

Die Kunst des Schnitzens

Bönigk Nike

4C3

Tutrice: Bilska Magoshia



Inhaltsverzeichnis

Der Aufbau meiner Arbeit	3
Wie ich zu dieser Idee kam	3
<i>Schnitzfigur 1</i>	
- <i>Dokumentation</i>	<i>4 - 7</i>
- <i>Schlussfolgerung</i>	<i>7</i>
<i>Schnitzfigur 2</i>	
- <i>Dokumentation</i>	<i>8 - 14</i>
- <i>Schlussfolgerung</i>	<i>14</i>
<i>Schnitzfigur 3</i>	
- <i>Dokumentation</i>	<i>15 - 18</i>
- <i>Schlussfolgerung</i>	<i>19</i>
Meine Empfehlungen an mein früheres Ich / andere Beginner	19 - 20
Schlussfolgerung	20

Der Aufbau meiner Arbeit

In dieser Arbeit wird es mehr um den Prozess und das Erlebnis des Holzschnitzens an sich gehen als um das Endergebnis selbst. Ich habe mich entschlossen, völlig ohne vorherige Erfahrung mit dem Schnitzen einzelner Holzfiguren anzufangen, um später meine Entwicklung besser dokumentieren zu können, etwa eine Art Selbstexperiment.

Um dies visuell gut darstellen zu können, werde ich immer einen kleinen Fortschrittsbericht verfassen, wenn ich bei meiner Figur weitergekommen bin oder wenn mir etwas missglückt ist. So kann ich den Lesern meine Erfahrungen genauestens mitteilen.

Schlussendlich werde ich dann auf die Arbeit zurückblicken und überlegen, was meine Fehler waren und was ich gut gemacht habe, um in Zukunft eventuell auf diese Schlussfolgerung zurückgreifen zu können, falls ich noch weiterhin schnitzen möchte.

Wie ich zu dieser Idee kam

Auf das Thema meines diesjährigen travail personnel bin ich eher spontan gekommen, anfangs hatte ich nur die grobe Idee, dass ich keine Arbeit machen wollte, bei welcher man rein theoretisch arbeitet und die genaueren Umrisse meiner Arbeit habe ich dann erst später definiert. Zum Beispiel wusste ich, dass ich vielleicht, statt zweidimensional auf einem Blatt zu zeichnen, eher dreidimensionale Formen und Skulpturen machen wollte, zum Beispiel aus Lehm. Dann kam ich jedoch irgendwann aus Zufall auf die Idee, statt Lehm Holz zu benutzen und da ich bereits früher ab und an mit einem Taschenmesser ein wenig Rinde von den Ästen entfernt hatte, hatte ich die nötigen Utensilien schon zur Hand und konnte gleich drauf loslegen.

Schnitzfigur 1

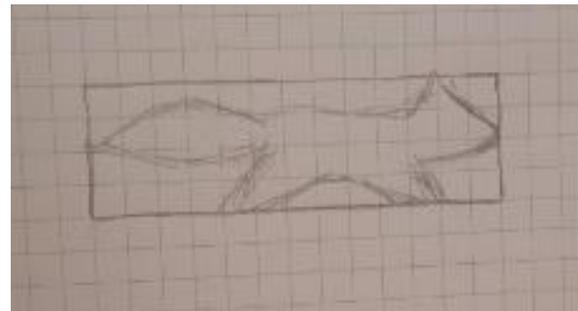
- Fuchs

Dokumentation

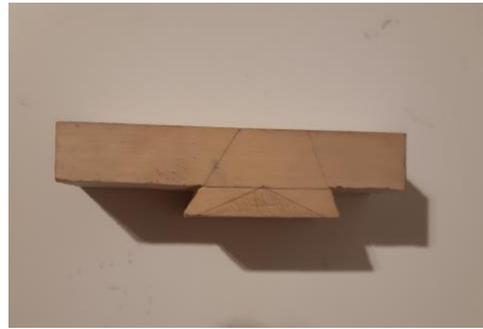
Meine erste Schnitzfigur wird ein Fuchs sein, geschnitzt aus einem 10cm mal 2,5cm mal 2,5cm großen Stück Lindenholz, welches ich mir über das Internet gekauft habe. Diese Art von Holz wählte ich einfach aus dem Grund, dass es das erste war das aufkam, wenn man nach Holz zum Schnitzen suchte.



Zuerst habe ich damit begonnen, den Fuchs auf einem Blatt Papier zu planen. Meine ersten Schwierigkeiten traten bereits dort auf, denn ich wusste nicht so recht, wie ich einen Fuchs aus einem solch schmalen und länglichen Stück Holz schnitzen sollte. Daher veränderte ich die Beine des Fuchses noch einmal, sodass sie nicht gerade, sondern eher in einem Winkel stehen. So sind die Beine auch bei diesem schmalen Holzstück lang genug.



Dann entschied ich, erstmal das Holz zu entfernen, was auch sicher wegmuss, das heißt unter dem Schwanz und dem Kopf. Bereits da splitterte mir schon ein Stück Holz weg, aufgrund dessen, dass ich mir selbst zu sicher war und deshalb unvorsichtig geworden bin. Von da an ging ich vorsichtiger vor, damit ich Fehler wie diesen in Zukunft vermeiden kann.



Als nächstes fuhr ich damit fort, den Hohlraum zwischen den Beinen zu entfernen, wobei ich besonders Schwierigkeiten mit der Rundung des Holzes hatte. Ich bin so vorgegangen, dass ich mir in der Mitte einen Schnitt ritzte, um dann von beiden Seiten auf diesen hin zu schnitzen. Das Problem hierbei war jedoch, dass so in der Mitte der Rundung immer ein kleiner Strich übrigblieb, welchen ich nicht glatt kriegen konnte. Ich dachte mir, diesen vielleicht zum Schluss meiner Arbeit mit Sandpapier glätten zu können.



Beim Rücken hatte ich eher die Sorge, dass mir der Fuchs zu dünn geraten würde, zudem bestand ständig die Gefahr, dass ich, wenn ich nicht vorsichtig wäre, mit dem Messer abrutschen und so einen ungewollten Schnitt am Kopf verursachen würde. Da der Fuchs etwas breit wirkte, schnitzte ich ihn auch auf den Seiten etwas schmaler, so wirkt der Körper geschmeidiger und nicht so klobig.



Danach nahm ich mir den Schwanz des Fuchses vor. Ich begann damit, ihn an der Spitze und hinten beim Körper etwas schmaler zu schnitzen, sodass er Form annimmt. Dann rundete ich das Holz und ich lernte, von der Mitte des Schwanzes jeweils nach vorne oder nach hinten zu schnitzen, damit das Holz nicht anfängt zu splintern und eine Form entstehen kann.



Während dieses Prozesses fiel mir auf, dass mir der Körper zu hoch geraten war und der Kopf in dieser Position unnatürlich aussehen würde. Daher schnitzte ich den Körper wie auch den Schwanz noch einmal etwas dünner, damit ich nicht zu sehr ins Detail gehe, wenn der Fuchs proportional noch nicht stimmt.



Um den Kopf zu schnitzen ging ich so vor, dass ich sowohl von den Ohren als auch von dem unteren Teil des Kopfes aus zur werdenden Nasenspitze hin schnitzte. Zudem rundete ich ihn hinten noch etwas ab und erstellte so die Spitze der Ohren. Das Problem hierbei war, dass beim Fuchs immer noch etwas falsch aussah, da er keinen Hals hatte und der Kopf so breit war, dass er eher einem Dachs ähnelte.



Egal wie sehr ich jedoch den Rücken niedriger und die Ohren kleiner schnitzte, bekam der Fuchs keinen Hals und behielt sein dachsartiges Aussehen bei. Von daher beschloss ich, ihn so zu belassen und einfach mit den letzten Schliffen anzufangen. Ich schnitzte dem Fuchs also noch letzte kleine Unebenheiten ab und schliff mit Sandpapier über alles drüber, um ihn schön glatt zu kriegen.



Schlussfolgerung

Rückblickend denke ich, dass mir der Fuchs, dafür dass es meine erste Schnitzfigur war, recht gut geglückt ist, auch wenn er schlussendlich eher einem Dachs ähnelt. Ich habe viel darüber lernen können, wie man schnitzt, ohne dass einem Holz absplittert und es ist mir, je weiter ich gekommen bin, weniger oft passiert. Wenn ich von Anfang an mehr darauf geachtet hätte, dass der Kopf vermutlich etwas komisch aussehen könnte, dann hätte ich es wahrscheinlich besser hinkriegen können, deshalb werde ich bei meiner nächsten Figur viel Wert auf die Planung legen.



Schnitzfigur 2

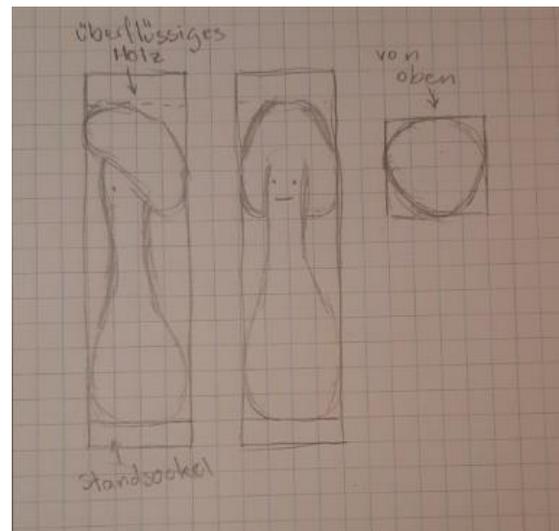
- Pilz

Dokumentation

Da ich beim Fuchs auf die Schlussfolgerung gekommen war, dass das Schnitzen eine genaue Planung fordern würde, versuchte ich diesmal, den Pilz von allen Perspektiven aus zu planen.

Ebenso schrieb ich auch eventuelle Probleme die auftreten könnten auf, um von Anfang an darauf achtgeben zu können. Darunter war:

- Bei der Schwungung im Stiel des Pilzes könnte mir das Holz absplintern.
- Bei dem Schnitzen der Unterseite des Hutes könnten Dellen in den Kopf kommen, wenn ich mit dem Messer abrutschen würde.
- Bei der Rundung des Hutes werde ich gegen den Strich des Holzes schnitzen müssen, was eine sehr ermüdende Arbeit ist.



Nun zeichnete ich, genau wie beim Fuchs, die Umriss auf das Holz. Ich beschloss damit anzufangen, das überflüssige Holz zu entfernen. Jedoch hatte ich nicht wirklich Lust zu sägen, also begann ich damit, das Ganze mühsam mit dem Messer zu entfernen, was mich unglaublich viel Zeit kostete. Ich ging so vor, dass ich immer an den Stellen, wo eine Ecke entstand, schnitzte, da dies dem Messer weniger Widerstand bringt und man das Holz leichter entfernen kann. Aufgrund meiner Entscheidung, nicht zu sägen, entstanden einige Probleme:

- Da mein Messer zu groß war, konnte ich das Holz nicht einfach in eine Richtung entfernen, sondern musste zusätzlich auch immer Schnitte in die Linie reinritzen, welche den Übergang zum überflüssigen Holz markierte, um dann auch zum Holzblock hin schnitzen zu können
- Ich hatte immer wieder Schwierigkeiten damit, mein Messer frei zu bewegen, da das Holz, das bleiben sollte, mir dabei im Weg war. Dadurch rundete ich unbewusst schon die Ecken ab.
- Schlussendlich sah die Oberfläche nicht glatt aus, sondern man konnte genau die Spuren erkennen, die durch das Ritzen und zum bleibenden Holz hin schnitzen entstanden.



Danach begann ich, die Rundung des Hutes oberhalb zu schnitzen, da mich das Muster der entfernten Fläche störte. Wie erwartet ging dies am Anfang, als ich noch mehr mit der Faser des Holzes schnitzte, recht einfach, doch sobald es darum ging, kleine Stückchen gegen den Verlauf zu schnitzen, musste ich wahrlich Kraft aufwenden, um auch nur das kleinste Stückchen Holz zu entfernen. Dies frustrierte mich sogar so sehr, dass ich erst einmal recht lange nicht mehr weitergeschnitzt habe. Unter anderem lag dies auch daran, dass mir die Daumen wehtaten, welche aufgrund ihrer Position auf dem Rücken des Messers für die Kraft der Schnitte zuständig sind. Jedoch fand ich hierfür eine Lösung, die mir dank meines Praktikums bei einem Altmöbelrestaurateur eingefallen ist: ich ritzte etliche, eng aneinander liegende Schnitte von oben ins Holz und als ich danach mit dem Taschenmesser darüber schnitzte, gab das Holz nach wie Butter. Manche Schnitte waren etwas zu tief gesetzt, sodass man sie noch im Holz erkennen konnte, aber ich beließ es damit, da ich einfach froh war, diesen Teil erfolgreich hinter mich gebracht zu haben.



Zufrieden mit meiner Lösung, machte ich mich sogleich daran, den Stiel des Pilzes zu schnitzen. Ich hatte es mir so überlegt, ihn zuerst rein zweidimensional von der einen, dann von der anderen Seite und schlussendlich rund zu schnitzen. Logischerweise startete ich mit der Seite des Stiels, welche keine vollständige Welle zog und die man somit leichter schnitzen kann. Ich nahm die Maße davon, wie tief ich direkt unter dem Hut ins Holz schnitzen würde und markierte sie, indem ich mit dem Taschenmesser einen kleinen Punkt hineinsetzte. Ähnlich wie beim Entfernen des Holzes zu Beginn, schnitzte ich auch hier immer wieder auf den Hut zu, bei dessen Ende ich einen Schnitt geritzt hatte, um nicht ausversehen den Hut zu entfernen. Sobald ich mit meiner Arbeit zufrieden war, ging ich über zur anderen Seite.



Die andere Seite war tatsächlich schwieriger und ich überlegte mir zuerst, wie genau ich es anstellen wollte, ohne Holz abzusplittern. Schlussendlich entschied ich mich, es ähnlich wie beim Bauch des Fuchses zu tun: Am tiefsten Punkt der Krümmung würde ich mal wieder einen Schnitt reinritzen, um dann von beiden Seiten hin arbeiten zu können, ohne den Rest des Pilzes zu gefährden. Jedoch beging ich hierbei den Fehler, zuerst vollständig in die eine Richtung geschnitzt zu



haben, um dann in die andere Richtung zu schnitzen. Dies führte dazu, dass ich, als ich die andere Seite schnitzte, immer wieder Macken in die fertige Seite schlug und die Rundung sich am Ende nicht vollständig ausglich, aber ich entschied, es dabei zu belassen, da es einfacher sein würde solche Details zu regeln, wenn der Stiel bereits runder ist. Als Nächstes wollte ich den Stiel bei der Plattform auch noch abrunden. Dies klappte eigentlich recht gut, bis ich anfang, zu viel Kraft aufzuwenden und mir eine Ecke der Plattform abbrach. Ich war natürlich erst einmal genervt, aber ich denke, dass das ein Problem ist, welches man mit Holzleim lösen kann. Zur Sicherheit wollte ich das Stück erst wieder ankleben, wenn alles andere fertig ist, da ich mir selber zutraute, dass es sonst gleich wieder abbrechen würde.



Um den Pilz (zweidimensional gesehen) abgeschlossen zu haben, machte ich mich danach an die letzten Rundungen des Hutes, was mir auch wieder so manche Schwierigkeiten bereitete. Auch hierbei schlug ich mit dem Messer wieder einige Macken in den Stiel und hinzu kam auch noch, dass ich Schwierigkeiten mit der Rundung am unteren Ende des Hutes hatte, da das überflüssige Holz noch im Weg war. Also fasste ich den Entschluss, den Stiel des Pilzes erst einmal rund zu schnitzen.



Dies fiel mir erstaunlich leicht, da es an den Seiten des Pilzes keine vollständige Welle gibt und ich so recht einfach in eine Richtung schnitzen konnte.

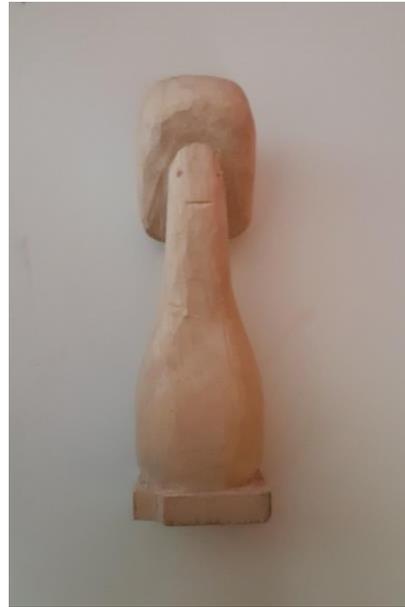
Was ich hierbei jedoch nicht bedacht hatte ist, dass, wenn der Stiel völlig fertig ist und in Form gebracht wurde, es riskant werden wird, wenn ich den Hut schnitze, da ich bei diesem Vorgang sicher den Stiel beschädigen werde. Ich versuchte zwar, vorsichtig vorzugehen, sodass ich möglichst wenig Macken in den soeben fertiggestellten Stiel schlage, jedoch ließen sich manche nicht verhindern. Als Lösung für dieses Problem entschloss ich mich einfach dazu, wenn beim Pilz wirklich alles andere fertig ist, den Stiel zu verdünnen, sodass man die Macken hoffentlich nicht mehr sieht.

Ansonsten gab es beim Hut keine weiteren Probleme, außer dass ich mich immer wieder überwinden musste, mich zu trauen, die Ecken wirklich ordentlich zu entfernen, damit es eine schöne Rundung wird.



Schlussendlich machte ich dann wie bereits erwähnt den Stiel noch einmal dünner und besserte noch einige Kleinigkeiten aus. Die letzte Hürde die nun noch blieb, war das Gesicht. Ich hatte vor, dieses einzuritzen und möglichst einfach zu halten: Nicht mehr als zwei Löcher für die Augen und einen Strich für den Mund.

Auch wenn das Gesicht nicht ganz so aussah, wie ich es mir vorgestellt hatte, sieht es meiner Meinung nach dennoch recht nett aus. Somit ist auch meine zweite Schnitzfigur nun abgeschlossen.



Schlussfolgerung

Ich bin sehr zufrieden damit, wie der Pilz sich entwickelt hat und bin ehrlich gesagt auch recht stolz auf die Techniken, die ich dieses Mal verwendet habe. Leider ist mir das Stück, das mir während des Prozesses abgebrochen ist, verloren gegangen und der Pilz steht nun auf einem angebrochenen Sockel, aber dies stört mich nicht allzu sehr.



Ich kann gar nicht sagen welche der beiden Figuren, die ich bis jetzt geschnitzt habe, mir besser gefällt, da sie, zwar unterschiedlich, aber nicht unterschiedlich hübsch sind. Das Einzige was mich stört ist, dass ich bisher zweimal aus einem Holz geschnitzt habe, bei welchem jede ursprüngliche Form verschwunden und es nur noch ein einfacher Block Holz ist. Also habe ich mich entschlossen, das nächste Mal aus einem „wildem“ Stück Holz zu schnitzen, also eines, bei welchem man noch Verwurzlungen und Astlöcher erkennen kann.

Schnitzfigur 3

- Schlangenmuster

Dokumentation

Für diese Schnitzfigur benutzte ich einen langen Ast aus Olivenbaumholz, welchen ich im Urlaub gefunden hatte. Wie ich bereits in der Schlussfolgerung des Pilzes erwähnte, wollte ich dieses Mal ein Stück Holz nehmen, bei welchem die Muster noch sichtbar sind, um später eine Figur zu haben, die dem Holz nicht entfremdet ist und sich ihm vielleicht sogar angepasst hat.



Ich habe damit begonnen, dass ich mir den Stock zuerst einmal genau angeschaut habe. Dabei habe ich mir überlegt, welche Form oder welches Muster ich darin sehe, wobei ich mich an Knoten und Astlöchern im Holz orientiert habe. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass ich gerne eine Art Schlangenmuster in das Holz ritzen möchte, wobei ich den Verknotungen und Erhebungen im Holz folgen werde. Ich werde jedoch nur das untere Drittel benutzen, da es sonst zu viel wird.



Natürlich wollte ich das Ganze wieder zuerst auf dem Papier planen, was sich als deutlich schwieriger herausstellte, da man jetzt auch nur die kleinsten Merkmale im Holz zu Papier bringen müsste. Da es zudem zweidimensional und unübersichtlich war, ging ich dazu hinüber, mit dem Bleistift direkt auf den Stock zu zeichnen. Dadurch entstand aber wiederum ein neues Problem: Man konnte den Bleistift auf dem dunklen Holz nur sehr schlecht und an manchen Stellen gar nicht erkennen. Ich ging also dazu über, die Spuren direkt mit dem Messer einzuritzen, was zwar riskant, aber nicht unmöglich war.



Mein Ziel bei dem Muster war, dass es am Ende so verschlungen und durcheinander wie möglich aussehen sollte, sodass man, um eine Schlange voll erkennen zu können, ihr von Kopf bis Schwanz nachfolgen müsste. Dabei war mir wichtig, Erhebungen im Holz zu nutzen, damit die Körper der Schlangen besser herauskommen könnten. Ich habe also ebendiese Stellen zuerst markiert, indem ich einen dünnen Strich herum ritzte und dann mit dem Messer ein kleines Stück der äußersten Rinde zum Strich hin abschälte. Dann lokalisierte ich die vier Köpfe der Schlangen und ihre Enden: Also entweder ein Schwanzende im Holz, oder einfach ein Körper, der am Ende des Astes ebenfalls abrupt endete.



Sobald dies getan war begann ich damit, das Muster zu vertiefen, indem ich dieselbe Taktik wie bei der Markierung anwandte. Da dies ein sehr repetitiver Prozess war, liste ich nun einfach die einzelnen Probleme auf, die aufgetaucht sind:

- Aufgrund der Größe meines Messers hatte ich Schwierigkeiten, die Kurven in der Musterung zu bearbeiten, da ich somit auch immer Macken in das Holz schnitzte, wo eigentlich keine sein sollten.
- An manchen Stellen war das Holz etwas morscher, was dafür sorgte, dass es viel zu leicht abfiel. Dies erschwerte mir einerseits, nur das ungewollte Holz zu entfernen, andererseits ging es an diesen Stellen aber auch schneller voran als dort, wo das Holz so hart war.
- Beim Schnitzen in Faserrichtung des Holzes splitterte mir immer wieder etwas Holz ab.
- Um die größten Astlöcher herum konnte ich mit meinem Messer einige Stellen nicht erreichen, da mir das Holz den Weg versperrte. Also ließ ich es bei den kompliziertesten Stellen einfach bleiben, vor allem dort, wo es aufgrund der Markierung oder den Erhebungen sowieso schon gut aussah.



Als ich diesen Prozess abgeschlossen hatte, überlegte ich, überall dort, wo eine Schlange war, die dunkle, äußerste Holzschicht abzuschälen, damit man sie besser vom Rest des Holzes unterscheiden kann. Jedoch hatte ich das Gefühl, dass dies nicht gut aussehen würde, vor allem weil man dann die erarbeiteten Vertiefungen im Holz nicht mehr so gut erkennen würde. Ich kam auf den Kompromiss, stattdessen ein fleckiges Muster zu schnitzen, was auch den Schuppen einer Schlange näher kommt.

Nun war das Stück fast fertig, das Einzige, was noch fehlte, war, den überflüssigen Teil des Astes abzusägen. Dies stellte sich aber als schwierig heraus, da ich immer noch im Urlaub war und somit keine Säge zur Hand hatte. Zum Glück fand ich über einige Umwege und mit etwas herumfragen jemanden, der mir mit einer kleinen Motorsäge den Ast abschneiden konnte. Aufgrund der Motorsäge war der Schnitt natürlich nicht ganz gerade, aber ich denke, dass dies recht gut zur Schnitzfigur passt. Nach den letzten Ausbesserungen war somit jetzt auch die letzte Figur fertiggestellt.



Schlussfolgerung

Trotz manchen Schwierigkeiten auf dem Weg, hat mir dieses Schlangemuster definitiv am meisten Spaß gemacht. Ich denke, das dies daran liegt, dass es dieses Mal ein „natürliches“ Stück Holz war und ich tatsächlich aus den vorher bereits dagewesenen Eigenschaften etwas erschaffen konnte.

Dieses Stück hat eine kompliziertere Planung als die vorherigen erfordert und mich dazu gebracht, mit den Formen des Holzes zu arbeiten, statt stumpf einer geplanten Figur zu folgen. Ich denke, dass die Figur mit anderen Werkzeugen leichter zu meistern gewesen wäre als mit einem Messer, aber vielleicht hat es mir auch die nötige Herausforderung gebracht, denn schlussendlich habe ich es ja geschafft.



Meine Empfehlungen an mein früheres Ich / andere Beginner

Meine erste Empfehlung, oder eher mein erstes Lob an mein früheres Ich, ist, dass es definitiv eine gute Entscheidung war, ohne jegliche vorherige Erfahrungen einfach mal drauf loszulegen. Für mich persönlich hatte dies einen sehr guten Lerneffekt und dadurch dass man beim schnitzen nicht allzu viel falsch machen kann, würde ich dies jedem anderen Beginner weiterempfehlen.

Weiterhin ist es sehr wichtig, ein gutes Messer zur Hand zu haben. Es müssen nicht unbedingt andere professionelle Schnitzutensilien sein, aber wenn das Messer stumpf ist, macht man es sich selbst unheimlich schwer.

Dann sollte man natürlich auch immer aufpassen, sich nicht zu schneiden. Das gilt nicht nur für die Finger, sondern auch für den Rest des Körpers. Wenn man zum Beispiel so schnitzt, dass das Messer in Richtung Bauch oder Beine schneidet, sollte man entweder die Position ändern oder nur sehr langsame und bedachte Schnitte machen.

Schlussendlich gäbe es da noch das Problem, dass einem nach dem Schnitzen gerne mal die Hände schmerzen: Entweder verkrampfen die Muskeln, oder die Spitzen der Daumen tun einem an den Stellen

weh, an denen man den Druck auf das Messer ausübt. Um dem zu helfen, könnte man Handschuhe anziehen, oder man hört einfach dann auf, wenn es zu schlimm wird.

Schlussfolgerung travail personnel

Rückblickend kann ich sagen, dass ich sehr zufrieden mit meiner Arbeit bin und meine Ziele in etwa so wie vorgestellt erreichen konnte. Von allen drei Figuren gefällt mir persönlich die letzte am besten, sowohl vom Endresultat her als auch aufgrund des Spaßes während des Prozesses. Mir ist auch aufgefallen, dass ich während dem arbeiten an der letzten Figur mehr Motivation hatte als bei denen davor, bei welchen ich immer wieder Arbeitslücken oder lange Zeit keine Lust mehr hatte.

Ich denke, dass ich daraus ziehen kann, dass es besser ist, einfach ein Stück Holz im Wald suchen zu gehen, anstatt extra teures Holz zu kaufen. Meiner Erfahrung nach ist es dann auch leichter, kreativ zu werden und etwas zu machen, was tatsächlich noch mit der Form des Holzes zu tun hat.

Was ich ebenfalls gelernt habe ist, dass man immer geduldig mit der Arbeit sein sollte. Sobald man versucht, etwas schnell hinter sich zu bringen, oder die Bewegungen schlampig werden, splittert und bricht einem das Holz ab, oder man schlägt Macken in ungewollte Stellen. Dies wusste ich schon nach der ersten Figur, jedoch vergisst man es immer mal wieder und besonders an den Zeiten, an welchen man keine Motivation mehr hat, hat man auch keine Lust mehr, darauf zu achten. Ich denke, dass dieses Problem am Besten damit zu bekämpfen ist, indem man sich nicht zur Arbeit zwingt und nur so lange schnitzt, wie man tatsächlich noch Lust darauf hat.

