

eine neue Gewohnheit geschaffen und muss sich nicht mehr groß überwinden.

Für fünf Minuten lohnt sich das Umziehen ja kaum. Könnte man nicht mit 15 Minuten anfangen?

Besser man ist erst nach acht Wochen bei der empfohlenen halben bis dreiviertel Stunde, als dass man damit anfängt und die Flinte bald wieder ins Korn wirft. Hat sich das Nervensystem erst mal gemerkt: „Das ist mir zu anstrengend. Das will ich nicht mehr“ wird das Durchhalten schwierig. Ich brauche im Bauch das Gefühl der Machbarkeit. Wenn ich mit dem Bergsteigen anfangen, gehe ich ja auch nicht gleich in eine Steilwand.

Der Vorteil beim Joggen ist, dass man unbeobachtet anfangen kann. Wie beginne ich, wenn die Gefahr besteht, dass ich mich vor anderen blamiere?

In solchen Fällen ist es hilfreich, wenn man sich eine Gruppe sucht, in der alle ungefähr das gleiche Niveau haben. Dann hat man nicht ständig vor Augen, dass die anderen besser sind, und streicht auch mal Erfolge ein. Wenn das nicht möglich ist, bleibt wieder der Weg, sich den Anfang so leicht wie möglich zu machen. Ich tanze argentinischen Tango. Da habe ich zu Anfang auch keine Supertänzerinnen aufgefordert. Ich habe die Damen gefragt: „Sind sie bereit, Entwicklungshilfe zu leisten?“ Und die haben gelacht und gemeint: „Das kriegen wir schon hin.“

Das klingt nach einem typischen Fall von Anfängerglück ...

Es gibt in Hermann Hesses Stufengedicht einen sehr motivierenden Satz: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und hilft zu leben.“ Das empfinde ich oft auch so. Der Anfang hat eine ganz eigene Energie. Er mobilisiert im Körper neue Kräfte und sorgt für eine besondere Wachheit.

Diesen „Kick“ des Anfangens erleben Menschen aber offenbar sehr unterschiedlich. Was machen Sie, wenn jemand sagt: „Eine neue Stelle? Lassen Sie mich bloß damit in Ruhe?“

Man muss natürlich das Gefühl haben, der Herausforderung gewachsen zu sein. Aber selbst dann gibt es unterschiedliche Typen. Manche Menschen haben den kontinuierlichen Neuanfang als Lebensprogramm, andere sind eher statisch. Wer zu welcher Gruppe gehört, das hängt neben den gesammelten Erfahrungen auch von der Gehirnstruktur ab. Wer mehr über das Stammhirn gesteuert wird, tendiert eher zum Beharren, während Zwischenhirnmenschen dauernd was Neues wollen. Das sind die Innovatoren, die Kreativen, die Neuentdecker in der Gesellschaft. Die anderen sind die Bewahrer.

In einer Zeit, in der von jedem jederzeit Flexibilität gefordert wird, möchte man lieber zu den Zwischenhirnmenschen gehören. Was macht man, wenn das nicht so ist?

Es heißt nicht, dass ein konservativer, eher beharrender Mensch nicht auch Neues angehen kann. Er muss aber schauen, dass er es im Rahmen seines Wertesystems macht und nicht versucht, tragende Säulen zu verrücken. Wichtig ist auch, dass er die Neuanfänge homöopathisch dosiert. Da reicht es dann aus, wenn er jedes Jahr mit einer einzigen neuen Sache anfängt. Davon abgesehen hat dieses Beharren auf alten Schienen ja auch sein Gutes: Es stabilisiert.

Fährt man nicht manchmal auch besser, wenn man auf sein Trägheitsprinzip hört? Schließlich ist nicht jeder ein geborener Tänzer.

Wenn man wirklich etwas Neues in sein Leben bringen möchte oder mit einer Verhaltensveränderung anfangen will, kann man, glaube ich, immer einen Weg finden, wie man sich den Start so leicht wie möglich macht. Gleichzeitig muss man wissen, dass das Verändern einer Gewohnheit – also: „Ich esse weniger Fleisch“, „Ich ersetze kurze Autofahrten durch das Fahrrad“, „Ich schalte den Fernseher ab und lese statt dessen ein Buch“ – immer der schwerere Anfang ist. Und natürlich sind die Widerstände individuell verschieden. Dem einen fällt es schwer, Kontakt zu Menschen zu knüpfen, der andere braucht etwas länger, um seine Füße voreinander zu kriegen.

Also nicht „Aller Anfang ist schwer“, sondern „Aller Anfang ist so schwer, wie ich ihn mir mache“?

Man sollte auf jeden Fall den Weg des geringeren Widerstands wählen. Nicht des geringsten. Das halte ich für weise, und dann hat auch das Trägheitssystem nichts dagegen. Ich kenne Menschen, die bis ins hohe Alter immer wieder mit etwas Neuem anfangen. Einfach, weil sie gelernt haben, dass das Neue im Leben eine unglaubliche gute Ressource ist. ←

Zum Weiterlesen:

Marco von Münchhausen, So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund. Vom ärgsten Feind zum besten Freund, Campus Verlag, 19,90 Euro

Marco von Münchhausen, Wo die Seele auftinkt.

Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren, Campus Verlag, 19,90 Euro

Nina Andres, 67, Lektorin, München

„Meine drei Wecker klingeln um 5.30, 5.45 und 5.50 Uhr. Spätestens beim letzten Rasseln wach ich auf. Hängt vom Wetter ab. Es gibt Kaffee, dann Morgengymnastik: zehn bis 30 Minuten selbstgemischte Übungen zwischen Yoga, Aerobic und Pilates. Dazu höre ich Deutschlandfunk. Duschen, Anmalen, Rumcremen. Nach Vollkornbrot mit Obst zur Zeitung setze ich mich um neun an den Schreibtisch und lege los.“

Matthias Henn, 23, Student, Hamburg

„Um fünf Uhr früh bin ich wach, ich brauche nicht viel Schlaf. Bis acht lese ich im Bett, wissenschaftliche Texte. Dann Frühstück mit Zeitung bis zehn, die Stunde bis elf ist für Romanlektüre reserviert. Um halb zwölf verlasse ich meistens das Haus, in die Uni oder die Bibliothek.“

Umfrage:

Vera Schroeder