

PSYCHOLOGIE HEUTE

Arbeit

Wenn der Job
Angst macht

Zwänge

Gedanken in
Dauerschleife

Kindheit

Wie uns das erste
Zuhause prägt

Pause fürs Pflichtgefühl

Warum Genuss uns weiterbringt
als jede Disziplin

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Die Kochschule dauerte fünf Wochen und sie war für Menschen gedacht, die ihren Geruchssinn verloren hatten. Könnten sie wieder lernen, Freude am Kochen und Essen zu gewinnen, hatte sich Alexander Wieck Fjældstad gefragt. Und zusammen mit Profiköchen diesen Kurs entwickelt.

Fjældstad ist Mediziner und Associate Professor an der Universität Aarhus in Dänemark, sein Spezialgebiet: Verlust des Geruchssinns. „Menschen bemerken nicht, wie wichtig der Geruchssinn ist – bis sie ihn verlieren“, sagt er. „Wir erleben einen hypnotischen Kick, wenn wir bestimmte Dinge essen. Unser Belohnungssystem springt an und wir spüren Freude und Genuss. Und daran hat der Geruchssinn einen großen Anteil.“ Menschen ohne Geruchssinn verlieren häufig die Freude am Essen, kochen vielleicht nur noch automatisch aus der Erinnerung heraus, laden weniger Menschen ein – und die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken, steigt.

Culinary cure? hat Fjældstad über eine seiner Studien geschrieben, die den fünfwöchigen Kochkurs evaluiert, also etwa „Heilung durch Kochkunst?“ – ist das möglich? Die Grundidee des Kurses war, dass Menschen viele verschiedene Sinne haben, um Essen wahrzunehmen. Neben dem – verlorengegangenen – Geruchssinn ist das der Geschmack auf der Zunge, der uns sagt, ob das Essen salzig, süß, sauer,

bitter oder umami ist. Dann ist es die Textur des Essens, die wir mit dem Mund erfühlen können, aber auch wie sich Lebensmittel in unseren Händen anfühlen, ob das Gegessene kalt oder warm ist und wie scharf es ist, ein Eindruck, den wir über den sogenannten Trigeminusnerv wahrnehmen. Fjældstad hat dies alles als „die 5 Ts“ zusammengefasst: „Trau dich zu würzen“, Textur, Taktilität, Temperatur und Trigeminusnerv.

In dem Kurs lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre Sinne zu schärfen – mit Trainingssets aus verschiedenen Geschmacksrichtungen, mit Rezepten und Selbstkochen, mit Anfassen und Ausprobieren und Abschmecken und gemeinsamem Essen am Ende. Das Ergebnis? Ihre Fähigkeit zu riechen verbesserte sich – und ihre Lebensqualität ebenfalls: „Sie stellten fest, dass Kochen bedeutsam ist, gewannen Vertrauen in ihre Fähigkeiten zurück und daren, dass sie Probleme würden lösen können, die sich beim Zubereiten auftun“, erzählt Fjældstad – der auch ein Kochbuch entwickelt hat, *Genussvoll essen trotz Geruchsverlust* heißt es.

Nutzen wir nicht alle unsere verschiedenen Sinne zu wenig beim Kochen, Essen, Genießen? „Definitiv“, bestätigt der Wissenschaftler. „Wenn wir die Zutaten unseres Essens bewusst wahrnehmen oder den Geruch der Natur um uns herum, dann verbessert sich unser Geruchssinn. Wir können unsere Sinneseindrücke erweitern – und unsere gesamte Wahrnehmung der Welt.“

Also nicht essen und gleichzeitig netflixen oder reisen und währenddessen E-Mails lesen. Warum die Fähigkeit, den Moment zu genießen, uns nicht nur glücklicher macht, sondern sogar erfolgreicher, das erzählt unsere Titelgeschichte (ab Seite 12). Mit den besten Wünschen für eine genussvolle Zeit, Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Lieber nicht in die Firma gehen: Was tun bei arbeitsplatz-bezogenen Ängsten?
Seite 24

Laute als Heimat: Dialekte klingen für den einen furchtbar – für die andere nach Griesbrei und Glück Seite 68



Pause machen – und in Gedanken die To-do-Liste durchgehen: Warum das keine gute Idee ist, und wie wir unsere Genussfähigkeit trainieren können Seite 12

06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patientinnen

12 Titelthema:

Pause fürs Pflichtgefühl

Warum Genuss uns weiterbringt als jede Disziplin

24 „Manche bekommen schon beim Gedanken an die Arbeit Panikattacken“

Verhaltenstherapeutin Beate Muschalla über arbeitsplatz-bezogene Ängste

30 Therapiestunde

Herr K. ist wütend und schimpft ständig über Politik

32 Das Haus meiner Kindheit

Wie die Räume, in denen wir aufgewachsen sind, uns prägen

38 Psychologie nach Zahlen

Vier Erkenntnisse über Emotionen im fortgeschrittenen Alter

40 Gedanken, die nicht gehen wollen

Welche Behandlung hilft bei einer Zwangserkrankung?

46 Im Fokus: Die USA auf der Couch

Eine Psychotherapeutin aus Washington über den Zustand der Nation

52 Studienplatz

Sechs Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Psychologie und Literatur: Nino Haratischwilli

Die Schriftstellerin über Begegnungen, die das Leben verändern

68 Laute als Heimat

Warum Dialekte widersprüchliche Gefühle auslösen

72 Das halbe Leben

Eine Buchhändlerin aus Hessen erzählt vom Scheitern im Beruf

74 Liebe zu dritt, Therapie zu zweit?

Polyamorie in der Paartherapie

80 Ist das was für mich?

Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: würdezentrierte Therapie

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum

89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief

95 Markt / 104 Mehr Psychologie

Heute / 106 Vorschau



An illustration of a man with glasses and grey hair, wearing a dark sweater, sitting in a dark blue armchair. He is holding and reading a red book with a black rooster on the cover. The background features white curtains on the left and green patterned wallpaper on the right. The overall style is painterly with soft lighting.

Pause fürs Pflichtgefühl

Lange Zeit hielt die Psychologie unsere Selbstkontrolle für den Schlüssel zum guten Leben. Doch jetzt zeigen neue Studien: Viel wichtiger ist vermutlich die Fähigkeit, die kleinen Freuden des Alltags genießen zu können

Text: Jochen Metzger // Illustrationen: Daniel Egnéus

Es ist eines der berühmtesten Experimente in der Geschichte der Psychologie. Man setzt ein vierjähriges Kind vor ein Marshmallow und verlässt den Raum. Davor hat man dem Kind noch eine zweite Süßigkeit versprochen. Unter einer Bedingung: Bis der Erwachsene zurückkommt, muss es geduldig warten, ohne den leckeren Schaumzucker aufzuessen. Der Versuch zeigt, dass einige Kinder deutlich mehr Selbstbeherrschung besitzen als andere.

Berühmt ist dieser Marshmallow-Test vor allem deshalb, weil er funktioniert wie eine magische Kristallkugel. Man kann mit ihm in die Zukunft sehen. Mehr als zehn Jahre später werden sich die geduldigsten Kindergartenkinder zu Teenagern mit besonders guten Schulnoten entwickelt haben. Der Marshmallow-Test ist nicht unumstritten. Dennoch zeigen mehrere Langzeitstudien: Kinder mit hoher Selbstkontrolle sind als Erwachsene im Durchschnitt wirklich gesünder und wohlhabender. Vermutlich leben sie sogar länger.

Die Botschaft aus all dem scheint klar zu sein: Selbstkontrolle ist super und Disziplin der Schlüssel zu einem gelungenen Leben. Statt auf Genuss im Hier und Jetzt setzt man besser auf langfristige Ziele. Je früher man damit anfängt, desto besser, denn wer sich früh zurückhalten kann, wird später mit Gesundheit, Erfolg im Beruf und guten Beziehungen belohnt.

Diese Befunde hatten einen enormen Einfluss auf die moderne Motivationspsychologie. Forschende auf der ganzen Welt suchen seither fieberhaft danach, wie wir stark bleiben, wenn die Versuchung an die Türen unseres Lebens klopft, wie wir es schaffen können, all den französischen Rotweinen, belgischen Schokoladen und Schwarzwälder Kirschtorten zu widerstehen.

Doch zwei Psychologinnen aus Deutschland haben seit 2020 mehrere Studien veröffentlicht, die in eine völlig andere Richtung weisen. Wenn man ihren bisherigen Erkenntnissen glaubt, dann ist ein anderer Faktor noch mächtiger für ein gutes Leben als unsere Selbstdisziplin: nämlich unsere Fähigkeit, schöne Momente genießen zu können.

Zu Beginn ihrer hedonistischen Wende arbeiten die Psychologinnen Daniela Becker und Katharina Bernecker am Leibniz-Institut für Wissensmedien in Tübingen. Sie forschen zu den Themen Selbstkontrolle und Willenskraft. An einem Abend sitzen sie mit einem Kollegen in einem Gasthaus am Neckar, in dem Lehrende wie Studierende gern ihre langen Tage ausklingen lassen. Der Kollege hat gerade einen Vortrag darüber gehalten, wie Kinder besser lernen können. Jetzt beim Bier äußert er aber Zweifel. Ist Lernen wirklich alles im Leben? Gerade bei Kindern? Sollten gerade sie nicht auch Spaß haben dürfen?

„Da habe ich gedacht: Das ist doch bei uns Erwachsenen genauso! Das war wie ein Moment des Erwachens für mich“, sagt Katharina Bernecker, die inzwischen an der Uni Zürich und der Pädagogischen Hochschule Bern arbeitet.

Neue Forschung zu Alltagsfreuden

Bernecker und Becker änderten an jenem Abend ihre Perspektive und fingen an, neue Forschungsfragen zu stellen. Zuvor hatten sie zum Beispiel untersucht, wie sich tägliche Übungen in Selbstkontrolle auf Zeugnisnoten auswirken. Heute erforschen sie, wie gut wir darin sind, einen Spaziergang im Park, einen Cafébesuch oder eine Yogastunde zu genießen – und was das mit unserer Lebenszufriedenheit zu tun hat. Statt von „Versuchung“ sprechen Becker und Bernecker heute von „harmlosem Vergnügen“, also von den kleinen Freuden des Alltags, die für sich genommen niemandem schaden, unsere Stimmung aber schnell verbessern können.





Dass wir diese Tätigkeiten genießen können, ist allerdings nicht selbstverständlich. „Ich sehe mein Sofa und denke: Jetzt würde ich mich gerne für ein paar Minuten entspannen!“, erklärt Daniela Becker, die heute an der *Radboud Universiteit* im niederländischen Nijmegen forscht und lehrt. „Aber wenn ich dann auf dem Sofa sitze, stellt sich die Entspannung vielleicht gar nicht ein.“

Der Musiker David Bowie hat dieses Gefühl der Enttäuschung in seinem Song *Changes* verewigt. Wenn ihm etwas gelungen sei, habe die Sache weniger süß geschmeckt, als er erwartet hatte: *It seemed the taste was not so sweet*. Und auch der Literatur-Nobelpreisträger Thomas Mann lässt seine Romanfigur Thomas Buddenbrook einen solchen Moment durchleben. Dieser schaut hinaus in seinen teuren, perfekt gestalteten Garten, wo im Mondlicht ein Springbrunnen plätschert. Buddenbrook sollte Stolz empfinden und innere Zufriedenheit. Und doch, so schreibt Thomas Mann, war all das „weit entfernt, ihn zu beruhigen“.

In Wahrheit sehnen wir uns also gar nicht nach der Couch an sich, dem Ruhm, dem perfekten Garten – sondern nach dem guten Gefühl, das sich dadurch bei uns einstellt. Manchmal erleben wir es, manchmal nicht. Katharina Bernecker und Daniela Becker nennen das *hedonic success*, was man im Deutschen als „Lusterfolg“ bezeichnen könnte.

Dies ist der Hebelpunkt für ihre Forschung. Könnte es sein, so fragen die beiden, dass manche Menschen besonders

Es gibt sie, unsere Fähigkeit zum kleinen Alltagsglück – *trait hedonic capacity* nennt das die Forschung

gut darin sind, solch einen Lusterfolg zu erzielen? Dass sie Freude, Genuss und Entspannung mit einiger Zuverlässigkeit erleben können? Bernecker und Becker haben das in vielen Studien überprüft und dabei bewiesen, dass es tatsächlich so etwas gibt wie „Genussfähigkeit“, die „Fähigkeit zum kleinen Alltagsglück“. Im Englischen geben sie dem den etwas sperrigen Namen *trait hedonic capacity* – und die hat es in sich. In ihrer bislang meistzitierten Studie können Bernecker und Becker nachweisen, dass diese Fähigkeit deutlich stärker mit unserer Lebenszufriedenheit und unserem Wohlbefinden zusammenhängt als unsere Selbstkontrolle. Wer genießen kann, ist auch weniger ängstlich und niedergeschlagen. Anders gesagt: Genuss macht glücklich. Die Fähigkeit dazu ist für unsere Zufriedenheit sogar noch wichtiger als die Selbstkontrolle. Ob wir diszipliniert sind oder nicht, verrät im Übrigen nichts über unsere Genussfähigkeit.

In der zur Selbstkontrolle ratenden Psychologie sind solche Erkenntnisse eine Sensation – und sie verkünden dazu noch eine Botschaft der Entlastung: Es ist okay, sich selbst etwas zu gönnen. Es ist okay, Pausen zu machen. Mehr noch: Genuss beschert uns ein gutes Leben. Ein bisschen Naschen ist ein möglicher Weg zum Glück. Es ist das, was wir auch im Sinne unserer langfristigen Ziele anstreben sollten.

Becker und Bernecker haben untersucht, woran es liegt, dass der oben erwähnte Lusterfolg manchmal ausbleibt. Ihre Antwort: Beim Genussversuch schießen uns störende Gedanken durch den Kopf. Manchen Menschen widerfährt dies häufiger als anderen.

Man stelle sich zwei Studentinnen vor, die wenige Tage vor einer wichtigen Klausur eine Party besuchen, um sich eine Auszeit zu gönnen. Die eine Studentin genießt die Feier, unterhält sich gut, trinkt ein wenig Wein, tanzt ein bisschen – und geht dann zufrieden nach Hause. Ihre Studienkollegin macht dasselbe, denkt allerdings die ganze Zeit an ihre unerledigten Übungsaufgaben. Auf die ausbleibende Freude reagiert sie wie jemand, der immer wieder dieselbe Taste einer defekten Fernbedienung drückt. Statt nach Hause zu gehen, redet, trinkt und tanzt sie immer weiter. Am folgenden Tag erwacht sie spät, verkatert und voller Reue.

Diese fiktive Geschichte erklärt ganz gut, wie Bernecker und Becker sich die Sache mit dem guten Leben und unserer

Genussfähigkeit erklären. Wir tun etwas, um Freude zu empfinden. Doch unser Kopf verhindert, dass die erwartete Entspannung sich tatsächlich einstellt. Eine Serie von Studien an der Ruhr-Universität Bochum und der Universität Leiden hat unlängst gezeigt, dass bereits eine kleine Ablenkung genügt, um die Freude an einer schönen Tätigkeit messbar zu schmälern. Wahrer Genuss bedarf der Aufmerksamkeit. Noch stärker leiden unsere Glücksgefühle, wenn störende Gedanken uns ein schlechtes Gewissen einreden: „Was ich hier mache, ist ein Fehler, ich sollte das nicht tun!“ Wer genussfähig ist, den plagt dieses schlechte Gewissen nur selten. Vielen anderen versauen die störenden Gedanken jede Freude. Sie suchen dann umso häufiger nach Genuss. Die Folge ist – wie bei Studentin Nummer zwei – genau jener schädliche Überkonsum, vor dem Fachleute immer zu Recht gewarnt haben.

Wer genießen kann, trinkt weniger

Bislang legen die Daten von Becker und Bernecker nahe, dass es sich bei der *Trait Hedonic Capacity* tatsächlich um eine Art Persönlichkeitseigenschaft handelt. Genussfähigkeit lässt sich mit einem Fragebogen messen (siehe Seite 18). Die ermittelten Ergebnisse bleiben über viele Wochen relativ stabil.

Studie für Studie lernen Katharina Bernecker und Daniela Becker mehr darüber, welche Folgen Genussfähigkeit für unseren Alltag hat. Erste Ergebnisse zeigen, dass die *Trait Hedonic Capacity* – im Folgenden kurz THC genannt – mit einer höheren Beziehungszufriedenheit korreliert, weil man die gemeinsame Zeit mit dem Partner ungestörter genießen kann.

Genussfähigkeit beeinflusst auch unseren Alkoholkonsum. So fanden Becker und Bernecker heraus: Menschen, denen die Fähigkeit zum Genuss fehlt, trinken vor dem Sex häufiger Alkohol, um störende Gedanken während des Aktes zum Schweigen zu bringen.

Für zwei weitere Studien rekrutierten Bernecker und Becker insgesamt 600 Teilnehmende und legten ihnen mehrere Fragebögen vor. Einer davon ermittelte die THC. Die anderen Fragebögen untersuchten den Alkoholkonsum der Freiwilligen. Das erstaunliche Ergebnis: Wer wenig genussfähig ist, trinkt häufig, um sich zu beruhigen und negative