

## SichtWeisen Nr. 3

### (Ohn-) Macht der Gewohnheit

---

Bei meiner morgendlichen **Gewohnheit**, beim Frühstück Zeitung zu lesen, stolpern meine Gedanken über einen Bericht aus dem Kriegsgebiet der Ukraine. Dort lese ich:

*In der Hölle des Krieges: Der Deutsche Erik N. geht in die Ukraine, um seine Großeltern in Cherson zu befreien; das gelingt ihm, er bleibt und wird Soldat und sagt heute: – Krieg macht süchtig. Und auf die Frage des Umgangs mit all den Schrecken, lautet seine Antwort: Tod und Leid lassen einen schnell abstumpfen ...*

Ich frage mich einmal mehr - seit Berichte über den **Krieg zur Gewohnheit** geworden sind - **An was gewöhnen sich Menschen eigentlich so sehr, dass sie dabei ihr Menschsein verlieren?**

Meine Gedanken gehen zu mir selbst und meinen Gewohnheiten – liebgewordene und spannende, wie das Zeitunglesen, schlechte Gewohnheiten – wie Schokolade vertilgen – usw. Der Mensch ist wohl – wie der Volksmund sagt – „**ein Gewohnheitstier**“ und so gibt es Essgewohnheiten, Trinkgewohnheiten, Konsumgewohnheiten, Denk- und Fühlgewohnheiten: Darunter viele, die Schlimmes hervorbringen wie Krankheiten durch falsche Essgewohnheiten, Sucht durch missbräuchliche Trinkgewohnheiten oder - ganz aktuell – materialistische Denk- und Fühlgewohnheiten, an denen wir festhalten möchten, obwohl uns die „Wasser der Krisen“ durch ausbeuterisches Wirtschaften bis zum Hals stehen. Und wie viele Menschen haben es sich „**abgewöhnt**“ zu fühlen, was die Welt um sie herum mit ihnen macht, weil sie Angst davor haben, keine alternativen Denkstrategien entwickeln zu können, um ganzheitlich gut mit sich, anderen und letztlich auch mit dem Planeten umzugehen. Nur so kann ich mir die Aussage von Erik N. erklären: Krieg macht süchtig – und: Tod und Leid lassen einen schnell abstumpfen. **Das macht aber auch deutlich: Wenn Gewöhnung – welcher Art auch immer – nicht hinterfragt und reflektiert wird,** verhindert sie heilsame

Veränderung – in welchen Bereichen auch immer. Aber erst einmal ein kurzer „Faktencheck“:

### **Das Gehirn braucht Gewohnheiten**

Hirnforscher gehen davon aus, dass der Mensch ohne Gewohnheiten gar nicht überleben könnte. Das Gehirn wäre mit all unseren täglichen Handlungen und Entscheidungen heillos überfordert. Gewohnheiten helfen dem Gehirn, Energie zu sparen, in Stresssituationen schneller entscheiden und Risiken minimieren zu können.

### **Gewohnheiten entstehen durch einen typischen Lernprozess:**

Dem auslösenden Reiz folgt eine bestimmte Handlung und eine Belohnung. Nach vielen Wiederholungen wird der Ablauf zur Gewohnheit. Selbst mit einfachen Tätigkeiten tun wir uns manchmal schwer, bevor sie im Laufe der Zeit zur Routine werden: Etwa mit bestimmten Abläufen beim Autofahren, dem Binden von Schnürsenkeln oder sogar dem Auf- und Zuschrauben einer Zahnpastatube. Das Gehirn speichert die erfolgreichen Bewegungen ab. Sie wandern vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein, werden fest im sogenannten Handlungsgedächtnis abgespeichert und laufen damit automatisch ab. Darum sind auch schlechte Angewohnheiten so hartnäckig. Ein weiteres Problem ist, dass das Gehirn zwischen guten und schlechten Gewohnheiten nicht unterscheiden kann. Je öfter die Kette Reiz – Handlung - Belohnung hergestellt wird, desto stärker sind die neuronalen Verbindungen und desto stärker verlagert sich der Automatismus in tiefere Regionen des Gehirns, bis er völlig vom Unterbewusstsein gesteuert wird. Sobald man sich in bestimmten Situationen befindet, spult das Unterbewusstsein die Gewohnheiten ab.

### **Es braucht daher vor allem Zeit, Ruhe und Bewusstsein, um unliebsame Gewohnheiten loszuwerden.**

Stress erschwert die Umsetzung zusätzlich, denn wenn wir gestresst sind, werden Cortisol und Noradrenalin ausgeschüttet, das Frontalhirn fährt zurück, und es wird auf Routine umgeschaltet. Werden beispielsweise bei Stress dann Süßigkeiten konsumiert, werden Glückshormone ausgeschüttet. Das Gehirn merkt sich: Die Laune wird durch die Zuckerzufuhr besser. **Um neue Angewohnheiten und Routinen zu etablieren, benötigt das Hirn zwischen 20 und 250 Tagen.**

Soweit einige Erkenntnisse der Hirnforschung zur Gewohnheit – so desillusionierend: Bleibt es dabei: Der Mensch – **ein unverbesserliches Gewohnheitstier?** Da kommt mir ein Gedanke Mark Twains in den Sinn, er sagte:

**„Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe.“**

Der Kernpunkt ist damit angesprochen: Gewohnheiten, die uns nicht guttun, zu verändern, ist harte Arbeit. Stufe für Stufe geht es darum: Zu durchschauen, welche Gewohnheiten mir massiv schaden und mich letztlich an meiner Persönlichkeitsentwicklung hindern. Vor allem

aber: Zu erkennen, was ist eigentlich meine Motivation, mein Antrieb, um diese Gewohnheiten zu hinterfragen, bzw. zu verändern: Was fehlt mir eigentlich im Leben? Geht es wirklich nur darum, Pfunde zu verlieren und dadurch gesünder zu leben oder besser auszusehen? Oder darum, mehr mit der Familie zu machen, anstatt am Handy zu hängen, nur weil der/die Partner\*in es von mir fordert?

Wenn es keine innere Motivation gibt, wird der Versuch, Gewohnheiten zu verändern und durch lebensförderlichere zu ersetzen, bald scheitern. Es geht darum, dass ich selbst auf dem Fahrersitz meines Lebens Platz nehme, meine Gewohnheiten kontrolliere – und nicht umgekehrt: meine Gewohnheiten haben mich im Griff. Erich Fromm - amerik. Psychoanalytiker- sagt:

---

**„Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.“**

Um die Frage einer tragfähigen Lebensvision geht es auch bei folgender Erzählung:

Zu Jesus kam einmal ein Mann und fragte ihn: Was muss ich Gutes tun, um das ewige Leben zu gewinnen? Ewiges Leben ist dabei nichts anderes als ein Wort für Vision, für all das, was über das Haben hinausgeht und auf die Fragen des Seins verweist. Jesus und der Mann führen ein tiefes Gespräch über Lebensregeln und darüber, was es bedeutet, sich selbst und andere wertzuschätzen, zu respektieren, zu lieben. All das reicht ihm noch nicht, die Sehnsucht des Mannes geht weiter und tiefer, er ist auf der Suche nach dem, was ihn wirklich erfüllen könnte: Ist es nur gute **Gewohnheit**, sich an die Gebote zu halten? Was ist mit dem Festhalten am Materiellen - nicht nur äußerlich im Besitz, sondern vor allem innerlich: Woran hänge ich mein Herz? - Jesus lädt ihn ein, mit ihm zu gehen, um für sich herauszufinden, ob die Vision Jesu **vom Leben in Fülle** auch seiner Sehnsucht Flügel verleiht.

---

Christina Hacker  
Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat diese Sichtweise Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

---

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

**Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching**

**Telefon: 0261 6408-400**

**Handy-Nummer 0151 1118 9190**

**E-Mail: [mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de](mailto:mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de)  
[www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de](http://www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de)**