

Disziplin lernen: Wie Sie die Macht der Gewohnheit austricksen

Prof. C. Diehm

Das eigene Verhalten zu ändern ist sehr schwer. Mit diesen Tipps schaffen Sie es, sich zu disziplinieren und Diäten und Sport durchzuhalten.

Unternehmer und Führungskräfte wissen, wie schwer es ist, Verhaltensweisen in der Firma zu ändern. [Change Management](#) nennt sich das in der Unternehmenssprache oder auch Kulturwandel zum Zweck etwa der digitalen Transformation.

Was für Mitarbeiter im Arbeitsprozess gilt, gilt natürlich auch für Menschen und ihre privaten Gewohnheiten. Auch wenn wir es besser wissen, einige unserer Handlungen schädigen unsere Gesundheit. Rauchen, zu fett und zu viel essen, süße Limonaden trinken, wenig schlafen – alles Dinge, die wir nicht tun sollten, die aber zuweilen tief in unserem täglichen Lebensstil verankert sind.

Aber wie die Macht der Gewohnheit austricksen? An diesem Punkt kommen für mich Rituale ins Spiel – Rituale, die für unsere Gesundheit förderlich sind. Insbesondere jüngere Menschen mögen keine täglichen Routinen, weil diese vermeintlich abstumpfen, unflexibel machen und auch als ein bisschen spießig gelten. Dennoch empfehle ich meinen Patienten, gesunde Rituale in ihren täglichen oder wöchentlichen Ablaufplan fest zu integrieren. Schon der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry hat gesagt, ein Ritual ist in der Zeit das, was im Raum eine Wohnung ist.

Rituale wirken dem Effekt entgegen, den wir von guten Vorsätzen für das neue Jahr, das bald wieder vor der Tür steht, kennen. Kurz vor

Silvester beschlossen, ab dem 7. Januar vergessen. Eine Ritualisierung birgt die Chance, unsere Lebensweise tatsächlich und nachhaltig zu verbessern.

Aus der Verhaltensforschung wissen wir, dass wir eine neue Sache etwa 30 Mal wiederholen müssen, bis wir sie verinnerlicht haben. Der Weg, der aus einer bestimmten Verhaltensänderung eine Gewohnheit macht, ist lang und oft steinig. Deshalb sind Rituale meiner Meinung nach besser als **Vorsätze**. Denn Vorsätze fühlen sich ein wenig nach Zwang an, bei Ritualen dagegen schwingt mit, dass man Sinnvolles gerne tut.

Rituale helfen auch bei der Medikamenteneinnahme

Als Arzt weiß ich, dass Rituale die sogenannte Adhärenz verbessern. Unter Adhärenz verstehen Mediziner die Frage, wie regelmäßig Patienten die vorgeschlagene Therapie auch wirklich anwenden. Viele Kranke nehmen nämlich ihre Medikamente, wie mit dem Arzt vereinbart, gar nicht ein.

Bei Ritualen ist das anders. Hat eine sinnvolle und gesunde Sitte einmal „Ritual“-Charakter, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie auch regelmäßig angewandt wird. Rituale besitzen dann eine hohe Symbolkraft.

Es sind also alltägliche Rituale, die uns lange gesund halten können. Rituale sind wichtige Koordinaten im Tagesablauf. Sie stabilisieren uns und geben uns Halt und Orientierung in einer hektischen Zeit. Auch deshalb ist von einigen Top-Managern bekannt, dass sie morgens und auch zwischendurch immer wieder kurze meditative Pausen einlegen. Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart.

Mein Rat: Pflegen Sie deshalb Rituale, sie bringen Ordnung, Ruhe und Klarheit in Ihr Leben.

Natürlich muss jeder für sich selbst entscheiden, welche neuen Rituale er in sein Leben einbauen möchte. Ich möchte Ihnen nur ein paar Beispiele an die Hand geben, um das Konzept des gesunden Rituals noch plausibler zu machen:

- Sport zu bestimmten Zeiten, etwa die Spinning-Stunde am Morgen im Fitness-Studio oder einmal die Woche Tennis zu einer festgelegten Uhrzeit mit einem Freund.
 - Eine Tasse Tee oder Kaffee in Ruhe morgens beim Zeitungslesen trinken.
 - Ein Spaziergang im Wald oder im Park zu einer festen Zeit oder kurz vor der Bettruhe.
 - Im Winter ganz besonders empfehlenswert: regelmäßige Saunabesuche.
 - Einen Apfel pro Tag, ein Tag nur Obst und Gemüse pro Woche.
 - Ein Abendessen an einem bestimmten Tag pro Woche ausfallen lassen.
 - An bestimmten Tagen auf Fleisch verzichten.
 - Am Freitag Fisch essen.
 - Einmal am Wochenende mit der ganzen Familie zu einem festen Zeitpunkt ein gemeinsames Essen veranstalten.
 - Bewusst Festtage nach bestimmten, wiederkehrenden Regeln zelebrieren.
 - Balanceübungen auf dem Wackelbrett beim Zähneputzen.
 - Ein kleines Glas Rotwein am Abend trinken.
 - Wer schlecht schläft, sollte einen fixen Ablauf für die letzten Handlungen vor dem Zubettgehen einüben. Egal ob Buch oder Badewanne, Musik, Tee, Yoga oder ein Spaziergang. Entspannungsrituale bereiten den Körper auf die Nacht vor.
- Gesunde Rituale vermindern Krankheitsrisiken und verbessern die Lebensqualität. Auch Hirnforscher wie Ernst Pöppel raten zur Ritualisierung: „Der Tag an sich muss inszeniert werden. Man muss sich einfach angewöhnen, bestimmte Dinge an bestimmten Tagen zu erledigen. Schließlich essen, arbeiten und schlafen wir auch zu bestimmten Zeiten, ohne darüber nachzudenken.“ Sport beispielsweise sollte so selbstverständlich werden wie Zähneputzen und Frühstück.