

Wie man beim Fasten durchhält

Doris Ostermann mit Tipps und Kniffen



Doris Ostermann arbeitet als Gesundheits-Coach und Supervisorin.

Martens-Foto

Osnabrück (ta) – „Sieben Wochen ohne“ – auch viele Nicht-Christen nutzen die Fastenzeit mittlerweile für eine gesunde Zeit bewussten Verzichts. Alkohol, Süßigkeiten, Fernsehen, die Möglichkeiten sind vielfältig. Aber jetzt, wo etwa die Hälfte der Zeit vergangen ist, fällt das Durchhalten immer schwerer. Warum eigentlich?

So ist der Mensch nun einmal: Wenn er eine Verhaltensweise ein paar Mal ausgeführt hat, wird sie zur Gewohnheit. Und Gewohnheiten sind ein schlimmer Gegner, sagt die Gesundheits-Trainerin und Supervisorin Doris Ostermann im ON-Interview.

Doch mit ein paar Tricks und Kniffen, die die Osnabrückerin im Gespräch verrät, lässt sich das Durchhalten vereinfachen. Wichtig vor allem: Sich aktiv mit seinen Zielen zu be-

schäftigen und sie sich immer wieder bewusst machen. Außerdem wichtig: Darauf zu achten, wie man mit sich selbst umgeht. Denn meistens ist der Mensch mit sich am strengsten. Diese hohen Anforderungen führen aber rasch zu großem Frust – und prompt wird das Verzicht-Vorhaben frühzeitig beendet. Das muss aber gar nicht sein.

Wie gehe ich eigentlich mit mir selber um?

ON-Interview zur Fastenzeit-Mitte: Warum uns der Verzicht so schwer fällt und was sich tun lässt

Von Thomas Achenbach

ON: „Sieben Wochen ohne“ – das ist inzwischen eher das Motto einer Gesundheitsbewegung als die Folge religiöser Motive. Keine Süßigkeiten, kein Alkohol, kein Fernsehen, die Menschen wollen verzichten. Nun ist die Hälfte der Zeit um und viele stellen fest: Auweia, so einfach ist das nicht. Warum ist der Verzicht denn so schwer?

Ostermann: Weil es sich um Gewohnheiten handelt. Und Gewohnheiten haben wir nicht im Bewusstsein, sie laufen automatisch ab. Alle Gewohnheiten haben wir irgendwann gelernt, indem neue Verbindungen zwischen unseren Nervenzellen im Gehirn angelegt wurden. Von da an läuft alles automatisch. Also muss man ganz bewusst eingreifen und gegensteuern. Das ist der Punkt, wo es manchmal hakt. Es bedarf einer Selbststeuerung.

Ich muss mich also fragen: Was wollte ich nochmal? Zurückfinden zur ursprünglichen Motivation. Richtig?

Theoretisch muss ich das die ganze Zeit immer wieder tun. Es ist wichtig, sich das immer wieder ins Bewusstsein zu holen. Man sagt, um ein neues Verhalten erstmal überhaupt zu lernen, sind mehrere Wochen vonnöten. Um daraus eine neue Verhaltensweise zu schaffen, sind sogar zwei, drei Monate nötig.

Nun hat der eine oder andere, der beispielsweise auf Süßigkeiten verzichten wollte, doch wieder zugegriffen – und fühlt sich schlecht.

Rückschläge sind bei einem solchen Prozess erstmal ganz

normal. Das sind aber auch Lernchancen. Die Frage ist dann: Höre ich einfach auf, gebe ich auf, oder mache ich weiter? Jeder, der auf etwas verzichten will, sollte solche Rückschläge gleich von vorneherein mit einplanen. Wer einmal schwach geworden ist, der sollte nicht am schlechten Gewissen leiden, sondern sich vor Augen halten, warum er verzichtet will. Auch da spielt das Bewusstsein eine Rolle.

Bewusstsein im Sinne von „sich einer Sache bewusst sein“, also seine Aufmerksamkeit darauf richten.

Genau so, ja. Über 90 Prozent unserer Handlungen laufen eher unbewusst ab. Wenn ich da nicht ganz bewusst dagegensteuere, komme ich ganz schnell wieder in das alte Muster. Wichtig ist also die Selbststeuerung oder Selbstdisziplin ... Wobei: ich mag den Begriff Selbstdisziplin eigentlich nicht, Selbststeuerung klingt positiver. Disziplin, das klingt immer so ... ja ...

... nach Sportunterricht!

(lacht) Ja, genau. Dann besser Selbststeuerung, das trägt auch den Gedanken: Ich bin selbstbestimmt! Ich steuere mich selbst! Das hat auch was mit Gesundheit zu tun.

Sich etwas ins Bewusstsein zu holen.... Das sagt sich so nett und so leicht. Wie kann das konkret gehen?

Also, zunächst mal hilft es, sich ein bisschen vorzubereiten. Wer in der Fastenzeit auf etwas verzichtet, der hat sich vielleicht im Vorfeld überlegt, warum er das eigentlich machen will. Sich dieses Motiv genau anzuschauen, das ist wichtig. Ich will ja irgendetwas erreichen mit meinem

Verzicht, ich will irgendwohin. Vielleicht zu weniger Gewicht, zu mehr Gesundheit, vielleicht zu mehr Zeit für den Partner durch weniger Fernsehen. Das alles sind Ziele. Und diese Ziele sollten erstens sehr spezifisch formuliert werden. Und zweitens sollten sie gedanklich mit etwas Positivem verbunden werden. Zum Beispiel, indem ich mir das gute Gefühl vorstelle, dass ich beim



Doris Ostermann arbeitet in Osnabrück als Gesundheits-Coach und als Supervisorin.

PR-Foto

Erreichen des Ziels fühlen werde. Dieses Ziel kann ich mir dann zum Beispiel aufschreiben und mir irgendwo hinhängen, um daran erinnert zu werden, warum ich etwas mache. Ziele visualisieren, das ist wichtig.

Okay, jetzt hängt etwas an der Wand, aber die Motivation bröckelt trotzdem. Was tun?

Sich Unterstützer zu holen kann sehr hilfreich sein. Häufig macht es Sinn, so eine Aktion gemeinsam durchzuführen. Nicht nur wegen der Kontrollfunktion dabei. Man bestärkt sich gegenseitig.

Eine Art Gruppentherapie?

Das weniger, eher gemeinsames Reflektieren. Egal ob alleine oder zu zweit: Wenn der Verzicht nicht funktioniert und wir zu dem nicht gewollten Verhalten zurückkehren, hat das häufig damit zu tun, dass wir einen Nutzen davon haben. Das heißt: die Gewohnheit, die wir nicht mehr wollen, ist für irgendetwas gut. Und sei es nur, weil mit der genaschten Süßigkeit auch ein Gefühl der Belohnung einhergeht. Hier ist die Frage: Was kann es stattdessen sein? Was setze ich bewusst dagegen? Vielleicht gibt es andere Dinge, die ebenso helfen. Vielleicht tut der Anruf bei einer Freundin genauso gut wie das Naschen.

Einmal rückfällig geworden, schlechtes Gewissen gehabt, ein zweites Mal rückfällig geworden ... – Da denkt man plötzlich „Das schaffst Du doch eh nicht“ und schon bricht der ganz große Frust aus. Was kann ich dagegen tun?

Zunächst einmal: jeder Tag ist ein neuer Tag. Und ich kann jeden Tag wieder neu anfangen! Die Frage ist zudem: Wie streng gehe ich mit mir selbst um? Oft bricht ja Frust aus, weil sich viele Menschen keine Rückschläge oder Fehlschläge erlauben. Dabei ist das völlig normal. Wie soll man denn Verhaltensweisen, die man vielleicht 30 Jahre oder länger gepflegt hat, so schnell durchbrechen können? Mit den Gewohnheiten ist es wie beim Autofahren: Ganz am Anfang haben wir alles bewusst gemacht, inzwischen läuft das alles ganz automatisch und nebenbei.

Man sollte also netter zu sich selber sein?

Ja, unbedingt. Wer eine oder zwei Wochen Verzicht geschafft hat, der darf auch mal stolz sein auf sich – das ist ja immerhin schon mal was. Und daran kann man nach Fehlschlägen dann wieder anknüpfen und sich wieder neu motivieren.

Die meisten Menschen sind vermutlich strenger mit sich selbst als mit anderen ...

... als mit anderen, genau. Ihren Freunden würden sie vermutlich raten: Du hast es schon soweit geschafft, versuch es doch jetzt einfach weiter! Aber die Selbstgespräche, die wir mit uns führen, sind meistens viel strenger. Wir reden ja ständig mit uns selber. Übrigens geschieht auch das völlig unbewusst. Auch dabei wäre es wichtig, sich das mal bewusst zu machen, nach dem Motto: Wie gehe ich eigentlich mit mir selber um? Böse Gedanken wie „Du schaffst das sowieso nicht“ schleifen sich über Jahre ein und werden zum Automatismus. Das kann nur stoppen, wenn man sich dessen bewusst ist.

Da wären wir dann wieder beim Thema Selbststeuerung.

Ja, das ist das zentrale Thema. Wir selbst können entscheiden, wie wir mit uns umgehen. Werde dir selbst dein bester Freund, das kann hilfreich sein. Was würden wir einem Freund sagen, wenn er über Rückschläge beim Verzicht klagt? Wir würden ihm Mut machen und sagen, mach doch weiter. Also wieso sagen wir uns das selber nicht?

(Ungekürzte Fassung unter www.on-live.de -> Nachrichten -> Interviews)