

Selbstbeschränkung: Lass mal mehr Makro wagen



Hochzeit, Drogen, Abenteuer: Alles soll heute mikro sein – kleiner, weniger, vernünftiger. Dabei sind Genuss und Verschwendung so wichtig für die Lebenszufriedenheit. Ein Essay von Anne Waak

27. April 2022, 20:13 Uhr

Anfang des Jahres war ich auf der Hochzeit eines befreundeten Paares eingeladen. Sie fand im Geburtsland der Braut statt, einem südamerikanischen Staat, und wurde von wochenlangen Festivitäten begleitet. Ein Dutzend Menschen flog also aus verschiedenen inner- und außereuropäischen Metropolen an die 10.000 Kilometer weit, um mit 150 weiteren Gästen eine Nacht und dann noch einen Tag lang alles dermaßen in Grund und Boden zu tanzen, dass wir uns danach wochenlang gemeinsam erholen mussten. Mein Konto knirscht jetzt noch unter der Last dieser Reise. Das Ganze war unter ökologischen, ökonomischen und gesundheitlichen Gesichtspunkten ein grandioses Fest der Unvernunft. Eigentlich nicht zu rechtfertigen. (Davon abgesehen, dass – Ehegattensplitting hin und her – jede Eheschließung heutzutage absolut unvernünftig erscheinen muss. Oder würden Sie sich in ein Flugzeug setzen, bei dem die Absturzgefahr bei 30 Prozent liegt?) Momente vor ihrem Jawort sagte die Braut zum Bräutigam: "Wir haben uns gegen einfach und für kompliziert entschieden." Sie meinte ihre Beziehung selbst, aber sie hätte genauso gut auch über das Fest selbst sprechen können. Es ging hier um eine große, komplexe und genau deswegen unfassbar schöne Sache. Es ging um das Trotzdem.

Dass wir komplett am Zeitgeist vorbei agierten, war mir schon vorher klar geworden. Denn eigentlich leben wir im Zeitalter des Weniger, Kleiner, Sacher. Als sich abzeichnete, dass die Pandemie nicht

nach ein paar Monaten vorbei sein würde, rief die *New York Times* den Trend zur *micro wedding* aus: Paare strichen notgedrungen ihre Einladungslisten von 200 auf fünf Gäste zusammen. Start-up-Gründer vom Silicon Valley bis Berlin Kreuzberg steigern schon seit einiger Zeit mit Microdosing (also unter dem Einfluss von Geringstmengen psychedelischer Drogen) effektiv und bestens gelaunt den Unternehmenswert. Zum Mittagessen gibt es Microgreens, so heißt Kresse jetzt. Weil Studien zeigen, dass regelmäßige kurze Unterbrechungen im Arbeitstag die Konzentration verbessern, soll man sich neuerdings in der Kunst des Microrestings üben. Wenn die Arbeit trotz fünfzehnminütiger Power-Pausen schlaucht und der Burn-out nahe ist, empfehlen sich Mikroabenteuer wie ein Besuch im Escape-Room oder ein schöner Pärchentag im Spa – Hauptsache, man ist am nächsten Morgen wieder bereit zum Schuffen. Denn auch das Mikroapartment, das mittlerweile zwei Drittel des Einkommens frisst, will bezahlt werden. In der gegenwärtigen Polykrise sind die Ressourcen knapp, die Gürtel müssen enger geschnallt werden, niemand hat Zeit, Geld, CO₂ oder Aufmerksamkeit zu verschwenden. Und ehe er sich versieht, verbringt der moderne Mensch sein Leben im Diminutiv.

Damit wir uns richtig verstehen: Ich habe jede Maßnahme der nicht vorhandenen Covid-Strategie mitgemacht, die meisten davon fand ich richtig und wichtig. Als Hochzeitsgesellschaft hielten wir uns auch vor Ort an sämtliche Regeln. Aber wir schöpften den Rahmen der Möglichkeiten eben auch so weit aus, wie es erlaubt und uns möglich war. Wir feierten in eine Makro-Hochzeit, die den Beginn einer Makro-Ehe einläutete und mit einem Makro-Urlaub ein- und ausklang. Und ich finde nach wie vor alles daran gut.

Nun ist es nicht so, dass die Menschen erst mit der Pandemie entdeckt hätten, dass es gesundheits- und umweltschädliche Laster gibt und diese eingehegt werden müssen. Vielmehr hat in den vergangenen Jahrzehnten ein kultureller Beleuchtungswechsel stattgefunden, durch den, basierend auf immer mehr verfügbarem Wissen, auf immer mehr Gefahren hingewiesen wird. Nehmen wir etwa das Rauchen. Dass es der Gesundheit nicht eben zuträglich ist, weiß man schon ziemlich lange. Aber nach und nach wurde es aus der Öffentlichkeit verdrängt, sodass es heute als weniger zulässig gilt, sich in der Fußgängerzone eine Zigarette anzustecken, als geräuschvoll einen grünen Smoothie zu schlürfen. In New York, immer noch eine der Trendhauptstädte der Welt, wurde es irgendwann schier unmöglich, zwischen diversen sich im öffentlichen Raum ausdehnenden Rauchverbotszonen überhaupt noch einen Ort zu finden, an dem man diesem lebensverkürzenden Laster ungestraft nachgehen konnte. Da ging es schon längst nicht mehr um den Schutz von Nichtrauchernden, sondern um eine Erziehungsmaßnahme für die Unverbesserlichen, die sich dem Reinheitsgebot von Körper, Geist und Seele nicht freiwillig unterwerfen wollten.

Unsere Forschung zeigt, dass es der Lebenszufriedenheit zuträglich ist, sich Zeit zu nehmen für die Verfolgung kurzfristig-hedonistischer Genussziele und sich ihnen ohne schlechtes Gewissen hinzugeben.

"Hedonistische Aktivitäten besitzen einen Wert", hält die Motivationspsychologin Katharina Bernecker von der Universität Zürich dagegen. Eigentlich beschäftigt sich ihr Forschungsbereich mit Themen wie Selbstkontrolle und Willenskraft. Sie untersucht etwa, wie Menschen sich in jeder Lebenssituation zu ihrem langfristigen Vorteil entscheiden, wenn sie etwa möglichst viel arbeiten, um möglichst viel zu verdienen. "Alles, was dem entgegensteht – Genuss, Entspannung, Faulsein – galt lange als kontraproduktiv", so die Psychologin. "Unsere Forschung zeigt jedoch, dass es der Lebenszufriedenheit zuträglich ist, sich Zeit zu nehmen für die Verfolgung kurzfristig-hedonistischer Genussziele und sich ihnen ohne schlechtes Gewissen hinzugeben."

Das ist eine erfreuliche Nachricht, denn: Schon immer betrieben Gesellschaften erheblichen Aufwand, um auf den ersten Blick überflüssige Dinge wie ausschweifende Feste oder gigantische, reich verzierte Sakralbauten zu kreieren. Die "Ökonomie der Verschwendung" nannte das der französische Philosoph George Bataille. Statt vernünftigerweise mit seinen Ressourcen zu haushalten, schaffe der Mensch stets einen nutzlosen Überschuss, aus dem er sein Selbstbewusstsein ziehe. Habe diese Verschwendung keinen Platz, breche sie sich an anderer Stelle Bahn und führe etwa zu Gewalt. Schönheit, Kultur und Leben erwachsen also gerade aus der Verausgabung und eben nicht aus der freudlosen Selbstbeschränkung.

Apropos Selbstbeschränkung: Das britische Boulevard-Blatt *Daily Mail* veröffentlichte neulich eine Liste mit Dingen, an denen man erkennen könne, ob man seinen Partner oder seine Partnerin mikrobetrüge (ja, da stand wirklich "*micro-cheating*"): Wenn man einer ehemaligen Partner*in auf Facebook oder Snapchat folge, zu viele Emojis mit romantischer Konnotation wie Herzen oder Blumen versende (wobei unklar blieb, wie viele genau "zu viele" seien) oder einer oder einem Angehörigen des anderen Geschlechts öffentlich oder unter vier Augen ein Kompliment mache. In dieser traurigen Not-to-do-Liste steckt die ganze prüde puritanische Kleinlichkeit des heteronormativen Monogamie-Diktats, das befiehlt: Hände und Augen weg von meinem Haus, meinem Auto, meiner Ehefrau! Eine Welt, in der ein Kompliment für jemanden, mit dem man nicht verheiratet ist, als Mikrobetrug gilt, ist eine traurige – ohne Flirts und ohne Flirren, ohne Ambivalenz und Überschuss.

Davon abgesehen sind viele Mikroversionen nicht nur vollkommen freudlos, sondern wirkliche Mogelpackungen. Man könnte die Homöopathie als die Mutter des Mikrodosings betrachten. Bekanntlich helfen die Zuckerkügelchen nicht etwa wegen ihrer bis in die x-te Potenz verdünnten Inhaltsstoffe gegen Halsschmerzen und Blasenentzündungen, sondern weil der Placebo-Effekt und die Zuwendung durch die Therapierenden zum Tragen kommen. Wie jüngst eine Studie des Londoner Imperial College nahelegte, ist es auch der Placebo-Effekt, der beim Einwerfen von Kleinstmengen LSD alert und produktiv macht. Nun ist auch eine eingebildete Wirkung eine Wirkung, aber dann sollten solche Verfahren auch beim Namen genannt und nicht zur Alternativreligion oder zum Heilsversprechen erhoben werden.

Doch wie finden wir zurück vom Mikro zum Makro? Wer sich einmal auf den Pfad der Vernunft begeben hat, weiß doch um all die Gefahren und moralischen Verwerfungen, die hinter jeder Ecke lauern. Auch hier hat die Forschung gute Argumente. Motivationspsychologin Bernecker spricht von einer "hedonistischen Fähigkeit", wenn es darum geht, in welchem Maße eine Person in der Lage ist, ihren unmittelbaren Bedürfnissen nachzugehen – ohne sich die daraus entstehende Freude von den Gedanken an die liegenbleibende Arbeit oder das verpulverte Geld vermiesen zu lassen. "Wir Menschen oszillieren ständig zwischen den Polen Wohlbefinden im Hier und Jetzt und Wohlbefinden in der Zukunft", so Bernecker. "Wie sich zeigt, ist es notwendig, beides im Blick zu haben."

Auch Vorbilder des Genusses, der Verschwendung, der Extravaganz können helfen. Vor Jahren interviewte ich die Sängerin und SchauspielerIn Ingrid Caven, eine Freundin, enge Vertraute und kurzzeitig auch Ehefrau von Rainer Werner Fassbinder (ja, richtig, der war schwul – es war kompliziert). Die damals 80-Jährige erzählte von einem Kleid aus schwarzem Satin, das Yves Saint Laurent ihr auf den nur mit einem Slip bekleideten Leib geschneidert hatte. Sie nannte es "ein gutes Kleid, elegant und gleichzeitig sehr schlampig, eine Mischung aus seriös und geil". Nicht nur ihr Kleid sei schlampig gewesen, sie selbst sei zu dem Zeitpunkt in mehreren "Nicht-Beziehungen" und Fassbinder nur "einer unter vielen" für sie gewesen. Caven sagte noch sehr viele andere schöne, eigensinnige, ungeschützte Sachen und es war unmöglich, nicht von ihr hingerissen zu sein. Hier

erzählte jemand Prominentes ohne Zurückhaltung und innere Pressesprecherin von sich und der Kunst. Konsequenterweise wollte Caven das Interview vor Drucklegung nicht autorisieren. Sie hatte keine Angst um ihren "guten" Ruf oder ihr Image.

Inmitten der galoppierenden Krisen, mit denen wir seit geraumer Zeit zu tun haben und aller Voraussicht nach weiterhin zu tun haben werden, könnte man das Leben natürlich als Sparguthaben betrachten, mit dem es zu knausern gilt. Aber wozu und zu welchem Preis? Eine englische Redensart besagt: "*Everything in moderation. Even moderation.*" Vor allem mit dem Moderatsein sollten wir öfter moderat umgehen und mehr Makro wagen. Ich habe gehört, in New York rauchen sie jetzt wieder richtige, echte, schmutzige Zigaretten.