

Die Lebensmitte – Weichen stellen für die zweite Lebenshälfte

Ruth Rieckmann

Im folgenden Beitrag können Sie sowohl für sich persönlich als auch für Ihre Patienten anhand einer Checkliste negative Gewohnheitsmuster analysieren und in ein förderliches Verhalten ändern.

Gewohnheiten für mehr Wohlbefinden und Gesundheit

Unser Lebensstil beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Ab der Lebensmitte ist es sinnvoll, unsere Ernährungs-, Bewegungs-, Arbeits- und Beziehungsgewohnheiten regelmäßig zu überprüfen: Tun sie uns noch gut? Oder sollten wir sie gezielt verändern um geistig, emotional und körperlich gesund zu altern? Gewohnheiten zu verändern ist eine Herausforderung. Planen Sie Veränderungen wie die Profis und belohnen Sie sich für Ihren Erfolg.

Lebensmitte – Zeit zur Bestandsaufnahme

Lange Arbeitstage, weniger Zeit für Sport, mehr Kaffee oder Tee zur Anregung, häufiger einen guten Wein zur Entspannung: In der Lebensmitte ist der Alltag meist von festen Gewohnheiten geprägt. Was wir in der ersten Lebenshälfte problemlos kompensieren konnten, kann in der zweiten Lebenshälfte gesundheitliche Störungen hervorrufen: Gewichtsprobleme, Kopf- oder Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Wechseljahresbeschwerden treten auf. Gebrechlich werdende Eltern und die ersten Krebsfälle im Freundeskreis zeigen: Unser Leben ist kostbar und endlich. Einige Gewohnheiten beeinflussen deutlich, wie wir altern und wie lange wir leben. Bereits in der Lebensmitte zeichnen sich die individuellen Schwachpunkte ab. Ein Verhaltenstraining, das schwächende Angewohnheiten in schützende umwandelt, kann das gesundheitliche Gleichgewicht stabilisieren.

Was das Leben gelingen lässt

Die „Harvard Study of Adult Development“ hat mehr als 70 Jahre über 250 Harvard-Absolventen regelmäßig befragt und untersucht um herauszufinden, welche Lebensstilfaktoren für ein zufriedenes, gesundes und langes Leben entscheidend sind. Sieben Faktoren kristallisierten sich heraus:

- Gesundes Körpergewicht
- Mindestmaß an körperlicher Bewegung
- Nichtrauchen
- Kein Alkoholmissbrauch
- Reife Abwehrmechanismen/konstruktiver Umgang mit Schwierigkeiten
- Stabile Partnerschaft
- Bildung

Wer mit 50 Jahren fünf oder sechs dieser Faktoren erfüllte, bezeichnete sich selbst 30 Jahre später als „glücklich und zufrieden“. Wer mit 50 Jahren nur drei oder vier der Faktoren aufwies, hatte ein dreifach erhöhtes Sterblichkeitsrisiko. Die ersten vier Faktoren sind allseits bekannt. Die Studie zeigt jedoch, wie wichtig es ist, bereits in der Lebensmitte in Bezug auf Körpergewicht, Bewegung und Genussmittel die richtige Weichenstellung vorzunehmen. Überraschend war, dass gleich mehrere Faktoren sozialer Natur ebenfalls einen deutlichen Einfluss hatten. Dies entspricht der ganzheitlichen Sichtweise der Chinesischen Medizin, die unausgeglichene Emotionen (innere pathogenen Faktoren) und Störungen des *Shen* zu den Krankheitsursachen zählt.

Gewohnheiten ändern: Mehr Schutz und weniger Risiko

Welche der sieben Faktoren erfüllen Sie? Gehen Sie die obige Liste Punkt für Punkt durch. Gibt es Schlüsselgewohnheiten, bei denen ein Risikofaktor in einen Schutzfaktor verwandelt werden kann, z.B. ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko durch Rauchen durch Aufhören mit dem Rauchen und eine krebsschutzfördernde Ernährung zu senken? Hat eine Therapeutin oder ein Therapeut Ihnen bereits zu einer gezielten Veränderung geraten?

Attraktive Ziele und befriedigte Bedürfnisse

Ziele sind attraktiv und motivierend, wenn sie mit positiven Erinnerungen, Bildern und Formulierungen verknüpft werden. „Ich esse ab morgen weniger“ ruft Widerstand hervor und ist ungenau formuliert. „Ich verwöhne mich täglich mit drei regelmäßigen, ausgewogenen Mahlzeiten, so wie damals im Italien-Urlaub und erreiche wieder die Power und das Gewicht von damals“ ist mit einem positiven Gefühl und der lebhaften Erinnerung an den angestrebten Zustand verknüpft. Ein Urlaubsfoto auf dem Kühlschrank oder auf dem Plan, der im Detail beschreibt, wie das Ziel unter den jetzigen Umständen erreicht werden kann, mobilisiert auch Kräfte im Unterbewusstsein. Personen im sozialen Umfeld können eingeweiht und als Helfer mit eingebunden werden.

Fünf Schritte zur Planung von Verhaltensänderungen

Die Veränderung von Gewohnheiten sollte genau geplant werden. Die Neugier, welche Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse eigentlich hinter der schwächenden Gewohnheit stecken und wie sie anders befriedigt werden können, ist eine gute Basis für realistische Pläne. Bewährt haben sich Verstärkerpläne, die in der Psychotherapie, aber auch in der Ernährungsberatung verwendet werden. Eine reine Information, dass ein bestimmtes Verhalten, wie z.B. Rauchen, übermäßiger Kaffeekonsum oder Bewegungsmangel die Gesundheit beeinträchtigt, bewirkt keine stabile Verhaltensänderung. Der „innere Schweinehund“ setzt sich über alle guten Vorsätze und rationalen Einsichten hinweg und klammert sich an die eingefahrenen Gewohnheiten. Durch Verstärkerpläne kann jeder zum liebevollen, unterstützenden Hundetrainer seines „inneren Schweinehundes“ werden. Die Vorstellung, mit diesem Anteil des Selbst wie mit einem uneinsichtigen Kind oder einem geliebten Haustier umzugehen, ist hilfreich. Druck, Strafen, Wut, Scham oder rigide Kontrollversuche wirken weniger stark als eine genaue, einfühlsame Analyse der Situation, die Beschreibung und Belohnung des erwünschten Verhaltens.



Der Schlüssel zum Erfolg: belohnen statt bestrafen

Ein bestimmtes Verhalten tritt häufiger auf, wenn angenehme Gefühle darauf folgen, d.h. wenn es spürbar belohnt wird. Wenn dies oft geschieht, wird daraus eine Gewohnheit. Bei kleinen Kindern und Tieren ist dies einfach zu beobachten: Gibt es beim Betteln meistens Süßigkeiten oder Leckerli, wird immer häufiger gebettelt, weil das Betteln mit Süßigkeiten belohnt wird. Stark wirkende Belohnungen sind z. B. guter Geschmack, körperliches Wohlfühl, Aufmerksamkeit und Anerkennung durch andere Menschen. Angst vor Strafe wirkt auf Dauer schwächer als Verstärkung durch Belohnung und kann außerdem zu Verhaltensproblemen führen.

Zwei Beispiele: Ernährungs- oder Bewegungsgewohnheiten ändern

1. Schritt: Auswahl des konkreten Verhaltens, das geändert werden soll:

Wenn ich abends nach Hause komme, ...

Beispiel 1: *gehe ich sofort zum Kühlschrank und esse Joghurt oder Eis.*

Beispiel 2: *mache ich den Fernseher an, lege mich aufs Sofa und schlafe ein.*

2. Schritt: Beschreibung, was in der Situation genau abläuft:

a. Ausgangssituation: Ich komme um 19 Uhr müde von der Arbeit nach Hause und bin allein.

b. Gefühle: Ich fühle mich einsam, bin überarbeitet, müde und hungrig.

c. Gedanken: Ich fühle mich körperlich und seelisch unwohl und möchte mich sofort gut fühlen.

d. Verhalten:

Beispiel 1: Ich ziehe meine Jacke aus, gehe zum

Kühlschrank und esse Joghurt oder Eis.

Beispiel 2: Ich ziehe meine Jacke aus, lege mich aufs Sofa, schalte den Fernseher ein und schlafe dort später ein.

- e. **Folgen:** Ich ärgere mich über mich selbst und schäme mich, dass ich schon wieder nicht das getan habe, was ich mir morgens vorgenommen hatte.

Beispiel 1: Ich habe keine Lust mehr, etwas zu kochen oder mit Menschen Kontakt aufzunehmen. Ich werde immer dicker und unzufriedener.

Beispiel 2: Meine Rückenschmerzen werden immer schlimmer, mein Widerstand gegenüber Bewegung und mein schlechtes Gewissen werden stärker.

3. Detaillierte Beschreibung des erwünschten Verhaltens:

Beispiel 1:

Ich plane am Vortag, was ich am nächsten Abend essen möchte und bereite etwas vor. Ich lege mir zumindest die Zutaten schon sichtbar zurecht. Auf dem Rückweg von der Arbeit gehe ich von der vorletzten Bushaltestelle aus durch den Park zu Fuß nach Hause um zu entspannen. Wenn ich zuhause ankomme, mache ich mir sofort eine Tasse meines Lieblingstees und setze mich fünf Minuten aufs Sofa und ruhe mich aus. Danach fange ich an zu kochen und zu essen. Wenn ich Lust habe, treffe ich mich noch mit Freunden.

Beispiel 2:

Montag melde ich mich wieder in der einstündigen *Tai Chi*-Gruppe am Mittwochabend an. An fünf Abenden pro Woche übe ich abends im Wohnzimmer von 19–19:20 Uhr die 15 Ausdrucksformen des *Tai Chi*. Am Vorabend gehe ich spätestens um 22 Uhr ins Bett und verlasse meine Arbeit spätestens um 17 Uhr um ausgeruhter zu sein. Ich lehne bis auf weiteres neue Projekte ab.

4. Integration des neuen Verhaltens in Alltagsroutinen:

Beispiel 1: Jeden Freitag vor der Tagesschau plane ich, was ich in der folgenden Woche abends essen möchte und schreibe mir einen Einkaufszettel. Jeden Morgen vor dem Zähneputzen lege ich in der Küche zurecht, was ich abends essen möchte.

Beispiel 2: Jeden Sonntagabend programmiere ich in meinem Smartphone die Termine für den *Tai Chi*-Kurs, das frühere zu Bett gehen, den Arbeitsschluss und die Übungszeiten. Die Schuhe und die Kleidung für die Übung lege ich gut sichtbar auf den Stuhl im Flur.

5. Festlegen der Belohnung des neuen Verhaltens:

Immer wenn ich das erwünschte Verhalten zeige, notiere ich mir im Kalender einen Bonuspunkt. Ich schreibe eine

Liste meiner ganz persönlichen, attraktiven Belohnungen, die ich mir im Alltag nicht einfach so gönnen würde. Meine Bonuspunkte kann ich direkt eintauschen oder für eine größere Belohnung sammeln.

Meine Punktwerte: pro erfolgreichem Abend 1 Punkt, für 5 Abende pro Woche 7 Punkte

Meine persönliche Belohnungsliste:

- 1 Punkt: 1 Becher teurer Halbschatten-Grüntee/1 alkoholfreies Weizenbier
 2 Punkte: 30 Minuten Anruf/Skypen mit Freund im Ausland
 3 Punkte: 1 Krimi meines Lieblingsautors/DVD/MP3 kaufen
 7 Punkte: 1 Kino- oder Restaurantbesuch mit einem Freund/Freundin
 20 Punkte: 1 Städtereise am Wochenende

Viele Gewohnheiten lassen sich einfach selbst analysieren und in diesen fünf Schritten umstellen. Es ist erstaunlich, was eine genaue, vorurteilsfreie Analyse der Hintergründe des bisherigen Verhaltens zutage bringt. Das offensichtliche „Fehlverhalten“ ist meist nur die Spitze eines Eisbergs von unbewussten Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen. Wenn der Gesundheitszustand stark beeinträchtigt ist, die Auswahl der umzustellenden Gewohnheiten schwierig ist oder starke Widerstände auftreten, bieten entsprechend geschulte Ernährungsberater und Therapeuten professionelle Unterstützung an.

Literatur

- Vaillant, G E.: Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development, Little, Brown and Comp. New York, 2002
<http://news.harvard.edu/gazette/story/2012/02/decoding-keys-to-a-healthy-life/> (abgerufen 24.4.2014)
 Reinlassöder R, Furman B.: Jetzt geht's! Erfolg mit lösungsorientiertem Selbstcoaching, Carl Auer Verlag, Heidelberg, 2. Aufl. 2013

Ruth Rieckmann,

Ruth Rieckmann (geb. 1966) ist Diplom-Oecotrophologin und Master of Chinese Dietetics. Sie berät in ihrer Bonner Praxis für Ernährungsberatung und arbeitet mit TCM-Schwerpunktpraxen zusammen. Die Grundlagen der Chinesischen Medizin und Diätetik lernte sie u.a. an der Universität Witten-Herdecke. Sie integriert Ernährungswissenschaft mit chinesischer Diätetik und professionellen Beratungsmethoden und gibt entsprechende Seminare in Deutschland und der Schweiz. Sie ist zertifizierte Ernährungsberaterin des Berufsverbands Oecotrophologie „VDOE“ und initiierte den Qualitätszirkel Diätetik im Verband „AGTCM“. Kontakt: kontakt@nutritao.de



