

Die Macht der Gewohnheit

Verhaltensweisen lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Denn wir hängen an alten Gewohnheiten – selbst dann, wenn sie uns schaden.



Veränderungen, und seien sie scheinbar noch so klein, fallen ziemlich schwer. Untersuchungen zeigen, dass Veränderungswillige im Durchschnitt etwa fünf Anläufe brauchen, bis sie ihr Ziel erreicht haben. Doch die Schwierigkeiten fangen schon vorher an: Man muss erst mal dahin kommen, dass man wirklich etwas verändern will, etwa abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder mehr Bewegung ins Leben bringen. Es ist ein Unterschied, ob Sie sagen: Ich möchte gerne schlanker werden (es soll irgendwie passieren) oder: Ich möchte etwas dafür tun, dass ich schlanker bin.

Viele fassen leider erst den ernsthaften Vorsatz zur Umkehr, wenn etwas passiert ist. Wenn sie zum Beispiel so krank geworden sind, dass ihr Leben bedroht ist.

Gesundheitspsychologie – ein Modell

Die amerikanischen Psychologen James Prochaska und Carlo DiClemente haben mehr als 100 000 Menschen beobachtet, die in ihrem Leben etwas ändern wollten. Sie fanden heraus, dass der Weg vom Wunsch zum Ziel nicht direkt und gradlinig verläuft. Vielmehr müssen wir verschiedene

Phasen durch- und überstehen, pendeln zwischen den verschiedenen Stadien hin und her, müssen mit Ambivalenzen, Zweifeln und Rückfällen rechnen.

1 Phase der Absichtslosigkeit: „Ich denke nicht darüber nach, etwas an meinem Verhalten zu ändern.“ Sie sind vielleicht nicht unbedingt mit sich zufrieden, haben aber auch nicht unbedingt Lust, Ihren Lebensstil zu hinterfragen. Möglicherweise haben Partner, Freunde oder Angehörige Sie schon des Öfteren darauf hingewiesen, dass Sie Ihrer Gesundheit schaden. Sie fühlen sich vielleicht unter Druck gesetzt und reagieren eher ablehnend. Vielleicht ist Ihnen das Problem gar nicht bewusst oder Sie neigen dazu, es zu verdrängen. Oder Sie gehören zu denjenigen, die resigniert haben: Es klappt ja doch nicht, abzunehmen, mit dem Rauchen aufzuhören etc.

2 Phase der Absichtsbildung: „Ich denke darüber nach, im nächsten halben Jahr etwas an meinem Verhalten zu ändern.“ Zweifel und Unzufriedenheit melden sich. Sie spüren, dass Sie etwas ändern sollten, doch schrecken

Sie noch davor zurück. Die alten Gewohnheiten ziehen an Ihnen. Vielleicht fühlen Sie sich auch wie gelähmt, wenn es an die Umsetzung geht.

3 Phase der Vorbereitung: „Ich habe mich entschieden, innerhalb der nächsten vier Wochen etwas zu unternehmen.“ Der Wunsch wird konkreter, mögliche Lösungen tauchen auf, Pläne werden geschmiedet. Vielleicht haben Sie auch schon erste Schritte unternommen, sich zu einem Entspannungskurs oder im Fitnessstudio angemeldet, dieses Buch gekauft ... Sie haben jedenfalls eine klare Entscheidung getroffen. Doch in dieser Phase ist die Gefahr groß, nur in Wunschfantasien zu schwelgen und sich vorzumachen, dass es damit schon getan ist.

4 Phase der Handlung: „Ich habe begonnen, etwas in meinem Leben zu verändern.“ Sie sind aktiv geworden, schnüren abends die Laufschuhe, verzichten ab und zu auf Alkohol oder tauschen den Schokoriegel gegen einen Apfel aus. Zunächst stellt sich ein Hochgefühl ein: Ich habe es geschafft! Nein, noch nicht: Die Sehnsucht nach dem Gewohnten meldet sich und Sie werden möglicherweise schwach.

5 Phase des Durchhaltens: „Ich habe mein Verhalten schon vor mehr als sechs Monaten geändert und bin bisher dabeigeblichen.“ Doch Sie werden immer wieder auf die Probe gestellt:

Jetzt eine Zigarette! Ich habe Bierdurst! Heute Abend noch zum Joggen? Möglicherweise erliegen Sie ab und zu den Versuchungen oder fallen erst einmal in Phase zwei oder drei zurück.

6 Phase der Stabilisierung: „Ich genieße mein neues Lebensgefühl und habe auf meine alten Gewohnheiten gar keine Lust mehr.“ Jetzt haben Sie es wirklich geschafft. Sie trauern den alten Gewohnheiten nicht mehr hinterher, die neuen Verhaltensweisen sind in Ihr Leben integriert und Sie fühlen sich wohl damit. Die Gefahr eines Rückfalls tendiert gegen null.

Dieses sogenannte Transtheoretische Modell (TTM) von Prochaska und DiClemente ist das weltweit wichtigste Modell, um Veränderungen von gesundheitsrelevanten Gewohnheiten zu beschreiben. Es wurde in vielen Studien überprüft. Transtheoretisch heißt es deshalb, weil unterschiedliche Psychotherapieschulen eingeflossen sind.

In welcher Phase stecken Sie? Finden Sie sich in Phase eins wieder, werden Sie das Buch eventuell weglegen. Oder Sie möchten sich einfach über die Fakten zum Bluthochdruck und über die Medikamente, die Sie einnehmen, informieren. Vielleicht kommen Sie danach zu dem Schluss, dass Sie etwas ändern wollen. Doch jeder hat das Recht, an seinen Gewohnheiten festzuhalten, auch wenn sie vielleicht ungesund sind. Gesund zu leben ist nur ein mögliches Ziel

neben anderen im Leben. Vielleicht gehören Sie auch zu denjenigen, die sowieso schon alles richtig machen. Dann haben Sie eventuell schon mal diese sechs Stadien durchlaufen, etwa als Sie sich das Rauchen abgewöhnt haben, und sind sicher in Phase sechs gelandet.

Verführungen erkennen – alte Muster durchbrechen

Wollen Sie etwas verändern oder sind Sie schon dabei, haben sich folgende Strategien als hilfreich erwiesen:

- ▶ **Entscheiden Sie sich für ein konkretes Ziel:** Mit dem Rauchen aufhören, weniger Alkohol trinken, abnehmen – das wäre ein bisschen viel auf einmal. Sie können nicht auf einen Schlag Ihr ganzes Leben umkrempeln. Entscheiden Sie sich für eine Veränderung und präzisieren Sie sie. Also: Ich möchte mich gerne mehr bewegen. Was heißt das? Ich fahre jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit. Oder: Ich möchte weniger Alkohol trinken. Wie kann ich das konkret umsetzen? Zum Beispiel: Montags bis mittwochs bleibe ich alkoholfrei.
 - ▶ **Legen Sie einen Zeitplan fest:** Klären Sie, an welchem Tag oder in welcher Woche Sie beginnen möchten.
 - ▶ **Weihen Sie andere ein:** z. B. Ihren Partner, gute Freunde, Familienmitglieder oder eine Kollegin. Vielleicht macht jemand mit? Oder steht für Gespräche
- in kritischen Situationen zur Verfügung?
- ▶ **Durchbrechen Sie verführerische Rituale:** Meiden Sie Routinen und Rituale, die mit Ihren alten Verhaltensmustern stark verknüpft sind, wie etwa die Raucherpause oder der Kneipenbesuch. Probieren Sie mal etwas Neues aus, wie etwa einen Mittagsspaziergang, einen Theaterbesuch, ein Fahrradausflug oder etwas anderes, was Sie vielleicht schon immer mal machen wollten.
 - ▶ **Versuchen Sie, Auslöser für Rückfälle in den Griff zu bekommen:** Trinken Sie immer Alkohol, wenn Sie angespannt sind? Oder sind Sie ein „Frustfresser“? Trösten Sie sich mit Fernsehgucken? Immer, wenn man sich nicht so gut fühlt, besteht die Gefahr, in alte Muster zurückzufallen. Suchen Sie gezielt nach Möglichkeiten, damit es Ihnen in diesen Situationen besser geht: Spaziergehen? Schlafen? Eine Freundin anrufen? Zum Sport gehen? Entspannungstechniken (siehe S. 97) können im Alltag sehr hilfreich sein, um mit Anspannung umzugehen. Wenn Sie merken, dass Ihre Probleme größer sind, scheuen Sie sich nicht, im Rahmen einer Psychotherapie professionelle Hilfe anzunehmen.
 - ▶ **Gehen Sie wohlwollend mit Rückfällen um:** Das ist völlig normal, wie die psychologische Forschung bestätigt.

Vorwürfe sind da wenig hilfreich. Haben Sie Geduld! Ihre Gewohnheiten haben sich über einen langen Zeitraum entwickelt und verlieren deshalb nicht so schnell ihre Macht. Analysieren Sie, was passiert ist und wie es zu den Ausrutschern kommen konnte. Was könnte

Ihnen helfen, ähnlich riskante Situationen in Zukunft zu meistern?

- **Belohnen Sie sich:** Verlieren Sie Ihre vielen kleinen Anstrengungen und Erfolge nicht aus den Augen! Honorieren Sie diese, etwa mit einer CD, einem Ausflug oder einem Kinobesuch.

Konkrete Ziele, kleine Schritte

Ein Interview mit Prof. Britta Renner, Gesundheitspsychologin an der Universität Konstanz. Die Gesundheitspsychologie ist ein ziemlich junges Fach innerhalb der Psychologie und befasst sich mit den psychologischen Aspekten von Gesundheitsverhalten, wie z. B. Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum, Sport und Freizeit.

Rauchen aufgeben, weniger Alkohol trinken, abnehmen, Stress vermeiden – viele schaffen es nicht, ihre guten Vorsätze umzusetzen. Woran scheitern sie?

Prof. Renner: Die meisten Menschen haben völlig überzogene Erwartungen. Zum einen nehmen sie sich zu viel auf einmal vor, Zwischenschritte werden außer Acht gelassen. Zum anderen überschätzen sie die Effekte.

Wenn sie sich dann quälen und das Ergebnis enttäuschend ausfällt, werfen viele die Flinte ins Korn.

Aber es ist ja auch sehr schwer, lieb gewonnene Rituale aufzugeben. Warum halten wir an Gewohnheiten fest, auch wenn sie uns schaden?

Prof. Renner: Unser Verhalten wird eben nicht nur über den Kopf gesteuert, sondern auch über emotionale Verstärker. Wir kommen automatisch immer wieder auf Verhaltensweisen zurück, die uns Spaß machen und die angenehm sind. So essen wir ja zum Beispiel nicht nur, weil wir Hunger haben, sondern weil uns bestimmte Lebensmittel besonders gut schmecken. Weil Essen die Stimmung hebt, tröstet und beruhigt. Wenn wir jemandem sagen: Du sollst das aufgeben, was dir Spaß macht – also zum Beispiel keine Schokolade mehr essen und über-