

Wood, W. (2019). Good habits, bad habits: The science of making positive changes that stick. Pan Macmillan.

*Ausschnitt aus der deutschen Version, Kapitel 4 (S. 98-100; ohne Literaturverweise)*

-----

Guy Itzchakov, Liad Uziel und ich [Wendy Wood] überzeugten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer neuen Studie davon, dass Zucker schlecht für sie sei – was nicht schwierig war. Daraufhin gaben wir unseren frischen »Zuckerhassern« die Wahl zwischen Limo, Saft und Wasser. Wenn wir dann im Labor das richtige Leben imitierten (mithilfe einer kognitiv anstrengenden Aufgabe), ignorierten die Teilnehmer ihre neue gesunde Einstellung und tranken, was immer sie gewohnt waren zu trinken: Wenn ihre Wahl normalerweise auf Zuckerbrause fiel, dann entschieden sie sich dafür. Wenn sie stets Wasser tranken, nahmen sie das. (...) Im täglichen Leben ist es einfach leichter, aus Gewohnheit zu handeln, als Entscheidungen zu treffen, die auf guten Vorsätzen beruhen. In unserem Laborexperiment gaben wir einigen Testpersonen keine schwierigen Aufgaben, und tatsächlich entschieden diese Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich bewusst für Getränke, die mit ihrer neuen zuckerkritischen Haltung zusammenpassten. Unter solchen Bedingungen tendierten die Testpersonen dazu, die Limonade abzulehnen.

Dies ist ein Schlüsselaspekt, an dem deutlich wird, warum Gewohnheit für langfristige Verhaltensänderungen so wichtig ist. Der Einsatz des Intellekts ist einfach unglaublich aufwendig.

Wir alle wissen aber auch, dass bewusste gedankliche Steuerung ein überaus machtvolles Instrument ist – schließlich ist sie verantwortlich für die großen Fortschritte unserer Zivilisation, zum Beispiel für Toilettenspülungen und Mikrochips. Warum kann sie nicht einfach das Kommando übernehmen und auch unsere Gewohnheiten steuern? Die Antwort lautet, dass der Einsatz unseres bewussten Intellekts anstrengend ist, uns müde macht, stresst und überfordert. Und die bewusste Steuerung unserer Handlungen hat einen entscheidenden zusätzlichen Nachteil: Wir können nur auf wenige Dinge gleichzeitig reagieren: Wenn wir eine Sache im Griff haben, übersehen wir notwendigerweise eine andere, die auch wichtig sein könnte. Gewohnheiten sind schon deshalb weniger kräftezehrend, weil sie tief in der elementaren Maschinerie unseres Gehirns verankert sind. Sie arbeiten fleißig vor sich hin, egal, wie schlecht die Bedingungen sind.

Alfred North Whitehead erklärte die immanente Grenze der kognitiven Kontrolle mit einer militärischen Analogie: »Denkvorgänge sind wie Kavallerieattacken in der Schlacht – sie sind zahlenmäßig genau begrenzt, verlangen frische Pferde und dürfen nur in entscheidenden Augenblicken vorgetragen werden.« Psychologen nennen diesen sporadischen Einsatz der kognitiven Kontrolle ein Default-interventionist-System. Der Gedanke dahinter ist, dass wir standardmäßig den größten Teil unserer Zeit auf Autopilot funktionieren, solange es keinen wirklich guten Grund gibt (default = Standardannahme bzw. ihre Nichterfüllung), mit bewussten Gedanken zu intervenieren. Ein solcher Grund wäre, sagen wir mal, das unmittelbar bevorstehende Auftauchen des Feindes. Und dann? Unbedingt die Kavallerie rufen! Aber verschwenden Sie deren Energien bloß nicht, wenn es Ihnen nur darum geht, genügend Gemüse zu essen.

Wir steuern unsere Handlungen mithilfe der kognitiven Kontrolle, wenn sie relativ einfach sind und/oder wenn das Ergebnis für uns hinreichend wichtig ist. Diese Kosten-Nutzen-Analyse legt fest, ob es sich für uns lohnt, anders als automatisch zu handeln. Weil die kognitive Kontrolle viel Aufwand bedeutet, setzen wir sie sparsam ein.