

Auf eine gesunde Ernährung achten: Für diesen guten Vorsatz braucht es etwas Wille, denn Versuchungen gibt es viele.

Die Macht der Gewohnheit

Der Jahreswechsel ist die Hochsaison der guten Vorsätze. Verhaltensweisen zu ändern ist aber leichter gesagt als getan. Helfen kann die Frage: Wozu das Ganze?

TEXT NOËMI KERN FOTOS HEINER H. SCHMITT

Ungesund essen! Das antwortet fast jeder Vierte auf die Frage «Was möchten Sie sich im neuen Jahr gerne abgewöhnen?» in einer repräsentativen Umfrage der Coopzeitung (vgl. Seite 11). Jeder Fünfte will weniger Zeit am Handy verbringen. Und ein weiterer Klassiker: mit Rauchen aufhören.

Dass wir uns gerade zum Jahreswechsel vornehmen, etwas zu ändern, ergibt Sinn: «Eine ›Stunde null‹ eignet sich besonders gut. Das kann auch ein neuer Monat, eine neue Woche oder der eigene Geburtstag sein», sagt Claude Messner (49), Professor an der Universität Bern. Der Psychologe ist spezialisiert auf Konsumverhalten; mit Verhaltensmustern kennt er sich bestens aus.

Für Angelika Kahse (69) war die Stunde null eine starke Erkältung. «Ich habe nur geschlafen und Tee getrunken», erinnert sie sich. An ihr Laster, das Rauchen, dachte sie gar nicht. Als es ihr wieder besser ging, sagte sie sich: «Wenn ich es diese paar Tage ohne Rauchen ausgehalten habe, gehts auch weiterhin ohne.»

Hilfe im Alltag

Das klingt, als wäre nichts weiter dabei. Doch wer schon mal versucht hat, sich ein Verhalten abzugewöhnen, weiss: Es ist einfacher gesagt als durchgehalten. Vielleicht gaben deshalb rund 40 Prozent in der erwähnten Umfrage an, dass sie sich nichts Spezielles abgewöhnen wollen.

Für Angelika Kahse war es bereits der dritte Versuch, mit Rauchen aufzuhören.

Sie hatte die Zigaretten durch Kaugummi ersetzt – dafür stieg ihr Schokoladenkonsum, sie nahm stark zu. «Nein, das geht nicht!», sagte sie sich und fing wieder an zu rauchen. «Entscheidender aber war, dass es nie richtig Klick gemacht hatte im Kopf», glaubt sie heute mit etwas Abstand. Es fehlte an Überzeugung. Da war es in den typischen Rauchsituationen schwierig zu widerstehen; etwa wenn Stress in Verzug war oder in der Pause mit rauchenden Kollegen.

«Das alte und das neue Verhalten stehen immer in Konkurrenz zueinander», erklärt Psychologe Messner. Das alte Verhalten ist Routine, eine neue muss zuerst erlernt wer-

«Gewohnheiten geben uns Sicherheit. Das löst ein gutes Gefühl aus.»

CLAUDE MESSNER



den. Das widerspricht unserer Natur: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und dies mit gutem Grund: «Gewohnheiten erleichtern unseren Alltag. Wir haben nicht die Kapazität, jede unserer Verhaltensweisen immer wieder neu zu überlegen. Das würde zu viel Energie verbrauchen.» Fixe Verhaltensweisen, über die wir → Seite 18

BILDDIE UND STYLING FABIA MÜLLER



→ nicht nachdenken müssen, sind da wesentlich sparsamer. Statt jeden Abend zu entscheiden, wann wir am nächsten Morgen aufstehen wollen, stellen wir den Wecker unter der Woche immer auf die gleiche Zeit – und gönnen uns nach Feierabend eine Zigarette. Immer. «Gewohnheiten geben uns Sicherheit und Stabilität, das löst ein gutes Gefühl aus.»

Die Suche nach diesem guten Gefühl ist es, was uns dazu bringt, eine bestimmte Handlung immer wieder auszuüben, bis sie zur Gewohnheit wird. «Ich persönlich schaue immer in den Briefkasten, wenn ich heimkomme. Ich weiss, dass sich das lohnt, weil dort ab und zu Post für mich drin ist – und ich bekomme gerne Post», erzählt Claude Messner. Verstärkung nennt sich dieses Phänomen: Weil wir erkennen, dass sich ein Verhalten (ab und zu) lohnt, wiederholen wir es. Und je öfter wir das tun, desto mehr wird es zur Gewohnheit. Was am Anfang bewusst geschieht, passiert mit der Zeit ganz automatisch: Man schaut auch am Abend in den Briefkasten, obwohl man ihn mittags schon geleert hat.

Nun sind der Blick in den Briefkasten und der Wecker am Morgen nicht weiter problematisch. Rauchen und ungesunde Ernährung hingegen schaden der Gesundheit. «Man könnte sagen, gute Gewohnhei-



«Wenn man den Grund hinter einem Ziel kennt, erreicht man es eher.»

BETTINA HÖCHLI

ten machen das Leben einfacher, schlechte Gewohnheiten sind jene, die hinderlich sind und die wir uns abgewöhnen wollen», so Messner. Die Unterscheidung zwischen gut und schlecht sei aber sehr individuell. Und es gibt Motive, die sich bisweilen widersprechen: Man weiss zwar, dass es gesünder wäre, nicht zu rauchen, verbindet die Zigarette aber mit Feierabend und Entspannung oder lernt beim Rauchen leicht

neue Leute kennen. «Wenn man sich also etwas abgewöhnen will, sollte man sich fragen, welches Ziel man mit einem Verhalten verfolgt, und herausfinden, wie man dieses stattdessen erreichen könnte», rät Messner. Um sich nach Feierabend zu entspannen, könnte man einen Tee trinken. «Will man mit etwas aufhören, sollte man etwas beginnen, das einem leicht fällt. Dann hält man es eher durch.»

Rückschläge sind normal

Bettina Höchli (33) ist Expertin, wenn es um die Zielsetzung bei der Entwicklung neuer Gewohnheiten geht. Sie hat ihre Doktorarbeit diesem Thema gewidmet. Dabei fand sie heraus, dass es hilfreich ist, sich neben kurzfristigen Zielen zusätzlich übergeordnete Ziele zu setzen. Möchte man zum Beispiel an der Ernährung etwas ändern, wäre das Ziel nicht «Ich esse etwas Gesundes», sondern «Ich ernähre mich gesund». Das Erste ist ein kurzfristiges Ziel, das man relativ schnell erreichen kann: ein Vollkornbrötli statt ein Gipfeli am Morgen. «Wenn man ein Ziel erreicht hat, gibt das ein gutes Gefühl. Dann ist es wahrscheinlicher, dass man für den Rest des Tages wieder ins alte Verhaltensmuster zurückfällt. Oder dass man sich sogar belohnt für das Erreichte und bei der nächsten Mahlzeit erst recht zuschlägt», so Höchli. «Bei übergeordneten Zielen sehe ich hingegen das Ganze. Dadurch ist die Gefahr geringer, dass ich Dinge mache, die einander widersprechen.»

Übergeordnete Ziele beleuchten den eigentlichen Grund, der hinter einem Vorsatz steht. «Wenn man weiss, warum man ein Ziel verfolgt, erreicht man es eher», weiss Höchli. Will man sich mehr bewegen, um fitter zu werden? Oder will man das Gewicht reduzieren? Falls ja: Gehts ums Aussehen – oder um die Gesundheit? Spürt man einen gesellschaftlichen Druck?

Ist das Warum geklärt, folgt das Wie. Meist gibt es mehrere Wege zum Ziel. Wer nicht gerne joggt, sollte besser Velo fahren oder schwimmen. Denn: Zwingt man sich zu einem Verhalten, das einem widerstrebt, lässt der Wille bald nach. «Nur weil der zuerst eingeschlagene Weg nicht erfolgreich war, muss man das Ziel nicht aus den Augen verlieren», sagt Höchli. → Seite 21

Widerstehen ist schwierig. Dass man ab und zu in alte Muster zurückfällt, ist normal.

BILDDIE UND STYLING FABIA MÜLLER



TRAUMHAFTER MITTELMEERINSELN

RUNDREISEN IM KÖNIGSKLASSE-LUXUSBUS
MAX. 30 PERSONEN, 90 CM SITZABSTAND



SOFORTPREIS-
BILDETT BIS CHF
295
SPAREN

KORSIKA & PROVENCE

1. Tag ...
2. Tag ...
3. Tag ...
4. Tag ...
5. Tag ...
6. Tag ...
7. Tag ...

7 Tage ab CHF 1295

INBEGRIFFEN:
 • 7 Tage ab CHF 1295
 • ...
 • ...

NEBENLEISTUNGEN:
 • ...
 • ...

RECHENBEISPIEL:
 7 Tage ab CHF 1295
 ...
 ...

ABRECHNUNG:
 ...
 ...

SO BUCHEN:
 ...
 ...

SARDINIEN – DAS BIJOU IM MITTELMEER

1. Tag ...
2. Tag ...
3. Tag ...
4. Tag ...
5. Tag ...
6. Tag ...
7. Tag ...

9 Tage ab CHF 1395

INBEGRIFFEN:
 • 9 Tage ab CHF 1395
 • ...
 • ...

NEBENLEISTUNGEN:
 • ...
 • ...

RECHENBEISPIEL:
 9 Tage ab CHF 1395
 ...
 ...

ABRECHNUNG:
 ...
 ...

SO BUCHEN:
 ...
 ...

FOTO ZVG



Coopzeitung-Leserin Angelika Kahse hat es geschafft, sich das Rauchen abzugewöhnen.

→ Kennt man das Ziel und weiss, was man sich von dessen Erreichen verspricht, kann man loslegen. Aber Vorsicht: «Eine Veränderung geschieht nie linear, sondern in Wellenbewegungen», so Claude Messner. Wer sich bewusst ist, dass es auch Rückschläge geben kann, ist weniger demotiviert, wenn er mal einen Hänger hat. Neue Routinen sollten ausserdem alltagstauglich sein: Ein Morgenmuffel sollte sich seine Sporteinheit nicht für den frühen Morgen vornehmen, sondern lieber über Mittag oder am Abend (vgl. auch Tipps rechts).

Wie lange es braucht, um eine neue Gewohnheit zu etablieren, ist sehr individuell. Gemäss einer Studie des University College in London (GB) sind es 66 Tage. Claude Messner relativiert: «Das ist ein Durchschnittswert. In dieser Studie schwankte die Zeit zwischen 18 und 254 Tagen, bis eine Gewohnheit gebildet wurde.»

Angelika Kahse hat die Veränderung geschafft: Sie hat seit vier Jahren keine Zigarette mehr angerührt und ist überzeugt: «Ich werde nicht mehr anfangen zu rauchen.» Gewichtszunahme hin oder her. «Die ist im Rahmen und ich fühle mich wohl.» Die Vorteile überwiegen: Ihr geht es gesundheitlich besser und sie kann besser atmen. Der finanzielle Aspekt kommt noch hinzu. «Ich bin stolz, dass ich es geschafft habe», sagt sie. ●

Tipps der Experten: Susanne Stalder der Coop-Fachstelle Ernährung und Michael Ammann von Update Fitness verraten, was es zu beachten gilt, wenn man sich besser ernähren und/oder sich mehr bewegen möchte.
www.coopzeitung.ch/gewohnheit

GEWOHNHEITEN ÄNDERN

So gelingt's (besser)

- Klären, warum man eine Gewohnheit ändern möchte.
- Bewusst nach etwas suchen, was das neue Verhalten lohnenswert macht.
- Überlegen, was schiefgehen könnte – und das schon miteinander beiziehen.
- Sich bewusst sein: Es gibt nicht nur einen Weg zum Ziel.
- Die neue Routine sollte alltagstauglich sein.
- Herausfinden, wo einem eine Verhaltensänderung am leichtesten fällt.
- Eine Verhaltensänderung muss nicht unangenehm sein, um effektiv zu sein.
- Etwas wählen, das die ungewollte Gewohnheit ersetzt: Wenn ich Lust auf Süsses habe, esse ich eine Frucht anstelle von Schokolade ...
- Einen Plan B bereithalten: Wenn ..., dann ...
z. B. Wenn ich gestresst bin, mache ich mir einen Tee statt eine Zigarette zu rauchen.
- Unerwünschtes Verhalten unattraktiver machen.
- Den Hinweisreiz für ein neues Verhalten sichtbar machen: Stehen die Laufschuhe schon bereit, mache ich die Joggingrunde eher.
- Und umgekehrt: Hinweisreize, welche die alte Gewohnheit begünstigen (Zigarettenpäckli, Chips-tüte), entfernen.
- Die Belohnung für Erreichtes sollte dem Ziel nicht widersprechen: keine Schoggi für geleistetes Training.
- Die beste Belohnung ist ein gutes Gefühl – dann braucht es keine andere.
- Sich genug Zeit geben: Gewohnheiten ändern sich nicht über Nacht.
- Sich etwas Spielraum geben: Dass man ab und zu ins alte Fahrwasser zurückfällt, ist zu erwarten und auch kein Problem.
- Kleine Änderungen beobachten und schätzen.

