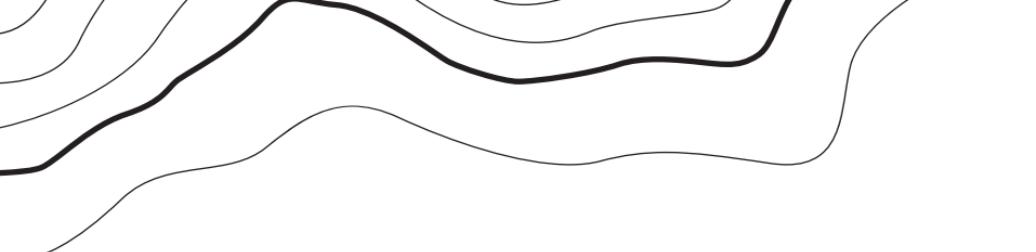


gutes leben
bene!





Melanie Wolfers
Andreas Knapp

*Atlas der
unbegangenen
Wege*

Eine Reise
zu dir selbst



Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1

»Hallo, hier spricht dein Leben!«	9
1. Der vielstimmige Ruf nach Abschied und Neubeginn	12
2. Sobald du die Antwort hast, ändert das Leben die Frage (Graffiti)	18
3. Wer seinen Träumen nicht traut, verträumt sein Leben	21
4. Pilgern: Sich selbst entgegenwandern	29

KAPITEL 2

Gegenstimmen werden laut	45
1. Auf die Plätze! – Fertig! – Stopp!	47
2. Unverhofft kommt oft	61

KAPITEL 3

Von Hemmschuhen und Torhütern	71
1. Komm mir (nicht) über die Schwelle!	74
2. Zwischen Löwen und Drachen	78
3. Sieben Schrittmacher für das Überschreiten der Schwelle	88

KAPITEL 4

Unterwegs auf unbegangenen Wegen 97

1. Willkommen in der neuen Welt 99
2. Wenn sich's ziacht, wird's schiach 107
3. Weiter durch das Unwegsame 116

KAPITEL 5

Kämpfen bis zuletzt 123

1. Ich habe gekämpft und ich habe verloren 126
2. Im Abgrund ein Grund 133
3. Die Wendezeit gestalten 145

KAPITEL 6

Ein unschätzbare Glück 153

1. Wie zerronnen, so gewonnen 155
2. Das Kostbare auskosten 165

Das Leben Jesu:

Die Geschichte einer Transformation 175

KAPITEL 7

Auf dem Rückweg vorwärtsgehen 181

1. Es geht nicht, dass ich bleib 185
2. Neu aufgestellt fürs Heimspiel 198

Reisewarnung des Inwärtigen Amtes

*Wenn dieses Buch Sie mitnimmt,
kommen Sie anders zurück.*





KAPITEL 1

»Hallo, hier spricht
dein Leben!«

Die Arbeit stresst. Der Nachbar nervt. Die Liebe läuft im Leerlauf. Solche trüben Gedanken und Gefühle können den Wunsch wecken, das Alte hinter sich zu lassen und Neues zu wagen. Vielleicht lockt aber auch ein nächster Lebensabschnitt, oder es tut sich eine unverhoffte Chance auf: der Beginn einer Liebesbeziehung, ein attraktives Stellenangebot oder eine große Reise. Nichts erscheint so vielversprechend wie ein Neustart!

Die Sehnsucht nach einem Neubeginn zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte der Menschheit. Mythen und Märchen, Erzählungen der Religionen und die Weltliteratur – immer wieder geht es um Aufbrüche: Der jüngste Sohn lässt seine eintönige Existenz hinter sich und bricht auf, um »das Gruseln zu lernen«. Aschenputtel will ihre Beschäftigung als Erbsenzählerin loswerden und kämpft gegen ihre Stiefmutter, um hinter dem Ofen hervorzukommen. Mose hängt seinen Job als Schafhirte an den Nagel, um sein Volk aus der Unterdrückung zu befreien. Prinz Siddhartha – der spätere Buddha – steigt aus seinem goldenen Käfig aus und

zieht in die Fremde, um dem Leben auf den Grund zu gehen. Auch große Kinofilme beginnen oft mit dem Aufbruch in eine neue, fremde Welt, womit eine Heldenreise ihren Anfang nimmt.

Warum erzählen Menschen sich seit Jahrtausenden die Geschichte vom Neuanfang? Vielleicht, um sich Mut zu machen für ihre kleinen und großen Aufbrüche. Und um Wegweiser an der Hand zu haben, wenn das Leben sie zu Abschied und Neubeginn ruft.

1. Der vielstimmige Ruf nach Abschied und Neubeginn

Es gibt Momente, in denen wir spüren: Es ist an der Zeit, die Sicherheit des vertrauten Zuhauses zurückzulassen und Neues zu wagen. Es ist Zeit, aufzubrechen und den eigenen Weg zu gehen! Ein anderes Mal wirft uns ein Ereignis, ein Krankheitsbefund, ein Unfall völlig aus der Bahn. Die Anlässe zu Veränderung und Neuaufbruch sind so vielfältig wie das Leben selbst.

Mich wegträumen

Eine Wanderung mit alten Freunden. Irgendwann haben sich die Erinnerungen an die gemeinsame Zeit erschöpft, und ich höre mich sagen: »Eigentlich bin ich zufrieden mit meinem Job.« Und: »Eigentlich fühle ich mich in meiner Partnerschaft wohl.« Ich stolpere über meine eigenen Sätze. Auf den ersten Blick scheint in meinem Leben alles rundzulaufen – wäre da nicht dieses verräterische »eigentlich«! Es weist auf einen Mangel hin, der sich hinter unserem Wohlbefinden versteckt. Irgendetwas ist faul (geworden) in der uns vertrauten Welt. Wir spüren eine Unruhe, ein inneres Drängen. Etwas *in uns* ruft nach Veränderung.

Bisweilen äußert sich dieser Ruf in einem leisen Unbehagen, wenn das Dasein farblos geworden ist. Man funktioniert nur noch wie ein Rädchen in einer Maschine. Doch auch anderes kann diesen Traum von einem neuen, besseren Leben wecken: Da ruft ein Film innere Bilder von längst vergessenen Wünschen wach. Eine Geschichte »nimmt mich mit« und lässt mich die Enge meines Lebens spüren. Oder ich begegne einer Person, die mich fasziniert, weil sie etwas lebt, was auch in mir selbst schlummert. Und ganz merkwürdig: Manchmal weiß ich nicht einmal, was mir fehlt. Aber da ist dieses Gefühl einer unerfüllten Leere. Ein schmerzliches Un-

Manchmal weiß ich nicht einmal, was mir fehlt.

genügen. Der englische Schriftsteller Gilbert Keith Chesterton formuliert diese Erfahrung so: »Selbst zu Hause habe ich immer noch Heimweh.«

So gehts nicht weiter!

Gelegentlich trifft uns ein Umbruch mit voller Härte – etwa der Verlust des Arbeitsplatzes oder das Ende einer Beziehung. Stellt ein Schicksalsschlag den Alltag auf den Kopf, dann ist eine Rückkehr in das vertraute Leben nicht mehr möglich. Doch in dieser fremden Welt Fuß zu fassen, scheint (fast) genauso unmöglich! Es bleibt keine Wahl: Wir können nicht anders, als uns Schritt für Schritt in neues Terrain vorzutasten.

Ein anderes Mal schreit es laut in uns nach Veränderung, weil wir in unserem Leben an einem Punkt angelangt sind, an dem es nicht mehr weitergeht. So erging es einer Sporttherapeutin, die in der »Mama-Falle« steckte: Als Mutter von zwei kleinen Kindern war sie quasi alleinerziehend, da ihr Mann beruflich viel reiste. Sie war gerne Mutter, doch 24/7 für die Kinder verantwortlich zu sein, den Haushalt zu schmeißen und unter chronischem Schlafmangel zu leiden, laugte sie zunehmend aus. Aber sie übergang ihre körperliche und seelische Erschöpfung – bis zu dem Tag, als sie zusammenbrach und erkannte: Ich muss mehr auf mich selbst aufpassen!

Des Kindes alte Kleider

Und nicht zuletzt gibt es verschiedene *Lebensphasen*. Die innere Dynamik des Lebens drängt immer weiter vorwärts. Der gewohnte Horizont wird zu eng, der vertraute Alltag passt einem nicht mehr – so ähnlich wie Kleider, aus denen man herausgewachsen ist. Manche Menschen erleben dies wie ein Anknöpfen von innen, das sie darauf hinweist: Da fordert Neues auf einmal Raum ein, weil seine Zeit gekommen ist. Bei anderen ist der Übergang in eine neue Wachstumsstufe überreif. Dann führt das Leben selbst sie in eine Krise hinein, damit sie nicht stehen oder stecken bleiben. Es gilt, die Schwelle in den nächsten *Lebensabschnitt* zu überschreiten: So schön das *Kindsein* auch sein mag, wir können nicht ewig im Sandkasten spielen. Eine gesunde Entwicklung bringt es mit sich, dass man aus den Kinderschuhen herauswächst. Das Chaos der *Pubertät* wirft einen aus dem elterlichen Nest hinaus, damit sich eine eigene Identität und Persönlichkeit entwickeln kann. Jetzt geht es darum, erwachsen zu werden und Verantwortung zu übernehmen. Wenn man in der *Lebensmitte* mehr oder weniger erfolgreich aufgestellt ist – wenn Beruf, Partnerschaft oder Familie und Wohnung sozusagen im Trockenen sind –, dann meldet sich oft zu Wort, was bisher auf der Strecke geblie-

*Es gilt, die Schwelle
in den nächsten
Lebensabschnitt zu
überschreiten.*

ben ist: brachliegende Talente; ungelebte Wünsche und Bedürfnisse; vergessene Träume; Gefühle, die bislang nicht zugelassen und noch weniger gezeigt werden durften. Ebenso stehen in *späteren Jahren* tiefgreifende Wandlungskrisen an: Die Kinder verlassen das Haus (*empty nest*), neue Freiräume wollen sinnvoll gestaltet werden; die eigenen Eltern werden betreuungsbedürftig, und beruflich gehört man auf einmal zum alten Eisen ... Und schließlich ruft das Leben auch im *Alter* zu Abschied und Wandlung: etwa in der Besinnung auf die Dinge, die man in der Weisheit des Alters als wesentlich erkennt. Oder in der Sehnsucht nach Heilung und Versöhnung.

Alles in allem: Die Forderung des Lebens nach Abschied und Neuanfang, nach Veränderung und Entwicklung kann von außen und aus dem Innern kommen. Sie kann aus Lust oder Frust erwachsen. Aus Bedrängnis oder Begeisterung. *So vielgestaltig der Ruf des Lebens auch ist: Auf einer tieferen Ebene fordert er immer auf, sich weiterzuentwickeln. Als Person zu wachsen. Und stets voranzuschreiten auf der Reise zu sich selbst.*

Meinen Standort erkunden

Chancen, die sich auftun; Krisen, die einen beuteln; eine Unruhe, die sich immer wieder zu Wort meldet – solche Erfahrungen gleichen einem Weckruf, der dazu drängt: Nimm deine Situation ehrlich wahr. Stell dein Leben auf den Prüfstand und frage dich:

- *Was bestimmt derzeit meinen Alltag?*
- *Nehme ich einen Impuls wahr, etwas zu verändern?*
- *Welche Gefühle und Gedanken drängen oder locken mich?*
- *Welchen heimlichen Träumen hänge ich gerne nach?*
- *Was müsste ich verändern oder verlassen, um authentischer und erfüllter zu leben?*

Wer eine solche Standortbestimmung macht, entdeckt möglicherweise: Eigentlich träume ich schon seit Jahren davon, mich selbstständig zu machen. Einer anderen Person geht auf, dass ihre diffuse Traurigkeit darin wurzelt, dass wichtige Bedürfnisse ein Schattendasein fristen und verkümmern. Und eine dritte erkennt: Ich bin müde und matt, da ich mich zu sehr an den Erwartungen und Ansprüchen anderer orientiere und mich dadurch in eine Überforderung hineinmanövriere. Und so steht am

Ende einer solchen Inventur bisweilen die Einsicht, dass *es* so nicht mehr weitergeht. Dass *ich* selbst jetzt gehen muss. Etwas verändern muss. – Und dies ist eine wahrhaft wegweisende Einsicht!

2. Sobald du die Antwort hast, ändert das Leben die Frage (Graffito)

Nichts ist so konstant wie der Wandel. Ja, grundsätzlich gilt: Wahres Leben bewegt sich unaufhörlich in neue Räume hinein. Schon von Natur aus ist der Mensch ein Neugier-Wesen: Bereits das kleine Kind erkundet seine Umgebung. Es will sämtliche Schubladen und Türen öffnen, um zu erfahren, was sich in und hinter ihnen verbirgt. Weniges fesselt uns Menschen so sehr wie Neues und Unbekanntes, das es zu entdecken und auszuprobieren gilt. Dadurch weiten wir unsere Fähigkeiten und unseren Lebensraum.

*Die Reise zu uns
selbst, die wir
gleichermaßen
ersehnen und
fürchten*

»Das mag schon stimmen«, werfen Sie vielleicht ein, »aber zugleich macht es Angst, sich auf Neues und Ungewisses einzulassen.« Ja, beides gilt: Neues fasziniert *und* weckt Angst. Ähnlich ambivalent erleben wir den Ruf des Lebens, denn er schickt uns auf eine abenteuerliche Reise: auf die Reise zu

uns selbst, die wir gleichermaßen ersehnen *und* fürchten.

Um sich von der Angst nicht ins Bockshorn jagen zu lassen, kann ein Rückblick ermutigen. Führen Sie sich vor Augen: Alles, was in Ihrem Leben gut ist oder gut war – Ihre Freundschaften und Beziehungen, Beruf, Hobbys –, alles wurzelt darin, dass Sie irgendwann einmal etwas angefangen haben. All das hat mit einem Neuaufbruch begonnen!

Herz des Wandrers

Nur streunen
durch festgebaute Häuser.
Bleib Gast in den Unterküften
die das Leben anbietet.

Behalte das Herz des Wandrers.
Schütz deine Sehnsucht.

Hüllen –
wieviel sind nötig zum Überleben
und:
Überlebt deine Freiheit mit ihnen?

Lass selbst Schönheit
wenn sie festhält.

Schlaf nicht zu lang
in gesicherten Wänden:

Haus
hab
als Zelt.

Behalt das Herz des Wandrers.

Niste nur ein als
Zugvogel
sehnsüchtig nach anderem Land.

Gisela Dreher-Richels¹

3. Wer seinen Träumen nicht traut, verträumt sein Leben

Sehnsüchtig nach anderem Land – doch wo liegt dieses? Wohin soll die Reise gehen? Unabhängig davon, ob Ihnen eine Veränderung aufgezwungen wird oder Sie aus freien Stücken einen Neustart wagen; ob Sie sich nach Heilung sehnen, eine Aufgabe in Ihrem Leben suchen oder in einer Krise einfach nur noch weg wollen: Die entscheidende Frage lautet: *Wo will ich hin? In welche Richtung soll mein Weg mich führen?*

An diesem Punkt hapert es. Viele Menschen wissen nicht, was sie wirklich wollen – aber das mit voller Kraft voraus! Vielleicht liegt ihre Sehnsucht unter einem Berg fremder Erwartungen begraben. Oder die Stimme ihrer tiefer liegenden Träume geht im vorlauten Geplapper der alltäglichen Bedürfnisse unter – bis sie diese dann irgendwann mit ihren wahren Wünschen verwechseln.

Wir Menschen kennen eine Vielzahl von Wünschen und Motiven. Auf einer oberen Ebene machen sich spontane Bedürfnisse bemerkbar (»Eine Tasse Kaffee wäre jetzt prima!«), die wie Eintagsfliegen auch schnell wieder verflogen sind. Daneben gibt es Stellvertreterwünsche, also Anliegen, die für etwas Tieferliegendes stehen. So kann etwa der Wunsch nach einem schicken Kleid für das Bedürf-

nis nach sozialer Anerkennung stehen oder für den Wunsch, sich in der eigenen Haut wohlfühlen. Und damit kommt die tiefer liegende Ebene der *Herzenswünsche* in den Blick. Hier zeigt sich unsere *Sehnsucht* oder mit dem Löwen Graógramán gesprochen: unser wahres Wollen.

Michael Ende erzählt in seiner *Unendlichen Geschichte*, wie der kleine Junge Bastian sich auf eine große Fantasiereise begibt.² Er trägt ein Medaillon um den Hals, auf dem geschrieben steht: »Tu, was du willst.« Bastian meint zunächst, dass er jetzt alles tun könne, was ihm gerade in den Sinn kommt. Der Löwe Graógramán verhilft ihm zu einem tieferen Verständnis: Bastian soll seinen »wahren Willen« finden. Und er rät ihm: Geh den »Weg der Wünsche«, immer weiter, bis zu deinem letzten, tiefsten Wunsch.

Wenn Sie Ihrem eigenen Sehnen auf die Spur kommen wollen, dann können Sie dem Rat des weisen Löwen folgen und Ihren alltäglichen Wünschen auf den Grund gehen. Konkret: Schreiben Sie Ihre Wünsche ungefiltert auf, auch wenn sie auf den ersten Blick komisch oder banal wirken. Und dann gehen Sie den »Weg der Wünsche« von einem zum andern Wunsch und bis zum letzten – und fragen jedes Mal: Was hätte ich erreicht, wenn sich dieser Wunsch erfüllt? Auf diese

Geh den »Weg der Wünsche«, immer weiter, bis zu deinem letzten, tiefsten Wunsch.

Weise dringen Sie Schritt für Schritt zu Ihren tieferen Träumen vor.

Sie können auch zu Imaginationsfragen greifen. Diese haben den Vorteil, dass sie nicht nur das Denken ansprechen, sondern den ganzen Menschen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, folgende Fragen spontan zu beantworten:

- *Wenn ich einem Menschen, der heute geboren wird, einen einzigen Rat mit auf seinen Lebensweg geben sollte: Wie würde der lauten?*
- *Was soll auf der Visitenkarte meines Lebens stehen?*
- *Welche fünf Menschen (aus Geschichte oder Gegenwart) beeindrucken mich? Und warum?*
- *Wofür bin ich bereit, mich mit all meiner Kraft einzusetzen, selbst wenn ich scheitern sollte?*
- *Angenommen, ich hätte noch ein halbes Jahr zu leben: Wie würde ich meine verbleibende Zeit verbringen?*

Abschließend können Sie sich fragen: Entdecke ich in meinen Antworten einen roten Faden, der sich durchzieht? – Ihr »wahres Wollen« gleicht einer Richtschnur, die Ihnen hilft, sich zu orientieren, wenn Neuaufbrüche anstehen oder Sie in einer Krise stecken. Und je klarer Ihnen das *Wohin* vor Augen steht, umso mehr Kräfte wachsen Ihnen zu!

Denn die Sehnsucht liefert die Energie für Aufbruch und Reise.

Wenn jemand neu oder vertieft mit seiner Herzenssehnsucht in Kontakt kommt, so ähnelt das der bekannten Geschichte vom Adler: Dieser war in einem Hühnerhof aufgewachsen und hüpfte im Gehege herum, denn er hatte vergessen, was in ihm steckt. Als er seine Bestimmung entdeckt, durchströmt ihn eine ungeahnte Energie. Der Adler spürt, zu welchen Höhenflügen er berufen ist. Er breitet seine Schwingen aus, hebt ab und gleitet in den weiten Horizont.

Wie man Stimmen hören kann

Leider hat es die leise Stimme der Sehnsucht schwer: In einem eng getakteten Leben findet sie kaum Gehör. Sorgen, Enttäuschungen oder auch Erwartungen anderer können sie fast zum Schweigen bringen. Und oft wird sie durch vorlaute Tageswünsche übertönt. Doch es gibt Abhilfe! In dem Maße, in dem Sie sich Stille gönnen und regelmäßig bei sich selbst einkehren, in dem Maße werden Sie Ihre innere Stimme in neuer Klarheit vernehmen. Denn die Stille ist der Ort, an dem sich das Herz zu sagen traut, was einem der Verstand vielleicht schon seit Langem auszureden versucht.

- *Gönnen Sie sich regelmäßig Zeiten der Muße. Konkret könnte das heißen: Sitzen Sie regelmäßig eine Zeit lang mit sich selbst allein auf einer Parkbank – ohne Handy oder andere Ablenkungen.*
- *Achten Sie auf Ihre Wünsche – welcher Wunsch hinter dem Wunsch hinter dem Wunsch schlummert. Und träumen Sie!*
- *Fragen Sie sich, was Sie frustriert und was in Ihrem Alltag anders sein sollte.*
- *Pflegen Sie die Bereitschaft, sich bewusst vom Leben überraschen zu lassen.*
- *Haben Sie den Mut, sich auch irritieren zu lassen.*

Der »heilige Ruf«

In vielen spirituellen Traditionen spielt die Sehnsucht eine zentrale Rolle. Die christliche Spiritualität deutet die *Sehnsucht* als eine *göttliche Kraft im Menschen*. Sie ist die Herzensstimme, die jedem Menschen *seinen* Weg zeigt. Sie lässt ihn nach seiner Aufgabe im Leben, nach seiner Bestimmung suchen. Sie weckt den Traum von einer besseren Welt und schickt Menschen auf den Weg, das ihre dazu beizutragen. Steckt jemand in einer Krise, treibt die Sehnsucht ihn an: »Bleib nicht sitzen in deinem Elend, sondern steh auf und suche, was dir fehlt. Halte Ausschau nach dem, was dich gesunden lässt.« Und auch wenn alles gerade stimmig ist, so weitet

die Sehnsucht einem das Herz, denn in diesem ist immer »Raum für mehr, für Schöneres, für Größeres« (Nelly Sachs). Für mehr Liebe und Leben, Freude und Freundschaft, Friede und Gerechtigkeit ... Davon kann das Herz nie genug bekommen!

Die Sehnsucht gleicht einem *spirituellen Instinkt* für eine Wirklichkeit, die größer ist als wir selbst und alles Endliche. Sie wird mit verschiedenen Namen benannt: *Leben, Liebe, Universum* ... Für Gläubende ist *Gott* das Wort für die immer größere und letztlich grenzenlose Wirklichkeit. Die Sehnsucht wird als eine besondere Gabe verstanden, die uns Menschen zum Göttlichen hinzieht. Und in ihm erst zur Ruhe kommt.

In der Bibel finden sich zahlreiche Weggeschichten von Menschen. In ihnen verdichten sich allgemeingültige Erfahrungen, die Menschen auf ihrer Lebensreise machen, wie: Sehnsucht und Aufbruch, Müdigkeit und Erschöpfung, glückliche Fügungen und Ankunft im »Gelobten Land«. Einer, der losgeht, ohne das Ziel zu kennen, ist Abraham (vgl. Genesis 15).

Abraham steht für den Menschen, der sein sicheres Zuhause verlässt und den Aufbruch ins Ungeheure wagt. Dabei könnte er sich auf seinem Erbe ausruhen und auf seine Sippe bauen. Doch eine innere Stimme lässt ihm keine Ruhe. Unter dem Ster-

nenhimmel träumt er von fernen Ländern und einer großen Zukunft. In dieser inneren Stimme ahnt Abraham das Versprechen Gottes, ihm neues Land und Kindersegen zu schenken.

Abraham verlässt das gewohnte Umfeld und hat den Mut, seiner Sehnsucht zu trauen. Er bricht auf und spürt, wie in ihm ein nie gekanntes Vertrauen aufbricht. Er betritt Neuland und erfährt dabei, innerlich getragen zu sein. Ein solches Vertrauen lässt sich aus spiritueller Sicht als »glauben« bezeichnen. So wird Abraham einer, der auszieht, um glauben zu lernen.

Abraham

stammvater
aus ur-zeiten

utopisches wetterleuchten im blut
sehnsuchtskompass gottweh

zähle die glühenden sandkörner
am nachthimmel

steck einen stern auf deinen wanderstecken
deine kindheit liegt dir erst noch voraus

nur im verlassen alles vertrauten
findest du heim³

4. Pilgern: Sich selbst entgegenwandern

Tagebuch Andreas (7. November 2019)

Gestern ist mir etwas passiert! Ich ging von der Arbeit nach Hause und durchquerte wie gewohnt eine Straße, die von zwei hohen Wohnblöcken gesäumt wird. Plötzlich hallte ein ungewöhnliches Geräusch durch die Häuserschlucht, kreischend und ächzend; wie eine quietschende Landmaschine. Doch was hat diese in einem Hochhausviertel verloren? Das Geräusch kam von vorn, und der merkwürdige Lärm wurde immer lauter. Gespannt wartete ich auf die Maschine, die jeden Augenblick um die Ecke biegen musste. Aber nichts da.

Plötzlich fiel mein Blick nach oben. Direkt über mir flog eine Schar von Wildgänsen in Pfeilformation über den Himmel. Wildgänse hatte ich hier nicht erwartet! Also keine ächzenden Maschinen, sondern krächzende Vögel hatten mich irritiert. Ich schaute den Zugvögeln nach, die hinter dem nächsten hohen Gebäude schnell wieder verschwunden waren. Und auch ihr kreischendes Schreien war bald nicht mehr zu hören.

Aber in mir klang etwas nach. Ein altbekanntes Gefühl wurde wieder geweckt: Wenn sich im Herbst die Zugvögel sammeln und dann die Stare, Gänse oder Schwalben fortziehen, dann will immer etwas in mir mitziehen. Ein Fernweh, ein Weh

wie eine alte Wunde, die anderswo auf Heilung hofft.

Trotz aller Sesshaftwerdung schlummert in uns noch das Nomaden-Gen. Der Mensch ist ein ewiger Wanderer. Und sein Leben eine Reise. Vielleicht wurde Pilgern zu einem Megatrend, weil wir dabei mit dem Körper ausdrücken, was unser Dasein charakterisiert: dass wir uns nirgends auf Dauer einrichten können, sondern zeit unseres Lebens unterwegs sind. Und dass wir vom ersten bis zum letzten Atemzug wachsen und reifen können.

Das Wort »Pilgern« leitet sich vom lateinischen *per-egrinatio* ab. Man geht *per ager*, über den Acker; man schweift über die Felder. Was bewegt Leute, dass sie nicht mehr auf der heimischen Scholle sitzen bleiben, sondern sich vom Acker machen? Warum lassen sie für mehrere Wochen den Alltag hinter sich und brechen zu einer körperlich herausfordernden Weitwanderung auf?

Die Motive zum Pilgern sind so verschieden wie die Menschen, die mit einer Muschel am Rucksack losziehen. Manche lockt einfach das *Abenteuer*: möglichst ungeplant loslaufen und sich überraschen lassen. Finde ich den Weg, ein Nachtquartier, umgängliche Weggefährtinnen? Wie werde ich auf Regen, Hitze, Hunger und Blasen an den Füßen reagieren?

Andere fühlen sich angezogen vom *Wunsch nach einfachem Leben und Ursprünglichkeit*: Ich will wieder das Elementare spüren, Erde, Luft, Wasser, Sonne. Will weniger im Kopf und mehr in den Beinen sein und meinen Körper wahrnehmen.

Auf viele übt Pilgern eine geradezu magische Anziehungskraft aus, weil sie damit *körperlich ausdrücken, was seelisch dran ist*. Manche machen sich auf die (Wander-)Socken, um einen Abschied und einen Neustart zu markieren und zu gestalten: Sie pilgern nach dem Studienabschluss oder vor dem Eintritt ins Rentenalter, um sich über das Kommende klarer zu werden und den Übergang besser zu bewältigen. Manche wollen Abstand gewinnen nach dem Scheitern einer Beziehung und suchen im Gehen einen Weg, auf dem ihr Schmerz vergehen kann. Andere pilgern, um in einer Krise wieder Boden unter den Füßen zu spüren. Und nicht zuletzt *be-wegt* Menschen der Wunsch nach einer Auszeit: Sie steigen aus dem stressenden Hamsterrad aus und lassen den Trott des Alltags für eine (un)bestimmte Zeit hinter sich, um das Leben wieder unmittelbarer wahrzunehmen. Und um mehr zu sich selbst zu finden.

Alles in allem: Beim Pilgern kann man anstehenden Lebensfragen, Übergängen oder Entscheidungen symbolisch nach-gehen. Manche nehmen be-

*Ich will wieder das
Elementare spüren,
Erde, Luft, Wasser,
Sonne.*

wusst eine Frage mit auf den Weg und bearbeiten sie laufend. Andere haben eher ein vages Gefühl – und lassen sich davon überraschen, was sich unterwegs alles zu Wort meldet.

So vielfältig die Pilgermotive auch sein mögen, so kommen sie doch in mehreren Punkten überein: Erstens erfahren viele Menschen Pilgern als ein klassisches *Übergangsritual*, das ihnen ermöglicht, ihre Schwellensituation bewusst zu gestalten. Zweitens spüren viele Pilgernde auch eine *spirituelle Sehnsucht* – und zwar unabhängig davon, ob sie sich als religiös verstehen oder nicht. Sie sehnen sich nach Sinn und Bedeutung, nach innerem Frieden und Heilsein, nach Ganz-sein und Verbundenheit. Und drittens hoffen die meisten, dass das Unterwegssein ihnen hilft, auch *innere Wandlungsschritte* zu gehen: dass ich im Aufbrechen auch eine seelische Stagnation überwinde. Dass ich beim Schreiten in die Weite auch innerlich weiterkomme. Und so Schritt für Schritt mir selbst entgegenwandere.

Ich bin dann mal bei mir

Pilgern kann einen Wandlungsprozess unterstützen, und zwar aus mehreren Gründen. Ein *erster*: In der Dynamik eines Pilgerweges spiegeln sich seelische Bewegungen wider. Ja, die verschiedenen Etappen des Pilgerns entsprechen dem inneren Ablauf

eines persönlichen Entwicklungsprozesses. Denn beide gliedern sich in die drei Phasen *Aufbruch – Unterwegssein – Rückkehr*: Es beginnt mit dem Aufbruch aus der vertrauten Welt. Darauf folgt das abenteuerliche Unterwegssein in der Fremde. Schließlich kehrt man in die alte Welt zurück, um diese mit dem neu gewonnenen Erfahrungsschatz positiv zu verändern. Das äußere Geschehen beim Pilgern lässt sich also mit der inneren Logik von Entwicklung und Wachstum verknüpfen. Diese Schritte finden sich auch in der sogenannten *Heldenreise*, deren Struktur Joseph Campbell aus zahlreichen Märgen und Mythen der Welt herauskristallisiert hat.⁴

Ein *zweiter* Aspekt: Der *Pilger* oder die *Pilgerin* ist ein *archetypisches Bild der menschlichen Seele*. Die Figur des Pilgers taucht wie ein Traumbild in der Seele auf, wenn es dran ist, wieder aufzubrechen und Neues zu suchen. Wenn die Zeit reif ist, sich auf Wanderschaft zu begeben, um sich selbst und die Welt ein Stückchen voranzubringen. Und das bedeutet – und zwar völlig unabhängig davon, ob Sie jemals gepilgert sind oder nicht: Immer dann, wenn Sie *Ja* sagen zum Ruf des Lebens und aufbrechen, kommt jener Aspekt Ihrer Persönlichkeit zum Zug, der sich auch als »der Pilger in mir«, als »die Pilgerin in mir« umschreiben lässt.

Was will diese Situation mich lehren? Was kann und was soll (s)ich dadurch entwickeln?

Und *schließlich*: Deuten Sie Ihr Dasein im Licht des Pilgersymbols, dann werden Sie *hellhöriger für die Signale des Lebens*. Denn dann wächst Ihre Bereitschaft, sich bei jedem Ereignis zu fragen: Was will diese Situation mich lehren? Was kann und was soll (s)ich dadurch entwickeln?

Diesen Perspektivwechsel fasst die Kinderbuchautorin Lena Raubaum wunderbar in Worte:

*Leben, du, ich frage dich:
Was hast du vorgeseh'n für mich?*

*Da höre ich das Leben sagen:
Das wollte ich dich auch schon fragen.*⁵

Wegmarken und Landkarten

In unserem Buch werden Sie immer mal wieder dem Sinnbild des Pilgerns begegnen. Denn damit lässt sich gut veranschaulichen, wie wir Menschen die Neuaufbrüche in unserem Leben meistern und einen persönlichen Wandlungsprozess durchlaufen können. Und mit welchen Widerständen auf dem Weg wir rechnen sollten.

Das Pilgern hat auch viel mit uns zu tun, die wir gemeinsam dieses Buch geschrieben haben: Wir beide pilgern leidenschaftlich gerne und sind schon Tausende von Kilometern allein oder mit von uns

geleiteten Gruppen gepilgert: nach *Jerusalem* und *Santiago de Compostela*, nach *Rom* und *Assisi*, nach *Monte Cassino* und *Saintes-Maries-de-la-Mer*. Unsere Tagebuchauszüge spiegeln etwas wider von unseren Erlebnissen und Einsichten, von unseren Abenteuern, Krisen und unverhofften Wendungen.

Und ebenso können wir – wie alle Menschen! – aus erster Hand berichten, wenn es um Neuanfänge und Wandlungskrisen geht. Einmal stand für uns beide ein radikaler Aufbruch an: Wir haben unser bisheriges Leben hinter uns zurückgelassen, um uns einer Ordensgemeinschaft anzuschließen – Andreas im Jahr 2000 den »Kleinen Brüdern vom Evangelium« und Melanie im Jahr 2004 den *Salvatorianerinnen*. So erzählen wir auch von persönlichen Erfahrungen, etwa von unserer Sehnsucht, aufzubrechen, und von unserer Angst vor diesem Schritt. Wir kennen von innen her, wie es sich anfühlt: das Zurücklassen prestigeträchtiger, guter Jobs; die ersten Schritte in einem neuen Umfeld, der Zauber des Anfangs, monatelange Zweifel, Scheitern und Erfolge; unerwartete Begegnungen und die Freiheit, sich selbst neu zu (er)finden. Wir kennen die Glücksmomente, in denen wir spüren: Ja, es hat sich gelohnt! Und die Dankbarkeit, angekommen zu sein.

Tagebuch Melanie (5. Oktober 2003)

Heute bringe ich endlich zu Papier, was mich in den letzten Monaten umgetrieben hat – und schaue dabei auf den türkisblauen Chiemsee. Seit eineinhalb Jahren lebe ich in München und fühle mich wie ein Fisch im Wasser: Meine Arbeit als Seelsorgerin an der Universität macht mich total glücklich. Ich liebe es, mit jungen Menschen zusammenzuarbeiten, die in eine neue Lebensphase starten und neugierig aufs Leben sind. Und freue mich auf meinen Lehrauftrag in Philosophie. In meinem Freundeskreis fühle ich mich zu Hause, unternehme viel, habe eine schöne Wohnung und genieße das wunderbare Umland von München. Alles in allem: Es läuft einfach richtig rund bei mir! Und dennoch gibt es in mir eine Unruhe, die mich daran hindert, mich hier häuslich einzurichten. Eine Sehnsucht, die mich zum Aufbruch drängt. »Es muss doch mehr als alles geben«, schreibt Dorothee Sölle treffend. Ja, ich ahne, dass es ein »Mehr« in meinem Leben geben kann; dass mich etwas ruft, das mein Leben stimmiger und erfüllter werden lässt. Und dieses »Mehr« hat mit meinem Wunsch zu tun, in einer Ordensgemeinschaft zu leben. Ich möchte gemeinsam mit anderen das leben, worauf es mir persönlich ankommt: ein einfacher Lebensstil, der Einsatz für eine gerechtere Welt und Zeiten für Stille und Gebet.

Vor vier Monaten habe ich zufällig die Salvatoriarinnen kennengelernt und spüre seitdem: »Ja, das könnte passen!« Mir ist klar, das klingt verrückt, und bisweilen denke ich selbst: »Melanie, spinnst du?!« Dennoch: Ich will die Zelte abbrechen und mein gutes Leben hier in München aufgeben. Denn ich weiß: Wenn ich jetzt nicht auf mein Herz höre, dann werde ich mich in einigen Jahren mit der Frage herumschlagen, ob ich nicht eine Chance verpasst habe. Ob ich nicht hinter dem zurückgeblieben bin, wofür ich eigentlich stehen und wie ich leben will. Mit diesem nagenden Zweifel will ich nicht leben! Und deswegen will ich den Aufbruch ins Unbekannte wagen.

Mit unserem Buch wollen wir Sie begleiten, wenn ein konkreter Neuaufbruch bei Ihnen dran ist oder Sie sich mitten in einem Veränderungsprozess befinden. Und zugleich wollen wir Sie mitnehmen auf eine Reise in die Tiefen der Seele. Dieses Buch gibt Ihnen eine *innere Landkarte* an die Hand, die Ihnen die einzelnen Etappen einer Transformation vor Augen führt. Mithilfe der Karte können Sie sich besser zurechtfinden, wenn Sie sich auf unbegangene Pfade wagen. Und wenn der Weg widrig wird, dann wünschen wir Ihnen, dass immer mal wieder jene Freude aufblitzt, die mit der Reise zu sich selbst verbunden ist.



Was bestimmt derzeit meinen Alltag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nehme ich einen Impuls wahr, etwas zu verändern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sie können diese und alle anderen Doppelseiten mit Fragen über diesen QR-Code herunterladen:





*Welche Gefühle und Gedanken drängen
oder locken mich?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welchen heimlichen Träumen hänge ich gerne nach?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....