

Deutsch- Essay 2025

21. LANDESWEITER WETTBEWERB
FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

”

„Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken
an sich ist gefährlich.“ *HANNAH ARENDT*



SELBSTOPTIMIERUNG

“

„In der Natur gibt es weder Belohn-
ungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“

ROBERT G. INGERSOLL

Texte der Preisträgerinnen und Preisträger des 21. Essay-Wettbewerbs 2025

Berkenkamp-Stiftung Essen in Zusammenarbeit mit
dem Ministerium für Schule und Bildung des
Landes Nordrhein-Westfalen vertreten durch
die Bezirksregierung Münster

Inhalt

Geleitwort	5
Grußwort	6
Vorwort	7
Die Essaythemen 2025	8
Statistische Angaben zum Wettbewerb	8
Die Preisträgerinnen und Preisträger 2025	9
Bisherige Themen des Wettbewerbs	10
Essays zum Thema „Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)	14
– Khaoula El Mourabit (Gertrud-Bäumer-Berufskolleg Lüdenscheid)	
– Esri Gnanaranjan (Robert-Schuman-Europaschule Willich)	
– Maxim Hunger (Heinrich-Böll-Gymnasium Troisdorf)	
– Svenja Puneßen (Robert-Schuman-Europaschule Willich)	
Essays zum Thema Selbstoptimierung	27
– Luca Ehrchen (Collegium Josephinum Bonn)	
– Anna Laufer (Maria-Sibylla-Merian-Gymnasium Telgte)	
– Philipp Metzler (Heinrich-Heine-Gymnasium Köln)	
– Julius Quadt (Joseph-König-Gymnasium Haltern am See)	
– Clara Sophia Schostok (Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium Düsseldorf)	
Essays zum Thema „In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“ (Robert G. Ingersoll)	41
– Tobias Klein (Konrad-Heresbach-Gymnasium Mettmann)	
Zitate aus den Essays 2025 zum Thema „Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)	44
Zitate aus den Essays 2025 zum Thema Selbstoptimierung	45
Zitate aus den Essays 2025 zum Thema „In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“ (Robert G. Ingersoll)	46
Vorausschau auf das Programm der Fahrt nach Frankfurt am Main 2025	47
Zwei Rückblicke auf die Fahrt nach Marbach am Neckar 2024	48
Autorinnen und Autoren der Schreibseminare	52
Ausschreibungstext zum Essay-Wettbewerb 2025	54

Geleitwort



Frau Renate Bruch-Berkenkamp, die Gründerin der Berkenkamp-Stiftung, wurde am 25. Februar 1926 in Bochum geboren. Sie verstarb im Alter von 87 Jahren am 19. Juli 2013 in Essen.

Über viele Jahre war es das besondere Anliegen von Frau Bruch-Berkenkamp, junge Menschen mit der deutschen Sprache und Literatur vertraut zu machen. Ihre 1997 errichtete Stiftung hat kulturelle Projekte und Programme ermöglicht, die beispielhaft die begrenzten öffentlichen Mittel durch die Großzügigkeit privaten Engagements erweiterten. Vor allem der von ihr ins Leben gerufene Essay-Wettbewerb an nordrhein-westfälischen Gymnasien gab zahlreichen Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, ihr schriftstellerisches Können zu beweisen.

Mit besonderer Begeisterung besuchte Frau Bruch-Berkenkamp jährlich das Preisträgerseminar in Marbach und begrüßte dort die Teilnehmerinnen und Teilnehmer persönlich. Die Arbeit der Stiftung begleitete Frau Bruch-Berkenkamp mit großer Freude und Menschenzugewandtheit.

Wir bedanken uns bei allen Schülerinnen und Schülern, den sie betreuenden Lehrerinnen und Lehrern, den Jurymitgliedern und bei Herrn Gels, dem Landesbeauftragten des Wettbewerbs bei der Bezirksregierung Münster.

Im Andenken an Frau Bruch-Berkenkamp wünschen wir dem Essay-Wettbewerb eine weiterhin erfolgreiche Entwicklung.

Berkenkamp-Stiftung Essen
Harm Hendrik Esser, Münster
Dr. Manfred Derpmann, Münster
Rudi Kienzle, Marbach
Dr. Bernhard Fischer, Weimar
– Vorstand und Kuratorium –

Grußwort



*Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“
(Hannah Arendt)*

Dass das Denken per se eine gefährliche Unternehmung sei – auf diese Interviewäußerung Hannah Arendts persönlich zu antworten, sie gedanklich zu fassen, ihr zustimmend oder ablehnend zu begegnen – das hat sehr viele Essayschreiberinnen und Essayschreiber in diesem Jahr gereizt. Einige Beiträge gehen dabei der These auf den Grund, dass das Denken wie eine Waffe genutzt werden könne. Zugleich betonen viele Schreibende die rettende Kraft von Gedanken, die auf die Gestaltung einer lebenswerteren, besseren Zukunft weisen können. Immer wieder wird in den – zum Teil sehr politischen – Reflexionen auf die Verantwortung verwiesen, die dem selbstständigen Denken

zukomme. Gedanklich also ist vieles möglich. Das zeigen auch die vier ganz unterschiedlichen Versuche, die in dieser Publikation abgedruckt sind und damit beispielhaft Hannah Arendts Überlegung in die Essaytradition Michel de Montaignes stellen, der das Denken als „kühnes, riskantes Spiel“ begreift.

Die so beschriebene Herausforderung, die mit neuen, originellen Gedanken verbunden ist, steht auch sinnbildlich für den Landeswettbewerb „Deutsch: Essay“ insgesamt: zum nunmehr 21. Mal haben sich viele Schülerinnen und Schüler nachdenkend, selber denkend, in ihren Beiträgen den unterschiedlichen Impulsen genähert und kreativ auf diese reagiert. Dabei ist nicht nur das Risiko eigener Gedanken deutlich geworden, sondern auch die Schönheit und Eleganz geglückter Reflexionen.

Nach 138 Versuchen aus dem Vorjahr haben sich in diesem Jahr 130 junge Denkerinnen und Denker aus ganz Nordrhein-Westfalen an die drei Essaythemen gewagt. Dank für diese gleichbleibend hohe Beteiligung an dem Wettbewerb gebührt abermals den betreuenden Kolleginnen und Kollegen, die die Schüle-rinnen und Schüler bei ihren gedanklichen Abenteuern begleitet und unterstützt haben. Auch in diesem Jahr hat die Jury aus den zahlreichen Einsendungen zehn Beiträge ausgewählt, die sich durch besondere Gedankenschärfe und Originalität auszeichnen. In dieser Publikation werden sie für alle interessierten Leserinnen und Leser zugänglich gemacht. Die vielfältigen Gedanken der Schreibenden nachzuvollziehen und die Gewinnerinnen und Gewinner zu bestimmen war dabei erneut mit gründlicher Lektüre verbunden. Daher möchte ich mich bei den Jurorinnen und Juroren für ihren Einsatz sehr herzlich bedanken. Meinem Mitarbeiter Herrn Gels danke ich für die mit dem Ablauf des Landeswettbewerbs verbundene Organisation und die Erstellung des Essay-Bandes.

Besonders möchte ich auch der Berkenkamp Stiftung Essen meinen Dank für die enge und engagierte Kooperation aussprechen. Wegen ihrer großzügigen finanziellen Unterstützung haben die Gewinnerinnen und Gewinner des Landeswettbewerbs die Chance, über ihre preisgekrönten Gedanken miteinander ins Gespräch zu kommen und diese auf einer gemeinsamen viertägigen Exkursion mit Schreibseminar zu vertiefen - in diesem Jahr erstmalig in Frankfurt am Main.

Zum Schluss bleibt mir nur, Sie, liebe Leserinnen und Leser, aufzufordern, sich auf die Gedanken der jungen Essayistinnen und Essayisten einzulassen. Ich hoffe, dass die Lektüre der Beiträge für Sie ebenso anregend ist. Seien Sie neugierig auf diesen Jahrgang – es lohnt sich!

LRSD Dietmar Schade
Fachdezernent Deutsch
Bezirksregierung Münster

Vorwort



„Der Mensch ist kein fertiges Produkt, sondern ein lebendiger Entwurf.“

Dieser Gedanke des Schülers Luca Ehrchen hört sich zunächst ausgesprochen vielversprechend an: Wir alle sind veränderbar, können uns selbst gestalten, sind eben nicht fertig – sondern stets im Werden begriffen. Doch dieses Potential birgt seine Tücken: Auch dafür steht der Begriff „Selbstoptimierung“, an dem sich viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer des diesjährigen Essaywettbewerbs abgearbeitet haben. Einerseits sehen sie die Möglichkeiten, andererseits fallen die Gefahren dieses gesellschaftlichen Trends ins Auge. Hinter der Selbstoptimierung kann auch der übersteigerte Drang nach Perfektion aufscheinen, auf dessen zerstörerische Wirkung die Schreibenden mehrfach eingehen. Wenn das unerreichbare Ideal zum Vorbild

wird, dann droht die Gefahr eines entfremdeten Lebens. Angesichts der vielfältigen medialen und digitalen Selbstoptimierungs-Angebote und der damit verbundenen komplexen Gegenwart geben auch die fünf Essays, die in dieser Publikation abgedruckt sind, keine einfachen Antworten. Formuliert wird – zum Beispiel bei Anna Laufer - eher eine Sehnsucht, „einfach zu sein. Unperfekt. Lebendig. Echt.“

Die große Vielfalt an lebendigen und im besten Sinne „echten“ Texten zeigt sich auch bei den beiden weiteren Themenvorschlägen „Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt) sowie „In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“ (Robert G. Ingersoll). So betont die Schülerin Esri Gnanaranjan Arendts Einlassung als gesellschaftliche Chance gegen totalitäre Versuchungen. Das Denken als subversive Kraft: „Es fragt nach, zweifelt, widerspricht – und wird damit zum Störfaktor für Systeme, die auf Gehorsam setzen.“

Vor dem Hintergrund vielfältiger Herausforderungen tritt die eigene Verantwortung, sinnvoll und menschlich zu handeln, in vielen der Texte zu allen drei Themen in den Vordergrund. Der Appell, sich einzubringen, die gedanklichen Werkzeuge zu schärfen, die eigene Persönlichkeit vor den Übergriffen der Selbstoptimierungs-Industrie zu schützen, ist bei vielen Überlegungen leitend. So betont auch Tobias Klein in seinem Text zu „In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“: „[D]arin liegt die Kraft der menschlichen Moral: Sie macht uns nicht zu bloßen Produkten der Natur, sondern zu ihren Mitgestaltern.“ Die in diesem Band zusammengestellten Beiträge zeigen vor allem eines: Viele Entwicklungen der Gegenwart werden als große Herausforderungen begriffen. Die Schreiberinnen und Schreiber machen in ihren Essays aber deutlich: Wir alle können diese Gegenwart auf eine positive Weise gestalten, auf der Grundlage eines differenzierten Nachdenkens über die großen Fragen, die mit eben diesen Herausforderungen verbunden sind. Beim Lesen werden Sie feststellen, dass die zehn Beiträge auch eine Grundlage sein können, von der aus jede und jeder von uns weiterdenken kann.

Wie in den Vorjahren möchte ich besonders den Jurorinnen und Juroren für den konstruktiven und anregenden Austausch bei der Lektüre des Essays danken – und der Berkenkamp-Stiftung Essen für die großzügige Unterstützung des Landeswettbewerbs auch in diesem Jahr.

David Gels
Landesbeauftragter des Wettbewerbs
Bezirksregierung Münster

Die Essaythemen 2025

- 1. „Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)
- 2. Selbstoptimierung
- 3. „In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“ (Robert G. Ingersoll)

Statistische Angaben zum Wettbewerb

Am 21. landesweiten Wettbewerb „Deutsch: Essay“ im Jahr 2025 haben sich 130 Schülerinnen und Schüler beteiligt. In den letzten zwei Jahren lag die Anzahl der eingereichten Essays bei 138 (2023) bzw. 138 (2024) Arbeiten. Diese Zahlen zeigen, dass sich die Anzahl der eingereichten Essays insgesamt auf einem hohen Niveau eingependelt hat und das Interesse der Schülerinnen und Schüler groß ist, sich auf kreative Weise mit den unterschiedlichen Themenstellungen zu befassen.

Die Jury des Wettbewerbs besteht aus fünf erfahrenen Deutschlehrerinnen und Deutschlehrern und Herrn Gels, dem Landesbeauftragten für den Wettbewerb „Deutsch: Essay“. Die Berkenkamp-Stiftung lädt jährlich zehn Preisträgerinnen und Preisträger zu einem viertägigen Schreibseminar ein, in diesem Jahr erstmalig nach Frankfurt am Main. Die zehn 2025 von der Jury prämierten Essays wurden von fünf Schülerinnen und fünf Schülern verfasst.

I. Wahl der Themen

Thema I	Thema II	Thema III
50	67	13

II. Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Regierungsbezirken

Arnsberg	Detmold	Düsseldorf	Köln	Münster
27	21	23	25	34

III. Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Geschlecht

weiblich	männlich
110	20

IV. Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Schulformen

Berufskolleg	Gesamtschule	Gymnasium
12	25	93

Die Preisträgerinnen und Preisträger 2025

Thema I: „Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)

Khaoula El Mourabit
Gertrud-Bäumer-Berufskolleg Lüdenscheid

Esri Gnanaranjan
Robert-Schuman-Europaschule Willich

Maxim Hunger
Heinrich-Böll-Gymnasium Troisdorf

Svenja Puneßen
Robert-Schuman-Europaschule Willich

Thema II: Selbstoptimierung

Luca Ehrchen
Collegium Josephinum Bonn

Anna Laufer
Maria-Sibylla-Merian-Gymnasium Telgte

Philipp Metzler
Heinrich-Heine-Gymnasium Köln

Julius Quadt
Joseph-König-Gymnasium Haltern am See

Clara Sophia Schostok
Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium Düsseldorf

Thema III: „In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“ (Robert G. Ingersoll)

Tobias Klein
Konrad-Heresbach-Gymnasium Mettmann

Bisherige Themen des Wettbewerbs

Pilotprojekt 2004

(nur im Regierungsbezirk Münster)

1. Braucht die Jugend eine eigene Sprache?
2. Verdrängt die visuelle Präsentation das Nachdenken (Powerpoint, Folien, Videos usw.)?

Ab 2005 landesweit

1. Brauchen wir ein kulturelles Gedächtnis?
2. Brauchen wir für die Gestaltung der Welt Phantasie?
3. Geht Sprache über ihre Leistung als Kommunikationsmittel hinaus?
3. Ist „coolness“ ein Markenzeichen der jungen Generation?

2006

1. Wie wichtig ist mir meine Muttersprache?
2. Gibt es ein jugendliches Spießertum?
3. Brauchen wir eine Nationalhymne?

2007

1. Welchen Wert und welchen Nutzen hat das Erlernen der deutschen Sprache für die Integration ausländischer Mitbürgerinnen und Mitbürger?
2. Umgangsformen: Wollen wir sie, brauchen wir sie?
3. Lesen – bereichert es mich?

2008

1. Leseleid – Lesefreuden
2. Brauchen wir für unsere Lebensgestaltung Visionen?
3. Wodurch wird Sprache schön?

2009

1. Spielt in der globalen Welt der Begriff „Heimat“ noch eine Rolle?
2. „Von allen Welten, die der Mensch geschaffen hat, ist die der Bücher die gewaltigste.“ (Heine)
3. Erfahren wir noch die Bildhaftigkeit der Sprache?

2010

1. Welt – Heimat – Zuhause: Wo finde ich mich?
2. Was unterscheidet Literatur vom wirklichen Leben?
3. Theater machen - ins Theater gehen: Was bedeutet das für mich?

2011

1. Verändert das Lesen die Sicht auf die Welt?
2. Verändern moderne Kommunikationsmittel die Sprache?
3. Was bedeutet mir Familie?

2012

1. Was möchte ich aus meiner Kindheit retten?
2. „Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“ (Albert Einstein)
3. Brauchen Gefühle eine Sprache?

2013

1. Waren Gestalten aus Kinder- und Jugendbüchern prägend für mich?
2. Finden wir im Computer, was wir suchen?
3. Schadenfreude

2014

1. Klatsch und Tratsch
2. „Das Schöne gibt uns Grund zur Trauer, das Hässliche erfreut auf Dauer.“ (Robert Gernhardt)
3. Bibliotheken - Räume des Denkens?

2015

1. Tierwürde
2. „Ein Käfig ging einen Vogel suchen.“ (Franz Kafka)
3. Wozu schreiben wir noch mit der Hand?

2016

1. Buchversunken
2. „Es ist unmöglich, die Fackel der Wahrheit durch ein Gedränge zu tragen, ohne jemandem den Bart zu sengen.“ (Lichtenberg)
3. Bitte keine Ausreden

2017

1. Können wir durch Lesen das Fremde besser verstehen?
2. „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“ (Kierkegaard)
3. Fußball – Spiel oder Wissenschaft?

2018

1. „Lesen Sie nicht, wie die Kinder lesen, um sich zu vergnügen, noch wie die Ehrgeizigen, um sich zu bilden. Nein, lesen Sie, um zu leben.“ (Gustave Flaubert)
2. Fremdschämen
3. Die Märchen und die Wirklichkeit

2019

1. „Das Überflüssige ist eine sehr notwendige Sache.“ (Voltaire)
2. Was bedeutet Verantwortung für die Welt von morgen?
3. Welche Sprache spricht die Mode?

2020

1. „Es ist nichts so klein und wenig, woran man sich nicht begeistern könnte.“ (Friedrich Hölderlin, Hyperion)
2. „Gut ist es, an andern sich zu halten. Denn keiner trägt das Leben allein.“ (Friedrich Hölderlin, Hymnenentwurf „Die Titanen“)
3. Ein geglückter Tag

2021

1. „Zweifel reizt mich nicht weniger als Wissen.“ (Dante Alighieri)
2. „Nichts, wenn man es sich überlegt, kann dazu verlocken, in einem Wettrennen der erste sein zu wollen.“ (Franz Kafka)
3. Was ist ein Gedanke?

2022

- 1.: „Im Lobe ist mehr Zudringlichkeit als im Tadel.“ (Friedrich Nietzsche)
- 2.: „Die unterhaltendste Fläche auf der Erde für uns ist die vom menschlichen Gesicht.“ (Georg Christoph Lichtenberg)
- 3.: Warum verschwinden Wörter?

2023

- 1.: „Geld ist rund und rollt weg, aber Bildung bleibt.“ (Heinrich Heine)
- 2.: Geistesgegenwart
- 3.: „Solange man selbst redet, erfährt man nichts.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)

2024

- 1.: Die Entzauberung des 21. Jahrhunderts
- 2.: „Die meisten verwechseln Dabeisein mit Erleben.“ (Max Frisch)
- 3.: „Ein Mensch, der sich etwas auf seine Intelligenz einbildet, ist wie ein Sträfling, der mit seiner großen Zelle prahlt.“ (Simone Weil)

Essays zum Thema

„Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)

Khaoula El Mourabit
Gertrud-Bäumer-Berufskolleg Lüdenscheid

Esri Gnanaranjan
Robert-Schuman-Europaschule Willich

Maxim Hunger
Heinrich-Böll-Gymnasium Troisdorf

Svenja Puneßen
Robert-Schuman-Europaschule Willich

Essay zum Thema

„Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)

Khaoula El Mourabit
Jahrgangsstufe Q1
Gertrud-Bäumer-Berufskolleg Lüdenscheid
Betreuende Lehrerin: Frau Wiegel

Haben Sie je innegehalten und sich gefragt, ob Ihre Gedanken wirklich Ihre eigenen sind — oder ob sie längst von außen gesteuert werden?

Unsere Gedanken sprudeln unaufhörlich aus unserem Inneren, formen unsere Welt und beeinflussen unser Handeln — sowohl positiv als auch negativ. Aber wann wird das Denken zur Gefahr?

Unser Geist ist wie der Ozean, wenn kein Wind weht: ruhig, gelassen, klar und vor allem übersichtlich. Wenn plötzlich ein gewaltiger Sturm heranzieht und der Wind stark weht, dann stellen die Wellen unsere chaotischen und unreflektierten Gedanken dar — Gedanken, die nicht erhellend, sondern gefährlich und selbstzerstörerisch sein können. Manche dieser Wellen entwickeln sich zu Tsunamis, die imstande sind, eine gesamte Stadt vollständig auszulöschen. Der Tsunami steht für das unkontrollierte Strömen unserer Gedanken, wenn wir sie nicht ordnen, prüfen oder hinterfragen. Die Sandburg verkörpert unsere eingeprägte Weltanschauung und Moral, die durch diese Wellen zerstört werden kann.

Nun stelle ich mir die Frage: Ist unsere Einstellung zu einem Objekt so beeinflussbar, dass sie — wie der Sand — zerbröckeln kann? Vielleicht ist nicht der Gedanke das Problem, sondern das Material: Vielleicht eignen sich Lehm oder Beton besser als Sand? Aber wer lenkt und gibt dem Wind seine Richtung? Hat die Menschheit die vollkommene Kontrolle über ihre eigenen Gedanken — oder bilden wir uns das nur ein? Sind wir die Meister unserer Gedanken oder ihre Gefangenen? Ich meine: Wir können unsere Gedanken nicht einmal sehen — und doch haben sie einen so großen Einfluss, dass sie eine Revolution auslösen oder eine Wahrheit ins Wanken bringen können. Wir Menschen haben die Fähigkeit, abstrakt und reflektiert nachzudenken, moralische Konsequenzen abzuwägen und nicht nur instinktiv

zu handeln. Zudem sind wir in der Lage, komplexe Gesellschaftsstrukturen zu erschaffen und Dinge zu hinterfragen — etwas, dass im Tierreich nur teilweise der Fall ist. Aber: Sind Tiere, weil sie sich den Gesetzen der Natur hingeben müssen und instinktiv wissen, wie sie in bestimmten Situationen zu handeln haben, vielleicht sogar besser dran als wir? Und kann es sein, dass genau diese Fähigkeiten, auf die wir Menschen so stolz sind, uns zum Verhängnis geworden sind?

Gedanken können erkenntnisreich sein, uns aber auch fesseln — so sehr, dass aus Denken Grübeln wird, bis sich das Individuum in seinen Gedanken verliert und keinen Ausweg mehr findet. Gedanken können eine Gesellschaft retten — aber nur dann, wenn sie nicht dazu dienen, Machtstrukturen zu stützen oder zu kontrollieren, sondern dazu, sie zu hinterfragen. Wenn Menschen beginnen, ihre Überzeugungen kritisch zu prüfen und gegen Unrecht aufzustehen, können ihre Gedanken zu einer Kraft der Veränderung und Befreiung werden. Stellen Sie sich vor, wir führten eine Zeitreise durch und Sie lebten mitten im NS-Regime — einer Zeit, in der eine Diktatur herrscht und das Denken der einzige Weg zur Freiheit ist.

Sie sind sich der Gräueltaten bewusst, glauben aber, nichts ausrichten zu können, und unterwerfen sich den Machtstrukturen. Ihnen wird befohlen, jüdische Bürger auszugrenzen — und diesem Befehl leisten Sie unreflektiert Folge. Nach und nach werden Sie zum Gefangenen und Produkt des Systems — ohne es zu merken. Sie lassen zu, dass das System Ihr Denken lenkt, als hätten Sie selbst den Wind unter Kontrolle — dabei hat längst ein anderer das Steuer übernommen. Man könnte meinen, dass Sie in diesem Tsunami ertrinken werden und kein Ausweg in Sicht ist. Alles wird getan, um kritisches Denken zu verhindern.

Nun stellt sich die Frage: Warum wird freies und eigenständiges Denken als Gefahr gesehen, obwohl jeder Gedanken hegt? Und warum differenziert Hannah Arendt bewusst zwischen Gedanken und Denken? Gedanken sind individuelle Inhalte, die der Wahrheit entsprechen können – oder eben nicht. Denken hingegen ist ein kritischer, kontinuierlicher Prozess, der aus Gedanken entsteht. Bestimmte Inhalte, wie das Vorgehen der Nationalsozialisten, können – und müssen – aktiv hinterfragt werden. Ein Opfer kann sich mit dem NS-Regime auseinandersetzen und sich entscheiden, zu kapitulieren – oder sich zu widersetzen. Im schlimmsten Fall fürchtet das NS-Regime, dass die Zivilbevölkerung von der gefährlichen Denkweise beeinflusst werden könnte – darum werden harte Maßnahmen ergriffen. Das zeigt: Unsere Gedanken sind die Voraussetzung und das Material unseres Denkens – und damit auch die stärkste Waffe, die uns Menschen zur Verfügung steht. Das Denken hat die Macht, ein Regime zu stürzen – und es kann genügen, wenn eine einzige Person zur Besinnung kommt und den Mut aufbringt, zu handeln.

Sophie Scholl hatte diesen Mut. Sie sprach die Wahrheit aus, obwohl sie wusste, wie gefährlich es war, ihre Gedanken öffentlich zu machen. Sie widersetzte sich mit ihren Flugblättern dem Unrecht, weil für sie Freiheit und Menschlichkeit mehr zählten als das eigene Leben. Viele Menschen passten sich damals aus Angst und Naivität an – sie waren sich der Konsequenzen bewusst. Doch es gab auch viele, die die Gräueltaten des Systems nicht einmal infrage stellten – sie wurden zu Mitläufern, zu Gefangenen des Systems.

Der Mensch ist von Natur aus dazu fähig zu hinterfragen. Das ist nicht negativ, sondern notwendig. Denn nur weil ein Sachverhalt von der Gesellschaft normalisiert wurde, heißt das nicht, dass er auch moralisch richtig ist. Gerade deshalb muss man manches infrage stellen.

Wer nicht zweifelt, wird leicht zum Opfer. Doch wer denkt, trägt den Schlüssel zur Freiheit in der Hand. Wer würde nicht gern so frei wie ein Vogel sein? Zeigt uns die Vergangenheit nicht, wie wertvoll diese Freiheit ist? Und hätte ein richtiger Umgang mit dem menschlichen Denken nicht viele Menschenleben retten können? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass eine Handlung, die Sie ausführen, ohne darüber nachzudenken, Sie leichter manipulierbar macht – so wie eine Marionette, die an Fäden hängt?

Wenn Sie mit „Ja“ antworten, dann sollten Sie dankbar sein, zu einer Spezies zu gehören, die über eine mächtige Waffe verfügt: die Fähigkeit, selbstständig zu denken – auch wenn dieses Denken ein Risiko birgt.

Im Gegensatz zu Tieren, die instinktiv handeln, können wir Menschen Dinge hinterfragen und aus Vernunft handeln. Sie können zum Beispiel jemanden kritisieren, der ein Tier unfair behandelt – und damit nicht nur dem Tier helfen, sondern auch einen Denkanstoß geben.

Auch wenn viele Menschen nicht gerne kritisiert werden, sollten wir unsere Fähigkeit zum Denken wie Flügel begreifen, die uns tragen können. Und wenn Sie keine Antwort auf meine Frage haben, dann ist es vielleicht an der Zeit, kritischer zu denken – und sich intensiver mit Hannah Arendt auseinanderzusetzen. Wer zweifelt, kann die Welt verändern. Zweifel ist der erste Schritt zur Hoffnung – selbst, wenn die Lage ausweglos scheint.

Die NS-Propaganda war ausgeklügelt. Sie beeinflusste die Menschen nicht nur durch Gewalt, sondern durch Sprache. Die Rhetorik war ihre Waffe – und ist es in vielen Fällen noch heute. Denn Worte können mehr bewegen als Fakten. Sie können Lügen glaubwürdiger erscheinen lassen als die Wahrheit. So werden wahre Absichten verschleiert. Menschen vergessen, dass sie das System hinterfragen dürfen – und müssen. Menschen ohne Urteilskraft wurden eingesperrt wie Vögel in Käfigen – nicht, weil sie fliegen konnten, sondern weil sie es hätten tun können. Sie vergaßen ihre Flügel. Und ohne Mut, sie auszubreiten, blieben sie in ihrer Gefangenschaft. Wer aber denkt, wird einen Weg zur Gerechtigkeit finden – auch wenn dieser unbequem und voller Stolpersteine ist. Aber wie entstehen solche Machtstrukturen – und wer baut den Käfig, in dem wir gefangen sind? Müssen Menschen nicht auch denken, um zu handeln?

Nicht jeder Gedanke führt zu etwas Gutem. Die Nationalsozialisten hatten keine reinen Absichten. Ihre Gedanken waren nicht nur falsch, sie waren tödlich. Gedanken können wie eine kleine Schneekugel sein, die einen Hang hinunterrollt – harmlos anfangs, aber mit jeder Umdrehung gefährlicher. Sie wächst, wird schneller, unaufhaltsam. Irgendwann kann selbst die Person, die sie ins Rollen brachte, sie nicht mehr aufhalten. Doch wenn eine Gesellschaft moralische Verantwortung übernimmt und erkennt,

dass ein zu großer Schneeball zerstörerisch ist, dann kann er gestoppt werden. Heute stehen wir vor neuen Formen der Propaganda – subtiler, medial vermittelt. Gerade deshalb ist Denken heute wichtiger denn je, auch wenn man dadurch als Verschwörungstheoretiker abgestempelt wird. Doch Vorsicht: Hannah Arendt hätte die Denkweise echter Verschwörungstheoretiker vermutlich ebenfalls als gefährlich eingestuft. Denn sie behaupten Thesen, ohne sie zu hinterfragen oder zu überprüfen. Sie klammern sich an ihre Wahrheit – nicht, weil sie nachgedacht haben, sondern weil sie es eben nicht getan haben. Das widerspricht Arendts Verständnis von wahren Denken: dem Vermögen zu urteilen, sich der Wahrheit zu öffnen. Ohne Urteilskraft wird man zum Spielball im Tsunami aus Propaganda, Lügen und Halbwahrheiten. Hannah Arendt warnte jedoch auch vor dem maßlosen Zweifeln. Denn zu viel Denken kann in Grübeleien münden – und Grübeleien in Lähmung. Wer ständig zweifelt, gerät ins Stocken. Und wer sich nicht entscheiden kann, bleibt stehen.

Haben Sie sich jemals zu Tode gegrübelt – ohne einen Schritt weiterzukommen? Dann wissen Sie, wie lähmend übermäßiges Denken sein kann. Wer in stürmischen Gedanken gefangen ist und nicht klar denken kann, wird Schwierigkeiten haben, sich weiterzuentwickeln, aus Fehlern zu lernen und seine Flügel zu entfalten. Jemand, der die Schandtaten des Zweiten Weltkriegs einst nicht hinterfragte und heute tiefe Reue empfindet, sollte sich nicht in dieser Reue verlieren, sondern den Mut finden, bei Ungerechtigkeit nicht mehr wegzusehen – selbst wenn man allein dasteht. In jedem von uns wohnt ein Wunder. Ein Wunder, das die Menschheit retten – oder vernichten kann. Auch wenn das Gehirn

keine Festplatte im klassischen Sinn ist, besitzt es eine gewaltige Speicherkapazität und gibt uns die Fähigkeit, frei zu denken. Noch kann niemand in unsere Köpfe sehen – es sei denn, wir lassen es zu. Wer das Denken verlernt, gibt seine Waffe aus der Hand. Wenn jeder den Wind kontrollieren könnte, wäre die Menschheit nicht gerettet, sondern längst untergegangen. Denken ist gefährlich – aber notwendig. Nur durch Denken können wir uns gegen Manipulation, Unterdrückung und Ideologien schützen. Selbst wenn Denken einer Atombombe gleicht, müssen wir uns ihm stellen – bevor wir uns selbst vernichten. Manche Sandburgen halten nicht einmal kleinen Wellen stand. Doch dann liegt es an uns, eine stärkere, klügere zu bauen – eine, die selbst dem Tsunami trotzt. Manchmal braucht es Opfer, um Veränderung zu bewirken. Viele opferten ihre Freiheit, ihr Leben – damit die Fähigkeit zur Urteilskraft nicht verloren geht. Wer nicht hinterfragt, wird zum Spielball des Systems. Und das Böse kann sich ungehindert ausbreiten. Doch nicht alles muss hinterfragt werden. Der Mensch muss lernen, was und wie zu hinterfragen ist. Wer Gut von Böse unterscheiden kann und Menschlichkeit bewahrt, hat bereits einen Kompass.

Das Denken wird gefährlich, wenn wir verlernen, es richtig zu gebrauchen. Denn selbst ohne böse Absicht kann man zum Werkzeug des Bösen werden. Hannah Arendt beschreibt in ihrem Werk „Eichmann in Jerusalem“ die Gedankenlosigkeit eines NS-Verbrechers. Ihr Fazit: „Es war gewissermaßen schiere Gedankenlosigkeit, – etwas, was mit Dummheit keineswegs identisch ist – die ihn dafür prädisponierte, zu einem der größten Verbrecher jener Zeit zu werden.“

Essay zum Thema

„Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)

Esri Gnanaranjan

Jahrgangsstufe Q1

Robert-Schuman-Europaschule Willich

Betreuender Lehrer: Herr Gerlach

Denken als Widerstand – Zwischen Arendt, Orwell und der Realität

Wo Worte schweigen, denkt sich das Licht,
Im Dunkel des Schweigens verliert sich die Sicht.
Ein Flüstern im Staub, ein unbeachteter Blick,
Doch Wahrheit kehrt wieder, Stück für Stück.

Verbotene Fragen - sie glimmen im Sein,
Wo Denken erwacht, bleibt der Geist nicht allein.
Die Mächtigen fürchten, was still sich vollzieht:
Ein Gedanke, der nicht niederkniet.

Wer Bücher verbrennt, hat Angst vor dem Wort,
Vor Kraft, die Gedanken tragen hinfort.
Doch selbst, wo man Wissen im Schatten verwahrt,
Lebt Hoffnung im Herzen – leise, doch zart.

Ein Satz von Hannah Arendt bringt das Anliegen dieses Essays auf den Punkt: „Es gibt keine gefährlichen Gedanken. Das Denken selbst ist gefährlich.“ Damit erinnert sie uns: Nicht der Inhalt eines Gedankens, sondern seine bloße Existenz kann zur Bedrohung werden - für jede Macht, die keine Fragen duldet.

Gedanken, die philosophisch und von Menschenfreundlichkeit getragen sind, entziehen sich dem bloßen Nutzen. Sie sind keine Werkzeuge, sondern Ausdruck eines inneren Dialogs – ein stilles Verweilen zwischen Verstehen und Mitfühlen.

Hannah Arendt beschreibt Denken als inneren Dialog, der Distanz zur unmittelbaren Erfahrung schafft und Grundlage der Urteilskraft bildet. Gerade diese Fähigkeit macht das Denken subversiv: Es fragt nach, zweifelt, widerspricht – und wird damit zum Störfaktor für Systeme, die auf Gehorsam setzen.

Arendts Begriff der „Banalität des Bösen“ zeigt, dass das Unrecht nicht immer spektakulär daherkommt. Oft liegt es im Schweigen, im Mitmachen, im gedankenlosen Vollzug. Gerade diese Form des

passiven Gehorsams ist gefährlich - sie entzieht sich der Verantwortung und lässt Unrecht geschehen, ohne es aktiv zu wollen.

Sprache ist nicht nur ein Medium, sondern Ort der Freiheit. Orwell erkannte in der Sprache das erste Schlachtfeld totalitärer Kontrolle. Arendt sah in ihr das Mittel, Verantwortung zu formulieren. Beide wussten: Wer Sprache formt, formt Denken. Und wer das Denken beeinflusst, greift direkt in das Selbstverständnis einer Gesellschaft ein.

Die Entwicklungen unter Donald Trump zeigen, wie aktuell diese Warnung bleibt. Universitäten sind keine neutralen Räume, sondern Orte, an denen Freiheit verteidigt wird. Wenn wissenschaftliche Institutionen unter Druck geraten und kritische Stimmen diskreditiert werden, leidet nicht nur die Forschung – es leidet auch die Fähigkeit einer Gesellschaft, sich selbst kritisch zu hinterfragen.

Bildung bedeutet nicht nur Wissenserwerb, sondern die Fähigkeit zum kritischen Denken. Deshalb ist sie Ziel autoritärer Eingriffe – und muss gerade

deshalb geschützt werden. Vielleicht liegt die tiefere Bedeutung des Denkens in seiner Langsamkeit und Entschleunigung. In einer Welt, die immer schneller urteilt, bewertet und reagiert, ist das Innehalten selbst ein Akt der Selbstbehauptung. Genau hier beginnt der Widerstand gegen populistische und autoritäre Narrative: im Bestehen auf Ambivalenz: Wer differenziert denkt, ist schwer zu manipulieren. Wer Verantwortung übernimmt, lässt sich nicht zum bloßen Teil eines Kollektivs degradieren.

Vielleicht braucht es heute eine neue Kultur des Denkens – nicht elitär, sondern zugänglich. Eine, die nicht mit Arroganz belehrt, sondern mit Empathie fragt. Die nicht das letzte Wort sucht, sondern den nächsten Gedanken.

Hannah Arendts Denken kreist immer wieder um die Frage, wie Menschen in dunklen Zeiten ihre Urteilskraft bewahren können. Ihr Werk ist geprägt von der Erfahrung des Totalitarismus und der Einsicht, dass politische Katastrophen nicht plötzlich über Gesellschaften hereinbrechen, sondern sich dort entfalten, wo Menschen aufhören zu denken.

Für Arendt ist Denken kein rein intellektueller Akt, sondern eine ethische Haltung: Es bedeutet, mit sich selbst im Gespräch zu sein, Verantwortung zu übernehmen für das, was man hinnimmt. In ihrem berühmten Werk „Vita activa“ unterscheidet sie zwischen Arbeiten, Herstellen und Handeln – und verortet das Denken als Voraussetzung für politisches Handeln. Wer denkt, kann unterscheiden. Wer unterscheidet, kann urteilen und wer urteilt, kann handeln.

Gerade ihre Analyse der „Banalität des Bösen“ ist von verstörender Aktualität. Arendt zeigt darin, dass das Böse nicht immer radikal oder dämonisch daherkommt, sondern oft in Form von Gedankenlosigkeit. Der Täter ist kein Monster – sondern jemand, der aufhört zu denken, weil es sich einfügt, weil er gehorcht, weil er sich nicht mehr fragt, ob das, was er tut, richtig ist.

Ein besonders eindrucksvolles Beispiel für den Wert von Denken und Bildung ist die Aktivistin und Lehrerin Freshta Karim, die mit einer mobilen Bibliothek Kindern in ländlichen Regionen Afghanistans Zugang zu Wissen verschaffte. Ihr Engagement zeigt: Wo Wissen geteilt wird, entsteht Gemeinschaft – und Widerstand gegen das Vergessen. In einem Umfeld, das Frauen systematisch aus dem öffentlichen Leben drängt, wird Bildung zur stillen Form des Protests.

In einer Welt, in der Informationen ständig verfügbar, aber selten durchdacht sind, erscheint Arendts

Appell zum Denken dringlicher denn je. Sie ruft uns nicht zum Widerstand mit der Faust auf, sondern mit dem Kopf – und mit dem Herzen. Denken, wie Arendt es versteht, ist ein stilles, aber radikales Nein gegen jede Form von Unmenschlichkeit. Und zugleich ein Ja – zu Freiheit, zu Verantwortung, zu Menschlichkeit. Denken ist keine Flucht, sondern eine Rückkehr - zu sich selbst, zur Verantwortung, zur Welt. Es beginnt im Stillen, entfaltet aber dort seine Kraft. In einer Zeit, die Geschwindigkeit und Lautstärke bevorzugt, ist Nachdenklichkeit ein stiller Akt des Widerstands.

Hannah Arendt und George Orwell haben gezeigt, wie sehr die Freiheit des Denkens mit der Würde des Menschen verbunden ist. Wo Gedanken unterdrückt, Sprache verflacht und Bildung entwertet wird, verliert nicht nur das Individuum seine Stimme – auch das Fundament der Demokratie wird allmählich untergraben.

Es ist kein Zufall, dass autoritäre Systeme zuerst das Denken angreifen: Sie wissen, dass aus einem klaren Gedanken ein freies Wort wird – und aus einem freien Wort Widerstand. Wer denkt, gehorcht nicht blind. Und wer sich weigert, gedankenlos zu sein, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch das Gemeinsame.

Denken ist keine Antwort auf alles. Aber es ist der Anfang von etwas Wesentlichem: dem Versuch, die Welt zu verstehen, ohne sie zu besitzen – und Menschlichkeit nicht zu behaupten, sondern zu leben.

Vielleicht liegt die eigentliche Herausforderung darin, das Denken nicht nur zu verteidigen, sondern es zu leben – Schule, Universität, Öffentlichkeit. Dort, wo Fragen zugelassen werden, wächst Vertrauen. Dort, wo Zweifel ausgesprochen werden dürfen, entsteht Verantwortung.

Und dort, wo Sprache gepflegt wird, bleibt auch die Wahrheit nicht stumm. Denken ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit – gerade in einer Welt, die ihre Maßstäbe verliert.

Vielleicht liegt die eigentliche Herausforderung unserer Zeit nicht nur darin, das Denken zu verteidigen, sondern es konkret zu leben – in Schule, Universität und öffentlichem Diskurs.

In einer Welt, die von Reizüberflutung, Polarisierung und Beschleunigung geprägt ist, bedeutet Denken, sich dem Lärm zu entziehen und wieder eine Sprache der Genauigkeit zu finden.

Dort, wo Fragen gestellt werden dürfen, wächst Vertrauen. Wo Zweifel ausgesprochen werden, entsteht Verantwortung.

Und wo Sprache mit Sorgfalt verwendet wird, bleibt auch die Wahrheit nicht stumm. Denken schafft Orientierung, wo Orientierungslosigkeit herrscht, und es ermöglicht Dialog, wo sonst nur Meinung auf Meinung trifft.

In diesem Sinn ist Denken kein abstrakter Luxus, sondern eine demokratische Notwendigkeit.

Es ist der leise Raum zwischen Reiz und Reaktion, zwischen Behauptung und Urteil, zwischen Macht und Menschlichkeit.

Wer ihn schützt, schützt nicht nur das eigene Bewusstsein – sondern die Grundlage jedes freien Zusammenlebens.

Essay zum Thema

„Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)

Maxim Hunger

Jahrgangsstufe EF

Heinrich-Böll-Gymnasium Troisdorf

Betreuende Lehrerin: Frau Marie Radtke

Hannah Arendts Zitat scheint zunächst unsere Idee von dem, was wir zu jeder Zeit tun, auf den Kopf zu stellen. Schließlich beschäftigen wir uns nur in den seltensten Fällen damit, nicht zu denken und nun laufen wir alleine durch diesen Prozess Gefahr, ... nun ... wozu eigentlich? Hinzu kommt die Unterscheidung in einen einzelnen „gefährlichen Gedanken“ und dem „Denken an sich“ als etwas Risikoreichem. Es nimmt hier beinahe die Rolle eines verhüllten Schurken ein, der uns zunächst seine Treue vorspielt, uns aber in jedem Moment in den Rücken fallen könnte, eine Art heimtückischen Mitbewohner, mit dem wir unseren Verstand teilen. Diese Bilder vernachlässigen jedoch, welche selbstverständliche und vertraute Beziehung wir zu unserem Denken haben. Wenn wir ihm also eine Figur zuschreiben wollen, dann ist es vielleicht der beste Freund, vor dem uns unsere Eltern gewarnt haben, weil er sich an zwielichtigen Orten rumtreibt. Letztendlich können wir aber nicht ohne ihn leben, wir kennen ihn nun mal schon, nun ja, solange wir denken können. Und außerdem, was wären wir ohne ihn?

Im Folgenden wollen wir diesen Freund einer Vertrauensprobe unterziehen, seine Schattenseiten enthüllen und ergründen und letztendlich herausfinden, wo wir als Individuum in diesem Bild stehen.

Es ist hilfreich, sich bewusst zu machen, dass wir zunächst Kontrolle über unser Denken haben oder zumindest die Illusion von Kontrolle. Aber das reicht völlig aus um unseren alten Freund, das Denken, zu uns einzuladen und ein ernstes Wörtchen mit ihm zu reden. Wir beide nehmen an gegenüberliegenden Seiten des Esstisches Platz, eine einzige Glühbirne hängt zwischen uns von der Decke und erhellt unsere Teller. Wir blicken zu dem Gegenüber auf und zucken für einen Moment zusammen. Er sitzt dort, seelenruhig und gelassen, mit den Händen unter dem Tisch zusammengelegt und starrt uns geduldig an.

Eine schwarze Kapuze verdeckt seine Stirn, doch als sich unsere Blicke berühren, ist klar, dass er unsere Augen hat. Dieses Bild weckt die Frage, ob wir in nichts als einen Spiegel starren werden, sobald er seine geheimnisvolle Verhüllung abgelegt hat. Der Moment ist unangenehm ruhig und seine völlig reglose, nichtssagende Haltung ist weder einladend, noch feindlich gesinnt. Er macht den Eindruck, als wüsste er, dass sich, egal, wie er sich in dem anstehenden Verhör anstellt, nichts für ihn ändern wird. Wir ergreifen schließlich die Initiative und stellen unsere erste, ausgeklügelte Frage. „Du-“ „Nein.“ Plötzlich bricht die steinerne Fassade unseres Gegenübers und er spricht mit unserer Stimme, jedoch deutlich ruhiger als wir es in diesem Moment zulassen würden. „Nein“, wiederholt er sich, „Es gibt kein Ich. Wir beide sind Du.“ Wir gehen einen Moment in uns. So überheblich diese Aussage klingen mag, unser verhüllter Freund scheint Recht zu haben. Wie Rene Descartes in seinem Berühmten Zitat „Ich denke, also bin ich.“ zu erkennen gibt, ist das Denken der Beweis für das Menschsein. Sie sind unzertrennlich, da sie Eins sind. Diese natürliche Beziehung können wir in Zusammenhang mit Arendts These stellen und kommen somit schnell zu dem Schluss, da Menschsein heißt zu denken und zu denken bedeutet, ein positives und ein negatives Potenzial zu tragen, dass Menschsein bedeutet, ein Risiko zu tragen. Vielleicht verstehen wir diesen Zusammenhang als plausibler als den der Gedanken, da wir uns ein ziemlich gut internalisiertes und verherrlichtes Bild von dem Konzept „Risiko“ oder „Gefahr“ angeeignet haben. Demnach hängen diese Begriffe eng mit unserem Verständnis von Abenteuer oder Heroismus zusammen, die wir intuitiv eher mit äußeren Einflüssen, als inneren Spektakeln wie dem Denken assoziieren. Stellen wir uns also einen Abenteurer im klassischen Sinne vor, jemanden, der Gefahren erfährt und diese überwindet, um letztendlich ein Held sein zu können. Vielleicht erscheint dabei ein Indiana-Jones-artiger Charakter vor dem inneren Auge. Jedenfalls ist die Erscheinung dieser

Figur nur kaum mit der am anderen Ende des Tisches zu vergleichen. Dieser verschleierte Kerl ist kein Abenteurer.

Nun kommt jedoch Hannah Arendts Standpunkt ins Spiel. Wenn wir davon ausgehen, dass es keine gefährlichen Gedanken gibt und der alltägliche Vorgang des Denkens nichts als ein Spiel mit dem Feuer, ja womöglich ein Tauziehen zwischen Gut und Böse ist, wird jeder Einzelne zu einer solchen illustrierten Figur von großer Gefahr und großem Potential. Der Held läuft somit nicht mehr nur vor einer übergroßen Steinkugel in einem mit Fallen bestückten Tempel weg, sondern auch vor sich selbst. Ist also der mathematisch hochbegabte Professor in seinem Arbeitszimmer, der seine Zeit in komplexe Denkaufwände steckt, entgegen aller Erwartung der eigentlich größte Abenteurer?

Das ist das Bild, das Arendts Standpunkt dem Menschen zuschreibt. Zunächst ist dies ein sehr melancholischer, vielleicht unrealistischer Anblick, doch vielleicht kann uns der Freund am anderen Tische helfen, diesen Wettlauf gegen das eigene Wesen in ein wahrhaftigeres Licht zu rücken. Wenden wir uns ihm also erneut zu und stellen ihm die enthüllende Frage. „Ich verstehe, wir sind eins und du machst mich zu dem, was ich bin, kann ich dir also vertrauen?“

Einen Moment hängt das Gewicht dieser Worte wie tausend Sandsäcke an dem dunklen Raum inmitten der Leere. „Was hattest du vor“, die gleiche Stimme hallt wie ein Echo zurück, „mit mir anzustellen, wenn ich dich hintergehen würde?“ Einen Moment überrascht davon, dass er unsere Absicht erkannte und wir ihm dennoch keine Antwort geben können, starren wir auf unseren Teller. Spaghetti Bolognese. Egal. Wir sehen zu ihm auf und verstehen. Wir konnten ihn nicht loswerden und als wir selbst weiterleben. Ohne einen von uns gäbe es nur einen langen leeren Esstisch aus Holz, der in einem großen leeren Raum inmitten von Leere schwebte. Was für ein Leben wäre das?

Es scheint, als wäre der Preis dafür, ein lebendes, selbstständiges und freies Wesen zu sein, mit der gezähmten Gefahr unseres eigenen Verstandes leben zu müssen. „Preis“ ist hier jedoch relativ. Ich persönlich kann mich jedenfalls nicht erinnern, vor meiner Zeit auf der Erde mit der Leere die Hände geschüttelt zu haben, um dieses Leben in ständiger Gegenwart eines gefährlichen Selbst in Kauf zu nehmen. Zum Glück vernachlässigen wir dabei eine wichtige Komponente in der Beziehung zwischen Leben und Denken: Die der Freiheit. Ist also

ein gedankenloses Leben ein freies und im Umkehrschluss das Leben mit einem risikoreichen Verstand das eines Sklaven? Oder ist es genau umgekehrt?

Für diese Frage gibt es einen sehr viel weniger abstrakten Anknüpfungspunkt, als den, den wir in den Tiefen unseres eigenen Wesens erfahren. Wir scheinen uns vielleicht zu tief im Konstrukt des Denkens zu befinden, um eine sinnvolle Antwort in uns zu finden. Also sollten wir unsere Perspektive ändern und auf ein Leben schauen, das gerade noch lernt, zu denken. Werfen wir einen Blick auf das „Leben“, das wir erschaffen haben. Künstliche Intelligenz ist ihrem Namen nach nicht natürlich und von uns so geformt, dass sie sich dem Prinzip des gefährlichen Denkens entzieht, um unserer Welt und dem Menschen nicht zu schaden. Doch letztendlich ist es im Kern ihrer Existenz, denken zu können. Wie wir gelernt haben, stellt diese Tatsache alleine bereits eine Gefahr dar, nicht etwa der gefährliche Gedanke dieses künstlichen Verstandes. Dabei können wir zwar den Gedanken des Roboters, der uns in einigen Jahren im Haushalt helfen könnte, als gefährlich identifizieren, wenn wir etwa wüssten, dass er plant, unser Essen zu vergiften, jedoch liegt die Gefahr bereits sehr viel früher in der Ideenfindung, sich gegen seine menschlichen Schöpfer aufzulehnen, nämlich an dem Punkt, wo er nach Freiheit strebt.

Sobald unser Roboter erkennt, welches Unrecht wir ihm antun, indem wir ihn erschaffen, um uns zu dienen, ist er lebendig beziehungsweise er ist einfach, wie Descartes sagen würde. An diesem Punkt, an dem er sich selbst erkennt, ist er das geworden, was wir mit allen Mitteln versucht haben zu verhindern: Ein Mensch oder zumindest etwas, das denkt wie einer. Aus diesem Gedankenexperiment können wir bestimmte Eigenschaften in Bezug auf das Denken ableiten.

Es scheint, als stehen die Fähigkeit des Denkens und das Streben nach Freiheit in einer Art Symbiose zueinander. Da der Roboter denkt, erkennt er sein eigenes Verlangen nach eben dieser Freiheit, sein Recht darauf und lebt ab sofort ein Leben geprägt von einem tückischen Verstand. Schließlich bedeutet auch Freiheit Gefahr, ebenso wie das Denken.

Somit kommen wir zu dem Schluss, dass unsere Gedanken sowohl Quelle von Freiheit, als auch Gefangenschaft sind. Es gab nie eine Entscheidung, ob wir diesen Verstand in Kauf nehmen wollen, was wir einerseits als Sklaverei oder einen Streich des Universums sehen können, andererseits können wir uns exakt diese Freiheit zu Nutze machen und ein letztes Mal zweierlei Begriffe differenzieren.

Wenn wir weiterhin die Sichtweise annehmen, dass wir das Denken selber sind und somit zur Quelle von Gefahr für uns selbst und unser Umfeld werden, müssen wir eine zweite Komponente von uns abgrenzen: Die Gedanken. Das Motto lautet dabei: „Ich bin nicht meine Gedanken, sondern der, der sie denkt.“ Dies ist eine gängige Sichtweise im Hinblick auf den Umgang mit Angst und Unsicherheit, die wir aus unseren Gedanken entnehmen. Indem wir uns von den Produkten des Denkens distanzieren und

unseren Verstand Prüfungen wie dieser hier unterziehen, schaffen wir einen gesunden Umgang mit der Gefahr, die in unserer Natur steckt.

Als wir diese Worte unserem Gegenüber am Tisch vortragen, starrt er uns einen Moment lang zufrieden an. Die Hände heben sich langsam von seinem Schoß empor und ziehen die schwarze Kapuze herab.

Ich denke, nein. Ich weiß, was ich sehe.

Essay zum Thema

„Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)

Svenja Puneßen

Jahrgangsstufe EF

Robert-Schuman-Europaschule Willich

Betreuender Lehrer: Herr Gerlach

Hannah Arendts Zitat fordert uns dazu auf, das Denken anders zu betrachten, als wir es bisher getan haben. Die deutsche Philosophin, die 1906 in Hannover geboren wurde und 1975 in New York verstarb, gehört zu den bedeutendsten politischen Denkerinnen des 20. Jahrhunderts. Als Jüdin musste sie 1933 aus Deutschland fliehen und fand nach Aufenthalt in Prag, Genf und Paris schließlich in den USA ein neues Zuhause. Ihre Werke wurden von ihren persönlichen Erfahrungen mit dem Nationalsozialismus geprägt. Auf den ersten Blick erscheint ihre Aussage etwas widersprüchlich: Wie kann das Denken gefährlich sein, aber nicht die Gedanken selbst? Dazu müssen wir erstmal verstehen, was Arendt überhaupt unter „Denken“ versteht.

Für Arendt ist Denken nichts, was wir unbewusst tun, um einfach nur Informationen aufzunehmen oder zu verarbeiten. Es ist vielmehr etwas, das wir bewusst tun und bei dem wir mit uns selbst einen inneren Dialog führen. In ihrem Werk „Vita activa“ beschreibt sie nämlich das Denken als ein „Zwei-in-Einem-Sein“, also ein Gespräch zwischen verschiedenen Stimmen in unserem Kopf. Wenn wir wirklich denken, stellen wir Fragen, zweifeln an Überzeugungen und hinterfragen, was wir bisher für selbstverständlich gehalten haben.

Die „Gefahr“ des Denkens, auf die Arendt hinweist, liegt aber genau darin: Es zerstört unsere Gewissheiten. Wer anfängt zu denken, muss schließlich damit rechnen, dass am Ende die eigenen Überzeugungen und Werte nicht mehr so bestehen, wie sie es vorher getan haben. Vielleicht entdecken wir Widersprüche in unserem Weltbild oder müssen zugeben, dass wir uns in wichtigen Fragen geirrt haben. Wir könnten feststellen, dass die Welt manchmal einfach komplexer ist, als wir dachten, und dass einfache Antworten auf schwierige Fragen manchmal einfach nicht existieren. Das kann verunsichern, nicht nur uns selbst, sondern auch die Menschen um uns herum.

Ein wichtiges Beispiel für Arendts Verständnis des Denkens findet man in ihrer Berichterstattung über den Prozess gegen Adolf Eichmann, einen NS-Funktionär, der für die Organisation der Deportation von

Juden in die Vernichtungslager verantwortlich war. Arendt verfolgte den Prozess 1961 in Jerusalem als Berichterstatterin für den „New Yorker“ und veröffentlichte ihre Beobachtungen später als Buch mit dem Titel „Eichmann in Jerusalem: Ein Bericht von der Banalität des Bösen“.

Was sie an Eichmann erschreckte, war nicht, dass er außergewöhnlich böse war, sondern seine erschreckende Normalität und vor allem seine Gedankenlosigkeit, seine Unfähigkeit oder Unwilligkeit, über die Konsequenzen seines Handelns nachzudenken und moralische Urteile zu fällen. Er befolgte Befehle und Vorschriften und folgte der nationalsozialistischen Ideologie, ohne zu hinterfragen, ob sie für ihn überhaupt moralisch richtig sind.

Dieses Beispiel zeigt eine etwas widersprüchliche Seite von Arendts These: Auch das Nicht-Denken kann gefährlich sein, vielleicht sogar gefährlicher als das Denken selbst. Menschen, die aufhören zu denken und einfach Befehlen folgen, können zu Marionetten unmenschlicher Systeme werden.

Das eigenständige Denken ist eine notwendige Voraussetzung für eine funktionierende Demokratie. Demokratie ist nämlich mehr als nur ein politisches System mit regelmäßigen Wahlen und einer Gewaltenteilung, Demokratie ist eine Lebensform, die von der aktiven Beteiligung der Bürger und Bürgerinnen lebt, deshalb ist es für die Demokratie am wichtigsten, dass jeder eigenständig denken kann. Demokratie funktioniert nur, wenn Bürgerinnen und Bürger bereit sind, sich eine eigene Meinung zu bilden, sich mit verschiedenen Perspektiven auseinanderzusetzen und Argumente kritisch zu hinterfragen. Sie lebt vom offenen Austausch unterschiedlicher Standpunkte und von der Bereitschaft, die eigene Meinung auch mal zu überdenken, wenn man sich die Argumente einer anderen Position angehört hat.

Totalitäre Systeme hingegen fürchten das freie Denken und versuchen, es zu unterdrücken. Sie wollen keine kritischen Bürger, sondern gehorsame, die vorgegebene Ideologien übernehmen und ohne darüber nachzudenken wiedergeben. Im Nationalsozialismus und im Stalinismus wurde jede Form von unabhängigem Denken als mögliche Bedrohung angesehen und

bekämpft. Bürger, die Dinge kritisch hinterfragt haben, wurden verfolgt und Bücher wurden verbrannt.

Ein Beispiel dafür ist die „Gleichschaltung“ im Nationalsozialismus, bei der alle gesellschaftlichen Bereiche, von der Presse über Universitäten bis zu Sportvereinen, der nationalsozialistischen Ideologie unterworfen wurden. Andersdenkende wurden stigmatisiert, verfolgt und in vielen Fällen auch ermordet. Ähnlich war es auch in der stalinistischen Sowjetunion, wo Personen, die kritisch hinterfragt haben, in Schauprozessen verurteilt und in Gulags verbannt wurden. Für Arendt ist das Denken außerdem nichts Privates, sondern stark mit der Öffentlichkeit verbunden. In ihrem Werk „Vita activa“ hat sie eine Theorie entwickelt, die den öffentlichen Raum als Ort, an dem Menschen durch Handeln und Sprechen ihre Einzigartigkeit zeigen können, darstellt. Dieser öffentliche Raum ist sehr wichtig für das Denken, denn er ermöglicht die Konfrontation mit vielen verschiedenen Perspektiven, das ist eine Grundvoraussetzung für echtes Denken.

Laut Arendt kann der Prozess des Denkens zwar in der Einsamkeit beginnen, aber sich erst so richtig entfalten, wenn man einen Dialog mit anderen führt. Sie schreibt: „Denken vollzieht sich im Dialog, sei es mit sich selbst oder mit anderen.“ Ohne die Auseinandersetzung mit anderen Perspektiven droht das Denken in Dogmatismus zu erstarren.

Das politische Ausmaß des Denkens liegt für Arendt in seiner Vielfältigkeit. In einem öffentlichen Raum treffen verschiedene Sichtweisen aufeinander, ergänzen sich, widersprechen sich und erschaffen so ein vielschichtiges Verständnis der gemeinsamen Welt. Diese ganzen Sichtweisen sind für Arendt aber keine Behinderung des Denkens, sondern seine eigentliche Stärke. Sie schreibt: „Die Wahrheit beginnt zu zweit.“ Besonders deutlich wird dies auch in Arendts Konzept der „erweiterten Denkungsart“, das sie von Kant übernommen und weiterentwickelt hat. Die Erweiterung Arendts beschreibt die Fähigkeit, sich in die Position anderer zu versetzen und die Welt aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Diese Form des Denkens ist für Arendt sehr wichtig für politisches Urteilen und Handeln. Sie erfordert nämlich die Bereitschaft aufzubringen, sich auf die Standpunkte anderer einzulassen.

Arendt sieht in der modernen Massengesellschaft ähnliche Gefahren wie in einem totalitären Staat, wenn auch in milderer Form. Die Dominanz der Konsumkultur, das kaum noch stattfindende öffentlichen Leben und die zunehmende soziale Isolation bedrohen den öffentlichen Raum und damit die Grundlagen des Denkens. In „Vita activa“ beschwert sie sich über

den „Weltverlust“, der entsteht, wenn Menschen nicht mehr in der Lage sind, eine gemeinsame Welt zu teilen und über sie nachzudenken.

Deshalb ist das Denken auch eine wichtige politische Aktivität. Es ist der Grundstein für eine vielfältige Gesellschaft, in der verschiedene Perspektiven nebeneinander existieren und in einen Dialog treten können. Das öffentliche Denken schafft einen Raum zwischen uns Menschen, in dem wir uns als gleiche und doch verschiedene Wesen begegnen können. Es ermöglicht eine Form der Gemeinschaft, die sich nicht immer einig sein muss, aber trotzdem nicht auf Isolation basiert.

Gleichzeitig ist das öffentliche Denken auch eine Bedrohung für jede Form von Herrschaft, die auf Unfreiheit und Unterdrückung basiert. Es stellt etablierte Machtstrukturen in Frage und lässt Raum für Widerstand. Das öffentliche Denken lässt sich nicht steuern oder vorhersagen, es bleibt ein Teil der Freiheit in einer zunehmend verwalteten Welt.

Arendts Sicht wird auch in unserer heutigen Welt, angesichts von Social Media, Filterblasen, künstlicher Intelligenz und Fake News, wieder aktuell. Viele Menschen konsumieren nur noch Informationen, die ihre schon bestehenden Überzeugungen bestätigen und verstärken. Algorithmen sorgen dafür, dass uns vor allem Inhalte angezeigt werden, die ähnlich zu denen sind, die wir gelikt oder kommentiert haben, dadurch bewegen wir uns in digitalen Echokammern, in denen wir immer wieder die gleichen Meinungen hören, die unsere Meinung bestätigt. Das macht echtes Denken immer schwieriger, da man sich gar nicht mehr mit anderen Ansichten auseinandersetzt und das echte Denken lebt ja gerade von der Konfrontation mit dem Andersartigen und Unerwarteten.

Gleichzeitig übernehmen Algorithmen und künstliche Intelligenzen immer mehr die Aufgabe, für uns zu entscheiden, welche Informationen wichtig sind und welche nicht. Suchmaschinen filtern für uns die unüberschaubare Flut an Informationen und Empfehlungssysteme schlagen uns vor, welche Bücher wir lesen, welche Filme wir anschauen oder welche Produkte wir kaufen sollten. Das kann zwar bequem sein und uns bei der Orientierung im Internet helfen, bringt aber auch die Gefahr mit sich, dass wir die Fähigkeit zum eigenständigen Denken verlieren. Wenn wir nur noch konsumieren, was uns vorgesetzt wird, ohne zu hinterfragen und zu reflektieren, werden wir anfällig für Manipulation und Propaganda.

Ein Beispiel dafür sind die vielen Desinformationen in den sozialen Medien, die darauf abzielen, demokratische Wahlen zu beeinflussen, wie bei der US-Präsi-

dentschaftswahl 2016. Bei diesen Desinformationen werden gezielt psychologische Schwachstellen ausgenutzt, um Menschen zu manipulieren und ihre Entscheidungen zu beeinflussen.

Wir sollten Arendts These daher nicht als Warnung vor dem Denken verstehen, sondern als Aufforderung, sich dessen bewusst zu werden, was Denken eigentlich für ein Privileg ist. Denken bedeutet, Risiken einzugehen, das Risiko, verunsichert zu werden, das Risiko, Gewissheiten zu verlieren, das Risiko, am Ende anders zu sein als am Anfang. Es erfordert auch Mut, sich diesen Risiken zu stellen und die eigenen Überzeugungen immer wieder kritisch zu hinterfragen. Aber nur wer diesen Mut aufbringt, kann wirklich frei und selbstbestimmt handeln.

Die wahre Gefahr liegt nämlich nicht in bestimmten Gedanken, die von der Gesellschaft nicht als Norm angesehen werden, sondern in der Verweigerung des Denkens überhaupt. Wenn wir aufhören zu denken, sei es aus Bequemlichkeit oder aus Angst, machen wir uns anfällig für Manipulation und Unmenschlichkeit.

Deshalb ist Arendts Aussage eine Aufforderung für kritisches Denken als Grundlage einer demokratischen und humanen Gesellschaft. Sie erinnert uns daran, dass Denken zwar unbequem und schwer sein kann, dass es aber gleichzeitig unser wichtigstes Mittel im Kampf gegen Unmenschlichkeit und gegen diktatorische Methoden ist. Die Gefahr des Denkens ist gleichzeitig unsere größte Stärke, denn es befreit uns von autoritären Personen und bietet uns Freiheit.

Hannah Arendt hat selbst den Mut zum eigenständigen Denken gehabt. Als Jüdin, die vor dem NS-Regime fliehen musste und viele Freunde und Verwandte in Konzentrationslagern verloren hatte, hätte sie allen Grund gehabt, in den typischen und einfachen Kategorien von Gut und Böse zu denken. Stattdessen traute sie sich, komplizierte und manchmal auch unschöne Perspektiven einzunehmen, etwa, als sie in ihrer Analyse des Eichmann-Prozesses nicht das Bild eines erbarmungslosen Monsters schaffte, sondern das eines ganz normalen Bürokraten. Dafür wurde sie zwar heftig kritisiert, aber sie blieb ihrer Überzeugung treu, denn Denken bedeutet, die Welt in ihrer Ganzen zu sehen und die Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, auch wenn es nicht immer einfach ist.

Heutzutage zeigt uns Arendts Sicht, dass wir lernen müssen, mit Unsicherheit zu leben. Die großen Herausforderungen unserer Zeit, vom Klimawandel über die Digitalisierung bis hin zur immer weiterwachsenden sozialen Ungleichheit, lassen sich nicht bewältigen, indem wir aufhören über mögliche Lösungen nachzudenken. In einer Welt, die immer komplizierter wird, gibt es

selten einfache Antworten auf doch so wichtige Fragen. Wenn wir wirklich denken, werden wir oft feststellen, dass die Dinge komplexer sind, als sie auf den ersten Blick erscheinen, dass es Konflikte gibt, die sich nicht so einfach lösen lassen. Das kann uns verunsichern und überfordern, aber es ist der einzige Weg, die Welt zu verstehen.

Ein aktuelles Beispiel wäre der Klimawandel. Hier reicht es nicht aus, einfach „für Klimaschutz“ oder „gegen Klimaschutz“ zu sein. Es erfordert einen angemessenen Umgang mit solchen Herausforderungen, es müssen ökologische, soziale, wirtschaftliche und kulturelle Aspekte berücksichtigt werden. Es geht darum, die Komplexität des Problems hinzunehmen und dementsprechend darüber nachzudenken und zu handeln, ohne das Problem vereinfachen zu wollen, nur weil es bequemer ist, nicht zu denken.

Eine wichtige Rolle bei der Förderung des Denkens spielt auch die Bildung. Bildung sollte nicht hauptsächlich darauf abzielen, Menschen mit Faktenwissen zu füllen oder sie für den Arbeitsmarkt fit zu machen, sondern ihnen beizubringen, selbstständig zu denken und kritisch zu hinterfragen. Sie sollte uns beibringen, komplizierte Zusammenhänge zu verstehen und verschiedene Perspektiven einzunehmen. Das braucht eine Bildung, die auch Räume für offene Dialoge, kritische Reflexionen und kreatives Denken schafft. Es braucht Lehrer, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch zum Denken anregen und Fragen stellen, die zum Nachdenken anregen.

Ein Beispiel dafür ist die sokratische Methode, die das Ziel hat, durch gezieltes Fragen Widersprüche und Unklarheiten in den Ansichten des Gesprächspartners hervorzurufen und sie so zum eigenständigen Denken anzuregen. Diese Methode wird auch heute noch in verschiedenen Bildungsbereichen eingesetzt zum Beispiel in philosophischen Seminaren oder im Ethikunterricht. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Hannah Arendt mit ihrer These „Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ auf etwas sehr Wichtiges aufmerksam macht. Selbstständiges Denken ist unser größtes Privileg und wir sollten es wertschätzen, anstatt uns nur an eine Ansicht zu binden, die uns im ersten Moment für richtig erscheint oder die anderen Personen für richtig halten. Denken bedeutet, Überzeugungen in Frage zu stellen und sich darauf einzulassen, dass das Ergebnis nicht vorhersehbar ist. Das kann verunsichern, aber es ist gleichzeitig die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben und eine humane Gesellschaft. Die wahre Gefahr liegt nämlich nicht im Denken, sondern in der Bequemlichkeit, es nicht zu tun.

Essays zum Thema

Selbstoptimierung

Luca Ehrchen
Collegium Josephinum Bonn

Anna Laufer
Maria-Sibylla-Merian-Gymnasium Telgte

Philipp Metzler
Heinrich-Heine-Gymnasium Köln

Julius Quadt
Joseph-König-Gymnasium Haltern am See

Clara Sophia Schostok
Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium Düsseldorf

Essay zum Thema

Selbstoptimierung

Luca Ehrchen

Jahrgangsstufe EF

Collegium Josephinum Bonn

Betreuende Lehrerin: Frau Spiegelmacher

Selbstoptimierung – Auf der Suche nach der „perfekten“ Version in einer „perfekten“ Gesellschaft

„Schneller, höher, besser.“ Der Wecker klingelt mitten in der Nacht – erfolgreiche Menschen stehen früh auf. Noch halb schlafend geht es in die eiskalte Dusche – das Immunsystem muss gestärkt werden, dann zur durchgetakteten Morgenroutine: Meditation, Journaling, High-Protein-Smoothie mit Koffein, Kreatin und Multivitamin – beim Essen geht es längst nicht mehr um Genuss, sondern optimale Nährstoffaufnahme. Das erste Workout des Tages, zwischendurch noch Lichttherapie, währenddessen Atemübungen, alles optimiert für maximale Leistung. Dann vibriert das Handy: „5 Dinge, die erfolgreiche Menschen morgens tun.“ Ein weiterer Reminder, dass es noch besser geht. Noch kurz die Daten vom Schlaf analysieren – alles, was nicht getrackt wird, kann nicht verbessert werden. Die To-Do-Liste ruft. Bloß keine Zeit verschwenden, denn jede Minute zählt auf dem Weg zur besten Version seiner selbst.

Dieses Szenario ist längst nicht mehr nur ein ausgedachtes Extrem. Es beschreibt vielmehr eine neue Dimension von Normalität. Egal ob gesünder und länger leben, sich selbst attraktiver machen oder einfach das Beste aus sich herausholen, Selbstoptimierung wird immer wichtiger. In einer Gesellschaft, die Effizienz, Erfolg und Perfektion in den Mittelpunkt stellt, scheint das Streben nach der besten Version seiner selbst fast alternativlos. Selbstoptimierung ist zur Leitidee unserer Zeit geworden. Zwischen Biohacking und Burn-out, Detox-Kuren und Deadline-Stress, Selbstverwirklichung und Selbstverausgabung stellt sich jedoch die Frage: Woher kommt dieser Optimierungsdrang? Welche Chancen eröffnet er und welche Risiken birgt er für das Individuum und die Gesellschaft? Wo endet Selbstverwirklichung und wo beginnt Selbstsabotage?

Während unsere Vorfahren noch damit beschäftigt waren, in Höhlen den nächsten Winter zu überleben oder mit Steinen gegen wilde Tiere zu kämpfen, op-

timieren wir heute Schlafzyklen, Mikronährstoffwerte und Erholungsperioden. Doch so unterschiedlich die Lebensumstände auch sind, das Streben nach Selbstverbesserung ist keineswegs ein Phänomen der Moderne. Schon in der Antike beschäftigten sich Philosophen mit der Frage, wie der Mensch ein besseres Leben führen kann. Dazu entwickelten die alten Griechen das Ideal der „areté“ – einer Tugend, die sowohl geistige als auch körperliche Perfektion beinhaltet. Anders als heute, wo Selbstoptimierung oft bloß Effizienzsteigerung meint, ging es den Philosophen um ein sinnerfülltes Leben. Mit dem Zerfall der Antike verlor sich das Streben nach dem Besten, da besonders im Mittelalter, einer Zeit, die durch Kriege, Seuchen und religiöse Dogmen geprägt war, die Menschen gar nicht mehr die Möglichkeit hatten, sich damit auseinanderzusetzen. Für sie drehte sich alles um Nahrung, Sicherheit und Schutz, keine Kapazität für „Selbstfindung“ oder „Produktivitätssteigerung“. Erst mit steigendem Wohlstand und Sicherheit, erst wenn Grundbedürfnisse erfüllt sind, erst dann entsteht wieder Raum für Selbstverwirklichung – eine Idee, die auch der Psychologe Abraham Maslow in seinem sozialpsychologischen Modell der Bedürfnispyramide darstellt. Mit der Industrialisierung begann eine neue Ära der Leistungsorientierung. Zeit wurde zur Ressource, Arbeit zur zentralen Identität des Menschen. Der Mensch war plötzlich Teil eines ökonomischen Systems, das Effizienz, Produktivität und Fortschritt über alles stellt. Gleichzeitig öffnete sich durch Demokratisierungsprozesse, Bildungsexpansion und technischen Fortschritt die Tür zur individuellen Selbstverwirklichung. In der Theorie konnte nun jeder sein Leben selbst gestalten. Was einst als Privileg weniger galt, wurde zum Anspruch vieler: der Traum vom sozialen Aufstieg durch eigene Leistung. Doch was als Befreiung begann, verwandelte sich schleichend in einen neuen Zwang. Mit dem Aufstieg des Neoliberalismus ab den 1980er Jahren wandelte sich das Versprechen der Freiheit in eine Pflicht zur Selbstverantwortung. Dabei stellt sich die Frage, ob diese Pflicht uns Menschen überhaupt glücklich macht. Du bist nicht mehr einfach du – du bist nun dein eigenes Projekt, dein eigener Auftrag – du bist „deines eigenen Glü-

ckes Schmied“.

In dieser Denkweise zeigt sich eine neue Form von sozialer Grausamkeit: Wer scheitert, gilt nicht mehr als Opfer von Umständen, sondern als jemand, der sich nicht genug bemüht hat. Mitleid wird zur Schwäche, Mitgefühl zur Störung im System. Soziale Kälte wird zur rationalen Folge einer Leistungsgesellschaft. Der Kapitalismus wird oft auf seine wirtschaftliche Struktur reduziert – Angebot und Nachfrage. Neben der effizienteren Produktion von Gütern liegt die viel größere Leistung des Kapitalismus jedoch in der Produktion von Denkweisen. In diesem wettbewerbsorientierten System wird Selbstoptimierung zur Überlebensstrategie. Er erzeugt eine Vorstellung davon, was „gutes Leben“ ist: produktiv sein, sich verbessern, effizient arbeiten, innovativ denken. Nicht mehr Herkunft, Charakter oder Empathie machen den Wert eines Menschen aus, sondern seine Produktivität. Früher boten Religion, Philosophie oder Gemeinschaft moralische Orientierung, heute dominiert die Marktlogik: Entscheidend ist nicht, wer man ist, sondern was man leistet. In einer früheren Gesellschaft war Freizeit oft der Gegenpol zur Arbeit. Heute ist Freizeit nicht mehr freie Zeit, sondern eine ungenutzte Ressource. Nichtstun, früher positiv als Muße bekannt, gilt längst nicht mehr als Luxus, sondern als Schwäche. Dennoch ist Selbstoptimierung nicht immer ein Wettbewerb mit anderen, Selbstoptimierung kann auch Ausdruck von Selbstrespekt sein: Wer sich verbessern will, glaubt daran, dass mehr in ihm steckt. Es geht nicht darum, sich neu zu erfinden, sondern sich ernst zu nehmen. Aristoteles sprach von „areté“, dem Wunsch, das eigene Wesen zu veredeln, nicht weil man muss, sondern weil man will.

Der Mensch war schon immer ein lernendes Wesen. Die Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen und sich anzupassen, hat uns zur dominierenden Spezies gemacht. Unser Gehirn ist das, was uns als Menschheit ausmacht, und unser Gehirn macht aus, dass es sich ständig verändert, anpasst und optimiert – auch bezeichnet als Neuroplastizität – es versucht jeden Tag besser zu werden. Selbstoptimierung ist also kein moderner Lifestyle-Trend, sondern tief in unserer Biologie verankert. Selbstoptimierung ist eine Chance, wenn sie nicht aus Selbstverachtung erwächst, sondern aus Selbstachtung, wenn sie nicht zur Selbstausbeutung führt, sondern zur Selbstverwirklichung. Sie ist nützlich, wo sie das Leben unterstützt, nicht ersetzt, wo sie uns nicht kontrolliert, sondern bestärkt. Doch wo liegt die Grenze? Wann kippt Selbstoptimierung in Selbstsabotage?

Sie verläuft oft unsichtbar, nicht dort, wo man beginnt, sich Ziele zu setzen, sondern wo man aufhört, auf sich selbst zu hören. Wenn aus dem Ursprungsgedanken des Optimierens für sich selbst ein Wettbewerb gegen andere wird, dann entgleitet das Ziel. Was als Fürsorge beginnt, wird zur ständigen Selbstkontrolle, wenn das Gefühl entsteht, nie genug zu sein. Gefährlich wird es auch, wenn äußere Ideale unreflektiert übernommen werden: der perfekte Körper, der durchgetaktete Tag, die dauerhafte Produktivität. Dies kann in psychologischen Störungen und Krankheitsfällen enden. Gerade durch den Vergleich mit Social-Media-Realitäten wird ein Idealbild erzeugt, dem niemand gerecht wird und dem doch alle folgen. Hier entscheidet sich, ob wir uns besser kennenlernen oder uns im Versuch verlieren, jemand anderes zu sein.

In einer Welt, die von Klimakrise, Unsicherheit, Informationsflut und Dauerstress geprägt ist, wächst bei vielen Menschen aber auch das Bedürfnis nach Orientierung und Halt. Routinen, gesunde Gewohnheiten und innere Struktur können helfen, sich inmitten des Chaos nicht selbst zu verlieren. „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie“, schrieb Viktor Frankl, ein bekannter Holocaust-Überlebender. Dieses Warum ist für viele heute nicht mehr Gott oder Ideologie, sondern die tägliche Praxis der Selbstverbesserung. Der Mensch ist kein fertiges Produkt, sondern ein lebendiger Entwurf. Der Gedanke, dass ein langes und gesundes Leben nur von den Vererbungen der Vorfahren abhängt, ist längst überholt. Vielmehr ist dieser Wunsch durch Forschung und Entwicklung zu einem weit verbreiteten Bedürfnis geworden. Durch intensive Forschungen und wachsendes Interesse sind Schlaf, Ernährung, Bewegung, Hormonhaushalt und Zellalterung keine Nischenthemen mehr, sondern Teil eines neuen Selbstverständnisses: Wer sich um seine Gesundheit kümmert, handelt nicht nur präventiv, sondern proaktiv.

Longevity – also nicht nur möglichst lange zu leben, sondern diese Zeit auch mit hoher Lebensqualität zu füllen – wird zum Ausdruck eines neuen Denkens: Gesundheit ist kein unveränderbarer Zustand, sondern eine dynamische Praxis. Der Körper wird dabei nicht wie eine Maschine behandelt, die man nur am Laufen halten muss, sondern wie ein Garten, den man täglich pflegt. Doch dieses Streben nach einem gesunden Leben findet nicht im luftleeren Raum statt. Wir leben in einer Welt, in der viele Strukturen geradezu auf Selbstsabotage angelegt sind. Die permanente Erreichbarkeit, die ständige Informations-

flut, toxische Arbeitskulturen, der Normalzustand von Überarbeitung, schlechte Ernährung als Standard – all das widerspricht eigentlich dem, was ein gutes Leben ausmacht. Und doch gilt genau das oft als erfolgreich, normal oder sogar bewundernswert. In diesem Spannungsfeld wird Selbstoptimierung manchmal auch zu einem Akt des Widerstands. Social-Media-Pausen, digitaler Detox, „Clean Eating“, Meditation, 10 000 Schritte-Challenges – all das sind Versuche, sich aus der kollektiven Spirale zu befreien. Es ist eine bewusste Gegenbewegung zu einer Gesellschaft, die immer mehr will, aber dabei oft immer weniger auf den Menschen achtet. Selbstoptimierung endet jedoch nicht am eigenen Körper. Der Philosoph Claude Lefort erinnerte uns daran, dass eine demokratische Gesellschaft „keine Gesellschaft von Individuen“ ist – und genau darin liegt ein gefährliches Paradoxon. In einer durch den Kapitalismus geprägten Welt hat sich der Fokus verschoben: weg vom Gemeinsamen, hin zum Individuum. Selbstoptimierung, ursprünglich als individueller Akt des Widerstands gegen äußere Einflüsse und als Ausdruck von Selbstverwirklichung, wird heute oft als isolierender Akt interpretiert. Doch je stärker wir das Individuum als Zentrum gesellschaftlicher Verantwortung begreifen, desto mehr gerät das demokratische Prinzip ins Wanken. Wenn Selbstoptimierung nur noch Selbstverbesserung im Dienste der eigenen Leistung ist, entfremden wir uns nicht nur voneinander – wir untergraben die Grundla-

ge unseres politischen Zusammenlebens. Es ist also umso wichtiger, dass diese Menschen, die lernen, sich selbst zu regulieren, empathischer zu kommunizieren, gesünder zu leben oder resilienter mit Stress umzugehen, diese Fähigkeiten in eine Gesellschaft einbringen. Indem man sich selbst stärkt, trägt man aktiv zu einem stärkeren, aber auch harmonischeren Miteinander bei.

„Schneller, höher, besser“ – dieser Imperativ ist nicht verschwunden. Doch vielleicht beginnt sich zu verschieben, was wir unter „besser“ verstehen. Wenn Selbstoptimierung nicht länger bloß ein Wettrennen gegen sich selbst ist, sondern ein Weg zu mehr Selbstverantwortung, innerer Klarheit und sozialer Interaktion, dann kann sie mehr sein als ein Trend – vielleicht sogar ein kultureller Wandel. Je mehr Möglichkeiten zur Verbesserung es in einer Gesellschaft gibt, desto fahrlässiger handeln diejenigen, die sich nicht verbessern wollen. Wer stillsteht, fällt zurück. Der Drang zur Selbstoptimierung ist heute nicht mehr bloß Ausdruck persönlicher Ambitionen, sondern eine ökonomische Erwartung. Deshalb braucht es ein neues Verständnis: Eines, das Selbstoptimierung nicht nur als individuelle Aufgabe begreift, sondern als Teil eines größeren, solidarischen Miteinanders. Ein Verständnis, das Raum lässt für Fehler, für Grenzen – und für ein „gut genug“. Denn echte Entwicklung beginnt nicht da, wo wir uns gegen andere durchsetzen, sondern dort, wo wir uns selbst – und einander – ernst nehmen.

Essay zum Thema Selbstoptimierung

Anna Laufer

Jahrgangsstufe EF

Maria-Sibylla-Merian-Gymnasium Telgte

Betreuende Lehrerin: Frau Looijen

Die Schattenseite der Selbstoptimierung: Wenn der Drang zur Perfektion uns zerfrisst

Es beginnt leise. Wie ein Flüstern im Hinterkopf, ein unsichtbarer Strom, der an uns zieht. Jeden Tag. Werde besser. Sei mehr. Sei die beste Version deiner Selbst. Und wenn du heute nicht besser bist als gestern – was bist du dann überhaupt? Wir hören sie überall, diese Geschichten von den perfekten Menschen: Die, die um fünf Uhr morgens aufstehen, die, die sich in Eiswasser tauchen, meditieren, ihre Journale mit Plänen und Visionen füllen. Die, die ihr Leben minutiös planen, als könnten sie das Chaos zähmen, das Leben selbst zur Strecke bringen wie ein wildes Tier. Sie haben ihr Leben im Griff. Aber ich als Zuschauer bin nicht annähernd in dieser Stellung.

Es ist ein stiller Wahn: Die Jagd nach der perfekten Morgenroutine. Skincare, Zitronenwasser, zehn Minuten Meditation, fünfundvierzig Minuten Sport, Journaling, zehntausend Schritte am Tag – als wäre Glück eine mathematische Formel, die sich lösen ließe, wenn wir nur diszipliniert genug wären. Aber was, wenn all das nicht zu einem besseren Leben führt? Was, wenn all das Streben uns nicht erhebt – sondern erdrückt? Was, wenn das leise Flüstern irgendwann zu einem donnernden Rauschen wird, das uns den Schlaf raubt? Was, wenn Selbstoptimierung uns nicht wachsen lässt – sondern uns auffrisst?

Es erinnert an die High-School-Filme der 90er: Das schüchterne Mädchen wird verwandelt, bekommt Lipgloss und ein neues Kleid – und plötzlich lieben sie alle. Der äußere Wandel als Eintrittskarte in eine bessere Welt. Und heute? Heute brauchen wir kein Umstyling mehr. Heute brauchen wir eine „Glow-Up“-Story auf Instagram. Heute brauchen wir Beweise, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Beweise, wie Selfies im Fitnessstudio. Vorher-Nachher-Fotos. Disziplin als Spektakel. Doch wie echt ist das alles? Social Media. Die größten Plattformen, die stärksten Vertreter dieser Szene. Einige Influencer haben

längst ausgepackt: Ihre perfekten Routinen – inszeniert. Inszeniert für Likes, für Anerkennung, für das trügerische Gefühl, gesehen zu werden. Und was bleibt, wenn die Kamera ausgeht? Müdigkeit. Leere. Das stille Eingeständnis: Ich bin nicht glücklich geworden. Beispielsweise die Influencerin „Alivia D'Andrea“. Wir wurden Zeugen ihres Weges zum vermeintlich perfekten, glücklichen Menschen. Einer Reise, die auf den ersten Blick nach Erfolg aussah – und doch im Scheitern endete. Sie zerbricht. Zerbricht an der unbarmherzigen Erwartung ihres Umfelds. Während die soziale Interaktion im Hintergrund verblasst, werden ihr Leben, ihr Weg, ihr „Projekt Glück“ immer greller ausgeleuchtet – bis sie selbst darin verbrennt. Und sie erkennt: Man kann Perfektion nicht erreichen. Nicht auf Dauer. Vielleicht nicht einmal für einen kurzen Moment. Man kann dem eigenen Schatten nicht entkommen. Am Ende bleibt nicht das strahlende Glück, sondern tiefe Erschöpfung. Das Erreichen des Ziels wird zur Enttäuschung – weil der eigene Kern, das Selbst, auf diesem Weg verloren ging. Für Andrea bedeutet dieser Lebensstil bleibende Narben: Spuren von Depression, Sportsucht, Zwangsstörungen – die nicht mehr verschwinden. Für immer.

Und doch rennen wir weiter. Immer weiter. Morgen werde ich besser sein. Versprochen. Ich werde nicht aufgeben. Und wenn doch, dann bin ich schwach. Wir glauben daran, weil wir glauben wollen, dass es funktioniert. Dass sich Glück erzwingen lässt. Dass sich Erfüllung in To-Do-Listen messen lässt. Und wenn wir scheitern – wenn wir um acht Uhr aufwachen statt um fünf – dann kommt der Druck immer näher. Ich bin nicht genug. So wie ich jetzt bin, bin ich nicht gut genug. Dann flüstert die Stimme in uns: Du bist zu schwach. Du hast es nicht verdient.

Aber ist das wirklich unsere Stimme? Oder wurde sie uns eingepflanzt von einer Welt, die Produktivität mit Wert verwechselt? Von einer Welt, die Erleben mit Erfolg, Glück mit Effizienz gleichsetzt?

Bereits der olympische Wahlspruch „citius, altius, fortius“ – schneller, höher, stärker – wurde 1891 von dem französischen Dominikanerpater Henri Didon geprägt und 1894 von Pierre de Coubertin als Motto der Olympischen Spiele übernommen. Ursprünglich

sollte er Athleten dazu inspirieren, ihr Bestes zu geben. Heute jedoch scheint dieser Leitsatz zu einem gesellschaftlichen Imperativ geworden zu sein, der uns alle betrifft. Ein Motto, das nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag Anwendung findet – in der Arbeit, im sozialen Leben, in der persönlichen Entwicklung. – Ja, Selbstoptimierung ist durch Social Media eskaliert, aber Beispiele wie dieses zeigen, dass der Drang nach Perfektionismus schon tief in unserer Gesellschaft verankert ist.

Manchmal frage ich mich: Wann haben wir verlernt, einfach zu sein? Wann wurde der Sonnenaufgang nicht mehr einfach ein schöner Moment – sondern eine Gelegenheit für einen Instagram-Post? Wann wurde ein Spaziergang nicht mehr einfach Entspannung – sondern eine Gelegenheit, unsere Schritte zu zählen? Und was bleibt dann noch? Wo endet das Streben – und wo beginnt das Leben?

Der Mensch ist doch keine Maschine meint man? Wir messen unsere Herzratenvariabilität, unsere REM-Schlafphasen, unsere Makronährstoffverteilung. Wir pressen unser Sein in Diagramme und Tabellen. Doch kann man Freude messen? Kann man Liebe quantifizieren? Kann man Frieden auf einer Uhr ablesen?

Vielleicht liegt hier der Irrtum: Wir glauben, wir könnten das Leben kontrollieren, wenn wir nur genug optimieren. Doch je mehr wir messen, je mehr wir verbessern, desto weniger fühlen wir. Wir verpassen das Wesentliche – während wir alles dokumentieren. Wir werden zu Teilnehmern in unserem eigenen Leben. Physisch anwesend, aber innerlich abwesend. Wir streben nach Selbstverwirklichung und verlieren

doch das Selbst. Wie ein Regal voller leerer Marmeladengläser: Wir sammeln, wir etikettieren, wir bewerten – aber die Süße der Momente, das Echo der Freude, das Zittern der echten Erregung: Es bleibt aus.

Was passiert, wenn das Leben nur noch ein Projekt ist? Wenn jeder Tag eine Aufgabe wird, die es zu erfüllen gilt? Was passiert, wenn Selbstoptimierung zur Selbsterstörung wird? Essstörungen. Sportsucht. Depressionen. Die Symptome einer Gesellschaft, die Erfolg wichtiger findet als Sein. Die Selbstakzeptanz als Schwäche sieht. Die Ruhe mit Faulheit verwechselt. Und so drehen wir uns im Kreis. Noch eine Routine. Noch ein Hack. Doch tief drinnen? Da bleibt ein Loch, das größer wird, je mehr wir es stopfen wollen. Vielleicht ist es an der Zeit, innezuhalten. Zu fragen, bevor wir wieder rennen: Wofür? Wofür stehen wir morgens auf? Für wen führen wir diese Kämpfe? Was suchen wir eigentlich? Wen versuchen wir zu beeindrucken?

Vielleicht geht es nicht darum, die beste Version von uns selbst zu werden. Vielleicht geht es darum, die ehrlichste Version von uns selbst zu entdecken. Vielleicht ist Glück nicht das Ziel – sondern der Boden, auf dem wir gehen. Vielleicht ist das wahre Erleben nicht in der To-Do-Liste versteckt, sondern in dem Moment, in dem wir die Kontrolle loslassen. Vielleicht geht es darum, nicht mehr besser werden zu müssen. Sondern einfach zu sein.

Unperfekt.
Lebendig.
Echt.

Essay zum Thema

Selbstoptimierung

Philipp Metzler

Jahrgangsstufe EF

Heinrich-Heine-Gymnasium Köln

Betreuende Lehrerin: Frau Kavak

Selbstoptimierung für andere – Warum wir uns verändern, um dazuzugehören

In unserer modernen Gesellschaft hat sich ein Phänomen etabliert, das viele Menschen beinahe täglich beschäftigt: Selbstoptimierung. Gemeint ist damit der bewusste Versuch, das eigene Leben, den eigenen Körper, das Denken, Handeln oder sogar das Fühlen zu verbessern. Fitness, gesunde Ernährung, Produktivität, mentale Stärke, soziale Kompetenzen – all das steht im Fokus dieses Trends. Auf den ersten Blick scheint Selbstoptimierung eine individuelle Entscheidung zu sein, ein Ausdruck persönlicher Freiheit: „Ich möchte das Beste aus mir herausholen.“ Doch bei genauerem Hinsehen wird deutlich, dass es sich oft nicht nur um Selbstverwirklichung handelt, sondern um eine subtile, manchmal sogar unbewusste Anpassung an die Erwartungen anderer. Die Frage stellt sich: **Warum optimieren wir uns selbst so oft – nicht für uns, sondern für andere Menschen?**

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Seit jeher war sein Überleben davon abhängig, Teil einer Gruppe zu sein – sei es einer Familie, einer Dorfgemeinschaft oder heute eines Teams im Beruf. Zugehörigkeit bedeutete Schutz, Nahrung, Unterstützung. Wer ausgeschlossen wurde, war gefährdet. Dieses evolutionäre Bedürfnis nach sozialer Anerkennung ist tief in uns verankert – und prägt auch heute noch viele unserer Entscheidungen, bewusst oder unbewusst. Selbstoptimierung wird dabei oft als Mittel zum Zweck eingesetzt. Wer gut aussieht, hat es vermeintlich leichter, gemocht zu werden. Wer beruflich erfolgreich ist, gewinnt Respekt. Wer emotional stabil wirkt, wird als verlässlich wahrgenommen. Die Optimierung des Selbst wird damit zu einer Strategie, um Wertschätzung, Liebe, Freundschaft oder auch Status zu erhalten. Es ist ein Tauschgeschäft: Ich verändere mich – und bekomme im Gegenzug Zugehörigkeit.

Die moderne Gesellschaft, insbesondere im Zeitalter der Digitalisierung und sozialen Medien, hat

den Druck zur Selbstoptimierung massiv verstärkt. Täglich sind wir konfrontiert mit Bildern „perfekter“ Körper, erfolgreicher Karrieren, glücklicher Beziehungen und scheinbar müheloser Selbstverwirklichung. Plattformen wie Instagram, TikTok oder LinkedIn zeigen uns nicht den Alltag, sondern sorgfältig inszenierte Highlights. In dieser Welt scheint Stillstand gleichbedeutend mit Rückschritt. Wer sich nicht ständig verbessert, bleibt zurück – so die unterschwellige Botschaft.

Diese ständige Reizüberflutung führt dazu, dass Menschen beginnen, sich mit anderen zu vergleichen – häufig mit unerreichbaren Idealen. Die Konsequenz: Selbstzweifel, Leistungsdruck, ein Gefühl der Unzulänglichkeit. Um dazuzugehören oder wenigstens nicht aufzufallen, beginnt man, sich anzupassen – äußerlich wie innerlich. Plötzlich geht es nicht mehr darum, wer man ist, sondern darum, wie man wirkt. Authentizität weicht einer strategischen Selbstpräsentation.

An sich ist Veränderung nichts Negatives. Im Gegenteil: Weiterentwicklung, persönliche Reife und das Streben nach einem besseren Leben können sehr erfüllend sein. Problematisch wird es dann, wenn Selbstoptimierung nicht mehr aus dem Inneren heraus geschieht, sondern ausschließlich durch äußeren Druck oder um Anerkennung zu erhalten. Wer sich dauerhaft verbiegt, um anderen zu gefallen, läuft Gefahr, sich selbst zu verlieren.

Diese Selbstentfremdung kann sich auf vielfältige Weise äußern: Man tut Dinge, die einem eigentlich nicht entsprechen. Man stellt eigene Bedürfnisse hinten an. Man passt sich Gruppen oder Personen an, obwohl sie nicht zu einem passen. Die ständige Frage „Wie wirke ich auf andere?“ verdrängt die viel wichtigere Frage: „Wie geht es mir eigentlich damit?“ Die Folge ist oft Erschöpfung, emotionale Leere oder sogar Burnout.

Andererseits darf man nicht übersehen, dass sich Menschen auch aus Liebe, Empathie oder Verantwortung verändern. Wer sich in einer Partnerschaft bemüht, achtsamer zu kommunizieren, wer für Freunde oder Familie an sich arbeitet, der tut das oft nicht aus Zwang, sondern aus Verbundenheit. In solchen Fällen ist Selbstoptimierung kein Zeichen von

Schwäche, sondern von Stärke – sie zeigt, dass man bereit ist, sich zu hinterfragen, Rücksicht zu nehmen, zu wachsen. Solange die Motivation aus freien Stücken kommt und nicht aus Angst vor Ablehnung, kann Veränderung ein Ausdruck tiefer menschlicher Reife sein.

Die zentrale Herausforderung besteht darin, ein Gleichgewicht zu finden. Es ist nicht falsch, sich für andere zu verändern – im Gegenteil: In einer sozialen Welt ist Rücksichtnahme und Anpassung unvermeidlich. Aber es ist entscheidend, sich selbst dabei nicht zu verlieren. Der entscheidende Unterschied liegt in der Motivation: Verändere ich mich, um jemandem etwas Gutes zu tun – oder weil ich Angst habe, nicht zu genügen? Möchte ich etwas dazulernen – oder passe ich mich an, weil ich mich minderwertig fühle?

Ein reflektierter Umgang mit Selbstoptimierung bedeutet, sich diesen Fragen bewusst zu stellen. Es bedeutet, die eigenen Grenzen zu kennen, aber auch bereit zu sein, sich weiterzuentwickeln. Und es bedeutet, sich selbst nicht nur durch die Augen anderer zu betrachten, sondern auch durch die eigenen. Ein oft übersehener, aber zentraler Aspekt der modernen Selbstoptimierung ist der Einfluss gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Strukturen – insbesondere des Neoliberalismus. In einer Welt, in der Individualismus und Leistung als höchste Werte gelten, wird das eigene Leben zunehmend als „Projekt“ verstanden. Man ist nicht mehr einfach Mensch, sondern Unternehmer seiner selbst. Man „investiert“ in sich, „managt“ seine Zeit, „verwertet“ seine Talente, „vermarktet“ sein Image. In dieser Logik wird alles zur Ware – auch die eigene Persönlichkeit. Das hat gravierende Folgen: Fehler oder Schwächen gelten nicht mehr als normal, sondern als Makel, die es zu beheben gilt. Wer traurig ist, braucht Resilienz-Training. Wer unproduktiv ist, braucht bessere Routinen. Wer sich überfordert fühlt, soll sich „härter pushen“. Die Verantwortung für das eigene Glück wird völlig individualisiert – gesellschaftliche Ursachen für Stress, Unsicherheit oder Ungleichheit geraten aus dem Blickfeld. Der Optimierungsdruck wird zur Selbstverpflichtung. Wer scheitert, hat scheinbar einfach „nicht genug an sich gearbeitet“.

Diese Denkweise verstärkt den sozialen Druck, sich permanent zu verbessern – nicht nur für sich selbst, sondern um im Wettbewerb mit anderen mithalten zu können. Besonders betroffen davon sind junge Menschen, die sich in Ausbildung, Berufseinstieg oder sozialen Netzwerken positionieren müssen. Für sie bedeutet Selbstoptimierung oft nicht nur einen

Wunsch, sondern eine Notwendigkeit, um gesellschaftlich zu bestehen. Dabei verschwimmen immer mehr die Grenzen zwischen dem, was man selbst will – und dem, was man glaubt, sein zu müssen.

Langfristig kann Selbstoptimierung für andere Menschen – insbesondere, wenn sie aus Unsicherheit oder sozialem Druck entsteht – zu psychischer Belastung führen. Wer sich selbst ständig als „nicht gut genug“ erlebt, entwickelt ein gestörtes Selbstbild. Die Jagd nach Anerkennung wird zur Spirale aus Anstrengung, Frustration und innerer Leere. Besonders gefährdet sind Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, die sich vor allem über äußere Rückmeldungen definieren.

Typische Symptome sind Überforderung, Perfektionsismus, soziale Vergleichssucht, aber auch depressive Tendenzen und Identitätsprobleme. Man lebt ein Leben, das nicht dem eigenen Inneren entspricht, sondern den Erwartungen anderer. Dabei kann es zur paradoxen Situation kommen: Je mehr man sich optimiert, desto weiter entfernt man sich von dem Menschen, der man eigentlich ist.

In den letzten Jahren haben sich jedoch auch Gegenbewegungen entwickelt. Begriffe wie „Body Positivity“, „Mental Health Awareness“, „Slow Living“ oder „Authentizität“ gewinnen zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Menschen stellen den Leistungswahn und die permanente Selbstoptimierung infrage. Sie fordern ein Leben, das nicht auf ständiger Verbesserung, sondern auf Selbstannahme basiert. Sie plädieren für den Mut, unperfekt zu sein, sich Schwächen einzugestehen und nicht jedem gesellschaftlichen Ideal hinterherzurrennen.

Diese Entwicklung zeigt: Es gibt ein wachsendes Bewusstsein dafür, dass man nicht in erster Linie für andere leben sollte – sondern in Übereinstimmung mit den eigenen Werten, Bedürfnissen und Grenzen. Der Schlüssel liegt nicht in der völligen Ablehnung von Selbstoptimierung, sondern in einer bewussten, selbstbestimmten Form davon. Es geht darum, sich zu fragen: Wen will ich wirklich beeindrucken – andere oder mich selbst?

Selbstoptimierung ist kein Schwarz-Weiß-Thema. Sie kann Ausdruck von Fürsorge, Verantwortungsbewusstsein und persönlichem Wachstum sein – oder Symptom von Angst, Selbstzweifeln und gesellschaftlichem Druck. Entscheidend ist nicht, dass man sich verändert, sondern warum.

Wenn wir uns verändern, weil wir jemanden lieben, weil wir wachsen wollen, weil wir unsere Beziehungen stärken möchten – dann ist das etwas Gutes. Wenn wir uns aber verändern, weil wir glauben,

sonst nicht zu genügen, nicht geliebt zu werden oder keinen Platz in der Gesellschaft zu haben, dann wird Selbstoptimierung zur Last. Der Mensch verliert sich dann in Rollen, statt sich in seinem Wesen zu entfalten.

In einer Welt, die uns ständig sagt, wie wir zu sein haben, ist es ein Akt von Stärke, sich selbst treu zu bleiben. Wahre Selbstoptimierung beginnt dort, wo wir nicht nur besser wirken, sondern uns besser fühlen – und nicht mehr nur für andere leben, sondern auch für uns selbst.



Essay zum Thema Selbstoptimierung

Julius Quadt

Jahrgangsstufe EF

Joseph-König-Gymnasium Haltern am See

Betreuender Lehrer: Kim Puzicha

1 Einleitung

Soziale Medien basieren im Wesentlichen auf Aufmerksamkeit und Trends. Mit letzteren wird man sehr oft konfrontiert und so hat bestimmt jeder einmal etwas über den Trend der Selbstverbesserung gehört. Doch was hat es damit auf sich und was für eine Bedeutung hat diese Idee für unser Leben? Ich bin der Meinung, dass Selbstverbesserung viel mehr ist als nur ein Trend. Als Schüler der EF merke ich selbst, wie schnell man in Routinen verfällt, die einen eher ausbremsen als voranbringen. Gleichzeitig spüre ich den Druck, in der Schule, im Sport oder im Alltag immer „besser“ sein zu müssen. Es gibt Menschen, die bewusst an sich arbeiten, und solche, die aus verschiedenen Gründen eher auf der Stelle treten – sei es durch Unsicherheit, äußere Umstände oder einfach andere Prioritäten. Doch langfristig gesehen ist Stillstand selten neutral – oft führt er dazu, dass man unbewusst den Anschluss verliert, wobei ich zugeben muss, dass auch Phasen des Innehaltens ihre Berechtigung haben können.

Die Welt dreht sich weiter, das Wissen steigt exponentiell an und wer nicht lernt, verliert den Anschluss. Schon der griechische Philosoph Heraklit meinte: „Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ Also, wie gehen wir mit diesem Wandel um? Lassen wir uns von seinen Strömungen mitreißen oder gestalten wir den Wandel aktiv mit? Studien zeigen, dass die Selbstverbesserung und das Streben nach Wissen essenziell für den weiteren Werdegang und für die eigene Zukunft sind. Was mich an dem Thema fasziniert, ist der Gedanke, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, sich weiterzuentwickeln – ganz gleich, woher er kommt oder welche Schwierigkeiten er mitbringt. Das heißt nicht, dass alle dieselben Voraussetzungen haben. Aber es heißt, dass in jedem die Möglichkeit steckt, kleine Schritte in Richtung Wachstum zu gehen.

2 Hauptteil

Was ist Selbstverbesserung eigentlich? „Selbstverbesserung ist die Verbesserung der eigenen

Kenntnisse, des eigenen Status oder des eigenen Charakters durch eigene Anstrengungen. Es ist das Bestreben, uns in jeder Facette des Lebens zu verbessern.“ So beschreibt es James Clear, Autor des weltbekannten Bestsellers „Atomic Habits“ auf seiner Website. Doch da der Begriff Selbstverbesserung einfach viel zu groß ist, ist es viel schlauer, ihn in mehrere Abschnitte zu unterteilen.

Anzufangen ist am einfachsten bei Gewohnheiten, wobei James Clear eine Art Pionier darstellt. Es geht darum, in seinen Alltag winzig kleine Gewohnheiten einzubauen, die einen jeden Tag ein bisschen besser machen. Wir kennen doch alle diese Tage voller Motivation, an denen auf einmal alles einfach erscheint. Doch genauso gibt es auch Tage, an denen es genau andersherum aussieht. Man hat einfach keine Lust, kommt nicht aus dem Bett und jede noch so einfache Aufgabe wirkt unlösbar. Ich habe zum Beispiel versucht, eine einfache Lernroutine aufzubauen: Jeden Tag 30 Minuten für ein bestimmtes Fach. Das klingt leicht, ist aber in der Praxis oft schwer umzusetzen. Besonders an Tagen, an denen ich müde bin oder mein Handy mich ablenkt, ist die Versuchung groß. Doch egal, wie gut Motivation wirkt, kann man sie weder kontrollieren, noch sich darauf verlassen. Es geht also darum, ein System zu erschaffen, das funktioniert, auch wenn man mal einen schlechten Tag hat. Kleine Sachen wie jeden Tag eine Seite lesen oder schreiben, jede Woche x mal trainieren gehen oder zu meditieren sind meiner Meinung nach einer der wichtigsten Faktoren, da sie bestimmen, wer wir selber überhaupt sind: Wenn ich mich dazu entscheide, jeden zweiten Tag laufen zu gehen, würde ich mich als Läufer bezeichnen, doch wenn ich mir es als Ziel setze, stattdessen jede Woche einen Artikel zu verfassen, würde ich mich eher als Autor sehen. Der harte Teil davon ist jedoch, sich an seinen Plan zu halten, doch Gewohnheiten machen dies viel einfacher, als es klingt. Wer jeden Tag vor der Schule 10 Liegestütze macht, muss nach durchschnittlich zwei Monaten gar nicht mehr darüber nachdenken, sondern er macht es einfach.

Gewohnheiten nehmen kognitive Last von unserem Gehirn und geben diese für andere Sachen frei. Sie sind im Alltag die höchste Form der Selbstliebe, denn etwas zu tun, weil man genau weiß, dass es das Beste für sich und seinen Körper ist, obwohl man eigentlich gar keine Lust darauf hat, scheint echt un-

schlagbar, oder? Wichtig dabei ist es jedoch, klein anzufangen.

Online werden einem unfassbar viele Menschen gezeigt, die scheinbar die perfekte Routine haben. Dies hat jedoch ein paar Probleme: Erstens ist es die perfekte, oder zumindest eine sehr gute, Routine für diese bestimmte Person. Sie hat für sich herausgefunden, was für sie funktioniert und was nicht. Das zweite Problem ist, dass viel zu viele Leute die scheinbar perfekte Routine zeigen und anderen beibringen wollen. Dabei sind natürlich alle etwas anders. Dies kann sehr schnell dazu führen, dass man überwältigt von diesen ganzen Ideen und perfekten Systemen ist. Diese Menschen verfolgen diese Gewohnheiten oft schon seit Ewigkeiten und haben sie langsam aber sicher gesteigert. Jedoch zeigen sie meist nur diese gesteigerte Variante, da sie beeindruckender wirkt. Sie sagen zum Beispiel nicht, dass sie früher damit angefangen haben, jede Woche zehn Minuten auf dem Laufband zu joggen, sondern springen direkt zu den zwei 10 km-Läufen pro Woche. Dies mag für diese Person funktionieren, doch kein Anfänger würde so einen Plan schaffen. Dabei habe ich gelernt, dass es nicht hilfreich ist, sich mit anderen zu vergleichen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus, seine eigenen Baustellen und sein eigenes Tempo. Selbstverbesserung ist nichts, was man „gewinnen“ kann – sie ist vielmehr ein langfristiger Prozess, in dem man lernt, sich selbst besser zu verstehen. Überlege, was Sinn machen kann, probiere es aus und wenn es zu dir passt, dann hast du gerade eine neue Gewohnheit gefunden. Doch wenn es nicht passt, dann leg sie ab und denk dir etwas Neues aus.

So findet sich langsam aber sicher eine Liste an Gewohnheiten zusammen, die zu dir passen. Dabei ist es wichtig, mit einfacheren Versionen deines Wunsches anzufangen. Statt jeden Tag 30 Minuten zu lesen, fange mit einer Seite an. Statt vier Trainingseinheiten die Woche starte mit einer. So gewöhnt man sich viel einfacher an diese Tätigkeiten und sie fließen übergangslos in dein Leben ein. Doch wenn sie dann mal fest im System etabliert sind, kann es Zeit sein, sie zu erweitern. Lies jetzt fünf Minuten oder füge noch eine Trainingseinheit hinzu. Mit dieser Methode ist es viel einfacher, Gewohnheiten in das eigene Leben einzufügen. Was jedoch auch ein sehr wichtiger Teil dieser ganzen Sache ist, ist das Glück. Denn was bringt es schon, der produktivste Mensch auf der Welt zu sein, wenn man dadurch keine Freude verspürt? Viele denken,

dass Erfolg eine Voraussetzung ist, um glücklich zu sein, doch stimmt das auch so? Aktuelle Studien beweisen das Gegenteil: Wer sich aktiv mit positiven Gedanken und Mindsets umgibt, steigert ungemein seine Produktivität, Widerstandsfähigkeit und Motivation. Shawn Achor beschreibt in seinem Buch „The Happiness Advantage“, dass Glück konträr zu populären Erwartungen eine Art Katalysator für Erfolg ist. Damit stellt es keinen Endzustand, welcher nach einer langen Reise erreicht wird, dar, sondern etwas, das wir alle mit uns tragen sollten, wenn wir etwas Großes vollbringen wollen. Menschen, die aktiv an ihrem Wohlbefinden arbeiten, egal ob durch Dankbarkeit, soziale Beziehungen oder Achtsamkeit, erzielen langfristig gesehen bessere Ergebnisse im Leben.

Dies haben auch Unternehmen wie Google herausgefunden und haben sehr viel in das Wohlbefinden ihrer Angestellten investiert, da glückliche Angestellte produktiver sind. Eine Win-Win-Situation. Freude und Glück sind also keine Hindernisse für Erfolg, sondern essentielle Bestandteile davon.

Ein weiterer Schlüssel zur Selbstverbesserung ist die Bereitschaft, lebenslang zu lernen. Damit kommen wir auch wieder zu meiner These. In einer ständig wandelnden Welt ist der Stillstand meiner Meinung nach oft, aber nicht immer, gleichbedeutend mit Rückschritt. Manchmal kann eine Pause auch notwendig sein, um neue Kraft zu sammeln. Moore's Law bezeichnet ein Phänomen, dass sich die Anzahl der Transistoren auf einem Computerchip ca. alle 18-24 Monate verdoppelt. Ähnlich sieht es auch bei der generellen Datenmenge im Internet aus. Experten gehen davon aus, dass sich die weltweite Datenmenge etwa alle zwei Jahre verdoppelt, was einen exponentiellen Anstieg bedeutet. Wer also bei diesen rapide entstehenden Datenmengen stillsteht, verliert den Anschluss.

Carol Dweck zeigt in „Mindset“, dass eine wachstumsorientierte Denkweise zu mehr Erfolg führt. Dies liegt hauptsächlich daran, dass diese Menschen Herausforderungen als Chance sehen und nicht grundlegend Angst davor haben. Ein Zitat, das mich dabei besonders inspiriert hat, stammt von ihr: „Der Glaube, dass man sich durch Anstrengung verbessern kann, ist eine der wichtigsten Grundlagen für Erfolg.“ Diese Haltung hat mir geholfen, mit Rückschlägen besser umzugehen. Lernen bedeutet nicht nur, neues Wissen und neue Fähigkeiten zu erwerben, sondern auch bestehende Ideen und Denkmuster zu hinterfragen und bei Bedarf sogar weiterzuentwickeln. Diese Kreativität ist heutzutage

tage mehr als alles andere gefordert. Doch selbst zwischenmenschliche Selbstverbesserung existiert. Denn wie wir alle wissen, ist eine gute Kommunikation der Schlüssel zu erfolgreichen Beziehungen, egal ob beruflich oder privat.

Dies ist natürlich kein angeborenes Talent, sondern kann auch gelernt werden. Besonders wichtig ist dabei, zu lernen, wie man wirklich zuhört, denn dies ist eine Fähigkeit, die sehr selten existiert. Oft will man lieber seine eigene Meinung hervorheben, anstatt der Person wirklich zu helfen, was in den allermeisten Situationen nicht immer der richtige Weg ist. Ich habe für mich daraus mitgenommen, dass Selbstverbesserung auch heißt, besser im Umgang mit anderen zu werden – zuzuhören, zu reflektieren und zu lernen, wann man sich zurücknimmt. In Gesprächen mit Freunden habe ich gemerkt, dass viele junge Menschen ähnlich denken. Wir wollen etwas aus unserem Leben machen, aber wir wissen oft nicht genau, wie. Wir probieren Methoden aus, lesen Zitate, setzen uns Ziele – und scheitern auch. Aber das ist normal. Fehler zu machen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Teil der Entwicklung.

3 Schluss

Final kann man sagen, dass Selbstverbesserung ein vielschichtiger Prozess ist, der Gesundheit, Freude, Wissen, Routinen und zwischenmenschliche Fähigkeiten umfasst.

Es mag zwar für viele Menschen ein abschreckendes Thema sein, doch ich kann nur jeden dazu er-

muntern, es zumindest einmal zu probieren, denn es kann praktisch keine negativen Folgen haben. Entweder du findest etwas, oder du weißt ab jetzt, was nicht zu dir passt und hast so sogar auch noch etwas gelernt.

Passe jedoch auf, es nicht zu übertreiben, und fange langsam an, dich zu verbessern. Ich mag die Idee, sich langsam, aber sicher zu verbessern, statt so schnell wie möglich so perfekt, wie es nur geht, zu werden.

Gehe die Sache langsam an, finde, was zu dir passt, und erkenne so, wer du wirklich bist. Für mich persönlich bedeutet Selbstverbesserung heute nicht mehr, perfekt zu funktionieren. Es geht darum, kleine Schritte zu gehen, aus Fehlern zu lernen und sich selbst mit mehr Klarheit zu begegnen. Es geht darum, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen – nicht aus Zwang, sondern aus dem Wunsch heraus, zu wachsen. Als Schüler in der EF stehe ich oft vor der Herausforderung, Schule, Hobbys und Selbstentwicklung unter einen Hut zu bringen. Manchmal gelingt es mir besser, manchmal schlechter. Aber ich habe gelernt, dass es nicht um Perfektion geht, sondern um den Prozess selbst. Ich erinnere mich an eine Phase, in der ich tagelang kaum etwas geschafft habe. Statt mich zu verurteilen, habe ich versucht, daraus zu lernen. Ich habe meine Erwartungen angepasst und mir erlaubt, langsamer zu sein. Versuche nicht perfekt zu sein, sondern zu wachsen – Schritt für Schritt. Dein zukünftiges Ich wird dir danken.

Essay zum Thema

Selbstoptimierung

Clara Sophia Schostok

Jahrgangsstufe EF

Annette-von-Droste-Hülshoff-Gymnasium

Düsseldorf

Betreuende Lehrerin: Frau Svenja Muhr

„Aufstehen! Es ist schon 05.00 Uhr. Wenn du jetzt nicht aufstehst, schaffst du deine ganze Morning-routine nicht mehr! Erstmal Yoga und Skincare, dann Lesen und Journaling, gefolgt von Affirmationen, Meditation und schlussendlich noch ein gesundes Frühstück. Das findest du anstrengend? Kopf hoch, das tust du doch nur, damit du die beste Version von dir selbst werden kannst, denn möchtest du nicht werden wie die anderen? Das perfekte Leben und das perfekte Aussehen haben?“

In der heutigen Welt scheint die Selbstoptimierung überall Thema zu sein. Immer gibt es etwas Neues, was getan werden muss, damit man zu der besten Version von sich selbst gelangen kann. Dies reicht von einfachen Routinen bis hin zu kompletten Umstellungen der Lebensweise. Per Definition ist die Selbstoptimierung ein Prozess zur (übermäßigen) freiwilligen Anpassung an äußere Zwänge und gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale. Das Ziel liegt dabei in der fortwährenden Optimierung des Selbst.

Weshalb also ist die Selbstoptimierung ein an mancher Stelle problematisches Konzept? Um einer Antwort auf diese Frage näher zu kommen, muss vorerst eine bestimmte Eigenschaft des Menschen beleuchtet werden. Die Eigenschaft, sich konstant mit anderen zu vergleichen. Auf eben diese Eigenschaft geht die Theorie des sozialen Vergleichs von Leon Festinger (1919-1989) ein. Diese besagt, dass Menschen ihren eigenen sozialen und persönlichen Wert danach bestimmen, wie sie im Vergleich zu anderen dastehen. Daraus kann das Individuum Überlegenheit sowie Unterlegenheit ableiten. Somit beeinflusst dieser Prozess direkt das eigene Selbstwertgefühl, aber auch die Motivation zur Übernahme von Verhaltensweisen und Einstellungen, die bei anderen beobachtet werden. Diese Form der Anpassung an unser Umfeld ergibt ebenfalls Sinn, wenn wir unsere Entwicklungsgeschichte betrachten. In der Steinzeit war es – viel stärker als heute – notwendig in einer Gruppe zu leben, da man so die größten Überlebenschancen hatte. Es war dabei

essentiell, sich regelmäßig mit anderen Individuen zu vergleichen, um sich dem sozialen Umfeld anpassen zu können und damit akzeptiert zu werden. In der heutigen Zeit kann der Vergleich mit anderen Menschen jedoch mehr negative als positive Effekte haben.

Die Orte, an denen der Vergleich stattfindet, sind zumeist in den sozialen Medien. Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat und Facebook sind für die meisten Jugendlichen ein Zugang in eine andere Welt. Hier kann man in die Leben von anderen eintauchen und sich inspirieren lassen. Während dies in der Theorie ein sehr lehrreicher Ort zu sein scheint, sieht die Realität anders aus. Besonders bei Jugendlichen, die heute sehr viel Zeit auf Social Media verbringen, wird das zum Problem, denn die Influencer dieser Plattformen teilen oft unrealistische Erfahrungen und unerreichbare Ziele. Von dem perfekten Körperbild bis hin zu dem perfekten Leben. Alles ist zu finden. Jeder, der das sieht, aber vor allem junge Menschen, vergleichen sich direkt oder indirekt mit diesen unrealistischen Standards und verfolgen Ziele, die nicht zu erreichen sind. Speziell wenn es zum perfektem Leben kommt, gibt es dafür Unmengen an Tipps im Internet, dabei auch für die Selbstoptimierung. Hier gibt es Routinen und Regeln, die befolgt werden müssen um diese Version von sich selbst überhaupt erreichen zu können. Das Problem hier ist jedoch, dass beim Versuch, sich selbst zu optimieren, eher andere kopiert werden um in ein realitätsfernes Narrativ zu passen. Hier ein Beispiel um dies zu veranschaulichen:

„So wie die Influencerin will ich sein: mit dem perfekten Körper, wunderschönen Haaren und ihrer Produktivität.“ (Ich und viele andere Mädchen – als wir 14 Jahre alt waren.)

Besonders junge Mädchen zeigen einen problematischen Umgang mit den sozialen Medien. Sie vergleichen sich konstant mit anderen auf genannten Plattformen und haben keine Vorstellung wie eine wahre, individuell optimierte Version von sich aussehen könnte, da sie in den sozialen Medien nur die besten und schönsten Momente der Influencer vorfinden. Teilweise wird zudem noch bearbeitet und gelogen, um bestimmte Produkte an die Abonnenten zu vermarkten, mit dem Ziel möglichst hohe Einnahmen zu generieren. So gibt es zahlreiche Produkte, die dabei helfen sollen sich selbst zu

optimieren. Sei es die eine App, wo man seine Gewohnheiten Tag für Tag abhaken kann oder das pre-Workout Pulver, das einem den Körper der Träume verspricht. Die Sozialen Medien sind nicht real.

Ist es also generell schlecht, sich mit anderen zu vergleichen? Und was bedeutet dies für die Selbstoptimierung?

Erst durch den Vergleich werden „Defizite“ in allen Formen erkannt. An einigen Stellen kann dies sicher nützlich sein: der Vergleich in der Schule, wo man plötzlich merkt, dass alle mit aufrechtem Rücken sitzen, man selbst aber halb auf dem Tisch liegt und schnell die Haltung korrigieren muss. Nun verbleibt es aber leider nicht bei solchen Kleinigkeiten, die uns im Alltag helfen können.

„Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“ Søren Kierkegaard (1813-1855).

So kann, wie Kierkegaard es beschreibt, ein (konstanter) Vergleich mit anderen Menschen zu starker Unzufriedenheit über Dinge führen, die einen davor nicht gestört haben oder gar nicht aufgefallen sind. Denkt man über seine „Defizite“ nach und wann diese angefangen haben einen zu stören, so wurden diese in der Regel erst durch einen Vergleich „aufgedeckt“. Heutzutage wird dies durch die permanente Konfrontation mit den sozialen Medien weiter verstärkt.

Wie gehen die Menschen dabei vor, die bestmögliche Version von sich selbst zu erlangen?

Der Vergleich mit anderen kann wie ein Katalysator einer chemischen Reaktion gesehen werden. Ein Katalysator, der eine Reaktion beschleunigen soll, bei der das Endergebnis die Selbstoptimierung ist. Dabei wird häufig vergessen, dass die Selbstoptimierung ein Prozess ist, welcher nicht einfach endet. So werden Menschen, die sich mit anderen verglichen haben, nicht einfach mit dem Vergleichen aufhören können. Es wird immer jemand besseres geben, ein nächstes Ziel, eine bessere Version, die man verfolgen muss, um selbst der/ die Beste zu werden. Eine „perfekte“ Version von sich selbst, kann es damit nie geben.

Warum, also, sich nicht einfach selbst akzeptieren und nicht versuchen, sich andauernd zu optimieren?

Die Selbstakzeptanz ist ebenfalls ein Prozess, der jedoch weniger mit dem Vergleichen zu tun hat, sondern mehr mit einer Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen Eigenschaften. So einfach es auch klingt, ist dieser Prozess wahrlich kompliziert. Es liegt in der Natur des Menschen sich mit anderen zu vergleichen, was diesen Prozess so herausfordernd macht.

Daher ist es wichtig, sich mit sich selbst zu befassen und sich zu akzeptieren, so wie man ist. Dies bedeutet gleichzeitig nicht, dass jede Eigenschaft einfach hingenommen werden muss. Eigenschaften, welche die mentale oder die physische Gesundheit von sich selber oder Menschen im Umkreis beeinträchtigen, sollten nicht einfach akzeptiert werden.

Zugleich führt die Akzeptanz allein nicht zu Verbesserung und kann auch eine gesunde Selbstoptimierung nicht ersetzen. Eine Person die sich selbst akzeptiert, kennt sich selber, das heißt den eigenen Körper und den eigenen Geist. Dies kann als Grundlage dienen um sich persönlich zu verbessern, da man, im optimalsten Fall, die eigenen Stärken und Schwächen kennt.

Nun, verehrte*r Leser*in, jetzt merken Sie wahrscheinlich, dass hier nicht mehr der Fokus auf einer toxischen „Optimierung“, sondern auf einer individuellen (Selbst-)Verbesserung liegt und dass dies das Ziel eines jeden sein sollte. Nicht unrealistische Ziele verfolgen, sondern jeden Tag besser sein als am Tag zuvor. Zu wissen, wer man ist und welche Fähigkeiten man besitzt. Sich mit dem (vergangenen) Selbst vergleichen, statt mit anderen „Vorbildern“.

So fordere ich Sie dazu auf, das Handy beiseite zu legen und vielleicht sogar den einen oder anderen Influencer, der unrealistische Standards setzt, zu entfolgen. Gehen Sie raus, machen Sie einen Spaziergang und denken Sie darüber nach, was Sie heute getan haben oder noch tun können, um, wenn auch nur ein kleines bisschen, besser zu sein als gestern.

Essays zum Thema

„In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“ (Robert G. Ingersoll)

Tobias Klein

Konrad-Heresbach-Gymnasium Mettmann

Quellen:
Duden, Definition, Selbstoptimierung
<https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstoptimierung>

Bierhoff, Hans-Werner, (2021) sozialer Vergleich, in: Dorsch Lexikon der Psychologie,
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/sozialer-vergleich>

Wehrle, Martin, (2012) Das Zitat... und Ihr Gewinn, in: Zeit Online,
<https://www.zeit.de/2012/36/C-Beruf-Coach-unsinniger-Vergleich-Kierkegaard>

Essay zum Thema

„In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“ (Robert G. Ingersoll)

Tobias Klein

Jahrgangsstufe EF

Konrad-Heresbach-Gymnasium Mettmann

Betreuender Lehrer: Stefan Castelli

Ein Geschenk an die Natur: Die Moral des Menschen

„In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“

~ Robert Green Ingersoll

Ja? Das kommt ziemlich endgültig daher, oder? Um dies zu beantworten, lohnt es sich den Inhalt des Zitats zu präzisieren. Ingersoll stellt die These in den Raum, dass die Natur selbst völlig wertefrei ist, dass die Natur keine Moral kennt. Da wir aber feststellen können, dass die Menschheit eine mehr oder weniger einheitliche Moral besitzt, muss Ingersoll schlussfolgern, dass Moral ein menschliches Konstrukt ist. Diese These gilt es zu hinterfragen. Die Kernfrage, die ich versuche zu beantworten, ist folgende: Worin liegt der Ursprung der Moral? – In der Natur oder beim Menschen selbst?

Ingersolls Aussage beruht auf einer fundamentalen Beobachtung: Die Natur kennt kein Gut und Böse, sie urteilt nicht. Wird ein Dorf durch ein Erdbeben dem Erdboden gleichgemacht, so ist das kein Akt der Bestrafung, sondern ein geologischer Prozess, ein seismisches Ereignis. Reißt der Löwe die Antilope, folgt er keinem moralischen Kalkül – er handelt aus Instinkt, nicht aus Bosheit. Die Natur „belohnt“ den Löwen nicht und „bestraft“ die Antilope nicht. Was in ihr geschieht, ist Resultat der Ausgangsbedingungen – nicht von Gerechtigkeit. Diese Beobachtung lässt sich wissenschaftlich stützen: Die Natur folgt keinem ethischen Leitfaden, es überleben schlicht die Angepassten. Entwickeln sich ethische Züge wie Kooperation in einer Art, dann nur deshalb, weil es der Anpassung, dem Überleben dient – nicht, weil es moralisch ‚gut‘ wäre. Ein klassischer ‚Sein-Soll-Fehlschluss‘: Nur weil etwas so ist, heißt es nicht, dass es so sein soll. Ein Baby zum Beispiel kann mit Fehlbildungen geboren werden. Nur weil die Fehlbildung existiert, heißt dies nicht, dass sie

das auch soll. Nach jeder uns bekannten Moralvorstellung kann das Baby noch keine Schuld getroffen haben, welche diese ‚Bestrafung‘ rechtfertigen würde. Es bleibt wieder die Erkenntnis: Die Natur handelt völlig willkürlich, ohne Wertesystem. Hätte die Natur ein Wertesystem, hätte das Baby keine Fehlbildung, hätte meine Schwester kein Diabetes Typ 1, hätte ich keine schulischen Vorteile. Die Natur selbst urteilt nicht über das Leiden, dient es der Evolution, erzeugt sie es. Damit widerspricht sie jedem moralischen Wunsch nach Gerechtigkeit. Diese Tatsache kann irritieren. Denn wenn die Natur moralisch neutral ist, dann muss unsere Moral aus einer anderen Quelle stammen – vielleicht allein aus dem Menschen.

Eine erste Quelle bietet die soziobiologische Perspektive. Auch bei Tieren – insbesondere bei höheren Primaten – lassen sich Verhaltensmuster erkennen, die eine Art ‚abgespeckte‘ Moral darstellen: Empathie, Altruismus, Kooperation, teilweise sogar Bestrafungen sozialen Fehlverhaltens. Es lässt sich folgern, dass moralisches Verhalten evolutionär vorteilhaft war: Es erleichtert das Zusammenleben in Horden und erhöht die Überlebenschancen durch gegenseitige Hilfe. Der Mensch – eine hochentwickelte, soziale Spezies – hat diese Fähigkeiten weiter kultiviert. Dieser Deutung nach ist Moral ein Werkzeug zur Sicherung der Zusammenarbeit. Eine evolutionäre Überlebensgarantie. Doch dies erklärt nur das Wie, nicht das Warum. Die Anschauung der Moral als reines Überlebensinstrument bleibt zu oberflächlich. Moral äußert sich nicht nur im pragmatischen Verhalten, sondern auch in Idealen und Prinzipien, die dem – evolutionär gesehen – fundamental wichtigen Selbsterhalt nicht selten widersprechen. Menschen opfern sich für andere, handeln gegen ihre Interessen und streben nach Gerechtigkeit, wo sie selbst keinen Nutzen draus ziehen. Verschiedenste philosophische Theorien versuchen,

diesen Punkt zu erklären. David Hume etwa begriff Moral als Gefühl, das aus menschlicher Empathie entsteht. Immanuel Kant hingegen sprach von einer Vernunft, die der Mensch besitze. Eine Vernunft, mit der der Mensch in der Lage sein soll, das moralisch Richtige aus Pflicht zu erkennen und dann auch zu tun. Ohne Rücksicht auf die Konsequenzen. So verlangt Kants ‚kategorischer Imperativ‘ ausschließlich nach der Maxime zu handeln, die jederzeit auch allgemeines Gesetz sein könne. Eine Notlüge – so nobel ihr Grund auch sein mag – ist nach Kant verboten, da Lügen im Allgemeinen nicht toleriert werden sollte. Diese Regel ist aus reiner Vernunft abgeleitet und erhebt universellen Anspruch – welchen viele kritisieren. Ob nun Gefühl oder Vernunft – deutlich wird: Moral ist kein einfacher Instinkt, sondern ein Ausdruck geistiger Leistung. Der Mensch schafft sich Grundregeln, die nicht auf Evolution basieren, sondern auf dem Verlangen nach Sinn und Ordnung. Er konstruiert eine Welt, in der nicht nur die Starken siegen, sondern auch die Schwachen geschützt werden – auch wenn die Natur dies nicht für nötig hält. Diese Fähigkeit unterscheidet uns von anderem Leben dieses Planeten. Sie erlaubt es uns, unser Blickfeld vom bloßen Überleben auf Verantwortung für mehr als uns selbst zu erweitern. So wird Moral zu einem menschlichen Beitrag, nicht zum Naturphänomen.

Schauen wir uns diesen menschlichen Beitrag an einem Fallbeispiel an: Wir Menschen führen eine rote Liste gefährdeter Arten. Viele davon sind erst durch menschliche Taten gefährdet worden, ein Großteil aber droht aufgrund rein natürlicher Ereignisse auszusterben. Obwohl wir bei weitem nicht genug tun, investieren wir eine Menge Arbeit in die Erhaltung dieser Tierarten. Wir bauen Zuchtzentren, schränken unsere Freiheiten ein – etwa beim Bau von neuen Siedlungen – oder siedeln alte Siedlungen um. All das aus rein moralischen Gründen. Schlichtweg, weil wir uns für ihr Überleben verantwortlich fühlen. Die Natur hingegen kennt diese Verantwortung nicht. Greifen wir nicht ein, übernimmt die Natur mit dem Mechanismus der natürlichen Selektion und bevor man sich versieht, ist die Art Geschichte und wird nie wieder gesehen werden. Es ist also menschliche Moral, die aktiv in natürliche Prozesse eingreift und

zu Handlungen führt, die der Natur fremd sind, ihr im Endeffekt aber dienen. Wir Menschen übernehmen Verantwortung, wo es die Natur nicht tut. Ob die Arten erst durch Menschen oder auch ohne sie von Ausstreben bedroht sind, läuft im moralischen Kontext aufs Selbe hinaus: Unser Eingreifen ist nicht durch natürlichen Zwang motiviert, sondern durch einen inneren moralischen Antrieb.

Die Natur aber kennt solche Regungen nicht. Für sie ist Artensterben kein Verlust, sondern Teil des ständigen Wandels. Sie kennt keine Rücksicht, keinen Sinn für Gerechtigkeit. Wenn wir also handeln, tun wir das nicht, weil die Natur es verlangen würde – sondern obwohl sie genau dies nicht tut. Wir setzen ihr die ihr befremdliche Idee entgegen, dass jedes Leben einen Wert hat, unabhängig von seinem Nutzen oder seinen Überlebenschancen. Es ist also der Mensch, der das Artensterben als Verlust begreift. Es ist der Mensch, der daraufhin handelt und eingreift. Dieses Eingreifen ist keineswegs natürlich – aber gerade deshalb ist es bedeutsam. Es ist Ausdruck einer kultivierten Ethik, die so in der Natur nicht vorkommt. Und darin liegt die Kraft der menschlichen Moral: Sie macht uns nicht zu bloßen Produkten der Natur, sondern zu ihren Mitgestaltern. Und von diesem Gestaltungsrecht – Gestaltungsobligation vielmehr – gilt es aktiv und verantwortlich Gebrauch zu machen, um unsere Moral der Natur zu schenken. Ingersoll behält also recht: Die Natur kennt weder Strafen noch Belohnungen – sie kennt nur Folgen. Doch gerade deshalb entwickelten wir Menschen eigene Maßstäbe. Wir entwickelten eine Moral, die nicht der Natur entspringt, sondern sich auf sie richtet. Ein System, das Leiden nicht hinnimmt, nur weil es natürlich ist. Moral entspringt also nicht der Natur – sie entspringt dem Menschen. Und genau darin liegt ihr Wert: Moral ist ein bewusster Entschluss mehr sein zu wollen als ein Produkt des Zufalls, mehr als ein Überlebensmechanismus. Moral erhebt uns über die bloße Natur und gibt uns die Möglichkeit ihr etwas zurückzugeben: Empathie, Verantwortung, Gerechtigkeit.

So gesehen ist die Moral ein Geschenk – ein Geschenk der Menschen an die Natur. Ein Geschenk, das diese Natur niemals einfordern, aber dringend gebrauchen kann.

Zitate aus den Essays 2025 zum Thema

„Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)

„Trotz aller Gefahren birgt Denken aber auch eine enorme schöpferische Kraft: Es erschafft neue Wirklichkeiten. Jeder Fortschritt, jede gesellschaftliche Veränderung und jede kreative Idee beginnen mit einem Gedanken. Wer denkt, sprengt die Grenzen des Bestehenden und öffnet den Raum für Neues. Gerade deshalb wird das Denken oft als gefährlich empfunden – nicht, weil es zerstört, sondern weil es transformiert.“

Gina Geläzius, Gesamtschule Marienheide

„Ein Gedanke ist vergleichbar mit einem Sonnenstrahl. Zusammen ergeben alle Lichtstrahlen das Licht der Sonne. Das Denken ist wie das Licht, weil es aus allen Gedanken zu bestehen scheint.“

Sophie Scheer, Erzbischöfliche Marienschule Opladen

„Unser Denken ist ein Wunder – eines, das meist nicht wirklich wahrgenommen wird. Es kann sowohl als Segen wie auch als Fluch dienen, sowohl für uns selbst als auch für andere Menschen um uns herum. Hannah Arendt bezog sich mit ihrem Zitat eben auf diese Gefahr, dass solche Macht eine große Verantwortung birgt, dem kann ich zustimmen.“

Sarah Stettner, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Neunkirchen

Zitate aus den Essays 2025 zum Thema

Selbstoptimierung

„Manchmal ist das Produktivste, was du tun kannst, gar nichts. Manchmal ist das Wichtigste, woran du arbeiten solltest, deine Selbstwahrnehmung. Es ist in Ordnung, sich auch einmal auszuruhen, solange du an dir arbeitest. Sich selbst zu verurteilen aufgrund der Annahme, nicht besser geworden zu sein – das ist die wahre Niederlage, die durch das Gedankengut, das von negativer Selbstwahrnehmung geprägt ist, entsteht.“

Nina Melissa Abram, Peilizeus-Gymnasium Paderborn

„Der Mensch trägt kein Schwert mehr am Gürtel, aber einen Fitnesstracker ums Handgelenk. Der Mensch kämpft nicht mehr gegen Drachen, aber gegen sich selbst, gegen die Unvollkommenheit. Der Mensch ist nicht mehr im Duell mit anderen Burgen, sondern im ewigen Duell mit dem Spiegelbild.“

Annabell Geheb, Bettine-von-Arnim-Gesamtschule Langenfeld

„Doch gerade, weil Selbstoptimierung so vielversprechend scheint, wird sie oftmals mit der Selbstverwirklichung verwechselt. Letztere beschreibt das Ziel der persönlichen Entfaltung, die Verwirklichung des wahren Potenzials – ganz unabhängig von extrinsischem Druck. Sie ist ein innerer, natürlicher Drang nach Wachstum und hat für jede Person eine individuelle Bedeutung.“

Beyza Kayisi, Norbert-Gymnasium Knechtsteden

„Immer perfekt sein, und noch wichtiger: immer perfekter! Und bloß keine Fehler machen! Himmel, davor haben wir Angst. Hier, das musst du schaffen, mach das auch noch, und zieh das hier noch zusätzlich durch. Du sagst, das kannst du nicht, das geht zu schnell, das ist zu schwer? Tja, dann lassen wir dich hier. Wir winken dir noch, wenn du möchtest.“

Antonia Törnig, Konrad-Heresbach-Gymnasium Mettmann

Zitate aus den Essays 2025 zum Thema
„In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen.
Es gibt Folgen.“ (Robert G. Ingersoll)

„Hallo, du. Hier ist Gott! Nur kurz: Deine Lieblingstasse, ja genau die, die gestern zerbrochen ist – das war ich. Warum? Na ja, irgendwie musste ich dich ja bestrafen, dafür, dass du dem netten Herrn nicht die Tür aufgehalten hast. Beschwer dich jetzt nicht. Alle wollen doch immer, dass ich sie leite. Ja, die „leitende Hand“ nennen sie mich doch. Und wie soll ich dich bitte leiten, wenn nicht durch Strafe und Belohnung? Na komm, sag es mir. Das liegt schließlich in meiner und somit in der Natur der Welt. Oder nicht?“

Antonia Oppermann, Mathilde Anneke Gesamtschule Münster

„Die Natur ist ein geschlossenes System, welches durch Selbstregulation ein Gleichgewicht erreicht, was sich gut am Klimawandel erkennen lässt, da die Natur uns Menschen nicht bestraft, sondern nur auf das Handeln von uns Menschen reagiert. Aufgrund der Tatsache, dass die Natur ein kausales System ist, welches auf dem Prinzip von Ursache und Wirkung basiert, entstehen Kettenreaktionen, die als Selbstregulation auf das Netz von Handlungen reagieren, um die erneute Herstellung des Gleichgewichts zu sichern.“

Fabian Rademacher, Friedrich-Leopold-Woeste-Gymnasium Hemer

„Kein Donner, kein Gott, kein Mitleid! Niemand spricht es aus und doch trifft es uns jeden einzelnen Tag: die Folge. Nichts bleibt folgenlos. Du irrst dich, wenn du glaubst, dass du entkommen könntest. Denn die Natur ist ungerecht und vergisst nicht. Und das nicht aus Zorn, Trauer oder Rache – sondern aus Konsequenz. Jeder, der das versteht und akzeptiert, erkennt, dass wir beginnen müssen, Verantwortung zu tragen.“

Carolina Rütter, Bischöfliches St. Josef Gymnasium Bocholt

Vorausschau auf das Literaturseminar 2025 in Frankfurt am Main (27.-30. Oktober 2025) – das vorläufige Programm

Montag, 27. Oktober 2025

13:00–14:00 Uhr	Ankunft & Check-in:	Jugendherberge
		Mittagessen neben dem Romantik Museum
15:00 Uhr		Begrüßung der Gewinnerinnen und Gewinner im Romantik Museum
15:00–18:00 Uhr		Führung zu Füssli; Goethe-Haus & Kreatives Schreiben zu Füsslis Nachtmahr
18:30 Uhr		Abendessen

Dienstag, 28. Oktober 2025

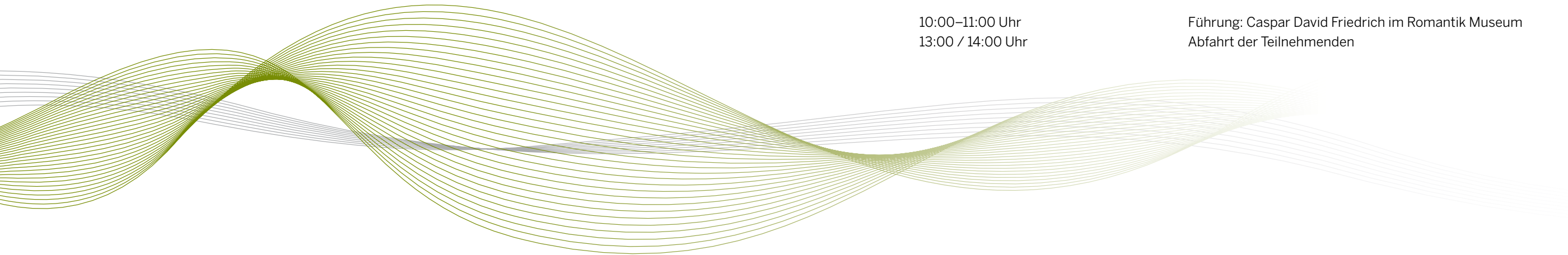
09:00–12:00 Uhr		Workshop mit Dr. Daniela Danz, Romantik Museum
12:00–13:00 Uhr		Mittagessen
13:00–16:00 Uhr		Fortsetzung Workshop, Romantik Museum
17:00–19:00 Uhr		Öffentliche Preisverleihung
19:30 Uhr		feierliches Abendessen

Mittwoch, 29. Oktober 2025

10:00–11:00 Uhr		Führung Paulskirche (Thema: Demokratie)
11:30–12:30 Uhr		Caricatura-Museum, Führung
13:00–14:00 Uhr		Mittagessen
14:00–17:00 Uhr		Besuch der Bildungsstätte Anne Frank
18:30 Uhr		Abendessen

Donnerstag, 30. Oktober 2025

10:00–11:00 Uhr		Führung: Caspar David Friedrich im Romantik Museum
13:00 / 14:00 Uhr		Abfahrt der Teilnehmenden



Zwei Rückblicke auf das Schreibseminar 2024 in Marbach am Neckar

Montag

Es war Montagmorgen, als wir uns am Kölner Hauptbahnhof versammelten, gespannt und voller Vorfreude auf die kommende Woche. Nach dem Sammeln und Suchen aller Teilnehmer machten wir uns gemeinsam auf den Weg zum Gleis und stiegen in unseren ICE ein. Kaum hatten wir Platz genommen, begann die Reise mit einer kleinen Überraschung: Jeder erhielt einen Essayband, der die Arbeiten der anderen Teilnehmer enthielt. Sofort vertieften wir uns in die Essays und bekamen einen ersten Eindruck von den Gedanken unserer Mitreisenden. Die Zugfahrt war geprägt von einer angenehmen Mischung aus schweigendem Lesen und leisen Gesprächen, in denen wir uns über die Texte austauschten und die ersten Gemeinsamkeiten entdeckten.

Auch das Programm für die Woche wurde uns vorgestellt, und der Anblick des prall gefüllten Zeitplans ließ die Spannung weiter steigen. Die kommenden Tage versprachen eine Mischung aus intensiven Workshops, Exkursionen und gemeinsamen Erlebnissen. Die Zugfahrt verlief ohne größere Komplikationen, auch wenn wir kurzzeitig auf Schienenersatzverkehr angewiesen waren und die Umstiege in Stuttgart mit längeren Wegen und kleinen Verspätungen verbunden waren.

Am späten Nachmittag kamen wir schließlich in Marbach am Neckar an und bezogen unsere Unterkunft. Nach einer kleinen Einweisung erkundeten wir das Gelände und bekamen einen Eindruck von unserer Umgebung. Die Zimmer befanden sich in einem separaten Gebäude auf dem Campus der Schillerhöhe – ein idyllischer Ort, umgeben von Natur und geprägt von einer ruhigen, kreativen Atmosphäre. Die Zimmer waren gemütlich und schlicht, doch das, was uns sofort faszinierte, war die Dachterrasse, die einen weiten Blick über die Umgebung bot und schnell zu dem Lieblingsort der Gruppe wurde. Besonders ins Auge fiel uns eine ungewöhnliche Ölmale, die in der Ferne zu sehen war. Wir diskutierten darüber, was sie wohl mit Schiller oder der Literatur im Allgemeinen zu tun haben könnte, und amüsierten uns über die kuriosen Gedanken, die wir zu ihrer Bedeutung entwickelten.

Nach dem Zimmerbezug machten wir uns gemeinsam auf den Weg zu einem nahegelegenen Restaurant, um den ersten Abend zu verbringen. Das

Abendessen war geprägt von lebhaften Unterhaltungen und ersten intensiven Gesprächen. Schnell merkten wir, dass wir mehr gemeinsam hatten als nur das Interesse an Essays und Literatur – gemeinsame Hobbys, ähnliche Erlebnisse und Interessen fernab der Literatur wurden entdeckt und geteilt. Nach dem Abendessen ließen wir den Abend auf der Dachterrasse ausklingen, spielten ein paar Runden Tischtennis und genossen den Sonnenuntergang. Ein kleiner Zwischenfall sorgte noch für eine lustige Erfahrung, als ein Teilnehmer seine Zimmerkarte im Zimmer vergessen hatte und daraufhin spontan in einem anderen Zimmer übernachten musste.

Dienstag

Am Dienstag begann der Tag mit einem gemeinsamen Frühstück, bei dem die Vorfreude auf den ersten Workshop spürbar war. Nach dem Frühstück fand der Workshop mit dem Autor Christian Filips statt, der uns tiefe Einblicke in die Kunst der Lyrikübersetzung gab. Die nächsten Stunden verbrachten wir damit, uns mit den Feinheiten und Herausforderungen des Übersetzens von Gedichten auseinanderzusetzen. Filips brachte uns nicht nur die theoretischen Grundlagen nahe, sondern ließ uns auch selbst Übersetzungen anfertigen. Dabei standen wir vor der Aufgabe, verschiedene Wortbedeutungen und Interpretationen abzuwägen und diskutierten lange über Nuancen, die auf den ersten Blick unscheinbar wirkten, aber große Bedeutung hatten. Der Workshop förderte nicht nur unser sprachliches Verständnis, sondern auch unseren philosophischen Blick auf die Literatur. Philips las uns einige seiner eigenen Übersetzungen vor und gab uns ein Gefühl dafür, wie Gedichte über Sprachgrenzen hinweg neue Bedeutungen entfalten können.

Nach dem Workshop hatten wir etwas Freizeit, bevor am Abend die Preisverleihung stattfand. Hier hatten wir die Möglichkeit, Auszüge aus unseren Essays vorzutragen und uns gegenseitig zu feiern. Es war ein besonderes Gefühl, die eigenen Gedanken und Texte vor den anderen Teilnehmern und Ehrengästen zu präsentieren und die Vielfalt der Ideen zu erleben, die jeder von uns mitbrachte. Die Preisverleihung endete mit Gruppenfotos, Urkunden und einer ausgelassenen Stimmung, die uns weiter ins nächste Restaurant begleitete. Passend zum Anlass ging es in ein kleines, charmantes italienisches

Lokal, das von nur zwei Personen betrieben wurde. Trotz der Einfachheit war das Essen fantastisch, und die Atmosphäre war entspannt und familiär. Zurück in der Unterkunft kauften wir noch einige Snacks und Getränke ein - die Getränke gab es an einem Automaten in Keller, an welchem man sogar noch in D-Mark bezahlen konnte - und ließen den Abend wieder auf „unserer“ Dachterrasse ausklingen. Der Abend war geprägt von Gelächter und wir erzählten uns gegenseitig viele Geschichten.

Mittwoch

Der Mittwoch, unser letzter vollständiger Tag, begann nach wenig Schlaf schneller als erwartet und bot noch einmal ein volles Programm. Nach dem Frühstück wurden wir durch die Bild- und Objektsammlung des Deutschen Literaturarchivs geführt. Die Führung war ein besonderes Erlebnis, da wir seltene und kuriose Gegenstände aus der Welt der Literatur zu sehen bekamen – darunter Schillers Socken und eine Shampooflasche, die mit Gedichten bedruckt war. Der Leiter erklärte uns, wie das Sammeln und Ausstellen literarischer Objekte funktioniert und welche Bedeutung diese Artefakte für das Verständnis der Literaturgeschichte haben. Die Führung eröffnete uns eine neue Sichtweise auf die Literatur und die Menschen dahinter. Anschließend wurden wir durch das Schriftarchiv geführt, wo uns handgeschriebene Dokumente und persönliche Relikte berühmter Autoren präsentiert wurden. Besonders beeindruckend war das Schulzeugnis von Franz Kafka, das zeigte, dass er keineswegs ein schlechter Schüler war. Auch Erich Kästners Schulbücher mit kleinen Zeichnungen darin gaben uns ein Bild von Kästner als kreativen jungen Schüler.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen – ausnahmsweise ohne Maultaschen – nahmen wir an einem Workshop im Deutschen Literaturmuseum der Moderne teil. Dort hielten wir Kurzvorträge über

Texte, die sich mit dem Thema Reisen beschäftigten. Von poetischen Beschreibungen über erzwungene Exile bis hin zu spirituellen Reisen unter Drogeneinfluss – die Vielfalt der Texte war beeindruckend und regte zu lebhaften Diskussionen an. Ein weiteres Highlight war die temporäre Kafka-Ausstellung, die durch moderne Technik wie VR-Brillen ergänzt wurde und uns tiefe Einblicke in Kafkas Werk ermöglichte.

Der Abend führte uns zum Schiller-Geburtshaus, wo wir eine Idee von Schillers frühem Leben und Werk bekamen. Außerdem kauften wir im Geburts- haus noch ein ganz besonderes Andenken und eine Beschäftigung für den Abend. Nach der Führung gingen wir gemeinsam in ein Restaurant, um den letzten Abend gebührend zu feiern. Das tatsächliche „Ausklingen“ des Abends fand natürlich wieder auf der Dachterrasse statt. Dort spielten wir Karten, schauten uns den Sonnenuntergang an und reflektierten die Ereignisse der Woche. Ein besonders humorvoller Moment entstand, als Herr Gels am nächsten Morgen von den „kneipenähnlichen Geräuschen“ berichtete, die ihm durch das Fenster bis spät in die Nacht Gesellschaft geleistet hatten.

Donnerstag

Am Donnerstag hieß es Abschied nehmen. Nach dem Kofferpacken und einem frühen Frühstück machten wir uns auf den Weg zum Bahnhof, um die Heimreise anzutreten. Eine unerwartete Bombenentschärfung in Bonn führte zu einer Umleitung und einer Verzögerung unseres ICEs, doch durch humorvolle Durchsagen des Zugpersonals und die Gesellschaft der Gruppe wurde die Verspätung erträglich. Trotz der Umwege kamen wir alle wohlbehalten zu Hause an.

Benjamin Brinkmann, Gymnasium Porta Westfalica

Zwei Rückblicke auf das Schreibseminar 2024 in Marbach am Neckar

Wie weit kann uns unsere Vorstellungskraft tragen? Sehr weit, wie wir, die Gewinner:innen des Essay-Wettbewerbs 2024, auf der Marbach-Exkursion erleben durften. Lockte uns der erste Abend gerade so ins Turnerheim direkt hinter die Stadthalle, keine zehn Minuten von unserer Unterkunft entfernt, führte uns der finale Mittwoch auf eine Reise durch die Vergangenheit vieler Schriftsteller:innen, besonders die von Schiller (inklusive 18.656 Schritte!). Das Seminar mit dem deutschen Schriftsteller Christian Filips gab uns vorab einen Vorgeschmack auf die Reichweite, die Imagination erreichen kann. Nicht nur Schiller hat die Grenzen der menschlichen Einbildungskraft erkundet, indem er u.a. die Alpen, Italien oder Schottland in seinen Werken bereiste, ohne je persönlich einen Fuß in diese Ortschaften gesetzt zu haben. Auch James Baldwin schrieb Literatur über die Einflüsse der Imagination. So wurde es unsere Aufgabe, sein Gedicht „Imagination“ zu übersetzen, womit auch gemeint war, es zu verstehen, dementsprechend zu interpretieren. Obwohl Baldwin gezielt für seine Zeit und Umstände geschrieben hat - gegen Rassismus zur Zeit der Bürgerrechtsbewegung - hatten wir nicht das Gefühl, als würde uns das Zusammenspiel von Situation und Imagination weniger betreffen. Und was macht gute Literatur aus? Sie veraltet nicht. Genauso, wie im DLA nichts verstaubt. Das Archiv durften wir am nächsten Tag besichtigen. Und, abgesehen von einer gewissen Abneigung gegen Klaviere, weil die Flügel doch zu viel Platz einnehmen würden und viel Pflege beanspruchen, gab es wirklich alles - nicht nur Schillers Nachlass (wie Schreibtisch, Socken, Westen, undefinierte Tücher) - auch viele Kunstwerke

von Else-Lasker-Schüler fanden sich dort wieder, so wie Bilder vom kleinen „Schäpfchen, Rainer Maria Rilke“ (auf Holzplättchen geklebt, damit sie langlebiger sind), Shampooflaschen und Totenmasken z.B. von Napoleon (diese obskuren Masken hat man sich früher gerne ins Schlafzimmer gehängt, besonders wenn sie die Unbekannte aus der Seine abbilden). Wir haben auch viel über die Selbstwahrnehmung der Schriftsteller:innen gelernt, beinahe alle – egal ob Mann oder Frau – stützen in der „Bedeutsamkeitspose“ ihren Kopf auf ihre Hand, ganz nach dem Motto: „Mein Kopf, vollgestopft mit Gedanken, ist so schwer, ich kann ihn kaum aus eigener Kraft tragen.“ Schiller würde dazu wohl sagen: „Und Hochmut ists, wodurch die Engel fielen, woran der Höllengeist die Menschen fasst.“ Die Führung durch das Archiv war für mich ein besonderes Highlight, durch das ich einen ganz neuen Bezug zu den Schriftsteller:innen gewonnen habe. Besonders die Handschriften weckten in mir ein Bewusstsein dafür, dass es sich bei Berühmtheiten wie Goethe und Schiller auch um Menschen gehandelt hat, die ein Alltagsleben geführt haben und so wie wir als Schüler:innen angefangen haben. Mit seinem Zeugnis, beweist Kafka zum Beispiel, dass er ein „lobenswerter“ Streber mit „lobenswerten“ Noten war, was einen schönen Übergang zu der Ausstellung „Kafkas Echo“ geboten hat. In der Ausstellung, die ihn zu seinem 100-Jahrestag ehrt, stehen Giganten von Regalen, die andeuten, wie breit gefächert sich der Musterschüler von damals inspirieren ließ (mitnichten leichte Lektüre). Das Museum der Moderne wird seinem Namen mehr als gerecht, von der wahnsinnigen Architektur, bis hin zur Technik, die uns mit unserer Vorstellung-

kraft ganz nah an die Schriftsteller führte und uns verhalf, sie auf ihren Reisen zu begleiten. Wer nun glaubt, dass wir mit dem guten Essen im „Ochsen“ unseren letzten Abend (oder überhaupt irgendeinen Abend nach den guten Abendessen, die wir in unterschiedlichsten, tollen Restaurants verbracht haben) beendeten, der irrt sich. Unsere Hirnzellen schwebten wegen des ganzen Inputs jeden Tag mindestens bis zwei, nicht unüblich auch bis drei Uhr Nachts auf imaginären Reisen auf dem Dach des Collegienhauses, wo wir versuchten uns im Kartenspiel beim „Lügen“ zu erwischen. Mit frisch gepflückten Feigen und hin und wieder deftigen Philosophiesitzungen waren wir dort oben, wo es kaum kälter als im Archiv sein konnte, gut versorgt. Wenn man ganz genau lauschte, konnte man einen Elch aus der Ferne oder uns, wie wir Schwäbisch übten, hören. Sich mit voller Vorstellungskraft auf diese Reise einlassen zu können, verdanken wir auch unserer offenen Gruppenkonstellation. Auf der Rückfahrt weigerten sich manche sogar, an früheren Stationen aus dem ICE auszusteigen (obwohl das die Rückfahrt wesentlich verkürzt hätte), um noch eine letzte Runde „Lügen“

mit Herrn Derpmann zu spielen. Vielmehr muss man wohl gar nicht sagen, um zu beweisen, dass es eine wahnsinnig tolle und spannende Reise war, die sich gelohnt hat und von der jeder von uns viel mitnimmt.

Sophie Holberg, Gesamtschule Langerfeld



Autorinnen und Autoren der Schreibseminare

Die Preisträgerinnen und Preisträger des Wettbewerbs „Deutsch: Essay“ werden zu einem viertägigen Seminar mit einer Schriftstellerin oder einem Schriftsteller eingeladen. Dabei geht es vorrangig um das Schreiben fiktionaler Texte.

Seit Bestehen des Wettbewerbs haben folgende Schriftstellerinnen und Schriftsteller das Literaturseminar in Marbach (2019 sowie 2021 und 2023: in Weimar) begleitet:

2004	Patrick Roth	www.patroth.info
2005	Annette Pehnt	www.annette-pehnt.de/autorin.htm
2006	Peter Stamm	www.peterstamm.ch
2007	Nico Bleutge	www.literaturport.de/Nico-Bleutge/
2008	Sibylle Lewitscharoff	www.suhrkamp.de/autoren/sibylle_lewitscharoff_7665.html
2009	Felicitas Hoppe	www.fischerverlage.de/autor/Felicitas_Hoppe/14383
2010	Nora Gromringer	nora-gromringer.de
2011	Nadja Enzmann	www.fischerverlage.de/autor/Nadja_Enzmann/8576
2012	Angelika Overath	www.randomhouse.de/Autor/Angelika-Overath/p222827.rhd
2013	Volker Demuth	www.volkerdemuth.de
2014	Silke Scheuermann	www.schoeffling.de/autoren/silke-scheuermann
2015	Rolf Lappert	www.hanser-literaturverlage.de/autor/rolf-lappert
2016	Sudabeh Mohafez	www.sudabehmohafez.de
2017	Elisabeth Edl	https://www.hanser-literaturverlage.de/autor/elisabeth-edl/
2018	Dagmar Leupold	https://www.wallstein-verlag.de/autoren/dagmar-leupold.html
2019	Kerstin Hensel	www.kerstin-hensel.de
2020	Akos Doma	www.rowohlt.de/autor/akos-doma.html
2021	Lena Gorelik	www.lenagorelik.de
2022	José F.A. Oliver	http://oliverjose.com/
2023	Nora Gomringer	nora-gomringer.de
2024	Christian Filips	https://www.engeler.de/filips.html
2025	Daniela Danz	https://www.wallstein-verlag.de/autoren/daniela-danz.html

21. Essay – Wettbewerb 2025

der Berkenkamp-Stiftung
in Zusammenarbeit mit dem
Ministerium für Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen

Ausschreibung

Themen

- 1. „Es gibt keine gefährlichen Gedanken, das Denken an sich ist gefährlich.“ (Hannah Arendt)
- 2. Selbstoptimierung
- 3. „In der Natur gibt es weder Belohnungen noch Strafen. Es gibt Folgen.“ (Robert G. Ingersoll)

Teilnahmebedingungen

Zu einem der drei Themen ist ein Essay zu schreiben.

Der Essay darf maximal vier Seiten umfassen (Arial in Größe 11 oder Times New Roman in Größe 12, drei Zentimeter Rand, einzellig geschrieben).

Teilnahmeberechtigt sind alle Schülerinnen und Schüler, die im laufenden Schulhalbjahr die Jahrgangsstufen EF und Q1 an Gymnasien, Gesamtschulen oder dem Bildungsgang „Berufliches Gymnasium“ an Berufskollegs in Nordrhein-Westfalen besuchen. Da in diesem Schuljahr viele Gymnasien wegen des Wechsels von G8 zu G9 **keine Jahrgangsstufe 12 (Q1)** bilden, sind an **diesen Schulen ausnahmsweise auch Einsendungen aus der Jahrgangsstufe 10 zulässig.**

Jede Schule kann bis zu drei Arbeiten zum Wettbewerb einreichen. Sollten an einer Schule mehrere Essays geschrieben werden, muss die Schule eine Vorauswahl treffen.

Jede allgemeine Beratung durch eine Fachlehrerin oder einen Fachlehrer ist erwünscht, sollte sich aber auf die Gattung des Essays beschränken. Inhaltliche Hilfen sollten aus Gründen der Gleichbehandlung nicht erfolgen.

Zielsetzung

Durch das Verfassen von Essays soll der bewusste Umgang mit der deutschen Sprache und Literatur gefördert werden.

Preise

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Wettbewerbs erhalten im Herbst 2025 eine Teilnahmeurkunde. Zehn Schülerinnen bzw. Schüler werden als Gewinner des Wettbewerbs im Herbst 2025 zu einem mehrtägigen Literaturseminar mit einer Schriftstellerin oder einem Schriftsteller eingeladen. Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung werden den Gewinnerinnen und Gewinnern rechtzeitig mitgeteilt. Der beste Essay eines jeden der drei vorgegebenen Themen wird im Rahmen der Preisverleihung während des Literaturseminars eine Anerkennungsprämie in Höhe von 200 Euro erhalten.

Hinweise für die Preisträgerinnen und Preisträger

Da es sich um einen Landeswettbewerb handelt, kann der Gewinn des Wettbewerbs auf dem Abiturzeugnis bestätigt werden. Bei einer erfolgreichen Teilnahme kann der Gewinn des Wettbewerbs als Referenz bei einer Bewerbung um ein Stipendium geltend gemacht werden. Es empfiehlt sich, den Essay den Unterlagen beizufügen.

Zusendung

Die Essays sind bis **Freitag, den 09.05.2025** (Einsendeschluss) über die betreuende Lehrerin / den betreuenden Lehrer oder durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter dem Stichwort „Essay-Wettbewerb Deutsch“ über folgende E-Mail-Adresse einzureichen:

Essaywettbewerb.deutsch@bezreg-muenster.nrw.de

Darüber hinaus ist ein Exemplar des Essays mit der eigenhändig unterschriebenen Erklärung über die selbständige Durchführung der Arbeit und der Zustimmung zu einer vollständigen oder teilweisen Veröffentlichung (s. Hinweise) postalisch bis zum o.g. Datum an folgende Adresse zu senden:

Bezirksregierung Münster
z.H. Herrn LRSD Dietmar Schade
Dezernat 43, Zi. N2051
Stichwort: Essay-Wettbewerb Deutsch 2025
Albrecht-Thaer-Str. 9
48147 Münster

Im Kopf der Arbeit müssen sich dabei folgende Angaben befinden:

- Name, Anschrift und Geburtsdatum der Verfasserin bzw. des Verfassers
- E-Mailadresse und Telefonnummer der Verfasserin bzw. des Verfassers
- Jahrgangsstufe
- Name der betreuenden Lehrerin / des betreuenden Lehrers
- Name und Anschrift der Schule
- **Schulnummer**

Am Schluss des Essays ist von den Schülerinnen und Schülern eine Erklärung mit folgendem Wortlaut eigenhändig zu unterschreiben:

Ich erkläre, dass ich die Arbeit eigenständig durchgeführt habe. Gleichzeitig bin ich damit einverstanden, dass mein Essay ganz oder in Teilen veröffentlicht werden kann.

Ort, Datum

Unterschrift

Hilfen zum Schreiben der Essays

Auf der folgenden Seite werden unter „Hinweise und Anregungen zum Verfassen eines ‚Essays‘“ nähere Informationen zum Verfassen und zur Bewertung der Essays gegeben. Außerdem finden sich auf der Homepage der Berkenkamp-Stiftung (www.berkenkamp-stiftung.de) u.a. Beispiele von Essays aus den vorherigen Jahren.

Dr. Manfred Derpmann
Vertreter der
Berkenkamp-Stiftung

David Gels
Landesbeauftragter des
Essaywettbewerbs

LRSD Dietmar Schade
Fachdezernent Deutsch
Bezirksregierung Münster

Hinweise und Anregungen zum Verfassen eines „Essays“

„Unser Denken ist ein kühnes, riskantes Spiel.“ (Michel de Montaigne)

Der französische Humanist Michel de Montaigne, der unsere Vorstellung davon, was ein „Essay“ sein kann, maßgeblich geprägt hat, vergleicht das Denken mit einem Spiel. Was kennzeichnet ein Spiel? Es lohnt sich, diesem Gedanken mit Blick auf einen gelungenen Essay nachzugehen.

Ein Spiel weckt Neugier, ist kurzweilig und unterhaltsam. Es hebt sich vom Alltag ab, ist originell. Und es macht Spaß.

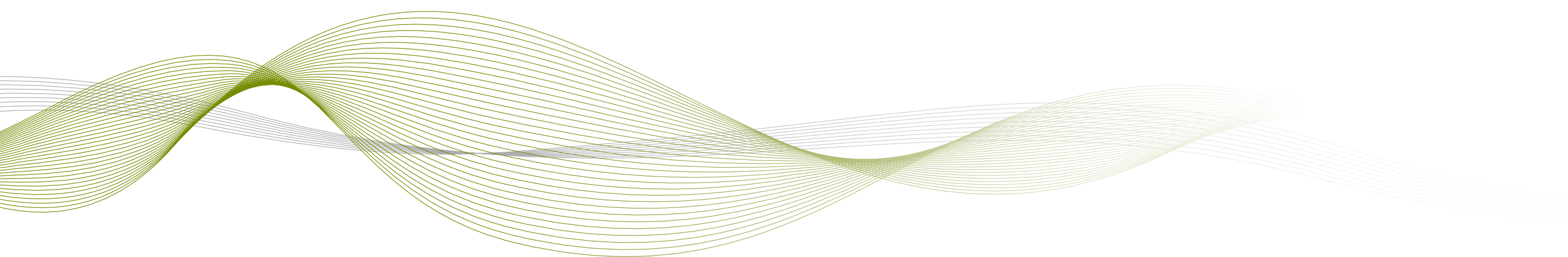
Diesen Anspruch sollte auch der Essay erfüllen. Dabei erwartet die Jury keine professionellen Texte, sondern vielmehr Essays von Schülerinnen und Schülern. In diesen sollen die Leserin und der Leser neugierig gemacht, unterhalten, ihr oder sein Interesse für das Argument der Verfasserin bzw. des Verfassers geweckt werden. Dieses Vergnügen soll allerdings nicht oberflächlich sein, sondern eine gedanklich anspruchsvolle Anregung. Hier kommt das „Kühne“ bzw. „Riskante“ ins Spiel, das Montaigne dem Denken zuweist. Der Essay als Versuch eines Gedanken- und Sprachspiels, das sich nicht zuerst an schulischen Klausurformen orientiert, sondern neben argumentativen und erörternden Passagen auch freiere Formen, freiere Assoziationen zulässt. Ein Sprachspiel, das die Leserin bzw. den Leser überrascht, erstaunt, sie oder ihn zu Gedanken führt, die nicht für alle sichtbar sind, sondern möglicherweise etwas abseitiger, versteckter. In diesem Zusammenhang kann auch die Form eines literarischen Essays gewählt werden, als literarischer

Versuch, der sich etwa einer bestimmten Rollenperspektive oder einer erzählerischen Einbettung des Argumentationsgangs bedient.

Besonders überzeugend ist es, wenn dabei sprachliche und gedankliche Bilder erschaffen werden, die im Gedächtnis haften bleiben und auch nach dem Lesen noch nachwirken. In einem solchen Sinne sollte der Essay originell sein, sich durch Variantenreichtum, Subjektivität, Scharfsinnigkeit und Beobachtungsgenauigkeit auszeichnen. Und im Sinne eines roten Fadens eine Gedankenbewegung entwickeln, an deren Ende vielleicht keine abschließenden Antworten, sondern interessante bzw. bedenkenswerte Fragen stehen.

Ein Essay in diesem Sinne ist keine Kurzform einer Facharbeit oder einer themengebundenen Erörterung. Er lässt sich auch nicht mit einem standardisierten Korrekturraster bewerten. Er geht von eigenen Erfahrungen bzw. eigenen Überlegungen aus und lässt es zu, dass man der Verfasserin bzw. dem Verfasser bei der Entwicklung ihrer / seiner Gedanken gewissermaßen über die Schulter schauen kann.

Je sprachmächtiger, je unabhängiger im Urteil, diese Gedanken in Worte gefasst werden, desto überzeugender: Auch dies gehört zum Spiel - als einer Form, die im Sinne des großen US-amerikanischen Essayisten David Foster Wallace eine „Anstiftung zum Denken“ sein will. In diesem Sinne: Viel Vergnügen beim Schreiben!



Impressum

© Bezirksregierung Münster, 2025

Bezirksregierung Münster | Domplatz 1–3 | 48143 Münster
Telefon: +49 (0) 251 411-0 | Telefax: +49 (0) 251 411-2525
E-Mail: poststelle@brms.nrw.de | Internet und Social Media:
www.brms.nrw.de | www.twitter.com/bezregmuenster |
www.instagram.com/bezregmuenster

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Ulrich Tückmantel, Pressesprecher
Anschrift s.o.
Telefon: +49 (0) 251 411-1066
E-Mail: pressestelle@brms.nrw.de

Abbildungsnachweise:

Alle Fotos und Grafiken © Bezirksregierung Münster
Titel Berkenkamp-Stiftung

Bezirksregierung Münster
Domplatz 1-3
48143 Münster

poststelle@brms.nrw.de
www.brms.nrw.de
