Kirche im hr

08.04.2021 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Rolf Müller,
Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Die gute Macht der Gewohnheit

Eine Bekannte von mir rüttelt immer noch einmal fest am Türgriff, nachdem sie die Haustür abgeschlossen hat. „Das ist die Macht der Gewohnheit“, sagt sie dazu, „so bin ich mir immer sicher, dass die Tür auch wirklich zu ist.”

Macht man automatisch

„Die Macht der Gewohnheit“ – über diesen Satz habe ich dann noch etwas nachgrübeln müssen. Auch bei mir hat sich so manche Gewohnheit in meinen Alltag eingeschlichen. Ich ziehe zum Beispiel immer automatisch meine Jacke aus, bevor ich ins Auto steige, auch wenn ich nur drei Minuten drinsitze und sich das gar nicht lohnt. Das ist wie ein Ritual für mich. Ich weiß: Es gibt viele Dinge, die ich unbewusst tue, ohne groß dabei nachzudenken; es sind Gewohnheiten, die schon ein wenig Macht über mich haben.

Gute und schlechte Angewohnheiten

Ich glaube aber: Das ist nicht immer schlecht. Natürlich habe ich auch ein paar Angewohnheiten, die mir nicht so guttun; so wie die Tasse Kaffee, die ich immer am späten Nachmittag noch trinke, auch wenn ich sie gar nicht mehr vertrage. Klar: Das muss ich abstellen. Aber ich entdecke auch Gewohnheiten bei mir, die mir wirklich helfen – weil ich nicht mehr drüber nachdenken muss,

wenn ich sie tue. Manche sind ganz praktisch: Ich räume nach jedem Essen automatisch den Tisch ab und schiebe das nie auf die lange Bank. Andere Gewohnheiten tun mir richtig gut an Leib und Seele, so wie die tägliche Einheit Bewegung oder das kurze Gebet am Abend. So etwas nenne ich dann die „gute Macht der Gewohnheit".

Der Schlüssel zum guten Ritual

Ich habe mir überlegt: Davon will ich eigentlich noch mehr haben. Ich will zum Beispiel lernen, mehr zu lächeln, wenn ich neue Menschen zum ersten Mal treffe. Oder automatisch zum Fahrrad anstatt zum Auto zu laufen, wenn ich aus der Haustür gehe. Ich weiß: Wenn ich gute Dinge regelmäßig und ganz bewusst tue, wird das irgendwann zu einer „guten Macht der Gewohnheit" werden.