Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 10: Wunderbarer Bambus

Artikel: Weniger ist mehr
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552925

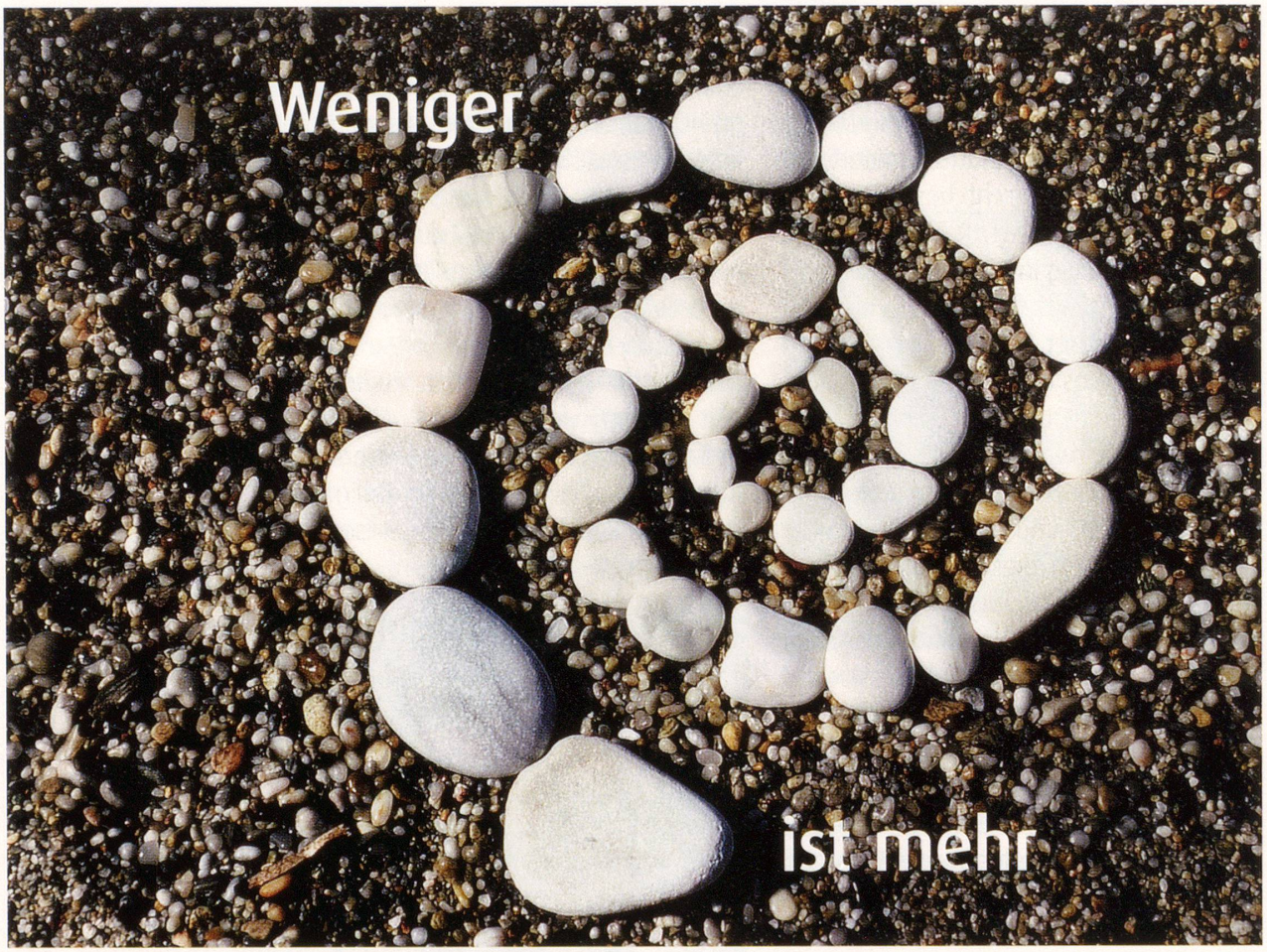
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Autor Adrian Zeller geht der Frage nach, ob uns die zunehmende Fülle nicht in mancher Beziehung zu viel wird.

Der «Mehrwert» an Reizen, dem wir – wohl oder übel – ausgesetzt sind, der Informationsüberfluss, den wir kaum noch verarbeiten können – sie strapazieren unsere Sinne aufs Äusserste. Der Satz «Weniger ist mehr» kann einiges zur Lebensqualität beitragen.

Ein Experiment am Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie in Andechs führte zu einem erstaunlichen Ergebnis. Die Versuchspersonen liessen sich für mehrere Wochen einzeln in fensterlose Zimmer sperren. Bei künstlicher Beleuchtung durften sie kochen, essen, arbeiten, Fitnessgeräte sowie Musikinstrumente benutzen, nicht aber telefonieren, Radio hören oder fernsehen. Die Kontaktpflege mit den Angehörigen war nur per Brief möglich.

Ziel des Versuchs war es, mehr über die Funktionsweise der inneren Uhr herauszufinden. Einige der Testpersonen waren skeptisch, ob sie die Wochen mit sich alleine überhaupt aushalten würden. Ihre Befürchtungen erwiesen sich als unbegründet; nach Abschluss des Experiments wollten vier Fünftel der Teilnehmer gerne wieder kommen.

Sie berichteten, dass sie mit der Zeit Musik, Literatur und auch ihre Träume viel intensiver erlebt hatten. Um sich wieder in ihren üblichen betriebsamen Alltag einzugewöhnen, brauchten sie

eine volle Woche. Eine massive Reduktion der Sinnesreize führt nicht, wie man annehmen könnte, zur Empfindung von Eintönigkeit und Langeweile, sondern zu intensiverer Wahrnehmung. Dies funktioniert allerdings in der Regel nur, wenn man sich freiwillig in die Isolation begibt.

Frühlingsluft statt Petro-Dollars

So erstaunlich es klingt, auch materieller Verlust kann das Leben sehr bereichern. Besitz schaffe zwar neue Möglichkeiten, aber er lähme auch die kreativen Kräfte des Menschen und verwässere seine Persönlichkeit. Zu dieser Erkenntnis gelangte einer, der es wissen muss: Dem ehemals mächtigen Ölmagnaten Michail Chodorkowski wurde vom russischen Staat ein Vermögen von 15 Milliarden US-Dollar abgenommen.

In der Bilanz seiner Erfahrungen schreibt er: «Die Tyrannei des Besitzes ist grausam.» Durch den Verlust seines riesigen Konzerns hat Chodorkowski neue Qualitäten des Lebens entdeckt. «Die Frühjahrsluft atmen, mit Kindern spielen, gute Bücher lesen», all dies sei für ihn heute viel wichtiger und erfreulicher, als mit jenen Funktionären abzurechnen, die ihn mit juristisch zweifelhaften Methoden entmachtet haben. «Mir ist es wichtiger geworden, zu leben, als zu erwerben.» Chodorkowski bestätigt auf seine Weise die bekannte Feststellung Erich Fromms, wonach Sein wichtiger ist als Haben.

Entscheidungen mit Tragweite

Stagnation der Wirtschaft und fortschreitende Globalisierung sorgen vielerorts für Dauerhektik. Die zunehmende Unplanbarkeit des Lebens macht unsicher und unruhig. Bis in die letzten Jahrzehnte des vergangenen Jahrhunderts war Treue zur Firma eine hochgehaltene Tugend. Heute sind Menschen, die in jeder Dekade eine andere Berufstätigkeit ausüben, keine Seltenheit.

Diese Wechsel sind selten das Ergebnis einer gezielten Laufbahnplanung, sondern das notgedrungene Nutzen sich bietender Gelegenheiten. Nicht nur berufliche Umorientierungen, auch die steigende Zahl von Scheidungen sorgen dafür, dass sich die eigenen wirtschaftlichen Verhältnisse ganz unerwartet verändern.

Persönliche und berufliche Zukunftsplanung ist für viele Menschen zur reinen Spekulation geworden. Dauernd sind neue Entscheidungen notwendig. Der Psychologe Dr. Burghard Andresen von der Uni-Klinik in Hamburg betonte gegenüber einer Illustrierten: «Es hat in der Geschichte keine Generation gegeben, die gleichzeitig so viele Botschaften analysieren musste.»

Selbst beim Einkauf ist man dazu aufgefordert zu wählen, ob man mit sozialverträglich produziertem Reis Bauernfamilien unterstützen will, die in einigen tausend Kilometern Entfernung leben, oder ob man dem Geldbeutel zuliebe die preiswerte Sorte vorzieht. In der sich globalisierenden Welt wird der Radius, von dem eigene Handlungen und Entscheidungen beeinflusst werden, zunehmend grösser.

«Die Welt ist in Echtzeit präsent», so David Bosshart, Direktor des Gottlieb Duttweiler-Instituts, das sich mit Gesellschaftstrends beschäftigt. «Wir können live miterleben, wenn die Twin Towers einstürzen.»

Das Gehirn erreicht seine Grenzen

Parallel zum permanenten Anstieg von Informationen aus aller Welt nimmt der soziale Zusammenhalt innerhalb von Wohnquartieren oder von Unternehmen immer mehr ab. Die Lebensverläufe sind mittlerweile so individuell, dass es nur noch Weniges gibt, das auf Dauer eine soziale Klammer schafft. Nicht nur die Informationsdichte, auch die verschiedenen Sinnesreize nehmen zu.

Bis zum Beginn der Industrialisierung waren Kirchenglocken das lauteste Geräusch, das ein Durchschnittsmensch kannte. Seither gehört eine mehr oder minder ausgeprägte Lärmkulisse zum Alltag: Das Kreischen von Strassenbahnrädern, Auto- und Bahnverkehr, Flugzeuge, Presslufthämmer, Musik in Einkaufszentren. Die meisten Menschen haben sich an die Dauergeräusche gewöhnt. Doch diese führen zu einem Verlust – Wissenschaftler sprechen vom so genannten Schlaraffenland-Effekt. Gemeint ist damit eine Abstumpfung der Sinnesempfindungen durch ein Überangebot an Reizen.

Die Kapazität zur Informationsverarbeitung des Gehirns lässt sich nicht beliebig steigern. Hirnforscher Ernst Pöppel von der Universität München stellte fest, dass sich das Denkorgan zu «verzetteln» beginnt, wenn gleichzeitig zu viele Impulse verarbeitet werden müssen; es kommt zu so genannter «kognitiver Hektik». Um nicht ständig über dem Leistungslimit funktionieren zu müssen, schützt sich das Gehirn selbst und akzeptiert mit der Zeit nur noch Reize von einer gewissen Intensität. So hat in den letzten 15 Jahren das Differenzierungsvermögen von Klängen beim Durchschnitt der Bevölkerung von 300 000 auf 180 000 nachgelassen. Vor rund drei Jahrzehnten wurde Lärm ab 100 Dezibel als quälend empfunden, heute liegt die Schmerzgrenze erst bei 120 Dezibel.

Geschmackssensibilität nimmt ab

Ausser dem Differenzierungsvermögen von Klängen hat auch das Geschmacksempfinden nachgelassen. Typisches Beispiel hierfür sind Kinder, die zur Überraschung ihrer Eltern frische Erdbeeren als wenig aromatisch bezeichnen. Ihr Gaumen orientiert sich längst am synthetischen Erdbeer-Aroma von Eiscreme oder Limonaden. Kaum verwunderlich, nach jahrelangem Einsatz von künstlichen Aromen und Hilfsstoffen wird der ursprüngliche Geschmack vieler Speisen allmählich vergessen. Als Folge des Schlaraffenland-Effekts muss für viele Menschen heute Süsses deutlich süsser, Saures saurer und Bitteres bitterer sein, um vom Hirn entsprechend wahrgenommen zu werden. Gemäss Udo Pollmer, bekanntem Kritiker der Lebensmittel-Industrie, sind in den Speisen mittlerweile insgesamt 2500 verschiedene künstlich hergestellte Aromasubstanzen nachzuweisen.

Der Geschmack frischer, reifer Erdbeeren – nicht mehr ganz zeitgemäss?

Genuss braucht Zeit

Das Überangebot an Eindrücken führt zu einer inneren Verarmung; die Nuancen sind es, die Sinnesempfindungen erst zum unverwechselbaren Erlebnis werden lassen. Diese Tatsache kann jeder Weinkenner, jede Feinschmeckerin und jeder Liebhaber von Klavierkonzerten bestätigen.

«Geniesse das Mass, damit du länger geniessen kannst», rät Horst W. Opaschowski. Der Zukunftswissenschaftler, der an der Uni Hamburg lehrt, hat Empfehlungen aufgelistet, die den Menschen helfen sollen, mit dem steigenden Lebenstempo und der zunehmenden Fülle im Alltag besser zurecht zu kommen. «Bleibe nicht dauernd dran, schalt auch mal ab. Jage nicht ständig schnelllebigen Trends hinterher», so ein weiterer Ratschlag. Hektik und Genuss schliessen einander nahezu aus.

Die Künstlerin Christine Jodar meinte in einem Interview: «Wahrnehmung und Differenziertheit brauchen Zeit.» Das Gehirn muss genügend Gelegenheit haben, um die unterschiedlichen Sinneseindrücke mit früheren Erfahrungen zu vergleichen und sie in einen sinnvollen Zusammenhang bringen zu können, andernfalls kommt es zu der Verzettelung, von der Hirnforscher Pöppel

spricht. Wer sich für seine Wahrnehmungen immer wieder bewusst Zeit lässt, wird immer neue Entdeckungen machen. Bei der intensiven Betrachtung eines Bildes aus dem Impressionismus beispielsweise entdeckt man immer wieder neue, überraschende Farbklänge.

Lebensqualität statt Lebensstandard

Zukunftsforscher Opaschowski rät, nur eine Sache zu einer Zeit zu tun. «Lieber einmal etwas verpassen, als immer dabei zu sein.» Wer mit voller Aufmerksamkeit einen Apfel oder ein Stück Brot ganz langsam isst, wird ungeahnte Geschmacksnuancen entdecken. Das Erlebnis steigert sich noch, wenn man seine verschiedenen Empfindungen in der Nase, auf der Zunge und am Gaumen wie ein Weinverkoster in Worte zu fassen versucht. Kaut man nach einiger Zeit eine andere Brotsorte oder einen anderen Apfel, wird man beim Vergleich der Notizen interessante Unterschiede feststellen. Um das Geschmacksempfinden zu steigern, muss man es immer wieder trainieren. Manche Menschen entdecken mit der Zeit sogar Geschmacksunterschiede bei Mineralwässern verschiedener Herkunft.

«Wer das Gute bewusst kostet, braucht weniger und hat mehr», schreibt Andreas Urweider in «Frühstücke», einem Band mit Betrachtungen zum Tagesbeginn. Um Sinnesempfindungen konzentriert erleben zu können, muss man sich allerdings oft zuerst etwas aus der Hektik des Alltags zurücknehmen.

Am schnellsten geschieht dies, wenn man sich für einige Augenblicke auf den eigenen Körper konzentriert und wahrzunehmen versucht, wo überall das Gesäss Kontakt mit dem Stuhl hat, auf dem man sitzt, und wie die Füsse am Boden stehen. Mit einigen bewussten tiefen Atemzügen kann man die aufgestaute Anspannung loslassen.

Fülle und riesige Auswahl kann überfordern.

Zeit statt Besitz schenken

Die Auswahl an exotischen Früchten in den Läden wird immer grösser. Hand aufs Herz, ist das Geschmackserlebnis einer Litschi aus China wesentlich intensiver als das einer einheimischen Himbeere? «Kaufe nur das, was du wirklich willst und mache Dein persönliches Wohlergehen zum wichtigsten Kaufkriterium», rät Opaschowski. «Versuche nicht permanent Deinen Lebensstandard zu verbessern oder ihn gar mit Lebensqualität zu verwechseln.»

Besitz schaffe zwar neue Möglichkeiten, sagte der bereits zitierte Ex-Milliardär Chodorkowski, aber er schade der Kreativität. Für viele Buben ist das Zusammenbauen eines Modellflugzeugs gemeinsam mit ihrem Vater noch immer eine bereichernde Erfahrung. Es wird beide nachhaltiger prägen, als wenn sich der vielbeschäftigte Vater etwas Zeit nimmt, um mit seinem Sohn ein neues Computerspiel zu kaufen.

Zukunftsforscher Opaschowski meint: «Verdiene Dir Deine Lebensqualität – durch Arbeit oder gute Werke. Es gibt nichts Gutes, es sei denn, man tut es.»

• Adrian Zeller

Ein Buch zum Thema:

«Entdecken, was wirklich zählt – Das Konzept der neuen Bescheidenheit» von Regine Schneider Fischer-Verlag, 224 S. CHF 16.50/Euro 8.90