

Gute Vorsätze: Warum der eiserne Wille oft nicht reicht

VON **Franka Petzke**

Was lief gut? Was sollte sich ändern? Zum Jahreswechsel bilanzieren viele Menschen, was ihr Leben in den zurückliegenden zwölf Monaten ausgemacht hat. Es werden neue Pläne geschmiedet und gute Vorsätze gefasst: Stressabbau, mehr Zeit für Familie, Freunde und sich selbst stehen ebenso auf der Hitliste wie das Abnehmen, mehr Bewegung, gesündere Ernährung oder Rauchverzicht. Zum Wesen aller guten Vorsätze gehört die Abkehr von alten, als schlecht empfundenen Gewohnheiten hin zu neuen, von denen man einen Zugewinn an Lebensqualität erwartet. Warum fällt es uns trotzdem so schwer, das Erstrebenswerte dauerhaft zu etablieren? Wir wollen – und trotzdem klappt es nicht.

„Gute Vorsätze sind generell etwas Positives, ohne sie würde sich ja nichts bewegen“, sagt Prof. Dr. Bernhard Bogerts, Leiter des Salus-Instituts. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit neurobiologischem Forschungsschwerpunkt weiß aber auch, dass ein Ziel vor Augen und der Verstand sehr häufig nicht ausreichen, um altvertraute Verhaltensmuster zu verändern. „Der viel beschworene eiserne Wille erweist sich in der Regel als recht schwach. Das Zepter wird vom limbischen System geführt“, verweist er auf die Macht jener Hirnareale, die für Emotionen zuständig und bestrebt sind, lustvolles Erleben zu maximieren und Missbehagen auszuschalten. Verhaltensweisen, die über eine Aktivierung des Belohnungssystems schnelles Wohlbefinden versprechen, triumphieren in der Regel über solche, die der Verstand im Sinne des langfristigen Ziels empfiehlt. Das gilt leider auch, wenn sich der belohnende Kurzzeiteffekt auf längere Sicht eher negativ auswirken kann. Und dies ist auch der Grund, warum süchtiges Verhalten so schwer zu ändern ist und gern in der Lebensroutine aufrechterhalten wird. „Neurowissenschaftliche Studien belegen zwar, dass das Gehirn prinzipiell in der Lage ist, sich neu zu organisieren und neuronale ‚Trampelpfade‘ zu verlassen. Vor allem neigt es aber dazu, Bewährtes und Gewohntes zu wiederholen.“

Für persönliche Veränderungen gibt es keine Patentrezepte – Jeder muss eine für sich passende Herangehensweise und Motivationsquelle finden. Abstrakte Ziele wie *Herzinfarktvorbeugung* oder *Senkung des Krebsrisikos* helfen da wenig. „Um längerfristige Ziele zu erreichen, sollte man sich mit dem eigenen Belohnungssystem verbünden“, erklärt Prof. Bogerts. „Alles, was in unserer Vorstellung künftig erreichbare positive Emotionen anklickt, ist eine Steilvorlage für den guten Vorsatz.“

Das kann selbst dann gelingen, wenn sich schlechte Angewohnheiten längst schon als (Not)Lösung für andere Probleme eingegraben haben. Beispiel: Couch-Surfing, Alkohol, Fernsehen oder üppige Abendmahlzeiten dienen vielfach als Entspannungsmittel nach anstrengenden Arbeitstagen – man *knipst* sich damit aus. Aber: Werden sie in der Lebensroutine durch regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft, Treffen mit Freundinnen und Freunden oder einen Yoga-Kurs ersetzt, tut das dem seelischen Wohlbefinden schlichtweg gut.

Sich auf den Lustgewinn statt auf den Verzicht zu konzentrieren, ist ebenso motivierend wie die Orientierung an kleinen, erreichbaren Schritten. „Dazu gehört auch die Akzeptanz, dass Rückschläge möglich sind – vor allem, wenn es um abhängiges Verhalten geht, bei denen das hartnäckige Suchtgedächtnis im Spiel ist“, so der Experte. *Nie wieder!* ist in solchen Fällen weitaus schwerer vorstellbar als *Diese Woche nicht*. Und: Nur weil man einmal wieder geraucht hat, muss man sich von seinem Vorsatz nicht gleich verabschieden.