

Die Kunst, gute Vorsätze umzusetzen

Gewohnheiten erleichtern unser Leben ungemein, so Anne Frobeen. Doch wie legen wir ungesunde Gewohnheiten ab und wie können wir neue, gesunde Verhaltensweisen in unser Leben integrieren, ohne ständig darüber nachdenken zu müssen? Aus Sicht der Verhaltens- und Sozialpsychologie erklärt unsere Autorin, wie uns das gelingt und welche Rolle Belohnungen und Wiederholungen dabei spielen.

Text: Anne Frobeen

Gewohnheiten haben bei den meisten, denen Achtsamkeit wichtig ist, keinen guten Ruf. Der „Autopilot“ gilt geradezu als Sinnbild des Gegenteils. Wenn wir hören, dass wir rund 43 Prozent unseres Alltags bestreiten, ohne wirklich bei der Sache zu sein, denken wir: Das müssen wir ändern! Alte Muster und Gewohnheiten erscheinen uns als unnötiger Ballast. Wir wären lieber ständig bewusst.

Tatsächlich sind Gewohnheiten eine Organisationsform der Natur, die unser bewusstes System frei macht für das, was es am besten kann: analysieren, planen, Probleme lösen, entscheiden und kreativ sein. Gewohnheiten sorgen dafür, dass wir wiederkehrende Tätigkeiten – das Frühstück richten, zur Arbeit gehen oder das Smartphone checken – ohne Nachdenken tun können. Wir vollziehen sie so schnell, dass unser Bewusstsein nicht mitkommt.

„Gewohnheiten sind mentale Abkürzungen, die uns zeigen, wie wir uns in einem bestimmten Kontext am besten so verhalten, dass wir dafür belohnt werden“, sagt Wendy Wood, eine britisch-US-amerikanische

Psychologin und emeritierte Professorin der University of Southern California. Sie erforscht seit über 30 Jahren, wie Gewohnheiten unser Verhalten beeinflussen.

Für sie ist klar: Passen unsere Gewohnheiten zu unseren Zielen, machen sie uns das Leben leichter. Ganz gleich, ob es um erfolgreiche Arbeit geht oder um gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf oder regelmäßige Momente des Innehaltens.

Gewohnheiten sagen uns, was wir zu tun haben, ohne dass wir bewusste Entscheidungsprozesse durchlaufen müssen. Solche Prozesse sind für unser Gehirn aufwendig. Sie brauchen mehr Energie, benötigen Aufmerksamkeit und sind in ihrer Kapazität beschränkt. Gewohnheiten dagegen sind schnell und mental unaufwendig. Da unser Gehirn energieeffizient arbeiten will, setzt es sie ein, wo es kann.

Wenn Gewohnheiten nicht oder nicht mehr zu unseren Zielen passen, sind sie hartnäckige Hindernisse für neues Verhalten. Denn lange befolgte Gewohnheiten – egal wie gut oder schlecht wir sie finden – sind resistent, wir können sie nicht direkt durch bewusstes Denken steuern.



**Regelmäßiges Laufen führt zu Glücksgefühlen,
Entspannung und einer besseren Durchblutung**

Die nachhaltigsten Belohnungen sind unmittelbar Teil des Verhaltens – man nennt sie intrinsisch. Zum Beispiel, wenn wir uns nach einem Lauf oder einer Yogastunde entspannt und gut durchblutet fühlen.

Was Gewohnheiten so resistent macht

„Wenn wir etwas oft genug tun, verändern wir die Art und Weise, wie diese Handlung in unserem Gehirn repräsentiert wird“, erklärt Wendy Wood die Langlebigkeit der Gewohnheiten. Aus der Forschung weiß man, dass häufig wiederkehrende Abläufe im sogenannten prozeduralen Gedächtnis repräsentiert werden. Zum Beispiel, wie wir eine Schleife binden oder was wir tun, wenn wir Essen zubereiten. Diese Form des Gedächtnisses ist unserem Bewusstsein nicht zugänglich. Die Inhalte könne man sich vorstellen wie schreibgeschützte Dateien, so Wood. Hat sich eine Gewohnheit gebildet, bleibt sie im prozeduralen Gedächtnis codiert, auch wenn die Bedingungen sich ändern. Doch Wood ist überzeugt: „Wir können lernen, neue Gewohnheiten zu bilden, die für uns arbeiten, nicht gegen uns. Wir müssen nur wissen, wie.“

Warum Selbstkontrolle nicht der Königsweg ist

Auf bewusste Willenskraft und Selbstkontrolle sollten wir uns dabei nur in geringem Maße verlassen, so Wood. Erfolgreiche Diäten etwa werden meist mit viel Disziplin und Entschlossenheit umgesetzt. Doch nach dem Ende der Diät halten nur rund 15 Prozent ihr Gewicht. Sind erst einmal die Chipstüten und Süßigkeiten wieder im Haus, die früher zum achtlosen Futtern verlockten, gewinnen die alten Gewohnheiten schnell wieder die Oberhand.

Selbstkontrolle hilft uns, erfolgreich zu leben, sagt Wendy Wood. Doch die Forschung zeige auch: Die Menschen mit der größten Selbstkontrolle sind diejenigen, deren gute Gewohnheiten es ihnen leicht machen, ihre Ziele zu erreichen. Sie haben sich ihre Bedingungen und ihr inneres und äußeres Umfeld so organisiert, dass sie gar nicht erst in Situationen kommen, in denen sie ihre Willenskraft brauchen.

Aus der Lernforschung weiß man, nach welchem „Rezept“ eine Gewohnheit entsteht. Wendy Wood

nennt drei wichtige „Zutaten“ dafür: einen stabilen Kontext, Belohnungen und Wiederholung.

Kontext: innere und äußere Trigger

Gewohnheiten werden durch Signale aus unserem Kontext aktiviert, ohne dass uns das bewusst ist. Man kann auch sagen: durch Trigger oder Auslösereize. Sie können von außen oder innen kommen, und sie können förderlich oder hinderlich sein. Je einfacher sich ein Verhalten in den Alltag integrieren lässt und je weniger Widerstand es unserem Verhalten entgegensetzt, desto eher wird es zu einer neuen Gewohnheit. Der erste Schritt ist deshalb, günstige stabile Kontextbedingungen zu schaffen und ungünstige zu beseitigen.

Wenn wir abnehmen wollen und unser Kühlschrank voll ist mit gesüßtem Joghurt, Salami und Mousse au Chocolat, fällt es uns schwer, diesen Versuchungen zu widerstehen. Steht die Obstschale gut sichtbar auf dem Tisch, greifen wir öfter zum Apfel. Mit Sport zu beginnen, ist einfacher, wenn wir das Fitnessstudio oder die Laufstrecke in unserer Nähe wählen. Genug Wasser trinken wir eher, wenn das Glas Wasser direkt an unserem Arbeitsplatz steht.

Was macht uns das neue Verhalten leicht und was behindert es? Diese Frage können wir zu Beginn mit unserem bewussten Denken klären. Haben wir dann die günstigen Kontextfaktoren stabil etabliert, wirken sie von selbst.

Positive Erfahrungen: Belohnungen

Zur Gewohnheit wird nur, was belohnt wird. Das heißt: Am neuen Verhalten muss etwas sein, das uns angenehm ist – und zwar direkt währenddessen oder gleich danach. Kommt die Belohnung zu spät, entsteht keine mentale Verbindung zum Verhalten.

Überraschung spielt dabei eine große Rolle. „Die Belohnung ist dann wirksam, wenn sie sich größer und besser anfühlt als das, was wir erwartet haben“,

erklärt Wood. Erleben wir eine positive Überraschung, wird in unserem Gehirn der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet – je größer die Überraschung, desto mehr. Auf diese Weise prägt sich die Belohnungserfahrung unserem Gehirn ein. Es ist jetzt bereit, mehr solcher Belohnungen im Zusammenhang mit diesem Verhalten zu erwarten.

Die nachhaltigsten Belohnungen sind unmittelbar Teil des Verhaltens – man nennt sie intrinsisch. Zum Beispiel, wenn wir uns nach einem Lauf oder einer Yogastunde entspannt und gut durchblutet fühlen. Oder beim Essen jedem Bissen voller Genuss nachspüren und merken, wie gut es sich anfühlt, aufzuhören, wenn es genug ist. Extrinsische Belohnungen, die nicht direkt mit dem Verhalten verbunden sind, etwa: „Wenn ich fünf Kilo abgenommen habe, kaufe ich mir eine neue Hose“, haben dagegen wenig Kraft. Sie haben nicht den nötigen zeitlichen Zusammenhang zum Verhalten.

Ist die Verbindung zum Verhalten erst einmal gegeben, wirken Belohnungen am besten, die es nur ab und zu gibt. Sie stärken unsere Bereitschaft, es immer wieder zu versuchen – es könnte dabei ja etwas Gutes herauskommen! Es ist dieser Effekt, der z.B. das Scrollen am Smartphone so attraktiv macht.

Später läuft die Gewohnheit von ganz allein, selbst wenn sie nicht mehr belohnt wird. Allein die Tatsache, dass wir sie oft gemacht haben, reicht dafür aus, dass sie in unserem prozeduralen Gedächtnis gespeichert wird.

Wiederholung: das Tun

Die Gewohnheit festigt sich, indem wir das neue Verhalten wiederholen – am besten, ohne viel darüber nachzudenken. Das, sagt Wood, funktioniert viel bes-

ser, als wenn wir unser neues Verhalten ständig mit internen Anweisungen begleiten.

Wollen wir es uns z.B. zur Gewohnheit machen, mehr Wasser zu trinken, müssen wir es tun. Oft. Wollen wir regelmäßig laufen, mehr Gemüse essen oder eine neue Form der Meditation praktizieren – wir müssen es tun. Eine feste Zeit, ein fester Ort oder ein anderer Trigger sind dabei hilfreich. Wir können das neue Verhalten auch mit einer bestehenden Gewohnheit verbinden, z.B. den ersten Bissen jeder Mahlzeit achtsam wahrnehmen. Wiederholung lässt jedes Verhalten zur Gewohnheit werden.

Und doch ist Bewusstheit der Anfang jeder Veränderung. Denn zu Beginn müssen wir erkennen, dass wir etwas ändern wollen. Dann helfen klare Absichten, ein gutes Gefühl für das angestrebte Ergebnis, eine gute Analyse der förderlichen und hinderlichen Bedingungen und klare, eindeutige Pläne, den Weg in die richtige Richtung zu lenken. Aber dann – wenn wir das gewünschte Verhalten bestimmt und den Kontext gestaltet haben – hilft nur noch eins: anfangen, das Gute daran wahrnehmen und wiederholen – bis wir uns ganz den unbewussten Mechanismen der Gewohnheit überlassen können.

Wendy Wood: *Good Habits, bad Habits*, Piper 2024;
Gabriele Oettingen: *Die Psychologie des Gelingens*, Droemer 2017



Wenn Bäume sprechen könnten ...

Deutschlands berühmtester Förster und Bestseller-Autor Peter Wohlleben lässt in dieser eindrücklichen »Autobiografie« eine 250 Jahre alte Buche berichten, was ihr im Laufe der Zeit – vom Samen bis zum Giganten des Waldes – widerfahren ist.

Unterhaltsam, originell und basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft.



Gebunden mit Schutzumschlag · € 23,- | DI · ISBN 978-3-453-28151-6
Leseprobe unter ludwig-verlag.de

Copyright © moment by moment | Ausgabe 2024-04 | www.moment-by-moment.de

LUDWIG