

Die Linien des Lebens

PROTOKOLLE: Elisabeth **Hussendörfer**
und Olaf **Tarmas**



Sein Hang zur Schwermut hat Sebastian Horn lange gestört. Heute akzeptiert der Musiker den Wesenszug – und weiß seine Gefühlslagen kreativ zu nutzen (siehe Seite 20)

Was hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich bin? Sieben Frauen und Männer erzählen, wie ihr Lebensweg ihre Persönlichkeit geformt hat – und durch welche Herausforderungen sie über die Jahre geprägt wurden

Jeden Moment nutzen

Kerstin Herrmann, 47, *aus Köln entkam als Studentin nur knapp einer Fabrikexplosion. Grenzsituationen wie diese haben den Lebensweg der Künstlerin geprägt*

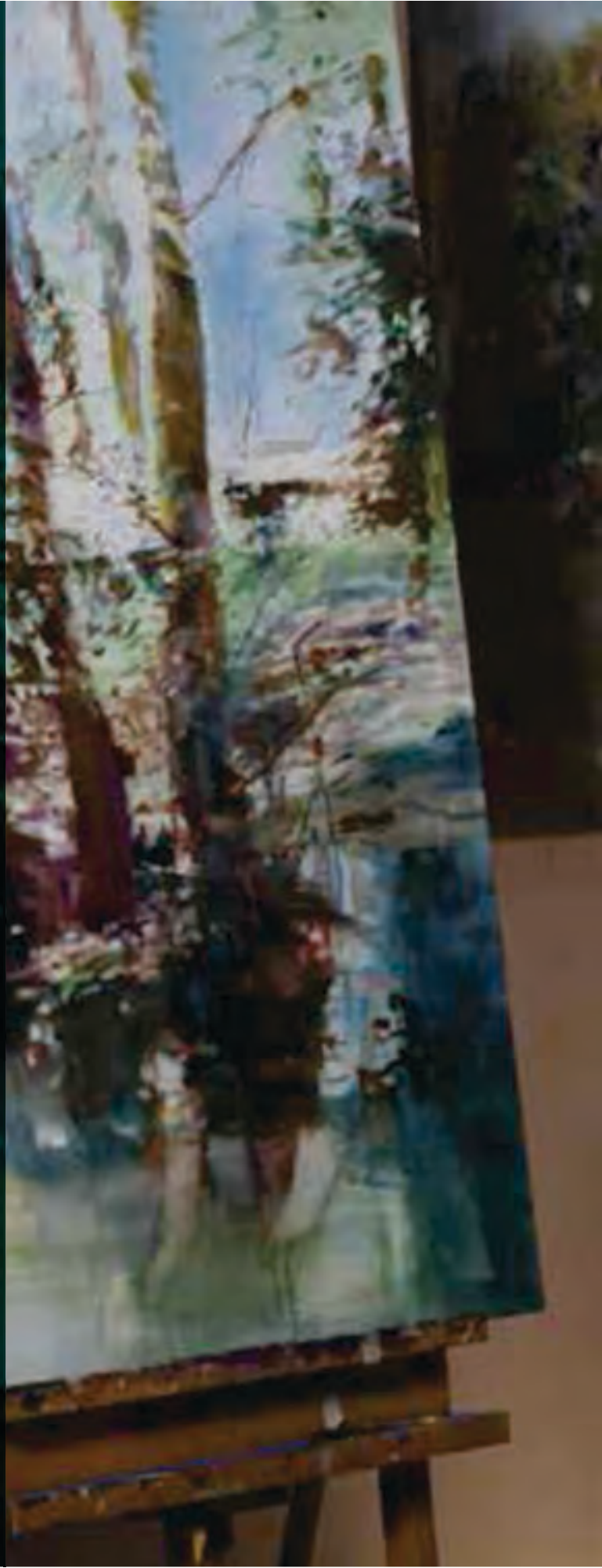
Es sind die Dinge und Wahrnehmungen aus meinem unmittelbaren Umfeld, die mein Wesen am stärksten prägen. Schon mein Kinderzimmer war ein Sammelsurium, angefüllt mit Fundsachen aus der Natur – Federn, Insekten, Baumrinde.

Später, an der Kunsthochschule, flogen leider immer wieder Vögel gegen das Fenster meines Ateliers. Das beschäftigte mich so, dass ich das Thema „Fliegen" über Jahre zum Leitmotiv meiner Arbeit machte. Ich sammelte und sezierte Vogelflügel, arbeitete mit Federn und Flugzeugmodellen. Ein furchteinflößender Trip in einer kleinen Propellermaschine, die in starke Turbulenzen geriet, nährte meine Faszination an dem Thema noch weiter.

Solche Grenzsituationen, die mich in Not und Angst versetzten, haben meinen Lebensweg nachhaltig beeinflusst. Eine Zäsur war die Katastrophe von Enschede, bei der eine Feuerwerksfabrik explodierte. Ich studierte dort und entkam dem Unglück nur knapp. Allerdings hatte ich unter den fast 950 Verletzten und 23 Todesopfern einige Bekannte. Damals entschied ich, künftig noch konsequenter meinen künstlerischen Impulsen zu folgen – in jedem Moment meines Lebens, das ja so plötzlich vorbei sein kann.

Bis heute leiten mich dabei oft kleine, scheinbar nebensächliche und im Alltag oft übergangene Eindrücke. In meiner jetzigen Heimat Köln zog ich tagelang mit Fotoapparat und Zeichenblock durch die Stadt. So entstand meine malerische Auseinandersetzung mit dem Rhein, den ich auf der Suche nach Motiven schließlich mit Auto und Zelt von der Quelle in den Alpen bis zur Mündung in Rotterdam bereiste. Aber auch schwierige private Ereignisse wie die Trennung von meinem Partner oder der Tod meiner Mutter gehen in meine Arbeit ein.

Es hilft mir, den kleineren und größeren Unglücken im Leben künstlerisches Potenzial abzugewinnen. Zuletzt habe ich das erfahren, als Arbeiten von mir in Japan ausgestellt werden sollten. Der Container mit meinen Werken wurde an eine falsche Adresse geliefert und blieb zunächst verschwunden. Am Eröffnungstag hingen in der Galerie daher anstelle meiner Bilder nur Zeichnungen, die ich eher zufällig mitgebracht hatte. Eine Katastrophe – doch ich lernte dadurch meine japanischen Gastgeber und Kollegen viel intensiver kennen. Sie luden mich zum Trost in ihre Ateliers ein. Und es kam wie so oft in meinem Leben: Die unerwarteten Einblicke liefern mir heute noch Inspiration.





Scheinbar nebensächliche Ereignisse beschäftigen Kerstin Herrmann oft intensiv – und beflügeln ihr Schaffen

Aus eigener Kraft

Gunnar Fehlau, 46, *aus Göttingen verdankt viele für seine Biografie wichtige Erlebnisse dem Radfahren: einer Leidenschaft, die seinen Weg seit der Kindheit leitet*

Nichts hat mein Wesen so geprägt wie das Radfahren: Seit meiner Kindheit legt es den roten Faden durch mein Leben. Dabei habe ich es erst mit fünf Jahren gelernt – relativ spät. Doch mich hat sofort begeistert, welche Freiheit es mir schenkte: Wann immer ich wollte, konnte ich ins Schwimmbad fahren, zum Kiosk oder zur Oma, bei der es Wassereis gab. Später habe ich mit Kumpels Radtouren in die Wälder gemacht: Schlafsack und Essen eingepackt, abends ein Lagerfeuer – wir fühlten uns unabhängig und frei.

Schon in der Schülerzeitung habe ich über solche Erfahrungen berichtet, später als Autor für Magazine und Zeitschriften. So konnte ich meine Leidenschaft zum Beruf machen: Seit mehr als 25 Jahren schreibe ich nun über das Radfahren, neue Trends oder Reisen.

Bis heute gibt es für mich keine schönere Form, sich durch die Welt zu bewegen: aus eigenem Antrieb, in engem Kontakt mit dem Gelände, ist es zugleich fordernd und entspannend. Wenn ich mit dem Mountainbike durch schwieriges Terrain auf- und abkurve, bin ich voll konzentriert, alle anderen Gedanken treten in den Hintergrund. Hinterher fühle ich mich unglaublich entspannt und klar.

Auf spielerische Art ist das Radfahren für mich über die Jahre auch eine Schule fürs Leben geworden: Entscheidungen treffen, Ziele erreichen, im Gleichgewicht bleiben, Pläne schmieden und umwerfen – in alldem übt es mich, ganz nebenbei, ob allein oder mit Freunden.

Sogar als Beziehungsseismograf eignet es sich, vor allem, wenn man mit dem Tandem unterwegs ist. Man muss sich dabei besonders gut absprechen und aufeinander einstellen: Wie schnell wollen wir fahren, wann bremst man, wie fährt man in die Kurve?

Mit meiner Frau bin ich auf diese Weise durch zahlreiche Länder gereist – und habe dabei einiges über mich selbst gelernt. Zum Beispiel, dass ich lieber vorn sitze. Hinten zu sitzen und Verantwortung fürs Lenken abzugeben, fällt mir dagegen schwer.

Große Strecken lege ich heute seltener zurück als früher. Doch wann immer ich mich eingeengt, zu wenig selbstbestimmt fühle, meldet sich das Bedürfnis, in die Freiheit hinauszuradeln – ob in der Mittagspause, nach Feierabend oder am Wochenende.

„Mikroabenteuer“ nennt man das heute. Aber im Grunde mache ich das Gleiche wie als Jugendlicher: Schlafsack und Proviant einpacken, irgendwo in der Natur übernachten – und ich fühle mich wie neu.





Wann immer er sich eingeengt oder zu wenig selbstbestimmt fühlt, spürt Fehlau das Bedürfnis, loszuradeln



Das Selbstvertrauen, als Sprechtrainerin vor Publikum aufzutreten, hat sich bei Isabel García erst spät entwickelt: Als Kind spürte sie nur selten Anerkennung



Die Macht der Worte

Isabel García, 49, *aus Hamburg kämpfte viele Jahre mit ihrer Schüchternheit – bis ausgerechnet die Kraft ihrer Stimme ihr zu mehr Selbstbewusstsein verhalf*

Als Rednerin stehe ich mitunter vor Tausenden Menschen auf der Bühne, erhalte Applaus und Zuspruch. Oft fühlt sich das an, als würde mein Publikum mich lieben. Doch ich weiß: Seine Reaktion gilt meiner äußeren Person – der erfolgreichen Buchautorin und Rhetorik-Expertin.

Dabei bin ich im Grunde das Gegenteil dessen, was die Leute dort sehen: introvertiert und sehr schüchtern – geprägt von einer Kindheit, in der ich mich einsam gefühlt habe. Meine Eltern haben im Krieg Schlimmes erlebt, später dann wohl auch aus Selbstschutz ihre Gefühle kontrolliert. Oft habe ich mich nach Zuwendung gesehnt.

Dass ich erst mit 23 einen Freund hatte, schob ich lange auf Äußerliches. Ich habe eine chronische Krankheit, die Mediziner „Lipödem“ nennen und die einem dicke Oberschenkel macht. 13 Jahre alt war ich bei meiner ersten Diät. Wenn ich dünn wäre, würde meine Mutter mich vielleicht endlich lieben, redete ich mir ein. Ich durchlitt Episoden von Magersucht und Bulimie. Geriet an schlechte Therapeuten, die mir tatsächlich erzählten, meine dicken Beine seien Ausdruck meines Wunsches, gesehen zu werden. So etwas musste ich mir anhören.

Nichts davon hat mich weitergebracht. Wohl aber das Gesangsstudium, das ich mit 24 begonnen habe. Parallel dazu gab ich Unterricht an einer Musikschule. Zum ersten Mal spürte ich Anerkennung. Erwachsene lobten die Schönheit meiner Stimme.

Ich war also wer, lernte ich, ich konnte etwas – und begann, mir mehr zuzutrauen. Mein Weg führte mich in die Radiomoderation: Wo niemand meine Beine sah, fühlte ich mich frei. Und lernte, was ich später auch auf der Bühne wagte – aus mir herauszukommen, Sätze zu sagen wie: „Sie merken bestimmt, dass ich aufgeregt bin …“

Meine heutige Arbeit als Kommunikationstrainerin kostet mich immer noch oft Überwindung: Wenn ich Seminare leite, Führungskräfte betreue, vor großen Auditorien spreche. Doch meist folgt daraus Gutes. Das gilt auch für das Buch, das ich über meine Krankheit geschrieben habe. Mein heutiger Partner hatte es gelesen, als wir uns trafen. Wir kennen uns seit der Grundschule, all die Jahre war er ein entfernter Freund. Und mir doch nah genug, um zu wissen, wer ich neben meiner Bühnen-Person stets auch war.

Beide, mein schüchternes Ich und jenes, das auf Bühnen steht, dürfen bei ihm sein.

13



Seine frühen, positiven Lebens-
erfahrungen verliehen Alfred Tress
eine große Selbstsicherheit.
Heute leitet er im Elternhaus seine
eigene Gastwirtschaft



Tatkraft und Zuversicht

Alfred Tress, 59, *aus Bichishausen wuchs unter neun Geschwistern auf – und fand im Zusammenhalt und Fleiß der Familie den Schlüssel zum eigenen Glück*

Ich bin auf einem Bauernhof mit angeschlossener Vesperstube auf der Schwäbischen Alb aufgewachsen. Noch heute sehe ich meine Mutter vor mir, wie sie unermüdlich in der Küche, im Stall und in der Wirtschaft zu Gange war. Zehn Kinder waren wir – nie schien es ihr zu viel zu werden. Ich höre sie noch über uns sprechen: „Alle sind sie gesund, keiner ist faul, aus denen wird einmal etwas." Voll innerer Ruhe und Überzeugung hat sie das gesagt.

Dabei haben wir in einfachen Verhältnissen gelebt. Enge Zimmer mit Stockbetten, die Kleidung haben wir herumgereicht, Urlaub gab es nie. Keiner hat darüber geklagt. Nicht schwätzen – schaffen wollten wir. Stolz war ich, als Bub schon der Mutter helfen zu können: Kuchen backen für die Wirtschaft, Spätzle schaben.

Mit 15 habe ich eine Metzgerlehre begonnen, mit 18, als ich fertig war, bin ich das erste Mal mit einem Kumpel verreist: zelten, in der Nähe von Bonn. Mit Blick auf ein Hotel.

Vielleicht hatte ich meine Geschwister im Sinn, die teils schon auf eigenen Beinen standen. Jedenfalls kehrte ich nicht nach Hause zur Vesperstube zurück – sondern ging in jenes Hotel, wurde Page und sparte das Geld für eine Ausbildung als Koch.

Das Restaurant, in dem ich dann lernte, bekam in genau jener Zeit einen Stern. Wie in meinem Elternhaus war ich dort Teil einer Gemeinschaft, die sich gegenseitig anspornte, die Freude und Stolz auf Erreichtes zu teilen verstand. Und wie bei meiner Mutter empfand ich den geforderten Einsatz und Fleiß nie als Druck – sondern als Tugend, dank derer ich voll Zuversicht der Mensch werden konnte, der ich heute bin.

Als meine Mutter dann krank und müde wurde, war für mich klar: Ich gehe zurück nach Hause und übernehme die Wirtschaft. Ich baute den Hof um; wo früher mein Stockbett stand, ist heute eine geräumige Wohnung. Und statt Vesperbroten reiche ich unseren Gästen seit nunmehr 33 Jahren Rehbraten und Forelle.

Große Urlaubsreisen, wie meine Kinder sie unternehmen, konnte ich mir lange Zeit nicht leisten. Heute brauche ich sie nicht mehr. Einen freien Tag genieße ich lieber in der Natur hier in der Gegend. Dann sitze ich an der Lauter, schaue aufs Fließen des Wassers – und fühle: Das bin nicht nur ich, dem es in diesem Moment so gut geht; da wirkt etwas Größeres.

Es ist so gekommen, wie meine Mutter es von meinen Geschwistern und mir erwartet hat: Ein jeder von uns führt ein gutes, zufriedenes Leben.

15



Heinrich Hock ist es gelungen, in jeder Lebensphase ein seinen Wünschen entsprechendes Umfeld zu finden



Mut zur Veränderung

Heinrich Hock, 52, *aus Humptrup, führte ein schnell getaktetes Berufsleben rund um den Globus – bis eine gewagte Entscheidung ihm eine neue Heimat verschuf*

Ich bin von Kind auf ein „Macher" gewesen: Als kleiner Junge habe ich viel gebastelt, als Jugendlicher dann Mofa-Motoren in Kettcars eingebaut, um damit Rennen zu fahren.

Nach der Schule habe ich eine Schreinerlehre gemacht, bald darauf eine Ausbildung zum Seehafen-Spediteur. In Küstenstädten rund um den Globus berechnete ich, wie Handelsschiffe am effizientesten beladen werden. Später organisierte ich weltweit Umzüge, oft für Angestellte großer Unternehmen, die ins Ausland gingen. Ein aufreibender Job: Von der Verschiffung des Eigentums über das Finden der passenden Immobilie bis zur Recherche von Shopping-Möglichkeiten vor Ort war ich für alles zuständig.

Für mich war das genau richtig – bis die Ansprüche der Kunden immer höher wurden, die Arbeit sich stetig beschleunigte. Mit Anfang 40 stand ich trotz meiner Schaffenslust kurz vor dem Burnout.

Ich beschloss, einen Schnitt zu machen: 2006 kaufte ich mit meiner Familie einen Bauernhof im äußersten Norden Schleswig-Holsteins und ließ mich dort nieder. Anstatt um die Welt zu rasen, widmete ich mich meiner alten Bastel-Leidenschaft und renovierte den Hof. Heute baue ich hier Spargel und Kartoffeln an, beherberge Feriengäste und kümmere mich um den Erhalt einer seltenen Nutztierrasse – des Rotbunten Husumer Landschweins.

Ich will immer noch etwas „machen", aber auf eine ruhigere Art und Weise. Vielleicht liegt es am Alter, aber ich schätze den langsameren Takt, den mein Leben nun hat, die Zeit, die ich mit meiner Familie verbringe. Die Landschaft hier oben im Norden bietet dafür die ideale Umgebung. Ich liebe den weiten Horizont und das Meer.

Und auch die Menschen gefallen mir. Im Vergleich zu der ausgeprägten Fleiß-Mentalität in meiner badischen Heimat sind die Leute hier sehr entspannt und pflegen einen offenen, direkten Umgang. Vielleicht hat das mit den Naturgewalten zu tun, gegen die man sich hier jahrhundertelang gemeinschaftlich zur Wehr setzen musste.

Im Grunde habe ich mir in jeder Lebensphase das Umfeld gesucht, das mir und meinen Bedürfnissen am meisten entsprach – und dabei nie Angst vor radikalen Schnitten gehabt. Heute kann ich mir nicht vorstellen, noch einmal aus Norddeutschland wegzuziehen.

Ich habe das Gefühl, dass ich genau dort lebe, wo ich hingehöre.

17

Das Tal überwinden

Christina Spelten, 40, *aus Hörstel durchlitt schwere Schicksalsschläge. Der frühe Tod ihrer Mutter beeinflusst ihr Leben bis heute – im Guten wie im Schlechten*

Kein Mensch hat mich so sehr geprägt wie meine Mutter. Ich war ihr unverhofftes Wunschkind. Sie hat mich behütet und verwöhnt, war liebevoll, herzlich – und eine echte Powerfrau, die viel arbeitete.

Aber sie war auch Alkoholikerin. Ich fand das im Alter von sieben Jahren heraus, als ich in Schränken und Schubladen immer wieder leere Korn- oder Wodkaflaschen fand. Sie weihte mich in ihr Problem ein und nahm mir das Versprechen ab, „unser“ Geheimnis nicht zu verraten. Doch nachts lag ich oft wach und überlegte, wie ich sie vom Alkohol wegbringen könnte.

Als ich 14 Jahre alt war, starb meine Mutter an den Folgen ihrer Krankheit – für mich völlig unerwartet.

Das zog mir den Boden unter den Füßen weg. Von einem Tag auf den anderen war ich mit meinem Vater allein. Er arbeitete sehr viel, und ich musste von nun an den Haushalt führen: saubermachen, kochen, einkaufen. Ich war bis dahin völlig unselbstständig. Aber irgendwie schaffte ich es – und bin dadurch selbstbewusst und tatkräftig geworden. Mit 23 bekam ich meinen ersten Sohn und mit 24 heiratete ich.

Schon in meiner Jugend entwickelte ich aber auch eine massive Essstörung. Wenn ich Anfälle hatte, schlang ich alles Essbare in mich hinein, ohne aufhören zu können – und spürte dabei einen Trost, ohne den, so dachte ich, meine Seele verkümmern würde. Hinterher fühlte ich mich allerdings immer schlecht.

Hinzu kamen schwere gesundheitliche Probleme: Ich erkrankte an Multipler Sklerose, die zu einer halbseitigen Lähmung führte. Zeitweise saß ich im Rollstuhl, musste gefüttert werden. Meine Ehe zerbrach, was die Essstörung noch verschlimmerte.

Mein Leben erschien mir wie eine Abwärtsspirale. Dass ich dennoch die Kraft fand, weiterzumachen, liegt vor allem an meinen Kindern. Unter keinen Umständen wollte ich sie so früh zurücklassen, wie es mir nach dem Tod meiner Mutter widerfahren war. Dieser Antrieb war und ist meine größte Kraftquelle.

Dadurch kämpfte ich mich Schritt für Schritt aus der Misere. Mithilfe von Medikamenten bildeten sich meine Lähmung und die Sprechbeschwerden zurück, ich ernährte mich gesünder, bewegte mich mehr und verlor an Gewicht.

Heute fühle ich mich in meinem Körper wohler als jemals zuvor. Ohne die Kinder und die Erfahrungen mit meiner Mutter hätte es mir vielleicht an Entschlossenheit gefehlt, diese Wende herbeizuführen.





Als endlose Abwärtsspirale empfand Christina Spelten viele Jahre ihres Lebens. Doch sie überstand selbst schwerwiegende gesundheitliche Probleme

Die Gegensätze in uns

Sebastian Horn, 49, *aus Lenggries hat gelernt, auch die Schattenseiten seines Wesens zu akzeptieren – und rät davon ab, jede negative Empfindung zu übertünchen*

Wenn ich langjährige Freunde meines Vaters reden höre, geht es oft um den Krieg. Mehr als 80 Jahre alt sind diese Männer – und sie sind für mich immer Instanzen gewesen, gefestigte Charaktere, nichts Unkontrolliertes. Doch jetzt, so viele Jahrzehnte nach Kriegsende, fließen auf einmal unwillkürlich Tränen. Das hat mich nachdenklich gemacht.

Mich selbst würde ich als Menschen mit Hang zur Schwermut, zum Grübeln und zu Ängsten beschreiben. Es gab Phasen, da wäre ich lieber anders gewesen, stabiler. Heute aber akzeptiere ich diesen Teil meines Wesens. Es wäre sinnlos, ihn unterdrücken zu wollen. Das sehe ich bei den alten Herren: Nichts bleibt unter dem Deckel, spätestens zum Lebensende kommt alles hoch.

Meine Frau, die ich bereits mit 19 Jahren getroffen habe, ist ein Glücksfall. Nie hat sie mich wirklich anders haben wollen. „Atme durch. Schau's dir an" – sagt sie zu mir. Ein weiteres großes Glück ist mein Beruf: Denn als Sänger und Textautor kann ich mir eher als andere emotionale Höhen und Tiefen zugestehen. Die Musik profitiert, wenn die Seele sich öffnet.

Unsere Gesellschaft erwartet von Menschen ein stets ausgeglichenes, besser noch fröhliches Wesen. Doch wer sagt, dass alle das gleiche Maß an Unbeschwertheit, an Freude, an Zuversicht oder Besorgtheit in sich tragen?

Schon an unseren fünf Kindern (darunter gleich zweimal Zwillinge!) erlebe ich, wie unterschiedlich ein jedes auf die Welt gekommen ist. Und wie wichtig es ist, auch Widersprüchliches im jeweiligen Gegenüber auszuhalten.

Mein Großvater etwa lehrte mich, Fische mit den Händen zu fangen, Pilze im Wald zu sammeln – ein Held meiner Kindheit. Später erfuhr ich: Er war auch jemand, der gerne einmal zu viel getrunken hat, der nicht immer liebevoll zu seiner Frau war. Mein Kindheitsbild vom Opa darf neben dem neuen Gesamtbild trotzdem bestehen.

Leben ist komplex – das hat mich mein Biologiestudium gelehrt, bevor ich hauptberuflich Musiker wurde. Die Ringelnatter ist ebenso Teil der Natur wie der niedliche Frosch, den sie verschlingt – und auf einer hübschen Blumenwiese kann die Mehrheit der Pflanzen von Krankheit befallen sein.

Wir würden uns etwas vormachen, wollten wir nur eine Seite davon sehen.





Früher wünschte Sebastian Horn sich oft ein sonnigeres Gemüt, heute gibt er jeder Seite seines Wesens ihren Raum