

AM STEUERRAD DES LEBENS...

Ich bin an einem einsamen Strand und fühle mich nach einem längeren Segelurlaub entspannt und ausgeglichen. Es scheint mir an nichts zu fehlen, ich bin zufrieden. Die vergangenen Tage habe ich besinnlich und in Ruhe verbracht. Mein Schiff, eine kleine Segelyacht, liegt in der Bucht sicher vor Anker und wiegt leicht im ruhigen Wasser. Ich schaue hinaus auf das offene Meer, kleine Wellen drängen leise plätschernd bis zum Ufer der Bucht. Weiter draußen sind die Wellen höher, ich kann zahllose weiße Schaumkronen erkennen und ein Schiff zieht in voller Besegelung und ziemlicher Schräglage durch das Wasser. Es segelt auf den Horizont zu. Ich wüsste gerne, wohin seine Reise führt. Meine Sinne sind hellwach und ich bin neugierig. Ein starkes Gefühl erfasst mich, ein unruhiges Gefühl aus meinem Innersten, das ich kenne. Ich spüre eine Sehnsucht, die mich hinaus zum offenen Meer zieht. Ich sehne mich nach Aufbruch und Veränderung, hin zu neuen Ufern, ohne noch zu wissen wo diese sein werden...



In dieser Stimmung wird mein Schiff ein Symbol für mein Leben und das Meer mit seinen Ufern wird zur Welt in allen ihren Erscheinungsformen. Ich selbst stehe am Steuer meines Schiffes. **Ich bin also für mein Leben der verantwortliche Steuermann, bei jedem Wetter und in jedem Revier, draußen in der Welt.** Im Folgenden möchte ich mit dem Begriff Steuermann auch Steuerfrau verstanden wissen, bleibe jedoch der einfachen Lesbarkeit halber beim Wort Steuermann.

Mit dem Schiff als eine Metapher für das Leben lassen sich viele Gedanken bildlich darstellen. Segelkundige mit Hochsee- Erfahrung werden sich besonders leicht tun, meine Bilder nachzuempfinden. Doch ich will versuchen, auch für Nichtsegler verständlich zu bleiben. Auch will ich vorausschicken, dass mit dieser Metapher nur Teilaspekte des Lebens darstellbar sein werden. Und doch finden sich darin zahlreiche Aussagen zur menschlichen Entwicklung im Laufe eines Lebens, von der Geburt bis zum Tod. Ganz besonders soll der hohe Stellenwert von **Veränderung im Leben** bildhaft zur Sprache kommen. Um diese Ausführungen zu strukturieren, gliedere ich sie inhaltlich in sechs Lebensphasen:

Geburt, Kindheit, Selbstfindung, Erwachsensein, Reifephase, Abschied.

1. GEBURT

Ich beginne mit der Entstehung, dem Werden, dem Bau eines Schiffes. Für jeden von uns ist ein Schiff vorgesehen. Jeder *bekommt* sein sehr persönliches, einzigartiges Schiff. *Bekommen* heißt, unser Schiff wird uns so wie unser Leben von unseren Erbauern geschenkt. Diese sind natürlich die Eltern, aber ich spüre darüber hinaus für unser Werden auch eine Instanz wirken, die mit dem Verstand nicht begreifbar ist. Wie wir schon uns selbst in unserer Ganzheit nicht wirklich begreifen können, muss diese transzendente Instanz umso mehr ein ewiges Rätsel bleiben. Für das, was nicht verstehbar ist, finden religiöse Menschen im Glauben ihren Zugang. Sie haben das Bild eines Gottes, eines Schöpfers unseres Lebens und dieser Welt. Doch auch nichtreligiöse Menschen kennen ein Staunen und Ahnen angesichts des nicht Erklärbaren.



Manchmal spüren Menschen in besonderen Augenblicken etwas von einer geheimnisvoll wirkenden Kraft. Das kann im Zuge einer ganzheitlich überwältigenden Naturerfahrung geschehen, während einer erleuchtenden Meditation oder in liebender Vereinigung mit dem Partner.

Jedenfalls gilt, dass die Herkunft des Bauplanes für unser symbolisches Schiff immer ein transzendentes und wunderbares Geheimnis bleiben wird. Es liegt an diesem Bauplan, für welche Reisen, Wellen und Winde das einzigartige Schiff geeignet sein soll. Und selbstverständlich geben die Erbauer auch einiges ihrer persönlichen Erfahrungen dem neuen Schiff mit. Somit hat jedes Schiff, wenn es von Stapel geht, bereits seine besonderen Eigenheiten und Merkmale. Das eine ist schneller, das andere langsamer, das eine kleiner und leichter, das andere größer und schwerer, das eine kurzlebiger, das andere dauerhafter.

Die Kunst jedes Steuermannes ist es, die speziellen Eigenschaften seines Schiffes optimal auszunutzen um gut unterwegs zu sein und gewählte Ziele schnell zu erreichen, ganz egal, woher der Wind weht. Und jeder Steuermann ist eine singuläre Persönlichkeit. Er steuert daher in seiner ganz persönlichen Art und Weise das ihm geschenkte Schiff.

Auf das Leben übertragen bedeutet das, dass jeder von uns ein einzigartiges Leben geschenkt bekommt, welches mit bestimmten **Grundmöglichkeiten** versehen ist. Diese bestimmen unseren Spielraum für die spätere Lebensgestaltung. Mit den Grundmöglichkeiten ergeben sich aus ethischer Sicht auch Verpflichtungen, die als Aufgaben empfunden werden. Viktor Frankl nennt dies den „Aufgabencharakter“ des Lebens, denn er meint, wir sollten nicht so sehr fragen, was uns das Leben zu bieten hat, sondern:

„Was will das Leben von uns?“

Die Persönlichkeit des Steuermannes repräsentiert in meiner Schiffsmetapher die geistige Instanz im Menschen, die fähig ist, auf diese Frage *Antwort* zu geben und so *Verantwortung* für das Leben zu tragen.

Mit dem Ort des Stapellaufs ist auch das erreichbare Segelrevier vorgegeben. Das bedeutet, es hat markante Auswirkungen auf unsere Lebensmöglichkeiten, in welches Umfeld wir hineingeboren werden.

2. Kindheit

Die zweite Phase meiner Gedanken betrifft jene, in der wir unser Schiff noch nicht selbst steuern können. In diesen Jahren sind noch die Erbauer für die Steuerung zuständig, sie sind unsere Ausbilder. Sie steuern nach dem Stapellauf einige Zeit umsichtig unser Schiff und testen seine Seetüchtigkeit. Sie erfreuen sich dabei an seiner einzigartigen Form und besonderen Reaktion auf Wind und Wellen. Manche Schwächen oder Baumängel bereiten ihnen auch Sorgen und so versuchen sie im Zuge der Einschulung noch einiges am Schiff auszubessern.



Sie lehren uns, die Eigenheiten unseres Bootes beim Steuern zu beachten. Wenn z.B. unser Schiff wenig Ballast im Kiel hat, ist es nicht besonders stabil und kann leicht kentern. Das bedeutet, dass wir am Steuerrad lernen müssen, bei starkem Wind entsprechend kleine Segel setzen. Es zählt das richtige Mass.

Denn zu viel Segelfläche gefährdet das Schiff und zu wenig Segelfläche bedeutet, dass der zur Verfügung stehende Wind nicht genutzt wird. Ein erfahrener Steuermann macht sich darüber keine Gedanken mehr. Er spürt, was in der jeweiligen Situation das Richtige ist.

Im späteren Leben heißt das, dass wir unser **eigenes Lebenstempo** beachten sollten. Wir sollten es den Erwartungen oder scheinbaren Erfordernissen nur insoweit anpassen, als es auch für uns passt und uns gut tut. Das kann dazu führen, dass wir als Konsequenz auf etwas verzichten müssen. Mit zunehmender Lebenserfahrung spüren wir unser richtiges Maß, insbesondere wenn es nicht stimmen sollte. Weder Überbeanspruchung noch Unterforderung ist sinnvoll. Das eine erschöpft uns auf ungesunde Weise, das andere lässt uns das Leben versäumen.

Für die Ausbilder gibt es Augenblicke der Einschulung, die für sie besonders erbaulich sind. Damit meine ich die Situation, in der sie bemerken, wie der junge, werdende Steuermann erstmals wache Aufmerksamkeit zeigt. Dabei leuchtet im speziellen die Eigenheit seines autonomen Wesens auf. Im Leben ist das ein erstmaliges Aufblitzen des „personalen Geistes“ eines Kleinkindes, das auf wunderbare Weise die Individualität jedes Menschen enthüllt.

Noch ein Gedanke zum Tempo. Es gibt beim Segeln gegen den Wind immer eine Abdrift, je nach Kurs mehr oder weniger. Wenn wir zu steil aufkreuzen, dann segeln wir nur langsam. Ein zu steiler Kurs am Wind bewirkt ein Stampfen gegen die Wellenberge und kann, wenn die Segel flattern, bis zu Stillstand führen. Außerdem wird das Schiff dabei sehr stark beansprucht. Dazu kommt, dass es natürlich mehr Segelfreude bedeutet wenn wir auf halbem Wind viel schneller durch das Wasser zischen. Wir spüren dabei besonderen Genuss.

Für das Leben könnte das bedeuten, dass wir bei allem erfreulichen Ehrgeiz für hohe Ziele, darauf achten sollten, ob der energetische Einsatz auch angemessen ist. Schon die Stoiker der Antike rühmten das Finden des **richtigen Maßes** als zentralen Zugang für alle Lebensbereiche. Nur das angemessene Tempo ausgerichtet auf stimmige Ziele vermittelt das Gefühl, sinnvoll zu leben - **sinnvoll für den Einzelnen, die Anderen und die Welt.**

Natürlich gibt es beim Segeln auch Ziele, die „vor dem Wind“ liegen. Dorthin tragen uns der Wind und die Wellen auf einfache, leichte Weise. Dabei gibt es kaum äußeren Widerstand. Es zeigt sich allerdings beim Segeln und im Leben, dass jene Ziele, die mit Mühe erkämpft und erreicht werden, eindeutig größere Freude bereiten, als solche, die uns allzu einfach in den Schoß fallen.

Jene hier beschriebenen Zusammenhänge von Schiffseigenschaften mit Wind, Welle und Kurs, sowie die jeweils angepasste Besegelung erfahren wir durch einen jahrelangen Lernprozess. In der Phase der Einschulung durch die Erbauer, die uns nach bestem Wissen und Gewissen auf die Steuerübernahme vorbereiten, widerfährt uns eine ganzheitliche Erfahrung. Wir lernen im Geist, im Herzen und auf allen sinnlichen Ebenen.

Noch ein Gedanke zum Schiff selbst in dieser ersten Phase auf hoher See. Unsere Erbauer achten auch auf die Ausrüstung unseres Schiffes, das ja seetüchtig werden soll. Ein Segelboot hat, wenn kein Hilfsmotor vorhanden ist, immer Ruder an Bord. Bei Windstille brauchen wir einen Antrieb, um trotzdem vom Fleck zu kommen und auf Kurs zu bleiben. Ohne Wind braucht es zu guter Letzt die Ruder, um sich „ins Zeug legen“ zu können. Richtig und rechtzeitig zu rudern will auch gelernt sein.

Für die Überwindung großer Distanzen braucht ein Segelschiff allerdings den Wind. Wobei wir bei jeder Flaute darauf vertrauen können, dass wieder Wind aufkommen wird. Die Geduld, auf Wind zu warten, gilt es auch zu lernen. Denn bei jeder kleinen Windstille sofort allzu ehrgeizig loszurudern, ist nicht effizient und führt zu Erschöpfung. Diese kann sogar derart groß sein, dass bei späterem Aufkommen von Wind die Segel nicht mehr gesetzt werden können.

Das heißt, dass wir auch im Leben bei großen Veränderungen oft auf die Mitwirkung von außen angewiesen sind. Bezüglich der eigenen Einflussmöglichkeiten scheint mir daher immer wieder Bescheidenheit angebracht. Viele rühmen sich der eigenen Leistungen und waren selbst doch nur „Zwerge auf den Schultern von Riesen“ bei ihrer Horizonterweiterung.

Zur Standardausrüstung eines Schiffes zählen auch der Anker mit seiner Ankerkette sowie Leinen und Tauen. Die Leinen braucht man, um das Schiff im Hafen an der Mole festzumachen und so zu sichern. Der Anker mit Kette kann das in der Bucht liegende Schiff sichern.



Im Leben heißt das, wir brauchen immer wieder Halt, sei es im Hafen der Gemeinschaft oder in der einsamen Bucht unseres innersten Seins.

Im Normalfall beginnt unsere Einschulungsphase zum Steuermann völlig unbeschwert. Ganz am Anfang schaukeln wir auf unserem Schiff noch lächelnd in einer Hängematte unter Deck. Wir werden als Baby genährt, umsorgt und erfahren liebende Wärme. Wir fühlen Vertrauen zu unsern Erbauern, die an Bord sind. Wir spüren, dass alle Fürsorge zu unserem Wohle geschieht. Erst wenn wir die eigene Bewegungsfreiheit entdecken, beginnen wir aktiv mit der Erforschung der Umgebung. Wir erkunden vorerst die verschiedenen Räume unter Deck. Später gehen wir auch alleine nach oben und hinaus, mit bewusstem Blick auf das Meer. Irgendwann nehmen wir den Zweck des Steuerrades wahr und bewundern die Navigationshandlungen unserer Ausbilder. Es prägt sich die eine oder andere Wahrnehmung für unsere Zukunft vorbildhaft ein. Besonders aufregend wird es, wenn wir am Schoß des Steuermannes sitzend auch schon kurz in das Steuerrad eingreifen dürfen. Später gehen die Ausbilder zeitweise von Bord und beobachten unser Steuern von außen, sodass sich, auf uns allein gestellt, langsam Selbstsicherheit entwickeln kann. Das erste Mal ganz allein zu steuern erleben wir mit großem Stolz, aber auch mit der Angst, einen Fehler zu machen. Das uns geschenkte Vertrauen stärkt dabei unsere Zuversicht.

3. Selbstfindung

Später geschieht eine entscheidende Veränderung auf unserem Schiff. Wir beginnen zu glauben, dass wir viel besser steuern können, als unsere Ausbilder es uns vorzeigten. Wir merken zum Teil, dass wir anders steuern wollen. Wir nehmen dann das Steuer selbst in die Hand, denn wir haben erkannt, dass dies unser eigenes Schiff ist. Möglicherweise steuern wir in der Übergangsphase oft aus reinem Protest anders, als es uns vorgezeigt wurde, nur um unsere Individualität zu



beweisen. Wir stellen auch das eine oder andere Reiseziel in Frage, das uns die Ausbilder vorgegeben hatten. Wir experimentieren. So lernen wir unser Schiff bewusst in seiner Ganzheit mit seinen Möglichkeiten noch gründlicher kennen und beginnen entsprechend unserer eigenen Persönlichkeit eventuell Umbauten, wir bestimmen selbst unseren Standort und orientieren uns an den eigenen Zielen. Wir haben erkannt, dass wir nunmehr allein für unser Schiff und dessen Kurs verantwortlich sind.

Im Bewusstsein der uns geschenkten Grundvoraussetzungen finden wir bei der Erforschung unseres Schiffes auch bisher unbekannte Eigenheiten. Dabei sind auch solche, die selbst unseren Erbauern nicht bekannt sind.

So könnte unser Schiff z.B. großen Tiefgang haben. Damit brauchen wir entsprechend tiefes Wasser und es sind seichte Häfen und Küstenbereiche nicht befahrbar. Bei Sturm allerdings liegen wir damit besonders stabil in den hoch peitschenden Wellen. Wir kentern nicht so leicht!

Im Leben wirkt unser „Tiefgang“ stark auf unsere Beziehungen zu Anderen. Tiefe Menschen vermeiden ganz automatisch allzu viel Zeitverlust mit Oberflächlichkeiten. Tiefe Menschen sind im Leben stabiler.

An der Säule in der Vorhalle des Apollo-Tempels in Delphi steht geschrieben:

"Γνῶθι σαυτόν" ("Erkenne dich selbst")

Diese Frage nach uns selbst soll uns ein Leben lang beschäftigen. Wir streben danach uns selbst zu erkennen und lernen damit, unsere Lebensvoraussetzungen zu beurteilen. Das heißt, wir erkennen unter anderem nicht nur unsere Stärken, sondern auch unsere Schwächen und unsere Möglichkeiten. Das führt auch zu der Frage, was wir an uns verändern können und wollen. Im Bild des Schiffes heißt das:

was gilt es wie zu reparieren oder was wollen wir umzubauen versuchen, damit uns unser eigenes Schiff besser gefällt? Was gehört zur regelmäßigen Wartung und Pflege?

Es ist noch wichtig über die Erbauer selbst zu sagen, dass diese, bei aller Verantwortung für das neue Schiff, ihr eigenes Schiff dabei nicht vernachlässigen sollten. Denn nur ein Steuermann, der selbst gut unterwegs ist und dessen eigenes Schiff in Ordnung ist, kann sich auch um ein anderes Schiff unbeschwert und unbelastet kümmern. Ebenso ist für die Erbauer und für die jungen Steuermänner die rechtzeitige und vollständige Übergabe des Schiffes von Bedeutung. So wie die Verantwortung von Eltern für die Erziehung und Einschulung in das Leben spätestens mit dem Erwachsensein ihrer Kinder endet. Die zeitgerechte Ablösung voneinander ist lebenswichtig für Eltern und Kind.



4. ERWACHSENSEIN

Zu den Grundvoraussetzungen zählt auch das gegebene Segelrevier, von welchem aus wir unsere Reisen starten. Am Anfang ist jedes Reiseziel neu. Der Reiz des Neuen lockt uns zu vielen kurzen Ausfahrten, oft auch mit nur kurzen Aufenthalten. Später wird es wichtiger auch weiter entfernte Ziele zu identifizieren. Diese sind eventuell nur in Etappen erreichbar. Wir kehren später auch gerne in einen uns bekannten Hafen oder eine Bucht zurück, in eine uns vertraute Umgebung, wo wir uns besonders gut gefühlt haben.

Wir suchen das für uns richtige Maß an Abwechslung zwischen neuen und alten Ufern und zwischen dem Verweilen und auf dem Weg sein. Dieses Maß, dieses Gleichgewicht, kann sich im Laufe des Lebens immer wieder verändern.

4.1 Aufbruch und Veränderung

Manchmal zwingt uns die kritische Wetterlage, einen unsicheren Ort mit drohenden Untiefen zu verlassen und zum offenen, tiefen Meer auszulaufen. Oder wir suchen einen sicheren Hafen, eine gegen Wind und Wellen geschützte ruhige Bucht mit guter Ankermöglichkeit. Vielleicht bewirkt das herannahende Unwetter auch einen Aufbruch, der sowieso schon länger fällig gewesen wäre. Ein schweres Unwetter schüttelt und beutelt das Schiff so richtig durch, weckt unsere Aufmerksamkeit, und es könnte sogar die Substanz des Schiffes gefährdet sein.

Das kann im Leben ein Schicksalsschlag mit existentieller Auswirkung sein, der uns zu ganz neuer Bewertung unserer Lebenssituation mit neuer Orientierung und entsprechender Veränderung veranlasst. Es ist schade, dass es oft die Katastrophe braucht, um Wesentliches im Leben zu verändern und endlich richtig zu leben. Ich denke beispielsweise an die Diagnose einer lebensbedrohenden Krankheit, die endlich zum Anlass genommen wird, die nun begrenzt eingeschätzte Lebenszeit sinnvoll zu nützen. Mit solch einer inneren Einstellung zum Unvermeidlichen kann sich die Katastrophe nach Kenntnis sogar noch als sinnvolles Ereignis enthüllen. Dieses Thema werde ich später noch in der Tiefe besprechen.

Doch abgesehen von dem durch das Wetter bedingten, also erzwungenen Aufbruch kennt jeder Steuermann den freiwilligen Normalfall. Hierbei liegen die Beweggründe nicht außen sondern im Inneren. Es scheint ein für den Menschen wesenhaftes Gefühl aufzukommen, wenn die richtige Zeit zum Aufbruch gekommen ist:

Das Gefühl der Sehnsucht nach dem offenen Meer und hin zu neuen Ufern.

Mit dieser Sehnsucht nach Aufbruch muss nicht gleich die Frage nach dem Ziel verbunden sein. Mancher Aufbruch geschieht einfach durch den Wunsch nach Veränderung an und für sich. Es wirkt die Sehnsucht nach dem reinen Unterwegsein. Ein Ziel ergibt sich oft erst draußen am Meer. Das kann spontan sein, beeinflusst von günstiger Windrichtung und passendem Wetter für ein bestimmtes Reiseziel. Oft liegt nur die Lust auf das Abenteuer und das Wagnis der Veränderung vor. Man spürt und ahnt, ja man kennt sogar die Chance, durch neue Ufer Bereicherung zu finden. Das Risiko des Fehlens und Scheiterns gehört allerdings auch dazu. Denn nicht jedes neue Ufer erreicht man und nicht jedes neue Ufer bereichert. Und doch kann



insbesondere die **Kunst des Scheiterns** ein Wachstumspotential mit sich bringen.

Damit zählt die Entscheidung zu Aufbruch zu den wichtigsten Fähigkeiten und damit auch zu den elementarsten Verpflichtungen im Leben.

Solange wir im Hafen sind, sind wir mit anderen gemeinsam, während fast jeder Aufbruch allein geschieht, wie wir auch meist allein unterwegs sind. Wir können uns mit Schiffen, die uns begleiten, auch auf hoher See treffen, auch an neuen Ufern. Doch auf unserem Weg, besonders draußen am Meer, brauchen wir ausreichend große Distanz zu anderen Schiffen. Wir benötigen Spielraum, um frei und ohne Einschränkung manövrierfähig zu sein. Ein streckenweises gemeinsam auf dem Weg sein möge nicht darüber hinwegtäuschen, dass grundsätzlich jeder Steuermann für sein Schiff sowohl im Hafen als auch auf Reisen immer selbst verantwortlich ist.

Das heißt für unser Leben, dass wir wichtige Prozesse der Veränderung, bei Wertschätzung aller guten Ratschläge und Unterstützungen durch andere, nur eigenständig schaffen können. **Wir können nicht andere, sondern nur uns selbst verändern.** Diesem Standpunkt widersprechende Versuche sind trotz guten Willens immer zum Scheitern verurteilt.

Ein häufiges Hindernis für den Aufbruch und eine Gegenspielerin der Sehnsucht nach dem Meer ist die **Bequemlichkeit**. Es zeigt sich, dass es sich immer lohnt, innere Hindernisse zu überwinden und sich zum Aufbruch durchzuringen. Dazu muss man die Festmacherleinen lösen, die das Schiff so sicher an der Mole hielten. Schon die ersten Meter nach dem Auslaufen zum offenen Meer bewirken ein erhebendes Gefühl von Freiheit und Bewegung. Ein kurzer Blick zurück an Land sagt dem Steuermann, es war schön im Hafen und der Aufenthalt wird in guter Erinnerung bleiben. Vielleicht will er auch wiederkommen. Doch alle Aufmerksamkeit richtet sich jetzt auf das offene Meer. Ein Kribbeln der Freude und Reiselust rührt sich beglückend. Es ist nun einmal der wahre Sinn eines Segelschiffes, zu segeln. So wie nach Viktor Frankl der Sinn des Lebens das Leben selbst ist. Das heißt im Wesentlichen, draußen zu sein, unterwegs zu sein und neue Häfen anzulaufen.

So wie das Auslaufen auf das offene Meer hin zu neuen Ufern das Wagnis braucht, Altvertrautes loszulassen, **so garantiert auch im Leben erst das Wagnis der Veränderung die Lebendigkeit**. Hesse sagt in seinem Gedicht „Stufen“ zum menschlichen Verweilen in Bequemlichkeit kritisch: „...es droht Erschlaffen.“

Es ist leicht einzusehen, dass die Motivation für den Aufbruch meistens darin liegt, dass der Steuermann ein konkretes Ziel vor Augen hat. Dort will er hin. Mit Sorgfalt plant er den Kurs unter Beachtung der jeweils herrschenden Windverhältnisse. Das unverzichtbare Instrument für die Überwachung des richtigen Kurses ist der Kompass. Er zeigt immer an, wo Norden liegt und damit auch, welcher Kurs anliegt. In alten Zeiten war der Nordstern aus dem Sternbild des Kleinen Wagens der unendlich weit entfernte Orientierungspunkt, der immer den richtigen Kurs finden ließ. Auch wenn zeitweise Wolken die Sicht zum Stern verdecken, ist sicher, dass er da ist und auch wieder auftauchen wird. Manchmal braucht es Geduld, die orientierungslose Phase bis zum Wiedererscheinen des Sternenlichts durchzuhalten.

So ein Orientierungspunkt in nicht begreifbarer Unendlichkeit scheint mir auch für unsere Lebensorientierung von höchster Bedeutung. Unser Vertrauen, uns immer wieder nach der Transzendenz ausrichten zu können trägt uns ein Leben lang. Ich nenne es ganz allgemein Urvertrauen. Für die großen Religionen ist es das Gottesvertrauen. Der in solcher transzendenten Orientierung auffindbare **„Übersinn“** ist nach Viktor Frankl die höchste und letzte sinngebende Ebene.

Friedrich Nietzsche formuliert zu Aufbruch und Unendlichkeit sehr kompakt wie folgt:

Dorthin – will ich; und ich traue
mir fortan und meinem Griff.
Offen liegt das Meer; ins Blaue
treibt mein Genueser Schiff.
Alles glänzet neu und neuer,
Mittag schläft auf Raum und Zeit -
nur dein Auge – ungeheuer
blickt mich's an, Unendlichkeit.

4.2 Verweilen

Im Hafen zu sein bedeutet Sicherheit, Zeit zur Regeneration, zum Auftanken und die Gemeinschaft zu finden. Hier ist die Möglichkeit der Aufnahme von Kontakten zu Anderen, denn nur im Hafen liegen die Schiffe nahe genug beieinander. Allerdings hängen wir immer Fender als Schutz an der Bordwand aus, damit die Nachbarschiffe einander nicht beschädigen können. Mit diesem Bild wird auf einfache Weise deutlich, dass jeder auch noch so engen Beziehung zu einem anderen Menschen eine gesunde Mindestdistanz gut tut. Man würde einander sonst aufreiben oder sich selbst verletzen.



Jeder Hafenaufenthalt bedeutet, Zeit zu haben sich etwas oder jemandem zuzuwenden. Hier lassen sich Aufgaben übernehmen und Beziehungen eingehen. Es liegen alte und neue Schiffe an der Mole als Quelle für möglichen Erfahrungsaustausch. Wir können voneinander lernen. Die Steuermänner der alten Schiffe geben ihre Hochseeerfahrung weiter, die Jungen zeigen ganz neue Ideen und Möglichkeiten auf. Manch älteres Schiff wird dadurch mit einem neu entwickelten Navigationsgerät ausgerüstet. Es soll uns klar sein, dass alle Schiffe im Hafen im Wasser schwimmen (außer es muss aufs Trockendock für eine Reparatur oder die Winterpause). Es hat also jedes noch so ruhige Hafenwasser Verbindung zum offenen Meer, welches immer spüren lässt, dass der Aufbruch möglich ist.

Wenn Schiffe zu lange im Hafen liegen, werden sie zunehmend seeuntüchtig. Oft faulen die Leinen und Segel und es rosten die Beschläge. Ein zu langer Hafenaufenthalt geht meistens einher mit einer Vernachlässigung des Schiffes. Der Steuermann erfüllt seinen ursprünglichen Auftrag nicht, nämlich den, mit seinem Schiff hinaus und über das Meer zu segeln, in Bewegung zu sein und Distanzen zu überwinden. Diese nicht genutzten Möglichkeiten bewirken Schuldgefühle oder Frustration beim verantwortlichen Steuermann.

Doch es gibt auch nicht reparierbare Gebrechen, die das Schiff im Hafen fixieren und den Steuermann von der Verantwortung dafür frei sprechen. In so einer nicht änderbaren Situation liegt nach Spinoza philosophisch und religiös die höchste Freiheit des Menschen bei der „Einsicht in die Notwendigkeit“. Im Menschenbild von Viktor Frankl liegt hier auch die höchste Wertekategorie seines „homo patiens“, des Menschen, der nicht änderbare Not zu erleiden hat: der "Einstellungswert." Für diesen gilt: **„das Finden einer würdigen Haltung zu einem nicht änderbaren schicksalhaften Ereignis.“**

Mit diesem Menschenbild können zwei nicht reparierbare Schiffe nebeneinander mit ganz gegensätzlichen Befindlichkeiten ihrer Steuermänner im Hafen liegen. Der eine fühlt eventuell Versäumnis, Misslingen, Schuld und Resignation. Der andere fühlt sich herausgefordert, er erringt vorbildhaft aufrechte Haltung und Würde im Tragen des Unabänderlichen. Er nützt seinen, wenn auch nur mehr kleinen Spielraum, insbesondere

zwischenmenschlich. Diese verschiedenen Befindlichkeiten der Steuermänner haben Auswirkung auf deren Pflege ihrer Schiffe. Und so wird das eine Schiff gepflegt und sauber wirken, denn es hat gestickte Vorhänge und es verschönern Blumen das Deck. Das andere Schiff ist schmutzig und ungepflegt, es morscht und verrottet im Laufe der Zeit.

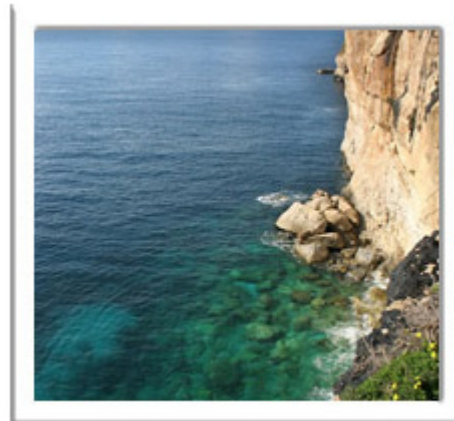
4.3 Unterwegssein

Das reine Unterwegssein bedeutet den einen Hafen hinter sich und den anderen Hafen vor sich zu haben. Vielleicht ist der nächste Hafen noch gar nicht bekannt. Denn der Steuermann richtet sich nach der Wetter- und Windentwicklung. Er genießt das Segeln an und für sich. Er spielt mit Wind und Welle und er misst sich an anderen Schiffen. Das Rauschen der Wellen kann zur lebendigen Musik werden, die rhythmisch vom Eintauchen des Bootsrumpfes geprägt ist. Für den Steuermann einer Jolle, die ins Gleiten kommt wird das Segeln zu einem Tanz der Geschwindigkeit mit dem Gefühl, ständig vom Wasser abzuheben. Nur der Richtungswechsel durch Wende oder Halse unterbricht kurz den Rausch des Fluges auf den Wellenkämmen um sofort wieder ins Gleiten anzuspringen. Alle Gedanken an Hafen oder Ziele sind wie weggeblasen, es zählt nur das hier und jetzt, die Freude und der Genuss des reinen Segelns.

So eine Art Unterwegssein kennen wir auch im Leben. Die Achtsamkeit für das, was wir gerade freudig tun, lässt uns alle Sorgen vergessen. Unbeschwertes Spiel und Genießen bedeutet Erfüllung von „Erlebniswerten“, die für Viktor Frankl dem "homo amans" zustehen. Dieser "liebende Mensch" ist fähig, aus der Welt das Wahre, Gute und Schöne zu nehmen. Dies gelingt ihm in der Erfahrung von Natur, Kunst und Beziehung zu anderen Menschen.

4.4 Ankommen

Wenn wir schon länger auf hoher See unterwegs sind, so spüren wir manchmal die Sehnsucht nach Ruhe und Entspannung. Wir sehnen uns nach einem Hafen oder einer Bucht. Besonders wenn die Wetterlage kämpferischen Einsatz erfordert hat. Wir haben vielleicht genug Aufregung erlebt, wir sind erschöpft und es reicht uns. Generell scheint zu gelten, dass mit dem, was wir draußen auf hoher See erlebten, wir nicht mehr dieselben sind wie beim Aufbruch. Jede Ausfahrt verändert uns.



Wenn wir in das ruhige Wasser der Hafenbucht kommen, bergen wir die Segel, um anlegen oder ankern zu können. Der starke Wechsel zwischen Wellengang und Starkwind draußen und der nun spürbaren Stille beruhigt. Noch sind wir nicht ganz ruhig, denn gerade das Ankern oder das Anlegemanöver ist eine neue Phase der Anspannung und braucht alle Aufmerksamkeit des Steuermannes. Wir suchen jetzt unseren Liegeplatz. Wir wollen dort anlegen, wo wir in Gemeinschaft mit anderen willkommen sind. Die Aufmerksamkeit ist auf die Mole gerichtet, um einen freien Platz zu finden, oft werden wir auch freundlich zu einer Anlegestelle gelotst. Doch manchmal gibt es auch Streit um den letzten freien, guten und sicheren Liegeplatz. Erfahrene Steuermänner kreisen in der Hafenbucht, bis sie sich in Ruhe entscheiden, wo sie anlegen oder auch ankern. Sie warten bis sie gute Voraussetzungen wahrnehmen. Bereits vor Anker liegende Nachbarschiffe fürchten oft um ihren eigenen Anker, dessen Halt durch das neue Schiff gefährdet sein könnte. Und sie bringen zusätzliche Fender aus, um das eigene Schiff zu schützen. Manchmal

misslingt das Anlegemanöver, dann bleibt nichts anderes übrig, als dieses zu wiederholen. Je öfter wir probieren, desto mehr Aufmerksamkeit erregen wir bei denen, die uns beobachten. Zu guter Letzt können wir uns erst dann wirklich entspannen, wenn der Anker hält und die Landleinen fixiert sind. Erst dann haben wir die Ruhe, um uns der Umgebung und den anderen Schiffen zuzuwenden. Jetzt atmet der Steuermann entspannt durch. Bei diesem innerlichen „ganz Ankommen“ erfasst er die Hafematmosphäre mit allen Sinnen. Der Steuermann mit seinem Schiff fühlt sich integriert und wird Teil des Hafens.

Ich beschreibe die Ankunft in dieser Ausführlichkeit, da sich mir, auf das Leben übertragen, einige Gedanken dazu aufdrängen. Die Kriterien der Ankunft sind im Leben von verschiedenster Art.

- Ankommen kann heißen, dass wir die Richtung unserer Aufmerksamkeit wechseln: weg von uns selbst und unserem eigenen Leben hin zu anderen Menschen oder einer Aufgabe. Viktor Frankl nennt diese bewusste Wendung nach außen die „Selbsttranszendenz“ des Menschen.
- Jede Ankunft, die auch die Eingliederung in die Gemeinschaft im Sinn hat, braucht Achtsamkeit auf die vorgefundenen Rechte und Normen. Die eigene Positionierung ergibt sich durch die Maßstäbe der neuen Umgebung. Das heißt, wo unser Platz in der Gemeinschaft richtig gewählt ist, hängt nicht nur von unseren Wünschen ab. Wenn wir harmonisch zusammenleben wollen, haben wir uns auch einzuordnen.
- Angekommen sein kann auch Zeit für eine neue Standortbestimmung bedeuten. Man überprüft, ob Veränderungen abgeschlossen und Ziele erreicht worden sind. Diese Bewertung des Ist-Zustandes und die Ausrichtung auf neue Ziele braucht Ruhe.
- Wenn wir ankommen, kann das sowohl bei Altvertrautem, als auch bei Neuem und Fremdem sein. Wir können das uns Vertraute ebenso genießen wie die Neugierde für das, was uns erstmals begegnet.
- Nach der Ankunft merken wir oft unsere Erschöpfung und sehnen uns danach aufzutanken und uns zu regenerieren.
- Auch ein grundsätzlicher Wechsel von der durch äußere Herausforderung bedingte kämpferische Aktivität hin zur Stille der inneren Besinnung ist lebensrelevant. Hier bietet sich wieder die Schiffsmetapher zur Verdeutlichung an. Denn besonders drastisch spüren wir am Schiff den Wechsel von Aufregung hin zur Ruhe, wenn wir nach stürmischer Segelfahrt auf hoher See in einer einsamen Bucht ankern, um allein zu sein. In der Bucht liegt das Schiff in absoluter Ruhe fest verankert, es ist gegen Wind und Wellen geschützt. Das glatte Wasser lädt zum Schwimmen ein. Das Eintauchen in die Stille der Meerestiefe lässt absolute Ruhe spüren. Hier wird das Alleinsein in der Einsamkeit zum **„All-Eins-Sein“** mit dem Meer.

Doch wir alle müssen auch wieder in einen Hafen, dorthin wo die anderen sind. Kein Schiff kann ewig in der Bucht oder am offenen Meer bleiben. In der Bucht würde es sich in der Einsamkeit verlieren und draußen am Meer ginge es irgendwann ziellos verloren.

So wie es die Sehnsucht nach dem Meer gibt, so gibt es auch die Sehnsucht nach dem Hafen. Wir brauchen im Leben beides: die Besinnung auf uns selbst und die Beziehung zum anderen.

Womit ich beim Thema „Beziehungen“ bin.

4.5 Beziehungen

Ich gehe davon aus, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, welches den Anderen braucht, um selbst zu werden. Martin Buber formuliert dazu in bekannter kurzer Form:

„Ich werdend spreche ich Du“

Es lassen sich mit der Schiffsmetapher lebensrelevante Gedanken zu Beziehungen verdeutlichen und einiges habe ich bereits weiter oben angesprochen. So ist die gute Beziehung zu unserem eigenen Schiff eine Grundvoraussetzung uns auch gefestigt anderen Schiffen zuwenden zu können. Wir müssen unser eigenes Schiff ziemlich gut im Griff haben bevor wir für andere Schiffe da sein können. Es mag Situationen geben, wo ein Steuermann sogar andere Schiffe besteigt und dort helfend in das Steuer eingreift. Doch dies darf nur vorübergehend geschehen, mit dem Ziel, dem hilfsbedürftigen Steuermann so bald wie möglich die Verantwortung für sein Schiff wieder zu übergeben. Auch möge man das eigene Schiff dabei nicht vernachlässigen und allzu lange steuerlos zurücklassen. Wir gehören auf unser eigenes Schiff! Dort sind wir hauptverantwortlich!

Der Ort, an dem wir normalerweise andere Schiffe treffen, mit denen wir näher in Kontakt treten, ist der Hafen. Und es herrscht dort eine Stimmung, die durch die gerade erlebte Ausfahrt geprägt ist. Wir haben etwas zu erzählen. Dazu besuchen wir einander. Wir sollten nicht vergessen, „bitte an Bord kommen zu dürfen“ deutlich auszusprechen, und die positive Antwort abwarten!

Unsere Besuche können vielfach motiviert sein. Entweder um einander bei der Arbeit zu helfen, oder auch, um uns bei einer Flasche Wein über die jeweiligen Reisen auszutauschen. So manche Erzählung verändert im Seglerlatein nicht unerheblich das Erlebte. Das ist gut für beide, den Erzähler und den Zuhörer. Der eine begreift dabei, was er wie erlebt haben will und der andere hört eine umso spannendere Geschichte.

Auch im Leben ist die Sicht auf die eigene Vergangenheit eine Möglichkeit, diese für uns zu gestalten. Denn wir können selektiv die Erinnerung wach halten. Durch die auf diese Weise gestaltete Vergangenheit verändert sich auch unsere Sicht auf unser ganzes Leben. Gemeinsam mit einer wachen Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf lebensfreundliche Inhalte, eröffnet sich dem Menschen insgesamt ein wichtiger Gestaltungsspielraum des Lebens. Der "Konstruktivismus", eine anerkannte Methode der Psychotherapie, ist der Beweis für diese Tatsache.

Manche Erfahrungen, die uns von anderen Schiffen berichtet werden, ersparen uns eigene riskante Ausfahrten. Allerdings bleibt das eigene Erleben in seiner nachhaltigen Wirksamkeit unersetzlich. Denn wir müssen ein Unwetter mit all seiner energetischen Atmosphäre am eigenen Leib gespürt haben, um den sinnvollen Respekt vor den Naturgewalten zu entwickeln. Ich denke an den Extremfall eines starken Sturmes... die Gischt fegt über das Deck, es sind keine Segel mehr gesetzt...die wasserdurchtränkte Luft verhindert jegliche Sicht... raubt den Atem... jeder Versuch, selbst zu steuern würde für das Schiff die Gefahr des Kenterns in den Wellenbergen drastisch erhöhen... das Schiff ist nicht mehr manövrierbar... es entscheidet ein Steuermann bewusst, in das Steuerrad nicht mehr einzugreifen... das Schiff treibt „vor Top und Takel“, der Sturm beutelt den Schiffskörper in den aufgepeitschten Wellen wie eine schon zerrissene Flagge im Wind...

In so einer Grenzsituation zeigt sich, dass zu guter Letzt nur mehr die Möglichkeit bleibt, sich der unausweichlichen Situation vertrauensvoll hinzugeben. Solch eine



Extremsituation lässt sich nicht wirklich erzählend vermitteln. Nur selbst erlebte und erfahrene existentielle Angst und überlebte Gefahr kann tiefgehend und nachhaltig wirken. Ein von Sturm und Welle durchgebeuteltes Schiff, das heil in den Hafen zurückkommt, lässt den Steuermann sich selbst verändert fühlen. Er hat gelernt. Das persönlich überstandene Abenteuer bewirkt zumindest, dass er in Zukunft allzu leichtsinniges Auslaufen bei nicht geeigneter Wetterlage vermeidet. Auch im Leben entwickeln wir durch die Bewältigung von Extremsituationen einerseits **Selbstvertrauen** andererseits **Urvertrauen**. Selbstvertrauen durch unseren persönlich gelungenen Beitrag und Urvertrauen durch die Erfahrung der Gunst des Schicksals. Das Leben selbst ist die beste Schule.

Auch wenn es Schiffe gibt, die ganz allein um die Welt segeln, so suchen doch fast alle Steuermänner mit ihren Schiffen immer wieder Gesellschaft. Ein besonderes Schiff, unser **Partnerschiff** hat außerordentlichen Stellenwert. Es zeigt sich, dass wir höchstes Interesse haben, dieses auf seiner Reise zu unterstützen. Wir wollen, dass ihm seine Reise gelingt und erkennen oft besser als es selbst, welche Möglichkeiten der Reisegestaltung es hat. Viele Ausfahrten verlaufen getrennt zu jeweils eigenen neuen Ufern. Solch vorübergehende Trennungen sind für uns ganz in Ordnung. Wir freuen uns darüber, wenn wir wieder zusammentreffen und einander von neuen Eindrücken berichten können. Unserem Partnerschiff wollen wir jedoch immer wieder ganz nahe sein. Das heißt, wir brauchen auch gemeinsame Plätze, um beieinander liegen zu können. Wenn wir draußen segeln, dürfen wir allerdings nicht zu nahe nebeneinander sein. Ich sprach bereits von der Bedeutung einer ungestörten Manövrierfähigkeit. Der ausreichende Abstand ist wichtig, denn wir könnten mit unserem Segel dem Anderen den Wind nehmen. Im Windschatten des anderen flattern die eigenen Segel und die Fahrt stockt. Dazu sagt Khalil Gibran analog:

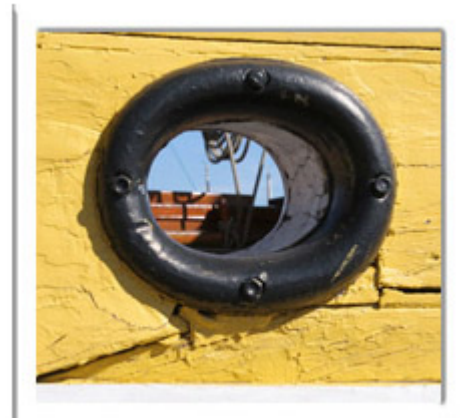


„Eichbaum und Zypresse wachsen nicht im gegenseitigen Schatten“

Wenn wir nun gemeinsam ein neues Schiff bauen, so ist dazu ein längerer Aufenthalt im Hafen erforderlich, denn nur an Land kann gebaut werden. Das heißt nicht, dass keine eigenen Ausfahrten in dieser Phase möglich sind. Doch die Rückkehr zum Heimathafen ist immer wieder notwendig, um beim Werden des neuen Schiffes dabei zu se

5. Reifephase

Es gibt ein Alter, wo die Schiffe nicht mehr so seetüchtig sind wie bisher. Das hat wichtige Konsequenzen für den ebenso alt gewordenen Steuermann, denn in seiner Verantwortung wird er nun auf den veränderten Zustand Rücksicht nehmen. Er wird nicht mehr bei jedem Wetter hinausfahren und somit längere Aufenthalte im Hafen haben. Er wird versuchen, diese sinnvoll zu nützen versuchen. So kann er von seiner Erfahrung auf hoher See berichten und seine Kenntnisse im Umgang mit gefährlichen Wetterverhältnissen weitergeben. Er kann den anderen Steuermännern Ratschläge geben, wie sie besser auf den Zustand ihrer Schiffe achten können. Manche hadern damit, dass sie mit ihrem Schiff nicht mehr auslaufen können wie früher, statt das Erlebte wertzuschätzen und davon weiterzugeben. Unsere Verluste beginnen schon in der

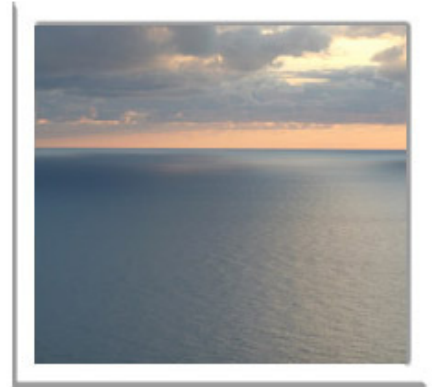


Lebensmitte, besonders wenn wir an sichtbare Leistung denken. Schon da sollten wir lernen, loszulassen und unsere Wertestruktur den reduzierten Möglichkeiten anzupassen. Wir sollten versuchen das eventuell entstandene Vakuum durch neu aufgefundene Werte zu füllen. So eine Werteflexibilität ist für die bessere Bewältigung der Verluste verschiedenster Art ein Leben lang hilfreich. Viktor Frankl meint dazu, dass es besonders in der letzten Lebensphase wichtig ist, mit Verlusten umgehen zu können. Denn der alte Mensch kann nicht mehr tätig wirken und möglicherweise nur mehr eingeschränkt Wertvolles aufnehmen. Damit bleibt dem Betroffenen als Wertemöglichkeit fast nur mehr die Hinwendung zu einer liebevollen, würdigen und aufrechten Haltung. Über diese Einstellung kann sich trotz stark eingeschränkten Lebensspielraums dem „homo patiens“, dem leidenden Menschen noch immer Lebenssinn eröffnen. Das heißt mit anderen Worten Viktor Frankls, dass auch wenn „schöpferische Werte“ und „Erlebniswerte“ nicht mehr verwirklicht sind, immer noch „Einstellungswerte“ dem Dasein Sinn geben können. Damit ist der Übergang zum letzten Teil dieser Metapher angesprochen.

6. Abschied

Nicht jedes Schiff ist zum „Oldtimer“ geboren, der besonders lange sein Dasein mit äußerem Wert aufrecht erhält. Wobei auch für ihn gilt, dass trotz bester Pflege und mehrmaligem Tausch der Segel und des Motors irgendwann die Zeit gekommen ist, wo die Substanz des Schiffes nachhaltig leidet. Eine Reparatur ist nicht mehr sinnvoll und ein Auslaufen zu neuen Ufern, so wie früher, ist dem Steuermann nicht mehr möglich und auch nicht erstrebenswert.

Zu guter Letzt gibt es für jeden Steuermann mit seinem Schiff einen letzten Aufbruch, im Wissen, dass kein neuer Hafen mehr angelaufen wird. Alle Festmacher im Heimathafen werden gelöst und der Abschied von anderen Schiffen kann berührend sein. Man hat möglicherweise gemeinsam einiges „abgewettert“ oder ist oft und auch lange beieinander gelegen. Der letzte Aufbruch erfolgt mit zufriedenen Blick auf alle zurückliegende Reisen, und zwar umso mehr, je besser die Möglichkeiten des Schiffes genutzt wurden.



Je richtiger wir gelebt haben und je weniger noch offen und unerledigt ist, desto friedlicher fühlen wir uns. Dies trifft im Besonderen auf Beziehungen zu, deren Qualität sich am Ende ins Zentrum aller Werte verschiebt. Damit werden die ethischen Kategorien der Reue, des Verzeihens und der Versöhnung besonders bedeutsam.

Der letzte Aufbruch geht zu einem unendlich weit entfernten, nicht fassbaren, ja nicht einmal vorstellbaren Horizont. Er geht ins Ungewisse. Der Kurs ist vor dem Wind, der das Schiff über das Meer treibt. Die Wellen helfen mit. An Bord ist Stille, der Steuermann spürt keinen Wind mehr, er lässt ganz und alles los, auch das Steuerrad, die Segel sind nicht gesetzt. Er überlässt gelassen alles dem Wind und dem Meer. Mit Vertrauen auf ein letztes „Aufgefangenwerden“ durch jemanden oder etwas, das mehr ist, als wir begreifen und erfassen können. Jede einzelne Reise führt irgendwann zum unbegrenzten Horizont und es wird immer wieder Platz für neue Schiffe.

So wie das Geheimnis vor dem Stapellauf ein Leben lang aufrecht bleibt, so bleibt uns also auch die letzte Ankunft ein Geheimnis.

Unsere Reise ist vom Geheimnis umrahmt.