

CLEMENS SEDMAK

# JEDER TAG HAT VIELE LEBEN

DIE PHILOSOPHIE DER KLEINEN SCHRITTE



ecowin

aktive Gestaltung führt auch zu einem Geformtwerden, das nicht vollständig kontrolliert werden kann. Der Charakter eines Menschen ist Ausdruck und Resultat von Gewohnheiten, Gewohnheiten drücken den Charakter aus. Der Charakter eines Menschen wiederum wird in einer wichtigen philosophischen Tradition als „zweite Natur“ beschrieben; Cicero definiert die Veränderung der Natur („Kultivierung“) durch landwirtschaftliche Bearbeitung als Schaffung einer zweiten Natur, spricht aber an anderer Stelle ausdrücklich von der Gewohnheit als „zweiter Natur“.[45] Als „zweite Natur“ baut sie auf natürlichen Voraussetzungen auf, schränkt jedoch die Freiheit ein, hebt sie aber nicht auf.[46]

Ein wichtiger Punkt in diesem Zusammenhang ist der Hinweis, dass wir dafür verantwortlich sind, wie sich unsere zweite Natur, unser Charakter, entwickelt.[47] Es sind Entscheidungen oder auch das mutwillige Unterlassen von Entscheidungen, die zur Ausbildung der zweiten Natur führen. Wir können uns deswegen auch nicht mit schulterzuckendem „So bin ich nun einmal“ gegen Fragen der Charakterbildung wappnen. Der Charakter eines Menschen, so die Idee, wird von den Gewohnheiten des Menschen bestimmt. Die Gewohnheiten gehen so sehr in Fleisch und Blut über, dass sie zur Persönlichkeit des Menschen gehören wie sein körperliches Dasein. Gewohnheiten liegen an einer Schnittstelle zwischen „Natur“ und „Kultur“; eine Gewohnheit hat etwa die Macht, etwas Kulturelles und Künstliches „natürlich“ erscheinen zu lassen, etwas Unangenehmes und Schwieriges kann selbstverständlich werden. Das Tragen von Make-up kann beispielsweise so sehr zur „zweiten Natur“ werden, dass sich eine Frau „nackt“ fühlt, wenn sie kein Make-up trägt. Susan Spencer-Wendel berichtet von einer derartigen Bedeutung von Make-up im Sinne einer „zweiten Natur“ und von ihrer konsequenten Entscheidung, sich im Zuge ihrer fortschreitenden Muskelatrophie permanentes Make-up machen zu lassen: „Wie so viele Frauen habe ich sehr viel Geld investiert, um die richtige Kombination für mein Gesicht zu finden ... Selbst als meine Hände [aufgrund der voranschreitenden Erkrankung] immer schwächer wurden, trug ich Make-up auf ... ich ohne Make-up war einfach keine Option.“[48] Hier ist das Tragen von Make-up zur festen Gewohnheit geworden, die die Persönlichkeit ausdrückt, aber auch prägt. Gewohnheiten machen das Leben „wohnlich“.

In dem Wort „Gewohnheit“ steckt das „Wohnen“; dieses Wort wiederum hat etymologisch mit dem Alt-hochdeutschen „wonên“ zu tun, „bleiben“ und „zufrieden sein“. Martin Heidegger hat in einem Aufsatz auf den Zusammenhang von „Bauen“, „Wohnen“ und „Leben“ hingewiesen – wir bauen Wohnungen, um Welt angesichts der Sterblichkeit zu bewahren.[49] Wir richten uns im Haus des Lebens ein; Gewohnheiten sind wie vertraute Möbelstücke oder auch wie Räume im Haus des Lebens; neue Gewohnheiten erschließen denn auch neue Räume; ein neues Möbelstück verändert den Charakter eines Raumes oder einer ganzen Wohnung; Gewohnheiten sind wie eine zweite Haut, die wir uns zu eigen machen, also wie Kleidung. Das lateinische Wort „Habitus“ und das Wort „Habit“ als Ausdruck für ein Ordensgewand deuten diese Verwandtschaft an; eine Gewohnheit ist ein Verhalten, das einer Form folgt, eine „Uniform“ ist genormte Kleidung. Das deutsche Wort „Kostüm“ und die englischen Wörter „custom“ und „costume“ sind ebenso miteinander verwandt wie die französischen Wörter „coutume“ und „couture“. Wir hüllen uns in Gewohnheiten ein, bedecken die Blößen der Unsicherheit mit schützenden

Gewohnheiten. Eine Gewohnheit ablegen ist meist schwerer als das Ablegen eines Mantels, eben weil die Gewohnheit zur zweiten Haut geworden ist. Der Effekt ist ganz ähnlich – nach Ablegen einer Gewohnheit kann man sich leer oder ungeschützt oder nackt fühlen, so wie sich bei Menschen, die sich das Rauchen abgewöhnt haben, eine Leere einstellen kann. Eine Gewohnheit ablegen hat auch mit Loslassen zu tun; nicht von ungefähr ist das genannte Wort „Habit“ mit „habere“ verbunden: etwas halten, etwas haben. Eine Gewohnheit hat man sich angeeignet, zu eigen gemacht, sie ist Teil des Eigenen geworden, Teil des Selbst. Und dies geht mitunter so weit, dass die Gewohnheit dich selbst in Besitz nehmen kann, du findest dich in Abhängigkeit und Sucht wieder. Gewohnheiten haben eine Kraft („force of habit“), die auch zwingend wirken kann – gewohnheitsmäßige Frühaufsteher können von der Gewohnheit aus dem Bett gezogen werden, ungeachtet der eigenen Trägheit; ein Gewohnheitstrinker greift zum Glas, auch wenn es ihm lieber wäre, dies nicht tun zu müssen. Hier werden Kräfte frei, die das Leben prägen.

Wie kann man Gewohnheiten beschreiben? Vielleicht am besten dadurch, dass man sie am eigenen Leib erfährt, sichtbar macht (man kann natürlich auch Aristoteles studieren, ich entscheide mich aber für den Königsweg der Erfahrung). Ich bitte Edith, eine sprachensible Literaturwissenschaftlerin, sich auf ein 30-Tage-Experiment einzulassen: einen Monat lang jeden Tag eine Gewohnheit, konsequent und regelmäßig, zu verändern; jeden Tag an der Schraube einer Gewohnheit zu drehen. Sie stellt sich drei Fragen: Worum könnte es gehen? Was sind meine schlechten Gewohnheiten? Aber auch: Warum sollte man eigentlich nicht auch gute Gewohnheiten von Zeit zu Zeit ändern oder zumindest kritisch betrachten? Diese drei Fragen sind für das Anliegen einer Lebensveränderung hilfreich: Es geht um den wachen Blick, aber auch „den dritten und vierten Blick“, wie es Edith ausgedrückt hat. Die Frage nach dem Angelpunkt, an dem es sich lohnt, anzusetzen, ist auch die Frage nach der Eigenart von Gewohnheiten. *„Ich stolpere“,* schreibt Edith, *„über das Wort selbst – Gewohnheit. Habit. Handlungs- und Denkweisen, in denen ich ‚wohne‘, mich zu Hause fühle. Welchen dieser Räume möchte ich verlassen? Wo ist die Komfortzone meines Selbst? Was stört? Was fehlt? Eigentlich möchte ich lieber einen Raum dazugewinnen (die Option ist ja da: mir ‚eine Gewohnheit zu eigen machen‘). Da ist etwas, was ich schon lange probieren möchte, was mir einen Raum öffnen würde, der mir eigentlich fehlt (im Sinne einer festen Tatsache), einen Raum für mich.“* Gewohnheiten gestalten Lebensräume – erschließen, engen aber auch ein.

Edith beschließt, sich eine neue Gewohnheit anzueignen: *„Ich weiß nun, was ich in diesem Monat probieren werde – nämlich, wie es sich anfühlt und wie es mir tut, Tagebuch zu schreiben; eine ganz bewusste, regelmäßige Zeit des Innehaltens und der Reflexion in den Tag einbauen und die Gedanken schriftlich (handschriftlich!) festhalten. Nicht dass ich bislang reflexionslos durch meinen Alltag gestolpert wäre, aber es soll im kommenden Monat darum gehen, es nicht mehr oder weniger dem Zufall (und den zeitweilig frühen, gedankenschwer-schlaflosen Morgenstunden) zu überlassen, wann diese Reflexion einsetzt oder ich sie herbeiführe, sondern mir dafür bewusst Zeit zu nehmen. Es geht mir dabei nicht um Aufsätze über meinen Alltag, sondern um Nachdenken darüber, was (und wer und warum) mir gutgetan hat und gut gelungen ist und was (und wer und warum) nicht; was*

*ich tun kann; ein tägliches Barometer, das mir vielleicht Aufschluss über ein paar Fragen geben wird am Ende des Monats. Und vielleicht auch Anreiz sein kann, weiterzumachen.“*

Die Reflexion zeigt, dass eine Gewohnheit nicht bloß eine gewisse Handlung oder Handlungseinstellung ist, sondern eine Tiefendimension hat. Gewohnheiten erzählen über unsere Vergangenheit, sind Speicher von Erfahrungen, erzählen etwas über uns selbst, auch – beim Ringen um eine neue Gewohnheit – über unsere Hoffnungen und Sehnsüchte. Gewohnheiten sind Teil einer Diagnose wie auch Teil einer Therapie. Edith überlegt sich an einer Stelle in ihren Aufzeichnungen, dass die Gewohnheit des Tagebuchschreibens gerade in ihrer Lebenssituation heilend sein kann – und gleichzeitig haben Gewohnheiten im Leben eines Singles eine besondere Bedeutung, die auf „den sozialen Raum“ von Gewohnheiten aufmerksam macht: *„Der Gedanke, dass Gewohnheiten, ob gut oder schlecht, irgendwie kein Thema sind im privaten Leben als Single. Ist ja niemand da, der sich dran stößt oder freut. Gleichzeitig ist mir klar, wie wichtig es trotzdem/deswegen (?) ist, über Gewohnheiten gerade im Single-Leben nachzudenken, weil das alltägliche, private, vertraute Gegenüber fehlt, das sonst Korrektiv sein kann ... (und man lebt ja auch mit anderen ...)“*

Ediths erster Tag auf dem Weg zu einer neuen Gewohnheit: *„Eigentlich widerspricht es meinem Verständnis von Gewohnheit, dass ich eine solche jetzt einfach aufnehmen kann. Dass das heute schon ‚Gewohnheit‘ sein soll (Max Frisch: Geschichten ausprobieren wie Kleider, ‚Mein Name sei Gantenbein‘ – daran erinnert mich das gerade). Ich beginne heute, mich in Regelmäßigkeit eine bestimmte Sache betreffend zu üben. Das trifft es eher.“* Die Wörter „Regelmäßigkeit“ und „üben“ sind hier ebenso bedeutsam wie „bestimmte Sache“. Willst du dein Leben ernsthaft ändern, musst du an einem ganz bestimmten Punkt beginnen, einer Regel folgend, den gewählten Aspekt einübend. Dazu bedarf es neben einem festen Entschluss auch einer entsprechenden Infrastruktur. Edith rüstet sich für die Gewohnheitsveränderung aus: *„Ich hab’ mich am Vortag an ein Notizheft erinnert, das hier noch unbeschrieben herumliegt und bei der letzten Übersiedlung wieder aufgetaucht ist. Es hat zufälligerweise, wie ich jetzt merke, 32 Blätter. Ich will eine Titelseite, bleiben 31 – ideal für diesen einen Monat! Ein Blatt pro Tag, maximal eine Doppelseite also – besser vielleicht sogar nur eine Seite, aber die regelmäßig.“*

Edith bringt hier ein Wachstumsgesetz zum Ausdruck, das sich in der philosophischen und spirituellen Literatur immer wieder findet: „Weniger ist mehr.“ Angelo Roncalli, der spätere Papst Johannes XXIII., hat sich diese Einsicht in Jugendjahren zu eigen gemacht und bis an sein Lebensende verfolgt. Es ist klug, bei der Gewissensforschung immer nur einen bestimmten Fehler ins Auge zu fassen und besonders darauf zu achten, als in vielen verschiedenen Fehlhaltungen und möglichen Irrungen unterzugehen.[50] „Je mehr Vorsätze man faßt, um so weniger hält man sie“, gesteht sich Angelo Roncalli im September 1898 ein.[51] Es ist besser, wenige Übungen der körperlichen Selbstverleugnung zu betreiben, diese aber dafür immer wieder, wenige Gebetsübungen, diese aber gut.[52] Der Kirchengeschichtslehrer Roncallis gibt seinen Schülern den Rat: Lest wenig, aber gut. Und der Seminarist beschließt: „Was für die Lektüre gilt, wende ich auf alles an: wenig, aber gut.“[53] Diese Einsicht kann man wohl auch auf den Umgang mit Gewohnheiten und Lebensveränderungen anwenden – lieber das wenige regelmäßig



tun, als das viele nur episodisch. Bei dem wenigen kann auch der Entschluss stärker, der Blick wacher sein: *„Der Gedanke, wie ich die neue Gewohnheit am ersten Tag umsetze, beschäftigt mich ganz schön (das ist wahrscheinlich doch ein Unterschied zu tatsächlichen, eingeübten Gewohnheiten, die doch mehr ‚von selbst‘ laufen?); es ist (nicht nur, aber auch) eine Verpflichtung, aber eine, die ich mir da auch selbst auferlege.“*

Wie beginnt man mit dem Einüben einer neuen Gewohnheit? Selbstredend mit einem ersten Schritt. *„Der Start, das ist mir wichtig, ist nicht einfaches Tun wie alle anderen alltäglichen Tätigkeiten auch, sondern ich möchte das zu etwas Besonderem machen. Und das tue ich auch, mit einer kurzen Ruhe- und Konzentrationsphase, bevor ich über den vergangenen Tag nachdenke.“* Tag für Tag, Schritt für Schritt sammelt Edith Erfahrungen: *„Anfangs immer wieder Ratlosigkeit, was ich an dem Tag denn schreiben sollte ... gegen Abend hin immer mehr Vorfreude auf die Minuten der Ruhe und Übung. Vielleicht war das mit dem Tagebuch keine ganz falsche Idee ...“* Freude dient als Movens einer Gewohnheit, als das, was das konsequente Verfolgen der Gewohnheit möglich macht und motiviert; gleichzeitig dienen aber auch Erwartungsdruck und die erfahrenen Früchte als Antriebskräfte. Edith beobachtet etwa, dass sie durch die neue Gewohnheit des Tagebuchschreibens stärkere Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst entwickelt und einen tieferen Sinn von Selbstsorge. *„Das Tagebuch scheint mir immer mehr ein geeignetes Medium zur Selbstreflexion, aber auch zur Verortung im Kontext; es hilft überraschend oft (was nicht heißt, dass es immer angenehm ist, es zu schreiben – wenngleich es auch das häufig ist – neue Gewohnheit spielt volles Programm!).“*

Nach dem Anfang und den ersten Schritten muss Sorgfalt an den Tag gelegt werden. *„Die ‚Gewohnheit pflegen‘, auch wenn nichts unter den Nägeln brennt ... auch eine neue Erfahrung ... die anstrengend ist und – wäre es nicht versprochen – jetzt gerade in Gefahr wäre.“* Die Wendung „eine Gewohnheit pflegen“ deutet auf die Notwendigkeit hin, sich aufmerksam und regelmäßig der Gewohnheit zuzuwenden; sie stellt sich nicht automatisch ein, sie muss errungen werden. Um im Bild zu bleiben: Eine gute Gewohnheit heilt eine Lebenswunde. Damit erhält das Bild der Pflege eine weitere Tiefendimension. Das Pflegen einer Gewohnheit ist nicht nur Glückssache, hier kann man auch klug, ja listig sein: *„Zwischenfazit: Zeitpunkt muss passen und richtiger Zeitpunkt/richtiges Setting ist zu finden; Abend muss nicht der richtige Zeitpunkt sein, um über den Tag nachzudenken; der nächste Morgen kann besser passen. Ritual und Fixpunkt ja, gebotene Flexibilität auch.“* Die Einübung einer neuen Gewohnheit ist zugleich eine Frage der Anpassung und Einfügung in das eigene Lebensmuster und in die eigene Persönlichkeit. Was stellt sich hier als der am leichtesten gangbare Weg heraus?

In Zeiten von Müdigkeit und Willensschwäche ist es hilfreich, sich an die ursprüngliche Lebenswunde, auf die die Gewohnheit reagieren sollte, zu erinnern: *„Die ‚Gewohnheit pflegen‘, weil etwas unter den Nägeln brennt – und spüren, dass sich da etwas entwickelt, dass die Ernsthaftigkeit an der Sache guttut, weil sich mir mit dem Tagebuch tatsächlich ein neuer Raum öffnet, den ich so vorher nicht hatte. Gleichzeitig auch erste ernste Herausforderungen: Grenzen spüren, die (wenn es ernsthaft sein soll) überschritten werden müssen – in dem Fall die Scheu, Gedanken, wenn auch ehrlich gedacht, ehrlich niederzuschreiben – eine neue, andere, teils brutale Ehrlichkeit sich selbst gegenüber*

entwickeln. (Was, wenn das Notizheft mal jemand liest??) ... Ich merke, dass mir das Experiment ganz so, im Sinne dieser Ehrlichkeit, aber guttut – die regelmäßige Reflexion gibt mir, auch wenn's nicht immer angenehm ist, mehr Vertrauen in mich selbst, ich lern' mich besser kennen, sehe auch erste Dinge, wo ich mir heute wohl selber im Weg steh' bzw. wo ich Optionen hätte und etwas ändern könnte.“ Motivationsgebend ist in jedem Fall die Erfahrung, dass mit der Gewohnheit ein neuer Raum erschlossen werden kann: „Den ganzen Tag Hinfiebern auf den Moment ‚der Gewohnheit‘, des Schreibens (unterwegs, es tut auch ein Kassazettel, um Notizen zu machen, um sie später bei der Hand zu haben, oder die Handykamera), weil ich wirklich merke, dass sich hier ein ersehnter Raum aufgetan hat; eine Woche, und ich spüre, dass ich anders über mich/mein Tun/meine Gefühle nachdenke; ich spür' unter anderem, wie wichtig mir (so sehr ich andererseits Möglichkeiten, Spielräume und Freiheit brauche) doch Strukturen und Rituale in meinem Alltag sind – und wie doch ein simples Mittel wie das Tagebuch genau das bieten kann.“

Die Umstellung von Gewohnheiten verursacht aber auch Kosten, man hat einen Preis dafür zu zahlen. Nach knapp drei Wochen die Notiz: „Die Erfahrung, dass eine neue Gewohnheit auch enorm nerven kann und dass es trotzdem inzwischen innere Gründe gibt (die mir wichtig sind), um festzuhalten.“ Diese Kosten liegen im Aufwand, liegen aber auch in den „Opportunitätskosten“, also in dem, was durch die Gewohnheit nicht mehr möglich ist. Kosten wie Erträge gehören schließlich auch zu den nicht intendierten Konsequenzen, gemäß dem Dominoeffekt: Eine Gewohnheitsveränderung bringt andere Veränderungen mit sich. „Vielleicht nur Zufall, aber wohl nicht nur: eine schlechte (bislang ziemlich unabgewöhnbare) Gewohnheit lässt mit Beginn des Experiments, mir eine (als gut erachtete) Gewohnheit anzueignen, nach; und zwar ohne einen Gedanken daran verwendet zu haben, daran etwas zu ändern. Das eine bedingt oder beeinflusst das andere?“ Edith spricht hier von ihrer Angewohnheit, an den Fingernägeln zu kauen. „Ich bin seit Kleinkindalter Nägelkauerin, was mich ordentlich nervt, was aber auch schwerfällt abzulegen, weil es eben ‚unachtsam‘ passiert. Seit Beginn des Tagebuchschreibens fällt mir zu meiner Überraschung auf, dass ich über ganz weite Strecken drauf ‚vergesse‘. Ich hab' das zuerst eher für Zufall gehalten, merke aber immer mehr ... dass da was zusammenhängt. Ich kann es nicht genauer erklären, nehme an, es hat etwas damit zu tun, dass diese kurze Zeit einfach enorm viel Druck aus allem rausnimmt (es gibt, auch schon antizipatorisch, ein Ventil, auf das ich mich in vielen Situationen verlassen kann).“ Hier zeigt sich ein Dominoeffekt, die neue Gewohnheit übt einen Einfluss auf andere Gewohnheiten aus.

Eine Gewohnheit wird durch Wiederholung eingeübt; durch Regelmäßigkeit; Schritt für Schritt, Tag für Tag verfestigt sie sich, sie wechselt von einem „flüssigen Aggregatzustand“ des schwer fassbaren Neuen in einen mehr und mehr „festen Aggregatzustand“, der Form hat und Halt gibt: „Nach zehn Tagen das Gefühl, mit der neuen Gewohnheit ein Auffangbecken zu haben, wenn ein Tag gefühlt alle erdenklichen Emotionen auf einmal evoziert. Und nicht nur auf sich selbst zurückgeworfen zu sein. Das Tagebuch langsam als Fixpunkt, auch ohne dass sich den ganzen Tag die Gedanken darum drehen, das Tagebuch als Auszeit, die Gewohnheit als Anlaufpunkt und Gewinn – liebe