



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

## Der rote Faden

Besonders in Zeiten des Umbruchs, der Veränderung fragen wir uns oft: Was ist der Sinn in meinem Leben? Was soll ich hier auf dieser Welt? Wir verfallen gerne ins Jammern, wie furchtbar alles ist und immer schon war. Über all dem Schlechten, das uns im Leben schon widerfahren ist, vergessen wir allzu oft, was es alles Schönes gegeben hat und auch jetzt gibt.

In Veränderungszeiten, in Krisenzeiten steckt jedoch auch ein großes Potential. Wir haben eingefahrene Pfade verlassen und schlagen nun neue Wege ein. Dabei ist es unerheblich, ob wir diese Veränderung freiwillig herbeigeführt haben oder ob uns äußere Umstände dazu gezwungen haben. Das Ergebnis ist dasselbe: Das, was war, ist vorbei, die Türen stehen offen für etwas Neues. Das ist genau der richtige Zeitpunkt, um neue Entscheidungen zu treffen!

In meinem Weltbild gibt es einen Sinn im Leben: eine Aufgabe, die sich jede Seele selbst aussucht, bevor sie auf die Welt kommt. Die Seele nimmt sich etwas vor, was sie hier auf unserer Welt lernen oder erreichen möchte. Abhängig von diesem Lebensauftrag sucht sie sich die passenden Umstände aus, in die sie hineingeboren werden möchte.

Viktor Frankl, Autor und Begründer der Logotherapie, betont in folgendem Zitat, dass diese Lebensaufgabe nichts ist, was einem Mensch übergestülpt wird, sondern dass sie in uns selbst zu finden ist:

*Wir erfinden unseren Auftrag in dieser Welt nicht, sondern wir ent-decken ihn. Er liegt in uns und wartet darauf, verwirklicht zu werden. Jeder hat eine persönliche Berufung oder Mission im Leben; jeder muss einer bestimmten Aufgabe nachkommen, die auf Erfüllung drängt. Der Auftrag jedes Menschen ist genauso einzigartig wie die Chance, ihn zu erfüllen.*

Berufung ist eine andere Bezeichnung für diesen Lebensauftrag, das Lebensthema oder den Sinn im Leben. Mir persönlich gefällt das Bild des roten Fadens im Leben am besten: Bei genauerem Hinschauen gibt es im Leben jedes Menschen einen roten Faden, also etwas Verbindendes in allen Lebenssituationen, egal wie zickzack-förmig der Lebenslauf auch aussehen mag. Es ist die Berufung, die sich in den unterschiedlichen Lebensabschnitten in verschiedener Art und Weise zeigt.

Immer, wenn wir unsere Berufung ins Leben herein lassen, erleben wir einen sogenannten Flow-Zustand. Das sind Momente, in denen wir Zeit und Raum vergessen, in denen uns alles ganz leicht von der Hand geht, in denen alles zu fließen scheint, in denen wir uns den Herausforderungen gewachsen fühlen, in denen wir also weder überfordert noch unterfordert sind, in denen wir die ganze Welt umarmen könnten, in denen wir uns glücklich fühlen, in denen wir Freude und Sinn erleben.



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Wenn es uns also gelingt, solche Flow-Erlebnisse zu erinnern und die Gemeinsamkeiten darin zu finden, dann haben wir bereits einen wichtigen Schritt getan, um den roten Faden in unserem Leben zu entdecken. Wir erkennen, dass es offenbar etwas gibt, das uns großen Spaß macht, das uns befriedigt und erfüllt, das uns scheinbar Unmögliches erreichen lässt.

Jeder Mensch hat ganz charakteristische, besondere Fähigkeiten und Eigenschaften. Dieses "Etwas", das uns so unverwechselbar macht, ist jener Lebensauftrag, den sich unsere Seele vor der Geburt ausgesucht hat.

Meine persönliche Grundannahme ist, dass Menschen ihre Berufung in ihrem Leben umsetzen, bewusst oder unbewusst. Sehr oft erfolgt diese Umsetzung jedoch nicht bewusst und daher manchmal auch schmerzhaft, weil der Kopf etwas anderes will als der Bauch beziehungsweise die Berufung.

Daher tut es uns Menschen so gut, die eigene Berufung klar zu formulieren, damit wir sie ganz bewusst umsetzen können. Wir leben dann mit unserer Seele in Einklang, die sich diesen Auftrag ja selbst ausgesucht hat. Wenn Kopf, Bauch und Seele in Einklang sind, dann gelingt und glückt uns das Leben.

Wer seine Berufung kennt und bewusst umsetzt, erlebt neue Energien und erfährt eine große Freude und Sinnhaftigkeit im Leben! Menschen, die ihre Berufung leben, haben eine besondere Ausstrahlung, ihnen geht alles leicht von der Hand, sie sind fokussiert und wissen, was sie erreichen wollen.

Wer sich alleine oder mit Unterstützung (z. B. Berufungskoaching) auf die Suche nach der eigenen Berufung macht, entdeckt diesen roten Faden im Leben. Es geht darum, ihn nicht nur zu aufzuspüren, sondern den roten Faden auch freudvoll anzunehmen und in die Zukunft weiterzuspinnen.

Damit wird es zum Beispiel möglich, Berufsentscheidungen zu treffen, sei es beim Berufseinstieg, beim Wiedereinstieg oder bei beruflicher Neuorientierung. Aber auch anstehende Entscheidungen bezüglich Lebensformen (Work-Life-Balance, Partnerschaft, Familiengründung, Aussteigen, ...) sind Momente, wo die Berufung eine wichtige Rolle spielt. Andere Menschen wieder setzen ihre Berufung um, wenn sie bislang heimliche Lebensträume wahr machen. Es geht also immer wieder darum, voll Zuversicht den eigenen Weg zu gehen!

Erfahrungsgemäß tauchen an dieser Stelle die vielen "Aber..." auf: Das geht nicht, weil ich keine Zeit habe, weil ich kein Geld habe, weil ich keine Hilfe habe, weil ich dieses und jenes... Meine persönliche Lieblingsantwort darauf ist ein Zitat von Ingmar Bergman, dem verstorbenen Regisseur:

*Es gibt keine Grenzen. Nicht für Gedanken, nicht für Gefühle. Die Angst setzt die Grenzen.*

Ja, ich weiß, dass es eine Portion Mut braucht, sich dem eigenen Lebensauftrag zu stellen. Es bedeutet, sich nicht mehr als Opfer der Umstände zu erleben, sondern das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Das mag aufs erste erschreckend wirken.



Coaching & Training  
mit ☺-Faktor!

Doch ich weiß auch, dass jeder Mensch belohnt wird, der den Mut aufbringt, seinen persönlichen Lebensweg zu gehen, in dem er oder sie die Lebensaufgabe, die Berufung bewusst ins Leben holt und umsetzt. Und aus persönlicher Erfahrung weiß ich außerdem, dass auch folgendes Zitat von Jean Monbourquette richtig ist:

*Ein Mensch, der seine Lebensaufgabe gefunden hat, findet darin Gründe, die das Leben lohnen und mit Freude erfüllen, ganz gleich, auf welche Hindernisse und Schwierigkeiten er stoßen, oder was für Schweres ihm zugemutet werden mag.*

Berufung kann man den Menschen ansehen! Menschen, die den roten Faden im Leben bewusst gestalten, sind kreativ und leistungsfähig. Sie können sich selbst motivieren und sind begeistert von dem, was sie tun. All das bewirkt, dass sie eine ganz besondere Ausstrahlung haben!

Alle, die den Film "Amadeus" von Milos Foreman gesehen haben, können das gut an den beiden Hauptdarstellern nachvollziehen. Mozart lebt ganz klar seine Berufung: Er komponiert selbst dann, wenn Frau, Vater und Kinder im Nebenzimmer streiten und schreien, oder wenn er spät nachts alleine wach bleiben muss, um Zeit zum Komponieren zu finden.

Salieri hingegen, der als begnadeter Gesangslehrer dargestellt wird, nimmt seine Berufung nicht an. Er möchte lieber so sein wie Mozart und Opern komponieren. Wieviel glücklicher könnte er sein, wenn er annehmen könnte, was für ein toller Lehrer er ist, welch große Erfolge seine Gesangsschülerinnen dank seiner Ausbildung erreichen.

An Salieri in diesem Film wird auch eines deutlich: Wer nicht den eigenen Weg geht, wer nicht den eigenen roten Faden verfolgt, bleibt sein Leben lang eine Kopie. Im Film wird das so dargestellt, dass Salieri am Ende dauernd einen einzigen Satz wiederholt: Ich bin der Anwalt der Mittelmäßigen.

Daher lautet mein Plädoyer: Verlassen wir die Mittelmäßigkeit und trauen wir uns, unsere Einzigartigkeit zu leben! Entdecken wir den roten Faden in unserem Leben und folgen wir ihm ganz bewusst! Gehen wir diesen eigenen Weg voll Zuversicht. Denn wir leben dann in Einklang mit unserer Seele und erhalten als Belohnung ein erfülltes und befriedigendes Leben.

Dr.<sup>in</sup> Ulrike Feichtinger  
4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52  
1040 Wien, Gußhausstr. 24 / 12  
0650 / 460 4103  
[u.feichtinger@weripower.at](mailto:u.feichtinger@weripower.at)  
[www.weripower.at](http://www.weripower.at)