

WIE DAS LEBEN SO SPIELT

Text: Katrin Schmoll | Foto: Rita Bürgler

Was tun, wenn das Schicksal zuschlägt und alles, worauf man sein ganzes Leben lang gebaut hat, wie ein Kartenhaus zusammenfällt? Manchmal ist der einzige Weg aus der Sackgasse ein Richtungswechsel.

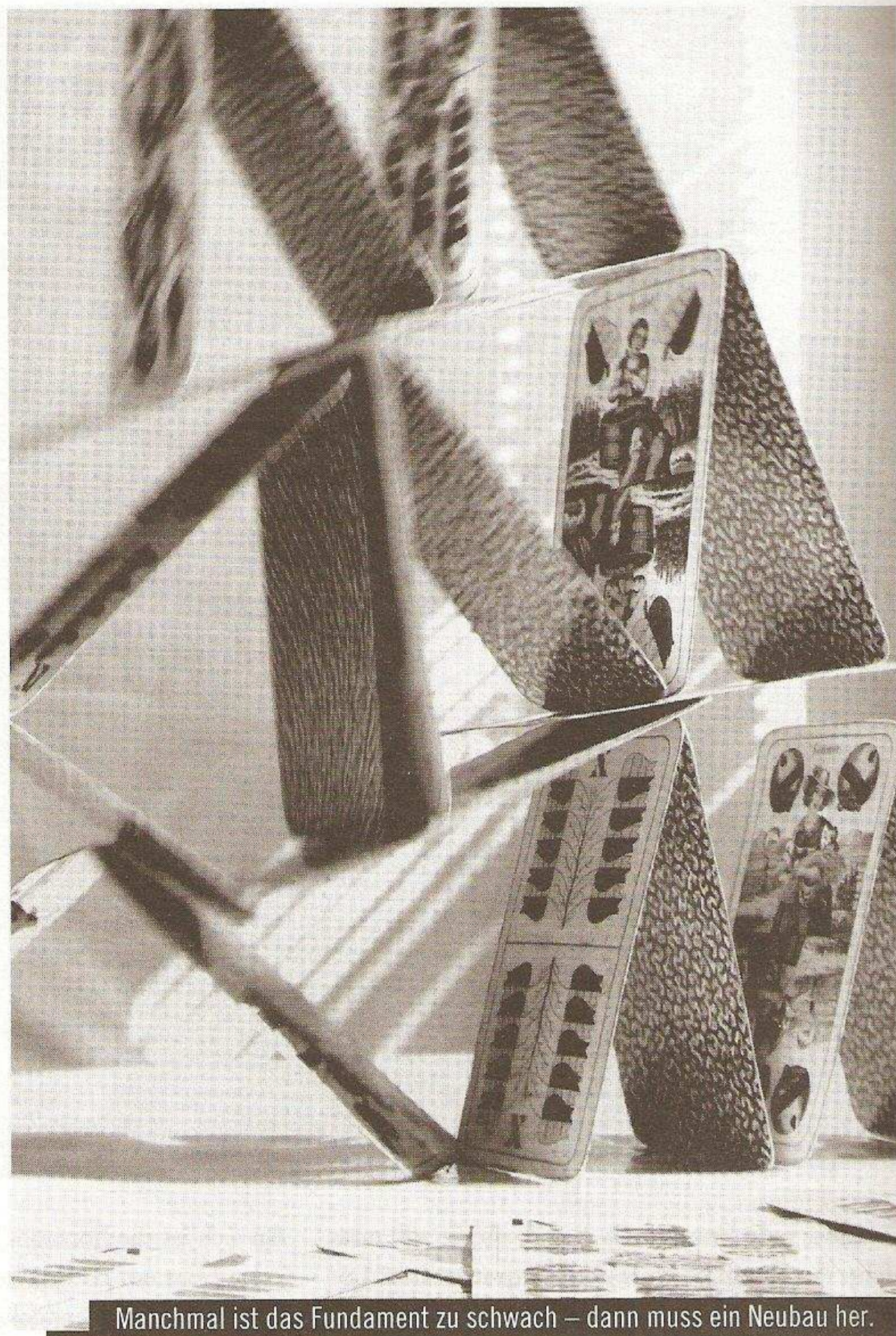
Niemals hätte Ingrid sich gedacht, dass sie nochmal in ihrem alten Beruf als Kindergärtnerin arbeiten wird, doch das Schicksal hatte andere Pläne. Vor einigen Wochen ist Ingrids Mann verstorben – ein Herzinfarkt, und das, obwohl er doch immer gesund war. So etwas passiert eben, das habe niemand vorhersehen können, hat ihr der Arzt gesagt. Über 20 Jahre lang hatte ihr Mann ihr gemeinsames Leben geregelt, das Geld heimgebracht und es verwaltet, jetzt ist er aus ihrem Leben verschwunden und Ingrid muss mit dem Berg an Rechnungen und Papierkram alleine zurechtkommen. Sie ist wütend, verzweifelt und tieftraurig, und weiß gleichzeitig, dass es irgendwie weitergeht, weil es weitergehen muss. Und so kommt es, dass sie mit Anfang 50 lernt, wie man einen Computer bedient, Stellenanzeigen im Internet sucht und Bewerbungsschreiben richtig formuliert.

Beispiele wie das von Ingrid gibt es genug, es muss kein Schicksalsschlag sein, der einen aus der Bahn wirft und zwingt, sein Leben neu zu ordnen. Was tun, wenn man für seinen Partner den sicheren Job und den Freundeskreis zurückgelassen hat, um mit ihm weit weg von der Heimat ein neues Leben zu beginnen, und die Beziehung scheitert? Wenn man sein Privatleben dem beruflichen Erfolg geopfert hat und am Ende nicht belohnt wird? Das, woran man sich so lange geklammert hat, ist plötzlich nicht mehr da. Logische Folge: Man verliert den Halt, Orientierungslosigkeit macht sich breit.

Manchmal ist Plan B besser als Plan A

„Wenn ein Traum platzt, tut das weh und alle damit verbundenen Gefühle, wie Frust, Wut und Verzweiflung sind erlaubt und sollten auch von Freunden und Familie ernst genommen werden“, sagt der Salzburger Psychologe Thomas Schaller. „Jeder von uns war schon in Situationen, die ausweglos erscheinen, doch es geht immer weiter. Wesentlich ist es, sich neue Ziele zu setzen und sich zu fragen, welche Perspektiven man noch hat bzw. welche man vor der gescheiterten Beziehung oder dem verlorenen Job hatte“, rät der Psychologe.

Geplatze Träume können dazu führen, dass man neue Wege einschlägt und am Ende feststellt, dass sein Leben damit eine durchwegs positive Wendung genommen hat. „Hätte ich nicht meinen Job verloren, hätte ich niemals den Mut gehabt, mit meinem Kunststudium zu beginnen.“ „Hätte mein Partner mich nicht betrogen, hätte ich wohl niemals einen Schlussstrich unter diese unglückliche Beziehung gezogen.“ Was einem im ersten Moment wie ein Weltuntergang erscheint, entpuppt sich oftmals im Nachhinein als echter Segen. Das Wort Krise stammt aus dem Griechischen und bedeutet in seiner ursprünglichen Verwendung eigentlich nichts anderes als „Entscheidung“ oder „entscheidender Wendepunkt“ und als solchen sollte man sie auch betrachten.



Manchmal ist das Fundament zu schwach – dann muss ein Neubau her.

Neubeginn – aber wie?

Zu einem Neubeginn gehören Kraft und jede Menge Mut. Oft hat das Scheitern oder der Verlust tiefe Wunden hinterlassen und man will das Geschehene einfach nur so schnell wie möglich vergessen. Doch egal wie schmerzhaft sie ist, seine Vergangenheit kann man nie ganz hinter sich lassen, sie ist ein Teil von uns, schließlich hat sie uns zu dem gemacht, was wir jetzt sind.

„Entscheidend ist es, das Geschehene zu verarbeiten, bevor man mit der Neuorientierung beginnt“, rät der Psychologe, „dabei ist es gut und hilfreich zu hinterfragen, was schiefgelaufen ist und was man ändern möchte. Bei vielen Menschen ist dann jedoch das Selbstbewusstsein derart angeknackst, dass sie beginnen sich selbst in Frage zu stellen. Es ist der falsche Weg, den Fehler nur bei sich zu suchen, Scheitern und Enttäuschungen gehören zum Leben, man darf sie keinesfalls als Strafe betrachten, sondern als Lernprozess. Schließlich ist Veränderung ein Teil des Lebens, dem sich niemand entziehen kann.“ ■