

Die Kraft des Hätte, Sollte, Könnte



Jochen Pühmeyer, 71



Janine van Deventer, 34



Katharina Dargus, 69



Eveline Sriyani Enderle, 28



Eveline Sozio, 34



Mike Fuchs, 41

Ein Gedankenspiel, so verführerisch wie riskant: Bin ich im richtigen Leben? Was, wenn ich von vorn beginnen, mich noch einmal neu entscheiden würde? Über den ungeheuren Reiz des ungeliebten Lebens. Und die Erkenntnis: Wir können auch anders!

*Text: Katharina von Ruschkowski
Protokolle: Silia Wiebe, Fotos: Roman Pawlowski*

V

VON MEINEM VIERWÖCHIGEN UNGARN-TRIP, Anfang der zehnten Klasse, blieb am Ende nur ein Satz zurück: „Hol van a mosdó?“ – „Wo ist die Toilette?“ Trotzdem hat die Reise meinem Leben eine bedeutende Wende gegeben.

Denn nach Ungarn zu fahren und nicht nach Polen, was auch zur Wahl stand, war eine von jenen 20 000 Entscheidungen, die wir täglich treffen und von denen manchmal die banalste das Potenzial hat, ein Leben zu verändern. Zurück zu Hause, bat nämlich unsere Austausch-Organisatorin, jemand von uns Ungarn-Reisenden möge einen Erfahrungsbericht für die Lokalzeitung verfassen. Ich hatte in Deutsch eine Eins minus, ich machte das. Ganz gut offenbar. Nachdem der Text erschienen war, meldete sich Lokalredakteur Harald Iding bei mir und fragte, ob ich nicht ab und an als „Freie“ für sein Blatt arbeiten wolle. So kam ich als 16-Jährige zum Journalismus.

Wäre ich nach Polen gereist, arbeitete ich heute ziemlich sicher als Anästhesistin, bis dahin mein unbedingter Berufswunsch. Über den Polen-Austausch schrieb nämlich Annemarie. Und die hatte in Deutsch eine Eins plus.

Bei der Recherche zu diesem Text erinnere ich mich daran und staune: Wie diese eine Entscheidung, die Wirren und Wenden, die sich später daraus ergaben, zu dem Leben geführt haben, das ich heute lebe. Und zugleich: zu den zig Existenzen, die damit für mich ungelebt bleiben. Ich hatte schließlich allein an jenem Frühjahrstag noch 19 999 andere Wahlmöglichkeiten (wobei, das gebe ich zu, die allermeisten Auswahlprozesse automatisiert ablaufen; wenige Dutzend Entscheidungen treffen wir gerichtet und rational).

Ich bin nicht unglücklich darüber, was ich heute bin und was ich habe: einen Job, der mir meist ausreichend Geld und Erfüllung bringt, eine eigene Familie, den Bauernhof meiner Eltern, von dem ich einst regelrecht geflüchtet war. Das ist viel. Und trotzdem sind da manchmal diese Fragen, wie sie wohl jeder kennt. Fragen, so verführerisch wie gefährlich: Ist das Leben, das ich lebe, eigentlich das richtige für mich? Was, wenn ich noch einmal von vorn beginnen könnte? Würde ich dann den gleichen Weg nehmen oder andere Abzweige wählen: Würde ich dann nach Polen fahren?

Noch nie konnten wir Menschen in der westlichen Welt so viel und so frei wählen wie heute. In der Filiale einer Kaffeehauskette muss ich ein halbes Dutzend Entscheidungen treffen, ehe ich etwas trinken kann. Arbeit, Freizeit, Familienmodell: kein Lebensbereich, in dem wir noch festgelegt wären. Sogar mit etwas so schicksalhaft Zugelostem wie dem biologischen Geschlecht müssen wir uns nicht mehr einfach so zufriedengeben. Wir haben die Wahl, mindestens auf dem Papier.

Die Entscheidungsfreiheit ist das Versprechen unserer modernen Zeit. Und ihr Fluch. Denn: Mit jeder Wahl, die wir treffen, schlagen wir zig andere Optionen aus. All die fantasierten Leben, die sich daraus ergeben und über die Lebensjahre anhäufen, sind Anlass zum Träumen: Was alles in mir steckt! Und zum Verzweifeln: Was hätte ich alles aus mir machen können! Sie sind Thema von Party-, aber auch von Therapiegesprächen.

Menschen erzählten mir in den vergangenen Wochen von ihren alternativen Existenzen und wie ihnen diese zu schaffen machen: Da ist der Tierarzt, der Jahrzehnte im falschen Job steckte. Oder die Mutter, die ihre Tochter rauswarf und sich damit auch um ein Leben als Oma brachte.

UNSERE UNGELEBTEN LEBEN haben eine unheimliche Anziehungskraft. Wie also umgehen mit dem, was nie stattgefunden hat – und trotzdem Einfluss auf unser Leben nimmt, es manchmal sogar verdirbt? Ich breche auf zu dieser Recherche mit der Ansicht, dass wir

Pflege statt Freizeit

Seit fünf Jahren pflegt Jochen Pühmeyer, 71, Pensionär aus Bünde, seine 98-jährige Mutter, statt zu reisen, wie es geplant war

Sie versprachen Ihrem Vater vor 30 Jahren am Sterbebett, sich um Ihre Mutter zu kümmern.

Ahnten Sie, was das bedeutet?

Ich hatte keine Vorstellung. Sich um einen pflegebedürftigen Menschen zu kümmern heißt Verzicht. Man ist immer auf dem Sprung.

Wie sieht Ihr Alltag aus?

Seit meine Mutter vor fünf Jahren gestürzt ist, braucht sie mich rund um die Uhr. Morgens bringe ich ihr ein Rosinenbrot. Dann kommt die Diakonie zum Anziehen und zur Körperpflege. Den Rest des Tages bin ich zuständig. Zur Toilette bringen, eingensstes Bettzeug reinigen, Mittagessen kochen, sie mit Kreuzworträtseln beschäftigen, bettfertig machen. Im Heim hätte niemand für all das Zeit.

So hatten Sie sich die Rente nicht vorgestellt.

Ich hoffte, dass ich für Senioren-Tischtennismeisterschaften trainieren, mit meiner Frau wandern und ausschlafen würde. Nun macht sie seit Jahren allein Urlaub. Denn um sieben fragt Mutter, wo der Kaffee bleibt.

Bereuen Sie Ihr Versprechen?

Nein. Sie hat mir eine wunderbare Kindheit auf dem Land zwischen Schafen und Hühnern ermöglicht. Vor 20 Jahren bauten wir ein Doppelhaus: Links zog ich mit Familie ein, rechts wohnt sie und half bei der Kinderbetreuung. Jetzt bin ich dran.

Wenn es ihr schlecht geht, schlafen Sie in Reichweite.

Mit Babyphone neben ihrem Zimmer. Jetzt brauchen wir das Gerät doppelt. Unser erster Enkel ist da. Manchmal setze ich ihn meiner Mutter auf die Bettdecke. Dann lacht sie und sagt: „Ach, du Spatz!“

Es geht ein
Phantomschmerz
vom erträumten
Leben aus: Was
wäre gewesen,
wenn ...





Ein Tag veränderte alles

Janine van Deventer, 34, aus Wismar nahm ihr Leben neu in die Hand und bewahrte sich selbst vor dem Pflegeheim

Es sah nach Endstation aus: eine Einzimmerwohnung in einem Hamburger Pflegeheim. Stundenlang lag ich auf dem Sofa, das Schlucken fiel mir schwer, beim Sprechen lallte ich wie eine Betrunkene. Ich war 29, hatte gerade den Alkoholentzug geschafft und trotzdem keine Perspektive. Die Multiple Sklerose war weit fortgeschritten. An einem Junitag vor fünf Jahren klingelte ich nach der Pflegerin. Ich musste zur Toilette, aber niemand kam. Ich versuchte es allein, landete auf dem Boden und nässte mich ein. So fand mich die Pflegerin: hilflos wie ein Baby. Nie zuvor hatte ich mich so geschämt, so elend gefühlt.

„Du bist doch klug und hübsch, was tust du hier?“, schoss es mir durch den Kopf. Plötzlich wusste ich, dass ich alle Kräfte mobilisieren musste, um wieder selbstständig zu leben. Seitdem arbeite ich diszipliniert an meinem Körper, trainiere jeden Tag. Ich fing an zu meditieren, las Bücher über meine Krankheit und bat alle um Verzeihung, die ich je enttäuscht hatte. Auch mich selbst. Dann lernte ich einen Mann kennen, der seine Schwester im Pflegeheim besuchte. Vor zwei Jahren zog ich zu ihm an die Ostsee in ein Haus mit Garten. Seit ich die Verantwortung für mein Lebensglück übernommen habe, sind im MRT keine akuten Entzündungen mehr sichtbar.

Auch meine Sprache ist präziser geworden, und irgendwann werde ich am Rollator ein paar Schritte gehen. Ganz sicher! Hätte ich das Ruder nicht herumgerissen, läge ich heute im Pflegeheim für Schwerstkranke im Haus gegenüber meiner damaligen Wohnung, von der ich abends immer die Leichenwagen abfahren sah.



Von Colombo nach Oberschwaben

Eveline Sriyani Enderle, 28, aus Weingarten kam als Kind einer armen Familie in Sri Lanka zur Welt und wuchs bei Adoptiveltern in Deutschland auf

Als Sie vier Wochen alt waren, verließen Sie ihr Geburtsland. Wie sähe ihr Leben aus, wenn Sie dort aufgewachsen wären?

Hätte mich meine leibliche Mutter nicht im Gericht in Colombo in die Arme meiner neuen Mutter gelegt, wäre ich in einer Hütte groß geworden, heute Hausfrau und Mutter, vielleicht verheiratet. Stattdessen wuchs ich bei Ravensburg mit fünf Adoptivgeschwistern auf. Ich studierte Sozialpädagogik und Management und verdiene eigenes Geld.

Fühlten Sie Sehnsucht nach Ihrer leiblichen Familie?

Es war eher eine innere Unruhe. Ich fragte mich, von wem ich meine Augenfarbe und meine Lebensfreude habe. Und wollte wissen, warum mich meine Mutter nicht behalten hatte.

Haben Sie es herausfinden können?

Ja. Meine Mutter war bereits 41, als sie mich bekam, mein Vater war gerade gestorben und meine älteste Schwester zeitgleich schwanger. Zwei Babys konnte die Familie nicht ernähren. Sie verzichtete aus Liebe auf mich und dachte, dass ich es in Europa viel besser habe. Als wir uns vor drei Jahren erstmals umarmten, weinte sie. Sie ist 70 und befürchtete, mich nie mehr wiederzusehen.

Viele aus dem Ausland Adoptierte hadern damit, dass ihr Leben gegen ihre Bestimmung verlief. Sie nicht?

Nein, das Wichtigste ist, dass man gewollt und geliebt wird. Meine Adoptivmutter war gesund, wohlhabend und gern Mutter. Sie überschüttete uns Kinder mit Liebe. Wahrscheinlich wäre ich auch in Armut glücklich geworden, aber so schätze ich die kleinen Dinge noch mehr



uns wohl einfach damit abfinden müssen, dass vieles im Leben ungelebt bleibt – weil wir die Wahl haben. Und das Leben ganz eigene Wege geht.

Ich kehre zurück mit der Einsicht, dass es auch anders sein kann. Und dass ich mein ungelebtes Ärztinnen-Leben auf eine Weise längst lebe.

1. KAPITEL

Die Qual der Wahl. Und die Angst, das Beste zu verpassen

THOMAS FUCHS MELDET SICH früher als verabredet. Er habe noch einen drängenden Anschlussstermin: „gleiches Thema, anderes Format“, sagt der Professor für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie an der Universität Heidelberg und Therapeut. In einer guten Stunde, erzählt Fuchs, werde er wieder einem Menschen gegenüber sitzen, der sich von jenen verfolgt fühlt, die er selbst hätte sein können. Verpasste Gelegenheiten, vermeintliche Fehlentscheidungen, die sich Menschen teils bis an ihr Lebensende nicht verzeihen würden, seien das Thema zahlreicher Therapiegespräche.

Schon in den 1950er Jahren führte darum Viktor von Weizsäcker, Urvater der psychosomatischen Medizin in Deutschland und wie Thomas Fuchs in Heidelberg ansässig, den Begriff des „ungelebten Lebens“ in die Psychologie ein. Und verstieg sich zu der These, dass alle seelischen und körperlichen Leiden in erster Linie darauf zurückzuführen seien: auf die versäumten, verworfenen, vorenthaltenen Möglichkeiten. Bewiesen ist dieser Zusammenhang bis heute nicht.

Fuchs weiß, was das Ungelebte mit einem Leben anrichten kann. Es ist ihm trotzdem wichtig, eines zu betonen: „Die Vorstellung alternativer Szenarien ist nicht krankhaft, sondern eine Kraft – vielleicht sogar die, die uns zum Menschen macht“, sagt er.

Sich ein Leben neben dem tatsächlich gelebten ausmalen, „kontrafaktisch denken“, wie die Wissenschaft sagt: Das vermag, nach allem, was wir

bislang wissen, nur unsere Spezies. Und *Homo sapiens* hat es weit damit gebracht.

Ohne die Idee eines anderen, leichteren Lebens hätte es wohl keine Völkerwanderung gegeben, ohne den Traum, wie die Vögel zu schweben, vielleicht auch keine Flugzeuge. Manche Flugpioniere vergaßen ihr gesamtes, gelebtes Leben darüber.

Denn unser Gehirn verfügt über eine Art Wiedervorlage-Funktion, nach seiner russischen Entdeckerin „Zeigarnik-Effekt“ genannt. Er sorgt dafür, dass einmal angefangene, doch unvollendete Handlungen und Ideen intensiver in Erinnerung gerufen werden als abgeschlossene. Das Hirn baut eine Art Spannung auf, die sich erst löst, sobald die Aufgabe erledigt ist; alles bisher gesammelte Wissen bleibt dadurch erhalten und schnell verfügbar. Der Zeigarnik-Effekt ist der Grund dafür, warum Cliffhanger funktionieren, warum uns angefangene Projekte verfolgen – oder eben auch: ungenutzte Chancen, ungelebte Leben. Unser Hirn, übersetze ich, will einfach wissen, wie die Story weitergeht.

Fuchs nickt. Vielleicht, sagt er, handelten auch deshalb so viele Geschichten der Menschen von Neuanfängen. In der „Ilias“, einer der ältesten Dichtungen Europas, wird Held Achilles vor die Schicksalswahl gestellt, ob er ein langes, glanzloses oder ein kurzes, ruhmreiches Leben führen wolle; natürlich bricht er in Letzteres auf. „Aschenputtel“ lässt ihr Leben als Erbsenzählerin hinter sich. „Don Quijote“ seine Existenz als verarmter Landadliger. „Easy Rider“, „Eat Pray Love“, „Brokeback Mountain“ – auch wenn uns eine Kinogeschichte berührt, dreht sie sich oft um die Frage, ob ein anderes Leben lebbar ist. Es scheint fast so, als würden wir Menschen uns seit Jahrtausenden Geschichten von Umkehr und Neuanfang erzählen, um ja nicht zu vergessen, dass es diese Möglichkeiten gibt. Realisierbar waren sie nämlich die längste Zeit der Geschichte nicht.

N OCH BIS INS 20. JAHRHUNDERT hinein bestimmten hierzulande Kirche, Herkunft und Familie, was man zu arbeiten, wie man zu leben, wen man zu lieben hatte. Erst mit der Aufklärung, ab dem 18. Jahrhundert, begannen sich solche Fesseln allmählich zu lösen.

Heute sind viele von uns freier, das Leben zu führen, das sie führen wollen – und zweifeln noch immer, vielleicht sogar noch mehr. Langzeitstudien lüften einen seltsamen Zusammenhang: Nimmt das Angebot an Karrierewegen, Lebensstilen und Konsumgütern in einem Land zu, sinkt ab einem gewissen Grad die durchschnittliche Zufriedenheit der Menschen dort.

Ist das nicht komisch?, frage ich Thomas Fuchs. „Könnte man meinen, ist es aber nicht“, sagt er. Und führt dann eine ganze Reihe von Experimenten an, die zeigen: Je größer das Angebot, aus dem die Probanden eine Tafel Schokolade,

Zu zaudern ist fatal. denn keine Entscheidung ist so schlecht wie: keine Entscheidung

Zusammenbruch in eisiger Höhe

Der Berliner Fotograf Mike Fuchs, 41, musste den Tod seiner Bergsteig-Partnerin miterleben

Würde ich die Bergtour auf den Denali, den höchsten Berg Alaskas, heute anders planen? Nein! Unsere Vorbereitung für den Aufstieg dauerte Monate. Bis ins kleinste Detail besprachen Sylvia und ich die Route, unsere tägliche Etappenlänge, wie wir uns die Kräfte einteilen, wie schwer unsere Ausrüstung sein darf. Wir seilten uns bewusst nicht immer aneinander. Würde einer stürzen, dürfte er den anderen nicht mitreißen.

Wir waren kein Paar, aber so vertraut, dass wir uns gegenseitig den Schnee aus dem Gesicht wischten. Es lief perfekt, war wie ein Traum. Bis zu der Sekunde auf der zwei Quadrat-kilometer breiten Eisfläche ganz oben am Denali-Pass, als ich mich umdrehte und sie im Schneesturm nicht mehr sehen konnte.

Als der Hubschrauber später ungewöhnlich lange über einer besonders gefährlichen Gletscherspalte kreiste, wurde mir klar, was mit ihr geschehen war. Ich brach zusammen. Noch heute schreckt mich das Geräusch von Hubschraubern auf. Und ich versuche, noch genauer die Gesichter meiner Mitmenschen zu lesen, weil ich mich frage, ob Sylvia erschöpfter war, als sie zugegeben hatte, und deshalb ins Straucheln kam.

Wäre sie nicht verunglückt, hätten wir nach dem Abstieg unsere Schokolade geteilt und über die Schönheit der Schneelandschaft gesprochen. Dann wäre jeder in sein eigenes Leben zurückgekehrt. Trotzdem zieht es mich auch weiterhin in extreme Landschaften.



Lose Enden, ungenutzte Chancen: Unser Gehirn will wissen, wie die Story weitergeht

einen Kugelschreiber, ein Glas Marmelade auswählen sollen, desto schwerer fällt es ihnen. Denn mit der Auswahl steigt der Anspruch – und die Angst, dass die beste Option ausgerechnet unter den ausgeschlossenen ist.

Fürs Leben, sagt Thomas Fuchs, sei diese Furcht fatal. Sie verleitet dazu, zu zaudern und sich niemals festzulegen. Dabei ist keine Entscheidung so schlecht wie: keine Entscheidung. Als vor einigen Jahren die amerikanischen Forschenden Thomas Gilovich und Victoria Husted Medvec Menschen dazu interviewten, was sie im Leben am meisten bedauern, antworteten 84 Prozent der Befragten: Es seien die Entscheidungen, die sie nicht getroffen, die Handlungen, die sie unterlassen haben.

Die Angst, das Beste zu verpassen, führt außerdem zu der irrigen Vorstellung, dass das andere, das ausgeschlagene Leben den erfüllenderen Job, den spannenderen Partner bereitgehalten hätte. „Bei ungeliebten Existenzen gehen wir wie selbstverständlich davon aus, dass sie besser sind – und entwerten damit die gelebten“, sagt Fuchs.

Hinzu komme: „Viele verwechseln Entscheidungen mittlerweile mit der Garantie, dass alles auch so eintreffe.“ Sie planen und streben und sind irgendwann frustriert, wenn das Leben eigene Wege nimmt – selbst dann, wenn diese „gut“ für sie sind.

Ich erzähle Fuchs von meinem Ungarn-Austausch und wie mich das zur Journalistin machte. Und durch wie viele irrwitzige Wenden mein Leben hier auf dem Hof einen zweiten Anfang nahm. Dazu gehört auch, wie ich meinen Mann traf: Ob ich mit dem Professor oder „unserem schönen Arne“ sprechen wolle, fragte mich die Mitarbeiterin am Musikwissenschaftlichen Institut, an dem ich recherchierte. Ich sprach mit Arne.

Ein Jahr danach wurden wir ein Paar. Arne hatte unterdessen beschlossen, Landwirt zu werden – und ich, vielmehr mein Vater, hatte da diesen Hof ohne Nachfolger. So kehrten wir zurück aufs Land, das mir einmal viel zu piefig vorgekommen war. In einer Stadt, in einem modernen Krankenhaus glaubte ich besser aufgehoben zu sein.

Die Zufälle des Lebens hätten mich beschenkt, erzähle ich Thomas Fuchs. Trotzdem denke ich manchmal, ein Ärztinnenleben wäre für mich das bessere gewesen. Es geht eine Art Phantomschmerz von dieser Option aus. Soll ich ihn ignorieren?

Der Psychiater schüttelt den Kopf. „Warum? Es ist nie zu spät! Ich würde generell jedem raten, sehnliche Wünsche in angemessener Weise nachzuholen. Doch ehe Sie das tun, fragen Sie sich ganz genau: Worin besteht das, was Ihr aktuelles Leben nicht zu bieten hat?“

Fuchs' Frage beunruhigt mich auf seltsame Weise: Sollte ich mein ungeliebtes Leben tatsächlich konkreter anpacken, statt nur davon zu träumen?

Andere sind längst weitergegangen.

2. KAPITEL Lob der Reue. Und die Sehnsucht nach der Reset-Taste

AN EINEM HELLBLAUEN SOMMERTAG empfängt Franziska Fink zwölf Männer und Frauen in einem Dorf in Niederösterreich. Sie haben das Gefühl, sich im Leben verirrt zu haben, und wollen andere Wege gehen. Doch erst einmal müssen sie 1000 Höhenmeter hinauf: zu einem blanken Felsplateau mit einer Hütte, auf der es keinen Handyempfang gibt, doch grandiose Weitblicke, auch auf das Leben.

Fink, filigran und fröhlich, ist in Fragen des ungeliebten Lebens keine Theoretikerin. Sie war Fernsehjournalistin, bis sie feststellte, dass ihr die fiebrige Branche nicht mehr guttat. Die Coachin kennt diese nagende Unzufriedenheit, die den Teilnehmenden ihres Workshops teils schon seit Jahren Schlaf und Freude raubt. Ein Projektmanager ist unter ihnen. Er wünsche sich eine Reset-Taste fürs Leben, sagt er: Draufdrücken, und alles beginnt neu. Franziska Fink wirft ihn und die anderen erst einmal zurück: Die zwölf wandern los mit dem Auftrag, einem Gruppenpartner vom eigenen Lebensweg zu erzählen. An allen beruflichen und privaten Abzweigen sollen sie gedanklich haltmachen; vor allem an jenen, die sie nicht genommen haben, dort, wo eines dieser ungeliebten Leben hätte beginnen können.

Fink sagt, sie sei immer wieder überrascht, wie sich die „Haltepunkte“ gleichen, etwa die Wahl des Studiengangs, beeinflusst von den Eltern, direkt oder indirekt, indem ihr Vorbild lenkt oder unter Druck setzt. Aber statt zu wechseln, schleppen sich viele durch die Semester, um Erwartungen nicht zu enttäuschen oder sich nicht eingestehen zu müssen, einen Fehler gemacht zu haben. Und dann stecken sie fest in Jobs, die Geld, aber keine Erfüllung bringen. Oder in Beziehungen, in denen die Partner wenig mehr Worte tauschen als Arbeiter beim Schichtwechsel und



Nicht glücklich als Mutter

Eveline Sozio, 34, aus Stuttgart liebt ihre Tochter, würde sich aber nicht noch einmal für ein Kind entscheiden

Hochzeit, Hauskauf, Wunschkind: An welcher Stelle Ihrer Vita bogen Sie falsch ab?

Rückblickend würde ich nicht noch einmal Mutter werden, auch wenn die Liebe zu meiner Tochter immer weitergewachsen ist. Aber um die Mutter sein zu können, die ich sein möchte, muss ich zu viel Kraft lassen. Meine Batterie ist ständig leer.

Wann merken Sie, dass Sie das Muttersein nicht erfüllt?

Vor vier Jahren, direkt nach der Geburt. Ich hatte keine Glücksgefühle, hielt dieses Würmchen im Arm, aber fühlte nur Müdigkeit. Diese Überforderung ging nie mehr weg.

War das eine postnatale Depression?

Das ist nachträglich schwer zu sagen. Ich war unglaublich erleichtert, als ich nach einem furchtbaren Jahr Elternzeit wieder arbeiten durfte, weil mir mein Job in der Automobilbranche wirklich Spaß macht. Nur wurde der Stress nicht weniger. Nach der Arbeit zur Kita rasen, einkaufen, kochen, dann ab auf den Spielplatz. Wo bleibe ich bei all dem? Als Mutter kann ich nichts mehr spontan machen. Jede Joggingrunde, Geschäftsreise, jeder Arzttermin und Restaurantbesuch muss um die Bedürfnisse des Kindes herum geplant werden. Als Mutter fragt man ständig um Erlaubnis.

Wären Sie heute glücklicher, wenn Sie kein Kind bekommen hätten?

Ich denke, ja. Daran hat meine Tochter aber keine Schuld. Sie ist super. Trotzdem möchte ich aussprechen, was viele Mütter nicht zu denken wagen: Mein Leben würde sich leichter anfühlen, wenn ich nicht permanent für sie mitdenken müsste.



Kein Kontakt mehr zu ihrem Kind

Katharina Dargus, 69, aus Tönisvorst setzte ihre Tochter vor die Tür. Heute trauert sie ihr nach. Und dem Leben als Oma

Ihre Tochter wohnt mit ihren drei Kindern 300 Meter von Ihnen entfernt, trotzdem redet sie seit Jahren nicht mit Ihnen.

Einmal sprach ich meinen Enkel an: „Weißt du eigentlich, wer ich bin?“ Er schaute ratlos. „Ich bin deine Oma.“ Da schüttelte er den Kopf: „Meine Oma ist tot.“

Bereuen Sie als Mutter etwas?

Ja. Vieles. Dass ich meiner Tochter ein Pferd kaufte, als sie klein war, und nicht merkte, dass sie vor Pferden Angst hatte. Dass sich unsere wechselnden Kindermädchen um ihre Sorgen kümmerten, weil ich pausenlos in unserem Kegelbahnbetrieb arbeitete. Als ich sie per Gerichtsbeschluss aus unserem Haus klagte, in dem sie mit Mann und Kind wohnte, bin ich für sie gestorben.

Wie kam das?

Während unserer Konflikte, vor allem mit ihrem Partner, bekam ich einen Hörsturz, war tagelang taub. Die Klinikärzte sagten: Den nächsten Zusammenbruch überleben Sie nicht, sorgen Sie für Ruhe. Leider gehöre ich zu einer Generation von Nicht-Versteherinnen. Ich wusste nicht, dass es auch in der Erziehung Augenhöhe braucht. Und verletzte sie oft unwissend.

Wann wurde Ihnen das klar?

Bei meiner Gesprächstherapie. Meine Kindheit musste dafür auf den Tisch. Ich schrieb ihr einen Brief und entschuldigte mich. Leider zu spät.

Sie dürfen nun keine Zeit mit Ihren Enkeln verbringen.

Dass ich ihnen keine tolle Oma sein kann, ist hart. Und dass wir uns nicht grüßen. Mir hilft, andere in meiner Situation wachzurütteln und zu sagen: Schaut auf euren Anteil! Es geht nie um Schuld, sondern um gegenseitige Verantwortung.



sich trotzdem noch für ein Kind entscheiden. Jobbinge beherrschen den Workshop, der „Lebensvisionen“ heißt – wohl, weil sie beherrschbarer erscheinen. „Man beendet eher eine Anstellung als eine Beziehung, obwohl oft dort die Ursache für all den Hader liegt“, sagt Franziska Fink.

Auf dem Weg zum Bergplateau kommen bald auch Schicksalsschläge zur Sprache, gescheiterte Existenzen. Doch mit nichts hadern ihre Coachees so sehr wie mit dem, was sie erst gar nicht gewagt haben. Denn das Gefühl, das beim Nachdenken darüber aufsteigt, ist im Spektrum der Emotionen vielleicht das fieseste: Reue. Sie baut auf Selbstverantwortung. Und klagt darum an: „Hättest du nur ...!“ Franziska Fink erzählt, nicht selten flössen Tränen bei denen, die doch beherzt neu starten wollen.

Die Forschung sah im reuevollen Rückblick lange eine Art seelisches Gift. Jüngere Studien aber legen ein anderes Bild nahe. Reue, folgern sie, ist seelischer Lebertran: schmeckt nicht, tut aber gut. Es ist die Art und Weise des Gehirns, uns mitzuteilen, Entscheidungen noch einmal zu überdenken. Reue erinnert ziemlich präzise an das, was uns einmal wichtig war. Sie treibt an, Entscheidungen oder eben: Lebensentwürfe zu korrigieren, Fehler anzunehmen und, im besten Fall, nicht zu wiederholen. Während Selbstverteufelung eher

verhindert, dass wir in Zukunft etwas besser machen, kann Reue zu Weiterentwicklung führen. Sie ist, so weiß man heute, oft der Grund dafür, dass Suchtkranke wieder gesund und Frustrierte zufriedener werden.

Franziska Fink lässt ihre Teilnehmenden trauern und träumen. Hoch über dem Tal, fern des Alltags, fragt sie: Wenn es keine Beschränkungen gäbe, wie genau sähe dieses neue Leben dann aus? Sie ermuntert zur Fantasie – mit bodenständigen Absichten. Am Ende geht es darum, das Wünsch-dir-was ans Leben zu binden. Mit Franziska Fink legen die Suchenden „Entwicklungsschritte“ fest und wählen „Entwicklungspartner“ aus der Gruppe, die ihnen

helfen, am Ball zu bleiben. Auf diese Weise gelingt es vielen, die Reset-Taste zu drücken. Fink erzählt von der Buchhalterin, die auf einer Berghütte angeheuert hat. Oder von dem einstigen Konzernmanager, dessen Start-up nun regelmäßig am Bankrott vorbeischrappt; er wolle trotzdem nie mehr zurück in sein vorheriges Leben.

Tatsächlich, so die Statistik, bereuen wir langfristig fast nichts von dem, was wir gewagt haben. Mehr noch: Eine mutige Entscheidung scheint eine Art Glücksversprechen zu sein. So zeigt eine Studie der Ökonomen Clemens Hetschko und Adrian Chadi, dass bei einem freiwilligen Jobwechsel der Glückszuwachs sogar fast halb so groß ist wie bei einer Heirat. Und dieses Hochgefühl hält eine Weile an.

Bei den Daten handele es sich selbstverständlich um Durchschnittswerte, sagen die Autoren, der Einzelfall könne anders aussehen. Mein Mann und ich sind Beispiele dafür. Arne hat – frohgemut! – sein Leben als Musikwissenschaft-

ler zurückgelassen, um auf unserem Hof seinen Traum zu leben. Der Neustart glückte. Er fühlte sich dennoch oft beschwerlich, ja, furchtbar für ihn an – weil alles neu war. Mir ging es besser, weil ich keinen kompletten Neustart hinlegen musste, sondern Kontinua hatte: Das Schreiben, alte Schulfreunde, die Landschaft, kurzum: das Vertraute gab mir in der Veränderung Halt.

Thomas Fuchs, der Psychiater, erklärt das so: Der Mensch habe zwei zuweilen widerstrebende Grundbedürfnisse: einerseits Autonomie, andererseits Verbundenheit, zu vertrauten Menschen, zum jetzigen Leben.

Gibt es daher nicht Möglichkeiten, beides zu kombinieren? Das ungelebte ins gelebte Leben zu holen, ohne diesem abzusagen?

Fragen an eine, die das Leben dazu gezwungen hat.

3. KAPITEL

Wo sich anknüpfen lässt. Und wieso kein Neustart nötig ist

BARBARA PACHL-EBERHART lebte vieles, wovon sie immer träumte – bis ihr genau dieses Leben all das zunichte macht. Am Gründonnerstag 2008 erfasst ein Zug das Auto, in dem ihr Mann und die beiden kleinen Kinder sitzen. Alle drei sterben. Das Leben der Wienerin: von einem Moment zum anderen so nicht mehr fortführbar.

Von der Autorin Barbara Pachtl-Eberhart möchte ich wissen, wie es ist, neu anfangen zu müssen. Sie lacht leise, als ich sie das frage: Vielleicht, sagt sie, sei ich verkehrt bei ihr. Sie sei damals nicht neu gestartet. „Ich habe weitergelebt.“

Pachtl-Eberhart erzählt, wie sie sich in den Wochen nach dem Unfall in andere Leben geträumt habe, anderswohin, mit einem neuen Kind, am liebsten sofort. Sie überlegt, eine niederländische Samenbank aufzusuchen. Ihre Fluchtfantasien sind ein Pflaster. Aber hilfreich, das spürt sie, sind sie auf Dauer nicht.

Intuitiv stellt sie sich bald die Fragen, zu denen auch Psychiater Fuchs

geraten hat: Was verbirgt sich hinter dem Kinderwunsch eigentlich? Was vermisse ich am meisten? Pachtl-Eberhart antwortet sich: Unbeschwertheit, Lachen, Spielen. Und schaut, ob ihr übriggebliebenes Leben nicht noch ein wenig davon zu bieten hat. Die damals 34-Jährige probiert, „Lebensfäden wieder aufzunehmen“.

Vor dem Unfall hat Barbara Pachtl-Eberhart oft als Krankenhaus-Clownin gearbeitet. Der Kontakt mit den Kindern schmerzt nun doch zu sehr, aber das Spiel mit Wörtern tut ihr gut. Sie versucht sich am Schreiben, verfasst ein bittersüßes Trauerbuch, das zum Bestseller wird. Später gibt sie die Lust am Schreiben in Workshops weiter. Sie sagt: „Ich war irgendwann selbst überrascht, wie unbeschwert, froh und spielerisch sich dieses Leben wieder anfühlte, obwohl doch mein inniger Wunsch, wieder Mutter zu sein, auch in einer neuen Partnerschaft unverwirklicht blieb.“ Pachtl-Eberhart hat ihre große Sehnsucht in kleinere Einheiten

geteilt und dadurch lebbar gemacht, dem Sehnen damit diese unheimliche Macht genommen. Denn toxisch wird ein imaginiertes Leben ja vor allem dann, wenn es sich so aufbläht, dass das reale Dasein im Vergleich mickrig und unbedeutend wirkt.

PSYCHOLOGEN SPRECHEN von Selbstwirksamkeit: das Gegenteil von Ohnmacht. Wer so vorgeht wie Pachtl-Eberhart, lebt eher in dem Gefühl, das Leben bewältigen und sich selbst glücklich machen zu können.

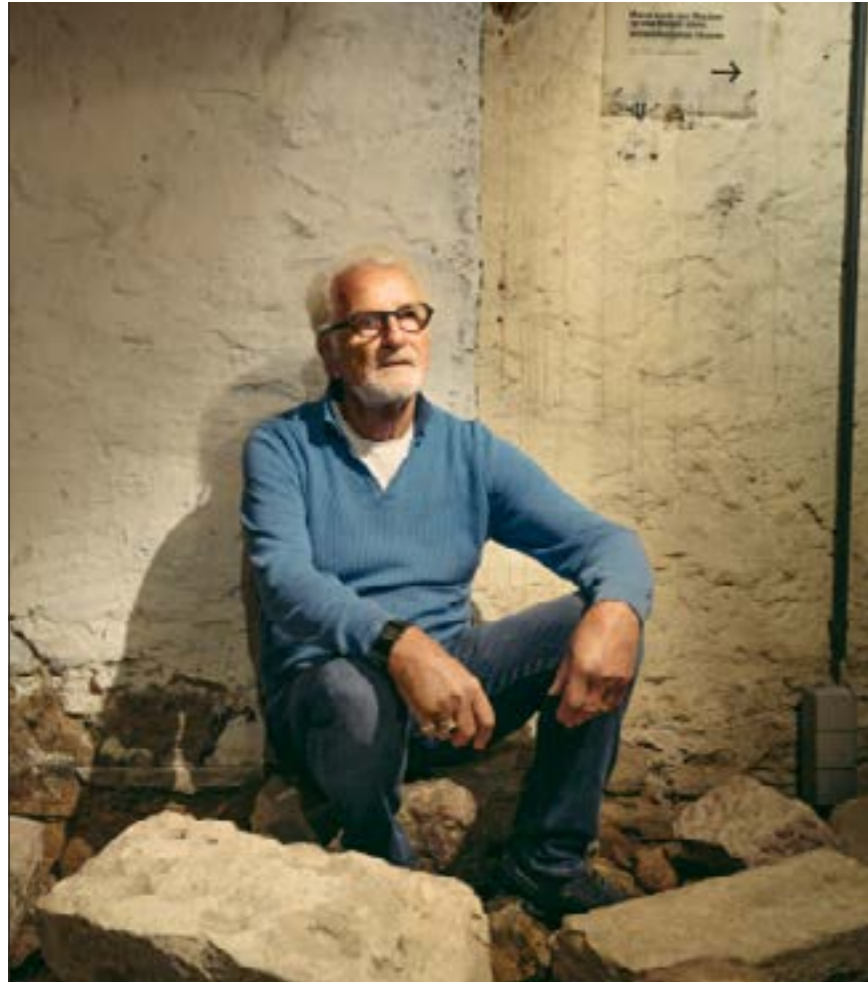
Doch ausgerechnet die Frau, der das Schicksal so viel Leid brachte, sagt auch: Man sollte dem Leben vertrauen. Denn oft macht uns glücklich, was einfach passiert – fern unserer Wirk- und Vorstellungskraft.

2017 „passiert“ dann auch in Barbara Pachtl-Eberharts Leben etwas: Als sie den Kinderwunsch ad acta gelegt hat, ist der Schwangerschaftstest positiv. Erika ist heute vier. Und die mittlerweile 47-Jährige führt ein normales Mutter-Leben, in dem aus Zeitmangel etliche Existenzen ein Phantom bleiben. Sie würde gern wieder Schriftstellerin sein oder Künstlerin. Sie ist es: indem sie selbst ihre automatische E-Mail-Antwort auf poetische Weise formuliert, indem sie ihre Vorträge kunstvoll gestaltet.

Die Jagd nach dem Besten kann das Gute zerstören. Ein perfektes Leben? Bleibt Illusion

1/2 - Anzeige

Bedauern ist Lebertran für die Seele: schmeckt nicht, hilft jedoch, den Blick zu schärfen



Im falschen Beruf

Dirk Wiebe, 79, pensionierter Tierarzt aus Freiburg, bedauert, dass er nicht seiner Passion gefolgt und Archäologe geworden ist

Mein Vater wollte, dass ich in einer Apotheke arbeite. Aber mich schreckte die Vorstellung ab, hinter dem Tresen zu stehen. Da kam mir der Tierarzt in den Sinn, der mich als Kind mitnahm zu seinen Patienten und mir anhand von Straßenschildern Lesen beibrachte. Obwohl ich mich nicht besonders für Tiere interessierte, studierte ich nach meiner zweijährigen Apotheker-Ausbildung mit 24 Jahren noch Tiermedizin, promovierte, spezialisierte mich zum Fachtierarzt für Schafe und fuhr sieben Jahre im Schwarzwald von Herde zu Herde.

Leider entwickelte ich eine Allergie gegen Wiederkäuer. Und musste bis zur Pensionierung am Schreibtisch arbeiten. Ich hätte noch einmal neu anfangen sollen, aber ich hatte für eine fünfköpfige Familie zu sorgen. Meine eigentliche Begeisterung galt der Archäologie und der Geschichte.

Bis heute würde es mich reizen, historische Fundstücke zu untersuchen, denn seit 40 Jahren lese ich über Menschheitsepochen, vom Neandertaler bis zur Moderne. Einmal fragte mich ein ehemaliger Schulfreund: „Wie, ist aus dir kein Geschichtspräsident geworden?“ Und berührte einen wunden Punkt. Ich hatte gemeint, es sei klug, einen Beruf zu wählen, der nichts mit dem Hobby zu tun hat. Weil man sich sonst auf Dauer die Begeisterung nimmt. Ein Denkfehler!

Als meine Töchter über ihre Berufswahl nachdachten, hatte ich einen Rat: „Macht etwas, das euer Hobby sein könnte!“ Meine Jüngste wollte Tierärztin werden. Aus Leidenschaft und trotz des miesen anfänglichen Gehalts. Toll!

„Natürlich ersetzt das meine ungelebten Leben nicht perfekt – aber sie sind immerhin gelebt.“

Könnte ich, frage ich mich, ein bisschen Ärztin in meinem Journalistinnen-Leben sein? Und wozu eigentlich? Ich würde gern Menschen helfen, sehen, was meine Arbeit bewirkt. Das ist es, was mir fehlt. Wobei ...

Kürzlich schrieb ich über die Mütter des Grundgesetzes – und wie sie vor 70 Jahren das Patriarchat radikal in Frage stellten. Kurz darauf sprach ich beim Frauenbrunch im Nachbarstädtchen über den holprigen Weg der Gleichberechtigung. Irgendwann hob eine der Älteren die Hand und erzählte, wie beglückend das wirklich war, erstmals über ein eigenes Konto zu verfügen oder die Pille zu nehmen. Eine nach der anderen rückte mit schmerzlich-schönen Erinnerungen raus. Meine Arbeit hatte das bewirkt.

Und tatsächlich stand ich auch schon ein paarmal bei einer Operation am Patienten: Ich assistiere, wenn unser Tierarzt auf den Hof kommt, reiche ihm Scheren und halte die Fäden.

Es ist verblüffend, wie „richtig“ sich so ein Leben auf einmal anfühlt, wenn man mit anderer Brille darauf schaut.

Und ein Misthaufen kann dabei zu Kompost werden.

4. KAPITEL

Leben als Geschichte sehen. Und gnädig mit sich selbst sein

DAS MISTHAUFEN-BILD stammt nicht von mir, obwohl es natürlich gut zu meinem Bauernhof-Leben passt. Friedemann Schulz von Thun hat es sich ausgedacht. Ich erreiche den Professor im Ruhestand in seinem Hamburger Arbeitszimmer. Im Hintergrund: das Porträt einer toskanischen Landschaft. Er hätte gern mehr Italien in seinem Leben, erläutert er, Sinnenfreude, Leichtigkeit. „Aber ich bin nie gern gereist.“ Das Foto ermuntere ihn darum täglich, sein norddeutsches Leben italienisch zu nehmen. „Mehr Haltung als Handlung“, sagt er. Noch so

Anzeige

eine Art, das Ersehnte ins Leben zu holen. Friedemann Schulz von Thun, 77, ist einer der bekanntesten Kommunikationsforscher des Landes. Dabei sei sein Leben, vor allem das erste Drittel, ziemlich sang- und klanglos gewesen. „Als meine Kommilitonen gefeiert, geliebt, gelebt haben, saß ich am Schreibtisch oder habe Schach gespielt. Millionen besserer Existenzen sind da an mir vorbeigezogen“, sagt er. Doch im Rückblick sei genau diese Phase eine der fruchtbarsten seines Lebens gewesen. Denn aus seiner Sprach- und Hilflosigkeit heraus entstand der Antrieb, sich mit Kommunikation zu befassen. „Aus dem Misthaufen wurde Kompost, aus einem Mangel ein Motor“, so Schulz von Thun.

Er hat gerade ein Buch darüber geschrieben, was ein „richtiges“, erfülltes Leben ausmacht. Die knappe Antwort: Es ist wichtig, gnädig und geduldig mit sich zu sein.

Denn das perfekte Leben gibt es nicht. Im Gegenteil: Die Jagd nach dem Besten kann das Gute zerstören. Davon erzählt auch eine fast irrwitzige Untersuchung des amerikanischen Psychologen Raymond Kneeb. Er befragte über mehrere Monate hinweg mehr als 200 Studienteilnehmer, die gern und regelmäßig Seifenopern im Fernsehen schauen. Ergebnis: Wer die romantischen Fiktionen über die eine große Liebe für real und beispielhaft hielt, war unzufriedener mit seiner echten Beziehung. Und trennte sich eher.

Menschen also, die auch sich selbst keinen Makel, keinen Fehler zugestehen, verlieren das Vertrauen in ihre Fähigkeiten – und in das Leben. Wer hingegen großzügig ist, anderen und sich selbst gegenüber, vermag mit den Zumutungen des Lebens – auch den selbst zugefügten – besser fertig zu werden. Wie Katharina Dargus, die sich um ein Leben als Oma brachte. Unerbittlich setzte sie die eigene, schwangere Tochter einst vor die Tür. Über Jahrzehnte ihres Lebens verdammt sie sich dafür. Bis sie sich eingestand: Es war falsch, aber ich konnte nicht anders. Ihre Tochter hat die Entschuldigung nicht angenommen, Dargus dennoch einen Weg gefunden, ihren Fehler gutzumachen. Sie hat eine Selbsthilfegruppe gegründet, um Eltern in ähnlichen Situationen zu helfen – und damit auch sich selbst.

So wie bei Schulz von Thun, so wie bei Dargus ergibt vieles erst im Rückblick Sinn. Die Frage etwa, ob ich gerade glücklich bin, wird viel häufiger mit Nein beantwortet als jene, ob ich vergangene Woche glücklich war. Es bedarf Disziplin, nicht vorschnell in vorteilhaftere Alternativen zu flüchten. Doch es lohnt sich.

UNSER HIRN ist dabei Hindernis und Hilfe zugleich. Denn, ja: Es will wissen, wie die Story weitergeht, darum ruft es uns die ungelebten Leben in Erinnerung. Aber es ist auch erpicht darauf, dass die Story gut ausgeht. Und wem es gelingt, solch eine einigermaßen kohärente Erzählung in der eigenen Vergangenheit zu sehen oder auch nur zu konstruieren, der lebt – wie Studien zigfach bestätigten – gesünder und länger.

Unser Bedürfnis, runde Ich-Geschichten zu erzählen, lässt uns mit Abstand darum meist milde auf das Leben mit

all seinen Irr- und Umwegen schauen: „Gut, dass alles so gekommen ist.“ Aber es hilft auch, in biografischen Brüchen einen Sinn zu sehen, den selbst gewählten ebenso wie den vom Schicksal bestimmten. Eine Frau wie Barbara Pahl-Eberhardt verliert ihre Familie und sagt trotzdem nach Jahren: „Gut, dass es niemand anderen getroffen hat, denn ich hatte das Glück und viel Unterstützung in meinem Umfeld, um das alles zu überstehen.“

Aber was bedeutet all das nun für unseren, für meinen Umgang mit den ungelebten Leben? Als ich beginne zu recherchieren, bedrücken sie mich. Es geht so eine Art Aufforderung von ihnen aus: Leb mich, es kann nur besser werden.

Allmählich begreife ich: Sie begleiten mich ein Leben lang, weil ich entscheide und lebe. Sie erinnern mich daran, wer ich einmal war und sein wollte. Ich sollte sie darum als Anstoß verstehen, immer mal wieder auf das zu schauen, was geworden und noch möglich ist. Ich sollte sie nutzen, um mein Leben zu bereichern – nicht, um es über den Haufen zu werfen.

Ich bin nicht Anästhesistin geworden. Ich habe heute trotzdem einen Job, der mir gefällt, einen Bauernhof, der mich ab und an Hilfsärztin sein lässt. Vor allem aber habe ich diesen Mann und diese Mädchen. Wäre ich nach Polen gefahren, hätte ich ein anderes, vielleicht auch ereignisreicheres Leben. Sie aber hätte ich gewiss nicht. ☹



GEO-Autorin **KATHARINA VON RUSCHKOWSKI** (l.) kaufte sich nach der Recherche schöne Stifte, um auch ein bisschen Künstlerin zu sein. Eine neue Maxime fand Autorin **SILIA WIEBE**: „Es ist okay, den holprigeren Weg zu wählen“. Und der Fotograf **ROMAN PAWLOWSKI** spürte ganz besonders: Respekt vor der Entschlossenheit der porträtierten Frauen und Männer.

GEO ZUM HÖREN

Lassen Sie sich diesen Artikel vorlesen:
QR Code scannen oder [geo.de/ungelebtesleben](https://www.geo.de/ungelebtesleben) aufrufen und GEOplus kostenlos testen!

Anzeige