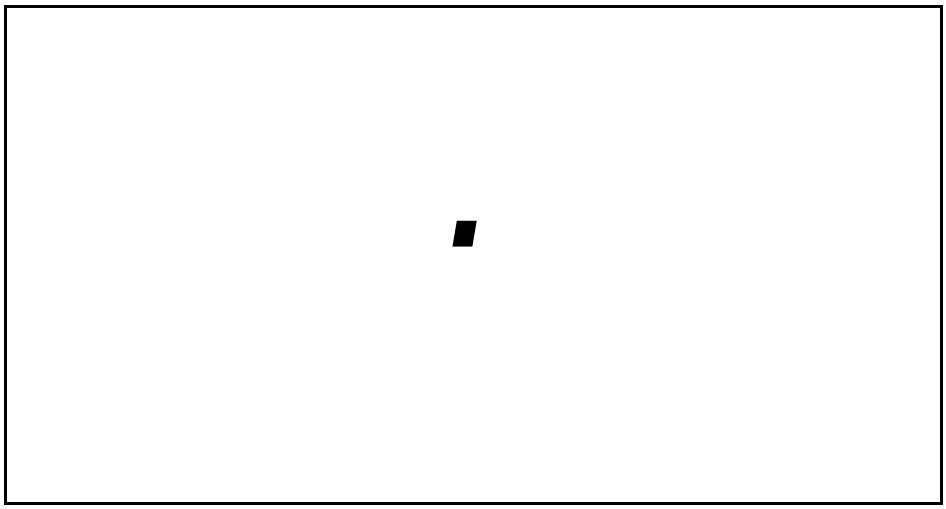
BegriffsBildung:

Anfangen



Anfangen, die Tat der Freiheit. Wer etwas anfängt, setzt einen Beginn in einem ansonsten sich gegenseitig bedingenden Verlauf. Wer anfängt, versichert sich seines Subjektstatus.

*Und was ist mit all den motivationssuchenden Lerner*innen, mit all den prokrastinierenden Zauder*innen. Warum fangen sie nicht an? Warum können sie nicht beginnen, etwas zu tun?*

Der Anfang ist Wandlung der Möglichkeit in Wirklichkeit, eine Schwelle, die noch nicht, aber doch schon Tat ist. Was hat es mit diesem Anfang auf sich, mit diesem Anfangen?

Und ist das Anfangen ausschließlich als ein Ja zu etwas zu verstehen? Ist Anfangen genuin Affirmation? Oder steckt auch im Nein, also in der Tat der Negation, ein Moment des Anfangens?

Sollte sich Bildung und Erziehung, ja auch Lernen und Entwicklung, auf dem Felde einer emanzipativen, befreienden Progression ereignen, so ist im Anfangen dasjenige Topos verbürgt, welches dies alles zu einem je eigenen, subjekthaften, subjektiven Ereignis werden lässt.

Inhalt

„Alles auf Anfang“ 1

„Am Anfang konnte ich dich nicht leiden.“- Der erste Eindruck und dessen Entwicklung 10

„Anfangen, doch wo?“ 18

Anfangen und Ich 25

Ein ganzes halbes Jahr 32

Einfach Anfangen 40

Einmal ganz fest 48

Gedanken zum Thema „Anfangen“ 52

„Der Anfang und die Aussicht auf das Ende“ 59

Von der Ambivalenz des Ursprungs 66

Montag –Wir feiern Mini-Silvester 72

Ein gelungener Anfang 78

Ein interaktiver Essay über das Anfangen 85

„Heute kann ich absolut nichts mit mir und der Welt ANFANGEN.“ 92

Anfangen 102

„Ist es möglich sein vergangenes Leben hinter sich zu lassen und mit einem neuen Leben anzufangen?“ 108

Started from the bottom 114

„Alles auf Anfang“

Vorwort

Stell dir einen Kinosaal vor. Was siehst du? Wer sitzt dort? Was haben alle Menschen dort gemeinsam? Wessen Film schaust du? Wer hat die Regie geführt?

Das sind die Fragen, die in dem Text „Alles auf Anfang“ aus Sicht des Anfangens eine mögliche Antwort gefunden haben. Das Leben, welches aus einer Folge von Anfänge bestehe, wurde aus einer Kameralinse betrachtet. Das Wichtigste hierbei ist, dass die Kamera immer von einem selbst genutzt wird. Wir drehen unsere eigenen Filme namens Leben und ohne es uns immer bewusst zu sein, wird der Film von Anfängen durchzogen.

Die Autorin/der Autor nimmt uns mit zum Filmdreh. Zu Beginn folgt die erste Klappe, die den Beginn des Lebens ab der Geburt aufnimmt. Es wird geschildert wie schon Säuglinge als Start in die Welt das Überleben meistern müssen. Das Kind lernt seine Bedürfnisse ohne Sprache auszudrücken, um sein Bedürfnis nach Nahrung zu stillen. Neugeborene werden oftmals als abhängige Wesen, ohne Handlungsmacht, begriffen. In dem Text wird ein anderes Bild gezeichnet: Neugeborene, die über *agency* verfügen und nicht in einer Abhängigkeit, sondern einer Wechselwirkung zwischen stillender Person und gestillter Person leben. Kinder erblicken demzufolge schon als Regisseur*innen das Licht der Welt.

Wer ist die Person auf der Leinwand? Warum wird dieser Film so gedreht wie er gedreht wird? Diese Fragen werden in der nächsten Szene des Lebens aufgegriffen, in der der Prozess der Identitätsbildung seinen Lauf findet. In dem Text wird Bezug auf die Persönlichkeitspsychologin Jule Specht genommen, die in der Selbstmotivation und dem Drang nach Kontrolle einen weiteren Akt als Regisseur*innen widerfindet.

Welche Sequenz folgt als nächste? Der Textschaffenden Person macht uns nun mit dem Hauptteil unserer Filme bekannt: Die Persönlichkeitsentwicklung. Die Handlungsmacht des Menschens liege darin, dass man trotz Rahmenbedingungen wie Familie, Umgebung und Zufälle sich selbst für oder gegen eigene Lebenswege entscheiden könne. An dieser Stelle möchte ich kurz meine eigenen Gedanken einschieben: Bestimmt der Drehort und die Nebendarsteller*innen unserer Leben nicht wie unser Film verläuft? Wie frei ist Mensch in der Entscheidung der eigenen Lebenswege? Ich möchte nicht behaupten, dass unsere Leben determiniert seien, sondern nur betonen, dass die Qualität der Kamera auch immer zum Erfolg und auch der Quantität des Filmes beiträgt. Für Menschen, die in einen Schwarzweißfilm geboren werden herrschen andere Bedingungen, als Personen die ihre Leben direkt als Farbfilm gestalten und anschließend in HD anschauen können. Wie beeinflussen diese Umstände die Regie? Eine mögliche Antwort aus dem Text wäre wohl, dass

trotz beschränkter Möglichkeit das Bewusstsein dazu entstehen kann, eine Wahl innerhalb diesen Rahmens besteht. Die Voraussetzung, die ich zwischen den Zeilen lese, lautet also, dass man sich seiner/ihrer eigenen Regie bewusst sein muss. Ist das für Menschen mit Zugang zum Kino vielleicht simpler als Menschen, die garkeinen Fernseher besitzen?

Bei dem Menschen auf der Leinwand (oder je nachdem dem Röhrenfernseher) erkennt man beim genaueren Hinsehen nun Falten und graues Haar. Umso älter man wird, umso näher ist man an den letzten Aufnahmen des Lebens. Kann es auf dieser Bühne noch Anfänge geben? Die Literaturschaffende Person legt dar, dass auch das hohe Alter von Anfängen geprägt ist. Spannenderweise könnte man diese Beginne eher als ein *Reclaiming* von Anfängen beschreiben. Der jahrelang vertraute Alltag, gewissermaßen die Selbstverständlichkeit des Lebens, wird unterbrochen, wodurch der Hauptteil des Filmes der Identitätsfindung wieder gedreht werden muss.

Anfänge in Form von Persönlichkeitsentwicklung(en) ziehen sich wie ein roter Faden durch unsere Filme namens Leben. Mein Beitrag lässt sich als Trailer verstehen.

Und wenn sie nicht gestorben sind, fangen sie noch heute an.

„ALLES AUF ANFANG“

„Kamera ab“. Klappe wird geschlagen. „Action!“.

Klappe, die Erste. Ein Mensch wird geboren. Das ist sein Anfang. Sein Beginn. Ein unbeschriebenes Blatt liegt vor ihm. Nun liegt es an ihm, auf seinem Lebensweg Regie zu führen. Es ist das Grundbedürfnis eines Menschen, sein Leben aktiv zu gestalten, zu formen, zu erschaffen. Selbstwirksam wird er beginnen, aus eigener Kraft und mit all seinen Fähigkeiten, Aufgaben entgegenzutreten, Hürden zu meistern und Erfolge zu erzielen. Der Mensch als Regisseur seines Lebens. Die erste Aufgabe des Menschen, die er beginnt, ist das Überleben. Ein Kind kommt nicht nur mit Wissensdurst auf die Welt. Eines der Grundbedürfnisse des Säuglings ist die körperliche Versorgung: Die Muttermilch ist die nährstoffreichste Nahrungsquelle für Neugeborene und Kleinkinder. Sie versorgt diese mit allen notwendigen Nährstoffen für eine gesunde Entwicklung. Eine gelungene Stillbeziehung zwischen der Mutter und dem Neugeborenen ist Voraussetzung für die enge Wechselbeziehung zwischen dem Stillen und der Lernerfahrung des gestillten Kindes. Es lernt, sich differenziert auszudrücken, indem es das eigene Bedürfnis nach Nahrung durch Signale, wie beispielsweise das Weinen, ausdrückt. Durch eine frühzeitige Reaktion der Mutter mithilfe des Stillens, fühlt sich das Kind verstanden und unterstützt. Demzufolge fängt schon ein Neugeborenes an, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und Regie zu führen, wenn auch unbewusst.

Klappe, die Zweite. Nun wird es spannend. Das Kind wird älter, die Identität bildet sich. Doch sie bildet sich nicht von allein. Welche Chancen und Möglichkeiten hat also ein Kind, auf seinem Lebensweg Regie zu führen und zur eigenen Identität zu finden? Auch Jule Specht, Professorin und Forscherin der Persönlichkeitspsychologie hat dazu eine klare Meinung. Sie äußert in Ausgabe 718 der `Forschung und Lehre´: „Wenn wir in der Persönlichkeitspsychologie von Identität sprechen, dann meinen wir, dass Personen ein kohärentes Gefühl dem gegenüber haben, wer sie sind, wie sie wurden wer sie sind und welche Zukunft sie für sich erwarten. Dieses Gefühl ist also direkt mit der Persönlichkeit verknüpft.“. In seiner Kindheit fängt ein Mensch an sich zu fragen, wer er ist und warum er ist. Ab dem zweiten Lebensjahr beginnt der junge Mensch seine Handlung und dessen Wirkung zu beobachten und zu deuten. Bisher erworbene Fähigkeiten werden eingesetzt, um etwas bewusst zu steuern und zu kontrollieren. Selbstwirksam nimmt der Mensch sich, was er braucht. Die Selbstmotivation und das eigenständige ICH erwachen zum Leben. Jule Specht: „Das Bedürfnis nach Kontrolle ist ein ureigenes Bedürfnis, das bei jedem Menschen vorhanden ist. Das kann man schon bei kleinen Kindern beobachten, die lernen, sich immer zielgerichteter zu bewegen, zu handeln und sich damit zu emanzipieren.“. Das Kind lernt eigene Stärken und Schwächen kennen und erfährt Wege damit umzugehen. Es erkennt, dass es möglich ist, trotz Schwächen Erfolge zu erzielen, wenn es Strategien zur Bewältigung entwickelt und selbstwirksam handelt. Demnach fängt das Kind schon im jungen Alter an, Regie seines Lebens zu führen und stärkt sich, eigene

Leistungsmotivation zu entwickeln, um belastende Lebenssituationen und schwierige Situationen, Krisen und Übergänge zu bewältigen.

Klappe, die Dritte. Es beginnt der Hauptteil des Spielfilms des Lebens. Als Regieführung ist es eine bedeutende Aufgabe, die als Kind erlernten Strategien der Krisenbewältigung im Drehbuch des späteren Lebensweges anzuwenden, denn „Die Persönlichkeit ist stark davon abhängig, was Personen für Erfahrungen sammeln. Das sind Fügungen wie das Elternhaus, glückliche und unglückliche Zufälle, aber auch selbstgewählte Lebenswege. Der Mensch ist also insofern in der Lage, in seinem Leben selbst Regie zu führen, als er mitentscheiden kann, welche Wege er einschlägt und welche nicht.“, so Jule Specht. Ganz unter dem Motto `Was mich nicht umbringt macht mich stärker´ fängt der nun erwachsene Mensch an, negative und positive, geplante und ungeplante Herausforderungen, Veränderungen, Konflikte und Misserfolge zu erkennen und daran zu wachsen. Die Persönlichkeitsentwicklung ist geprägt von unzähligen Anfängen. Anfangen bedeutet, sich und andere zu etwas zu motivieren, etwas zu wagen, etwas zu schaffen. Das schreibt man so leicht. Doch in der Realität ist das Anfangen nicht immer so mühelos. Dafür sind eine Handvoll Mut und Selbstvertrauen aufzubringen, um etwas zu beginnen. Erscheint eine Aufgabe zu groß, ist der Menschen als Regie des eigenen Lebens verantwortlich, diese Aufgaben in kleine Ziele zu verwandeln, um sie zu bewältigen. Es ist wie mit dem physikalischen Gesetz der Trägheit: Kommt ein schwerer Ball erstmal ins Rollen, wird es leichter, ihn in Fahrt zu halten. Auch die längste Reise beginnt mit einem einzelnen Schritt, lautet ein chinesisches Sprichwort. Die Regieführung steuert den Mechanismus und macht sich bewusst, eine Wahl zu haben. Eigene Prioritäten zeigen, was wirklich wichtig ist und erleichtert den Anfang.

Klappe, die Vierte. Und damit die Letzte. Das Leben hat in seinem frühen Stadium unendlich viele Anfänge. Alles beginnt, alles erwacht. Und schreitet das Leben voran, fängt da auch noch etwas an? Gibt der Mensch im Alter das Grundbedürfnis auf, sein Leben aktiv zu gestalten, zu formen, zu erschaffen? Jule Specht: „[…] Was wir in Studien festgestellt haben, ist, dass Menschen in dieser Lebensphase noch Neues angehen und so auch noch ihre Persönlichkeit verändern. Es gibt also auch im hohen Alter noch viele Möglichkeiten, in seinem Leben Regie zu führen. […] Im hohen Alter gibt es oftmals die Freiheit zu sagen: was will ich denn in dieser Lebensphase noch tun?“. Der Mensch im hohen Alter beginnt oftmals etwas Neues, was dennoch alt ist: Die Wiederaneignung der räumlichen Nahwelt ist für alte Menschen sehr wichtig. Die Sozialraumtheorie besagt, dass für die Lebensphasen, die nicht mehr durch institutionalisierte Rollen und Funktionen strukturiert und positioniert sind, die soziale Verfügung über Räume entwicklungsnotwendig ist. Es ist inzwischen anerkannt: (Persönlichkeits-) Entwicklung existiert auch im Alter! Meist liegt ein räumlicher Bruch vor: Der Weg zur Arbeitsstätte, der den Alltag strukturiert hat, entfällt. Der territoriale Rückzug auf Wohnung oder Altenheim hat begonnen. Wohnen ist nun auch im Mittelpunkt der Lebensgestaltung. Das Alter ist aufgrund der schwindenden Mobilität auf räumliche Nahwelt, wie beispielsweise das Wohngebiet, verwiesen. Gleichzeitig ist vielen das

Wohngebiet fremd geworden. Der Mensch als Regieführung des Lebens hat nun die (Wieder-) Aneignung der räumlichen Nahwelt in der Hand: Die Räume sind zwar vertraut, aber keine aktivierende Sozialwelt. Ein Anfang ist es, sich die eigene Identitätsfindung abseits des Erwerbslebens, neue Kompetenzen der sozialen Orientierung und des sich gesellschaftlichen Zurechtfindens nahezubringen. Der Mensch als Regisseur seines Lebens kann demnach auch im fortgeschrittenen Alter das Drehbuch nach seinen Bedürfnissen gestalten. Und das sollte er auch! Denn etwas Neues anzufangen und einen Begin zu wagen, hält das Gehirn fit und gesund. Lernen und Erleben lässt neuronale Netzwerke und Synapsen im Gehirn wachsen. Bleibt der gealterte Mensch an seinem Gelernten dran, so stärkt er positive Veränderungen seines Gehirns. Seine Selbstwirksamkeit wird gestärkt, anstatt im Alter `abzubauen´. Er nimmt seine Persönlichkeits-entwicklung selbst in die Hand und ermöglicht sich, eigene Lebensperspektiven und Lebensstile im Alter zu entwickeln, sich in einem realistischen Selbstkonzept in der sozialen Umwelt zu verorten und von diesem Ort aus seine sozialen Beziehungen aufzubauen und zu kontrollieren. Persönlichkeitsentwicklung spielt eine zentrale Rolle im Leben. Kleinkinder, Schulkinder, Jugendliche und Erwachsene verwirklichen ihr Selbst nur mit einem ANFANG.

„Kamera aus!“.

Quellen

https://www.forschung-und-lehre.de/heftarchiv/ausgabe-718/

https://www.forschung-und-lehre.de/der-mensch-als-regisseur-seines-lebens-771/

siehe Anhang

Anhang

mauritius images / Ikon Images/Huan Tran

PSYCHOLOGIE

„Der Mensch als Regisseur seines Lebens“

Wie prägen uns die Erfahrungen auf unserem Lebensweg? Professorin Dr. Jule Specht gibt Einblicke in Erkenntnisse der Persönlichkeitsentwicklung.

Von Friederike Invernizzi 01.07.2018

Forschung & Lehre: Welche Chancen und Möglichkeiten hat der Mensch, auf seinem Lebensweg "Regie" zu führen und zu der ihm eigenen Identität zu finden?

Jule Specht: Wenn wir in der Persönlichkeitspsychologie von Identität sprechen, dann meinen wir, dass Personen ein kohärentes Gefühl dem gegenüber haben, wer sie sind, wie sie wurden wer sie sind und welche Zukunft sie für sich erwarten. Dieses Gefühl ist also direkt mit der Persönlichkeit verknüpft. Studien zeigen, dass etwa 30 bis 50 Prozent der Unterschiede in der Persönlichkeit durch genetische Unterschiede bedingt sind. Der andere Teil ist stark davon abhängig, was Personen für Erfahrungen sammeln. Das sind Fügungen wie das Elternhaus, glückliche und unglückliche Zufälle, aber auch selbstgewählte Lebenswege. Der Mensch ist also insofern in der Lage, in seinem Leben selbst Regie zu führen, als er mitentscheiden kann, welche Wege er einschlägt und welche nicht.

F&L: … und dies ist selbst im höheren Alter noch möglich?

Jule Specht: Wir wissen über die Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung im höheren Alter noch vergleichsweise wenig. Was wir aber in Studien festgestellt haben, ist, dass Menschen in dieser Lebensphase noch Neues angehen und so auch noch ihre Persönlichkeit verändern. Es gibt also auch im hohen Alter noch viele Möglichkeiten, in seinem Leben Regie zu führen. In jüngerem Alter sind Menschen häufiger mit bestimmten Erwartungen der Gesellschaft konfrontiert, aber im hohen Alter gibt es oftmals die Freiheit zu sagen: was will ich denn in dieser Lebensphase noch tun?

F&L: Ein bekanntes Zitat von Nietzsche lautet: "Was mich nicht umbringt, macht mich stärker". In welcher Weise beeinflussen Unglück und tragische Ereignisse die Fähigkeit, danach weiter das eigene Leben zu gestalten?

Jule Specht: Studien zeigen, dass entgegen der Annahme, dass man viele unterschiedliche Erfahrungen braucht, um zu einer reifen Persönlichkeit heranzuwachsen, die Menschen nach sehr negativen Erlebnissen eher trauriger, geschwächter und verletzlicher werden. Es sind vor allem die Menschen, die zufrieden sind und nicht mit Rückschlägen zu kämpfen haben, denen es besonders leicht fällt in ihrer Persönlichkeit zu reifen.

F&L: Die Individualpsychologie Alfred Adlers beschäftigt sich unter anderem mit dem Bedürfnis des Menschen nach Kontrolle, Macht und Geltung. Wie beurteilen Sie diese Aspekte im Hinblick auf die Entwicklung der Persönlichkeit des Menschen?

Jule Specht: Das Bedürfnis nach Kontrolle ist ein ureigenes Bedürfnis, das bei jedem Menschen vorhanden ist. Das kann man schon bei kleinen Kindern beobachten, die lernen, sich immer zielgerichteter zu bewegen, zu handeln und sich damit zu emanzipieren. Es gibt Studien, die belegen, dass Menschen, die das Gefühl haben, eine hohe Kontrolle über ihr Leben zu haben, eine höhere Zufriedenheit im Leben aufweisen, gesünder sind und beruflich erfolgreicher. Dieses Gefühl steigt im Durchschnitt bis ins junge Erwachsenenalter an und bleibt selbst im hohen Alter auf einem hohen Niveau. Letzteres ist überraschend, da man aufgrund der Begrenzungen des Älterwerdens auch anderes vermuten könnte. Allerdings haben wir auch festgestellt, dass diese Personen, wenn sie in sehr schwierige Situationen geraten, die nicht mehr kontrollierbar sind, mehr leiden als Menschen, die eher das Gefühl haben, das andere über ihr Leben bestimmen. Sie konfrontieren sich dann vermutlich mit der Frage, ob sie nicht noch mehr hätten tun können, um die schlimme Situation abzuwehren oder fangen an, ihr eigenes Wert- und Weltsystem grundsätzlich zu hinterfragen. Deshalb kann man also sagen, dass Menschen, die weniger das Gefühl haben, Regie in ihrem Leben zu führen, es zu kontrollieren, mit Schicksalsschlägen in gewisser Weise besser umgehen können.

F&L: Könnte denn das Üben und Erlernen innerer Ruhe und Gelassenheit, die in vielen Seminaren und Coachings (z. B. Meditation, Yoga etc.) helfen, wenn man das Gefühl hat, nicht mehr Herr seines Lebens zu sein?

Jule Specht: Nach meiner Auffassung ist es gut und wünschenswert, wenn Menschen einen Weg finden, zu innerer Ruhe finden. Dies kann auch den Umgang mit einem "gehetzten" Alltag vereinfachen. Das Problem besteht allerdings meines Erachtens darin, dass der Trend zurzeit dahin geht, sich zu "optimieren" und auch seine Persönlichkeit verändern zu wollen. In dieser Richtung gibt es Seminare und Coachings, die Dinge versprechen, die oftmals nicht empirisch belegt sind.

F&L: ...wie stark wollen denn Menschen Ihre Persönlichkeit verändern?

Jule Specht: Erschreckenderweise haben Studien ergeben, dass über 90 Prozent der Menschen ihre Persönlichkeit verändern wollen. Hier ist entscheidend, wie sehr Personen unter bestimmten Aspekten ihrer Persönlichkeit leiden. Zum Beispiel wollen viele Menschen emotional stabiler werden. Selbst wenn Menschen das gelingen könnte, muss man sehen, dass jede Persönlichkeitseigenschaft auch ihre Vor- und Nachteile hat und dass es nicht Sinn der Sache sein kann, dass alle Menschen nun zu emotional stabilen Menschen werden, sondern dass stattdessen unsere Unterschiedlichkeit wertvoll ist. Statt sich verändern zu wollen, können Menschen auch ihr Umfeld und ihre sozialen Kontakte umstrukturieren, die mit ihren Wünschen und Bedürfnissen besser harmonieren und die der eigenen Persönlichkeit besser Rechnung tragen.

F&L: Menschliches Handeln und Sein wird in der Psychologie immer stärker in Hinblick auf hirnphysiologische und biochemische Prozesse erklärt. Was halten Sie davon?

Jule Specht: Vor einigen Jahren drohte die Neurowissenschaft die Psychologie abzulösen. Da stand vor allem das Bedürfnis dahinter, die eher subjektiv orientierte Forschung in der Psychologie zu objektivieren. Dieser Hype ist meines Erachtens jetzt vorbei. Die Neurowissenschaften haben für die Persönlichkeitspsychologie noch erstaunlich wenig Befunde gebracht. Da gibt es noch viel zu entdecken. Der Trend geht nun dahin, Menschen durch Apps und Tracker im Alltag besser beobachten zu können und damit auch verstehen zu können. Diese lebensnahe Untersuchung birgt ein riesiges Potenzial für die Psychologie.

Professorin Dr. Jule Specht forscht und lehrt an der HU Berlin zur Persönlichkeitspsychologie.Jens Gyarmaty

„Am Anfang konnte ich dich nicht leiden."- Der erste Eindruck und dessen Entwicklung

Vorwort

Ein fremder Mensch. Ein neuer Mensch. Ein unbekannter Mensch. Und doch hat jeder für sich sofort Millionen Gedanken und Eindrücke dazu im Kopf herumschwirren. Wie kommt das eigentlich?

Genau diese Frage, die sich an dieser Stelle aufwirft, wird im folgenden Essay „Am Anfang konnte ich dich nicht leiden. - Der erste Eindruck und dessen Entwicklung" näher beleuchtet und beantwortet.

Der Essay beginnt mit einer Hinleitung zum Thema anhand eines Beispiels, wobei zunächst erklärt wird, wie der erste Eindruck aus biologischer Sicht zustande kommt. Natürlich gibt es nicht nur diesen biologischen Einflussfaktor, sondern auch noch eher oberflächliche Gründe, welche sich entweder positiv oder negativ auf den ersten Eindruck auswirken. Es wird betont, dass diese aber oftmals auch revidiert werden, wenn bemerkt wird, dass diese oberflächlichen Faktoren gar nichts mit dem eigentlichen Charakter der Person zu tun haben. Das heißt, dass der erste Eindruck falsch sein kann und das Äußere nicht repräsentativ für das Wesen der Menschen stehen sollte. Anschließend wird der Fokus auf die Individualität jedes Anfanges gelenkt. Jeder Anfang ist unterschiedlich groß, bringt unterschiedliche Chancen und auch Risiken mit sich, die man wertschätzen sollte, was jedoch viele nicht tun. Hierbei wird hervorgehoben, dass manche diese Chancen erst wahrnehmen, wenn das Ende den Anfang schon eingeholt hat, also wenn es quasi bereits zu spät ist. Abschließend wird zum Ausdruck gebracht, dass Ende und Anfang zwar eng miteinander verbunden sind, aber man sich trotzdem keinesfalls vor dem Anfangen verschließen oder Angst davor haben sollte, da häufig viel Gutes in ihnen schlummert.

Allgemein gesagt wird also in Bezug auf das Anfangen, die Position vertreten, jede neue Chance, jeden neuen Anfang zu nutzen und zu genießen, da sich so viel Positives daraus entwickeln kann. Allerdings wird aber auch daran erinnert, dass der Anfang und der damit verbundene erste Eindruck falsch sein kann und man sich davon nicht täuschen lassen sollte. Man muss den Menschen die Chance geben, sie kennenzulernen, denn daraus wachsen oftmals die besten Freundschaften!

„Am Anfang konnte ich dich nicht leiden."- Der erste Eindruck und dessen Entwicklung

Sicherlich hat jeder schon einmal in seinem Leben eine Bekanntschaft mit einer Person machen können, bei welcher er anfänglich überhaupt keine Sympathie aufbringen konnte. Doch mit der Zeit entwickelte sich diese Bekanntschaft zu einer harmonischen Freundschaft. Wenn dann auf das damalige Kennenlernen zurückgeblickt wird, fällt in den meisten Fällen der Satz, „Am Anfang konnte ich dich überhaupt nicht leiden". Ist es nicht faszinierend, dass der erste Eindruck von dieser bestimmten Person, einen Selbst so dermaßen getäuscht hat? Umso spannender ist es doch nachzuvollziehen, wieso genau dieser anfänglich negative Eindruck entsteht und nicht von Beginn an eine gegenseitige Sympathie aufkommt. Unser Gehirn schafft es blitzschnell, Informationen über Sprache, Mimik, Geruch und Gestik einer anderen Person aufzunehmen und diese auszuwerten – ohne, dass wir verstärkt darüber nachdenken müssen. Der erste Eindruck entsteht in der Amygdala, unserem „emotionalen Gehirn", das in uns ein Empfinden erzeugt, wie wir unser Gegenüber finden. Rational begründen lässt sich dieses Gefühl, dieser erste Eindruck unserer eigenen Wahrnehmung, nicht wirklich. Doch verlassen wir uns immer auf unsere Einschätzung, ob jemand vertrauenswürdig und sympathisch auf uns wirkt oder nicht. Somit ist der gemeinsame Anfang, der mit der entsprechenden Person gemacht wird, negativ beleuchtet. Etwas stört an dieser Person: der Gang, die Art wie diese spricht oder oberflächlich betrachtet, das Aussehen. Dabei benötigt es nur ein Aufeinandertreffen, einen Zeitraum in dem zusammen agiert werden muss und schon ändert sich das anfangs empfundene Gefühl. Oftmals lässt sich erkennen, dass der erste Eindruck und das Auftreten dieser Person, im Privaten nichts mit dem Charakter zu tun haben. Es ist ein Image, welches aus verschiedensten Gründen aufgerichtet wurde, welches in der Öffentlichkeit verkörpert wird. Somit sollte das Äußere nicht repräsentativ für das Wesen der Menschen stehen, denn der erste Eindruck, kann sowohl positiv als auch negativ ausschwingen. Gerade bei Schulfreundschaften, bei denen anfangs gesagt wird, dass diese sich nie leiden konnten und nun beste Freunde sind, hängt oftmals auch eine geistige Reife damit zusammen. Es muss realisiert werden, dass jeder Einzelne sich ein Bild von seinem Gegenüber beschaffen muss, bevor geurteilt werden kann. In der Schule wird dies meist in den Hintergrund gestellt und der größere Einflussfaktor stellt dabei das Urteil Anderer dar. Der Anfang einer Freundschaft hängt damit von unzähligen Faktoren ab, welche durch einen Selbst und durch Andere bedingt werden. Damit ist der Anfang eine stets subjektive Gegebenheit. Unabhängig von den Anfängen von Freundschaften, jeder mögliche Anfang wird von jeder Person verschieden durchgeführt. Als Beispiel zu einem Anfang und der individuellen Durchführung, lässt sich die Geburt eines Menschen nehmen. Der Prozess, wie Menschen auf die Welt kommen, hat zwar einen „normal vorgesehenen Plan", jedoch muss dieser nicht gültig sein. Andere kommen per Kaiserschnitt oder Beckenendlage und selbst auf diese müssen sich Hebammen individuell einstellen. So variierten auch das Geburtsgewicht, die Größe und das allgemeine Verhalten, wenn ein Kind geboren wird. So kommt jeder Mensch auf

seine Weise auf diese Welt und wählt den passenden Anfang für sich. Anfangen muss Jeder, unterbewusst oder bewusst. Anfangen zu Atmen, Anfangen zu Essen, Anfangen auf Impulse zu reagieren, all damit beginnt jeder Mensch einmal, ohne konkrete Bewusstseinssteuerungen. Jedoch mit dem Laufen anzufangen, dem Sprechen oder sogar dem Fahrrad fahren, alle beginnen unterschiedlich damit. Wir fangen alle mit Etwas an, jede Minute und jeden Augenblick, stets aufs Neue. So sind Freundschaften eingehen, größere Anfänge und Entscheidungen, doch tagtäglich begehen wir die kleinsten Anfänge, ohne auch nur daran einen Gedanken zu verlieren. Selbst jeden Tag aufs Neue aufzustehen, kann als ein neuer Anfang betrachtet werden. Die Lebenden besitzen die Möglichkeit, den neuen Tag als Chance anzusehen und ihn als Neuanfang zu gestalten. Eine Eigenschaft, welche die meisten als selbstverständlich ansehen und dazu neigen, sie nicht auszunutzen. Eine Eigenschaft, welche erst ernst genommen wird, wenn das Ende schneller eintritt als gedacht und das Gefühl aufkommt, das Ende habe den Anfang überholt. Dabei sollte der Tod nicht als Abschluss und Gegenpol zum Anfangen betrachtet werden. Es ist ebenfalls ein Anfang, ein Neuanfang in einer anderen Form. So geht der Anfang, stets mit dem Ende engverbunden einher. Denn wenn etwas endet, beginnt immer etwas Neues. Das Leben ist so gestrickt, denn selbst wenn kein Anfang in Sicht ist, verschließt sich nur der Menschen davor. Jeder sollte offen für Neues sein, denn niemand weiß, was sich hinter Neuanfängen verbirgt.

Das Papierschneiden

Als ich mir Gedanken machte mit welchem Dokument, Song o.ä. ich das Anfangen beschreiben oder angehen möchte, dachte ich mir ich will etwas Spannendes, Originelles. Ich dachte ich werde bestimmt etwas Interessantes finden. Doch als ich dann vor dem leeren Dokument saß, waren meine Gedanken voll von Aspekten des Anfangens, doch kein Ding, kein Etwas an dem ich mich orientieren sollte. Und dann kam ich mit dem Papier an. Das Papierschneiden. Uncooler geht es ja gar nicht. Etwas so Alltägliches, einfach banal. Ich dachte als Platzhalter, dass ich zumindest meine Gedanken über das Anfangen illustrieren könnte, würde das Papierschneiden vorerst reichen. Doch dann bemerkte ich was Schneiden für mich und im Allgemeinen so bedeuten kann und dankte meinem Gehirn für diese simple Idee, denn Papierschneiden ist für mich persönlich nicht banal. Denn ich bastele für mein Leben gerne. Ohne eine Schere und Kleber wäre ich teilweise aufgeschmissen. Und das Schneiden ist doch so eine reichhaltige Tätigkeit. Es setzt ein Ende und ein Anfang zur selben Zeit. Ich trenne etwas und schaffe daraus etwas Neues. Aus dem ausgeschnittenen Papier bastele ich mir zum Beispiel ein kleines Häuschen, das ab sofort ein paar meiner Schreibtischutensilien beherbergen soll. Die Schere kann jedoch auch als Symbol für etwas Trennendes stehen, für scharfe Klingen, die das Ende betonen. Doch für manche Bastler, Kinder und Erwachsene ist die Schere ein Zeichen für Kreativität. Und basteln heißt Erschaffen, etwas anfangen, starten. Etwas zum Leben erwecken. Geburt – Anfang von etwas neuem.

Ich schaue sie mir also an, die Schere. Dort liegt sie zugeklappt und harmlos auf dem Tisch. Ihre Fassung aus Plastik, etwas das wohl erst in sehr vielen vielen Jahren zersetzt wird und dadurch sein Ende findet. Die Klingen aus Metall, Stahl? Bei einer Schere nimmt man die Klingen oft gar nicht als Klingen war. Ich gebe einem Kind lieber eine Schere in die Hand als ein Messer. Dabei lege ich ihm mit der Schere zwei Messer in die Hand. Doch ich weiß, dass es mit der Schere etwas anfangen kann, nämlich ein Anfang schaffen oder ein Ende von einem großen Stück Papier hervorruft, das dadurch seinen Anfang in kleineren Schnipseln findet. Die Schere liegt also dort vor mir. Solange ich sie nur anstarre, wird mit ihr nichts passieren. Dabei habe ich schon den Anfang von Gedanken der Vorbereitungen visualisiert mit der Schere etwas zu tun. Ich habe mir ein Papier geholt, dass ich zerschneiden möchte. Also nehme ich die Schere, es ist eine Rechtshänder Schere, da ich eben die meiste Zeit mit rechts arbeite. Also sieht diese Schere aus wie eine Rechtshänder Schere, ein großer Griff für meine Finger und ein kleiner Griff für meinen Daumen. Meine Hand passt erstaunlich gut in den Griff. Aber wieso erstaunlich? Scheren sind dafür gemacht, dass sie in die Hand genommen werden. Das durchsichtige Plastik ist kunstvoll mit Farbe durchzogen und bildet einen schönen fließenden Übergang von dunkelbraun zu hellbraun-orange Tönen. *Rostfrei* steht dort auf der Klinge eingraviert. Es sind lange Klingen, die spitz zulaufen. Ich

nehme die geschlossenen Klingen in die Hand und merke wie anders das Werkzeug damit aussieht. Je nachdem in welchem Winkel ich es halte sieht es aus, als könnte ich damit auf etwas einstechen. Wie in manchen Filmen oder Büchern, bei dem kein Messer zur Verteidigung in der Nähe ist, doch die Schere die so harmlos als Gebrauchsgegenstand auf dem Schreibtisch lauert kommt zur Hilfe und wird in die Brust des Gegenübers gerammt. Scheren können also auch mehr als nur Papier in seiner Gänze beenden. Sie können der Anfang einer Welt mit einem Menschen weniger sein. Ist es nicht interessant, dass man das Ende von etwas, auch immer als einen Satz mit einem Anfang umformulieren kann? In diesem Fall mag es etwas zynisch sein.

Doch kommen wir zurück zur Schere, wir hatten etwas vor, wollten ein Papier zerschneiden. Ich nehme die Schere wieder wie ein normaler Mensch, der sie normal benutzen möchte in die Hand und setzte es an das Papier an. Ich höre das angenehme Geräusch, das beim Papierschneiden entsteht. Erst ist es ein tieferes leises surren, das nun, je mehr Klinge ich in das Papier schneide am Ende etwas heller und höher wird. Ich schneide einfach darauf los, es macht Spaß. Ich sehe Sigmund Freud, wie er mir wissentlich hämisch grinsend über die Schulter blickt. Ich lasse hier meiner Destrudo-Energie freien Lauf. Mein inneres *Es* suhlt sich vor Freude und das *Über- Ich* ist froh, dass ich gerade allein bin und niemand sieht, wie ich sinnlos ein Blatt Papier wild zerschneide. Da ich es im Sinne meines Essays tue bleibt das *Über-Ich* dann doch recht still. Mein *Ich* hat das ganz gut gemanagt. Während mein Es hier klare Zerstörung sehen will und dem Papier ein Ende setzt, sieht mein Über-Ich einen philosophischen Mehrwert. Ich sehe beides.

Wir können das ganze auch in einen anderen Kontext bringen, wenn wir das Papier einfach beschreiben, bedrucken oder bemalen. Dann zerstören wir dieses Bild, setzten dem ein Ende. Aber vielleicht haben wir auch nur eine Schablone angelegt und außenherum gezeichnet und schneiden es mit einem hochproduktiven Gedanken aus. Vielleicht ist dieses Papier Geld. Wenn ich Geld zerschneide, dann würde mich das Geld kosten, dann wäre das ein sehr teurer Schnitt. Wie beim Frisör, da kostet Schneiden auch Geld. Doch wenn ich Geld schneide dann wäre das ein rebellierender Akt, dann würde dies das Ende von einem undefinierten Anfang bedeuten. Denn Geld bedeutet, dass ich mir davon etwas kaufen kann und damit im Anfang eines Besitztums oder einer Dienstleitung etc. wäre. Jedoch sagt mir das Geldstück dies nicht, es ist der undefinierte Anfang voller potential. Doch trotzdem nur ein Papier. Während ich schreibe, überlege ich, ob ich Geld zerschneiden soll. Da ich leider eine arme Studentin bin, wäre das eigentlich keine gute Idee. Aber vielleicht wäre das der Anfang einer großartigen Erfahrung? Mein *Es* reibt sich schon die Hände und Freud tippelt aufgeregt mit seinen Füßen. Mein *Über-Ich* bekommt Schweißflecken und zieht sich eine große Brille mit einem weißen Kittel an, wenn dann in den Diensten der Wissenschaft! Einem Geldstück ein Ende zu setzten bedeutet mir jedenfalls etwas. Wenn ich es tun würde, dann nur mit dem niedrigsten

Möglichen, also einem fünf Euroschein und vorher schaue ich im Internet, ob das eigentlich erlaubt ist. Nach einem eigenartigen Suchverlauf bin ich nun zu der Erkenntnis gekommen, dass es in Deutschland erlaubt ist Geld zu vernichten. Und bei der Suche, ob ich momentan überhaupt im Besitz eines solchen Geldwerts bin, hat mein Geldbeutel mir zynisch grinsend einen fünf Euroschein präsentiert. Ich könnte es also tun. Es wäre interessant was ich dabei fühle, einem so potentialen Anfang ein Ende zu setzen.

Und dann kam mir ein Gedanke. Mit so wenig Weitsicht, lebe ich gerade in meiner Blase. Ich habe das Privileg, die Zeit damit zu verbringen, mich philosophisch mit dem Zerschneiden von Papier auseinanderzusetzen. Ich denke an Goethes *Faust*, der anfangs in seinem Elfenbeinturm voller Theorie lebt und von der Welt und der Praxis weit entfernt ist. Vielleicht ist es die Pandemie, die alle ein bisschen von der Welt entfremdet hat. Wir werden in unserer Blase nur noch verstärkt, da die Ansichten der Anderen nicht mehr ein alltäglicher Input sind. Wir sind alle gemeinsam allein. Jedoch muss es für die Entstehung der Blase, in der wir leben keine Pandemie geben. Diese Blase entsteht auch so, nur ist sie durch die Krise etwas verhärtet, vielleicht auch etwas trist oder schrill geworden. Durch meine Blase konnte ich nur meine Anfänge erkennen, ich war bereit das Potential von einem fünf Euro Anfang für mich zu beenden.

Ich muss zugeben ich war gedanklich bereit diesen Schein zu zerstören. Ihm ein Ende zu setzten. Doch das wäre egoistisch, denn meinen potenziellen Anfang zu zerstören, macht ihn auch für andere zu einem unmöglichen Anfang. Daher bin ich zu dem Gedanken gekommen, dass es viel fruchtbarer und interessanter wäre, diese fünf Euro zu spenden. Schließlich soll dieser Text auch um das Anfangen und nicht um das Beenden gehen. Damit entziehe ich die fünf Euro für meine potenzielle Anfänge und ermögliche damit fünf Euro Kapital für den Anfang für etwas anderes, das wichtig und außerhalb meiner Blase ist. Damit kann ich einen Anfang beeinflussen der größer ist und Menschen helfen kann. Denn der Wert von fünf Euro kann für andere signifikant anders sein. Also recherchierte ich im Internet. Das erste was mir in den Sinn kam, war Indien. Zwangsheirat, zu frühe Schwangerschaften, Armut, keine Bildung für junge Mädchen, Schwierigkeiten rund um die Menstruation. Doch angesichts dessen, wollte ich keine fünf Euro mehr spenden. Es war mir zu wenig, wenn man sich die Situation der Menschen bewusst macht, sind die meisten Beträge lächerlich, aber sie bewirken trotzdem etwas. Natürlich muss sich dort am System etwas ändern, um langfristig die Lage zu verbessern, aber bis das passiert, leiden trotzdem viele Frauen. Ich bin selbst erstaunt wohin mich mein Beispiel des Papierschneidens hingebracht hat. Das habe ich nicht erwartet. Selbst als ich die Zeilen geschrieben habe, dass ich die Idee vom Schneiden doch ganz gut finde, habe ich mir nicht vorstellen können das ich mit zwei offenen Tabs im Browser lande, die von Zerstören von Geldscheinen und Hilfsorganisationen in Indien handeln. Ich habe nun letztendendes 15 Euro an die Andheri Hilfe gespendet. Es ist nicht

besonders viel, aber mehr als fünf Euro. Laut Internetseite kann die Organisation damit schon ein bisschen mehr als ein Gemüsegarten finanzieren, doch genau erfahren werde ich es wohl nie. Ich habe dieses Geld nun für mich gestrichen und in die Welt gesetzt. Dort wird es wohl in Sicherheit und weg von meinen schneidelustigen Händen sein. Es ist doch ein interessanter Gedanke, dass ich beim Beenden, den kleinstmöglichen Betrag eines Scheines gewählt habe, dieser mir beim Spenden dann jedoch zu wenig war. Das Beenden kann daher das Ende eines Anfangs sein, wie das Zerschneiden des Geldscheines. Das Beenden kann auch ein Ende eines Anfangs sein, wenn ich das Papierhäuschen zu Ende gebastelt habe und damit das Anfangen des Bastelns beende und nun die Existenz des Häuschens beginnt oder das Ende meiner fünfzehn Euro in Heidelberg, sind der Anfang einer Existenz eines Gemüsegartens in Indien.

Überall sind Anfänge, doch wie und wann ist es ein Anfang? Es gibt meiner Meinung nach, eine Art maschinellen, materiellen oder auch konkreten Anfang, dann wenn ich die Schere ans Papier setze und schneide. Dazu kommt der interpretierte Anfang, hier ist der Anfang beispielsweise die Idee, die aufkam, diese Idee entstand durch einen Einfluss, der mich zu der Idee gebracht hat, was letztendlich immer zum absoluten Anfang führt. Denn wenn man diese Schritte zurück geht, kommt man irgendwann bei seiner Geburt an, dann bei seinen Eltern und dann zum Urknall. Doch davor gab es auch schon irgendetwas. Also können wir den absoluten Anfang gar nicht verstehen und greifen. Wir könnten daher versuchen den interpretierbaren Anfang zu unterscheiden, in den unbegreiflichen Anfang, den wir nicht fassen können und den es vielleicht auch gar nicht gibt und den Anfang, auf den wir mit unserem bisherigen Forschungsstand zugreifen können, was nach meinem laienhaften Wissen der Urknall wäre. Also zum einen gibt es keinen Anfang, aber wenn wir einen beschreiben müssten, könnten wir uns das Intro der Serie *The Big Bang Theory* hinzuziehen.[1] Außerdem könnten wir noch den letzten Gedanken oder Einfluss, der noch im Ansatz mit unserem Papierschneiden zu tun hat als interpretierenden Anfang unterscheiden, dabei muss jedoch ein Ende gezogen werden und darin sind wir frei. Es ist schließlich ein interpretierbarer Anfang, also kann ich ungezwungen sagen, ‚es hat damit angefangen als ich zum ersten Mal eine Schere gesehen habe' oder auch ‚es hat damit angefangen, als mir beim Schreiben dieses Textes der Gedanke von Papier schneiden gekommen ist'. Der konkrete Anfang wäre dann das finale Ansetzen an das Papier. Vielleicht ist dieser konkrete Anfang auch der absolute Anfang, da es der einzig greifbare für uns ist. Hier können wir sagen, dass hier wirklich sichtlich und physisch etwas begonnen hat. Aber ist der Anfang schon beim Griff zur Schere geschehen oder erst dann wenn die Schere das Papier wirklich berührt oder erst eine Millisekunde später wenn es wirklich schneidet? Dabei könnten wir unterscheiden, wie wir es benennen. Ist es ‚das Schneiden', dessen Anfang wir zeigen wollen oder ist es ‚mit

[1] https://www.youtube.com/watch?v=kCHGDRHZ4eU

der Schere basteln'? Die Bezeichnung, die wir der Tätigkeit geben könnte bei der Definition des Anfangs eine Hilfe sein. Wir können dem ganzen nur in einem stark subjektiven interpretativen Rahmen begegnen. Das wir uns überhaupt Gedanken darüber machen können, was Anfangen ist hat auch damit zu tun, dass unsere Vorfahren diesen Begriff entwickelt haben, was auch bedeutet, dass wir ihn brauchen. Menschen brauchen Orientierung dabei entwickeln wir Konstrukte wie Sprache und Begriffe. In der Soziologie beschreibt man den Menschen oft damit, dass er keine angeborenen Verhaltensweisen vorzeigt, da er wenige Instinkte hat und biologisch körperlich nicht determiniert ist. Daher entwickeln wir unsere Gesellschaftsformen selbst und individuell, die wir mit Sprache kommunizieren da wir so besser überleben können. Dies ist ein wichtiger Aspekt, der unser Überleben und unsere Überlegenheit gekennzeichnet hat, dass wir uns mit Sprache organisieren und uns damit auch viel vielfältiger adaptieren können. Bei diesem Gedanken scheint uns jeder Begriff sehr wertvoll zu sein, da er uns hilft zu kommunizieren und zu organisieren.

Der Begriff Anfangen ist wunderbar überall anwendbar, es ist ein kommunikativ sehr reichhaltiger Begriff, selbst wenn wir wissen, wir können den genauen Anfang gar nicht genau definieren ist der Begriff an sich sehr reichhaltig an kommunikativen Inhalt. Ich kann damit klar machen, dass jetzt etwas beginnen soll oder wann etwas beginnen soll, ich kann sagen das es mir schwer fällt zu beginnen oder das ich den Anfang irgendwo anders sehe. Der Begriff ist mit Aktionen verbunden, wenn jemand Anfangen sagt, dann heißt das oft das sich etwas in der Situation verändern wird. Dabei ist auch interessant, ob man Anfangen wirklich sagt oder ob man es nur denkt und macht. Wenn man es sagt, heißt das, dass andere Leute involviert sind, da man ja kommunizieren muss, das bedeutet mehrere Leute werden ihre Tätigkeit jetzt ändern und werden etwas anfangen. Wenn ich zuhause sitze und mein Papier durchschneide, werde ich nicht explizit sagen, dass ich jetzt ein Papier durchschneide, hier passiert es erstmal für mich. Also ob der Begriff Anfangen gesagt wird oder nicht macht einen Unterschied und zeigt damit auch die Magie der Wörter. Mit Sprache können wir Menschen bewegen. Und mit dem Wort Anfangen, das so ein abstraktes Konstrukt darstellt, aber auch so konkret gemeint sein kann, wird mir ermöglicht eine Reise zu erdenken. Diese beginnt bei einem zerschnittenen Papier wandert hin zu Fantasien, die Kapitalisten zum Erzittern bringen und führt mich danach weiter nach Indien bis ins Universum, um dann zum Wesen der Menschen gleitet und bei der Magie der Worte landet.

„Anfangen, doch wo?“

Vorwort

In dem Text „Anfangen, doch wo?“, nimmt uns der Autor des Textes durch ganz verschiedene Gedankengänge mit, die sich rund um das Anfangen drehen. Doch vor allem nimmt der Autor des Textes eine spannende kritische Vorgehensweise ein um die Gesellschaft und die Art wie diese lebt, zu hinterfragen.

Man tut etwas Gutes, man bekommt etwas Gutes zurück. Dieser Rückkopplungsprozess unserer Taten, unserer Worte oder unserer Art mit etwas umzugehen wird in diesem Text als erstes durchleuchtet. So kann man versuchen diesen Prozess zur Routine werden zu lassen. Doch hier liegt bereits das Problem, das Anfangen, etwas Gutes zu tun, hindert daran. So wird in dem Text ein Zitat von Erich Fromm angeführt, indem er dieses Argument bestärkt, indem er sagt, dass Menschen sich nicht ändern, sondern sie nur beweisen wollen, dass nicht sie es sind die sich ändern müssen, sondern die anderen, die Schuld haben. So seien doch Gedanken die wichtigste Ressource, die uns zum Anfangen leiten. Es wird in dem Text „Anfangen, doch wo?“, ebenfalls darauf eingegangen das Veränderungen in unserer Perspektive, zu Veränderungen in unserem Leben werden und die Gesellschaft in einer „Ohnmacht“, lebt. Die Gesellschaft nimmt vieles Unbewusst wahr. Sie leben den Tag nicht aktiv. Doch ist das wirklich so oder ist das einfach der Druck, der dahinter steckt? Um aktiv zu leben, brauchen wir auch die Zeit und die Möglichkeiten um dieses tun zu können. Doch oftmals lässt es der Arbeitsalltag einer Person dies nicht zu. Aber bedeutet das, dass wir nicht aktiv leben? Nicht aktiv wahrnehmen? In dem Text wird angeführt, dass genau das, die Erweiterung unseres Bewusstseinszustandes, es uns ermöglicht großartiges zu erreichen. Ein spannender Aspekt des Textes war die Frage danach, ob man auch etwas beginnen könne, ohne auch Ende in Sicht zu haben. Wie in dem Text erwähnt fangen viele Personen eine bestimmte Sache an, um etwas zu bewirken, doch braucht man dies? Menschen sind oftmals, wie der Autor erwähnt mit Selbst- und Fremdzwängen belastet und es fällt ihnen schwer sich davon zu lösen. Was der Autor anschließend beifügt, erschien mir als ein sehr interessanter und spannender Gedanke: „Ich bin der Überzeugung je gebildeter ein Mensch ist, desto mehr verrückte Dinge tut, sagt oder denkt er“. Er führt an, dass dieser Mensch verrückt von der Mehrheit ist. Anfangen ist etwas Angsteinflößendes. Es braucht Mut, so steht es im Text. An dieser Aussage kann man nur anknüpfen. Anfangen braucht Überwindung. Man „malt“ sich aus, wie etwas verläuft, bevor man überhaupt beginnt. Sowohl die positiven Seiten als aber auch die negativen. Man möchte keine Rückschläge erfahren. Wie bereits der Autor des Textes erwähnte, möchte man, beginnend mit etwas, auch positive Resultate. Die Gesellschaft hindert viele Personen aber auch mit einer bestimmten Sache anzufangen.

Es kann oft passieren, dass man mit einer bestimmten Sache anfangen möchte, sich aber vor dem Blicken anderer oder auch vor den Worten anderer in Schutz nehmen möchte. SO entwickeln sich Selbstzweifel, man traut sich selbst nichts mehr zu und vor allen Dingen traut man sich selbst nicht zu, anzufangen. Der Autor des Textes erwähnt viele spannende und erleuchtende Beispiele in seinem Text, einer dieser ist aber vor allen Dingen der Vergleich, mit dem Zitat von Pablo Coelho. „Der gute Kampf ist der, den wir im Namen unserer Träume führen. Wenn sie mit aller Macht in unserer Jugend aufflammen, haben wir zwar viel Mut, doch wir haben noch nicht zu kämpfen gelernt. Wenn wir aber unter vielen Mühen zu kämpfen gelernt haben, hat uns der Kampfesmut verlassen. Deshalb wenden wir uns gegen uns selber und werden zu unseren schlimmsten Feinden. Wir sagen, dass unsere Träume Kindereien, zu schwierig zu verwirklichen seien oder nur daher rührten, dass wir von den Realitäten des Lebens keine Ahnung hätten. Wir töten unsere Träume, weil wir Angst davor haben, den guten Kampf aufzunehmen. [...]“[2].

„Anfangen, doch wo?“, kritisiert und hinterfragt. Doch womöglich ist es das was wir brauchen. Der Autor des Textes hat in so vielen Aspekten womöglich Recht und man kann in seinen eigenen Gedanken untertauchen. Ob man in allen Aspekten zustimmt oder nicht, Anfangen hat so viele verschiedene Seiten. Sowohl positive als aber auch negative.

Ich wünsche den weiteren Leser:innen, viel Freunde dabei sich ebenfalls in die Gedanken des Textes zu vertiefen und über die Aussagen die getroffen werden nachzudenken und vielleicht auch den Mut finden mit ihrem Anfang anzufangen.

[2] Quote by Paulo Coelho: “Der gute Kampf ist der, den wir im Namen unsere...” (goodreads.com) (letzter Zugriff: 21.06.2021)

Anfangen, doch wo?

Zum Begriff Anfangen schweben mir tausende Ideen im Kopf herum. Im vorliegenden Text möchte ich versuchen auf einige dieser Ideen einzugehen. Dafür möchte ich eine kritische Vorgehensweise wählen und unsere Gesellschaft beziehungsweise die Art wie wir Leben hinterfragen. In Kombination mit dem Anfangen scheint dies besonders praktisch zu sein, denn man hört nicht selten den Satz „Wir müssen anfangen …“ Auch, wenn mir das eventuell nicht immer gelingen wird, versuche ich einen gewissen Überblick zu bewahren und danke den Lesern für ihre aufmerksamen Augen, falls es zum Gegenteil kommt. Ich wünsche viel Inspiration beim Lesen des vorliegenden Textes.

Im Buch „Der Quantensprung des Denkens“ wird ein Beispiel für Rückkopplungsprozesse erläutert. Wie wir denken, sprechen und handeln koppelt sich ständig an uns zurück. Es ist ein permanentes Spiel zwischen beiden Seiten. Ein einfaches Beispiel hierfür ist, man tut etwas Gutes und bekommt durch einen Prozess etwas zurück. Das Beispiel aus dem Buch werde ich nun kurz zusammenfassen. Ein Coach gibt ein Seminar, in dessen Mittagspause das Essen nicht schmeckt. Lediglich die Nachspeise schmeckt gut. Besorgt, die Laune der Seminarteilnehmer: innen könnte sinken, geht der Coach trotz dessen zum Koch, spricht mit ihm und bedankt sich für das leckere Tiramisu. Sie macht sich einerseits Sorgen, dass das Essen in den nächsten Tagen die Laune der Seminarteilnehmer: innen negativ beeinflussen kann. Andererseits vertraut Sie auf ihre Intuition. Am nächsten Tag schmeckt das Essen tatsächlich nicht wieder schlecht, sondern traumhaft. Das Verhalten des Coach hat sich positiv zurückgewirkt und die Laune der Seminarteilnehmer: innen wurde sogar durch das Essen gesteigert. Der Koch hat sich am Kompliment erfreut und dies hat zum leckeren Essen geführt. So einfach geht es. Wir müssen nur anfangen anders zu denken und Vertrauen in unsere Handlungen zu stecken.

Fängt man an so oft es möglich ist Gutes zu tun und dies zur Routine wird, wirkt sich dies dauerhaft positiv zurück. Doch genau darin liegt das Problem: beim Anfangen. Erich Fromm sagt in einem Interview „Die meisten Menschen sind nicht darauf bedacht sich zu ändern, sondern nur bedacht zu beweisen, dass sie sich nicht zu ändern brauchen, sondern der andere immer schuld ist.“[3] Liegt darin die Schwierigkeit? Gedanken spielen mit die wichtigste Rolle in unserem Leben, ist es dann nicht ratsam diese positiv auszurichten? Das würde auch bedeuten, dass wir andere Menschen grundsätzlich immer gut behandeln und wirkt sich das zurück auf uns, schwingen wir automatisch in einem höheren Frequenzbereich. Uns geht es automatisch besser, da die Energie stimmt und nicht heruntergezogen wird.

[3] Erich Fromm: Psychologie für Nichtpsychologen - YouTube (letzter Zugriff 20.06.2021)

Es kann nie schaden die Perspektive zu verändern. Beginnt man damit dies öfter zu tun erweitert sich der Horizont. Vielleicht beginnt man, mit der nötigen Übung, die wichtigen Dinge zu sehen. Man kann Lagen besser einschätzen, die Empathie maßgebend steigern und den Blick für das große und ganze schärfen. Indem wir dies alles erleben und vor allem zulassen, geschieht Veränderung. Ein neues Leben fängt an und dieser Anfang ist wohl auch gleichzeitig der Anfang von allem was noch kommen wird.

Ich denke es ist von äußerster Wichtigkeit, dass jeder Mensch anfängt, bewusst zu werden. Wir leiden unter hoher Unbewusstheit. Menschen nehmen viele Dinge nicht wahr. Sie rennen an ihnen, in der Hektik des Alltags, die sie als Ausrede benutzen, vorbei. Danach möchte man nur noch abends vor dem Fernseher sitzen und vor sich hinvegetieren, nichts tun, passiv sein. Je bewusster wir sind, desto aktiver sind wir und umgekehrt. Ein aktiver Mensch erlebt alles in vollen Zügen

Menschen wollen ebenso faul sein, wie sie aktiv waren.[4] Das bedeutet sie arbeiten den ganzen Tag und wollen danach nur noch existieren, sich betäuben lassen. Das ist Passivität im Doppelpack, wenn man bedenkt, dass vermutlich die meisten Menschen ihre Arbeit nicht gerne tun beziehungsweise auch auf der Arbeit im Prinzip passiv sind. Die aktive Beteiligung fehlt, man ist nur ein Teil im großen System, das funktionieren muss. Der Drang zu konsumieren steigt, da man sich wichtig fühlen möchte. Man möchte Macht ausüben, um der alltäglichen Ohnmacht zu entgehen. Das gelingt durch Geld oder die vorübergehende vermeintliche Macht gegenüber Kindern, Angestellte, Kellner: innen usw. Leider geht das meistens mit der Gier einher. Ich glaube die Gier ist eines der schlimmsten Symptome unserer Zeit und es gilt sie zu vernichten.

Durch die Erweiterung des eigenen Bewusstseinszustands ist großartiges erreichbar. Wir leben in einer Welt gefüllt mit Ursachen und Wirkungen. Ist es also möglich bereits beim Anfangen, also der Ursache, die Wirkung vorherzusehen, weil man genau weiß, was die gesetzte Ursache hervorruft? So wäre es demnach möglich bestimmte Anfänge als Werkzeuge zu benutzen beziehungsweise ein Repertoire in der Hand zu haben, mit dem man arbeiten kann. Ein einfaches Beispiel hierfür wäre ein herzliches Grinsen, das bei den meisten Menschen wohl einen positiven Gemütszustand hervorruft. In einer immer komplexer und komplizierter werdenden Welt scheint dies aber kritisch betrachtet kaum möglich zu sein. Dennoch glaube ich, dass bestimmte gute Angewohnheiten immer ähnliche Ergebnisse zaubern.

Wir sollten beginnen alles um uns herum in der vollen Pracht zu sehen. Das geht nur, wenn wir wirklich hinsehen. Wahrhaftig, mit unserem Herzen und urteilsfrei. Erich Fromm sagt

[4] Erich Fromm– Vita activa - YouTube (letzter Zugriff 20.06.2021)

dazu: „Wer einen Menschen wirklich sieht, der kennt ihn auch.“ Genau so sollte alles auf dieser Welt betrachtet werden. Erst dadurch werden wir alles vollkommen sehen können.

Kann man auch etwas beginnen ohne ein Ende im Sinn zu haben? „Wer Bäume setzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest angefangen das Leben zu verstehen.“[5] Geht es im Leben darum viele Anfänge zu setzen, damit die Nachwelt an ihnen anknüpfen kann? Sollte man alles was man macht machen, weil es stimmig ist oder einem entspricht? Damit komme ich, auf das Handeln, um der Sache willen und nicht UM etwas ZU erreichen, zu sprechen.

Ich habe das Gefühl, dass heutzutage wenige Anfänge gewagt werden, ohne an das Ergebnis zu denken. Vieles wird nur noch getan UM etwas ZU bewirken. Handelt man ohne Intention und nur um der Sache willen, sammelt man schnell besorgte Blicke. Das sei ja verrückt, weil es nichts bringt. Man müsse ja immer einen Outcome haben, damit sich die Handlung gelohnt hat. Dieser kapitalistische Gedanke widert mich ehrlich gesagt an, denn er zeigt wie begrenzt Menschen sind. Sie sind belastet mit Selbst- und Fremdzwängen, welche ihre Freiheit rauben. Sie tun sich schwer etwas zu genießen, wenn nichts Weiterführendes dabei rauskommt. Ich denke wir sollten anfangen genau hier anzuknüpfen. Ich bin der Überzeugung je gebildeter ein Mensch ist, desto mehr verrückte Dinge tut, sagt oder denkt er. Er ist ver-rückt von der Mehrheit und wird von den anderen angestarrt. Vielleicht ist das vergleichbar mit Vögeln im Käfig, die andere Vögel draußen fliegen sehen und sich denken: „Sind die denn verrückt da draußen ist es doch viel zu gefährlich. So kann man doch nicht leben!“ Sie merken nur nicht, dass man gerade so wie sie leben, nicht leben kann und sollte. Eingesperrt, begrenzter Horizont, sie kennen nur ihre eigene Box. Traurig.

Mir stellt sich seit Beginn die Frage, weshalb das Anfangen vielen Menschen so schwerfällt. Mögliche Antworten schwirren in meinem Kopf herum, doch scheinen alle nicht zufriedenstellend zu sein.

Wird Anfangen als Bedrohung wahrgenommen? Der Gedanke für diese Frage lautet wie folgt: man muss etwas Unbekanntes beginnen, die Wirkung ist nicht einschätzbar und bedrohlich, deshalb fürchtet man sich vor dem Neuen. Ich meine mich daran zu erinnern, dass Friedrich Schiller in seinen Briefen erwähnt, dass die Menschen Angst vor der Welt haben. Sie denken, die Welt werde sie umbringen. Wagen sie den Schritt merken sie schnell, dass dies nicht stimmt, und erleben die Welt als Freund. Also kann es wohl nicht schaden mutig zu sein.

Haben wir durch die vielen Möglichkeiten, die sich uns eröffnen verlernt anzufangen? Trauen wir uns nicht mehr anzufangen, da wir uns selbst weniger vertrauen als anderen?

[5] Zitat von Rabindranath Tagore, aber es wird auch oft auf Martin Luther verwiesen, welcher dieses Beispiel in der Einzahl mit einem Apfelbaum wiedergibt.

Lieber nimmt man etwas, das jemand anderes angefangen hat, als selbst anzufangen doch wieso? Es ist absurd, dass Menschen zum Beispiel Maschinen mehr zu verehren scheinen als die Menschen, die sie entwickelt haben. Die Rakete wird mehr verehrt als der Fortschritt der Menschheit. Das kapitalistische System bringt uns immer mehr Möglichkeiten passiv zu sein. Alexa hier, Siri dort, Google da. Kinder wachsen leider unter diesen Umständen auf. Wieso solle ich mich darum bemühen eine Interaktion mit einem Menschen mühsam zu pflegen, wenn es doch viel einfacher ist mit künstlicher Intelligenz zu kommunizieren? Viele Gedanken kreuzen sich hier und ich tue mich schwer alles nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge niederzuschreiben. Wie auch Erich Fromm bereits vor über 50 Jahren gesagt hat: Der Fokus muss wieder auf den Menschen gerichtet sein! Der Mensch muss sich wieder in den Sattel setzen und nicht gesattelt werden von neuesten Technologien und Dingen.[6]

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“, Aller Anfang ist schwer, aber nur dadurch ist es möglich etwas Schönes zu generieren/erschaffen. Jede/r Profi hat auf irgendeine Art und Weise begonnen, wäre das nicht der Fall gewesen, wäre er/sie kein Profi. Es wäre schön, wenn dieser Gedanke die breite Masse erreichen würde. Erwartungen an einen selbst und der Druck, den man sich meist selbst macht, sorgen dafür, dass die Gedanken überhand gewinnen. Je mehr man über etwas nachdenkt, desto mehr Zweifel ergeben sich. Eine Kosten-Nutzen Berechnung scheint von Zeit zu Zeit zuzunehmen. Ein brauchbarer Vergleich könnte meine Worte etwas besser verständlich machen. Die meisten kennen das Problem mit dem kaltem Wasser. Nehmen wir hier als Beispielsort das Schwimmbad bei nicht so hohen Temperaturen. Man steckt seinen Fuß kurz am Rande des Beckens in Wasser und zieht ihn wieder mit der Erkenntnis: „Kalt!“ zurück. Nun, wenn man jetzt auch noch über die Treppen langsam in den Pool steigt, scheint das Wasser so kalt zu sein, dass man direkt wieder raus möchte. Es ist schwierig langsam in dieses Schwimmbecken zu laufen. Springt man hingegen mit einer Arschbombe ins Wasser, fühlt man kurz die Kälte, doch macht sich keine weiteren Gedanken darüber. Man ist nun drin und der Rest zählt nicht. Welche der beiden Varianten ist intelligenter?

Mit diesem Beispiel möchte ich sagen, dass man anfangen sollte. Man sollte sich auch mit Absicht in das kalte Wasser stürzen, um das Rumgeeiere, Geschreie und die Zweifel zu vermeiden. Wie am Anfang dieses Absatzes aufgeführt: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!“ Deshalb sollte der Mensch anfangen, denn die Dinge, die er auf dem Weg zu den Zielen lernt und erlebt sind unbezahlbar. Das Sprichwort „Der Weg ist das Ziel“ ist kein so daher gesagter Spruch, sondern beinhaltet viel Magie und Mysteriöses. Ich denke das kann erlebt, aber nicht entsprechend erzählt werden, deshalb setze ich für diesen Aspekt einen Punkt.

[6] Vgl. Erich Fromm - Der moderne Mensch und seine Zukunft - YouTube (letzter Zugriff 20.06.2021)

Eine Veränderung besteht aus vielen kleinen Anfängen. Man fängt an positiv zu denken, seine Routinen aufzubrechen, den Freundeskreis neu zu strukturieren usw.

Um einen Neuanfang in Gang zu setzen, gilt es also viele kleine Anfänge zu wagen. Erst dadurch setzen sich diese kleinen Anfänge zu einem großen Mosaik zusammen. Man hat dann praktisch kleine Veränderungen vorgenommen, um einen Neuanfang zu machen. Doch dieser Neuanfang hat schon mit dem ersten kleinen Anfang begonnen. Dieser begann wiederum durch Gedanken. Die Realität wird durch Gedanken geschaffen. Ohne Gedanken verändert sich nichts an der Realität. War es eine chemische Reaktion oder eine uralte Erinnerung, die zu diesen Gedanken geführt haben oder wie läuft das ab? Ich denke es ist grundsätzlich möglich immer weiterzugehen. Man kann immer weiter fragen und einen neuen Anfang entdecken. Fakt ist, dass jeder Mensch eine unglaubliche Verfügung hat und somit durch eigene Gedanken theoretisch die ganze Welt verändern kann. Leider scheint diese Fähigkeit bei den allermeisten Menschen verschüttet im Verborgenem zu liegen. Es gilt diese großartige Fähigkeit freizuschaufeln, indem sie sich selbst kennenlernen, in sich hineinhören und den guten Kampf führen. Den Begriff des guten Kampfes habe ich von Paulo Coelho und er erklärt ihn wie folgt: „Der gute Kampf ist der, den wir im Namen unserer Träume führen. Wenn sie mit aller Macht in unserer Jugend aufflammen, haben wir zwar viel Mut, doch wir haben noch nicht zu kämpfen gelernt. Wenn wir aber unter vielen Mühen zu kämpfen gelernt haben, hat uns der Kampfesmut verlassen. Deshalb wenden wir uns gegen uns selber und werden zu unseren schlimmsten Feinden. Wir sagen, dass unsere Träume Kindereien, zu schwierig zu verwirklichen seien oder nur daher rührten, dass wir von den Realitäten des Lebens keine Ahnung hätten. Wir töten unsere Träume, weil wir Angst davor haben, den guten Kampf aufzunehmen. […]“[7]

Mit diesem wundervollen Zitat möchte ich meinen Text beenden und hoffe mein Anliegen anständig vermittelt zu haben. Es war nicht einfach die Verknüpfungen, die ich mir vorgenommen habe vorzunehmen, dennoch habe ich versucht bestmöglich meine Gedanken niederzuschreiben. Vielen lieben Dank fürs Lesen und auf einen großartigen guten Kampf!

[7] Quote by Paulo Coelho: “Der gute Kampf ist der, den wir im Namen unsere…” (goodreads.com) (letzter Zugriff: 21.06.2021)

Anfangen und Ich

Vorwort

Stell dir vor, du bist Teilnehmer eines Seminars an einer Universität. Du wirst mit einer besonderen Frage konfrontiert, die lautet: „Was bedeutet der Begriff Anfangen für dich?“. Sofort bilden sich wirre Gedanken und zahlreiche Fragen in deinem Kopf, von deren Beantwortung du dir vorstellen kannst, sie würden dir bei der Frage zum Begriff des Anfangens weiterhelfen. Was hat es mit diesem Phänomen des Anfangs auf sich? Welche Handlung lässt mein eigenes Anfangen für mich, aber auch für Personen in meiner Umwelt deutlich werden? Ein bestimmtes Wort, eine Redewendung, eine Geste, eine äußerlich sichtbare Handlung oder eine innere Einstellung, eine Haltung oder ein Gefühl?

Der folgende Text behandelt eine gedankliche Auseinandersetzung mit der Bedeutung des Begriffs in allgemeiner und in persönlicher Form. Darüber hinaus wird in Form eines inneren Monologes ein Versuch der Differenzierung verschiedenen Merkmalsebenen des Anfangens unternommen. Nachdem offizielle Definitionen der Begrifflichkeit im Duden nachvollzogen wurden, wird schnell klar, dass zumindest der persönlichen Ansicht nach, noch wesentlich mehr hinter dem Anfangen stecken muss. Die Ansicht, dass ein Anfang nur ein aktiver Start, also ein aktiver Beginn mit etwas für die Umwelt sichtbarem ist, wird schnell darauf heruntergebrochen, dass auch das Denken eines einzigen Gedankens eine Art des Anfangens darstellt. Sei es eine aktive Handlung oder doch „nur“ ein einziger Gedanke, dabei muss irgendwie ein Ziel bewusst oder unbewusst vorhanden sein, damit es in die persönliche Beschreibung des Anfangens passt.

Neben der aktiven Handlungs- und der Gedankenebene, ist es die Bezugnahme eines persönlichen Erlebnisses, die eine weitere, sehr interessante Merkmalsebene des Anfangens öffnet. Und zwar die Inbetrachtnahme der Sprache und der Gefühle, die maßgeblich daran beteiligt waren, dass ein „Anfangen“ tatsächlich stattfand bzw. sich tatsächlich wie ein wirkliches Anfangen angefühlt hat. Ein im Text beschriebenes Vorhaben wurde erst dann konkret, als über das Vorhaben nicht mehr im Konjunktiv, sondern im Indikativ gesprochen wurde. Wenn man den Text liest, steht es einem frei, ob man die Interpretation des Anfangens teilt oder nicht, aber die Perspektive, die einem geboten wird, lässt einen zustimmende Gedanken finden. Es ist erstaunlich wie gut man nachempfinden kann, dass die bewusst gewählte Sprache so eine zentrale Rolle im Prozess oder der Bewusstmachung des Anfangens spielt. Die Differenzierung zwischen Gedanken, Handlungen und sogar Sprach- und Gefühlsveränderungen bietet eine vielseitige Sichtweise und hilft den vielleicht wirren Gedanken über das Thema etwas Struktur zu verschaffen. Die verschiedenen

Gedankenansätze des Textes führen aus, dass das Anfangen der Menschen mit Gedanken, Handlungen, Gefühlen oder Sprache oder beliebigen Kombinationen dieser Merkmale zusammenhängt.

– ein Start, ein Beginn, ein (Neu)Anfang, eine Handlung, ein Gedanke, ein Gefühl –

Du beginnst dir die Gedankengänge des Textes zu Nutze zu machen und überlegst dir vergleichbare Situationen, vergleichbare Anfänge aus deinem Leben. Du hast dir noch keine so ausdifferenzierten Gedanken dieser Art über das Anfangen gemacht, aber mit dem Lesen dieses Textes fällt es dir leicht, die Gedanken darüber nachzuvollziehen. Als ließe sich das Gedankenkonstrukt auf jeden beliebigen Anfang in deinem Leben übertragen und nachempfinden.

Anfangen und Ich

„Soooo…also…“
Mit diesem Satz wurde in einem kurzen Trailer zu einer deutschen Show (an deren Namen ich mich nicht mehr erinnere) gezeigt, wie Deutsche (wohl) während eines Besuches signalisieren, dass sie jetzt gehen würden. Die Person, welche diese Worte sagte, klatschte sich dabei noch auf die Oberschenkel. Ich hatte diesen Trailer nur dieses eine Mal gesehen, dennoch blieb er in meinen Gedanken hängen. Ganz eindeutig wurde so eine Aufbruchstimmung hervorgerufen und das Ende des Besuches signalisiert. Gleichzeitig kann aber auch genau diese Aufbruchsstimmung als ein Anfangen gelesen werden. Personen fangen an, sich auf den Abschied vorzubereiten. Fangen an, den Besuch zu beenden und irgendwo anders hinzugehen – zurück nach Hause, in eine Bar oder an irgendeinen anderen Ort.
Was hat es mit diesem Phänomen des Anfangens auf sich? Welche Handlung lässt mein eigenes Anfangen überhaupt deutlich werden? Für mich selbst, aber auch für Personen in meiner Umwelt. Ist es ein bestimmtes Wort, eine Redewendung, eine Geste, eine aktive Handlung oder doch meine innere Einstellung, Haltung oder einfach nur ein Gefühl?

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass folgende Zeilen kein außerordentliches lyrisches Werk ergeben werden. Auch wenn dies vor allem während der Sitzungen des Seminares mein Vorhaben gewesen ist, konnte ich einfach keinen Anfang finden (was in sich schon Teil des Phänomens an sich darstellt). Deswegen habe ich alle Vorhaben über Bord geworfen und mich dazu entschlossen, einfach loszuschreiben. So entstand ein persönlicher, einem inneren Monolog gleichender Text. Im Prozess des Schreibens, fielen mir immer wieder Aspekte auf, die ich bei einer anderen Herangehensweise wohl nicht bemerkt hätte (auch, weil ich den Text über mehrere Tage verteilt geschrieben habe). Meine Leser:innen werden also auf eine – teilweise auch eher chaotische – Gedankenreise mitgenommen, die (hoffentlich) in einer Idee des Phänomens „Anfangen“ enden wird.

Dann wollen wir mal…

Persönlich fange ich beim Finden einer Antwort auf eine Frage immer damit an, die Bedeutung des Wortes genauer zu betrachten. Wie wird „Anfang“ definiert und was ist die Bedeutung dieses Wortes?

Der Duden biete gleich fünf Bedeutungen für das Wort „Anfang“ an: Entstehung, Ursprung, Beginn (1); Ausgangspunkt, Start, Beginn (2); erster Teil, erstes Stadium, Ansatz (3); erster

Teil eines Zeitabschnitts, eines Alters (4); Beginn einer räumlichen Gegebenheit (5).[8] So weit so gut. Alle Bedeutungen sind für mich sehr nachvollziehbar.

Und was sagt der Duden zum Wort „anfangen“?

Auch hier werden mehrere Bedeutungen angeboten: etwas in Angriff nehmen, mit etwas beginnen (1a); eine Ausbildung, eine berufliche Arbeit beginnen (1b); zu reden beginnen (1c); ein bestimmtes Thema anschneiden (1d); zu etwas gebrauchen, anstellen (2a); machen, tun (2b); [mit etwas] einsetzen, beginnen, seinen Anfang machen (3).[9]

Grob zusammengefasst könnte also gesagt werden, dass mit einem Anfangen überwiegend etwas aktiv gestartet und begonnen wird. Ich *mache* etwas. Und dieses Etwas ist sichtbar für meine eigene Umwelt. Eine sichtbare Handlung also. Und zugegebenermaßen waren das meine ersten Gedanken zu dieser vielseitigen Thematik. Die Thematik wäre aber nicht vielseitig, wenn ein Betrachten des Anfangens nur auf einer aktiven und sichtbaren Handlung basieren würde. Schließlich kann auch mit einem einzigen Gedanken angefangen werden. Ein Vorhaben beispielsweise, welches gedanklich zunächst theoretisch durchgespielt und geplant wird. Ein kleiner Gedanke, der mit der Zeit immer größer wird. Ein Entschluss, der in einer kurzen – oder auch langen – Zeitspanne gefasst wird. Ist all das nicht auch eine Art des Anfangens?

Ich denke schon. Gedanken an sich können allerdings in ihrer Art auch sehr flüchtig sein. Ein Gedanke kommt und verschwindet genauso schnell wieder. Manches Mal ist er vermutlich so eindrücklich, dass er eine Spur hinterlässt. Manches Mal ist er das aber auch nicht und wird schnell wieder vergessen. Um gedanklich also auch etwas anfangen zu können, muss eine Bewusstmachung wohl eine Rolle spielen. Ich lasse mich bewusst auf einen bestimmten Gedanken ein, betrachte ihn aus unterschiedlichen Perspektiven, forme ihn, arbeite mit ihm, verdeutliche ihn und hänge ihm möglicherweise ein bestimmtes Ziel an. Hier komme ich zu meinem nächsten Gedanken. Kann ein Anfangen (ob als sichtbare Handlung oder bewusster Gedanke) ohne ein bestimmtes Ziel, auf welches das Anfangen abzielt, überhaupt stattfinden? Selbst wenn ich mir vornehme, Dinge einfach auf mich zukommen zu lassen, ohne ein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Stellt nicht genau das Erreichen eines gelassenen Umganges mit allem, was mir entgegenkommt und entgegenkommen wird, das Ziel dar…? Und selbst wenn ich wilde Gedanken zu einem rein hypothetischen Gedankenkonstrukt zusammenfüge, ohne damit ein großes und bewusstes Ziel zu verfolgen, verfolge ich dennoch im Moment des Gedankenspinnens das Ziel, das rein hypothetische Gedankenkonstrukt zu erweitern.

Um einen kleinen Zwischenstand zu schaffen: „Anfang“ und „anfangen“ kann vor allem mit einem Beginn, einem Start und einer aktiven und sichtbaren Handlung einerseits beschrieben

[8] Online verfügbar unter: https://www.duden.de/rechtschreibung/Anfang.
[9] Online verfügbar unter: https://www.duden.de/rechtschreibung/anfangen.

werden. Andererseits kann ein „Anfangen“ auch gedanklich stattfinden, vorausgesetzt es wird bewusst wahrgenommen beziehungsweise bewusst mit dem Gedanken umgegangen. Bei beiden Varianten muss aber irgendwie ein Ziel vorhanden sein, auf welches das Anfangen abzielt.

Um das Ganze ein wenig deutlicher darzustellen, möchte ich eine Situation, beziehungsweise eine Phase meines Lebens beschreiben, die mir beim Schreiben dieses Textes immer wieder in den Sinn kam. In dieser Situation und Phase fand ein gedankliches, als auch aktives und sichtbares Anfangen statt.

„Falls ich nächstes Jahr dann in Japan oder Südkorea sein sollte…“

So fingen Anfang des Jahres alle meine Sätze an, wenn ich über einen möglichen Auslandsaufenthalt gesprochen habe. Die Idee eines solchen Aufenthaltes kam mir, nachdem ich kurz vor Weihnachten letzten Jahres ein koreanisches Drama[10] angeschaut hatte. Danach kam dann das nächste K-Drama, welches von einem weiteren abgelöst wurde, welches wiederum von einem anderen abgelöst wurde. Da mein Mitbewohner dieses Interesse an koreanischen Dramaserien teilte – und mit mir leidenschaftliche Diskussionen über Rollenbilder, die Darstellung von Männlichkeit, die Geschwindigkeit des Datings, etc. führte – und mir neue Serien empfehlen konnte, vertiefte sich mein Eintauchen in eine komplett neue Kultur. Da ich genauso leidenschaftlich Serien schaue, wie ich Musik höre, fing ich zeitnah an, vor allem süd- und südostasiatische Musik zu hören. Es dauerte nicht lange, bis ich das Bedürfnis verspürte, eine süd- oder südostasiatische Sprache zu lernen. Da das Semester schon in vollem Gange war und ich alle Sprachkurse verpasst hatte, fing ich damit also auf eigene Faust an. Trotz meiner ständigen Berührung mit der koreanischen Sprache durch die K-Dramen, fiel mir japanisch irgendwie leichter allein zu lernen. Während ich meinen Anime-Konsum wiederbelebte und ein K-Drama nach dem anderen wegschaute, wurde der Wunsch in mir immer stärker, für ein oder zwei Semester in Japan oder Südkorea zu studieren. Ich begann also an, mich darüber zu informieren und beschloss, dieses Semester im Rahmen eines Sprachkurses japanisch zu lernen und im Wintersemester koreanisch zu lernen. Meine Mitbewohner:innen konnten meine eigene Unsicherheit – ob mein Vorhaben wirklich Realität werden würde – nicht nachvollziehen, da ich überdurchschnittlich früh mit der Organisation eines Auslandaufenthaltes angefangen hatte und täglich überwiegend koreanische und japanische Musik aus meinem Zimmer zu hören war. Ich selbst sprach dennoch die ganze Zeit über im Konjunktiv über mein eigenes Vorhaben. „Wenn ich nächstes Jahr in Südkorea oder Japan sein sollte, dann…“, „Falls das alles so funktionieren sollte, wie ich mir das vorstelle…“. Es fühlte sich einfach nicht so an, als ob dieses Vorhaben tatsächlich Realität werden könnte. Der Wunsch danach wurde aber von Tag zu Tag stärker, zumal mir das Japanisch-Lernen viel Freude bereitete (und noch immer bereitet), ich

[10] Folgend: K-Drama; Für alle die es interessieren sollte: „It’s Okay To Not Be Okay“ (Netflix). Wärmste Empfehlung meinerseits.

unglaublich coole neue Musiker:innen entdeckt hatte und meine K-Drama-Phase noch immer zu keinem Ende gekommen ist. Also beschloss ich nicht mehr im Konjunktiv, sondern im Indikativ über mein Vorhaben zu sprechen. „Nächstes Jahr, wenn ich im Ausland bin…". Und genau das, veränderte alles. Ab diesem Zeitpunkt fand für mich ein „Anfangen" tatsächlich statt. Ab diesem Zeitpunkt fühlte ich tatsächlich, dass etwas Neues begonnen und angefangen hatte.

Warum?

Allein beim wiederholten Lesen der eben geschriebenen Zeilen, springen mir mehrere Anfänge sofort ins Auge. Das erste K-Drama, die Musik, den Entschluss, eine asiatische Sprache zu lernen, mich für einen Sprachkurs anzumelden und wichtige Informationen für einen möglichen Auslandsaufenthalt einzuholen, etc. All diese Handlungen können schon als ein Anfangen gelesen werden. Aber auch mein erster Gedanke, gerne ein oder auch mehrere Semester im Ausland zu verbringen und zu studieren, können als ein Anfangen interpretiert werden. Warum fühlte es sich dann erst richtig nach einem Anfangen an, nachdem ich bewusst meine Wortwahl änderte?

Auf den Aspekt des Gefühls und der Sprache bin ich bisher noch nicht eingegangen, wo er doch auf irgendeine Art und Weise eine sehr große Rolle spielt. Es wird immer gefühlt, selbst wenn das Gefühl eine innere Leere darstellen sollte. Auch das ist ein Gefühl. Ich glaube es ist sicher zu behaupten, dass Menschen ohne Gefühle nicht auskommen (können). Gefühle unterstreichen Bedürfnisse, Wünsche und Erlebnisse. Da macht es nur Sinn, dass ich auch ein Gefühl vom Anfangen habe – wie dieses Gefühl genau aussieht, ist wohl so individuell wie die Menschen selbst sind – oder eben nicht. Fakt ist, dass für mich ein Anfangen erst dann wirklich stattgefunden hat, nachdem ich dieses Anfangen auch tatsächlich fühlen konnte. Und fühlen konnte ich es erst richtig, nachdem ich meine Sprache angepasst hatte. Durch Sprache werden Gefühle für andere, aber auch für einen selbst greifbar gemacht. Durch Sprache findet eine Verwirklichung eigenen oder fremden Gedankengutes statt. In gewisser Weise macht Sprache also Gefühle sichtbar und ist gleichzeitig eine aktive Handlung. Wie im Zwischenstand schon erwähnt, kann ein Anfangen durch eine aktive aber auch vor allem sichtbare Handlung signalisiert werden.

Hat ein Anfangen demnach mehrere Bestandteile, die alle in Zusammenhang stehen und erst durch ihre Kombination miteinander zu einem tatsächlichen Anfangen führen? Es fängt wohl mit einem einzelnen Gedanken an, welcher immer weiter verinnerlicht wird. Dieser wiederum führt zu aktiven und sichtbaren Handlungen. Aber die Krönung eines Anfangens findet dann erst durch das passende Gefühl und die passende Sprache statt. Da ich mich selbst nicht als Maßstab aller Menschen nehmen kann, darf nicht außer Acht gelassen werden, dass jede Person ein Anfangen anders empfindet und definiert. So kann „Anfangen" auch mit einem Gefühl starten und mit einer Handlung gekrönt werden. Dennoch komme

ich nicht um den Gedanken herum, dass ein Anfangen letztendlich aus vier Komponenten besteht. Gedanke, Handlung, Gefühl und Sprache. Deren individuelle Kombination mündet schließlich in einem Anfangen.

Ehrlicherweise denke ich nicht, dass „Anfangen" als Phänomen konkret gefasst werden kann. Dafür ist es in seiner Art zu vielseitig. Auf der einen Seite ist es schon fast offensichtlich – ein Start, ein Beginn, ein (Neu)Anfang, eine Handlung, ein Gedanke, ein Gefühl – und auf der anderen Seite kompliziert. Wo, wie und was fange ich an? Durch was macht sich ein Anfangen bemerkbar? Fange ich an oder werde ich angefangen? Passiert „anfangen" immer bewusst oder kann es auch unbewusst stattfinden? Inwieweit unterstützt oder verhindert meine innere Haltung ein Anfangen? Und kann irgendwann auch einfach nicht angefangen werden? Wenn ja, Ist „Anfangen" dann etwas, was erreicht werden muss?

Fragen über Fragen, auf die ich beim besten Willen keine Antwort habe. Oder sollte ich lieber sagen, noch nicht. Möglicherweise werde ich bald anfangen, weitere Antworten zu suchen und zu finden. Möglicherweise habe ich damit schon längst angefangen…

Ein ganzes halbes Jahr

Vorwort

In diesem gelungenen Essay wird der Begriff „Anfangen“ bezogen auf das Buch „Ein ganzes halbes Jahr“ betrachtet.

Er beginnt passender Weise mit einem Zitat eines der Protagonisten dieses Buches namens Will:

„Eine Zeit lang wirst du dich in deiner neuen Welt unbehaglich fühlen. Es ist nie ein schönes Gefühl, wenn man aus seiner Kuschelecke vertrieben wird. Aber ich hoffe, du bist auch ein bisschen begeistert.“ – *Will Traynor in „Ein ganzes halbes Jahr“*

Die Geschichte handelt von den zeitgleichen Neuanfängen des querschnittsgelähmten Will und von Luisa, die, nachdem sie ihre Arbeitsstelle verloren hat, als Wills neue Pflegekraft eingestellt wird. Beide starten also sowohl miteinander, als auch jeder alleine für sich einen Anfang.

Die/der Autor*in des Essays beschreibt, wie beide Protagonisten aus einem, aus beider Sicht, unfreiwilligen Anfang im Verlauf des Buches lauter neue Anfänge machen, die sie selbst bestimmen, initiieren und somit in gewissen Bahnen lenken können.

Für Will macht die Fähigkeit das eigene Leben vollkommen selbstbestimmt gestalten zu können dieses Leben scheinbar erst lebenswert.

Der Essay thematisiert, inwiefern menschliche Wesen überhaupt vollkommen neu anfangen können, da jeder Mensch ja aufgrund seiner Herkunft, Anlagen und Erfahrungen vorgeprägt ist und wie sehr wir Menschen mit unseren jeweiligen Schicksalen uns unbewusst gegenseitig beeinflussen.

Es macht einen Unterschied, ob wir einen Anfang aus eigenem freien Willen heraus in Angriff nehmen, oder ob uns die Umstände dazu zwingen. Dementsprechend können die Folgen dieser Anfänge positiv oder negativ erlebt werden und einem leicht oder schwer fallen. Jedoch sind Verlauf und Erfolg eines jeden Anfangs, gleichgültig wie dieser vonstattengegangen ist, selbstherbeigeführt oder erzwungen, oft nicht vorhersehbar oder in ihren weiteren Konsequenzen absehbar.

Ein freiwillig gewählter Anfang kann sich ebenso zur Sackgasse entwickeln, wie ein unfreiwilliger Anfang, der einem Menschen einfach „geschieht“.

Jedoch ist jeder Mensch in der Lage durch eigenes Handeln Einfluss auf Situationen zu nehmen, die als von außen gesetzt erscheinen, und sei es auch nur in einem kleinen Rahmen.

Bewusstes (Neu-)Anfangen bedeutet, seinen ganzen Mut zusammen zu nehmen und vermeintliche Sicherheiten zu verlassen, die uns oft sogar schon zum Gefängnis geworden sind, ohne dass es uns bewusst war. Manchmal bemerken wir diesen Umstand erst, nachdem wir bereits neu angefangen haben.

So erging es auch Luisa aus dem Buch, die erst durch Wills´ Einflussnahme und neue Anregungen, ihr dumpfes gleichförmiges Leben abstreift und aktiv zu leben beginnt.

Die/der Autor*in wählt eine schöne Metapher für die Überwindung, die es kostet, einen neuen Anfang zu initiieren:

Sich tatsächlich etwas zu wagen bedeutet, „ins kalte Wasser zu springen, ohne vorher einen Taucheranzug überzustreifen". Ein ernst gemeinter Anfang ohne Netz und doppelten Boden bedeutet also die Unsicherheiten und Ängste, die das Ungewisse mit sich bringt, bewusst in Kauf zu nehmen und auszuhalten, weil sie ganz einfach dazu gehören. Wir müssen uns zu den sprichwörtlichen neuen Ufern aufmachen, um im Leben voranzukommen.

Anfänge und Enden im Laufe eines Lebens, beschreibt die/der Autor*in nicht als zeitlich begrenzte Abfolge, sondern viel mehr als einen „Kreislauf" aus sich wiederholenden Anfängen und Enden.

Doch wenn diese sich auch gegenseitig bedingen mögen, kann man sie wirklich stets zeitlich voneinander separieren? Oder gehen sie nicht viel häufig sogar zeitgleich „Hand in Hand"?

Die/der Autor*in stellt zur Debatte, ob Einstellungen nach dem Motto „jeder ist seines eigenen Glückes Schmied" eventuell nicht auf jeden Menschen in jeglicher Situation zutreffen müssen. Es gibt verschiedene Sichtweisen, die des Betroffenen und die des Beobachtenden. Doch nur der Betroffene weiß, wie es sich anfühlt tatsächlich in seiner Situation zu sein und ob diese änderbar oder erträglich ist. So entschließt sich Will in dem Buch in einem letzten Anfang sein Ende selbst herbeizuführen.

Ein ganzes halbes Jahr

„Eine Zeit lang wirst du dich in deiner neuen Welt unbehaglich fühlen. Es ist nie ein schönes Gefühl, wenn man aus seiner Kuschelecke vertrieben wird. Aber ich hoffe, du bist auch ein bisschen begeistert." – *Will Traynor in „Ein ganzes halbes Jahr"*

Dieses Zitat stammt aus dem Buch „Ein ganzes halbes Jahr", das die gemeinsame Geschichte von zwei ganz verschiedenen jungen Personen erzählt. Louisa und Will. Beide haben auf das Leben des jeweils anderen einen ungeahnten entscheidenden Einfluss und somit auch auf die (gewollten) „Anfänge", die sie im Laufe des Buches wagen. Um nachvollziehen zu können, inwiefern das „Anfangen" in diesem Buch thematisiert wird, ist eine grobe Zusammenfassung des Inhalts hilfreich: Das Buch handelt von einem jungen Mann Will, der ein sehr erfolgreicher und beliebter Geschäftsmann war, der das Leben und Abenteuer liebte und in der Welt zu Hause war. Doch eines Tages ändert sich sein Leben aufgrund eines Unfalls auf dem Weg zur Arbeit grundlegend. Von nun an ist er aufgrund der Form einer Querschnittslähmung namens Tetraplegie auf die Hilfe seiner Außenwelt angewiesen und an einen Rollstuhl gefesselt. Seitdem kann er sich an den Gedanken von seinem jetzigen Leben nicht mehr anfreunden. Dabei kommt Louisa Clark ins Spiel, die ihn als Pflegehilfe betreuen, aber auch sein Leben fröhlicher, vor allem lebenswerter gestalten soll. Sie hat vor kurzem ihren langjährigen Job in einem Café verloren und sucht dringend Arbeit, um ihre Familie finanziell zu unterstützen. Im Gegensatz zu Will ist sie nicht viel gereist, sondern ist in ihrem kleinen Heimatstädtchen geblieben.

Gleich zu Beginn des Buches lässt sich ein Rückblick finden, in dem Wills Tag des Unfalls beschrieben wird. Das bedeutet, dass der Anfang hier durch etwas Vergangenes geprägt wird. Schon bevor die eigentliche Geschichte beginnt, wird sie durch diese Vorerzählung beeinflusst. Wills Geschichte mag vielleicht ein extremer Fall sein, aber keineswegs eine Seltenheit. Alle kommenden Entscheidungen und Anfänge werden von seinem Unfall und dessen Folgen geprägt – der Anfang eines neuen Tages, den er nicht mehr eigenständig, sondern mit Hilfe beginnen muss, der Anfang eines neuen Lebens ohne Beruf und Reisen, der Anfang seiner Distanziertheit gegenüber allen Menschen, die in seinem früheren Leben eine wichtige Rolle gespielt haben.

Dabei kam mir die Frage in den Sinn, ob wir Menschen von Geburt an überhaupt ein unbeschriebenes Blatt sein können oder schon von Anfang an durch beispielsweise Umwelteinflüsse geprägt sind. Können wir denn einen kompletten Neuanfang wagen, also praktisch bei null beginnen oder beeinflusst nicht auch jede Vorerfahrung (unterbewusst) einen Neuanfang, sodass wir gar nicht von „Anfang an anfangen" können?

Meiner Meinung nach werden wir schon früh durch zum Beispiel familiäre Verhältnisse, der finanziellen Situation oder durch das soziale Umfeld geprägt bzw. beeinflusst. Zwar muss

man sich weder damit identifizieren, noch ist es ein fester Zustand, aus dem man nicht austreten kann - dennoch ist alles, was wir wo, mit wem und auf welche Weise erleben, eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Lektion, der wir begegnen und die uns bei späteren Entscheidungen lenken kann.

Vor allem Schicksalsschläge, traumatische oder einschneidende Ereignisse, wie es auch hier im Buch der Fall war, üben einen immensen Einfluss auf das Leben und somit auch auf mögliche Anfänge aus – nicht nur auf den betroffenen Menschen selbst, sondern auch auf sein soziales Umfeld.

Also sollte beim Begriff des „Anfangens" möglicherweise auch immer die Vergangenheit und Vorgeschichte in Verbindung gebracht oder zumindest im Hinterkopf behalten werden?

Ein weiterer Aspekt wird dahingehend aufgegriffen, dass sowohl Will als auch Louisa gezwungene beziehungsweise ungewollte Anfänge durchleben. Will wegen seines Unfalls, durch den sein gewohntes Leben von einem auf den anderen Tag Vergangenheit war und Louisa wegen ihrer Kündigung in einem Café, in dem sie viele Jahre gearbeitet hatte, durch die sich ihr Leben auf den Kopf stellte und weshalb sie nun nach neuen Möglichkeiten suchen muss. Beide hatten sich in ihrem früheren, bekannten Leben wohlgefühlt, doch wurden gezwungen es hinter sich zu lassen und sich dem Neuen und Unbekannten zu stellen.

Manche Anfänge im Leben erfordern eine aktive und meist gewollte, freiwillige Entscheidung zum Anfangen. So zum Beispiel beim Einzug in eine neue Wohnung für das Studium, beim Lernen einer neuen Sprache, beim Reisen in neue Länder. Zwar verlaufen diese Anfänge oftmals auch nicht wie geplant, es gibt einige Probleme oder unvorhergesehene Dinge passieren, die man sich für den Anfang nicht gewünscht hat. Dennoch ist diese Art an Anfängen meiner Meinung nach ein „planbares, nicht überraschendes Anfangen". Als Person möchte ich einen Anfang wagen und weiß, dass er passieren kann/ wird.

Und dann gibt es eben Anfänge, die man nicht voraussehen oder planen kann, die überraschend und völlig unerwartet kommen und einschlagen wie eine Bombe und alles durcheinanderbringen. Sie stellen das Leben auf den Kopf und auf einmal kann all das Gewohnte weg sein. Das kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben – manchmal scheint auch etwas am Anfang schlecht oder schwierig und man wünscht sich das Vorherige sehnlichst zurück, im Laufe der Zeit zeigen sich aber neue Perspektiven und Fortschritte (und umgekehrt). Manchmal endet es aber vielleicht auch ausweglos und ohne ein Happy End. Oftmals erkennen wir den Wert und die Auswirkungen des Anfangs erst viel später, wir können es davor nicht wissen.

Die Welt trifft das Selbst, bevor das Selbst die Welt trifft. Das bedeutet, es passiert erst etwas und dann erkennen wir es und seine Ausmaße. Dennoch ist meiner Meinung nach das „Selbst" der Welt nicht bloß ausgeliefert, sondern auch Teilnehmer*in. Als Individuum mag

man vielleicht keinen entscheidenden Einfluss auf die Dinge haben, die in der Welt passieren. Man kann aber aus der Rolle des Beobachters oder der Beobachterin heraustreten und das Verhältnis, die Verbundenheit zur Welt wahrnehmen. Jede noch so kleine, einzelne Handlung ist verbunden mit der Umwelt und gestaltet diese.

Das bedeutet, dass auch ein ungewollter Anfang vom einzelnen Menschen so angenommen werden kann, dass daraus ein Mehrwert entsteht und sich neue Türen öffnen, wo sich eine schließt. So wie es bei Louisa der Fall war – durch den Verlust ihres Jobs musste sie viele kurzzeitige Arbeiten annehmen, die ihr nicht gefallen haben, nur um ihre Familie finanziell über Wasser halten zu können. Nach einigen Fehlversuchen nimmt sie dann den Job als Pflegehilfe für Will an, der ihr anfangs auch nicht gefällt, weil sie sich mit Will nicht versteht, aber es jeden Tag aufs Neue versucht, da die Arbeit gut bezahlt wird. Zu Beginn hat sie nicht im Geringsten daran gedacht, dass sie später mit ihm zusammen verreisen wird, sie sich näherkommen und verlieben werden, dass Will ihr Leben ins Positive verändert und sie dank ihm endlich anfängt zu leben. Manchmal sind solche unerwartete Anfänge auch ein Weckruf, etwas im Leben zu verändern, weil man schon viel zu lange an etwas festhält, nur weil es schon immer oder lange Zeit so war, sodass man sich daran gewöhnt hat, obwohl es einen nicht mehr erfüllt - sei es ein Hobby, ein Beruf oder eine Beziehung.

Natürlich verläuft das Leben nicht immer so und ich möchte auch nichts beschönigen und voraussetzen, dass jede Situation und jeder Anfang sich ins Positive entwickelt. Dass es ganz anders laufen kann, zeigt eben Wills Fall. In einem ganzen halben Jahr erlebt er mit Louisa mehr als in den einsamen Jahren im Rollstuhl davor. Er verlässt wieder das Haus, geht Essen, reist ans Meer und erlebt viele glückliche Stunden wie seit Langem nicht mehr. Und trotzdem möchte er dieses Leben nicht mehr führen, weil es nicht er ist, der es führt, sondern andere. Sein Leben ist von Schattenseiten geprägt und jeder noch so kleine Infekt stellt für ihn ein Risiko dar, der das Ende bedeuten könnte. Er sieht für sich trotz all der schönen Erfahrungen mit seiner Liebe nur den Tod als Anfang für ein neues Leben.

„Eine Zeit lang wirst du dich in deiner neuen Welt unbehaglich fühlen. Es ist nie ein schönes Gefühl, wenn man aus seiner Kuschelecke vertrieben wird. Aber ich hoffe, du bist auch ein bisschen begeistert."

Diese Zeilen schrieb Will in seinem Abschiedsbrief an Louisa, den sie nur in einem ganz bestimmten Café in Paris öffnen sollte, wo sie schon immer hinreisen wollte. Es braucht Mut, seine gewohnte Welt zu verlassen, in der man alles kennt und nichts Unbekanntes mehr eine Gefahr darstellen kann oder ein Gefühl von Unsicherheit bedeutet. Es braucht Mut, einen neuen Anfang zu wagen und sich in etwas komplett Neues zu stürzen. Jahrelang lebte Louisa das gleiche, eintönige Leben, in dem sie mit dem Bus zur Arbeit ins Café fuhr, in dem sie

danach zu ihrer Familie zurückkehrte und am Wochenende etwas mit ihrem Freund unternahm. Tag aus, Tag ein. Das einzig Neue in ihrem Leben waren Touristen, denen sie auf ihrem Heimweg begegnete oder eine Strumpfhose oder ein Buch, das sie kaufte.

Bis sie auf Will traf, der sie immer wieder dazu motivierte, Neues zu entdecken und auszuprobieren. Neue Länder sehen, neue Leute und Kulturen kennen lernen, neue Leidenschaften entdecken, neue Grenzen setzen. Sich selbst immer wieder herausfordern und nicht einnisten.

Menschen fehlt oftmals der Mut sich ins Ungewisse zu stürzen. Wir sehen lieber den klaren Alltag vor uns als den nebligen Weg in neue Gebiete. Hier kann auch ein Vergleich zur wissenschaftlichen Vernunft gezogen werden. Das wissenschaftliche Denken strebt nach Eindeutigkeit, Wissen und Erkenntnisgewinn. Während wir nachdenken, uns auf neue Wege begeben, um etwas zu erforschen, sind wir in Unruhe, weil etwas noch nicht bekannt oder fertig ist. „Die Bewegung des Denkens beruhigt sich erst in der Erkenntnis" (Herr Neubauer im Seminar). So ist es auch häufig im Alltag – wir streben nach Vorhersehbarkeit, Überschaubarkeit oder Eindeutigkeit. Das ist vielleicht mit einer der wichtigsten Gründe, warum es uns manchmal so schwer fällt einen Anfang zu wagen - weil wir das sichere Gefühl nicht hergeben wollen. Doch ist es gerade so wichtig, den eigenen wohligen? Kokon zu verlassen und ins kalte Wasser zu springen, ohne vorher einen Taucheranzug überzustreifen. Denn nur das Neue fordert uns heraus und bringt uns weiter. Das bedeutet nicht unbedingt, dass man dringend einen Fallschirmsprung machen oder mit Haien schwimmen sollte. Es reicht jeden Tag ein bisschen anders zu gestalten, sich nicht in einem langweiligen kreisläufigen Alltag festzusetzen und sich immer andere Möglichkeiten und Optionen offen zu halten.

Bis jetzt war „Anfangen" immer mit etwas Fortlaufendem in Verbindung gesetzt worden. Ein Anfang wird gemacht und daraus entwickelt sich etwas für das Leben. Doch bringt nicht jeder Anfang auch irgendwie das Gefühl eines Endes mit sich? Der Anfang der gemeinsamen Zeit von Louisa und Will endet damit, dass Will sich von seinem Plan in der Schweiz bei der Dignitas zu sterben nicht abbringen lässt. Für Louisa bedeutet das das Ende ihres Jobs und das Ende der Gespräche und Reisen mit Will, sogar ein Ende ihrer physischen Beziehung.

Vielleicht ist auch jeder Anfang ein Zurücklassen – ein Zurücklassen der gewohnten Umgebung bei einem Umzug, ein Zurücklassen der Unwissenheit über Sprache und Kultur eines Landes bei einer Reise, ein Zurücklassen der Einsamkeit bei einer neuen Beziehung. Muss denn aber jeder Anfang ein Ende haben? Und hat jedes Ende dann auch einen neuen Anfang? Möglicherweise würden einige Menschen sagen, dass der Tod das letzte Ende ohne Anfang ist. Aber welche Rolle spielt dann der Glaube an die Auferstehung im Christentum oder die Wiedergeburt in anderen Religionen?

Will entscheidet sich zum Beispiel aktiv dafür zu sterben. Er setzt seinem Leben ein Ende, aber dieses Ende ist ein Anfang seiner Selbstbestimmung, die er nach all den Jahren wieder zurückerlangen kann. Es ist das erste Mal, dass er seit langem wieder selbst über sein Leben bestimmen kann und nicht andere, die es für ihn übernehmen. Durch ein Ende erlangt er den Anfang seiner Kraft zurück, die für ihn einen Großteil des Mensch-Seins ausmacht.

Ebenso finde ich, dass ein Ende durch den Tod beispielsweise nicht das endgültige Ende ist. Vielleicht ist es das in physischer Hinsicht, aber durch Familie und Freunde lebt ein Mensch trotzdem noch weiter – durch Geschichten, gemeinsame Erinnerungen, durch einen Platz im Herzen.

So hat auch Will noch nach seinem Tod einen entscheidenden Einfluss auf Louisas Leben. Sein Abschiedsbrief ist gleichzeitig ein neuer Anfang für Lou, die dafür nach Paris reist und noch viel mehr Orte von der Welt sehen will. Außerdem ist Wills Tod nur das Ende ihrer gemeinsamen Zeit und nicht das ihrer Liebe.

Letztendlich ist der Begriff „Anfangen" sehr breit gefächert und lässt sich in allen möglichen Lebenssituationen wiederfinden. Von einem sehr kleinen und unbedeutenden Anfang, eine Mahlzeit zuzubereiten bis hin zu einem wegweisenden Anfang eines Studiums oder Beruf.

Meiner Meinung nach sind aber selbst die bedeutendsten Anfänge keine, die fest in Stein gemeißelt sind. Das ganze Leben besteht aus Anfängen und wenn man bemerkt, dass ein Anfang nicht das ist, was man sich darunter vorgestellt hat und mehr Steine in den Weg legt als man überwinden kann, dann sollte man einen neuen Anfang wagen. Selbst wenn das bedeutet, dass man die eigene Komfortzone dafür verlassen muss und einem der neue Zustand vielleicht etwas Angst macht. Wir als Menschen werden immer von Eindrücken und Emotionen aus der Welt konfrontiert werden und nicht jeder Anfang wird gut sein. Manche Anfänge lassen einen vor Neugierde, Aufregung und Freude fast platzen, andere hingegen werden ein Gefühl von überwiegender Angst, Trauer oder Überforderung hinterlassen.

Aufgrund der oben genannten Facetten des „Anfangens" sehe ich den Begriff auch viel mehr als eine Art Kreislauf und nicht als einen Zeitstrahl mit Anfang und Ende. Ein Kreislauf, der es uns ermöglicht immer wieder neue Anfänge zu starten, damit alles in Bewegung bleibt.

Die Geschichte von Louisa und Will habe ich ausgewählt, weil sie ganz viele verschiedene Aspekte des Anfangens aufzeigt. Es ist eine lebensnahe Erzählung, die auch die negativen Facetten zeigt und eben ohne Happy End ausgeht. Oftmals werden solche Situationen auch euphemistisch dargestellt – dass man mit der richtigen Haltung und Einstellung alles schaffen kann und ein erfülltes Leben trotz großer Einschränkungen, wie Will sie als Tetraplegiker erfahren musste, führen kann. Als Außenstehende*r lässt sich das leichter sagen, weil man oft die Hoffnung in sich trägt, dass es eine gute Seite geben muss. Viel seltener möchte man an die Schmerzen, die Ängste und Sorgen denken. Aber auch diese sind Teil vieler Anfänge,

weswegen auch manchmal keine Kraft mehr für einen neuen Anfang übrig bleibt und genau deswegen sollte man jeden Anfang, den ein Mensch trifft respektieren, damit er sein Leben genau so gestalten kann, dass er es als lebenswert empfindet. Genauso wie die Geschichte zeigt, dass man immer offen für neue Erfahrungen und Anfänge sein sollte, sodass man alle Facetten des Lebens kennen lernen kann. Verständnis, Liebe und Unterstützung von Familie und Freunde helfen und verschaffen Mut, einen Anfang zu wagen – jedoch liegt es auch in der Verantwortung jedes einzelnen, der Welt mit offenen Armen zu begegnen.

Einfach Anfangen

Vorwort

In den nachfolgenden Zeilen bekommen wir eine Analyse des Liedes „Anfang anzufangen“ von SDP zu lesen, in der das Phänomen Anfangen unter die Lupe genommen wird und mit Gedanken angereichert wird. Der Anfang wird oft vor sich hergeschoben und ist mit dem Begriff Prokrastination bestens bekannt (auf jeden Fall bei Studenten). Für die einen ist es kein Problem, da sie einfach anfangen, die anderen jedoch ‚bekommen ihren Arsch nicht hoch‘.

Der Text spricht besonderes jene an, die unter dem Nicht-Anfangen leiden und trotzdem eine Veränderung wollen. Das eigene aktuelle Handeln führt nicht zur imaginierten Zukunft. Nun gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder der Mensch fängt an und arbeitet auf diese Zukunft hin, oder die Vorstellung Wunsch wird angepasst, gar verworfen. Oftmals beginnt etwas Neues erst, wenn der Druck zu groß ist. So kann es der Druck von außen sein, wie bei einer nahenden Frist bei einer Abgabe, oder der innere Leidensdruck. Dabei ist irgendeine Veränderung unausweichlich. Diese muss nicht das Anfangen sein, sondern kann in vielen Fällen ein Perspektivwechsel sein. Beispielsweise kann einem bewusst werden, dass alle bisher geschriebenen Hausarbeiten sinnlos waren, das Studium somit bedeutungslos und, statt mit der Bachelor-Arbeit anzufangen, ein Abbruch die beste Wahl ist. Die Schwerfälligkeit des Anfangens war vielleicht ein versteckter Hinweis für einen anderen Weg.

In anderen Fällen hilft nur die Tat und bei denjenigen, die das Unvermeidliche hinauszögern, wächst der Leidensdruck, dass sie irgendwann doch anfangen. So mag das Putzen der Toilette nicht jedem gefallen, aber der (imaginierte) Gestank noch weniger. Dann drängt sich der Anfang auf.

Manchmal hilft es die eignen Wünsche zu hinterfragen, um nicht unnötig schwere Anfänge zu haben. Wenn man sich seiner sicher ist und dennoch Schwierigkeiten hat, der ist mit dieser Lektüre gut bedient. Neben einer ausführlichen Untersuchung zu den Gründen des Nicht-Anfangens und Anekdoten von verschiedenen Autoren, gibt der Text Zuversicht für das eigene Anfangen, indem die positiven Aspekte des Anfangs zur Geltung kommen.

Einfach Anfangen

SDP: Anfangen anzufangen (2006)

Ich weiß der Anfang Anzufangen ist hart
Denn manchmal kommt man nicht an Start
Beziehungsweise einfach nicht in Fahrt
Aber wenn nicht jetzt wann denn dann
Beweg dein Arsch
Ich weiß der Anfang Anzufangen ist hart
Denn manchmal kommt man nicht an Start
Beziehungsweise einfach nicht in Fahrt
Aber wenn nicht jetzt wann denn dann
Beweg dein Arsch

Egal ob Autoschieber, Autovermieter, Putze in der Kita, **chronischer Verlierer,**
Multimillionär, armer Schlucker
Radiohörer, Fernsehgucker

Jedem Menschen fällt das Anfangen schwer
Jeder schiebt die Scheiße vor sich her
Ich hab ein ganzen Semester zum Lernen Zeit
Doch fühl mich erst in der letzten Woche dazu bereit
Zu viele Verwandte von mir verdienen einen Brief
Aber irgendwie schaff ich das mit dem Schreiben nie
Und ich schwöre man Ich habe es nicht verplant
Nur der Anfang Anzufangen ist so hart

Ich weiß der Anfang Anzufangen ist hart
Denn manchmal kommt man nicht an Start
Beziehungsweise einfach nicht in Fahrt
Aber wenn nicht jetzt wann denn dann
Beweg dein Arsch

Also fang an und wander jetzt vom Fleck
Alter alternier mal sobald du checkst

Dass was du tust tut dir nicht langen
Also hättest du besser gestern angefangen
Du Bauer wachst auf und fühlst dich mies
Denn du ahnst das da noch Arbeit liegt
Von gestern Abend und letzter Nacht
Aber schade du hast nichts gemacht

Ich weiß der Anfang Anzufangen ist hart
Denn manchmal kommt man nicht an Start
Beziehungsweise einfach nicht in Fahrt
Aber wenn nicht jetzt wann denn dann
Beweg dein Arsch

Meine Mutter sagt Fang mal an
Tu dir keinen Zwang an Dag komm mal klar Lan
Tu dir keinen Zwang an Dag komm mal klar Lan
Fang doch mal an Mann Anfang anzufangen Dag

Das ist bekannt, dass man anfängt anzufangen
Weil man denkt, man muss langsam anfangen
So wie Kampfsport, Wandern und Gesang
Oder Fangsport, Spannern, Kinderkram

Man muss langsam anfangen

Du sitzt alleine aufn Sofa Und starrst ins Leere
Träumst davon Wie es wohl wäre
Mit ner schicken Karre Vor nem dicken Haus
Umschwärmt von Frauen Alle sind ein Augenschmaus

Doch dann wachst du auf Und wieder ist alles trist
Da hörst du eine Stimme Die aus der Stille zu dir spricht

Wenn du nicht Anfängst langsam Anzufangen
Ohne Ängste, Bang und zu zaudern
Dann wirst du Tankwart mit nem Blaumann an
Und nie Blaubart King Of Frauenschwarm

Wenn du nicht Anfängst langsam Anzufangen
Dann wirst du Handzahm ohne Kanzlerscharm
Verschlossen wie ein Pflanzensamen
Und Kopf durch die Wand wie beim Panzer fahrn
Du wirst Bausparen, Bauplan im Gepäck
Und wirst laut sagen dein Kran steckt im Dreck

Anfangen aufzuhören
Mit Raucherzwang
Wird der Gestank dich stören
Aber fang mal erstmal an

Am Anfang anzufangen
Von ganz unten
Und steigere dich dann
Also mach das genauso
Und lass nichts liegen
Besser heute erledigt

Als sie morgen erliegen
Wir sind alle verschieden
Findens alle schwierig
Richtig anfangen anzufangen Man
Beweg dein Arsch

Passend zu unserer behandelnden Thematik „Anfangen“ ist mir das Lied „Anfangen anzufangen“ von der Band SDP sogleich eingefallen. In diesem Lied gehen die zwei Sänger auf das menschliche Phänomen „Mit dem Anfangen anzufangen vor sich her zu schieben“ ein und schildern eine mögliche Vorgehensweise, um diese Prokrastination zu unterbrechen. Zunächst wird das Lied auf seinen Inhalt analysiert und bewertet. Im Anschluss wird zu den einzelnen Punkten Bezug auf diese genommen und mit einem Fazit werden nochmals alle relevanten Informationen zusammengefasst und abschließend eine Meinung verfasst.

Zuallererst teilt das lyrische Ich seine Meinung mit dem Hörer, dass er es ebenfalls schwer findet, mit dem Anfangen anzufangen. Er meint, dass die Erklärung darin liegt, dass die meisten Menschen das Gefühl verspüren, sich nicht in einer geeigneten Gefühlslage zu befinden und einem die nötige Inspiration für den Beginn dieser Aufgabe fehlt. Der Mensch sei „nicht in Fahrt“ (Vers 3), beteuert jedoch auch sich die Wahrheit eingestehen zu müssen, es möglichweise auch nie dafür passend zu sein, sprich „Wenn nicht jetzt wann denn dann“ (Vers 4).

Das lyrische Ich versucht den Hörer mit den provozierenden Worten „Beweg dein Arsch“ (Vers 5) dazu zu bringen, sich endlich aufzuraffen und mit der anstehenden Arbeit anzufangen, da einem die Zeit sonst nur unbenutzt verfliegen würde.

Es versucht den Zuhörer darin zu ermutigen, für sich selbst Mut und Motivation zu entwickeln, indem es uns begreifbar machen möchte, dass keiner mit diesem menschlichen Phänomen, der Prokrastination, alleinsteht. „Multimillionär, armer Schlucker, Radiohörer Fernsehgucker“ (Vers 14-15), unabhängig vom Beruf erlebt dieses Problem jeder Mensch, die Arbeit vor sich herzuschieben. Studierende fangen oftmals mit dem Lernen erst wenige Wochen vor den Prüfungen an, obwohl sie das ganze Semester genug Zeit dafür gehabt hätten. Selbst wenn es darum geht, soziale Kontakte zu pflegen und sich bei diesen zu bedanken und sich nach ihrem Wohlbefinden zu erkunden, fällt einem das Anfangen viel zu schwer.

Mit dem Refrain beabsichtigt das lyrische Ich das Publikum erneut dazu aufzufordern, mit dem Aufschieben endlich aufzuhören und mit den vorliegenden Arbeiten anzufangen.

Mit der bildlichen Veranschaulichung, dass jeder Mensch selbst für die Verwirklichung seiner Träume verantwortlich ist und keiner auf dem Sofa liegen kann und von „ner schicken Karre, vor nem dicken Haus, umschwärmt von Frauen“ (Vers 37-39) träumen kann, ohne dafür einen Finger zu bewegen, strebt er den Zuhörer erneut dazu an, mit den Tätigkeiten zu beginnen.

Mit dem vertrauten Gefühl, sich am nächsten Tag schlecht zu fühlen, weil direkt nach dem Aufwachen einem, die vor sich hinvegetierte Arbeit bewusst wird, fühlt sich der Hörer sogleich angesprochen.

Am Ende des Liedes wagt das lyrische Ich die Taktik schön zu reden, „lass nichts liegen, besser heute erledigt als sie morgen erliegen“ (Vers 92-94), um den Zuschauer von dieser Problemlösung zu überzeugen. „Vom Anfang anzufangen von ganz unten und steige dich dann“ (Vers 88-91) ist der Punkt des lyrischen Ich, uns vor den Augen zu halten, dass es mit dem Anfangen nicht bedeutet, alles sofort auf einmal zu erledigen, sondern sich von klein auf hochzuarbeiten. Das heißt man könnte die Aufgaben in kleine Teilaufgaben spalten und sich diesen aufgeteilt unter der Woche hinwenden.

Nun stellt sich mir nach dem Analysieren und Bearbeiten dieses Liedtextes die ungeklärte Frage, warum es dem menschlichen Wesen so missfällt, tatsächlich mit dem Anfangen anzufangen und nicht „einfach anfängt“.

Zu dieser Frage habe ich zutreffend die folgenden Zitate gefunden: Von Ovid die Lebensweisheit „Aller Anfang ist schwer“ und von Cicero „Aus kleinem Anfang entspringen aller Dinge“ oder „Die Anfänge aller Dinge sind nämlich klein“. Der Dichter und der Philosoph sprechen hierbei vom inneren Schweinehund, der das Handeln der Menschen darin bremst mit den Aufgaben in der Realität anzufangen. Die größte Herausforderung besteht darin, diese Hürde zu überwinden und mit der ersten Aufgabe anzufangen. Wie bereits im Lied, mit dem Vers „Vom Anfang anzufangen von ganz unten und steige dich dann“ (Vers 88-91), bereits erwähnt wurde, kann es möglicherweise hilfreich sein, sich nicht der kompletten Aufgabe zu widmen, sondern diese in kleine Teilaufgaben zu unterteilen. So kann es geschehen, dass es einem leichter fällt, den Berg an Aufgaben zu bearbeiten.

Mit etwas anzufangen ist der feste Entschluss eines Menschen seine Tat auch in der Realität umsetzen zu wollen. Die Kluft zwischen Wollen und Handeln ist tief in unserer menschlichen Natur verankert, jedoch nicht unüberwindbar. So kämen wir nicht in den Genuss „die kleine Nachtmusik“ von Mozart zu hören, den „Schrei“ von Munch zu betrachten oder das „Taj Mahal“ in Indien zu bestaunen. Dieser kritische Punkt zwischen Wollen und dem tatsächlichen Handeln ist das Anfangen, also den ersten Schritt zu gehen. Das jeder Mensch beinahe täglich von Neuem vor dieser Schwierigkeit steht, egal welcher Beruf dieser ausübt, wird ebenfalls in dem Lied bewusst gemacht (Vers 14-15).

Wir alle kennen das: ein völlig überfüllter Schreibtisch, auf dem immer wieder neue Aufgaben hinzukommen, sodass uns der erste Schritt zur Bearbeitung dieser völlig missfällt. Doch seien wir uns über unser schlechtes Gewissen bewusst, welches uns am nächsten Morgen überkommt, wenn wir es wagen, einen kurzen Blick auf diesen Schreibtisch zu

wagen. Das schlechte Gewissen zeigt sich von Herumgrübeln bis hin zur völligen Enttäuschung über sich selbst. „Beweg dein Arsch“ (Vers 5), wie es die beiden Sänger so charmant beschreiben, wären ein guter Schritt, um die verloren Zeit wieder gutzumachen, die man mit dem schlechten Gewissen verschwendet hat.

Das wir jeden Tag den ersten Schritt von Neuem beginnen müssen/können/wollen, ist den meisten Menschen gar nicht bewusst. Doch mit jedem Morgen, wenn der Wecker uns hartnäckig vom Land der Träume herausreißt, starten wir mit einem neuen Beginn des Tages. Die ersten Sonnenstrahlen morgens in der Früh kündigen den neuen Tag an. Das erste Vogelgezwitscher kündigt den Anfang des Frühlings an. Doch während auf der einen Seite die Menschen sich gern einem neuen Anfang gegenüberstellen, scheuen auf der anderen Seite diesen umso mehr. Die einen haben den festen Entschluss ihre Ideen in Taten umzusetzen zu wollen, während andere am Anfang bereits scheitern.

Dass es Menschen gibt, die faul auf der Couch sitzen und von ihrer Villa und hübschen Frauen träumen, lässt mich zum Schmunzeln bringen. Ganz wie die Redensart „Jeder ist sein Glückes Schmied“ vertrete auch ich die Ansicht, dass jeder für sein Glück und Erfolg selbst zuständig und verantwortlich ist und keiner sonst. Ein fauler Couchpotato kann nicht erwarten, von einer Sekunde auf die nächste stinkreich und dazu von Frauen umschwärmt zu werden. Das gibt es, wenn dann nur im Fernsehen in einer billigen, nur von Werbung überhäuften Fernsehshow wie „Der Bachelor“ zu sehen.

Hermann Hesse plädiert mit seinem Zitat „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ für einen Neuanfang. Dieser führe uns ins Ungewisse wie auf ein unbekanntes, freies Terrain, auf dem noch niemand gewesen sei. So liegt einem die Möglichkeit vor, dieses nach seinen eigenen Vorstellungen nachzugestalten. Für diesen Neuanfang, meinen die meisten Menschen, fehle ihnen die passende Inspiration. Doch frage ich mich im Gegensatz dazu: Wie soll ich Inspiration dafür erhalten, wenn ich mich nicht mit der Tätigkeit auseinandersetze? Wie viele Male saß ich schon vor meinem PC und schrieb meine völligen, durcheinandergeratenen Gedanken auf, ohne einen Durchblick über diese zu haben. Mit all dem wilden Chaos, so denke ich mir, gibt es mindestens einen Gedanken, der gut ist, um mit ihm anzufangen und loszuschreiben.

Für Lauzi ist der Anfang gleichzusetzen mit dem ersten Schritt einer Reise, die vor einem liegt. Mit seinem Zitat „Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“ versucht er diejenigen Mut zuzusprechen, die einer langen Reise mit Zögerlichkeit entgegentreten und möchte auch den Tapferen diese Weisheit ins Gewissen rufen. Er meint, dass einem der Anfang schwerfallen könnte, allerdings werde der Fortgang umso leichter erscheinen. Der Mensch muss sich erst überwinden den ersten Schritt zu absolvieren, jedoch zeigen etliche Unternehmungen sowie das Schreiben eines Textes, wenn „Das Kontinuum erst einmal in Gang gesetzt wurde, besitze und befördere einem eine gewisse Eigendynamik“.

Das heißt, sobald der erste Schritt getan oder das erste Wort geschrieben ist, fördert dies einen intrinsischen Verlauf wie einen Fluss, von dem man sich einfach mitreisen und führen lassen kann. Ich bin davon überzeugt, dass hier unsere perfektionistische Gesellschaft mit ihrer Veranlagung sich selbst einen Stein in den Weg legt, weil jeder einzelne viel zu lange über bessere Worte nachgrübelt wie welche tatsächlich aufs Blatt zu schreiben. So vergehen etliche Stunden, ohne einen Anfang zu haben mit starken Kopfschmerzen und Frustessen, weil der Fortschritt einem enorm frustriert.

Interessanterweise messen Motivationstrainer dem Anfang die Bedeutung der Initiative zu, das verinnerlichte, eigenständige Engagement und der Bereitschaft, das eigene Vorhaben in die Tat umzusetzen. Für sie ist der Beginn dafür da, neue Energie hervorzubringen, mit deren Hilfe zur Verwirklichung der eigenen Handlung führt.

Zutreffender würde ich den Beginn eines neuen Anfangs in unseren Köpfen zuordnen. Meiner Ansicht nach startet der Neuanfang mit dem Fassen des Entschlusses mit etwas beginnen zu wollen beziehungsweise mit etwas zu starten. Bei einer Erzählung, einem Roman oder eines Films sind die ersten Sekunden oder Worte entscheidend für die Durchführung einer Handlung, für die Setzung des Themas oder auch die Erzählstruktur, die Motivik, die Atmosphäre sowie die personelle Besetzung. Besonders für Autoren sind die ersten Worte beziehungsweise Seiten des selbstgeschriebenen Romans sehr bedeutsam, da diese den Lesern entweder dazu zu bringen das Buch lesen zu wollen oder bei Missfallen wegzulegen. Generell zu unterscheiden ist der manifestierte Anfang wie der Anfang eines Liedes, die erste Zeile oder das erste Kapitel, mit einem interpretativen Anfang, wenn das Buch beispielsweise erst ab der Mitte spannend wird oder eine Serie erst ab Folge X interessant wird. Da heißt es für den Leser oder Zuschauer Durchhalten, bis es so weit ist.

Anfänge werden oft als Neubeginne gesehen, dazu zählen allerdings auch Abschiede und Überwindungen. Sich von etwas Vertrautem zu verabschieden und loszulassen, ist ein großer Schritt. Aus diesem Grund kann es einem mit der Sichtweise leichter fallen, einen Neuanfang dafür zu nutzen, um etwas besser zu machen wie leere Seiten im Buch für bessere Chancen genutzt werden können. Sie können die Bereitschaft fördern etwas Hemmendes beiseitezulassen oder die Vergangenheit auf sich ruhen zu lassen, damit diese die gegenwärtige Zeit nicht belasten können. Ein Fluss in der Unterwelt der griechischen Mythologie heißt Lethe und ist die Personifikation der Erinnerung. Aus diesem mussten die Toten tranken, um all ihre Erinnerungen aus ihrem früheren Dasein zu löschen. Für Goethe was diese Erkenntnis elementar: Faust konnte nur in den Romanen nach seinem Erdendrama neu beginnen, wenn er sich bewusst dem Vergessen hingab und damit einen inneren Reinigungsprozess vollzog.

Doch wann beginnt der Anfang? Für mich ist der Anfang ein subjektiv gesetzter Zeitpunkt in der Wirklichkeit. Von uns selbst wird jeder neue Anfang konstruiert, doch dafür benötigen

wir ein Ende, das Gegenteil zu dem Begriff. Als ich mit dem Verfassen des Textes angefangen hatte, wusste ich bereits, wie dieser endet. Denn das Ende und der Anfang sind untrennbar und können nicht einzeln geschehen, sondern benötigen zum Sein immer den anderen. Denn wenn ich etwas anfangen möchte, muss etwas zuerst geendet haben. Wenn ich etwas beende, wird schließlich auch wieder etwas Neues anfangen. Liege ich in meinem Bett und möchte nicht aufstehen, so beginne ich dennoch in jeder neuen Sekunde einen Atemzug und beende ihn im selben Moment wieder.

Wer den Anfang sieht, der sieht nach vorne und möchte sich nicht mit dem zufrieden geben, was er bis dahin erreicht hat. Er beginnt immer wieder mit etwas Neuem, auch mit dem Hintergedanken, sich selbst immer aufs Neue erneut herauszufordern. Der Anfang kann einem Menschen helfen, Motivation und Mut zu entwickeln, um einen ersten Schritt in eine völlig andere Richtung zu gehen. Mir ist bewusst, dass mit dem Anfang auch ein gewisses Risiko verbunden ist, denn nicht alle Neuanfange verlaufen positiv.

„Einfach" anzufangen, ist leichter gesagt als getan, wie ich im Laufe des Schreibens feststellen durfte. Fehlende Inspiration, verlorene Zeit und das schlechte Gewissen, sind nur einige der vielen Erklärungen, warum der Mensch so ist, wie er eben ist. Vor allem spielt, meiner Meinung nach, unser perfektionistisches Denken, welches das menschliche Denken und Handeln stark prägt, eine große Rolle. Beispielsweise hätte ich am Anfang über jedes einzelne Wort dieses Essay herum philosophieren und überlegen können, in der Hoffnung, möglicherweise bessere Ausdrucksworte zu finden. Ich hätte auch in die Bibliothek nach Heidelberg fahren können und etliche Bücher über das Essay-Schreiben lesen können, damit mein Essay „perfekt" hätte werden können. Ich hätte so viel machen können. Würde ich dies jedoch alles machen, säße ich vermutlich immer noch an meinem Schreibtisch und würde noch auf ein leeres Blatt starren. So fange ich „einfach" an und lasse meinen Gedanken freien Lauf und bringe sie aufs Blatt. Später, wenn ich mit dem Schreiben fertig bin und nochmals meine geschriebene Arbeit mir durchlese, werden mir vermutlich einige Fehler oder Verbesserungen ins Auge fallen. Aber das ist auch in Ordnung. Ich finde es gut, nichts „Perfektes" geschrieben zu haben, weil perfekt langweilig ist. So schließe ich mit den Worten von Laura Kneidl ab und versuche den morgigen Tag „einfach zu beginnen".

„Und im wahren Leben liegt die Perfektion auch manchmal in der Unvollkommenheit" (Laura Kneidl)

Einmal ganz fest

Vorwort

Es wird nicht lange gefackelt…

im Text „Einmal ganz fest“.

Die Autor*in fällt buchstäblich mit der These ins Haus. Dass hinter jedem Anfang eine Entscheidung stünde und es darauf ankäme, ob bewusst oder unbewusst wird zunächst mit einzelnen griffigen Beispielen, die die Leser*innen aus der eigenen Biographie kennen, bestückt.

Es wird ohne Umschweife deutlich, dass sich die Autor*in in jedem Fall auf Anfänge bezieht, die der Mensch als denkendes und fühlendes Wesen erwirkt, dessen Handlungsmacht Anfänge erst ermögliche.

Die Leser*innen werden mitgenommen auf eine Reise in die Vergangenheit der Autor*in. Das Bild von ihr/ihm, gedankenverloren beim Rauchen wird nachgezeichnet und als Startpunkt einer Entscheidung nacherzählt. Kurz meint man, der Ort würde den Gegenstand des Neuanfangs und die Grundlage der Entscheidung rahmen. Doch weit gefehlt.

Wir wohnen nicht dem Anfang einer potenziellen Nichtraucher*in, die den Glimmstengeln abschwört, bei. Um welche Entscheidung, welchen Anfang es sich handelt, bleibt den Leser*innen stets verborgen. Stattdessen wandert der Blick auf einen Wandspruch, der den restlichen Text begleiten, seinen Titel festzurren und den Deckel auf das Ende setzen wird.

Die Perspektive wechselt und es wird klar, dass man bislang einem Rückblick beiwohnte. Die Autor*in schaut auf den vergangenen Augenblick im Raucherhäuschen und macht deutlich, welche langfristige Bedeutung der Wandspruch als Begleiter ihres damals begonnenen, eingeschlagenen Weges eingenommen hat. Er wandelte sich und lud sie immer wieder aufs Neue ein ihn zu betrachten und neu zu verstehen. Wie ein Freund, der sein Wesen über die Jahre hinweg zusammen mit der Veränderung des eigenen Wesens fügt und seinen Wert nicht verliert, sondern erhält, durch die Umwälzungen seinerselbst.

Der Wandspruch wird das Medium ihrer Gedankengänge sein, die sich winden um Menschsein, insbesondere um Emotionalität. Das Gefühl der Angst im Vergleich zu dem des Mutes bekommt einen hervorgehobenen Platz und wird eingepflügt in die These des Textes, dass hinter jedem Anfang eine (menschliche) Entscheidung stünde.

Anfang, Ende, Angst und Mut schlagen im Laufe des Textes immer mehr in einem *Herzschlag*

Einmal ganz fest

Hinter jedem Anfang steht eine Entscheidung. Hierbei kommt es nicht darauf an, ob es sich um eine bewusste oder unbewusste Entscheidung handelt. Um einen sekundenlangen Moment oder eine monatelange Erwägung. Um die bedeutendste Veränderung deines Lebens, oder das Getränk. Hinter all diesen Anfängen steht eine Entscheidung.

Vor einigen Jahren saß ich im Raucherhäusschen meiner ersten Klinik. Hierbei handelte es sich um einen großen Anfang, eine wichtige Entscheidung die getroffen wurde. Meine freie Entscheidung, endlich damit anzufangen mein Leben in meine eigenen Hände zu nehmen. Während ich da so saß und versuchte mich an meinen neuen Anfang zu gewöhnen, der mich die nächsten fünf Monate begleiten würde, fiel mein Blick auf einen Spruch, welcher auf der Innenwand der Holzhütte stand.

„Zwischen Angst und Mut schlägt das Herz nur einmal ganz fest“

Es ist mittlerweile acht Jahre her, dass ich mit 19 dort saß und mit Faszination diese Worte las. Doch kaum ein Tag ist vergangen, an dem ich nicht daran denken musste. Es ist eine sehr vereinfachte und direkte Aussage, verpackt in kindlicher Ausdrucksweise. Ebenfalls faszinierend zu beobachten was für Assoziationen einen in den Kopf kommen, wenn man diesen Spruch das erste Mal liest.

Mein erster Gedanke war ein Mensch, der an der Klippe steht und bereit ist zu springen. Mit einem Seil, das ihn sichert – oder sogar ohne. Alles was zwischen ihm und der Tiefe steht, ist dieser eine Herzschlag, gefolgt von einem Schritt. Nach und nach taten sich neue Szenarien auf. Ich stand an der Ampel und die Überlegung ob ich nun doch über rot gehen soll, entschied sich inmitten einer Sekunde. Eines Herzschlages. Der Moment auf den etlichen Partys die letzten 8 Jahre; soll ich oder soll ich nicht? *Komm, einen kannst du noch trinken, letztes Mal ging alles gut*. Ein Herzschlag, der entscheidet ob ich heute anfange damit aufzuhören oder nicht. Ein Mausklick, der die Bewerbung abschickt für das neue Studium. Ein Mausklick, der innerhalb eines Herzschlages entscheiden kann wie die nächsten Millionen Herzschläge aussehen werden.

Auch der Wechsel zwischen Angst und Mut ist hier sehr wichtig. Ein einziger Herzschlag kann für eine vollkommen neue Gefühlslage entscheidend sein. Besonders wenn es sich um zwei so gegensätzliche Emotionen wie diese handelt.

Mut wird oft damit verbunden, etwas Neues zu wagen. Mutig sein, Größe beweisen, *keine* Angst haben. Man könnte davon ausgehen, dass Mut und Angst sich ausschließen. Hast du Angst, fehlt dir der Mut. Bist du mutig, besiegst du deine Angst. Und mutig sein ist ja wichtig, denn was wärst du auch für ein Mensch, wenn du nicht mutig bist. Oder sogar Angst

hast. Das erscheint in dem utopischen Gesetzbuch der Gesellschaft nicht erlaubt zu sein. Wenn man Anfangen nun also mit Mut als Korrelation darstellt, dann scheint das eine ziemlich tolle Sache zu sein, dieses Anfangen. Die alte Last hinter sich lassen, das hört sich doch super an. Oder?

Doch was ist nun mit dieser Angst? Angst ist in erster Linie ein notwendiges Gefühl, vor einigen Jahren sogar noch überlebenswichtig. Was können wir damit heute anfangen? Warum steht es als Gegensatz zu Mut – und noch viel wichtiger, haben wir Angst vor dem Anfang oder dem Ende?

Die Angst vor dem Anfang bezieht sich meist auf das Unbekannte, das Neue, das Ungewisse. *Was Mensch nicht kennt macht Mensch Angst*. Der Fokus liegt also in der Zukunft und darin, was noch auf einen zu kommt, das man eventuell nicht kontrollieren kann – da es eben noch nicht passiert ist.

Die Angst vor dem Ende hingegen, bezieht sich auf die Angst vor Verlust von Bekanntem, Erinnerungen, Gewohnheiten, Menschen, Orten. Der Fokus liegt hierbei in der Vergangenheit und darin, was man hinter sich lässt, wenn etwas endet.

Man könnte nun also auch behaupten, dass sowohl das Ende, wie auch der Anfang etwas Unangenehmes, Ängstliches mit sich bringen. Ganz viel Verlust von dem was war und Ungewissheit vor dem was kommt. Gleichzeitig kann das Ende und der Anfang genauso viel Mut benötigen. Mut *benötigen* – und Angst *haben*. Man *benötigt* also Mut um etwas anzufangen und *hat* Angst wenn etwas anfängt. Etwas benötigen bedeutet, dass dieses Etwas gerade fehlt. Und etwas haben, bedeutet, dass dieses Etwas gerade da ist. Demnach geht es bei Angst und Mut darum, das Eine mit dem Anderen auszutauschen.

Gehen wir der Angst bezüglich eines Ende einmal nach. Während der Anfang beispielsweise viel Mut benötigt und etwas Aufregendes, Schönes sein kann, so befreiend kann auch ein Ende sein. Das Ende von dem Grund überhaupt Angst zu haben. Das Ende von vielen Versuchen zu Scheitern. Das Ende von Unmut. Das Ende des Drangs immer wieder zu starten – mit der Gewissheit, dass kein vollkommenes Ende folgen wird.

Das mag im ersten Moment vielleicht traurig und aussichtlos klingen. Vielleicht sogar verzweifelt und scheiternd. Doch genauso entlastend kann es sein. Der Druck etwas anzufangen und auch zu Ende zu führen – wie verflogen.

Der Drang nach Perfektion – endlich verstummt.

Und was folgt danach?

Die Suche. Und das Finden. Das Finden all der Dinge, die bereits angefangen wurden ohne es zu merken. Der Grund warum man überhaupt je etwas angefangen hat. Die Ursache aller Motivation.

Warum habe ich angefangen zu studieren?

Warum bin ich in diese Stadt gezogen?

Warum habe ich diese Beziehung beendet?

Warum diese Freundschaft verlassen?

Warum stehe ich jeden Morgen auf und gebe mein Bestes?

Was ist der Grund, warum ich angefangen habe diesen Weg, den ich gerade geh, zu beschreiten? Wenn ich den Start für mein unbewusstes Anfangen gefunden habe, weiß ich, warum ich alles andere anfangen sollte – oder eben nicht.

Der Gedanke an *Anfangen* wird oft mit etwas Neuem in Verbindung gebracht. Etwas, das davor nicht war. Und dadurch neben all der Aufregung und Freude, auch mit sehr viel Angst.

Doch was ist mit all den Anfängen die schon stattgefunden haben? All den Entscheidungen die im Alltag, im Schlaf, im Unbewussten verloren gegangen sind und der Anfang nie erkannt wurde. All die Momente, in welchen man sich umschaute und merkte *Irgendwas hat sich verändert.*

Auch hinter all diesen Entscheidungen und Anfängen und Enden und allem was dazugehört, steckt eine Mischung aus Mut und Angst, die in dauerhaftem Austausch miteinander steht.

Wenn man einmal herausgefunden hat, was man möchte – in der Welt, für die Menschen, für sich, für die Gesellschaft, für das Konto, für (eigentlich) egal was – dann sollte jede Entscheidung, jedes Anfangen, jeder Schritt diesem Ziel Folgen. Diesem *Warum*. Diesem *Grund.* Und vielleicht kann man dann auch sagen, warum diese Angst *hat* und woher man diesen Mut *bekommt.*

So kann es eine wahre Erleichterung sein, herauszufinden was sein eigenes Warum ist.

Dann wird der Herzschlag, der zwischen Angst und Mut einmal ganz fest schlägt, kein Schwerer mehr sein.

Gedanken zum Thema „Anfangen“

Vorwort:

Die Person, welche den nachfolgenden Essay zum Thema „Anfangen“ verfasst hat, beginnt ihren Text über zwei Reisen nach ihrem Abitur und kommt davon dann auf den Roman „Eat Pray Love“ zu sprechen. Indem es um eine Frau geht, welche sich selbst zu finden versucht, indem sie einen Neustart wagt. Die Autorenperson war der Meinung, dass das Buch und dessen Inhalt ein guter Einstieg zu dem Thema „Anfangen“ sei.

Für sie stehe das Anfangen für neue Chancen und Möglichkeiten das eigene Leben selbst zu gestalten. Selbst lasse sie gerne alles hinter sich, um sich dadurch mit einem Neuanfang immer wieder anders entfalten zu können. Trotzdem ist sie überzeugt, dass nicht jeder Anfang immer gut ausgehe. Deshalb solle man ein Scheitern immer einberechnen. Da jedoch jeder Fehlschlag nur zu einem weiteren Anfang führe, gäbe es kein Misslingen.

Manchen sei jedoch das Sicherheitsgefühl, welches in den alltäglichen Routinen und Gewohnheiten steckt, wichtiger als die Neugierte, die bei einem Neuanfang zu finden ist. Deshalb sei nicht jeder Mensch bereit mit Freude in einen Anfang zu blicken.

Für die Autorenperson des Textes stecke aber in jedem Anfang etwas Gutes und man brauche Mut um die Herausforderungen, welche in den Anfängen stecken, anzunehmen. Mit dem Zitat: „Sei mutig, schlecht in etwas neuem zu sein“ unterstreicht sie nochmals, dass es nicht schlimm sei, wenn man bei einem Anfang nicht gleich einen Erfolg verbuchen kann.

Im zentralen Teil des Essays werden dann Fragen in den Raum geworfen, in denen gefragt wird, was die Gründe dafür sind, dass manche Menschen so viel Angst vor Neuanfängen haben, dass sie sich deshalb nicht trauen einen Neustart zu wagen.

Anschließend werden Kinder als Beispiel für Personen genannt, die sich durch kindliche Naivität und ohne viel darüber nachzudenken auf jeden neuen Anfang der auf sie im Leben zu kommt, ob bewusst oder unbewusst, einlassen. Diese Einstellung zum Thema Anfangen ändere sich jedoch bei dem Hauptteil der Menschen im Erwachsenenalter um 180 Grad.

Die Person, welche den Essay verfasst hat, ist der Meinung, dass es auch schlechte Neuanfänge gäbe und deshalb solle man nicht einfach unbedacht neues anfangen, sondern vorher nochmal innehalten und genau überlegen was man möchte und worauf man hinauswill. So könne man im Leben immer mal wieder kleinere, gute Anfänge integrieren, um sich mit dem Anfangen an sich, vertraut zu machen.

Eigene Meinung:

Das Buch, welches am Anfang des Essays angesprochen wird, fand ich einen guten Zugang zu dem Thema und auch ein interessanter Buch Tipp. Auch das Zitat, das später erwähnt wird, war eine gute Wahl. Man kennt viele Zitate, die mit dem Anfangen zu tun haben, z.B. „Aller Anfang ist schwer“. Das im Essay ausgewählte Zitat betrachtet jedoch einen Anfang aus einer ganz anderen, neuen Perspektive, was mir gut gefallen hat. Die Fragen, welche im späteren Verlauf des Essays gestellt werden, waren sehr interessant, dadurch wird die Leserin, der Leser zum Nachdenken angeregt und man kann die ganze Thematik auf sich selbst beziehen und überlegen, wie es bei einem selbst ist. Ich hätte mir noch gewünscht, dass noch der Aspekt angesprochen wird, indem man nicht selbst einen Anfang einleitet, sondern gezwungen wird mit etwas anzufangen. Der Essay zeigte nur Anfänge, bei denen man die Entscheidung selbst in der Hand hat, z.B. man fängt an mit einer neuen Sportart oder man fängt einen kompletten Neustart im Leben an, weil man etwas verändern möchte. Was ist aber wenn man gar keine Wahl hat und man mit etwas anfangen muss, wie das Tragen von Masken wegen der Corona Pandemie? Trotzdem finde ich, alles was angesprochen wurde, ist aus verschiedenen Sichtweisen betrachtet worden und es sind für mich einige neue gute Erkenntnisse aus dem Essay entstanden.

Gedanken zum Thema „Anfangen“

Nach meinem Abitur habe ich gemeinsam mit meiner besten Freundin eine Reise gemacht. Begonnen haben wir in Australien. Wir hatten eine wundervolle Zeit, haben das Land in unser Herz geschlossen und hatten die Möglichkeit viele interessante neue Bekanntschaften zu schließen. Anschließend sind wir für einige Zeit nach Bali gereist. Schon am Flughafen hatte ich ein ganz besonderes Gefühl. Die Insel hat es mir bereits in den ersten Stunden nach der Ankunft sehr angetan. Die positive Einstellung der Menschen, ihr Frohsinn, ihre Lebensweise und die unglaubliche Natur haben in mir ein ganz besonderes Wohlgefühl ausgelöst und ich habe mich dort so gut gefühlt wie selten in meinem Leben. Nach der Rückkehr aus Bali hat für mich ein neuer Lebensabschnitt begonnen: mein Auszug von Zuhause und mein Studium in Heidelberg.

Um einen Neuanfang, der ebenfalls mit Bali zu tun hat geht es in dem Roman „Eat Pray Love“ von Elizabeth Gilbert. Nach meiner Ankunft in Deutschland habe ich mir den Roman gekauft, um meine Gedanken und die der Autorin, die ebenfalls eine große Reise unternimmt, zu vergleichen. Tatsächlich bin ich durch das Lesen des Romans noch einmal in das Gefühl abgetaucht, das ich insbesondere auf Bali hatte.

In dem Roman, der auf autobiographische Erlebnisse der Autorin basiert geht es um folgendes:

Elizabeth lebt gemeinsam mit ihrem Ehemann in einem Vorort von New York. Eigentlich sollte sie glücklich sein: Sie hat einen guten Job, keine Geldprobleme und zahlreiche Freunde und dennoch ist sie unglücklich. Und so kommt es, dass sie schließlich vor dem Ende ihrer Ehe steht. Eines Nachts sitzt sie auf dem Badezimmerboden und betet weinend zu Gott. Da ihre Eheprobleme bleiben, wird die nächtliche Flucht ins Badezimmer zur Gewohnheit. Liz bekommt Depressionen und verliert schließlich die Liebe zu sich selbst.

Kurze Zeit später fasst sie Mut und reicht die Scheidung ein. Als die Scheidung offiziell ist, beschließt sie, sich ein Jahr Auszeit zu nehmen und alles hinter sich zu lassen.

Zuerst reist sie nach Italien. Dort perfektioniert sie ihr Italienisch und findet neue Freunde.. Nach dem vielen Trubel in New York empfindet sie das erste Mal nach langer Zeit wieder Ruhe und Freude.

In Indien lebt sie in einem Ashram. Der extreme Kulturwechsel macht ihr zwar anfangs zu schaffen, doch erstaunlicherweise gewöhnt sie sich schnell an den neuen Tagesablauf, der hauptsächlich aus Meditation und Schweigen besteht. Durch häufiges Meditieren und Zur-Ruhe-Kommen im Ashram ordnet sie nach zwei Jahren der Depression ihre Gedanken und Gefühle. Sie lernt sich besser kennen, lernt endlich, die Vergangenheit loszulassen und sich

selbst treu zu bleiben. Sie fühlt sich wieder frei und verlässt Indien mit einem reinen Gewissen und starken Geist.

Kaum ist sie auf Bali angekommen, sucht sie den Medizinmann auf, den sie ein Jahr zuvor besucht hatte. Er erinnert sich an sie und lehrt sie das balinesische Meditieren (einfach Sitzen und Lächeln). Liz ist von der Kultur und dem Glauben Balis fasziniert. Zudem stellt sie sich häufig die Frage, wie es dazu kommt, dass die Einwohner immer so freundlich zu allem und jedem sind, was sie nicht gewohnt ist.

In dieser Zeit verliebt sich Liz in Felipe, einen Australier mit brasilianischen Wurzeln, der bereits seit Jahren auf Bali lebt. Obwohl sie zuerst Zweifel hat, ob sie während des Weges ihrer Selbstfindung eine neue Liebe in ihr Leben lassen soll, gibt sie nach, und verbringt den gemeinsamen Urlaub mit ihm, den sie zuvor abgelehnt hatte.

In der Autobiografie von Elizabeth Gilbert geht es um Selbstfindung und die Liebe zu sich selbst. Liz konnte erst zu sich finden, als sie beschloss alles hinter sich zu lassen und etwas ganz Neues zu wagen.

Dieser Themenkomplex des Abschieds und des Neuanfangs erschien mir als guter Einstieg, um sich über den Begriff des Anfangens einige grundsätzliche Gedanken zu machen.

Wie für Elizabeth steht für mich das Anfangen für neue Chancen und Möglichkeiten mein Leben bzw. meine ganz eigene Geschichte so zu schreiben wie ich sie möchte. Elizabeth entscheidet sich für den Neuanfang, weil sie in ihrem Leben nicht glücklich ist und begibt sich mutig auf die Reise in die Welt und zu sich selbst.

Auch ich bin jemand, der gerne einen Neustart wagt und alles hinter sich lässt, nicht unbedingt weil ich unglücklich bin, sondern weil ich es schön finde sich immer wieder neu zu erfinden und neu zu entfalten.

Ich könnte morgen früh aufwachen und mich dazu entscheiden jemand ganz anderes zu sein, als ich gestern noch war. Diese Freiheit und Vielseitigkeit des Lebens finde ich unglaublich und ich freue mich auf jeden neuen Anfang, auch wenn dieser eventuell mit einem Risiko verbunden ist. Denn nicht jeder Anfang führt zu einem Happy End wie bei Elizabeth Gilbert. Es ist daher wichtig das Scheitern bei einem Neuanfang immer mit einzukalkulieren. Doch auch das Scheitern führt wieder zu einem neuen Anfang und somit kann doch eigentlich gar nichts schief gehen, oder?

Beim Gespräch mit einer guten Freundin wurde mir jedoch bewusst, dass diesen Gedanken nicht jeder mit mir teilt. Denn zum Anfangen gehört auch die Bereitschaft, alte Gewohnheiten und Routinen abzustreifen oder auch einen Ort hinter sich zu lassen. Dieser Gedanke macht vielen Leuten Angst, denn viele fühlen sich gerade in wiederkehrenden Gewohnheiten sicher und geborgen. So wie auch meine Freundin. Sie ist zum Studieren nicht

in eine andere Stadt gezogen und wohnt noch immer zuhause bei ihren Eltern. Dass sie sich damit die Chance vergibt Neues kennenzulernen ist ihr zwar bewusst, doch ihre Neugierde ist wohl nicht ganz so groß wie ihr Sicherheitsgefühl.

In dem Gespräch wurde mir bewusst, dass der Abschied von alten Mustern schwer sein kann und nicht jeder dazu bereit ist. Zum Anfangen gehört Mut und den bringt nicht jeder einfach so auf. Es ist die Angst vor dem Unbekannten, vor dem Scheitern, die viele Menschen dazu bringt in alten Gewohnheiten zu verharren, denn wer weiß, was kommt…

Für mich ist jedoch klar, dass ein Anfang immer etwas Gutes mit sich bringt.

Denn wer den Anfang sieht, der sieht nach vorne, der gibt sich nicht mit dem zufrieden was er erreicht hat und findet sich damit ab, sondern beginnt immer wieder Neues, um sich selbst herauszufordern .

Ein neuer Anfang kann motivierend und erfüllend wirken und das Leben bereichern. Menschen, die in ihren Routinen verharren, können träge werden, wenn nichts Neues passiert, sie nichts wagen und keine Risiken eingehen.

Oder sie bleiben dabei von einem Neuanfang zu träumen und trauen sich nur einfach nicht loszustarten aus Angst, dass das Neue schlechter sein könnte als das Alte.

Bei meinen Recherchen zum Thema Anfangen bin ich auf ein interessantes Zitat gestoßen: „Sei mutig schlecht in etwas Neuem zu sein“.

Es thematisiert genau dieses Phänomen. Es fordert dazu auf, etwas Neues zu wagen, einen neuen Schritt zu machen und über den eigenen Schatten zu springen, auch wenn man vielleicht anfangs strauchelt.

Vielleicht wird man besser, vielleicht aber auch nicht, das ist bei jedem Anfang ungewiss und niemand kann vor einem Anfang voraussehen wie der Weg verläuft und zu welchem Ende es kommt, oder ob es überhaupt zu einem Ende kommt.

Viele Menschen haben den Drang immer wieder aufs Neue einen Anfang zu starten, andere befinden sich im kritischen Punkt zwischen Wollen und Handeln und wieder andere verharren in ihren alten Routinen und Gewohnheiten und scheuen sich vor Neuanfängen.

Aber warum ist das so?

Gehört das Anfangen nicht zur Persönlichkeitsentwicklung hinzu, ist es nicht essentiell um sich komplett zu entfalten sich immer wieder selbst in neue ungewohnte Situationen zu begeben um herauszufinden wie man in diesen handelt und auch um ein besseres Bild von sich selbst zu bekommen und sich besser zu reflektieren?

Ist eventuell genau das der Punkt vor dem Menschen Angst haben und sich deshalb nicht trauen etwas Neues zu beginnen.

Ist es die Angst vor der Selbsterkenntnis?

Oder ist es die Angst vor der Reaktion der Anderen? Wie werden andere reagieren wenn sie merken, dass ich das noch nie zuvor gemacht habe, neu bin auf diesem Gebiet und noch keine Erfahrung mitbringe?

Oder ist es die Kombination aus beidem, die Angst vor der Selbsterkenntnis und die Angst vor der Kritik anderer?

Jemand, der gerne Neues beginnt hat vielleicht auch Angst vor dem Scheitern, hat aber den Mut die Ungewissheit und das Risiko einzugehen.

Er sieht statt dem Scheitern den Erfolg, setzt sich diesen zum Ziel und fokussiert sich auf den Aspekt durch den Neuanfang dazuzulernen und daran zu wachsen.

Diese Einstellung und diese Unbeschwertheit ist vor allem bei Kindern zu beobachten.

Kinder trauen sich meist vieles zu, haben keine Angst vor Unbekanntem und denken über Entscheidungen nicht nach.

Kinder leben im Moment, überlegen nicht lange welche Folgen ihr Neuanfang für die Zukunft haben wird, sondern genießen den Augenblick, die Gegenwart. Sie denken nicht nach, dass die erste feste Mahlzeit, der erste eigene Schritt, der erste Tag im Kindergarten oder in der Schule jedes Mal ein Anfang ist, ein unbekanntes Terrain, das sie sich erobern. Ein gesundes Kind wagt all diese Schritte ohne Angst und mit einer gewissen Unbefangenheit.

Je älter man wird, desto mehr Angst entwickeln die meisten davor sich in eine neue ungewohnte Situation zu begeben, weil sich viele Abläufe gefestigt haben und nichts Neues mehr passiert, wenn man nicht selbst etwas dagegen tut, oder wenn man dazu gezwungen wird.

Doch liegt das Anfangen nicht in der Natur des Menschen? Streben die Menschen nicht nach Fortschritt, nach einer Entwicklung? Die Geschichte der Menschheit spricht jedenfalls dafür, so viele Neuanfänge wurden gemacht, so viele Veränderungen haben stattgefunden.

Auch in unserer heutigen Zeit suggeriert uns die Leistungsgesellschaft, dass es immer ein „Höher, Schneller, Weiter“ geben muss.

Deshalb muss man bei jedem Neuanfang auch überlegen, ob dieser richtig für einen ist, oder ob es nicht darum geht sich dauerhaft selbst optimieren zu wollen und unreflektiert durchs Leben zu rasen.

Denn trotz allem Streben nach etwas Neuem geht es auch darum den Augenblick zu genießen, wertzuschätzen was man hat und nicht besessen davon zu sein immer mehr zu wollen und immer weiter zu streben.

Diese Einstellung verhilft aus meiner Sicht auch nicht zu innerer Ruhe und Frieden. Immer mehr zu wollen und sich nicht dem zufrieden zugeben was man hat, ist vielleicht auch ein Anzeichen dafür, dass man mit sich selbst und dem Leben nicht wirklich im Einklang ist.

Genau in so einer Situation ist es wahrscheinlich besser, sich zurückzulehnen und gewissenhaft und überlegt den nächsten Schritt in seinem Leben anzugehen, denn unbedachte Neuanfänge können auch dazu führen, dass man die Kontrolle verliert.

Vielleicht ist es genau das Mittelmaß, das einen glücklich macht. Ein Leben, in dem man den Augenblick genießt, zufrieden ist mit dem was man hat wertschätzt, aber den richtigen Moment zu kennen und einen Neustart zu wagen, wenn man zu sehr von Routinen und dem Alltag beherrscht wird.

Diese Idealvorstellung ist wahrscheinlich einfacher gesagt als getan, schließlich haben wir vor allem im Erwachsenenalter viele Pflichten und Verbindlichkeiten und es ist nicht so leicht daraus auszubrechen. Trotzdem kann man versuchen kleine Anfänge in sein Leben einzubauen, um es sich abwechslungsreicher zu gestalten. Dies kann eine neue Sportart sein, oder die regelmäßige Teilnahme an einer Kulturveranstaltung. Denn wenn man sich immer einen kleinen Anfang vornimmt, dann sieht man nach vorn.

Und wenn ich genau darüber nachdenke, dann wird mir bewusst, dass ich eigentlich noch nie einen Anfang bereut habe, weil jeder Anfang nun Teil meines jetzigen Ichs ist.

Ich bestehe aus ganz vielen kleinen Anfängen, die ich entweder gewollt oder ungewollt in meinem Leben irgendwann einmal begonnen habe.

Manche Dinge haben funktioniert, andere nicht, trotzdem bin ich unglaublich froh jeden dieser Neubeginne wahrgenommen zu haben, denn eines muss man sich auch noch im Kopf behalten: Wir haben nur dieses eine Leben, warum Chancen vergehen lassen und nicht einen Neubeginn starten? Auch die Anfänge können einmalig sein und bleiben.

Ein neuer Anfang kann zu jedem Zeitpunkt, ja sogar an jedem neuen Tag gesetzt werden und diesen Gedanken finde ich sehr schön.

„Der Anfang und die Aussicht auf das Ende“

Vorwort

Der Text „der Anfang und die Aussicht auf das Ende“ basiert sich von Anfang an auf den Mythos des Sisyphos. Dieser wurde berühmt durch die Strafe, die er absolvieren muss, denn er muss einen Felsen einen Berg hoch rollen, jedoch ist es unmöglich diese Strafe zu beenden, da der Felsen jedes Mal auf der anderen Seite wieder runter. Sisyphos muss also wieder von vorne anfangen ohne dass ein Ende in Sicht ist.

Der Text ist in sechs „Kapitel“ eingeteilt. Als erstes wird der Mythos des Sisyphos erklärt, der sehr wichtig ist für das Verstehen des Textes. Im zweiten Kapitel, das „der Anfang ohne Ende – Wieso dann überhaupt anfangen?“ heißt, wird hinterfragt, ob es überhaupt Sinn macht anzufangen, wenn eigentlich kein Ende in Sicht ist. Der Mythos des Sisyphos wird mit Toiletten putzen verglichen, da man eine Toilette auch eigentlich nur putzt damit sie wieder dreckig wird. Jedoch gibt es beim Toiletten putzen ein temporäres Ziel, das man verfolgt und das ist das Ziel, dass die Toilette sauber wird und frei von Bakterien ist. Sisyphus hingegen hat bei seiner Aufgabe kein Ende in Sicht und muss jedes Mal sofort von vorn anfangen.

Im dritten „Kapitel“ wird dann eine Altindische Legende als Kontrast zu Sisyphus hinzugezogen. Naranath Bhranthan rollt genau wie Sisyphus einen Felsen einen Berg hinauf, jedoch macht er das freiwillig da er sich daran erfreut, wenn der Stein zurück ins Tal rollt. Also verfolgt Naranath Bhranthan ein individuelles Ziel, das daraus besteht, den Stein hochzurollen und ihn wieder runterrollen zu sehen. Bhranthan hat einen Grund sich zu freuen da er seine Tätigkeit jedes Mal beendet, wenn er es schafft den Stein nach oben zu rollen und Sisyphus kann sich nie freuen da er nie das Ende seiner Tätigkeit erreicht.

Im vierten „Kapitel“ geht es darum, dass der Anfang nie sehr leicht ist. In diesen beiden Fällen muss der Protagonist sehr viel Kraft aufbringen, um den Ball nach oben zu rollen. Das Ende hingegen, ist einfacher da man dem Stein nur noch einen kleinen Stoß geben muss, der nicht viel Kraft von einem verlangt.

Ein weiteres Thema in dem Kapitel ist die Qualität der Arbeit, denn Sisyphus Arbeit ist eine Strafarbeit. Bhranthans Arbeit hingegen ist eine selbstbestimmte Tätigkeit, man kann also sagen, dass die Arbeit die Bhranthan verrichtet eine höhere Qualität hat als die Arbeit von Sisyphus. Der Spaß ist in diesem Fall ein großer Faktor und der Fakt, dass Sisyphus kein Ende seiner Tätigkeit sieht.

Im vorletzten Kapitel wird noch die Zeit zwischen dem Anfang und dem Ende beschrieben. Wie Sisyphus agiert, und wie er es besser machen könnte.

Das letzte Kapitel dieses Essays ist auch das Ende dieses Essays. Jeder Anfang hat mal ein Ende und so auch dieser Essay und ein Zitat möchte ich noch hervorheben. „So wie die Geburt nicht ohne den Tod auskommt, kann man nicht ewig eine Toilette putzen.“ Dieses Zitat fasst den Text sehr gut zusammen und sagt auch aus, dass jeder Anfang mal ein Ende haben wird.

Alles in Allem ein sehr gelungener und sehr interessanter Text, bei dem es Spaß gemacht hat in durchzulesen.

Der Anfang und die Aussicht auf das Ende

I. Der Mythos des Sisyphos
II. Der Anfang ohne Ende – Wieso dann überhaupt anfangen?
III. Ein anderes Ende – Altindische Legende als Kontrast
IV. Szenarien des Anfangs – Berg Rauf und Runter
V. Zwischen Anfang und Ende
VI. Der Essay als Anfang ohne Ende

I. Der Mythos des Sisyphos

In der griechischen Mythologie ist die Rede vom weisen Sisyphos, dem es gelang, den Gott des Todes zu überlisten. Indem er den Gott betrunken machte und fesselte, ist eine Zeit lang niemand mehr gestorben. Der Gott des Todes Thanatos erschien vor Sisyphos und holte ihn ins Reich des Todes. Durch eine weitere List kam er wieder zurück ins Leben. Er befahl seiner Frau ihn nicht zu bestatten und keine Totenopfer zu geben. Damit Sisyphos die Bestattung ordentlich organisieren kann, entließ Thanatos ihn ins Leben. Bekannt geworden ist Sisyphos durch seine ihm auferlegte Strafe. Er muss in der Unterwelt einen Felsen einen Berg hoch rollen, doch immer, wenn er fast am Gipfel ist, er wieder ins Tal zurückrollt. Dann muss er erneut anfangen.

II. Der Anfang ohne Ende – Wieso dann überhaupt anfangen?

Sisyphos hat keine Wahl. Er muss als Strafe der Götter den Felsen immer wieder nach oben rollen, obwohl er weiß, dass diese Aufgabe ihm nie gelingen wird. Jegliche Mühe ist also zwecklos, wobei der Zweck Synonym für das Ende steht. Der Anfang geschieht hier nicht freiwillig und ohne absehbares Ende. Dies kann ernüchternd und frustrierend sein, da der Beginn einer Arbeit auf ein Ende hinarbeitet. Das Ergebnis gibt der Arbeit einen Sinn. Eine solche sinnlose Arbeit unter großer Mühe ohne Ergebnis wird Sisyphusarbeit genannt. Wie unterscheiden sich alltägliche Arbeiten davon?

Das Putzen der Toilette zielt drauf ab, dass die Toilette wieder sauber ist, kein Gestank entsteht und die Keime zurückgedrängt werden. Nun wird die Toilette bei ständiger Benutzung zwangsläufig wieder dreckig. Die Arbeit beginnt von vorn. In gewisser Weise ist auch diese Tätigkeit eine Sisyphusarbeit ohne Ende. Zudem der Arbeit einen Zwang unterstellt werden kann, da fast schon eine Notwendigkeit besteht.

Wieso dann überhaupt anfangen die Toilette zu putzen? Die Arbeit hat ein Ende. Sie ist in sich abgeschlossen und wird irgendwann später von neuem begonnen. Eine Zeit lang ist der Zweck erfüllt und das wesentliche Interesse ist eben dem Zweck inhärent. Es entsteht eine zeitliche Lücke zwischen Ende und Anfang, die ohne aktive Arbeit gefüllt ist und in der kein Interesse besteht zu putzen. Ein neuer Anfang setzt im Normalfall erst ein, wenn die Probleme von Schmutz und Gestank auftreten oder ein festgelegter Zeitraum überschritten ist. Letztere antizipiert die Probleme und behebt sie präventiv.

Im Gegensatz zur Sisyphusarbeit ist im Beispiel des Toilette-Putzens das Ende mit dem Ergebnis das wesentliche Motiv. Es gibt jedoch auch eine andere Perspektive auf die Arbeit des Sisyphus, die ein anderes Motiv zum Anfangen beinhaltet beziehungsweise das Ende woanders sieht. Eine abendländische Erzählung zeigt uns eine andere Betrachtung auf.

III. Ein anderes Ende – Altindische Legende als Kontrast

Genau wie Sisyphus rollt Naranath Bhranthan immer wieder einen Felsen einen Berg hinauf. Er macht dies jedoch freiwillig, um sich am Zurückrollen des Steins ins Tal zu erfreuen. Im Prinzip ist es die gleiche Arbeit, spiegelt aber ein ganz anderes Mindset wider.

Der Anfang der Arbeit startet unter anderen Voraussetzungen. So ist die Handlung von Sisyphos fremdbestimmt und die Handlung von Naranath selbstbestimmt, wodurch sich natürlich der Charakter einer Strafe ausdrückt. Dazu wird das Ende der Arbeit des Sisyphus behindert, wodurch die Arbeit nicht abgeschlossen werden kann. Das beabsichtigte Ende von Naranath ist das Loslassen des Felsen, damit er zurückrollt. Er will den Felsen rollen sehen. Die zeitliche Lücke zwischen Ende und erneuten Anfang ist der Zweck seiner Unternehmung. Im Gegensatz zu Sisyphos, dessen Ziel darin besteht den Felsen über den Berg zu bekommen. Somit ist das erhoffte Ende bzw. die Zielsetzung eine andere.

Naranath kann sich am Zurückrollen freuen, weil das Ende der Tätigkeit eingetreten ist. Wenn ein aberwitziger Gott seinen Stein vom Runterrollen abhalten würde, würde ihm das gleiche Schicksal wie Sisyphus zu Teil werden. Demnach bestimmt die Zielsetzung, also das Setzen des Endpunktes über Freude oder Frust. Sisyphus mit dem Motiv von Naranath könnte sich ständig erfreuen, indem er seiner Tätigkeit ein neues Ende verleiht. Somit läge

das Ende nicht mehr in unerreichbarer Zukunft, sondern in greifbarer Nähe. Ein Perspektivwechsel gibt der gleichen Tätigkeit eine andere Qualität.

Der Fokus beider Geschichten liegt auf einen anderen Aspekt desselben Sachverhaltes. Sisyphus muss unter großer Mühe den Stein hochrollen, während Naranath beim bloßen Zusehen des Runterrollens Freude empfindet. Schauen wir uns die Perspektiven „Berg rauf“ und „Berg runter“ genauer an.

IV. Szenarien des Anfangs – Berg Rauf und Runter

Einen Stein einen Berg rauf zu rollen kostet Energie. Es wird gegen die Schwerkraft gearbeitet. Dabei wird kinetische Energie in potenzielle Energie umgewandelt. Beim Runterrollen wandelt sich die potenzielle Energie auf einer schiefen Ebene durch die Schwerkraft automatisch in kinetische Energie um. So braucht der Stein mindestens einen kleinen Anstoß, damit der Prozess anfängt und sich potenziert. Das Hochrollen hingegen muss je nach Steigung einen anfänglichen Energiewert übersteigen und konstant aufrechterhalten werden, damit der Prozess aktiv bleibt. Die Anfänge des Raufrollens und des Runterrollens kosten unterschiedlich viel Energie.

Es kann jedoch nicht sein, dass der Stein sich von selbst auf den Berg bewegt. Irgendwann vorher muss also Arbeit verrichtet worden sein. Der Fokus ist lediglich ein anderer. Die indische Geschichte schaut auf das Ende der Arbeit, welches von Freude erfüllt ist, und dem Anfang mit der anstrengenden Arbeit wenig Beachtung schenkt. Im Mythos des Sisyphos kann das Ende nicht im Mittelpunkt stehen, weil die Arbeit kein Ende hat. Der mühselige Anfang, der sogleich adäquat für den gesamten Prozess steht, ist im Fokus. Was heißt das für den Anfang?

Demnach führt der Anfang in einen mühseligen Prozess. Wie stark die Mühe und die Hindernisse wahrgenommen werden, hängt von der Perspektive und dem daraus abgeleiteten Ende ab. Ist kein Ende zu erkennen, erscheint die Arbeit vergebens und sehr wahrscheinlich wird mit der Arbeit nicht angefangen. Ist das Ende von Freude erfüllt, ist der Anfang notwendig und die Mühe erscheint gering im Vergleich zu der erwartenden Freude. Wohlmöglich überträgt sich die erwartenden Effekte auf die Tätigkeit. Das Ende bestimmt hier den Anfang. Ohne positive Erwartung über das Ende, ist ein Anfang in manchen Situationen nicht viel wert.

Es gibt jedoch Tätigkeiten, die an sich Freude bereiten und wo ein antizipiertes Ende keine Rolle spielt. Beispielsweise speist sich die Freude aus dem freien Spiel selbst. Das Spiel ist zwecklos und somit ohne bewusstes Ende im Sinne eines Ergebnisses. Der Anfang ist ohne

Mühe getan, so als rolle der Stein ohne vorherige Mühe einfach den Berg hinab. Das Spielen endet, wenn die Energie aufgebraucht ist oder durch Hindernisse ein plötzlicher Stillstand eintritt. Scheinbar haben Tätigkeiten eine angenehme Qualität, wenn sie auf kein bestimmtes Ende hinauslaufen.

Wichtig sei hier der Vergleich zu Sisyphus gemacht, dessen Tätigkeit ebenfalls kein Ende hat. Das Spielen eine ist selbstbestimmte Tätigkeit, währenddessen Sisyphus Strafarbeitet leistet. Also macht es einen großen Unterschied auf die Qualität, wenn der Anfang selbst- oder fremdbestimmt ist mit Hinblick auf eine „endlose“ Tätigkeit.

Daraus ergibt sich, dass das antizipierte Ende eng mit dem Anfang verbunden ist. (Hier ist wirklich nur das bewusst gesetzte Ende gemeint, da das zufällige Ende beliebig und willkürlich ist.) Entweder ist das Ende einer Tätigkeit mit einem Zweck gepaart und richtet den Anfang darauf aus, oder die Tätigkeit ist wie im freien Spiel ohne antizipiertes Ende und zweckfrei. Wie sind nun Anfang und das antizipierte Ende miteinander verbunden?

V. Zwischen Anfang und Ende

Je mehr Energie ich in das Hinaufrollen investiere, desto länger rollt der Stein hinab, weil mehr potenzielle Energie gesammelt wird. Je früher ich also die Tätigkeit beende, desto weniger ist erreicht. Je größer also die gewünschte Veränderung, desto größer ist die Spanne zwischen Anfang und Ende. Dabei ist dies sowohl zeitlich zu verstehen als auch bezogen auf die Arbeitsleistung. Es ist möglich viel Arbeit in einen kurzen Zeitraum zu leisten oder dieselbe Arbeit auf einen längeren Zeitraum zu verteilen.

Sisyphus musste den Stein über die Spitze des Berges rollen, was er nie geschafft hat. Die Spitze ist der Wendepunkt zwischen bergauf und bergrunter. Hätte er es geschafft, würde der Stein von allein auf der anderen Seite runter rollen. Dieser Wendepunkt kann wohlmöglich auch ein Wendepunkt in anderer Hinsicht sein. Wenn ein gewisses Maß an Arbeit und Zeit investiert ist, fällt es schwer einfach aufzuhören und das angestrebte Ende aufzugeben, obwohl zwischenzeitlich die Motivation wegfallen kann. Ab dem Punkt ist es leichter weiterzumachen, anstatt den Stein wieder hochzurollen. Da lässt man den Stein einfach weiter rollen, obwohl in diesem Bild dafür weiterhin Arbeit geleistet werden muss. Es wird jedoch gefühlt noch mehr Arbeit benötigt, alles bisher auf ein spezifisches Ende hin Geleistete aufzugeben. Dieser Punkt wird oft unbemerkt überschritten, weil das Ende bzw. das Ziel am Anfang angestrebt wird. Doch wenn sich das Ziel ändert, also das am Anfang gesetzte Ende nicht mehr attraktiv ist, kann der beschriebene Effekt eintreten. Je nachdem, ob ein alternatives Ende attraktiv genug ist, wird die Möglichkeit eines Abbruchs der Tätigkeit in Kauf genommen. Beispielsweise ist der Abbruch eines Studiums dann attraktiv, wenn ein

renommiertes Unternehmen eine sehr gut bezahlte Stelle in Aussicht stellt, womit man sich den Traum eines frühen Eigenheimes erfüllen kann, oder man zusammen mit der Freundin auf Weltreise geht, was jedoch keinem alternativen Ende entspricht, sondern äquivalent zum freien Spiel die Qualität eines Anfangs ohne Ende hat.

VI. Das Ende des Essays

So hat auch dieser Aufsatz kein antizipiertes Ende, wie in einem freien Spiel der Gedanken. Jeder Anfang hat ein Ende. So wie die Geburt nicht ohne den Tod auskommt, kann man nicht ewig eine Toilette putzen. Zwar mag das Ende bei einer zweckfreien Tätigkeit nicht immer mitgedacht sein, so enthält jedoch jeder Anfang im Begriff selbst ein Ende. Der Anfang einer zweckmäßigen Tätigkeit denkt das Ende mit, weil der erfüllte Zweck das Ende darstellt. Der Zweck des Essays bestand darin, die Aspekte des Phänomens Anfangen aus dem Mythos des Sisyphus herauszuarbeiten. Ein Ende mit konkretem Ergebnis bleibt offen, da keine Frage formuliert worden ist. Dennoch ist der Zweck erfüllt und das Ende eingeläutet. Je unpräziser und offener das Ende beim Anfangen antizipiert wird, desto unerwarteter das Ergebnis. Das Ergebnis ist ein angenehmes freies Spiel der Gedanken.

Von der Ambivalenz des Ursprungs

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der vorliegende Text erläutert Ihnen einen neuen Ansatz zu einem sehr alltagsnahen Thema: dem Anfangen. Der Schönheit des Anfangens, aber eben auch den Konsequenzen und Bedenken, die jeder Anfang mit sich bringt.

Wie mag es sich wohl anfühlen, wenn man sich darüber klar wird, dass das Anfangen eine Abfolge von Erlebten, von Geschehnissen sein könnte, oder ist es doch so, dass man jeden Tag neu anfängt? Stellt ein Anfang eine Konsequenz von langer Vorarbeit dar, der man alltäglich nachkommt, egal ob eigene Gedanken einem zuvorkommen?

Das Problem, welches das Anfangen mit sich bringt, ist das man nie wissen kann, welche Konsequenzen die nächsten Schritte haben könnten, die man durch einen Anfang einleitet. Jedoch beweist man sich selbst dabei eine wertvolle Eigenschaft: Mut. Und diese ist essentiell, um weitere Anfänge zu wagen. Auch Menschenrechtsaktivisten fingen einmal klein an und mussten ihren Mut beweisen, um hinterher große Wellen schlagen zu können. Und genau das ist doch eine schöne Eigenschaft.

Wenn Sie zu denjenigen Menschen zählen, die von einem Problem ohne Umwege direkt zur Lösung wollen, dann erinnern Sie sich bitte daran, dass das Leben chaotisch ist und jeder Anfang sehr viel Geduld und Zeit braucht. Es wird einfacher werden, wenn sie jeden Tag die Fortschritte Ihres Anfangs beobachten können und sehen, wie sehr Sie selbst daran wachsen. Es erfordert Geduld, um etwas gedeihen zu lassen und ebenso, wenn Sie einen Schritt wagen, etwas Neues zu beginnen. Werden Sie sich darüber klar, welchen Schritt Sie als nächstes gehen können.

Aber muss man jedem Anfang direkt eine Bedeutung zuschreiben, muss jeder Anfang einen Grund haben? Dazu werden Sie im Verlauf des Lesens sich weiter Gedanken machen können.

Der Anfang braucht Zeit. Zeit, inmitten der Hektik, in der wir leben. Und Geduld ist es dabei, die uns vorantreibt, uns nicht aufgeben lässt. Ob man dabei an seine Grenzen stößt, oder nicht. Nicht alles wird und kann immer so funktionieren, wie man es sich anfangs vorgestellt hat.

Anfangen ist schwierig, es geht dabei auch um das Weitermachen und Fortsetzen. Dazu lässt sich aber sagen, dass man Anfänge auch nicht immer zwingend fortsetzen muss. Man kann sie auch in eine andere Richtung lenken und dies kann helfen, Entwicklungen einen anderen Mehrwert zu geben. So wie wir anfangen uns darüber Gedanken zu machen, ob es möglich ist, auf anderen Planeten Leben zu schaffen, zeigt uns dies, dass das Anfangen auch mit Forschung und mit der Bewusstheit darüber verbunden ist, dass etwas theoretisch möglich sein könnte. Ebenso unterliegen menschliche Errungenschaften auch einem Ursprung der Erfahrung, welche anfangs nicht existierte. Und selbst die simpelsten Anfänge zeigen uns doch, dass neue Entwicklungen und erweiterte Erkenntnisse ein Ergebnis dessen sind, einen Schritt nach vorne zu wagen. Diesen muss man nur gehen.

Fortlaufend werden Ihnen einige Beispiele und Denkanstöße zum Anfangen in die Arme fallen, wie auch das Beispiel eines Songs, welcher erst nach 30 Sekunden als gehört gilt. Da stellt sich die Frage, braucht ein Anfang immer zwingend eine Vorgeschichte, um als Anfang zu gelten?

Anfangen liegt doch auch darin, dass jede und jeder individuell entscheiden kann, aufzuhören. Doch was passiert, wenn man plötzlich damit aufhört, anzufangen?

Von der Ambivalenz des Ursprunges

Ich denke an gestern, an vorgestern, an vor paar Jahren. Einmal riss ich mir im Schwimmbad das Knie auf und erlitt für meine Verhältnisse unerträgliche Schmerzen. Ich komme zum Bademeister, nachdem meine Tante darauf bestand, dass man sich das mal anschauen müsste. Der besagte Bademeister schaut mich an und teilt mir mit, dass das jetzt ein wenig brennen könnte. Vor mir bildet sich eine große Flamme auf meinem Knie und ich bekomme Angst. Eine Flamme muss ja höllisch weh tun, denke ich mir, aber ich lasse die Geschehnisse über mich ergehen. Ich werde nahezu das Gefühl nicht los, dass ich mittlerweile passiv im Geschehen bin und dem ganzen folgenden Verlauf nahezu machtlos unterlegen bin und es jetzt keinen Grund zum Widerstand geben mag. Halten Sie sich fest, so schlimm war es letzten Endes gar nicht, hat nur ein wenig gebrannt.

Das Anfangen ist in sich ein banaler Gedanke. Fange ich jeden Tag von Neuem an oder stellt es nur eine Abfolge zu dem dar, was ich gestern, vorgestern oder seit meiner Geburt erlebe? Umso abwegiger stellt sich mir die These dar, dass selbst das Schreiben dieses Essays einen Anfang darstellen könnte. Meine Gedanken kommen mir zuvor und ich leiste schlichtweg keinen Widerstand gegenüber den aus mir kommenden Worten, die ich in diesem Moment tippe und damit absolut mache. Aber so ist das mit dem Anfangen nicht aus meiner Sicht. Es stellt lediglich eine Konsequenz einer Vorarbeit dar, welcher ich wider Willen nun denn nachkomme. Es stellt sich mir wie eine Art Vorarbeit dar, die ich bereitwillig mache, sonst hat das alles hier erst recht keinen Sinn. Natürlich kann man das Ganze poetisch betrachten und jeden Tag, wie auch diesen, als neuen Anfang betrachten, aber dem kann ich keinen besonderen Glauben schenken. Sowohl den Konsequenzen, aber auch der Ungewissheit, die mir damit innewohnt. Diese Ungewissheit verschafft mir jedoch Ruhe inmitten von Chaos. Es ist alles relativ chaotisch, gerade deshalb versuchen wir krampfhaft jeder Banalität einen Grund zu geben. Eine Bedeutung, bei der wir bei der Idee, dass es sich um wilde Absurdität und Willkür handeln könnte, nahezu panisch werden. Wir wollen fest daran glauben, dass der Rückschlag jedes noch so kleine Erfolgserlebnis einer höheren Bestimmung dient, ja einem Zweck für etwas Größeres.

Die Kunst beim Anfangen erliegt aus meiner Sicht einer großen Schwierigkeit. Ein, zwei mal auf einer Party an einer Kippe gezogen und ehe man sich versieht, wird man zum Raucher*in. Es liegt darin weiterzumachen und fortzusetzen. Einmal angefangen, nicht sofort wieder aufzugeben. Zugegeben an dieser Stelle erscheint mir das Beispiel mit dem Rauchen nicht mehr so einleuchtend und treffend, aber ich fange ja nur an meine Gedanken zu sortieren. Wenn ich behaupte, dass das Anfangen immer einer Ungewissheit innewohnt, macht das

schon irgendwie unruhig. Man weiß nicht wo es hingeht und welche Konsequenzen sich ergeben.

Genau so schwierig erscheint mir eine allgemeinakzeptierte Annahme, dass man den Anfang als eine Reise betrachte oder aus kosmischer Sicht erklärt. Natürlich mag es irgendwo nicht abwegig sein zu behaupten, dass „der Anfang" mit dem großen Knall oder den flotten sieben Tagen in denen Gott die Welt kreiert haben soll, großen Zuspruch findet und eine nette Erklärung ist. Nichtsdestotrotz möchte ich Sie nicht mit solchen Erklärungsversuchen langweilen und den Versuch geben, dass „Anfangen" aus einer anderen Perspektive zu beleuchten.

Sich darüber den Kopf zu zerbrechen, worin der Anfang liegt, wo er sich besonders bemerkbar macht oder wo er sich manchmal sogar ungeschlichen davon macht, ist ein sehr schwieriger Prozess. Allein mich tatsächlich zum Anfangen dieses Essays zu überwinden, nahm einige Zeit in Anspruch und ich möchte an dieser Stelle auch nicht leugnen, dass eine Abgabefrist da als großer Faktor anerkannt werden muss. Gerade im Moment beginnt ein neuer Song, den ich zurzeit sehr gerne höre. „Through the Dark" von Facesoul. Wussten Sie, dass der Anfang eines Liedes für Spotify erst ab 30 Sekunden als tatsächlich angehört gilt? Was für ein Licht könnte das auf das Anfangen werfen? Liegt der Anfang in der ersten Sekunde?

Im Zuge der Technisierung, ein Hinblick auf den abrupten Umstieg in die digitale Lehre im Zuge der Pandemie, erforscht der Mensch die Weite der Welt. Wir fangen an Gedanken darüber zu hegen, auf anderen Planeten zu leben oder das autonome Fahren zu etablieren, sprich die unerforschten Welten der Technik zu erforschen. Ein Gedanke, der an dieser Stelle zu betonen ist, dass das Fundament simpel und ergreifend darin liegt, dass Plus und Minus sich anziehen. Die Möglichkeiten so weit zu denken, liegen runtergebrochen auf den simpelsten Anfängen. Resultierend sind stetige Weiterentwicklungen und erweiterte Erkenntnisse.

Anfangen heißt auch zuerst dran zu sein, man geht den ersten Schritt. Verbunden damit, dass man nicht genau weiß, welche direkten Konsequenzen es zur Folge hat, dennoch zeigt man Mut. Ein Blick auf große Menschenrechtsaktivisiten, die mit kleinen Taten große Wellen schlugen und ihre Legislatur bis in den heutigen Tagen aktuell und unvergessen bleiben. Sobald es um menschliche Errungenschaften geht, kann zu großen Teilen von richtigen Ursprüngen gesprochen werden. Der Anfang, um für etwas zu kämpfen, was als wichtig erachtet wird. Gleichzeitig wird es schwierig, sobald es um vermeintliche „negative" Anfänge geht. Rechtspopulismus, Ausländerfeindlichkeit und salonfähiger Rassismus. Ein neuartiger Anfang. Gestartet als Trend? Biologisch betrachtet haben wir Menschen einen Überlebensinstinkt, der uns auch vor „Fremdem" schützen soll. Kann man also wirklich anfangen rassistisch zu denken oder ist es zu gewagt hier von einer intuitiven, sprich von

Anfang an herrschenden Abneigung gegenüber Unbekanntem zu sprechen? Verstehen Sie mich nicht falsch, ich möchte damit Rassismus keinesfalls einen Versuch der Sympathie geben, eher dazu anzutreiben, dem Anfang von Angst gegenüber Menschen anderer Herkunft, Ethnie, Orientierung oder Sonstigem ein Ende zu setzen und Raum für Annäherung zu schaffen. Anfänge müssen schließlich nicht unbedingt fortgeführt werden, man kann diese Entwicklungen auch in andere Richtungen lenken.

Geht es um das Lebewesen und seinen Anfängen findet sich darin eine einzigartige Schönheit wider. Leben zu schenken und mitzuerleben, ein nahezu ästhetischer Vorgang, mit den unschönen Aspekten im Zusammenspiel. Ich kann ja mal anfangen Ihnen eine Geschichte darüber zu erzählen, wie ich entschieden habe, sowas wie Gott zu werden. An einem Abend saß ich mit einigen Freunden gemeinsam bei Tisch und wir kamen auf die Idee wie es wäre, selbst Leben zu schenken und gedeihen zu lassen. So nahm ich einen alten Avocadokern, umwickelte ihn mit nassem Küchenpapier und versiegelte ihn in einer luftdichten Verpackung. Wochen vergingen und es passierte nichts. Langsam verlor ich den Glauben daran und ein Freund von mir erinnerte mich daran, dass dieser Prozess ganz viel Geduld brauche. Verdammt sei diese Geduld, einmal angefangen, muss es dann auch funktionieren. An einem schönen sonnigen Morgen schenkte ich einen weiteren Blick auf mein kleines Geschöpf und tatsächlich, der Kern ist in der Mitte leicht aufgerissen und der Platz für die ersten Sprösslinge ist geschaffen. Nächste Schritte mussten umgehend eingeleitet werden. Der Kern wurde mit drei Zahnstochern versehen und in ein Einmachglas mit genug Wasser begeben. Ab da wird es richtig gut, glauben Sie mir. Jeden Tag beginne ich damit nach meiner kleinen Aylin zu sehen (ich habe ihr einen Namen gegeben, macht den gesamten Prozess umso schnuckeliger). Mittlerweile ist sie so gewachsen, dass es Zeit ist, sie einzutopfen und die Vorfreude könnte nicht größer sein, obwohl ich geduldstechnisch auf jeden Fall an meine Grenzen gekommen bin. So ist das mit dem Anfangen aus meiner Sicht, die Geduld etwas gedeihen zu lassen, verlernen wir zu schnell im Zuge unserer Hektik. Fangen wir mit etwas an, muss es sofort funktionieren, die kleinsten Rückschläge kränken unser Weltbild im Sekundentakt.

Ähnlich mit dem Verlieben. Der Ausdruck „anfangen sich zu verlieben“ oder „wann wusstet du, das es Liebe ist?“. Solche Fragen sind aus meiner Sicht dazu verdammt, keiner Antwort gerecht werden zu können. Außer es geht um „Die Eine 2005“ von Die Firma. Dieser Song ist von Anfang bis Ende eine wunderschöne Erzählung über das Verlieben. Zugegeben, es läuft gerade auch im Hintergrund. Tatwaffe (der Sänger des Liedes) beschreibt den Anfang des Kennenlernens, die ersten Berührungen, der erste Streit und der Beweis seiner Loyalität gegenüber seiner Partnerin. Er beschreibt es als Liebe auf den ersten Blick, macht aber deutlich, dass erst Zeit vergehen musste und viel Energie in die Beziehung gesteckt werden musste, damit er „für keine andere Frau lieber in den Bau“ ginge. Diese Erzählungen geben

den Eindruck, dass hinter der These „aller Anfang ist schwer“ irgendwo etwas daran liegen mag. Es ist insoweit zuzustimmen, dass es sich vielleicht besonders bei zwischenmenschlichen Beziehungen deutlich macht. Man fängt an nur noch an einen speziellen Menschen zu denken, fängt an sich besonders zu sorgen. Das wohl anschaulichste Beispiel ist die Beziehung und Bindung von Mutter zu Kind bei der Geburt des Säuglings. Vom ersten Atemzug an bis zum noch so banalsten Hindernis oder Rückschlag im Leben, man hört nie auf sich umeinander zu sorgen. Je länger ich mir nun den Kopf über das Anfangen zerbrechen vermag, möchte ich in eine Richtung gehen, die ich anfangs (man bemerke dieses Wortspiel) beim Verfassen dieses Essays so zwingend ablehnte. Was passiert, wenn man versucht den Prozess des Anfangs schwinden zu lassen? Die These, man fange jeden Tag von neu an, aller Anfang sei schwer und es sei irgendwann auch mal Zeit aufzuhören, ist an dieser Stelle ein Gedanke, der mich nicht loslässt. Der Versuch einer Begriffsbildung zum Anfangen erachte ich als komplex und stetig wiederkehrend. Dennoch liegt die Schönheit im Anfangen letztendlich auch darin, die Autonomie zu bewahren und als Subjekt die Entscheidung zu fassen, aufzuhören, wenn es einem so belieben mag. Aus diesem Grund fange ich nun an, aufzuhören.

Montag –Wir feiern Mini-Silvester

Vorwort

Montag!

Beginn der neuen Woche, erster Arbeitstag, Aufgaben die sich häufen und erledigt werden müssen.

Vielen Menschen fällt es schwer am Montagmorgen früh aufzustehen und in die neue Woche motiviert zu starten.

Die meisten sind noch viel zu müde, schlecht gelaunt, haben das ganze Wochenende die wichtigen Termine, anstehende Aufgaben versucht zu verdrängen – aber es ist wiedermal Montag und wir sind „gezwungen" diesen zu erleben.

Mit Anfangen, etwas neues Beginnen verbindet man eigentlich immer etwas Positives: der Beginn eines neuen Lebensabschnittes, Neues Jahr - neues Glück, der Beginn einer neuen Beziehung oder Freundschaft.

Doch warum können wir den Montag nicht leiden? Warum versuchen wir nicht auch dem Montag positiv gegenüberzustehen?

Beispielsweise werden Neujahresvorsätze meistens nicht erreicht, weil sie zu unspezifisch sind und spontan getroffen werden.

Stattdessen kann man jeden Tag als ein Neuanfang betrachten, also auch den Montag.

Dadurch besteht die Möglichkeit immer einem neuen „Mini-Neujahresvorsatz" nachzustreben bzw. jeden (Mon)tag Mini-Silvester zu „feiern".

Vorteil ist hierbei, dass man, im Gegensatz zum Silvester, ganze 52 Mal im Jahr einen Neuanfang beginnen kann.

Wie das klappen könnte, zeigt ein kleines Selbstexperiment:

An drei aufeinanderfolgenden Montage (und auch die restlichen Tage) wird das eigene Verhalten und die Laune beobachtet.

Herfür werden vorab Ziele gesetzt, wie und wann man den Montag beginnen will, und wie man den Tag strukturiert, dabei gilt der erste Montag als vergleichstag, da dieser so ablaufen soll wie normalerweise.

Am Ende des Experiments, werden Rückblickend die drei Montage miteinander Vergleichen und sogar die ganze Woche – was hat einen selbst Motiviert und angespornt.

Das heißt letztendlich, was wir aus einem Montag machen liegt in unserer Hand und dem eigenen Willen, es geht also vielmehr darum den eigenen Schweinehund zu überwinden.

Aller Anfang ist schwer, doch wenn man sich dann endlich mal dazu überwunden hat, merkt man schnell welche neuen Möglichkeiten, Abenteuer, Erfahrungen man machen kann.

Montag – Wir feiern Mini-Silvester

Montags fällt es vielen Menschen schwer aufzustehen, sich zu motivieren oder einfach nur sich nicht über jede Kleinigkeit zu beschweren. Das Wochenende liegt eine Nacht zurück, die neue Woche beginnt und die Aufgaben warten nur darauf erledigt zu werden. Dieses Phänomen kann ich bei vielen Menschen beobachten, einschließlich bei mir selbst. Doch woran liegt es, dass wir den Montag nicht so gut leiden können wie den Rest der Woche? Um mir ein bisschen Klarheit darüber zu verschaffen, habe ich ein kleines Selbstexperiment an mir gemacht.

Drei Montage in Folge, wie auch die restliche Woche habe ich mein Verhalten und meine Laune beobachtet. Den ersten Montag habe ich alles wie sonst auch gemacht, an den anderen änderte ich explizit mein Verhalten. Am zweiten Montag strukturierte ich den Tag so mit Aufgaben, die mir teils mehr teils weniger Spaß machen, sodass ich nur ganz wenig Zeit hatte zum Verschnaufen. Der letzte Montag war eine Mischung aus strenger Strukturierung, aber mit geplanten Pausen, in denen ich einfach mal ein wenig Zeit für mich selbst hatte.

Der erste Montag war letzten Endes ein gewöhnlicher Tag. Ich hatte mir wie sonst auch vorgenommen einige Dinge für das Studium zu erledigen und ich war eine Freundin besuchen. Zudem muss erwähnt werden, dass mir erst an diesem Montag aufgefallen ist, wie oft ich im Alltag mit dem Anfangen konfrontiert werde. Nur ein kleines Gespräch mit meiner Mitbewohnerin reicht aus, um wieder über das Anfangen nachzudenken: „Ich hab so keine Lust die Hausarbeit zu schreiben. Wenn der Anfang erstmal getan ist, ist es nicht mehr so schwer. Aber ich muss die Hausarbeit überhaupt einmal anfangen." Der Unterschied von einer Hausarbeit zu einem Montag ist in diesem Fall die Entscheidungsfreiheit. Wir dürfen uns entscheiden, ob wir nun die Hausarbeit beginnen oder nicht. Zwar schwirrt der Abgabetermin immer unbewusst im Hinterkopf, aber ohne einen Ansatz an Motivation oder Druck wird die Hausarbeit weiterhin in Ruhe gelassen.

Im Gegensatz dazu sind wir „gezwungen" jeden Montag zu erleben. Was wir schlussendlich aus dem Montag machen, und ob wir den Montag als einen Neuanfang betrachten, liegt in unserem Willen. Lediglich kann ein Montag immer wieder die Möglichkeit eröffnen, etwas anders oder besser zu machen. Nicht ohne Grund ist es üblich, dass Menschen erst am Montag beispielsweise mit dem Rauchen aufhören. Für sie ist der Montag ein Neuanfang. Und diesen Neuanfang gibt es nicht nur einmal im Jahr wie Silvester, sondern ganze 52 Mal. Somit besteht die Chance, nach dem ein Versuch gescheitert ist, ein weiteres Mal diesen Neuanfang zu probieren. Und wenn dieser auch gescheitert ist, gibt es noch 50 weitere Versuche. Natürlich ist das nicht der Sinn der Sache, aber wenn es mit dem eigenen Gewissen vereinbar ist, steht dem nichts im Wege. Neujahresvorsätze werden sowieso meistens nie

erreicht, weil sie entweder unter alkoholischem Einfluss getroffen werden oder sie zu unspezifisch und unverbindlich sind. Im Endeffekt geht es darum, den inneren Schweinehund zu überwinden und das sollte nicht nur einmal im Jahr passieren. Um es kurzzufassen, kann jeder Montag als ein Mini-Silvester betrachtet werden. Es besteht die ganze Woche die Möglichkeit nach einem „Mini-Neujahresvorsatz" zu streben und wenn sich herausstellt, dass dieser Vorsatz nicht weiterhin erstrebenswert ist, können sich für das nächste Mini-Silvester, für den nächsten Montag neue Vorsätze gestellt werden.

An dieser Stelle ist erwähnenswert, dass jeder Tag als ein Neuanfang betrachtet werden kann. Nicht nur der Montag als Anfang der Woche sollte ein Grund sein, etwas zu beginnen. Sondern jeder andere Tag, jeder weitere Moment gibt die Möglichkeit, Entscheidungen über das Anfangen zu treffen. Zumeist ist Neujahr oder irgendein Montag nicht der richtige Zeitpunkt für einen Anfang. Hingegen sollte während dem Beschluss, etwas zu beginnen, es auch im selben Moment begonnen werden, denn da ist die Motivation am größten.

Um nun wieder auf mein Selbstexperiment zurückzukommen. Nach dem ersten Montag ist mir klar geworden, dass ich den Montag nicht als unbeliebtesten Tag sehen, sondern ihn für mich ein wenig attraktiver gestalten sollte. Er ist der Start in die neue Woche und sobald an dem Tag die Triebkraft und gute Laune nicht vorhanden ist, ist das keine gute Voraussetzung für die komplette Woche. Infolgedessen habe ich meinen Tag schon am Sonntag komplett strukturiert und vollgepackt mit Aufgaben. Die einen Aufgaben musste ich erledigen, weshalb sie mir mehr oder weniger Freude bereitet haben. Doch die anderen Tätigkeiten habe ich so ausgewählt, dass sie mir den Tag etwas versüßten. Das vorherige Wochenende gestaltete sich sehr ruhig und gelassen, woraufhin ich auch das Gefühl hatte, dass ich an diesem Montag richtig mit dem Arbeiten beginne. Oftmals erscheint es mir nämlich nicht so, dass ich ein Wochenende habe, da ich meistens auch jegliche Anforderungen für mein Studium wochenends erledige und so ein kontinuierlicher Arbeitsrhythmus in mir dominiert. Dadurch war mir bewusst, dass der Tag stressiger werden könnte, insofern ich die meisten Aufgaben auf den Montag geschoben habe. Doch ich sehe es lieber im Alltag, ständig was zu erledigen zu haben, da es mir sonst schwerer fällt, an neue Aufgaben heranzugehen, gerade an Aufgaben, für welche ich keine Motivation in mir finden kann.

Jedenfalls ist es mir an diesem zweiten Montag gelungen, relativ schnell in die Gänge zu kommen. Das Aufstehen funktionierte mühelos und meine erste Tätigkeit, nämlich das Aufräumen, machte mir wirklich Spaß. Am ganzen Tag gab es nicht einmal 10 Minuten, in denen ich nichts gemacht habe, woraufhin ich zwischenzeitig zwar sehr müde war, aber mit einem Schwarztee ist die Müdigkeit dann auch wieder verflogen. Der Ansporn, an diesem Tag alle Aufgaben abzuschließen, war in mir so groß, dass es mir erstaunlich leicht fiel neue Aufgaben anzufangen. Letzten Endes ist mir bewusst geworden, wie viel Last durch so einen durchstrukturierten Tag genommen werden kann, da sich einige Aufgaben nicht über

mehrere Tage ziehen und somit nicht der ständige Druck entsteht, die Aufgaben noch erledigen zu müssen. Gerade, wenn ich weiß, dass ich wochenends nicht allzu viel Zeit für die demotivierenden, oder auch für die erfüllenden Beschäftigungen habe, ist es umso besser, wenn ich montags vor- oder nacharbeite.

Nachdem der zweite Montag fast vorbei war und ich endlich alle meine Aufgaben erledigt hatte, kam der Teil des Tages, auf welchen ich mich am meisten gefreut habe: Beachvolleyball spielen. Nach langer Corona-Pause wurde es wieder erlaubt, mit negativem Corona-Test, Anmeldung und in einer begrenzten Anzahl Beachvolleyball zu spielen. Daraufhin begleitete ich meinen Bruder in seinen Volleyball-Verein und lernte plötzlich jede Menge neue Leute kennen. Es waren zwar nur 6 neue Personen, aber in Zeiten der Corona-Pandemie ist das auf einen Schlag eine große Menge. Im Nachhinein erst konnte ich mehr begreifen und besser feststellen, was für eine Rolle eine neue Begegnung für uns haben kann.

Jedes Mal, wenn wir eine neue Person kennenlernen, lernen wir nicht nur die Person kennen, sondern anfangs auch sein Aussehen, sein Alter, sein Geschlecht, seine Stimme, sein Lachen. Nach einer Weile seine Meinung bezüglich verschiedener Themen, seine Vorlieben und Abneigungen, seine Freunde und Familie und irgendwann vielleicht auch seine tiefsten Geheimnisse. Doch bis es erst dazu kommen kann, spielt der erste Eindruck bei der neuen Begegnung eine überaus wichtige Rolle. Denn durch den ersten Eindruck bekommen wir ein kleines, vages Bild von der neu gegenüberstehenden Person. Nur eine Zehntelsekunde braucht das Gehirn, um ein Urteil über einen Unbekannten oder eine Unbekannte zu fällen. Und dieser erste Eindruck bleibt meistens auch nach einer längeren Konversation bestehen. Erstaunlich an dieser Stelle ist auch, dass dieser erste Eindruck bei vielen Beobachtern der gleiche ist. Somit überschlagen wir unsere Gedanken zweimal darüber, was wir anziehen, wenn wir das Haus verlassen. Welchen Eindruck möchte ich bei anderen hinterlassen? Und wie kann ich es erreichen, dass andere dieses Bild von mir bekommen?

Die darauffolgende Woche verging wie im Flug. Sie war geprägt durch Unmengen an Neuanfängen. Neue Aufgaben, neue Begegnungen, neue Herausforderungen, neue Möglichkeiten. Ich begriff, was für eine Bedeutung dieser produktive Start in die Woche für mich war. Ich feierte zum ersten Mal Mini-Silvester, setzte mir kleine Mini-Neujahresvorsätze und machte das Beste aus der Woche, was ich hätte machen können. Dieses Gefühl des Erfolges und der Zufriedenheit erfüllte mich von Kopf bis Fuß und die Tatsache, keine Aufgaben am Wochenende mehr erledigen zu müssen gab mir den finalen Freudensprung.

Für den dritten und letzten Montag hatte ich mir vorgenommen, den Tag zwar zu strukturieren, aber gewollt größere Pausen einzubauen, um auch kurz verschnaufen zu können. Dieser Montag verlief ähnlich wie der zweite, jedoch spürte ich nach den Pausen, wie ich doch noch mal aus einem kleinen Motivationsloch herausklettern musste. Ich verließ den

Arbeitsfluss, sonnte mich für eine Zeit am Ufer und als ich den großen Zeh wieder ins kalte Wasser steckte, wollte mein Körper nicht mehr einen Kopfsprung ins Wasser machen. In diesem Moment musste ich mein Inneres motivieren und davon überzeugen, dass ich weiter im Fluss schwimmen muss, ansonsten werden die nächsten Tage geplagt sein von Druck und Demotivation. In diesem Moment habe ich mich wieder an das Mini-Silvester der vorherigen Woche erinnert und die Chance gesehen, aus der Woche wieder einen Erfolg zu machen. Mir ist es deshalb meines Glücks gelungen den Sprung in das Flusswasser zu machen und weiterhin Richtung Zufriedenheit zu schwimmen. Infolgedessen verlief diese Woche auch wieder arbeitstechnisch befriedigend.

Rückblickend auf die drei vergangenen Montage kann ich feststellen, dass der Gedanke jeder Montag sei ein Mini-Silvester mir sehr dabei geholfen hat, mich für meine Aufgaben zu motivieren und das Beste aus der ganzen Situation zu holen. Gerade montags den Ansporn zu haben, alle Aufgaben zu schaffen ist meiner Meinung nach einer guten Voraussetzung für eine erfolgreiche Woche. Letzten Endes habe ich bei mir feststellen können, dass sobald ich in ein, wenn auch kleines Motivationsloch gefallen bin, welches durch eine längere Pause verursacht worden ist, es mir schwerer mit dem Anfangen meiner Tätigkeiten fiel, als wenn ich in einem stetigen Arbeitsrhythmus war. Ich kann in diesem Fall auch nur von mir sprechen, da es bestimmt Menschen gibt, die eine längere Pause benötigen, um noch einmal etwas Motivation zu bekommen. Jedoch weiß ich jetzt, dass der Montag nicht immer als schlecht und unbeliebt betrachtet werden sollte. Der Montag bietet die Chance, den Startschuss die Woche zufriedenstellend zu nutzen und wenn die Motivation in der einen Woche nicht so hoch ist, dann erinnere ich mich an die Metapher des Mini-Silvesters und nutze diese am nächsten Anfang der Woche als eine Antriebsquelle. Schlussendlich wird der Montag von den meisten Menschen viel zu sehr unterschätzt und gehasst, da er der Anfang der Woche ist und das Anfangen meistens am schwersten fällt. Doch der Anfang könnte immer auch der Beginn zu etwas Großem sein. Es muss nur gewollt sein.

Ein gelungener Anfang

Vorwort:

Jedem System bedarf es einem Anfang, sowie die Zahlen die kein Ende haben, die Zeit die irgendwann angefangen hat, aber auch keine Ende in Sicht ist. Alles hat einmal begonnen, nichts kann schon immer da gewesen sein. „Der Anfang wird als Beginn, im räumlichen und zeitlichen Sinn erkannt, unabhängig ob von der Frage, ob ein Ende erwartet wird."

Doch die Frage ist: Warum haben wir immer solche Angst vor allem was neu ist? Hierzu ruft der Autor Rainer Maria Rilke in seinem Werk „Briefe an einen jungen Dichter" auf, seinen Aufruf in sich zu gehen, die eigenen Tiefen zu ergründen und sich dort zu seinen Motiven zu befragen. In diesem Prozess lässt sich eine Art Motivation finden, „die den Menschen anfangs animiert und durch prüfende Anwendungen fortlaufend aktiviert oder hemmt.". Dies nennt man die intrinsische Motivation.

Ganz wichtig hierfür ist, dass der Mensch diese Eigenschaft selbst in sich suchen sollte, welche nach Vorlieben, Wünschen, Begabungen, Komfortzonen und Zielen fragt. Es gibt manchmal einfach Dinge im Leben, die getan werden müssen, egal ob es die Vollendung des Abiturs ist, oder andere unangenehme Situationen wie Fahrstunden und den Führerschein zu erhalten. Sie machen einem Angst und wollen somit vermieden werden.

Dies benötigt mentale Stärke, da der Mensch tief in sich gehen und sich die Ziele vor Augen setzen muss.

Also ein Anfang besteht immer aus einer Frage, wie: „Wird es gut werden? Was werde ich erleben? Was ist neu? Was ist alt? Wo führt es mich hin? Was steht am Ende? All diese Fragen führen zu einem Durchleben einer Entwicklung, also der Prozess der Entstehung, der Veränderung beziehungsweise des Vergehens. Das Leben ist durch Veränderungen geprägt und sie sind unvermeidbar.

Anfangen ist häufig mit Angst verbunden, da keine „garantierte Entwicklung hinsichtlich einer möglichst angenehmen Endung vorhanden ist.", deshalb gilt es die Ungewissheit auszuhalten.

Als Beispiel wurde der Anfang von einem Sprung von einer Erhöhung genannt. Das heißt die Person kann den Boden zwar sehen und das Gras mit den Zehen erfühlen, jedoch fragt er sich wie lange der Sprung wohl dauern wird und wie sich der Boden anfühlen wird. Jemand

kann schon tausend Mal runtergesprungen sein, allerdings braucht das erste Mal einfach ein wenig Mut. Allerdings wird auch dieser Anfang irgendwann zu einer Routine.

Kleine Anfänge, wie das Tägliche Tischdecken erfordert keine Überwindung, höchstens die der Unlust, d.h. die Komponenten sind bekannt und uns ist das Ergebnis meistens klar.

Jedoch gibt es auch größere Anfänge, wie einem neuen Job nachgehen. Hierzu wird Mut erfordert, da man nicht genau weiß, wie es ablaufen wird. Alles ist neu und es ist einfach noch keine Gewohnheit.

Doch kaum etwas ist so beängstigend wie der Beginn einer neuen Liebe, laut Rilke (Rilke, Briefe an einen jungen Dichter, S.45), denn es entstehen neue Gefühle und alte werden wiederum unerträglich präsent. Auch „(…) erschafft es einen Raum, der keine Abgrenzung erlebt.“.

Schlussendlich lässt sich schließen, „(…), dass nur wer es wagt, die eigene Angst vor dem Neuen, nicht größer werden zu lassen als die Neugier, sein Dasein ausschöpfen kann, wie es eines jeden Menschen tiefes Verlangen ist.“. Es müssen Sachen befragt und beobachtet werden, denn nur so lassen sich Ziele und Motive unterscheiden.

„Nur die Frage nach ehrlich Notwenigkeit kann, wenn man sie sich wahrhaftig stellt und ehrlich beantwortet, einen Anfang legitimieren.“

Verwendete Literatur:

Rainer Maria Rilke, 1929, Briefe an einen jungen Dichter, Insel Verlag

Frankfurt am Mein und Leipzig,

Stangl, W. (2021). Stichwort: 'Entwicklung – Online Lexikon für

Psychologie und Pädagogik'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

WWW: https://lexikon.stangl.eu/12182/entwicklung (2021-06-21)

Ein gelungener Anfang.

Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun, zehn, elf, zwölf, dreizehn, vierzehn, fünfzehn, sechzehn, siebzehn, achtzehn, neunzehn, zwanzig, einundzwanzig, zweiundzwanzig, und immer so weiter.

Oder Januar, Februar, März, April, Mai, Juni, Juli, August, September, und so weiter. Oder 00:00 Uhr , 01:00 Uhr, 02:00 Uhr, 03:00 Uhr, und so weiter. All diese Anfänge sind geläufige Konzepte oder Muster, auf die sich die Gesellschaft geeinigt hat. Ob nun wie bei den Monaten und den Uhrzeiten eines Tages ein wiederkehrendes Ende vorhanden ist oder auch nicht, wie wir es aus der Zahlenfolge der natürlichen Zahlen kennen; all diesen Systemen Bedarf es einem Anfang.

Doch nicht nur Menschengedachtem liegt dieser Grundsatz zugrunde; alles hat einmal begonnen, nichts kann schon immer da gewesen sein, allem was ist ist ein Anfang inne. Oder? Bis auf die Frage nach dem Ursprung der Welt, wird diese These in der einschlägigen Literatur unterstützt. Der Anfang wird gemeinhin als Beginn, im räumlichen oder zeitlichen Sinn erkannt, unabhängig von der Frage, ob ein Ende erwartet wird. Beginnen wir mit dem Anfang dieses Aufsatzes; ganz gleich welche Buchstabenkombinationen die Autorin zu tippen begönne, es wäre ein Anfang. So wählte sie einen den Lesern geläufigen Anfang, ergänzte noch zwei weitere und schloss mit der ihnen allen gemeinsamen Komponente. Ein gelungener Anfang.

Und doch konnte die Autorin diese Zeilen erst am Tag der Abgabe zu Papier bringen, denn die Angst vor der Wertigkeit ihrer Worte versagte es ihr, früher zu beginnen. Und auch hier beginnt dieser Text: Mit der Frage, wie die Angst vor dem Urteil und dem Ende nicht mit der Angst vor dem Anfangen zu verwechseln ist. Und warum haben wir solche Angst vor allem was neu ist?

Rainer Maria Rilke verfasste in seinem Werk ‚Briefe an einen jungen Dichter' folgende Zeilen:

‚Ein Kunstwerk ist gut, wenn es aus Notwendigkeit entstand. In dieser Art seines Ursprungs liegt sein Urteil: es gibt kein anderes. Darum ‚sehr geehrter Herr, wusste ich Ihnen keinen Rat als diesen: in sich zu gehen und die Tiefen zu prüfen, in denen ihr Leben entspringt; an seiner Quelle werden Sie die Antwort auf die Frage finden, ob sie schaffen müssen. (Rilke, Briefe an einen jungen Dichter, S.8f)'

Diese Frage nach der inneren Notwendigkeit ist es, welche den unbedeutenden wie den großen Entscheidungen und Gegebenheiten zugrunde liegen sollte. Auch wenn Rainer Maria

Rilke hier von Kunstwerken spricht, so behandelt er in seinem Buch die Notwendigkeit des Seins. Denn diese ist untrennbar von allem Tun und Anfangen, wie wir im folgenden erkennen werden. Sein Aufruf in sich zu gehen, die eigenen Tiefen zu ergründen und sich dort zu seinen Motiven zu befragen, erscheint zwar einleuchtend, erfordert jedoch auch die Fähigkeit, sich selbst unmittelbar zu kennen. Was sich dort finden lässt, ist die Art der Motivation, die den Menschen anfangs animiert und durch prüfende Anwendung fortlaufend aktiviert oder hemmt.

Diese intrinsische Motivation, die im Menschen aus sich selbst heraus begründet ist, gilt es zu suchen. Sie fragt nach eigenen Vorlieben, Wünschen, Begabungen, Komfortzonen und Zielen.

Die intrinsische Motivation ist in ihrer Anwendung jedoch oft nicht so eindeutig, wie es aus den vorangegangenen Zeilen hervorgeht.

Denn nicht alle Anfänge, die im Gegensatz zu den eigenen Vorlieben, Wünschen, Begabungen und Komfortzonen stehen, sind unnütz. So gibt es Dinge, die man tun muss um sie getan zu haben. Sei dies nun die Vollendung der Abiturs oder unangenehme Situationen wie Fahrstunden um den Führerschein zu erhalten und die ersten Zeilen eines Textes. Diese Anfänge entsprechen uns nicht, sie machen Angst und wollen vermieden werden. An diesem Punkt muss der Anfänger so tief in sich gehen wie es ihm vermag, tiefer als die bedürftigen Stimmen nach Sicherheit, Vorlieben und Wünschen, die so laut hallen, dass sie eigentlichen Ziele in ihrer zaghaften Tiefe verhallen. Diese verborgenen Ziele, die sich als Fragen getarnt jedem offenbaren, der genau hinsieht, ängstigen umso mehr, da sie beinahe immer eine Antwort schuldig bleiben, ehe man sie durchlebt. So schreibt Rilke seinem jungen Dichter: ‚Sie sind so jung, so vor allem Anfang, und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, lieber Herr, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.(Rilke, Briefe an einen jungen Dichter, S.21)'.

Ein Anfang besteht demnach immer aus einer Frage. Diese kann lauten:

Wird es gut werden?

Was werde ich erleben?

Was ist neu?

Was ist alt?

Wo führt es mich hin?

Was steht am Ende?

Diese Fragen zu durchleben nennt man Entwicklung. Unter Entwicklung versteht man im Allgemeinen einen Prozess der Entstehung, der Veränderung bzw. des Vergehens (Stangl, 2021). Das Leben ist von Natur aus von Veränderungen geprägt und Veränderungen sind unvermeidbar. So sagt man auch, dass die einzige Konstante im Leben die Inkonstanz ist. Die Entstehung neuer Inhalte kann genauso als gut empfunden werden, wie ungut. Entsteht eine junge Liebe, ist diese Entwicklung positiv, entsteht jedoch ein handfester Streit, wird diese Entwicklung negativ bewertet. Jede sich entwickelnde Situation kann sich als angenehme Veränderung wie auch als unangenehme Neuerung entpuppen.

Was ist zu tun, wenn die nahliegende Reaktion die Skepsis oder gar Angst ist?

Befragen Sie sich einmal selbst, wann hatten Sie das letzte Mal Angst vor einer Veränderung? Hat sich diese Situation bereits aufgelöst? War die Angst verhältnismäßig oder hat sich diese als überspitzt herausgestellt? Hat diese Angst sie aktiviert oder gelähmt? Was nehmen Sie aus dieser Erfahrung mit?

Wenn ein Anfang immer eine offene Frage beherbergt, ist der Wunsch nach der Antwort bevor man beginnt, verständlich. Gerade große Fragen, die das Sein eines Menschen nachhaltig verändern können, rufen bereits in ihrer Entstehung nach einer sicheren Antwort, sodass man sie kaum überhören kann. Das Ergebnis ist Angst. Angst davor anzufangen, wo keine garantierte Entwicklung hinsichtlich einer möglichst angenehmen Endung vorhanden ist.

Rilke bittet den Leser,…still und ernst durch Ihre Entwicklung durchzuwachsen; Sie können Sie gar nicht heftiger stören, als wenn Sie nach außen sehen und von Außen Antwort erwarten auf Fragen, die nur Ihr innerstes Gefühl in Ihrer leisesten Stunde vielleicht beantworten kann (Rilke, Briefe an einen jungen Dichter, S.9)‘.

Wieder fordert Rainer Maria Rilke dazu auf, die Fragen zu leben. Die Ungewissheit auszuhalten, die an jedem Anfang steht und nur selten einer sicheren Antwort weichen wird.

Stellen Sie sich den einen Anfang wie den Sprung von einer Erhöhung vor. Es kann eine Treppenstufe sein, die gleich von weichem Gras abgefangen wird. Die springende Person kann vielleicht sogar schon von der Stufe aus die kleinen Halme mit den Zehen ertasten und auch der Fall wird nur einen Sekundenbruchteil lang dauern. Die springende Person kann sich fragen, wie sich der Fall wohl anfühlt, wie lange es dauern wird und wie sich die Halme an der Fußsohle anfühlen werden. Doch ist dies keine neue Situation, vielleicht wurde diese

oder eine ähnliche Stufe schon tausendmal herabgehopst. Der Sprung braucht wenig Mut, die Antworten stehen mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit bereits fest, fast schon Routine.

Nun stellen Sie sich einen Baum vor, der in einem Feld steht. Einer von diesen Bäumen, um den die Bauern*innen immer einen liebevollen Bogen fahren. Sie sitzen auf einem stabilen Ast, nah am Stamm. Vielleicht eineinhalb oder zwei Meter vom Boden entfernt. Von hier oben scheint der Weg ziemlich weit, aber Sie wissen aus Erfahrung oder aus Erzählungen, dass Sie abgesehen von einem unangenehmen Ruck, der durch den Körper fährt und wackeligen Knien, nur wenig erleiden müssen. Der Boden sieht ein bisschen stachelig aus, da liegen spitze Kerne von den Aprikosen des letzten Sommers. Und sind das Glasscherben, von einer zersprungenen Flasche? Nun gilt es auf einer Stelle zu landen, an der nur wenig herumliegt. Schaffen Sie das? Haben Sie Angst vor dem Sprung, dem Fall oder dem Aufprall?

Zuletzt denken Sie an eine Felsvorsprung in einer kleinen Bucht. Sie stehen dort oben und blicken in das eigentlich klare Wasser, wenn da nicht die Wellen wären, die sich an den Felswänden schaumig schlagen. Sie versuchen abzuschätzen, ob sie springen können, ohne von Gegenständen im Wasser überrascht zu werden, es sieht gut aus. Das Wasser sollte hier drei Meter tief sein und die Bucht mündet ins offene Meer, wo die Wellen sich auf der großen Fläche beruhigen. Sie fragen sich, wie kalt das Wasser wohl ist. Werden Sie sich trauen ein wenig hinaus zu schwimmen? Würden sie es schaffen den Felsen wieder hinauf zu klettern?

Diese Bilder beschreiben Anfänge, die sich in ihrem Ausmaß und in der Absehbarkeit unterscheiden. Kleine Anfänge, wie etwa das Decken des Abendbrot Tisches, verlangen nach keiner Überwindung, höchstens die der Unlust. Die Komponenten sind bekannt, der Zeitrahmen in etwa abgesteckt und das Ergebnis ist zumeist sehr ähnlich.

Es gibt auch Anfänge, die ein wenig mehr Geschick abverlangen und zuweilen auch Mut erfordern. Die Aufnahme einer neuen Arbeitsstelle in Ihrem Beruf kann Sie in gewohnten Alltagssituationen aus dem Konzept bringen. Neue Räume und Verbindungen eröffnen sich, Arbeitsabläufe müssen an die neuen Gegebenheiten angepasst werden.

Abschließend kann, wie auch Rilke beschreibt, kaum etwas so ängstigend sein wie der Beginn einer Liebe. Zwei Menschen, die wohl kaum schon sich selbst letztendlich ergründet haben, versuchen dies nun bei ihrem Gegenüber. Es erfordert ein kaum überschaubares Maß an Mut, um sich in die Wellen einer Verbindung zu stürzen, die sich gerade erst vertieft hat. Neue Gefühle entstehen, alte werden nun unerträglich präsent.

Der Beginn einer Liebe erschafft einen neuen Raum, der keine Abgrenzung erlebt. Er füllt sich mit jedem neuen Anfang, mit jedem Erlebnis, mit jeder Offenbarung.

Oder auch nicht, denn auch wenn ein Anfang in dieser Größe gewagt wurde, darf der Mensch nicht verzagen, vor jedem unbekannten Moment. ‚Denn es ist nicht die Trägheit allein, welche macht, dass die menschlichen Verhältnisse sich so unmöglich eintönig und unerneut von Fall zu Fall Wiederholen, es ist die Scheu vor irgendeinem neuen, nicht absehbaren Erlebnis, dem man sich nicht gewachsen glaubt. Aber nur wer auf alles gefaßt ist, wer nichts, auch das Rätselhafteste nicht, ausschließt, wird die Beziehung zu einem anderen als als etwas Lebendiges leben und wird selbst sein eigenes Dasein ausschöpfen. Denn wie wir dieses Dasein eines einzelnen als einen größeren oder kleineren Raum denken, so zeigt sich, dass die meisten nur eine Ecke ihres Raumes kennen lernen, einen Fensterplatz, einen Streifen, auf dem sie auf und nieder gehen. Und doch ist jene gefahrvolle Unsicherheit viel menschlicher, welche die Gefangenen in den Geschichten Poes drängt, die Formen ihrer fürchterlichen Kerker abzutasten und den unsäglichen Schrecken ihres Aufenthalts nicht fremd zu sein. (Rilke, Briefe an einen jungen Dichter, S.45)'

Auch aus diesen Zeilen lässt sich schließen, dass nur wer es wagt, die eigene Angst vor dem Neuen, nicht größer werden zu lassen als die Neugier, sein Dasein ausschöpfen kann, wie es eines jeden Menschen tiefes Verlangen ist. Um das Sein zu ergründen, muss dieses befragt und beobachtet werden, denn nur so lassen sich Ziele und Motive unterscheiden. Diese Motive, die innere Notwendigkeit, die einer Handlung zugrunde liegen sind auch deren einziges Urteil. Nur die Frage nach dieser Notwendigkeit kann, wenn man sie sich wahrhaftig stellt und ehrlich beantwortet, einen Anfang legitimieren. Fragen Sie sich. Verwendete

Literatur Rainer Maria Rilke, 1929, Briefe an einen jungen Dichter, Insel Verlag Frankfurt am Mein und Leipzig,

Stangl, W. (2021). Stichwort: 'Entwicklung – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: https://lexikon.stangl.eu/12182/entwicklung (2021-06-21

Ein interaktiver Essay über das Anfangen

Vorwort

Metaphorische Erkenntnisse eines Formel 1 Starts

Ja. Ganz richtig gehört. In dem mir zugeteilten Text geht es um Formel 1 Starts und einige metaphorische Erkenntnisse fürs Anfangen. Klingt erstmal ziemlich absurd, aber eventuell gelingt es mir ja dich mit diesem Vorort davon überzeugen den Originalen Text zu lesen.

Um sich den Begriff des Anfangens in Teilen zu nähern, nimmt sich der Autor [1] meines Textes ein nichtgerade Alltägliches aber dennoch nachvollziehbares Beispiel zur Hand. Anhand eines Formel 1 Starts trifft er verschiedene Aussagen über das Anfangen und erläutert diese, gibt Ihnen Alltagsbezug und bettet sie gelungen ins Thema ein. In diesem Vorwort werde ich kurz erklären um was es sich bei der Formel 1 handelt und die 6 Kernaussagen des Textes „zusammenfassen".

„Die Formel 1 ist die schnellste Rennserie auf der Welt. Hier fahren Rennautos, die über 300 km/h schnell werden und Fahrer überholen sich in halsbrecherischen Methoden" (Zitiert aus dem mir zugeteilten Text). Mit diesen Worten ist die Formel 1 ist im Prinzip schon sehr gut erklärt. Ich denke, dass jeder von euch (ob gewollt oder zufällig) bereits zumindest einen kleinen Ausschnitt eines solchen Rennen mitbekommen hat. 20 Rennfahrer treten in mehreren Rennen gegeneinander an mit dem Ziel als erster die Ziellinie zu überqueren, um durch die Kombination der verschiedenen Platzierungen die Season zu gewinnen.

Ein Formel 1 Start ist unglaublich komplex. Da die Autos zu Beginn noch nah beieinander sind ist es hier theoretisch am leichtesten zu überholen und der ersten Position näher zu kommen. Man probiert vor dem Rennen den Wagen perfekt vorzubereiten und bringt für maximale Bodenhaftung sogar die Reifen auf die perfekte Temperatur. Ab dem Moment des Startens ist der Fahrer dann plötzlich auf sich allein gestellt und muss beweisen, dass er zurecht in dieser Klasse fährt. Da ich für die wichtigsten Aussagen des Textes keine besseren Worte als der Autor finden kann werde ich zum Abschluss dieses Vorwortes die Hauptaussagen des Autors einfügen und unkommentiert stehenlassen.

Mir hat der Text beim Lesen sehr viel Freude bereitet und löste mehrere Gedankengänge in mir aus. Mit vielen der genannten Punkte konnte ich mich sehr gut identifizieren und fand direkt Beispiele aus meinem Leben. So Alltagsfern ein Formel 1 Start auch auf den Ersten Blick auch wirkt hat es der Autor geschafft Lebensnahe Aussagen zu treffen.

Wenn du die folgenden 6 Punkte in Bezug auf das Anfangen spannend findet lege ich dir ans Herz dir den Originaltext durchzulesen.

- Anfänge geschehen teilweise aus einer Vermeidungsmotivation
- Anfänge bergen Ungerechtigkeiten, weil die Startbedingungen unterschiedlich sein können
- Der Anfangende kann unterstützt werden, doch nur bis zu einem gewissen Punkt. Ab da muss der Anfangende selbst anfangen
- Anfänge sind wichtig, aber sollten nicht überinterpretiert werden. Fehlstarts bergen Chancen für Flow
- Um einen gelingenden Anfang zu erleben, müssen die richtigen Rahmenbedingungen geschaffen werden
- Anfänge sind komplexe Angelegenheiten. Anfänge sind nicht immer reibungslos, sondern bergen Risiken

[1] Da statistisch gesehen der Großteil der Zuschauer des Rennsports Männer sind werde ich weitestgehend auf das Gendern verzichten und den Autor als Männlich betiteln. Dies soll niemanden verletzten, diskriminieren oder ähnliches, sondern den Redefluss aufrechterhalten und die Textstruktur vereinfachen.

Ein interaktiver Essay über das Anfangen

Es fällt nicht leicht anzufangen, denn es gibt so viel was sich über das Anfangen sagen ließe. Es ist nicht leicht einen Anfang zu definieren. Denn wo soll man nur anfangen etwas als Anfang zu betrachten. Schließlich habe ich manchmal das Gefühl, dass unser Leben ein ständiger Anfang ist. Wir sind auf die Welt gekommen. Doch ist das nicht der Anfang unseres Lebens. Beginnt doch der Anfang schon beim ersten Date unserer Eltern. Nein? Was ist dann unser Anfang? Unsere Großeltern lernen sich kennen – Unser Anfang? Der Homo Sapiens verlässt Zentralafrika. – Unser Anfang? Der Urknall – Unser Anfang? Schnell wird klar, dass der Anfang ein gedankliches Konstrukt ist und nicht etwas Habtisches. Denn jeder hat dieses Gefühl in sich, wann es Zeit wird etwas anzufangen. Niemand sagt: „Hier schau mal, fass mal meinen neuen Anfang an!“ Dazu kommt das gedankliche Konstrukt des Beendens, durch das sich der Anfang erst zeigt. Die Wichtigkeit des Anfangs einer Sache wird erst durch das Beenden der Sache bewusst. Wie du merkst, kann man sich schnell verzetteln und kann die Frage, um das Phänomen des Anfanges sehr abstrakt behandeln. Um das zu verhindern, möchte ich mich diesem Thema auf eine anschauliche Art und Weise nähern. Um sich den Begriff des Anfangens zu erschließen, ohne dabei rein definitorisch vorzugehen, liegt die Aufgabe darin sich ein Teilaspekt des Lebens zu greifen, indem offensichtlich angefangen wird. Und aus diesem Teilaspekt lassen sich hoffentlich induktive Aussagen über das Anfangen treffen. Genau das versucht dieser Essay.

Der Teilaspekt, dem sich dieser Text widmet, mag auf den ersten Blick ein wenig albern wirken, da er als zu offensichtlich betrachtet werden könnte. Doch ist seine Stärke, dass er besonders anschaulich und alltagsnah ist. Ein Formel 1 Start. Die Formel 1 ist die schnellste Rennserie auf dieser Welt. Hier fahren Rennautos, die über 300kmh schnell werden und die Fahrer überholen sich in halsbrecherischen Manövern. Die Fahrer dieser Autos, die auch Piloten genannt werden, haben die Mentalität eines Kampfjetpiloten und sind absolute Top-Athleten. (Serientipp: https://youtu.be/wtJPe1ksS6E). Formel 1 Rennen sind ein gesellschaftliches Großevent. Innerhalb eines Jahres finden circa 20 Rennen, verteilt auf dem ganzen Globus statt. Ich möchte nun also den Formel 1 Start im Allgemeinen, so wie das darauffolgende Rennen analysieren, um induktive Aussagen über das Anfangen treffen zu können. Doch, bevor du beginnst diesen Essay zu lesen, schau dir doch kurz dieses Video von ein paar Formel 1 Starts an, um dich auf das Thema einzustimmen: https://youtu.be/VjbGdMXG5ZI

Der Start

Wie du siehst, geht es bei so einem Start hoch her. Doch was ist so ein Formel 1 Start genau und welche Aussagen lassen sich über das Anfangen treffen? Ein Formel 1 Start ist immer der Beginn eines Formel 1 Rennens. Wenn die fünf roten Lichter ausgehen, dürfen die Fahrer

losfahren. Es tretet 20 Fahrer gegeneinander an. Und da stoßen wir auch schon auf die erste induktive Aussage, die sich über das Anfangen treffen lässt: Ist die Notwendigkeit des Anfangens in einem Konkurrenzdenken verankert? Schließlich liegt einem Formel 1 Start folgenden Annahmen zu Grunde: „Wenn ich nicht losfahre, dann macht es jemand anderes vor mir und überholt mich." Dadurch gerät man in einen Rückstand und wird abgehängt. Ist es nicht oft so, dass man im Alltag mit Dingen anfängt um Schlimmeres abzuwenden? Zum Beispiel könnte man anfangen zu arbeiten, weil man sonst kein Geld verdient. Man könnte anfangen seine Steuererklärung zu machen, weil man sonst Ärger mit dem Finanzamt bekommt. Man könnte also vom „Anfangen aus einer Vermeidungsmotivation" sprechen. Ein Anfangen das nur passiert, weil man sonst auf der Strecke bleibt.

Die Ungerechtigkeit des Anfangs

Ein weiterer Aspekt, der aus der Natur eines Formel 1 Start hervorgeht, ist folgender: Jeder startet von einer unterschiedlichen Position in das Rennen. Die Startaufstellung wird durch ein sogenanntes Qualifying am Vortag entschieden. Dabei setzt jeder Fahrer seine schnellstmögliche Runde. Die Startaufstellung ergibt sich aus den Bestzeiten der Fahrer. Der Schnellste startet als erster, der zweitschnellste als zweiter, der drittschnellste als dritter und so weiter. Doch liegt diesem System eine gewisse Unfairness zu Grunde. Schließlich ist ein Formel 1 Fahrer sehr abhängig von der Qualität seines Autos. Je mehr Geld ein Team zu Verfügung hat, desto schneller ist in der Regel deren Auto. Doch haben in der Formel 1 nicht alle Teams gleich viel Geld zur Verfügung. Daher ist es so, dass in der Formel 1 mit ungleichen Waffen gekämpft wird. Was bedeutet das für das Anfangen? Es bedeutet, dass jeder Anfang stark mit individuellen Voraussetzungen verknüpft ist. Das Formel 1 Auto dient hier als Metapher für die Ressourcen und persönlichen Vorerfahrungen, die eine Person zur Verfügung hat oder gemacht hat. Wer in einem schnellen Auto sitzt hat höhere Chancen auf einen guten Start, als jemand der in einem langsameren Auto sitzt. So auch außerhalb des Formel 1. Bildungsungerechtigkeit ist eines DER Probleme unserer Zeit. Denn ist es immer noch so, dass Akademikerkinder bessere Startbedingungen (das bessere Auto) zur Verfügung haben als Kinder aus der Arbeiterklasse oder Kinder mit Migrationshintergrund.

Unterstützung im Anfang

Betrachten wir nun das Verhältnis von Anfangenden und Beobachtern eines Anfangs. Bei einem Formel 1 Start ist es so, dass die Fahrer hoch konzentriert sind. Zwar sind sie teilweise angespannt doch sind sie mehr fokussiert als aufgeregt. Besonders für einen guten Start ist es entscheidend, dass der Fahrer einen niedrigen Puls hat, nicht zittert und höchst fokussiert ist. Wohingegen die Beobachter des Starts, also Fans, Mechaniker, Ingenieure und Teamchefs oftmals zittern, bangen, hoffen und Nägel kauen. Schließlich können sie den Start nicht beeinflussen. Der Start liegt nicht mehr in ihren Händen und sie können nicht mehr agieren, sondern nur noch reagieren. Es lässt sich ableiten, dass Starts bis zu einem gewissen Punkt

begleitet werden können: Die Teamchefs haben ihr Team auf das Rennen mental vorbereitet. Die Mechaniker haben das Auto bestmöglich vorbereitet. Der Ingenieur gibt dem Fahrer letzte Anweisungen auf der Formationsrunde. Doch ab dem Moment, wo die Autos auf ihren Startpositionen stehen, ist die ganze Verantwortung beim Fahrer. So auch im „echten" Leben. Eltern können ihr bestmögliches tun, um ein Kind auf ein gutes Leben vorzubereiten, doch muss der erste Schritt selbst gemacht werden. Denken wir an die Vögel. Vogeleltern ziehen ihre Jungen im Nest groß und füttern sie, dass sie groß und stark werden. Doch muss ein Vogeljunges selbst den Sprung aus dem Nest wagen. Anfänge können unterstützt werden, doch müssen vom Anfangende selbst umgesetzt werden.

Starts: Wichtig oder unwichtig?

Warum ist ein guter Start so wichtig – oder auch nicht? Schau dir gerne folgendes Video von Nico Rosberg an, einem deutschen Formel 1 Fahrer. Hier beschreibt er die Wichtigkeit eines Starts. https://www.youtube.com/watch?v=P3H_nZ_LBnU In der Formel 1 ist der Start entscheidend für den weiteren Verlauf des Rennens. Das Fahrerfeld ist noch dicht zusammen und es können leicht Plätze gewonnen oder verloren werden. Bei manchen Rennen ist der Start wichtiger als sonst, zum Beispiel in Monaco. Ein sehr enges Straßenrennen, indem es sehr schwer ist zu überholen. Meistens gewinnt derjenige, der den Start gewinnt. So auch in dieses Jahr, als Max Verstappen von Platz 1 gestartet ist und das Rennen gewonnen hat. (Monaco Grand-Prix-Highlights https://youtu.be/GK5qm8AZ1dQ) In Monaco ist der Start entscheidender als sonst.

Wohingegen, andere Rennen gezeigt haben, dass der Start nicht so entscheidend für den Ausgang des Rennens ist. Brasilien 2012, das letzte Rennen der Saison, in dem die Fahrermeisterschaft entschieden werden sollte. Sebastian Vettel hatte die Chance sich in diesem Rennen zum Fahrerweltmeister krönen. Vettel startete als dritter und hat sich im Verlauf der ersten Runde gedreht, sodass er nach einer Runde auf Platz 20 war. Damit hatte er den Start komplett verloren und hatte gleichzeitig nichts mehr zu verlieren. Das war sein eigentlicher Start des Rennens, denn hier fing seine Aufholjagd an. Viele Sportler berichten von diesem Phänomen. Sobald sie nichts mehr zu verlieren haben, kommen sie in ein Gefühl der Unaufhaltbarkeit – Der Flow. Vettel wurde 2012 zum dritten Mal Fahrerweltmeister. (Hier geht zu den Highlights https://youtu.be/fG-XaGUW1Lc)

Was lernen wir daraus? Was können wir daraus ableiten? Anfänge sind wichtig. Sie sind maßgeblich für den weiteren Verlauf einer Sache. Doch müssen schlechte Anfänge kein Zeichen für einen schlechtes Ende sein. Ganz im Gegenteil – schlechte Anfänge bergen Chancen für die Entwicklung von Flow. Die Strecke dient hier als Metapher für die Umstände, in denen Dinge anfangen.

Anfänge und ihren Rahmenbedingungen.

Dazu ein weiteres Beispiel außerhalb der Formel 1: Werfen wir dazu einen Blick in die Geschichte. Der Kompass wurde vor über 2200 Jahren in China erfunden und wurde nur für zeremonielle Zwecke verwendet. 700 Jahre nach seiner Erfindung kam er Leonardo Da Vinci in die Hände, er verfeinerte ihn und die Weltumsegelungen nahmen ihren Lauf. Der Anfang den Kompass als Werkzeug zur Orientierung zu benutzen, begann nicht mit deren Erfindung, sondern erst als die Rahmenbedingungen geschaffen waren, in denen dieser Nutzen erkannt wurde. Wir halten fest: Die Rahmenbedingungen sind entscheidend, ob etwas anfangen kann oder nicht und ob es gut wird oder nicht. So auch in der Formel 1. Auf der Formationsrunde/ Aufwärmrunde die Vorbereitung für den Start statt. Der Fahrer muss das Auto in das richtige Temperaturfenster bekommen, sodass ihm ein guter Start gelingt. Ob das gut funktioniert, ist abhängig von verschiedenen Faktoren. Zum Beispiel dem Wetter. Der sieben-malige F1-Weltmeister Michael Schumacher spricht in einem Interview darüber: https://youtu.be/X00IrgLec58 .

Wir halten fest: Um einen gelingenden Anfang zu erleben, müssen die richtigen Rahmenbedingungen geschaffen werden.

Was zeichnet einen guten Start aus?

Was passiert also bei einem Start? Was kann passieren? – So ein Formel 1 Start ist eine sehr komplexe Angelegenheit. Es sind 20 aggressive Fahrer mit ihren Autos, die alle möglichst weit nach vorne gelangen wollen. Dazu spielen die Streckentemperatur und die Aufwärmrunde eine entscheidende Rolle. Die erste Kurve ist meistens eng und lässt nur Platz für 2-3 Fahrzeuge, die nebeneinander fahren können. Deshalb passieren oft auch Unfälle innerhalb der Startphase.

Das lässt sich gut auf eine Alltagssituation übertragen. Nehmen wir an, man ist am Prokrastinieren. Man weiß, nicht ob und was man mit sich anfangen soll und scrollt so dahin auf Social Media. Doch was bewegt einen, dann doch anzufangen, den Abwasch zu machen, das Zimmer zu saugen und einkaufen zu gehen? Ist es das Unterbewusstsein, das einem ein schlechtes Gewissen macht, das einen zwingt anzufangen. Ist es eine Vermeidungsmotivation, weil der/die Partner*in noch zu Besuch kommt und man ein aufgeräumtes Zimmer präsentieren möchte? Von Situation zu Situation unterschiedlich, doch bestimmt immer komplex und es gibt nicht DEN einen Grund für das Anfangen. Und wenn beim Abwasch der Teller zu Bruch geht, kann man auch von einem kleinen Unfall beim Anfangen sprechen (so wie in der Formel 1).

Was bedeutet das für das Anfangen? Anfänge sind komplexe Angelegenheiten, das bedeutet, dass sie in Abhängigkeit zu verschiedenen und unvorhersehbaren Variablen stehen. Anfänge sind nicht immer reibungslos, sondern bergen Risiken.

Und was fang ich jetzt damit an?

Was haben wir von dem Formel 1 Start induktiv ableiten können?

- Anfängen geschehen teilweise aus einer Vermeidungsmotivation.
- Anfänge bergen Ungerechtigkeiten, weil die Startbedingungen unterschiedlich sein können.
- Der Anfangende kann unterstütz werden, doch nur bis zu einem gewissen Punkt. Ab da muss der Anfangende selbst anfangen.
- Anfänge sind wichtig, aber sollten nicht überinterpretiert werden. Fehlstarts bergen Chancen für Flow.
- Um einen gelingenden Anfang zu erleben, müssen die richtigen Rahmenbedingungen geschaffen werden.
- Anfänge sind komplexe Angelegenheiten. Anfänge sind nicht immer reibungslos, sondern bergen Risiken.

Es lässt sich festhalten, dass das Anfangen facettenreich ist. Ein Formel 1 Start gibt uns einige metaphorische Erkenntnisse, die sich durchaus auf das „echte“ Leben übertragen lassen. Doch ist dieser Absatz kein Ende, sondern der Anfang für neue Gedanken zum Begriff des Anfangs. Ich hoffe ich konnte dich mit diesem Text zu neuen Gedanken anregen und wenn nicht, dass ich dich gut unterhalten habe.

„Heute kann ich absolut nichts mit mir und der Welt ANFANGEN.“

Eine musikalische (Er)forschungsreise durch die Langeweile-

Vorwort

Es folgt eine musikalische Erforschungsreise durch die Langeweile, welches eine Inspiration oder auch Drang zum Anfangen sein kann. Ein Anfang entsteht aus dem Nichts also auch aus dem Nichts-tun der Langeweile.

Es ist alles Ansichtssache. Nutze ich die Langeweile, um kreativ zu sein. Nutze ich Langeweile, um ein produktives Mitglied der Gesellschaft zu sein. Nutze ich die Langeweile gar nicht aus. Nutze ich die Langeweile im Sinne der Langeweile

„Mir ist langweilig“ erscheint ein unerwünschter Zustand zu sein. Wir erfahren eher selten in unserem Alltag Langeweile und wenn wir dann diese lang ersehnte Langeweile treffen, ist doch alles anders als erhofft. Es herrscht ein Übermannen und Überforderung der Gefühle.

Was heißt es Langeweile zu empfinden und wieso ist es so unglaublich wichtig dieses Gefühl der Leere und in-sich-selbst-gefangen sein zu empfinden?

„Right here, right now“ (Fatboy slim, 1999)

Man kann die Zeit nicht ändern es gibt nichts außer den gegenwärtigen Moment. Bei der Langeweile ist es sehr ähnlich man kann das Gefühl weder Beschleunigen noch Verlangsamen. Es muss also genutzt werden und als Quelle des Anfangs dienen:

„Braucht es nicht immer ein leeres Blatt Papier, damit eine Geschichte, damit Worte niedergeschrieben und Raum bekommen können? So dass sie durch die gegenwärtige Leere zukünftige Fülle für einen dann in der Zukunft vergangenen Blick auf die Dinge gewähren kann?“

„There's a place I go to

Where no one knows me

It's not lonely

It's a necessary thing

(…)

We're just catching and releasing,

What builds up throughout the day“ (Catch & Release, Matt Simons, 2014)

Der richtige Gedanke und Impuls für einen Anfang muss im Moment der Langeweile gefangen werden. Nichts tun erlaubt dem Geist ein vorbeiziehend von etlichen Gedanken wobei ein paar wenige nur wirklich gefangen werden. Durch Langeweile findet das richtige fangen statt ohne Stress und Druck.

Es erwarte dich ein inspirierender Text über das Gefühl der Langeweile und ihre Wichtigkeit. Es regt zum Denken an und erweckt das Bedürfnisse sich zu langweilen und mit dem Flow zu gehen. Und das wird anhand von ausgewählten Songtexten wie die oben vermittelt.

„Heute kann ich absolut nichts mit mir und der Welt ANFANGEN.“

Eine musikalische (Er)forschungsreise durch die Langeweile

„Heut‘ lieg‘ ich nur so rum, die Stunden sind wie Kaugummi,
ich streck‘ den Arm nach oben, und schau‘ mir auf die Finger.
Ich lieg‘ heut‘ nur so rum, der Himmel ist verhang‘n.
Ich bohr‘ mir in der Nase, und schau‘, was da herauskommt.
Heut‘ lieg‘ ich nur so rum, dein Bein ist ganz schön stachelig.
Ich schaue auf mein Handy, da seh‘ ich einen Kirchturm brenn‘n.
Langeweile, ich hatt‘ schon lange keine Langeweile.
Doch heute, da hab ich eine.
Heut‘ lieg‘ ich nur so rum, die Stunden sind wie Kaugummi.
Ich bohr‘ nochmal in der Nase, doch diesmal kommt leider nichts heraus.
Ich lieg‘ heut nur so rum,
ich schau nochmal nach der Kathedrale. Die Flammen schlagen hoch.
Ich dreh‘ mich nochmal um.
Langeweile, ich hatt‘ schon lange keine Langeweile.
Doch heute, da hab ich eine.
(Minute 0.0 bis 2.09, Erregung öffentlicher Erregung, 2020)

Die Langeweile. Ein gemeines Ding. So scheint es mittlerweile. Aber wieso eigentlich? Ist die Langeweile von heute nicht die Muse, das Müßiggang betreiben von gestern oder gar vorgestern? Ein unfreiwilliger Zustand, ja. Ein Überkommen, ein Ausgeliefert-sein. Wer nimmt es sich schon vor und ist dem überhaupt fähig zu sagen „Ja, heute, also heute werde ich mal nichts mit mir und der Welt anfangen können. So.“? Jedoch vielleicht massiv unterschätzt? Zu Unrecht verteufelt? Verkannt, verbannt, im Keim erstickt durch Zerstreuungen, um ihr nicht in die leeren Augen blicken zu müssen? Aber lasst uns zwischen den Zeilen lesen. Zwischen den Songzeilen.

„Right here, right now" (Fatboy slim, 1999)

Es gibt in der Langeweile kein Vor und kein Zurück. Das Gefühl von in-sich-selbst-gefangen und in der gnadenlosen Gegenwart gefangen sein. Ein „mir ist langweilig", ein „ich weiß nichts mit mir anzufangen" offenbart eine Ohnmacht gegenüber den Möglichkeiten Leben und Zeit zu gestalten. Da ist ein „Nichts". Sonst „nichts". Aber ist nicht immer eine Leere die Voraussetzung für Fülle? Braucht es nicht ein leeres Glas, das mit einem nährenden, durstlöschenden Trank gefüllt werden kann? Braucht es nicht immer ein leeres Blatt Papier, damit eine Geschichte, damit Worte niedergeschrieben und Raum bekommen können? So dass sie durch die gegenwärtige Leere zukünftige Fülle für einen dann in der Zukunft vergangenen Blick auf die Dinge gewähren kann?

„Harder, Better, Faster, Stronger" (Daft Punk, 2001)

In der Langeweile steckt ein eigener Zauber. Ein Innehalten in einer sich rasend schnell bewegenden Welt von Leistung, Profit und Fortschritt. Vielleicht ein Schutz, um darin nicht völlig durchzudrehen? Vielleicht ein Reset drücken. Ein Auftanken zum Wiederabheben. Ein nicht initiierter Ausstieg aus dem Hamsterrad des modernen Lebens.

Auch ein Unding. Man weiß nichts mit sich anzufangen. Shame on you! Bei der Fülle der heutigen Möglichkeiten. Langeweile scheint nichts zu erzeugen, nichts zu nutzen. Es scheint ein Abbild einer verwöhnten, angeödeten privilegierten Gesellschaft zu sein.

In dem Moment, da ich nichts mit mir anzufangen weiß, überkommt mich ein Gefühl der Schuldigkeit. Gegenüber all den Leuten, die sich dieses Gefühl niemals nie erlauben dürfen, wenn sie überleben wollen. Dann beginne ich die Wohnung zu putzen oder den Gartenschuppenumzuräumen. Dann habe ich etwas angefangen. Zwar nichts mit mir, aber immerhin mit meinem zu Hause. Ein nichts-mit-sich-anfangen-können als zwanghafter Startpunkt für ein etwas-anfangen, das nach leistungsgesellschaftlichen Maßstäben einen Wert hat.

„Hätt' ich dich heut' erwartet, hätt' ich Kuchen da" (Ernie, 1969)

Der Umstand, dass Langeweile nie geplant ist, nie gewollt ist, also eben nicht kontrolliert werden kann, wonach überall gestrebt wird, macht es so geheimnisvoll.

Klingeling! – „Ach, Sie sind's, die Langeweile! Ähm. Na, mit Ihnen hätte ich nun gar nicht gerechnet. Ich habe gar nichts da, was ich Ihnen anbieten kann. Na, dann kommen Sie doch erstmal rein, wenn Sie schonmal da sind." Ein unerwarteter Gast. Ein allen Menschen bekannter und nie bewusst eingeladener Gast im eigenen Bewusstsein. Und wenn man Pech

hat, erweist er sich als sitzfleischiger Zeitgenosse und lässt einen sehr sehr lange nichts mit sich anfangen.

Ein unerwarteter Gast bringt jedoch etwas durcheinander. Einen gängigen Ablauf, eine Gewohnheit, eine Monotonie, eventuell auch eine vermeintliche Sicherheit beziehungsweise das Klammern an sie. Ein unerwarteter Gast bricht etwas auf und gibt die Chance für eine neue Zusammensetzung der Teilchen. Teilchen, die fest verbacken zusammengeklumpt gehalten wurden durch Erwartbarkeit.

Aufstehen um 7, am Wochenende etwas später, Morgensport, zum Briefkasten, innerlich schon vorbereitet auf Frühstück um 8… wer steht da vor der Tür? Noch schwer durchs Milchglas zu erkennen, aber keine Frage jemand, der zu mir will. Also kein Frühstück um 8. Oder doch? Zu zweit!

„Völlig losgelöst von der Erde" (Major Tom, Tom Schilling, 1982)

Mit sich-nichts-anfangen können ist wie ein Alien zu sein. Oder eher wie ein Kosmonaut weit draußen, der den Bodenkontakt verloren hat. Ein Schwebezustand. Ein Zwischenraum. Der Funkkontakt ist abgebrochen. Schwerelos wabert das Bewusstsein zwischen ‚Was könnte ich tun?' ‚Was sollte ich tun?' und ‚Was müsste ich tun?' umher. Und findet keinen Halt. Oder doch. Es macht Halt. Auf freier Strecke. Nichts zu sehen weit und breit. Endlose Horizonte, die Pupillen weiten sich. Sie gewöhnen sich an die Umgebung, passen sich an den Status quo an, lange bevor das Selbst sich an diesen Zustand gewöhnt und ihn annimmt.

„Faul sein ist wunderschön" (Pippi Langstrumpf, 1970)

Eine bahnbrechende und damit Aktivität brechende Passivität lauert im Mit-sich-nichts anfangen-können. Gemeinhin könnte man auch von Faulheit sprechen. Dein Geist, dein Körper, deine Seele wollen jetzt gerade nichts abliefern. Und du selbst hast offensichtlich gerade gar keine Entscheidungsgewalt darüber. Wie befreiend! Kontrollverlust! Kontrollabgabe! Eine Freiheit, die dich in Stillstand einbalsamiert, um dir Ruhe und Frieden für die Herausforderungen zu schenken, denen du dich beim kommenden Anfangen stellen musst. Ein Aufbäumen gegen die Faulheit wäre wie ein zu-früh-wieder-Sport-treiben. Auf Dauer trainierst du dich damit in den Keller. Und kannst gar nichts mehr anfangen. Weder *mit dir, noch mit sonst irgendetwas.*

„There's a place I go to

Where no one knows me

It's not lonely

It's a necessary thing

(…)

We're just catching and releasing,

What builds up throughout the day" (Catch & Release, Matt Simons, 2014)

AN-FANGEN. Fang mich doch! Catch me if you can! Im Moment des mit-sich-nichtsanfangen-könnens gibt es keinen großen Fang zu machen. Denn ein Fangen setzt einen Wurf voraus. Und ein Wurf braucht ein Material, das geworfen wird. Gedankliches, materielles, spirituelles, emotionales Material, das abgeworfen wurde, um einen Fang möglich zu machen. Das Material und sein Abwurf kann sowohl aus extrinsischen, als auch intrinsischen Impulsen entstehen.

Langeweile, Mit-sich-nichts-anfangen können bedeutet jedoch gänzliches Fehlen von Impulsen, zumindest von denen, die einen dazu bewegen würden etwas mit sich anzufangen. Aber braucht es nicht genau das? Ein Vorbeiziehen lassen der „falschen" Impulse und das Abwarten und Fangen des „richtigen" Impulses? Die Geduld für den großen Wurf, der mir den großen Fang schenkt? Ein Aufstehen, ein Anfangen, das sich lohnt für mich!

„The future's in the air

Can feel it everywhere

I'm blowing with the wind of change" (Wind of change, The scorpions, 1990)

Wenn Langeweile geht, kann man wieder etwas-mit-sich oder auch der-Welt anfangen. Nach meiner These, dass Langeweile, Muse oder all die anderen Begriffe, die es gibt, um das Betreten eines geistigen Leer- und Zwischenraums mit einem Wort zu fassen, Voraussetzung für einen Anfang ist, ist jedoch gleichzeitig auch Voraussetzung, dass dieser Zustand endet. Endet mit dem Anfang. Ein etwas Anfangen mit sich oder der Welt und ihren Dingen ist nicht möglich mit einem parallelen Zustand des nichts-mit-sich-(oder-der-Welt)anfangen-könnens.

Alpha und Omega in unendlicher Rückkoppelungsschleife.

Eine Staffelstabübergabe, Läuferin 1, die Langeweile, gibt nochmal alles, streckt ihren Arm weit nach vorne aus. Läufer 2, der Anfang hat schon ein bisschen Fahrt aufgenommen, bereit gleich loszufetzen. Und der Staffelstab? Vielleicht die Übergabe einer Neuerung, eines Impulses, einer Idee! Die Übergabe ist vollbracht, die Langeweile läuft gemütlich aus, bleibt zurück, schemenhaft und erschöpft wirkt sie. Der Anfang, den Stab fest umklammert, ist voller Energie und Tatendrang. Ohne die Langeweile hätte er keinen Stab in der Hand,

keinen Anlass zum Ziel, manchmal in weiter Ferne erahnend, manchmal direkt um die nächste Kurve wissend, zu sprinten. Es braucht BEIDE NACHEINANDER, um die ganze Strecke zu meistern.

Die musikalische (Er)forschungsreise der Langeweile endet an ihrem Anfang. Lasst sie feiern, besingen und begrölen als Schönheit und Freigeist, der für jeden Anfang goldwert ist!!:

La, Laa, Laa, Laaa, Laaaa, La, La, Laaaaa, Laa, Laa, Laaa, Laaaaaaaaaaaaa

Langeweile,

Ich hatt‘ schon lange keine Langeweile,

doch heute, da hab‘ ich eine

Langeweile.

Ich hatt‘ schon lange keine Langeweile.

Langeweile.

Doch heute!!…“

(Minute 2.10 bis 3.04, Erregung öffentlicher Erregung, 2020

Die Hürde des Anfangens

Anfangen. Doch wo genau, für was, für wen? Anfangen ist für viele Personen der erste Schritt, doch für viele auch die erste Hürde. Anfangen hat für viele Leute auch eine besondere Bedeutung aber kann oftmals auch aus ganz unterschiedlichen Gründen hervorgehen. Anfangen ist für viele wie ein Wettkampf mit sich selbst. Sport stellt sich dann besonders als Hindernis heraus, wenn ganz verschiedene Aspekte gegen das Anfangen sprechen. Doch wo, wann und für was mit dem Sport beginnen? Wo ist der Anfang? Kann ich das? Wie fang ich an? Was hindert mich? Wenn ich es nicht kann? Warum mit dem Sport anfangen? Was bringt es mir mit Sport anzufangen? Nehme ich die Hürde?

Anfangen ist für viele Personen oft ein „Neu-Anfang" und kann viele neue Türen öffnen, aber genauso kann der Anfang von etwas Neuem, ein Ende einer Situation oder einer Sache sein. Genauso kann für viele der Sport bzw. das Anfangen von sportlicher Betätigung ein Neu-Anfang aber auch ein Ende sein. Das Anfangen nach Verletzungen kann im Sport besondere Herausforderungen mit sich bringen. Denn hier beginnt „das Anfangen" im Kopf. Die Angst vor Schmerzen oder weiteren Verletzungen kann so groß sein, dass es sich wie eine Blockade auswirkt. Hier ist die Überwindung der Angst was sich als Anfang auszeichnet.

Genauso kann der Anfang von Sport ein anderes Lebensgefühl bewirken. Sport kann ein Ausgleich sein. Zum Arbeitsalltag, zum Schulalltag aber auch im höheren Alter. Allein das Körpergefühl das sich durch den Sport positiv entwickelt ist ein großer Aspekt für Viele mit einer Sportart anzufangen. Heutzutage gibt es einen bestimmten Körperkult, ein bestimmtes Ideal einer Person durch viele verschiedene Netzwerke bestärkt. Ein Körperideal nach dem viele streben. Doch ist das der einzige Grund, weshalb man mit Sport anfangen sollte? Nein. Oft kann auch nach einer Krankheit, die einen immensen Rückschlag im Leben einer Person bedeutet, der Sport als Neu-Anfang gesehen werden. Es hilft und motiviert durch Verbesserungen, sich nicht hängen zu lassen, zu kämpfen und diesen Neu-Anfang möglichst stark und motiviert anzugehen. So können sie diesen Neu- Anfang aber auch als das Ende einer schweren Phase nutzen.

Anfänge sind für Viele jedoch sehr schwer. Es fehlt an Motivation, Willen oder gar an dem Mut etwas „Anzufangen". Ziele oder Pläne können da oft helfen, jedoch zeigen sich oftmals Eigenschaften wie das „Aufschieben" oder die „Montags-Anfänger". Doch warum ist das so? Personen, die sich oftmals in ihrer Haut unwohl fühlen, hört man öfter mal sagen: „ich fange am Montag mit Sport und einer Diät an", oder „ich gehe ab morgen ins Fitnessstudio". Anfänge sind oftmals nicht einfach und es benötigt einen kleinen Antrieb oder einen

Motivationsschub. Das Anfangen zeichnet sich jedoch als schwer heraus, weil man aus seiner Komfortzone heraus muss.

Vor allen Dingen bei Leistungssportlern beginnt „das Anfangen“, jeden Tag auf‘s Neue. Und besonders hier, unabhängig von der Sportart, ist das „Mindset“ eine der wichtigsten Komponenten die uns zum „anfangen“ verleiten.

Leistungssportler müssen ihr Ziel, ihren Traum und vor allen Dingen den Wunsch nach Verbesserung und Erfolg tagtäglich im Kopf behalten, um genau zu wissen, warum sie jeden Tag mit dem Training von neuem beginnen. Im Leistungssport sind auch oft Niederschläge das was ihn auch ausmacht. Rückschläge zeichnen einen Sportler aus. Nicht weil er in diesem Moment seine Leistung nicht aufbringen konnte, sondern es geht darum wie schnell er diesen Moment als positiv resultiert und wie viel er aus so einem Rückschlag lernt. Denn genau nach solchen Momenten ist das Anfangen womöglich für Leistungssportler, dass was am schwersten fällt. Doch auch an diesem Beispiel erkennen wir, dass das Anfangen immer auch mit einem Ende verbunden ist. Wie wir bisher gesehen haben, hat das „Anfangen“ mit einer Krankheit, mit Unzufriedenheit mit sich Selbst oder bei Leistungssportlern immer auch ein zuvor habendes Ende.

Doch warum hindert es so viele Personen, mit einer bestimmten Sache anzufangen?

Sport ist ganz oft eine Überwindung und somit auch das Anfangen mit Sport. Überwindung, weil man auch die Angst davor hat, was andere von einem denken, wenn man etwas nicht kann, oder auch oft warum man genau jetzt damit anfängt.

Hobbys Anderer werden, wenn sie auch in Richtung des Leistungssports gehen, manchmal nicht verstanden oder auch oft belächelt. „Das bringt doch nichts“, „Du bist doch zu alt dafür“. Diese Aspekte können das Anfangen des Sports sehr erschweren, weil sich durch diese Aussagen manche Personen nicht mehr trauen oder gar ihre Motivation eingedämmt wird.

Das Anfangen ist so komplex und kann so viele verschiedene Fassetten haben. Doch wo fangen wir an? Wo beginnt unser Anfang? Anfangen hat in gewisser Weise seinen Ursprung immer in unseren Köpfen. Bereits der Gedanke daran mit Etwas zu beginnen. Mit Sport zu beginnen, ins Training zu gehen, in den Startblock zu sitzen. Anfänge, die ihren Ursprung in unseren Köpfen haben, beinhalten wie wir bisher gesehen haben so wahnsinnig viele verschiedene Gründe und doch ist es unser Kopf, der uns dazu verleitet. Vor allem im Sport ist es oftmals unser Kopf, der entscheidet. Der Kopf und der Wille. Und genauso ist es auch mit dem Anfangen, wir stellen uns immer vor wie etwas abläuft, wenn wir mit etwas beginnen. Wie es abläuft, wenn wir mit dem Sport beginnen und oftmals denken wir dabei auch an ein Ende oder an Resultate.

So ist es doch klar unser Kopf, der unsern Weg des Anfangens vorgibt. Aber ist es nicht genau auch das, was uns bestärkt? Ausmalereien etwas zu beginnen können uns zeigen, wie

etwas ablaufen könnte, wie wir uns wünschen das etwas abläuft. Aber genauso ist es auch das was uns daran hindert mit etwas zu beginnen. Mit dem Sport zu beginnen. Es sind unsere Köpfe und Gedanken. So ist es doch ein komplexer Vorgang, der uns oftmals nicht so erscheint.

„Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen" (Mark Twain)

Das Anfangen ist jedoch auch oftmals ein Wettkampf mit sich Selbst. Man möchte so gerne mit Sport anfangen, weil man eine Vorstellung hat wie das Ergebnis sein könnte, doch man blockiert sich selbst anzufangen. Aber warum ist das so? Wie schon erwähnt kann das Umfeld einer Person diese Entscheidung ziemlich beeinflussen. Doch es kommen Selbstzweifel auf oder es fehl gar an der notwendigen Motivation.

So ist aber genau der Sport, dass was solche Selbstzweifel vermindern kann. Sport gibt nicht nur ein besseres Körpergefühl. Sport gibt doch so vieles mehr. Disziplin, Aushaltevermögen aber auch einfach Freude. So ist doch der Sport, mit seinen positiven Eigenschaften, einen Anfang auf alle Fälle Wert. Einen Anfang der sich dann im Laufe zu so viel mehr Anfängen steigern wird. Mit Verbesserungen im Training, mit Wettkämpfen und auch ganz verschiedenen Möglichkeiten wie den beruflichen Werdegang in der Sportorientierten Richtung bieten so wahnsinnig viele Möglichkeiten neue Anfänge zu sehen, sie zu erleben aber auch diese zu beenden. Sport und das Anfangen haben aber auch ohne sie miteinander zu sehen viel gemeinsam. Sie bieten die ähnlichen Voraussetzungen wie zum Beispiel Mut oder gar sich Selbst kennen zu lernen.

Anfangen ist vielseitig, komplex und für jeden individuell. Doch trotzdem hat es für jeden denselben Ursprung. Es kann auch unterschiedlich lange gehen bis man die Hürde des Anfangens, des Sport Anfangens nimmt. Nimmt man jedoch diese Hürde entscheidet der Kopf den weiteren Weg. Besonders wichtig zu sagen ist jedoch, dass ein Anfang nur dann erfolgreich sein kann, wenn man mir diesem auch beginnt. Anfänge können sowohl einfach als auch schwer sein, aber wenn man erst beginnt, stehen die Türen der Möglichkeiten offen.

Anfangen

Vorwort

Die Welt befindet sich in einer Krise, die jeden auf der Welt zwingt, zu Hause zu sitzen und jeden zu zwingen, von zu Hause aus zu arbeiten.

Egal ob man ein Student, Schüler, Lehrer, Ingenieur... usw. alle arbeiten von zu Hause aus, was zu vielen psychischen, familiären und gesundheitlichen Problemen führte als auch Gewichtszunahme....

Viele Menschen begannen an Gewichtszunahme zu leiden, die Mehrheit macht keinen Heimsport, Fitnessstudios sind geschlossen und es gibt keine Arbeit oder tägliche Aktivität außer vor dem Spiegel zu stehen und den Körper zu beobachten. Das schien bei vielen psychische Krisen zu verursachen, und der Druck schien zuzunehmen und dazu zu führen, dass die Person seinen Körper hasste und sich hilflos gegenüber seinem Körper fühlte. Man kann sich nicht mehr richtig bewegen wie bisher und kann sich nicht davon abhalten, Schokolade und Fast Food zu essen, weil die Person in der Quarantäne nichts anderes zu tun hat, als zu essen und am Computer zu sitzen.

Auf dem Computer und dem Handy sitzen und den Prominenten folgen, die sich durch perfekte Körper ohne Fehler auszeichnen, vielleicht sind sie nicht makellos, es ist nur die Kraft von Photoshop und Make-up. Und hier beginnt eine neue Krise, die Ihren Körper mit dem Körper von social-Media Prominenten vergleicht. Wenn Sie Depressionen und Körperhass erreichen, brauchen Sie Ermutigung, um mit der Veränderung zu beginnen. In der Corona-Zeit haben wir weitere Vorteile des Internets entdeckt und schließlich, nachdem viele Jahre lang alle über die Nachteile des Internets und die Internetsucht gesprochen haYen, wäre das Leben in der Corona-Zeit ohne Internet viel schwieriger geworden als wir können uns vorstellen. Die Vorteile des Internets in Zeiten von Corona sind das Fernstudium, das Abhalten von Meetings aus der Ferne, das Arbeiten von zu Hause aus und auch das Ferntraining, damit jeder einen Trainer bekommen und trainieren kann. Eines der wichtigsten Dinge am Anfang ist es, sich Unterstützung zu haben, denn der Einstieg ist nicht so einfach wie gedacht. Einige Anfänge bergen auch langfristige Risiken, wie beispielsweise ungesundes Abnehmen, was am Ende zu negativen Ergebnissen und Krankheiten führt. Das wichtigste Sache im Training und die Diät ist Spaß zu haben.

Anfangen

Der Wecker klingelt, es ist sechs Uhr in der Früh. Oh man, also muss ich jetzt wohl oder übel aufstehen und mich für die Arbeit fertigmachen. Ich schaue mein Outfit im Spiegel an, betrachte meine Silhouette und mir fallen direkt eine Million Dinge auf, die mich stören. Habe ich etwa wieder zugenommen? Mein Bauch ist heute so aufgebläht…kommt bestimmt von den ganzen Chips und Keksen, die ich gestern Abend noch gegessen habe. Aber es kam ja auch das erste EM-Spiel, dann darf ich mir doch mal was gönnen. Irgendwie bereue ich es trotzdem, meine Schenkel sehen plötzlich wieder so dick aus und wenn ich gleich wieder traditionell auf die Waage stelle, zeigt diese bestimmt auch drei Kilogramm mehr an. Ich traue mich gar nicht, mich daraufzustellen. Hmm gut, dann esse ich heute dafür kein Frühstück und abends nur einen Joghurt…och manno wieso kann ich nicht einfach in einen anderen Körper schlüpfen…

Für viele Menschen, egal ob männlich weiblich oder divers beginnt der Tag wie oben beschrieben. Sie können gar nicht anders, als direkt nach dem Aufstehen, ihren Körper zu betrachten und zu analysieren und sich Gedanken, oder besser gesagt Sorgen über ihre Figur zu machen. Sie stehen auf die Waage und wenn diese mehr als erwartet anzeigt, plagen sie sofort Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen, weil sie das Gefühl bekommen, irgendwie versagt zu haben. Das ist bereits ein schlechter Start in den Tag, was die ganze Zeit über irgendwie mitgeschleift wird. Bei jeder Mahlzeit wird das schlechte Gewissen stärker, weshalb die Mahlzeiten zum Teil einfach weggelassen werden. Das alles nur aus einem einzigen Grund, unwohles Befinden im eigenen Körper. Manche Menschen können locker und offen damit umgehen, zeigen ihre Problemzonen, erzählen wie sie abnehmen wollen, anderen ist es wiederum eher peinlich und besprechen das lieber im Stillen mit sich selber. Mit Sicherheit sagen, kann man aber, dass mehr betroffen sind, als man denkt. Viele wollen etwas an ihrem Körper verändern, egal ob ab- oder auch zunehmen, mehr Muskeln aufbauen oder straffen, irgendwas gibt es immer, was einem nicht so ganz passt und dass man gerne anders hätte. Doch warum verändert man es nicht einfach? Man könnte doch einfach damit anfangen! Einfach machen! Sein Leben etwas umkrempeln und einfach neu anfangen. Irgendwie ist dieser vermeintlich leichte Anfang, sein Lebensstil zu ändern um die Figur zu bekommen, die man sich erträumt, für viele doch eine größere Überwindung als gedacht.

Die Frage die sich hier stellt ist, woher kommt es, dass wir anfangen unseren eigenen Körper so kritisch zu betrachten, wieso schaut man ihn immer in so einem negativen Licht an. Viel lieber sollte man das wertschätzen, was er tagtäglich für uns leistet. Er trägt uns den ganzen Tag über, verarbeitet Kummer, Freude, Liebe, gibt uns Kraft. Er tut so viel für uns und wir minimalisieren ihn runter auf Maße und irgendeine Kilogrammzahl, die uns die Waage anzeigt. Wir sind unzufrieden mit dem was wir sehen und fühlen uns deshalb unwohl. Vor allem die aktuelle Corona-Situation hat bei vielen zu einer Gewichtszunahme geführt, da man

den ganzen Tag nur im Home-Office sitzt, sich keinen Zentimeter bewegt, und wenn doch, dann nur um sich einen Snack im Kühlschrank zu holen. Man hat ja die ganze Zeit die Chance dazu, denn die Schokolade ist nicht weit, nebenher naschen geht immer und schmeckt dazu noch lecker. Durch diese Corona-Pfunde verändert sich der Körper natürlich und man fühlt sich nicht mehr wohl in seiner Haut. Ein anderer Punkt der eine sehr wichtige Rolle spielt, wieso man etwas ändern möchte, ist das Vergleichen. Egal wo wir sind und wen wir sehen, egal ob fremd oder bekannt, wir vergleichen uns ziemlich schnell. „Oh sie hat so schöne schlanke Beine" oder „Sie ist aber echt super dünn!" Gedanken die schnell aufkommen oder die man auch oft ausspricht. Man hat das Gefühl, dass die Figuren der anderen viel perfekter sind und wünscht sich auch so auszusehen. Was man allerdings nicht weiß, ist, dass es diesen Menschen meist genauso geht, denn diese wünschen sich vielleicht mehr Kurven, aber schaffen es nicht zuzunehmen. Genau das ist das Problem. Man sieht immer nur die Fassade, aber nicht die Gedanken und Gefühle dahinter. Social Media spielt hierbei auch eine riesige Rolle. Auf Apps, wie Instagram, TikTok &Co zeigen verschiedene junge Menschen ihre scheinbar perfekten Körper. In dem Moment wird durch dieses eine Bild oder Video bei vielen Menschen ein schlechtes Gewissen ausgelöst, weil sie es sofort bereuen den Kuchen gestern gegessen zu haben, obwohl sie doch auch so aussehen wollen, wie die auf dem Bild. Vor allem junge Mädchen, die gerade dabei sind sich selbst zu finden, werden von diesen dürren Vorbildern oftmals geblendet. Das Problem dabei ist wiederum, dass social media nicht das echte Leben ist. Es wird einem zwar ein echtes Bild von einer echten Person gezeigt, jedoch sieht man dabei nicht, wie lange es gedauert hat, bis alles so perfekt saß, wie viele Bilder aus verschiedenen Winkeln die Person gemacht hat, bis endlich das Perfekte dabei herauskam. Man sieht also nur das Endergebnis, das wahrscheinlich noch mit Photoshop oder ähnlichem bearbeitet wurde und bedenkt aber gar nicht, dass möglicherweise viel nachgeholfen wurde und dass deren Körper auch nicht jeden Tag so aussehen, es gibt nun einmal so und auch so Tage. Also ist der Grund, wieso man überhaupt anfangen will etwas an sich zu verändern, das Unwohlsein im eigenen Körper, wobei social media eine verstärkende negative Rolle einnimmt. Jedoch kann es beim Durchziehen des Anfangs, also bei der Lebensstilveränderung eine enorme Hilfe bieten. Wenn man den Cut macht und sich dazu entschließt sein Leben noch einmal neu aufzurollen und neu anzufangen, gibt es unzählige Fitnessinfluencer, wie zum Beispiel Pamela Reif, Sascha Huber oder Chloe Ting, die einem dabei helfen können. Sie stellen Workouts kostenlos ins Internet, wobei man frei wählen kann, egal ob für Anfänger oder Fortgeschrittene, egal ob Bauch, Beine,Po, Bizeps oder High Intensity Workouts, man hat freie Auswahl. Zusätzlich gibt es eine große Auswahl an Blogs und Posts online, in denen sich alles um Themen wie Ernährung, täglicher Kalorienbedarf, Rezepte, … dreht, an denen man sich super orientieren kann. Das ist nämlich meistens das Problem bei einem solchen Anfang. Man ist so in seinem Trott gefangen, dass man gar nicht erst weiß, wie und wo man anfangen soll, wie man es

sozusagen überhaupt schaffen kann, daraus auszubrechen. Die Hilfe anderer ist bei einem solchen Anfang also unverzichtbar, denn nicht nur im Internet kann man sich Inspirationen holen, sondern auch vor Ort in einem Fitnessstudio oder bei einem Ernährungsberater, die einen coachen. Auch wenn man einen solchen Neuanfang lieber alleine meistern würde, ist es sinnvoll unterstützt zu werden. Wenn man sich nicht traut zu jemand Fremdes zu gehen, da einem der Anfang, etwas zu intim ist, kann man sich auch einfach mit Freunden darüber unterhalten und informieren, wer weiß, vielleicht geht es ihnen gleich und sie wollen auch mitmachen den Neuanfang zu wagen. Rückhalt zu haben ist notwendig bei einem solchen Start, da man manchmal vielleicht das Gefühl hat, es macht keinen Sinn mehr und dadurch aufgeben will. In diesen schwächeren Momenten sind dann genau die Personen da, die dich an das Ziel und den Grund erinnern, warum man überhaupt angefangen hat.

Dass ein Anfang nicht immer einfach ist, ist mittlerweile klar geworden, er birgt viele Hürden, die zu überwinden sind. Man braucht viel Mut, denn man hatte ein Leben, einen Alltag, der immer da war, oder sich im Laufe der Jahre irgendwie entwickelt hat und will daraus nun ausbrechen und etwas Neues aufbauen. Man ist mehr oder weniger gezwungen, seine alten Routinen aufzugeben, bei null anzufangen und etwas Neues aufzubauen. Genau das macht doch einen Neuanfang aus oder? Es sind eine Million kleiner Schritte, wobei die ersten fast die schwierigsten sind. Man traut sich gar nicht, sich überhaupt in einem Fitnessstudio anzumelden, weil man viel zu viel nachdenkt. „Die anderen sind dort alle schon so trainiert, die denken dann bestimmt, was will die denn hier…“. Völliger Quatsch! Man sollte viel eher stolz darauf sein, dass man den Mut gefasst hat überhaupt etwas ändern zu wollen und dies auch in Angriff nimmt. Wenn dieser Gedanken sich im Kopf verankert hat, man einen Weg für sich gefunden hat, wie man effektiv an sich arbeitet, dann ist der Cut gesetzt. Der Anfang beginnt.

Natürlich gibt es im Verlauf dennoch Schwierigkeiten, die bleiben. Möglicherweise fällt man teils in alte Muster, wenn man einfach mal keine Motivation findet Sport zu machen oder auch wenn man einfach mal mehr Lust auf eine Dönerpizza hat, als auf irgendwelches Gemüse. Das Wichtige hierbei ist, dass man sich auch so Sachen gönnt und diese genießen kann, allerdings sollte man nicht sich selber das Gefühl geben, dass jetzt sowieso alles zu spät ist, man alles in sich hineinstopft und folglich den Neuanfang aufgibt. Es gibt immer Tage, an denen sich der Anfang positiv oder auch negativ entwickelt. Der entscheidende Punkt, ist, an sich und den Sinn des gewagten Anfangs zu glauben und weiterzumachen. Lohnen wird es sich auf alle Fälle. Zwar wird es immer wieder Momente geben, in denen man das Gefühl hat, das sich nichts verändert, dass der ganze Anfang umsonst war, aber genauer und langfristig betrachtet, wird man erkennen, dass sich alles geändert hat. Auch wenn man seinen Traumkörper noch nicht ganz erreicht hat, kann man so unendlich stolz auf sich sein, denn man hat seinen alten Trott, seine alten Essgewohnheiten aufgegeben oder angepasst und lebt

dann viel gesünder, da man sich auch viel bewegt und somit auch erlebt. Man sieht zum Beispiel auf einem Spaziergang einen Fuchs, den man sonst niemals entdeckt hätte, da man daheim auf dem Sofa gelegen wäre. Es sind die kleinen Dinge, die einem so viel schenken und die man unter keinen Umständen vergessen darf. Folglich kann man bei einem solchen Neuanfang also nur gewinnen, man ist nicht nur stolz auf sich selbst und die erbrachte Leistung, man fühlt sich durch die Veränderung des Körpers wohler und strahlt dieses Gefühl auch nach außen hin aus. Obgleich man mal Phasen hat, in denen es nicht so läuft, wie gewünscht, gibt es keine Misserfolge. Solange man nicht komplett aufgibt, kann man immer wieder weitermachen und sich erneut fokussieren. Selbst wenn es mal gar nicht mehr läuft, kann man einfach einen neuen Cut für sich setzen, die Phase abschließen und eine neue beginnen. Wenn man es also schafft, den Neuanfang zu wagen, kann man nur gewinnen.

Man kann aber nur gewinnen, wenn man den Anfang auf eine gesunde Art und Weise durchzieht, denn bei einer kompletten Lebensstiländerung, entstehen gewollt oder ungewollt, viele Risiken, die sich gefährlich entwickeln können. Wenn man seine Ziele, zum Beispiel Abnehmen zu schnell erreichen will, driftet man womöglich in eine ungesunde Richtung. Man fängt an auf bestimmte Nahrungsmittel komplett zu verzichten, irgendwann lässt man ganze Mahlzeiten weg und wenn es ganz weit kommt, isst man am Tag nur noch ein Apfel und ein Salat und denkt dabei noch, dies sei ganz normal. Man entwickelt eine Essstörung ohne es überhaupt zu merken. Es kann natürlich nicht nur in die magersüchtige Richtung gehen, sondern auch in die andere, also dass es zum sogenannten Binge-Eating kommt, währenddessen man alles was man findet in sich hineinstopft. Risiken eines Neuanfangs, die zu Beginn gar nicht ersichtlich waren. Aus diesem Grund ist es so wichtig, sich Hilfe und Unterstützung von einem Coach oder Freunden zu holen, die einen daran hindern, es so weit kommen zu lassen. Diese helfen einem nämlich auch, den richtigen Weg für sich zu finden, denn es gibt nach einem Anfang unzählige Möglichkeiten wie man weitermachen kann. Für viele klappt es zum Beispiel mit Kalorienzählen mit irgendwelchen Apps am besten, bei anderen hingegen führt das dazu, dass sie ihr Essen überhaupt nicht mehr genießen können, nur noch an die Kalorien denken und damit nicht mehr aufhören können. Deshalb ist es nach dem Anfang mit am Wichtigsten, sich zu informieren, sich helfen zu lassen, damit sich der Anfang positiv entwickelt und nicht durch die Risiken beeinträchtigt wird.

Die Frage die sich hier aber aufwirft ist, ob so ein Leben dann überhaupt noch Spaß macht, wenn man jede kleine Nascherei abwiegen muss, um sie in irgendeine App einzugeben, wenn man sich drei Mal überlegen muss ob man nochmal in ein Restaurant essen gehen kann ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen und ob dieses eine Glas Wein nicht doch zu viele Kalorien hat. Wieso sollte man sich dann dazu entscheiden so einen Anfang zu machen, sein Leben so umzugestalten, wenn einem danach die Freude am Leben fehlt?

Genau das ist das Wichtige bei einem Anfang, egal um welche Art es sich dabei dreht. Der Anfang bringt immer etwas Neues, das sagt das Wort an sich schon aus. Man lässt etwas Altes hinter sich und fängt mit etwas Neuem an, lernt etwas Unbekanntes kennen, verändert etwas in seinem Leben. Das allerwichtigste dabei ist, dass es einem selber Freude und Zufriedenheit bringt. Natürlich wird es Tage geben, an denen man sein Altes vielleicht vermisst, aber wenn man am eigenen Wohlergehen merkt, dass man insgesamt im Leben zufriedener ist, war es definitiv das Richtige, den Anfang zu wagen!

„Ist es möglich sein vergangenes Leben hinter sich zu lassen und mit einem neuen Leben anzufangen?“

Vorwort

Gleich zu Beginn des Textes werden mehrere zusammenhängende Fragen gestellt und thematisiert: Ist der Schritt zu einem Neuanfang möglich, wenn die eigene Vergangenheit in Vergessenheit gerät oder beeinflusst das Gewesene nicht auch die Zukunft, sodass ein kompletter Neuanfang von null an überhaupt nicht möglich ist?

Und selbst wenn ein Neuanfang möglich ist, kann dieser dann jederzeit stattfinden oder ist es irgendwann zu spät, neu anzufangen? Selbst, wenn die Menschen wüssten, dass dies ihre letzte Chance zu einem Anfang wäre, würden sie diese dann ergreifen oder Ausreden suchen, um dem aus dem Weg zu gehen? Was treibt die Menschen an, einen Neuanfang zu wagen?

Der Begriff „Anfangen“ wird hier vor allem als ein Ende und gleichzeitig als eine Möglichkeit zur Verwandlung definiert. Jeder Mensch, der sich dazu entscheidet, einen Neuanfang zu wagen, setzt bewusst ein Ende. Er ist gewillt dazu, sich zu verwandeln und für Veränderungen offen zu sein. In dem Text dreht es sich also hauptsächlich um „große“ Veränderungen beziehungsweise Anfänge, weniger um die kleinen, alltäglichen Anfänge.

Als ein Beispiel für einen „großen“ Anfang wird der Neuanfang in der Identität oder Persönlichkeit herangezogen, wie es zum Beispiel bei Prominenten manchmal der Fall ist, wenn sie unter ihrem Künstlernamen eine neue Welt betreten, in der sie möglicherweise ein anderer Mensch sind als sie es im privaten Leben unter bürgerlichen Namen sind. Außerdem werden auch Menschen, die sich nicht mit ihrem Geschlecht identifizieren, genannt, die sich für einen neuen Namen entscheiden und somit ein Leben als neuer Mensch beginnen.

Doch verschwindet mit der neuen Identität das „alte Ich“ völlig oder prägen nicht auch Erinnerungen, Beziehungen, Gefühle der Vergangenheit die Zukunft der neuen Identität?

Muss also folglich der Mensch nicht alles hinter sich lassen, um mit seinem Leben vollkommen neu anzufangen und wenn ja, wie ist das möglich?

Um diese Frage zu beantworten, wird die Geschichte eines ehemaligen SS-Offiziers namens Hans Schneider erzählt, der einen Neuanfang beginnen möchte, indem er seinen Namen, also seine Identität ändert. Während des zweiten Weltkriegs war Hans Schneider SS-Obersturmführer und Führer in einer Einrichtung, in welcher Menschenversuche mit medizinischen Geräten in Konzentrationslagern stattfanden. 1945 will Schneider seinem alten Leben entfliehen und einen Neuanfang beginnen, weshalb er sich von nun an als Hans

Schwerte ausgibt. Diese neue Identität bewahrt ihn zum einen von den Konsequenzen als ehemaliges Mitglied der SS und ermöglicht ihm zum anderen einen Studienplatz, wodurch er später Professor und Rektor an der Hochschule in Aachen wurde. Schneider verwandelte sich im Laufe der Zeit also von einem leitenden SS- Politiker zu einem linksliberalen Germanistikprofessor. Fast 50 Jahre konnte er seine Vergangenheit vertuschen und unter falschem Namen sein Leben führen, bis seine Tarnung aufflog.

Hierbei stellt sich also erneut die Frage, ob es möglich ist, sein Leben hinter sich zu lassen und neu zu beginnen oder ob die Vergangenheit nicht immer ein Stück von einem Menschen sein wird. Erlange ich durch Distanz zu meinem alten Leben einen Neuanfang? Meiner Meinung nach ist selbst durch Distanznahme keine völlige Eliminierung der Vergangenheit möglich. Wir werden schon früh durch zum Beispiel familiäre Verhältnisse, der finanziellen Situation oder durch das soziale Umfeld geprägt bzw. beeinflusst. Zwar muss man sich weder damit identifizieren, noch ist es ein fester Zustand, aus dem man nicht austreten kann - dennoch ist alles, was wir wo, mit wem und auf welche Weise erleben, eine Erfahrung, ein Erlebnis, eine Lektion, der wir begegnen und die uns bei späteren Entscheidungen lenken kann. Vielleicht wird Vergangenes mit der Zeit weniger präsent, aber es macht doch trotzdem einen Teil von dem Menschen aus. Vor allem auch die Vergangenheit von Hans Schneider dürfte wohl sehr prägend gewesen sein, die man nicht einfach so in den Hinterkopf schieben kann. Menschen können nicht vor der Vergangenheit fliehen, aber durchaus anfangen zu entscheiden, inwieweit Vergangenes die zukünftigen Anfänge beeinflussen soll.

Das Beispiel von Hans Schneider/ Schwerte zeigt den Begriff des Anfangens als Verwandlung und als Ende. Aufgrund der neuen Identität und dem Neuanfang verändert sich der ehemalige SS-Offizier zu einem Professor. Das Leben von Schneider muss zu einem Ende kommen und dann kann erst das Leben für Schwerte beginnen. Ohne einem Ende, auch kein Anfang.

„Ist es möglich sein vergangenes Leben hinter sich zu lassen und mit einem neuen Leben anzufangen?“

Ein Text über das Anfangen:

Bei den meisten Dingen im Leben kann ein Anfang möglich und hilfreich sein. Aber ein Neuanfang ist oft nicht selbstverständlich und ohne Mühe und Anstrengung, da die Vergangenheit nicht einfach verschwinden und vergessen werden kann.

Ist es also nur möglich, einen Neuanfang zu starten, wenn das Gewesene vergessen werden kann? Wenn das schon Passierte hinten im Gedächtnis landet und nicht mehr darüber nachgedacht wird? Kann die Vergangenheit bewusst in Vergessenheit geraten, sodass ein Anfang ermöglicht werden kann? Bleibt nicht die Chance bestehen, dass Vergangenheit und Zukunft miteinander vermischt werden und alles aufgedeckt wird.

Der Anfang ist eine Möglichkeit zur Verwandlung. Jeder Mensch, der sich dazu entscheidet, einen Neuanfang zu wagen, setzt bewusst ein Ende. Er ist bereit dazu, sich zu verwandeln und ist gewillt zur Veränderung. Der Mensch möchte sein bisheriges Leben in spezifischen Punkten ändern; obgleich es der Beginn einer neuen Sprache oder der bewusste Schritt gesetzt wird, sich für regelmäßigen Sport zu begeistern. Es wird ein Schritt gesetzt - ein Anfang!

Eine zweite Frage, die an die erste anknüpft, ist jene: Kann man immer neu anfangen oder kommt eine Zeit, in der es zu spät ist, neu anzufangen? Wenn die Menschen wüssten, wann ihre letzte Chance für einen bestimmten Anfang ist, würden die meisten Menschen dann anfangen? Man könnte denken schon. Aber die Menschheit ist so konstruiert, dass sie oft Ausreden sucht, etwas nicht zu tun, anstatt ihre Energie für den Weg zu nutzen, wie etwas funktioniert. Aber was hilft dem Menschen anzufangen? Treibt nur Motivation den Menschen an.

Überlegungen, welche Menschen in ihrem Leben einen Neuanfang in ihrer Identität und in ihrer Persönlichkeit beginnen: Prominente, die sich einen anderen Namen aneignen, könnten in diese Kategorien eingeordnet werden. Sie setzen bewusst einen (Schluss-)strich unter ihren Geburtsnamen und betreten mit ihrem Künstlernamen eine andere Welt. Jedoch kehren Berühmtheiten auch zurück zu ihrer Welt, in der sie mit ihrem Geburtsnamen angesprochen werden. Kann man diese Fälle tatsächlich zu einem Neuanfang der ganzen Persönlichkeit und Identität zählen?

Es gibt auch Menschen, die sich ihrem Geschlecht nicht zugehörig fühlen. Folgend ändern sie ihre Namen auch oft. Das geschieht legal und im Bewusstsein des States und der Behörden. Die Menschen, die sich für einen neuen Namen entschieden haben und auch ihr Umfeld

werden jedoch den vorherigen Namen und damit einhergehend auch ihren Charakter und ihre Persönlichkeit in Erinnerung behalten.

Muss der Mensch nicht alles hinter sich lassen, um mit seinem Leben vollkommen neu anzufangen?

Die Geschichte, welche sich auf eine wahre Begebenheit bezieht, hat sich Ende des 2. Weltkriegs zugetragen. Im Jahr 1945 wollte ein Mann, dessen Geburtsname Hans Ernst Schneider war, sein Leben mit einem Neuanfang starten und sein vergangenes Leben als Schneider hinter sich lassen. Hans Schneider ließ sich am 26. April 1945 von seiner Frau für tot erklären und meldete sich am 2. Mai als Hans Schwerte bei den Lübecker Behörden. Er berichtete den Verlust seiner Papiere im Osten. In Wahrheit wollte Schwerte ein neues Leben ohne seine graue, schwerwiegende Vergangenheit beginnen. Er gab als Geburtsdatum und Geburtsort den 3. Oktober 1910 in Hildesheim an. Ein Jahr später heiratete die Witwe des gebürtigen Schneider ein zweites Mal. Dieses Mal heiratete sie den gleichen Mann, aber unter dem Namen Hans Schwerte. Hans Schneider wurde zu Hans Schwerte. Er behauptete in Königsberg zur Schule gegangen zu sein, später dort, in Berlin und in Wien studiert zu haben. Das Schneider seinem alten Leben entfliehen wollte, konnte bis dahin keiner erahnen.

Das Leben als Schneider:

Bei Schneider handelte es sich um einen deutschen SS-Offizier. 1933 trat er in die SA ein und vier Jahre später wurde er Mitglied der SS und der Nationalsozialistischen Deutschen Arbeiterpartei (NSDAP). Die nationalsozialistische Partei verfolgte die Ideologie von Antisemitismus und Nationalismus und lehnte die Demokratie grundlegend ab. 1941 wurde ihm aufgrund „hervorragender“ Leistungen von „Sonderaufgaben“ für den Reichskommissar das Bundesverdienstkreuz übergeben. Seit 1942 war er SS-Obersturmführer. Anfang 1943 war Schneider Führer in einer Einrichtung, in welcher Menschenversuche mit medizinischen Geräten in Konzentrationslagern stattfanden.

Das Leben als Schwerte:

Mit dem neuen Namen Hans Schwerte fiel es ihm leichter sich ein neues Leben aufzubauen. Er studierte noch einmal (neuere deutsche Literaturgeschichte) und wurde später Professor und Rektor (1970-73) in Aachen. 1948 folgte seine Promotion zum Zeitbegriff bei Rilke in Erlangen. Schwerte galt als beliebter Hochschullehrer und war unter den Studierenden hoch angesehen.

Zum Bruch zwischen seinen Leben:

1994 recherchierten Studierende aufgrund von Gerüchten um die NS-Vergangenheit des damaligen Rektors. Die Recherchen ergaben große biografische Übereinstimmungen zwischen Schneider und Schwerte. Kurz danach konnte den Studierenden das Standesamt Hildesheim bestätigen, dass dort zwischen 1909 und 1911 niemand mit dem Namen Hans Schwerte geboren wurde. 1994 wurde ihm mitgeteilt, dass er enttarnt wurde. Bevor die Lüge von Schwerte/ Schneider endgültig erfasst wurde, wollten niederländische Fernsehjournalisten Berichte über die wahre Identität Schwertes verbreiten. Ende April 1995 kam Schwerte der Enthüllung seiner SS-Identität durch die niederländische Presse zuvor und stellte sich durch eine Selbstanzeige. Der Skandal von Schneider/Schwerte verbreitete sich rasant in der Öffentlichkeit. Resultierend wurden ihm seine Ehrungen aberkannt, sowieso sein Beamtenstatus und sein Professorentitel entzogen.

Schneider verwandelte sich im Verlauf der Zeit von einem leitenden SS- Politiker zu einem linksliberalen Germanistikprofessor. Nur dank seines Namens- und Identitätswechsels konnte er sich ein neues Leben aufbauen und ganz neu anfangen. Er selbst sprach von einer „*Selbstentnazifizierung*“ bzw. er habe sich von seiner „eigenen Vergangenheit distanziert“. Mit den Worten „*Ich habe mich doch selbst entnazifiziert.*“ kommentierte Schwerte seinen gefälschten Lebenslauf. Schneider starb am 18. Dezember 1999 in einem Altersheim in Bayern.

Wie konnte Schneider sich in so kurzes Zeit eine Maske aufsetzen und eine andere Person werden bzw. spielen. Bis zum letzten Augenblick konnte er fast 50 Jahre seine Vergangenheit vertuschen. Inwieweit war Schwerte in sein gegenwärtiges Leben eingetaucht und inwiefern schwelgte sein altes Leben als Schneider in Vergessenheit. Was muss passieren, dass es zu einem solchen Anfang kommen kann? Muss das alte Leben vollkommen vergessen werden und reicht es aus, ein guter Schauspieler zu sein, um nicht aus seiner Rolle zu fallen. Wie weit müssen sich die Personen von ihrem vorherigen Leben distanzieren? Ist eine Distanznahme Voraussetzung für einen Neuanfang?

Es gibt kleine Anfänge, wie der Tagesbeginn oder der Beginn eines Buches. Die erste Seite aufschlagen und die ersten Zeilen lesen.

Dann gibt es ungewöhnliche und gewöhnliche Anfänge. Über die gewöhnlichen Anfänge wird weniger ausführlich geredet und diskutiert, als über jene die besonders und einmalig sind.

Jeder Mensch erlebt wiederholte Anfänge, wie es der Anfang einer Woche ist; der allbekannte Montag oder der Jahresbeginn. Es gibt die gleichen Anfänge, die jeder Mensch erlebt und es gibt unterschiedliche Anfänge. Manche Anfänge werden bestimmte Personen nie erleben, andere aber schon. Menschen können meistens selbst entscheiden, welchen Anfang sie wagen und welchen nicht.

Ein Namens- und Identitätswechsel wird zu einem großen Anfang gezählt. Es kann verschiedene Gründe geben, warum Menschen sich dazu entscheiden, ihre eigene Persönlichkeit beiseite zu schieben und sich einer neuen Identität anzunehmen. In dem Fall von Schwerte/ Schneider hängt der Wechsel mit seiner NS-Vergangenheit zusammen. Meist kann von einer negativen oder unglücklichen Vergangenheit ausgehen werden, weshalb die Personen sich für einen Identitätswechsel entscheiden. Was für Gründe hat ein Mensch für einen Anfang? In dem Falle Schneider/ Schwerte war es eindeutig, dass Schneider nach dem 2. Weltkrieg als ehemaliger SS-Offizier keine Zukunft gehabt hätte und seiner Verurteilung und Konsequenzen entfliehen wollte.

In dem Beispiel kommt der Ausdruck "Jeder Anfang ist ein Ende“ gut zur Geltung. Das Leben von Schneider muss zu einem Ende kommen und dann kann erst das Leben für Schwerte beginnen. Ohne das Ende auch kein Anfang. Jedoch kann der Anfang auch schneller zum Ende führen als man denkt.

War der Wechsel von dem SS-Offizier zum liberalen Professor bewusst, ja. Sind alle unsere Anfänge bewusst, definitiv nicht. Wer aber bewusst einen Anfang setzt, kann neue Chancen und Möglichkeiten im Leben ermöglichen. Ein Neuanfang wird gesetzt, um Dinge in der Vergangenheit auszugleichen und zu verbessern.

Ob der Anfang gelingt und wir von Anfängerglück reden oder es misslingt und wir vom Anfängerfehler sprechen, werden wir nur erfahren, wenn wir anfangen. Egal wie der Anfang ausgeht, Menschen reden von Anfängerglück oder Anfängerpech/ -fehler. Richtig liegen, kann man gar nicht, denn es ist schon vorbestimmt, dass Anfänger entweder Glück haben oder Pech haben und folgend Fehler machen. Im Fall von Schneider/ Schwerte hatte er zuerst Anfängerglück und bei der Enttarnung seiner wahren Identität Anfängerpech.

Aber zum Anfangen gehört auch wahres Können dazu, was weder Pech noch Glück beinhaltet.

Started from the bottom

Vorwort

"Musik verleiht dem Universum eine Seele, dem Geist Flügel, der Phantasie Flugkraft, der Traurigkeit einen Zauber und allen Dingen Freude und Leben." Ein Zitat, bei welchem nicht bekannt ist, wer es verfasst hat. Doch es entfaltete seine Wirkung in vollen Zügen und verbreitete sich. Die Musik ist es also, welche uns mehrdimensionale Anfänge für unser Leben bereitet, welche die variabelsten Einflüsse auf Menschen hat und uns von innen sichtbar heilt. Das ist nicht glaubhaft? So lässt sich dieses Phänomen in den verschiedensten Genres in der Musik vorfinden, jedoch einer der prägnantesten Ausprägungen hat es im Genre des Hip-Hops. Das heutige klassische Schemata ist doch, ein unbekannter Musiker, welcher von ganz unten anfängt und allen Widerständen trotzen muss, um am Ende Ruhm und Erfolg kosten zu können. Das ist das Ziel und die Laufbahn von unzähligen Hip-Hop Künstlern. Doch wieso ist genau diese Laufbahn so beliebt? Die Antwort ist, dass Alle dort, etwas anstreben, was sie nicht besitzen. Einen Zustand suchen, welcher vorerst der Soll-Zustand ist. Sie suchen nach Mitteln um Geld und Ruhm zu ergattern, doch die eigentliche Motivation und Anfang ist das Bestreben des Glücks. In ihrem Leben erfuhren sie alles andere als Glück und Wohlstand, dabei ist es menschlich, von so etwas zu träumen. Sie möchten heraus aus ihrem Alltag und endlich sorgenlos leben, unbeschwert sein. Es ist eine Last die von den Schultern fällt, wenn man sich nicht mehr um das Sichern der Existenz sorgen muss. Wenn man sich nicht mehr Gedanken um die Aussichtslosigkeit, den Missständen und dem Leid und dem Schmerz machen muss. Dies beinhalten nämlich in der Regel die Songinhalte der Rapper. Sie versuchen sich zu heilen, von all dem Stress und sich zu distanzieren. Demnach haben sie eine Möglichkeit gesucht, aus ihrem Leben herauszubrechen und den Anfang in ein neues Leben zu wagen. Anfänge beinhalten stets ein Ziel und dieses ist klar formiert bei der Hip-Hop Szene. So ist es bemerkenswert, dass die meisten Betroffenen ein gleiches Ziel vor Augen haben, doch ihre Hintergrundgeschichte und ihr Lebensweg ist doch so verschieden. Jeder von Ihnen hat etwas Eigenes erlebt, ist anders aufgewachsen, hat eine andere Nationalität und ist schließlich ein eigenständiger Mensch. Trotz dessen verbindet sie Alle etwas. Es ist nicht ihr Aufenthaltsort, ihre Sprache oder ihr Kleidungsstil, es ist das Bestreben nach etwas Größerem. Es ist das gemeinsame Ziel, das Ziel des Anfangs eines neuen Lebens. So braucht es um diesen Schritt zu begehen, Überwindung, Kraft und vor allem Energie, doch dies nimmt man in Kauf, wenn die Motivation vorhanden ist. Doch diese ist da, sie ist immer bei Menschen vorhanden, die sich dazu entschlossen haben, etwas Neues zu beginnen und zu wagen. So besteht die Möglichkeit,

dass sie etwas in ihrem Leben verändern und einen besseren Anfang erleben. Anfänge begleiten einen überall mit auf dem Lebensweg, man muss sie nicht suchen, nur wagen diese anzunehmen.

Started from the bottom, The Message, Jungle

Das Leben beginnt mit dem Anfang des Lebens. Es geht nicht darum, diesen Anfang genau zu lokalisieren oder zeitlich festzuhalten. Die Quelle des Lebens ist ein Anfang von vielen, unzähligen Anfängen, unzähligen Ausgangspunkten. Die Vielzahl ist so unzählig, dass sie sich nicht auf das Leben oder das menschliche Handeln begrenzen lässt, das Leben ist lediglich ein Teilaspekt, ein kleines Stückchen des kompletten Kuchen des Anfangens. Wie im anfänglich aufgeführten Beispiel des Beginns eines Lebens ist der Anfang situativ greifbar und doch scheitert man daran, einen oder gar den Anfang generalisiert definieren zu können. Die menschliche Fantasie reicht nicht aus, sich den Anfang der Anfänge vorstellen zu können. Oft wird in Verbindung mit dem Anfang aller Existenz vom Urknall gesprochen, von dem es dem menschlichen Verstand noch irgendwie gelingt sich zumindest ein bisschen vorzustellen, dass es wohl eine riesige Explosion gab, die irgendwie den Anfang unserer heutigen Erde darstellt. Aber vor dem Urknall muss doch auch etwas da gewesen sein? Wann, wie und warum hat der Urknall angefangen. Mit einen leichten Kopfschütteln muss der Mensch feststellen, dass die eigene Vorstellungkraft nicht ausreicht, dafür eine plausible Erklärung zu finden. Zudem lässt sich die Masse an Anfängen nicht einfangen, Anfänge sind zu andersartig und mehrdimensional. Alles erdenkliche muss doch irgendwie einen Anfang haben. Ohne Anfänge gäbe es nichts. Es benötigt Denkkraft, sich dem Umfang des Begriffs Anfangen anzunehmen. Als wäre der Anfang ein Ort, des man unterschiedlich schwer erreichen kann. Manchmal findet man ihn gar nicht, manchmal findet man einen kleinen Vorort, manchmal denkt man, man befinde sich im Ortszentrum, aber letztendlich wird man es nicht genau wissen. Eine Möglichkeit ist es zu versuchen, sich eine Landkarte zu erstellen. Eine Landkarte der Gedanken zum Thema „Anfangen". Es wird ein Versuch bleiben, aber dieser Versuch kann sehr hilfreich für die eigenen und für die Gedanken anderer sein. Es kann sich ausgetauscht werden, Ortkarten können vergleichen werden. Man kommt an einen Punkt, an dem man merkt, dass das Nachdenken über den Begriff „Anfangen" mit erheblichem Aufwand verbunden ist. Ein Gefühl der Schwerfälligkeit kommt auf, eine Art Beklemmung macht sich breit, von der man sich aber lösen kann, wenn man seinen Anspruch runterbricht. Den Anspruch, eine perfekte punktgenaue Ortskarte zu erstellen. Vielleicht ist nicht das Ziel dem Gesamtumfang der Anfänge gerecht zu werden, sondern sich Teilaspekten, einzelnen Stücken des Kuchens zu widmen und die Denkkraft darauf zu konzentrieren. Man fühlt sich leichter in seinem Gedankengang, als würde man weniger Kraft brauchen.

Ein kanadischer Musiker spricht davon, er hätte ganz unten angefangen und wäre jetzt an einem Punkt in seinem Leben, der sich deutlich von seinem Startpunkt unterscheidet. Es schwingt sofort der Eindruck mit, die Stelle an der er sich jetzt befindet sei besser oder hochwertiger als der Ausgangspunkt. Es wird nicht klar ob der Punkt an dem er sich jetzt

befindet auch sein Ziel oder das passende Ende zu seinem Ausgangspunkt ist, aber er spricht davon, etwas erreicht zu haben, vielleicht ein Zwischenziel. Auch der Ausgangspunkt ist nicht klar definiert, es wird von einem „unteren" Ort, einer Unterseite gesprochen. Von dort gibt es für den Künstler nur eine Richtung. Er hat angefangen unter Energieaufwand einen Weg zu gehen mit einem Ziel, das dem Ausgangspunkt übergestellt ist. Es ist eine klassische Geschichte in der Hiphopszene zu behaupten, man hätte ganz unten angefangen und allen Widerständen trotzen können. Die Definition des Ausgangspunktes ist unterschiedlich, aber im Grunde geht es darum arm und unbekannt zu sein, wohingegen das Ziel ist, irgendwann an einen Punkt zu kommen, an dem man das nicht mehr ist, weil man reich und berühmt ist. Der Grad an Armut und Unbekanntheit fällt sehr unterschiedlich aus, genauso wie der Grad an Reichtum und Ruhm. Geprägt ist die Szene aber von einem nicht endenden Streben nach mehr bzw. nach oben. Die Frage ist, warum ist das so ein weit verbreitetes Ziel in der Szene? Der Beginn, mithilfe der Musik, Kunst oder womit auch immer, den unteren Ausgangspunkt zu verlassen, bildet den ersten Energieaufwand zur Erreichung eines Ziels oder zum Bewegen in Richtung eines Ziels. Der Beginn des Musikmachens ist das Mittel zum Zweck der Zielerreichung. Das Ziel kann nicht erreicht werden, wenn nicht mit irgendwas begonnen wird, um das Ziel zu erreichen. Auch außerhalb der Hiphopszene gilt das für andere Menschen. Versuchen die Menschen durch Geld und Ruhm ihr Glück zu finden? Teilweise, als Beispiel wird in der Szene immer wieder von ärmlichen Verhältnissen der Familie gesprochen, der man erst dank des Geldes in wohlhabendere Verhältnisse verhelfen kann und somit ein besseres und glücklicheres Leben sicherstellen möchte. Ein Sinn, bzw. ein Antrieb dahinter das Ziel von Reichtum und Ruhm zu erreichen ist das Erreichen des eigenen Glücks, durch beispielsweise Selbstverwirklichung oder der eigenen Familie zu helfen. Braucht man dafür Reichtum? Nein, aber die klassische Geschichte der Hiphopszene beschreibt genau dieses Szenario. Die Familie ist arm und ein Familienmitglied ist künstlerisch begabt. Es gibt einen Weg, der es ermöglicht, die Familie finanziell und materiell zu unterstützen. Das Familienmitglied ergreift die Chance und geht unter Energieaufwand den Weg mit dem Ziel, die eigene Familie und sich selbst glücklich zu machen. Die klassische Geschichte des Hiphops ist ohne Zweifel ehrenwert.

Wo hat die klassische Geschichte des Hiphops ihre Ursprünge? Viele Quellen verweisen die Anfänge der Hiphopszene auf den nördlichsten Stadtbezirk von New York, der Bronx. Zu Zeiten des zweiten Weltkrieges breitete sich in der Bronx Armut und Kriminalität aus und so verfiel der Stadtteil in Drogen, Gewaltverbrechen und Bandenkriminalität. Die Bronx wurde überwiegend von Afro Amerikanern und Hispanics bewohnt, die heutzutage als Gründer des Hiphops gelten. Mit der Hiphopkultur suchten die Bewohner einer Möglichkeit sich politisch und emotional in der besonders harten Zeit auszudrücken. Der aus der Bronx stammende Hiphopkünstler Melle Mel brachte mit seiner Gruppe im Frühjahr 1982 den Song „The Message" heraus, der als Meilenstein der Anfänge des Hiphops gilt. Er rappte eindringlich

und direkt über das Leben auf der Straße und kreierte mit seinen Lyrics Bilder und Eindrücke, wie es noch niemand vor ihm geschafft hat. Er rappt davon, dass die Straße ihm manchmal wie ein Dschungel vorkommt, in dem das einzige was ihm bleibt zu versuchen, nicht den Kopf zu verlieren. Und auch heute greifen Rapper aus der Bronx das Thema auf und beschreiben ihre Heimat als gefährlichen und tödlichen Dschungel, wie der 25 Jahre alte Hiphopkünstler A Boogie Wit Da Hoodie in seinem Song „Jungle". „Der Dschungel machte ein Monster aus mir, der Dschungel machte mich härter". A Boogie Wit Da Hoodie heißt mit bürgerlichem Name Artist Julius Dubose und wuchs ebenfalls in der New Yorker Bronx auf. Er begann als Teenager mit dem Rappen und veröffentlichte Anfang 2016 sein erstes Mixtape „Artist". Die erfolgreichsten Songs seines Mixtapes waren My Shit und Jungle.

Ein wesentlicher Bestandteil der beiden Songs ist neben dem Aufzeigen der Aussichtslosigkeit, der Missstände, des Leides und des Schmerzes in der Bronx, das Streben danach dem Dschungel zu entfliehen. Melle Mel rappt über den Versuch wegzukommen, ist aber nicht weit gekommen, weil sein Auto abgeschleppt werden musste. Irgendwie banal, aber es beschreibt die Zwecklosigkeit dem Dschungel entfliehen zu wollen. Wieso haben diese Künstler angefangen Musik zu machen? Das Leben in der Bronx war und ist ihre Inspiration. Ihr Ausgangspunkt, von dem sie begonnen haben, sich durch ihre Musik in eine Richtung zu bewegen. Z.B. den schwierigen Verhältnissen der Bronx zu entkommen. Viel Positivität ist nicht zu spüren, aber Energie und Kreativität. Das Anfangen beinhaltet also in jedem Fall einen Anfangspunkt. Der Anfang des Weges der zum Ziel führt. Der Ausgangspunkt mit Musik zu beginnen war für die Rapper das Leben und die Umstände in ihrem Viertel. Wie die Anfänge der Künstler, beginnen alle Handlungen der Menschen mit einem Ziel. Das Ziel muss nicht ausgesprochen, gedacht, definiert oder erreicht werden, aber es gehört zum Anfang dazu. Im Falle der aufgeführten Künstler und ihrer Karrieren lassen sich die Anfänge einigermaßen gut beschreiben. Ihr Umfeld und ihre persönlichen Fähigkeiten brachten sie dazu, mit der Musik zu beginnen. Die Frage wieso Menschen etwas machen, wieso Menschen mit etwas anfangen, stößt schnell auf mögliche Erklärungsansätze. Viele davon sind nachvollziehbar oder sogar wissenschaftlich begründet. Selbst wenn man an einen Punkt kommt, an dem man denkt, das könne man sich absolut nicht erklären wieso dieser Mensch das gemacht hat, gibt es Erklärungen dafür. Es gibt immer einen Anfang, einen Weg oder einen Prozess und ein Ende. Die Gefahr besteht dennoch, sich in den Gedanken über die Anfänge menschlichen Denkens und Handelns zu verlieren. Man befindet ich an Punkt A und begibt sich auf den Weg zu Punkt B. Um Punkt B zu erreichen, muss man anfangen sich in Richtung B zu bewegen oder zumindest in irgendeine Richtung, von der man denkt, es könnte die Richtige sein. Es gibt einen Ausgangspunkt und ein oder mehrere Zielpunkte, die miteinander verbunden sind. Die Verbindung der Punkte ist ein Energieaufwand, der aufgebracht werden muss um eine Verbindung herzustellen. Der

Anfang bildet den Ursprung der Energie, die benötigt wird um das Ziel zu erreichen, denn ohne den Anfang fehlt der Initiator, dass dem Ziel näher gekommen werden kann. Diese Energie des Anfangs kann auch unbewusst oder unabsichtlich entstehen.

Dem Anfang wohnt oft ein Sinn bei. Der Sinn für die Rapper aus der Bronx mit ihrer Musik anzufangen, war es über ihr Viertel und die dort herrschenden Missstände zu rappen. Oftmals ist der Sinn der Grund, warum der Mensch etwas beginnt. Der Mensch möchte ein Ziel erreichen. Das bekannte Sprichwort „der Weg ist das Ziel" deutet darauf, dass auch der Weg oder der Prozess der eigentliche Sinn des Anfangens ist. Aber auch hier gehört das Ziel zum Anfang, wie auch immer das Ziel definiert ist. Menschen entscheiden sich bewusst etwas zu beginnen, das kann aus einer Pflicht oder gar einem Zwang heraus entstehen, kann aber auch willkürlich bzw. freiwillig oder sogar unabsichtlich und unbewusst geschehen. Aus welchem Grund auch immer der Mensch mit irgendetwas beginnt, dem ganzen steht ein Sinn und Zweck bei.

Wie in der klassischen Geschichte des Hiphops dienen auch andere menschliche Verhaltensweisen gut dazu, um diese Idee zu veranschaulichen. Der Mensch wird ohne menschliches Bewusstsein geboren. Er befindet sich an einem Punkt vollkommener Hilfsbedürftigkeit und hat unbewusst nur das Ziel zu überleben. Die Verbindung dazwischen sind lebenserhaltende Prozesse. Menschen in diesem Stadium und generell besonders hilfsbedürftige Menschen sind auf Hilfe angewiesen, die sie auch bekommen ohne selbst damit anzufangen ihre Bedürfnisse zu zeigen. Gerade Säuglinge können diese Bedürfnisse aber auch z.B. durch Weinen oder Schreien zum Ausdruck bringen. Trotzdem ist ein Anteil eigener Energie notwendig um zu überleben, z.B. Atem-, Saug- und Schluckreflexe. Der Mensch muss beginnen Energie für lebenserhaltende Prozesse wie z.B. Atmung und Nahrungsaufnahme aufzuwenden.

Mit der Entwicklung und der Bildung des menschlichen Bewusstseins kommen mehr und mehr Aufgaben auf den heranwachsenden Menschen zu. Jede Aufgabe bringt das Ziel mit, diese zu bewältigen. Der Bewältigungsprozess benötigt wieder Energie, deren Ursprung im Anfangen liegt. Man kann keine Aufgabe bewältigen, wenn man nicht mit dem Bewältigen anfängt, bzw. jemand oder irgendetwas anderes für die Person mit der Bewältigung anfängt. Der Anfang ist also der erste Kraftaufwand, der erste Schritt des Weges, der zum Ziel führt. Übergeordnet geht mit dem Mensch sein einher damit anzufangen, sich um lebensnotwendige Bedürfnisse zu kümmern. Wenn das gewährleistet ist, ist die Frage, wie gestaltet der Mensch sein Leben? Irgendwann kommt der Mensch an einen Punkt in seiner Entwicklung, an dem er damit anfangen muss, sich um die Gestaltung seines Lebens zu bemühen, außer das komplette Leben eines Menschen bestehet aus einem Komazustand und er wird künstlich am Leben gehalten bis er stirbt. Die Menschen sind suchende Wesen. Sie suchen etwas, das viele Menschen als Glück oder Sinn bezeichnen. Es wird mit der Suche

begonnen, die Suche stagniert und sie wird wieder aufgenommen. Ob die Suche nach Glück jemals aufhört oder ob man nur die Bemühungen reduziert, um sie wieder zu intensivieren, sei offen gehalten. Es gibt einen Anfang der Suche, der vielleicht in der Existenz des menschlichen Wesens oder der Bildung des menschlichen Bewusstseins liegt. Die Meinungen und Ansichten, wie dieses Glück oder der Sinn aussehen soll, ähneln sich sowohl, also dass sie sich inmitten der Vielzahl aller bestehenden Vorstellungen unterscheiden. Trotz der verschiedenen Ansichten, kann festgehalten werden, dass der Mensch nach Glück strebt, denn es gibt dem Leben einen Sinn. Das Streben nach Glück kann als Weg bezeichnet werden, der erst gegangen werden muss, um das Ziel zu erreichen. Der Weg gleicht einem Prozess, der durchlaufen werden muss und das Beenden des Weges kann mit der Verwirklichung der Sehnsucht nach Glück ausgedrückt werden. Der kanadische Künstler geht den Weg in Form seiner Karriere und erreicht ein Zielpunkt, an dem es ihm möglich ist, seine Familie aus den ärmlichen Verhältnissen zu verhelfen. Hat der Künstler dadurch auch ein persönliches Glück gefunden? Es steht offen, ob das Ziel jemals endgültig erreicht werden kann, aber es steht fest, dass der Mensch es versucht.

Wie die Karriere kann das ganze Vorhaben als Projekt oder als Versuch bezeichnet werden, der mit dem Zweck begonnen wird, ein Ziel zu erreichen. Der Projektbeginn ist begleitet von einer Zuversicht, Gewinn daraus zu erzielen, sonst würde sich kein Mensch darauf einlassen. Der Zuversicht, das konstruierte Ideal von fortwährender Glückseligkeit zu erreichen, muss zunächst Positivität beiwohnen. Die Zuversicht treibt den Menschen an, sie gibt ihm Energie und lässt den Menschen euphorische Spannung spüren. Die Energie der Zuversicht ist vergleichbar mit der Aktivierungsenergie in der Naturwissenschaft. Die Aktivierungsenergie ist eine energetische Barriere, die bei einer chemischen Reaktion von den Reaktionspartnern überwunden werden muss. Auch außerhalb der Naturwissenschaft benötigt es Energie, damit etwas begonnen wird. Der Energieaufwand ist sichtlich und spürbar unterschiedlich. Selbst Dinge, die vermeintlich von alleine beginnen, beruhen auf Kräften, die sie „ins Rollen“ gebracht haben. Allgemeinen gilt, je niedriger die Aktivierungsenergie, desto schneller verläuft die Reaktion. Je geringer der Kraftaufwand ist etwas anzufangen, desto schneller beginnen Menschen damit.

Neben der Suche nach dem Idealzustand oder genau aufgrund dessen, suchen Menschen Glück und Wohlbefinden in Situationen von geringerem Ausmaß als das übergeordnete Streben nach Glück. Das Streben nach Glück besteht aus den vielen Handlungen, die kurz-, mittel- und langfristig dem Erreichen des fortwährende Glückseligkeit betragen sollen. Der Ursprung allen Handelns und Strebens ist der Anfang.