

Ihre Story, Ihre Informationen, Ihr Hinweis? [feedback@20minuten.ch](mailto:feedback@20minuten.ch)

STÄNDIGER WETTBEWERB

30. Mai 2012 22:12; Akt: 30.05.2012 22:27

# «Geniessen setzt Loslassen voraus»

*Menschen haben verlernt das Leben zu geniessen: Glücksforscher Mathias Binswanger über den Trend der «Kampfgeniesser».*



Auch beim Geniessen befinden wir uns in einem ständigen Wettbewerb mit anderen. (Bild: Colourbox)

## **Herr Binswanger\*, laut einer deutschen Studie können Menschen das Leben nicht mehr richtig geniessen.**

Fehler gesehen?

### **Warum?**

Fehler beheben!

Wir bezahlen den Preis der Wirtschaftlichen Entwicklung teilweise dadurch, dass uns der Genuss abhanden gekommen ist. In der heutigen Leistungsgesellschaft glauben wir in allen Lebensbereichen die Besten sein zu müssen. Selbst in der Freizeit können wir uns davon nicht lösen. Geniessen setzt aber genau dieses Loslassen voraus.

## **Wir setzen uns also selbst beim Geniessen noch unter Druck?**

Wir tendieren auch dazu, uns zu einer Art Generation der Kampfgeniesser zu entwickeln. Uns genügen nicht mehr nur einfache Ferien auf dem Campingplatz im Tessin. Am liebsten wollen wir einen Strand-Action-Luxus-Urlaub in einem speziellen Land weit weg der Heimat. Und selbst da befinden wir uns in einem ständigen Wettbewerb mit anderen. Mit einem gemütlichen Skiwochenende in den Bündner Bergen kann man sich nicht mehr brüsten, es muss gleich das Helikopterskifahren in Kanada sein.

## **Die Studie zeigt aber auch, dass wir den mässigen Genuss dem exzessiven vorziehen...**

Oft sind wir heute masslos «mässig» und viel zu vernünftig. Bereits am Abend denken wir über die Aufgaben und Herausforderungen des nächsten Tages nach, statt einfach die Zeit zu geniessen. Vernunft in zu hohen Dosen genossen tut dem Menschen nicht gut. Wir essen Diät-Produkte und trinken alkoholfreies Bier. Wir sollten uns auch einmal ein Bier oder zwei gönnen und nicht bei jedem Kuchen die Kalorien zählen.

## **Warum haben wir denn das Gefühl uns diesen Genuss zuerst verdienen zu müssen?**

Es ist ein Teil unserer Kultur, dass wir uns erst eine Belohnung gönnen, wenn die Arbeit erledigt ist. Bei einer sinnvollen Tätigkeit, stellt sich danach automatisch ein Glücksgefühl ein. Das Problem in unserer Gesellschaft liegt nun darin, dass wir bei vielen Leistungen den Sinn nicht mehr erkennen, da es um abstrakte Projekte, Berichte oder Zahlen geht. Mit dem Genuss versuchen wir dies dann wieder zu kompensieren, was uns aber oft nicht gelingt.

## **Trotzdem bezeichnen sich fast zwei Drittel der Schweizer laut einer OECD Studie als glücklich...**

Ich bin etwas skeptisch, was solche Studien betrifft. Menschen tendieren dazu, bei solchen Befragungen positiv zu antworten. Ganz nach dem Motto, man hat ja alles

und sollte damit auch zufrieden sein. Dieses Gefühl scheint gerade in der Deutschschweiz speziell ausgeprägt zu sein.

\* Mathias Binswanger ist Glücksforscher und Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz und Privatdozent an der Universität St. Gallen. Er ist Autor des 2006 erschienenen Buches «Die Tretmühlen des Glück».



(sma)

*Glücksforscher und Professor für Volkswirtschaftslehre Mathias Binswanger.*

#### **Ältere geniessen leichter**

Laut einer Studie des Rheingold Instituts in Köln haben satte 46 Prozent der Deutschen den Eindruck, dass es ihnen im stressigen Alltag immer weniger gut gelingt, etwas zu geniessen – bei den Jüngeren sind es sogar 55 Prozent. 81 Prozent der Menschen glauben zudem, dass sie sich Genuss zuerst verdienen müssten. 51 Prozent der Befragten gaben ausserdem an, dass es ihnen schwerfalle, für einmal alles ganz loszulassen.