



In der Sackgasse

Manchmal steckt man fest, es geht nicht vor und nicht zurück. Solche Situationen erleben wir alle in unserem Leben, aber das tröstet nicht wirklich, wenn es mal wieder soweit ist. Wir sehen die anderen Menschen, bei denen alles reibungslos zu laufen scheint, deren Leben wie die real gewordene Merci-Rama-Reklame aussieht. Unser Leben fühlt sich aber ganz anders an: Wie geknebelt, uninspiriert, nach angezogener Handbremse. Anfangs ist es gar nicht so schlimm und man kann dieses Gefühl mit ordentlich Alltagsgewurschtel schön übergehen. Aber diese Zeitbombe tickt immer lauter und lauter, bis man sie nicht mehr ignorieren kann. Und sie ist gefährlich – wenn man sie überhört. Dann geht die Bombe hoch, mit lautem Knall, und zwingt uns zu einer oft schmerzlichen Zwangspause, um über unseren richtigen Weg nachzudenken.

Das Besondere an einer Sackgasse ist ja, dass diese Straße nur von einer Seite aus zugänglich ist, und man nur über die gleiche Strecke hinein und wieder herauskommt. Sackgassen sind in der Regel ruhige Straßen. Kein Durchgangsverkehr, keine LKW, wenig Lärm. Manchmal sogar gepflegte Vorgärten rechts und links, Bäume, viel Grün und oft nicht mal einen Wendepunkt am Ende. Das ist schlecht, wenn unser Fahrzeug ein wenig zu groß und die Straße ein wenig zu sehr zugeparkt ist. Dann kommen wir ins Schwitzen, denn erstens wissen wir nicht genau, wo wir sind, zweitens müssen wir rückwärts wieder rausfahren. Wenn wir persönlich in einer Sackgasse gelandet sind, bedeutet das, dass wir entweder gar nicht auf den Weg geachtet haben und eher gedankenlos unterwegs waren. Oder wir haben uns in bester Absicht, aber ohne das Schild zu beachten, in eine aussichtslose Situation manövriert. Wenn wir Glück haben, gibt es am Ende der Gasse einen Wendehammer, wir können dort anhalten und kurz nachdenken.

Zum Beispiel darüber, wo wir gerade sind, ob es uns dort gefällt, ob wir da überhaupt hinwollten und wenn nicht, wie wir jetzt zu unserem Ziel kommen können. Manchmal ist das Schicksal gnädig, das Navi hatte nicht ganz unrecht und es gibt neben einem Parkplatz auch einen Fußweg zu unserem eigentlichen Ziel, was bedeutet, etwas langsamer, vielleicht etwas unbequemer die letzten Meter zu laufen. Meistens aber gibt es diese Alternative nicht, und manchmal sitzen wir richtig in der Klemme: Vor uns das Ende der Straße, alles zugeparkt

oder durch Mülltonnen blockiert, hinter uns der Müllwagen. Zeit für eine Bilanz.

Bei einer Bilanz gibt es zwei Seiten: Activa und Passiva. Das bedeutet ganz grob übersetzt soviel wie plus und minus. In unserem Fall bedeutet es *so soll es sein/so ist es gerade*. Es ist also hilfreich, sich zwecks Selbst-Inventur ein Blatt Papier zu nehmen, in der Mitte einen senkrechten Strich zu ziehen und links die eigenen Wünsche oder Ziele aufzuschreiben und rechts, was wir davon bereits erreicht haben. Da gerät die persönliche Bestandsaufnahme schon das erste Mal leicht in Schiefelage, wetten? In der Regel stehen links nämlich die Eckdaten für ein Leben, wie wir es gerne hätten, und rechts steht die Realität. Beides ist selten auch nur annähernd deckungsgleich. Frust macht sich breit, oder Fassungslosigkeit, oder Aufbruchstimmung, je nach persönlicher Veranlagung oder Einstellung.

Fast immer stellen wir nämlich fest, dass wir ganz andere Vorstellungen von unserer Lebensreise haben, als es die gewählte Route tatsächlich hergibt. Die sorgfältige Planung des Zieles und auch der weiteren Zwischenziele ist daher spätestens jetzt dringend erforderlich, der Sackgassenstop kann dabei durchaus hilfreich sein. Wir parken also mal gepflegt ein und denken nach, wohin die Reise denn überhaupt gehen soll. Wenn die Route generell stimmt, sind wir fein raus, dann müssen wir nur etwas Geduld haben, bis wir wieder auf der richtigen Strecke sind. Kurz gewendet, richtig abgebogen, weiter geht's. Wenn wir aber feststellen, dass wir uns *völlig verfranst* (Frans, da isses wieder!!) haben, brauchen wir noch mehr Geduld. Oft richtig viel Geduld! Manchmal wurde nämlich gleich hinter uns eine Dauerbaustelle eingerichtet, es passierte ein Unfall oder das Müllauto ist verreckt. Das sind die Zeiten, in denen wir ausgebremst werden, um etwas Wichtiges zu lernen.

Es ruckelt immer etwas, wenn das Leben in den nächsten Gang schaltet

Wir befinden uns nicht immer auf der kürzesten, schnellsten oder ökonomischsten Route unseres Lebens. Jeder Mensch fährt Umwege, landet im Stau, fährt im Kreis, verirrt sich komplett oder hat eine Panne. Und gelegentlich biegt er halt falsch ab und landet in einer Sackgasse. Kein Grund zur Panik, das ist völlig normal und oft auch sehr bereichernd. Vielleicht sehen wir dort etwas Schönes, das wir sonst nicht gesehen hätten. Oder wir machen in Ruhe eine überfällige Pause. Sackgassen bieten uns immer kurze Momente der Besinnung: „Ach, hier bin ich falsch! Ich musste da vorne abbiegen...“ - und immer bietet sich uns eine Chance.

Ich selbst hatte schon häufiger das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken. Dann fühle ich mich wie ein Sprinter am Startblock und will losrennen, darf aber nicht. Irgendetwas fehlt noch, was ich gar nicht wissen oder beeinflussen kann. Ich kann nur darauf warten, dass es endlich losgeht. Wenn es länger dauert, brauche ich Geduld, kann mich nur mental auf meinen Lauf vorbereiten, ruhig atmen, die Strecke bis zum Ziel durchgehen und vertrauen. Keinesfalls darf ich mich verrückt machen oder auf die anderen Läufer starren. Andere Läufer haben andere Voraussetzungen als ich. Sie sind vielleicht fitter, besser vorbereitet oder haben eine bessere Startposition, aber das bedeutet nicht, dass sie „meinen Sieg“ bekommen. Sie bekommen immer nur ihren eigenen Sieg, denn jeder läuft sein eigenes Rennen.

Manchmal sind unsere persönlichen Sackgassen völlig verwinkelt und unübersichtlich. Dann

ist es oft tatsächlich eine gute Lösung, nach einem anderen Ausweg zu suchen, als den, der sich gerade so *offensichtlich* anbietet. Unerwartet gibt es ganz hinten in der Ecke einen versteckten Fuß-oder Fahrradweg und gleich dahinter liegt unser Ziel. Da ist derjenige fein raus, der flexibel nach Alternativrouten gesucht hat. Manchmal muss man eine totale Kehrtwendung machen und dabei endlich die ganz großen Baustellen des eigenen Lebens angehen, den eigenen Müll entsorgen: Die frustrierende, lieblose Beziehung endlich beenden, einen anderen Beruf ergreifen, die falschen Freunde verabschieden, gesund leben, eine Therapie machen, Suchtverhalten zugeben und auflösen, den Arbeitgeber wechseln, ein Kind bekommen oder vorhandene Kinder endlich aus dem Hotel Mama ausquartieren. Wir müssen vor allem darauf vertrauen, dass sich dieser Knoten in unserem Lebenslauf wie von selbst lockert und löst, *wenn wir unser Ziel nicht aufgeben*. Wir brauchen Gelassenheit, um solche scheinbar feststeckenden Situationen durchzustehen. Und Vertrauen darauf, dass wir unsere Reise fortsetzen werden.

Es gibt immer nur eine Richtung: Vorwärts!

Egal, wie unsere persönliche Situation in einer Sackgasse gerade beschaffen ist: Es gibt immer einen Ausweg, für den wir uns allerdings immer auch *bewegen* müssen. Einfach nur sitzen zu bleiben und zu jammern, weil wir uns verfahren haben oder feststecken ist zwar eine beliebte, aber keine zielführende Lösung. Wir müssen den Hintern schon hochheben und in die Gänge kommen. Ein Plan, wie es weitergehen soll, ist eine gute Basis, damit wir unser angepeiltes Ziel überhaupt kennen. Dorthin zu reisen ist dann der nächste Schritt. Ganz oft ist es so, dass sich dann völlig unerwartet neue Pfade auftun, die wir vorher gar nicht im Blick hatten. Wie zum Beispiel oben auf dem Schild die Zeichen für Fußgänger und Radfahrer mit den dazu gehörenden Wegen ...

„Wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Ausweg her.“ Es geht immer voran, wir müssen nur selbst entscheiden, ob es ein guter Weg wird oder ob wir von Sackgasse zu Sackgasse holpern. Da ist es ja vielleicht auch ganz schön: Ruhig, viel Grün, keine LKW, wenig Verkehr, kein Stress. Wer's mag, bleibt irgendwann einfach dort in der eigenen Sackgasse stehen und wartet, bis das Leben vorbei ist.

Ich mag das nicht. Ich finde es besser, tief durchzuatmen, die Musik lauter zu drehen, zu wenden und dann dorthin zu fahren, wohin die Reise tatsächlich gehen soll. Wo auch immer das sein wird.