

# Das Geheimnis eines gelingenden Lebenswandels

Seine Lebensgewohnheiten nachhaltig zu ändern, gelingt nur schwer. Der Grund ist, dass wir die erste, so wichtige Weichenstellung meist überspringen – die Akzeptanz dessen, was ist.

Lea Marti

Sind Sie Ihren Neujahrsvorsätzen bis heute treu geblieben? Treiben Sie konsequent mehr Sport? Haben Sie Ihr Idealgewicht erreichen und halten können? Rauchen und trinken Sie weniger oder nicht mehr? Und: Gönnen Sie sich immer noch Auszeiten, um die Seele baumeln zu lassen? Wenn ja, dann gratuliere ich Ihnen zum Lebenswandel. Falls nicht, dann bekommen Sie hier eine zweite Chance, Ihre Vorsätze neu zu fassen und auch umzusetzen.

## Gewohnheiten: Freund oder Feind?

Der grosse Teil des menschlichen Verhaltens, zwischen 30 und 50 Prozent, läuft laut Professor Bas Verplanken, Sozialpsychologe an der englischen University of Bath, unbewusst ab. Diese sogenannten «Gewohnheiten» navigieren uns effizient durch den komplexen Alltagsdschungel. Müssten wir bei jeder anfallenden Aufgabe erst nachdenken, wäre unser Gehirn masslos überfordert.

Routinen sind also nicht per se schlecht, sondern vereinfachen unser Leben. Gewohnheiten wandeln sich erst dann vom Freund zum Feind, wenn sie unserer Gesundheit schaden, wie Rauchen, zu fettes und süsses Essen, Trinkgewohnheiten, zu wenig Entspannung oder destruktive Denkmuster wie «ich genüge nicht».

Der Weg von einem Verhalten zur Routine dauert. Zunächst ist die Grosshirnrinde aktiv. Mit der Anzahl an Wiederholungen wandern die Hirnsignale immer tiefer ins Innere, bis sie sich als Gewohnheit in den Basalganglien festsetzen, einer Gruppe Grosshirn- und Zwischenhirnkerne aus grauer Substanz. Von da aus werden Verhaltensweisen aufgrund bestimmter Auslösereize unbewusst in Gang gesetzt. Der Sozialpsychologe Bas Verplanken spricht dabei von der sogenannten Gewohnheitsschleife: Auf Reiz folgt Verhalten und dann die Belohnung.

Der Reiz kann ein Gegenstand oder eine bestimmte Stimmung sein. Ein Beispiel: Gefrustet vom Arbeitstag fällt der Blick auf eine Tafel Schokolade; man gönnt sich ein Stückchen, dann ein zweites und ein drittes, bis die ganze Tafel gegessen ist. Oder: Einen stressreichen Tag lassen wir auf dem Sofa vor dem Fernseher bis spät in die Nacht ausklingen. Bei beiden Beispielen springt das Belohnungssystem an und versetzt uns dank eines Dopamin-Ausschusses in einen Glückszustand. Dies, obwohl beide Verhaltensweisen im Grunde genommen der Gesundheit auf lange Sicht nicht gut tun: Zu viel Süsses übersäuert den Kör-



Akzeptanz dessen, was ist, schenkt Freiraum für die erfolgreiche Lebensveränderung.

Bild: unsplash

per und ein zu grosser Medienkonsum führt zu einer anhaltenden körperlichen und geistigen Überreizung.

## Der Weg, das Erlernte zu verlernen

Bei guten Vorsätzen geht es nun genau darum, das Erlernte wieder zu verlernen, was ebenso seine Zeit braucht. Zahlreiche Studien beschäftigten sich mit der Etablierung neuer Lebensgewohnheiten und beziffern die Dauer auf mindestens 30 Tage bis zu drei Jahren, etwa wenn es um Essgewohnheiten geht.

Doch die viel wichtigere Frage ist, wie dies nachhaltig gelingen soll. Die meisten Menschen nehmen sich etwas vor und gehen zugleich in die Umsetzung. Kurzfristig mag dies von Erfolg gekrönt sein – bis uns die Auslöser, wie zum Beispiel die Tafel Schokolade oder Stress, wieder in alte Muster zurückfallen lassen.

Der Grund ist nicht fehlender Durchhaltewillen, sondern dass die erste, so wichtige Weichenstellung übersprungen wurde: das Annehmen dessen, was ist. Carl Rogers, ein amerikanischer Psychotherapeut, beschrieb es folgendermassen: «Das seltsame Paradoxon ist, dass, wenn ich mich so akzeptiere wie ich bin, ich die Möglichkeit erlange, mich zu verändern.»

Indem wir uns nicht sofort in Opposition begeben, sondern destruktive Gewohnheiten in einem ersten Schritt beobachten und annehmen, gewinnen wir einen Raum für erhellende Erkenntnisse. Heisst konkret: Sind wir in einer ungewollten Routine gefangen, dann beobachten wir uns einfach aus einer neutralen Warte – ohne zu werten oder einzugreifen. In diesem Raum kann geforscht werden: Wie fühle ich mich? Wo-

her kommt das Gefühl? Was möchte ich mit meinem Verhalten erreichen? Diese Fragen aus einer beobachtenden Warte zu erörtern, führt dazu, dass wir dem Auslöser und dem eigentlichen Verlangen auf die Spur kommen. Möglicherweise entdecken wir, dass nicht die Arbeit das Problem ist, sondern der Drang nach Perfektion, das Streben nach Erfolg und Leistung oder die Suche nach Anerkennung.

Mit solcherlei Erkenntnissen im Gepäck können wir nun Wandel bewirken. Nämlich, indem das ursprüngliche Verlangen, der wirkliche Auslöser, angegangen wird. Wie immer liegt die Lösung in den eigenen Händen. Das bedeutet hier, dass die Sehnsüchte selbst gestillt werden, indem wir beispielsweise den eigenen Wert – jenseits von Können – anerkennen, uns selbst wertschätzen oder Selbstliebe schenken. Trigger-Situationen, die uns auf der Arbeit oder in privaten Lebensbereichen begegnen, müssen wir dann nicht mehr mit ungewollten Lebensgewohnheiten übertünchen. Wir können sie vielmehr mit etwas Abstand selbst auffangen und tragen.

## Zur Person



Lea Marti ist freischaffende Journalistin, zert. Kunsttherapeutin IHK und Seminar- und Frauenkreis-Leiterin bei CURAVIDA, einem Seminarhaus im Berner Mittelland.

[www.curavida.ch](http://www.curavida.ch)

## Ratgeber Gesundheit

Heute: Dr. med. Stefan Trachsler, Leitender Arzt Ophthalmologie, Kantonsspital Aarau



gesund  
heit  
aargau

## Grauer Star – operieren oder nicht?

**Ich (91) habe den grauen Star. Mein Augenarzt meint, ich müsse ihn operieren. Ich habe aber keine Beschwerden und möchte die Operation nicht. Was meinen Sie: ist sie nötig?**

Frau A. P. aus M.

Der graue Star (Linsentrübung, Katarakt) kann eine vernebelte Sicht und störende Blendungseffekte um Lichtquellen verursachen. Die meisten Leute lassen den grauen Star operieren, wenn sie Probleme haben, ihren Alltag mit der reduzierten Sehschärfe zu bewältigen. Dieser Zeitpunkt ist sehr individuell (Autofahren, Hobbys, Arbeitsanforderungen etc.).

Die Entscheidung über den richtigen Zeitpunkt der Operation muss deshalb zusammen mit dem Arzt nach einem ausführlichen Informationsaustausch stattfinden. Dabei müssen potenzielle Vorteile gegen potenzielle Risiken abgewägt werden. Denn aus Studien ha-

ben wir gelernt, dass Operationen an Augen mit bereits sehr schlechter Sehschärfe ein erhöhtes Risiko für Komplikationen haben. Demgegenüber haben sehr frühzeitig operierte Patienten mit noch guter Sehschärfe ein erhöhtes Risiko, nach der OP nicht die erhoffte Verbesserung zu erreichen. Der optimale Zeitpunkt für die Operation liegt also irgendwo dazwischen.

Weltweit lässt sich ein Trend zur immer früheren Operation des grauen Stars beobachten. Dies hängt einerseits mit einer steigenden Erwartung an die Sehkraft im Alter und andererseits mit einer insgesamt sinkenden Komplikationsrate zusammen.

Grundsätzlich ist also in Ihrem Fall (Beschwerdefreiheit) von einer Operation eher noch abzuraten. Bedenken müssen Sie aber, dass mit zunehmendem Alter das Risiko für Operationskomplikationen leicht ansteigt.



Der Zeitpunkt für eine OP ist individuell zu bestimmen. Bild: Getty

## Ratgeber Gesundheit

Sie fragen – Fachleute antworten. Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau  
aargaugesundheit@chmedia.ch [www.gesundheitaargau.ch](http://www.gesundheitaargau.ch)

KSA Kantonsspital Aarau

Kantonsspital Baden



PDAG Für Ihre psychische Gesundheit

AG/SO Patientenstelle

«Ratgeber Gesundheit» ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

SCHWERMUT  
MISSMUT  
WEHMUT  
UNMUT

[krebs.ksa.ch](http://krebs.ksa.ch)



DEMUT  
ANMUT  
SANFTMUT  
LEBENSMUT

KSA