

*Ariella Kaeslin*  
*Vituro, Blogs 2020: 7/12*

### **Wie ich mit destruktiven Mustern und Gewohnheiten brach, 3. Teil**

Meine letzten beiden Blog-Beiträge handelten von zwei Fragen. Erstens: Warum sind Gewohnheiten so wichtig für uns Menschen? Und zweitens: Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, wenn ich destruktive Muster durchbrechen will?

Aber die entscheidende Frage habe ich noch nicht beantwortet: Wie es mir gelungen ist, unliebsame Gewohnheiten tatsächlich abzulegen.

So viel vorweg: Ohne Hilfe von aussen hätte ich es nicht geschafft. Meine Psychologin, mit der ich in der Zeit nach dem Karriereende häufig gesprochen habe, war mir eine grosse Stütze. Mit schlechten Gewohnheiten zu brechen, ist eine riesige Herausforderung.

Das liegt auch daran, dass man nie nur die Tätigkeit selbst betrachten kann. Es stimmt zwar, dass eine Raucherin in vielen Fällen süchtig nach Nikotin ist – mindestens ebenso sehr mag sie aber die Situation, in die das Rauchen einer Zigarette sie bringt: Die Zigarette verschafft ihr eine Pause von der Arbeit, einen geselligen Moment mit anderen Rauchern draussen vor dem Restaurant.

Dieser Zusammenhang aus Tätigkeit und Kontext ist aber auch eine Chance: Wer sein Verhalten ändern will, kann den Kontext ändern. Man weiss, dass Raucher, die ihr Laster aufgeben wollen, doppelt so erfolgreich sind, wenn sie in den Ferien damit anfangen. Generell gilt: Wer nach Veränderung strebt, hat in Momenten grosser Lebensveränderungen die beste Chance. Nach einer schweren Krankheit, einer Scheidung oder einem Jobwechsel ist man häufig ohnehin gezwungen, sich neu zu orientieren. Das gilt auch, wenn man sich frisch verliebt oder in einen neuen Freundeskreis kommt: Man überdenkt sein Verhalten, legt Altes ab, eignet sich Neues an.

In meinem Fall lag der grosse Einschnitt – der Rücktritt vom Spitzensport – lange hinter mir. Er war es aber auch, der aus wichtigen Gewohnheiten lästige gemacht hat. Es gab so vieles, was ich ablegen wollte, dass ich merkte: Ich kann nicht alles auf einmal ändern. Wenn ich den ganzen Tag meine Denkweise zu ändern versuche, scheitere ich. Also nahm ich mir jedes destruktive Muster nach dem anderen vor, zuallererst der Stress unter der Dusche. Ich wollte zum ersten Mal in meinem Leben fähig sein, eine Dusche zu geniessen, ohne daran zu denken, was ich als nächstes tun würde.

Besonders half mir dabei ein Trick: Wenn ich merkte, dass die Gedanken wieder aus der Dusche wanderten, zur To-do-Liste, versuchte ich, mir einen äusseren Reiz bewusst zu machen. Der Geruch des Duschmittels, das prasselnde Wasser auf den Schultern, die nassen Haare. Ich war erstaunt, wie viel Energie mir eine solche Dusche plötzlich gab: Seit Jahren wusch ich mich mit diesem Duschmittel, aber ich hatte ganz vergessen, wie gut es riecht. Seit Jahren liess ich gedankenverloren Wasser auf meine Schultern prasseln, aber ich hatte nicht bemerkt, wie gut sich das anfühlt.

So habe ich nach und nach eine ganze Reihe von schlechten Angewohnheiten abgelegt. Und wenn ich mich trotzdem wieder einmal dabei ertappe, dass ich am Abend unzufrieden bin, weil ich nur sehe, was ich nicht geschafft habe – dann setze ich mich ganz bewusst hin und erstelle eine Liste von Dingen, die ich erledigt habe. Manchmal ist die Liste ganz kurz, aber das ist in Ordnung. Denn eines lernt man bestimmt, wenn man schlechte Gewohnheiten abzulegen beginnt: Dass die kleinen Schritte zählen.