

## Essay zum Thema

### „Die meisten verwechseln Dabeisein mit Erleben.“ (Max Frisch)

Anouk Al-Wahabi

Jahrgangsstufe Q1

Gymnasium Kreuzgasse Köln

Betreuender Lehrer: Herr Wolst

„Hast du den Sonnenuntergang gesehen?“

„Ja, ich war dabei. Sah schön aus.“

„Aber hast du ihn auch erlebt? Hast du ihn gespürt, geschmeckt, gerochen? Hat dich der Moment so eingenommen, als seist du ein Teil des Geschehens gewesen? Hast du mehr getan als bloß zu beobachten? Hast du alle deine Sinne genutzt, um den Augenblick vollkommen in dich aufzunehmen und ihn zu erleben?“

Was bedeutet es zu leben?

Was bedeutet es im Hier und Jetzt zu sein?

Lebe ich schlichtweg, weil ich existiere?

Ist die stumpfe Existenz die Wurzel allen Lebens?

„Die meisten verwechseln Dabeisein mit Erleben.“

Dabeisein und Erleben? Sind das die Zwischenstufen des Seins, unserer Existenz? Oder teilt sich das Leben in zwei grundlegende Zustände auf?

Dabeisein. Mit von der Partie sein. Zuschauen. Zuhören. Beobachten. Still bleiben. Was fällt unter den Begriff des Dabeiseins?

Ich war letztes bei einem Unfall dabei. Ich war beim Sonnenuntergang dabei. Ich bin morgen im Kino dabei. Ich bin dabei. Ich bin präsent, anwesend. Mein Körper ist an einem physischen Ort. Ich beobachte, dokumentiere, analysiere, präge mir ein. Ich bin dabei. So wie man es eben kennt.

Und was empfinde ich tief in meinem Inneren währenddessen? Fühle ich etwas? Wenn sich ein tragischer Unfall vor meinen Augen ereignet, bin ich eine Außenstehende? Jemand, der seine laufende Kamera in das blutige Geschehen hält? Jemand, der nach zwei Tagen wieder alles vergessen hat?

Oder empfinde ich doch Mitleid? Laufe ich bestürzt zu den Verletzten hin. Doch sind meine Handlungen selbst dann nicht nur ein Produkt des Schocks in meinen Knochen, des Adrenalins in meiner Blutbahn oder der schlichten Empathie in meinem Herzen? Fühle ich wirklich etwas? Kann man das Chaos, was sich in meinem Inneren zusammenbraut, als Gefühle bezeichnen?

Anders gefragt: kann ich Gefühle für eine Situation entwickeln, der ich nur als passiver Zuschauer beigewohnt habe, ohne sie selbst erlebt zu haben?

Erleben. Erlebnis. Leben. Miterleben. Nacherleben. Jedem dieser Worte liegt ein zentraler Kern zugrunde, und zwar das Wort leben. Leben, atmen, denken, fühlen, hören, schmecken, weinen, lachen, zufrieden sein, bereuen. Wieder stellt sich die Frage nach der Definition des Lebens. Was bedeutet es, zu leben? Ist es die Tatsache, jeden Tag aufs Neue aufzuwachen, sein Herz schlagen zu hören, seinem Atem zu lauschen? Oder ist es seinen Traum zu verwirklichen, eine Welt nach seinen Bedürfnissen zu errichten, zufrieden zu sein? Oder ist das Leben in all seiner Komplexität und Vielfältigkeit doch etwas ganz Anderes? Mein Leben dreht sich um mich. Folglich muss sich mein Erleben ebenfalls um mich drehen. Oder nicht?

Ich lebe, indem ich tagein tagaus Entscheidungen treffe.

Ich bin dabei, indem ich lausche, beobachte, beiwohne.

Ich erlebe, indem ich ein aktiver Teil des Geschehens bin. Ich bin die Akteurin. Ich stehe auf der Bühne des Lebens und erlebe meine Szenen, in denen ich meinen Text habe, in denen ich Teil der Handlung bin, in denen ich eine Mitsprache habe und kurzum nicht die Baumdekoration des Bühnenbildes bin.

Zu erleben heißt, mit allen Sinnen beteiligt zu sein. Ich erlebe, indem ich fühle, indem ich bin.

Wenn ich etwas erlebe, dann bleibt eine starke, emotionsdurchtränkte Erinnerung daran zurück. Wenn ich bei etwas dabei bin, ist es, als würde ich

einem Film zusehen. Ich beobachte nur, empfinde allerhöchstens Empathie und der Augenblick verblasst bald darauf zu einem Schatten in meiner Erinnerung. Folglich müssen Erleben und Dabeisein zwei verschiedene Zustände sein, wie Max Frisch es darlegen wollte. Doch wo sie so grundlegend verschieden erscheinen, wie kommt es, dass viele sie miteinander verwechseln? Sind die Grenzen ihrer Definitionen doch nicht so leicht zu ziehen?

Die meisten. Ein Großteil. Viele. Ein bestimmter Teil. Alle. Eine bestimmte Gruppe? Der Ausdruck die meisten impliziert, dass es viele sind, weitaus zu viele, die die beiden Begriffe falsch verwenden.

Verwechseln. Missverstehen. Vertauschen. Unge wollter Irrtum. Unabsichtlicher Fehlschluss.

Es handelt sich allem Anschein nach um eine ungewollte, unkontrollierte Wahrnehmung. Liegt es an uns Menschen? Verstehen wir den Unterschied nicht?

„Dabeisein ist alles.“

Ist es das? Hat das Motto der Olympischen Spiele recht? Liegt alles Erstrebenswerte in der bloßen Präsenz? Solange ich der Handlung, den wichtigen Ereignissen beiwohnen kann, ist alles gut. Warum sollte ich nach mehr als meiner bloßen Anwesenheit streben?

„FOMO“

Fear of missing out. Die Angst, wichtige Entscheidungen, Erlebnisse und Erfahrungen zu verpassen. Jeder möchte dabei sein. Niemand möchte die geringste Sache verpassen, sei es online oder in der Realität. Bei dem nächsten Adele-Konzert möchte ich auf jeden Fall dabei sein. Was, du warst nicht beim letzten Mal dabei? Heute scheint der Wunsch dringender denn je, bei allem, was sich auf der Welt abspielt, dabei sein zu wollen. Davon berichten zu können oder schöne Bilder davon online zu stellen. Von der krassen Party. Von dem schönen Sonnenuntergang. Alles dreht sich um den Fakt anwesend gewesen zu sein, doch niemand spricht davon, erleben zu wollen. Erleben wir überhaupt noch etwas?

Was, wenn wir gar nichts erleben? Erleben und leben, die Begriffe sind so aneinander gekettet, dass der eine ohne den anderen nicht existieren kann. Wann leben wir dann?

Wenn es kein Erleben gibt, kann es auch schwerlich noch Leben geben. Wie leben wir dann?

Wir sind dabei.

Dabeisein, wie der wache Zustand des Todes. Ob mein Herz nun schlägt oder nicht, ob ich atme oder nicht, welchen Unterschied macht es? Letzten Endes bin ich nur ein Paparazzo im Leben von anderen.

Ohne das Erleben bin ich kaum mehr als eine leere Hülle. Eine hohle Nuss, die sich von Party zu Party schleicht. Wo ich die anderen wild tanzen sehe, die sich ihre Seele aus dem Hals schreien und vor lauter Freude Grimassen schneiden. Ich freue mich für sie, ich lächle ihnen beruhigend zu, dass ich genauso viel Spaß habe wie sie, obwohl ich eine bloße Zeugin des Geschehens bin. Innerlich habe ich mich nie leerer gefühlt. Aber immerhin, ich war dabei. Dabei. Dabei? Ich bin zurück. Zu Hause. Allein. Ich bin nirgendwo mehr dabei. Ich schlage ein Buch auf und tauche in eine Welt ein, die nicht meine eigene ist. Ich höre die Schritte des Mörders. Ich bewundere die Schönheit des Meeres. Ich reite auf dem Rücken eines Drachen. Ich fühle mit den Charakteren, ich schreie, weine, lache, fluche, hoffe und träume. Ich lebe mit ihnen. Ich erlebe. Und das, wo ich ganz allein, abseits von allem bin. Denn ich bin bei nichts und niemandem Fremden dabei, ich bin nicht im Leben oder in der Situation eines anderen: ich bin bei mir dabei.

Vielleicht ist das Dabeisein per se nicht der Antagonist des Erlebens. Möglicherweise liegt die Kunst nicht darin, das eine zu verteuern und als Gegenstück zum anderen zu sehen. Vielleicht wollte Max Frisch auf die Gefahr aufmerksam machen, wenn man nicht in seinem eigenen Leben dabei ist, sondern der tückischen Illusion eines anderen folgt. Möglicherweise müssen das Dabeisein und das Erleben nicht als gegenteilige Begriffe verwendet werden...

Ich habe einen Unfall erlebt. Ich habe einen der schönsten Sonnenaufgänge erlebt.

Wenn man das hört, ist man augenblicklich ein bisschen wacher und aufmerksamer.

Warum eigentlich? Sollte es nicht genauso reichen zu sagen: ich war bei einem Unfall dabei. Ich war bei einem der schönsten Sonnenaufgänge dabei. Und trotzdem sinkt das Interesse wahrnehmbar.

Vielleicht weiß ein kleiner Teil in uns doch zu differenzieren. Vielleicht hören wir es an den Emotionen in der Stimme oder lesen es in der Mimik des Gesichts. Irgendwo kennen wir den Unterschied wohl, auch wenn wir ihn gelegentlich verwechseln mögen.

## Essay zum Thema

### „Die meisten verwechseln Dabeisein mit Erleben.“ (Max Frisch)

Benjamin Brinkmann

Jahrgangsstufe Q1

Gymnasium Porta Westfalica

Betreuende Lehrerin: Marina Löwen

Mittendrin statt nur dabei?

„Die meisten verwechseln Dabeisein mit Erleben.“  
(Max Frisch)

Dabeisein und Erleben – Was war Max Frisch so wichtig, dass er auf den Unterschied hinweisen wollte? Was hat der Werbeslogan „Mittendrin statt nur dabei“ eines bekannten Sportsenders damit zu tun?

In dem einen Ausdruck ist das „Sein“ und im anderen das „Leben“ enthalten. Doch wie definiert man nun diese beiden Begrifflichkeiten von „Sein“ und „Leben“?

Widmen wir uns zunächst dem „Sein“. Zuerst ist es signifikant, die Unterscheidung zwischen dem „Sein“ als Beschreibung eines Zustandes der bloßen Existenz und dem „Sein“ als Beschreibung der Empfindung des „Seins“ durchzuführen. Als Beschreibung der Existenz eines Gegenstandes oder Lebewesens ist dem „Sein“ keine besondere Bedeutung zuzuschreiben. Innerhalb dieser Definition könnte sowohl ein Stein als auch ein Mensch „sein“. Sie kommt jedoch nicht nur materiell existenten Gegenständen zu. So kann zum Beispiel auch ein Gedanke oder eine Idee existieren und folglich „sein“. Daraus resultiert, dass bei Vernachlässigung aller individuellen Eigenschaften von materiellen sowie immateriellen Dingen ihr „Sein“ in Form der Existenz als Merkmal gemein bleibt.

Dieses sogenannte univoke Seinsverständnis steht in einem engen Verhältnis zum analogen Seinsverständnis. Laut diesem ist das „Sein“ lediglich der Gegensatz zum Nichts. Ergo wird allem, was nicht Nichts ist, der Zustand des „Seins“ zugeschrieben. In dieser Definition vom „Sein“ können ebenfalls alle materiellen und immateriellen Dinge enthalten sein. Eine Idee oder ein Gedanke können nicht Nichts sein, da sie denkbar und im Rahmen des Bewusstseins greifbar sind, und trotzdem liegen sie nicht als materieller Gegenstand vor.

Doch wie kann nun etwas im Bewusstsein eines

Menschen „sein“? Hier kommt die Empfindung vom „Sein“ ins Spiel.

Die Empfindung des „Seins“ ist ein deutlich komplexeres Konzept. Wir Menschen haben die Möglichkeit, uns selbst bewusst zu sein und uns als fühlendes und denkendes Wesen wahrzunehmen. Dadurch entsteht eine Art Gefühl vom „Sein“ als Zustand, in welchem man sich von Geburt an bis zum Tod befindet. Im Gegensatz zum später erörterten „Leben“ ist dieser Zustand von neutraler Natur. In diesem Zustand steckt zwar die Realisation vom „Sein“ als bewusster Existenz, dieser wird aber keinerlei Wertung oder Deutung beigegeben.

Der zweite im Zitat enthaltene Ausdruck ist das „Leben“. Auch dieser Begriff lässt sich größtenteils in zwei Definitionen unterteilen. Zuerst gibt es das „Leben“ erneut als einen Zustand. Doch was „lebt“ nun? Grundsätzlich ist dieser Zustand allem zuzuschreiben, was im biologischen Sinne als Lebewesen gilt. Folglich schließt diese Definition hochentwickelte Lebensformen wie Menschen oder Tiere ein, allerdings auch Pflanzen oder mikroskopische Zellen oder Bakterien. Damit ein Lebewesen „lebt“, muss es also nichts selbst vollbringen. Die Atmung, den Stoffwechsel und andere mit dem „Leben“ verbundene biologische Prozesse führt es von sich aus durch. Und doch grenzt diese Definition im Gegensatz zur ersten „Seins“-Definition eine Vielzahl an Dingen aus: Sowohl die materiell existenten, allerdings nicht biologisch „lebenden“ Dinge, als auch die immateriellen Gedanken oder Ideen werden hierbei vernachlässigt.

Die zweite Definition vom „Leben“ ist eine deutlich persönlichere, von Empfindungen geprägte, die vorrangig bei Menschen vorzufinden ist. Innerhalb dieser ist das „Leben“ oft nicht nur ein Zustand, sondern vor allem eine Empfindung oder ein Prozess. Die Empfindung erscheint auf den ersten Blick ähnlich zum zuvor als Empfindung definierten „Sein“. Die Empfindung vom „Leben“ besagt nämlich zuerst, dass ein lebender und fühlender Mensch sich seines Lebens und seiner Existenz bewusst ist.

Bei genauerer Betrachtung lässt sich jedoch fest-

stellen, dass die Empfindung vom „Leben“ keine grundsätzlich neutrale Empfindung ist. Sie kann für verschiedene Menschen unterschiedlich sein und auch anders wahrgenommen werden. Und noch viel relevanter als die subjektive Natur des Lebens ist die Beeinflussbarkeit der „Lebens“-Empfindung. Dieser ist der Mensch nicht ausgeliefert, wie etwa dem „Sein“, was durch seine passive Rolle zwar jedem Menschen zuteilwird, aber nicht veränderlich ist. Sein „Leben“ bekommt ein Mensch, genau wie sein Selbstbewusstsein in die Wiege gelegt, aber das „Leben“ ist von Erfahrungen, Emotionen und eigenem Verhalten geprägt. Bis auf die äußeren Einflüsse kann sein „Leben“ also jeder selbst gestalten. Nachdem nun ausführliche Definitionen vom „Sein“ und vom „Leben“ aufgestellt wurden, können wir diese auf das Zitat von Max Frisch übertragen. In einer etwas abgeänderten Form finden wir dort das „Sein“ als Dabeisein und das „Leben“ als Erleben vor.

Inwiefern beeinflussen diese Präfixe nun die vorangehenden Definitionen? Ihre Funktion liegt nicht etwa im Verändern der Definitionen, sondern viel mehr im Erweitern der Definitionen um eine Deutungsebene, welche Frisch selbst in seinem Zitat beabsichtigt hat.

Dabeisein: Die Vorsilben „dabei“ enthalten einen wichtigen Hinweis. Sie deuten auf eine passive Rolle im Geschehen hin, eine neutrale oder gar negativ konnotierte Darstellung vom „Sein“. Frisch spielt hierbei stark auf die oben dargestellte Definition vom „Sein“ an. Im Dabeisein wird nur die Existenz eines Menschen in einer Situation betont. In dieser ist ein Mensch lediglich „dabei“. Er ist physisch anwesend, wird möglicherweise von anderen Menschen wahrgenommen, trägt allerdings selbst nichts zum Geschehen bei. Und während er dabei sich selbst als „seiendes“ Wesen sicherlich wahrnimmt, spürt man im Dabeisein einen Beigeschmack von einer Art „neben sich stehen“ und „nicht ganz man selbst sein“.

Erleben: Die Vorsilbe „er“ signalisiert dem Leser beim ersten Lesen eine passive Situation. Jemand „er“-lebt etwas. Rein sprachlich klingt das, als würde das „Leben“ nur auf jemanden einprasseln und dieser würde es nicht aktiv beeinflussen. Doch im allgemeinen Konsens und auch in der Art und Weise, wie Frisch das Wort verwendet, steht es für eine sehr konträre Vorstellung.

In Verbindung mit der Definition vom „Leben“ als Empfindung ergibt sich ein klares Bild: Das „Erleben“ ist ein tiefergehendes Gefühl, welchem sich ein

Mensch anders als beim „Sein“ nicht nur bewusst sein muss, sondern zu welchem er aktiv beitragen muss, um ihm Bedeutung zuzuschreiben. Wenn man eine Situation „er“-lebt hat, dann befindet sie sich tief im Gedächtnis verankert, in diesem ist sie mit Gefühlen und Ideen verbunden, sie wurde nicht nur als Beobachter wahrgenommen. Während man an ihr teilgehabt hat, war man selbst emotional investiert in das Geschehen, man hat tiefe Empfindungen verspürt und sie durch eigenes Beitragen verstärkt. Durch das eigene Beitragen verändert man die Erinnerung auch für andere anwesende Menschen, welche wie bei einem Ping-Pong-Spiel, selbst etwas zurückgeben und die Erinnerung im Nachhinein mit einer Empfindung verbinden.

Der Unterschied zwischen „Dabeisein“ und „Erleben“ liegt also in der Rolle des Akteurs beim Geschehen. Als passiver Beobachter ist man nur „dabei“. Trägt man selbst bei, gibt und nimmt von anderen und lebt in dem Moment, dann „erlebt“ man ihn und er bleibt in Erinnerung.

Frischs Zitat enthält zwar keine unmittelbare Wertung der beiden Arten, an einem Geschehen teilzuhaben, zeigt allerdings ein häufiges Missverständnis der Menschen auf. Frisch sagt, dass Menschen oft nicht verstehen, worin der Unterschied von „Dabeisein“ und „Erleben“ liegt. Diesen Unterschied habe ich im vorangehenden Teil des Essays erläutert.

Doch welche Problematik wollte Frisch durch sein Zitat aufzeigen? Und wie sind meiner Meinung nach die beiden Arten zu bewerten?

Ich glaube nicht, dass Frischs Hauptziel war, den Unterschied zwischen „Dabeisein“ und „Erleben“ aufzuzeigen. Vielmehr wollte er die Menschen wachrütteln und aufzeigen, dass sie selbst den Unterschied oft nicht wahrnehmen und sich dadurch in ihrem Handeln, Leben und Empfinden einschränken. Realisiert ein Mensch nicht, dass er in einer Situation nur „dabei“ ist, verschlechtert er seine eigene Erfahrung. Er steht dabei und entnimmt der Situation nichts für sich selbst, er gibt auch nichts für andere dazu und wird die Situation somit nicht in besonderer Erinnerung behalten.

Das „Erleben“ einer Situation kann einen Menschen hingegen glücklich, allerdings auch traurig machen. Es gibt dem Menschen starke Gefühle und besondere Erinnerungen, welche den Hauptteil vom Leben ausmachen. Und diese besondere Fähigkeit, Dinge zu „erleben“, sie zu empfinden und sich ihrer zu erinnern, ist eines der wertvollsten Geschenke, das wir Menschen erhalten haben.

Viele von diesen Unterschieden lassen sich in alltäg-

lichen Situationen wiederfinden. Für mich persönlich ist der Schwerpunkt auf dem „Erleben“ statt dem „Dabeisein“ sehr wichtig. Wenn ich mir zum Beispiel ein Stück von Chopin anhöre oder ein Sinfoniekonzert besuche, dann sitze ich nicht einfach nur da und höre zu. Ich nehme die Musik auf, ich fühle sie mit allen Sinnen. Dadurch wird ein Stück Musik für mich zu einem besonderen Stück Leben. Wenn ich einen Roman von Wilde oder Goethe lese, dann ist mein Ziel nicht, ihn möglichst schnell gelesen zu haben, sondern mit den Charakteren mitzuempfinden, ihre Handlungen nachzuvollziehen und den Leseprozess somit zu etwas Besonderem zu machen. Wenn ich einen Spaziergang in der Natur mache, dann gehe ich nicht nur von Punkt A nach B, nein, ich nehme das Ereignis mit allen Sinnen wahr: Ich höre die Vögel, rieche den Waldgeruch, sehe die Pflanzen und fühle den frischen Wind. Und dieses Empfinden mit allen Sinnen, genieße ich voll und ganz und mache es so-

mit zu einem besonderen Erlebnis. Diese Grundsätze gelten auch für Begegnungen mit anderen Menschen: Es ist für mich ein gravierender Unterschied, ob ich einen Abend mit Freunden verbringe, indem ich einfach nur dasitze und darauf warte, dass der Abend vorbei ist oder ob ich mich mit den Leuten unterhalte und wir gemeinsam Spaß haben. Vor allem in der heutigen Zeit halte ich es für wichtig, sich des Unterschiedes zwischen „Erleben“ und „Dabeisein“ bewusst zu werden und ich hoffe, Max Frisch, meine theoretische Betrachtung des Ganzen und meine persönlichen „Erlebnisse“ konnten Sie davon überzeugen, dass das „Erleben“ die wertvollere Art ist, sein Leben zu verbringen. Auch wenn man oft hört: „Dabeisein ist alles“, sollte meiner Meinung nach der Fokus auf dem mit allen Sinnen „Erleben“ liegen. „Mittendrin statt nur dabei“ - ein deutlich zutreffenderer Leitspruch für ein glückliches und bedeutungsvolles Leben.

## Essay zum Thema

### „Die meisten verwechseln Dabeisein mit Erleben.“ (Max Frisch)

Lisa Petersen

Jahrgangsstufe 10

Phoenix-Gymnasium Dortmund

Betreuende Lehrerin: Sandra Kurilla

Das Streben nach dem Dabeisein ist allgegenwärtig. Heutzutage fast unumgänglich, Dabeisein um jeden Preis. Machst du nicht mit, gehörst du nicht dazu. Es ist quasi eine Pflicht, eine Lebensaufgabe, nichts zu verpassen. Dabei wird der Wert des Erlebens oft unterschätzt.

Doch wo liegt da der Unterschied? Ist Dabeisein nicht das Gleiche wie Erleben? Eine Definition wäre vielleicht von Vorteil.

Ich hab' das mal nachgeschaut. Meinem Verständnis nach ist man beim Dabeisein anwesend. Mehr nicht. Physisch im Raum stehend, sich blicken lassend, unter den Teilnehmenden. Wovon auch immer. Beim Erleben nimmt man etwas bewusst und intensiv wahr. Man spürt, empfindet und lässt auf sich wirken. Die Verknüpfung von Wahrnehmung und Empfinden, das Bewusstsein, also.

Ich könnte es auch so erklären: Bist du dabei, dann bist du anwesend. Die innere Gegenwärtigkeit zählt hier nicht. Es ist unbedeutend, was du dabei empfindest, falls du überhaupt etwas empfindest. Du hinterfragst die Dinge nicht. Vielleicht bist du auch abwesend, mit den Gedanken ganz woanders. Aber das ist egal, solange du mit im Raum stehst. Äußerlich, von außen betrachtet, erkennbar durch andere. Der innere Vorgang mit all seinen Facetten, im Endeffekt unbeachtet. Woran dich der Geruch des Lagerfeuers noch so erinnert, welche Musik in dir eine Erinnerung weckt, unbedeutend.

Und das Erleben?

Beim Erleben steckst du mitten in dir drin. Du fühlst, nimmst wahr, alle Gedanken und Emotionen haben einen Wert. Jeder einzelne Sinn schaltet sich ein.

Ich würde sagen, dass es da einen Unterschied zwischen dem Dabeisein und dem Erleben gibt.

Ein Erlebnis kann zu einem eigenen Gefühl werden. Im Unterbewusstsein wabert es herum und wartet darauf, geweckt zu werden. Wenn du dann in eine ähnliche Situation kommst, dann kommt automatisch die Erinnerung zum Vorschein. Es entsteht eine magische Atmosphäre, die kann man gar nicht

vergessen, egal ob positiv oder negativ. Von einem Erlebnis erzählst du später deinen Kindern. Dann holt es dich direkt in die Vergangenheit zurück. Zeitweise. Wenn ich von Erlebnissen schreibe, dann höre ich Kinderlachen, ich sehe lange Sommerabende und eine Limoflasche, die aufplopt. Der Moment will für immer eingefangen werden. Habt ihr schonmal davon gehört, dass man schöne Momente in ein Marmeladenglas schließen soll? Dann öffnet man es irgendwann und schon liegt der Duft der Vergangenheit im Raum. So nehme ich Erlebnisse wahr. Sortiert in ein Regal, voll mit anderen Gläsern, in jedem einzelnen ein klares Bild voll von Erinnerungen.

Erinnerung. Eine Erinnerung entsteht aus Erlebnissen. Nicht aus dem alleinigen Dabeisein. An einer Wand gesammelt, in Gläsern eingeschlossen.

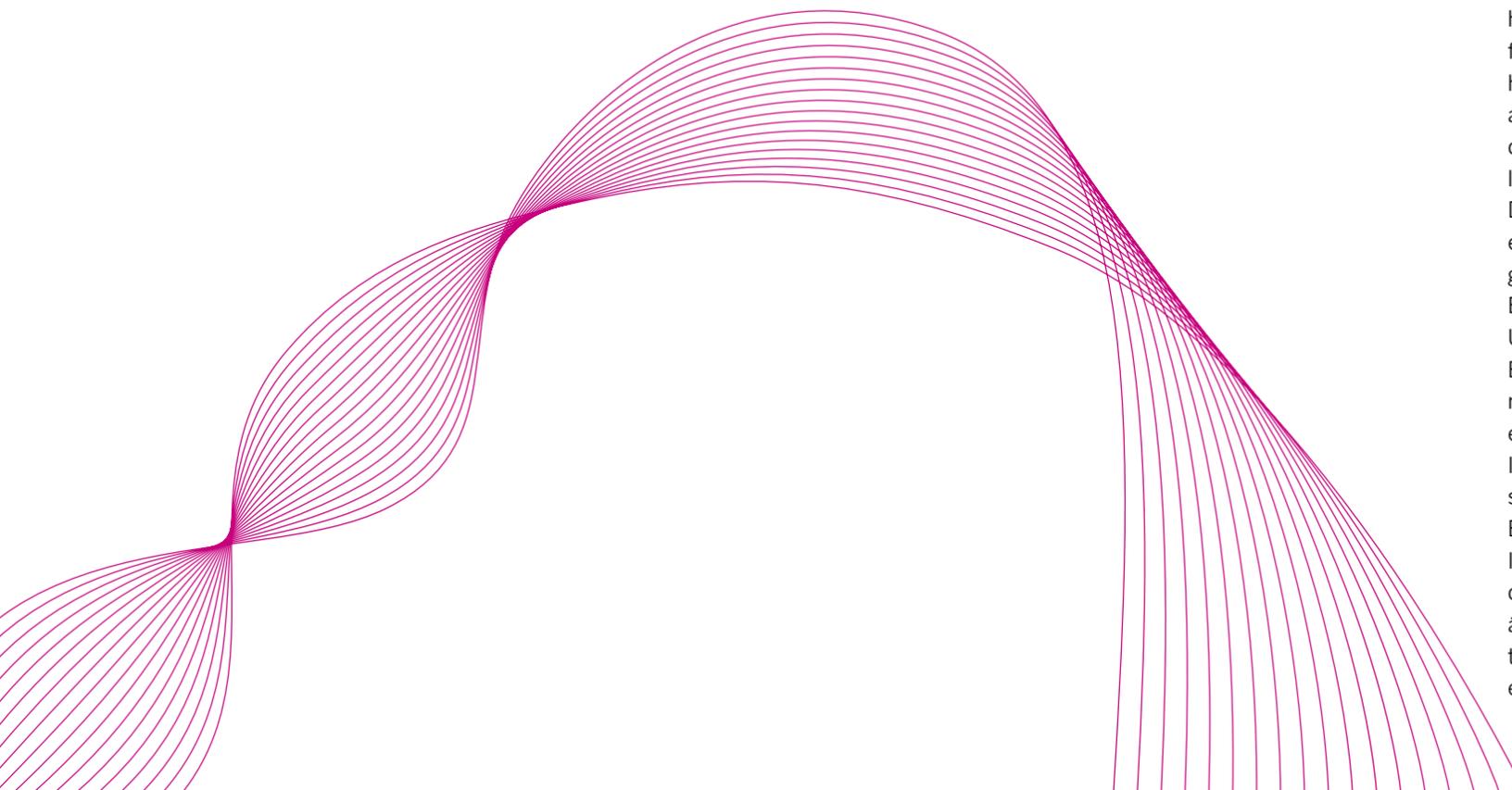
Ich glaube, wir haben alle so ein Regal. Individuell gestaltet, verziert, chaotisch, sortiert oder kaputt. Angemalt, befüllt, geliebt, außer Acht gelassen. Persönlich sind sie alle. Es ist eines der wenigen Dinge, das nur dir gehört. Niemand anders weiß, wie es dort gerade aussieht.

Aber in einem geht es uns doch allen gleich:

Das Regal will gefüllt werden mit Momenten, die uns nicht mehr aus dem Kopf gehen. Wie ein Zwang. Der Zwang, ein Erlebnis zu finden, den eigenen Vorrat an Erinnerungen aufzufüllen. Doch mit Zwang kann kein Erlebnis geschaffen werden.

Genau so entsteht FOMO: Fear of missing out. Der Glaube daran, dass Dabeisein und Erleben das Gleiche bedeutet. Überall dabei sein, nichts verpassen und im Endeffekt doch nichts mitgenommen zu haben. Es ist nicht einmal wichtig, wobei überhaupt, es ist wie eine ungeschriebene Anwesenheitspflicht. Nur teilgenommen zu haben, um später den Gesprächen folgen zu können. Warum nehmen wir uns denn nicht einfach Zeit für die Dinge, die uns wirklich Spaß machen? Ist es nicht viel wichtiger, den eigenen Interessen nachzugehen, Dinge zu erleben? Qualität vor Quantität sozusagen.

Dabeisein ist nicht gleich Dabeisein. Man kann dabei auch erleben, würde ich sagen. Aber eben nicht



notwendigerweise. Und dabei kann eine Situation von einer Person erlebt und von einer anderen nur als Dabeisein empfunden werden. Das hängt stark von den eigenen Interessen ab.

Im Leben wird der Wert des Erlebens oft unterschätzt. Es wird vergessen, dass die kleinen Dinge einen viel höheren Stellenwert haben können als die vermeintlich großen.

Bei mir kann zum Beispiel der erste Frühlingstag eine unfassbare Wucht an Emotionen auslösen. Wenn das erste Mal im Jahr die Sonnenstrahlen auf die Haut treffen, du das erste Mal ohne Jacke vor die Tür trittst und sofort den Duft des Lebens einatmest. Du spürst, dass die Tage endlich wieder länger werden und es entsteht eine Vorfreude auf das nächste halbe Jahr. Endlich wieder Grillen, sich mit Freunden treffen und den Tag genießen, ohne an Morgen zu denken.

Dieses Gefühl kann bei mir nicht durch eine Party ausgelöst werden. Ich kenne viele Leute, die auf Partys gehen, einfach nur des Dabeiseins wegen. Ohne zu hinterfragen, wieso überhaupt, reißt es einen in den Sog des Verschleierte. Am Tag darauf vom Erlebten erzählen. Aber war das wirklich ein „Erleben“ oder war das nur ein „Ich war dabei“? Was sind die Dinge, an die du dich im Nachhinein erinnerst? Die wirklich wichtigen, meine ich.

Ich denke da an meinen ersten Theaterbesuch. Das war nicht nur ein Dabeisein, das war ein Erlebnis. Und das spürt man dann auch. Es liegt so eine Schwingung im Raum, die merkt man beim Dabeisein nicht. Die Menschen, die Umgebung, das Gefühl, alles schien perfekt zu sein, stimmig, im Einklang miteinander. So richtig bewusst wurde mir das erst im Nachhinein. Ein Erlebnis der besonderen Art.

Während des Erlebens nimmst du deine Umgebung mit all deinen Sinnen wahr. Unterbewusst.

Und genau deshalb kann es auch sein, dass genau das zu einer Sucht wird. Du sehnst dich nach der Klarheit, nach der Realität. Die Gedanken, klar wie nie, ein Zwang, sie zu ordnen, zu sortieren und zu verstehen. Aber eine Sucht entsteht doch eigentlich nur aus positiven Erlebnissen. Gibt es denn auch negative?

„Nicht, was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“ - ein Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach, das mich

sofort an das Thema dieses Essays erinnert hat. Also kann auch Erleben unangenehm sein. Unangenehm klar vielleicht. Dann nimmst du die Dinge um dich herum wahr, die Menschen, die Wärme, die Geräusche. Die Gefühle, die Gedanken - und währenddessen hält dir deine Wahrnehmung ungefiltert die Realität vor die Nase. Das rationale Denken wird eingeschaltet. Aber ich denke, das passiert erst später. Das mit dem Rationalen. Eiskalt wird dir auf einmal bewusst, was du da gerade erlebt hast. Dass das eine Erinnerung war, die du jetzt nicht mehr los wirst. Die aber eigentlich gar nicht mehr vor deinem inneren Auge herumschwirren sollte. Ein Erlebnis bleibt nur solange erlebt, bis man darüber nachdenkt, was dort gerade passiert. Danach wird es dann zum wahrgenommenen Dabeisein.

Doch wenn du dabei bist und wahrnimmst, erlebst du dann nicht auch? Vielleicht geht das Erleben auch noch weiter als das Wahrnehmen. Es ist ein Empfinden, die Gefühle und Emotionen werden mit der Wahrnehmung gepaart.

Es ist ein bewusster Prozess des Gehirns, ohne dass du davon viel mitbekommst. Beim wahrgenommenen Dabeisein überwiegen Gedankengänge die Wahrnehmung. Rational eben. Für das Erleben schaltet sich dieses Rationale aus. Du bekommst Dinge mit, ja, aber du hinterfragst sie nicht. Du machst dir keine Gedanken darüber, was gerade passiert ist. Im Nachhinein vielleicht. Doch währenddessen lebst du im Hier und Jetzt. Da ist kein Platz, keine Zeit für Logisches. Die Dinge wollen nicht verstanden und in keine Schublade gesteckt werden.

Oft ist ein Erlebnis ein einzigartiger Moment. So etwas wird danach nie wieder passieren.

Etwas Ähnliches, vielleicht, aber das Gefühl entsteht niemals nochmal. Das kann sehr frustrierend sein, egal wie sehr du es versuchst, egal in wie viele ähnliche Situationen du dich begibst, der Moment scheint nicht zurückzukommen.

Doch wir können es immer weiter versuchen. Niemals aufgeben, um am Ende unseren Zielen näher zu kommen.

Wir können im Endeffekt doch sowieso nichts tun, als darauf zu warten, dass das Leben uns ein Erlebnis bereitstellt. Wo besteht denn da die Möglichkeit, uns für das Erleben zu entscheiden?

## Essay zum Thema

### „Die meisten verwechseln Dabeisein mit Erleben.“ (Max Frisch)

Johannes Tebroke

Jahrgangsstufe Q1

Gymnasium Essen Werden

Betreuender Lehrer: Holger Tröger

Es lohnt sich gerade heutzutage, einen kleinen Gedankenspaziergang mit diesem Zitat von Max Frisch zu unternehmen. Erlebt derjenige, der über den Fernseher zuschaut, nicht weniger als der, der im Stadion mitten in der tobenden Menge auf und ab hüpfert und mit allen gemeinsam jöhlt und jubelt? Man fühlt sich an Goethe erinnert: „Weil du die Augen offen hast, glaubst du, dass du siehst?“

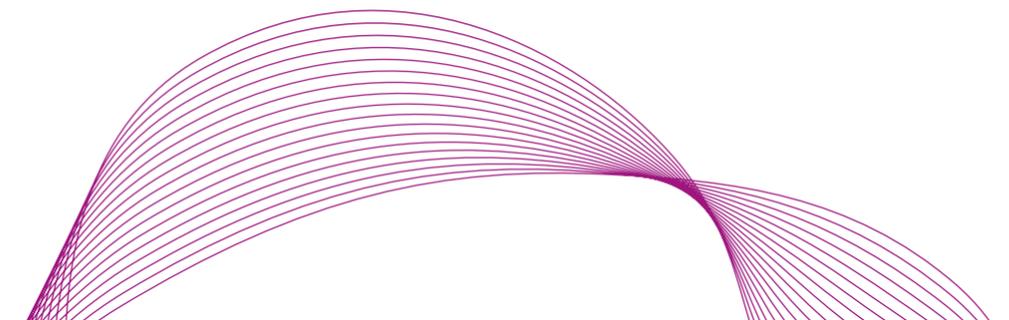
In seinem Roman „Homo Faber“ behandelt Max Frisch dieses Thema mit der Gestalt von Faber, der nach einem Flugzeugsturz nicht in das Staunen der anderen Überlebenden über die umgebende Natur einstimmen kann; er ist zwar dabei, fühlt jedoch nichts – erlebt nicht wie die anderen.

„Ich bin bei der Party dabei.“ Mit so einem Satz vermittelt man anderen eine Information, ohne dem Begriff des Dabeiseins abseits davon eine besondere Bedeutung zuzuschreiben. Für Max Frisch sagen die Sätze „Ich war dabei“ und „Ich habe es erlebt“ jedoch sehr unterschiedliche Dinge aus. Er stuft die Wahrnehmung eines Ereignisses qualitativ ab. „Jemand ist dabei“ bedeutet für ihn: Dieser jemand ist physisch anwesend, geistig aber eher abwesend. „Jemand erlebt es“ bedeutet für ihn: Dieser jemand ist physisch anwesend und geistig ebenfalls. Das heißt: Wer nur dabei ist, kann nicht erleben, und wer wirklich erlebt, ist nicht nur dabei.

Erleben scheint sich also auf unsaubere Weise irgendwie graduell vom Dabeisein zu unterscheiden. Ein Erlebnis scheint gegenüber einem Ereignis, bei dem man nur dabei ist, voller, intensiver und beson-

derer zu sein; auch hinterlässt es tiefere Spuren, Eindrücke, Erfahrungen, Erinnerungen, es bleibt mehr hängen. Man trägt ein Erlebnis länger mit sich herum, denkt noch einmal darüber nach, wägt vielleicht ab oder verspürt Reue: was hätte sein können, wenn...? Ein Erlebnis zieht sich durch ein Leben wie ein Wurzelgeflecht, erfordert vielleicht Planung im Voraus, sorgt für Vorfreude oder verursacht Eifersucht, wenn man mal nicht dabei war, sondern nur die anderen. Vielleicht trauert man im Nachhinein für eine lange Zeit, vielleicht ist man dauerhaft euphorisch, weil alles am Ende doch noch so gut geklappt hat. Ein Erlebnis ist mit größeren Gefühlen verbunden als ein einfaches Ereignis, bei dem man nur dabei ist. Emotionen nachher, währenddessen und vorher sind ausschlaggebend dafür, dass man ein Erlebnis als ein solches ansieht. Natürlich ist ein Erlebnis im Zusammenhang mit dem Zitat positiv konnotiert, aber auch negativ konnotierte Ereignisse werden erlebt. Erlebnisse scheinen nur so besonders zu sein, weil sie im Vergleich zu der restlichen Zeit, aus der ein Leben besteht, selten vorkommen. Sie verlieren ihren Effekt auch nicht durch Gewöhnung, da sie unerwartet oder vereinzelt kommen und wieder gehen; insbesondere negativ konnotierte Ereignisse. Wenn man sagt: „Ich habe was erlebt!“, ist mit offenen Ohren und gespannten Mienen zu rechnen, da es jetzt endlich mal etwas Spannendes, vielleicht richtig Aufregendes zu hören gibt, was vom Alten abweicht.

Wenn wir wirklich Dabeisein mit Erleben verwechseln, wo sind Unterschiede, wo sind vielleicht aber auch Ähnlichkeiten, die ein Verwechseln erst bedingen? Dabeisein und Erleben sind nicht trennbar wie



Schwarz und Weiß, vielmehr wie Grau und Hellgrau.

Dabei zu sein heißt per Definition „teilzunehmen, zugegen zu sein oder mitzumachen“. Erleben hingegen wird definiert als „etwas mitmachen, durchmachen, erfahren müssen oder können oder von etwas betroffen sein“. Das „Durchmachen“ wiederum als Form vom Erleben ist unter Anderem definiert als „eine lange Zeit einer schweren körperlichen oder seelischen Belastung ausgesetzt sein“. Wo die Seele im Spiel ist, sind Gefühl und Gemütszustand im Spiel, die entscheidend sind, damit Dinge erlebt werden können. Es wirkt vielleicht komplexer, als es ist: Man kann etwas Schönes oder eine Enttäuschung erleben. Zu sagen, man sei bei etwas Schönerem oder einer Enttäuschung dabei, klingt unnatürlich und steif, denn es fehlt dem Begriff „Dabeisein“ an Tiefe und emotionaler Ebene. Ihm wohnt ein größerer Abstand zum Geschehen inne, als es die Bewertung als „schön“ oder „enttäuschend“ verlangt. Wenn man beim Erleben allerdings individuell bewertet, ist es dann nicht subjektiv? Dazu folgt nun ein Beispiel:

Justus und Jonas fahren zusammen in den Urlaub. Sie haben ein Ferienhaus inklusive Tischtennisplatte gemietet. Justus liebt das Schwimmen, Jonas liebt das Tischtennis spielen. Nicht lange nach ihrer Ankunft zückt Jonas bereits Schläger und Ball und fordert Justus zu einem Match auf, doch der zieht es vor, ein paar Bahnen im kühlen Nass zu ziehen und abzuschalten. Jonas kann nicht gegen sich selbst spielen, setzt sich also genervt und gelangweilt auf die Gartenbank und starrt in die Büsche. Justus hat indes viel Spaß und tobt in den Wellen. Die meisten wären davon überzeugt, dass Justus hier mehr erlebt oder „besser“, genauer, qualitativ hochwertiger erlebt als Jonas. Zwänge man beide zum Schwimmen, wäre der eine glücklich und der andere frustriert, zwänge man beide zum Tischtennis spielen, umgekehrt. Jeder kann einer der Situationen mehr Spaß abgewinnen als der andere. Natürlich gibt es Aktivitäten, die der Mehrheit Spaß machen, und Aktivitäten, die der Minderheit Spaß machen. Die Mehrheit geht gern ins Kino, die Minderheit putzt gern die Küche. Erleben scheint aber tatsächlich subjektiv zu sein. Der Urlaub im Beispiel ist für den einen toll, für den anderen nicht. Die Küche zu putzen mag für die meisten nervig sein, aber einige wenige tun es vielleicht gerne. Jeder erlebt anders, denn jeder trägt andere Voraussetzungen für die Wahrnehmung von Ereignissen in sich („Der Mensch ist die Summe unserer Erfahrungen“).

Wenn eine Person schon als Kind von den Eltern zum Fußballtraining gebracht wurde, wird es später als Erwachsener eher ein Fußballspiel tatsächlich erleben als jemand, der noch nie Fußball gespielt hat.

Man sollte unterscheiden zwischen kurzfristigem und langfristigem Erleben, dasselbe gilt für das Dabeisein. Die Zeit, die ein Ereignis mit allem drum und dran in Anspruch nimmt, kann ein Faktor für Erleben sein, wenn trotzdem Abwechslung herrscht. Durch Gewöhnung kann ein Erlebnis entwertet und eben „gewöhnlich“ werden. Diese Entwertung durch Gewöhnung heißt Langeweile, die beste Voraussetzung, um nur dabei zu sein. Geht man zum Beispiel zu oft teuer essen, reicht es irgendwann; man wünscht sich die Kartoffeln am heimischen Herd zurück. Kommen Erlebnisse eher als Überraschung, plötzlich und unerwartet, zum Beispiel, wenn man spontan zum Essen eingeladen wird, ist das Erlebnis oft sehr stark.

Jeder Mensch ist gerne glücklich, und Aktivitäten oder Ereignisse, die glücklich machen, sind immer willkommen. Man geht diesen Aktivitäten freiwillig nach. Sobald sie jedoch aufgezwungen werden, können sie zum Dabeisein führen; repräsentativ ist der Schulunterricht, der vielen, denen das freiwillige Lernen von individuellen Themen sonst viel Spaß bereitet, diesen Spaß nimmt. Zum Dabeisein kommt es außerdem durch die Tatsache, dass man einfach nicht ständig erleben kann. Man kommt anderen und dem persönlichen, langfristigen Glück in die Quere. Süchtige sind süchtig nach dem immer wiederkommenden Erleben, das am besten nie ein Ende findet. Bei Drogen zum Beispiel kommen sich das kurzfristige und das langfristige Erleben stark in die Quere. Auch persönliche „Voreinstellungen“ wie Fähigkeiten (die „Fußball – Skills“) oder soziale Kontakte haben maßgeblichen Einfluss auf das Erleben.

Das Neue, Unbekannte hat einen besonderen Reiz – es gibt vielleicht etwas zu lernen, zu entdecken, die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und das Leben zu füllen, also zu erleben. Diese Gier nach dem Neuen, die Neugierde, ist der wichtigste Faktor für das Erleben. Sie ist eine Haltung zu Ereignissen, ob bewusst oder unbewusst. Eine offene Haltung gegenüber Ereignissen und Aktivitäten ist insgesamt entscheidend. Jonas auf der Gartenbank bringt es nichts, beleidigt zu sein und sich allem zu verschließen außer dem Tischtennis spielen, denn das ändert

nichts an seiner Lage. Ein Abend auf der Gartenbank kann zum größten Erlebnis werden, wenn man richtig damit umgeht. Zugegeben, der Entstehungsprozess dieses Essays mag Längen haben, aber ich werde nicht bereuen, es geschrieben zu haben.

Max Frisch scheint es um den Wert vom richtigen Erleben zu gehen, den viele missverstehen oder nicht kennen. Heute werden Erlebnisse oft wie eine Trophäensammlung behandelt, die nur dem Zweck dient, anderen präsentiert zu werden und sich ein erfülltes Leben vorzugaukeln. Dabei ist solches „Erleben“ sehr widersprüchlich, da die Menschen oft von allen Eindrücken gesättigt sind und dadurch grundlegend abgelenkt sind - die perfekte Voraussetzung, um nur dabei zu sein. Sehr präsent ist das in den sozialen Medien, wo in kürzester Zeit zahlreiche Erlebnisse wildfremder Menschen in Fotos und Videos komprimiert angesehen werden können. Dadurch entsteht der Druck, selbst mehr und immer Tollereres zu erleben. Die FOMO, die Fear Of Missing Out, ist durch das Internet entstanden, das einem in einer Minute mehr „Erlebnisse“ zeigen kann als ein Kartoffelbauer in seinem ganzen Leben jemals erleben könnte. Dadurch ist auch der Wert von Erlebnissen gestiegen. Es sind heute nicht mehr nur Status und Konto, die zählen, sondern auch ein erfülltes, buntes Leben voller Abwechslung und Glück. Das ist prinzipiell ein gutes Ziel fürs Leben, kann jedoch auch negative Folgen haben. Immer etwas Neues erleben zu wollen, ist in meinen Augen, was Max Frisch hintergründig kritisiert. Es funktioniert auch nicht. Mal ist man dabei, mal erlebt man, und es geschieht so oder anders. Das Tempo des Alltags scheint einen dazu zu zwingen, viel zu tun, und dabei vergessen zu lassen, dass man es auch vernünftig tun muss, damit man erleben kann.

Man sollte sich nicht auf die Suche nach dem Erleben begeben und darüber vergessen, dass der beste Weg dahin ist, zu leben. Das erfordert große Selbstgenügsamkeit, nicht einfach in einer sehr stark leistungsorientierten Gesellschaften und Zeiten des Wettbewerbs. Insgesamt führt diese Suche nach dem Erleben scheinbar zum Tun selbst, „einfach Leben“. Gibt es ein Handbuch dafür? Wie erlebt man denn nun richtig und ist es wichtig, auch einmal nur dabei zu sein, um Erleben erst zu ermöglichen?

Ein passender Satz dazu, der mir bei der Recherche für dieses Essay im Kopf geblieben ist, lautet: Schließe weg, was dich weniger erleben lässt, aber strebe nicht immer nach dem Erleben.

Es ist genauso wichtig, neue Dinge zu tun, deren Ausgang man nicht kennt, und man ist erstmal nur dabei, denn es besteht die Chance zu erleben. Hier kann gelten: „Dabeisein ist alles“. Es geht um einen gut dosierten Mix aus Erleben und Dabeisein, begleitet von Selbstgenügsamkeit und der richtigen Haltung, darum, nicht zu viel zu wollen, nicht zu erzwingen und nicht ständig hinterfragen und ein gutes Leben definieren zu wollen. Jeder entscheidet für sich, ob der Flachbildschirm ihm wahres Erleben ermöglichen kann – insofern ist das Zitat zu relativieren.

Kinder sind Meister im Erleben, weil sie noch so unvoreingenommen sind. Sie haben so viel vor sich, sind neugierig und aufgeschlossen und kommen aus dem Staunen über diese Welt gar nicht mehr heraus. Kindheitserinnerungen sind oft die stärksten, die Nostalgie ist später groß. Erich Kästner sagte: Wer Kind bleibt, ist ein Mensch. All das können Kinder, ohne, dass sie sich dessen bewusst sind. Sie machen es einfach.

Über den Künstler Joseph Beuys wurde gesagt: Beuys kann man nur mit Beuys erklären. Vielleicht kann man Erleben nur mit Erleben erklären. Kunst ist ein Erlebnis, Malerei, Tanzen... Konzerte will man erleben. Die Musik ist für die Seele da. Was zum Beispiel ist Jazz? Von manchen als lästig und schwachsinnig empfunden, von anderen als genial erlebt. Das Neue in jedem Akkord, *dieses nervige Getöse*, welcher Ton kommt wohl hinter dem nächsten, *kann man das nicht mal ausmachen*, so etwas Geiles habe ich noch nie gehört, *und das soll Kunst sein*, ich könnte mir das den ganzen Tag anhören, *ich schlaf gleich ein*, dieses Solo – jetzt schau ihn dir doch an!

„Die meisten verwechseln Dabeisein mit Erleben“. Ich kann mich Louis Armstrong nur anschließen, wenn er sagt: „What is Jazz, Louis?“ „If you still have to ask, shame on you!“