

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## **Kleine Rituale, große Wirkung**

Sie wären in manchen Dingen gerne disziplinierter, etwa beim Essen? Bestimmte Handlungsabläufe zu wiederholen könnte Ihnen dabei helfen.

VON ANNA GIELAS

 08. AUG 2018

„Die Torte sieht ja lecker aus ... Nein – denk an die Diät!“ Mit genug Selbstkontrolle bleiben wir auch der größten Verlockung fern. Leider funktioniert dies aber nicht immer. Kleine Rituale können uns dabei helfen, disziplinierter zu sein. Diese Beobachtung machte kürzlich ein internationales Team von Wissenschaftlern um den Verhaltensökonom Allen Ding Tian in sechs Studien mit fast 1800 Teilnehmern.

Rituale sind feste und wiederholte Abläufe von Handlungen. Etwa sich vor jeder Mahlzeit in Ruhe hinsetzen, einmal auf den Tisch klopfen, die Augen schließen und ruhig bis zehn zählen. In einem der Experimente, das sich über fünf Tage zog, sollte eine Gruppe von Freiwilligen, die allesamt abnehmen wollten, vor dem Essen ein Ritual ausüben. Dagegen trainierte

die Kontrollgruppe ihre Achtsamkeit: Diese Teilnehmer sollten weniger essen, indem sie bewusst darauf achteten, wie viele Kalorien sie während jeder Mahlzeit zu sich nahmen. Das Ergebnis: Probanden, die sich des Rituals bedienten, aßen kalorienärmer als die Kontrollgruppe, sie nahmen vor allem weniger Zucker und Fett zu sich.

## **Stärkeres Gefühl der Selbstdisziplin**

In weiteren Experimenten dokumentierte das Team, dass kleine Rituale nicht nur das Essverhalten positiv beeinflussen. Sie können auch in anderen Situationen nützlich sein. So testeten die Forscher die Bereitschaft der Teilnehmer, eine Party (die Verlockung) für die Teilnahme an einem karitativen Projekt (die Vernunft) abzusagen – und kamen zu dem gleichen Ergebnis: Diejenigen, die vor dem Versuch ein vorgegebenes Ritual ausübten, entschieden sich häufiger für das soziale Projekt.

Das Wiederholen der gleichen Handlungsabläufe erzeugte in den Teilnehmern ein stärkeres Gefühl der Selbstdisziplin, so folgern die Forscher. Nach der Ausübung eines kleinen Rituals können wir uns offenbar leichter gegen eine Versuchung und für die Vernunft entscheiden.

Allen Ding Tian u. a.: [Enacting rituals to improve self-control](#). Journal of Personality and Social Psychology, 114/6, 2018, 851–876. DOI: 10.1037/pspa0000113

---

---

---

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

### 1 LEBEN

#### Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

### 2 LEBEN

#### Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

### 3 GESELLSCHAFT

## **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.