

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

# ANDERS HANDELN

Newsletter Nr. 40 vom 19. Januar 2025

*Neu anfangen – geht das noch?*



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenig subtil beginnen diese Zeilen über den Neuanfang mit etwas Werbung. Und mit einer Warnung. Jedenfalls ist Anfang Januar unser neues *Anders Handeln*-Themenheft »Neuanfang« erschienen. Das hat nicht nur umweltfreundlicheres Papier und eine neue grafische Gestaltung, sondern mit dieser Ausgabe haben wir auch begonnen, das Hefthema anders erfahrbar zu machen. Wenn Sie das Heft durchblättern, wird es Ihnen gleich auffallen: Da stimmt doch was nicht! Da sind ja Seiten noch verschlossen! Da muss ich ja erst selbst aktiv werden, um zu erfahren, was genau dahintersteckt. Seiten auftrennen – insgesamt sieben Mal. Und danach sieht man dem Heft sehr wahrscheinlich an, dass da was passiert ist.

Neuanfänge sind so. Nicht alle natürlich: Manchmal ist alles klar – das Was, das Wie,

das Wann – und es gibt keine Hürden zu überwinden, nichts auf- oder abzutrennen und danach gibt es auch keine Spuren oder Narben oder Zeichen dafür, dass da um einen Neubeginn gerungen wurde. Ja, es gibt sie: die einfachen Neuanfänge. Aber sie sind nicht die Regel. Meist sind sie ... sagen wir mal »herausfordernd«. Manchmal brauchen sie Mut, Entschlusskraft, Ausdauer und Optimismus. Oder – wenn wir hineingeworfen werden in neue Lebensumstände – mindestens ein »Ja«, um gut zu gelingen.

Wir lassen uns auf eine neue Beziehung ein oder beenden eine alte. Wir verändern Gewohnheiten oder wagen etwas, was wir uns nie zugetraut haben. Wir beginnen einen neuen Job oder ein Ehrenamt, ziehen in eine andere Stadt oder gehen auf eine lange Reise, werden Eltern oder Großeltern, Patin oder Pate, wir nehmen Abschied von geliebten Menschen, werden Pflegende oder sind plötzlich selbst auf Hilfe angewiesen. Wir kehren einem alten Glauben den Rücken oder finden einen neuen.

Und: In einer sich rasant verändernden Welt reagieren wir auf Krisen und Katastrophen, auf Trends und Machtverschiebungen – als Einzelne und als Gemeinschaft. Eine der beeindruckendsten Eigenschaften der Menschen ist dabei ihre Anpassungsfähigkeit an veränderte Umweltbedingungen – ihre Fähigkeit zum Neuanfang eben. Wahr ist aber auch: Die meisten Neuanfänge in der Menschheitsgeschichte sind nicht freiwillig, nicht selbstgewählt, sondern die Konsequenz von Widerfahrnissen. Deshalb ist der Neuanfang auch nicht per se »gut«, sondern schlicht eine Erfahrungstatsache. Aber er kann mehr oder weniger stark mit Hoffnungen verbunden sein, mit einer sinnstiftenden Erzählung (neudeutsch: einem Narrativ), die motiviert und trägt. Oder in den Worten von Hermann Hesses arg strapaziertem Stufen-Gedicht ausgedrückt: »Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.«

Wie ist das aber, wenn die sinnstiftenden Erzählungen nicht mehr überzeugen, wie zum Beispiel der Fortschrittsglaube der Moderne? Wenn der Zauber verlorengegangen ist, aber die Notwendigkeit für einen Neuanfang immer deutlicher wird? Bleibt dann nur noch der Umzug auf einen anderen Planeten, wie ihn Elon Musk vorschlägt (siehe unten)? Oder gibt es bessere Erzählungen für Neuanfänge?

In der neuen Ausgabe unseres Themenheftes, die Sie [hier bestellen](#) können, stellen wir sieben Menschen vor, die einen Neuanfang gewagt haben; wir besuchen eine Stadt in Mecklenburg-Vorpommern, die auf demografische Herausforderungen reagiert; wir schauen uns die Umbrüche im Leben von vier biblischen Figuren an; wir sprechen mit einem Astrophysiker über den ultimativen Neuanfang; wir spüren dem Zusammenhang von Hoffnung und Neuanfang auf einem beschädigten Planeten nach; vor allem aber wollen wir sowohl im gedruckten *Anders Handeln* als auch in diesem Newsletter mit Ihnen über die Bedingungen für gelungene und nachhaltige Neuanfänge nachdenken. Nicht nur über individuelle. Aber auch.

SAGEN SIE MAL, FRAU MELZER ...

## »RÜCKFÄLLE GEHÖREN NUN MAL DAZU«

*Die Journalistin Kristina Gärtner hat mit der Paar- und Sexualtherapeutin Heike Melzer darüber gesprochen, wie ein neues Leben gelingen kann. Hier ein Auszug des Interviews aus unserem Themenheft »Neuanfang«.*

### **Frau Melzer, braucht man einen echten Grund für einen Neuanfang?**

*Heike Melzer:* Ja, und dieser Grund muss in einem selbst entstehen. Es reicht nicht, wenn andere wollen, dass man etwas ändert. Man muss sich selbst motivieren. Dafür, dass man sich zum Beispiel für einen anderen Lebensstil entscheidet, weil man gesund alt werden möchte. Dass man nicht mehr versucht, dem Alltag, der nun mal nicht perfekt ist, mit zu viel Essen, Rauchen, Alkohol, Shopping oder Social Media zu entfliehen, sondern sagt: Ich muss mich um meine Gesundheit und mein seelisches Wohl kümmern.

### **Es muss also keine echte Krise am Anfang stehen?**

*Heike Melzer:* Nein. Viele nehmen auch den Jahreswechsel als Anlass, zurückzublicken, Bilanz zu ziehen und zu sagen: Das neue Jahr soll besser werden. Auch normale Veränderungen im Leben oder Umbrüche können den Anstoß geben: Wenn die Kinder ausziehen oder eine nahe Person stirbt zum Beispiel. Die Chance auf ein neues Leben besteht bis ins hohe Alter. Meine Mutter hat kurz nach dem Tod ihres Partners mit 90 noch einen echten Neuanfang mit einem 94-Jährigen hingelegt. Seitdem strahlt sie wieder und hat neuen Lebenssinn.

### **Wie geht man damit um, wenn der Neuanfang scheitert?**

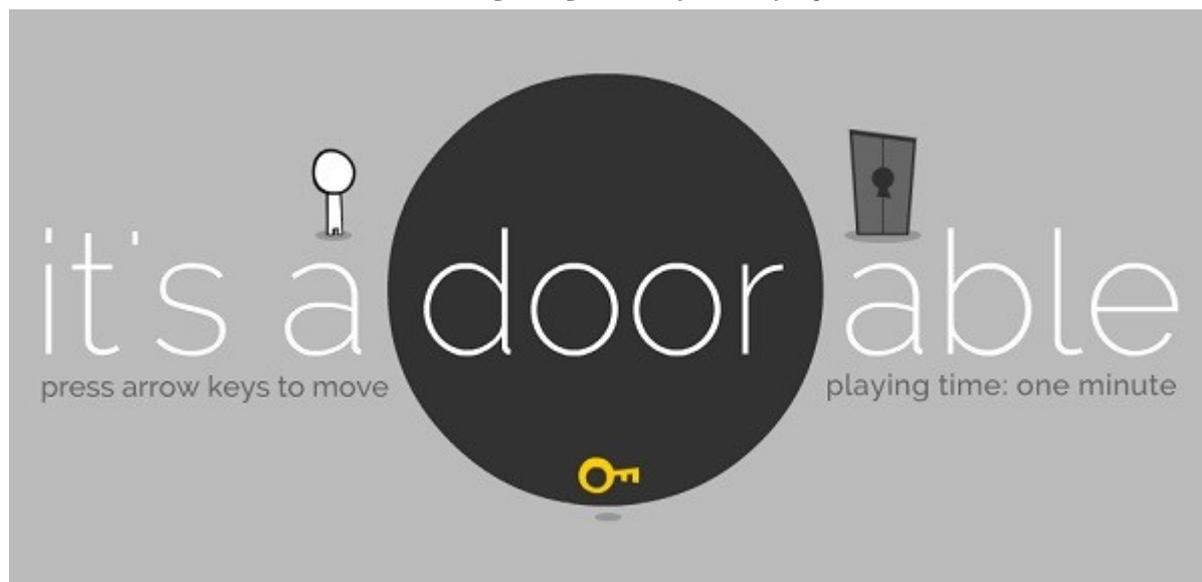
*Heike Melzer:* Entscheidend ist, wie man die Situation bewertet. Ich hatte zum Beispiel einen Patienten, der war zwanzig Jahre trocken und wurde dann rückfällig. Ich würde trotzdem sagen, dass das ein Riesenerfolg war. Rückfälle gehören nun mal dazu. Schließlich sind Abhängigkeiten chronische Krankheiten. Ob ich ein Gewinner oder ein Verlierer bin, entscheidet nicht der Rückfall, sondern der Tag danach.

*Heike Melzer ist Neurologin, ärztliche Psychotherapeutin und Business-Coach. Sie führt eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in München und auf Sylt. 2024 erschien ihr Buch »Versteckte Köder. Die Macht der Belohnungsreize und wie wir uns davon befreien« im Hanser Verlag.*

FUNDSTÜCK

## SCHLÜSSEL HOLEN, TÜR ÖFFNEN, FERTIG?

*Dieses kleine, kostenlose Onlinespiel von Nicky Case ist ganz einfach. Eigentlich. Holen Sie den Schlüssel, gehen Sie durch die Tür; betreten Sie einen neuen Raum – Sie haben eine Minute Zeit. Aber wie im echten Leben ist der Weg zu neuen Räumen manchmal doch länger als gedacht. Gefunden auf <https://ncase.me/door/>*



DER FALL

## EINE NEUE HEIMAT AUF DEM MARS?

*Der Nachbarplanet der Erde hat einen einflussreichen Fan: Elon Musk. Der investiert eine Menge Zeit und Geld, um irgendwann Menschen auf den Mars zu bringen. Nicht nur für einen Kurzaufenthalt.*

Für den reichsten Menschen der Welt ist die Sache klar: »Ich will auf dem Mars sterben.« Will heißen: Irgendwann wird das schon klappen mit der Kolonisierung des Nachbarplaneten. Das hat Elon Musk zwar schon oft gesagt, aber im Gegensatz zu den anderen rund 8 Milliarden Erdbewohner:innen könnte er dieses Ziel sogar irgendwann erreichen. Mit SpaceX besitzt er nicht nur eine Art Weltraum-Logistik-Unternehmen mit der Mission, die Menschheit multiplanetarisch zu machen (»Making Humanity Multiplanetary«), sondern Musk verfügt auch sonst über wichtige Ressourcen, allen voran politische, zum Beispiel durch seine Nähe zum neuen US-Präsidenten Donald Trump. Für Musk scheint der Neuanfang auf dem Mars die logische Konsequenz der menschlichen Entwicklung zu sein und folgerichtig angesichts der Gefährdungen des Lebens auf der Erde. Hat er recht?

**Was denken Sie?**

ZUR UMFRAGE

Wenn Sie noch weitere Gedanken zu dieser Frage haben, schreiben Sie uns an [newsletter@andershandeln.de](mailto:newsletter@andershandeln.de).

Die Ergebnisse der Umfrage und eine Auswahl von Leser:innen-Reaktionen werden in unserem nächsten

Newsletter veröffentlicht.

Geht. Geht nicht.  
Klappt. Klappt nicht.  
Oder doch?

**Neuanfang.**  
Versuchen wir's.

Jetzt im Themenheft!



NACHGESCHAUT

## UND PLÖTZLICH ALLES ANDERS

*Die Bibel ist voll mit Geschichten von Menschen, deren Leben eine ganz neue Richtung nimmt.  
Zum Beispiel in der Geschichte vom Zöllner Zachäus.*

Zachäus saß auf dem staubigen Boden hinter seinem Haus und vergrub das Gesicht in seinen Händen. Eigentlich war seine Mutter an allem schuld! Sie hatte immer gesagt: »Das Wichtigste im Leben ist ein gutes Auskommen!« Nie hätte er gedacht, dass ein Beruf einen derart einsam machen konnte. Keine Frau, keine Kinder, keine Freunde. Wer mochte schon einen Zöllner, der ständig die Hand aufhielt und einen Großteil von dem, was man verdient hatte, einkassierte? Die Leute hassten ihn. Das tat weh! Aber nun war ja sowieso alles anders. Wahnsinn, dass eine einzige Begegnung sein Leben so aus den Fugen gebracht hatte. Er hatte gar nicht mehr damit gerechnet, den Fremden noch zu Gesicht zu kriegen, so sehr wie sich alle um ihn gedrängelt hatten. Schließlich war er auf einen Baum geklettert, um wenigstens noch einen Blick auf den Mann erhaschen zu können. Aber der Fremde war direkt unter dem Baum stehen geblieben, hatte Zachäus in die Augen geschaut und gesagt: »Steig herunter, in deinem Haus will ich Gast sein!« Mit seinem Blick und seinen Fragen war nichts mehr wie zuvor. Was für ein wunderbares Gefühl ist das, wenn das Gegenüber einen wirklich wahrnimmt. Davon wollte Zachäus mehr! Wollte fühlen, dass er Mensch ist. Das dumme Geld würde er verteilen. Er würde hinausgehen und Menschen treffen. Er würde leben! *Nach Lukas 19,1-10*

*Dies ist eines von vier biblischen »Lebensbildern«, die in unserem neuen Themenheft »Neuanfang« erschienen sind.*

PRO UND CONTRA

## BRAUCHT ES FÜR DEN NEUANFANG DEN GROSSEN KNALL?

*Wie dramatisch müssen alte Gewohnheiten überwunden werden? Braucht es die große Entscheidung, den radikalen Schritt – oder sind das Strohfeuer?*



### **PRO Besser ein Anfang mit Knall als gar nichts verändern**

*Nele Beste, AZ-Volontärin:* Um meine Bildschirmzeit zu zügeln, habe ich kurzerhand all die Apps, die mich von meinem guten Vorsatz abhalten, von meinem Smartphone gelöscht. Auch in meiner Vorratskammer gab es keine Gnade: Die Süßigkeiten und Snacks, die mir ständige Verlockungen bereiteten, wurden aussortiert und verschenkt. In meiner Morgenroutine ist der Begriff »Barmherzigkeit« inzwischen zu einem Fremdwort geworden. Die Schlummer-Taste, dieses heimtückische Spielchen am Morgen, konnte ich nicht länger ignorieren. Also habe ich meinen Wecker am ersten Montagmorgen im neuen Jahr kurzerhand in den Flur verbannt – keine Ausflüchte mehr. Jetzt bleibt mir nur noch eins: Aufstehen, um das laute Geräusch zu stoppen.

Wieso brauchte ich diese drastischen Maßnahmen, um meine lästigen Angewohnheiten abzulegen? Während ich über meine Möglichkeiten nachdenke, fällt mir mein etwas kauziger Politikprofessor ein, ein glühender Fan von Thomas Hobbes: »Der Mensch ist getrieben von seinen Lastern.« Ich gehe mit und erweitere um: »Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.« Genau deshalb braucht es klare Entscheidungen, wenn und wann man neue Gewohnheiten etablieren will – Kompromisse machen es nur komplizierter. Zu bequem ist das Vertraute.

Nicht, dass ich eine Freundin von schwarz-weißen Denkmustern wäre. Aber genauso wenig halte ich etwas von halben Sachen. Man bleibt im Alten stecken, während das Neue nicht wirklich ins Rollen kommt. Ein zeitlich geplanter Bruch setzt ein klares Zeichen: »Hier ist Schluss – jetzt beginnt etwas Neues.« Nur so gibt man sich selbst die Chance, konsequent dranzubleiben, statt immer wieder in alte Muster zurückzufallen. Es ist wie mit dem Sprung ins kalte Wasser – wenn man zu lange zögert, bleibt man am Ende doch nur am Rand stehen.

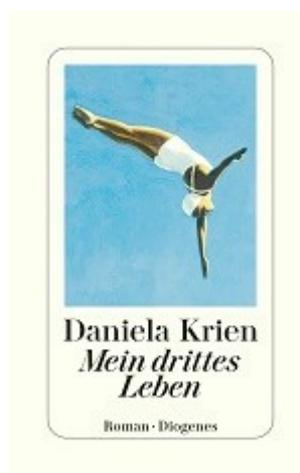


### **CONTRA Besser wirksam als dramatisch**

*Iris Macke, AZ-Chefredakteurin:* Was braucht ein Anfang? Nichts. Jedenfalls nichts Aufregendes. Die besten Anfänge passieren beiläufig. Eins der Bücher, die mich in meinem Leben am nachhaltigsten beeinflusst haben, heißt »Endlich Nichtraucher«. Darin findet sich die Weisheit: Sobald du eine brennende Zigarette löschst, bist du ein Nichtraucher! Nichts mit: »Ab nächstem Montag geht's aber los!« Neuanfänge sind Kopfsache. Sie entscheiden sich nicht an ihrer perfektionistischen Planung, schon gar nicht an einem Datum im Kalender. Neu anfangen beginnt in dem Moment, in dem ein Gedanke langsam (!) reift. Indem ich den Gedanken hin- und herwende, fallenlasse, wieder aufnehme, ihn forme und korrigiere, bis er für mich passt und ich dann danach lebe. Wieso die Hemmschwelle in diesem Prozess unnötig erhöhen? Von was soll denn das ein Anfang sein, wenn ein hochstilisierte Zeitpunkt wichtiger wird als die Sache an sich? Oder anders: Worum geht es denn? Um ein spektakuläres Blitzlicht, das nach einem fulminanten Beginn ebenso schnell wieder verpufft, oder um eine Zeitstrecke, die dauerhaft Veränderung schafft? Es ist doch total unlogisch, so viel Kraft in Form und Fassung zu stecken, wenn ich diese Kraft auch in die Sache selbst investieren könnte. Ein durchgestylter Anfang schluckt Zeit: Ich muss darüber nachdenken, wann, wie, wo, vielleicht will ich anderen davon erzählen, ich muss planen und organisieren. Oder ich fange eben einfach an. Warum nicht jetzt?

#### TIPPS

## VON VORN, VON GANZ WOANDERS



Mein drittes Leben  
von Daniela Krien, Diogenes, Zürich 2024.

Lindas 17-jährige Tochter ist beim Radfahren von einem abbiegenden LKW überrollt und getötet worden. Wie kann da das Leben weitergehen? Gar nicht, ist Linda überzeugt, und verlässt ihr gutsituiertes, bildungsbürgerliches Leben mit Mann und Job und Eigentumswohnung in Leipzig. In einem kleinen Häuschen mit verwildertem Garten auf dem Land kommt sie unter. Aufstehen, mit dem Hund gehen, die Hühner versorgen, Holz spalten, den Garten bewirtschaften; all das hält sie am Leben. Zwischendrin: Trauer. Leid. Schlaflosigkeit. Ein einziges Aushalten. Zeit vergeht. Blumenzwiebeln treiben aus. Der Bussard greift ein Huhn. In winzigen Nuancen kehren wieder Regungen von Leben in Lindas Empfindungen ein. Anfangs noch wie durch ein dünnes Pergament getrennt, nimmt sie wieder Anteil am Leben, Leiden und Lieben anderer. Behutsam und unaufgeregt entsteht auf diese Weise ein Neuanfang, der die tiefe Trauer nicht verdrängt, sondern aus ihr heraus vorsichtig gewachsen ist. Ein Buch, das mich mit seiner leisen Art tief berührt hat. *Kirsten Westhuis*



**Licht im Dunkeln. Schwarze Löcher, das Universum und wir**  
 von Heino Falcke und Jörg Römer, Klett-Cotta, Stuttgart 2020.

Das Unsichtbare sichtbar machen – das gelang dem Astrophysiker Heino Falcke und seinem Team. 2019 veröffentlichten sie weltweit das erste Bild überhaupt eines Schwarzen Lochs. In »Licht im Dunkeln« schreibt Falcke aber nicht nur über Licht und Dunkel, Urknall, Schwarze Löcher und Sternengeburten, er versucht vielmehr Momente der Erkenntnis über die unfassbaren Welten des Universums in die Köpfe von Laien-Leser:innen zu bringen. In der Verbindung aus seiner eigenen Faszination für die Schönheit und Gesetzmäßigkeiten des Alls und den wissenschaftlichen Erklärungen dazu entsteht ein Sachbuch voller Aha!-Momente mit autobiografischen Anteilen. Von der Erde aus nimmt Heino Falcke die Lesenden mit Richtung Mond, dann bis zur Sonne und schließlich in die Tiefen des Alls. Ein ganzes Kapitel widmet der Astronom aber auch seinen Gedanken zu Gottes Wirken und seinen Spuren im Universum. Zu lesen, wie ein angesehener Naturwissenschaftler demütig und andächtig auf sein Fachgebiet schaut, macht Falcke für mich menschlich und überzeugend. *Linda Giering*

UND DANN ...



ICH FANG NOCHMAL GANZ  
VON VORNE AN.

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Sie Ihre Gedanken zum Newsletter-Thema mit uns und anderen Leser:innen teilen möchten, schreiben Sie uns an [newsletter@andershandeln.de](mailto:newsletter@andershandeln.de).

Als **Reaktion auf unseren Dezember-Newsletter »Muss ich etwas bekommen, um etwas geben zu können?«** hat uns unter anderem dieser Leserbrief von Monika Evert erreicht:

*Als kleines Kind lernte ich Höflichkeit. Unter anderem, dass es keine Pflicht eines Besuchers ist, dem Gastgeberkind etwas zu schenken. Eines Tages entschuldigte sich ein Besucher, er habe leider nichts dabei. Meine kindliche Reaktion soll gewesen sein: Bei der Begrüßung sagte ich »macht doch nichts«, während ich gleichzeitig die andere Hand aufgehoben habe.*

Und Petra Langguth schreibt zur Motivlage beim Spenden:

*Natürlich haben Menschen, die viel verdienen, andere Motivationen, als Menschen, die wenig/er verdienen, aber wenn es z.B. darum geht, eine Schule zu modernisieren oder ein Projekt in Afrika zu finanzieren, wäre ich dankbar, wenn der Milliardär das, aus welchen Gründen auch immer, tut. Schön wäre es, wenn er dafür nicht verewigt werden will. Aber wenn doch, ist das auch besser, als wenn das Projekt nicht verwirklicht werden kann.*

Bei der **Umfrage im Dezember-Newsletter** (»Wie wichtig sind die Beweggründe beim Spenden?«) gab es folgende Ergebnisse:

19,9 Prozent: »Spende ist Spend. Da sind die Gründe doch egal.«

36,1 Prozent: »Spenden sollte man im Idealfall immer aus einem edlen Grund, jedenfalls nicht, um damit wieder für sich selbst Vorteile zu erlangen.«

17,1 Prozent: »Wenn eine Spende eigentlich ein anderes Ziel verfolgt, ist es keine Spende mehr, sondern eine Investition.«

24,6 Prozent: »Auch wer angeblich selbstlos spendet, erkaufte sich damit ja mindestens ein gutes Gefühl.«

2,3 Prozent: »Weiß nicht.«

(Teilnehmende: 357)

*Sie können diesen Newsletter hier weiterempfehlen.*

***Die nächste Ausgabe erscheint am Sonntag, 16. Februar 2025.***

*Kennen Sie schon unseren anderen, wöchentlich erscheinenden Newsletter »die andere zeit«?*

*Sie können ihn hier abonnieren.*

Andere Zeiten e.V.  
Fischers Allee 18  
22763 Hamburg  
Deutschland

040 / 47 11 27 57

[newsletter@andershandeln.de](mailto:newsletter@andershandeln.de)

Redaktion: Ulrike Berg, Nele Beste, Linda Giering, Iris Macke (Gesamtverantwortung), Axel Reimann (Projektleitung), Kirsten Westhuis

Gestaltung: Jennifer van Rooyen

Illustration/Karikatur: Sarah Matuszewski

Kopf-Illustrationen: Sarah Matuszewski

[Datenschutzerklärung](#)

[Newsletter abonnieren](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Newsletter abbestellen](#)

Wenn Sie diese E-Mail (an: [seifert@anderezeiten.de](mailto:seifert@anderezeiten.de)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.