

Internet-Weiterbildung (2013)

von

Dr. phil. Martha von Jesensky
Psychologin

Die Macht der Gewohnheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Die Lebenseinstellung als Gewohnheit.
- Ist Sturheit heilbar?
- Eine andere Sicht der Gewohnheit.

Einleitend

Bei der Behandlung dieses Themas geht es mir nicht um harmlose Gewohnheiten, die unser Leben angenehm machen, auch nicht um solche, die zwar etwas kurios sind, aber sonst nicht störend, wie zum Beispiel bei einem der besten Mathematiker unserer Zeit, Cédric Villani (39), der immer eine Spinne aus Metall am Revers seines Anzugs trägt, sondern um verinnerlichte Lebenseinstellungen, die sich entweder hindernd oder fördernd auf unsere Persönlichkeit auswirken. Also um Werte, Denkmuster und Vorstellungen, die uns prägen.

Die Lebenseinstellung als Gewohnheit

Jeder der einen Beruf erlernen will, sucht zunächst nach einer Grundorientierung. Die Grundorientierung soll ihm helfen, **wie** und **wo** er seine Ziele auf Grund seiner Begabung am besten erreichen kann. Dabei spielt Motivation eine wesentliche Rolle. Denn ohne Motivation funktioniert nichts.

Motivation ist die Fähigkeit, persönliche Anliegen, Wünsche und selbstgesetzte Ziele zu verfolgen. Anders gesagt: Motivation ist die **Fähigkeit**, einen **Sinn in der eigenen Tätigkeit zu finden**.

Es gibt **auch** eine Grundorientierung bezüglich der allgemeinen Lebenseinstellung. Auch sie ist gekoppelt an die eigenen Fähigkeiten (und natürlich Möglichkeiten), diese nützlich für sich selbst und andere einzusetzen. Wenn zum Beispiel jemand gut Klavier spielen kann, der genießt nicht nur sein eigenes Spiel, sondern möchte auch andere daran teilhaben lassen. Auch im wissenschaftlichen Bereich ist das nicht anders. Der Forscher forscht nicht allein zu seinem Vergnügen, sondern weil er auch der Allgemeinheit nützen will.

Hinter dieser Einstellung steckt bei den meisten Menschen, auch wenn sie darüber nicht reden, das **Bedürfnis nach Anerkennung**. Im Prinzip ist es auch gut so, denn diese Einstellung hat der Welt grosse Fortschritte gebracht, wovon wir alle profitieren. Dass wir von Kindsbeinen an nach Anerkennung streben, bestätigt auch der Münchener Psychoanalytiker und Neurologe Egon **Fabian**, zwar in einem anderen Zusammenhang, aber klar. Siehe hierzu sein Buch „Anatomie der Angst“ (2010). Wir haben Angst, unsere Macht, Besitz, Gesundheit, **Gewohnheiten** und dgl. zu verlieren und in die Bedeutungslosigkeit zu sinken. Der Autor **P. Düweke** (2008) vertritt sogar die Ansicht, dass der Mensch zeitlebens Anerkennung durch andere braucht.

Aber welche Gefahren birgt ein solches Streben in sich? Braucht ein Mensch tatsächlich zeitlebens Anerkennung durch andere und was, wenn diese Lebenseinstellung zur **Gewohnheit** wird? Nicht selten geschieht es, dass jemand von der eigenen Bedeutung derart überzeugt ist, im Sinne von „ich habe alles im Griff“, dass er glaubt, Anerkennung verdient zu haben. Eine solche Einstellung kann zum Teil auch einen fordernden Charakter annehmen, sogar in Liebesbeziehungen. Die bekannte Autorin Jane **Austen** drückt das in ihrem Debütroman „Sense and Sensibility“ (1811) (Verstand und Gefühl) so aus:

„Ich könnte mit einem Mann nicht glücklich werden, dessen Geschmack nicht...mit meinem eigenen übereinstimmt. Er muss alle meine Gefühle teilen; die gleichen Bücher, die gleiche Musik muss uns beide bezaubern...“

Nun, welche konkrete Gefahr droht bei einer solchen Lebenseinstellung? Vor allem, so meine Erfahrung mit Patienten, die Gefahr einer **Identitätskrise**, wenn die Wünsche nicht Erfüllung gehen. (Identität besagt Selbigkeit, Einheit mit sich selbst) Unerwartet, aus „heiterem Himmel“, kann dabei das Selbstwertgefühl zusammenbrechen und erst dann vielleicht wird einem klar, dass die Fokussierung auf die Anerkennung zur Selbsttäuschung werden kann. Wie bei der oben erwähnten Autorin **J. Austen**, die ihre eigenen Erfahrungen in ihre Romanfigur „Marianne“ hineinprojiziert hat: „Marianne war dazu geboren, den Irrtum ihrer eigenen Überzeugungen zu entdecken und ihren eigenen Lieblingsgrundsätzen zuwider zu handeln.“

Auch der US Autor Beat Easton **Ellis** (Los Angeles), der zwei der einflussreichsten Bücher des späten 20. Jahrhunderts verfasst hat, hat als Folge seiner Lebenseinstellung eine schwere Identitätskrise durchgemacht. Siehe hierzu ein **Spiegel-Interview** (16/2013):

Irgendwann Mitte Januar, in der Trockenheit von Palm Springs, kam die Angst zurück und Bret Easton Ellis konnte nicht mehr aus dem Bett aufstehen. Er war mit einer alten Freundin und seinem Lebensgefährten für eine Woche in ein Haus an der kalifornischen Küste gefahren. Es gab viel Streit mit der Freundin, die in einer Lebenskrise steckte und ausserdem musste Ellis ein Drehbuch für eine Fernsehserie umschreiben und hing nur am Telefon.

„Plötzlich kam die Angst vor der Zukunft, Reue über die Vergangenheit, Scham und Selbstmitleid“, sagt Ellis heute, zwei Monate später. „Mein Ego, von dem ich glaubte, ich habe alles im Griff, machte nur noch wah, wah, wah!“

(Auszug)

Dass überstiegener Ehrgeiz, gepaart mit Streben nach Anerkennung, auch einen der grössten Dramaturgen, wie William **Shakespeare** (1564-1616) in Verzweiflung und in eine Identitätskrise bringen kann, wenn der Erfolg ausbleibt, verrät sein Werk „Richard III“. Der Shakespeare-Kenner Alan **Posener** (2007) sagt: Shakespeare hatte zielbewusst seine Energie nach der englischen Krone ausgerichtet, auch wenn er dies nicht zugab. Das hat er in den Mund seines Hauptdarstellers Richard III., dem Machtmensch, gelegt.

„...wie ein im dorrigen Wald verirrt, / Die Dornen reissend und davon gerissen, / Der einen Weg sucht und vom Wege schweift / Und weiss nicht, wie zur freien Luft zu kommen, / Allein verzweifelt ringt, hindurchzudringen, - / So martr' ich mich, die Krone zu erhaschen...“

Wie verschaffte sich Shakespeare den Zugang zur Krone? Mit seinen gewagten erotischen Gedichten, sogenannten Sonetten („Klinggedichte“). Diese Sonetten wurden zum Bestseller. Durch die Widmung der Sonetten „Venus und Adonis“ und „Lucretia“ an den Grafen von Southampton, gewann Shakespeare die Gunst des Grafen, der ihn in die luxuriöse, kulturelle und geistvolle Welt des Hochadels einführte. Allerdings hat sich diese Einführung für Shakespeare als Enttäuschung erwiesen. Er hatte nicht damit gerechnet, dass seine Theaterspiele, in welchen er seine Stücke vorführte, bei den Adligen verpönt wurden, weil sie dem Broterwerb dienten. Shakespeare hat immer wieder betont, dass er mit seinem Theater in London nur seinen Lebensunterhalt verdiene. Aber bei den Adligen galt „arbeiten müssen“ als kleinbürgerlich. So beklagt sich Shakespeare darüber in den Sonetten 29 und 110 wie folgt:

„...ich wär an Hoffnungen so reich / Wie mancher, so befreundet, so geboren, / In Kunst, in Freiheit dem und jenem gleich, / Am mindesten froh bei dem, was ich erkoren...“

Er (Shakespeare) habe sich „...hier und da vergeudet, / Zum Narren gemacht, besudelt meinen Geist, / Wohlfeil verkauft, was Teuerstes bedeutet...“

Aus diesen Beispielen kann man entnehmen, dass in uns ein starker psychischer Antrieb existiert, der zu Ruhm, Anerkennung, Besitz, Macht und ähnlichem lockt. Wenn aber diese **Wunsch-Einstellung** im überstiegenen Masse zur **Gewohnheit** wird, gerät man in eine **Gewohnheitsfalle**, aus der man sich nur schwer lösen kann. (*Zwischenbemerkung*: Shakespeare hat sich davon lösen können) **Anders gesagt**: Wer diesen starken Antrieb nicht zu schwächen vermag, ähnelt einem Berufsboxer, der immer wieder in den Ring steigt, bis es nicht mehr geht. Einen solchen Fall bezeichne ich als Sturheit und frage mich, ob **Sturheit heilbar ist?** Was ich damit meine, möchte ich an folgendem Beispiel veranschaulichen: Der ehemalige Boxweltmeister Andreas **Sidon**, 50 Jahre alt, hat trotz der Warnung seiner Ärzte wegen seiner angeschlagenen Gesundheit, einen zehn Jahre jüngeren Boxer, der fünf Kilo mehr wiegt als er, zur Titelverteidigung herausgefordert. Dies, obwohl der andere ihn schon einmal so verprügelte, dass der Kampf abgebrochen werden musste. Doch **Sidon** sagt: „Diesmal klatsche ich ihn weg...“ (Vgl. Der Spiegel / April 2013) **So ist Sturheit sicher nicht heilbar...**

Das folgende Beispiel hat weder mit einem Streben nach Anerkennung, noch mit „Gewohnheitsfallen“ zu tun, trotzdem scheint es mir angebracht zu erwähnen, weil es **sinnbildlich** zeigt, wie schwer es ist, sich von „eingeseiften“ Gewohnheiten zu lösen. Aus der schwedischen Zeitung „TheLocal“ (März 2013):

Schwede steckt in Waschanlage - ohne Auto.

Einmal komplett waschen, und mit Hochglanzpolitur. Diesen Waschanlagenservice bekommt ein 82-jähriger Schwede aus Vaxjo am eigenen Leib zu spüren:

Tage Schill geht in die Waschanlage seines Sohnes, um die Anlage zu reinigen. Dabei berührt er einen Sensor und schaltet so die Anlage ein. „Es war beängstigend und unglaublich laut da drin“, sagt er zur schwedischen Zeitung „TheLocal.se“. „Ich konnte nichts sehen und hören. Ich wollte einfach nur raus“. Doch dann kommts noch schlimmer: Eine Kundin fährt mit ihrem Auto in die Waschanlage. Das macht es dem **eingeseiften** Pensionär noch schwieriger, aus der Anlage zu kommen. Schill wird bei dem unfreiwilligen Waschgang nicht verletzt. „Es war eine schockierende Erfahrung, aber mein Sohn sagte, ich sei nochmals sauber davongekommen“

Loslassen kann bedeuten, so der Psychologe Alex **Wolf** (2004) „einen Kampf einzustellen, den man nicht gewinnen kann“. Auch der grosse Dichter Hermann **Hesse** (geb. 1877) hat mehrmals in seinem Leben Gewohnheiten, die ihn an der Weiterentwicklung gehindert haben, aufgeben müssen. In dem Gedicht „Stufen“, drückt er das so aus:

...Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne...
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise

Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen.
 Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise
 Mag lähmender Gewohnheit sich entrafen

....

Wohlan denn, Herz nimm Abschied und gesunde!

Aber auch dem weltberühmten Schriftsteller Franz **Kafka** (1883-1924) erging es nicht anders.

Franz Kafka hat eine Einladung nach Georgental angenommen. In einem Brief schreibt er an einen Freund: „Ich habe, aufrichtig gesagt, eine fürchterliche Angst vor der Reise, natürlich nicht gerade vor dieser Reise und überhaupt nicht nur vor der Reise, sondern vor jeder Veränderung; je grösser die Veränderung ist, desto grösser ist zwar die Angst, aber das ist nur verhältnismässig, würde ich mich nur auf die aller kleinste Veränderung beschränken – das Leben erlaubt es allerdings nicht – würde schliesslich die Umstellung eines Tisches in meinem Zimmer nicht weniger schrecklich sein als die Reise nach Georgental.“

(Vgl. PH – compact, Nr. 30, 2012)

Eine andere Sicht der Gewohnheit

Jesus sagt bekanntlich: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern auch von jedem Wort Gottes.

Dazu möchte ich noch sagen: Wer nur von Nahrung, Arbeit, Kultur, Sport, Hobbys, Befriedigung der Eigeninteressen und dgl. lebt und das Wort Gottes ganz hintanstellt oder es gar nicht beachtet, der weiss nicht, welches Glück es ist, mit Gott zu leben.

Während in der oben beschriebenen Grundorientierung die meisten Menschen die Erfahrung machen, dass ihre „Gewissheiten“, auf die sie im überstiegenen Masse gebaut haben, plötzlich zerbrechen können, gründet die **zweite Grundorientierung**, als **Kontrapunkt**, auf eine Gewissheit, die mehr Schutz bietet als alle noch so gut ausgedachten „Sicherheiten“. Sie liegt tief verwurzelt im Herzen eines gläubigen Menschen, der ebenfalls wie die Menschen mit der **ersten Grundorientierung** seine Begabungen und Interessen entwickelt, nur mit dem Unterschied, dass er das **alles als Gabe Gottes erlebt**. Ein Beispiel dafür wäre Louis **Pasteur** (1822-1895), Bakteriologe, Entdecker des Impfstoffes gegen Tollwut. Trotz der intensiven Arbeit in seinem Institut in Paris, hat er sich angewöhnt, die Nähe Gottes zu suchen. Den Ausgangspunkt für alles vertiefte Wissen, auch in der Philosophie, fand er im Glauben. Wie schon Anselm von **Canterbury** (11.Jhd.) vor ihm, vertrat er die Denkposition „wie könnte ich verstehen, wenn ich nicht glaubte“.

In einem Brief aus dem Jahre 1865 schreibt **Pasteur** an den Naturwissenschaftler Sainte **Beuve**:

„...Meine eigene Philosophie kommt ganz aus dem Herzen und nicht aus dem Verstande und ich gebe mich zum Beispiel Ge-

fühlen hin, die man etwa am Bett eines geliebten Kindes empfindet, dessen Atem man schwinden sieht. In diesem ausserordentlichen Augenblick lebt etwas im Grunde der Seele, das uns zweifeln lässt, dass die Welt nur ein Ganzes von Phänomenen mechanischen Gleichgewichtes sei, das aus dem Chaos der Elemente durch die blossе Wirkung des Kräftespiels der Materie entsteht... Und sie, die Philosophen, die immer erraten, obwohl sie sich vor jenem Schleier befinden, der am Ende und Anfang aller Dinge ist, wie fangen sie es nur an, dass sie *wissen?*..“

Was war **Pasteurs** Geheimnis? Ich denke, das könnte man mit Kardinal **Béuelles** (1575-1629) Worten beantworten, der sagt, „man muss so studieren, dass die Liebe gleichen Schritt hält mit der Erkenntnis“ (Vgl. Henri Bremond, Theologie und Heiligkeit 1962). Selbstverständlich gilt diese „Aufforderung“ für alle Bereiche des Lebens.

Aber wo soll man die Nähe Gottes suchen? Professor Klaus **Berger** (geb. 1940), der international als einer der führenden Neutestamentler gilt, sagt aus eigener Erfahrung: **In der Bibel**. „Mit der Bibel ist es ähnlich wie mit dem Abendmahl: Unter den Gestalten von Brot und Wein ist Jesus gegenwärtig. Ähnlich, auch ein wenig anders, ist es mit der Schrift: In, mit und unter den vielen Buchstaben ist Gott selbst gegenwärtig, denn wir stossen am Grund der Schrift auf sein Wort und dann auf ihn... Und wenn man fragt, wer ist Gott, dann muss man so lange auf sein Wort hören oder vor ihm knien, bis er selber zu sprechen beginnt.“ (Berger verweist hier auf die hl. Edith **Stein**)

Auf die Frage dann, welches Verhältnis er zu der Bibel habe, antwortet Berger: „Ich versuche mir immer wieder die notwendige Zeit zu nehmen, neu und genau hinzuhören. Mit langen Ohren wie ein Hase immer noch einmal neu das **Überhörte** aufzuspüren. Und mit dem Unerhörten auf Schritt und Tritt zu rechnen. Denn seit wann soll mein Verstand der Massstab sein? ...

Vieles sagt die Bibel auch nicht und fragt nicht danach. So lehrt sie uns das Schweigen. Sie fragt nicht, woher das Böse kommt und warum mich Krankheit trifft. Sie erklärt nicht mein Schicksal oder meine Behinderung. Sie weist nur darauf, dass jeder Sieg über das Kreuz führt.“

Und wie Berger über die Widersprüchlichkeit denkt, sagt er an einer anderen Stelle: Es wird berichtet, dass sich Jesus einerseits nicht wehrt, andererseits aber die Händler mit Gewalt aus dem Tempel vertreibt. Es gehört eben Weisheit dazu, diese Gegensätze zu ertragen – und die **scheinbaren Widersprüche in der Bibel auszuhalten**.

Wie könnte man das **Überhörte** in der Bibel wieder neu entdecken? Berger sagt: „Einer meiner Lieblingstexte ist das Gleichnis über den Schatz im Acker. Mit der Bibel ist es wie mit einem Schatz: Entscheidend ist die **Freude beim Finden**...mich jedem Text so auszuliefern, als wäre er der einzige.“

Das ist aus meiner Sicht eine Übung, die zu einer **Frieden stiftenden Gewohnheit** werden kann. Das Spezifische daran ist, die Fähigkeit zur **inneren Sammlung**. Peter **Ott** (1940) hat das so erlebt:

„Gewiss, es gibt auch Menschen, die langsam und gemütlich ihre Geschäfte abwickeln, die in keiner Hinsicht abgehetzt sind

und deshalb doch nicht den wahren Frieden besitzen. Sie kennen aber auch die Sammlung nicht. Nicht der rasche oder langsame Lebenslauf, nicht der gespannte oder entspannte Lebensrhythmus ist entscheidend, sondern das **Fehlen der echten Sammlung**, das Nicht-zur-Besinnung-Kommen.

Und das kann auch dadurch verschuldet sein, dass wir uns durch Arbeiten aller Art zu sehr in Anspruch nehmen lassen. Zum **echten aktuellen Frieden gehört auch jenes ständig festgehaltene Verankertsein in Gott, jenes überaktuelle Blicken auf ihn, der einen Strahl von seinem unendlichen Frieden in unsere Seele dringen lässt.**“

Schlusswort

Mit anderen Worten: Durch den Glauben an das Wort Gottes entsteht in der Seele ein **aussergewöhnlicher Friede**, ein Frieden den die Ungläubigen nicht kennen. Es fühlt sich oft an, wie eine stille innere Heiterkeit, ein „**Ausruhen**“ **im Wesentlichen**.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.