

«Ich möchte mich endlich nicht mehr so ungesund ernähren. Aber wie schaffe ich das bloss?»

MARKUS E.



«Sie sollten überlegen, wie Sie sich anders belohnen können nach einem langen Arbeitstag.»

Thomas Ihde
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie FMH
sowie Präsident
von Pro Mente Sana

Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an:
Thomas Ihde,
Beobachter, Postfach,
8021 Zürich;
thomas.ihde@
beobachter.ch

Ihre Frage passt natürlich wunderbar zum Jahresende. Es ist die Zeit der Neujahrsvorsätze. Ich zum Beispiel nehme mir jedes Jahr vor, endlich pünktlicher zu sein und meine Patienten nicht mehr zehn Minuten warten zu lassen. Es ist immer derselbe Vorsatz, bestimmt seit 2012, und ich nehme es mittlerweile sportlich. Ich möchte nämlich auch für meine Mitarbeiter da sein, wenn sie ein Anliegen haben. Auch eine kurze Frage eines Hausarztes sollte zeitnah beantwortet werden. Und dann wäre da noch der Espresso. Sie sehen mein Dilemma: Schon wieder bin ich zehn Minuten zu spät.

Mein persönliches Beispiel ist natürlich banal. Und doch zeigt es, dass sich gewisse Änderungen nicht so einfach umsetzen lassen.

Neujahrsvorsätze schneiden insgesamt relativ schlecht ab punkto Umsetzungsrate. Sie haben aber einen nicht zu unterschätzenden, unerwarteten Nebeneffekt. Sie aktivieren das hirneigene Belohnungssystem – und zwar in den Wochen vor der geplanten Umsetzung.

Denken Sie vielleicht an einen Novemberabend zurück. Es war neblig, der Tag war anstrengend und frustrierend, Sie schafften es gerade noch vor den Fernseher. Und eben nicht mit dem vor Gesundheit strotzenden Salat, sondern mit der bestens etablierten Bier-, Chips- und Rauchschenken-Kombo.

Eigentlich waren Sie enttäuscht von sich, wütend, randvoll mit schlechtem Gewissen. Die schlechten Blutfettwerte waren noch keinen Monat her, der abgeplatzte Knopf unten am Hemd gerade mal vier Tage. Dann kam dieser Gedanke: Nein, nicht heute werde ich meine Ernährung völlig ändern, auch nicht morgen. Ab dem 1. Januar, da wird alles anders sein.

Schuldgefühle plötzlich weg. Im neuen Jahr werden Sie wöchentlich in der Bioabteilung einkaufen, selbst kochen, mit regionalen Zutaten, Kräutern und blutfettsenkenden Gewürzen. Und natürlich ins Fitnesscenter gehen. – Bei dieser Vorstellung und der vagen zugehörigen Planung verschwanden die Schuldgefühle und das schlechte Gewissen. Und Sie konnten Ihr Bier, die Chips und den Rauchschenken geniessen und sich entspannen.

Diese Vorfremde oder der Vorentspannungseffekt sind nichts Negatives. Sie helfen uns, Durststrecken oder Phasen mit hoher Stress-

belastung zu überbrücken. Sie entsprechen der Aussichtsbank auf der steilen Wanderung – ein Ort, um sich kurz auszuruhen und wieder zu Kräften zu kommen. Sie haben aber wenig mit einer Verhaltensänderung zu tun.

Was braucht es aber, um unser Verhalten zu ändern? Warum halten sich gewisse Gewohnheiten so hartnäckig?

- Wenn wir an das Verhalten denken, das wir ablegen wollen, fokussieren wir aufs Negative. Eben das Ungesunde am Bier und an den Chips. Wir Menschen sind grundsätzlich Positivisten. Alles, was wir tun, deckt auf irgendeine Art ein Grundbedürfnis ab. Ihre Dreierkombo steht für Entspannung und Belohnung. Der gesunde Salat wird wohl dieses Grundbedürfnis nicht abdecken. Sie müssen also überlegen, wie Sie sich anders belohnen können nach einem langen Arbeitstag.

- Oft überfordern wir uns mit den Wünschen nach Veränderung. Nicht kleine Schritte sind unser Ziel, nein, gleich alles aufs Mal. Die einzelne Stufe einer Treppe ist aber auch nicht einen Meter hoch. Zehn Treppenstufen zusammen sind es aber schon, und so kommen wir relativ problemlos ans Ziel. Es reicht also, den Kompass zu nehmen und ein kleines Stück in die richtige Richtung zu gehen. Von Montag bis Freitag jeweils ein Kefirjogurt am Morgen und zweimal pro Woche selbst kochen wären solche realistischen ersten Schritte.

- Wir planen meist gleich für die Unendlichkeit – «ab heute esse ich gesünder, und zwar für immer». Planen Sie mal für drei Wochen. Dann halten Sie inne und evaluieren, wie das war, ob Sie es beibehalten wollen, oder ob gar ein nächster Ausbauschritt folgen sollte.

- Geniessen Sie die Veränderung. Nehmen Sie sich bewusst immer wieder Zeit, um dem Stolz etwas Raum zu geben, der damit verbunden ist, etwas in die richtige Richtung getan zu haben.

- Holen Sie sich Rückendeckung. Teilen Sie guten Freunden mit, dass Sie etwas ändern wollen. Sie werden Sie moralisch unterstützen. Das reduziert das Risiko, ins alte Verhalten zurückzufallen. Wir schämen uns alle ungern vor Freunden – diesen Effekt nützen wir hier aus.

- Seien Sie grosszügig mit sich. Sie werden immer wieder ins alte Verhalten zurückfallen. Das ist normal. Andere hatten nicht weniger Rückfälle. Sie sind einfach schneller wieder zur richtigen Richtung zurückgekehrt.