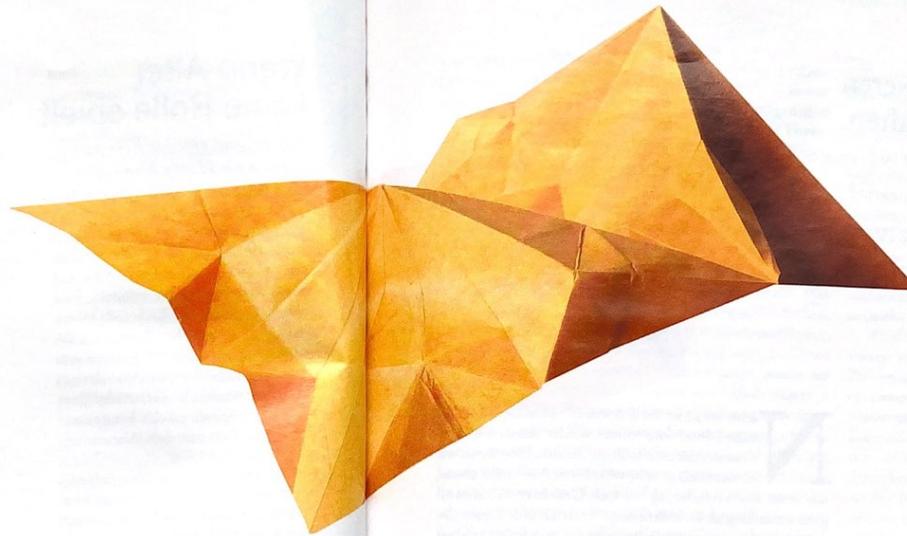




Veränderung als Chance:
Mut haben, Neues wagen!

TEXT: Sandra Wilsdorf PAPIEROBJEKTE: Jan Spütz FOTOS: Andreas Achmann



Bei aller Unberechenbarkeit des Lebens ist doch eins sicher: Nichts bleibt, wie es ist. Manchmal wollen wir uns verändern, manchmal müssen wir einen neuen Weg finden. In beiden Fällen können wir entscheiden, wie es weitergehen soll. Denn jeder Mensch verfügt über Fähigkeiten, die er in Umbruchphasen nutzen kann

Wir können unseren Weg mitgestalten. Wer Kontrolle über sein Leben haben will, muss sich Ziele setzen und sie verfolgen

Nichts ist so verlässlich wie die Veränderung. Der volle Mond wird immer wieder dünn, auf jedes Sommermärchen folgt ein Herbst. Und wenn wir es uns noch so sehr wünschen: Nie bleibt etwas, wie es ist. Die Veränderung hat viele Gesichter: Sie kommt ganz unauffällig als Lauf der Dinge. Oder als üble Laune des Lebens, reißt uns heraus aus dem, was wir gerade tun, wirbelt uns durch die Luft und lässt uns irgendwo wieder fallen. Dann heißt es, sich neu orientieren. Welchen Weg sollen wir einschlagen, um uns nicht rettungslos zu verlieren? Auf der anderen Seite kommt sie auch als ein Versprechen: als Hoffnung auf ein besseres Leben. „Ändere dich und du wirst glücklich“, glauben wir und mühen uns doch oft vergeblich.

VERÄNDERUNGEN SIND TEIL UNSERES LEBENS

Sich auf neue Situationen einstellen zu müssen, gehört zum Leben. Wir werden älter, ziehen von zu Hause aus und entscheiden uns für einen Beruf. Wir verlieben uns, bekommen Kinder, werden verlassen. Wir verlieren Menschen, die uns viel bedeuten. Unser Nachwuchs wird groß. Wir brauchen nicht mehr zu arbeiten oder dürfen es nicht mehr. Diese Ereignisse sind Sollbruchstellen eines Lebens: Punkte, an denen wir anfällig für Krisen sind, weil wir bestimmte Vorstellungen haben, die leicht enttäuscht werden können. Sogar wenn es sich dabei eigentlich um positive Ereignisse handelt: Nicht wenige Frauen werden nach der Geburt ihres Kindes depressiv, nicht wenige Beziehungen halten der Ehe nicht stand.

Als wären die unvermeidlichen Veränderungen nicht schon anspruchsvoll genug, ist das Leben zusätzlich brutal erfinderisch. Wir nennen es Schicksalsschlag, wenn uns Dinge passieren, die anderen erspart bleiben. Wie nur ertragen manche Menschen, was anderen unerträglich erscheint? „In dem einen wie dem anderen Fall hängt es davon ab, wie jemand etwas bewertet“, sagt Prof. Rainer Richter, Psycho-

analytiker und Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer. Grundsätzlich lässt sich sagen: „Menschen, die mit sie damit einigermaßen zufrieden leben, haben ein Urvertrauen in sich und ihre Fähigkeiten. Dies hilft ihnen, Krisen zu meistern“, erklärt der Psychoanalytiker.

Während einige Menschen es beängstigend finden, wenn sie am Morgen feststellen, dass ihre Bushaltestelle verlegt wurde, und ganz sicher sind, dass mit dem neuen Chef nur alles schiefgehen kann, brauchen andere Veränderung als ständigen Antrieb. Sobald etwas läuft, ist es uninteressant. Sie denken in Projekten und Plänen, reißen andere mit. Was steht hinter diesen unterschiedlichen Haltungen? Menschen, die selbst kleinste Veränderungen als bedrohlich empfinden, „haben in ihrer Kindheit oft erlebt, dass sich auch die Eltern mit Veränderungen schwertun“, erklärt Richter. Immer zur selben Zeit am selben Platz zu essen, den Urlaub immer in demselben Ort zu verbringen, lässt Veränderungen beunruhigend erscheinen. Wer mit seiner Familie hingegen oft umziehen musste, hat erfahren, dass das häufige Aufbrechen keineswegs die Existenz bedroht – vorausgesetzt die Familie bot emotionalen Halt. Ein Mensch mit solch einer Geschichte fürchtet sich vermutlich auch als Erwachsener nicht vor Veränderungen. Vielleicht ist der Gewohnheitsmensch neidisch auf das intensive Leben des Anpackers. Doch im Grunde können sich beide Gruppen ein Leben einrichten, das ihrer Mentalität entspricht.

WENDEPUNKTE KÜNDIGEN SICH OFT AN – GESTALTEN SIE DAS NEUE MIT

Wir sind den Wechselfällen des Lebens nicht immer hilflos ausgeliefert. Häufig wissen wir schon lange vorher um anstehende Veränderungen. Statt uns jedoch entsprechend vorzubereiten, verdrängen wir sie – und sind dann überrascht, wenn scheinbar aus dem Nichts alles anders wird. Wer beispielsweise weiß, dass seine Kinder in einigen Jahren aus-

ziehen werden, kann sich frühzeitig überlegen, wie er seine neue Freiheit gestalten will. Er spürt dann vielleicht trotzdem einen Verlust – aber sieht auch die Mög-

lichkeiten, die sich durch die jetzt frei verfügbare Zeit auf tun. Und wer an seinem Arbeitsplatz merkt, dass die Firma kaum noch Aufträge erhält, hat die Alternative, sich einen neuen Job zu suchen, bevor er entlassen wird.

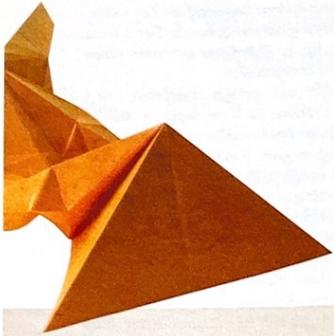
Wer aktiv wird, fühlt sich weniger ausgeliefert – und verhindert unter Umständen die Katastrophe, in die das Nichtstun ihn führt. Junge Familien sollten sich deshalb klarmachen, dass die Geburt eines Kindes ihre ökonomische Situation dramatisch verändert. Plötzlich nur noch ein Einkommen, trotzdem benötigt man eine größere Wohnung, das Kind braucht dieses und jenes. Wenn sie nicht rechtzeitig erkennen, dass das Geld vorn und hinten nicht reicht, geraten sie leicht in die Schuldenfalle.

Es gibt auch Ereignisse, die mit Sicherheit eintreten, wir wissen nur nicht, wann. Der eigene Tod ist eine solche Zwangsläufigkeit. Sich mit ihm auseinanderzusetzen, kann im Leben helfen. Reinhard Tausch, Psychotherapeut und emeritierter Professor der Psychologie, berichtet in diesem Zusammenhang von einer Sterbemeditation: Menschen, die sich vor ihrem Tod in unerträglicher Weise fürchteten, wurden schrittweise in der Meditation mit ihrem Lebendense konfrontiert. Wenn sie noch einmal leben dürften, was würden sie anders machen? Die Menschen gestanden sich ein, dass sie sich in einem nächsten Leben mehr um die eigene Entwicklung kümmern, Dinge leichter nehmen, geduldiger sein und ihre Beziehungen besser gestalten würden. Wer sich auf diese Weise sein Leben gleichsam von oben ansieht, der gewinnt einen Überblick, der ihm zeigt, wo er etwas ändern sollte – bevor es zu spät ist.

ÄUSSERER WANDEL IST EINE CHANCE, DINGE ANDERS ZU MACHEN ALS BISHIER

Es ist ein Dreiklang aus Biologie, Kultur und individuellem Handeln, der unsere Entwicklung bestimmt: Wir werden mit gewissen Anlagen in ein gewisses Umfeld geboren. Dass wir heute in Frieden leben und dass es keine starren Normbiografien mehr gibt, unterscheidet unser Leben von dem unserer Großeltern. Der dritte Faktor sind wir selbst: Was machen wir aus diesen Gegebenheiten? Dabei besitzen wir Gestaltungsspielräume, die wir nicht immer nutzen. Entwicklungspsychologen haben beobachtet: Das größte Maß an Offenheit für Veränderung besteht in der Kindheit. „Je älter wir werden, desto kontinuierlicher verläuft unsere Entwicklung – im Positiven wie im Negativen“, sagt Dr. Martin Pinquart, Entwicklungspsychologe an der Universität Jena.

Studien hätten beispielsweise die Biografien von Menschen mit Entwicklungsschwierigkeiten im Jugendalter und von Straftätern untersucht und potenzielle Wendepunkte identifiziert: Obwohl beispielsweise eine neue Liebe ein guter Anlass sein könnte, das kriminelle Milieu zu verlassen, war das bei den untersuchten Personen nur selten der Fall – die Entwicklung verstetigte sich eher. Soziale Übergänge, →



EIN DRITTEL DER ERWACHSENEN WÜNSCHT SICH MEHR GELASSENHEIT

Kaum jemand hält sich für perfekt: In einer Untersuchung der Universität Hamburg haben Psychologen Kinder und Erwachsene gefragt, in welchen Bereichen sie sich gern positiv verändern würden. Bei den Erwachsenen laut der dringendste Wunsch, gelassener zu werden: Ein Drittel der Befragten möchte geduldiger mit anderen sein, sich besser entspannen können und mehr positive Gedanken haben. Auf Platz zwei steht Selbstdisziplin: nichts mehr auf die lange Bank schieben, ordentlicher, konsequenter, ausdauernder sein.

Schon elfjährige Kinder gaben selbstkritische Antworten auf die Frage, was sie gern verbessern würden: Ein Viertel möchte weniger Wut, Hass und Ärger empfinden. Und immerhin fast die Hälfte würde sich gern oft anders verhalten: ehrlicher oder netter sein, sich weniger prügeln, weniger lästern. Der Psychologe Reinhard Tausch sagt dazu: „Wir waren auf diese Fülle an wertvollen Gedanken gar nicht gefasst.“ Er hält die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, für unbedingt förderungswürdig – in der Schule wie in der Familie. Sein Vorschlag: Kinder sollten mit Mitschülern sowie mit Eltern und Geschwistern regelmäßig darüber sprechen, was sie in der kommenden Zeit verbessern möchten – und nach einiger Zeit berichten, was sie tatsächlich erreicht haben. „So können Kinder und Erwachsene gemeinsam ihre Persönlichkeiten reifen lassen.“

beispielsweise von der Schule in den Beruf oder von einem Job in den anderen, sind mögliche Wendepunkte, die wir jedoch selten als solche nutzen. „Die Erfahrung zeigt, dass wir in neuen Situationen eher auf vertraute Verhaltensmuster zurückgreifen“, sagt der Psychologe. Wenn wir uns dessen jedoch bewusst sind, können wir das gezielt ändern. Denn natürlich ist jeder äußere Wandel eine Chance, Dinge anders zu machen als bisher.

WER KONTROLLE ÜBER SEIN LEBEN HABEN MÖCHTE, MUSS SICH ZIELE SETZEN

Auch wenn uns das Leben tief erschüttert: Der Mensch bleibt nach schlimmen Erlebnissen im Kern derselbe. „Er gewinnt aber an Erfahrungen und Kompetenz“, sagt Pinquart. Wer nach einem traumatischen Erlebnis eine psychische Störung entwickle, habe oft schon vorher Anzeichen einer besonderen Verletzlichkeit gehabt. Stabile Persönlichkeiten kämen auch über dramatische Ereignisse recht schnell hinweg. Bei Untersuchungen geben viele Menschen an, gerade durch negative Erlebnisse gereift zu sein. Etwa durch die ewig streitenden Eltern einiges für das eigene Beziehungsverhalten gelernt zu haben. Oder durch den Tod eines nahestehenden Menschen das Leben als etwas Kostbares begriffen zu haben.

Generell gibt es Eigenschaften, die einem helfen, nach einem tiefen Einschnitt zurück in sein altes oder auch in ein neues Leben zu finden: Dazu gehören Selbstvertrauen, Flexibilität und Optimismus. Wir können uns darauf beschränken, unsere unglückliche Kindheit für das verantwortlich zu machen, was uns nicht gelingt. Wir können glauben, dass wir für Sport nun einmal nicht geeignet sind und deshalb gar nicht erst anfangen. Mit einer solchen Haltung machen wir es uns leicht und schwer zugleich. Leicht, weil wir keine anstrengenden Veränderungen in Angriff nehmen müssen – sie haben ja sowieso keinen Sinn. Und schwer, weil das Leben erfreulicher sein könnte, wenn wir es täten. Denn wir haben immer die Wahl. Jenseits aller Gegebenheiten sind wir doch mindestens Mitgestalter unseres Lebens. Wer Kontrolle über sein Leben haben will, muss sich Ziele setzen und sie hartnäckig, aber nicht verbissen verfolgen. „Wenn wir merken, dass ein Ziel sich nicht erreichen lässt, müssen wir so flexibel sein, uns eine Alternative zu suchen“, rät Martin Pinquart.

VERLUSTE LASSEN SICH KOMPENSIEREN: DURCH SOZIALE KONTAKTE UND VIELFÄLTIGE INTERESSEN Trotzdem können wir uns nicht zu einem völlig neuen Menschen umkrempeln. Denn jede Persönlichkeit verfügt über stabile Merkmale, die nur schwer zu verändern sind: dazu gehört beispielsweise, ob wir ex- oder introvertiert sind, ob wir emotional stabil, ob wir gewissenhaft sind und mit welcher Grundeinstellung wir durchs Leben gehen. „Aus einem Schwarz- wird kaum ein Rosaseher“, sagt Entwicklungspsychologe Pinquart. Aber natürlich könne sich jeder bemühen,

Es gibt Eigenschaften, die dabei helfen, nach einer Krise zurück in das alte oder auch in ein neues Leben zu finden: Dazu gehören Selbstvertrauen, Flexibilität und Optimismus



ein bisschen optimistischer zu werden. Bei einer kognitiven Verhaltenstherapie würde man beispielsweise die negativen Erwartungen des Pessimisten dem Realitätstest unterziehen – und dabei feststellen, dass es meist weniger schlimm kommt als erwartet. Wir können uns auch schützen, indem wir unser Leben vielfältig gestalten. Wer viele Interessen und soziale Kontakte hat, kann Verluste eher kompensieren als etwa ein Workaholic. Dem geht mit dem Arbeitsplatz auch gleich der Lebensinhalt verloren.

WER ETWAS VERÄNDERN MÖCHTE, MUSS WISSEN, WAS ER WIRKLICH WILL

Veränderung hat immer auch mit Loslassen zu tun. Wir geben etwas auf, das wir zwar nicht schätzen, aber kennen. Wogegen wir es eintauschen? Wir wissen es nicht. Die Sozialpädagogin Helga Schäferling meinte dazu: „Veränderungen machen uns vor allen Dingen deshalb Angst, weil sie uns dazu zwingen, uns aus der Hängematte der Gewohnheit herauszugeben.“ Wir gestehen uns ungern ein, fehlinvestiert zu haben, und halten manchmal länger als nötig an einem Partner, dem Job oder einem Hobby fest. Jedem Aufbruch geht deshalb ein Abwägen voraus: Was gebe ich auf? Was verspreche ich mir davon? Und wenn wir uns dann zu einer Entscheidung durchgerungen haben, ist das Alte zwar zu Ende, das Neue hat jedoch noch nicht begonnen. Diese Pausen sind schwer auszuhalten, aber wichtig, um sich neu zu orientieren.

Wer sich oder sein Leben verändern will, kommt nicht umhin, sich ausführlich mit sich selbst zu beschäftigen. Wo will ich hin? Was sind meine Möglichkeiten? Wo meine Grenzen? Wer sich beispielsweise eingestehet, dass Sicherheit in seinem Leben eine große Rolle spielt, wird vielleicht aufhören, davon zu träumen, als Schriftsteller zu leben. Viele Berater oder Coaches empfehlen, regelmäßig aufzuschreiben,

wo wir gerade stehen, was in unserem Leben gut, was schlecht läuft und welche Ziele wir uns in welchem Zeitraum vornehmen. Aber: Wenn Vorhaben immer wieder scheitern, sollte man sich auch fragen, ob man sich nicht vielleicht zu große Ziele zumutet. Und ob man sich wirklich ändern will.

Denn der Druck ist groß: Nicht mehr rauchen, die Liebe finden, gelassener werden und vor allem erfolgreich – Regalwände voller Ratgeber versprechen uns Hilfe bei dem Wunsch, so zu werden, wie wir sein wollen. Sie schreien uns entgegen: Ändere dich! Die Modeindustrie lebt davon, dass wir immer wieder anders aussehen wollen, nicht wenige Magazine von unserem Traum von einer Traumfigur.

„Das ist ein krank machender Mechanismus: Wir sollen uns dauernd ändern und ständig an die Erwartungen anderer anpassen. Dabei sind gerade in einer Gesellschaft mit sich schnell wandelnden Anforderungen und Verlockungen stabile Persönlichkeiten so wichtig“, sagt Psychoanalytiker Richter. Nur wer seine Identität finde, wer seine intellektuellen, körperlichen und emotionalen Grenzen und Möglichkeiten kenne, könne sich verändern, ohne dabei eine „Pseudo-Identität“, ein falsches Selbst, zu entwickeln.

Wenn wir diesen Prozess der Selbsterkenntnis durchlaufen haben, müssen wir uns vielleicht gar nicht ständig ändern, sondern können uns im Sinne unserer Persönlichkeit entwickeln. Wir empfinden dann so etwas wie Kontinuität, weil wir Veränderung als Teil unseres Lebens begreifen. Wir erleben: Es gibt Brüche in meinem Leben, aber ich bin immer noch derselbe Mensch. Wer eine solche Haltung entwickelt, lebt gelassen. Der bricht nicht immer nur auf, sondern kommt auch irgendwann an.

📖 **Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 122**
emotion.de Welche Rolle spielen Veränderungen in Ihrem Leben?
Erzählen Sie Ihre Geschichte unter www.emotion.de/veraenderung
🔊 **Audiodatei unter www.emotion.de/audio** →

Aufbruch zu neuen Zielen

Ihr Leben verlief in geordneten Bahnen. Plötzlich war nichts mehr wie zuvor: Vier Männer und Frauen über den Mut, neu anzufangen

ES GEHT IMMER WEITER – WENN MAN AN SICH UND SEINE FÄHIGKEITEN GLAUBT
Stefan Lange sitzt seit einem Unfall im Rollstuhl. Statt mit dem Schicksal zu hadern, schaut er nach vorn: Inzwischen arbeitet er wieder als Fitnesstrainer und wurde 2004 Weltmeister im Handbikelfahren.



»Was man sich konsequent vornimmt, kann man auch schaffen«

Das Leben ist schön“, sagt Stefan Lange. Das hat er vor dem Unfall so gesehen und das sieht er heute noch genauso. Gut sieben Jahre ist es her, es war ein sonniger Tag im September. Der Fitnesstrainer saß auf seinem Rennrad, als ein Autofahrer ihn übersah. Seitdem ist Stefan Lange querschnittgelähmt. Aber der 42-jährige Hamburger ist ein Bewegungsmensch. Das heißt für ihn auch, sich anzupassen, neue Wege zu finden, wenn die alten versperrt sind. Noch im Krankenhaus wird ihm klar: „Du hast die Wahl: Willst du nur noch im Rollstuhl sitzen und vor dich hin sinnieren? Oder gucken, was du aus dir rausholen kannst?“ Er entscheidet sich für die zweite Möglichkeit: Er arbeitet wieder als Trainer – im Unfallkrankenhaus Hamburg und in verschiedenen Unternehmen. Mit dem Handbike findet der frühere Triathlet einen Weg zurück in den Leistungssport. Im Oktober 2004 wird er Weltmeister im Handbikelfahren: 177 Kilometer um den Genfer See, 55 Teilnehmer aus 14 Nationen – und Stefan Lange gewinnt. „Es geht nicht darum, Weltmeister zu werden oder mit dem Rad quer durch Europa zu fahren. Es geht vielmehr darum zu sehen, dass der Rollstuhl nicht das Ende ist. Dass man schaffen kann, was man sich konsequent vornimmt.“

Keine Verbitterung, kein Hadern. Ob er sich verändert hat? Er sei gelassener geworden, schiebe nichts mehr auf. Er habe viele Einblicke in die menschliche Psyche gewonnen und gelernt, wie nahe Freude und Schmerz beieinander liegen. Aber seine Lebenseinstellung ist geblieben: „Ich finde garantiert jeden Tag Dinge, über die ich mich freue.“



»Ich fühle mich wie 30 und weiß nicht, wohin mit meiner Energie«

WER DEN MUT HAT, SEINE TRÄUME ZU VERWIRKLICHEN, STÄRKT SEIN SELBSTBEWUSSTSEIN

Erst mit 44 konnte sich Doris Dammann (auf dem Foto mit Gastsohn Esteban, 18) aufmachen, die Welt zu sehen. Fünf Monate Ecuador haben sie verändert, sie stellt die Weichen neu.

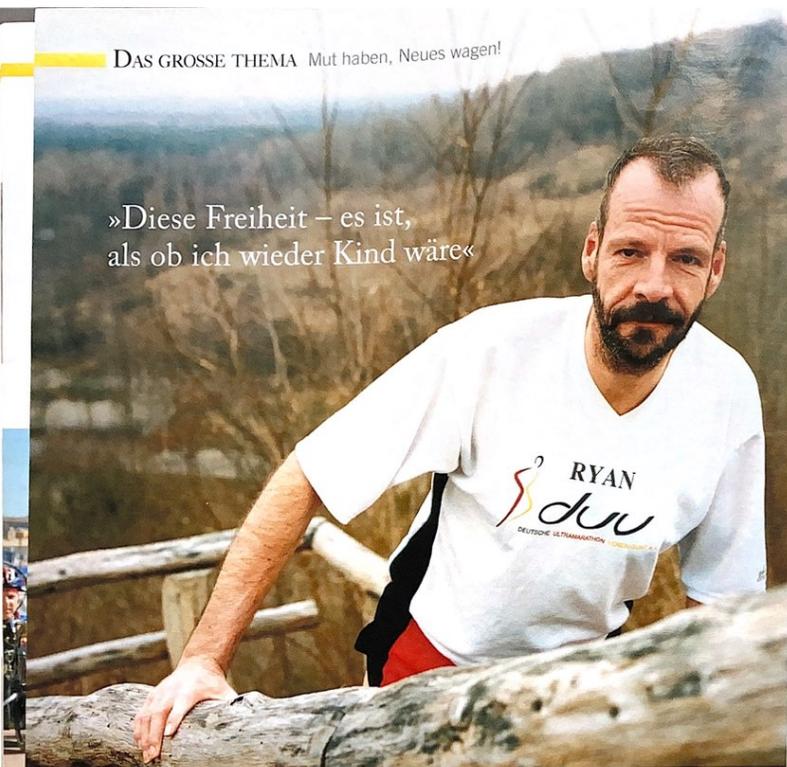
Doris Dammann hatte schon immer Sehnsucht nach der Ferne. Doch als sie jung war, stand die deutsche Mauer zwischen ihr und der Welt. Nach der Wende hatte die junge Frau aus der Nähe von Halle zwei kleine Kinder und baute gemeinsam mit ihrem Mann einen Betrieb für Garten- und Landschaftsbau auf. Inzwischen sind die Kinder erwachsen. Die Sehnsucht ist geblieben.

Als sie von einem Projekt erfährt, bei dem Menschen jenseits der 30 für einige Monate ehrenamtlich in einem fremden Land arbeiten, weiß sie: „Das will ich machen.“ Die Tochter ist dafür, der Sohn schüttelt ebenso den Kopf wie die meisten engeren Freunde, der Mann spürt ihre Entschlossenheit. Er hält sie nicht auf.

Und so fliegt die zierliche Frau, die sich bis dahin als „eher ängstlich“ bezeichnete, im Januar 2006 für fünf Monate nach Ecuador. Am Anfang leidet sie darunter, sich nicht verständigen zu können. Doch schon bald hofft Doris Dammann, diese Zeit möge nie enden. Tagsüber arbeitet sie im Kindergarten eines SOS-Kinderdorfs. Abends trifft sie sich mit anderen Ausländerinnen, geht tanzen und reist an den Wochenenden durch das Land. Doris Dammann sagt: „Es war die schönste Zeit in meinem Leben.“

Die Monate in Südamerika wirken nach: Ihre Haare sind nicht mehr grau, sondern blond, im Fitnessstudio hat sie sich abgemeldet. Und sie hat ihrem Mann gesagt, dass sie eigentlich keine Lust mehr auf Skiurlaub hat – schließlich fährt sie gar nicht Ski. Nur beruflich hofft sie noch auf Veränderung: „Ich fühle mich wie 30 und weiß nicht, wohin mit meiner Energie.“ Anstatt allein im Büro zu sitzen, würde sie lieber mit jungen Menschen arbeiten. Doris Dammann ist aufgebrochen. Sie weiß noch nicht genau, wohin die Reise geht. Aber sie ist unterwegs. →

»Diese Freiheit – es ist, als ob ich wieder Kind wäre«



MIT EINEM ZIEL VOR AUGEN LÄSST SICH DAS LEBEN LEICHTER IN NEUE BAHNEN LENKEN

Florian Schuster war Kettenraucher und Workaholic. Bis er sich vornahm, zum Mount Everest zu fahren – dafür gab er das Rauchen auf und fing mit dem Laufen an.

Es ist noch nicht lange her, da arbeitete Florian Schuster jede Woche etwa 60 Stunden als Angestellter in einem Reisebüro. Einer, der bis zu zweieinhalb Schachteln Zigaretten pro Tag rauchte. Bewegung? Na ja, er ging zu Fuß zur Bushaltestelle.

Heute ist der Berliner Ultramarathonläufer. Er lief 168 Kilometer nonstop durch die Wüste von Jordanien und in 17 Tagen von Rügen nach Basel. Das Laufen begann mit einem Versprechen: Am Millenniumsilvester beschlossen Florian Schuster und ein Freund, im Herbst 2000 gemeinsam zum Mount Everest zu reisen. Der Kettenraucher wusste: „Dafür musst du fit werden.“ Angesichts der Reise

fiel es ihm plötzlich leicht, auf Zigaretten zu verzichten. Und er begann zu laufen. Im Frühherbst absolvierte er dann seinen ersten Marathon und fand: „Das war gar nicht so schlimm.“ Wenige Wochen später flog er nach Nepal. Die Reise war grandios. Die Sherpas nannten den Himalaya-Debütanten damals „Shakal Ryan“, weil er sich behände wie ein Schakal bewegte. Zurück in Berlin, stürzte er tief: Das Ziel war weg, die Zigaretten hingegen waren wieder da. Er ärgerte sich über sich selbst. Am 1. Juli 2002 wachte er auf und dachte: Schluss jetzt. Du fasst nie wieder eine Zigarette an. Und ab jetzt wird richtig gelaufen.

Inzwischen ist das Laufen ein unverzichtbarer Teil seines Lebens. Manchmal joggt der Reiseverkehrskaufmann zur Arbeit und abends zurück. Er sagt: „Es ist, als ob ich mir die Kindheit zurückgeholt hätte. Dieses Toben, diese Freiheit.“ Der Extremsportler ist jetzt 44 Jahre alt. „Bei den meisten fangen jetzt die Zipperlein an. Ich fühle mich besser als je zuvor.“

FOTOS: STEFFEN MOYH

WER VERÄNDERUNGEN ANNEHMEN KANN, DEM ÖFFNEN SICH NEUE WEGE

Nach acht Jahren Beziehung wird Meike Blatnik von ihrem Freund verlassen. Erst durch die Trennung erkennt sie, wie viel Kraft in ihr steckt. Heute genießt sie, dass nicht alles im Leben planbar ist.

Sie war 20, als sie zusammenkamen, und 28, als er sie verließ. Meike Blatnik wünschte sich Kinder mit diesem Mann. „Ich hätte mir niemals vorstellen können, dass wir uns einmal trennen.“ Im Frühjahr 2003 nimmt er an einem Austauschprogramm für junge Journalisten teil und geht für zwei Monate in die Niederlande. Sie unterstützt ihn darin. Bei einem Besuch in Amsterdam gibt es da jedoch diese andere Frau, mit der er merkwürdig innig wirkt. Als sie ihn darauf anspricht, stammelt er etwas von „alles so vertraut“.

Einige Wochen später soll der Austausch mit einer großen Party in Berlin enden – in der Wohnung von Meike Blatnik und ihrem Freund. Doch der kommt nicht allein, die neue Bekanntschaft begleitet ihn. Es folgen emotionale Chaostage: Die beiden diskutieren und weinen. Meike stellt ihn vor die Entscheidung: gehen oder bleiben. Er geht. „An diesem Punkt kann man nichts mehr machen und ist unendlich allein.“ Die junge Frau reagiert, indem sie nach vorn schaut: Ein Praktikum in der Schweiz erlaubt ihr eine Auszeit unter Fremden. Für die nun viel zu große Wohnung braucht sie eine Mitbewohnerin. Wie geht es beruflich weiter? Gerade hat sie ihr Volontariat abgeschlossen. Sie muss ihren Weg allein finden.

Hin und wieder trifft sie Peter aus Amsterdam. Er hatte auch an dem Austausch teilgenommen. Die beiden verbringen Stunden „voller Leichtigkeit“. Zu ihrem 30. Geburtstag lädt Meike Blatnik nur Freundinnen ein: Es sollte das Jahr der Frauen werden. Aber abends erscheint Peter. Steht auf ihrem Balkon und erklärt, dass er es ernst meint mit ihr. Dass er gern mit ihr nach Spanien fahren würde. Sie müsse nicht Ja sagen. Sagt sie aber.

Das ist jetzt zwei Jahre her. Der Amsterdamer ist halber Berliner, die beiden werden bald Eltern. Über die Zeit der Trennung sagt Meike Blatnik heute: „Diese Geschichte ist ein wichtiger Teil von mir.“ Es habe ihr Kraft gegeben, auf einmal so selbstständig zu sein. Weil das Vertraute sie nicht mehr schützte, konnte sie sich auf Neues einlassen: „Ich war furchtlos offen, habe vieles angepackt, was ich mich vorher nicht getraut habe.“ Zum ersten Mal in ihrem Leben hatte sie kein Konzept, überließ dem Leben die Regie. „Zu merken, dass es von ganz allein weitergeht, war eine sehr wichtige Erfahrung.“ →

»Zu merken, dass es von allein weitergeht, war eine wichtige Erfahrung«

