

Eigentlich wollte ich, aber ...

Jeder Mensch hat seine individuellen Gewohnheiten. Sie erleichtern den Alltag und geben uns Sicherheit. Doch wenn es darum geht, schädliche Gewohnheiten abzulegen, scheitern wir oft. In den letzten Jahren hat sich die Hirnforschung intensiv mit der Frage beschäftigt, welche neuronalen Zusammenhänge dafür ausschlaggebend sind.



Foto: fotolia.com/Feodora

Ein Schälchen mit Schokokeksen steht vor uns und – schwupp – haben wir einen Keks im Mund – vergessen ist der Vorsatz, mal einige Zeit keine Süßigkeiten essen zu wollen. Wir ärgern uns und – schwupp – greifen wir zur Zigarette, obwohl wir eigentlich mit dem Rauchen aufhören wollten. Wir haben keine Lust, die nächste Klassenarbeit vorzubereiten und greifen stattdessen zum Handy, um die neuesten WhatsApp-Nachrichten zu beantworten. Wir alle kennen wohl Situationen wie diese, in denen ein gefasster Vorsatz nicht umgesetzt wurde: Eigentlich wollte ich, aber ...

Warum ist das so? Warum fällt es uns so schwer, eingefahrene Verhaltensweisen zu ändern – ob bei Essgewohnheiten, beim Rauchen oder bei anderen Tätigkeiten? Und wie kann es gelingen, dieser Gewohnheitsfalle zu entkommen? Um Einfluss darauf nehmen zu können, muss man verstehen, wie der Körper funktioniert.

Energiesparmuster für das Gehirn

Gewohnheiten sind ganz allgemein Verhaltensweisen, die wir in bestimmten Zusammenhängen immer wieder ausüben. Irgendwann einmal haben wir uns für einen Ablauf am Morgen nach dem Aufstehen entschieden, dann immer wieder dieselbe Abfolge von Handlungsschritten ausgeführt – und jetzt haben wir eine morgendliche Routine, über die wir nicht mehr nachdenken müssen. Oder vor vielen Jahren haben wir durch ständiges Üben gelernt, wie wir beim Radfahren die Balance halten – und jetzt funktioniert das Fahren quasi automatisch. Für das Gehirn ist die Ausprägung von Routinen eine Entlastung und Gewohnheiten so etwas wie ein „Energiesparmuster“.

Alle Handlungen, die wir oft wiederholen, verfestigen neuronale Muster im Gehirn. Je öfter wir sie ausführen, desto tiefer wird das Muster ins Gehirn „eingegraben“ – bis es schließlich in evolutionsgeschichtlich sehr alten Hirnbereichen landet, in den Basalganglien des limbischen Systems. Von da an werden die Routinen automatisch von den Basalganglien aus gesteuert. Die Hirnbereiche, die ursprünglich tätig waren und für komplexere Denkvorgänge zuständig sind, „vergessen“ das einmal angelegte Muster.

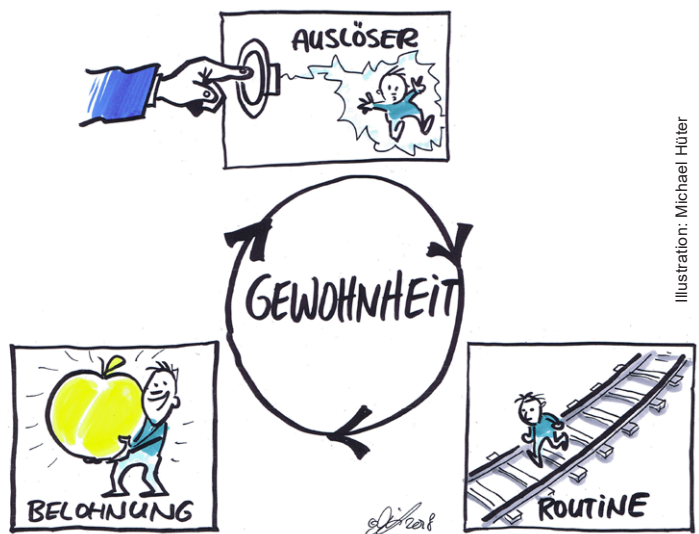
Dass es uns so schwerfällt, eingefahrene Verhaltensmuster zu ändern, hängt also damit zusammen, dass sie in anderen Gehirnbereichen verortet sind als rationales Denken und Vorgänge, die wir bewusst und mit unserem Willen steuern können.

Emotionen verfestigen Gewohnheiten

Eine große Rolle bei der Ausprägung einer Gewohnheit spielen Emotionen. Haben wir es das erste Mal geschafft, beim Radfahren die Balance zu halten, schüttet unser Gehirn die „Glückshormone“ Serotonin und Dopamin aus. Wir erleben diesen Erfolgsmoment in Hochstimmung. Serotonin und Dopamin tragen außerdem dazu bei, dass sich das neuronale Muster bei wiederholtem Bewegungsablauf schließlich in die Basalganglien verlagert.

Ohne die Fähigkeit zur Gewohnheitsbildung wäre unser Gehirn überfordert und könnte die vielen Dinge, die der Alltag von uns abverlangt, nicht bewältigen. Keine Frage, Gewohnheiten wie etwa das Autofahren erleichtern uns das Leben. Der Haken dabei ist, dass unser Gehirn nicht zwischen guten und schlechten Gewohnheiten (z. B. Gewohnheiten mit hohem gesundheitlichen Risiko, Gewohnheiten, die uns von unseren persönlichen Zielen abhalten) unterscheiden kann. Gewohnheitsbildung läuft im Gehirn immer nach dem gleichen Prinzip ab: Auslöser – Routine – Belohnung. Manchmal sind es äußere Auslöser, die den Prozess der Gewohnheitsbildung

aktivieren, etwa die Schokolade im Schälchen vor uns. Aber auch innere Auslöser können den Prozess in Gang setzen: positive oder negative innere Stimmungen, ein Lustgefühl oder der Gedanke an eine angstbesetzte Situation (siehe Kasten „Zuckerbrot und Peitsche“). Anschließend läuft im Gehirn automatisch immer die gleiche Kette an Reaktionen ab. Bei Erfolg wird das Dopamin-Serotonin-Belohnungssystem aktiviert, das neuronale Muster verfestigt sich.



Das Prinzip der Gewohnheitsbildung.

Das Gehirn umprogrammieren

Abstellen kann man diese Automatismen nicht. Doch wer sie verstanden hat, kann lernen, das Gehirn umzuprogrammieren und diesen Prozess der Gewohnheitsbildung an allen drei der genannten Punkte aufzuhalten (siehe auch Schülertext „Wege aus der Gewohnheitsfalle“): Man kann die Auslöser vermeiden, zum Beispiel auch die angstbesetzte innere Stimmung, die mit dem Prozess verbunden ist. Man kann am anderen Ende des Prozesses, bei der Belohnung ansetzen, zum Beispiel indem man das Lernen für die Klausur mit einem Kinobesuch belohnt. Man kann das Muster der Gewohnheitsbildung durchbrechen, indem man ein neues, gewolltes Muster dagesetzt. Wenn wir uns das nächste Mal wieder ärgern, spielen wir zum Beispiel erst einmal eine Runde Tischkicker anstatt zu rauchen.



Schülertext

Mit diesem Prinzip vor Augen können wir zum Experten oder zur Expertin in eigener Sache werden und uns ein neues Verhalten antrainieren. Bei hartnäckigen Gewohnheiten, starken Süchten oder Zwangsstörungen kommt man allein jedoch an seine Grenzen. Hier ist eine Verhaltenstherapie erforderlich, bei der eine neue Verhaltensweise Schritt für Schritt mit den Betroffenen eingeübt wird. Entscheidend ist jedoch auch hier: Die neuen Erfahrungen müssen als positiv erlebt werden.

Zuckerbrot und Peitsche

Nicht nur äußere Auslöser wie ein leckeres Essen, sondern auch eine innere Stimmung (z. B. Lust, Angst) setzen den Prozess der Gewohnheitsbildung im Gehirn in Gang. Hier kommen also zwei weitere grundlegende Systeme ins Spiel, die uns antreiben: das Belohnungssystem und das Stress-System. Psychologen bezeichnen diese grundlegenden Motivationssysteme auch als sticks und carrots, also als Zuckerbrot und Peitsche:

- Zuckerbrot – alles, was Spaß macht, Lust erzeugt und guttut. Hier wird unser Belohnungssystem angesprochen. In der Folge werden „Wohlfühlstoffe“ wie Dopamin und Serotonin ausgeschüttet.
- Peitsche – alles, was Gefahr oder Bedrohung bedeutet. Hier wird unser Kampf- oder-Flucht-System aktiviert. Bei Gefahr entscheidet der Körper blitzschnell zwischen unserem Organismus eingeschriebenen Reaktionsmöglichkeiten: Kampf, Flucht oder Sich-tot-Stellen (Bewegungslosigkeit). Schon Gedanken an angst-besetzte Situationen genügen, dass das Kampf-oder-Flucht-System anspringt. Beide Motivationssysteme springen SOFORT an, oft umgehen sie die Hirnbereiche für bewusstes Denken, unserer Steuerzentrale.

Nähere Informationen zum Thema „Stress“ finden Sie zum Beispiel in den Hintergrundinformationen „Leben im Gleichgewicht?“ der Unterrichtsmaterialien „Stress“ für berufsbildende Schulen.

Nähere Informationen zum Thema „Belohnungssystem“ finden Sie in den Hintergrundinformationen „Wie funktioniert Selbstkontrolle?“ der Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation“ für berufsbildende Schulen.



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Stress“, www.dguv.de/lug, Webcode: lug1002009



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation“, www.dguv.de/lug, Webcode: lug1033109

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Raus aus der Gewohnheitsfalle, Dezember 2018

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

Text: Vera Kaltwasser

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien