



## Brånsjen

LISE-LOTTE KLITGAARD  
møder

Torben Wiese

# Hvis din hest er død, så stå af

Livets vej er brolagt med vaner. Vil man gå vejen, så det bliver en interessant og oplevelsesrig rejse, bør man opgive de vaner, der virker begrænsende på de mål, man sætter sig undervejs. Gør i stedet en dyd ud af at få øje for og fremelske de værdifulde – de gode – vaner.

■ Han er et vanemenneske. Han kan ganske enkelt ikke leve, uden at vækkeuret ringer præcis kl. 6, og at morgenkaffen er klar kl. 6.20. Også køreturen til arbejde skal foregå i samme tempo hver dag. Hvis der sker noget uforudset undervejs, kan det ødelægge hans dag helt og aldeles. Er aftensmaden ikke på bordet kl. 18.00, er der dømt larmende tavshed i det lille hjem de kommende dage. Jo, punktlig, det er han, det skal han ha'...

En karikatur af et menneske? Nej, blot en beskrivelse af en lille del af de vaner, som *et* menneske indeholder. Et menneske, som mange af læserne sikkert vil nikke genkendende til.

Og det er ikke så mærkeligt, for vi er alle vanedyr. Vi er blot ikke bevidste om det. Men har vanerne egentlig nogen betydning for vores livsværdi?

Habitmanager, som man lidt frit kan oversætte til "vanebryder", Torben Wiese er ikke i tvivl: »Ja, vaner, både de værdifulde – de gode, og de begrænsende – de dårlige – har stor indflydelse på vores liv i familien, blandt vennerne, arbejdskollegaerne, for virksomheden ...«

### Mange vaner

En undersøgelse, som GFK har lavet for Torben Wieses firma,

Habitmanager\*, giver et godt indtryk af danskerne som vanedyr.

For eksempel: 78 procent af de adspurgte sidder næsten altid det samme sted, når familien ser tv. 86 procent falder altid i søvn i den samme stilling. 92 procent har altid eller ofte det samme mønster for, hvordan de gennemfører morgentoiletet.

Men de begrænsende vaner kan man skifte ud med værdifulde vaner og opnå meget gode resultater i hverdagen.

Sammen med terapeuten og sexologen Joan Ørting går Torben Wiese i Hjemmefronten, som har premiere på torsdag på TV3, tæt på syv familiers rollefordelinger og vaner.

**Det gælder om at få fornemmelsen af at blive fluen på væggen og kigge på sig selv – som andre ser en. Det er lærerigt og udviklende**

»Familierne, som har været gennem forløbet, er bevis for, at man kan få et meget bedre og lykkeligere liv ved blandt andet at ændre vaner. Ægteparrene har ganske enkelt genopdaget hinanden.«

### Forandringens kraft

Et bedre liv får man, hvis man sætter sig nogle mål og gør op med sig selv, hvilke vaner man bør ændre for at nå sine mål. Det kræver naturligvis villighed til forandring.

»Den græske filosof Herakleitos, som levede for 2.400 år siden, sagde: "Det eneste konstante er forandring". Det er mere sandt end nogensinde før. Selv om vi fortsat gør, som vi plejer, får vi ikke mere det, vi plejer. Verden omkring os ændrer sig, vi bliver selv ældre, derfor må vi ændre vaner, hvis vi vil nærme os, det vi plejer at få.«

Men det kræver naturligvis en høj grad af bevidstgørelse af ens vaner. Det at bytte roller kan skabe større indsigt og forståelse for hinanden. Hvis mor er vant til at lave mad, gøre rent og vaske tøj, mens far sætter sig foran fjernsynet, og de så bytter roller, får han en klar fornemmelse af, hvorfor hustruen synes, at det er hende, der laver det hele.

»Det er vigtigt, at få folk til selv at se

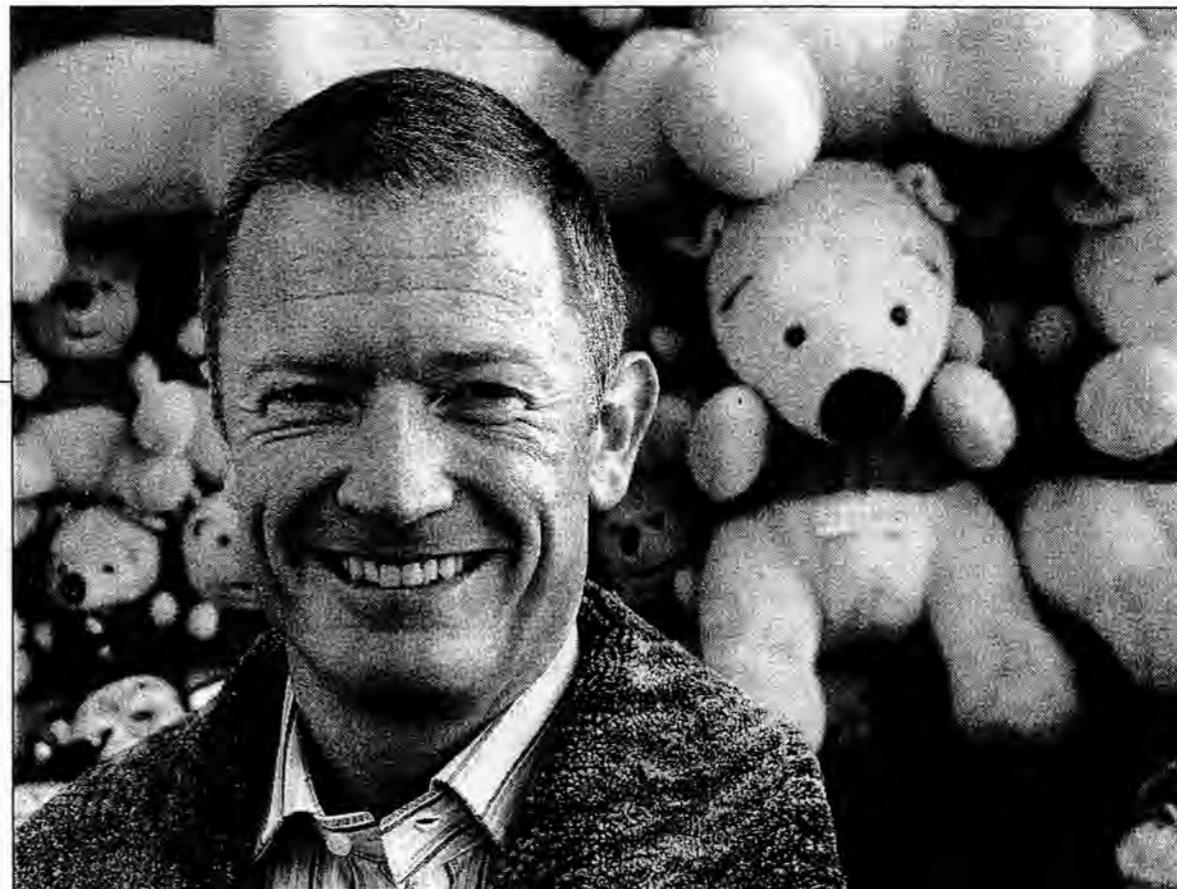


Foto: CARSTEN ANDREASEN

**VANER – Som en bamse kan give det lille barn tryghed, når det skal sove, søger vi som voksne ubevidst tryghed i vaner – gode som dårlige. »Men det kan ende i kedsomhed og skilsmisse, hvis ikke vi bryder nogle af de vaner, der virker begrænsende for vores egen eller familiens lykke,« fortæller habitmanager Torben Wiese.**

deres vaner i stedet for at være belærende. Det gælder om at få fornemmelsen af at blive fluen på væggen og kigge på sig selv – som andre ser en. Det er lærerigt og udviklende,« siger Torben Wiese, idet han samtidig slår fast, at »det sværeste er netop at ændre de vaner, man ikke selv kan se.«

Men får man først øjnene op for, hvilke vaner man bør ændre – og ændrer – har det en meget stor virkning på familielivet, på parforholdet.

»Det betyder virkelig noget. Som et indiansk ordsprog lyder: "Hvis din hest er død, så stå af". Hvis noget ikke virker, så gør noget andet. Desværre kan mange af os ikke se, at vi rider rundt på en hest, der er halt – at vi burde skifte hest nu, gøre noget andet.«

### En del af løsningen

Det er forståeligt, at det kan være svært at finde rundt i alle de mange vaner, vi har tillagt os. Man har måske

op imod 1.000 vaner, der ubevidst træder i kraft i forskellige situationer. Det er derfor vigtigt at finde frem til, hvilke vaner der styrer en, hvis man vil nå sine mål.

»I parforholdet begynder det med, at jeg beslutter at noget skal ændres. At jeg tager ansvar. Man kan spørge sin partner: Er du lykkelig? Hvis nej, hvad skal der så til, at du bliver det – kom for eksempel med tre udsagn.«

Torben Wiese lægger vægt på, at det netop er afgørende at tage ansvar, uanset at den anden ikke vil. Man skal tro på, at det vil lykkes. For ofte har det taget lang tid at komme til den hverdag, hvor ligegyldigheden og kedsomheden trives. Derfor kan det også tage lang tid at løse. Men ved at tage ansvar for at dække den andens behov, får man også dækket en del af egne behov. Man skal ikke vente på, at den anden tager fat.

»Hvis man ikke ser sig selv som en del af problemet, er man heller ikke en del af løsningen,« er den professionelle habitmanagers velafprøvede teori.

\*

Egentligt er det så enkelt, når Torben Wiese sidder der over for mig på en restaurant i centrum af Odense og forklarer: »Vaner er til at for brydes, i hvert fald hvis de ikke er hensigtsmæssige, og man gerne vil nå sine mål.«

Jeg får undervejs flere ahaoplevelser. Bedst:

Jeg skal "blot" sætte mig et eller flere mål og så ellers finde vanevejen til at nå dertil. Jeg vil være min egen habitmanager.

[liselotte.klitgaard@jp.dk](mailto:liselotte.klitgaard@jp.dk)