

I Einleitung

Überlegungen zum Einstieg.

Raus aus dem althergebrachten schematischen Denken.

Das Leben nur eine Etappe? Kann das sein? Macht das Sinn? Welche Konsequenzen könnten daraus gezogen werden?

Fragen, die vielleicht so noch nie gestellt wurden.

Daher wichtig von vorneherein – wie kommt es zu diesen Fragen?

* * *

Im Jahr 2005 erlebte ich persönlich eine tiefe Depression, die zu einem längeren Krankenhausaufenthalt in einer Psychiatrischen Klinik führen. Damals waren die oben gestellten Fragen noch nicht da.

Nach dem Krankenhaus ging es an die Planung und Durchführung einer Pilgerschaft auf dem Jakobsweg in Spanien. Insgesamt wurden es dann über 900 Kilometern. Diese unterteilen sich in mehrere Tagesetappen und dauerten mehrere Wochen.

Damals kam das Wort Etappe zum ersten Mal auf. Allerdings in einem ganz anderen Zusammenhang. Gemeint waren die am Tag gelaufenen Etappen. Nach der Rückkehr im Dezember 2005 gab es verschiedene Dinge in Angriff zu nehmen. Unter anderem entstand so auch das Buch „Zeitenwende“ und auch verschiedene Selbsthilfegruppen Depressionen.

* * *

In dieser Zeit bekam auch mein Vater mit 77 Jahren ein Diagnose gestellt, die nicht erwartet wurde. Nach einer Herzuntersuchung musste in einer Fachklinik noch die Lunge untersucht werden. Die Diagnose Lungenkrebs.

Von der Stellung der Diagnose ging es rapide bergab und nach drei Chemo erfolgte an einem Samstag die erneute stationäre Aufnahme im Krankenhaus. Dort ist mein Vater am Montagvormittag eingeschlafen. Es war ein lang andauernder Prozess der mich nach dem Tod meines Vaters manchen Menschen erklären ließ, dass der Tod nichts schlimmes ist, da es danach weiter geht und eine neue Etappe woanders beginnt. Diese Überlegung würde manchem Unerklärlichem einen Sinn geben. Dass der Tod eines lieben Angehörigen – egal in welchem Alter – zur falschen Zeit kommt, muss nicht extra betont werden. Vor allem hinterlässt er den Hinterbliebenen die Trauer und tut sehr weh.

* * *

Der Gedanke an „Das Leben als eine Etappe“ soll dem GANZEN einen Sinn geben und zum überlegen und nachdenken anregen.

Ein Beispiel:

Im Jahr 2005 war ich in einer stationären Behandlung. Nicht wegen einer „normalen“ Krankheit, nein ich hatte etwas, womit viele Menschen kämpfen, was aber schwer vorzeigbar ist. Ich hatte schwere Depressionen. Bis zu der Einweisung ins Krankenhaus war es ein langer Leidensweg. Dabei habe ich am Schluss auch meinen eigenen Tod geplant. Allerdings keinen Selbstmordversuch unternommen. Im Krankenhaus selber war es ein ständiges Auf und Ab. Ein täglicher Kampf. Oft nicht mehr wollen. Dann noch einmal aufraffen und einen Sinn suchen. Wieder zurückfallen und alles noch einmal. Das war die zweite harte Zeit.

Nachdem ich aus dem Krankenhaus entlassen war, musste ich verschiedene private Dinge klären. Unter anderem meine weiter berufliche Zukunft. Auch das war nicht einfach.

Danach ging es auf den Jakobsweg. Von dort habe ich täglich berichtet und auch meine Aufzeichnungen vom Krankenhaus öffentlich gemacht. Das alles mit meinem Bild und meinem Namen. Beides, sowohl der Jakobsweg mit seinen vielen Kilometern, als auch der Gang an die Öffentlichkeit mit dem Ausschütten der Seele war beides auf seine Art schwierig.

Rückblickend betrachtet war es aber ein gutes Jahr.

Wenn ich nun dieses Jahr 2005 in verschiedene Leben aufteile passiert folgendes:

- Leben 1: 01.01.05 – 30.04.05 Bis zur Arbeitsunfähigkeit war ein langer Leidensweg
- Leben 2: 01.05.05 – 16.06.05 Zeit der Arbeitsunfähigkeit und Planung des eigenen Todes (mit Abschiedsbriefen).
- Leben 3: 17.06.05 – 02.09.05 Krankenhausaufenthalt mit seinem ständigen Auf und Ab. Ein täglicher Kampf.
- Leben 4: 03.09.05 – 31.10.05 Klärung der beruflichen Zukunft.
- Leben 5: 01.11.05 – 09.12.05 Jakobsweg und Gang in die Öffentlichkeit
- Leben 6: 10.12.05 – 31.12.05 Endgültige Heimkehr

Ergebnis: Es war ein gutes Jahr!

Dieses Ergebnis war aber erst am Schluss erkennbar. Nicht während der Leidenszeit bis zum Krankenhaus, nicht während dem Krankenhaus und auch noch nicht auf dem Jakobsweg.

Erst später!

Wenn mir jemand gesagt hätte, das ist gut und richtig so – egal in welchem Leben, hätte ich vermutlich etwas sauer reagiert. Ich hätte es vor allem überhaupt nicht verstanden.

* * *

Im Leben 1 hatte ich mehr schlechte Tage wie gute Tage. Es war ein ziemlicher Leidensweg der für mich natürlich total unverständlich war. Es war also ein schlechtes Leben, wenn ich es nur auf diesen Bereich begrenze.

Im Leben 2 wurde der Druck so groß, dass es dazu führte den eigenen Tod zu planen und gedanklich auch zu vollziehen. Das nicht nur einmal sondern häufig an jedem Tag. Auch das war ein schlechtes Leben, nun schon das zweite schlechte Leben, wenn es wieder nur auf diesen Zeitraum begrenzt wird.

Im Krankenhaus – dem Leben 3 - habe ich neu gelernt, habe Teile meines Lebens neu gewichtet und geordnet. Das war natürlich erneut ein Kampf. Dieses Leben 3 wäre nicht ohne zwei und eins entstanden. Auch im Krankenhaus – es waren ja 11 ½ Wochen war für mich vieles schlecht. Viele Negative Gedanken. Diesen Teil Krankenhaus als ein Leben gesehen – ja dann war es kein gutes Leben. Nein stimmt in dem Fall nicht ganz. Ich wurde ja aus dem Krankenhaus entlassen. Also war das Ergebnis schon ein anderes. Das Ergebnis war gut.

Nach der Entlassung das Leben 4. Klärung der beruflichen Zukunft. Nun die Klärung sah so aus, dass ich mit 49 Jahren zum neuen Jahr vermutlich arbeitslos war.

Gleichzeitig wurden in dieser Zeit aber auch die Planungen für den Jakobsweg vorangetrieben und alles was damit zusammen hing (Internetseite, Ausstellung, Reisevorbereitungen). Das Ergebnis war teils unklar (beruflich) und teils gut (ich gehe auf den Jakobsweg).

Im nächsten Leben (Leben 5) wurden auf dem Jakobsweg neue Eindrücke und Erlebnisse gesammelt. Diese setzten aber auf alle vorherigen Leben auf und wären ohne diese so nicht möglich geworden. Auch den Gang in die Öffentlichkeit hätte es ohne die vorangegangenen Leben nicht gegeben. Dieses Leben für sich war es ein gutes Leben.

Nach der Heimkehr der Pilgerschaft begann mit dem Leben 6 wieder eine neue Zeit. Diese setzte auf alles was vorher war auf. Planung für Buchprojekte, Selbsthilfegruppen, andere teilhaben lassen und Klärung der beruflichen Zukunft.

Das Ergebnis dieser insgesamt sechs Zeiträume, die ich als jeweils ein Leben beschreibe waren im Ergebnis gut.

Noch einmal – die Teile für sich gesehen waren nicht alle gut und auch schwer zu verstehen – aber das gesamte Ergebnis war gut.

Ich habe auch mit gutem Grund die Zeiträume dazu geschrieben.

Diese sollen die unterschiedlichen Längen aufzeigen und damit auch etwas anderes auf das ich in der Folge eingehen werde.

* * *

II Zeiträume

In der Zeit in der ich für den Jakobsweg meine Planungen machte ist ein junger Mann – 17 Jahre alt – von einem Autofahrer über den Haufen gefahren worden und dabei ums Leben gekommen. Er war der Sohn eines Pfarrers, der vier Kinder hatte – drei Mädchen und diesen Sohn. Der einzige Sohn ist gestorben. Ich war bei der Beerdigung obwohl ich eigentlich keinerlei Bezug zu dem Verunglückten und der Familie hatte.

Wie die Familie mit dem Unglück umgeht und letztlich jeder für sich, weiß ich nicht.

In der Trauerfeier wurde die Frage gestellt, warum so früh?

Jetzt da alles für das weitere Leben vorbereitet war?

Jetzt da alles gerichtet war?

Was macht das für einen Sinn?

Weitere Fragen schließen sich an.

Welche Auswirkung hat dieser Tod für die Eltern?

Da ist der Pfarrer, der Mut zusprechen muss. Dies hat er schon so oft getan und nun sein eigener Sohn?

Da ist die Mutter. Ändert sich etwas in dem Verhältnis zu ihrem Mann, den Töchtern und zu Gott.

Da sind die Töchter. Sie sind in einer Familie mit einem Bruder groß geworden. Der fehlt jetzt. Welche Zweifel können da kommen? Welche Gedanken können sich für das weitere Leben einnisten?

Ja und nun auf einmal – da bin ich – der diese Zeilen schreibt – und dem beim schreiben der Tod dieses jungen Mannes wieder in den Sinn gekommen ist.

Ich kannte ihn gar nicht persönlich.

* * *

Im März dieses Jahres 2006 hatte unsere Nachbarin ihren einhundertsten Geburtstag.

Im März 1906 dem Geburtsjahr sind aber noch andere Dinge geschehen:

- erster Test eines Flugzeugs mit Luftreifen bei Montesson in Frankreich

Wie weit sind wir da heute?

In den hundert Jahren ist so vieles geschehen:

Erster Weltkrieg, zweiter Weltkrieg, Wiederaufbau, und und und . . .

Im Buch Chronik des 20. Jahrhunderts macht das 1675 Seiten aus – allerdings nur bis 1995. Es fehlen also noch einige Seiten für die letzten über zehn Jahre.

Eine wichtige Aussage die Erna bei ihrem Geburtstag getroffen hat: Ich war jeden Tag dankbar.

* * *

Eingangs habe ich von meinem Vater geschrieben. Er hat in seinem Leben immer gearbeitet und war auch immer an der frischen Luft.

Die Diagnose: Lungenkrebs. Von der Stellung der Diagnose bis zum Tod waren es gerade sechs Wochen.

Er ist im März 2006 im Krankenhaus eingeschlafen. Die Nacht davor war ich an seinem Bett. Von uns beiden hätte jeder gehen können. Wir waren so eng verbunden wie noch nie im Leben vorher. Die Gründe lagen auch an meinem Krankenhausaufenthalt und an guten Gesprächen in diesen sechs Wochen.

Mein Vater war sehr naturverbunden. Er sich an allem gefreut was wächst, was er zum wachsen gebracht hat. Für alles hatte er ein „Händchen“. Als wir einmal über Gott und den Glauben gesprochen haben hat er gesagt, „Er glaubt an das was wächst.“ Meine Antwort darauf war: „Dann glaubst du auch an Gott.“

Mit der Sache ich glaube an Gott und auch mit der Kirche hatte er es nicht so.

Jetzt beim Schreiben fällt mir ein, ich war nicht bei seinem letzten Geburtstag. Ich war damals auf dem Jakobsweg.

Bei der Trauerfeier und auch bei Gesprächen in den Tagen danach kam natürlich die Frage nach dem warum.

* * *

An diesen drei Beispielen sind die unterschiedlichen Längen der Leben (ich nenne sie Etappen) erkennbar.

Der junge Mann ist gestorben – durch ein Unglück – die Nachbarin ist 100 geworden – mein Vater ist gestorben innerhalb von sechs Wochen im Alter von 77 Jahren.

* * *

III Sinn der Etappe und Auswirkungen auf andere?

An den Leben der drei Menschen ist die unterschiedliche Etappe erkennbar. Ist ja klar wird der Leser sagen.

Warum starb der junge Mann mit siebzehn, warum mein Vater mit 77 und warum lebt die Nachbarin mit 100 noch?

Hat der Tod eines siebzehnjährigen einen Sinn?

Hat das Leben einer hundertjährigen für einen Sinn?

Warum musste mein Vater jetzt sterben und nicht in ein paar Jahren?

Was soll das für einen Sinn haben?

Oh ja – das hat auf jeden Fall einen Sinn! Bei allen dreien.

Setze ich mal meine Etappen aus den Beispielen dagegen.

Was hat die Zeit bis zum Krankenhaus (Leben 1 und 2) für einen Sinn?

Was das Krankenhaus und die Klärung der beruflichen Zukunft (Leben 3 + 4)?

Was der Jakobsweg und die Zeit danach (Leben 5 + 6)?

Das Ergebnis im gesamten war – es war ein gutes Jahr.

* * *

Was wenn . . .

. . . wir in diesem Leben etwas lernen müssen / sollen das wir in der nächsten Etappe brauchen?

. . . wir in diesem Leben – vielleicht nur mit einem Satz – etwas sagen oder auch etwas tun, das einen anderen Menschen in seiner Etappe etwas tun lässt oder nicht tun lässt?

. . . wenn wir nicht die gesamten Etappen überblicken können und tatsächlich nach dem Tod eine neue Etappe beginnt.

Auf dem Jakobsweg mit seinen Etappen hatte ich einen Rucksack dabei. Ich habe ihn gepackt und ich musste ihn tragen. Das bedeutet, wenn ich zuviel eingepackt hätte, hätte ich mehr tragen müssen, bei zu wenig hätte etwas vielleicht Notwendiges gefehlt. Ich war dafür verantwortlich.

. . . wenn wir in diesem Leben unseren Rucksack für ein späteres Leben (Etappe) schwerer oder leichter machen können?

* * *

Darf ich . . .

. . . alles tun was ich will?

. . . alles entschuldigen mit den vorigen Etappen?

Hier ein ganz klares nein!

Es ist fatal zu sagen, ich bringe das mit – in unseren Beispielen von einer „alten“ Etappen und möchte das Jetztverhalten damit entschuldigen.

Verallgemeinern wir mal ein wenig. Angenommen es tut jemand Unrecht auf dieser Etappe. Dann erschwert er sich die spätere Etappe dadurch.

* * *

Ups!

Ich habe es heute schwer! Dann habe ich also in der letzten Etappe Unrecht getan? Bin also selber Schuld?

Auch hier ein ganz klares nein!

Es gibt aber vielleicht etwas zu lernen, das bei der nächsten Etappe benötigt wird. Schon der Gedanke könne einem bei seinen heutigen Schwierigkeiten helfen.

* * *

Kommen wir noch einmal auf die drei Menschen die Eingangs erwähnt wurden.

Der Siebzehnjährige

hat, so meine ich, auf seiner Etappe alles gelernt, was er für die nächste Etappe benötigt. Er hat sicherlich auch durch Worte und Taten Menschen die noch hier auf ihrer Etappe unterwegs sind irgendwie berührt.

Was mich anbelangt hatte er insofern Einfluss auf meine Etappe, da er ja hier steht als ein Beispiel.

Die Nachbarin

Hat an ihrem 100. Geburtstag ein wichtigen Satz getan: Jeden Tag dankbar sein! Ich selber hatte bislang kein längeres Gespräch mit ihr. Aber der Satz war nach einhundert Jahren Leben für mich wichtig.

Mein Vater

Mit meinem Vater bin ich dreimal zur Chemo gefahren. Dabei haben wir uns immer auch gut unterhalten. Beim letzten dieser Termine habe ich im Krankenhaus ein kleines weißes Büchlein mitgenommen (habe vorher gefragt). Das war das Neue Testament.

In der Nacht die ich im Krankenhaus bei meinem Vater verbracht habe, hatte ich dieses Büchlein ebenfalls in der Tasche. Nun ist es nicht so, dass ich ein großer Kirchgänger bin,

dass Gott recht geschickt ist, wenn es einem schlecht geht – ich also schon glaubte, aber mehr war da nicht unbedingt.

Am Morgen, als es hell wurde begann ich in diesem Büchlein für mich zu lesen. Mein Vater war die ganze Nacht nicht mehr aufgewacht. Ich denke aber er wusste oder spürte, dass ich da war.

Irgendwann stieß ich beim lesen und blättern auf die letzte Seite. Dort stand folgendes:

Meinen Entschluss, Jesus Christus als meinen Erretter anzunehmen
Ich bekenne, dass ich ein Sünder bin, und ich glaube, dass der Herr Jesus Christus für meine Sünden am Kreuz gestorben und zu meiner Rechtfertigung auferstanden ist. Ich nehme ihn jetzt an und bekenne ihn als meinen persönlichen Erretter.

Name: Hier habe ich Helmut + Günter Schallenmüller eingetragen

Datum: 27.03.2006

Nachdem mein Vater eingeschlafen ist, erfuhr ich beim Sichten der persönlichen Unterlagen, dass mir mein Vater eine Generalvollmacht ausgestellt hatte.

Auch hier lässt sich sagen, dass doch ein Sinn hinter allem steckt. Ich wäre nie an das Neue Testament gekommen und ich hätte wohl nie für meinen Vater unterschrieben.

* * *

So hatten alle drei Etappen einen Sinn und auch der Zeitpunkt des Beginns der neuen Etappe.

* * *

IV Wie soll ich also meine jetzige Etappe gestalten?

Heute Morgen habe ich mich mit Marion auch lange unterhalten über „Das Leben als eine Etappe“. Dabei kommen wir auch auf die vielleicht wichtigsten Grundregeln im Leben. Diese sind

- **Vertrauen**

Das war das Ergebnis meiner Pilgerschaft in Santiago in der Kathedrale. Nach 900 Kilometern den Satz im Andachtsraum im Kopf:

- **Geduld**

Geduld durfte / musste ich im letzten Jahr im Krankenhaus lernen. Bei der Krankheit Depression ist Geduld etwas, was unabdingbar ist. Auch heute noch ist da ein großes Problem, dass ich und natürlich auch andere Menschen zu ungeduldig sind. Den dritten Punkt möchte ich erst heute ergänzen. Er ist so wichtig wie die beiden anderen Punkte.

- **Liebe**

Gemeint ist dabei nicht nur die Liebe zu seinem Partner, Lebensgefährden oder seinen engsten Bekannten. Gemeint ist die Liebe in alles was es auf der Welt gibt. Seinen Nächsten, die Tiere, also einfach alles was ist.

* * *

Vertrauen

Wie oft hat mir das Vertrauen gefehlt bevor ich in das Krankenhaus gekommen bin? Dann im Krankenhaus? Vertrauen auf einen guten Ausgang? Warum soll ich vertrauen, wenn ich mir am liebsten das Leben nehmen würde? Wurde mein Vertrauen nicht schon bei der Einweisung bestraft? Soll ich tatsächlich vertrauen?

Ja!

Ich ging auf den Jakobsweg, hatte keine Ahnung wie das alles abläuft, ich sprach die Sprache nicht, mit dem Zug nach Paris und umsteigen in die Metro. Weiter mit dem Zug nach Bayonne und wieder umsteigen. Dann von Saint-Jean-Pied-de-Port bis nach Santiago de Compostela 800 Kilometer zu Fuß? Schuhe nicht eingelaufen. Bei Schnee, Regen und aber auch Sonnenschein und blauem Himmel. In der ersten Herberge kam ein Franzose dazu. Ab der zweiten Herberge pilgerte ich mit einem Maiorcini und einem Amerikaner. Irgendwann mit einem Nordspanier. Ich war zwar auch alleine unterwegs – aber ich war nie alleine. Bei größtem Regen fand ich in einer Bushaltestelle einen liegen gebliebenen Schirm. Das Ergebnis nach 900 Kilometern (ich war noch in Finisterre) am vorletzten Tag habe ich aufgeschrieben.

08.12.05

Heute Mittag bin ich noch mal in die Kathedrale. In einen Raum, in dem nicht fotografiert werden darf, also wirklich Ruhe herrscht, zog ich mich zurück. Ich führte ein Gespräch mit Gott. Sagte in Gedanken meine Probleme und meine Ängste. Mit dem folgenden Satz im Kopf verließ ich den Raum:

„Wenn es so weit ist, werde ich wissen was zu tun ist.“

Ich setzte mich draußen in der Kathedrale wieder auf eine Bank und schrieb den Satz auf einen Zettel. Ich hatte Angst ihn zu vergessen. Tränen liefen über meine Backen. Später gab ich dies alles in mein Handy ein.

Der Satz sagt bei näherem Überlegen mehrerlei aus.

1. Ich werde wissen – brauche also nicht zu fragen.
2. Es ist noch nicht soweit – brauche mir heute noch keinen Kopf machen.
3. Werde wissen was zu tun ist – brauche das aber heute noch nicht wissen.

In der gleichen Zeit bekam ich eine SMS von meiner Frau Marion. Auf diesem Weg habe ich angefangen wieder zu vertrauen.

* * *

Geduld

Menschen mit Depressionen, so also auch ich, haben das größte Problem in der Geduld die sie an den Tag legen sollen/müssen.

Während meines 11 ½ Wochen musste ich auch dieses hart erarbeiten. Ich hatte Tage, da wollte ich nicht mehr, ich war wütend und zornig, dann ging es wieder ein wenig weiter. Also ein ständiges Auf und Ab. Nun haben aber glücklicherweise nicht alle Menschen Depressionen. Auch für diese ist Geduld ein wichtiger Faktor. Manches gelingt nicht gleich, die Lebenssituation ist nicht so wie gewünscht, der Partner regiert anders als erwartet. Seit x-Wochen ohne Arbeit, kein Geld und was es sonst noch für Dinge gibt, die es einem schwer machen geduldig zu sein. Trotzdem kann die Zeit beim Warten auf diese Dinge vielleicht anders ausgefüllt werden. Häufig bekommt man etwas indem man los lässt.

* * *

Liebe

Das der Partner oder Lebensgefährte/in geliebt wird – das ist zwar nicht immer der Fall – sollte aber normal sein. Gemeint ist aber eine viel weiter gehende Liebe.

Angenommen alles ist eins. Die Menschen, die Pflanzen, die Tiere, einfach alles was es gibt. Würde es dann nicht viel schwerer sein jemandem anderes ein Leid zuzufügen.

Bleiben wir hier einmal bei den Menschen. Wie oft herrscht Egoismus, Neid, haben wollen, zuerst ich und dann die anderen. Würde nicht ein wenig mehr WIR den Menschen gut tun? Was würde passieren wenn wir etwas achtsamer miteinander umgehen würden? Müssen dann noch auf der Erde Kinder sterben?

Wir sind damit an eine Grenze angelangt, die es schwierig macht. Ein Einzelner kann sicher nicht den Hunger in der Welt besiegen. Er kann auch keine Kriege verhindern.

Aber! Er kann bei sich anfangen! Und da gibt es keine Ausrede. Das kann er!

V Folgen

Nun sind wir wieder beim Anfang.

Was in diesem unseren Leben passiert verstehen wir oft nicht. Ist das schlimm? Nein. Manche Dinge können wir nicht verstehen. Zumindest zu dem Zeitpunkt in dem sie passieren. Erst rückblickend erscheint ein Zusammenhang feststellbar.

So wie ich lange die Dinge die im jeweiligen Zeitpunkt bei mir geschehen sind nicht verstehen konnte, musste ich doch erkennen, dass alles richtig war, was passiert ist.

Natürlich waren zu allen Zeiten auch Menschen daran beteiligt, dass es mir nicht gut ging. Soll ich diesen böse sein? Nein. Warum sollte ich. Das Ergebnis war doch gut. Schon das Ergebnis das ich persönlich überblicken kann.

Was also, wenn ich ein Leben hätte in dem es immer nur schlecht ist?

Was also, wenn ich als Afrikaner geboren worden wäre?

Was also, wenn ich als Kind genau in diesem Moment verhungern würde?

Was also, wenn ich in Geld schwimmen würde?

Was also, wenn . . .

Was nehme ich mit in mein nächstes Leben – meine nächste Etappe?

Dies alles habe ich an einem Tag geschrieben – Karfreitag 2006

Ich bin mir sicher,

dass mein Vater und auch der junge Mann wieder auf einer neuen Etappe unterwegs sind.

Ich bin mir sicher,

dass auch ich irgendwann auf einer neuen Etappe unterwegs bin und auf dieser Etappe mit entscheide, was ich dort zu tragen habe oder noch zu lernen habe.

Ich bin mir sicher,

dass ich glaube!

Und ich bin bereit,

alles was ich auf dieser Etappe zu lernen habe, anzunehmen und zu lernen.

* * *