

ROLF HAAS

Jede **Revolution** beginnt mit einem ersten Schritt

Der IT-Experte aus Markdorf am Bodensee hat sein Leben mit einem „Bündel von Kleinigkeiten“ zum Gesünderen gewendet – und mithilfe von Apps, die jeden Fortschritt zelebrieren. Heute läuft Haas, 48, jeden Tag 20 000 Schritte, er hat Fleisch- und Süßigkeitenkonsum reduziert – und auch sein Gewicht: gut 15 Kilo in fünf Monaten. „Es ist wie ein Schwungrad“, sagt er.



Ich kann das **selbst!**

Wer auf die **eigene Kraft** vertraut,
erreicht Ziele leichter. Das Gute daran:
Diese Zuversicht lässt sich erlernen

Wunder gehen so: Ein Mann fällt vom Dach und überlebt. Allerdings mit einer Vielzahl an Brüchen – Becken, Oberschenkelhals, Schulter, rechter Arm. Als er nach zahllosen Operationen in die Münchner Reha-Praxis der Physiotherapeuten Andrea Sixtus und Nadine Lieber-Sommer kommt, bewegt er sich wie um Jahre gealtert. Spröde, unsicher, wie ferngelenkt.

Dann geschieht Wunder zwei. Dieses dauert eine Weile länger, und es ist selbst gemacht. Nach zwei Jahren steht derselbe Mann auf dem Golfplatz und schlägt den Ball mit rund ausholender Kraft über das Fairway. „Als er uns stolz davon erzählte, hatten er und wir Tränen in den Augen“, sagt Physiotherapeutin Sixtus. „Dass er es eines Tages so weit bringen würde, hat selbst unsere Erwartungen übertroffen.“

Der Mensch ist ein Wunderwesen. Vorausgesetzt, er will. Will etwas mit ganzer Kraft und glaubt daran, dies auch bewirken zu können. Psychologen nennen dies Selbstwirksamkeitserwartung. Das klingt sperrig, beschreibt aber nichts anderes als den Glauben an uns selbst, an das eigene Tun. „Es ist die Kompetenz, Ziele trotz Schwierigkeiten zu verfolgen“, sagt Sonia Lippke, Professorin für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin an der Jacobs University in Bremen. „Für das Durchhalten ist unsere Selbstwirksamkeitserwartung zentral.“

Je höher unser Vertrauen in die eigene Effizienz, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass wir einer Handlungslinie treu bleiben. Den Begriff führte 1977 der kanadische Psychologe Albert Bandura ein, der viel über soziales Lernen forschte. Ihm zufolge speist sich Selbstwirksamkeit vor allem aus kleinen oder großen Erfolgen. Solchen, die wir selbst erzielen. Aber auch jenen, die wir bei anderen Menschen beobachten.

Selbstwirksamkeit heißt: Was wir tun, zählt. Jeder von uns bestimmt durch sein Verhalten mit, wie gesund er oder sie ist. Ob müde oder ausgeschlafen. Ob an der Grenze zum Burnout oder voller Elan. Ob fit oder schlapp, dick oder schlank. Unser physisches und seelisches Dasein ist immer auch eine Frage des Vertrauens in die eigene Kraft.

Aber wie kommt man dahin? Wie schafft man den Schritt von schicksals-

ergebener Tatenlosigkeit zu mehr Bewegung, mehr Entspannung und einer bewussteren Ernährung?

„Die reale Erfahrung, dass man schon durch kleine Veränderungen viel bewirken kann, ist der erste Schritt zu einem veränderten Bewusstsein“, sagt Tanja Maxeiner, die als Gesundheitscoach in München Menschen auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben begleitet. Die 45-Jährige, die locker als Mittdreißigerin durchgehen würde, sitzt bei einem Kräutertee in einem Münchner Café. Ihre Wangen leuchten rosig. Sie ist eine Haltestelle früher ausgestiegen und die letzten 15 Minuten stramm zu Fuß gelaufen. Das tut sie nach Möglichkeit immer – und rät es auch ihren Klienten. „Alles, was wir für unsere Gesundheit tun, muss alltagstauglich sein“, ist die Gesundheitsberaterin

überzeugt. Radikale Konzepte halte niemand auf Dauer durch.

Ein Schlüsselerlebnis half Maxeiner, ihre eigene Selbstwirksamkeit zu entdecken. Jahrelang hatte sie unter massiven Rückenschmerzen gelitten. An manchen Tagen funktionierte sie nur mit Schmerzmitteln in hohen Dosen. Mehrere Ärzte rieten zur Operation, für die damals 37-Jährige kam das nicht in Betracht. In einer Schmerzlinik schließlich pappte man ihr Elektroden auf Halswirbel und Schulterbereich und bat sie, zunächst an etwas Schönes und anschließend an etwas Belastendes zu denken. „In dem Protokoll konnte ich sehen, dass sich meine Muskulatur nur durch schlechte Gedanken verspannt hatte“, erzählt Maxeiner. „Da wurde mir klar, wie viel ich selbst bewirken kann. Für mich war das der Wendepunkt.“

Tanja Maxeiner änderte ihr Leben – in kleinen, alltagskompatiblen Dosen. Statt allmorgendlich auf dem Weg in die Arbeit von Tiefgarage zu Tiefgarage zu fahren, parkte sie ihr Auto 15 Gehminuten vom Büro entfernt und lief den Rest zu Fuß. Sie ließ Rolltreppen und Aufzüge links liegen. Schraubte den Fleischkonsum zurück, um bald ganz darauf zu verzichten. Übte sich in autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Meditation. Schließlich kündigte sie ihren Job als kaufmännische Angestellte und absolvierte eine Ausbildung zum Gesundheitscoach mit IHK-Zertifikat.

„Vielen Menschen geht es wie mir damals“, sagt sie. „Man will gesünder leben, aber irgendwann knickt man wieder ein.“ Oder überantwortet es gleich an die Experten – nach dem Motto: „Mach mich gesund, Doc.“

Paradoxerweise trägt auch der medizinische Fortschritt dazu bei, die eigene Gesundheit an Kliniken und Ärzte zu delegieren. So wächst die Zahl der Gelenkprothesen-OPs in Deutschland seit Jahren an. Enorm gestiegen sind die Kniegelenkersatz-Operationen bei den unter 60-jährigen Patienten. Im Jahr 2016 wurden in dieser Altersgruppe 31,4 Prozent mehr künstliche Kniegelenke eingesetzt als noch 2009, ergab kürzlich eine Studie der Bertelsmann-Stiftung. Die hohe Nachfrage der Patienten erklären die Studienautoren unter anderem mit der gesunkenen Bereitschaft, langwierige konservative Therapien ▶



Ich rate zu gezielter Gewohnheitsbildung und zu Handlungsplänen«

Marie Hennecke, 36

Oberassistentin am Psychologischen Institut der Universität Zürich

TANJA MAXEINER

Gesundheitscoach aus persönlicher **Erfolgs Erfahrung**

Die Münchnerin coacht Menschen auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben. „Alles, was wir für unsere Gesundheit tun, muss alltagstauglich sein“, sagt die 45-Jährige, die sich mit veränderter Ernährung, mehr Bewegung und ritualisierter Entspannung von einem jahrelangen Schmerzmartyrium befreite. Ihr Wissen gibt sie nun an ihre Klienten weiter.



zu absolvieren, bei denen mit Bewegungstraining die Muskulatur gestärkt und das Gewicht reduziert wird. Eine Operation gilt als der schnellere und unkompliziertere Weg. Auch die signifikant steigenden Kaiserschnitt-Quoten deuten viele Hebammen als Indiz, dass Frauen sich oft nicht mehr zutrauen, eine natürliche Geburt zu meistern.

„Technologisierung und unsere auf Effizienz fixierte Lebensweise fördern so eine Einstellung, dass andere es besser machen, als man es selbst könnte“, bemerkt Motivationsforscherin Sonia Lippke. Aber es gebe – und das lässt hoffen – auch einen Gegentrend zu mehr Eigenverantwortung. „In der Gesundheitspsychologie ist die Selbstwirksamkeitserwartung längst etabliert“, sagt Lippke. Nun beobachte man einen Transfer in die Bereiche Medizin und Pädagogik.

Die Forscherin sieht Mediziner in der Mitverantwortung. „Auch sie haben Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung der Patienten. Wenige Worte machen oft den Unterschied“, sagt Lippke. „Ein Arzt, der sagt: ‚Bei Ihrem Knie kann man sowieso nichts mehr machen‘, entlässt den Patienten auch ein Stück weit aus der Verantwortung. Wer dagegen zu gezieltem Training rät, motiviert dazu, selbst Einfluss zu nehmen.“ Bei Ärzten sei dieses Bewusstsein oft nicht vorhanden, beklagt Lippke, die ein EU-weites Modellprojekt betreut, bei dem Medizinstudierende motivierende Patientengespräche erlernen.

Dass Information und Kommunikation wichtige Puzzlesteine im Motivationsmosaik sind, liegt auf der Hand. „Menschen mit hohem Bewusstsein für ihre Situation und konkreten Plänen setzen ihre Ziele erfolgreicher um und sind dann generell zufriedener“, bilanziert Lippke entsprechende Studien. Zugleich würden digitale Tools immer wichtiger. Apps zum Beispiel, die mit Trainingsplänen und Kalorien-Checks die Rolle eines Coachs übernehmen. „Wenn sie gut gemacht sind, bauen sie die Selbstwirksamkeitserwartung auf und helfen, Schwierigkeiten zu meistern“, sagt Lippke. Jeder kleine Fortschritt wird sichtbar und verstärkt das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können.

Rolf Haas, IT-Berater aus Markdorf am Bodensee, haben die Apps geholfen, sein



Ärzte sollten Patienten stärker im persönlichen Gespräch motivieren«

Sonia Lippke, 44

Professorin für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin an der Jacobs University in Bremen

Leben umzukrempeln. Wie bei den meisten „Intendern“ – so nennt die Psychologie Menschen mit guten Vorsätzen – war auch bei ihm ein gewisser Leidensdruck der Auslöser. „Ich hatte Gichtattacken in den Fingern und das eine oder andere Wehwehchen“, erzählt der 48-Jährige. Das Gespräch findet am Telefon statt, aber Haas ist dabei in ständiger Bewegung, man hört seinen Atem. Er hat sich angewöhnt, beim Telefonieren im Büro auf und ab zu gehen. Oder im Wald. Lange Telefonate verlegt er gern in die Natur. So hat er es geschafft, seine tägliche Schrittzahl auf rund 20 000 zu erhöhen.

„Ich habe mit Kleinigkeiten angefangen und mir fünf gute Apps gesucht, die mich unterstützen“, erzählt der Familienvater. Als Zahlenmensch sporn es

Foto: Weir1

ihn an, seine persönliche Erfolgsbilanz in Ziffern und Charts auf seinem Smartphone zu studieren: minus 15 Kilo in fünf Monaten. Täglicher Fettanteil nur noch 103 Gramm, 119 Trainingsminuten an diesem Tag, 20 Stockwerke gestiegen. So eindrucksvoll liest sich Selbstwirksamkeit. Seine Bluetooth-Bodywaage überträgt das Gewicht direkt auf die App, die Smartwatch erfasst Daten wie Herzfrequenz und verbrauchte Energie.

„Es ist wie ein Schwungrad“, sagt Haas. „Und es überträgt sich auf alle Lebensbereiche.“ Haas ernährt sich anders, dazu hat er Zahlen: rotes Fleisch um 50 Prozent reduziert, Süßes um 85 Prozent, Cola um 100 Prozent. Er schläft besser (im Schnitt 6 Stunden und 19 Minuten pro Nacht), und er meditiert ab und an (in 89 Tagen kamen so 20 Stunden zusammen). „Es ist das Bündel von Kleinigkeiten, die sich addieren.“

Das Prinzip der kleinen Schritte verfolgt auch Gesundheitsberaterin Tanja Maxeiner bei ihren Coachings. Diese beginnen stets mit „quick wins“ – schnellen Erfolgen, die das Vertrauen in die eigene Kraft stärken. Zum Beispiel: mehr trinken – mithilfe einer Trink-App, die daran erinnert. Rolltreppen und Aufzüge auslassen. Ausreichend schlafen. „Ziele müssen erreichbar sein“, sagt Maxeiner, „darum arbeite ich mit Zwischenzielen. Statt 15 Kilo erst mal drei Kilo abnehmen. Statt täglich fünf Kilometer zu marschieren, tun es für den Anfang auch zwei.“ Maxeiner bittet ihre Klienten, sich Ziele möglichst bildhaft auszumalen. Eine Frau um die 50 brachte ein Kleid mit, das schon lange nicht mehr passte. „Sie sollte sich immer wieder vorstellen, wie toll sie in dem Kleid aussieht und es auch immer wieder aus dem Schrank nehmen“, erzählt Maxeiner. Irgendwann passte sie rein.

Die Begegnung mit einer Körperanalysewaage, die gnadenlos Körperfett, Muskelmasse und metabolisches Alter ermittelt, entpuppt sich oft als Ansporn. Maxeiner schickt ihre Klienten immer erst mal auf diese Wahrheitswaage. „Für manche ist das zunächst ein Schock“, sagt sie. Aber die Waage verdeutlicht auch jeden Fortschritt – und verstärkt das Gefühl, Ziele erreichen zu können. „Nach einigen Wochen haben die meisten deutlich jüngere Stoffwechselwerte“, sagt Maxeiner, die ihre Kandidaten nach

Wandel: die Kraft der kleinen Schritte

Der 5-Punkte-Plan für mehr Selbstwirksamkeit

1. Der Start: Am Anfang steht die Analyse. Wo stehen Sie? Was wollen Sie verbessern? Malen Sie sich gewünschte Ergebnisse möglichst konkret aus. Erinnern Sie sich an Ziele, die Sie schon erreicht haben. Registrieren Sie Erfolge von Mitmenschen, die Ihnen wichtig oder ähnlich sind. Auch das stärkt die Selbstwirksamkeitserwartung.

2. Der Plan: Was ist zwischen dem Hier und Jetzt und den gewünschten Ergebnissen zu tun? Welche Hindernisse sind zu überwinden? Beginnen Sie mit kleinen Schritten – und Zwischenzielen, die vergleichsweise leicht zu erreichen sind. Konzentrieren Sie sich auf den nächsten Schritt, und belohnen Sie sich für kleine Erfolge. Geben Sie sich Zeit, damit sich die neuen Muster eingravieren.

3. Die Motivation: Laben Sie sich an den Zwischensiegen – und einem veränderten Körpergefühl. Sie allein haben das geschafft! Jetzt heißt es dranbleiben. Vermeiden Sie den Kontakt mit Menschen, deren Umgang Sie eher entmutigt. Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten.

4. Der Umgang mit Rückschlägen: Kein Change-Programm läuft wie am Schnürchen. Einknicken gehört dazu. Um nicht in alte Muster zurückzufallen, sollten Sie konkrete Handlungspläne für Risikosituationen parat haben – oder Letztere bewusst meiden.

5. Das Mindset: Üben Sie sich in Geduld und Vertrauen. Radikale Verbissenheit verspannt. Es dauert vielleicht länger, aber am Ende ist es Ihr eigener Erfolg.

Erstellung eines maßgeschneiderten Ernährungs- und Bewegungsplans in den folgenden acht Wochen mit regelmäßigen Treffen und Telefonaten bei der Stange hält.

Denn natürlich gibt es Rückschläge. Die furiose Party, die den mehrwöchigen Abstinenzplan infrage stellt, die legendäre Lasagne der besten Freundin, den Novemberregen, der den Abendlauf verschleiert. „Für solche Situationen rate ich zu konkreten Handlungsplänen“, sagt Marie Hennecke, die an der Universität Zürich zum Thema Motivationspsychologie forscht. „Darin kann man festlegen, wie man sich im Supermarkt oder im Restaurant verhält oder bestimmte Situationen ganz vermeidet. Auch die Unterstützung von Freunden oder Partner hilft, dabeizubleiben.“

Nicht minder effizient ist Ritualisierung. „Gezielte Gewohnheitsbildung“ nennt es Hennecke. „Gewohnheit ist ein Reiz-Reaktions-Muster“, erklärt die Psychologin. „In einer bestimmten Situation erfolgt stets eine bestimmte Tätigkeit.“ Morgens Zähneputzen zum Beispiel. Dasselbe geht auch mit: abends Laufschuhe anziehen. Beim Telefonieren immer aufstehen. Rolltreppen konsequent ignorieren. „Es dauert eine Weile, bis sich neue Gewohnheiten bilden“, sagt Hennecke. Mindestens sechs Wochen, oft auch länger. Sind aber neue Muster erst einmal eingraviert, muss kein Schweinehund mehr an die Kette gelegt werden. Der Autopilot steuert dann ganz von allein einen gesünderen Kurs.

Die Münchner Physiotherapeutinnen Nadine Lieber-Sommer und Andrea Sixtus empfehlen ihren Patienten einen Stundenplan, in den Trainingszeiten fest und unverrückbar eingetragen werden. „Pauschale Absichtserklärungen laufen meistens ins Leere“, weiß Lieber-Sommer. Den maßgeschneiderten Trainingsplan mit bildgestützten Anleitungen zu täglichen Übungen können Patienten der Praxis Reha Solln über ihr Smartphone auch von unterwegs abrufen. Das macht Ausreden schwierig. „Regelmäßigkeit ist ebenso wichtig wie ein gewisses Maß an Geduld“, sagt Sixtus. „Denn zaubern können auch wir nicht.“

Die Wunder überlassen sie lieber den Patienten selbst. ■

BARBARA ESSER