

„Ich schaffe was ich will...“

Dem Leben neue Impulse oder sogar eine ganz andere Richtung geben- Das ist leichter möglich, als man glaubt. Wissenschaftler haben jetzt die entscheidenden Punkte formuliert, auf die es bei guten Vorsätzen und neuen Zielen ankommt

„Es sollte sich zeigen, ob er dazu bestimmt ist, der Held seines eigenen Lebens zu werden...“ Mit diesen Worten beginnt einer der berühmtesten Romane der Weltliteratur - die Geschichte des Waisenjungen David Copperfield. Der Autor Charles Dickens formulierte damit einen Gedanken, der zum Leitmotiv unserer modernen Gesellschaft werden sollte: Jeder Mensch ist selbstbestimmt. Kein Chef, keine Regierung, kein Lehrer - nur wir selbst haben es in der Hand, etwas aus unserem Leben zu machen-Menschen haben sich noch nie so sehr auf die eigenen Fähigkeiten verlassen wie heute“, sagt der Soziologe Prof. Ronald Hitzler. Doch was heißt das konkret? Wie können wir erreichen, was wir wollen? Noch schwieriger: Wie stellen wir in unserem Leben Weichen für eine Veränderung? Diesen Fragen der Verhaltensänderung gehen jetzt Neurologen und Psychologen nach und kommen zu erstaunlichen Resultaten. Veränderung ist machbar - und zwar altersunabhängig. "Jeder Mensch nutzt nur etwa 10 Prozent seiner Fähigkeiten. Wer sich ein neues, begehrenswertes Ziel sucht, setzt Kräfte frei, die bislang ungenutzt blieben. Das ist in jedem Alter möglich, egal ob mit 20, 50 oder 70 Jahren", erklärt der Psychologie-Professor Dr. Winfried Schreblowski. So gesehen dürfte es also kein Problem sein, sein Leben zu verändern. Und jeder von uns kennt solche Lebensgeschichten: Da hat jemand nach 25 Jahren Nikotinsucht von einem Tag auf den anderen das Rauchen aufgegeben. Oder einfach seine Ernährung umgestellt, 15 Kilo abgenommen und ist schlank geblieben. Und dann gibt es da noch den Angestellten, der seinen Job kündigt, sich mit einer tollen Idee selbstständig macht und reich wird. Die amerikanischen Psychologen William Miller und Janet C'de Baca sind solchen Erfolgsgeschichten wissenschaftlich nachgegangen. Das Ergebnis: Es gibt sie, aber es sind Ausnahmen. "Dauerhafte Veränderung ist ein langwieriger Prozess, bei dem ständig mit Rückschlägen zu rechnen ist. Echte Arbeit also" sagt Miller. In Zahlen sieht das so aus: Von den berühmten Vorsätzen zum neuen Jahr scheitern 25 Prozent bereits nach 15 Wochen. Nach sechs Monaten sind in 75 Prozent der Fälle Diätbemühungen passé oder man raucht doch wieder. Fünf bis sechs Anläufe braucht man im Schnitt, um einen Neustart umzusetzen.

Warum wehrt sich das Gehirn gegen Veränderung? Warum ist es so schwierig sein Leben zu ändern? "Jede gravierende Umstellung hat einen Umbau unseres Gehirns zur Folge", erklärt der Neurologe Oliver Sacks. Hirnzellen müssen neu verschaltet werden. Komplizierte Produktionsabläufe von Nervenormonen werden abgewandelt. Dagegen wehrt sich das Gehirn, das darauf eingestellt ist, an bewährten Mustern festzuhalten. Dazu "benutzt" das Gehirn gewissermaßen psychologische Tricks. Einen davon nennen Forscher das "Um-die-Ecke-Syndrom". Dahinter steckt der behagliche und vertraute Gedanke: Nächste Woche, nächstes Jahr werde ich mich verändern - nur heute nicht. Diese Aufschieben ist die beste Strategie, um Veränderungen zu vermeiden. Wenn man dann doch versucht, etwas zu ändern, lauert das "Falsche-Hoffnung-Syndrom", stellten Persönlichkeitsforscher der Universität Toronto fest. Dahinter stecken überhöhte Erwartungen und programmierte Enttäuschungen. Die Erfolgserlebnisse lassen zu lange auf sich warten oder sind nicht spektakulär genug. Was aber machen Menschen anders, die es schaffen, in ihrem Leben einen großen Kurswechsel vorzunehmen? Der Psychologe John Norcross hat über tausend Lebensläufe untersucht, die eines gemeinsam hatten: gelungene Veränderungen. Norcross' Fazit: Es liegt nicht an den Genen, ob man im Leben einen Neustart schafft. Jeder kann sich ändern. "Es gibt so etwas wie ein Gesetzbuch der Veränderungen. Das heißt, jeder Versuch im eigenen Leben etwas zu ändern, läuft nach den gleichen Gesetzmäßigkeiten ab - egal ob wir uns das Rauchen abgewöhnen wollen oder versuchen, uns aus einer unzufriedenen Partnerschaft zu befreien", sagt Norcross. Entscheidend dabei ist, dass die Veränderung in all ihren Phasen durchlebt wird, sonst ist das Scheitern programmiert. "Man bewegt nichts von heute auf morgen. Sich zu verändern ist eine Reise in ein unbekanntes Land. Und jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt", sagt Norcross. Diese sechs Phasen der Veränderung (s. Kasten) hat Norcross zusammen mit Kollegen formuliert.

Studien zeigen: Wer diese kennt, ihre Gesetzmäßigkeiten befolgt, erhöht die Wahrscheinlichkeit durchzuhalten um 50 Prozent.

6 Phasengesetze für einen gelungenen Neustart

DAS GESETZ DER VERLEUGNUNG

"Ich kann jederzeit aufhören zu rauchen - aber ich will nicht." Ein typischer Satz, der ein Problem verleugnet. Abwehrverhalten macht eine Veränderung in dieser Phase unmöglich.

DAS GESETZ DER ERKENNTNIS In dieser Phase wird einem bewusst, dass man ein Problem hat und dass man eigentlich handeln müsste. Doch von der Veränderung ist man noch ein ganzes Stück entfernt. Typische Gedanken sind: "Wenn ich Diät halte, kann ich nicht mehr mit Freunden essen gehen..." oder: "Wenn ich meinen Partner verlasse, wird es finanziell sehr eng." In dieser Phase spricht man viel über seine Probleme. Man jammert, aber man handelt nicht - noch nicht. Es ist eine Phase der Lähmung, die Wochen, Monate oder auch Jahre dauern kann. Wer sie überwinden will, muss gedanklich den nächsten Schritt wagen.

DAS GESETZ DER VORBEREITUNG Es gibt zwei Merkmale, die deutlich machen, dass man wirklich bereit ist, in seinem Leben eine Veränderung vorzunehmen. 1. Man konzentriert sich in seinen Gedanken mehr auf Lösungen statt auf das Problem. 2. Die Gedanken kreisen jetzt mehr um die Zukunft als um die Vergangenheit. Der Bewegungsmuffel hat sich bei einem Fitnessclub angemeldet. Wer unglücklich in einer Beziehung lebt, wird z.B. einen Termin beim Paartherapeuten machen. Wichtig sind jetzt positive Visionen von der eigenen Zukunft: Wie werde ich schlanker aussehen? Wie wird es sich anfühlen, ohne Zigaretten zu leben? Die Gedanken der Bereicherung sind eine entscheidende Motivationshilfe, wirklich zu handeln. "Wer jetzt nicht den Veränderungsgedanken an die erste Stelle setzt, hat nicht genug Energie für den nächsten Schritt", warnt der Veränderungsforscher Norcross.

DAS GESETZ DES HANDELNS Was man jetzt braucht, ist ein Plan. Je konkreter, desto leichter fällt es, aus der relativ sicheren Vorbereitungsphase in die brisante Handlungsphase einzutreten. Studien der Uni Bamberg zeigen, dass konkrete Planungen die Wahrscheinlichkeit eines Erfolgs enorm steigern. Konkret zu werden, kann heißen, dass man z.B. bewusst die letzte fast volle Packung Zigaretten wegwirft. Hilfreich ist aber auch das Instrument des sozialen Drucks - wer öffentlich macht, dass er aufhört zu rauchen oder mit einer Diät begonnen hat, knickt nicht mehr so leicht ein. "Es ist eine Art Durchhaltevertrag, den man mit Freunden und Verwandten eingeht", erklärt Norcross. "Wichtig dabei aber ist, die vorherigen Stufen durchlebt zu haben. Sonst besteht die Gefahr, dass das Handeln bloßer Aktionismus ist und nicht zu dauerhafter Veränderung führt."

DAS GESETZ DES DURCHHALTENS Jetzt gilt es, Rückfälle zu vermeiden. Gefeit davor ist niemand. Die größten Gefahren, die es zu bestehen gilt, sind: Überschätzung der eigenen Willenskraft. Gedanken wie "Die eine Zigarette wird mich nicht wieder abhängig machen" sind trügerisch. Ein Trick der inneren Suchtstimme, um wieder Oberhand zu gewinnen. Auch wer sich aus einer schwierigen Beziehung gelöst hat, sollte jetzt nicht der Versuchung unterliegen, sich nur mal auf einen Kaffee mit dem Ex-Partner zu treffen. Die Veränderungsforscher fanden heraus, dass fast jeder in dieser Phase ins Stolpern gerät. Selbstvorwürfe schaden nur. Besser ist: den Kurs zu korrigieren oder einen neuen Anlauf zu wagen. Norcross: "Im Schnitt braucht jeder Mensch fünf solcher Neustarts um eine gravierende Veränderung im eigenen Leben durchzusetzen."

DAS GESETZ DER STABILITÄT Wichtigstes Merkmal der Stabilisierung: die neuen Lebensstrukturen werden als normal und natürlich empfunden. Der Raucher denkt nicht mehr an Zigaretten, die neue Ernährung verursacht keine Heißhungerattacken mehr. Das Gehirn hat seine Lektion gelernt.