

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Willst du gelten, mach dich selten

Nascht Ihr Kind liebend gerne Süßigkeiten? Würden Sie das gerne unterbinden oder zumindest einschränken? Dann vermeiden Sie den Fehler, die Süßigkeiten zu verbieten, denn das führt laut einer Studie nur zu größerer Naschsucht.

Wissenschaftler der Universität Surrey haben erforscht, dass Kinder, die freien Zugang zu Schokoeiern hatten, anfangs zwar mehr naschten als Altersgenossen, die feste Rationen bekamen. Am Schluss aßen die frei entscheidenden Kinder aber insgesamt weniger, so fanden die britischen Psychologen heraus. „Für die Entwicklung langfristig gesunder Essensmuster sollte man den Kindern mehr eigene Entscheidungsfreiheit lassen“, resümiert Forscherin Saima Ehsan.

Auch Erwachsene tappen in dieselbe Falle, wenn sie sich selbst etwas verbieten. Reaktanz heißt das Fremdwort für die Abwehrreaktion, die bei psychischem Druck aufkommt oder wenn eigene Freiheitsspielräume eingegrenzt werden.

Mal ehrlich: Hätten wir dafür teure Studien gebraucht und einen Fachbegriff? Wir wissen doch alle: Am attraktivsten ist immer das, was wir nicht haben können. „Rara sunt cara“, hieß es schon bei den Römern. Auf gut Deutsch: Seltenes ist teuer. Das lässt sich in vielen Lebenslagen beobachten: Vergebene Partner wirken oft attraktiver, knappe Produkte begehrenswerter. Das ist Reaktanz. Auch der Volksmund weiß: „Willst du gelten, mach dich selten.“