

22.04.2022 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Verena Maria Kitz,

Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

Tiny habits, kleine Gewohnheiten

Ich hab eine Freundin, die ist Psychologin, und die hat mir jetzt an Ostern von den „kleinen Gewohnheiten“ erzählt. Ich hatte mal wieder gestöhnt, dass es mit meinen guten Vorsätzen nicht geklappt hat: mehr bewegen, mehr Sport. Abends bin ich oft einfach zu müde, um mich noch mal hochzuraffen. Aber meine Freundin hat mir gut zuredet und gemeint: Ostern ist doch ein guter Zeitpunkt, um nochmal neu anzufangen. Und sie hat mir erzählt von den „kleinen Gewohnheiten“, Achtung Englisch (!): tiny habits, so wird die Idee dazu genannt, also kleine Gewohnheiten.

Gute Gewohnheiten ganz ohne Stress im Leben verankern

Den Begriff hat ein amerikanischer Lernpsychologe, Brian Jeffrey Fogg geprägt. Er hat nämlich herausgefunden: Kleine Gewohnheiten, also tiny habits, sind viel leichter zu verwirklichen als große gute Vorsätze. Eigentlich völlig klar: Statt sich vorzunehmen: Ab heute gehe ich jeden Tag eine halbe Stunde joggen, lieber eine kleine Portion planen: zum Beispiel: Ich mache zwei Kniebeugen! Der Trick ist: Damit auch diese kleine Gewohnheit nicht im Alltag untergeht, sollte sie mit einer Gewohnheit verbunden werden, die ich sowieso regelmäßig mache: Händewaschen zum Beispiel. Ich habe mir also vorgenommen: nach dem Händewaschen, da mache ich zwei Kniebeugen. Ich wasche mir am Tag aber mindestens fünf oder sechs Mal die Hände, durch

Corona eher noch häufiger. Also mache ich über den Tag locker zwölf oder mehr Kniebeugen, fast ohne es zu merken. Und ganz ohne Stress habe ich die kleine Portion Sport im Leben verankert.

Wie die klösterlichen Gebetszeiten

Das funktioniert übrigens nicht nur bei so etwas wie Kniebeugen. Auch wer zum Beispiel regelmäßig meditieren will, schafft das so viel eher, als wenn es mit Moraldruck ins Leben gepackt werden soll. In den Klöstern sind die Gebetszeiten ja auch mit anderen Gewohnheiten am Tag verbunden, den Mahlzeiten oder Arbeitszeiten.

Für mehr Leben und Lebendigkeit

Offenbar ist die Erkenntnis über die tiny habits doch nicht so neu. Umso mehr ein Grund, ihre Kraft zu nutzen. Ostern ist ein guter Zeitpunkt zum Neuanfangen. Ostern feiert das Leben. Und aus den tiny habits können so gute neue Gewohnheiten werden, für mehr Leben und mehr Lebendigkeit. Es lohnt sich, damit neu anzufangen.