



Wie verändere ich mich?

Der Schokoriegel auf dem Heimweg, jeden Abend Rotwein und zu viele Stunden auf dem Sofa. Das soll anders werden! Mentalcoach Sabrina Haase hat Ideen, wie wir uns von lieb gewonnenen Routinen erfolgreich verabschieden

INTERVIEW: ALMUT SIEGERT; ILLUSTRATION: BIRGIT LANG

Wie entsteht eine schlechte Gewohnheit?

Man kann sich das als eine Art Kreislauf vorstellen. Es gibt einen Auslöser, ein Ereignis, das mit einer Emotion verbunden ist. Zum Beispiel: Ich empfinde in einer bestimmten Situation Langeweile. Oder Stress oder Angst. Beim „ersten Mal“ entscheide ich mich vielleicht noch ganz bewusst, zur Ablenkung das Smartphone zur Hand zu nehmen oder zur Beruhigung Schokolade zu essen. Das fühlt sich gut an, ich bin erleichtert.

Und deshalb wiederhole ich es ...

Genau. Die Handlung wird im Gehirn als positiv abgespeichert, Dopamin wird ausgeschüttet. Beim nächsten Mal ist die Neigung, wieder so zu reagieren schon größer. Und je häufiger ich den Auslöser und die damit verbundenen Gefühle erlebe und die Routine wähle, desto automatischer läuft dieser Kreislauf ab, bis sich sogar ein Verlangen entwickelt, wenn ich nur an den Auslöser denke. Stressgefühle und Naschen sind dann aneinandergelockt.

Gewohnheiten und Routinen haben offensichtlich Nachteile. Gibt es auch Vorteile?

Grundsätzlich sind Gewohnheiten praktisch, sonst hätten wir sie ja nicht. Sie erleichtern uns den Alltag. Wir nehmen morgens ganz automatisch die Zahnbürste in die Hand. Und wir müssen nicht jedes Mal darüber nachdenken, bevor wir auf das Rad oder in den Bus steigen. Das sind alles Tätigkeiten, die wir routiniert, nahezu automatisiert ausführen können. Dadurch hat unser Gehirn mehr Zeit und Energie für die wirklich wichtigen Entscheidungen zur Verfügung.

„Der Alltag stellt heute Möglichkeiten bereit, die unserer Natur nicht entsprechen“

SABRINA HAASE ist Sportwissenschaftlerin, Psychologin und arbeitet als Mentalcoach – vor allem im Bereich der Gesundheitsprävention. Ihr Arbeitsbuch „Schlechte Gewohnheiten loswerden in 66 Tagen“ ist im Trias Verlag erschienen.



Gewohnheiten helfen dem Gehirn ökonomisch zu arbeiten?

Immer wenn wir bewusste Entscheidungen treffen, beziehungsweise komplexe Themen bearbeiten, dann verbraucht das Gehirn viel Energie. Man schätzt, etwa zwanzig Prozent der Körperenergie. Bei Gewohnheiten sind es nur rund zwei Prozent, das ist schon ein großer Unterschied. Unser gesamtes Körpersystem ist so aufgebaut, dass wir Energie bewahren und nicht verschwenden. Das hat sich im Laufe der Menschheitsgeschichte als Vorteil erwiesen. Heute bringt es auch Nachteile mit sich.

Welche sind das?

Unsere Umwelt und Lebensweise hat sich in wenigen Jahrhunderten extrem verändert. Der Alltag stellt heute Möglichkeiten bereit, die unserer Natur im Grunde gar nicht entsprechen. Beispielsweise die überall verfügbaren hochkalorischen Lebensmittel oder auch das Sofa, das zu Hause steht. Evolutionär betrachtet ist das sehr neu noch für den Menschen, für das menschliche System, für unsere Genetik.

Unser Gehirn ist von seiner Funktionsweise her nicht darauf eingestellt, dass wir überall Schokoladenriegel kaufen können?

Nein. Und es kann dementsprechend auch nicht automatisch unterscheiden, ob das jetzt eine gute Gewohnheit ist oder eine schlechte. Unser Gehirn bewertet Wiederholungen zunächst einmal als positiv.

Dass eine liebgewonnene Gewohnheit unsere Gesundheit beeinträchtigt, muss uns erst einmal bewusst werden?

So lange wir uns wohlfühlen, denken wir nicht darüber nach, was wir tun. Erst wenn die Waage hochgeht oder die Puste wegbleibt, beginnen zu reflektieren – vielleicht. Aber manchmal reicht selbst eine ärztliche Diagnose nicht. Zum Beispiel, wenn Medikamente den Leidensdruck erst einmal schnell und erfolgreich lindern. Warum dann etwas verändern? Das ist ein sehr menschliches Denken und Verhalten.

Gewohnheiten verursachen keine Wunden, Zerrungen oder andere akute Leiden. Auf welche Weise schaden sie uns?

Gewohnheiten entziehen sich in der Regel unserer Selbstkontrolle. Wir tun einfach, was wir tun. Schlussendlich ist jede Gewohnheit wie eine kleine Sucht. Der Automatis- →

Gemeinsam geht's (fast immer) besser

„ICH BIN NICHT ALLEIN“

Dies zu wissen, kann in einem Veränderungsprozess enorme Kraft geben. Es kann ein Mensch sein, der an mich glaubt und mich unterstützt oder auch eine Gruppe Gleichgesinnter, die ein ähnliches Ziel verfolgt. Hier finden sich Vorbilder, von denen sich lernen lässt – und man kann selbst Vorbild für andere sein. Das stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

ABER: Wer nach einem Workshop oder einer Fastenwanderung motiviert zurückkommt, kann auch erleben, dass Andere eine hemmende Kraft sein können. Sie möchten an alten Gewohnheiten festhalten, boykottieren im ungünstigen Fall das neue Verhalten. Was hilft? Ansprechen, Kompromisse finden – oder gezielt aus dem Weg gehen.

„Der Wunsch zur Veränderung kann sehr groß sein. Aber das reicht nicht“

che Momente stattdessen Nüsse in die Schublade, die meine Gesundheit nicht schädigen.“

„Ab jetzt wird alles anders“ – vermutlich keine gute Strategie?

Der Wunsch zur Veränderung kann sehr groß sein. Aber das reicht nicht. Man muss die Frage klären: Was hat mich bisher daran gehindert, mein Ziel zu erreichen? Darauf brauche ich Antworten. Sonst ist die Wahrscheinlichkeit, wieder in vertraute Muster hineinzurutschen leider sehr hoch.

Oder ich brauche sehr viel Willensstärke.

Oft denkt man: „Dieser Mensch kann an der Schokolade vorbeigehen ohne zuzugreifen“, und bewundert dessen hohe Willenskraft. Aber nein, das ist nicht so. Der Willensstarke, beziehungsweise ein mental starker Mensch, der baut sich seine Umwelt genau so, dass er weniger in Versuchung gerät und seine Schwächen gar nicht ausgelöst werden.

Was hilft mir noch?

Arbeiten Sie sich in kleinen Etappen vorwärts. „Nie wieder Schokolade“ – das ist sehr absolut. Besser: „Ich verzichte bei der Arbeit darauf.“ Wenn ich eine solche Etappe bewältigt habe, steigt mein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Genauso ist es wichtig, auch kleine Erfolge sichtbar zu machen, vielleicht, indem ich im Kalender kleine Häkchen setze. Denn alles, was sich langsam verändert, ist für unser Gehirn schwer wahrnehmbar. Deswegen streben wir oft auch das Große an. Aber wenn ich sehe, „Okay, das sind meine Schritte, das habe ich erreicht“, dann steigert das meine Zuversicht. Ich weiß, dass ich die Fähigkeiten zur Veränderung besitze. Ich kann neue, gesündere Gewohnheiten entwickeln. Darum geht es.

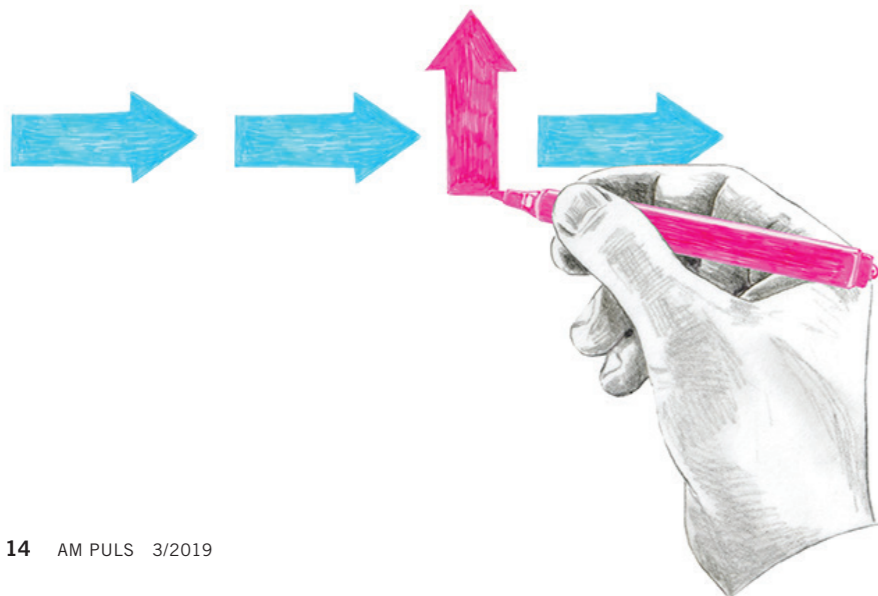
mus und das Verlangen sorgen dafür, dass wir Risikofaktoren wie zuckerhaltiger Ernährung, Alkohol, Nikotin oder auch einem zu hohen Medienkonsum nicht mehr mit den nötigen selbstregulativen Fähigkeiten begegnen. Entsprechend sind es vor allem chronische Krankheiten, die von schlechten Gewohnheiten hervorgerufen oder befördert werden.

Was ist der allererste Schritt, wenn ich mein Verhalten ändern möchte?

Sich der Gewohnheit und dem Mechanismus, der dahinter steht, bewusst werden. Erkennen: „Ja, das ist mein Auslöser.“ Und: „Welches Bedürfnis möchte ich mit dieser Gewohnheit stillen? Was spüre ich dabei? Welches Entspannungsgefühl habe ich danach?“ Als Erstes muss man das Problem verstehen. Dann kann man Pläne machen, wie man da rauskommt.

Ein Beispiel?

Nachmittags erleben wir häufig ein Verlangen nach Süßem – und plündern die Süßigkeiten-Box, die im Büroflur aufgestellt ist. Der Auslöser, sie zu leeren, könnte der Wunsch nach Belohnung für die harte Arbeit sein. Stress soll gelindert werden, oder uns ist langweilig. Das zu erkennen, ist wichtig. Viele machen den Fehler, dass sie eine Gewohnheit aufgeben, aber der Auslöser ist immer noch vorhanden. Wenn ich also auf die Schokolade aus der Box verzichten will, lege ich mir für sol-



Rundum in Schwung

Gutes für die Darmbakterien

Je bunter die Ernährung, desto gesünder ist das Mikrobiom, also all die Mikroorganismen, die den Darm besiedeln. Besonders mikrobienfreundlich: Olivenöl, Nüsse, Hülsenfrüchte und Gemüse. Topinambur, Artischocke, Sellerie, Knoblauch, Zwiebeln und Chicorée enthalten zum Beispiel besonders viel von dem Präbiotikum Inulin. Traditioneller Käse (ist mit Bakterien überzogen), Joghurt und Kefir (präbiotisch) stärken ebenfalls die Bakteriengemeinschaft. Zucker, industriell hergestellte Lebensmittel und viel Fleisch sind abträglich.

Vollkorn und Co.

Ballaststoffreiche Lebensmittel helfen, die Verdauung anzuregen. Sie quellen im Darm auf, das Volumen regt die Darmmuskulatur an. Bei entsprechender Veranlagung können Vollkornprodukte, Rohkost und Hülsenfrüchte allerdings zu Blähungen führen. Zur besseren Verträglich-

keit kann man Rohes dünsten und Gerichte mit Kümmel, Fenchel oder Anis würzen.

Achtsame Esskultur

Wer hektisch isst oder viel Kohlensäurehaltiges trinkt, schnappt oft zu viel Luft, was zu Rummoren im Bauch führen kann. Entspannte Mahlzeiten und sorgfältiges Kauen beugen vor. Ein Verdauungsschnaps auf den vollen Magen? Ein Mythos! Alkohol wirkt bei Völlegefühl kurzfristig entspannend, tatsächlich verlangsamt Hochprozentiges die Verdauung.

Bitte in Bewegung bleiben

Laufen, radeln, schwimmen: Aktivität fördert die Durchblutung und regt die Darmtätigkeit an. Auch bauchmuskelstraffender Sport sorgt für aktivere Darmbewegungen – der Nahrungsbrei wird besser durch den Verdauungstrakt transportiert, Giftstoffe und schädigende Bakterien schneller ausgeschieden.

Vorsicht bei Gewichtsverlust

Blähungen, Völlegefühle oder ein „Zwacken“ im Bauch gehören zum Leben dazu. Diese Symptome sind selten Hinweise auf ernstere Erkrankungen wie etwa eine Darmentzündung. Alarmsignale hingegen sind andauernde Durchfälle, Blut im Stuhl und ein unfreiwilliger Gewichtsverlust von mindestens drei Kilo in sechs Monaten. Ein Facharzt kann durch verschiedene Untersuchungen (Blut- und Stuhlproben, Ultraschall, Magen- und Darmspiegelung) eine schwerwiegende Störung ausschließen. Schmerzmitteln hemmen zum Teil die Hormone, die die Magen- und Darmschleimhäute schützen. Bei starken und plötzlich auftretenden Schmerzen im Magen oder Darm nach der Einnahme sofort zum Arzt.

Reisedurchfall vermeiden

Niedrigere Hygienestandards und das warme Klima sorgen besonders in Afrika, Asien und Lateinamerika dafür, dass sich Durchfall-Erreger schnell verbreiten. Wie vorbeugen? Faustregel: „Cook it, boil it, peel it or forget it!“ („Kochen, braten, schälen oder es sein lassen!“). Zusätzlich oft Hände waschen, Getränke nur aus Originalflaschen trinken, Wasser stets abkochen – auch zum Zähneputzen. Auf Eiswürfel besser verzichten, da sie meist aus Leitungswasser hergestellt sind. Falls es doch passiert: Mindestens drei bis vier Liter am Tag trinken, etwa gezuckerten Tee oder salzhaltige Suppen.