

könnte zum Beispiel eines lauten. Wer in einer solchen Familie aufwächst, gewöhnt sich an Streit und Zank. Andere in der Wut anzubrüllen wird zur Gewohnheit. In einer anderen Familie gilt vielleicht genau das Gegenteil: *Wut und Ärger ausdrücken, das gehört sich nicht. Man muss diese Gefühle stets im Griff haben.* Hier wird sich die Gewohnheit herausbilden, solche Gefühle zu unterdrücken und sich sogar dafür zu schämen, sie überhaupt nur zu empfinden.

Wieder in einer anderen Familie herrscht das ungeschriebene Gesetz, dass es zwar statt- haft ist, *Ärger und Leid auszudrücken, aber zum Beispiel keine Freude, keine ausgelassenen, positiven Gefühle.*

Natürlich tragen nicht nur Familiennormen zu unseren Gewohnheiten bei: Kultur und Tradition produzieren auch einige, und persönliches Temperament steuert ebenfalls das seine dazu bei.

Dass sich Gewohnheiten dann hartnäckig halten und bei uns einnisten können, hat eben-

*Wir lassen uns nichts anmerken.* Damit bleibt aber die freie Wahlmöglichkeit auf der Strecke, und eine Entscheidung, die alle Tatsachen des Hier und Jetzt mit einbezieht, ist gar nicht möglich. Aufdringlich stellt sich uns die Gewohnheit in den Weg, verwehrt einen freien Blick auf die Wirklichkeit und hindert uns, das Beste aus unserer Lage zu machen.

So reagieren wir auf unseren Schmerz, wie wir es gewohnt sind: *Wir zeigen ihn nicht. Wir weinen nicht. Wir sprechen mit niemandem darüber. Wir klagen nicht.* Und verwehren uns dadurch Trost, Erleichterung und Mitgefühl.

Sie sehen, man kann Gewohnheiten wirklich nicht als harmlos bezeichnen! Seien Sie also heute besonders aufmerksam. Benutzen Sie die Achtsamkeit als Ihre Verbündete, und versuchen Sie einmal wahrzunehmen, wann Sie einfach nur gewohnheitsmäßig handeln. Machen Sie sich einige Ihrer Gewohnheiten bewusst, und nehmen Sie wahr, welche Gefühle diese Gewohnheiten in Ihnen auslösen.

falls seine Ursachen: Ängste sind eine solche Ursache, aber auch Trägheit und Bequemlichkeit. Und sicher geben ihnen Erfolge sowie Misserfolge jeweils Nahrung. *Wer hört schon ohne weiteres auf, andere anzuschmauzen, wenn dadurch erreicht werden kann, was man will? Und wer wagt schon, Ärger zu zeigen, wenn die Angst vor Liebesverlust im Nacken sitzt? Wer hört schon freiwillig auf, sein Leid zu demonstrieren, wenn man so doch Zuwendung bekommt, sich andere um einen kümmern?*

Nun, aus welchen Gründen auch immer Gewohnheiten entstanden sind und bei uns bleiben, ihre Wirkung ist jedenfalls stets die gleiche: Sie behindern den Umgang mit unseren Gefühlen ganz erheblich. Sie trennen uns von dem ab, was im Augenblick in uns lebendig ist.

Manche von uns haben sich zum Beispiel daran gewöhnt, Schmerz nicht zu zeigen und ihn unter keinen Umständen auszudrücken.

Passiert dann einmal etwas, das uns verletzt und schmerzt, tritt die Gewohnheit in Aktion:

Versuchen Sie dabei auch, einmal ganz anders als gewohnt auf ein Gefühl zu reagieren. Sie werden merken, wie beharrlich Gewohnheiten sein können: Immer und immer wieder wollen sie uns diktieren, was wir tun sollen. Nur Mut! Nicht aufgeben! Hindernisse können überwunden werden!

Im Lauf des Lebens tauchen selbstverständlich nicht nur Hindernisse auf. Es gibt vieles, das uns hilft und die Dinge für uns einfacher macht. Wir wollen uns jetzt diesen Hilfsmitteln zuwenden und eines aussuchen, das uns beim Umgang mit Gefühlen von großem Nutzen ist.

Nehmen wir einmal an, jemand erzählt Ihnen folgende Geschichte: *Ich konnte einfach nicht schlafen. Es war vier Uhr morgens, ich lag hellwach im Bett und machte mir Sorgen. Ständig umkreisten meine Gedanken das Problem und ließen sich weder durch Seiten- oder Rückenlage noch durch offene oder geschlossene Augen davon abhalten. »Was ist los mit dir?«, ruft es da plötzlich aus*