

geplant, wie es nun ist? Oder hat es sich einfach ergeben? Lebensentscheidungen sind ja kein Fußballspiel. Beim Spiel ist das Ziel für jeden sichtbar aufgestellt: Tor! Ziele im Leben sind komplexer: Familie, Beruf, Liebe, Hobbys – alles soll sich fügen, zueinanderpassen und auch noch Spaß machen.

Oft handeln wir nach inneren Vorgaben, die uns nicht ganz bewusst sind. Wir peilen den nächsten Schritt an. Schule schaffen, erste Liebe, Ausbildung, Zusammenleben. Und jede erreichte Stufe ist zugleich Startpunkt für Aufbruch – und unvorhergesehene Ereignisse. „Leben passiert, während du fleißig Pläne machst.“ Das sagte John Lennon einmal. Und es stimmt ja: Fast immer kommt es anders, als man denkt. Manchmal hetzen wir wie Hasen im Zickzack übers Feld. Mal ziehen wir ruhige Bahnen wie der Adler am Himmel. Und ich frage mich jetzt, in diesem stillen Moment: Gibt es bei all den Auf und Abs etwas, das Geschehnisse logisch zusammenbindet? Etwas wie einen roten Faden?

Ja, den gibt es, sagt die Psychologin und Autorin Dr. Katharina Ohana. „Unsere Identität setzt sich zusammen aus Erinnerungen und Erfahrungen. Daraus spinnen wir den Faden unseres Lebens.“ Doch erst rückblickend zeigt sich dieser Faden. Søren Kierkegaard, einer der wichtigsten Philosophen Europas, brachte das bereits im 19. Jahrhundert auf den Punkt: „Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.“

Es war Goethe, der die Metapher vom roten Faden in seinen „Wahlverwandtschaften“ bekannt machte. Ganz sicher dachte er dabei an die griechische Mythologie, an das lebensrettende Wollknäuel der Königtöchter Ariadne. Die schenkte es Theseus, dem König von Athen, und dem half es, aus dem Labyrinth des mörderischen Minotaurus herauszufinden.

Auch unser Leben ist oft wie ein Labyrinth: unübersichtlich bis verwirrend, ➡➡➡

Ich sitze im Garten, die Zeitung auf dem Schoß, das Handy stumm geschaltet. Die Sonne scheint, der große Hund von gegenüber schweigt zur Abwechslung mal. Ruhe. Frieden. Und eine tiefe Freude über das, was um mich herum und in mir ist. Und auf einmal ist da die Frage: Wie bin ich hierhergekommen, an diesen einen Punkt im Universum? Habe ich mein Leben



Mein roter Faden

Es kann uns Halt und Orientierung geben, wenn wir uns unserer eigenen Lebenslinien bewusst werden. Das gelingt mit dem Blick zurück – und nach vorn

Text **Vera Sandberg** Illustrationen **Francesca Colussi**

manchmal riskant. Um unseren Weg nicht aus den Augen zu verlieren, kann so ein Faden also auch für uns nützlich sein. Und mit dem Blick zurück erkennen wir manchmal, dass er uns schon geleitet haben mag, bevor er uns bewusst wurde.

Doch wo nimmt der Faden seinen Anfang? Da hilft der Rückblick in die Kindheit. Eifern wir den Eltern nach? Oder war der Impuls: Bloß nicht werden wie sie! Beides kann leiten. Kann großzügig oder eher sparsam machen. Dazu bringen, keinen Krumen Brot wegzuerwerfen. Anregen, Neues zu lieben, öfter mal umzuziehen, eine Beziehung zu beenden, wenn sie belastend wird. Oder eher festzuhalten, was wir haben, auch wenn es nicht immer erfüllend ist.

Prägungen sind maßgeblich verknüpft mit unserem roten Handlungsfaden. In der psychotherapeutischen Praxis von Katharina Ohana zeigt sich: Die Hälfte ihrer Klienten folgt teils dem, was ihnen einst in der Jugend beigebracht wurde. Die andere Hälfte sperrte sich und ging in die Opposition: So will ich nie sein! „Der rote Faden kann auch als Antagonist zum Vorgelebten entstehen. Das Vermeiden von Leid ist dabei ein sehr starkes Motiv“, sagt Ohana. So kann eine schwache Mutter eine starke Tochter hervorbringen. Und umgekehrt. Denn im roten Faden verknüpft sind Stärken und Schwächen, sie beeinflussen, wie wir entscheiden und wohin es uns im Leben zieht.

„Mach dich niemals von einem Mann abhängig!“ Das sagte zum Beispiel meine Mutter. Ich war ein Teenager, als sie mir das mit auf den Weg gab. Es leuchtete mir sofort ein, zumal meine Mutter selbst sehr eigenständig war. Später kam ein Satz meines Vaters hinzu, als ich ihm stolz mein Diplom zeigte: „Als Frau musst du immer doppelt so gut sein, um dasselbe zu erreichen wie ein Mann.“ Diese Sätze hätte ich wohl vergessen, hätten sie nicht irgendwie zu mir gepasst. Ich habe ihnen gern geglaubt. Und

Wichtig scheint, sich mit dem eigenen Weg anzufreunden, ihn zu verstehen

so stand für mich lange der Beruf im Vordergrund, begleitet von der Melodie des schlechten Gewissens, das wohl alle Mütter kennen, die gern und viel arbeiten.

Unsere westliche Konzept vom Glück ist oft ein wenig maßlos: Erfolg, Liebe, Gesundheit, Geld – du kannst alles haben, wenn du nur willst, sagen Coaches und Motivations-trainer. Wahr ist: Nicht alle Grundbedürfnisse erfüllen sich harmonisch und ausgeglichen. Etwas gewinnt die Oberhand, etwas anderes fällt hinten runter. Der rote Faden bekommt mit der Zeit Knoten und dünne Stellen. Das ist in Ordnung, erklärt



Textilkunst

Francesca Colussi heißt die Illustratorin dieses Textes. Die in Wales lebende italienische Künstlerin verändert den Blick auf alte Fotografien, indem sie sie bestickt – und so Vergangenheit und Gegenwart in Dialog bringt. Mehr dazu unter: colussicramer.bigcartel.com

Katharina Ohana. Es gehe nicht darum, alles zu erreichen. Sondern um ein „artgerechtes Leben“. Das brauchen auch wir Menschen, genau wie die Tiere.

Die perfekte Balance, mir ist sie jedenfalls nicht gelungen. Ist das mein roter Faden, die Suche nach der richtigen Balance? Beruf vor Familie – so einfach ist es dann doch nie gewesen. Die größten Eindrücke, die tiefsten Emotionen hatten mit Jobs nichts zu tun, sondern mit den nahen Menschen. Wichtig scheint, sich mit dem eigenen Weg anzufreunden, ihn zu verstehen. Sich zu verstehen. Auch wenn die Ergebnisse von Handlungen und Entscheidungen uns manchmal selbst verwundern: Es sind unsere ureigenen Werte, Einstellungen und Glaubenssätze, die uns dahin geführt haben.

Sie basieren auf unserem „reichen autobiografischen Gedächtnis“, erklärt Katharina Ohana: Erlebnisse, Erfahrungen, Umbrüche, die auch über die Kindheit hinausreichen. Mit diesem Erinnerungsschatz könne der rote Faden im Laufe der Jahre immer stärker und fester geknüpft werden. „Unterwegs auf unserem Lebensweg reparieren wir den Faden immer wieder, interpretieren Erfahrungen um, bewerten Erinnerungen anders, überschreiben sie manchmal mit neuen Bewertungen.“

So hatten auch die Generationen vor uns die Möglichkeit, aus Kriegstraumata heraus in eine neue Zukunft zu finden. „Wir merken, wenn wir unseren Weg betrachten, wie stark wir doch geworden sind, auch, was wir unterwegs alles gewonnen haben“, sagt Ohana. Gute wie schlechte Ereignisse einzuordnen und ihnen Sinn zu geben – damit können wir Schmerz und Verlust oft ausgleichen. Andere können uns dabei ermuntern: Schau, was du schon alles geschafft hast. Du wirst auch dieses Problem lösen!

Gerade wenn es hart kommt, funktionieren eingeübte Muster. Nur, wie gelingt es, die festen statt fadenscheinigen, die positiven statt negativen Stränge des Fadens stärkend auszubilden? Indem wir uns ver-

deutlichen, welche Eigenschaften und Überzeugungen uns Gutes brachten. Die Radiomoderatorin Anja Caspary bekam Krebs und verlor kurz darauf ihren Mann an den Krebs. Darüber hat sie ein Buch geschrieben. Als sie gefragt wurde, wie sie in dieser schweren Zeit noch arbeiten konnte, sagte sie: „Geholfen hat mir eigentlich gar nichts.“ Sie habe aber wohl ein „preußisches Pflichtbewusstsein“. Auch Disziplin kann also der wegweisende Faden sein. So hat sie ihren Vertrag erfüllt und ihr Buch geschrieben. Und sie konnte stolz auf sich sein.

Erkennen kann man das eigene Leitmotiv, wenn man sich fragt: Was hat mir schon mal geholfen? Wie bin ich aus dem letzten Schlamassel herausgekommen? Auf diese Ressourcen können wir bauen. Daraus erwächst Selbstwirksamkeit – der Wille und die Motivation, auch Schwieriges aus eigener Kraft erfolgreich zu bewältigen.

Katharina Ohana sagt: „Wir lernen viel mehr aus Erfahrungen als aus theoretischen Gedanken oder Anleitungen.“ So spinnen Trennungen, Krankheit, Jobverlust, Verrat, Armut, Demütigungen mit an unserem roten Faden. An diesen Wendungen biegen wir ab, suchen nach Aus-, Um- und Seitenwegen. Oft erklären solche Einschläge, wie wir zu ungunsten Gewohnheiten kamen, wo vielleicht eine Sucht ihren Anfang nahm.

Beim ersten Liebeskummer dachte ich, ich sterbe. Ich war 19 Jahre alt. Weil ich nicht starb, kamen später noch viele Liebes Schmerzen hinzu. Und ich merkte, dass mich das Labyrinth des Lebens nicht verschluckt. Es fühlt sich manchmal nur so an. Ich leide, ich warte, ich schüttele mich – und etwas Neues beginnt. Es ist nicht unbedingt besser als das Alte, aber es zieht mich voran, raus aus der Krise.

Zu meinem roten Faden gehörte immer schon die Sehnsucht nach einer liebevollen Beziehung. Diese Sehnsucht erklärt ➔➔

DEN ROTEN FADEN FINDEN – WIE GELINGT DAS?

Dieser psychologische Fragebogen kann helfen, den roten Faden Ihres Lebens deutlich zu erkennen. Stellen Sie sich selbst diese Fragen, und schreiben Sie die Antworten am besten auf

1 Welche Glaubenssätze aus der Kindheit wirken noch lange weiter?

Sie können uns Ziele vorgeben oder auch wie Gegenspieler gewirkt haben.

.....

.....

2 Welches Grundnaturell habe ich mitbekommen?

Wenn wir jahrelang gegen unser Naturell gearbeitet haben oder zu etwas erzogen wurden, was nicht zu uns passt, kann die Befreiung davon das Leben neu ordnen. Wenn wir zum Beispiel bescheiden sein sollten oder ständig nur leistungsorientiert, immer für andere die Arbeit erledigen mussten oder angeblich nichts zu verschenken hatten, haben wir das Recht, diese Ketten abzulegen.

.....

.....

3 Welche Erfahrungen prägten mich?

Gab es einen biografischen Bruch? Welche Rolle spielten die Geschwister? Was hat uns in Beziehungen immer gestört? Was erwarten wir von der Liebe wirklich? Wir sollten uns nie wieder zu etwas zwingen, was wir nicht wollen. Denn spätestens ab 50 tun wir uns die Dinge selbst an – und nicht mehr die Eltern und die Gesellschaft.

.....

.....

4 Welche Schicksalsschläge habe ich erlitten?

Trennungen, Krankheit, Tod, Jobverlust, Armut, Kränkungen spinnen mit am roten Faden.

.....

.....

5 Stimmt mein Richtig oder Falsch?

Oder gibt es heute ein anderes Richtig und Falsch? Gespräche mit Jüngeren, Begegnungen mit Menschen, die sonst nicht zu unserem Alltag gehören, oder längere Reisen können helfen, unsere Einstellungen zu überdenken.

.....

.....

6 Was hat mich stark gemacht? Oder habe ich nur kompensiert?

Wer Trauer bewältigt oder Neues entdeckt (Sport, Kochen, belebende Beziehungen, neuer Job, neues Haustier etc.), kann leichter schlechte Gewohnheiten, Süchte oder unguete Menschen loswerden, die Probleme nur kompensieren, aber nicht lösen helfen.

.....

.....

7 Welche Entwicklungsgeschichten anderer in Filmen, Büchern und im Bekanntenkreis begleiten und bewegen mich?

Beispiele können uns auf den eigenen Weg führen. Denn was uns an anderen Lebensgeschichten berührt, hat viel mit uns selbst zu tun.

.....

.....

8 Was ist noch offen, ungetan?

Wie stricken wir den roten Faden so weiter, dass irgendwann ein wärmender, schützender Pullover daraus werden könnte? Der Druck des Alterns schafft oft den Mut, Wünsche zu verwirklichen, mit deren Erfüllung wir bislang nie gerechnet haben.

.....

.....

Umzüge, Dramen, Fehler. Nach unendlich lang erscheinenden Jahrzehnten hat sie sich nun endlich erfüllt.

Realistisch betrachtet stehen wir an einem Punkt, an dem wir auf viele bewältigte Aufgaben und überstandene Krisen zurückblicken können. Ich muss zur Mammografie. Der Kater hatte einen Unfall. Eine Freundin braucht dringend Hilfe. Ein für uns alle heftiges Jahr geht zu Ende. Und da ist die erlernte Sicherheit: Damit werde, damit kann ich umgehen. Ein Leitgedanke, den ich mit vielen Frauen meiner Generation teile – wir schaffen das!

Jetzt ist für uns die Zeit, den eigenen roten Faden zu betrachten. Oder die vielen Fädchen, die sich zu einem verweben lassen. Dabei zeigt sich nämlich, wie es auf dem Pfad weitergehen könnte. Was ist drin? Wie nutzen wir die vor uns liegende Zeit? Bewahren, was gut ist? Sich neu erfinden, weil da noch etwas offen ist? Ehrenamt, Aufbruch, Studium? Eine gute Großmutter sein, wenn man als Mutter zu wenig da war? Möglicherweise zeigen sich beim Blick zurück jene Fadenrisse, die wir noch reparieren wollen.

Unsere Ursprünge können vieles erklären, aber sie bedeuten nicht, Fehler endlos zu wiederholen. Wir müssen es uns beispielsweise nie wieder antun, bis zur völligen Erschöpfung zu ackern, nur um Erwartungen anderer zu erfüllen. Dieser alte Leitfaden erklärt vielleicht einiges, ist aber kein brauchbares Muster mehr.

„Spätestens ab 50 tun wir uns die Dinge selbst an – und nicht mehr die Eltern oder die Gesellschaft“, sagt Katharina Ohana. Der rote Faden ist ja kein Stahllineal, er lässt sich aktiv gestalten, wenn man ihn erst mal erkennt und im wahrsten Sinne des Wortes begreift, zu fassen bekommt.

Ich hätte jetzt gern eine enge, innige Beziehung zu meinen beiden erwachsenen Kindern. Und ich weiß, das ist schwerer zu bekommen als Erfolg im Job. Aber der Weg



Vielleicht zeigen sich beim Blick zurück jene Risse, die wir noch reparieren wollen

kann das Ziel sein. Zum Beispiel durch gute, herzerwärmende Momente. Wie neulich, als ich mit meinem Gefährten das Fotobuch zum 40. Geburtstag meiner Tochter gestaltete. Freudentränen schossen ihr in die Augen. Das sei ihr schönstes Geschenk, sagte sie. Und ihre Freundinnen und Freunde beugten sich begeistert über die Kinderbilder und die Fotos aus jüngerer Zeit.

Ich lehnte mich zurück, nahm einen Schluck Sekt und war einfach froh über mein großes Mädchen. Kontrolle abgeben, bescheiden sein – das könnten die neuen Aufgaben für mich sein.