



**„Die Unfähigkeit zu genießen –
Die Deutschen und der Genuss“**

Pressekonferenz

Berlin, 22. Mai 2012

„Die Unfähigkeit zu genießen – Die Deutschen und der Genuss“

"Die Diageo-Pernod Ricard-Genuss-Studie - realisiert durch den rheingold salon"

Burnout, Stress und Leistungsdruck sind derzeit viel diskutierte Phänomene in unserer Gesellschaft. Angesichts dessen stellt sich mehr denn je die Frage: Welche Rolle spielt Genuss im Leben der Deutschen? Was verstehen die Menschen unter Genuss? Wie reden und denken sie über Genuss? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um genießen zu können? Gibt es so etwas wie eine Genuss-DNA? Und welche Rolle spielen zum Beispiel Genussmittel wie auch alkoholische Getränke in diesem Zusammenhang?

In einer einzigartigen Studie bestehend aus einer tiefenpsychologischen Untersuchung sowie einer repräsentativen Befragung hat der rheingold salon im Auftrag der weltweit führenden Spirituosenunternehmen Diageo und Pernod Ricard zunächst 60 Menschen in zweistündigen Tiefeninterviews bzw. Gruppendiskussionen „auf die Couch gelegt“, um die Genuss-DNA zu entschlüsseln. Anschließend wurden die Ergebnisse bundesweit repräsentativ bei mehr als 1.000 Frauen und Männern überprüft. Die Ergebnisse sind ebenso klar wie erstaunlich: Obwohl Genussangebote nahezu immer und überall verfügbar sind, haben die Deutschen es offenbar verlernt zu genießen.

Die nachfolgenden Erkenntnisse zum Thema Genuss sind durch neutrale, produktunabhängige Befragungen zustande gekommen. Sie wurden in keiner Weise durch Produktfragen beeinflusst und dienen auch nicht der produktbezogenen Marktforschung.

Die Inhalte und Kernergebnisse der Studie:

1. Genuss ist überall

- **Für 91 % der Menschen in Deutschland macht Genuss das Leben lebenswert.**
- **0 % der Menschen in Deutschland geben an, dass Genuss in ihrem Leben unwichtig ist.**

Genussangebote sind heutzutage allgegenwärtig und nahezu an jeder Ecke verfügbar. Die Menschen haben schier unendlich viele Möglichkeiten zu genießen, und alle Welt scheint sich dem Genuss hinzugeben.

Genuss wird dabei zunächst mit klassischen Themen wie Essen, Trinken, Urlaub, Natur sowie Zeit und Raum für sich haben assoziiert – bei genauerem Hinsehen wird indes deutlich: Das beste Essen ist noch keine Genussgarantie, der perfekt geplante Urlaub kann eine riesige Enttäuschung sein. Dass wir Essen, Trinken, Urlaub, Natur und Zeit genießen möchten und mit Genussmöglichkeiten verbinden, bedeutet nicht, dass damit erklärt ist, wie Genuss funktioniert oder wann Genuss überhaupt funktioniert.

Wir könnten zwar ständig und überall genießen – aber sind wir dazu auch tatsächlich in der Lage? Den Menschen fehlt heute nicht nur oft die nötige Muße zum Genießen, aus der Optionalität von Genüssen ergibt sich auch die Sorge, etwas zu verpassen. Denn die Entscheidung für den einen Genuss kann gleichbedeutend sein mit der Entscheidung gegen einen anderen, die Wahl wird zur Qual.

Aus Überfluss droht somit Überdross zu werden, wie folgende Äußerungen aus den Interviews belegen:

*„Jetzt, wo wir so darüber reden, finde ich, dass man eigentlich 1.000 Möglichkeiten am Tag hätte zu genießen. Aber man nutzt sie halt nicht – kann man ja auch gar nicht alle.“
(Christa, 50 Jahre)*

*„Klar, wenn man will, kann man ganz viel genießen. Aber ich glaube, jeder hat so ein ganz spezielles Ding, das für ihn dann besonderer Hochgenuss ist.“
(Stefan, 35 Jahre)*

*„Man kann ja gar nicht alles wahrnehmen, was man genießen könnte. Das bekommt man wahrscheinlich auch nicht mehr alles mit. Man muss sich schon gezielt etwas nehmen, wo man weiß, dass man das genießen kann.“
(Norbert, 39 Jahre)*

2. Die Genussfähigkeit ist den Deutschen verloren gegangen

- **46 % der Menschen in Deutschland stimmen zu, dass es ihnen im stressigen Alltag immer seltener gelingt, etwas zu genießen.**
- **Besonders jüngeren Menschen scheint es zunehmend schwerer zu fallen zu genießen: 55 % der Jüngeren geben an, immer seltener genießen zu können, dagegen nur 40 % der älteren Menschen!**

Der Umgang mit den zahllosen Genussangeboten gestaltet sich im „Hamsterrad“ der Alltagspflichten als herausfordernd, da sich berufliche und familiäre Belastungen oft als Genusshemmer darstellen. Obwohl das Angebot an Genüssen und Genussmöglichkeiten immer größer wird, hat man das Gefühl, immer weniger genießen zu können und an einem Genussdefizit zu leiden.

Aus dieser paradoxen Situation resultieren zwei Konsequenzen: Die Menschen stehen unter „Genuss-Druck“, weil man unbedingt an den multiplen Genussoptionen partizipieren und auch selbst ein Genießer sein möchte. Und es kann zu „Genuss-Neid“ auf diejenigen kommen, die in der Lage sind, die Genussangebote wahrzunehmen und auszukosten. So bekommt Genuss schon fast etwas Zwanghaftes und hemmt in der Folge die eigene Genussfähigkeit.

*„Früher hat man mehr genossen, weil man weniger hatte. Wenn man damals was hatte, dann hat man das wirklich richtig auskosten, z. B. einmal die Woche Fleisch.“
(Peter, 45 Jahre)*

*„Du hast gut reden! Dazu [zum Zelebrieren des Feierabends mit der Partnerin] muss man doch erst mal die Möglichkeit haben! Mir knallt mein Chef oft noch kurz vor Dienstschluss was auf den Schreibtisch, und wenn ich dann später nach Hause komme, ist meine Frau sauer, weil sie sich alleine um unser Kind und den Haushalt kümmern müssen – da ist an entspannte Feierabendgenüsse gar nicht mehr zu denken!“
(zornige Replik von Sven, 36 Jahre, am Ende der Gruppendiskussion in Hamburg)*

3. Genuss ist anstrengend

- **81 % der Menschen in Deutschland fällt es leichter zu genießen, wenn sie vorher etwas geleistet haben.**
- **Nur 1 % der Menschen in Deutschland sagt, dass das bei ihnen überhaupt nicht der Fall ist.**

Genuss und Anstrengung? Genuss findet heute selten *per se* statt, vielmehr ist er an Voraussetzungen gebunden. So verlangt Genuss nach Auffassung der Befragten nach einer Legitimation durch eine zuvor erbrachte Leistung: Erst die Arbeit, dann der Genuss – Genuss will verdient sein!

Zudem müssen oft erst Rahmenbedingungen geschaffen werden, die den Genuss einleiten oder anbahnen – Genuss will vorbereitet sein!

Die Krux dabei: Die Anstrengungen werden nicht immer durch das Genusserleben „amortisiert“. Manchmal bleibt das schale Gefühl zurück, dass die Voraussetzungen und die Rahmenbedingungen nicht gestimmt oder gereicht haben – es gibt keine Genuss-Garantie!

„Grundsätzlich meine ich, dass man etwas geleistet haben muss, um unbeschwert genießen zu können. Wie heißt es doch: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“
(Wiltrud, 61 Jahre)

„Also, Genuss kann auch ‘ne Belohnung sein, wenn man seine Pflichten getan hat.“
(Tobias, 19 Jahre)

„Manchmal ist das ein einziger Ritt gegen Windmühlenflügel. Dann kommt man vor lauter Tun und Machen in der Küche gar nicht so wirklich zum Genießen von dem, was man so mühsam gezaubert hat.“
(Friederike, 37 Jahre)

„Es ist schon immer viel Arbeit, bis das alles vorbereitet ist, das Essen fertig ist und alle dann am Tisch sitzen. Das ist manchmal ein ziemlicher Kraftakt. Es dauert dann immer ein paar Minuten, aber dann genieße ich, dass wir alle zusammen etwas Besonderes essen und beobachte stolz meine Kinder.“
(Monika, 56 Jahre)

Aber was genau ist nun eigentlich Genuss? Was sind die zentralen Faktoren, was ist die psychologische DNA von Genuss? Genuss setzt sich im Wesentlichen aus den folgenden Elementen zusammen – und ist dabei natürlich mehr als die Summe seiner Teile: Verdienst, bewusste Vorbereitung (s. o.), Loslassen-Können und Hingabe, ein Überraschungsmoment sowie ein ganzheitliches Gefühl.

4. Genuss bedeutet Loslassen

- **51 % der Menschen in Deutschland fällt es oft schwer, einmal ganz loszulassen.**
- **Nur 7 % der Menschen in Deutschland fällt es überhaupt nicht schwer, einmal ganz loszulassen.**
- **Mehr jüngeren als älteren Menschen fällt es oft schwer, einmal ganz loszulassen: 59 % vs. 47 %**

Die Menschen haben ganz offensichtlich die Fähigkeit verlernt, sich aktiv und bewusst gehen zu lassen, loszulassen und in einer Sache voll und ganz aufzugehen, und sind sich dessen auch bewusst.

Insgesamt wurde in den psychologischen Interviews deutlich, wie sehr sich die Menschen nach Loslassen-Können sehnen – und wie sehr ihnen genau diese Fähigkeit im stressigen Alltag verloren gegangen ist. Die Sehnsucht nach Loslassen und Hingabe ist ein zunehmend starker Trend, der sich in den letzten Jahren in den verschiedenen rheingold Forschungen immer stärker nachweisen lässt.

Dazu passt: Die Deutschen sehnen sich häufiger nach echtem Genuss, als dass sie ihn tatsächlich erleben. Ein paar Zahlenbeispiele, die dies belegen:

80 % der Befragten sehnen sich zumindest gelegentlich nach Genussmomenten, in denen sie alles um sich herum vergessen – aber nur 15 % erleben solche Genussmomente tatsächlich häufiger.

Loslassen-Können und Hingabe sind jedoch wesentliche Bestandteile des Genusses und der Genuss-DNA – auf rein rationaler Ebene funktioniert Genuss nicht.

Genuss ohne Sex?

Auffällig ist, dass das Thema „Sex“ nur selten spontan mit Genuss assoziiert wird. Dieses unerwartete Phänomen taucht sowohl in den Gruppendiskussionen als auch in den Tiefeninterviews auf. Werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darauf aufmerksam gemacht, geben sie mal verschämt, mal verschmitzt zu Protokoll, dass Sex eindeutig der „schönste aller Genüsse“ sei – so es denn mit entsprechendem Loslassen-Können verbunden sei.

Genussvolle Sexualität ist also in den Augen der Befragten ebenfalls mit Loslassen-Können und Hingabe verbunden. Gerade weil es den Menschen heute so schwer fällt loszulassen, fällt auch in diesem Zusammenhang der Genuss schwer. Sexualität und Erotik, die sich durch den Alltag ziehen, sind hingegen sehr „überästhetisiert“ und kontrolliert. Mit anderen Worten: Die Menschen sehen täglich in der Werbung und den Medien erotische, perfekte Frauen oder Männer, die auch in vermeintlich sexuellen Zusammenhängen daran denken und darauf achten, gut auszusehen und ihren Bauch einzuziehen. Sexualität ist heute eher Performance statt Hingabe und Loslassen, zumindest in der Öffentlichkeit.

5. Genuss ist überraschend

- **65 % der Menschen in Deutschland stimmen zu, dass Genuss häufig von einer besonderen Atmosphäre abhängt, die man nicht vollständig beeinflussen kann.**
- **58 % der Menschen in Deutschland stimmen zu, dass Genuss häufig überraschend und unerwartet entsteht.**

Es wird oft dann am schönsten, wenn man am wenigsten damit gerechnet hat. Wenn man hingegen den Genuss erwartet, stellt er sich oft nicht ein. Genuss hat eine sehr „launige“ Eigenschaft: Er lässt sich nicht beliebig herstellen. Kurz gesagt: Genuss passiert – aber nicht jedes Mal, wenn wir darauf hoffen. Dementsprechend wird Genuss als außergewöhnlicher Höhepunkt im Strom der eigenen Stimmungen wahrgenommen. Anders und umfassender als Wohlbefinden oder Zufriedenheit. Er geht mit starken Glücksgefühlen einher, die in den Momenten des Genießens kaum zu übertreffen sind. Aber der Genuss kann nicht willkürlich ausgedehnt werden, sondern ist in seiner Dauer unweigerlich begrenzt.

Die Menschen haben häufig eine hohe Genusserwartung, die schnell enttäuscht werden kann. Und trotz aller Inszenierungsversuche muss ein entscheidendes Element hinzukommen, damit echter Genuss erlebt wird: die Überraschung. Dieses Element ist weder plan- noch steuerbar.

Echtes Genusserleben wird in der heutigen Zeit allerdings oft dadurch verhindert, dass man verlernt hat, sich hinzugeben und loszulassen.

*„Genuss ist, wenn aus einem lauwarmen Bad plötzlich ein heißer, sprudelnder Whirlpool wird.“
(Daniela, 42 Jahre)*

*„Ich genieße, wenn ich mit mir selbst und allem um mich herum im Einklang bin. Das fühlt sich dann an, als würde ich mit dem Hier und Jetzt verschmelzen.“
(Matthias, 29 Jahre)*

*„Auf einmal merkt man, dass wirklich alles stimmt. Das ist so ‚der perfekte Augenblick‘. Den kann man aber leider nicht mal eben wiederholen.“
(Robert, 51 Jahre)*

*„Jeder Genussmoment ist ja anders. Für sich genommen ist jeder Genuss eine Rarität, die man so nicht wiederholen kann. Man kann sich entspannen und wünschen, dass es schön wird, aber ob das dann wirklich ein Genuss wird, kann man ja nicht beeinflussen.“
(Maren, 22 Jahre)*

6. Hochgenuss ist ein ganzheitliches Gefühl

In den Befragungen konnten drei unterschiedliche Genussarten identifiziert werden – diese Arten können aufeinander aufbauen, müssen es aber nicht. Auffällig war jedoch, dass vor allem der Hochgenuss als Sinnbild und Symbol für den Genuss steht. Allein der Hochgenuss ist durch ein überwältigendes, allumfassendes, ganzheitliches Gefühl gekennzeichnet, dem man sich nicht entziehen kann:

I. Die bewusste Entspannung

Diese Form des Genusses wird von den Menschen noch am ehesten erfahren – 37 % sagen, dass sie sehr häufig Genussmomente erleben, in denen sie bewusst entspannen. Dabei wird der Genuss bewusst geplant und vorbereitet. Der Zugang zum Genuss ist eher rational und läuft recht „kopflastig“ ab. Eine totale Hingabe findet nicht statt, der gesamte Verlauf bleibt kontrolliert. Beispiele: ein besonderes Essen für Gäste zubereiten, ein Wellness-Tag, eine bewusste Mittagspause etc.

II. Der sinnlich-provokante Genuss

Nur 10 % geben an, dass sie sehr häufig Genussmomente erleben, in denen sie auch mal etwas Verrücktes machen – also etwas Sinnliches, Provokantes, leicht Verbotenes, jenseits des sozial Akzeptierten. Danach sehnen sich aber 66 % der Befragten zumindest gelegentlich. Hierzu gehört, einem spontanen Impuls nachzugeben, kleine Heimlichkeiten und größere Provokationen, sowie auch sinnliche Genüsse rund um die Sexualität.

III. Der ganzheitliche Hochgenuss

Das überwältigende, ganzheitliche, manchmal sogar glücklich-rauschhafte Gefühl wird an den Hochgenuss geknüpft, der immer auch ein bisschen überraschend kommt und sich oft ungeplant einstellt. Eng an dieses Gefühl ist geknüpft, dass man loslassen oder sich hingeben kann.

Damit wurde erstmals in Deutschland die psychologische **Genuss-DNA** entschlüsselt: Sie besteht aus **Verdienst, Vorbereitung, Hingabe, Überraschung** und **Ganzheitlichkeit**.

Die wichtigste Erkenntnis: Das Genuss-Gen ist bei uns immer häufiger defekt – wir haben verlernt zu genießen! Genießen müssen wir neu lernen, wenn wir wieder mehr Lebensfreude erlangen wollen.

Ein weiterer Untersuchungsteil der Studie hat sich mit dem Thema Genuss von alkoholischen Getränken beschäftigt. Auch hierfür konnten spannende repräsentative und psychologische Ergebnisse ermittelt werden.

7. Die Alkoholscham der Deutschen

Wie reden die Menschen in Deutschland eigentlich über ihren Genuss alkoholischer Getränke? Die Antwort lautet: In der Öffentlichkeit zurückhaltend und beschämt – in der anonymen Befragung oder im psychologischen Einzelinterview hingegen durchaus offen. Insbesondere dann, wenn nicht „pauschal“ über Alkohol diskutiert wird, sondern über alkoholische Getränke. Denn Alkohol ist nicht gleich Alkohol – Bier und Wein werden zumeist nicht mal als „echter“ Alkohol verstanden.

- **70 % der Menschen in Deutschland, die zumindest gelegentlich alkoholische Getränke zu sich nehmen, sagen, dass sie auch mal mit gutem Gewissen ein Glas Alkohol trinken möchten.**

Bei den Reaktionen auf Alkohol ließ sich zwischen den Gruppendiskussionen und den Tiefeninterviews ein signifikanter Unterschied feststellen: In den Gruppendiskussionen waren die Probanden aus Sorge vor Stigmatisierung anfangs zögerlich und abwartend. Auch schon mal alleine zu trinken konnten viele erst gestehen, nachdem sich jemand anderes „geoutet“ hatte. Mit anderen Worten: Beim Thema Alkohol bestimmt der soziale Blick den individuellen Diskurs. Soweit die öffentliche Seite des Alkohols.

Anders in den Einzelinterviews. Die Probanden erzählten offener von ihrem Trinkverhalten und gaben bereitwilliger zu, auch alleine Alkohol zu konsumieren. Der Verzehr von Alkohol stellte sich als selbstverständlich dar, ohne dass gesellschaftliche Normen dabei den Genuss torpedieren. Die Einzelgespräche machten damit den Spaß am Trinken deutlich – die private Seite des Alkohols.

*„Diese Scheinwelt unter Alkohol ist schön, aber gefährlich.“
(Wolfgang, 62 Jahre)*

*„Was Alkohol kann, wird nicht gesagt. Er kann doch helfen gegen die Schmerzen im Alltag. Er darf aber nicht für sich alleine stehen, dann tut es wieder weh.“
(Michael, 43 Jahre)*

*„Ich genieße diesen Drink – auweia, das darf man ja eigentlich nicht sagen. Die Leute halten einen noch für einen Alkoholiker.“
(Carmen, 48 Jahre)*

8. Für die große Mehrheit der Deutschen bedeutet Alkoholgenuss maßvoller Genuss

Von den Menschen in Deutschland, die zumindest gelegentlich Alkohol trinken,

- sagen 75 %, dass Alkohol dann für sie Genuss ist, wenn sie ihn in Maßen trinken;
- sind für 83 % alkoholische Getränke dann Genuss, wenn sie beim Trinken bewusst den Geschmack genießen;
- bedeutet „Alkoholgenuss“ nur für 12 %, sich richtig zu betrinken.

Für die Deutschen gehört das Maß zum Alkohol-Genuss dazu. Anders formuliert: Nur in Maßen ist der Alkohol überhaupt ein Genuss – das gilt auch für die jüngeren Menschen, die dies im Wesentlichen auch so sehen – trotz aller Diskussionen rund um das Komasaufen. Daher impliziert der Genuss von Alkohol auch bereits einen maß- und verantwortungsvollen Umgang mit ihm. Weil der schmale Grat zwischen Lust und Frust beim Trinken individuell und situativ verschieden ist.

Für ¾ der Befragten, die zumindest gelegentlich Alkohol trinken, bedeuten alkoholische Getränke nur dann Genuss, wenn sie sie in Maßen trinken!

„Das Maß geht mit der Verantwortung einher, und ich habe die Verantwortung, das Maß zu halten.“

(Carolin, 23 Jahre)

„Genuss hat ein eigenes Maß. Meine Kinder wollen auch jeden Tag Schnitzel, aber wenn es das jeden Tag geben würde, wäre es eben auch nichts Besonderes mehr.“

(Ellen, 47 Jahre)

Maßvoller Alkoholkonsum wird mit Genuss verbunden – und aus psychologischer Sicht kann der maßvolle Umgang mit alkoholischen Getränken durchaus eine Hilfe sein, auch das Loslassen-Können wieder besser einzuüben – womit natürlich nicht suggeriert werden soll, dass dies der einzige Weg zum Wiedererlernen von Genuss ist.

Facts & Figures zur Studie

- Im Rahmen der **qualitativen Befragung** wurden zu Beginn des Jahres Gruppendiskussionen und Einzel-Tiefeninterviews in Köln, Hamburg, Leipzig und München durchgeführt. Insgesamt nahmen **30 Frauen und 30 Männer** im Alter von **18 bis 65 Jahren** teil.
- Als Besonderheit hatten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die „Hausaufgabe“, im Vorfeld der Gespräche Fotos und/oder Videos anzufertigen, die einen für sie bedeutsamen Genussmoment darstellen.
- Für die **repräsentative quantitative Befragung** wurden anschließend mehr als 1.000 Personen aus dem Research Now Online-Panel befragt.
- Insgesamt nahmen **503 Frauen und 503 Männer** im Alter von **18 bis 65 Jahren** an der Befragung teil.

Genuss ist überall

- Für 91 % der Menschen in Deutschland macht Genuss das Leben lebenswert.
- 0 % der Menschen in Deutschland geben an, dass Genuss in ihrem Leben unwichtig ist.

Die Genussfähigkeit ist den Deutschen verloren gegangen

- 46 % der Menschen in Deutschland stimmen zu, dass es ihnen im stressigen Alltag immer seltener gelingt, etwas zu genießen.
- Besonders jüngeren Menschen scheint es zunehmend schwerer zu fallen zu genießen: 55 % der Jüngeren geben an, immer seltener genießen zu können, dagegen nur 40 % der älteren Menschen!

Genuss ist anstrengend

- 81 % der Menschen in Deutschland fällt es leichter zu genießen, wenn sie vorher etwas geleistet haben.
- Nur 1 % der Menschen in Deutschland sagt, dass das bei ihnen überhaupt nicht der Fall ist.

Genuss bedeutet Loslassen

- 51 % der Menschen in Deutschland fällt es oft schwer, einmal ganz loszulassen.
- Nur 7 % der Menschen in Deutschland fällt es überhaupt nicht schwer, einmal ganz loszulassen.
- Mehr jüngeren als älteren Menschen fällt es oft schwer, einmal ganz loszulassen: 59 % vs. 47 %

Genuss ist überraschend

- 65 % der Menschen in Deutschland stimmen zu, dass Genuss häufig von einer besonderen Atmosphäre abhängt, die man nicht vollständig beeinflussen kann.
- 58 % der Menschen in Deutschland stimmen zu, dass Genuss häufig überraschend und unerwartet entsteht.

Die Alkoholscham der Deutschen

- 70 % der Menschen in Deutschland, die zumindest gelegentlich alkoholische Getränke zu sich nehmen, sagen, dass sie auch mal mit gutem Gewissen ein Glas Alkohol trinken möchten.

Von den Menschen in Deutschland, die zumindest gelegentlich Alkohol trinken,

- sagen 75 %, dass Alkohol dann für sie Genuss ist, wenn sie ihn in Maßen trinken;
- sind für 83 % alkoholische Getränke dann Genuss, wenn sie beim Trinken bewusst den Geschmack genießen;
- bedeutet „Alkoholgenuss“ nur für 12 %, sich richtig zu betrinken.