

# Den inneren Schweinehund besiegen

*Mitteilung: Jacobs University Bremen*

**M**ehr Sport, gesund essen, keinen Alkohol – nun kommt die Zeit der guten Vorsätze. Allerdings: Nicht einmal jeder Dritte schafft es, diese auch in die Tat umzusetzen. So werden Weihnachten und der Jahreswechsel zugleich zur Zeit der Fehltritte. Wie sich das Verhalten verändern lässt, wie der innere Schweinehund besiegt werden kann, darüber forscht Prof. Dr. Sonia Lippke, Gesundheitspsychologin an der Jacobs University in Bremen. Ihr Ratschlag: Möglichst konkret planen und die eigene Strategie immer wieder der Wirklichkeit anpassen.

Vorsätze seien gut, findet Sonia Lippke, denn sie sind die Grundlage für Veränderungen. Aber nach dem ersten Schritt müsse eben auch der zweite folgen – und da geraten viele Menschen schnell ins Stolpern. „Das konkrete Planen von Zielen und die Entwicklung von Strategien zum Umgang mit eventuellen Hindernissen ist wichtig“, sagt die 42-jährige Wissenschaftlerin. Wer sich zum Beispiel vornimmt, dreimal pro Woche 30 Minuten mit Sport ins Schwitzen zu kommen, aber es dann doch sein lässt, weil der Rücken zwick, der sollte statt dessen Spaziergehen oder leichtere Rückenübungen machen.

„Jeder sollte für sich die passende Strategie suchen und sie immer mal wieder anpassen. Wenn die Umsetzung der Vorsätze in der einen Woche nicht gelingt, dann sollte man überlegen, was man in der kommenden Woche anders machen kann, damit es klappt.“ Von der Entwicklung einer „Selbstregulationskompetenz“ spricht die Wissenschaftlerin. „Das Gefühl, etwas bewegen zu können, in Kombination mit der Aufstellung von Handlungs- und Bewältigungsplänen, wirkt sich positiv auf die längerfristige Gewohnheitsbildung und die Zufriedenheit aus – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beruf“, verdeutlicht Lippke.

Die Förderung der Gesundheit, im Alltag und im Beruf, ist ihr eine Herzensangelegenheit. Dabei geht es ihr in erster Linie um Prävention. „Ich will nicht warten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist, sondern möglichst verhindern, dass Krankheiten auftreten!“ Der Lebensstil habe eine erstaunliche Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen, und doch falle es vielen unendlich schwer, ihn zu ändern. Zu verstehen, warum das so ist, und Menschen konkret zu helfen, das ist die Mission der Psychologin.

Deshalb ist Grundlagenforschung weniger ihr Ding; Sonia Lippke bevorzugt die Forschung mit Anwendungsbezug, Kooperationen mit Unternehmen, Krankenkassen oder Rentenversicherungen. „Diese Partner übersetzen unsere Forschung in konkrete Programme, mit ihnen gemeinsam können wir wirklich etwas bewegen.“ So befasst sie sich etwa mit der Frage, wie

langfristig gesundheitlich eingeschränkten Menschen der Weg zurück in die Erwerbstätigkeit und in die Gesellschaft geebnet werden kann. „Wer nicht mehr arbeiten kann, nimmt oft auch nicht mehr am sozialen Leben teil. Das ist ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt“, meint Sonia Lippke.

Was sie in ihrer Forschung beschäftigt, versucht die Mutter von drei Kindern auch in ihrem Alltag umzusetzen: viel Obst und Gemüse essen, ausreichend Wasser trinken und Bewegung, vor allem Radfahren. In ihrem Büro an der Jacobs University stehen höhenverstellbare Tische, Besprechungen finden schon einmal im Stehen statt. „Wir alle sitzen viel zu viel“, sagt sie. „Arbeitsmediziner empfehlen für den Büroalltag 50 Prozent Sitzen, 40 Prozent Stehen und 10 Prozent Bewegung.“

Ihre Studierenden profitieren von ihrer Forschung, sie bindet sie ein, gibt in ihrer Lehre viele Praxisbeispiele. „Wenn ich unterwegs bin, überlege ich immer, wie ich konkrete Beispiele aus dem Alltag in der Lehre verwenden kann.“ „Forschendes Lernen“ nennt sie das, im Gegensatz zu dem „bulemischen Lernen“, dem Pauken auf den Punkt, um das Erlernte anschließend möglichst schnell wieder zu vergessen. „Ich möchte, dass meine Studierenden merken: Ihr Wissen ist von Relevanz – nicht nur für den Seminarraum und die Noten.“

Aus aller Welt stammen die jungen Menschen, die in ihrem Studium Seminare bei Sonia Lippke absolvieren. „Das internationale Leben und Arbeiten an der Jacobs University ist einzigartig, das schätze ich sehr“, sagt sie. Schließlich ist sie selbst in Mexiko und Spanien aufgewachsen, hat in den Niederlanden, in China und in Kanada gelehrt und geforscht. „Total reizvoll“ seien auch der Austausch mit Wissenschaftlern anderer Fachrichtungen und die Transdisziplinarität, wie sie an der Jacobs University gepflegt wird. So hat Sonia Lippke gemeinsam mit einem Chemiker einen Kurs angeboten, in dem es um Ernährung ging. Eine Doktorandin betreut sie gemeinsam mit einem Informatiker. „Das ist spannend und sehr lehrreich – für alle Beteiligten.“

Über die Jacobs University:

Die Jacobs University ist eine private, unabhängige, englischsprachige Universität in Bremen. Hier studieren junge Menschen aus der ganzen Welt in Vorbereitungs-, Bachelor-, Master- und PhD-Programmen. Internationalität und Transdisziplinarität sind die besonderen Kennzeichen der Jacobs University: Forschung und Lehre folgen nicht einem einzigen Lösungsweg, sie gehen Fragestellungen aus der Perspektive verschiedener Disziplinen an. Dieses Prinzip macht Jacobs Absolventen zu begehrten Nachwuchskräften, die erfolgreich internationale Karrierewege einschlagen.

*Pressemitteilung: v. 2.12.2016*

*Kristina Logemann*

*Brand Management, Marketing & Communications*

*Jacobs University Bremen gGmbH*

*Quelle: idw-online.de*