



Die Gewohnheit ist etwas Gewaltiges, und sie hat die Macht einer Naturanlage

Als Gewohnheit (auch Usus, von lateinisch uti „gebrauchen“) wird eine unter gleichartigen Bedingungen entwickelte Reaktionsweise bezeichnet, die durch Wiederholung stereotypisiert wurde und bei gleichartigen Situationsbedingungen wie automatisch nach demselben Reaktionsschema ausgeführt wird, wenn sie nicht bewusst vermieden oder unterdrückt wird. Es gibt Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Verhaltens. WIKIPEDIA

Eine Veränderung der Gewohnheiten verändert dein ganzes Leben - Wenn du es schaffst, dir eine schlechte Gewohnheit abzugewöhnen, wirkt sich das positiv auf dein übriges Leben aus.

Die Macht der Gewohnheit – Rat vom Hl. Johannes Chrysostomus:

...Johannes Chrysostomos gibt mehrmals Zeiten für bestimmte, einzelne Erziehungsziele an — stets mit einem gewissen Optimismus.

- *So reicht z. B. nach seiner Ansicht für eine gediegene Kenntnis der Heiligen Schrift ein Jahr aus für den, der regelmäßig, d. h. täglich oder zumindest mehrmals in der Woche, die Homilien hört, die fortlaufend zur Schrift gehalten werden.*
- *Wenn man sich bessern will, soll man nur den Anfang machen und für zwei Tage mit der Sünde aufhören, „**am dritten wirst du leichter von ihr lassen**“*

können, und nach den dreien füge zehn hinzu, dann zwanzig, dann hundert, dann das ganze Leben".

Daß die Gewohnheit zur „zweiten Natur“ wird, sagt Johannes Chrysostomos des öfteren:

„In der Tat, die Gewohnheit ist etwas Gewaltiges, und sie hat die Macht einer Naturanlage. Damit wir uns nicht dauernd abmühen müssen, nehmen wir die entgegengesetzte Gewohnheit an . . .“ . —

„Deswegen haben einige Heiden die Gewohnheit eine zweite Natur genannt“.

Aus: Johannes Chrysostomos - Über Hoffart und Kindererziehung



Die Macht der Gewohnheit – 2 Beispiele

1. Die Macht der Gewohnheit zum Guten: Regelmäßige Gottesdienstbesuche, fördern die Erlangung der Gottesgnade

Und er kam nach Nazareth, wo er erzogen worden war, und **ging nach seiner Gewohnheit am Sabbat in die Synagoge** und stand auf, um vorzulesen. Und es wurde ihm die Buchrolle des Propheten Jesaja gegeben; und als er die Buchrolle aufgerollt hatte, fand er die Stelle, wo geschrieben steht: »Der Geist des Herrn ist auf mir, weil er mich gesalbt hat, den Armen frohe Botschaft zu verkünden; er hat mich gesandt, zu heilen, die zerbrochenen Herzens sind, Gefangenen Befreiung zu verkünden und den Blinden, dass sie wieder sehend werden, Zerschlagene in Freiheit zu setzen, um zu verkündigen das angenehme Jahr des Herrn.« Und er rollte die Buchrolle zusammen und gab sie dem Diener wieder und setzte sich, und aller Augen in der Synagoge waren auf ihn gerichtet. Er aber fing an, ihnen zu sagen: Heute ist

diese Schrift erfüllt vor euren Ohren! Und alle gaben ihm Zeugnis und wunderten sich über die Worte der Gnade, die aus seinem Mund kamen, und sprachen: Ist dieser nicht der Sohn Josephs? ...

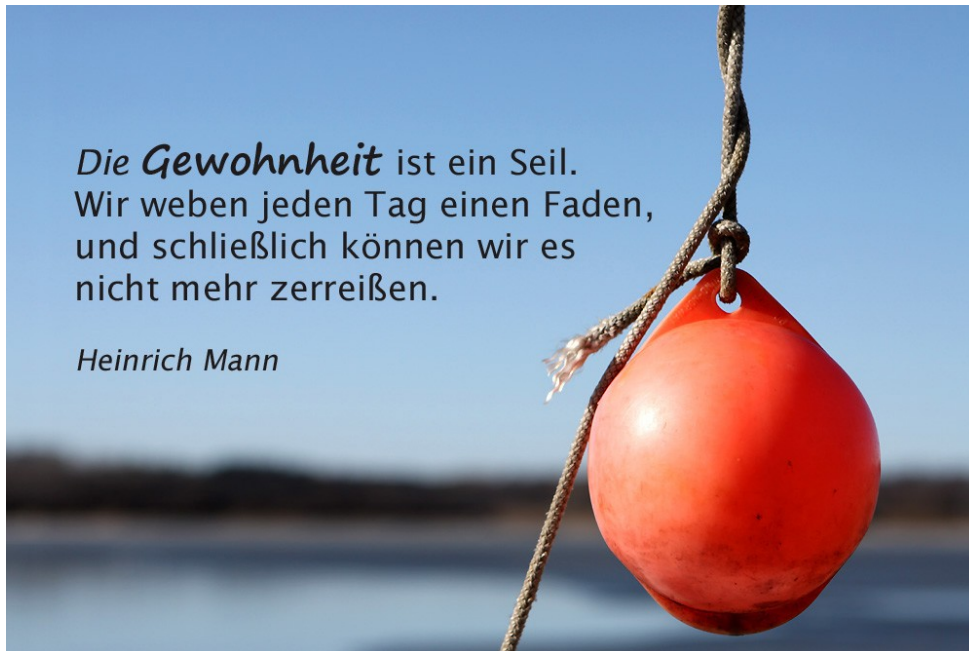
Lk 4, 16-22

2. Die Macht der Gewohnheit zum Bösen: Menschen vermischen Göttliches und Dämonisches

Heiden werden in Samaria angesiedelt – Götzendienst und Gottesverehrung vermischen sich: Aber der König von Assyrien ließ Leute aus Babel und aus Kuta, aus Awa, Hamat und Sepharwajim kommen und siedelte sie an Stelle der Kinder Israels in den Städten Samarias an. Und sie nahmen Samaria in Besitz und wohnten in dessen Städten. Und es geschah, als sie zu Anfang ihrer Niederlassung dort den HERRN nicht fürchteten, da sandte der HERR Löwen unter sie; die richteten Verheerungen unter ihnen an. Darum ließen sie dem König von Assyrien sagen: Die Völker, die du weggeführt und in den Städten Samarias angesiedelt hast, kennen das Recht des Landesgottes nicht, darum hat er Löwen unter sie gesandt; und siehe, diese töten sie, weil sie das Recht des Landesgottes nicht kennen! Da befahl der König von Assyrien und sprach: Bringt einen der Priester dahin, die ihr von dort weggeführt habt, und sie sollen hinziehen und dort wohnen; und er soll sie das Recht des Landesgottes lehren! Da kam einer von den Priestern, die sie von Samaria weggeführt hatten, und ließ sich in Bethel nieder und lehrte sie, wie sie den HERRN fürchten sollten. Aber jedes Volk machte sich seine eigenen Götter und stellte sie in die Höhenhäuser, welche die Samariter gemacht hatten, jedes Volk in den Städten, in denen sie wohnten. Die Leute von Babel machten den Sukkot-Benot, und die Leute von Kut machten den Nergal, und die Leute von Hamat machten den Aschima; und die von Awa machten den Nibchas und den Tartak; aber die von Sepharwajim ließen ihre Söhne für den Adrammelech und den Anammelech, die Götter von Sepharwajim, durchs Feuer gehen. **Doch verehrten sie auch den HERRN und machten aus dem gesamten Volk Leute zu Höhenpriestern, die für sie in den Höhenhäusern opferten. So verehrten sie den HERRN und dienten auch ihren Göttern nach der Gewohnheit jedes Volkes, von dem sie hergebracht worden waren.** Und bis zu diesem Tag machen sie es nach der früheren Weise; sie fürchten den HERRN nicht; sie handeln auch nicht nach ihren Satzungen und Ordnungen, noch nach dem Gesetz und Gebot, das der HERR den Kindern Jakobs geboten hat, dem er den Namen Israel gab, mit denen der HERR einen Bund gemacht und ihnen geboten und gesagt hatte: »Fürchtet keine anderen Götter, betet sie nicht an, dient ihnen nicht und opfert ihnen nicht, sondern den HERRN, der euch mit großer Kraft und ausgestrecktem Arm aus dem Land Ägypten geführt hat, den sollt ihr fürchten, ihn betet an, ihm sollt ihr opfern! Und die Satzungen, Rechte, Gesetze und Gebote, die er euch vorgeschrieben hat, sollt ihr befolgen, dass ihr sie allezeit tut; und fürchtet nicht andere Götter! Und vergesst nicht den Bund, den ich mit euch geschlossen habe, und fürchtet nicht andere Götter, sondern fürchtet den HERRN, euren Gott; der wird euch von der Hand aller eurer Feinde erretten!« **Aber sie gehorchten nicht, sondern handelten nach**

ihrer früheren Weise. So kam es, dass diese Völker den HERRN verehrten und zugleich ihren Götzen dienten; auch ihre Kinder und ihre Kindeskindern machen es so, wie es ihre Väter gemacht haben, bis zu diesem Tag.

2 Kön 17, 24-41



Die Gewohnheit ist ein Seil.
Wir weben jeden Tag einen Faden,
und schließlich können wir es
nicht mehr zerreißen.

Heinrich Mann