

Weniger ist mehr

40 Prozent aller Österreicher tun es in den Wochen vor Ostern: Sie üben in der einen oder anderen Form Verzicht aus.

Psychologin Dr. Laura Stoiber und Ernährungsberaterin Mag. Ruth Fiedler beleuchten in **GESÜNDER LEBEN**, welche positiven Auswirkungen bewusstes Entsagen haben kann, und geben Tipps, wie das Vorhaben gelingt.

Gesundheit Vitalität

Sie fasten, streichen Süßes vom Speiseplan, entsagen dem Alkohol, kommen ohne Glimmstängel zurecht, entbehren Fleisch und Wurstwaren, wagen den digitalen Rückzug oder stellen den Konsum eine Zeit lang ein. Warum das, was in vielen Kulturen und Religionen seit Langem fest verankert ist, heute nach wie vor hoch im Kurs steht, erklärt Dr. Laura Stoiber so: „Aus psychologischer Sicht lässt sich einfach erklären, warum Verzichten so positive Auswirkungen hat. Es erzeugt ein Gefühl der Freiheit und Selbstwirksamkeit“, so die Klinische und Gesundheitspsychologin. „Das sorgt dafür, dass sich Menschen unabhängiger und befreiter fühlen und ein erhöhtes inneres Wohlbefinden erlangen.“ Führt so manches Entsagen zu positiven körperlichen Auswirkungen, profitiert die Seele in jedem Fall von der selbst gewählten Askese, denn: „Bewusstes Verzichten führt schon nach wenigen Tagen zu einer gesteigerten Serotoninprodukti-

erungs- und Genussmittelverzichts man auch wählt, rät Fiedler dazu, die Zeit auch für eine Selbstreflexion zu nützen. „Hinterfragen Sie Ihre Gewohnheiten, überlegen Sie, wann Sie sich wofür und womit belohnen, und finden Sie gesündere Alternativen dafür.“ Diese können dann auch nach der Verzichtphase beibehalten werden. „Für mich ist dies zum Beispiel ein schönes Schaumbad statt der Schokolade auf der Couch“, so Fiedler. Steht für viele die Gesundheit im Zentrum freiwilligen Verzichts, ist für andere Enthaltsame auch die Herausforderung ein wichtiges Motiv: „Bewusster Verzicht hilft uns, aus einer Abhängigkeitsschleife auszusteigen. Die Herausforderung dabei ist jedoch, dass wir aufgrund der heutigen Wohlstandsgesellschaft nicht mehr lernen, auf etwas zu verzichten oder uns bewusst zurückzunehmen“, so Stoiber, die fortfährt: „So ist es für die meisten sehr schwierig, das Bauchgefühl oder erste Impulse bewusst zu unterdrücken.“ Genau das jedoch lohne sich, so die Psychologin, denn wer länger auf etwas warte, könne das gewählte Gut dann stärker schätzen.





perlichen Auswirkungen, profitiert die Seele in jedem Fall von der selbst gewählten Askese, denn: „Bewusstes Verzicht führt schon nach wenigen Tagen zu einer gesteigerten Serotoninproduktion“, so Stoiber. Die erhöhte Ausschüttung dieses

richten oder uns bewusst zurückzunehmen“, so Stoiber, die fortfährt: „So ist es für die meisten sehr schwierig, das Bauchgefühl oder erste Impulse bewusst zu unterdrücken.“ Genau das jedoch lohne sich, so die Psychologin, denn wer länger auf etwas warte, könne das gewählte Gut dann stärker schätzen.

Weniger ist mehr

Längst geht es beim oft bezeichneten „Osterfasten“ nicht mehr nur um den Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel. Auch der bewusste Verzicht auf Konsumgüter steht

VERZICHT ERZEUGT EIN GEFÜHL DER FREIHEIT UND SELBSTWIRKSAMKEIT.

Dr. Laura Stoiber

Glückshormons lässt bei vielen sogar eine regelrechte Euphorie aufkommen. „Diese positiven Gefühle motivieren dann natürlich dazu, das bewusste Fasten oder Verzicht aufrechtzuerhalten.“

Freiwilliges Weglassen

Hierzulande geht es im österlichen Vorfeld vor allem Süßigkeiten an den Kragen. So verzichten 48 Prozent der Befragten auf Zucker, dicht gefolgt von Alkohol und Fleisch. Viele fasten allgemein und reduzieren so die generelle Nahrungszufuhr. „Hier sprechen wir aber nicht vom Heilfasten nach Buchinger, das mit jeglichem Verzicht auf feste Nahrung einhergeht. Diese Form ist nicht alltagstauglich und sollte über längere Zeit auch nur mit ärztlicher Begleitung durchgeführt werden“, rät Ernährungsexpertin Mag. Ruth Fiedler. „Immer beliebter hingegen wird das Intervall-Fasten, das sich auch gut ins tägliche Leben integrieren lässt.“ Welche Form des Nah-

immer öfter im Fokus. „Wir leben in einer globalisierten Welt, die immer schneller und komplexer wird. Das führt bei vielen Menschen zu einer Überforderung und zu einer Sehnsucht nach Einfachheit“, so Stoiber. Das Prinzip „weniger ist mehr“ gewinne in dieser Welt eine immer höhere Bedeutung. Viele möchten mit ihrer selbst gewählten Konsumreduktion aber auch ihren Teil zu einer besseren Welt beitragen. „Der Negativfokus der Berichterstattung verstärkt unser negatives Weltbild und kann zu Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit führen. Wenn wir selbst aktiv etwas tun, um die Welt ein kleines Stück besser zu machen, fühlen wir uns auch besser“, so Stoiber. Und besser wird sie zum Beispiel dadurch, dass wir unsere Kleidung länger nutzen und nicht so häufig neue Stücke kaufen. Denn: Die gesamte Textilproduktion verursacht in nur einem Jahr über eine Milliarde Tonnen CO₂. Das ist mehr als alle jährlichen internationalen Flüge und Schifffahrten zusammen. Dazu kommt die Verschmutzung der Meere durch Mikroplastik aus Textilfasern und die Verwendung giftiger Chemikalien.

Trend Minimalismus

Minimalisten gehen noch einen Schritt weiter: Sie konsumieren nicht nur weniger, sie entledigen sich auch jenes Besitzes, der nicht mehr gebraucht wird. Wer Hilfe bei der Unterscheidung von Nützlichem und unnötigem Ballast benötigt, findet diese beispielsweise bei Marie Kondo. Seit Jahren sortiert die Japanerin bei ihren Kunden gnadenlos aus, was diese nicht mehr glücklich macht, und bringt so Einfachheit und Ordnung in das Leben der Wohlstandsgesellschaft – jüngst auch via eigener Netflix-Serie. Warum der Trend so boomt, erklärt Dr. Stoiber so: „Minimalismus hat viele Vorteile. Wer minimalistisch lebt, konsumiert weniger, spart dadurch Zeit und Geld. Das macht viele Menschen gelassener, denn man hat weniger Geldsorgen, Verpflichtungen und Entscheidungen.“ Dafür sei kein radikaler Lebenswandel notwendig, so die Psychologin. „Schon kleine Veränderungen und bewusstes Einkaufen stärken das Gefühl der Freiheit und Einfachheit, was für viele Menschen ein tiefes Bedürfnis ist.“

Digital Detox

Und was ist mit Social Media? „Digitale Netzwerke bedienen unsere Bedürfnisse nach Bindung und Aufmerksamkeit, deshalb ist es besonders schwer, davon wegzukommen“, so Stoiber. „Es ist jedoch mittlerweile bewiesen, dass ein Zuviel am Smartphone psychische Krankheiten wie Depressionen, Stress und Burn-out verstärken.“ Die ständigen Unterbrechungen durch das Smartphone zeichnen dafür verantwortlich, dass Menschen zunehmend unproduktiver und nachweislich unglücklicher werden, so die Expertin. „Zudem entstehen durch den Vergleich mit dem vermeintlich perfekten Leben der anderen oft unrealistische Erwartungen an das eigene Leben.“ Sich öfter mal aus den sozialen Netzwerken zurückzuziehen, ist nicht nur deswegen sinnvoll – der digitale Rückzug bietet auch einen weiteren Vorteil: mehr Zeit für reale Treffen mit Freunden und Familie oder für andere Hobbys. „Dadurch entdecken wir eine Lebensqualität und Zufriedenheit, die viele von früher kennen“, so Stoiber.

MINIMALISMUS MACHT VIELE MENSCHEN GELASSENER, DENN MAN HAT WENIGER GELDSORGEN, VERPFLICHTUNGEN UND ENTSCHEIDUNGEN.

Dr. Laura Stoiber

SO WIRD DER VERZICHT ZUM ERFOLG

Wie gelingt der Verzicht auf etwas Liebgewonnenes – seien es Gewohnheiten, Nahrungs- oder Genussmittel? „Positive Gedanken sind die halbe Miete“, weiß Ruth Fiedler. „Immer, wenn Sie sich bei dem Gedanken ertappen, wie hart das selbst gewählte Kasteien ist, denken Sie sofort daran, dass Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele gerade etwas Gutes tun!“ Und Laura Stoiber rät zu folgenden sechs Tipps, um das freiwillige Vorhaben tatsächlich zu schaffen:

- **Kleine, realistische Ziele** „Wenn wir üben, zu verzichten, sollten wir uns dafür am besten einen festen Rahmen schaffen. Außerdem sind realistische Ziele und ein klares Zeitfenster wichtig. Beginnen Sie mit kleinen Zielen, wie einen Tag mal keine Süßigkeiten zu essen, und steigern Sie Ihre Ziele Schritt für Schritt.“
- **Visualisierung** „Je konkreter das Ziel, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, es zu erreichen. Wichtig ist auch die Visualisierung; am besten, Sie hängen sich Ihre schriftlich verfassten Ziele an einem Platz auf, wo Sie sie täglich sehen.“
- **Soziale Unterstützung** „Oft verfliegt die Motivation schnell. Da hilft ein Netzwerk: Fasten Sie gemeinsam mit Familie und Freunden!“
- **Neue Rituale** „Sind Sie es gewohnt, am Abend vor dem Fernseher noch ein paar Snacks zu konsumieren? Kleine Änderungen reichen: Gemüwesticks statt Chips sind nach drei Sonntagen Routine.“
- **Belohnung** „Verzicht bedeutet nicht Verlust, sondern Gewinn. Belohnen Sie sich immer wieder, wenn Sie etwas geschafft oder bewusst verzichtet haben. Das Gehirn freut sich.“
- **Selbstmotivation** „Bevor Sie sich doch eine Schokolade genehmigen, sagen Sie laut: ‚Ich schaffe das auch ohne‘. Ihr Wille ist stärker als Sie denken.“

Expertinnen



Dr. Laura Stoiber
Klinische und Gesundheitspsychologin, Wien



Mag. Ruth Fiedler,
Ernährungsberaterin, Wien