KOLUMNE VON PROF. DR. MED. CURT DIEHM Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik

Disziplin lernen:

Wie Sie die Macht der Gewohnheit austricksen

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE WERDEN WORTE. ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE WERDEN HANDLUNGEN. ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN, DENN SIE WERDEN DEINE GEWOHNHEITEN. ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN, DENN SIE WERDEN DEIN SCHICKSAL. Talmud

as eigene Verhalten zu ändern ist schwer. Aber man kann sich disziplinieren und Herausforderungen wie Diäten und Sport durchhalten. Mit Ritualen.

Auch wenn wir es besser wissen, einige unserer Handlungen schädigen unsere Gesundheit. Rauchen, wenig schlafen, zu fett, zu süß, zu viel essen und trinken, zu wenig Bewegung. Dinge, die zuweilen tief in unserem täglichen Lebensstil verankert sind. Doch wie die Macht der Gewohnheit austricksen? An diesem Punkt kommen für mich die Rituale ins Spiel. Rituale, die für unsere Gesundheit förderlich sind.

Insbesondere jüngere Menschen mögen keine täglichen Routinen, weil diese vermeintlich abstumpfen, unflexibel machen, als spießig gelten. Dennoch empfehle ich meinen Patienten, gesunde Rituale in ihren täglichen und wöchentlichen Ablaufplan fest zu integrieren. Wie schon Antoine de Saint-Exupéry sagte: Ein Ritual ist in der Zeit das, was im Raum eine Wohnung ist.

Rituale wirken dem Effekt entgegen, den wir von guten Vorsätzen fürs neue Jahr, kennen. Kurz vor Silvester beschlossen, ab dem 7. Januar vergessen. Eine Ritualisierung birgt die Chance, unsere Lebensweise nachhaltig zu verbessern. Die "Macht der Minimalkonstanz" nennen das die Psychologen.

Aus der Verhaltensforschung wissen wir, dass wir eine neue Sache etwa 30-mal wiederholen müssen, bis sie im limbischen System verankert ist bzw. bis wir sie verinnerlicht haben.

Der Weg, der aus einer bestimmten Verhaltensänderung eine Gewohnheit

macht, ist lang und oft steinig. Deshalb sind Rituale meiner Meinung nach besser als Vorsätze. Denn Vorsätze fühlen sich eher nach Zwang an, bei Ritualen dagegen schwingt mit, dass man Sinnvolles gern tut. Deshalb helfen sie auch bei der Medikamenteneinnahme.

Als Arzt weiß ich, dass Rituale die sogenannte Adhärenz verbessern. Unter Adhärenz verstehen Mediziner die Frage, wie regelmäßig Patienten vom Arzt vorgeschlagene Therapien wirklich anwenden. Hat eine sinnvolle und gesunde Sitte einmal Ritual-Charakter, ist die

"Neues muss etwa 30-mal wiederholt werden, bis es verinnerlicht ist."

Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie auch regelmäßig angewandt wird.

Gesunde Rituale vermindern Krankheitsrisiken und verbessern die Lebensqualität. Es sind die alltäglichen Rituale, die uns lange gesund halten können. Rituale sind wichtige Koordinaten im Tagesablauf. Sie stabilisieren uns, geben uns Halt und Orientierung in einer hektischen Zeit. Mein Rat: Pflegen Sie Rituale, sie bringen Ordnung, Ruhe und Klarheit in Ihr Leben.

Natürlich muss jeder selbst entscheiden, welche neuen Rituale er in sein Leben einbauen möchte. Ich möchte Ihnen ein paar Beispiele an die Hand geben, um das Konzept des gesunden Rituals plausibel zu machen:

- Starten Sie mit einem großen Glas Wasser in den Tag.
- Spüren Sie Dankbarkeit am Morgen. Wer Dankbarkeit spürt, hat keinen Stress und keine Ängste.
- Spaziergänge oder Sport zu bestimmten Zeiten: wie die Spinning- oder Ergometer-Stunde am Morgen, einmal die Woche Tennis mit dem Freund, der Freundin.
- Eine Tasse Tee oder Kaffee in Ruhe morgens beim Zeitunglesen trinken.
- Im Winter besonders empfehlenswert: regelmäßige Saunabesuche.
- Einen Apfel pro Tag, einen Tag pro Woche nur Obst oder Gemüse.
- Ein Abendessen an einem bestimmten Tag der Woche ausfallen lassen.
- An bestimmten Tagen auf Fleisch verzichten, am Freitag Fisch essen.
- Einmal in der Woche/im Monat mit der ganzen Familie zu einem festen Zeitpunkt ein Essen veranstalten.
- Bewusst Festtage nach bestimmten, wiederkehrenden Regeln zelebrieren.
- Balance-Übungen auf dem Wackelbrett beim Zähneputzen.
- Ein kleines Glas Rotwein am Abend trinken.
- Wer schlecht schläft, sollte einen fixen Ablauf für die letzten Handlungen vor dem Zubettgehen einüben. Egal ob Buch, Wanne, Musik, Tee, Yoga oder ein Spaziergang. Entspannungsrituale bereiten den Körper auf die Nacht vor.

Auch Hirnforscher wie Ernst Pöppel raten zur Ritualisierung: "Der Tag an sich muss inszeniert werden. Man muss sich angewöhnen, bestimmte Dinge an bestimmten Tagen zu erledigen. Schließlich essen, arbeiten und schlafen wir auch zu bestimmten Zeiten, ohne darüber nachzudenken." @

