

Saying your prayers is not the same as praying.

Lucy Maud Montgomery



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gewohnheit hat sprichwörtliche Macht über uns. Sie bestimmt, was wir tun, wenn wie das zulassen. Sie kann uns Heimat, Wiedererkennen, Selbstverständlichkeit sein, Sicherheit und Gefängnis gleichermaßen.

Woran wir uns gewöhnt haben, sieht man besser von außen als von innen. Erst aus dem Abstand hat man die Wahl, und wer rastet, der rostet, nicht nur körperlich, sondern auch geistig.

Unser Leben ist vielleicht eher die Summe unserer Gewohnheiten als das Ergebnis unserer großen Entscheidungen. Damit sind wir aufgerufen, sie mit Bedacht zu wählen: Gewohnheiten, die uns gut tun. Und gleichzeitig regelmäßig – man könnte sagen: gewohnheitsmäßig – aufzubrechen. Zu neuen Ufern.

Mit herzlichen Grüßen

Petra Sonne-Neubacher &
Marc Neubacher

Gewohnheit

Wir machen das ganz anders

Wenn wir unsere Zeit nicht gerade allein und ohne Außenkontakte verbringen, wird es uns wohl das eine oder andere Mal am Tag passieren, dass wir ärgerlich werden. Das ist natürlich dann der Fall, wenn andere uns respektlos behandeln oder unsere Freiheit einschränken. Aber gar nicht selten ist es auch nur so, dass das, was andere tun, von dem abweicht, was wir tun. Und sogar wenn der andere das in keiner Weise gegen uns richtet und einfach nur sein Leben lebt, empfinden wir das unbewusst als Angriff.

Da reicht es schon, dass jemand etwa sagt: „Im Sommer essen wir abends immer auf der Terrasse und bleiben danach noch ein wenig sitzen.“ Speist man selbst gern im Freien, nickt man dazu oder lächelt und sagt: „Wir auch“. Oder so ähnlich. Aber wehe nicht! Dann wird dem anderen mit leicht erhobener Stimme ein „Ja, bei Euch geht das vielleicht. Wir bleiben lieber drinnen. Wir wohnen ja am See, da wird das so schnell feucht.“

Wer andere Gewohnheiten hat als wir, ganz gleich, aus welchen Gründen, und ganz gleich, ob wir unsere Gewohnheiten genießen oder selbst lieber andere hätten, der stellt unser Verhalten indirekt in Frage. Wir spüren den Drang, uns zu erklären, zu rechtfertigen und abzugrenzen. Unsere Reaktion fällt umso heftiger aus, je weniger wir den anderen mögen, aber sie wird auch mit mehr Vehemenz vorgebracht, wenn wir nicht

eben stolz auf uns sind. Wer selbst gern regelmäßig Sport machen möchte, aber abends auf dem Sofa immer wieder feststellt, dass es heute wie jeden Tag nichts geworden ist damit, der braucht schon einiges an innerer Größe, um jemandem gelassen zuzuhören, der von seinem täglich absolvierten Trainingsprogramm berichtet. Und nicht tief Luft zu holen und etwas aus dem Spektrum zwischen „... bei meinem Beruf... einfach zu viel zu tun...“ und „Sport ist ja bekanntlich Mord“ zu erwidern.

Vielleicht haben Sie ja Lust, in den kommenden Tagen einmal darauf zu achten, bei welchen Gelegenheiten Sie selbst in den „Wettkampf der Gewohnheiten“ einsteigen. Achten Sie auf die leicht spitz überbetonten „ich“ und „wir“. Sie sind ein Zeichen dafür, dass wir uns gerade verteidigen. Und das vielleicht sogar, ohne angegriffen worden zu sein.

Mutters Porzellankiste

Es gibt wohl kaum einen Moment, in dem uns unsere lieb gewonnenen Gewohnheiten so deutlich werden wie beim Abschied von einem sehr vertrauten Ort. In jungen Jahren überwiegt beim Auszug noch die Aufbruchsstimmung, und meist können wir ja noch dorthin zurück, wo die Weihnachtsdekoration im Karton auf dem Dachboden auf den nächsten Einsatz wartet.

Wer aber schon den schweren Moment erlebt hat, wenn es gilt, endgültig von dem eigenen oder dem ehemaligen Zuhause Abschied zu nehmen, weiß auch, wie in den letzten Wochen und vor allem in der

letzten Stunde die Gewohnheiten am eigenen Herzen hängen und es tief nach unten ziehen können.

Vieles, was all die Jahre selbstverständlich da war, so selbstverständlich, dass man es gar nicht mehr bewusst wahrgenommen hat, tritt auf einmal wieder zutage. Sogar in den am Ende leeren Räumen geht man die vertrauten Wege – oder eben einmal ganz bewusst dort entlang, wo immer Vaters Schreibtisch gestanden hat. So viele Gegenstände, an denen nicht nur Erinnerung, sondern auch Gewohnheit hängt, hat man in Kisten und Kästen verstaut. Verschenkt. Verkauft. Und weggeworfen.

In diesem letzten Auf- und Umräumen wird auch das Gewebe aufgerüfelt, lösen sich die Maschen des Schritt um Schritt, Tat um Tat um Tat gewachsenen Lebens. „Weißt du noch, hier haben wir immer...“, „Weißt du noch, da stand...“

Auch in diesem Ende wohnt ein Anfang. Wir sichten nicht nur das Porzellan, sondern auch die daran hängenden Weißt-du-nochs. Wir übernehmen, was uns gefällt. Und schaffen Neues daraus. Auch neue lebenswerte Gewohnheiten.

Zitat

Rituale geben mir das Gefühl, dass die Zeit mir gehört.

Anselm Grün

Struktur

Gewohnheiten sind eine feine Sache, denn sie sparen Zeit und ordnen unser Leben. Stellen Sie sich einmal vor, Sie müssten über alles, was Sie tun, zuerst nachdenken und entscheiden, wie sie etwas angehen wollen. Schon einfachste Handlungen wie Kaffeekochen oder zur Arbeit fahren benötigen, wenn wir sie das erste Mal angehen, unsere ganze Aufmerksamkeit. Beim zweiten Mal geht alles schon leichter von der Hand. Nicht umsonst

kommt einem der Rückweg meist kürzer vor als der Hinweg.

Gewohnheiten helfen über so manchen Punkt hinweg, an dem man etwas Ungeliebtes beginnen muss. Und in den Lücken dieser Struktur des Unvermeidlichen finden wir unsere Freiheiten. Wer noch überlegt, ob er jetzt den Wagen waschen fährt oder später, verbraucht allein damit womöglich die Zeit, in der er nach getaner Tat eine echte Pause genießen könnte.

Gewohnheiten machen, gut gewählt, die Gemütlichkeit des Alltags aus. Natürlich freuen wir uns auf besondere Tage und über Überraschungen. Aber sogar zu den Festtagen genießen wir nicht nur spontane Freuden, sondern auch die kleinen und großen Feiertagsrituale.

Zitat

Glauabt nicht dem Hörensagen und heiligen Überlieferungen, nicht Vermutungen oder eingewurzelten Anschauungen, auch nicht den Worten eines verehrten Meisters; sondern was ihr selbst gründlich geprüft und als euch selbst und anderen zum Wohle dienend erkannt habt, das nehmt an.

Buddha

Alte Zöpfe

Seit vielen Jahren haben wir dieselbe Wochenzeitung im Abonnement. Aus Gewohnheit sozusagen. Nun las ich neulich in einer anderen Zeitung einen Artikel über „unsere“ Zeitung des Tenors, dass doch inzwischen ganz schön kalter Kaffee sei, was darin stehe. Mit konkreten Beispielen. Und musste feststellen, dass ich das irgendwie auch schon das eine oder andere Mal gedacht hatte.

Seitdem tobt der innere Kampf. Abbestellen oder nicht? Eigentlich sind wir uns einig. Aber es kommt nie zur Tat. Naja, nie ist vielleicht etwas übertrieben, wir reden von drei oder vier Ausgaben seitdem. Trotzdem

legt unser Abo ein gewisses Beharrungsvermögen an den Tag.

Wie kommt's?

Vielleicht können Sie das für sich selbst nachvollziehen: Ein Bruch mit einer überkommenen Gewohnheit bedeutet gleichzeitig einen Bruch mit dem Menschen, der man einmal war, aber offenbar nicht mehr ist. Also in diesem Fall kein XY-Leser mehr. Wenn einen also demnächst jemand fragt, welche Zeitung man liest, muss man anders antworten. Wird anders dastehen. Sich anders fühlen. Ein anderer sein.

Ein Psychologe, mit dem ich mich einmal unterhalten habe, stellte die These auf, dass es beispielsweise Rauchern so schwer falle, mit dem Rauchen aufzuhören, nicht nur wegen des Nikotins, sondern auch wegen der Tatsache, dass sie damit von einem Raucher zu einem Nichtraucher werden. Wirklich schaffen würden es diejenigen, die von einem Raucher zu einem Raucher werden, der nur gerade (sagen wir: seit ein paar Jahren) nicht raucht. Eine vollkommen andere Art, sich selbst zu sehen und von anderen gesehen zu werden.

Das mag so konkret überspitzt sein und möglicherweise falsch. Aber ich finde, an der Idee dahinter ist etwas dran.

PS

Anregungen

Sachbuch

Roman Kmenta, Regina Pikart
Der Stretch-Faktor

Stretching kennt man aus dem Sport – und nun auch im (Berufs-)Alltag. Raus aus der Komfortzone geht es auch hier, aber nicht mit Gewalt, sondern wohldosiert. Der Kerngedanke ist der, dass man üben kann, immer mal wieder etwas Neues zu wagen und auszuprobieren. Die The-

se: Veränderung kann auch zur Gewohnheit werden.

Buchtip

Pearl S. Buck

Ostwind – Westwind

Eine junge, traditionell erzogene Chinesin wird verheiratet. Mit einem jungen Mann, der in den fernen USA studieren durfte. In den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts ein schwer überbrückbarer Abstand.

Besonders eindringlich wird der Text dort, wo der Ich-Erzählerin die nach traditionellem chinesischem Vorbild geschnürten Füße wieder aufgebunden werden. Der damit verbundene Schmerz symbolisiert die ungeheure Veränderung, der sie und ihr Ehemann sich gemeinsam und jeder für sich stellen.

Filmtipp

James L. Brooks

Besser geht's nicht

Jack Nicholson – für die Rolle mit dem Oscar geehrt – spielt Melvin Udall, einen Autor von Liebesromanen, der sich verliebt. In eine reizende junge Frau mit krankem Sohn. Unglücklicherweise leidet Melvin an einer Zwangsneurose, die ihn nicht nur mit jedermann bei der Verteidigung seiner „Gewohnheiten“ aneinandergeraten lässt, sondern auch einen guten Ausgang höchst unwahrscheinlich macht.

Aber, hey, das ist schließlich ein Hollywood-Film und ein Happy End quasi Pflicht.

Nicholson verleiht seiner Figur genau die richtige Mischung aus Scheusal und Charmeur. Melvin gelingt es, sich so weit aus der Zwangsjacke seiner Gewohnheiten zu befreien, dass er am Ende nicht nur seine Liebste erobert, sondern sogar vergisst, seine Wohnungstür abzuschließen.

Musiktip

Reinhard Lakomy

Heute bin ich allein

Auch wer in Zweisamkeit oder Familie höchst zufrieden ist, braucht ab und zu Zeit für sich selbst und eine Pause von den gemeinsamen Ritualen und gelebten Kompromissen. Den Traum davon, die vertraute Umgebung einmal für einen Tag allein für sich zu haben und ganz anders zu nutzen als gewohnt, hat *Lakomy* in einen ebenso witzigen wie liebevoll-nachdenklichen Song umgesetzt.

Termine

Akademie Beuron



Die Beuroner Akademie für Wirtschaftsethik ist eine Initiative der Erzabtei St. Martin, der Klause St. Benedikt und der PSN Wirtschaftsberatung. Die Grundidee besteht in der Förderung unternehmerischer Grundwerte und ethischen Verhaltens auf der Basis philosophischer und christlicher Ethik.

Weitere Informationen und aktuelle Termine und Themen unter: www.akademie-beuron.de

Erfahrungsaustausch Compliance

Compliance als eigene Funktion in Unternehmen ist erst seit wenigen Jahren üblich. Die Balance zu finden zwischen Regelungsbedarf und Kontrollen einerseits und Rat und Unterstützung andererseits ist nicht immer einfach. Wie sehen typische aktuelle Probleme und Fragestellungen aus und wie lassen sie sich lösen? Wie

gewinne ich die Unterstützung der Mitarbeitern und vor allem der Führungskräften? Diese und andere Fragen werden im vertraulichen Kreis bearbeitet.

Kloster Herstelle, 17.-19.4.2013

22. Beuroner Tage für Fragen der Wirtschaftsethik

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die in Wirtschaft und Verwaltung tätig sind. Die Tagung wird gestaltet und moderiert von Br. Jakobus Kaffanke OSB und Dr. Petra Sonne-Neubacher.

Das Thema für 2013 lautet:

Erbe und Auftrag – Unternehmer und ihre Nachfolger

Beuron, 15.-17.11.2013

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am 1.6.2013.

Verwaltung & Impressum

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter <http://www.psn-wirtschaftsberatung.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Dr. Marc Neubacher

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Thomas-Mann-Str. 7-9
24211 Preetz

www.psn-wirtschaftsberatung.de

© PSN Wirtschaftsberatung GbR – Gern dürfen Sie aus unseren Texten zitieren, wenn Sie dabei die Quelle angeben. Danke

Alle Angaben ohne Gewähr.