

Möglichkeiten und Grenzen der Selbstregulation

Arnd Florack, Institut für Angewandte Psychologie, Universität Wien

Viele Menschen haben den festen Vorsatz, sich gesünder und ausgewogener zu ernähren.

Doch wie bei vielen anderen Vorsätzen scheitert die Umsetzung oft und nur wenige sind mit ihrem Ernährungsverhalten zufrieden. Die Gründe für das Scheitern in der Umsetzung einer ausgewogeneren Ernährung sind vielfältig und bei weitem nicht darauf beschränkt, dass Menschen zu wenig über angemessenes Ernährungsverhalten wissen. Vielmehr ist uns die Vielzahl von Ernährungsentscheidungen, die wir alltäglich treffen, oft gar nicht bewusst, und wir überschätzen die Bedeutung der eigenen Willensstärke. Tatsächlich ist das Essverhalten zu einem großen Teil durch Einflüsse geprägt, die nicht direkt in der eigenen Motivation begründet liegen. Das Angebot, die Tellergröße und das Verhalten der anderen beeinflusst den eigenen Konsum sehr stark. Dazu kommt, dass die Situationen, in denen wir konsumieren, natürliche Selbstregulationsmechanismen oft außer Kraft setzen. So führt der Konsum einer bestimmten Speise normalerweise nach einiger Zeit zu einer Habituation und einem geringen Verlangen nach Fortsetzung des Konsums. Dieser Vorgang setzt vor der tatsächlichen Sättigung ein. Tatsächlich braucht dieser Mechanismus aber Aufmerksamkeit auf das Essen, sind wir – zum Beispiel durch das Essen beim Fernsehen – abgelenkt, findet die Habituation nur in verringertem Maße statt. Diese Außerkraftsetzung von eigentlich sehr hilfreichen Mechanismen setzt sich bei der Einschätzung des Kaloriengehaltes von Speisen fort. Ein kalorienhaltiges Gericht schätzen wir weniger kalorienhaltig ein, wenn zusätzlich ein Salat auf dem Teller angerichtet ist. Das gleiche gilt für einen Snack, der auf der Verpackung mit Abbildungen geschmückt ist, die Gesundheit signalisieren. Die Angabe des Kaloriengehaltes auf Verpackungen setzt voraus, dass Verbraucherinnen und Verbraucher mit den angegebenen Zahlen umgehen können, was leider nicht immer zutrifft. Auf Grund der vielen Hürden ist es verständlich, dass viele Menschen ihre Vorsätze zu einer ausgewogeneren Ernährung nicht umsetzen.

Eine Betrachtung von Menschen, die sich erfolgreich selbstregulieren können, ist in diesem Fall sehr lehrreich. Tatsächlich ist es weniger die hohe Willenskraft, die diese Menschen auszeichnet, als die Anwendung von einfachen Routinen sowie die Gestaltung und Auswahl von Situationen des Konsums.

Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Werkzeuge Menschen einsetzen können, um ihre Vorsätze besser umzusetzen, und warum diese Werkzeuge beispielsweise auch bei der Sozialisation von Kindern hilfreich sein können.