



Die lieben Gewohnheiten ...

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Zuweilen unterliegen ganz normale Wörter einer negativen Begriffseinengung, die sich ganz allmählich aus ihrem Gebrauch heraus entwickelt hat. Niemand wird ernsthaft bezweifeln, dass der Begriff Angewohnheiten dazu gehört: Man versteht darunter in erster Linie „schlechte Angewohnheiten“. Will man etwas eher wertneutral beschreiben, muss man das „An“ weglassen und von „Gewohnheiten“ sprechen. Ihre Bedeutung für unser Leben dürfte weit unterschätzt werden. Ohne diese Gewohnheiten wäre unser Leben ein stets kreativer und neuschöpferischer Prozess, würde eine ständige Neuorientierung verlangt werden, d.h. unser Leben wäre ohne Erholung bis zur Erschöpfung anstrengend. Die oft negativ belegte Routine, der es an Empathie mangelt, hat allein im Alltagsleben doch sehr positive Seiten. Sie entsteht, wenn ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Handlung durch ständige Wiederholung zu einer Art Gewohnheit wird, also zu einer Handlung, die ohne bewusstes Steuern sozusagen automatisch abläuft.

Die Psychologen machen da ganz feine Unterscheidungen zwischen Denkgewohnheiten, Gefühlsgewohnheiten und Verhaltensgewohnheiten. Letztere dürften sich denn auch im negativen Falle zu den unerwünschten „Angewohnheiten“ auswachsen. Im Normalfall werden Verhaltensgewohnheiten zu einer Art Ritual – wie etwa der Espresso nach dem Mittagessen oder dass man in der Zeitung den Lokalteil stets zuerst liest.

Gefühlsgewohnheiten hängen wiederum mehr von der Persönlichkeit und ihrem Temperament ab. Da geht es eher um die Tendenz, in einer bestimmten Situation stets oder doch häufig mit dem gleichen Gefühl zu reagieren. Ja, da gibt es Zeitgenossen, die sozusagen „automatisch“ verärgert sind, wenn sie einmal einige Minuten auf einen anderen warten müssen.

Einstellungen und Werte spiegeln sich in jemandes Denkgewohnheiten wider. Sie beinhalten auch, welches Bild man von sich

selbst hat, und daraus leitet sich wiederum ab, wie man andere einschätzt, ob jemand als unzuverlässig, klug oder bescheiden eingestuft oder etwas als moralisch richtig oder falsch angesehen wird.

Mit diesem Gerüst leben wir, und es erleichtert unser Leben mehr als wir meinen. Wir werden zwar nicht mit Gewohnheiten geboren, aber sie schleichen sich langsam ein und sind dann lebensbegleitend und so selbstverständlich und „verborgen“, dass sie nur auffallen, wenn sie einmal gestört werden.

Unser Gehirn liebt offensichtlich Gewohnheiten. Der Bremer Neurobiologe Gerhard Roth sagt: „Das Gehirn belohnt Routinehandlungen, weil sie sehr viel weniger Stoffwechselenergie und sonstigen neuronalen Aufwand benötigen. Die Ressourcen des Arbeitsgedächtnisses sind begrenzt und störanfällig, daher gehen komplizierte Dinge, die wir lernen müssen, anfangs nur holprig vonstatten und wir müssen uns darauf konzentrieren.“ – Was ja, wie gesagt, bei der Routine weitgehend wegfällt.

Wenn wir etwas neu lernen, muss unser Gehirn erst neue Netzwerke für das ungewohnte Verhalten anlegen, die dann in tieferen Hirnschichten zu unbewussten, automatisierten Handlungen und Reflexen werden, die uns bei bis zu 90% unserer Handlungen als „begleitendes Bewusstsein“ steuern.

Das alles scheint das zu erfüllen, was man auch bei industriellen Fertigungsprozessen anstrebt: Rationalisierung. Es ist auch für uns Menschen wichtig, wenn nicht lebensnotwendig, unseren Tag zu strukturieren mit gleichen oder ähnlichen Abläufen. Das gibt Sicherheit und spart Zeit und Energie für neue Anforderungen und für die Kreativität, diese zu bewältigen, bis sie sich schließlich auch als Gewohnheiten „einebnen“.

Nicht umsonst hat die Ordnungstherapie eine so hervorragende Bedeutung in unserer Naturheilkunde.

Herzlichst
Ihr