

Verhaltenslücke

„Warum tun wir so häufig nicht das, was uns guttut?“

«Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu». Dieses Zitat von Ödön von Horváth beschreibt das Dilemma ziemlich gut: Wir wissen (häufig), was gut für uns ist, tun es aber oft nicht.

Warum tun wir so häufig nicht das, was uns guttut?

Die amerikanischen Psychologen Schiffer und Roberts sind diesem Dilemma auf den Grund gegangen. Sie baten 300 Leute, diverse Aktivitäten zu bewerten und fanden dabei ein eindeutiges Muster:

Die Befragten waren sich einig, dass vorallem anstrengende Aktivitäten auf Dauer glücklich machen. Dennoch verbrachten sie mehr Zeit mit passiven und entspannenden Beschäftigungen, wie beispielsweise fernsehen.

Die anstrengenden, aber glücklich machenden Unternehmungen bewerteten die Teilnehmenden auch gleichzeitig als abschreckend und weniger angenehm. Und je abschreckender die Aktivität, desto seltener wurde sie logischerweise von den Probanden unternommen.

Die Forscher nennen dieses Phänomen „das Paradox des Glücks“: Wir wissen zwar, welche Beschäftigung uns auf Dauer zufriedener macht, empfinden diese aber in dem Augenblick als zu anstrengend und wenden uns daher lieber einer passiven und momentan angenehmeren Tätigkeit zu (siehe hierzu auch Teil 3 «Leistungsglück»).

Und das kann zu kognitiver Dissonanz führen. Einem inneren Konflikt zwischen unseren Werten (dem, was ich weiss und denke) und unserem Verhalten. Ja, ich wollte eigentlich noch joggen gehen, aber am Handy zu hängen ist grad so gemütlich. Ja, ich wollte eigentlich zeitig ins Bett gehen,

aber die Serie ist grad so spannend. Ja, ich wollte eigentlich auf Zucker verzichten – und schwups – ist die Schoggi im Mund...

Kognitive Dissonanz ist diese unangenehme Lücke zwischen unseren Ansprüchen und der Wirklichkeit.

Um dieses unangenehme Gefühl der Dissonanz zu reduzieren wäre es am einfachsten, die schlechte Angewohnheit einfach abzulegen. Weniger am Handy zu hängen, früher ins Bett zu gehen und keine Schoggi mehr zu kaufen. Aber nur wenige Menschen sind so diszipliniert. Wir neigen eher dazu den Widerspruch kleinzureden und uns abzulenken – oder gezielt Informationen zu suchen, die das dissonante Verhalten in ein besseres Licht rücken: «Ja, ich sollte eigentlich mehr schlafen. Aber es gab doch mal diese Studie die belegte, dass auch zu viel Schlaf ungesund sei?!»

Ein möglicher Grund dafür sind unsere Glaubenssätze.

Glaubenssätze sind Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt im Allgemeinen haben.

Der Ursprung solcher Glaubenssätze liegt oft in unserer Kindheit, in den ersten sieben Lebensjahren – als unser neuronales Netzwerk aufgebaut wurde. Deshalb sind diese Glaubenssätze auch so tief verankert und uns häufig gar nicht bewusst. Wir merken einfach, dass wir uns manchmal selbst im Weg stehen und uns das Leben schwerer machen, als nötig wäre. «Das Leben ist anstrengend», «Nur, wenn ich etwas leiste, werde ich geliebt», «Ich bin nicht gut genug», «Ich darf keine Fehler machen», sind ein paar Beispiele solcher Glaubenssätze. Und genau sie hindern uns manchmal auch daran, wirklich gut für uns zu sorgen. Weil wir irgendwo tief drinnen das Gefühl haben, wir hätten es nicht verdient oder seien es nicht wert. Vom Kopf her wissen wir, dass das absoluter Quatsch ist – aber dennoch verhalten wir uns teilweise entsprechend. Und erlauben uns sozusagen die Dinge nicht, die uns wirklich guttun. Eine Pause. Eine Auszeit. Ein Waldspaziergang. Eine Gipfelwanderung. Eine Reise in ein fernes Land. Oder auch schon nur das Joggen, ausreichend Schlaf, der Verzicht auf Schoggi, den Abwasch oder die Steuererklärung. Wir sabotieren uns gewissermassen selbst.

Und was hilft dieses Dilemma zu durchbrechen?

Kleine Schritte. Kleine Schritte, mit denen du dein neues Ich kreieren kannst.

Ja, vielleicht hast du ein paar hinderliche Glaubenssätze, vielleicht hast du auch ein paar echt unschöne Muster und Prägungen aus deiner Kindheit. Aber sollen sie dir den Rest des Lebens im Weg stehen? Das muss nicht sein. Nimm dein Leben selbst in die Hand.

Mit jedem Akt der Selbstfürsorge erhöhst du deinen Selbstwert. Denn für sich selbst Sorge zu tragen bedeutet, sich ernst zu nehmen und sich wertzuschätzen.

Die Hauptsache ist also, dass wir überhaupt anfangen, unser Handeln unserem Wissen anzupassen.

Mache heute etwas, das dir guttut. Etwas, das dir Freude bereitet. Etwas, worauf du selbst stolz sein wirst. Eine Sache. Und morgen wieder. Und übermorgen (Inspirationen dazu findest du in den Teilen 4 «Stimmungsaufheller» und 5 «Selbstfürsorge»). Du musst nicht von heute auf morgen dein komplettes Leben auf den Kopf stellen – aber beginne heute damit, dir etwas Gutes zu tun. Von Tag zu Tag wird es dir leichter fallen – das ausgeschüttete Serotonin wird dir dabei ein wunderbares Helferlein sein. :-). Du wirst während dieses Prozesses, während dieser Reise erkennen, was dir tatsächlich guttut, was dir wirklich wichtig ist und beginnen, immer besser für dich zu sorgen. Learning by doing.

Am einfachsten ist es übrigens, solche Gewohnheiten in den Sommermonaten aufzubauen. Weil wir dann ganz automatisch von der Extra-Portion Serotonin profitieren können (siehe dazu Teil 1 «Sommergefühle»). Unser Parasympathikus ist

dadurch aktiver und die Verankerung neuer Gewohnheiten wird erleichtert.

Ich wünsche dir viel Freude auf dieser spannenden Reise zur besten Version von dir selbst!



Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist 1987 geboren und wohnt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern (*2019 und *2023) bei Basel in der Schweiz. Sie hat 2013 den Master of Science in Arbeits- und Organisationspsychologie und Sozialpsychologie an der Universität Bern erlangt, reiste während eines Jahres rund um den Pazifik und liebt es das Leben, die Menschen, unsere Welt zu erkunden und erforschen – und das auf allen Ebenen.

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

www.ramonawunderlin.ch

