

Freizeitstress: Die neue Volkskrankheit

«Wir Schweizer sind gut im Erzeugen von Wohlstand. Wenn es jedoch ums Geniessen geht, sind wir ein Entwicklungsland.» – Dies sagte der Schweizer Ökonomieprofessor Mathias Binswanger in einem kürzlich in der Tagespresse erschienenen Interview.

Das tönt ziemlich absolut. Wir wissen doch, wie Geniessen geht und können genüsslich Momente des Wohlbefindens erleben. Vor unserem geistigen Auge erscheinen die Saunagänge in den Skiferien oder die Glace auf der Piazza Grande. Doch nicht umsonst wähle ich zwei Beispiele aus den Ferien. Sind wir im Alltagsstrott, übertragen wir häufig die schnelle Gangart der Arbeitswelt in die Freizeit. Im Sport Leistung bringen, News und Social Media im Eilzugstempo konsumieren, mit Freunden abmachen, die neuste Netflix-Serie anschauen, noch ein Hobby mehr ausprobieren – und schon ist er da, der Freizeitstress.

In der Positiven Psychologie wird zwischen Genuss- und

Belohnungshandlungen unterschieden. Die positive Wirkung entfaltet sich bei den beiden auf unterschiedlichem Weg. Belohnungshandlungen haben den längerfristig stärkeren Effekt. Beispiele sind das Lesen eines spannenden Textes, eine Bastelarbeit, Pläne schmieden oder vielschichtige Diskussionen. Sie werden häufiger im Berufsalltag erlebt, wo wir eher



gezwungen sind, uns auf anspruchsvolle Aufgaben zu fokussieren als in der Freizeit.

In dieser Kolumne konzentriere ich mich auf Genuss- oder Vergnügungshandlungen. Sie sind es, die im schnelllebigen Zeitalter oftmals auf der Strecke bleiben. Definiert sind sie als

Freuden mit spürbar sinnlichen und stark emotionalen Komponenten. Unsere Sinnesorgane werden aktiviert und direkt mit positiven Emotionen verbunden. Genusshandlungen beginnen also mit Sehen, Hören, Berühren, Schmecken, Riechen, und damit, den Körper zu bewegen oder unserer Intuition zu folgen. Sie sind meist kurzlebig und im Gegensatz zu Belohnungshandlungen mit wenig oder gar keinem Denken und Deuten verbunden.

Grundsätzlich sollten wir so oft wie möglich Genusshandlungen anstreben, da die daraus resultierenden positiven Emotionen unser Gesamtsystem stärken. Damit Vergnügungshandlungen auch gute Gefühle auslösen, gilt es, zwei grundlegende Mechanismen zu beachten. Der erste wird in der Wissenschaft Habituation oder Gewohnheitseffekt genannt. Gemeint ist damit, dass jeder Genuss sich bei wiederholter Ausführung abnutzt und die Wirkung nachlässt, ja sogar kontraproduktiv wird. Dies trifft auf alle sinnlichen Erfahrungen

zu: Spätestens nach der dritten Glace ist der Genuss vorbei. Tägliche Massagen nutzen sich ab. Der Ausdauerlauf wird irgendwann zur Tortur. Nebst körperlicher Sättigung kommt ein Hirnmechanismus zur Anwendung, der uns Routinen austreiben und zur Weiterentwicklung anregen soll: Nervenzellen springen grundsätzlich stärker auf neue Ereignisse an, bereits Bekanntes wird übergangen. Derselbe Reiz ist nur über eine Genusspause zu erzielen. Man gewöhnt sich schnell an Vergnügungen und kommt nur über Enthaltensamkeit wieder zur selben Erfüllung. Ausser man erhöht die Dosis – das nennt man dann Suchtverhalten. Mässigung heisst also das Stichwort. Tönt altbacken und langweilig, ist aber unerlässlich für guten Genuss. Den Vorgang der Habituation beschreibt Mathias Binswanger ausführlich in seinem Bestseller «Die Tretmühlen des Glücks» und nennt ihn die hedonistische Tretmühle.

Der zweite Mechanismus, um positive Emotionen auszulö-

sen, ist das Auskosten. Es geht darum, den lustvollen Genuss bewusst zu machen und die Aufmerksamkeit willentlich auf die Erfahrung von Vergnügen zu lenken. Das Tempo des modernen Menschen ist sehr hoch, stets mit der Motivation, Zeit zu gewinnen für weitere Aktivitäten. Das Ergebnis: Wir verlieren genau die Zeit, den Moment auszukosten. Aus diesem Teufelskreis führt häufig nur die Reduktion der Ereignisse je Zeiteinheit hinaus. Nur so ist wiederum eine Konzentration auf das momentane, spontane Erleben möglich. Im Hier und Jetzt mit ungeteilter Aufmerksamkeit den Moment genussvoll zu zelebrieren, ist eine Kunst geworden. Sie lässt einen die kleinen Freuden des Alltags gross erscheinen und führt zu Zufriedenheit mit sich, dem Umfeld und dem Leben.

Unser Wohlstand macht uns zu einem privilegierten Volk auf dieser Erde. Geniessen haben wir aber verlernt. Die häufig angewendete Strategie, den bewussten Genuss auf die Ferien oder die Zeit nach unse-

rem Erwerbsleben zu verschieben, ist eine schlechte Lösung. Verzichten wir lieber auf einige Aktivitäten und kosten diejenigen richtig aus, die uns Freude bereiten.

Sigmar Willi

Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.