Keine Macht den SCHLECHTEN GEWOHNHEITEN

Mehr joggen, weniger Süsses naschen – an guten Vorsätzen mangelt es meist nicht. Ihre Umsetzung im Alltag macht Probleme. Nicht verzagen – UNLIEBSAME ROUTINE kann geändert werden.

Text Anna Gielas Illustrationen Xenia Fink

Nicht naschen, nicht naschen, nicht naschen! Schwups, schon greifen viele Menschen zum nächsten Stück Schokolade. Gegen unliebsame Gewohnheiten wenden wir unsere ganze Willenskraft auf – und ziehen trotzdem den Kürzeren. Dabei gibt es bewährte Tipps und Tricks, um sie loszuwerden.

Gewohnheiten kommen auf eine simple Weise zustande: Wird ein Verhalten regelmässig wiederholt, führt man es mit der Zeit automatisch und unbewusst aus. Das kann vorteilhaft sein. Wäre der Mensch nicht in der Lage, Gewohnheiten zu entwickeln, müsste er täglich neu lernen, wie er sich die Schuhe zubindet und die Kaffeemaschine bedient.

Zudem schützen gute und gesunde Routinen gerade in schweren und stressigen Zeiten. Für wen das morgendliche Joggen zum Alltag gehört, der wird selbst dann, wenn es im Büro hoch zu- und hergeht, weiterhin laufen – und seiner Gesundheit einen grossen Dienst erweisen. Knifflig wird es, wenn nicht das Joggen, sondern etwa das Naschen zu den gewohnten Verhaltensweisen zählt.

Sicher, eine gesunde Ernährung kann man sich vornehmen. Aber viele wissen aus eigener Erfahrung: Die schönen Pläne sind schnell wieder verworfen. «Wir können ungesunde Gewohnheiten nicht durch schiere Selbstdisziplin ablegen», sagt der Psychologe Daniel Hausmann-Thürig. Der 47-jährige Wädenswiler forscht an der Universität Zürich zum Thema Gewohnheit und Verhaltensänderung.

Es gelingt zwar, eine unliebsame Gepflogenheit mit grossem Kraftaufwand kurzfristig zu unterdrücken, wissen Psychologen, aber das ändert die Gewohnheit nicht. «Wir können unser Verhalten nur dann langfristig ändern, wenn wir die Gewohnheitsschleife aufbrechen und neues Verhalten anstelle des alten tritt», weiss Daniel Hausmann-Thürig.

Innehalten

Doch wie geht man das an, wo doch viele der vertrauten Handlungen unbewusst ablaufen? «Zuerst muss man sich der unliebsamen Gepflogenheit bewusst werden», sagt Daniel Hausmann-Thürig.

Stellen Sie sich vor, Sie machen eine Diät. Den ganzen Tag über achten Sie auf Kalorien. Abends entspannen Sie gemütlich bei Ihrer Lieblingsfernsehshow – und knabbern nebenbei ein paar Chips. Halten Sie inne, und merken Sie sich: Das ist wahrscheinlich eine Gewohnheitsnascherei. Dieses Bewusstsein ist prima, denn Sie sind dem mechanischen Verhalten nicht länger ausgeliefert und können es beeinflussen.

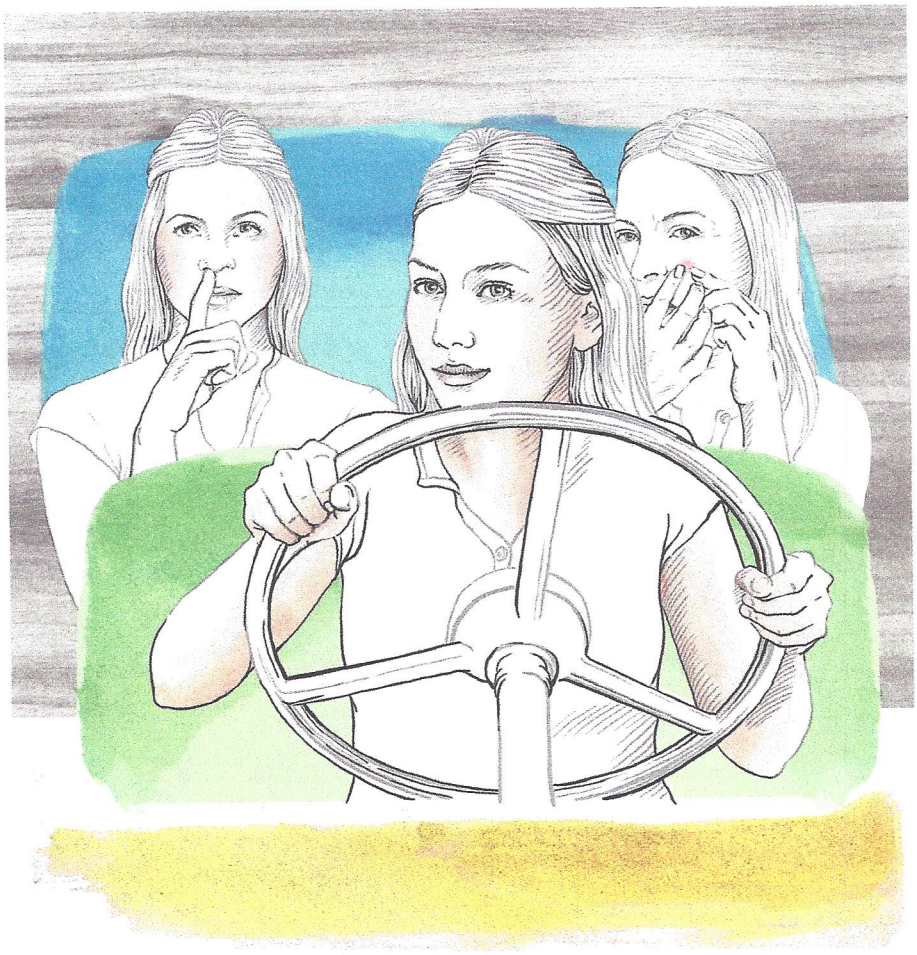
Im nächsten Schritt vergegenwärtigen Sie sich, dass nicht nur die Chips, sondern auch die Situation zum Problem gehört: «Die TV-Show ist in diesem Fall ein möglicher Auslöser für das Essen», sagt Daniel Hausmann-Thürig. Weitere Auslöser können Töne, Gerüche und Stimmungen sein.

Setzen Sie sich mit diesen Auslösern auseinander – so können Sie sie in einem dritten Schritt ändern. Bei diesem entscheidenden Schritt hilft die «goldene Regel», die der amerikanische Wissenschaftsautor Charles Duhigg aufgrund von wissenschaftlichen Beobachtungen formuliert hat. Sie lautet so: Wer einen Weg findet, sowohl den Auslöser als auch die Belohnung beizubehalten, kann seine Gepflogenheiten verhältnismässig leicht ändern.

Verzichten Sie beispielsweise weder auf die Fernsehsendung noch auf das Knabbern – aber versuchen Sie es statt mit Chips lieber mit Weintrauben oder Apfelscheiben. So schaffen Sie langfristig eine neue, gesunde Routine. «Seien Sie kreativ bei der Umsetzung von Duhiggs goldener Regel», lädt Daniel Hausmann-Thürig ein.

Sie wollen zum Beispiel mehr Sport treiben, sind aber nach der Arbeit meistens so müde, dass Sie nur noch ein Bad nehmen? Dann legen Sie sich am Morgen alles für das Bad heraus – ziehen sich aber schon auf der Arbeit für eine Runde Joggen um, sodass Sie nach Ihrer Heimfahrt nicht einmal das Haus betreten müssen, sondern gleich joggen gehen können. Und wenn Sie anschliessend daheim sind, belohnen Sie sich mit dem gewohnten schönen Bad. Wetten, dass es Ihnen doppelt so schön vorkommen wird?

Anstatt Chips Früchte oder Gemüse knabbern, so schafft man langfristig gesunde Gepflogenheiten.



«Stellen Sie sich Ihre Gewohnheiten als Passagiere eines Busses vor. Am Steuer sitzen einzig und allein Sie!»

Katy Tapper, Psychologin

Es gibt noch weitere Tricks, die das Ablegen unnützer Gewohnheiten erleichtern können. Probieren Sie eine Visualisierungsübung. Stellen Sie sich beispielsweise schon morgens vor, wie Sie sich nach Arbeitsschluss die Sportschuhe anziehen. Stellen Sie sich vor, welche Route Sie laufen werden, an welchen Gebäuden Sie dabei vorbeikommen – und wie positiv Sie sich im Anschluss an das Joggen fühlen werden. Diese Übung verleiht Ihnen zusätzliche Motivation und Energie.

Um positive Gewohnheiten zu etablieren, suchen Sie sich auch Unterstützung in Ihrem Umfeld. Wer regelmässig ins Fitnessstudio gehen möchte, sollte sich bei Freunden oder Kollegen umhören – vielleicht möchte jemand mitkommen. Das motiviert und macht es Ihnen leichter, neue Verhaltensmuster einzuüben. Vielleicht möchte auch jemand aus Ihrem Freundeskreis weniger naschen? Da können Sie sich gegenseitig ermuntern.

Aber wie lange dauert es, bis sich eine neue Routine etabliert? «Unsere Studie zum Ess-, Trink- und Sportverhalten zeigt, dass im Schnitt 66 Tage vergehen, bis eine alte Gewohnheit abgelegt ist», sagt die britische Forscherin Phillippa Lally vom University College London. Bleiben Sie also auch am 67. Tag geduldig mit sich selbst.

Rückfälle

Auch Berühmtheiten kennen diesen Kampf gegen Gewohnheiten. Der gefeierte amerikanische Schriftsteller Mark Twain (1835–1910) etwa war starker Raucher und Trinker. Für seine Liebste (und spätere Gattin) Olivia kämpfte er vor allem mit seiner Trinkgewohnheit – und wusste aus eigener Erfahrung: «Eine Gewohnheit kann man nicht einfach zum Fenster hinauswerfen; man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinunterlocken.»

Das ist natürlich nicht so leicht, wie es klingt – und Rückfälle in alte Verhaltensweisen können gerade in der Anfangszeit immer mal wieder passieren. Das ist normal. Lassen Sie sich nicht entmutigen! Überlegen Sie sich lieber vorab, welche möglichen Hürden auftauchen können – und wie Sie auf diese reagieren möchten. Denken Sie zum Beispiel an den Geburtstag Ihrer besten Freundin, auf dem alle Kuchen und andere Süssigkeiten naschen. Hier könnten Sie leicht in Versuchung geraten. Sorgen Sie vor: Nehmen Sie zum Beispiel einen kalorienärmeren Gemüsekuchen mit. Wetten, dass Sie nicht die Einzige sein werden, die ihn probiert? Wenn Sie im Vorfeld mit Herausforderungen rechnen und auf sie vorbereitet sind, können Sie Ihre neue Routine schützen.

Allerdings sollten Sie sich grundsätzlich nicht dazu zwingen, auf alles Schöne und Entspannende zu verzichten. «Es geht darum, Verhalten zu steuern – nicht darum, es zu verbieten oder zu moralisieren», betont Daniel Hausmann-Thürig.

Am Steuer

Nun heisst es: Keine Ausreden mehr – probieren Sie die «goldene Regel», um nervige Gewohnheiten loszuwerden. Und wenn Sie sich einer schlechten Angewohnheit das nächste Mal ausgeliefert fühlen, denken Sie an den Trick der britischen Psychologin Katy Tapper: «Stellen Sie sich Ihre Gewohnheiten als Passagiere eines Busses vor», sagt die Fachfrau. «Eines Busses, den Sie steuern.» Die Passagiere können so laut sein, wie sie wollen – am Steuer sitzen einzig und allein Sie! ●

Buchtipps

Charles Duhigg: Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun, Piper, 15.50 Fr.

Richard Wiseman: Machen, nicht denken! Die radikal einfache Idee, die Ihr Leben verändert, Fischer-Verlag, 14.50 Fr.