

Petra Altmann

Stadtplan für ein gutes Leben



Ein spiritueller Wegweiser

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagmotiv: © bo68 - GettyImages unter Verwendung
einer Zeichnung von Esther Lanfermann, Aachen

Als deutsche Bibelübersetzung ist zugrunde gelegt:

*Die Bibel. Die Heilige Schrift
des Alten und Neuen Bundes.*

Vollständige deutschsprachige Ausgabe DIE BIBEL
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2005



Satz, Umschlag- und Innengestaltung: Gestaltungssaal, Rosenheim
Herstellung: CPI Moravia Books, Pohorelice
Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-38446-1
ISBN E-Book 978-3-451-81562-1

Inhalt

Vorwort	6
1. Die Hauptstraße meines Lebens	9
2. Das Stadtzentrum – zentrale Aspekte meines Lebens	20
3. Das Wohnhaus – mein Zuhause	26
4. Straßenschilder – meine Wegweiser	34
5. Das Rathaus – meine Regeln fürs Leben	42
6. Der Marktplatz – Austausch und Handel	53
7. Die Schule – Lernen (m)ein Leben lang	62
8. Das Bürogebäude – mein Arbeitsplatz	72
9. Das Vereinsheim – Verbundenheit mit Gleichgesinnten	81
10. Der Vergnügungspark – ein angenehmer Nervenkitzel	88
11. Das Café – Ort des entspannten Gesprächs	95
12. Die Bar – aktives Leben in der Dunkelheit	100
13. Die Kräuterapotheke – meine Kraftquelle	106
14. Der Stadtpark – mein Ort der Stille	114
15. Die Kirche – meine Spiritualität	120
16. Der Friedhof – Verbundenheit über den Tod hinaus	128
17. Das Wegkreuz – mein Schutz- und Ruheplatz	133
18. Die Bank im Grünen – Kraft und Stärkung	139
19. Das Gewässer – meine Lebensquellen	148
20. Der Sportplatz – Gutes für meinen Körper	155
21. Das Ehrenmal – meine Lebensleistungen	162
22. Mein Tresor – die „Scheune des Lebens“	170
23. Dunkle Gassen – das Verborgene in mir	176
24. Die Baustellen – Unvollendetes in meinem Leben	187
25. Die Ausfallstraße = Wohin soll es gehen	195
Dank/Textnachweise/Fußnoten	202

Vorwort

In diesem Buch möchte ich Sie dazu einladen, einen ungewöhnlichen Blick auf Ihr Leben zu richten. Stellen Sie sich einmal eine Stadt vor mit all ihren Facetten. Glitzernde Fassaden und grelle Lichter, aber auch unentdeckte Winkel und dunkle Gassen. Eine Stadt bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten: beispielsweise Bildung und Vergnügen, sportliche Aktivität und Erholung, weitläufige Parks mit Grünflächen und triste Betonbauten, viele Arbeitsplätze und ein breites Freizeitangebot. Werte und Regeln, Orte des Glaubens und der Spiritualität, Vereinsleben und andere Angebote, etwas in Gemeinschaft zu erleben. Es gibt eine große Palette für jeden von uns, wir haben unzählige Alternativen. Aber wir können uns auch im Straßengewirr verlieren und nicht immer erkennen, was uns guttut und uns weiterbringt. Eine Stadt enthält auch Baustellen. Sie stellen uns vor Herausforderungen, bieten uns aber auch Chancen. Eine Stadt ist wie unser Leben. Auch hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten rechts und links von unserer Hauptstraße, dem roten Faden, der sich durch unser Leben zieht.

Wie sieht der ganz persönliche Stadtplan Ihres Lebens aus? Welche Gebäude gehören dazu, und was fehlt möglicherweise? Wie verläuft Ihr Weg durch die zahlreichen Nebenstraßen, wie ist Ihr ganz persönliches „Navi“ eingestellt? Wie könnten Sie einen sinnvollen Weg in Ihre Zukunft gestalten? Auf S. 206-207 dieses Buchs haben wir einen Blanko-Stadtplan zum Ausarbeiten für Sie gezeichnet, den sie beispielsweise auf ein DIN A3-Blatt kopieren können. Dieser hat zunächst nur rudimentäre Bestandteile und enthält Straßenzüge. Er bietet Ihnen die Möglichkeit, die Gebäude,

Straßen und Plätze an den Stellen einzuzeichnen, an denen sie sich in Ihrem Leben befinden. Sie können sich somit im Laufe der Bearbeitung Ihrer einzelnen Lebensbereiche einen ganz persönlichen Stadtplan erarbeiten.

Selten nehmen wir uns die Zeit, das Spektrum unseres Lebens in der Gesamtschau zu betrachten. „Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden“, äußerte der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl (1905–1997), der Begründer der Logotherapie, einmal sehr treffend. Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Form der Psychotherapie. In wenigen Worten, kann man sagen: Ihr liegt die Erkenntnis zugrunde, dass wir Menschen unserem Wesen nach sinn- und wertorientiert sind. Wenn wir die Erfahrung machen, dass Dinge unser Leben bestimmen, die wir als sinnlos empfinden, werden wir nachhaltig frustriert. Spätestens dann sollten wir auf „Sinnentdeckung“ gehen.

Oft klärt der Blick zurück auf einzelne Lebensetappen, was sich aus Krisen an Positivem entwickeln konnte. Er ermöglicht zu erkennen, warum uns wiederholt Dinge passierten, die wir eigentlich vermeiden wollten. Er macht deutlich, welche Menschen uns geprägt haben, was wir erreichen konnten und was uns das Leben bisher geschenkt hat.

Der Alltag stellt uns immer wieder vor Herausforderungen, so haben wir vielleicht manchmal das Gefühl, es laufe einiges schief in unserem Leben. Dabei übersehen wir gerne, was wir an Positivem „in der Scheune unseres Lebens“ gelagert haben. Auch dies ist ein Begriff von Viktor Frankl. Er meinte damit all die prägenden Erfahrungen, positiven Erlebnisse, alles, was wir in der Vergangenheit erreicht und geschaffen haben. All dies kann uns nicht mehr genommen

werden. Dieser große Schatz ist in Ihrem persönlichen Lebenstresor sicher verwahrt.

Quasi aus der Vogelperspektive können Sie sich so einen Blick auf die einzelnen „Bauten“ Ihres Lebens verschaffen. Sie können erkennen, welches Gebäude noch in Planung ist. Sie sehen, an welcher Stelle eine „Renovierung“ erfolgen sollte. Und Sie entdecken die dunklen Ecken und die freien Flächen, auf denen Sie noch „bauen“ könnten.

Schenken Sie sich die Zeit und entdecken Sie sich auf ungewöhnliche Art und Weise neu. Richten Sie dafür Ihr Augenmerk einmal auf das, was Ihnen in Ihrem bisherigen Leben gelungen ist. Vielleicht finden Sie noch weitere Architekturen, die zu Ihrem persönlichen „Stadtplan des guten Lebens“ gehören. Sie haben so die Chance, eigene Ressourcen und Kompetenzen zu erkennen und für die Zukunft gezielter einzusetzen. Dies ist eine große Motivation für Ihren weiteren Lebensweg.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei dem Entwerfen Ihres ganz persönlichen Stadtplans und dem Bauen an Ihrer Zukunft,

Ihre Petra Altmann

1.
Die
Hauptstraße
meines Lebens

„Es kommt nie und nimmer darauf an,
was wir vom Leben zu erwarten haben,
vielmehr lediglich darauf,
was das Leben von uns erwartet.“ ...

Viktor Frankl¹

Wenn wir eine Reise unternehmen, legen wir uns Landkarten zu, studieren Stadtpläne und informieren uns mithilfe von Reiseführern oder -portalen im Internet. Wir benötigen Informationen und Anhaltspunkte, um uns orientieren zu können. Ohne sie besteht die Gefahr, dass wir uns verlaufen. Wenn wir bereits für eine Reise oder eine Autofahrt Orientierungshilfen benötigen, wie viel mehr brauchen wir sie für unsere Reise durchs Leben? Sie ist viel komplexer als die Fahrt von einer Stadt zur anderen. Dennoch treten wir sie manchmal an, ohne uns vorher genau zu orientieren oder ein konkretes Ziel vor Augen zu haben. Oder wir lassen uns auf einen Weg leiten, ohne zu bedenken, ob dies der richtige für uns ist.

Wer im Auto ein Navigationssystem benutzt, wird hin und wieder feststellen, dass man sich nicht blind auf die Streckenführung verlassen kann, weil nicht immer die sinnvollste Route ausgewählt wird. Genauso ist es im Leben.

Im Laufe des Lebens wechseln viele Menschen ihren Wohnort. Wenn wir neu in einer Stadt sind, helfen uns meist die großen Hauptstraßen, uns zu orientieren. Sie führen manchmal vom Umland in die Stadt hinein und möglicher-

weise an einer anderen Stelle wieder aus der Stadt heraus oder in einen anderen Stadtteil.

Eine solche Straße ist auch unser Leben: Sie hat ihren Anfangspunkt, ihren Ursprung, und wir bewegen uns stetig auf ihr fort. Die Straße steht für die Ziele, die wir im Laufe des Lebens ansteuern und erreichen. Sie symbolisiert auch die Werte, die uns wichtig sind und unser Leben bestimmen.

Nicht immer geht die Hauptstraße geradeaus. Manchmal ist sie sogar recht kurvenreich. Wenn wir unsere Lebensziele immer auf dem direkten Weg erreichen würden, würde uns deren Wert gar nicht bewusst. Etwas, das man ohne Mühen erreicht, wird alltäglich und ist keine Herausforderung. Eine Straße, die nur geradeaus geht, kann dazu führen, dass wir unachtsam werden. Genauso ist es im Leben.

Hin und wieder machen wir Umwege, wir nehmen nicht den direkten Weg. Gerade diese sind wichtige Erfahrungen, denn durch sie lernen wir möglicherweise Neues kennen, das wir sonst nicht entdeckt hätten. Die Umwege zeigen uns, dass es verschiedene Routen gibt, um zum Ziel zu kommen. Nicht immer ist der direkte Weg der beste.

Auch in Sackgassen können wir landen. Das haben wir alle sicherlich schon erlebt. Plötzlich führt der Weg nicht mehr weiter. Dann müssen wir wenden. Dies ist nicht immer leicht. Wenn man erkennt, dass dieser Weg nicht weiterführt, muss man sich herausmanövrieren. Dies schafft man nicht immer allein. Manchmal benötigt man dazu die Unterstützung eines anderen, der uns hilft, an engen Stellen zu wenden, oder uns rückwärts wieder herauslotst.

Es ist menschlich, dass wir manchmal vom rechten Weg abkommen. Wenn wir dies erkennen, sollten wir das Steuer nicht panisch herumreißen. Am besten halten wir erst ein-

mal auf einem Parkplatz oder am Straßenrand an und überlegen in Ruhe, wie wir die Abwege verlassen und behutsam einen anderen Weg einschlagen können, der uns wieder zu unserer Hauptroute führt. Denn wir selbst sind Wegbereiter unseres Lebens und entscheiden, wo es lang geht.

Viktor Frankl macht dies in seinem Zitat, das diesem Kapitel vorangestellt ist, deutlich: Es geht nicht darum, was wir vom Leben zu erwarten haben, sondern was wir aus unserem Leben machen.

Wer das Steuer selbst in der Hand hält, ob zu Fuß, per Rad oder per Auto, kann aktiv über seine Route bestimmen. Er kann seine Lebensziele wahrscheinlich größtenteils selbstbestimmt und vielleicht auch direkter erreichen. Nach etwas zu streben, gibt dem Leben einen Sinn. Und Sinnerfüllung schafft Befriedigung.

Natürlich leben wir nicht isoliert und sind manchmal Einflüssen ausgesetzt, die wir nicht steuern können: Ampeln springen auf Rot und zwingen uns zum Halten. Oder wir stecken im Berufsverkehr und kommen nur stockend voran. Manchmal gibt es auch Umleitungen, die uns zunächst einmal von unserer Hauptstraße wegführen. Dies muss jedoch nicht immer etwas Schlechtes bedeuten. Einflüsse von außen können uns neue Erkenntnisse bescheren oder dazu führen, dass wir unsere Ziele noch einmal überdenken. Wer offen ist, hat auch die Chance, neue Impulse aufzunehmen und aus einer Palette an Möglichkeiten zu wählen.

Ohnehin ist es wichtig, dass wir uns regelmäßig die Frage stellen: Wohin soll mich meine Hauptstraße führen? Ist das Ziel, das ich erreichen möchte, noch sinnvoll?

Die wichtigsten Lebensstationen

Ich möchte Sie einladen, sich der Hauptstraße Ihres Lebens bewusst zu werden. Eine zeichnerische Methode ist dabei sehr hilfreich: Dazu nehmen Sie zunächst einen langen Papierstreifen, auf den Sie eine gerade verlaufende, breite Straße zeichnen, die von links nach rechts führt. Markieren Sie den Mittelstreifen, so wie Sie ihn vom Straßenverkehr kennen. Nun unterteilen Sie die Straße in einzelne Abschnitte. Diese symbolisieren die Etappen Ihres Lebens. Die Straßenabschnitte erhalten entsprechende Überschriften, die mit dem Verlauf Ihres Lebens korrespondieren, z. B.:

Der erste Straßenabschnitt wird „Herkunftsfamilie“ benannt; der zweite Straßenabschnitt „Kindheit“; der dritte „Jugend“; der vierte „Schule“; der fünfte „Junger Erwachsener“; der sechste „Ausbildung“; der siebte „Partnerschaft“; der achte „Beruf“; der neunte „Familie“ usw., usw. Vielleicht finden Sie auch Bezeichnungen, die besser zu Ihrem Lebenslauf passen. Die beiden letzten Straßenabschnitte Ihrer Zeichnung sollten mit den Begriffen „Heute“ und „Zukunft“ versehen werden. Und denken Sie daran, dass Sie für die Zukunft auf der Straßenzeichnung genügend Platz vorsehen, denn die Straße soll Sie ja noch zu Lebensetappen führen, von denen Sie heute noch gar nichts wissen.

Oberhalb des Mittelstreifens vermerken Sie nun stichpunktartig diejenigen Ereignisse der entsprechenden Lebensphase, die Ihnen positiv in Erinnerung sind, beispielsweise Dinge, die Ihnen in dieser Zeit besonders Freude bereiteten, oder Menschen, denen Sie eng verbunden waren, usw. Versuchen Sie, sich möglichst viele positive Ereignisse in Erinnerung zu rufen und diese niederzuschreiben. Unter-

halb des Mittelstreifens notieren Sie die negativen Ereignisse, an die Sie sich noch erinnern.

Ganz wichtig ist jedoch: Geben Sie den positiven Ereignissen mehr Raum und vermerken Sie die negativen Ereignisse nur knapp. Dies hat nichts mit Schönfärberei zu tun. Vielmehr verdeutlicht ein wohlwollender Rückblick auf unser Leben die Dinge, die uns stark gemacht haben. Diese Ressourcen können wir für die Zukunft positiv nutzen und gezielter einsetzen.

Wer die Zeichnung später noch weiter ausarbeiten möchte, kann im Laufe der Zeit Abzweigungen, Parallel- und Querstraßen oder Sackgassen einbauen. Für einen Überblick über die wichtigsten Lebensstationen genügt aber zunächst die Zeichnung der Hauptstraße.

Alternativ zu der Straßenzeichnung könnte man auch ein Zentimetermaß verwenden und damit „maßgenau“ die Längen der einzelnen Lebensabschnitte auf einem Blatt Papier markieren und benennen.

Auch ein (rotes) Band kann ein gutes Hilfsmittel sein. Man kann dort die Lebensetappen in Form von Einschnitten an den Kanten symbolisch verdeutlichen.

Die Straßenzeichnung ist jedoch die detaillierteste und einprägsamste Methode.

Was wiederholt sich im Leben?

Nehmen Sie sich die Zeit und betrachten Sie die Hauptstraße Ihres Lebens mit Muße. Dies ist eine wichtige Phase des Innehaltens, die einem die Chance gibt, so manchen Schritt nochmals zu überdenken und für die Zukunft daraus zu ler-

nen. Es ist eine wertvolle Zeit, keine Pflichtübung. Nehmen Sie Ihre „Etappenerfolge“ wahr und schätzen Sie diese wert. Hadern Sie nicht, sondern richten Sie den Fokus auf die Frage: Was war gut? Was habe ich geschafft? Was verdanke ich meinem bisherigen Weg?

Die Zeichnung der Hauptstraße wird Ihnen vermutlich auch Dinge vor Augen führen, die sich in Ihrem bisherigen Leben wiederholten. Dies können beispielsweise Werte sein, die für Sie maßgebend sind. Es können auch Menschen mit einer bestimmten Persönlichkeitsstruktur sein, denen Sie immer wieder begegnen.

Dieser Überblick kann Klarheit schaffen, kann eine Vermutung bestätigen, die Sie schon lange mit sich herumtrugen, er kann Ihnen aber auch deutlich machen, dass an mancher Stelle eine Veränderung sinnvoll wäre.

Manche Dinge passieren einem immer wieder, obwohl man sie verändern möchte. Hier hilft das Bild der Hauptstraße, das eigene Profil zu entdecken und zu überlegen, wo man ein wenig die Richtung wechseln kann. Dies sollte behutsam und nicht mit Zwang erfolgen. Um Veränderungen anzugehen, muss man sich aus den gewohnten Denk- und Verhaltensweisen herausnehmen. Hilfreich ist dabei, weg aus der gewohnten Umgebung an einen Rückzugsort zu gehen, der es ermöglicht, dass das Denken „eine andere Richtung einnehmen“ kann. Auch unvoreingenommene Gesprächspartner sind dabei oft eine große Hilfe.

Fragen zur Hauptstraße des Lebens



» Was waren meine bedeutendsten Lebensetappen?

.....

.....

» Was habe ich geschafft, worauf kann ich stolz sein?

.....

.....

» Welche Ereignisse haben meinem Leben eine
Wendung gegeben?

.....

.....

» Welche Dinge sind mir immer wieder passiert?

.....

.....



Ihre Straße verläuft in der Skizze auf der folgenden Doppelseite der Einfachheit halber geradeaus. Vermutlich war dies aber bei Ihnen nicht immer der Fall. Daher könnten Sie sich ergänzend die Skizze des Stadtplans (S. 206-207) zu Hilfe nehmen. Überlegen Sie einmal, welche Route Sie bisher zurückgelegt haben: Woher kommen Sie? Wie sind Sie als Kind, als Jugendlicher, als junger Erwachsener auf der Straße Ihres Lebens vorangekommen? Über welche Straße haben Sie Ihre Stadt erreicht? Wo haben Sie sich verfahren, sind in eine Einbahnstraße oder Sackgasse geraten oder im Kreis gefahren? Bis zu welchem Zeitpunkt war der Verlauf Ihrer Hauptstraße vor allem von außen bestimmt, beispielsweise durch Familienstrukturen? Ab wann konnten Sie selbst den Straßenverlauf stärker beeinflussen?

Die Straßen des Stadtplans sind nicht alle miteinander verbunden. Manche enden an einem gewissen Punkt, vermutlich fehlen auch einige Straßen, die für Ihren Lebenslauf wichtig sind. Gern können Sie diese Abzweigungen, Parallel- und Querstraßen oder Sackgassen ergänzen und einzeichnen. Für einen Überblick über die wichtigsten Lebensstationen genügt aber zunächst die Zeichnung der Hauptstraße. Wenn Sie sich Ihrer Route bewusst geworden sind, malen Sie diese mit Ihrer Lieblingsfarbe aus.



Herkunfts-
familie

Kindheit

Jugend

Schule

Junger
Erwachsener