

Menschen erfinden die schillerndsten Ausreden, um ihr Verhalten nicht zu ändern, sagt Malte Schwinger, Professor für Pädagogische Psychologie an der Universität Marburg

Unsichtbare

INTERVIEW: INA BRZOSKA UND
CLAUS PETER SIMON

FOTOS: THOMAS PIROT

Blockaden

In der Theorie wissen wir ziemlich gut, was unsere Gesundheit stärkt.
Aber warum verhalten wir uns dann oftmals ganz anders?

Der *Psychologe Malte Schwinger* ist den Mechanismen von Selbstblockaden auf der Spur. Und erklärt, wie wir sie enttarnen und auflösen können

GEO WISSEN: *Eigentlich ist uns allen doch klar, wie wir uns verhalten sollten, um lange gesund zu bleiben: nicht rauchen, gesund essen, sich viel bewegen. Trotzdem handeln wir vielfach ganz anders. Woran liegt das?*

MALTE SCHWINGER: Wir blockieren uns oftmals selbst. Indem wir Hindernisse vor uns auftürmen – und diese dann als Ausrede benutzen, bestimmte Ziele nicht erreichen zu können.

Was meinen Sie damit konkret?

Ganz offensichtlich wird das bei den Themen Abnehmen oder Bewegung: Eine Frau will vielleicht den Marathon unter vier Stunden laufen, obwohl sie im vergangenen Jahr noch fünf gebraucht hat. Ein Mann will womöglich zehn Kilogramm in einer einzigen Woche abnehmen. Das sind komplett unrealistische Ziele. Oftmals setzen wir diese unbewusst, um so weitermachen zu können wie zuvor. Denn nach kurzer Zeit stellen wir fest, wir erreichen das Ziel gar nicht. Und geben frustriert auf. Das ist eine typische Selbstblockade.

Ist das speziell bei Gesundheitsthemen so?

Nein, das passiert auf allen Gebieten. Studierende blockieren sich oftmals vor Prüfungen, denken, wenn sie durchfallen, halten andere sie nicht für intelligent genug. Dann tricksen sie sich damit aus, dass sie das Lernen immer weiter aufschieben oder die Nacht vor der Prüfung mit viel Alkohol durchfeiern. Damit haben sie sich einen scheinbar guten Grund dafür geschaffen, durchzufallen. Aber letztendlich ist es eine Ausrede.

Eine sich selbst erfüllende Prophezeiung?

Es ist vielmehr ein typisches Selbstblockademuster, mit dem man sich schädigt. Sehr deutlich wird so etwas auch bei Alkoholkranken in der Therapie. Studien zeigen beispielsweise, dass die Betroffenen immer dann stärker trinken, wenn das Wochenende bevorsteht und ein Besuch von der Familie angekündigt ist. Ihre Angst, dass bei diesem Besuch alles schiefgeht und Beziehungen zusammenbrechen, ist so groß, dass sie lieber selbst für eine Ausrede sorgen. „Klar“, sagen sie, „dass das Treffen schiefging, lag wieder daran, dass ich zu viel getrunken habe.“

Sind sich die Betroffenen ihrer Blockaden in diesen Fällen denn bewusst?

Häufig realisieren sie durchaus, dass etwas mächtig schiefgeht und dass sie ihre Ziele nicht erreichen können. Aber die genauen Gründe dafür erkennen sie vielfach nicht. Sie trauen sich unbewusst bestimmte Verhaltensweisen nicht zu.

Aber schieben dann gern mal die Schuld anderen zu?

Das passiert tatsächlich häufig. Zur Aufrechterhaltung selbstblockierender Verhaltensweisen ist oft jedes Mittel recht. Mal ist es der Arzt, der falsch aufklärt, weshalb die nächste Untersuchung nicht wahrgenommen wird. Dann trägt der Vorgesetzte die Schuld, wenn die Karriere stagniert. Oder der Personal Trainer war nicht fähig, uns zum regelmäßigen Fitnessstraining zu motivieren. Es gibt die schillerndsten Ausreden.

Sendet der Körper eigentlich Signale, wenn wir blockieren?

Psychosomatische Symptome wie Bauchschmerzen oder Schwindel tauchen oft in Situationen auf, in denen es um etwas geht. Das kann vor ärztlichen Untersuchungen, Prüfungen oder wichtigen beruflichen Terminen passieren. Betroffene reagieren in Situationen gehemmter, schüchterner als sonst. Das sind Signale, die oft in Verbindung mit Ängsten stehen, es nicht zu schaffen oder nicht gut genug zu sein.

Angenommen, wir wollen endlich gesünder leben und ertappen uns dabei, wie wir uns selbst blockieren. Wie kommen wir da raus?

Zunächst hilft es, sich ernsthaft Fragen zu stellen: Will ich überhaupt etwas ändern? Kann ich das auch? Und diese dann ehrlich zu beantworten. Selbst wenn die Antwort „Ja!“ lautet: Es braucht am Ende einen starken Willen, um die Vorsätze auch umzusetzen.

Reichen allein gute Vorsätze?

Nein, es braucht zudem einen Plan. Und zwar nicht nur irgendeinen Plan, sondern einen, der realistische Ziele setzt. Der Etappen beinhaltet, die kurzfristig kleine Erfolge zulassen. Um keine Ausrede mehr zu haben, warum wir das Ziel trotz all unserer guten Vorsätze schon wieder nicht erreichen.

Kleine Erfolge erleichtern es uns also, unser Verhalten zu ändern?

Sie sind sogar entscheidend. Dort, wo sie fehlen, ist es schwierig, durchzuhalten. Das zeigt sich exemplarisch



beim Klimawandel: Viele Menschen haben sich vorgenommen, nachhaltiger zu leben. Sie fahren mit dem Rad statt mit dem Auto, kaufen Bioprodukte, nehmen den Zug anstelle des Flugzeugs. Aber sie sehen keine kurzfristigen Effekte. Das frustriert natürlich und führt zu dem Gedanken: „Ich kann sowieso nichts ausrichten.“ Dann liegt der Schritt nahe, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Würde es helfen, wenn der Staat mehr Anreize setzt, um nachhaltiger und gesünder zu leben?

Die Strategie des „nudging“, also den Einzelnen sanft in die richtige Richtung zu stupsen, ist in den letzten Jahren aufgekommen. Australien setzt auf diese Strategie. Dort werden die Menschen nicht nur sehr vehement dazu eingeladen, Präventionsangebote der Krankenkassen zu nutzen. Sie müssen Therapien auch mitfinanzieren, wenn sie eine Erkrankung mitverursacht haben. Ein Beispiel sind Eltern, deren Kinder aufgrund schlechter familiärer Bindungen an Depressionen erkrankt sind. Können Mutter und Vater nicht nachweisen, dass sie hier genug getan haben, müssen sie sich an den Kosten beteiligen. In Deutschland gibt es das nur in Ansätzen. Etwa in der Zahnmedizin: Da gehen die meisten zur Vorsorge und pflegen ihr Bonusheft, weil sie fürchten, dass Zahnersatz später enorm teuer wird.

Nehmen wir einmal das für viele unangenehme Thema Darmspiegelung zur Darmkrebsvorsorge. Wie überwinde ich die Blockade, wenn meine Angst mich von der Untersuchung abbält?

In angstbesetzten Situationen brauchen wir das Gefühl, die Kontrolle zu haben. Es hilft, die eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen und sich dann die Konsequenzen einer Untersuchung, aber auch die Folgen einer unterlassenen Untersuchung vor Augen zu führen. Sich beispielsweise seine Familie imaginativ vorzustellen, wie erleichtert sie ist, wenn ich gesund bin. Es hilft auch, im Vorfeld zu besprechen, was passieren kann, wenn ich kurz vor dem Eingriff Angst bekomme. Zu wissen, dass ich immer noch die Option habe, Nein zu sagen.

Gibt es denn einen Typus Mensch, der besonders zu Selbstblockaden neigt?

Das trifft vor allem auf diejenigen Frauen und Männer zu, die ihre Aufmerksamkeit sehr stark nach außen richten. Die ständig darauf achten, was andere über sie denken, wie sie einen bewerten. Im zwischenmenschlichen Bereich wird dann jede Wahrnehmung sehr stark auf den eigenen Selbstwert bezogen. Das kann enorm anstrengend sein und einen blockieren: weil man glaubt, den Ansprüchen anderer nicht gerecht werden zu können.

»Oft setzen wir uns unbewusst *komplett unrealistische Ziele*, um so weitermachen zu können wie zuvor«

Wir sollten uns nicht so sehr vom Verhalten und der Bewertung anderer Menschen abhängig machen, empfiehlt Schwinger



Gibt es einen simplen Ratschlag, der in dem Fall hilft?

Man sollte sich als Einzelner mehr auf sich und seine Bedürfnisse fokussieren. Sie dürfen sich nicht so sehr vom Verhalten oder der Bewertung anderer abhängig machen. Aber das ist natürlich leichter gesagt als getan. *Stellen Sie auch bei sich selbst gewisse Selbstblockaden fest?*

Ich kenne das vom Sport. Ich möchte mehr machen – aber ich habe immer die Ausrede, dass ich mich auch um meine Kinder kümmern möchte.

Sie haben doch sicher einen Ausweg gefunden.

Ja, auch wenn der eher banal ist. Ich verabrede mich seit einiger Zeit regelmäßig mit Freunden zum Tennisspielen. Und die kann ich selbstverständlich nicht einfach sitzen lassen. ○