

## Newsletter Nr. 83 vom November 2019

### Die Macht der Gewohnheit

In meinem „früheren“ Leben konnte ich es mir leisten, jeden Tag einen Mittagschlaf zu halten. Meine „Heilige Stunde“. Als Seelsorger hatte ich keinen festen 8 Stunden Arbeitstag, sondern es verteilte sich von 08.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Meine Idee war, wenn ich jeden Mittag eine Pause mache von einer Stunde, kann ich den Tag gut bewältigen. Irgendwann war ich der festen Überzeugung, dass mein Körper diese Zeit dringend braucht. Regelmäßig nach dem Mittagessen fuhr mein System herunter und schaltete auf Standby.

Als ich meine Tätigkeit wechselte verschwanden dieser Glaubenssatz und diese Körpererfahrung über Nacht. Der Mittagschlaf war ein Teil meiner Identität. Das gehörte zu meinem Leben dazu. Eine Gewohnheit mit viel Macht. Mich zog etwas in die Horizontale. Dann war es nicht mehr möglich und ehrlicherweise auch gar nicht nötig.

Es macht Sinn, diesem Phänomen ein wenig neugierig auf die Spur zu kommen. Nichts ist sofort eine Gewohnheit. Es gibt immer ein erstes Mal. Ich kaufe am Samstag auf dem Markt ein. Dafür fahre ich zuerst zur Tanke und kaufe die Tageszeitung. Dann geht es weiter zum Brotstand und zu den Eiern. Ich schließe mit einem kleinen Blumenstrauß für 3,50 Euro. Mit dem Bauernbrot fing alles an. Später kamen dann die Eier dazu und noch später die Tageszeitung. Ich absolviere an jedem Samstag diese Tour fast zur gleichen Zeit und treffe auch ganz bestimmte Menschen immer wieder. Die Frau am Käsestand greift schon zum Gouda und der Eierhändler wartet schon auf meine leere Eierschachtel. Je länger ich das mache, desto gewohnter wird für mich dieser Gang.

Das, was zu Beginn neu und „ungewohnt“ ist wird im Laufe der Zeit zu einer „Gewohnheit.“ Da steckt das Wort „wohnen“ drin. Ich möchte also

so leben, dass es sich wohnlich anfühlt. Dass ich den Tag stressfrei leben kann. Dass es sicher ist und dass ich mich darauf verlassen kann. Die Gewohnheit steigert mein Wohlbefinden. Die Erde kreist um die Sonne und der Tag hat vierundzwanzig Stunden und mein Schlüssel passt zu meiner Haustür.

Je mehr Gewohnheiten ich sammeln kann, desto sicherer fühle ich mich. Alles geht seinen gewohnten Gang vom frühen Morgen bis zum späten Abend. Ich richte mir mein Leben wohnlich ein. Und? Bekommst du so wie ich in diesem Moment eine leichte Beklemmung? Oder denkst du: Ich mach das auch so ähnlich?

Wie! Wo bleibt die Spontaneität. Das Leben! Das Abenteuer! Die neuen Möglichkeiten! Na ja, das ist halt der Preis. Möchtest du Sicherheit oder lieber Autonomie? Viele Gewohnheiten garantieren dir ein dauerhaft sicheres Lebensgefühl. Wenige Gewohnheiten geben dir Platz und Zeit für viele Abenteuer. Du könntest also in dich gehen und überprüfen, wo deine genauen Bedürfnisse liegen. Du machst dir dann eine bunte Tüte von strukturierenden Gewohnheiten und Freiräumen für deine Abenteuer. Der gewohnte Gang am Samstag zum Markt und anschließend einen Ausflug.

Das würde aber voraussetzen, dass da jemand ist, der das jeweils neu entscheidet. Es muss jemanden geben, der eine Gewohnheit ablegt oder verändert. Es müsste dir also bewusst werden, dass du dir etwas angewöhnt hast und dass du dir es wieder abgewöhnen kannst. Coaches und Trainer sind ja für solche Veränderungsprozesse spezialisiert.

Wenn ich mich und meine Gewohnheiten durchdenke komme ich allerdings zu einem erschreckenden Ergebnis. Ein Teil der Gewohnheiten hat sich selbständig gemacht. Manche Gewohnheiten stoßen mich regelmäßig an und erinnern mich

daran, dass ich jetzt gefälligst etwas zu tun habe. Sie verlangen von mir den Gang auf den Markt. Wenn ich eine Andeutung mache, dass ich darauf auch einmal verzichten könnte, taucht da eine innere Stimme auf. „Willst du das wirklich? Möchtest du den freien Samstag wirklich beginnen mit trockenem Brot und ohne Eier und Tageszeitung! Weißt du, wie es dir gehen wird, wenn du es nicht machst? Muss ich dich an deine schlechte Laune erinnern, die du unweigerlich bekommen wirst? Warum willst du dir selbst den Samstag verderben? Fahr los und dann hast du es hinter dir. Es ist doch so schön mit all diesen wunderbaren Dingen am Frühstückstisch zu sitzen. Du kannst doch da so unglaublich entspannen! Das fühlt sich doch so wohnlich an! Brauchen wir das nicht alle so ab und zu?“ Die Stimme hört nicht auf und ich ergebe mich.

Wenn das so ist – habe ich dann die Gewohnheit oder hat die Gewohnheit mich! Die Antwort ist eindeutig. Und darin liegt die Macht der Gewohnheit. Sie ködert sich bei dir ein für ein erstes Mal und verschafft dir Befriedigung. Dann säuselt sie dir vor, dass du es immer haben kannst. Und dass es ganz leicht ist. Und schon wird aus dem ersten ein zweites Mal und ein drittes Mal... und dann zeigt sich die Gewohnheit in ihrer größten Ausdehnung und geht nicht wieder weg. Die Verwandtschaft von Gewohnheit und Sucht liegen eng beieinander. Der Unterschied zeigt sich nur noch in den gesundheitlichen Folgen. Die Gewohnheit hat so viel Macht über uns, weil wir das Gewohnte als wohnlich empfinden. Wir mögen Wohlbefinden und Sicherheit. Und wenn du dich auf dem Sofa eingerichtet hast kommst du so leicht nicht wieder hoch. Das würde Energie und Anstrengung bedeuten.

Viele Gewohnheiten pflegen wir, die uns überhaupt nicht mehr bewusst sind. Wir machen es einfach. Wir haben die Gewohnheiten unserer Vorfahren übernommen und machen weiter.

Überprüf einmal deine Gewohnheiten und frage dich, woher sie kommen. Wo legst du vor dem Schlafengehen deine Sachen hin? Wie verabschiedest du dich? Wie kochst du deinen Kaffee? In welcher Reihenfolge bereitest du dein Frühstück vor? Hast du deine Kinder getauft, weil es so gewohnt war und auch noch in der richtigen Konfession? Beschenkst du deine Lieblingsmenschen am Geburtstag oder wenn du katholisch bist am Namenstag? Was von dem, was du tust ist Gewohnheit und was ist eine Herzentscheidung.

Gewohnheiten sind völlig in Ordnung und es gibt sehr schöne und entspannende, die ich nicht missen möchte. Es geht mir nur um die Macht, die sie haben und die ihnen nicht zusteht. Manchmal werden Gewohnheiten auch zu einem Zwang und fühlen sich nicht mehr wohnlich an. Manchmal ist es einfach gut, es zu erkennen und sich davon zu verabschieden. Dann wird dir bewusst, dass die Zeit abgelaufen ist und die Zeit wird reif für ein neues erstes Mal. Schließ mal deine Augen und betrachte deine Lebenswaage der letzten Monate. Wie viel Gewohnheit und wie viel erstes oder zweites Mal kannst du entdecken? Bist du mit dem Ergebnis zufrieden? Fühlt es sich für dich gut an? Egal, wohin es pendelt und ob es ausgeglichen ist. Du kannst das ja frei entscheiden. Du darfst dich einrichten in dem Gewohnten oder auch das Abenteuer wagen. Du bist ja dein Regisseur. Aber entziehe der Gewohnheit ihre Mächtigkeit und nimm dir das Leben wieder.

Falls du noch Elemente der Vertiefung und Bereicherung suchst, so lade ich dich ein. Alle Infos findest du wie immer unter [www.matthias-koenning.de](http://www.matthias-koenning.de)

Ich freue mich auf die nächste Begegnung.

Mit lieben Grüßen Matthias Könnig

P.S. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

## **Die aktuellen Termine**

### **Die klanggeleiteten Trancereisen**

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt in der Raabestr. 12; 59227 Ahlen. Der Dauerton führt in die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

### **Dienstag, 12.11. 2019 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Herztrommel**

In Verbindung mit allem, was ist.

Anmeldungen an: [mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de)

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

**Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**

### **Meditation und Mehr**

### **Dienstag, 26. 11. 2019 um 20.00 Uhr**

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Ein kurzer Text aus der Bibel und dann selbst durchatmen... Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!