

# Angst und Gewohnheit



## 2-Tages-Seminar

### Kommunikation Jetzt!

Themen: Bedeutendes – Unbedeutendes, **Herausforderndes** – Belangloses, Verstehen – Verstanden werden, **Widersprüchliches** – Korrektes, Angenehmes – Unmögliches, Humorvolles – Langweiliges, Förderndes – Nebensächliches.

---

#### Unser Seminar: 2-Tages-Seminar „Kommunikation Jetzt!“

Die Basis jeglicher Kommunikation ist der Einzelnen, der durch Sprache oder Zeichen dem Gegenüber etwas sagen, mitteilen, vermitteln, übergeben oder zur Verfügung stellen will. Die Folge dieser Aktionen geschieht dadurch der Empfänger eine Aufforderung, eine Bitte oder eine Information erhält, die zu weiteren Aktionen führen. Damit noch nicht genug, denn ob der Andere verstanden, richtig interpretiert oder hinterfragt hat, wird erst dann klar, wenn wiederum eine Nachricht erfolgt, die der Sender übermittelt hat.

Seminarort: 61184 Karben  
Seminardatum: 17.- 18.05.2021  
Seminarpreis incl. 485 € plus MwSt.  
Max. 6 Personen

Bei Interesse bitte weitere Informationen zum Seminar anfordern.

Erich Grikscheit Praxis für Marketing und Motivation  
Website: [www.pfmm.de](http://www.pfmm.de) > E-Mail: [info@pfmm.de](mailto:info@pfmm.de)  
Telefon: 06039 45458 > Skype: [e.grikscheit@pfmm.de](https://www.skype.com/name/ericgrikscheit)  
Gerne stehe ich auch zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.  
Max-Planck-Straße 27  
61184 Karben

**<sup>1</sup>„So ist die Gewohnheit die große Führerin im Menschenleben. Dieses Prinzip ist es allein, dass unsere Erfahrung für uns nützlich macht und uns für die Zukunft einen ähnlichen Geschehensablauf erwarten lässt, wie jene, die sich in der Vergangenheit gezeigt haben. Ohne den Einfluss der Gewohnheit würden wir absolut nichts von jener Tatsache wissen, die jenseits dessen liegt, was Gedächtnis und Sinnen unmittelbar gegeben ist. Wir würden niemals Mittel den Zwecken anzupassen wissen oder es verstehen, unsere naturgegebenen Kräfte zur Erzeugung irgendeiner Wirkung zu gebrauchen.“**

Kürzlich sprach ich mit jemanden darüber, wie er einen Artikel liest oder was er von einer Story erwartet. Seine Anmerkung: „Ich suche mir das heraus, was mir etwas bringt, den Rest vergesse ich wieder“. Also kommt es auf den Nutzen oder Vorteil an. Vielleicht lässt sich das bei der Diskussion um Gewohnheiten daran zeigen, dass der größte Teil der Fachartikel sowie der Literatur darauf hinausläuft, als Rat- oder Impulsgeber zu gelten. Der Vorteil ist schnell erkennbar, denn die Anleitungen z. B. „10 Schritte zu...“, oder „Wie es die berühmten Leute schaffen“..., oder „Checkliste, um effektiv schlechte Gewohnheiten loszuwerden.“

In diesem Praxisbrief wollen wir einen anderen Weg beschreiten, der von Ihnen mehr Mut zum Durchhalten verlangt. Denn Sie erfahren nur dann etwas, wenn Sie sich der Mühe unterziehen, etwas zur Selbsterkenntnis beizutragen. Am Ende der Ausführungen werden Sie dann feststellen, welchen Beitrag Sie leisten wollen, um Ihre Gewohnheiten auf interessante, ermutigende und kreative Weisen zu verändern. Kurz: Die Ziele Ihrer Veränderung sind die Intensivierung und Harmonisierung Ihrer Lebensphilosophie.

Wir beginnen mit einigen Reflexionen zur Angst, damit sie Ihre unterschiedlichen Verhaltensweisen noch besser einordnen können. Das Ziel ist in erster Linie die Auslöser oder Symptome kennenzulernen, um den dahinterliegenden Ängsten näher auf die Spur zu kommen. Danach werden wir eingehender verschiedene Aspekte von Gewohnheiten beleuchten z. B. Zwang, rituelle Handlungen, Motivationen, Denken in Traditionen oder Ausreden und Ausflüchte. Der Schluss der Ausführungen ist wiederum ein Anfang. Die Themen finden Sie am Ende des Textes.

---

<sup>1</sup> David Hume Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand (Reclam 2011 S. 64)

## **Angst als Tarnung vor Denkgewohnheiten, inneren Einstellungen und Überzeugungen**

Bildlich gesprochen tragen wir Masken hinter denen wir uns vor anderen verbergen. Ein gutes Beispiel ist Karneval. Die Maskerade dient dabei der Zweiteilung. Einerseits soll sie die wahren Absichten verbergen und andererseits nehmen wir durch die Maskierung eine neue Rolle ein.

**Kurz:** Unser ICH verschwindet für Momente, bevor das wahre Gesicht wieder zum Vorschein kommt. Um aus dieser Doppelrolle herauszukommen, zu entfliehen oder um etwas Neues, Besseres an deren Stelle zu setzen, bietet die Angst ihre Dienste an. Denn sie hält uns von etwas ab, sie will Macht über unser Denken und unsere Gefühle erlangen. Sie will zerstören, uns etwas glauben machen, so als ob sie uns vor der gefährlichen Welt in Sicherheit wägen will.

Die Angst ist intelligent, sie tritt in unser Leben, und zwar in einer doppelten Rolle. Sie ist clever, denn sie überlässt es dem Einzelnen zu entscheiden, was er mit dem Gefühl der Angst anstellt.

Also:

- entweder ergebe ich mich der Angst
- oder ich ziehe den Nutzen für mich aus meiner Angst.

Vielleicht ist der Vergleich etwas weit hergeholt, aber das *Coronavirus* verhält sich ganz ähnlich. Es sucht sich seine Nahrung dort, wo es die Quelle dazu findet, dann wirkt es gnadenlos auf sein Opfer ein. Verhält man sich regelgerecht (das empfehlen die Virologen in dem man Abstand hält und eine Gesichtsmaske trägt), auf diese Art schützt man sich vor dem todbringenden Virus.

Ich möchte weitere Phänomene der Angst beschreiben, die das doppelte Spiel der Angst kennzeichnen:

- persönlicher Ruin z. B. durch Überschuldung (Unsicherheit)
- menschliche Masken, die sich hinter dem Schönen verbergen (Eitelkeit)
- Masken der Nüchternheit und Rationalität (Überlegenheit demonstrieren)
- Masken der Gesundheit z. B. durch Fitnesswahn
- Masken des äußeren Verhaltens (Statussymbolik bei Ernennungen)
- Masken durch Machtdemonstration zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern (Hierarchie)

- Die persönliche Biografie (Angst ist falsch verstanden, kein guter Ratgeber, sie bindet nur Kräfte).

Denn den physischen und psychischen Kräften spielen maßgeblich bei der Entwicklung von Ängsten eine Rolle. Sie belasten uns, indem sie in den Alltag hineinwirken und unsere geistige Fitness schwächen. Die Beziehungen zu anderen Menschen werden beeinflusst und mit der Zeit sind nachhaltige Veränderungen in unserem Verhalten zu beobachten insbesondere an veränderten Gewohnheiten und Einstellungen.

Anders: „Erzähl mir deine Ängste, und ich erkenne daraus deine charakterlichen Eigenschaften“. So lässt es sich näher umschreiben, wie wir im Alltagsleben auf Eindrücke, bestimmte Umstände die Gültigkeit oder Richtigkeit einer Situation als Erfahrungen sammeln, bewerten und in unser Lebenskonzept integrieren.

Manchmal äußern Menschen ihre Angst, indem sie offen darüber sprechen z. B., dass es ihnen schwerfällt, wenn der Vorgesetzte „Kritik übt“. Anderen fällt es schon ein Leben lang schwer, „Nein“ zu sagen, oder die persönliche Lebenssituation führt dazu, sich Angst vor der Zukunft zu machen, weil die Gefahr besteht, den Partner oder den Arbeitsplatz zu verlieren. Mancher, der als ehrgeizig gilt, spürt, dass seine Angst vor dem Versagen sehr groß ist. Und wieder ein anderer hat das Gefühl, von Kolleginnen und Kollegen „abgelehnt“ zu werden, er weiß nur nicht damit umzugehen. Die Liste der Ängste lässt sich beliebig fortsetzen.

Alle diese gedanklichen Ängste fordern ihren Tribut, denn es schleichen sich Gewohnheiten ein, die ein individuelles Verhalten prägen, indem die Wirkung von anderen wahrgenommen und erlebt wird. Die Folgen: Gefühle der Unsicherheit, innere Zerstreuung, das schlechte Gewissen oder innerer Rückzug aus der Gemeinschaft. Manche Gewohnheiten verstärken sich noch, indem körpersprachliche Signale den Gedankenfluss unterstützen. Familie, Freunde oder Kollegen bemerken: „*Seit Langem beobachten wir, dass du dich verändert hast!*“ Oder: „*Was ist mit dir los, du bist so ganz anderes geworden.*“ Oder „*Du bist seit Langem so abwesend, wenn wir zusammen sind*“.

Beobachtungen von Außenstehenden sind ein wichtiges Signal, weil wir in Gruppen leben und arbeiten und so Veränderungen von Teammitgliedern besonders schnell auffallen. Manchmal kann ein Wechsel im Verhalten eines Menschen auch zu kleinen Konflikten oder Krisen führen.

Damit aus Angst ein stabiles, inneres Fundament entsteht, bedarf es der inneren Bereitschaft, neue Einordnungen des eigenen Verhaltens zu lernen. Zum Beispiel, indem Sie innere Widersprüche aufdecken. Ihr Vorteil: Sie finden neue und praktische Lösungen für den Alltag. Manchmal braucht man zur Unterstützung einen Gesprächspartner, der zuhört, seine Begleitung anbietet und sich auf Sie konzentriert. Das können die Partnerin oder der Partner sein, oder jemand, der als professionelle Beraterin/Berater tätig ist. Egal, wie Sie vorgehen, als Ratsuchende/r sollten Sie in erster Linie Ihr eigener Löser sein und nicht erwarten - oder sogar verlangen, dass ein anderer weiß oder wissen kann, was für Sie das Beste ist. Fazit: Die eigenen Ängste zu erkennen, indem Sie Ihre Absichten oder heimlichen Ziele vertuschen, oder andere für die eigenen Interessen in Ihre Dienste stellen, das sind keine ermutigenden Lösungen, denn sie verstärken nur den Wunsch Ihr gewohntes Leben beizubehalten.

Unser nächstes Thema ist, den Gewohnheiten durch weitere Beispiele auf die Spur zu kommen.

Mit David Hume gesprochen:

*„Gewohnheitsbildung hat eine Entlastungsfunktion; sie enthebt das Individuum der Notwendigkeit immer wieder neue vernünftige Überlegungen anstellen zu müssen. Sie kompensiert also Defizite der Vernunft.“*

Ein praktisches Beispiel: Manche Menschen neigen dazu, in der Unordnung ihren Lebenssinn zu finden. Wenn sie etwas suchen, dann bedarf es eines gewissen Zeitaufwandes, bis das Gewünschte gefunden wird. Einem Sucher zu raten, er möge doch überlegen, wie viel Zeit er sparen würde, wenn er sich bestimmte Ordnungskriterien festlegt - stößt meistens auf konstruierte Ausreden. **Kurz:** Das Vernünftige in Erwägung zu ziehen scheitert an der Gewohnheit. *Platon wies einmal ein Kind zurecht, weil es mit Nüssen spielte. Es antwortete ihm, „Du schillst mich wegen einer Kleinigkeit“. Angewohnheiten, erwiderte Platon sind keine Kleinigkeit.*

## **Über Gewohnheiten, die unser Leben bestimmen.**

Manchmal begegnen wir Zeitgenossen, die sich an Gewohnheiten festkrallen. Sie wirken zimperlich, ängstlich und fühlen sich in der Unfreiheit ihrem täglichen Gewohnheitstrott Folge zu leisten, wohl. Anders: Dieser Menschentyp kann sich den ständigen, täglichen Herausforderungen nur schwer anpassen, denn der Mensch ist Sklave seiner Gedanken und unterliegt dem inneren Zwang als Lebenselixiers. Gewohnheiten bilden in unserem Leben eine entscheidende Rolle. Viele entwickeln sich bereits im ersten Lebensjahrzehnt heraus und schaffen die Basis für eine Vielzahl unserer täglichen Entscheidungen. Sie kennen sicher die Redewendung „*Macht der Gewohnheit*“. Der Gedanke bezieht sich auf die Tatsache, dass ein Tun oder Machen auf der Grundlage ausgeprägter Gewohnheiten immer schneller zum Tragen kommt, als ein bewusstes, überlegtes Handeln. Der Volksmund sagt nicht umsonst: „*Der Mensch ist ein Gewohnheitstier*“. Einige Alltagsbeispiele von Denkgewohnheiten.

Mancher Zeitgenosse bevorzugt es, immer zuerst das Negative zu sehen. Manche Menschen neigen dazu, nach strengen Lebensregeln zu leben, das gibt ihnen Halt und Sicherheit. Etwas ganz anders ist es, wenn ein Mensch einen schweren Schicksalsschlag erleidet. Solch eine Erfahrung kann den Lebenswillen entweder festigen oder denjenigen aus der Lebensbahn werfen. Zum Beispiel neue Lebensformen einüben oder andere Wege zur Krisenbewältigung entwickeln. *Hegel: Gewohnheit macht frei*“.

Vielleicht ein kurzer Blick auf verschiedene Synonyme für den Begriff „*Gewohnheit*“: *Brauch, Feste, Herkunft, Biografie, Sitte, Gebräuche, Tradition, Geschichte, Gepflogenheiten, Manieren, Übung, Wiederholungen, Eigenart, Charakter und Automatisierung*.

**Anders:** Das was der Mensch immer wieder tut oder wiederholt, sodass es demjenigen als selbstverständlich vorkommt, wird mit der Zeit zur Eigenschaft und somit zu seinen sich wiederholenden Handlungsweisen. Hierzu vielleicht noch eine Vielzahl von alltäglichen Gewohnheiten, die auf eine Person zugeschnitten erscheinen. „Das macht den Menschen aus!“ So ist er eben!“ Ticks z. B. sind unwillkürliche, wiederkehrende Verhaltensweisen, die im täglichen Leben als unbewusste Reaktionen – je nach Situation auftreten. Die Stirne runzeln, das Augenblinzeln, das Hochziehen der Augenbrauen, Schulterzucken, Hüsteln, Schmatzen oder

Schnalzen. Wir kommunizieren auch, indem wir mit den Haaren spielen oder mit den Füßen wippen.

Wir kennen ferner rituelle Formen der Gewohnheiten. (Siehe auch die Ausführungen zum Thema: „Rituale in Unternehmen“), nämlich die Art des Essens, wie sich der Einzelne fortbewegt, wie jeder auf seine Weise spricht, auf welche er schreibt, denkt, fühlt und handelt. Wer also seine Menschenkenntnisse verbessern möchte, findet und entdeckt bei einem anderen die ganz persönlichen Eigenarten und Lebensweisen. Sie kennen das, wenn wir von „*einem ersten Eindruck*“ als eine Denkgewohnheit sprechen. Unbewusst achten wir auf eine Vielzahl von Eindrücken und schmieden uns daraus *ein Bild vom anderen*.

Allerdings liegt im ersten Eindruck eine Selbsttäuschung, denn was wir glauben zu entdecken, ist unser eigenes Spiegelbild. Dazu ein Beispiel: Nehmen wir an, ein Zeitgenosse ist, sobald er in eine brenzlige Situation kommt, *genervt*. Vielleicht weist in einem Personalgespräch der Vorgesetzte im Sinne einer Zielsetzung daraufhin, dass er an seiner Einstellung arbeiten soll. Unser Mitarbeiter hat etwas zu lernen, bevor er zum ersten besten Ratgeber greift, nämlich WOZU oder WARUM bin ich immer *genervt*. Das klingt einfach, allerdings steckt in dieser Frage ein Geheimnis, denn die Frage zielt nicht auf die Suche nach Gründen ab, sondern sie fragt nach der inneren Bereitschaft auf ein neues Ziel zuzusteuern. **Kurz:** Nicht das warst Du (Blick in die Vergangenheit) – sondern so wirst Du sein (Blick in die eigene Zukunft) ist die Mission des zukünftigen Handelns.

*Ein Kind steht am Anfang seines Lebens noch nicht, sondern krabbelt durch die Welt. Die Anstrengung des Aufstehens schafft einen Grad der Freiheit. Und das Schreiben lernen, vom ersten Buchstaben an bis zur Fähigkeit ganze Texte zu verfassen, ist der entscheidende Weg zur Stärkung des Selbstwertgefühls. Denn: Im Schreiben bildet sich der Charakter.*

Dabei werden zum Beispiel Verhaltensweisen beschrieben mit möglichen Hintergedanken: „Du sollst“, „Du kannst, wenn du willst.“ u. v. m. Die Strategie besteht aus Aufforderungen, die eigene Motivation zu stärken, um etwas zu verändern. Also aus einer Denkgewohnheit „Ich weiß nicht, was ich machen soll“ um Verhaltensweisen zur inneren Balance in das Verhalten zu integrieren. Häufig sind bei mangelnder Motivation Maßnahmen erforderlich, weil sich zum Beispiel in einem

Arbeitsteam Verhaltensweisen eingeschlichen haben, die durch Motivationsanhebung verbessert, erneuert oder als Antrieb zur Leistungssteigerung notwendig geworden sind. Meistens sollen Motivationsveranstaltungen zu einem Gesinnungswandel beitragen.

Die Ursachen allerdings, warum eine dringende Notwendigkeit zur Verhaltensänderung besteht, sind meistens an anderer Stelle zu suchen. Also wird Ursachenforschung betrieben. Frage: „Warum sind die Probleme entstanden“? Oder: „Was müssen wir tun, damit sich die Situation wieder normalisiert“? Dieser Denkansatz verfolgt die Idee, herauszufinden wo, wann und wie der Fehler entstanden ist. (*Symptombehandlung*). Meistens stellen sich nach kurzer Zeit wieder dieselben Verhaltensweisen ein, denn wer nur die Symptome bekämpfen will, rechnet nicht mit der Passivität von Menschen, die an einer Ursachenfindung interessiert sind. Verändert man die Fragestellung, kommt man schneller und gezielter an tieferliegende Hintergründe. Denn wer den Mut aufbringt, an Lösungen zu arbeiten, darf sich nicht scheuen nach den Beweggründen zu forschen. In „Warum-Fragen“ (Frage nach Ursachen) finden sich oft Meinungen oder Überzeugungen, die mit unangenehmen Begleiterscheinungen (Verschleierungen, Durchsetzen von Entscheidungen oder Einwände abwiegeln) behaftet sind. Warum-Fragen schaffen die Basis für Rechtfertigungen und begünstigen die Welt des Scheins. Einschub: Sie können das sehr gut im Fernsehen beobachten. (*Beispiel: Manche Nachrichtensprecher oder Interviewer fragen gerne die Politiker nach dem „Warum“. Schauen Sie genau hin und Sie werden schnell merken, dass der Politiker (Befragte) einen großen Vorteil genießt. Aus der Warum-Frage macht er ein Statement und kommt um jede ernsthafte Antwort herum. Was macht der Interviewer falsch? Die richtige Vorgehensweise ist, den Politiker nach dem WIE zu fragen (also nach dem Ziel einer Sache), denn an der Antwort lässt sich erkennen, wo genau zwischen Ursache und Wirkung das Problem erkennbar ist. Nehmen wir ein anderes alltäglich vorkommendes Beispiel:*

*„In einem Team herrscht seit Langem ein schlechtes Arbeitsklima. Der Vorgesetzte, so sagen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sagt uns ständig WAS wir machen sollen, leider weiß er oft selbst nicht WIE es zu bewältigen ist.“*

Damit nun aus dem gewohnten oder sich eingeschlichenen Verhalten positive Veränderungen ergeben, ist der Vorgesetzte gut beraten, wenn er sein Denken und Handeln auf die gemeinsame Zukunft richtet, indem er sich die Frage stellt: „Wohin soll die gemeinsame Reise gehen“? Wozu brauchen wir ein neues Arbeitsklima oder andere Einstellungen zum Miteinander? Was und wie sollte ich persönlich an meinem Verhalten ändern? Wie kann ich dazu beitragen, dass sich die Beziehung zwischen mir und meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verbessert, erneuert und stabilisiert? Was will auch jedes Teammitglied zur Gestaltung unserer Zusammenarbeit einbringen?

Damit wichtige Schritte dazu eingeleitet werden, soll ein kreativer Workshop geplant und vorbereitet werden, um die Stellungnahmen jedes Teammitgliedes kennenzulernen, damit ein anderes Verhalten oder neue Gewohnheiten die Arbeitsatmosphäre wieder erneuern.

<sup>2</sup>David Hume

**„So groß ist der Einfluss der Gewohnheit, dass da, wo sie am stärksten ist, sie nicht nur unsere natürliche Unwissenheit verhüllt, sondern sich auch selbst verbirgt und ebendeshalb nicht da zu sein scheint, nur weil sie im höchsten Maße vorhanden ist“.**

Mit den Gewohnheiten entwickelt der Einzelne eine „persönliche Logik“ des Verstehens, indem etwas er tut oder unterlässt. Und wir kommen nur dann unseren persönlichen Angewohnheiten näher, wenn wir dem Begriff oder die Bedeutung von Gewohnheiten auf etwas andere Füße stellen. Allerdings setzt es voraus, dass Sie den alltäglichen Sprachgebrauch verlassen (sich vom alltäglichen Sprachgebrauch entfernen). Grund: Gewohnheiten werden oft einseitig in Ratgebern vorgestellt. Empfehlungen: „Morgens aufstehen“, „Start in den Tag“, „Was läuft schief?“, „Nicht ständig nach Ausreden suchen!“, „Sich einen Plan machen“, „Sich in Geduld üben“, „Sich belohnen“, oder „Sich Zeit für gute Vorsätze nehmen“.

---

<sup>2</sup> David Hume Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand (Reclam 2011 S. 45)

Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen, leider hat das alles einen Haken. Einerseits ist nichts gegen diese Mikrobetrachtung der alltäglichen Bewerkstellung der Arbeit in Verbindung mit Gewohnheiten zu kritisieren. Aber: Wir haben zu lernen, dass nur das individuelle Repertoire vielfältiger Gewohnheiten erst einen Hinweis darauf gibt, was die dahinterliegenden Gründe oder Ursachen uns zu unseren Gewohnheiten führen. Denn die individuellen Angewohnheiten, Rituale oder Zwänge kommen nicht zu uns, sondern wir suchen und finden sie, weil sie etwas Bestimmtes zum Ausdruck bringen wollen.

Dazu einige Fragen, die sie einmal ausprobieren und nach einer geeigneten Lösung suchen: „Wozu mache ich das“? „Welche Vorteile ziehe ich aus meinen Angewohnheiten“? „Was genau ist mein Ziel, von dieser Gewohnheit nicht ablassen zu wollen“? „Und an wen richten sich meine Gewohnheiten“?

Erst wenn Sie Ihre Antworten finden, prüfen oder überdenken, werden Sie feststellen, dass Gewohnheiten nicht dazu da sind, schnell nach Lösungen zu fahnden, einfach weil Sie eiligst davon Abschied nehmen möchten, sondern erst durch ein tieferes Verständnis über Ihr ICH den Weg zur Nützlichkeit von Gewohnheiten finden. Denn es gibt keine guten oder schlechten Gewohnheiten, sondern nur Ihre Einstellungen machen die Wirkung der Gewohnheiten auf Sie aus. Das klappt am besten mit einem Selbstgespräch oder falls erforderlich, mit einem Menschenkenner.

## **Gewohnheiten und Tradition**

**„Aus der Tradition wird meist nur Traditionelles herausgelöst,  
das gewinnbringend weiterverwertet den gegenwärtigen  
Befindlichkeiten angeglichen werden kann“.**  
(Michael Wollmann, Philosoph und Aphoristiker) aus [Aphorismen.de](http://Aphorismen.de)

Traditionen sind feste Bestandteile unserer Lebensart. Sie sind eingebunden in eine Wertegemeinschaften, oft über Generationen hinweg. Das Ziel ist die Identifikation, die mit vielerlei Ausdrucksformen zu einem Ganzen zusammengefasst sind. Hierzu einige Beispiele: Ein Unternehmen, das bereits seit einigen Generationen in den festen Händen einer Familie existiert, feiert jährlich das Gründungsjahr. Dazu wird an die Geschichte des Unternehmens erinnert, an die

Höhen und Tiefen, die man erfolgreich überwunden hat, sowie Charaktereigenschaften des „Chefs“, die bis heute als unternehmerische Grundsätze das Firmenklima bestimmen.

Jedes Jahr feiert eine kleine Gemeinde ihr Schützenfest. Denn <sup>3</sup>*Schützenfeste haben in Deutschland bereits eine lange Tradition. Der Ursprung liegt im Mittelalter, als die Städte sich gegen Plünderer schützen wollten. Die Verteidiger fanden sich in Vereinen zusammen, welche ähnlich einer Bürgerwehr aufgebaut waren. Im Jahr 924 erließ König Heinrich I ein Gesetz, das die Bürgerwehren zum Teil der Stadtverteidigungen erklärte.*

*Damit die Mitglieder optimal vorbereitet waren, wurden verschiedene Übungen und Musterungen durchgeführt. In diesem Zusammenhang wurden zudem Festlichkeiten organisiert, die das Selbstbewusstsein der Bürgerwehren stärken und die Vereine in der Öffentlichkeit präsentieren sollten. Im Laufe der Jahre hat die militärische Bedeutung abgenommen, die Tradition der Schützenfeste ist jedoch erhalten geblieben.“*

In der Mode werden Trends gesetzt, die das Traditionelle hervorheben, Produkte aller Art folgen früheren Erfahrungen und Erlebnissen. Die Litfaßsäule ist Teil der öffentlichen Werbung, der Kiosk um die Ecke hat vielerorts noch seine Bedeutung. Die Marke als Kräftigung des Käuferbegehrens ist immer wieder Teil nostalgischer Produktstrategien, die werblich die Markenführung des Unternehmens verstärken sollen. Beispiele: Brillen, Rucksäcke oder Hunderte Motive auf T-Shirts. Menschen sammeln Gegenstände z. B. Autos (Oldies), Museen in der ganzen Welt knüpfen an frühere Lebens- und Denkgewohnheiten an. Die Kirche ist Ausdruck traditioneller Gedenkfeiern (Taufe, Weihnachten), sie alle haben einen religiösen Ursprung. Hinzu kommen Familienfeste, die die gemeinsame Erinnerungskultur erneuern.

Traditionen dienen Gruppen (Vereinigungen z. B. Burschenschaften, Clubs mit sozialem Hintergrund, Parteien, Gewerkschaften, Familienclans u. v. m. der Verstärkung von Überzeugungen, festgelegten Konventionen, Gepflogenheiten, Bräuchen und Sitten. Sie schaffen die Grundlagen, damit Vergangenes nicht Vergessen und Neues auf dem Boden der Geschichte wieder neu entstehen kann. Manchmal dienen sie auch dazu, das schlechte Gewissen, oder der

---

<sup>3</sup> Siehe Artikel Schützenfeste bei Wikipedia

Ignoranz gegen althergebrachte Vorurteile anzukämpfen. Traditionen geben den Menschen einen festen Rahmen und eine Standortbestimmung für das eigene Leben. Sie fördern das Zusammenleben mit anderen in Sinngemeinschaften zusammen zu leben, sie sind Leuchttürme mit starker Symbolwirkung für eine Gemeinschaft, deren wichtigstes Prinzip der Zusammenhalt ist.

Die fest umrissene Gemeinschaft lebt außerdem von Symbolen, Erkennungszeichen, Ausstattung in der Kleidung, Ehrenzeichen, die das hierarchische Gruppensystem (Rangstufen) kennzeichnen.

Wie wir jetzt wissen, spielen Traditionen in unserem Leben eine wichtige Rolle. In erster Linie dienen sie der Sicherheit, dem Schutz vor Fremden oder Unbekannten. Sie helfen, im Schoße der Gemeinschaft einen Platz zu finden, oder sie bilden eine äußere Schutzhülle für alles Unwegsames, Gefährliche und Unbekanntes, das uns auf dem Weg durchs Leben begegnen oder widerfahren kann.

## Gewohnheit und Ausreden

<sup>4</sup>„Wer zu spät kommt, sieht nach der Uhr“. (Wilhelm Busch)

Sehen wir uns ein Beispiel näher an, dass auf den ersten Blick nicht wie eine Gewohnheit erscheint aber trotzdem in unserem Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle eine Rolle spielt. Die Rede ist von „Ausreden“. Die besondere Bedeutung liegt darin, den eigenen Anspruch zur „Selbsterhöhung“ zu stärken. Denn dem **Aus-Redner** ist nicht daran gelegen, seine Lebenssituation zu verändern, sondern er nutzt durch Ausreden seine vielen Vorteile, auf die er nicht verzichten will.

Wird er seine Ausreden los, dann – ja, was dann? Plötzlich muss er seine Maskierung aufgeben, seine kreativen Manipulationen durch die Übernahme von Verantwortung neu definieren. Sein wahres Gesicht tritt augenscheinlich in den Vordergrund und seine Sprache erscheint mut- und hilflos. Es sei daran erinnert, dass wir eher mildtätig gegenüber Menschen mit Ausreden umgehen. Das steigert sich zum Verzeihen, verstehen oder indem wir Mitleid zeigen.

---

<sup>4</sup> Heinrich Christian Wilhelm Busch (\* 15. April 1832 in Wiedensahl; † 9. Januar 1908 in Mechtshausen) war einer der einflussreichsten humoristischen Dichter und Zeichner Deutschlands.

Auf diese Weise sind Ausreden inzwischen zu einem legitimen Mittel geworden, das persönliche Verhalten zu relativieren. Beispiele: „Ich hätte, wenn ich nur gekonnt hätte“, „Es ist doch alles nicht so schlimm“, „Es ist ja noch mal gut gegangen“, oder „Ich verspreche, mich zu bessern“. Aber Ausreden sind kein Kinderspiel, sondern sie sind Teil eines persönlichen Lebensstils, der die Einfachheit des Durchhangelns, Durchkommen und Durchmogeln höher schätzt, als die Gemeinsamkeiten der Zugehörigkeit oder die Wichtigkeit für ein Miteinander zu respektieren.

Dem *Aus-Redner* mangelt es an Wertschätzung gegenüber Andersdenkenden. Dazu einige Beispiele aus dem Alltagsleben in Unternehmen und Verwaltungen:

- Arbeiten ständig vor sich herschieben
- Der Anspruch immer nur Außergewöhnliches leisten zu wollen
- Sich nur nach den Vorstellungen anderer richten
- Alles oder Nichts denken
- Sich zu hohe Ziele setzen

Die Beispiele aktivieren das schlechte Gewissen und entsprechen einem Gefühl des Ungenügens „Ich hätte gerne viel mehr heute geschafft“, „Immer kommt alles auf einmal auf mich zu“, „Bei mir muss alles perfekt sein, sonst bin ich mit mir unzufrieden“, „Wenn man mich nur ließe, könnte ich noch viel mehr erreichen!“

Menschen, die oft zu spät kommen, missbrauchen gerne ihre Abwesenheit dazu, mit kreativen Ideen den Mangel an Pünktlichkeit auszudrücken. Klar, manchmal verspäten wir uns, und manchem ist es sogar peinlich, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen. Hier ist allerdings mehr die Rede von Zeitgenossen, die Zuspätkommen als Teil ihres Charakters betrachten. „Man kommt morgens nicht aus dem Bett“, „Man hat eigentlich keine Lust zur Arbeit“, „Man steht mit der Zeit auf Kriegsfuß“, „Zuspätkommen sucht die Aufmerksamkeit“, Zuspätkommen ist vielleicht die kleine Rache, man will einfach nicht, dass andere über die eigene Zeit bestimmen. Ja, dann beginnen die Ausreden um sich zu greifen. Daraufhin heißt es: „Es tut mir schrecklich leid“, „Ich habe den Wecker nicht gehört“, „Jetzt habe ich schon drei Uhren, aber ich habe selbst *die* heute

Morgen nicht gehört“, „Es ist doch nicht schlimm, etwas zu spät zu kommen, ich bleibe heute Abend dafür länger.“

Ausreden können als ein wichtiges soziales Schmiermittel betrachtet werden. Wobei zu erwähnen ist, dass eine Ausrede nicht immer eindeutig erkennbar ist, ob sie vorsätzlich oder die Geschichte tatsächlich den Tatsachen entspricht. Tendenziös haften den meisten Ausreden eine gewisse „Unaufrichtigkeit“ an. Zum Beispiel:

- Jemand redet sich heraus, indem er begründet, rechtfertigt, erklärt um Scheinargumente als Wahrheit darzustellen.
- Jemand benutzt eine Rechtfertigung dazu, „Unangenehmes“ zu vermeiden und den Gesprächspartner hinters Licht zu führen.
- Ausreden sollen moralisch verstärkt, („Du kannst mir glauben“, „Ehrlich gesagt“, „Ich bin ganz offen“) u. v. m. die Unschuld hervorheben.
- Ausflüchte sollen eine neue Legitimation vorbereiten. Meistens bedeutet es, dass bald eine neue Ausrede zu erwarten ist.

Ausreden sind „Verschleierungen“ von Tatsachen. Ihre Beliebtheit im Umgang untereinander schaffen einerseits „das schlechte Gewissen“, andererseits werden sie noch nicht als „Lüge“ empfunden. Lügen besitzen in aller Regel einen höheren Stellenwert des Empfindens und das kann zu dem Verlust des Vertrauens führen. Der *Ausredner* kennt sehr wohl diesen Unterschied – aber er spielt eben auch gerne mit den Gefühlen anderer.

Ausreden fördern die Art unserer Wertvorstellungen (Gesinnung). Dabei handelt es sich um das „Verschleiern von Gegebenheiten, Tatsache und Wahrheiten. Ein alltägliches Beispiel ist, wenn wir Höflichkeit vortäuschen und etwas anderes sagen, als das, was wir denken. Wenn wir einer Einladung folgen, obwohl wir keine Lust verspüren sie anzunehmen oder wir das Verhalten eines Kollegen als unangemessen erachten und trotzdem keinen Laut von uns geben u. v. m.

Zum Schluss bleibt festzuhalten, dass unsere moderne Lebensweise die „Ausrede“ als ernst zu nehmender Gegner zu betrachten hat, denn ein offenes und faires Miteinander ist dann nicht möglich. Das Gefährliche daran ist, dass wir uns daran gewöhnen, sodass wir den anderen nicht mehr „ernst nehmen“. Denn jeder der den Schwindel, die kleine Lüge, die geschickte

Rechtfertigung, das Wichtigere als Normalität betrachtet, trägt mit dazu bei, dass wir den Respekt voreinander mehr und mehr verlieren und uns das Miteinander entgleitet.

<sup>5</sup>Kant: „Lügen (Ausreden) zerstören das Fundament des gegenseitigen Vertrauens und ist daher als Verbrechen gegen die Menschlichkeit zu betrachten“.

**Im nächsten Praxisbrief Teil V, werden wir uns mit den Themen „Routine, Biografie, Selbstoptimierung, Freiheit und Vorsätze beschäftigen.**

---

<sup>5</sup> **Immanuel Kant** (\* 22. April 1724 in Königsberg, Preußen; † 12. Februar 1804 ebenda) war ein deutscher Philosoph der Aufklärung. Kant zählt zu den bedeutendsten Vertretern der abendländischen Philosophie. Sein Werk *Kritik der reinen Vernunft* kennzeichnet einen Wendepunkt in der Philosophiegeschichte und den Beginn der modernen Philosophie. (Wikipedia)