

# hello, habits

Ein minimalistischer  
Wegweiser für ein  
besseres Leben

Fumio Sasaki

# Einführung

Ich dachte immer, ich hätte kein Talent.

Was ich auch versuchte, ich schaffte es nie, längere Zeit am Ball zu bleiben. Weder im Studium noch im Sport erzielte ich nennenswerte Resultate. Als ich aber anfing, mich mit Gewohnheitsmustern zu beschäftigen, sah ich die Dinge plötzlich anders. Es ist nämlich gar nicht so wichtig, ob ich talentiert bin oder nicht.

Talent ist nichts, was uns »in die Wiege gelegt« wird. Es ist sozusagen »hausgemacht«, als Ergebnis beharrlich eingeübter Gewohnheiten.

Es gibt einen Autor namens Kyohei Sakaguchi, den ich sehr schätze. In seinen Geschichten verbinden sich Worte auf eine Art, die so ganz anders ist als die anderer Schriftsteller. Er schreibt auf seiner Gitarre fließende Melodien, und seine Illustrationen können es mit den Arbeiten der besten zeitgenössischen Künstler aufnehmen. Unlängst hat er sogar Stühle gebaut und zu stricken angefangen. Von welcher Seite man sich ihm auch nähert, er scheint einfach überaus begabt zu sein.

Doch nach allem, was ich gehört habe, bekam sogar er von seinem Vater zu hören: »Du hast kein Talent, also lass es.« Und sein Bruder meinte immer nur: »Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn, wenn es nur oft genug pickt.« Es gibt einen Satz, den Sakaguchi immer wiederholt wie ein Mantra: »Es liegt nicht am Talent, sondern an der Ausdauer.« Selbst Menschen wie der Baseballstar Ichiro oder der

internationale Bestsellerautor Haruki Murakami – und alle, die sich auf irgendeinem Gebiet auszeichnen – behaupten meines Wissens von sich nicht, dass sie besonders talentiert wären.

Andererseits faszinieren uns Geschichten über Menschen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten. Zum Beispiel Mangas wie *Dragon Ball*, wo die Kräfte der Protagonisten durch Zorn geweckt werden. Oder *Slam Dunk*, wo der rauflustige Held plötzlich feststellt, dass er hoch springen und somit Körbe werfen kann. Oder auch Hollywoodfilme wie *Matrix*, in denen ein Auserwählter sich urplötzlich seiner Fähigkeiten bewusst wird.

Bewegt man sich aber eine gewisse Zeit lang in der echten Welt, dann erkennt man allmählich, dass Talent sich von solchen Geschichten doch ein wenig unterscheidet. Denn wenn Sie sich die begabten Menschen dieser Welt einmal anschauen, so werden Sie feststellen, dass all diese Leute sich redlich anstrengen. Es gibt dazu einen passenden Satz:

*Genie ist oft nur das Vermögen, sich kontinuierlich anzustrengen.*

ELBERT HUBBARD

Gut, ich hab's kapiert. Ein Genie ist ein Mensch, der die Fähigkeit besitzt, sich beharrlich zu bemühen. Aber dann dachte ich: Vielleicht fehlt es mir ja an diesem Vermögen, mich kontinuierlich anzustrengen.

Ich sehe das heute so: Spricht man von »Talent« oder »Anstrengung«, verbindet man diese Begriffe mit gewissen falschen Vorstellungen. Talent ist keine Gabe, die uns von einer gütigen Fee verliehen wird. Und Anstrengung heißt nicht, dass wir uns mit zusammengebissenen Zähnen abrackern. Die Idee von der Gewohnheit hilft uns, Talent und Anstrengung wieder in die Sphäre der Normalsterblichen

zurückzuholen. Diese Begriffe beschreiben nichts, was nur von einigen wenigen erreicht werden kann. Vielmehr handelt es sich um Stärken, die wir alle erwerben können, wenn wir wissen, wie. Kurz gesagt:

- Talent ist nichts, was Ihnen »in die Wiege gelegt« wird. Talent wird vielmehr geschaffen, wenn Sie sich entsprechend bemühen.
- Diese Bemühungen können Sie aufrechterhalten, wenn Sie sie zur Gewohnheit machen.
- Die Methoden, die Ihnen zu solchen Gewohnheiten verhelfen, können Sie erlernen.

Mein letztes Buch *Das kann doch weg!* half mir, meinen Minderwertigkeitskomplex in puncto Geld und Besitz zu überwinden. Dieses Buch wiederum ist mein Versuch, mich von meinen Komplexen hinsichtlich Talent und Anstrengung frei zu machen.

Ich glaube, es wird mein letztes Selbsthilfebuch werden.

Also, legen wir los!

## WIE SIE MIT DIESEM BUCH ARBEITEN

Dieses Buch geht genauso vor, wie Sie es tun, wenn Sie eine neue Gewohnheit etablieren: Der Anfang ist der schwierigste Teil. Wollen Sie einfach nur auf schnellstem Weg Tipps, wie man sich etwas zur Gewohnheit macht, dann blättern Sie zu Kapitel 3 vor und lesen nur das.

In Kapitel 1 befassen wir uns mit dem Thema Willenskraft. Wie oft passiert es uns, dass wir eine neue Gewohnheit entwickeln möchten, dann aber nicht durchhalten. Meist sagen wir dann: »Mir fehlt es einfach an Willensstärke.« Wir werden uns damit auseinandersetzen, was diese Willenskraft eigentlich ist, die wir als stark oder schwach bezeichnen.

In Kapitel 2 gehe ich auf die Natur der Gewohnheiten ein und auf das Thema Aufmerksamkeit. Aus meiner Sicht sind Gewohnheiten Handlungen, die wir ausführen, ohne groß nachzudenken. Mit anderen Worten: Gewohnheiten sind Handlungen, die wir ausführen, ohne unsere bewusste Aufmerksamkeit einzuschalten, die wir als unseren Geist betrachten.

In Kapitel 3 erläutere ich dann aufeinander aufbauend die einzelnen Schritte, wie Sie sich konkret neue Gewohnheiten aneignen können. An diesen 50 Punkten können Sie sich immer wieder orientieren, wenn Sie ein bestimmtes Verhalten entwickeln beziehungsweise aufgeben möchten. Über Gewohnheiten wurden schon viele Bücher geschrieben; meine Absicht war es, deren Essenz in einem Buch zusammenzufassen.

In Kapitel 4 definiere ich die Bedeutung der Begriffe »Talent« und »Anstrengung« neu, und zwar vor dem Hintergrund der Einsichten, die meiner Beschäftigung mit dem Thema Gewohnheit entsprungen sind. Zudem gehe ich der Frage nach, wie viel möglich ist, wenn wir Gewohnheiten gezielt erlernen. Gewohnheiten sind nicht nur ein höchst effizienter Weg, um unsere Ziele zu erreichen. Meiner Ansicht nach haben sie noch eine tiefere Bedeutung.

Gewohnheiten sind unsere zweite Natur.

CICERO

Gewohnheiten, eine zweite Natur!  
Gewohnheiten sind die Natur verzehnfacht.

DUKE OF WELLINGTON

Wir sind, was wir ständig tun. Spitzenleistungen  
sind nichts, was wir tun, sondern vielmehr  
das, was uns zur Gewohnheit geworden ist.

WILL DURANT

## Kapitel 1

# Was ist Willenskraft?

### Mein normaler Tagesablauf

»Ich bin genau die Art Mensch, die ich immer sein wollte.« Diesen coolen Satz hat mein Lieblingsregisseur Clint Eastwood einmal so oder so ähnlich von sich gegeben.

Völlig unmöglich, dass ich dasselbe je von mir behaupten könnte. Aber ich verbringe zumindest meine Tage so, wie ich sie immer verbringen wollte. Lassen Sie mich zeigen, wie ein durchschnittlicher Tag bei mir aussieht.

## Mein üblicher Zeitplan

05:00	Aufstehen und ein bisschen Yoga machen.
05:30	Meditieren.
06:00	An meinen Texten oder meinem Blog arbeiten.
07:00	Putzen > duschen > Wäsche waschen > frühstücken > Mittagessen vorbereiten.
08:00	Tagebuch schreiben > Englisch lernen > Zeitung lesen oder soziale Medien checken.
09:10	Power Nap (so ein Nickerchen ist ein guter Vorwand, um wieder ins Bett zu gehen).
09:30	In die Bibliothek »übersiedeln«.
11:30	Mittagessen.
14:30	Bibliothek verlassen.
15:00	Zeit für ein Power Nap.
15:30	Ins Fitnessstudio gehen.
17:30	Einkäufe im Supermarkt erledigen, E-Mails beantworten und soziale Medien checken.
18:00	Nach dem Abendessen einen Film anschauen.
21:00	Yogamatte ausrollen und dehnen.
21:30	Schlafen gehen.

Meine Tage laufen im Wesentlichen immer nach diesem Muster ab, und das auch feiertags oder am Wochenende. Eine Ausnahme mache ich nur, wenn ich etwas Besonderes vorhabe wie Freunde besuchen, zu einer Veranstaltung gehen oder verreisen. Pro Woche nehme ich mir ungefähr einen Tag frei. Ich bin jetzt 38 und Single und schreibe von Beruf.

Sie denken vielleicht gerade: »Kunststück. Jeder kann sich so einrichten, wenn er Single ist und freiberuflich arbeitet.« Doch bevor ich die Zeit und die Freiheit hatte, von der ich immer geträumt hatte, sah mein Leben völlig anders aus.

## Eine Weile den Ruhestand genießen

*Sämtliche Probleme der Menschheit rühren von der Unfähigkeit her, einfach still allein in einem Raum zu sitzen.*

BLAISE PASCAL

2016 verließ ich den Verlag, für den ich als Lektor gearbeitet hatte, und begann freiberuflich mit dem Schreiben. Weil man mir gerade eine Prämie ausbezahlt hatte, musste ich mir erst mal keine Gedanken ums Geld machen. Niemand würde sich über mich aufregen, ganz egal, wie lang ich jeden Tag schlief. Ich war frei, rauszugehen und durch die Gegend zu streifen, während die anderen im Büro saßen. Als Lektor hatte ich zwölf arbeitsreiche Jahre lang gut zu tun gehabt. Da würde es mir nicht schaden, mal ein wenig kürzer zu treten. Das waren in etwa meine Vorstellungen.

Also fing ich an zu tauchen, zu surfen, Marathon zu laufen und mich den vielen Herausforderungen zu stellen, die auf meiner Wunschliste standen. Ich lernte außerdem noch zahlreiche neue Fertigkeiten: Autofahren, Gemüse züchten und heimwerken. Ich zog von Tokyo nach Kyoto und genoss es, mir unbekannte Orte in der Kansai-Region zu besuchen.

Eine Situation wie diese ist dem Anschein nach perfekt. Vermutlich würden sich viele wünschen, ihre Zeit auf diese Art zu verbringen, wenn sie im Lotto gewinnen oder in Rente gehen: nichts tun, was man nicht tun will, und alles machen, was man immer schon machen wollte.

## Wir sind glücklicher, wenn wir nicht zu viel Freizeit haben

Als ich noch als Lektor arbeitete, machte es mir immer viel Freude, wenn ich in den kurzen Pausen, die mir nach dem Mittagessen blieben,

ein Buch lesen konnte. Damals dachte ich, dass ich mehr Zeit hätte, meiner Lieblingsbeschäftigung zu frönen, wenn ich irgendwann nicht mehr arbeitete. Die Wirklichkeit sah dann aber anders aus. Man verspürt gar nicht so sehr den Drang zu lesen, wenn man eigentlich den ganzen Tag Zeit zum Lesen hätte.

Die Leute denken oft, dass sie etwas Bestimmtes machen könnten, wenn sie »bloß Zeit dafür« hätten. Doch manchmal kann man das eben deshalb nicht, weil man *zu viel* Zeit hat.

Es war ganz schön schwer, jeden Tag etwas zu finden, womit ich mich beschäftigen konnte. Ich fand zwar immer irgendeine Aufgabe, die es zu erledigen galt, oder entdeckte irgendeine Sehenswürdigkeit, die ich unbedingt besichtigen musste. Aber am Ende wurde mir das alles langweilig.

Ich verlor mich immer mehr in Tagträumereien. Ich warf meinen Gymnastikball an die Decke und fing ihn wieder auf. Das war aber schon das Einzige, worin ich zuletzt ganz gut geworden war. Einmal ging ich nachmittags in eine Thermalquelle bei mir in der Nähe – und merkte irgendwann, dass mir die ganze Sache, wieso auch immer, überhaupt keinen Spaß machte. Im Grunde war das aber gar nicht so verwunderlich: Ich litt weder unter Stress noch unter Erschöpfung, es gab also nichts, wovon ich mich im Thermalbad hätte erholen müssen.

Einer von der japanischen Regierung durchgeführten Studie zufolge nimmt der Grad unserer Zufriedenheit ab, wenn wir täglich mehr als sieben Stunden Freizeit haben. Dem kann ich nur zustimmen. Ich glaube zwar schon, dass reichlich Zeit und die Freiheit, das zu tun, was man gerne macht, die notwendige Voraussetzung für unser Glück sind. Doch Zeit und Muße im Überfluss zu haben, macht uns nicht glücklich.

Dem Mangel an Freiheit entronnen, überkam mich nun die Qual der Freiheit. Gandhi hat einmal gesagt: »Müßiggang ist ein angenehmer, aber auch recht anstrengender Zustand. Um glücklich zu sein,

müssen wir aktiv sein.« Das empfinde ich genauso. Meine Situation hatte ihre beglückenden Seiten, war aber insgesamt äußerst anstrengend. Das Gemüse, das ich gepflanzt hatte, wollte einfach nicht wachsen. Ich schaute mir die Pflänzchen an und dachte: »Irgendwie sind sie genau wie ich.« So hatte ich mir das nicht vorgestellt.

Die Leute schlagen oft vor, etwas zu tun, was uns Spaß macht. Das ist keine schlechte Idee. Aber etwas völlig anderes, als ausschließlich zu tun, was uns Spaß macht.

## Ein Sicherheitsnetz namens Minimalismus

Was mich rettete, war der Umstand, dass ich einen minimalistischen Lebensstil pflegte. Bei mir zu Hause gab es nur wenige Dinge, und ich hatte die Angewohnheit, regelmäßig aufzuräumen und sauber zu machen. Es besteht ein innerer Zusammenhang zwischen unserem Geist und dem, wie es in unserem Heim aussieht. Ich glaube, die Tatsache, dass ich immer auf Sauberkeit in meinen vier Wänden achtete, war für mich ein Sicherheitsnetz, als die Depression kam. Ich bin wirklich froh, dass ich die Anzahl meiner Besitztümer reduziert habe.

Zum Glück trank ich da schon keinen Alkohol mehr. Ansonsten hätte ich wohl schon am helllichten Tag zu trinken angefangen, nur um mich abzulenken. Was mir fehlte, war das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun und mich dabei weiterzuentwickeln. Eigentlich hätte ich es wissen müssen. Die Schule zu schwänzen und dem Unterricht fernzubleiben, kann einen durchaus fröhlich stimmen, wenn man dabei nicht erwischt wird, aber irgendwann ist der Spaß vorüber. Mehr als einmal fühlte ich mich hundeehend, wenn ich aus dem Sekretariat marschierte, nachdem ich mir wieder eine Entschuldigung ausgedacht und sie in die Anwesenheitsliste geschrieben hatte.

Die Entscheidung, meinem Minimalismusbuch eines über Gewohnheiten folgen zu lassen, hatte etwas Schicksalhaftes. Hätte ich mich nicht mit diesem Thema auseinandergesetzt, wäre mein Geist vielleicht wieder in seine präminimalistischen Trägheitsmuster zurückgefallen.

Bei den Gewohnheiten, die momentan mein Leben bestimmen, ist es natürlich von Vorteil, dass ich Freelancer bin. Und natürlich wäre dieser Lebensstil nicht praktikabel, wenn ich kleine Kinder hätte. Doch entwickelt man Gewohnheiten ja nicht einfach nur, weil man Zeit und Energie im Überfluss hat. Tatsächlich kann sich das manchmal als hinderlich erweisen. Ich glaube aber, dass meine Bemühungen und das, was ich über das Ausbilden von Gewohnheiten gelernt habe, auch Menschen von Nutzen sein kann, die beruflich stark eingespannt sind oder Kinder großziehen.

## Warum laufen die meisten Neujahrsvorsätze ins Leere?

Meine guten Vorsätze fürs neue Jahr jedenfalls waren samt und sonders Fehlschläge:

- morgens früh aufstehen und ein geregeltes Leben führen
- meine Wohnung sauber halten
- nicht zu viel essen, nicht übermäßig trinken und auf mein Gewicht achten
- regelmäßige körperliche Betätigung
- endlich meine Studien- und Arbeitsprojekte anpacken, statt sie weiter auf die lange Bank zu schieben

Schlaf, Hausputz, Ernährung, Sport, Aus- und Weiterbildung sowie Arbeit – die Bereiche, in denen wir uns bessere Gewohnheiten zulegen wollen, sind bei allen Menschen mehr oder weniger dieselben. Das Problem ist herauszufinden, warum es so schwierig ist, unsere guten Vorsätze einzuhalten. Ich bilde da keine Ausnahme. Regelmäßig zu Neujahr habe ich mir bestimmte Ziele gesetzt. Einer Studie zufolge liegt die Wahrscheinlichkeit, dass wir diese Ziele bis zum Jahresende auch erreicht haben, bei mageren 8 Prozent. Meine Ziele gehörten regelmäßig zu den 92 Prozent, deren Umsetzung im Sande verlief, während meine Neujahrsvorsätze stets die gleichen blieben.

Ich dachte dann meist, es läge eben an meinem »schwachen Willen«. »Mir fehlt es halt an Willenskraft.« Diesen Satz sagt jeder, der es nicht schafft, einen Vorsatz zu realisieren. Wir glauben immer, die Menschheit teile sich auf in Leute, die einen starken Willen haben, und solche, denen es an Willenskraft fehlt.

Genau diese Willenskraft möchte ich unter die Lupe nehmen. Auch wenn das Folgende vielleicht ein bisschen komplizierter ausfällt, möchte ich die Willenskraft, von der alle reden, ohne wirklich über sie und ihre Funktionsweise Bescheid zu wissen, gründlich durchleuchten.

Aber warum ist es denn so schwer, nützliche Gewohnheiten zu entwickeln? Nun, das liegt daran, dass wir angesichts einer Belohnung, die wir sofort haben können, und einer, die wir erst später bekommen, innerlich in eine Zwickmühle geraten.

## Alles eine Frage von »Zuckerbrot und Peitsche«

Da »Belohnung« und »Strafe« für das Erwerben von Gewohnheiten zentral sind, sehen wir uns als Erstes an, wie mögliche Belohnungen aussehen:

- gutes Essen
- richtig ausschlafen können
- gutes Geld verdienen
- etwas mit Freunden oder Kollegen unternehmen
- in den sozialen Medien »gelikt« werden

All das kann eine Belohnung sein. Verbuchen Sie das einfach unter: »Dinge, die mir ein gutes Gefühl geben«.

Wir dürfen annehmen, dass hinter allem, was wir Menschen tun, die Erwartung steht, dass dabei etwas für uns herausspringt. Problematisch daran ist, dass wir in Sachen Belohnung manchmal in Konflikte geraten.

Es ist eine Belohnung, wenn Sie Süßigkeiten essen, die Sie vor der Nase haben. Sich zu beherrschen und sie nicht zu verspeisen, weil Sie etwas für Ihre Gesundheit oder Ihre Figur tun möchten, ist aber auch eine Belohnung. Und wir können es als Strafe betrachten, wenn uns schlecht wird oder wir zunehmen, weil wir zu viel essen. Mit anderen Worten: Wenn wir immer nur auf unmittelbare Belohnungen aus sind, bringen wir uns damit nicht nur um künftige Belohnungen, sondern werden sogar noch bestraft.

Wir alle wissen im Grunde, wie wir reagieren sollten:

- weniger essen und abnehmen
- uns bewegen, statt herumzuliegen
- morgens früh aufstehen, statt sich bis spät in die Nacht die Zeit zu vertreiben
- uns um unsere Arbeit oder unser Studium kümmern, statt Computerspiele zu spielen oder mit dem Smartphone herumzuspielen