

Kirche in WDR 2 | 24.01.2014 05:55 Uhr | Maïke Siebold

## Veränderung

Wir sind Alltagsprofis. Dass werden wir, durch die tausendfachen Wiederholungen. Unser Leben besteht zum größten Teil aus Routine. Jeden Morgen stehen wir auf, und dann beginnen sie schon, die kleinen Routinen: eine Tasse Kaffee, die Tageszeitung, das Radio, die Dusche. Wir bestehen aus Gewohnheiten und Wiederholungen, die unser Leben einfacher und oft erträglicher machen. Manche Wiederholungen verlangt auch unser Körper von uns.

25 Jahre schlafen wir im Laufe unseres Lebens, 6 Jahre verbringen wir auf der Toilette. 31 Jahre verbringen wir mit Medienkonsum wie Zeitungslesen, Fernsehgucken oder am PC und 105 tausendmal küssen wir.

Die meisten dieser Wiederholungen helfen uns, den Alltag zu bewältigen. Sie sparen Zeit, sie wirken wie eine Selbstmedikation, sie reduzieren Stress und sie machen uns, zumindest kurzfristig, sogar glücklicher, zum Beispiel wenn wir Schokolade naschen oder dem Ruf der Bequemlichkeit folgen. Viele Ratgeberbücher nähren die Hoffnung, dass der Mensch veränderbar sei. Zwar nicht nach Belieben, aber mir der Einsicht in die Notwendigkeit und mit psychologischen Kniffen. Unter der Rubrik Lebenshilfe finden sich eine Flut von Coaches und meterweise Lebensratgeber, die uns zur Selbstverbesserung in drei, fünf oder zehn Schritten motivieren wollen.

Aber die Realität zeichnet ein anderes Bild und die Neurowissenschaftler untermauern es: Wir bekommen es kaum hin, unseren Verstand einzuschalten, um unliebsame oder ungesunde Gewohnheiten abzulegen und neue aufzunehmen, wie z.B. mehr Sport zu treiben, weniger Fernsehen zu sehen, ökologischer zu leben oder anders zu kommunizieren. Wir sind unverbesserliche Gewohnheitstiere. Unser Verstand ist eine feine Errungenschaft, aber wir benutzen ihn fast immer nur im Energiesparmodus.

Unsere entwicklungsgeschichtlich älteren Hirnregionen - im Gegensatz zu unserem jungen

Verstand - prägen unser Verhalten, und lenken uns viel stärker. Als Ausrede beim Scheitern der guten Vorsätze, könnten wir fast immer auf einen speziellen Teil unseres Gehirn hinweisen und sagen: "Meine Amygdala war schuld!"

Gewohnheiten sind in unserem Kopf wie Trampelpfade im Wald – wenn wir einmal eine gute Abkürzung gefunden haben, dann gehen wir sie immer wieder. Eine alte Gewohnheit durch eine neue zu ersetzen ist die schwerste Übung, die es für unser Gehirn gibt. Es ist die Königsdisziplin in unserem Leben. Doch Veränderung ist möglich.

Es gibt genug Menschen, die es mit ihrem Leben beweisen. In dem Buch der Bücher, der Bibel lernt man eine Menge faszinierender Männer und Frauen kennen, die ihr ganzes Leben auf den Kopf stellten und alte Gewohnheiten mit einem Schwung über Bord warfen. Das Buch handelt beinahe auf jeder Seite von Verwandlungsgeschichten. Der Mörder, der zum Missionar wird, der Betrüger, der sich zum Wohltäter wandelt, der Fischer der Jünger Jesu wird. Der Auslöser kommt bei allen von Außen.

Die Lösung, um aus dem Hamsterrad zu kommen, lag nicht in der Beschäftigung mit sich selbst, sondern im Blickwechsel: von sich weg, auf Gott. Der Glaube setzt Hirnregionen in Bewegung, die bis dahin auf Sparmodus liefen. Dadurch wurden und werden radikale Veränderungen möglich. Die Begegnung mit Gott weitet Augen und Kopf und kann auch bei uns dafür sorgen, dass wir nicht an Beständigkeit und Gewohnheiten ersticken, sondern uns verändern. Schwierig, aber machbar - und in jedem Fall lohnend!