

## Wann hast Du das letzte Mal was zum ersten Mal gemacht?

*unbekannt*

Ich war letzten Monat zum ersten Mal alleine im Zoo. Das Gefühl alle Zeit der Welt zu haben, bei jedem Tier solange stehen bleiben zu können wie ich wollte, habe ich genossen. Was nicht heißt, dass meine bisherigen Zoobesuche mit Kindern/Familie weniger schön waren, nein. Doch allein im Zoo, das war ein ganz anderes Erlebnis und auf andere Weise schön.

Wann haben Sie das letzte Mal was zum ersten Mal gemacht? Ich finde diese Frage wunderbar. Darüber nachzudenken bedeutet, mit seiner natürlichen Neugier in Kontakt zu kommen. Natürliche Neugier ist eine Stimmung, die wir aus der Kindheit kennen, als wir noch hundert Mal „warum“ gefragt haben. Wo es uns egal war, ob wir etwas schon konnten oder nicht, sondern aus Interesse Neues ausprobierten.

Heute kommt uns oft der Verstand in die Quere – was denken die anderen Leute im Restaurant über mich, wenn ich ganz allein dort samstags abends essen gehe? Wie reagiert die Freundin, wenn ich ihr zum ersten Mal sage, dass ich lieber heute Abend lesen möchte, als mir ihre Sorgen anzuhören? Was reden die Nachbarn über mich, wenn plötzlich ein Gärtner für mich das Herbstlaub wegmacht, obwohl ich das auch selbst könnte?

Egal ob man bei schönstem Wetter einen Sonntag im Bett verbringt, einfach weil einem danach ist oder mal mittags Feierabend macht, ohne was Besonderes vorzuhaben. Neues bzw. Ungewisses ist oft mit einer ganzen Gefühlspalette verbunden – z. B. Aufregung, Herzklopfen, Unsicherheit, Angst, Spaß.

In Ungewissheit steckt das Wort wissen – d.h. wir wissen noch nicht, wie es sein wird, ob es uns gefallen wird oder nicht, wie unser Umfeld reagiert und wir dann damit umgehen. Das finden wir häufig nicht gut – lieber möchten wir im Voraus wissen wie die Dinge kommen, unsere Vorstellungen sollen möglichst genau so eintreffen.

Doch so ist das Leben nicht. Stattdessen haben wir eine gute Grundlage mit der Ungewissheit umzugehen, wenn wir uns darauf einlassen und ergebnisoffen an Neues rangehen. Gewissheit entsteht dann ganz von selbst.

Ergebnisoffen etwas zum ersten Mal machen – ich wünsche Ihnen Herzklopfen und Spaß dabei.