
Das Gewohnheitstier

Immer derselbe Urlaubsort, immer dieselbe Joggingstrecke – und jeden Abend das Feierabendbier: Warum sollte man liebgewonnene Gewohnheiten ändern?

Seit 30 Jahren fährt Anton Müller in den Schwarzwald in Urlaub. Jeden Mittwoch geht er joggen – immer acht Kilometer am Fluss entlang. Jeden Abend, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt, trinkt er sein Feierabendbier. Wenn Anton Müller zum Italiener geht, bestellt er immer das Gericht Nummer 65: Spaghetti Carbonara. „Da weiß man, was man hat“, sagt er. Unschwer zu erkennen: Anton Müller ist ein Gewohnheitstier. Eine Gewohnheit ist etwas, was ein Mensch regelmäßig wiederholt. Im Deutschen gibt es die Redewendung: „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.“ Das können auch Forscher bestätigen. Sie sagen, dass die Natur das so eingerichtet hat: Immer wenn sich etwas gut anfühlt, will der Mensch das weitermachen. Neulich hat Anton Müller eine Frau beim Joggen getroffen und sie zum Italiener eingeladen. „Wollen wir uns die Lasagne teilen?“, fragte sie. Anton Müller dachte: „Mal etwas Neues probieren.“ Denn auch Gewohnheitstiere können sich ändern. Den nächsten Urlaub macht Anton Müller übrigens auf Sylt – mit seiner neuen Freundin.

Autorin: Hanna Grimm