

Gewohnheiten

Wie sie funktionieren und wie sie verändert werden können.

Von M. F. (Mai 2020)

Tagtäglich führen wir hunderte Handlungen aus. Fast die Hälfte davon sind sich immer wieder wiederholende Abläufe - sogenannte Gewohnheiten. Diese können von simplen Tätigkeiten wie Zähneputzen bis zu komplexen wie Kommunikationsmustern, reichen. Gewohnheiten finden wir in allen Bereichen des Lebens: beim Kommunizieren, beim Essen, beim Fortbewegen, beim Feiern, beim Streiten usw. Ausschlaggebend ist, dass es eintrainierte Handlungsabläufe sind, die dem Gehirn wenig Energie abverlangen. Da dieses nämlich nur begrenzt Energie zur Verfügung hat, muss es damit gut haushalten und versucht möglichst viele Aktionen im Energiesparmodus durchzuführen. Gewohnheiten können mit einem Zustand im Autopiloten verglichen werden. Ohne nochmal aktiv über ein Vorgehen nachzudenken, wird dieses einfach automatisch ausgeführt. Das ist gut, weil so Energie für Momente gespart wird, in denen etwas Neues passiert und wir abwägen müssen, wie wir reagieren. Gewohnheiten vereinfachen also unseren Alltag und ermöglichen uns Energie für komplexe Gedankengänge übrig zu haben. Gleichzeitig können Gewohnheiten jedoch auch zu Problemen in Form von routinierten Verhaltensmustern führen, die uns oder anderen schaden. Aus einem gewohnten Muster auszubrechen ist schwierig, aber möglich.

„Der Mensch hat als einziges Lebewesen auf diesem Planeten die Fähigkeit, sich neben sich selbst zu stellen, sich und sein Leben zu betrachten und damit auch zu beurteilen und darüber zu entscheiden, welches Leben er führen will“ (Martens 2012: 18).

In den letzten Jahren wurde zu Verhaltensmustern und Routinen viel geforscht und herausgefunden wie Gewohnheitsprozesse funktionieren. Dieses Wissen hilft sogenannte Gewohnheitsschleifen zu erkennen, zu verstehen und letztendlich zu verändern.

Im Folgenden werden zunächst der Nutzen sowie die Funktionsweise von Gewohnheiten erläutert. Um anschließend zu erklären, wie wir in diesen Prozess eingreifen und bewusst unsere Routinen verändern können.

Warum sind Gewohnheiten so wichtig?

Wir lernen von klein auf, welche Verhaltensweisen und Reaktionen in bestimmten Situationen erfolgreich sind. Diese wenden wir dann in Form von Gewohnheiten immer wieder an. Das spart nicht nur Energie, sondern gibt uns auch Halt und Struktur (Schulz-Wimmer 2010: 16). Genauso wird dadurch eine Sicherheit für die Menschen in unserem Umfeld geschaffen, denn unser gewohntes Verhalten ermöglicht es anderen uns einschätzen zu können und sich auf uns verlassen und einstellen zu können. Das ist ein wichtiger Faktor für zwischenmenschliche Beziehungen und lässt sich auch auf ganze Gesellschaften und Kulturen übertragen. Traditionen und Gesetze sind nichts anderes als kollektive Gewohnheiten. Sie sind nötig, um ein Miteinander zu ermöglichen, damit nicht in jeder Situation neu ausgehandelt werden muss wie wir miteinander umgehen. Gemeinsame Regeln, wie zum Beispiel die Verkehrsordnung, ermöglichen, dass wir uns von A nach B bewegen und darauf vertrauen können, dass sich alle an diese Regeln halten. Gäbe es diese gemeinsamen Gewohnheiten nicht, bliebe wenig Raum und Energie für Weiterentwicklung und komplexere Themen. Das heißt, dass wir im Alltag Routinen und Gewohnheiten brauchen, um Kapazität für Weiterentwicklung, Vertiefung und Kreativität zu haben. Durch die richtigen Gewohnheiten können wir ohne Stress Ziele erreichen und Herausforderungen meistern und dabei gesund und stabil bleiben (Schulz-Wimmer 2010: 17f).

Wie funktionieren Gewohnheiten?

Das Gehirn verbraucht etwa 20% unserer Energie. Jede Entscheidung, jede Problemlösung, jedes „sich motivieren müssen“ verbraucht Energie. Wir sind darauf angewiesen einige Abläufe ohne viel Nachdenken, also Energieverbrauch, durchzuführen. Dabei sind Gewohnheiten und Routinen hilfreich, denn sie verbrauchen weniger davon (Schulz-Wimmer 2010: 15). Der Prozess, der eine Folge von Handlungen in eine Routine verwandelt, wird „Chunking“ (Portionierung) genannt und ist die Grundlage für die Entstehung einer Gewohnheit. Gespeichert werden Gewohnheitsmuster in den Basalganglien des Gehirns. Wird auf eine Gewohnheit zurückgegriffen, arbeiten nur die Basalganglien, um diese auszuführen. Da das Gehirn immer bestrebt ist möglichst wenig Energie zu verbrauchen, also möglichst viel im Autopiloten auszuführen, werden mehrmals ausgeführte Handlungen (Routinen) in Gewohnheiten (Chunks) verwandelt, die wiederum gering im Energieverbrauch sind (Duhigg 2019: 36ff).

Duhigg erklärt die Funktionsweise von Verhaltensmustern anhand von Gewohnheitsschleifen, die aus drei Teilen bestehen: dem Auslösereiz, der Routine und der Belohnung.

Durch einen **Auslösereiz** wird das Gehirn angeregt in einen automatisierten Modus umzuschalten. Der Reiz entscheidet welche Gewohnheit folgt. Hierbei ist die Gehirnaktivität noch etwas höher. Dann spult sich die **Routine** ab, die auf mentaler, emotionaler oder auf körperlicher Ebene ablaufen kann. Dabei sinkt die Gehirnaktivität stark ab. Es folgt die **Belohnung**, die darüber entscheidet, ob das Muster beibehalten wird. Hier steigt die Gehirnaktivität wieder an (Duhigg 2019: 40).

Auslösereiz kann vieles sein, zum Beispiel: eine Kekspackung, ein Geruch, eine bestimmte Person, eine Tageszeit, ein Gefühl usw. Auch Belohnungen sind vielfältig, zum Beispiel: etwas zu Essen, ein positives Gefühl, Entspannung, Ablenkung usw. (Duhigg 2019: 48).

Ein Beispiel für eine Gewohnheitsschleife ist das Naschen am Arbeitsplatz. Auslösereiz kann eine bestimmte Tageszeit, das Gefühl von Langeweile oder der Blick auf die Kekspackung sein. Das Verlangen nach der zu erwartenden Belohnung macht sich breit und routiniert, ohne die Handlung nochmal aktiv zu hinterfragen, werden die Kekse gegessen. Es folgt die Belohnung in Form von Ablenkung, körperlicher Stimulation oder einfach einer Pause vom Arbeiten.

Diese Folge aus Reiz, Routine und Belohnung verfestigt sich mit der Zeit mehr und mehr und wird automatisiert. Dabei spielt der Gedanke an die Belohnung, der bei Gewohnheiten schon vor der eigentlichen Belohnung entsteht, eine wichtige Rolle. Es entwickelt sich mit der Zeit – oftmals unbewusst und schleichend – ein neuronal verankertes Verlangen nach dieser Belohnung. Auslösereize werden also mit einer Belohnung assoziiert, wodurch ein unterbewusstes Verlangen entsteht, welches wiederum die Routine-Handlung hervorruft (Duhigg 2019: 74).

Beim Ablauf von Gewohnheitsschleifen hört das Gehirn auf sich „aktiv“ an der Entscheidungsfindung zu beteiligen. Das gilt nicht nur für kleine Angewohnheiten, wie zum Beispiel die Art und Weise wie wir die Spülmaschine einräumen, sondern auch für weitaus komplexere Verhaltensweisen und Denkmuster – zum Beispiel wie wir auf Kritik reagieren (Schulz-Wimmer 2010: 15).

Der Autopilot-Zustand, den Gewohnheitsschleifen auslösen, hat viele Vorteile, birgt jedoch auch einige Gefahren. Wenn unser Gehirn herunterfährt, werden wir unachtsam, und wir übersehen zum Beispiel ein anderes Auto beim Ausparken oder nehmen den negativen Effekt einer Handlung nicht mehr wahr (Duhigg 2019: 39). Es ist jedoch wichtig die Kontrolle über

die eigenen Gewohnheiten zu haben und sich nicht von diesen (vor allem den negativen) beherrschen zu lassen (Schulz-Wimmer 2010: 20).

Duhigg konstatiert, dass es zwar möglich, aber im Normalfall nicht leicht ist, einstudierte Muster aktiv zu verändern und damit in verschiedenen Lebensbereichen die Lebensqualität und den Erfolg zu beeinflussen (Duhigg 2019: 20; 41).

Wie Gewohnheiten bewusst verändert werden können, wird im Folgenden erläutert.

Wie lassen sich Gewohnheiten verändern?

„Gewohnheiten sind wirkmächtig, aber störungsanfällig. [...] Sie werden oft ohne unser Zutun aktiv, doch sie lassen sich umformen, indem man mit ihren einzelnen Elementen spielt. Sie prägen unser Leben viel stärker, als wir uns bewusst sind [...].“ (Duhigg 2019: 48)

Menschen unterliegen einer ständigen Entwicklung, entweder von äußeren Einflüssen angetrieben oder auch von inneren Wünschen und Bedürfnissen. Das bedeutet, dass alte Muster durch neue ersetzt werden müssen (Schulz-Wimmer 2010: 20).

Gewohnheiten sind fest im Gehirn verankert und lassen sich meist auch nach langer Zeit wieder aktivieren. Das kann hilfreich sein, kann aber bei schlechten Angewohnheiten ebenso problematisch sein. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen guten und schlechten Gewohnheiten (Duhigg 2019: 42). Sehr stark ausgeprägte Gewohnheiten können sogar suchtartige Reaktionen hervorrufen. Es entsteht ein zwanghaftes Verlangen, bei dem uns unser Gehirn in einen Autopilot-Modus zwingt (Duhigg 2019: 78). Es ist allerdings möglich die Kontrolle zu übernehmen und dem Reiz nicht nachzugeben. Stattdessen kann eine neue Gewohnheit geschaffen werden (Duhigg 2019: 42). Das kann durch verschiedene Vorgänge geschehen. Entweder verschwindet ein Reiz, zum Beispiel schließt die Bäckerei, bei der man auf dem Weg nach Hause immer Kuchen gekauft hat. Oder es wird aktiv Einfluss genommen, indem wir eine neue Gewohnheit schaffen oder eine alte ersetzen. Indem ein Verständnis für die Funktionsweise von Gewohnheiten geschaffen wird und Reize und Belohnungen erkannt werden, kann die automatische Schleife bewusst durchbrochen und eine neue Routine eingeführt werden (Duhigg 2019: 50).

„Neue Gewohnheiten entstehen dadurch, dass man einen Auslösereiz, eine Routine und eine Belohnung zusammenfügt und dann ein Verlangen verstärkt, das die Schleife antreibt“ (Duhigg 2019: 76).

Will man sich ein neues Verhalten angewöhnen, wie zum Beispiel das Joggen, braucht man zunächst einen Reiz – beispielsweise die Joggingschuhe neben der Tür – genauso wie eine Belohnung. Das können entweder die Endorphine, das Erfolgserlebnis oder etwas sein, das man sich nach dem Joggen gönnt. Das allein reicht aber noch nicht. Im besten Fall muss sich ein Verlangen entwickeln, damit das Joggen automatisch ohne die Anstrengung des Gehirns etabliert werden kann. Um das zu erreichen, hilft es, die Belohnung bewusst zu antizipieren, also diese beispielsweise zu visualisieren. Bis zu einem gewissen Grad können wir beeinflussen wie attraktiv ein Ziel für uns ist. Wir können diesem positive Attribute zuschreiben, uns ein positives Bild von dem Zielzustand ausmalen und diesen mit uns wichtigen Werten verknüpfen. Daraus kann dann ein Verlangen entstehen, das die Gewohnheitsschleife antreibt (Duhigg 2019: 79; Martens: 2012: 34).

Um bereits bestehende Gewohnheiten zu verändern, muss es zwischen Reiz und Reaktion eine Unterbrechung geben, damit nicht der Autopilot anspringt, sondern bewusst abgewogen werden kann, wie die Reaktion aussehen soll (Schulze-Wimmer 2010: 52). Gewohnheiten lassen sich nicht einfach weg trainieren. Sie müssen ersetzt werden. Am besten funktioniert das, wenn Reiz und Belohnung bleiben und nur die Routine verändert wird (Duhigg 2019: 92). Dafür müssen Reize und Belohnungen erkannt und dann ein neues Verhalten in die Mitte gesetzt werden. Um eine alte Gewohnheit zu verändern, muss ein altes Verlangen angesprochen werden (Duhigg 2019: 102).

Ein Beispiel dafür wäre, bei dem Auslösereiz „Kekspackung“, was zuvor das Essen von Keksen und dann die Belohnung der Ablenkung und Pause vom Arbeiten zur Folge hatte, nun den Mittelteil, also das Naschen zu ersetzen. Möglich wäre stattdessen einen Spaziergang zu machen oder sich mit eine*r Kolleg*in zu unterhalten. Der Reiz und die Belohnung, also die Ablenkung und Pause, bleiben gleich, aber die Routine wird ersetzt.

Der Prozess der Gewohnheitsänderung lässt sich zwar ziemlich einfach erklären. Aber tatsächlich lassen sich tief verwurzelte Handlungsmuster oftmals nicht so schnell verändern. Es bedarf Disziplin und Entschlossenheit und ein Verständnis über den Reiz und das Verlangen, also die Gewohnheitsschleife und die Möglichkeit diese zu verändern. Oft ist uns gar nicht bewusst, welches Verlangen hinter Gewohnheiten steckt. Wenn das erstmal klar ist, ist es auch viel einfacher dieses durch eine andere Handlung zu befriedigen (Duhigg 2019: 110).

Neue Gewohnheiten zu schaffen bedarf keiner intellektuellen Hochleistung, sondern ständiger Wiederholung. Entschlossenheit und Beharrlichkeit spielen eine entscheidende Rolle. Oft ist

der erste Schritt schwierig. Sich gegen Veränderungen zu sträuben ist eine natürliche Reaktion. Gewohnheiten geben Halt und Sicherheit. Es fühlt sich nach Kontrollverlust an, diesen Halt loszulassen und etwas Neues zu probieren. Das Gefühl der Unsicherheit umgehen zu wollen, ist eine natürliche Reaktion (Chödrön 2013: 18). Das Gehirn ist so programmiert, möglichst wenig Energie zu verbrauchen und Risiko einzugehen. Etwas Neues ist immer mit einem Risiko verbunden und energieaufwändig. Doch nach dem zweiten, dritten Mal wird die Abwehr geringer, es wird leichter, denn die Handlung wird langsam zur Routine. Hierbei sind Geduld und Ausdauer gefragt. Denn Gewohnheiten sind Vernetzungen im Gehirn, die erstmal wachsen müssen. Es gilt also das Aushalten zu lernen, also einem Impuls oder inneren Drang nicht nachzugeben, weil unser Verstand weiß, dass das zu nichts Gutem führt, bzw. dass eine andere Verhaltensweise nötig ist, um Gewünschtes zu erreichen. Nur wer es schafft, es zu überwinden, dem Impuls nachzugeben, kann dann auch die Früchte ernten. Ein Beispiel hierfür wäre, bei einem Ausschlag nicht dem Juckreiz nachzugeben und sich zu kratzen, wodurch es schlimmer wird, sondern es auszuhalten und damit langfristig eine Verbesserung zu erzielen (Chödrön 2013: 25).

Wurde einmal eine Gewohnheit verändert, macht es dieses Erfolgserlebnis meist leichter, eine weitere neue Routine zu etablieren. Erfolgserlebnisse und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit sind ein wichtiger Motor für weitere Entwicklungen (Schulze-Wimmer 2010: 36ff). Selbstwirksamkeit bedeutet davon überzeugt zu sein ein Ziel erreichen zu können, auch wenn Hindernisse überwunden werden müssen. Dazu gehört grundlegend die Selbstmotivation. Selbstwirksamkeit ist eine Fähigkeit, die erlernt werden kann (Martens 2012: 18). Der Glaube an Selbstwirksamkeit lässt sich unter anderem gut durch den Kontakt zu anderen Menschen stärken, die als Vorbild oder durch den Gruppenzusammenhalt motivierend wirken. Das soziale Umfeld hat einen großen Einfluss auf die Veränderung von Verhaltensmustern. Menschen orientieren sich immer an anderen Menschen. Neue Perspektiven, neue Möglichkeiten werden durch (neue) soziale Kontakte aufgezeigt und dann einfacher übernommen (Duhigg 2019: 120ff).

Fazit

Gewohnheiten sind existenziell für unser Leben, genauso wichtig ist es jedoch diese hin und wieder zu hinterfragen und bei Bedarf abzulegen oder zu verändern. Um die Kontrolle über die eigenen Gewohnheiten zu erlangen, muss man verstehen wie sie funktionieren. Es gibt einige

Ansätze wie man Gewohnheiten ändern kann, aber letztendlich hängt es immer von der Person und der Situation ab. Kein Vorgehen funktioniert garantiert bei allen Menschen. Zu viele Faktoren spielen eine Rolle (Duhigg 2019: 127). Aber es gibt ein paar Grundsätze, an die man sich halten kann:

- Eine Gewohnheit lässt sich nicht ablegen, sondern nur ersetzen.
- Wenn Auslösereiz und Belohnung erhalten bleiben, kann die Routine ersetzt werden.
- Damit eine Veränderung von Dauer ist, muss die Person überzeugt sein, dass die neue Routine funktioniert und daran glauben es zu schaffen und entschlossen bei der Sache zu bleiben. Also ein wirkmächtiges Selbstbild haben. Diese Überzeugung lässt sich häufig mit Hilfe einer Gruppe oder einer anderen Person festigen (gegenseitiges Bestärken oder Vorbildfunktion).

Quellen

Chödrön, Pema 2013: Den Sprung wagen. 7. Auflage. Wilhelm Goldmann Verlag: München.

Duhigg, Charles 2019: Die Macht der Gewohnheit. 7. Auflage. Piper Verlag: München.

Martens, Jens-Uwe 2012: Praxis der Selbstmotivierung. Verlag W. Kohlhammer: Stuttgart.

Schulz-Wimmer, Heinz 2010: Reite das Gewohnheitstier. Kösel Verlag: München.