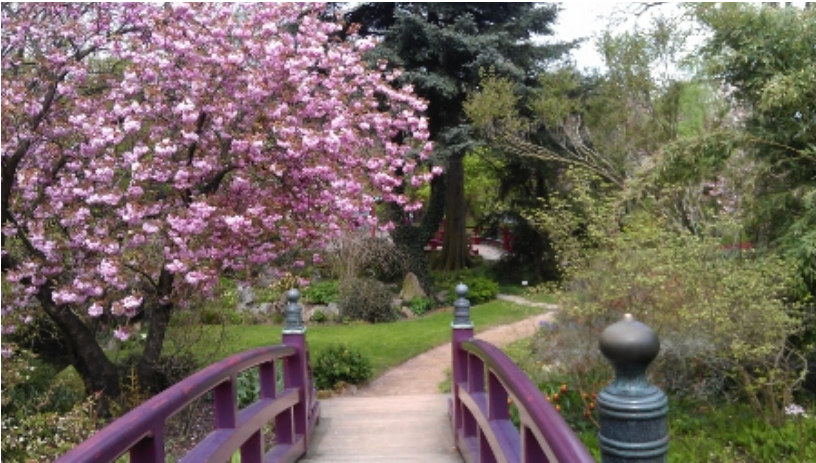

Thomas Uhrig

Plädoyer
für
ein
neues Leben



Für Vasco. Danke.

Viele Menschen bemerken früher oder später in ihrem Leben, dass sie in einer Sackgasse gelandet sind. Wo es bisher anscheinend immer einen Weg gab, steht jetzt eine Mauer und auch nach Links und Rechts geht es nicht weiter. Und je später dies geschieht, umso unmöglicher erscheint es, dem Dasein noch einmal eine Wendung zu geben. Zu viele falsche Entscheidungen, zu wenig Kraft, das Ruder noch einmal herum zu werfen, zu wenig Mut, sich einfach noch einmal um zu drehen, zu viel verpasst um alles nachholen zu können.

Dieses Buch soll all jenen Mut machen, die an dieser Stelle stehen oder mit vollen Segeln darauf zu steuern. Ich habe es geschrieben, weil ich es selbst erlebt habe: Es ist nie zu spät und Veränderung ist immer möglich. Ich bin Thomas Uhrig, heute 55 Jahre alt. Ich will euch hier die Geschichte einer großartigen Veränderung und wunderbaren Entwicklung erzählen und dass es

immer möglich ist einen neuen Weg einzuschlagen.

Ich habe dies an Körper, Geist und Seele erfahren. Alles, was es braucht, ist Mut für den ersten Schritt und die Bereitschaft, auf die Reise zu gehen. Für mich war es eine Reise ohne Wiederkehr, an deren Ende ein neues Leben stand. Eine Reise weg von Melancholie und Hoffnungslosigkeit hin zu Freude und Glück. Die Fahrt war manchmal holprig, es gab so manchen Umweg und gelegentlich sah es auch so aus, als wäre das Ziel unerreichbar. Und hätte ich sie alleine unternommen, wäre ich wohl an einigen Stellen nur zu leicht in Versuchung gekommen, sie abubrechen. Ich war aber nicht alleine, ich hatte mich entschlossen, Hilfe anzunehmen. Und ich mag behaupten, dies war das Beste, was ich jemals im Leben getan habe. Die Reise war und ist manchmal beschwerlich und schmerzvoll und sie ist sicher noch nicht vorbei.

Doch hätte mir jemand zu Beginn gesagt, dass ich dem Ziel in dieser Zeit so viel näher kommen würde, ich hätte ihm nicht geglaubt. Und das, was ich heute erreicht habe, war mir jede Sekunde der Entbehrung, der Trauer, des Schmerzes und der Verzweiflung wert. Wenn ich heute morgens aufstehe, fürchte ich nicht mehr den Tag. Ich begrüße ihn.

Stagnation

Ich gehörte auch zu diesen Menschen, die längst aufgegeben hatten. Mit knapp über 50 war mein Leben gewissermaßen zu Ende. Die Vorstellung, so noch vielleicht 40 Jahre leben zu müssen, war eine grausame. Und wenn ich ehrlich bin, weiß ich nicht, ob ich dies noch viel länger hätte ertragen können. Nicht durchgehend unglücklich, aber auch nie richtig glücklich, hatte ich mich in Gewohnheiten geflüchtet. Mich in vermeintlich bequeme Verhältnisse zurück gezogen, die mich weder forderten noch meine vorhandenen Fähigkeiten auch nur annähernd ausreizten. Und was nicht genutzt wird, verkümmert irgendwann. Ein Leben in Lethargie, ohne Hoffnung, dass sich noch einmal etwas Wesentliches ändern würde. Ich kam noch nicht mal mehr auf den Gedanken, eine Veränderung zu suchen. Es konnte keine geben, die das noch einmal wett machen würde. Zumindest

war das meine Überzeugung. Eigentlich meine einzige Überzeugung, die mir noch geblieben war.

Ungefähr ab dem zwanzigsten Lebensjahr schrieb ich für ein paar Jahre relativ regelmäßig Tagebuch. Und wie ich vielen Einträgen entnehmen kann, war sie da noch, die Einsicht, dass sich etwas ändern musste. Die Überzeugung, dass es so nicht weiter gehen konnte. Jahrelang. Geschafft habe ich es nie. Und irgendwann habe ich offensichtlich mehr oder weniger aufgegeben. Nur noch ganz selten kam der Gedanke in mir auf. Zu spät.

11. August 1985 (Fiktiver Text)

Die Blumen auf der Fensterbank in der Küche, die Bilder an der Wand, die Bücher im Regal - ein Stück Vergangenheit, das mich bis hierher begleitet hatte. Begleitet über Jahre der inneren Unbeständigkeit, Jahre des Leides und der Freude. Bis hierher, das bedeutete gleichzeitig: nicht weiter. Denn hier sollte das, was einmal war, zu Ende sein. Schon seit einiger Zeit war es vorbei mit jeglicher Unbeständigkeit, war Ruhe eingezogen in mein Leben,

hatte sich ein Alltagsgefühl entwickelt, das mehr und mehr an meiner Seele zehrte.

Sollte dies das Leben sein, eine Abfolge von immer wiederkehrenden Erfahrungen und Erlebnissen, immer seltener durchbrochen von etwas Neuem, immer öfter eine Wiederholung von etwas schon Bekanntem? Nein, sagte ich mir, das darf nicht sei. Angst stieg in mir hoch, Angst davor, dass sich nichts ändern, dass alles so bleiben würde, wie es war. Zehn. zwanzig oder mehr Jahre im Einheitstrott, nicht mehr Risiko als nötig und immer gleich langweilig. War es das, was ich als meine Zukunft ansehen durfte?

Ich will raus, hieß es in einem Lied, und ich wollte raus. Raus aus diesem leben voller Sicherheit, hinein in ein Leben, das versprach, aufregend und risikoreich zu sein. Das versprach, durch Leiden die Freude wieder wertschätzen zu lernen.

Aber so stark dieser Wunsch war, so stark war auch die Angst, das aufzugeben, was mir Sicherheit gab. Ja, ich hasste die Sicherheit in meinem Leben, aber ich hatte Angst, sie zu verlieren. Doch ein Satz kam mir ins Gedächtnis, der schon

lange mein Leitwort war: Wo die Angst ist, geht's lang. Und ich wollte versuchen, ihm zu folgen, zu folgen in ein neues, unbekanntes Leben. Und ich ließ mich fallen...

Den Satz "Wo die Angst ist, geht's lang" kannte ich tatsächlich schon lange. Und so gerne ich ihm gefolgt wäre: Es gelang mir nicht wirklich. Und so blieb dieser Text eine Wunschvorstellung in einer Zeit, in der sich himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt in rascher Folge abwechselten. Ich hatte viele gute Vorsätze, wusste durchaus, dass ich selbst etwas tun musste, um mein Leben zu ändern. Aber wie? Die Wirklichkeit sah eben ganz anders aus.

19. August 1985

Im Moment erscheint mir alles sinnlos, hoffnungslos, unheimlich schwierig und nur allzu dauerhaft.

Das ging in diesen Jahren bis hin zu dem Gedanken, einfach alles zu beenden. Zeitweilige

Erleichterung brachte eine Gesprächstherapie.
Erleichterung, aber keine wirkliche Veränderung.

02. Dezember 1986

Zur Zeit sieht es eher wieder beschissen aus. Ich weiß nicht, was ich will - wie ich will - wen ich will. Ich weiß gar nichts.

19. Mai 1987

Noch immer habe ich das Gefühl, ich stecke in einer Haut, die mich bedrückt und mich nur zu selten aus mir heraus lässt. [...] aber immer bleibt alles irgendwo stecken. Ich komme nicht weiter mit mir, nicht mehr. [...] Manchmal habe ich das Gefühl, ich sitze da und warte, dass etwas passiert, etwas Grundsätzliches. Aber - jede Veränderung kommt von innen. Innen - da ist es aber leer, ganz leer. Oder vielleicht auch nicht, dann ist doch vielmehr der Weg nach außen verstopft. Das, was innen wartet und drängt, kann nicht heraus.

Mittlerweile war ich umgezogen und fühlte mich ziemlich alleine auf der Welt. Ein Zeitlang hatte ich wenigstens neben meinem unzufriedenen Leben

ein paar Bekannte, auf die ich zurück greifen konnte, nun fehlte auch das.

25. Mai 1988

[...] Alles ist etwas unbefriedigend. Es kommt natürlich alles wieder auf den einen Punkt zurück, nämlich dass ich niemanden kenne in dieser vermaledeiten Stadt. Und auch nicht weiß, wie ich verdammt nochmal jemanden kennen lernen soll, ohne auf der Straße den Nächstbesten anzuquatschen. Auf der anderen Seite, die wenigen Leute, die ich kennen, lasse ich zur Zeit ja auch mehr oder weniger links liegen. [...] Ich ziehe mich also mit anderen Worten wieder mal in mein Schneckenhaus zurück, alle Welt kann mich mal, ich brauch euch doch nicht - aber irgendwie klappt's dann doch nicht.

Wenn ich eins gut konnte, dann war es, mich in mein Jammertal zurück zu ziehen und alle anderen zu ignorieren. Freundschaften pflegen war überhaupt nicht mein Ding. Und wenn sich jemand nicht beim nächsten Mal bei mir meldete, wenn ich beim letzten Mal "dran" war, konnte ich ganz schnell ganz furchtbar beleidigt sein.

14. Juli 1988

Hochs und Tiefs kommen immer schneller aufeinander - ein Wettrennen?

Galgenhumor?

Die Einträge wurden in den kommenden Jahren seltener. Und ja, irgendwie wusste ich schon, was zu tun sei. Aber wie?

30. Dezember 1993

[...] Tja, so sieht es aus, und - da geht es hin, wenn ich so sagen soll. Daran muss etwas getan werden, ich muss an mir arbeiten, meine Tiefphase überwinden (die ja nun, im Gegensatz zu den Tiefphasen der Marburger Zeit, die zwar immer sehr heftig, aber auch sehr vergänglich waren, schon ganz schön lange dauert, eigentlich bereits mehrere Jahre).

Der zweite Tagebuch-Band schloss denn auch mit den folgenden Worten:

30. August 1994

Tja, wenn ich so lange warte, bis ich diesen Band mit etwas Erfreulichem abschließen kann, darf ich wohl in den nächsten Jahren nichts mehr schreiben...

Und immer wollte etwas heraus. Die Gedanken wiederholten sich im Laufe der Jahre, ohne jedoch irgendwelche Konsequenzen zu haben.

16. November 1994

[...] Manchmal denke ich, in mir steckt etwas, das heraus will... aber ich weiß nicht was, und auch nicht, wie ich es heraus lassen soll.

Mit den Jahren wurde ich aber auch immer hoffnungsloser. Es bewegte sich ja nicht wirklich etwas in meinem Leben und so schien es nur angemessen, so langsam den Gedanken an eine wesentliche Veränderung in ganz weite Ferne zu rücken.

26. Juni 1999

[...] Schließlich führe ich jetzt seit mittlerweile 17 Jahren Tagebuch, und ungefähr genauso lange finden sich darin unerfüllte Wünsche, Dinge, die ich tun wollte, aber nie wirklich in Angriff genommen habe. Und der Gedanke wird immer drängender, dass sich daran auch in Zukunft nichts ändern wird.

05. September 1999

Die Zeit geht ins Land, und doch ist es auch, als bliebe sie stehen; als bliebe ich stehen, inmitten einer sprudelnden Welt, ohne je die Möglichkeit zu haben, meine tiefsten Wünsche und Gedanken in die Tat umzusetzen. Bei vielem, was mir durch den Kopf geht, weiß ich nicht, wie ich es je umsetzen sollte, aber vieles erscheint mir auch so unendlich schwierig. [...] Fast scheint es mir, als wäre mir von dem wenigen Unternehmensgeist, der mir zu Eigen war, nochmals ein Großteil abhanden gekommen, als würde es mit jedem Tag, jeder Stunde noch schwieriger, aus den gewohnten Bahnen auszubrechen oder doch nur einen Schritt hinaus zu wagen.

Danach machte ich nur noch sehr sporadisch Tagebucheinträge, an meinem Leben änderte sich

indes nicht viel. Auch über 12 Jahre später klingt es nicht wirklich besser.

15. Juli 2012

Wo bin ich im Leben falsch abgebogen? Oder ist das eine blöde Frage? War alles irgendwie zwangsläufig so, wie es war? Ist es meine Persönlichkeitsstruktur? Kann ich das durchbrechen? Wie? Wo kann ich ansetzen? Bisher war alles erfolglos. Letztlich ist es ja immer schlechter statt besser geworden. So tief im Loch wie gerade saß ich fast noch nie. Und niemand da zum Reden, gerade jetzt könnte ich das gut gebrauchen. [...] ich weiß auch nicht, wie es weiter gehen soll. Wenn ich noch tiefer stürze, wird's am Ende gefährlich.

Ein Freund, der mir hilfreich zur Seite stand, fragte mich bezüglich dieses Tagebucheintrags zurecht, was ich denn alles so erfolglos probiert hätte. Und wenn ich ehrlich bin, so war das aus heutiger Sicht nicht wirklich viel. Es waren wirklich klägliche Ansätze. Mal hatte ich den Versuch unternommen, an einer Theatergruppe mit lauter mir gut bekannten Menschen teilzunehmen.

Schon am ersten Tag war mir das so peinlich, dass ich fern blieb. Ich ging mal zu einem Chor, mal zu einem Badminton-Training. Aber als ich nach ein, zwei Mal das Gefühl hatte, dass ich hier auch wieder keinen Anschluss finden würde, ging ich nicht mehr hin. Derlei Anstalten unternahm ich allerdings tatsächlich eher sporadisch und jeder Abbruch stärkte natürlich mein Gefühl, dass es halt einfach nicht sein sollte. Meist kam ich noch nicht mal wirklich in die Angst, weil ich schon vorher davon rannte.

Wer war ich damals, wie würde ich mich beschreiben? Nun ja, ich war ein schüchterner, zurückhaltender Mensch, der sich die meiste Zeit nicht einmal traute, jemanden auf der Straße nach der Uhrzeit zu fragen. Ich kann mich an viele lange Wege erinnern, auf der Suche nach einer öffentlichen Uhr. Ich kann mich an viele verpasste Gelegenheiten erinnern, weil ich mich nicht traute,

einfach den Mund auf zu machen. Schließlich musste ich erst mehrmals durchdenken, ob das, was mir in den Sinn kam, richtig und passend war. Bis dahin hatte es meist schon jemand anderes gesagt oder es war irrelevant geworden, weil das Gespräch oder die Situation schon eine ganz neue Wendung genommen hatte.

Und so ging es in vielen Zusammenhängen. Nur nicht auffallen. Niemanden stören. Bloß nicht im Mittelpunkt stehen. *Wie peinlich wäre das denn?* Ich überließ nur zu gerne anderen den Vortritt – und die Lorbeeren gleich dazu. In meinen Jobs verkaufte ich mich regelmäßig unter meinem Wert. So, als stünde es mir nicht zu, mehr zu fordern. Nicht, dass mir das nicht gelegentlich aufgefallen wäre. Nur hatte ich weder die Kraft noch den Mut, etwas daran zu ändern.

Über 25 Jahre lang lebte ich in einer Beziehung, die immer mehr einer WG mit einem guten Freund

glich. Leidenschaft? Fehlanzeige! Irgendwann dachte ich tatsächlich, dass mir dieser Kontakt reichen würde, dass ich keine anderen Menschen bräuchte. Entsprechend groß war mein Freundeskreis. Und Sex hielt ich nur noch für ausgesprochen überbewertet.

Ein neuer Anfang

Erst, als ich die 50 überschritten hatte, sollte sich vieles ändern. Wie so oft im Leben fesselte mich ein neues Interesse: Hypnose. Meistens dauerten diese Phasen nicht besonders lange. Unter anderem zwei recht flott wieder verkaufte Spiegelreflexkameras zeugen davon. Doch diesmal war es anders. Denn Hypnose begann langsam aber sicher etwas mit mir zu machen. Aus einer aufkeimenden Hoffnung wurde ein Verlangen und aus dem Verlangen Initiative. Zum ersten mal nach vielen Jahren ließ mich etwas nicht wieder nach ein paar Wochen los. Ich hatte etwas gefunden, was mich packte, was ich leidenschaftlich verfolgte. Ich wusste mit einem Mal, dies musste meine Zukunft werden. Folgerichtig machte ich eine Hypnose-Ausbildung.

Natürlich reichte dies nicht, um die Vergangenheit vergessen zu machen. Noch war ich ja zu großen Teilen der zurückgezogene Mensch, der sich nichts traute. Doch ich hatte das Glück, während meiner Ausbildung einen Menschen kennen zu lernen, der recht schnell ein guter Freund wurde und mir auf meinem Weg sehr geholfen und mir auch mehr als einmal einen Tritt verpasst hat, wenn ich aufgeben wollte.

Weltschmerz

Aller Anfang ist schwer. Und für mich war dieser Anfang so ziemlich das Schwerste, was ich in meinem Leben erlebt habe. Auf der einen Seite die aufkeimende Hoffnung, auf der anderen Seite die Last der Vergangenheit. Und die alles überrennende Angst, dass alles wieder so werden könnte, wie es war. Dass alles vielleicht nur ein schöner Traum gewesen sein könnte. Diese Angst und meine in den vielen davor liegenden Jahren so sehr verkümmerte Phantasie, mein Hadern mit meinem Alter und mein mangelndes Selbstbewusstsein ließen mich wahrscheinlich oft genug wie ein Bild des Jammers erscheinen. Oder wie ein Bild des Jammerns, denn das konnte ich gut. Jammern und ungeduldig zu sein waren zu der Zeit meine Stärken. Ich kann wohl guten Gewissens behaupten, dass mehr Tränen flossen als in den über 50 Jahren vorher. Wut, Trauer,

Verzweiflung, Freude und Glück lagen oft nur Sekunden auseinander.

Immer wenn ich dachte, ich hätte zwei Schritte nach vorne gemacht, ging es wieder einen zurück. Es gab Fortschritte, ja. Aber mir ging das alles viel zu langsam, blieb viel zu nah an dem, was vorher war. Und die Angst saß mir im Nacken, dass ich zurück fallen könnte in mein früheres Leben.

Doch es wurde besser. Irgendwann wurde die Angst, alles könnte wieder so werden wie vorher, geringer, zeigte sich immer seltener und verschwand schließlich. Das tiefe Bedauern, so viel im Leben verpasst zu haben, machte dem Gefühl Platz, dass ich jetzt lebe und jetzt und hier jeden Moment meines Lebens genießen kann.

Heute kann ich vor Menschen sprechen, ohne mich in Grund und Boden zu fürchten. Es macht mir sogar Spaß und ich biete zum Beispiel eigene

Workshops an. Ich genieße das Leben und auf gewisse Weise genieße ich sogar die Momente, wo es mir mal nicht so gut geht. Weil ich weiß, morgen ist ein neuer Tag und er wird dafür umso schöner.

Die Chance ergreifen

Ich hatte das Glück, etwas zu finden, was mich gepackt hat. Ich habe heute einen Traum. Und ich hatte das Glück, wie ganz nebenbei jemandem zu begegnen, der mich unterstützte auf meinem Weg in ein neues Leben. Doch das Wichtigste ist: Ich wollte es. Und habe mich durchgebissen. Ein kleiner Anstoß genügte, um alles ins Rollen zu bringen. Ich habe meine Chance ergriffen. Wahrscheinlich zum ersten Mal im Leben.

Ich hatte meinen Glauben daran verloren, dass sich mein Leben noch ändern könnte. Und wurde eines Besseren belehrt. Auf eine Weise, wie ich es niemals für möglich gehalten hätte. Ich bin die meiste Zeit ein glücklicher Mensch, kenne viele Menschen, bin selbstbewusst und beliebt und coache heute selbst andere Menschen. Ich bin noch nicht da, wo ich sein möchte und die Reise

geht weiter. Doch heute weiß ich, es geht Schritt für Schritt. Manchmal auch einen zurück und manchmal kurzfristig in die falsche Richtung. Doch dies ist das Leben. Die Freundschaft mit dem Menschen, der mich beim ersten Teil der Reise unterstützt hat, war in eine schwere Krise geraten. Auch ich mache nicht alles richtig. Und so sehr ich dies bedauere, wird es doch weiter gehen, dem Ziel entgegen. Und es bleibt die Dankbarkeit für ihn und all die, die da sind, wenn ich sie nötig brauche.

Ich bin überzeugt, jeder kann es schaffen, seinem Leben eine neue Richtung zu geben. Wenn dieses Buch nur einen Menschen dazu bringt, den Anfang zu machen, sich Hilfe zu holen und sein Leben zu einem glücklicheren zu machen, war es jede Mühe wert.

Es ist keine Frage des Alters, es ist nicht wichtig, wie das bisherige Leben verlaufen ist. Jeder hat hier und heute die Chance, ein neues anzufangen.

Und in den weiteren Teilen dieses Buches werde ich dir erzählen, wie auch du ganz einfach anfangen kannst. Mit deiner persönlichen Veränderung. Ich werde dir erzählen, was ich im Laufe der letzten Jahre erfahren habe und was auch dir hilfreich sein darf. An welchen Stellen kannst du ansetzen? Wo fehlt dir etwas, damit du durchstarten kannst? Du darfst lernen, dir die richtigen Fragen zu stellen und dich selbst von einer ganz anderen Seite zu sehen. So dass auch du in Zukunft sagen kannst: Ich bin auf dem richtigen Weg und mein Leben wird von Tag zu Tag schöner.

Das Buch wird voraussichtlich im zweiten Quartal 2018 erscheinen.

Wenn du bis dahin schon ein bisschen mehr wissen und vielleicht den ersten Schritt wagen willst, biete ich dir Einzelcoachings und Workshops an. Schau einfach mal auf meiner Webseite nach.