

Der 21-Tage-Mythos

In den fünfziger Jahren bemerkte der plastische Chirurg Maxwell Maltz, dass seine Patienten nach einem chirurgischen Eingriff etwa 21 Tage benötigten, um sich an ihr neues Gesicht zu gewöhnen. Auch bei einer Amputation eines Beines oder Armes dauerte es im Schnitt mindestens 21 Tage bis sich der Patient an die neue Situation gewöhnt hatte.

Diese Erfahrungen veranlassten Maltz, über seine eigene Anpassungsperiode an Veränderungen und neue Verhaltensweisen nachzudenken. Er stellte fest, dass das Etablieren einer neuen Gewohnheit auch bei ihm über 21 Tage dauerte.

Maltz schrieb über diese Erfahrungen: „Diese und viele andere häufig beobachteten Phänomene zeigen, dass es ein Minimum von etwa 21 Tagen erfordert, damit sich ein altes mentales Bild auflöst und ein neues bildet.“

Dieses Zitat und andere seiner Ideen im Bereich der Verhaltensforschung veröffentlichte Maltz 1960 in einem Buch mit dem Titel "Psycho-Kybernetik". Das Buch wurde mit mehr als 30 Millionen verkauften Exemplaren zum Bestseller. Damit nahm die Geschichte ihren Lauf.

In den folgenden Jahrzehnten begannen immer mehr Menschen Maltz zu rezitieren und verkürzten dabei die Aussage von „ein Minimum von etwa 21 Tagen“ auf: „Es dauert 21 Tage, um eine neue Gewohnheit zu etablieren.“

So begann die Gesellschaft den Mythos zu verbreiten, dass man sich in 21 Tage ein neues Verhalten antrainieren kann. Es ist bemerkenswert, wie oft diese Zahlen als statistische Tatsache zitiert werden. Wenn genug Leute etwas oft genug sagen, dann beginnen alle anderen es zu glauben.

Warum der Mythos „21 Tage“ sich verbreitete, ist leicht zu verstehen. Der Zeitrahmen ist kurz genug um inspirierend zu sein, aber lang genug um glaubwürdig zu sein. Die Idee, man könne sein Leben in nur drei Wochen ändern, ist bestechend. Obendrein hatte Maltz einfach nur beobachtet, was um ihn herum vorging und machte keine Tatsachenüberprüfung.

Erst im neuen Jahrhundert hat sich eine Forscherin die Mühe gemacht, dies in einer Studie zu überprüfen.

Wie lange es dauert es tatsächlich, um eine neue Gewohnheit aufzubauen?

Dieser Frage ging Phillippa Lally (Gesundheitspsychologieforscherin an der University College in London) in einer Studie nach.

Sie fand heraus, dass es durchschnittlich 66 Tage dauert bis ein neues Verhalten automatisch wird.* Die Zeitdauer variiert zudem je nach Verhalten von Mensch zu Mensch und den Umständen stark. In Lally's Studie benötigten die Menschen zwischen 18 und 254 Tage, um sich ein neues Verhalten anzugewöhnen.

Umstände, die die Dauer beeinflussen:

- Schwierigkeitsgrad der Gewohnheit
- Alte Gewohnheiten ändern ist schwieriger, als neue aneignen
- Wie stark ist die alte Gewohnheit?
- Motivation: Wie erstrebenswert ist das Ziel hinter der Gewohnheit?
- Fähigkeit zu Disziplin, Willenskraft und Selbstkontrolle
- Erfahrung mit Ändern von Gewohnheiten
- Stärken, Neigungen Präferenzen
- Überzeugungen und Glaubenssätze
- Versteckter Nutzen und unterschwellige Gewinne
- Wie sehr man es für sich selbst macht
- Leidensdruck und Leidensfähigkeit
- Die richtige Gelegenheit für die Gewohnheit
- Wie gut man auf die Änderung einer Gewohnheit vorbereitet ist

*Die Studienteilnehmer hatten ein Durchschnittsalter von 27 Jahren.

Je älter eine Gewohnheit ist, desto schwieriger lässt sie sich ändern. Je älter ein Mensch ist, desto älter sind vermutlich auch seine Gewohnheiten und umso länger dauert es, sie zu ändern.

Daher sind wohl auch diese Zahlen nicht ganz mit dem Durchschnitt der Menschen zu vergleichen und mit Vorsicht zu genießen.