

# Gewohnheiten aufgleisen - ein Gedanken-Spaziergang

13. February 2024



In vielen alltäglichen Situationen lernen wir Geduld.

Quelle: Envato / monkeybusiness

Routinen formen unseren Alltag. Doch bis sich eine Gewohnheit etabliert hat, braucht es Geduld und Effort. Gerade bei den täglichen Zeiten in der Stille mit Gott wünsche ich mir mehr Konstanz. Dass es einfach zum Alltag dazugehört wie das Pendeln.

Welcher Pendler kennt es nicht? Wie einstudiert laufe ich dem Bahnsteig entlang und reihe mich beim Sektor A seitlich in die wartende Menschenmasse ein, wohlwissend, in welchem Zugwagen am ehesten noch ein Sitzplatz zu finden ist.

## Wichtig, aber langweilig?

Solche Routinen prägen unseren Alltag. Wir Menschen sind sogar darauf angewiesen, nicht jeden Tag alles neu entscheiden zu müssen. Gewohnheiten sind kleine Entscheidungen, die wir regelmässig und oft unterbewusst treffen. Dadurch entlasten sie das Gehirn und schaffen Freiraum. Vielleicht liegt es an unserer kreativen oder nach Abenteuer strebenden Art, dass wir mit dem Eingewöhnen von gewissen Routinen manchmal Mühe haben. Vielleicht ist das auch nur eine Ausrede.

Etwas, was sich in meinem Alltag etabliert hat und auch fast nicht mehr wegzudenken wäre, ist das Zugfahren. Das mache ich fast täglich – und ist nicht einmal besonders aufregend. Wann ich mich wohl daran gewöhnt habe?

## **«Um zu» als Schlüssel**

Wahrscheinlich musste ich mich nicht gross bemühen, Zugfahren als Routine zu etablieren, weil ich von A nach B kommen wollte (oder musste). Es ist keine glamouröse Gewohnheit, eher eine stetige Notwendigkeit. Ich pendle, um immer wieder zu meinem Ziel zu gelangen – nicht wegen des Pendelns an sich. Das Bild gefällt mir. Für andere erstrebenswerten Routinen könnte dieser Perspektivenwechsel ein Schlüssel sein.

Was wäre, wenn ich mich zum Beispiel bei der stillen Zeit mit Gott nicht darauf fokussiere, sie als Gewohnheit aufzubauen, sondern mir das «Warum» oder «Um zu» mehr bewusst mache: um echte Intimität mit Gott zu erleben. Um mich lebendig zu fühlen. Um in der Stille und der Begegnung mit ihm Kraft zu schöpfen.

## **Nicht ans Aussergewöhnliche gewöhnen**

Die persönliche Zeit mit Gott ist ein kostbares Geschenk und etwas ziemlich Aussergewöhnliches, wenn ich mir vor Augen führe, dass sich der Schöpfer des Universums auf einen Kaffee mit mir treffen möchte. Hierfür lohnt sich doch jede Zugfahrt, früher aufzustehen, eine Auszeit zu nehmen oder nach draussen zu gehen.

Gerade weil ich diese gemeinschaftliche Zeit mit Gott so wertvoll finde, bin ich manchmal schockiert, wie schnell sie im Trubel des Alltags trotzdem untergeht. Und gerade weil ich das weiss, soll sie in meinem Alltag einen fixen Platz erhalten.

Doch gewöhnen will ich mich nicht daran. So selbstverständlich und normal wie das Pendeln sollen diese Zeiten nicht werden. Verweilen, Reden mit und Hören auf Gott darf sich zwar gerne noch mehr in meinem Alltag «einpendeln», aber ich will nicht damit aufhören, Gott für diese Zeiten zu danken.

## Ein paar Tipps



Annina Baer ist die Kommunikationsverantwortliche bei Livenet und Jesus.ch.  
Quelle: zVg.

Zur Inspiration ein paar Tipps, die helfen können, die kostbaren Zeiten in der Stille nur mit Gott als Gewohnheit aufzugleisen (oder sonstige erstrebenswerte Routinen):

- **Gewohnheiten «stapeln»**

Eine effektive Methode, um neue Routinen zu etablieren, ist das Gewohnheit-Stacking. Dabei werden gewünschte Gewohnheiten mit bereits bestehenden verknüpft. Zum Beispiel kann das morgendliche Kaffeetrinken als Ausgangspunkt dienen, um sich im Anschluss eine Auszeit zu nehmen fürs Gebet. Diese

Verknüpfungen helfen, eine neue Gewohnheit in den täglichen Ablauf zu integrieren.

## • **Clever einplanen**

Statt sich auf darauf zu fokussieren, etwas im Verlaufe des Tages «abzuschliessen», empfiehlt es sich, täglich Zeit für die gewünschte Gewohnheit einzuplanen. Wenn beispielsweise regelmässiges Bibellesen das Ziel ist, macht es Sinn, sich jeden Tag eine bestimmte Zeit dafür einzuplanen – ganz konkret von wann bis wann.

## • **Eckpfeiler setzen**

Ein weiterer effektiver Ansatz ist es, Eckpfeilern für Gewohnheiten festzulegen. Dabei wird zum Beispiel ein bestimmter Ort als Ausgangspunkt gewählt, wie sich jeden Tag auf dem Weg zur Arbeit fünfzehn Minuten Zeit fürs Gebet zu nehmen.

## • **Klein starten**

Der Schlüssel, um langfristig an Gewohnheiten dranzubleiben, liegt oft darin, klein zu starten. Kleine Veränderungen sind leichter umsetzbar. Was wäre eine Mini-Gewohnheit, mit der Sie starten könnten? Vielleicht mit einem Stossgebet, während Sie auf dem Bahnsteig auf den Zug warten?

*Zum Thema:*

[Glauben entdecken](#)

[Klaus Douglass: Zurück zur ersten Liebe](#)

[Formel 1-Crack Lewis Hamilton: Nun gibts Tequila ohne Alkohol](#)

[Instabilität oder Weiterentwicklung?: Gemeindetrend: Gemeinschaft statt Gottesdienst](#)

Autor: Annina Baer

Quelle: Jesus.ch

Tags