

Genuss hat auf der Manager-Bucket-List kaum Platz – Das ist kontraproduktiv

Prof. C. Diehm

Wer genießt, lebt gesünder. Doch gerade Manager finden kaum Zeit, sich den schönen Dingen des Lebens zu widmen. Dabei ist Genießen durchaus erlernbar.

„Und dann will ich, was ich tun will, endlich tun. An Genuss bekommt man nämlich nie zu viel. Nur, man darf nicht träge sein und darf nicht ruh'n, denn Genießen war noch nie ein leichtes Spiel.“ Das sind Zeilen des Liedermachers Konstantin Wecker in seinem Song „Wenn der Sommer nicht mehr weit ist“.

Genuss ist ein elementarer Bestandteil des menschlichen Seins und eng verbunden mit unserer körperlichen und seelischen Gesundheit. Dabei sollte man den Begriff nicht verkürzt auf [Essen und Trinken](#) begrenzen, Genuss hat grundsätzlich etwas mit Spaß zu tun, also auch mit Musik, Sport, [Sexualität, Partnerschaft](#) und vielem mehr. Die Genussfähigkeit bezieht alle Lebensbereiche mit ein. Wer zu wenig genießt, vergibt wertvolle Momente des Glücks und der Freude am Leben.

Warum thematisiere ich das, wie steht Genuss genauer mit unserer Gesundheit in Verbindung? Ich beobachte bei Patienten, dass jener Teil des Lebens, der genuin mit dem Thema Vergnügen und

Müßiggang verbracht wird, eher abnimmt, zu kurz kommt und dies zu Unzufriedenheit führt.

Das Marktforschungsinstitut Rheingold hat dazu eine Umfrage gemacht und dabei festgestellt, dass es 46 Prozent der Menschen in Deutschland immer weniger gelingt, etwas zu genießen. Bei jüngeren Befragten waren es sogar 55 Prozent, denen es offensichtlich immer schwerer fällt, ein Gefühl des tiefen Wohlbefindens zu erleben. Schule, Studium, Praktikum, Berufseinstieg – das scheint die jungen Leute heute noch mehr zu beschäftigen, als es das früher tat, der Leistungsdruck wächst. Die Lebensfreude bleibt dabei vielfach auf der Strecke.

Hauptursache für den Verlust der Genussfähigkeit bei einem Teil der Menschen ist laut Befragung ein zunehmend als stressig empfundener Alltag. Pflichten und Verantwortlichkeiten fressen die Zeit auf, und bis alles erledigt ist, bleibt dann nicht mehr genügend Raum, um sich fallen zu lassen und bestimmte, nicht funktionale Dinge zu tun.

Gerade die strukturierten und disziplinierten Unternehmer und Manager sind von diesem Phänomen des Zeitgeists besonders betroffen. Hedonismus oder zumindest der Versuch, das Leben so weit wie möglich zu genießen, besitzt auf der Bucket-List von Leistungsträgern keine hohe Priorität. Offenkundig wird diese Lücke dann oft im Sommer, wenn mit Partnern und Familie der Urlaub ansteht und dabei keine so rechte Freude aufkommen will. Auch das Genießen will gelernt sein. Es ist eine Kunst.

Sucht man wissenschaftliche Publikationen zu diesem Thema, wird man feststellen, es gibt sie kaum. Ein Lichtblick: In Nürnberg existiert ein Institut für Genussforschung. Hier kam man beispielsweise zu der Erkenntnis, dass Frauen anders genießen als Männer. So sind Frauen in der Lage, differenzierter und mit allen Sinnen zu genießen. Laut den Nürnberger Experten ist es nicht Konsum, Überfluss und Maßlosigkeit,

was den Genuss ausmacht, sondern es sind oft Details, die Freude erzeugen.

Im Umkehrschluss: Eine langfristige Unzufriedenheit ist keine gute Voraussetzung für eine ausgeglichene Psyche. Verzicht auf Freude ist kein guter Ratgeber für ein langes Leben.

„Genussgruppen“ in Kliniken sollen Abhilfe schaffen

In der Psychosomatik werden Patienten immer wieder gefragt, ob sie ihre Genussfähigkeit verloren haben und über welche Dinge sie sich richtig freuen können. In vielen Kliniken werden deshalb auch „Genussgruppen“ zur Therapie angeboten, in denen die verschiedenen Sinne wieder trainiert werden und vor allem ein neuer Zugang zu den eigenen Bedürfnissen hergestellt wird. Genuss ist durchaus erlernbar. Man sollte sich also auch selbst immer wieder hinterfragen: Was macht mir besonderen Spaß, und gelingt es mir, diese Dinge in meinen Alltag einzubauen?

An dem Mangel an einer allgemeinen Genussfähigkeit sind zu einem gewissen Teil auch wir Ärzte und die Gesundheitsindustrie schuld. Der entscheidende Fehler liegt darin, dass wir zu viel verbieten und zu wenig propagieren, die speziellen Bedürfnisse des Einzelnen zu erkennen.

Ein Beispiel: Als Mediziner verbieten wir mit erhobenem Zeigefinger das [Rauchen jeder einzelnen Zigarette](#). Meist nützt es eh nichts. Vermutlich wäre es klüger, starken Rauchern aufzuzeigen, wie sie achtsam rauchen und jede einzelne Zigarette wirklich genießen, so als wäre es ihre letzte. Damit sind im Einzelfall größere Erfolge zu erzielen als mit dem simplen Verbot.

Dass die Medizin neuerdings auch [Alkohol gänzlich auf den Index setzt](#), geht in dieselbe Richtung. Möglicherweise hat das damit zu tun, dass auch die Ärzte mit ihren Ratschlägen gerne auf der sicheren Seite sind.

Gleiches gilt für die rigiden Regeln eines modernen Lifestyles. Sehr viele Menschen quälen sich heute mit einem Programm, bei dem jede Kalorie und jede Sporteinheit minutiös geplant sind. Und wenn alles nichts hilft, wird mit Nahrungsergänzungsmitteln und Diäten nachgeholfen. Natürlich sind viel Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf richtig. Aber auch hier gilt: Wer darüber den Genuss am Leben verliert und innerlich verkrampft, agiert kontraproduktiv.

Und so kommen die Nürnberger Genussforscher auch zu einem eindeutigen Befund: Wer genießt, lebt gesünder. Genießer sind mit sich und ihrer Umwelt zufriedener. Sie haben eine positive Lebenseinstellung, sie sind selbstsicher, und sie sind meist auch Sympathieträger.

In Deutschland fehlt es gelegentlich an einer Kultur des Genießens, einer Schule des Genusses. Südeuropäische Länder wie Italien oder Spanien sind uns da voraus. Und auch in den USA fällt es den Leuten oft leichter, „Enjoy!“ zu sagen. Konstantin Wecker würde sagen: „Wer nicht genießt, ist ungenießbar.“