

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. 79-88; ohne Literaturverweise)*

-----

Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun. Johann Wolfgang von Goethe Das Frühstück ist eine in Stein gemeißelte Institution. Kaum jemand, der sich diesem Brauch nicht unterwirft. Es ist, wie umfangreiche Studien beweisen, durchgängig die gesündeste Mahlzeit des Tages. Es enthält am meisten Kalzium und Ballaststoffe. Zudem schwankt der Nährstoffgehalt unseres Frühstücks so gut wie gar nicht. Was man am Dienstagmorgen gefrühstückt hat, wird man wahrscheinlich auch am Freitagmorgen essen.

Mittag- und Abendessen enthalten dagegen häufig mehr ungesunde Nahrungsbestandteile wie Natrium und gesättigte Fettsäuren. Es sind auch die Mahlzeiten, bei denen wir die meisten Kalorien des Tages zu uns nehmen.

Für viele von uns ist das Frühstück eine feste Gewohnheit. Und mithilfe der Werkzeuge, die wir uns im letzten Kapitel erarbeitet haben, erkennen wir nun auch, warum das so ist: Wir nehmen unser Frühstück fast immer im gleichen Kontext ein, zum Beispiel in der Küche oder auf dem Weg zur Arbeit. Kontextreize, die oft wiederholt werden, aktivieren immer wieder die gleichen Gewohnheiten. Dazu kommt, dass der Morgen normalerweise nicht die Zeit für bewusste Entscheidungen ist. Wir haben es eilig, weshalb wir schnell ein paar Sachen aus dem Küchenschrank holen, während wir die Kinder ermahnen, ihre Hausaufgaben in den Ranzen zu packen. Wir handeln einfach: schenken Saft ein, bestreichen Toastscheiben mit Butter. Oder wir stürzen ohne Essen aus dem Haus und halten auf dem Weg zur Arbeit beim Bäcker.

Das Frühstück ist der Inbegriff von Gewohnheit. Es beruht komplett auf Kontext. Was aber geschieht, wenn wir ohne ein echtes Verständnis von Gewohnheit versuchen, uns eine bestimmte Form der Nahrungsaufnahme anzugewöhnen, zeigt uns die Zahl Fünf.

Wie viele Portionen Obst oder Gemüse sollte man täglich essen? Sie wissen es bestimmt: fünf. Die Zahl stammt aus einer der bekanntesten staatlichen Gesundheitskampagnen, die jemals lanciert wurden.

Der clevere Direktor des kalifornischen Gesundheitsministeriums, Ken Kizer, hatte sie im Jahr 1988 im Blick auf die heimischen Obst- und Gemüseplantagen initiiert. Die kalifornischen Farmer, die etwa die Hälfte der in den USA produzierten Obst-, Nuss- und Gemüsevorräte anbauten, waren auf der Suche nach neuen Märkten, als sie im Gesundheitsministerium einen eifrigen Vertreter ihrer Interessen fanden. Zur gleichen Zeit häuften sich die wissenschaftlichen Beweise, dass unser Lebensstil in vielerlei Hinsicht das Krebsrisiko erhöhte. Nennen wir es eine glückliche Ehe zwischen Wissenschaft und Kommerz.

Kizer zufolge zeigte sich »Mitte, Ende der 1970er-Jahre immer deutlicher, dass unsere Ernährung bei der Vermeidung von Krebs, Herzerkrankungen und anderen gesundheitlichen Problemen eine wichtige Rolle spielte«. Ein hochkarätiges wissenschaftliches Gutachten stellte im Jahr 1981 fest, dass Übergewicht und Tabakkonsum das Krebsrisiko deutlich erhöhen. Selbst damals war sich die Forschung einig: Ausschlaggebend für das Risiko, an Krebs zu erkranken, waren die allgemeine Ernährungsqualität und ob man rauchte.

Über das Essen von Obst und Gemüse gab es zu dieser Zeit jedoch sehr unterschiedliche Meinungen und nur wenige belastbare Zahlen. Aber Kizer ließ sich davon nicht abschrecken. Er brachte das

National Cancer Institute (NCI) dazu, eine Kooperation mit der kalifornischen Agrarindustrie einzugehen, die dann in die Gründung einer Stiftung mündete, der Produce for Better Health Foundation. Gemeinsam entwarfen sie eine Kampagne, die sich »5 A Day for Better Health« (»Fünf am Tag für deine Gesundheit«) nannte. Wie schon oft in den vorangegangenen Jahrzehnten wurde Kalifornien zum Vorreiter: Die Idee verbreitete sich landes- und schließlich weltweit. Am Ende wurde sie sogar von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgegriffen.

In den Worten des NCI: Die Zahl Fünf war unmissverständlich, einprägsam und umsetzbar. Sie blieb hängen. Außerdem hatten die Initiatoren das Glück, dass die Zahl sogar ungefähr stimmte: Eine zusammenfassende Auswertung verschiedener Studien stellte im Jahr 2014 fest, dass sich die Sterblichkeit mit jeder weiteren täglich konsumierten Portion Obst oder Gemüse geringfügig verkleinerte – bis hin zu ungefähr fünf Portionen. Weiteres Obst und Gemüse zu sich zu nehmen senkte das Krebsrisiko nicht weiter.

Der anfängliche Optimismus bezüglich der Kampagne war groß. Journalisten wurden mit Informationen versorgt. Man entwarf Werbefilme mit niedlichen Cartoons und eingängigen Melodien. Supermärkte kennzeichneten Waren aus geprüfter Produktion mit Aufklebern und Schildchen. Schulklassen gingen gemeinsam in Supermärkte. Eine landesweite »Fünf am Tag«-Woche sollte die Botschaft weiterverbreiten. Rezeptbüchlein wurden verteilt. Und der Aufwand lohnte sich. Allen verfügbaren Erhebungen zufolge wurde die Bildungskampagne ein erstaunlicher Erfolg. Im August 1991, direkt vor Beginn der Kampagne, hatten das NCI und die Obst- und Gemüsebauern eine Telefonumfrage durchgeführt. Etwa 8 Prozent der Amerikanerinnen und Amerikaner wussten, dass man pro Tag mindestens fünf Portionen Obst oder Gemüse essen sollte. Im Jahr 1997 sahen die Ergebnisse vollkommen anders aus: 39 Prozent der Amerikaner kannten die »Fünf am Tag«-Empfehlung. Auf eine solche Kampagne wäre jeder Politikberater stolz.

Aber dieses Buch handelt nicht von Bildungskampagnen und Marketingstrategien. Es ist ein Buch darüber, wie man sein Leben verändert. Entsprechend ist die interessante Frage: Wie handelten die Leute? Der Zweck der Kampagne bestand darin, Menschen dazu zu bringen, mehr Obst und Gemüse zu essen. Geling das?

In der Anfangsphase der Kampagne, zwischen 1988 und 1994, aßen etwa 11 Prozent der Amerikaner ihre täglichen fünf Portionen Obst oder Gemüse. Beinahe ein Jahrzehnt später ... waren es noch immer 11 Prozent. Ein Bewusstseinswandel hatte tatsächlich stattgefunden – eine Verhaltensänderung jedoch nicht.

Die US-Regierung reagierte darauf, indem sie die Ansprüche höherschraubte. Vielleicht waren fünf Portionen Obst oder Gemüse zu wenig? Heute lautet die empfohlene Zahl »so viel wie möglich«. Entsprechend heißt die Kampagne seit 2007 »fruits & veggies – more matters«, und inzwischen wurde der ganze September zum »Obst und Gemüse – je mehr, desto besser«-Monat deklariert.

Aber die Amerikaner haben – wenn man das so sagen darf – noch immer nicht angebissen. Im Jahr 2013 aßen nur 13 Prozent von ihnen die empfohlenen zwei Portionen Obst, 9 Prozent die drei Portionen Gemüse am Tag. Andere Länder waren etwas erfolgreicher, zum Beispiel Großbritannien, wo immerhin 29 Prozent der Einwohner fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. Das ist vor allem unter einem Aspekt erstaunlich: Die Amerikaner haben große Angst vor Krebs – er ist die Nummer eins unter den gefürchteten Krankheiten. Und es gibt tatsächlich starke Hinweise darauf, dass Obst und Gemüse dazu beitragen können, Krebs zu verhindern. Auch ist vielen Menschen inzwischen wirklich bewusst, wie gut es ist, viel Obst und Gemüse zu essen. Alle wissen, wie gesund diese Nahrungsmittel sind und dass sie vor der am meisten gefürchteten Krankheit schützen. Alle wissen, was man tun sollte – aber das Verhalten ändert sich nicht. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Warum können wir den täglichen Genuss von Obst und Gemüse nicht zu einer ebenso unanfechtbaren Institution machen wie ... sagen wir das Frühstück?

Nun, wir können es! Wir müssen nur wissen, wie. Unsere Nahrungszubereitung und Nahrungsaufnahme beruht zu beinahe 50 Prozent auf Gewohnheit. Essen ist Gewohnheitssache. Wie wir im letzten Kapitel gesehen haben, kann aber bloßes Wissen einer etablierten Gewohnheit nichts anhaben – sie wird von unserem prozeduralen Gedächtnis gewissermaßen vor abstrakten Einsichten und Urteilen geschützt. Jene 43 Prozent unseres Ichs werden weitermachen wie zuvor, egal, wie groß unsere Angst oder unser Verantwortungsgefühl sind.

Es ist nicht schwer zu erklären, warum ganze 43 Prozent unserer Essgewohnheiten sich automatisieren. Unsere Nahrungsaufnahme enthält sämtliche Grundkomponenten, die für die Ausbildung von Gewohnheiten notwendig sind: Sie findet regelmäßig statt und häufig in den gleichen Kontexten, und sie beruht (zumindest anfangs) auf Belohnung. Sie ist auf beinahe archetypische Weise gewohnheitsfreundlich.

Der Beweis für den Gewohnheitscharakter des Essens findet sich in einer akribischen Studie, die für mehr als 1000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer auswertete, was sie im Laufe von vier Wochen zu jeder einzelnen Mahlzeit aßen. Am Ende jedes Tages schrieben die Testpersonen auf, welche Nahrungsmittel sie gegessen hatten, und schickten den Wissenschaftlern ihre Berichte per Mail. Um sich ein Bild von den Einzelheiten zu machen, analysierten die Forscher daraufhin die Nährwerte jedes einzelnen Nahrungsmittels – Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Natrium, Kalzium und Kalorien.

Wie schon gesagt, das Frühstück war, sowohl was die Nährstoffe als auch die Kontinuität anging, der Spitzenreiter. Das Mittagessen variierte leicht, je nachdem, ob die Leute in der Kantine, im Restaurant oder am Schreibtisch aßen. Beim Abendessen waren die Unterschiede am größten. Und das Wochenende verlief laut der Studie noch einmal völlig anders: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen am Samstag und Sonntag etwas mehr Kalorien zu sich, und die kalorienreicheren Nahrungsmittel kamen (dem Brunch sei Dank) um einiges früher auf den Tisch als unter der Woche.

Weil das Essen so offen für die Ausbildung von Gewohnheiten ist, eignet es sich besonders gut, um Gewohnheitsentwicklung in einem allgemeineren Sinne zu studieren. Es gibt vor allem eine Studie, die eindrucksvoll zeigt, wie ein besonderer, sehr konkreter Kontext als auslösender Reiz fungieren und uns still und heimlich unserer Handlungsfähigkeit berauben kann.

Die Forscher versorgten ihre Testpersonen mit all dem Essen und Trinken, das sie für 22 Tage brauchten. In den ersten elf Tagen bekam die eine Gruppe normal große Mahlzeiten, während die andere Gruppe Portionen erhielt, die um 50 Prozent größer waren. Alle Testpersonen wurden aufgefordert, so viel oder so wenig zu essen, wie sie mochten. Im Anschluss an diese Phase gab es eine zweiwöchige Pause, bevor das Experiment fortgeführt wurde. In den abschließenden elf Tagen wurde getauscht: Die Teilnehmer mit den normalen Portionen bekamen nun die größeren Mahlzeiten und umgekehrt.

Die Teilnehmer mit den größeren Portionen aßen im Schnitt täglich 423 Kalorien mehr als die Testpersonen, die normal große Mahlzeiten erhielten. Man könnte nun denken, dass diejenigen, die zuerst die normal großen Portionen bekommen hatten, den Unterschied merken und das, was sie von ihrer Mahlzeit aßen, reduzieren würden, wenn sich die Portionen vergrößerten. Aber die Teilnehmerinnen und Teilnehmer taten genau das nicht. Sie aßen weiterhin den gleichen Prozentsatz des Essens auf ihrem Teller, den sie vorher gegessen hatten, unabhängig von der Größe der Portionen, und das führte dazu, dass sie im Laufe der elf Tage mit größeren Portionen 4636 Kalorien mehr zu sich nahmen als in der Phase mit durchschnittlichen Portionen.

Im richtigen Leben verändert sich innerhalb weniger Wochen die Portionsgröße unserer Mahlzeiten natürlich nicht so stark. Sehr oft können wir uns selbst aufpassen, entweder weil wir eigenhändig kochen oder weil wir genau bestellen dürfen, was und wie viel wir möchten. Doch das Nachvollziehen unserer Essgewohnheiten ist nicht das eigentlich Interessante an der Studie: Wichtiger ist, dass durch die Vergrößerung der Portionen eine Unterscheidung sichtbar wird; nämlich die zwischen auslösenden Reizen, die automatisch triggern, dass wir essen – zum Beispiel die relative Menge auf unserem Teller –, und inneren Auslösern – wie dem Sättigungsgefühl –, von denen wir eigentlich glauben, dass sie unser Handeln leiten. Durch diese Unterscheidung zwischen den äußeren Reizen der Gewohnheit und bewussten inneren Prozessen konnte die Studie zeigen, dass unser Essverhalten eine Reaktion auf vorhandene Reize ist: Solange Essen auf unserem Teller ist, machen wir weiter.

Faszinierend ist auch, wie häufig wir falsch liegen, wenn wir beurteilen sollen, wie viel wir essen. In einer Studie zum Essen in der Kantine bekamen die Kunden zum Beispiel an etlichen Tagen die normale Portionsgröße Pasta und Käse (1800 Kalorien). Sie aßen fast alles auf (im Durchschnitt 1700 Kalorien). An anderen Tagen vergrößerten die Köche auf Bitte der Forscher die Portionen um 50 Prozent (auf 2600 Kalorien), und die Kantinenbesucher aßen daraufhin 43 Prozent mehr (2400 Kalorien). Wenn sie nach dem Essen interviewt wurden, waren sämtliche Kunden der Ansicht, dass die Menge, die sie gegessen hatten, in etwa mit der übereinstimmte, die sie immer zu Mittag aßen. Sie gaben außerdem zu Protokoll, dass die Portionen für sie genau die richtige Größe hatten. Was kaum der Wahrheit entsprach – es sei denn, sie waren achtzehnjährige Langstrecken-Radrennfahrer.

College-Studierende essen jede Menge Fast Food – manche von ihnen zehnmal pro Woche. Im Durchschnitt bestehen mehr als vier Mahlzeiten wöchentlich aus Fast Food, zumindest einer Studie über Fast Food und Gewohnheiten zufolge, die ich zusammen mit Mindy Ji durchgeführt habe. Wir baten die Studierenden einzuschätzen, ob sie die Absicht hatten, in der kommenden Woche Fast Food zu essen. Die Antworten reichten von einem halbherzigen »Ja« beziehungsweise »Nein« bis zu »auf jeden Fall« beziehungsweise »definitiv nicht«. In der folgenden Woche sollten sie jeden Abend auf unsere Webseite gehen und kurz berichten, wie oft sie an dem jeweiligen Tag Fast Food zu sich genommen hatten.

Die Studierenden, die eine stark ausgeprägte Gewohnheit zu Protokoll gegeben hatten – sie aßen regelmäßig, zur gleichen Tageszeit, im gleichen Restaurant Fast Food, es gehörte zu ihrem normalen Tagesablauf –, machten genauso weiter wie zuvor, auch wenn sie eigentlich nicht die Absicht gehabt hatten, in dieser Woche in ein Fast-Food-Restaurant zu gehen. Ihre Absichten stimmten nicht mit ihren Gewohnheiten überein. Anders ausgedrückt: Wir merken oft gar nicht, was unsere Gewohnheiten tun. Es ist, als operierten sie in einer Parallelstruktur, knapp außerhalb unseres Bewusstseins. Die Studierenden gingen immer wieder in die entsprechenden Restaurants und aßen dort – sie handelten wie auf Autopilot.

Und was war mit den Studierenden, die keine Fast-Food-Gewohnheiten hatten? Sie wurden tatsächlich von ihren bewussten Absichten geleitet. Wenn sie angegeben hatten, dass sie sich zurückhalten würden, dann taten sie das auch. Wenn sie zu Protokoll gegeben hatten, dass sie im Laufe der nächsten Woche die Absicht hatten, Fast Food zu essen, dann handelten sie entsprechend. Diese Studierenden fassten bestimmte Pläne, und weil sie keine Gewohnheiten hatten, die diese Pläne unterlaufen konnten, setzten sie sie in die Tat um. Die Bereiche unseres Lebens, die nicht von unserem Gewohnheits-Ich gekapert wurden, sind dem Willen durchaus zugänglich – und sie sind empfänglich für die Ausbildung neuer Gewohnheiten.

Die »Fünf am Tag für deine Gesundheit«-Kampagne war im Blick auf Verhaltensänderungen ein Reinfall. Zwar erweiterte sie unser Wissen über gesunde Ernährung, konnte aber die 43 Prozent unseres Essverhaltens, das gewohnheitsmäßig abläuft, nicht erreichen. Nachdem sie sich von der

Obst- und Gemüsekampagne hatten aufklären lassen, gingen die Amerikaner in den Supermarkt und kauften genau das, was sie immer kauften – vielleicht sogar, indem sie ihrer Gewohnheit folgten, den Obst- und Gemüsebereich weiträumig zu umfahren. Sie aßen weiterhin Schokoriegel und Chips, und ihre Entscheidungen wurden von dem Wissen, was solche Essgewohnheiten mit ihrer Gesundheit machten, nicht beeinflusst. Am Ende war die ganze Kampagne ein Zeugnis der frappierenden Lücke zwischen dem, was wir wissen, und dem, was wir tun. Diese Lücke hat ihren Ursprung tief im menschlichen Gehirn.