

Titel

Mein Wunsch ist mir Befehl – Zufriedener Lockdown mit Wenn-Dann-Plänen

Teaser

Du hast das Streaming-Angebot satt und Distanz zu Freunden und Familie zu wahren, wird immer schwieriger? Eine einfache Wenn-Dann-Strategie kann helfen, im Lockdown die Nerven zu bewahren.

Text

Corona-Maßnahmen bedeuten für jeden Einzelnen, sich zusammenzureißen: keine Partys, kein Umarmen oder Händeschütteln, Maske dabei und häufiges Händewaschen. Um anders zu handeln als sonst und vor allem anders, als wir eigentlich gerne möchten, benötigen wir Selbstkontrolle. Menschen, für die sich der Verzicht besonders schwierig anfühlt, können sich leichter zurückhalten, wenn sie über hohe Selbstkontrolle verfügen. (Bieleke, Martarelli & Wolff, 2020).

Selbstkontrollierte Menschen treffen nicht nur vernünftiger Entscheidungen, sie sind damit auch noch glücklicher als andere (Hofmann, et al., 2014). Der Trick scheint darin zu bestehen, gar nicht erst den unangenehmen Konflikt zwischen Wollen und Sollen entstehen zu lassen.

Selbstkontrollierte Menschen entwickeln Routinen und stellen Pläne auf, durch die sie in Konfliktsituationen automatisch handeln können.

Welche Hoffnung gibt es für uns andere? Wie können wir in der Corona-Krise den sozialen Verlockungen widerstehen und trotzdem einigermaßen zufrieden bleiben? Mit einem Trainingsangebot während des Februar-Lockdowns in den USA konnten Bieleke et al. (2020) zeigen, dass wir alle die Superkraft von selbstkontrollierten Menschen lernen können. Die Forscher haben Teilnehmer einer online-Studie angeleitet, individuelle Wenn-Dann-Pläne zum Einhalten der Corona-Beschränkungen aufzustellen. Typische Pläne waren: „Wenn ich meine Familie sehen will, plane ich einen Videoanruf.“ oder „Wenn jemand zu dicht aufrückt, entferne ich mich einen Schritt“. Wenn die Teilnehmer tatsächlich die Intention hatten, ihre Pläne umzusetzen, berichteten sie nach einer Woche weniger Schwierigkeiten bei der Einhaltung von Social Distancing als vorher und weniger als eine Kontrollgruppe (ohne Wenn-Dann-Pläne).

Wir haben es in der Hand: Den verbotenen Versuchungen, von denen die Corona-Zeit so viele bereithält, müssen wir nicht schweren Herzens spontan widerstehen. Wir können uns vorher Pläne zurechtlegen, wie wir z.B. auf Einladungen reagieren. Dann wird der akute Verzicht leichter erträglich und wir werden doppelt belohnt: Wir müssen weniger inneren Widerstand überwinden und dürfen stolz auf unsere vernünftige Entscheidung sein. Und die hilft vielleicht dabei, Leben zu retten.

Quelle

Bieleke, M., Martarelli, C., & Wolff, W. (2020). Boredom makes it difficult, but it helps to have a plan: Investigating adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.31234/osf.io/engzby>

*Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of personality*, 82(4), 265-277.*

Bild

