



Samstag, 31. Dezember 2022, 15:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Vorwand oder Vorsatz

Zum Jahreswechsel werden sicher wieder überall große Pläne geschmiedet — das größte Problem dabei ist das eher träge Bewusstsein der Planenden.

von Tom-Oliver Regenauer
Foto: AG Photo Design/Shutterstock.com

Jedem Ende wohnt ein Anfang inne, die Chance auf einen Neustart. So auch dem Jahreswechsel. Doch allzu häufig münden Vorsätze rasch im ernüchternden Repetieren von Routinen der Vergangenheit. Denn der stärkste Feind des Wandels ist und bleibt der Vorwand. Die eigene Unfähigkeit. Zeit, diesem Umstand noch vor Mitternacht ein paar ungefilterte Gedanken zu widmen — um 2023 der besten Version seiner selbst die Bühne bereiten zu können.

Neujahr. Katerstimmung. „Und täglich grüßt das Murmeltier.“ So endet die Mehrzahl der guten Vorsätze aus der rauschenden Silvesternacht. Schon einen Morgen später nämlich beginnt das Hamsterrad, sich in Bewegung zu setzen, als hätte es kein motivationstrunkenes Gestern gegeben. Das Leben als Endlosschleife. Wie in der gleichnamigen Weihnachtskomödie (https://de.wikipedia.org/wiki/Und_t%C3%A4glich_gr%C3%BC%C3%9Ft_das_Murmeltier) mit Bill Murray, der einen mürrisch-depressiven Wetteransager, einen verbitterten Zyniker spielt, welcher aufgrund einer Zeitschleife, in der er gefangen ist, den stets gleichen Tagesablauf so lange aufs Neue durchleben muss, bis er die moralischen Herausforderungen dieser verhängnisvollen 24 Stunden meistert und versteht, was im Leben wirklich zählt. Bis er Liebe, Glück und Empathie empfinden kann.

„Am Ende stellt sich die Frage: Was hast du aus deinem Leben gemacht? Was du dann wünschst, getan zu haben, das tue jetzt“ (Erasmus von Rotterdam).

Der Plot der Kult-Komödie aus dem Jahr 1993 erzählt nicht weit an der Realität der menschlichen Existenz vorbei. Circa 50 Prozent unserer täglichen Entscheidungsprozesse basieren auf **Routine** (<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/gewohnheiten/gewohnheiten-hirnforschung-100.html>). Mindestens. Sie geschehen unbewusst. Wir denken nicht aktiv darüber nach, sondern machen einfach. Die relevanten Prozesse laufen dabei in evolutionsgeschichtlich früh entstandenen Hirnregionen ab. Das Gehirn arbeitet zu einem hohen Grade autonom, um sich selbst zu **entlasten** (<https://www.zueritoday.ch/aargau-solothurn/so-hilft-uns-die-routine-im-alltag-145846507>) und vor Überreizung durch zu viel Input zu schützen. Es lässt uns beispielsweise in ein Auto steigen und zur Arbeit fahren, ohne bei der Ankunft noch genau zu wissen, wie wir nun eigentlich dort angekommen sind. Fast wie in Trance.

Neurowissenschaftler geben an, dass 90 bis 99,9 Prozent aller Informationen vom menschlichen Denkorgan **automatisiert** (<https://www.spektrum.de/frage/verarbeitet-das-gehirn-95-prozent-aller-informationen-unbewusst/1616926>) verarbeitet werden. Zum genauen Wert gehen die Meinungen auseinander – abhängig davon, wie „Information“ exakt zu definieren ist. Nichtsdestotrotz:

Schon 90 Prozent Automatismus versus zehn Prozent bewusster kognitiver Verarbeitung von Information stellen, philosophisch betrachtet, eine beeindruckende Diskrepanz zwischen unbewusstem Dahindümpeln, zombiehafter Routine und einem Ausdruck vermeintlich freien Willens, einem selbstbestimmten Leben dar – dieses scheint uns mehr zu passieren, als dass wir es führen.

Darüber hinaus scheinen auch die verbleibenden zehn Prozent an Information, denen der Homo sapiens zerebral gewachsen ist, nicht jenen Teil des eigenen Denkens oder der eigenen Persönlichkeit auszumachen, der einen Menschen einzigartig, kreativ, ängstlich oder glücklich sein lässt. Denn das Gehirn trifft auch diese Entscheidungen bis zu **zehn Sekunden** (<https://www.nature.com/articles/news.2008.751>) eher, als der Mensch sich des betreffenden Gedankens, der Entscheidung oder eingeleiteten Handlung überhaupt bewusst wird. Die entsprechenden elektrischen Impulse, die Neurotransmitter, das Schalten der Synapsen, legen nahe, dass wir das tun, was unser Betriebssystem uns sagt – das Unterbewusstsein. Noch bevor man daran denkt, zu denken, ist das Nachdenken über den entsprechenden Punkt bereits erledigt. Und zwar ohne uns.

Fände ein Vergleich mit Computern an dieser Stelle rhetorische Verwendung, könnte man demnach postulieren, das menschliche Bewusstsein stelle so etwas wie die grafische Benutzeroberfläche des Computers dar, während im Hintergrund ein deterministischer

Automatismus, eine Art Programm, ein Quellcode aktiv ist, der standardisierte Skripte und Prozesse aufruft – die schlussendlich für die maximal zehn Prozent bewusster Rechenoperationen der täglichen humanoiden Informationsverarbeitung verantwortlich zeichnen. Für jenen Anteil des menschlichen Denkens also, das man bis dato für den freien Willen hält. Die Debatte zwischen Neurowissenschaftlern und Philosophen diesbezüglich dauert an. Determinismus, Dualismus, Kompatibilismus. Ergebnis offen. Man könnte sich im Lichte dieser Information die Frage stellen, ob es überhaupt sinnvoll ist, gute Vorsätze zu fassen. Wird doch schon Albert Einstein mit den Worten zitiert:

„Unser Handeln sei getragen von dem stets lebendigen Bewusstsein, dass die Menschen in ihrem Denken, Fühlen und Tun nicht frei sind, sondern ebenso kausal gebunden wie die Gestirne in ihren Bewegungen.“

Und auch Arthur Schopenhauer war der Ansicht, „der Mensch kann zwar tun, was er will, aber nicht wollen, was er will“. Dieser rationalen bis ernüchternden Sichtweise auf den Mensch als Organismus steht die als Spiritualität empfundene Überzeugung entgegen, dass der Homo sapiens mehr ist als ein paar Liter Blut und Wasser, zusammengehalten von ein bisschen Haut und Knochen. Dass sich eine „Weltenseele“ manifestiert hat, dass zwischen Himmel und Erde noch andere Kräfte existieren als Wind und Wetter, Gravitation, Strahlung oder Plattentektonik. Dass das Weltall nicht bloß eine feindliche, kalte, leere und dunkle Unbekannte ist, sondern ein von Leben durchdrungenes System. Ein Lebewesen für sich.

Abendfüllend ließe sich zu diesem Thema sinnieren und rasonieren, diskutieren und streiten. Denn schlussendlich geht es um nichts Geringeres als den Sinn des Lebens. Und obwohl beide angeführten Sichtweisen durchaus ihren Charme und eine Berechtigung vorweisen können, ist die Vorstellung eines von Energie, Leben und

Mysterien erfüllten Universums, einer allumfassenden Weltenseele ungleich attraktiver als die abgeklärte, auf Null und Eins basierende, reduktionistische Weltanschauung des Rationalisten. Zumindest für die letzte Nacht des Jahres – und den erwartungsvoll sentimental Blick in ein von Sternen und Feuerwerk erleuchtetes Firmament.

Der 31. Dezember verlangt nach simplen Faustformeln des Aufbruchs. Nach Weisheiten, Slogans und Mantras, die den Geist befruchten und den vermeintlichen Aufbruch ins Neue rechtfertigen. Denn Motivation und Lebenssinn stiften uns schlussendlich nur wir selbst. Egal, welchen Tag der Kalender aufruft.

„Der Sinn des Lebens ist, deinem Leben einen Sinn zu geben“ – so das simple Fazit einer mittlerweile in die Jahre gekommenen Hip-Hop-**Songzeile** (<https://genius.com/Kool-savas-der-beste-tag-meines-lebens-lyrics>). Und tatsächlich findet sich in diesem einfachen Satz mehr Wahrheit als manch ein Erweckungsschmöker, Selbstmanagement-Kurs oder Lebensratgeber auf einigen Hundert Seiten anzubieten hat. Denn „in dem Augenblick, in dem ein Mensch den Sinn und den Wert des Lebens bezweifelt, ist er krank“, konstatierte seinerzeit Sigmund Freud. Das lässt sich sekundieren.

Reduziert auf die angeführte Phrase eines Liedtextes gilt es demnach, das Leben als Herausforderung zu sehen, als Film, für den man sowohl als Autor und Regisseur wie auch als Hauptdarsteller agiert, und es bei den Hörnern zu packen, um sich selbst zu verwirklichen. Egal, was die anderen glauben, sagen oder tun. Und zwar jetzt. Denn wir haben vielleicht nur dieses eine. Und die agile Phase des hominiden Daseins ist vergleichsweise kurz, wie jeder feststellen wird, der einmal in der Mitte des Lebens angekommen ist. Nur Selbstermächtigung in allen Aspekten des eigenen Seins führt aus der momentan von nicht wenigen empfundenen Ohnmacht, aus Schockstarre und Denkblockade.

Am Ende – und spätestens am Ende eines jeden Jahres – steht zur Wahl, weiter vage Pläne für eine noch vagere Zukunft zu schmieden und der Hoffnung nachzuhängen, dass man diese Vorhaben irgendwann Realität werden lassen kann; oder zu akzeptieren, dass die einzige Konstante im Leben der Wandel ist, um genau jetzt damit zu beginnen, diesen selbst zu gestalten, um das Leben zu führen, dass man sich wünscht. Ab dem ersten Januar 2023. Denn Planungssicherheit ist eine Illusion. Und die Möglichkeit dazu hängt nur bedingt von externen Faktoren ab, welche man jedoch gemeinhin als ausschlaggebend betrachtet – berufliche Disposition, Bildung, finanzielle Mittel, Wohnort et cetera.

Wir sollten realistisch sein – und das Unmögliche versuchen.

Jene Faktoren, an denen man sich gemeinhin festbeißt, um einen Vorwand zu haben, sich nicht verändern zu müssen, sind längst dem Verfall sowie der Assimilation durch postmoderne Zeitenwende oder deutungselitäre Kulturrevolution preisgegeben. Zurück geht es tatsächlich nicht mehr. Doch der Horizont der Zukunft ist ein weites Feld, das es zu bestellen gilt. Wenn wir das nicht selbst tun, werden andere es für uns übernehmen. So wie in den vergangenen drei Jahren. Das Leben darf einem souveränen Individuum nicht einfach passieren. Es muss aktiv gestaltet werden. Das beginnt zuweilen mit denkbar kleinen Schritten:

Netflix-Abo kündigen und in der frei gewordenen Zeit lernen, ein Instrument zu spielen, Brett- anstatt Computer-Spiele, 5G-Smart- gegen **2G** (<https://www.pcwelt.de/article/1191478/2g-gsm-abschaltung-das-sagen-telekom-vodafone-o2.html>)-**Dumb-Phone** (https://www.ideal.de/preisvergleich/OfferOfProduct/201506622_-6310-nokia.html) eintauschen, Displays grundsätzlich in Graustufen betreiben, wenn man nicht gerade Fotos auf dem

Endgerät sichtet, und sämtliche Benachrichtigungen deaktivieren, damit neue Technologie bewusst als Werkzeug genutzt wird – und den Homo sapiens nicht weiter zum willfährigen Sklaven seiner digitalen Helfer sowie der invasiven Aufmerksamkeitsökonomie degradiert.

Weg mit „Alexa“. Einkaufen im lokalen Handel und beim Landwirt in der Region, nicht bei Amazon. Barzahlung anstatt PayPal, Apple-Pay oder Kreditkarte. Bücher statt Bildschirmen. Handgeschriebene Briefe nebst E-Mail. Tradiertes anstatt Trends. Kopfhörer mit Kabel, nicht strahlungsintensives Bluetooth. Echte Inhalte studieren, statt sich beiläufig von sinnentleerten Nachrichten und plumper Propaganda berieseln zu lassen. Disruption als Chance sehen, anstatt diese wie einen Horrorfilm zu konsumieren.

Wir brauchen Freunde anstatt Follower. Und „Digital Detox“. Reisen, nicht Zoom-Meetings. Gesunde Nahrung. Diskussion, konstruktives Streiten und ergebnisoffenen Diskurs anstatt persönlicher Befindlichkeiten, Emotionalisierung des Debattenraumes und dogmatischen Moralismus. Wut statt Angst.

Dies scheint mir geradezu der wichtigste Vorsatz zu sein, den es für das Kommende zu fassen gilt. Denn Angst ist der denkbar schlechteste Ratgeber. In allen Lebenslagen. Wut und Rage dagegen setzen ungeahnte Energien frei und lassen sich zweifelsohne produktiv kanalisieren, wie manch echauffierte Lyrik, manch anklagendes Lied oder manch eine emotionale Gegenrede unterstreichen. Konformismus schreibt keine Erfolgsgeschichten. Disziplin, Beharrlichkeit, Sturheit, Selbstverwirklichung, Klarheit, Überzeugung, Courage und Kompromisslosigkeit dagegen schon – auch wenn selbst diese im Kern harmlosen Begriffe bei den Cancel-Kontoristen zwischenzeitlich in Verdacht geraten, negative Assoziationen hervorzurufen. Denn sie stehen dem aufkeimenden blinden Kollektivismus des paternalistischen Überwachungsstaates

diametral entgegen. Dennoch wohnt nur solchen Eigenschaften die notwendige Energie inne, das erforderliche Momentum, um aus Echokammern und Angsträumen auszubrechen. Der stoisch ruhende Fels in der Brandung lässt sich von Ebbe, Flut und Sturm kaum beeindrucken.

Leider bringen trotzdem nur die wenigsten die Beharrlichkeit und den Mut auf, ihrem moralischen Kompass ohne Rücksicht auf Verluste zu folgen. Denn das erzeugt Reibungshitze. Dabei würde genau dieses Vorgehen, seinen subjektiven Wertekatalog zur persönlichen Handlungsvorgabe zu machen, sprichwörtliches Selbst-Vertrauen schaffen. Wer sich selbst und seinem ethischen Kodex entgegen aller Unbill treu bleibt, versichert sich konstant seiner selbst. Lebt sozusagen deckungsgleich im Innen und Außen. Bringt Ying und Yang in Balance. Wer mit einer Lüge lebt – wer eine Lüge lebt –, wird dagegen auf lange Sicht weder glücklich sein noch reüssieren. Das Sprichwort „Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende“ drängt sich in diesem Kontext förmlich auf. Und auch das Motto „Besser aufrecht sterben, als auf Knien zu leben“ springt mir geradezu auf die sich füllende Seite.

Ungeachtet der Tatsache, dass also nichts näherläge, als die selbsterfüllende Prophezeiung zu werden, von der man so viel hört, sich positiv zu konditionieren, den Wandel zu personifizieren, um sich auch unter widrigen Umständen obenauf zu fühlen, ignorieren und kaschieren viele den tiefen Abscheu, den sie, im Wissen, sich selbst zu verraten, beim morgendlichen Blick in den Spiegel empfinden müssen. Doch ist solchen Defiziten auf Dauer kaum erfolgreich zu entkommen. Man kann sie nur verdrängen. Das wiederum zehrt an Geist und Körper. Wohl einer der Gründe, warum die Volksdroge Alkohol so häufig als Arznei herangezogen wird.

Was also tun? Welchem Vorsatz folgen? Oder wieder nur Vorwände vorschieben, die einem erlauben, nichts verändern zu müssen? Die

einen dazu verdammen, den Mürmeltiertag auch im Jahr 2023 immer wieder aufs Neue erleben zu müssen? Vielleicht muss es gar nicht der große Wurf sein, die Kehrtwende um 180 Grad – vielleicht genügt es schon, tatsächlich man selbst zu sein. Mit allen positiven Eigenschaften wie auch Fehlern, Abgründen und Defiziten. Steht man dazu, verleihen vielleicht genau sie eine nicht gekannte Stärke.

Was auch immer Sie tun, tun Sie es für sich – nicht für andere. Denn nur wer eine positive Beziehung mit sich selbst zu führen vermag, kann eine solche auch mit anderen Personen sowie seiner Umwelt etablieren.

Und ein ausgeprägtes Helfersyndrom ist eben nicht das Gleiche wie ehrlich empfundene Empathie. Gelingt es uns, ein moralisches Koordinatensystem im Unterbewusstsein zu verankern, uns fundamental positiv zu konditionieren, mit uns selbst im Einklang zu sein, um den eingangs beschriebenen biologischen Automatismen unseres Dasein einen Funken Bewusstsein entgegenzusetzen, ist schon einiges gewonnen.

Ich bedanke mich an dieser Stelle für ein spannendes Jahr, die große Anzahl motivierender Zuschriften und Anregungen, die Einladungen, den Zuspruch und die Kritik. Auch ich werde 2023 zum x-ten Mal bestrebt sein, die beste Version meiner selbst zu sein. Das ist alles, was wirklich in unserer Macht steht. Ideen, Gedanken, Worte und Authentizität dagegen sind sehr mächtig. So werde ich weiter versuchen, die meinigen regelmäßig in Texte zu fassen. Denn wie das zurückliegende Jahr beweist, belebt Bewegendes den Homo sapiens so viel mehr als Maschinen, als der aufgezwungene Kollektivismus eines seelen- und gesichtslosen neokapitalistischen Imperiums. Und oft beginnt Veränderung schlicht damit, dass man die Abendstunden allein mit einem leeren Blatt Papier verbringt – bevor man sich erlösend der Nacht hingibt und diese dem Morgen eine neue Chance einräumt.

„Ich mag verdammen, was du sagst, aber ich werde mein Leben dafür einsetzen, dass du es sagen darfst“ (Voltaire).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Tom-Oliver Regenauer, Jahrgang 1978, war nach betriebswirtschaftlicher Ausbildung in verschiedenen Branchen und Rollen tätig, unter anderem als Betriebsleiter, Unternehmens- und Management-Berater sowie internationaler Projektmanager mit Einsätzen in über 20 Ländern. Seit Mitte der 90er-Jahre ist er zudem als Musikproduzent und Texter aktiv und betreibt ein unabhängiges Plattenlabel. Der in Deutschland geborene Autor lebt seit 2009 in der Schweiz. Zuletzt erschien von ihm „Homo Demens – Texte zu Zeitenwende, Technokratie und Korporatismus“. Weitere Informationen unter [regenauer.press](https://www.regenauer.press/) (<https://www.regenauer.press/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.