



Liebe Leserin, lieber Leser!

Das ist mein letzter Newsletter für 2019 – und darum das Allerwichtigste zuerst: Ich wünsche dir wundervolle Feiertage. Und danach den Start eines noch wundervolleren, neuen Jahres – gesund, glücklich und in Gesellschaft lieber Menschen, toller Projekte, umgeben von möglichst vielen Dingen, die Freude machen!

Dann möchte ich mich von Herzen bedanken für all die freundlich-anregenden Mails, die mich zu meinem letzten Newsletter erreicht haben, als es **um Facebook** ging: Abhängigkeit, Notwendigkeit, verzichtbar oder nicht? Vielen Dank! Ihr seid großartig!



Und jetzt kommt die Fortsetzung ... Die ist eine von zwei Geschichten, die ich heute erzählen möchte. Denn ich habe für das FB-Problem genau die Lösung gefunden, die für mich richtig ist: „fight fire with fire!“ Bedeutet: Ich bleibe bei Facebook und baue mir noch ein weiteres Social-Media-Profil auf, bei **LinkedIn** nämlich. Damit stehe ich zwar noch ganz am Anfang, aber es mindert schon jetzt dieses blöde Abhängigkeitsgefühl: Je mehr Plattformen mir Sichtbarkeit verschaffen (naja, die muss ich mir natürlich selbst verschaffen ...), desto eher kann ich im Zweifelsfall auch auf eine Plattform verzichten ... Aus welchem Grund auch immer. Es MUSS ja nicht auf Teufel komm raus Facebook sein. In meinem Fall kommen jetzt LinkedIn und (eher sporadisch) seit längerem schon **Twitter** dazu. Bei anderen Menschen sind es Instagram, Pinterest und Wasweissich. Ja: Das IST Arbeit. Aber für das Gefühl der Wahlfreiheit nehme ich die gern auf mich. Und ich poste NUR dann, wenn ich denke, dass ich was zu sagen habe – da dürfen auch mal einige Tage dazwischen liegen. Das ist der Deal, den ich mit mir selbst ausgehandelt habe.

Damit sind wir eigentlich schon mitten in der zweiten Geschichte: Was habe ich hier eigentlich gemacht? Ich war mit meinem FB-Unbehagen in einer Situation, die mir Bauchschmerzen bereitet hat, die habe ich zugelassen, analysiert (so weit ich konnte ...), thematisiert, mir näher angeguckt und mit euch geteilt. Am Ende habe ich die Lösung gefunden, die für mich am meisten Sinn macht. Dabei wurde mir erst im Nachhinein so richtig bewusst, dass „fight fire with fire“ schon ziemlich lang zu meinen Grundstrategien gehört. Meist eher unbewusst als bewusst. Wenn mir so etwas begegnet, diskutiere ich auch nicht mehr lang herum, das tue ich dann einfach. Weil es sich für mich richtig anfühlt.

Ich glaube – besser gesagt: ich hoffe – genau so funktionieren Verhaltensweisen, denen wir alle regelmäßig folgen ... Niemand hat mir gesagt: „Du MUSST jetzt auch bei LinkedIn präsent sein!“ Diese Option hatte ich schon lang im Hinterkopf, hab mir vor Jahren sogar schon einen Account angelegt. Und völlig vergessen. Im Nachhinein hat mich das erst erstaunt. Und dann gefreut: „Guck an, du nimmst ja eine alte, eigene Spur wieder auf!“ Solche Erlebnisse habe ich übrigens immer häufiger, je älter ich werde. Was kaum verwunderlich ist ... Denn da sammelt sich über die Jahre einiges an.

Die Hauptfrage ist: Was macht Sinn? Jetzt, im Moment und allein für mich?

Warum erzähle ich das eigentlich so ausführlich?! Weil FB, LinkedIn und Co. zwar eigentlich recht banale Beispiele sind. Das Prinzip hinter dieser Geschichte aber ziemlich exakt wichtige Prinzipien des Eigensinns abbildet. Und der ist seit fast zwei Jahren MEIN Thema. Ganz grob gesagt, lautet dieses Prinzip: Folge deinem eigenen Weg – dem, was allein für dich Sinn macht. Ist oft leichter gesagt als getan ...

Hier beschreibe ich zum ersten Mal einen Weg meines Eigensinns. Und nächstes Jahr werden mindestens zwei Bücher von mir zu diesem Thema erscheinen. In denen geht es um meiner Ansicht nach Wichtigeres als „nur“ um Social-Media-Portale: Es geht zum um die Fragen, wie wir uns möglichst wenig von außen manipulieren lassen, wie wir Sinn und Orientierung finden können – und zwar ganz und gar individuell. Jede und jeder von uns für sich. Es geht auch um Kreativität – vor allem im Schreiben, um den Eigensinn von Büchern und um den Wert unserer Erinnerungen, unserer ganz eigenen Stimme. Es geht um Vielfalt und um praktische Lebensphilosophie, um das ‚Ich‘ und immer wieder um Individualität. Und zwar um eine, die uns eher zusammenbringen als trennen sollte, eine, die uns nachhaltig hilft.





Eigensinn?! Ja. Ich gebe zu: Als mich dieser Begriff zum ersten Mal regelrecht ansprang, war ich ein wenig erschrocken. Ist das nicht was schrecklich Hedonistisches, Egoistisches? Mein Gefühl sagte: „Nein, ist es nicht!“ Und dem bin ich nachgegangen. Quer durch die Welt der Märchen und der „hohen Literatur“, zu Philosophie und Gebieten wie Neurowissenschaften, Psychologie, Soziologie, mit Blick auf Kinder- oder Kochbücher und viele Blicke mehr. Das wohl wichtigste Buch, das mich in meinem Grundgefühl bestärkt hat, stammt von der Ex-Herausgeberin der Fachzeitschrift „Psychologie heute“, der Diplom-Psychologin Ursula Nuber. Der Titel ihres Buchs sagt schon alles: **„Eigensinn. Die starke Strategie gegen Burn-out und Depression. Für ein selbstbestimmtes Leben.“** Ich habe ihr übrigens das Manuskript meines ersten, geplanten Buchs zum Thema geschickt – es gefiel ihr und sie betonte: „Jede Veröffentlichung ist zu begrüßen, die gegen die Vorurteile angeht, mit denen der Eigensinn zu kämpfen hat.“

Nuber nimmt in ihrem eigenen Buch sehr direkten Bezug zu drängenden Problemen unserer Zeit – und das ist absolut notwendig! Doch zu meinem großen Erstaunen entdeckte ich während meiner Beschäftigung mit dem Eigensinn, dass der ein Phänomen ist, das sich sehr weit zurückverfolgen lässt. Etwa zu René Descartes. Oder Hermann Hesse. Ehrlich gesagt: Den hatte ich „alte Germanistin“ völlig vergessen. Sehr zu Unrecht. Denn er war keineswegs nur der versponnene Elfenbeinturm-Dichter mit dem ewigen Strohhut, als der er uns heute oft begegnet. Er war auch ein durchaus streitbarer Pazifist – und das zählt, hat er doch zwei Weltkriege ganz hautnah erlebt. Er setzte sich beispielsweise so lang und entschieden wie möglich für in Deutschland vom Hitler-Regime verfolgte Kollegen ein, wie er konnte, verschaffte ihnen Publikationsmöglichkeiten in der Schweiz und in Skandinavien. Und Eigensinn war für ihn die höchste menschliche Tugend.

Mein Lieblingszitat:

„Wir sind Menschen. Und für den Menschen gibt es nur einen natürlichen Standpunkt, nur einen natürlichen Maßstab. Es ist der des Eigensinns.“

Damit wünsche ich dir noch einmal eine wundervoll friedliche Weihnachtszeit und ein glückliches – vielleicht auch ein bisschen eigensinniges? – neues Jahr!



P.S.: Wer noch ein Weihnachtsgeschenk in allerletzter Sekunde sucht, dem helfen vielleicht **meine Empfehlungen von Büchern, die Menschen meines Netzwerks 2019 publiziert haben.**

P.P.S.: Wer Ideen, Fragen, Anregungen zum Thema „eigensinniges Schreiben“ hat: immer her damit! Wer eigensinnige Autorinnen, Autoren oder andere Buchwelt-Menschen kennt, die ich vielleicht mal interviewen sollte: Freue mich über alle Tipps!

*Ganz herzlichen Gruß,
habt es fein!*

Maria

Maria Al-Mana, Betreiberin von
Unruhe- und Texthandwerk
und **Buchhebamme**
Kanalstr. 6
50259 Pulheim
Telefon 02238 478 23 11
Mail: maria@texthandwerkerin.de

[Impressum](#) | [Kontakt](#) | [Abmelden](#)