

„Verzicht kann das Leben bereichern“

BZ-INTERVIEW mit dem Psychiater Christian Firus über das Glück, das entsteht, wenn wir nicht mehr nach dem Besten streben

In einem bisher unbekanntem Ausmaß zwingt uns die Corona-Pandemie zum Verzicht auf vieles, was uns wichtig ist und Freude bringt. Was macht das mit uns? Christian Firus, Oberarzt in der Rehaklinik Glotterbad im Glottertal, hat gerade ein Buch mit dem Titel „Was wir gewinnen, wenn wir verzichten“ veröffentlicht. Sigrun Rehm sprach mit ihm über die Freiheit des Seinlassens.

BZ: Im ersten Moment klingt das Wort „Verzicht“ irgendwie freudlos. Wie haben Sie entdeckt, dass Verzicht noch eine andere Seite hat, Herr Firus?

Firus: Das war bei der Beschäftigung mit dem Thema Glück und seelische Widerstandskraft, mit dem ich mich seit langem befasste. Dabei ist mir deutlich geworden, das Glück und Zufriedenheit häufig mit Seinlassen zu tun haben. Dinge weglassen, Termine absagen, Verpflichtungen ablehnen – all das kann eine Freiheit bedeuten, die einen froh macht. Das gilt besonders für den Verzicht auf ständige Selbstoptimierung. Als Psychotherapeut erlebe ich immer wieder, wie viel besser es Patienten geht, wenn es ihnen gelingt, dies sein zu lassen. Aber Sie haben recht: Verzicht klingt erstmal nicht sexy.

BZ: Was bedeutet es denn für unsere seelische Gesundheit, dass wir Verzicht zu vermeiden suchen?

Firus: Das hat ganz erhebliche Folgen. Körperlich sind viele Volkskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen Folgen davon, dass wir permanent snacken und dem Körper nicht die Zeit geben, zu verdauen und sich zu regenerieren, dass wir zu viel und zu oft Alkohol trinken – und uns dabei übrigens auch um den Genuss bringen. Seelisch erleben wir eine Übermüdungsspirale, die allzu oft im Burn-out endet. Und mental-geistig führt der Umstand, dass wir kaum mehr abschalten können dazu, dass viele Menschen ohne Alkohol oder Cannabis am Abend nicht mehr zur Ruhe kommen. Der Ausgleich zwischen dem sympathischen Nervensystem, das Aktivität ermöglicht, und dem parasympathischen, das der Beruhigung dient, gelingt uns häufig nicht mehr.

BZ: Offenbar spüren das viele, jedenfalls ist Verzicht inzwischen sehr angesagt. Man macht „digital detox“, Intervallfasten, teilt Dinge, engagiert sich bei Fridays for Future. Doch oft erlahmt die Begeisterung bald und man kehrt alter Gewohnheit zurück. Warum ist das so – wenn Verzicht doch das Zeug hat, uns glücklich zu machen, wie Sie sagen?

Firus: Das liegt daran, dass wir uns oft viel zu viel vornehmen. Ich erlebe häufig Patienten, die sagen: „Ab jetzt gehe ich jeden Tag laufen.“ Das ist motivationspsychologisch Gift. Denn wer diesen Vorsatz an fünf von sieben Tagen umsetzt, erlebt sich als Versager, obwohl er sehr viel leistet. Wir erreichen Ziele viel leichter, wenn wir uns auf sie zubewegen und ihnen Raum geben, etwa indem wir sagen: „Ich Sorge gut für meine Gesundheit.“ Wenn ich dann am einen Tag laufen gehe, mich am anderen gesund ernähre und am



Um Dankbarkeit und damit Zufriedenheit im Gehirn zu verankern, empfiehlt Christian Firus ein Glückstagebuch.

dritten entspanne, klatscht das Gehirn Applaus – das stärkt und lässt mich durchhalten. Erlebe ich mich aber als Versager, denke ich bald: „Jetzt ist es auch egal“ und kehre zu alten Gewohnheiten zurück.

BZ: Warum schaden wir uns mit der beständigen Suche nach dem Besten – sei es Geschirrspüler, Reiseziel oder Lebenspartner – auf Dauer selbst?

Firus: Die Suche nach dem Optimum ist die klassische Anleitung zum Unglücklichsein. Jeder kennt das: Ich brauche ein neues Handy, beginne im Internet zu recherchieren und sehe, es gibt jede Stunde

Wer Mangel erlebt, kann das Glück des Verzichts kaum erfahren.

Firus: Das kann man so nicht sagen. Entscheidend ist, welche Haltung ich dem vermeintlichen Mangel gegenüber entwickle. Ich erlebe oft Patienten, die sagen: Wäre ich nicht krank geworden, hätte ich es nicht geschafft, mich zu trennen, den ungeliebten Job zu kündigen oder endlich umzuziehen. Für sie eröffnet die Krankheit, die ja auch ein unfreiwilliger Verzicht ist, eine Chance. Das sind Menschen, die zu einer Haltung gefunden haben, die ich zum ersten Mal bei dem Wiener Psychiater Viktor Frankl gesehen habe, der sagt, wir hätten ein ungeheures Anspruchsdenken dem Leben gegenüber, wie es zu sein hätte und was es uns bieten müsse. Frankl sagt: Es ist genau anders herum. Das Leben stellt uns vor Herausforderungen und wir müssen dazu unsere Antwort finden, jeden Tag aufs Neue. Wenn mir das gelingt, erlebe ich Sinn und damit auch Glück. Der Sinnbegriff, den Frankl in die Psychologie eingeführt hat, ist meines Erachtens hochmodern.

BZ: Einer Ihrer Schlüsselbegriffe ist die Dankbarkeit. Viele von uns wissen, dass sie, verglichen mit anderen, großes Glück haben und wären gerne dankbarer. Wie kann das gelingen?

Firus: Lange dachte man: Dankbar können die Zufriedenen sein, die anderen haben ja keinen Grund dafür. Doch Forschung hat gezeigt, dass es genau anders herum ist: Dankbarkeit macht zufrieden. Es geht dabei um die kleinen Dinge, und man kann sie gerade, wenn es einem nicht gut geht, lernen und üben. Meine Empfehlung ist, sich ein Tagebuch anzuschaffen und jeden Tag fünf Dinge aufzuschreiben, für die ich dankbar bin. Das Aufschreiben ist dabei wichtig, denn Studien zeigen, dass ich zehn bis 15 Sekun-

den brauche, damit sich etwas im Gehirn verankert; denke ich hingegen nur kurz an etwas, ist es gleich wieder weg. Bereits nach 14 Tagen sieht man, dass sich im Gehirn etwas verändert in Richtung Zufriedenheit. Die ist das tiefste Glücksgefühl, das es gibt. Eine Baseline, die mich durchs Leben trägt, auch an schlechten Tagen.

BZ: Im Moment zwingt uns ja die Corona-Krise dazu, verzichten zu lernen. Wie gelingt uns das?

Firus: Sehr unterschiedlich. Auf der einen Seite beobachten wir eine Zunahme von Angst, Depression und häuslicher Gewalt. Auf der anderen Seite gab es zumindest anfangs große Solidarität, ein Revival der Natur und Entschleunigung. Viele haben, als fast alle Termine abgesagt wurden, eine große Ruhe erlebt, mir selbst ging es auch so. So kann der unfreiwillige Verzicht die Tür öffnen zu etwas, das ich ohne ihn nicht erfahren hätte.

BZ: Wird die Pandemie zum Beginn einer neuen Kultur des Weniger?

Firus: Das hoffe ich sehr. Und dass wir nicht, wenn die Krise vorbei ist, alles nachholen an Fernreisen und Konsum. Die Pandemie zeigt uns: Der Verzicht macht Veränderungen möglich. Das gilt für den Kampf gegen die Klimakrise genauso wie für ein glücklicheres Leben. Wenn der Aspekt der Freude und der Dankbarkeit dazukommt, merke ich: Verzicht kann das Leben bereichern und die Intensität des Genusses erhöhen.

Christian Firus (55) ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatrie und Traumatherapie. Er arbeitet als Oberarzt im Glottertal und lebt in Freiburg. Gerade ist sein **neues Buch** erschienen: „Was wir gewinnen, wenn wir verzichten“, Patmos, 160 Seiten, 16 Euro.



Christian Firus

ein noch besseres, ein noch günstigeres Angebot. Was also tun? Nur wenn ich auf die vermeintlich besseren Alternativen verzichte, werde ich zu einem Handy kommen, mit dem ich zufrieden sein kann. Das gilt auch für Partnerschaften und alles andere im Leben.

BZ: Der Verzicht, um den es in Ihrem Buch geht, ist ja immer ein freiwilliger.

Es geht ans Eingemachte

In der Pandemie haben viele die Liebe zum eigenen Herd neu entdeckt –

Es duftet in der Küche von Petra Schneid. Auf dem Herd steht ein dampfender Topf mit Zwetschgen, in den die 86-Jährige Zucker und Zimt hineingibt und etwas Zitronensaft dazuträufelt. Seit sie jung war, ist die Augsburgerin bemüht, möglichst viel einzumachen, wie sie erzählt. Kraut, Bohnen, Kohlrabi, Sellerie, Schwarzwurzeln und Gurken – dies und noch mehr hat sie auf kleinen Beeten in ihrem Garten angebaut. Dort stehen auch ein Apfel-, ein Kirsch- und ein Zwetschgenbaum.

„Ich versuche, alles zu verarbeiten, denn mehr Bio geht nicht“, sagt Schneid und lacht. Was für die Seniorin selbstver-

ständig ist, ist in der Corona-Pandemie zu einem Trend geworden: das Selbermachen. Die Ausgangsbeschränkungen haben viel Kreativität freigesetzt – und die Liebe vieler zum eigenen Herd neu entfacht. Das Einkochen hat eine lange Tradition. Das Wissen darüber wird von Generation zu Generation weitergegeben. Die Liste der Zutaten und Geschmackskombinationen ist lang: Herzhaftes mit Gemüse, Süßes mit Obst, Pikantes mit beidem und sogar Wurst und Fleisch – alles lässt sich einkochen oder einmachen.

„Einkochen“ meint das Sterilisieren von Lebensmitteln, beim „Einmachen“



Gemüse im Einmachglas

und damit auch das Einkochen und Einmachen

werden die Zutaten pasteurisiert. Durch beide Verfahren werden Lebensmittel haltbar, wobei sie beim Einkochen am längsten genießbar bleiben. Für Letzteres werden die gekochten Zutaten direkt ins Glas gegeben. Beim anschließenden Auskühlen bildet sich im verschlossenen Glas ein konservierendes Vakuum.

Einkochen und Einmachen haben nichts mit Hamstern zu tun, betont Petra Schneid mit Blick auf die leeren Nudelregale zu Beginn der Pandemie. „Man legt sich seit jeher einen Vorrat an. Das haben wir als Kinder gelernt.“ So sei immer etwas im Haus. **KNA**

KLEINES GLÜCK

Mit Corona-Verdacht im Krankenhaus

Ende August fühlte ich mich nicht wohl. Ich fragte mich, ob da möglicherweise eine Sommergrippe im Anflug ist. Ich ging früher als sonst zu Bett. Schon um zwei Uhr wachte ich schweißgebadet auf und hatte Gliederschmerzen und Atemnot. Ich stand auf, trank etwas, und als ich mich wieder ins Bett legen wollte, ging das nicht. Wieder diese Atemnot! Nun öffnete ich das Küchenfenster und versuchte, kühle Nachtluft einzuatmen. Doch es wurde immer schlimmer. Ich bekam Panik, rief den notärztlichen Bereitschaftsdienst an. Der kam vorbei, untersuchte mich und sagte, es gäbe den Verdacht auf eine Corona-Infektion. Ich wurde ins Kreis-Krankenhaus eingeliefert, wo man schon auf mich wartete. Tests wurden gemacht und ich kam in ein Infektionszimmer. Nach zwei Stunden kam die Entwarnung: kein Covid-19. In dem Moment ist mir ein Stein vom Herzen gefallen. Ich hatte eine Lungenentzündung. Nach fünf Tagen wurde ich entlassen. Ich war mit dem ganzen Pflegeteam im Kreis-Krankenhaus Emmendingen und den Ärzten auf Station 54 zufrieden, sie leisteten schier Unmögliches. Meine Geschichte möchte ich nutzen, um den Bundes- und Landespolitikern mitzuteilen, dass eine bessere Wertschätzung, eine bessere Bezahlung und eine bessere Ausstattung der Pflege gerecht wäre.

Ingrid Özkan, Herbolzheim

Was ist Ihr „Kleines Glück“? Die Straßenbahnfahrerinnen, die einen vor einem großen Unglück bewahrt? Der Rat eines Fremden, der sich als ungemein hilfreich erweist? Der Mut der Nachbarin, einfach mal zu klingeln? ... Schicken Sie uns Ihr „Kleines Glück“ mit Namen und Wohnort an:

leben@badische-zeitung.de

ZEITVERTREIB

Spielwiese für Dino-Fans

Yutyrannus war vermutlich einer von den Typen, denen man auf einer Wanderung nicht so gerne begegnet: Auf seinen zwei Beinen stapfte der rund neun Meter lange Dinosaurier im Gebiet des heutigen China durch die Gegend und suchte nach Fressbarem, gerne Fleisch. Er erinnert sehr an seinen Bruder, den Tyrannosaurus Rex, mit einem auffälligen Unterschied: Yutyrannus trug an verschiedenen Stellen seines Körpers bis zu 20 Zentimeter lange Federn. Sehr viel sympathischer wirkt da schon der Lusotitan, ein Bra-



Gestatten? Deinocheirus mirificus

chiosaurus. Der riesige Pflanzenfresser hat wohl in etwa dort gelebt, wo heute Portugal ist. Mehr als 1300 Dinosaurierarten haben die Macher der englischsprachigen Dinosaurierdatenbank „Dinosaur Pictures“ zusammengetragen. Die ausgestorbenen Riesen – und ja, auch die kleinen Exemplare – können über die Region, in der sie gelebt haben, das Zeitalter oder ihren Namen gesucht werden. Zu jedem Saurier gibt es ein paar Fakten und vor allem Bilder, zusammengetragen aus dem Internet. Als Quelle für eine wissenschaftliche Arbeit ist dieser Onlineauftritt sicher mit Vorsicht zu genießen, fürs Stöbern und Staunen hingegen ein fantastischer Zeitvertreiber. **cf**

Die Datenbank ist unter www.dinosaurpictures.org zu finden.