

Heinz Schulz-Wimmer



Reite das **Gewohnheitstier**

Routine raffiniert einsetzen

Kösel



Ein Schweinehund kommt mir nicht ins Haus!

Sie möchten endlich etwas für Ihre Fitness tun. Am einfachsten wäre es, die Joggingschuhe hervorzuholen, doch zahlreiche deprimierende Beispiele aus Ihrem Freundeskreis sind Ihnen dabei Warnung genug: Auf Dauer ist man ja doch zu bequem, abends noch eine Runde zu laufen. Sie gehen also nicht in diese Falle - Sie nicht! Die Lösung: Ein Heimtrainer muss her. Wenn Sie dann nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommen, müssen Sie sich nicht mehr aufraffen, um in ein Fitnessstudio zu fahren oder hinaus ins Kalte zu laufen. Es geht viel praktischer! Während Sie in Ihrem Wohnzimmer Arme und Beine mit eleganten Pumpbewegungen wie nebenbei auf Vordermann bringen, können Sie gleichzeitig endlich mit gutem Gewissen fernsehen. Die Anschaffungskosten stehen in direktem Verhältnis zum erwarteten Gewinn an Lebensqualität - Sie entscheiden sich also für das Modell mit Herzfrequenzmesser-Brustgurt, 64 vorinstallierten und 24 individuell einstellbaren Trainingsprogrammen, Multipositionslenker und Komfort-Gel-Sattel.

Die erste Zeit ist wunderbar! Sie sind hoch motiviert und fühlen sich wie neugeboren. Doch bereits die nächste UEFA-Pokalspiel-Übertragung erfordert Ihre volle Aufmerksamkeit - ganz abgesehen davon, dass auch Manni sich zum Gucken angemeldet hat. Doch wenn man zu zweit auf dem Sofa sitzt, muss einer der Zuschauer sich ziemlich verrenken, um an dem Trainings-Trumm vorbei den Bildschirm zu sehen. Also hieven Sie und Manni das Gerät aus der Sichtachse und etwas näher an die Wohnzimmerwand. Und schon hat das teure Stück seinen ersten Schritt auf dem langen, langen Weg vom Wohnzimmer über das Zimmer Ihrer Tochter, die im Ausland studiert, den ausgebauten Dachstuhl und den Flur in den Keller getan. Dort, wo eigentlich mal eine Sauna eingebaut

werden sollte, dient es jetzt als Lehne für die Skier.

So manches Fitnessgerät ist ein Grabmal hoher Erwartungen und gescheiterter Vorsätze.

Können Sie sich vorstellen, wie viele hochwertige Heimtrainer in deutschen Kellern ein trostloses Dasein fristen? Sie alle sind Grabmale hoher Erwartungen und gescheiterter Vorsätze. Doch trösten Sie sich! Ganz gleich ob Heimtrainer oder Langlauf-Skier - jeder hat solche Leichen im Keller.

Viel wichtiger ist: Wie gehen Sie mit solchen Erfahrungen um? Viele Menschen nennen den Widerstand gegen als notwendig erkannte Änderungen ihren inneren Schweinehund. Auf den ersten Blick ist das ganz praktisch, schiebt man doch mit dieser Kunstfigur alle Verantwortung von sich, der innere Schweinehund ist ein idealer Sündenbock. Aber das ist zu kurz gedacht.

Denn leider funktioniert die Sache mit dem Sündenbock nur dann, wenn man ihn, nachdem man ihn mit Schuld, Versagen und Misserfolg beladen hat, auch wirklich in die Wüste schicken kann. Das geht aber nicht, denn die Gründe für das Scheitern von guten Vorsätzen liegen in unserer Persönlichkeit, in uns selbst. Doch wir haben die Wahl, darauf mit Frustration, unproduktivem Ärger und einem angeknacksten Selbstvertrauen zu reagieren oder uns der Realität zu stellen.

Falls Sie noch nicht ganz überzeugt sind, dass die Vorstellung vom inneren Schweinehund eine andauernde Attacke auf das seelische Gleichgewicht ist, schauen wir doch mal, woher der Begriff überhaupt stammt. Der Schweinehund ist eine besondere Hunderasse, die eigens für die Sauhatz gezüchtet wurde. Einmal auf die Fährte gesetzt, kannte er nur ein Ziel: hetzen, zupacken und nicht mehr loslassen. Auch wenn es das eigene Leben kostete. Also ein höchst aggressiver Hund mit nur einer Aufgabe: zu zerfleischen.

Aus dem beißwütigen Hund mit Killer-Instinkt ist ein schrecklicher Gegner, ein Dämon geworden, der im Inneren wütet. So schrecklich, dass er während des Ersten Weltkriegs selbst Infanteristen, die Todesangst litten, aus den Schützengräben auf die Schlachtfelder jagen konnte. Damals erst hat sich nämlich der Sprachgebrauch »den inneren Schweinehund zu überwinden« herausgebildet. Grauenvoll, diese Wendung! Verwandeln Sie darum Ihr Seelenleben nicht in ein Schlachtfeld, auf dem Sie den imaginären Schweinehund toben lassen! Denn niemand kann auf Dauer das Ringen mit dem inneren Schweinehund gewinnen. Auch dann nicht, wenn man ihn als Comicfigur verniedlicht und den Kampf mit ihm als kindliche Rängelei verharmlost. Der Kampf gegen ihn ist immer ein Kampf gegen die eigenen Gewohnheiten und damit gegen sich selbst. Einen gesunden Teil von sich selbst zu hassen, ist krank. Versuchen Sie es also nicht einmal - das kostet nur Kraft. Bildsymboliken sind ja grundsätzlich gut, aber dieses sicherlich nicht.

Etwas Gesundes von sich selbst zu hassen, ist krank.

Vielleicht fragen Sie sich: »Warum ist es so wichtig, wie ich mein Innenleben bezeichne? Innerer Schweinehund oder nicht - das ist doch ganz egal!« Unterschätzen Sie nicht die Macht der Worte! Schon im Talmud steht:

»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Handlungen;

achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten;

achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter; achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.«

Lassen Sie Ihr Denken also nicht von negativen Bildern beeinflussen. Denn es entscheidet darüber, ob und wie Sie Ihre Ziele anpacken, ob Sie Geduld mit sich haben oder ob Sie sich vor lauter Frust in eine gnadenlose Selbstblockade manövrieren. Das, was viele Menschen als inneren

Schweinehund bezeichnen, ist nichts weiter als ein Teil unserer Persönlichkeit. Es ist sinnlos, gegen sich selbst zu kämpfen. Kraft und Energie, um Veränderungen im Leben durchzusetzen, gewinnen Sie nur dann, wenn Sie alle Teile Ihrer Persönlichkeit annehmen und akzeptieren. Machen Sie also Ihren Frieden mit sich und streichen Sie endgültig das Bild vom inneren Schweinehund aus Ihrer Vorstellung!

Entdecken Sie stattdessen ein ganz anderes, wunderbares Tier in sich ...