BLOG

Wenn das Leben anders läuft als geplant

Von Jürgen Justus · 21. November 2026



Was dich festhalten kann – und wie du wieder in Bewegung kommst

Manchmal sieht von außen alles normal aus.

Du gehst zur Arbeit. Du bist in der Gemeinde aktiv. Du lachst mit Freunden. Du funktionierst.

Und trotzdem sitzt du abends auf dem Sofa und denkst: *Warum fühlt sich mein Leben so festgefahren an?*

Es ist nicht alles schlecht. Das ist genau das Schwierige. Vieles läuft ja gut. Aber in einem bestimmten Bereich ist da diese eine Leere, diese eine Enttäuschung, dieser eine Gedanke, der immer wieder zurückkommt:

Da fehlt etwas.

So hatte ich mir mein Leben nicht vorgestellt.

Warum geht es bei anderen so leicht – und bei mir nicht?

Genau an diesem Punkt setzt ein mutiger Gedanke an: Was uns zurückhält, ist oft nicht nur die aktuelle Situation. Es sind auch alte Verluste – und die Geschichten, die wir seitdem über

uns selbst erzählen.

Drei Arten von Verlust, die wir oft nicht benennen

Nicht jede Enttäuschung ist gleich. Wer das zugibt, kann ehrlicher trauern, klarer sortieren und konkreter weitergehen.

1. Etwas wurde dir genommen

Manchmal scheint dir eine Möglichkeit gestohlen worden zu sein. Eine Hoffnung. Eine Zukunft, mit der du fest gerechnet hast. Die Sicherheit, dass sich Anstrengung lohnt.

Vielleicht war es ein Traum von Partnerschaft und Familie, der nie in Erfüllung ging. Vielleicht ein beruflicher Weg, der immer wieder blockiert wurde. Vielleicht ein Vertrauen, das gebrochen wurde, bevor es überhaupt wachsen konnte.

Der Schmerz dabei ist oft nicht nur Trauer. Es ist auch Wut. Und das Gefühl: *Ich habe doch alles richtig gemacht – warum ich?*

Vielleicht kennst du das: Du entscheidest dich im Studium gegen ein Auslandsemester, weil du Angst hast, zu Hause etwas zu verpassen. Jahre später bereust du, dass nicht dein Wunsch dich zurückgehalten hat, sondern deine Angst.

Solche Verluste dürfen nicht kleingeredet werden. Sie sind echt. Sie haben Bedeutung. Und sie verdienen es, benannt zu werden – nicht weggeschoben und nicht mit einem frommen Spruch überdeckt.

2. Etwas ist gestorben

Der zweite Verlust ist noch tiefer: Etwas ist gestorben.

Eine Beziehung ist zu Ende gegangen. Ein Mensch, den du geliebt hast, ist nicht mehr da. Ein Traum, den du jahrelang gehegt hast, hat sich endgültig verabschiedet.

Hier hilft kein schnelles „Wird schon wieder“. Trauer braucht Zeit, Worte und Menschen, die bleiben.

Wichtig zu verstehen: Trauer lässt sich nicht überspringen. Du kannst nicht so tun, als wäre nichts geschehen, und erwarten, dass dein Herz irgendwann einfach wieder funktioniert. Manchmal friert Trauer große Teile des Lebens ein. Man fühlt sich wie in Watte gepackt – nach außen präsent, innen blockiert.

Und: Es gibt keinen „kleinen“ Tod. Auch wenn andere deinen Verlust vielleicht als nicht so dramatisch sehen, ist dein Schmerz real. Du musst dich dafür nicht rechtfertigen.

3. Etwas liegt in Trümmern

Der dritte Verlust ist der sichtbarste: Etwas ist zerstört.

Du stehst vor den Bruchstücken. Vor Fragen, auf die es keine schnellen Antworten gibt. Eine Freundschaft ist zerbrochen. Ein Plan ist geplatzt. Eine Struktur, auf die du dich verlassen hast, gibt es nicht mehr.

In solchen Momenten ist die Frage nicht nur: *Wie konnte das passieren?* Sondern auch: *Soll ich wiederaufbauen? Neu anfangen? Oder gehen?*

Das Entscheidende: Du musst nicht allein aufräumen.

Zerstörung macht einsam, wenn man sie allein aushält. Wir ziehen uns zurück, weil wir nicht wissen, was wir sagen sollen. Wir haben Angst, anderen zuzumuten, wie kaputt es wirklich ist. Und genau dadurch bleibt die Zerstörung größer, als sie sein müsste.

Deine Gefühle dürfen mitfahren – aber sie dürfen nicht fahren

Wut, Trauer, Angst, Scham, Enttäuschung – sie sind keine Feinde. Sie sind Hinweise.

Sie sagen dir: Hier wurde etwas verletzt. Hier war dir etwas wichtig. Hier brauchst du Trost, Heilung oder Gerechtigkeit.

Aber Hinweise sind keine Fahrer.

Ein Gedanke aus dem Buch bringt es auf den Punkt: Gefühle verdienen Aufmerksamkeit. Aber sie sollten nicht das Steuer übernehmen.

Wenn Wut das Steuer übernimmt, wird aus einem alten Schmerz ein dauerhafter Kompass. Wenn Angst das Steuer übernimmt, wagst du keine Schritte mehr, die dir eigentlich guttun. Wenn Scham das Steuer übernimmt, erzählst du dir permanent: *Es liegt alles an mir.*

Deshalb ist der erste Schritt so wichtig: Benenne, was geschehen ist. Nicht um darin zu versinken. Sondern um frei zu werden, wieder zu entscheiden.

Frag dich ehrlich:

- **Was genau fehlt mir?**
- **Was wurde mir genommen, was ist gestorben, was liegt in Trümmern?**
- **Seit wann halte ich daran fest – und was erzähle ich mir darüber?**

Ehrlichkeit ist keine Schwäche. Ehrlichkeit ist der Anfang von Freiheit.

Und manchmal hilft ein einfacher Blickwechsel: Was ist noch ganz geblieben?

Wie ein Turm aus bunten Holzklötzen, der nach einem Einbruch unversehrt stehen bleibt. Nicht alles ist zerstört. Nicht jede Hoffnung ist verloren. Nicht jede Beziehung ist tot.

Oft sind es genau diese unversehrten Teile, von denen aus Heilung starten kann.

Der Weg führt über drei mutige Schritte

Nach dem Benennen geht es um Bewegung. Nicht um Perfektion. Nicht um eine Garantie, dass alles genau so wird, wie du es dir wünschst.

Sondern um drei ganz praktische Schritte:

Fragen

Sag es laut.

Was brauchst du wirklich? Was wünschst du dir? Was schmerzt dich? Bring es im Gebet zu Gott. Sprich es aus – gegenüber einem Menschen, dem du vertraust. Schreib es auf.

Viele von uns sagen für andere innerlich schon „Nein“, bevor sie überhaupt gefragt haben. Wir gehen davon aus, dass es keinen Platz für uns gibt, keine Hilfe, keine zweite Chance. Aber wer nicht fragt, bekommt auch keine Antwort.

Fragen öffnet den Raum, in dem sich etwas verändern kann.

Dazu gehört: Hole dir ein „Board“ – einen kleinen Kreis von Menschen, die dich kennen und lieben. Freunde. Mentoren. Seelsorger. Therapeutinnen. Menschen, die ehrlich zu dir sind, nicht nur freundlich.

Du brauchst nicht alle Antworten selbst. Du brauchst Menschen, die mit dir hinschauen.

Suchen

Geh los und schaue, was möglich ist.

Suchen heißt: Kreise nicht nur um deinen Schmerz. Fange an zu entdecken, was es da draußen gibt. Probiere etwas Neues. Sprich mit Leuten, die den Weg schon gegangen sind. Verändere deine Umgebung – auch wenn es nur ein neues Gespräch, ein neuer Kurs oder ein anderer Ort ist.

Suchen kostet Überwindung. Manchmal muss man einen Schritt allein gehen. Manchmal muss man eine bekannte Umgebung verlassen, um klarer zu sehen.

Und wenn du eine falsche Abzweigung nimmst? Dann kehrst du um. Passt den Weg an. Lernst. Ein Umweg ist kein Ende. Er ist Teil des Weges.

Vergleiche dich dabei nicht mit anderen. Jeder Mensch blüht anders. Die Tatsache, dass dein Weg länger dauert, macht ihn nicht weniger wertvoll. Vielleicht ist dein Timing einfach ein anderes.

Anklopfen

Das ist der Schritt, der sichtbar wird.

Stell die Bewerbung ab. Frag nach dem Gespräch. Beginne das Projekt. Melde dich für den Dienst. Sprich den Wunsch aus, den du so lange nur gedacht hast.

Anklopfen bedeutet: Du hörst auf zu warten, bis jemand deinen Traum zufällig entdeckt. Du wirst selbst aktiv.

Und wenn die Tür nicht aufgeht? Dann ist das eine Information, kein Urteil über deinen Wert.

Manchmal heißt Beharrlichkeit: weiter klopfen. Manchmal heißt sie: eine andere Tür suchen. Beides braucht Weisheit. Beides braucht Ehrlichkeit. Und beides ist mutiger, als gar nicht zu klopfen.

Warum das kein Sprint ist

Wir leben in einer Kultur, die schnelle Ergebnisse will. Wenn du dich nicht schnell genug veränderst, denkst du: *Mit mir stimmt etwas nicht.*

Aber echte Veränderung ist ein Weg. Kein Sprint.

Es gibt Zeiten des Wartens. Es gibt Zeiten des Umkehrens. Es gibt Zeiten, in denen du viel investierst – und das gewünschte Ergebnis trotzdem nicht kommt.

Das ist nicht angenehm. Aber es bedeutet nicht, dass du gescheitert bist.

Auf dem Weg gibt es oft kleine Geschenke: neue Klarheit, neue Beziehungen, neue Stärke. Manchmal merkst du erst später, dass du auf dem Weg selbst etwas gewonnen hast, das du früher gar nicht hättest schätzen können.

Und vielleicht ist das die wichtigste Lektion: Das Ziel ist wichtig. Aber der Weg verändert dich auch.

Deine Narben können dich an deine Stärke erinnern. Sie können andere ermutigen. Sie können aus einem stillen Schmerz eine laute Hoffnung machen.

Du bist nicht zu spät. Du bist nicht vergessen. Dein Leben ist nicht vorbei, nur weil ein Kapitel anders verlaufen ist als geplant.

Eine Frage an dich

Gibt es einen Bereich in deinem Leben, in dem du festgefahren bist?

Vielleicht ist es eine alte Enttäuschung. Vielleicht eine Trauer, die du nie wirklich angesprochen hast. Vielleicht ein Traum, den du aufgegeben hast, weil es zu lange gedauert hat. Vielleicht eine Entscheidung, die du immer wieder vor dir herschiebst.

Nimm dir heute zehn Minuten. Schreibe auf:

„Was mich gerade zurückhält, ist …“

Und dann: Wähle einen Schritt. Nur einen.

Ein Gespräch. Eine Anfrage. Eine Bewerbung. Ein Gebet. Eine Bitte um Hilfe. Ein erster kleiner Schritt in eine neue Richtung.

Und erzähle einem Menschen, dem du vertraust, was du vorhast. Du musst nicht alles allein tragen.

Was dir widerfahren ist, bleibt Teil deiner Geschichte. Aber es muss nicht deine Zukunft bestimmen.

Du darfst fragen. Du darfst suchen. Du darfst anklopfen.

Und du darfst in deinem Tempo gehen.

Dein Leben ist noch nicht am Ende – es wartet auf deinen nächsten Schritt.

Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

pastorsblog.de/blog/wenn-das-leben-anders-laeuft-als-geplant