

SWR2 Wissen

Gewohnheiten ändern - Wie wir den inneren Schweinehund überwinden

Von Marisa Gierlinger

Sendung vom: Freitag, 29. Dezember 2023, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2023

Störende Verhaltensweisen durch neue ersetzen. Ihnen höchste Priorität geben. Zu festen Zeiten durchführen. Klein anfangen, langsam steigern. Willenskraft nicht überschätzen. So klappt´s!

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musik

Sprecherin, euphorisch:

Jetzt wird alles anders. Diesmal wirklich. Du wirst jeden zweiten Tag Sport machen, mindestens eine Stunde. Mit dem Rad zur Arbeit, für die Nachhaltigkeit. Und weniger Fleisch essen, genau. Ist auch viel gesünder. Mit Süßigkeiten ist jetzt sowieso Schluss. Nichts und niemand wird dich davon ab-...

Musik reißt abrupt ab

Sprecher 1 („Innerer Schweinehund“, grummelnd/gähnend):

Aber nicht heute... erstmal den Kater ausschlafen. Bisschen Entspannung muss auch mal sein...

O-Ton 01, Karin Taffe:

Und was sagt mein Schweinehund noch? „Ich bin so müde“, sagt der manchmal. Oder: „Ach, muss das sein, dass ich heute noch mal aus dem Haus gehen muss?“ Oder wenn es um Sport ging schon war das immer so dieses „Ach nee, jetzt noch aus dem Haus. Jetzt bin ich schon gemütlich da“ und so. Also ich denke, das kennen alle. (Lacht) Dass so die Ausreden kommen.

Sprecher 2 (Titelansage):

„Gewohnheiten ändern – Wie wir den inneren Schweinehund überwinden“. Von Marisa Gierlinger.

O-Ton 02, Eva Ehehalt, Ernährungsberaterin:

Wir haben ja gerade schon drüber gesprochen, dass es jetzt genau ein Jahr her ist, dass der Kurs begonnen hat, „Organize your Food – mit Leichtigkeit zum Wohlfühlgewicht“. Und es ist jetzt schon ein Jahr, dass du quasi deinen Weg gehst...
Regie: Ab hier oder nach Wohlfühlgewicht das Gespräch als Atmo runterziehen

Sprecherin:

Ein Co-Working Space im Stuttgarter Westen. Ernährungsberaterin Eva Ehehalt trifft sich zum Gespräch mit Karin Taffe. Taffe hatte während der Pandemie den Workshop „Organize Your Food“ belegt. Für sie damals ein wohlüberlegter Schritt: Schon lange fühlte sie sich unwohl mit ihrer Ernährung und ihrem Gewicht.

O-Ton 03, Karin Taffe:

Für mich war ganz wichtig, die Süßigkeiten in den Griff zu kriegen. Dann hatte ich festgestellt, dass ich sehr oft esse, wenn ich eigentlich Durst habe und dann nicht genügend trinke. Letztendlich war auch bei mir so ein Punkt erreicht, wo ich gemerkt habe: So, und wenn ich jetzt nicht aufpass, dann spreng ich wirklich meinen eigenen Stopp-Punkt. Das war immer quasi, sobald das Gewicht dreistellig ist. Und bei den 100 Kilo hatte ich so das Gefühl, dass also das darf nicht passieren.

O-Ton 04, Eva Eehalt:

All diese Diäten, die versprechen, in ganz kurzer Zeit ganz viel abzunehmen, die bringen einfach auch nur kurzfristig was.

Sprecherin:

Erfolgreiche Veränderungen müssen nicht radikal, sondern nachhaltig sein. In ihrem Kurs schaut sich Eva Eehalt daher vor allem die Alltagsroutinen ihrer Klientinnen und Klienten an.

O-Ton 05, Eva Eehalt:

Und ich habe mir immer wieder Gedanken gemacht: Warum machen die Menschen nicht einfach das, was ich ihnen rate? Dann funktioniert es doch.

Sprecher 1 (Innerer Schweinehund):

Der Geist ist ja willig... aber der Körper...

O-Ton 06, Prof. Emeritus Bas Verplanken, Sozialpsychologe:

Most people don't really appreciate the fact that our willpower is not so much involved in habitual behavior. We overestimate also our willpower.

Sprecherin:

Wir überschätzen unsere Willenskraft, sagt der Niederländer Bas Verplanken. Der emeritierte Professor für Sozialpsychologie vermutet, dass vielen nicht klar ist, dass unser Wille allein wenig gegen Gewohnheiten ausrichten kann. Seit mehr als 20 Jahren erforscht Verplanken menschliche Gewohnheiten.

O-Ton 07, Bas Verplanken:

If you ask people why they do the things ... thousand times before.

Voice-Over Sprecher 2:

Wenn man Menschen fragt, warum sie tun, was sie tun, fallen ihnen alle möglichen Gründe ein. Warum fährst du um 8 mit dem Auto zur Arbeit? Weil Du um die Uhrzeit dort sein musst. Weil es praktisch ist. Weil du später damit noch Dinge erledigen kannst. Der wahre Grund ist vermutlich: Weil du es genauso tausendmal vorher getan hast.

Sprecherin:

Verplanken und andere Experten schätzen: Zwischen 30 und 50 Prozent von dem, was wir tagtäglich tun, basiert auf Gewohnheiten. Sie entscheiden, ob wir uns die linke oder die rechte Socke zuerst anziehen, welchen Weg wir zur Arbeit nehmen oder wann wir das erste Glas Wasser am Tag trinken.

O-Ton 08, Bas Verplanken:

Basically it is repetitive behavior ... exhausted in no time.

Voice-Over Sprecher 2:

Im Grunde sind es wiederholte Handlungen, die sich irgendwann automatisieren. Und das macht den Alltag erst erträglich: Wenn wir ständig über alles nachdenken müssten, wären wir sofort total erschöpft.

Sprecherin:

Ein Energiesparprogramm für unser Gehirn. Gewohnheiten nehmen uns im Alltag tausende Entscheidungen ab. Es sind die vielen kleinen Routinen, die unseren Lebensstil maßgeblich beeinflussen, etwa 200 davon betreffen täglich allein die Ernährung (1). Aber nicht nur was wir essen, auch wie viel und wie lange wir sitzen, wirkt sich auf unsere physische und psychische Gesundheit aus. Das machte im Sommer 2023 der DKV-Gesundheitsreport deutlich (2). Mehr Bewegung. Gesünder ernähren, weniger Alkohol trinken, mit dem Rauchen aufhören. Nur ein paar der Neujahrsvorsätze, die man alljährlich zu hören bekommt. Wir wissen es offensichtlich besser – warum also gewöhnen wir uns überhaupt *schlechte* Dinge an?

Sprecher 1 (Innerer Schweinehund):

Na komm, das eine Stück Kuchen. Man muss sich mal was gönnen. Nimm noch ein Glas Sekt. Willst ja auch nicht unhöflich sein...

O-Ton 09, Dr. Lieneke Janssen, Postdoctoral Researcher, Institut für Psychologie, Otto von Guericke Universität Magdeburg:

Mein Name ist Lieneke Janssen. Ich bin Neurowissenschaftlerin. Habe meine Doktorarbeit in den Niederlande gemacht, über schlechte Gewohnheiten und wie wir damit brechen können.

Sprecherin:

Lieneke Janssen forscht jetzt an der Universität Magdeburg.

O-Ton 10, Lieneke Janssen:

Es braucht ganz viele Wiederholungen, um aus einer Handlung eine Gewohnheit zu machen. Das machen wir vor allem fleißig, wenn diese Handlung etwas Gutes bringt, eine Belohnung sozusagen. Und über das Belohnungssystem im Gehirn wissen wir sogar ziemlich vieles. Wir wissen, dass bei Belohnungen oder der Aussicht auf Belohnungen – etwas Leckeres, Social Media Notifications so was – dann kann in bestimmten Teilen des Gehirns der Neurotransmitter Dopamin freikommen. Und das hilft uns beim Lernen. Wir lernen: „Aha. Wenn ich jetzt was Leckeres esse, fühle ich mich besser.“

Sprecherin:

Dass auch die „Aussicht auf eine Belohnung“ diesen Mechanismus anstößt, ist der springende Punkt: Denn irgendwann wird die Routinehandlung selbst als belohnend abgespeichert.

O-Ton 11, Lieneke Janssen:

Nach vielen von diesen Wiederholungen brauchen wir also nur noch den Hinweis. Zum Beispiel: Ich mag immer gern den Duft der Bäckerei oder den Anblick meiner Lieblings-Schokolade. Und dann kriegt man eigentlich schon so einen richtigen

Dopaminschub, der uns mehr oder weniger automatisch dazu bringt, so eine Sache auch zu besorgen.

Sprecherin:

Das Problem: Vor allem Zucker, Alkohol, Nikotin oder andere Genussmittel docken an jenen Rezeptoren in unserem Körper an, die veranlassen, dass das Gehirn Dopamin ausschüttet. Notiz ans Belohnungszentrum: öfter machen! Hat sich eine Handlung bewährt, also als besonders angenehm herausgestellt, reicht schon der Auslösereiz, um die Reaktion abzuspulen.

Ein Reiz-Reaktionsmuster, das uns hilft, Abläufe einzuüben, und das nicht nur über Belohnungen wie Dopamin funktioniert.

O-Ton 12, Bas Verplanken:

It can be anything: ... encounter again that same cue.

Voice-Over Sprecher 2:

Der Auslöser kann alles Mögliche sein. Eine bestimmte Uhrzeit, ein bestimmter Ort oder eine bestimmte Situation. Es kann auch ein interner körperlicher Impuls sein, zum Beispiel Hunger. Man lernt, welche Handlungen sich bewähren und welche nicht. Das prägt sich dann als neuronales Muster ein und wird aktiviert, sobald man wieder auf denselben Impuls stößt.

Sprecherin:

Wenn wir vor einer roten Ampel stehen bleiben, handeln wir nicht bewusst, sondern quasi automatisch. Routinen sind nicht nur praktisch, sondern lebensnotwendig. Sie geben uns Sicherheit. Und das ganz von allein. Aber genau darin liegt auch ihre Tücke: Was wir nicht kontrollieren können, ist schwer wieder loszuwerden. Wie also können wir dagegen ankommen?

O-Ton 13, Bas Verplanken:

That's the million dollar question, I suppose.

Sprecherin:

Die Millionen-Dollar-Frage, ganz buchstäblich. Denn der Wunsch, unsere Gewohnheiten in den Griff zu kriegen, hat einen lukrativen Markt hervorgebracht: unzählige Coachings, Seminare und Workshops, Ratgeber in Text-, Audio- und Videoformat. Und einer spielt ganz vorne mit: Marco von Münchhausen.

Atmo 01: Eingang Münchhausen

Sprecherin:

Ein Besuch in seinem Büro in einem Villenviertel am grünen Stadtrand von München. Münchhausens These: Wir sabotieren uns selbst. Sogar dann noch, wenn wir Besserung geloben.

O-Ton 14, Dr. Marco von Münchhausen, Coach und Autor:

Auch diese ganzen Formulierungen von Silvester. Da baut man im Grunde genommen das Scheitern schon ein. Das sind alle Sätze mit „Ich müsste“, „Ich sollte“, „Ich könnte“, „Ich dürfte“. Weil das ist zwar eine richtige Erkenntnis, aber es hat null Handlungsimpuls. Wenn eine Frau zu ihrem Mann am Silvesterabend sagt, nein, ein Mann sagt zur Frau am Silvesterabend: „Ich sollte mehr Zeit mit den Kindern verbringen“, dann denkt sie, „Endlich schnallt der Typ, worum es geht.“ Und sie ist sehr zufrieden mit ihm. Da sie mit ihm zufrieden ist, ist er dann auch zufrieden – aber die Kinder werden davon nicht viel mitkriegen. Weil einen Moment, nachdem er den Satz gesagt hat, verpufft er.

Sprecherin:

Marco von Münchhausen ist promovierter Jurist. Über die Didaktik und juristische Repetitorien für Studierende gelangte er zu anderen Themen. Er fing an, Unternehmen und Privatpersonen zu beraten. Als Coach und Keynote-Speaker ist er in mehreren europäischen Ländern unterwegs.

O-Ton 15, Marco von Münchhausen:

Irgendwann kam halt die Idee auf mal ein Buch, weil da gab es nichts dazu, über den inneren Schweinehund zu schreiben. Weil in meinen Seminaren zur Motivation habe ich den schon eingebaut. Es geht letztlich um innere Widerstände. Aber wenn ich ein Buch geschrieben hätte, „Wie Sie ihre inneren Widerstände überwinden“, hätte kein Mensch, glaube ich, sich dafür interessiert.

Sprecherin:

Der innere Schweinehund trifft einen Nerv. Auch heute noch, mehr als zwanzig Jahre später. Inzwischen hat Münchhausen eine ganze Reihe von Schweinehund-Büchern geschrieben, mit Titeln wie: „So zähmen Sie ihren inneren Schweinehund“. „Abnehmen mit dem inneren Schweinehund“. „Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund“. „Mein Schweinehund geht jetzt zu Fuß“. Aber wer ist dieses sonderbare Wesen? Und warum ist ausgerechnet er es, der für unsere Laster geradestehen muss?

O-Ton 16, Thomas Macho, Professor für Kulturgeschichte:

Das ist eben ein ganz merkwürdiger Effekt, weil eben ganz viele Tiere natürlich seit Anfang von Sprachen und von kulturellen Symbolisierungstechniken eine große Rolle spielen. Schweine eben auch.

Sprecherin:

Thomas Macho ist Professor für Kulturgeschichte und wurde 2023 zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt. Auf dem Schreibtisch in seinem Büro in Wien steht ein etwa 30 Zentimeter hoher, durchsichtiger Quader. Ein Schweineohr in Epoxid-Harz. Macho interessiert sich für alle Arten von Schweinen und Schweinereien – in der Theorie. Er hat ihnen ein Buch gewidmet: „Schweine – Ein Porträt“.

O-Ton 17, Thomas Macho:

Das Schwein ist ein Tier, mit dem sich der Mensch gut identifizieren kann. Unter anderem auch, weil es ihm ähnlich ist. Nicht nur Körpergröße, Körperbau,

Organgröße... Schweine sind uns, so habe ich das in meinem Buch dargestellt, sehr nah und sehr fern zugleich. Das Interessante an den Schweinen ist, dass wir sie kulturell auf vielfache Weise symbolisiert, ausgedrückt, dargestellt haben, gleichzeitig aber auch immer wieder abwerten. Als etwas, was man nicht essen soll oder als etwas, was als Schimpfwort taugt, und so weiter und so fort.

Sprecherin:

Und der Schweinehund? Seine Geschichte lässt sich nicht ohne die Geschichte der Schweinehaltung bis ins 19. Jahrhundert erzählen.

O-Ton 18, Thomas Macho:

Wo ein Schweinehirt mit einer Schweineherde in den Wald gezogen ist. Die hatten auch immer Hunde, die dieselbe Funktion hatten wie die Hütehunde bei den Kühen oder bei den Schafen. Die „Schweinehunde“.

Sprecherin:

Der Schweinehund ist also kein mythologisches Mischwesen, sondern *ein* Tier: nämlich ein Hund. Bleibt die Frage, wie der Schweinehund seinen Weg in die Alltagssprache gefunden hat – und in unser „Inneres“.

O-Ton 19, Thomas Macho:

Das ist eine sehr, sehr gute Frage. Ich tippe drauf, dass das relativ spät passiert ist. Es würde mich wundern. Das könnten wir natürlich sofort recherchieren und nachsehen... *[Regie: runterziehen und mit Atmo 02 kreuzen]*

Sprecherin:

Thomas Macho öffnet im Internet das Deutsche Wörterbuch der Brüder Grimm, das umfassendste Wörterbuch zur deutschen Sprache seit dem 16. Jahrhundert.

Atmo 02 Tastaturklicken, Macho scrollt und murmelt: [Regie: freistehen ab hier]
Jetzt geben wir mal Schweinehund ein und schauen ob wir hier – na bitte. Keine Übereinstimmung gefunden... Es gibt schon viele Verbindungen mit Schwein... es gibt sogar den Schweinaffen, was ist denn das? Kommt aber nur in einer einzigen Quelle vor Schweinaffe Schweinearbeit Schweinartig Schweinsäugig... Schweinsborste ist klar... alles es gibt sehr viele Verbindungen. Aber Schweins... doch da gibt es, Schweinhund heißt er da okay.

Zitator (Musik im Hintergrund:

SCHWEINHUND, männlich, hund, der eine schweinherde treiben hilft oder bei der jagd auf wilde schweine gebraucht wird; schimpfwort für einen unflätigen oder höchst niedrigen menschen; in der studentensprache: den schweinhund machen, ausschelten. Auch einem einen schweinhund setzen. (4)

Sprecherin:

Zur „personifizierten Unlust“ ist der Schweinehund offenbar erst später geworden. Seine ursprüngliche Funktion in der Schweinehaltung war da wohl schon weitgehend vergessen. Übriggeblieben ist der Begriff, den wir – vielleicht schon nur wegen des Schweineanteils – abwertend verwenden. Allerdings nicht ohne eine gewisse

Sympathie. Der Schweinehund, Hüter unserer Laster. Verteidiger des Wohlbefindens. Wie kann man ihm, also uns, das übelnehmen?

Sprecher 1 (Innerer Schweinehund):

... hmm... schon nach sieben. Na jetzt lohnt sich's auch nicht mehr ins Fitnessstudio zu gehen. Ist bestimmt proppenvoll.

Sprecherin:

Apropos Vierbeiner: Wie genau Gewohnheiten entstehen, wissen Forscher heute unter anderem von Laborratten. Insbesondere von einem Experiment am MIT in Cambridge, Massachusetts, in den frühen 2000er-Jahren. (5) Wissenschaftler ließen die Tiere dafür immer wieder durch ein T-förmiges Labyrinth laufen. Ein Signalton gab an, ob sie nach links oder rechts abbiegen sollten. Schlugen sie die richtige Richtung ein, erhielten sie eine Belohnung. Schokoladenmilch für links, Zuckerwasser für rechts. Signalton, Abbiegen, Belohnung. Das merkten sich die Versuchstiere. Selbst als die Belohnungen aussetzten oder in einem späteren Schritt ungenießbar wurden, handelten sie nach dem Signalton. Das Verhalten hatte sich so sehr eingespielt, dass sie es auch ohne Belohnung wiederholten.

Gewohnheitsforscher leiteten später davon den Begriff der Gewohnheitsschleife ab. Sie besteht aus drei Komponenten: Reiz – Routinehandlung – Belohnung. Das Experiment zeigte außerdem: Je häufiger die Ratten sich durch das Labyrinth bewegten, desto weniger Gehirnaktivität mussten sie dafür in Gehirnarealen aufbringen, wo bewusste Entscheidungen getroffen werden. Dem Frontallappen also beispielsweise. Die neuronalen Muster von Gewohnheiten spielen sich tief im Inneren des Gehirns ab, in den Basalganglien. Dort, wo auch automatisierte Bewegungsabläufe und unbewusste Prozesse abgespeichert sind.

Bei Menschen ist es nicht anders: Hat eine Handlung sich bewährt, wird sie mit demselben Auslösereiz wieder abgerufen. Irgendwann auch unbewusst. Das spart Energie, macht aber Veränderungen so schwierig: Denn die wiederum müssten wir ja *bewusst* in die Wege leiten. Die Neurowissenschaftlerin Lieneke Janssen:

O-Ton 20, Lieneke Janssen:

Um vom Weg des geringsten Widerstands abzukommen, diesen Kurs zu ändern, und effektiv zu ändern, das ist noch mal was anderes, braucht es schon große Mühe. Weil wir brauchen wieder ganz viele Wiederholungen, um neue, mehr gewünschte Muster zu schaffen. Das ist halt schwierig. Du nimmst dir vor, „Ich änder jetzt mein Verhalten. Ich mache mir ganz viel Mühe“, und trotzdem kommen die alten Gewohnheiten immer zurück in deine normale Umgebung. Weil da sind all diese Impulse, all diese Hinweise, die das Verhalten halt automatisch triggern.

O-Ton 21, Karin Taffe:

Ich habe keinen Kaffee mehr getrunken, das hat in den Sommerferien, im Urlaub wieder angefangen. Komm, wir gehen jetzt Kaffeetrinken, Dann gehört halt ein Stück Kuchen oder ein Eis dazu. Und dann passiert es auch, dass das wieder, immer wieder, dann sich so einschleicht.

O-Ton 22, Lieneke Janssen:

Was sehr helfen kann, ist eine Veränderung des Umfelds. Das kann, glaube ich, helfen, weil wir damit sicherstellen können, dass diese alten Gewohnheiten auch weniger ausgelöst werden.

Sprecherin:

Ohne die gewohnten Auslösereize verfallen wir weniger leicht in alte Muster. Geht man auf dem Heimweg nicht mehr an der Lieblingsbäckerei vorbei, entsteht vielleicht gar nicht erst das Bedürfnis nach einer Vanilleschnecke oder einem Stück Streuselkuchen.

O-Ton 23, Bas Verplanken:

A thorough investigation, ... What do you do instead?

Voicer-Over Sprecher 2:

Man sollte sich ganz genau anschauen, wie die eigenen Gewohnheiten funktionieren und was sie auslöst. Das ist der erste wichtige Schritt. Zu merken: Wann genau tust du etwas? Worauf reagierst du damit? Dann braucht es natürlich auch die Motivation, *warum* man bestimmte Gewohnheiten ändern will. Und dann muss man sich auch die Frage stellen: ok, und was jetzt? Was machst du stattdessen?

Sprecherin:

Generell raten die Fachleute, sich Verhaltensweisen nicht abzugewöhnen, sondern sie durch neue zu ersetzen. So bleibt die Gewohnheitsschleife mitsamt ihrer belohnenden Wirkung aufrechterhalten. Ein duftender Tee statt einem Glas Wein. Im Idealfall lassen sich dabei bereits ausgefahrene neuronale Pfade nutzen. Dieselbe Uhrzeit, das gleiche Ritual. Oder man knüpft die gewünschte Gewohnheit an ein bestehendes Muster: Habit Stacking nennt sich das. Jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.

Und wenn man sich wirklich etwas Neues vornimmt? Dafür hat Coach Marco von Münchhausen drei Tipps.

Sound-Akzent

O-Ton 24, Marco von Münchhausen:

Erstens: Wenn ich eine Sache verändern will, muss ich ihr in der nächsten Phase in meinem Leben dem absoluten Vorrang geben. Im Seminar sage ich dann, Schweinehunde-Angelegenheiten haben Vorfahrt. Heißt, ich mache es gleich in der Früh oder sobald ich eine Mittagspause habe, sobald ich nach Hause komme. Ich cancel lieber etwas anderes von meiner Tagesagenda, aber nicht das.

Sound-Akzent

O-Ton 25, Marco von Münchhausen:

Zweitens: Wenn der Anfang so schwierig ist, klein anfangen und langsam steigern. Fünf Minuten, sieben Minuten, zehn Minuten. Und so weiter.

Sound-Akzent

O-Ton 26, Marco von Münchhausen:

Und der dritte Tipp ist fast der allerwichtigste. In der Anfangsphase keine einzige Ausnahme zulassen. Weil sonst gilt dieser sogenannte Schweinehund-Dreisatz ausfallen lassen, schleifen lassen, sein lassen. Mit der ersten kleinen Ausnahme kommt die zweite im Schlepptau hinterher. Und dann sind wir ganz schnell wieder beim alten Verhalten.

Musik

Sprecher 1 (Innerer Schweinehund):

Entspann dich, einmal ist keinmal. Und gestern zählt nicht, da war Sonntag.

Sprecherin:

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Aber wir sind keine willenslosen Opfer unserer neuronalen Muster. Auch andere Dinge haben Einfluss darauf, was wir als Routinen etablieren. Insbesondere unsere soziale Umgebung, die Normen der Gesellschaft.

O-Ton 27, Bas Verplanken:

The way we approach work ... controlled by the social environment.

Voice-Over Sprecher 2:

Viele Gewohnheiten lassen sich auf unsere soziale Umgebung zurückführen. Wie wir die Arbeit angehen, wie wir miteinander interagieren. Etliche Gewohnheiten sind in der lokalen Kultur verankert. So definieren auch Soziologen Gewohnheiten, daher auch der Begriff „Habitus“. Es ist auf jeden Fall ein soziales Phänomen. Ganz einfach: Wenn jeder um dich herum eine Maske trägt und du nicht, dann reagieren die Leute darauf. Sie starren dich an oder sagen sogar was. Also ja, viele Gewohnheiten werden von der sozialen Umgebung kontrolliert.

Sprecherin:

Wer täglich um 13 Uhr Mittagspause macht oder morgens den Fahrstuhl nimmt, der tut es vielleicht einfach den Kollegen gleich. Die Mechanismen dahinter sind oft passiv und unbewusst – genauso wie bei der neuronalen Gewohnheitsschleife. Eine Universal-Ausrede ist das trotzdem nicht. 2022 hat der Sozialpsychologe Bas Verplanken gemeinsam mit einer Kollegin ein Paper dazu veröffentlicht, welche Rolle persönliche Einstellungen für Gewohnheiten und Verhaltensänderungen spielen. (6)

O-Ton 28, Bas Verplanken:

We did studies on that, ...easier to develop and to stick.

Voice-Over, Sprecher 2:

Unsere Studien haben gezeigt, dass Gewohnheiten hartnäckiger sind, wenn sie an bestimmte Werte und Einstellungen geknüpft sind. Verhaltensweisen, die zum Selbstkonzept passen und die man für wichtig hält.

Sprecherin:

Es hilft, wenn Verhaltensänderungen mit unseren Einstellungen einhergehen. Zum Beispiel wenn es um Klimaschutz und Nachhaltigkeit geht. Darauf setzen inzwischen auch etliche Unternehmen mit ihrem Branding – nach außen wie nach innen. Und da helfen sie bei ihren Mitarbeitern nach.

Atmo 03 (unter Text)**Sprecherin:**

Das Unternehmen Bosch am Standort Reutlingen. Es ist ein sonniger Nachmittag im Oktober. Der „Mobility Manager“ Heiko Pretzsch ist mit dem Fahrrad zum Termin gekommen:

Atmo 03 Heiko Pretzsch hochziehen: ... sind tatsächlich hier auf einem historischen Standort. Das war früher, vor 1965 Textilindustrie. Hier, am Standort der Ulrich Gmünder und 65, hat Bosch dann den Standort übernommen...

Sprecherin:

Bosch ist Mitglied mehrerer Wirtschaftsbündnisse, die den CO₂-Ausstoß reduzieren wollen. Seit einigen Jahren will das Unternehmen die Attraktivität fürs Fahrradfahren fördern und baut dafür laufend Angebote am Standort aus.

O-Ton 29, Heiko Pretzsch:

Wir haben Ladeschließfächer für Akkus am Standort, wo die Mitarbeiter ihre E-Bike Akkus laden können. Wir haben eine Reparaturstation am Standort und verleihen auch Reparatur-Sets.

Sprecherin:

Dann zeigt Mobility Manager Heiko Pretzsch worauf er besonders stolz ist:

O-Ton 30, Heiko Pretzsch (unter Text):

Das ist hier die Bike-Garage ... zylindrischer Körper, elf Meter hoch, circa sieben Meter im Durchmesser und wir sehen vor uns den Übergabe Bereich...

Sprecherin:

Die automatisierte Fahrradgarage. Pretzsch schiebt sein Fahrrad über eine Schiene zu einer Art Schleuse. Beim Display zu seiner Linken registriert er sich mit seinem Dienstausweis.

O-Ton 31, Heiko Pretzsch/Atmo Roboterarm, einfaden:

...Dann öffnet sich die Tür. Der Greifer hebt das Fahrrad an, zieht es ins Zentrum ein und dann wird das Fahrrad gleichzeitig hochgehoben und gedreht in die richtige Position und dann eingeparkt.

Sprecherin:

In dem Turm ist Platz für 122 Fahrräder. Wegen des Schichtbetriebs ist die tägliche Auslastung deutlich höher. Für Pretzsch war klar: Damit die Angebote auch angenommen werden, müssen sie auf die Gewohnheiten und Bedürfnisse der

Mitarbeitenden eingehen. Deshalb haben er und sein Team 2017 und 2023 zwei interne Mobilitätsumfragen auf den Weg gebracht. Mit der Erkenntnis:

O-Ton 32, Heiko Pretzsch:

Dass im Allgemeinen Mobilitätsmaßnahmen immer besonders flexibel sein müssen und Zeitersparnis mitbringen müssen.

Sprecherin:

Mehr Stellplätze, kürzere Wege. Duschen, Spinde und Service-Stationen. Das alles soll Mitarbeitenden helfen, das Fahrradfahren so einfach wie möglich in den Alltag zu integrieren. Motivieren soll aber auch sanfter sozialer Druck.

O-Ton 33, Heiko Pretzsch:

Fahrrad-Events, auch um die Mitarbeiter sozusagen bei der Stange zu halten. Wir fördern das Stadtradeln, wo man dann auch so auf Gamification setzt und sagt, man sammelt Kilometer und ich habe mehr als der andere und ich fahr häufiger so, so fördert man das, dass die Leute mehr mit dem Fahrrad fahren.

Sprecherin:

Der Anteil der Fahrradfahrer habe sich in den vergangenen Jahren deutlich erhöht. Bei denjenigen, die täglich dasselbe Verkehrsmittel benutzen, seien es inzwischen 24 Prozent – zehn Prozent mehr als noch bei der ersten Umfrage 2017. Mehr als 800 von den etwa 6500 Mitarbeitenden am Standort kämen an schönen Tagen mit dem Rad. Tagen wie heute. **[Atmo 04 Stellplatz]** Zum Schichtwechsel am frühen Nachmittag herrscht bei den Stellplätzen reger Betrieb.

O-Ton 34, Fahrradfahrer 1:

Also ich fahr eigentlich mehr oder weniger nur bei gutem Wetter sag ich mal. Aber eigentlich relativ einfach, mit nem E-Bike ist es angenehm.

O-Ton 35, Fahrradfahrer 2:

Ich wohn auch net weit weg von hier, keine zwei Kilometer, dann bietet sich's ja an. Tut mir gut, tut der Umwelt gut, da hat jeder was davon.

Sprecherin:

Und der innere Schweinehund?

O-Ton 36, Fahrradfahrer 3:

Bei mir ist es eigentlich eher andersrum. Wenn das Wetter mal schlecht wäre, dann sage ich mir eher „Oh verdammt, jetzt muss ich doch das Auto nehmen.“ Und wenn es jetzt bei dem Wetter ist, ist klasse mit dem Fahrrad. Also da gibt es für mich eigentlich keinen inneren Schweinehund zu überwinden. Das ist für mich eine Freude. Mir macht's Spaß.

Atmo 05: Fahrradfahrer fährt ab

Sprecherin:

Auch Karin Taffe ist zufrieden mit dem, was sie in einem Jahr erreicht hat. So lange ist der Workshop „Organize your Food“ inzwischen her. Einiges von dem, was sie gelernt hat, konnte sie nachhaltig in ihrem Alltag verankern. Und sogar die Freude am Sport hat sie seitdem wiedergefunden. Doch der Prozess ist nicht abgeschlossen.

O-Ton 37, Karin Taffe:

Einfach die Ernährung oder auch die Gewohnheiten, die man sich dann neu setzt, die wachsen irgendwann mal dann auch zusammen und ergeben dann ein ganzes Bild. Und insofern hat es mir geholfen, dass ich nicht alles umschmeißen musste, sondern ganz klein anfangen konnte und selber überlegen konnte, wo fällt's mir denn leicht mit dem Beginnen.

Sprecherin:

Es dauert, bis sich Veränderungen bezahlt machen. 66 Tage soll eine neue Gewohnheit im Schritt brauchen, um sich zu verfestigen. Diesen Schluss zieht eine vielzitierte Studie, die 2009 im European Journal of Social Psychology erschienen ist (7). Die Rendite kommt oft aber noch später. Es braucht Geduld und Disziplin. Und vor allem: den Willen, etwas zu verändern. Dann ist es möglich, sich selbst zu überwinden. Oder, wenn wir so wollen: den inneren Schweinehund, Wächter über unsere unliebsamen Gewohnheiten und eiserner Verteidiger unseres Belohnungszentrums. Und ganz bezwingen müssen wir ihn ja vielleicht auch gar nicht.

O-Ton 38, Marco von Münchhausen:

Ich muss ihn zähmen, ich muss ihn mit an Bord nehmen. Ich kann mich mit ihm schon anfreunden, wenn ich ihm auch seine Nische lasse. Es ist auch gut, wenn man mal Fünfe grade sein lassen kann.

Sprecher 1 (Innerer Schweinehund):

Na also. Das haben wir uns jetzt aber auch wirklich verdient.

Abspann Jingle SWR2 Wissen:

Sprecher:

„Gewohnheiten ändern – Wie wir den inneren Schweinehund überwinden“. Von Marisa Gierlinger. Sprecherin: Nadine Kettler. Redaktion: Sonja Striegl. Regie: Andrea Leclerque.

* * * * *

Quellen:

- (1) Wansink, Brian & Sobal, Jeffery. "Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlook." *Environment and Behavior* 39.1 (2007): 106-123.
https://www.researchgate.net/publication/227344004_Mindless_Eating_The_200_Daily_Food_Decisions_We_Overlook
- (2) Muth, Clemens & Froböse, Ingo. DKV-Report 2023: Wie gesund lebt Deutschland? <https://www.ergo.com/de/Newsroom/Reports-Studien/DKV-Report>
- (3) Marco Freiherr von Münchhausen: So besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund!
https://www.youtube.com/watch?v=zqZc_I_tLTk ab 10.40
- (4) Deutsches Wörterbuch von Jacob Grimm und Wilhelm Grimm (DWB), Trier Center for Digital Humanities: <http://dwb.uni-trier.de/de/>
- (5) Barnes, Terra D., et al. "Activity of striatal neurons reflects dynamic encoding and recoding of procedural memories." *Nature* 437.7062 (2005): 1158-1161.
<https://www.nature.com/articles/nature04053>
- (6) Verplanken, Bas, & Orbell, Sheila. "Attitudes, habits, and behavior change." *Annual review of psychology* 73 (2022): 327-352.
<https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-psych-020821-011744>
- (7) Lally, Phillippa, et al. "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world." *European journal of social psychology* 40.6 (2010): 998-1009.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674>