Veränderung und die Macht der Gewohnheit – Wie viel Veränderung brauchen wir wirklich?

Einführende Überlegungen zum 7. Philosophischen Café

(Autor Dr. Hans-Jürgen Stöhr)

Veränderung – das hat etwas mit dem Anders-Werden zu tun. Anders-Sein heißt: Es ist jetzt anders als zuvor. Ob es jedoch besser, schlechter, gleich gut oder schlecht ist, bleibt offen – eben nur anders. Damit treffen wir Unterscheidungen zum vorigen Zustand des Gegebenen in der Bewegung dessen, dass es vorher so und jetzt so ist.

Der Veränderung sind wir tagtäglich ausgesetzt. Wir leben mit Veränderungen. Wir haben es gelernt, mehr oder weniger mit diesen umzugehen, indem wir uns auf diese einstellen, uns diesen anpassen oder auch diese selbst erzeugen.

Wir werden in dem Medium Veränderung im und des Alltäglichen groß und verändern uns selbst in und mit diesem. Obwohl wir in diesem Veränderlichen und mit Veränderungen leben (müssen), fällt es uns immer wieder schwer, mit dieser Qualität von Wirklichkeit umzugehen. Veränderungen schaffen nicht selten gefühlt Verunsicherung, die dem zutiefst, inneren menschlichen Streben nach Stabilität, Kontinuität, Sicherheit und Harmonie geschuldet ist. Das Bemühen im Streben um Sicherheit wird konfrontiert mit tagtäglichen Veränderungen im und außerhalb des Menschen. Alles spricht dafür, dass unser Denken, Fühlen und Handeln darauf ausgerichtet ist, den ständigen Veränderungen des Wirklichen entgegenzuwirken, einen Ausgleich zu schaffen.

Machen wir das, weil wir ständige Veränderungen auf Dauer nicht aushalten können? Werden wir mit einer derartig wachsenden Veränderlichkeit des Wirklichen überhäuft, dass wir dieser heutigen Art von Veränderung nicht mehr gewachsen sind, uns also überfordert fühlen? Oder sind wir Menschen von Natur aus keine „Freunde“ von Veränderungen und suchen stets Ausweichmöglichkeiten, in dem wir uns auf Gewohnheiten, Wiederholendes, Regelmäßiges besinnen?

Sich in unserer heutigen durchaus schnelllebigen Zeit auf Neues einzulassen, zieht nicht selten aus der Sicht des Betrachters die Frage nach sich: Bleibe ich bei dem, was ich habe bzw. immer getan habe – also bei dem Gewohnten – oder lasse ich mich auf eine Veränderung ein? Wenn ja, wie viel Veränderung in mir oder um mich herum brauche ich dann wirklich?

Wir werden diesbezüglich mit den alternativen Handlungsprinzipien konfrontiert: „Veränderung so viel wie möglich“ oder „Veränderung nur so viel wie nötig“.

Jeder, der von uns in dem sich nicht zu leugnenden veränderlichen Alltag bewegt, kommt nicht umhin, für sich darauf eine lebensphilosophische Antwort zu finden.

Wir können uns der Welt der Veränderungen und des Veränderlichen nicht entziehen. Doch haben wir diesem etwas entgegenzusetzen, wenn wir es wollen, uns den steten Veränderungen unserer Lebens-Welt zu entziehen – ohne dabei „bestraft“ zu werden?

Vielleicht hilft uns die Beantwortung der Frage: Was ist Gewohnheit? weiter. Was macht sie aus? Brauchen wir sie, um der Schnelllebigkeit von Veränderungen etwas entgegenzusetzen zu haben? Oder verbinden wir mit Gewohnheit menschliche Bequemlichkeit?

Ist Gewohnheit – verstanden als wahrnehmbare Wiederholung oder Routine – Grundlage für gewünschten Erfolg im Leben oder bremst Gewohnheit Erfolg aus?

Christoper Schmidt schreibt in Hohe Luft, Heft 4/2012: „In dem Maße, wie wir Freiheit, Autonomie und Individualität für erstrebenswert erachten, denken wir bei Gewohnheiten nicht so sehr an positive Gepflogenheiten, sondern zuerst an schlechte Angewohnheiten wie das Rauchen oder eine ungesunde Ernährungsweise, die wir uns, wenn wir entschuldigend sagen, „noch“ nicht abgewöhnt haben. Sind es doch Rituale und selbst verschuldete Zwänge, die sich mit unserem Bild als frei, selbstbestimmte und individuelle Subjekte nur schwer vereinbaren lassen.“ (S. 81)

Wir leben in Gewohnheiten und sie scheinen Macht über uns zu haben. Die Macht des Gewohnten mag „der Stachel im Fleisch des Individualismus und eine ständige Kränkung unseres narzisstischen Egos“ zu sein. (ebenda)

Alles deutet daraufhin, dass die Macht der Gewohnheit dem Menschen sowohl Erfolg als auch Misserfolg bescheren kann. Das heißt also, die Macht der Gewohnheit zu verlassen, bedeutet das Risiko des Misserfolgs genauso einzugehen wie in der Macht der Gewohnheit zu bleiben. Doch was ist „richtig“? Wer oder was bestimmt darüber, in der Macht der Gewohnheit zu bleiben oder diese zu verlassen?

Es macht also Sinn, sowohl in der Macht des Gewohnten also auch nicht in dieser Macht sein Leben zu leben. Doch worin besteht der jeweilige Sinn? Was macht ihn jeweils aus?

Das Janusgesicht – also das Positive wie das Negative in einer Gewohnheit hat F. Nietzsche als Aphorismus in „Die fröhliche Wissenschaft“ beschrieben: „Alle Gewohnheit macht unsere Hand witziger und unseren Witz unbehänder“, was so viel bedeutet mag, dass Gewohnheiten uns unnötige Anstrengungen im Schweiße unseres Angesichts ersparen, diese uns gleichermaßen unserer Intuition, Kreativität und Inspiration berauben.

Es liegt offensichtlich in der Biologie des Menschen, dass sowohl dessen Gehirn als auch körperliche Physiologie darauf aus ist, dessen Leistungsfähigkeit durch Minimalanstrengungen zu optimieren. Gewohnheiten regulieren offensichtlich unseren Energiehaushalt, ihn zu minimalisieren. Was für eine Verschwendung an Kraft, Energie und Zeit entstünde, wenn wir außerhalb von Gewohnheiten leben müssten. Macht es nicht Sinn, der These zu folgen, die heißt: Solange ein „System“ funktioniert – und da schließe ich auch unsere Gewohnheiten mit ein –, sollte es nicht verändert werden?

Die Supermärkte z. B. machen sich dies zunutze bzw. achten sehr darauf, dass alles seinen gewohnten Platz hat. Sobald die Waren nicht mehr dort liegen, wie wir es gewohnt waren, beginnt das Suchen oder wir sind frustriert, weil wir in dessen Neuordnung nicht klarkommen. So wird jeder, der auch im Penny-Markt einkaufen geht, sich jüngst neu in diesem zurechtfinden müssen, weil vollständig umgebaut und neu gestaltet, bis alles wieder (in unserem Kopf) seinen gewohnten Platz bekommen hat.

Uniformität in Technik, technische Handhabungen, Läden an bisherigen Standorten oder die allmorgendlichen, ritual ablaufenden Tätigkeiten geben uns Sicherheit, vereinfachen uns das Leben. Klingelt der Wecker nicht zur gewohnten Zeit, mag vielleicht das Chaos vorprogrammiert sein oder wir machen vielleicht die interessante Erfahrung, dass es anders auch geht.

Mit Hochachtung sei denen begegnet, die wider jedes Wissen darüber, dass Gewohnheiten nicht einfach zu ignorieren sind, sich dennoch auf den Weg machen, das Gewohnheitsmuster in Form einer Radikalkur im Gehirn zu „überschreiben“, durch ein komplettes Abweichen von der bisherigen, gewohnten Lebenswelt, um so sich selbst zu entkommen und neu zu erfinden.

In der „Nikomanischen Ethik“ schreibt Aristoteles: „Die sittliche Tugend entspringt aus (der) Gewöhnung … Denn, was wir tun müssen, nachdem wir es gelernt haben, das lernen wir, indem wir es tun.“

Kontakt & Adresse
Dr. Hans-Jürgen Stöhr
Parkstr. 10 · 18057 Rostock
Tel.: 0381 – 44 44 103 · Fax: 0381 – 44 44 260
www.gescheit-es.de · info@gescheit-es.de