

Wolfgang Sigler

**AB INS LEBEN!**



# INHALT

<b>Vor dem Packen</b> . . . . .	7
Blick in den Spiegel . . . . .	9
Trainieren, üben, gestalten . . . . .	16
Koffer oder Rucksack? . . . . .	24
<b>Was zurückbleiben darf</b> . . .	31
Reiseführer und Ratgeber:innen . . . . .	33
Schlechtes-Gewissen-Steine . . . . .	44
Taschenlampe . . . . .	56
<b>Pack deine sieben Sachen!</b> . . .	63
<b>EXPANDER</b>	
Disziplin und Eigenverantwortung . . . . .	63
<b>TRINKFLASCHE</b>	
Eigenständigkeit . . . . .	74

<b>WUND- UND HEILSALBE</b>	
Selbstsorge . . . . .	<b>82</b>
<b>BLASENPFLASTER</b>	
Resilienz . . . . .	<b>90</b>
<b>SEILE</b>	
Soziale Bindungen . . . . .	<b>95</b>
<b>NOTIZBUCH</b>	
Über sich selbst nachdenken . . . . .	<b>108</b>
<b>PAPIERFLIEGER</b>	
Lust aufs Leben . . . . .	<b>116</b>
<b>Gute Reise!</b> . . . . .	<b>123</b>

## Vor dem Packen

Ehrlich gesagt mag ich es nicht besonders, das Kofferpacken. Was zusammengefaltet im Kleiderschrank lagert, lässt sich ja noch halbwegs unbeschadet in den offenen Koffer legen. Aber was ist mit den Hemden, die gerade noch so schön und ordentlich auf dem Kleiderbügel hängen? Und wird es regnen oder brauche ich eher kurze Klammotten? Einmal habe ich die Socken vergessen und musste mir am ersten Urlaubstag erst einmal welche besorgen. Und an das Ladekabel fürs Handy habe ich so manches Mal erst gedacht, als ich schon unterwegs war. Oder an das Duschgel, das eben nicht im Kulturbeutel liegt, sondern in der Dusche steht – auch nachdem ich losgefahren bin. Der noch nicht gepackte Koffer ist ein unbequemer Zustand. Irgendwas zwischen Vorfreude und Was-soll-das-Werden. Und es braucht immer so viele Entscheidungen.

Aber gut, es hilft nichts. Irgendwann muss man den Koffer packen. Irgendwann geht es los. Ich war immer dankbar, wenn es – fürs Zeltlager oder sonstige Events – eine Packliste gab. Da hatte sich jemand für mich Gedanken gemacht. Oft standen auch Sachen drauf, an die ich selbst nicht gedacht hätte. Taschenlampe und Sonnenschutz zum Beispiel. Bei den Pfadfindern auch noch das Feldgeschirr. Die Packliste kann jemand schreiben, der schon etwas von der Reise weiß. Eine, die vorausdenkt und plant. Einer, der selbst schon mal was vergessen und es für das nächste Mal auf die Liste gesetzt hat.

Vielleicht kann dieses Buch so etwas wie eine Packliste sein. Nicht für den Urlaub, sondern für deine nächste Lebensphase. Dabei weiß ich nicht, wo du gerade stehst. Vielleicht kannst du es kaum erwarten, dich auszuprobieren, unabhängig und frei. Oder dir ist etwas mulmig zumute, weil nicht ganz klar ist, wohin die Reise geht und wie das Leben ohne den Rahmen funktionieren soll, in dem du bisher gelebt hast. Ich habe mir ein paar Gedanken gemacht, was dir auf dieser Reise helfen könnte, und es hier aufgeschrieben.

Klar ist, dass du nicht alles mitnehmen kannst. Manchmal wird etwas fehlen. Denn die Reise, die

das Leben ist, birgt auch Unvorhersehbares. Du wirst immer wieder einmal improvisieren müssen mit dem, was du eben dabei hast. Man kann nicht auf alles vorbereitet sein. Und doch gibt es Sachen, die du im Gepäck haben solltest, und andere, die du getrost weglassen kannst. Am Ende wirst du es selbst entscheiden. Du kannst von dieser Packliste Dinge streichen oder anderes ergänzen. Jedenfalls wird es gut sein, ein wenig zu sortieren, bevor du durchstartest.

Dann kann es losgehen, oder?

## ***Blick in den Spiegel***

Auf die Reise zu gehen, die das Leben ist, kann wirklich etwas mit einem Ortswechsel zu tun haben. Die eine geht zum Studium in eine fremde Stadt oder sogar ins Ausland. Der andere beginnt seine Ausbildung in der Nähe. Für viele steht ein Umzug in eine WG oder in die erste eigene Wohnung an – das kann schon aufregend sein.

Die Umgebung ändert sich und damit ändern sich auch die Leute um dich herum. Zu jedem Lebensabschnitt und -bereich gehören neue Men-

schen und neue Konstellationen. Mit jeder neuen Gruppe ändern sich die Regeln, was in Ordnung ist und was nicht. Wo man mal großzügig sein kann und wo man besser aufpassen sollte. Wem du etwas anvertrauen kannst und wem gegenüber du lieber vorsichtiger formulierst, was du denkst.

Die Dinge um dich herum können wie Spiegel sein. Viele denken, der Blick in den Spiegel würde uns zeigen, wie wir sind. Das stimmt nicht ganz, glaube ich. Es spiegelt sich nicht einfach, was da ist. Zunächst einmal gehst du vor einem Spiegel automatisch in Position, und das hat Folgen. Es fehlt ein Teil, sozusagen deine Rückseite, die du nicht siehst. Außerdem beeinflusst der Spiegel deine Sichtweise: Du bist es gewohnt, dein Gesicht spiegelverkehrt zu sehen, und es ist manchmal richtig unangenehm, wenn es auf Fotos »falsch herum« aussieht. Genau genommen: so, wie die anderen dich normalerweise sehen. Und nicht jeder Spiegel ist gleich – der große Wandspiegel zeigt dir etwas anderes als der Badezimmerspiegel oder ein kleiner Taschenspiegel.

Jeder Mensch, den du im Leben triffst, kitzelt verschiedene Seiten aus dir heraus, drückt verschiedene Knöpfe auf deiner Verhaltens-Tastatur.

Beziehungsweise zeigst du den Menschen, denen du gegenüberstehst, auch immer nur einen Ausschnitt, eine Seite von dir selbst. Deine Mutter kennt also ganz sicher eine andere Version von dir als deine Freunde oder deine Chefin. So wird der andere Mensch für dich zum Spiegel, der dir etwas zeigt von dir. Zugleich ist es immer nur ein Ausschnitt – das Spiegeln hat Grenzen. Umso spannender, auf ganz verschiedene Spiegel-Menschen zu treffen. Noch dazu, wenn sie anfangen, sich um dich herum zu bewegen. Weil auch du dich bewegst. Weil du auf die Reise gehst.

Du erkennst dich in unterschiedlichen Situationen und im Kontakt mit verschiedenen Menschen wieder oder entdeckst Neues an dir. Ich würde sogar noch einen Schritt weiter gehen: Wenn sich die Umstände ändern, ob langsam und allmählich oder plötzlich und schnell, veränderst du dich mit. Das zeigt dir, wo Einflüsse von außen dich prägen und was sich auch an dir alles verändern kann.

Demgegenüber gibt es eine Wirklichkeit in dir, die nicht nur von den Umständen abhängig ist. Auch nicht abhängig von den Spiegelbildern, die andere in dir sehen. Manche sagen dazu »Identität«. Dieser Begriff hängt zusammen mit dem

lateinischen Wort *idem*, das heißt: *dieselbe, derselbe, dasselbe*. »Identität« heißt übersetzt, dass etwas bleibt unter allem, was sich ständig ändert. Etwas bleibt gleich an den verschiedenen Orten, im Kontakt mit den verschiedenen Personen, denen du begegnest, über die Zeit hinweg. Da ist etwas Zähes, das den Veränderungen der Umgebung einen gewissen Widerstand leistet. Dieses zähe Etwas lässt sich vielleicht kurzfristig verformen, kehrt dann aber wieder zu seiner ursprünglichen Form zurück, mehr oder weniger. Es gibt etwas in dir, das ein Stück weit unabhängig von den Dingen ist, die immer wieder mal wechseln. Wenn du darauf schaust, kommst du näher an deinen Kern. Irgendwo in dieser zähen Schicht steckst du selbst drin.

Es ist gut, sich zwischen dem innersten Kern deiner Person und den wechselnden Umständen, die das Leben mit sich bringt, eine solche Zwischenschicht zu denken. Der Zugang zu deinem Allerinnersten ist ein Privileg, das nur den wirklich wichtigen Menschen zukommt. Und dann auch nicht immer. Zugleich gibst du verschiedenen Menschen, die dir begegnen, einen Einblick in dein Leben und in das, was dir wichtig ist. Das hat mit deinem Innersten zu tun, ist aber nochmal ein Dazwischen, das flexibler ist und dich

schützt. Diese Schicht kann wie ein wenig Watte um dich herum sein, damit nicht jeder Stoß, den du abbekommst, sofort blaue Flecken macht. Sie kann mit einer Rolle zu tun haben, die du spielst, als Tochter oder Sohn, als Azubine oder Schüler, als Kellner oder Kundin. Die Rolle bist nicht du, aber du bist die Frau, die die Rolle ausfüllt. Du bist der Mann, dessen Person durch die Rolle hindurchscheint.

Wieder so ein Wort – Person. Manche führen es ebenfalls auf einen lateinischen Ursprung zurück, nämlich auf *per-sonare*, übersetzt *hindurch-tönen*. Im römischen Theater hatten die Schauspieler Charaktermasken auf, sodass man ihre Mimik, ihr eigenes Gesicht nicht sehen konnte. Aber ihre eigene Stimme konnte man hören, durch die Maske hindurch. Die Person lässt sich verstehen als das, was bleibt, wenn die Masken fallen. Der Person begegnest du, indem du einem Menschen aufrichtig in die Augen schaust.

Wenn du allein vor dem Spiegel stehst, kannst du da Person sein? Steht im Spiegel ein Mensch vor dir, dem du gern in die Augen schaust? Es muss nicht sein, dass da jemand steht, den du bewunderst und toll findest. Der Blick in den Spiegel kann sogar unbarmherzig sein, wenn wir uns die

Brille der anderen aufsetzen lassen und gleichzeitig vor uns selbst schutzlos und ohne Filter sind.

Der Spiegel kann aber auch ein Ort sein, an dem ich übe, mich selbst zu akzeptieren. Vielleicht entdeckst du dort einen Menschen mit all seinen Unansehnlichkeiten und Verletzlichkeiten. Eine Frau, die sich durchkämpft und die manchmal tapfer sein muss. Ein Mann, etwas schlecht rasiert und mit leichten Augenringen nach einer langen Nacht. Darauf kommt es aber nicht an.

Wichtig ist, dass dieser Mensch vor dir gut genug ist. Natürlich gehört es dazu, auch mal selbstkritisch zu sein. Aber die Selbstkritik hat ihren rechten Platz vor einer großen, grundlegenden Zusage. Für Christinnen und Christen gibt es eine Garantie, die immer gilt: »Und Gott sah, dass es gut war.« Sie glauben: Gott weiß, dass es im Letzten und im Innersten in jedem einzelnen Menschen etwas gibt, das unbeschädigt und gut ist. Auch in dir. Und das ist wichtig. Es ist wichtig, dass du immer weißt: Da steht ein guter Mensch vor dir im Spiegel, mit Zukunft und Hoffnung, mit Fähigkeiten und – hoffentlich – mit Vertrauen.

**SICH SELBST AUF DIE SPUR ZU KOMMEN, IST GAR NICHT SO EINFACH.** Denn vieles von dem, was wir tun, ist durch unsere Umgebung beeinflusst, in der wir uns bewegen, und von den Menschen, mit denen wir zu tun haben. Was ist Meines, was kommt von außen? Indem du dich in verschiedenen Situationen erfährst, an verschiedenen Orten, in verschiedenen Rollen und im Umgang mit verschiedenen Personen, merkst du vielleicht, was bleibt. So kommst du näher an deinen Kern – an das, was dich ausmacht.



## ZUM WEITERDENKEN

- 1 Such dir drei Personen, die dir wichtig sind, und überlege, wie sie dich sehen. Was denkst du, wie sehen sie selbst sich im Spiegel?
- 2 Vielleicht hast du sogar den Mut, Menschen, denen du vertraust, danach zu fragen, was sie von dir denken.
- 3 Welches Bild hast du von dir selbst? Ist es ein Wunschbild, ist es ein Negativbild? Könnte es ein Bild sein, das sowohl Schatten als auch Licht hat?