

# Die eigene Lebensspur finden

Wir Menschen wachsen mit verschiedenen Talenten heran. Manche bringen wir zum Blühen. Andere Begabungen ruhen über lange Zeit. Die verschiedenen Lebensphasen verlangen uns einiges ab. In manchen Zeiten ist es mehr als wir glauben aushalten zu können. Da machen wir was mit!



Lebenskrisen können mehrere Monate, sogar Jahre dauern – es ist das Gefühl am Abgrund zu stehen und nicht weiterzuwissen. Foto: AOK-Mediendienst

Interessanterweise ist die Frage nach dem Sinn unseres Lebens nicht nur in der Jugend aktuell, sondern sehr viel länger – ja im Grunde bis ans Lebensende. Für Männer stellt sich meist nach einem Burnout und für Frauen in den Wechseljahren erneut und verstärkt die Sinnfrage.

Gerade in vermeintlichen Sackgassen oder an Kreuzungspunkten fragen wir nach dem Sinn und Ziel unseres eigenen Lebensweges, unserer individuellen Lebensspur – unseres Fußabdrucks in der Welt.

## Die Sinnfrage

Wann stellen wir uns eigentlich die Sinnfrage? Naja, freiwillig nur selten. Eher dann, wenn es zu wenig Spannung und zu viel Leere in unserem Leben gibt. Anlass kann der Auszug der Kinder sein, eine Geschäfts- oder Hofübergabe oder der Wechsel in die Al-

tersteilzeit. Plötzlich reicht es nicht mehr, eine harmonische Partnerschaft, wohlgeratene Kinder und ein schuldenfreies Eigenheim zu haben. Doch viel häufiger und unerwartet wird uns die Frage nach dem Sinn und Ziel unseres Lebens vom Schicksal gestellt, nach einer Enttäuschung oder Trennung, bei einer schweren Erkrankung, bei Konflikten in der Familie oder bei Arbeitslosigkeit. Also wenn es so richtig ungemütlich wird. Wir werden plötzlich aus unserem kuscheligen und wohlgeordneten Nest hinausgeworfen.

Eine Krise ist zunächst mit viel Angst verbunden, aber auch mit Wut, Panik und Verzweiflung. Durch Schmerz und Ohnmacht fühlt man sich wie festgenagelt. Die Gedanken sind besetzt mit Verunsicherung. Zweifel breitet sich aus. Die Haut wird dünner. Mut und Selbstvertrauen schwinden. Die Seele meldet sich. Wir spüren: In unserer

Welt ist etwas aus den Fugen geraten. Unsere bisherigen Fähigkeiten und Strategien reichen nicht mehr aus. Oft sind auch bisher geltende Werte wie Einfluss, Macht und Geld nicht mehr wichtig.

## Entwicklungsschübe durch Lebenskrisen

Lebenskrisen können mehrere Monate oder auch Jahre dauern. Nicht einmal Seelsorger oder Therapeuten sind davor gefeit. Das alte Ufer trägt nicht mehr und ein neues ist noch nicht in Sicht. Der Begründer der Logotherapie, einer sinnzentrierten Psychotherapie, der Wiener Psychiater Dr. Viktor E. Frankl (1905 - 1997), schrieb dazu: »Eine Entwicklungskrise ruft nach einem aktiven Ergreifen des Schicksals – nach Schicksalsgestaltung.« Dies beinhaltet die Frage: »Was möchte da werden, das ohne diese Krise offenbar nicht werden könnte?« und ist vergleichbar mit einem spirituellen Prozess.

Kinder machen nach Scharlach, Windpocken oder Röteln oft einen Wachstums- oder Entwicklungsschub. Erwachsene genießen nach einem fieberhaften Infekt einen klareren Kopf, vergleichbar blitzsauberen Fenstern nach einem Frühjahrsputz. Wir können manches mit neuen Augen sehen – Narben sind Augen.

## Charakter und Selbsterziehung

Wie kann man nun nach einer Zeit der Leere oder einer Krise eine Kurskorrektur einleiten oder neuen Schwung ins Leben bringen?

Erkennbar wird unsere individuelle Lebensaufgabe einerseits in unseren Anlagen, unserem Charakter, unseren Besonderheiten und andererseits durch Ausbildung unserer Persönlichkeit, durch Selbsterziehung, durch Humanität und Wertorientierung, aber auch durch Gegenwind im Leben. Die durchlebten Krisenzeiten können unsere Ecken und Kanten zu einem funkelnden Edelstein schleifen. Was gehört zu ei-

nem wertvollen Leben?

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie unterschied drei Werte-Säulen:

1. Schöpferische Werte – Produktive Arbeit (ob im beruflichen oder im privaten Zusammenhang)
2. Erlebniswerte – Kunst, Kultur, Begegnung, Erfahrung des Liebens und Geliebtwerdens
3. Einstellungswerte – Wie wir mit Alter, Krankheit, Schmerz und Verlusten umgehen können.

## Wie bin ich gedacht?

Zurück zum Lebensentwurf: Es bedeutet seinen Wesenskern zu entdecken: »Wie bin ich gedacht?« Welche Wege gibt es dazu? Zum einen gilt es, sich selbst genau anzuschauen, zu wissen: »Was kann ich? Was kann ich gut?« Hilfreich sind zum Beispiel Informationen von Angehörigen und Freunden. Die nächste Quelle liegt in der Familiengeschichte. Wo bin ich aufgewachsen? Welche Vorfahren hatten welche Begabungen? Auch die Geburtenfolge und Stellung in der Familie spielt eine Rolle, ebenso besondere Schicksale (wie Vertreibung, Behinderung), die es in der eigenen Familie gab.

Eine interessante Methode, die in der logotherapeutischen Beratung angewandt wird, ist der Blick auf sich selbst im Alter von 9 bis 10 Jahren. Vor der Pubertät treten unsere besonderen Uranlagen sichtbar zutage. In Interviews mit Musikern, Pfarrern, Malern, pfiffigen Handwerkern, auch bei dem Allgäuer Kabarettisten Maxi Schafroth ist zu erfahren, dass sich bei ihnen besondere Qualitäten und Vorlieben (z. B. andere Menschen zu imitieren oder in einer Gruppe die Führungsrolle zu übernehmen) schon im Grundschulalter gezeigt haben oder sie entsprechende Tagträume und Vorbilder hatten. Beim Einsatz der eigenen Begabungen hemmt manchen noch Bequemlichkeit, »zu viel Service« für andere oder falsch verstandene Bescheidenheit und Angst vor Originalität.

## Die Löffelliste

Der Schweizer Psychotherapeut Jürg Willi empfiehlt, dass eine Person immer ausreichend nicht oder noch nicht erfüllte Wünsche haben sollte, damit



Nach überwindenen Lebenskrisen können wir manches mit neuen Augen sehen.  
Foto: djd/Stefan Verra/thx

ihr Leben zukunftsorientiert bleibt. Im Film: »Das Beste kommt zum Schluss« mit Jack Nicholson geht es um eine »Löffelliste«, d. h. um die Dinge, die zwei Männer noch tun wollen, bevor sie »ihren Löffel abgeben müssen«, d. h. an Krebs sterben werden.

Elisabeth Huber, eine Frau mit vielen Kindern und Enkeln, deren musikalisches Talent bis dahin nie gefördert wurde, erlernte als 80-Jährige noch das Spiel mit dem Akkordeon. Ein anderer erprobt in höherem Alter erstmals seine Schauspielkunst in einer Theatergruppe für Senioren.

## Heilung mithilfe einer Lebensaufgabe

Der Journalist Clemens Kuby untersuchte das Phänomen Spontanheilung in verschiedenen Erdteilen und drehte darüber einen Film. Sein Fazit: Heilung erfolgt oft dann, wenn eine Lebensaufgabe gefunden wurde. Eine unfreiwillig geschiedene Krankenschwester mit drei Kindern im Schulalter hatte nach Jahren im Niedriglohnbereich endlich eine Anstellung in einem Behindertenheim gefunden, war sichtlich aufgeblüht und sagte dazu: »Ohne Scheidung wäre ich nie in die Gänge gekommen. Ich habe diesen Tritt in den Hintern wohl gebraucht.« Allerdings: Radikale Wendemanöver funktionieren in aller Regel nicht. Erfolgversprechender sind kleine Kurskorrekturen. In

Partnerschaften funktioniert diese Entwicklung übrigens selten gleichzeitig, sondern eher abwechselnd oder nacheinander. Umwege sind normal. Jede Krise braucht Zeit, Kraft und Experimentierfreudigkeit.

## Einsatz für die Welt

Im Gegensatz zur Forderung nach Selbstverwirklichung in den 70er-Jahren gehört nach moderner Lehre dazu, seine Talente nicht allein für sich selbst einzusetzen. Spätestens ab einem Lebensalter von etwa 45 Jahren gehört dazu, etwas für Andere zu tun, also ein Einsatz für die Gemeinschaft oder für die Welt.

Noch nie gab es soviel ehrenamtliches Engagement wie heute, z. B. für Kultur und Politik, in der Hospizarbeit oder in Form einer mobilen Einsatztruppe für Ausbesserungs- und Verschönerungsarbeiten im eigenen Dorf.

An der Frage »Wie bin ich gedacht?« kommt niemand vorbei. Man kann sie auch nicht ein für allemal beantworten. Zwischendurch darf man sich durchaus zurücklehnen. Vertrauen Sie darauf, dass bei einer Offenheit für diese Frage das Schicksal viele Chancen gibt, Möglichkeiten im Leben zu probieren und zu ergreifen, um immer mehr der zu werden, der man im Grunde seines Lebens ist.

Text: Dipl. Sozialpädagogin (FH) Christine Erhardt