

Gewohnheiten	Habits
von Barbara Harnisch, Schweiz	by Barbara Harnisch
<p>Gewohnheiten können sowohl ein Segen als auch ein Fluch für den Menschen sein, denn sie sind stark in ihm verankert. Es sind Neigungen, die oft seiner Wesensart entsprechen, welche er schon seit seiner Kindheit pflegt. Wie es sich der Mensch seit seiner frühen Erziehung angeeignet hat, pflegt er es weiter und so können sich Denk-, Handlungs- und Vorgehensweisen als Gewohnheiten einschleifen und festsetzen.</p>	<p>For the human being, habits may be boon or bane because they are deeply anchored within him or her. Habits are inclinations which often correspond with his mentality, of which he or she takes care of since childhood. In the same way the human being has acquired everything since his or her early education, he or she fosters it further, and so modes of thought, behaviour and approaches are grinded in and take hold.</p>
<p>Beispielsweise hat der eine Mensch gelernt, immer systematisch vorzugehen, während der andere unbekümmert alles zu Erledigende häufelt und aufstapelt. Ersterer hat es sich zur Gewohnheit gemacht, Ordnung zu halten, seine Arbeiten und anstehende Dinge fortlaufend zu erledigen und daher wird es ihm leicht fallen, Zeit für anderes und weiterführendes zu finden. Der andere Mensch wird zeit seines Lebens mühevoll versuchen, seine aufgeschobenen Arbeiten und Vorhaben abzubauen, derweil sich immer weiter Forderungen des Alltags anhäufen und er folglich allem stetig hinterherhinkt. Die Folge dieser Gewohnheit ist absehbar: Es bleibt keine Zeit für anderes, die Freude am Tun wird weniger, bis nur noch Mühe, Unlust und Frustration zurückbleiben. Auch wenn es diesen Menschen ärgert und er weiss, woran sein selbstgemachter Stress liegt, gelingt es ihm, wenn überhaupt, nur schwer, sich von seiner üblichen Handlungs- und Vorgehensweise zu lösen und sich eine förderliche Gewohnheit anzueignen, die ihm sein Leben erleichtern würde. Oftmals verharrt er lieber in alten Mustern, denn eine Veränderung würde doch nur Anstrengung und Mehraufwand bedeuten. Daher ist es illusorisch, zu glauben, er könne dann,</p>	<p>For example, one person has learned to always proceed systematically, while another person is amassing and stacking up everything he or she should accomplish. The first one has made a habit of keeping order, to finish off all his tasks and pending things. That's why it will be an easy thing for him or her to find the time for other and continuing things or tasks etc. The other person, in contrast, will arduously struggle all his life to reduce the works and projects, while he or she is continuously further amassing demands of everyday life and, consequently, is constantly dragging behind. The consequence of this habit is foreseeable: There is no time for other things left; the joy of doing dwindles, until only pain, unpleasure and frustration remains. Even if that person is angry and knows the origin of his self-produced stress, he or she is hardly successful – if at all – to detach from the common behaviour and approaches, and to acquire a conducive habit which would ease his or her life. Often he or she will persist in old patterns, because a change would only mean endeavour and extra effort. Therefore it is an illusion to believe that he or she could do what he or she always wanted to accomplish, for example on Sundays, on a day off, on vacation, or especially after his or her retirement. This is more likely wishful</p>

<p>wenn er einmal mehr Zeit hat, z.B. an Sonn-, Frei- und Ferientagen und erst recht nach seiner Pensionierung alles das tun, was er schon immer gern tun wollte. Auch das entspricht wohl eher einer Wunschvorstellung, denn aus unklaren, vagen Vorstellungen können keine klaren Handlungen und Wirkungen hervorgehen.</p>	<p>thinking, because from unclear, vague imaginings no clear actions and effects can result.</p>
<p>Unliebsame Gewohnheiten können durchbrochen werden, indem der Mensch gründlich darüber nachdenkt, wie er sich im Alltag verhält, wann und wo er in das alte gewohnte Muster verfällt, wie und was er daran ändern kann und sich dann ein klares Ziel sehr sorgfältig aufbaut, dieses konsequent verfolgt und dabei immer achtsam bleibt. Im Geisteslehrbrief Nr. 14 ist auf Seite 142 über die Gewohnheit folgendes nachzulesen: „Vom Standpunkt der Geisteslehre und somit vom Standpunkt der Wahrheit aus gesehen, ist die Gewohnheit nichts anderes als das automatische in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit Treten von Ideen, die sich dann verwirklichen. Je öfter der Mensch eine Idee bewusst in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stellt, um so leichter gelingt dies und um so präziser verwirklicht sie sich.“</p>	<p>Unwelcome habits may be broken through when the human being is deeply thinking about how he or she is behaving in everyday life, when and where he or she is falling back into old patterns, how and what he or she may change, and then to painstakingly build up a clear objective, pursuing it consequently, and remain attentive at all times. In Spirit-Lesson no. 14, on page 142 the following may be read: “From the standpoint of the spiritual teaching and, therefore, from the standpoint of the truth, habit is nothing else than (the process of) ideas which automatically get into the focus of one’s attention, and which then are manifested. The more often the human being deliberately puts an idea into the focus of his or her attention, the easier it is successful and the more precise it manifests.”</p>