

# See you down the road

*An Verluste denkt niemand gern. Eher flüchten wir vor ihnen oder tun alles, um sie zu vermeiden. Und doch kann in ihnen Gutes liegen. Ein Plädoyer für mehr Akzeptanz gegenüber dem, was schwindet.  
Text: Bettina Wüdrich*

WIR LEBEN IN VERLUSTREICHEN ZEITEN: Durch Covid-19 haben Menschen weltweit Angehörige verloren, im Sommer haben Regen und Hochwasser Hunderten die Lebensgrundlage entrisen, und immer noch müssen Tausende in Afghanistan aus Furcht vor der Gewalt der Taliban Haus und Hof verlassen. Es fühlt sich merkwürdig an, angesichts dieses Elends über Verlust zu schreiben, wenn man selbst auf der Sonnenseite lebt.

Ich wohne in einem behüteten Hamburger Stadtteil, in einem hübschen Apartment im vierten Stock. Nebenan ist ein riesiger Supermarkt, in dem es alles gibt, was das Herz begehrt. Mein Beruf hat mir ein gutes Einkommen beschert, sodass ich keine Angst haben muss, morgen in der Gosse zu landen. Und gegen Covid-19 bin ich auch immunisiert, ebenso meine Familie. Und doch kann sich auch bei mir das Blatt von heute auf morgen wenden. Jeder Mensch erlebt in seinem Leben Verluste; das scheint wie ein Naturgesetz zu sein. Vielleicht ist es der Preis für das viele Schöne, das wir erfahren. Aber ist Verlust immer negativ? Oder kann er auch an etwas Positives gekoppelt sein?

Wir leben in einem Wirtschaftssystem, das sich dem Fortschritt verschrieben hat. Was »gewinnen« wir, wenn etwas »verlustig« geht? Und werden wir es jemals hinkriegen, natürlich mit dem ultimativen Verlust – dem Tod und unserer schrittweisen Vergänglichkeit, dem Altern – umzugehen, in einer Gesellschaft, die Agilität und Jugendlichkeit propagiert?

Um kleine und große Verluste kommt kein Mensch herum. Trennungen und Abschiede können so schmerzhaft sein, dass sie Narben hinterlassen. Ich habe weinend auf dem Boden meiner hübschen Wohnung gekauert, meinen Oberkörper mit beiden Armen umklammert, bis ich so vor Erschöpfung eingeschlafen bin. Bei einer Trennung, die für mich aus heiterem Himmel kam, wusste ich mir keine andere Linderung, als mich so lange unter den heißen Duschstrahl zu stellen, bis meine Haut gefühllos wurde.

Mein Vorteil bei der Bewältigung von Abschieden ist, dass sie zu meinem Lebenskonzept gehören, das heißt, ich versuche, Wunden heilen zu lassen. Ich habe mich damit sehr beschäftigt, mit Techniken aus dem Zen-Buddhismus und mit indischer Philosophie. Mir bekommt das gut. Ich denke auch, dass Verlust in irgendeiner Hinsicht immer mit Freiheit einher-

geht. Partnerschaften können sich mit Eintritt in neue Lebensphasen überholen; es ist auch eine Chance, für einen neuen Abschnitt einen geeigneteren Begleiter zu suchen.

In meiner beruflichen Laufbahn habe ich einige Male selbst die Kündigung eingereicht – schlicht weil ich gespürt habe, dass nur etwas Neues meinen Geist beleben konnte, auch wenn ich dafür einen Umzug in Kauf nehmen musste. Leicht fielen mir die Abschiede nie – aber auch nicht schwer. Ich habe erfahren, dass sie am wenigstens schmerzhaft sind, wenn man sich ein positives Ziel ausmalt, auf das man sich freuen kann, auch wenn die Stadt, in die man zieht, komplettes Neuland ist. Ein Umzug nach München und der neue Job waren erst einmal von Selbstzweifeln begleitet. Am Ende wurden 25 Jahre München-Verbundenheit daraus.

ALLERDINGS IST ES AUCH so, dass der Mensch schon von Geburt an mit Festhalten reagiert. Als Baby umklammern wir spontan das, was uns hingehalten wird: den kleinen Finger der Mutter, die Rassel, die so tolle Geräusche macht. Die Psychotherapeutin Irmtraud Tarr ist so was wie eine Koryphäe des Loslassens. Sie sagt: »Das Halten können wir, aber das Loslassen müssen wir lernen.« Der »Klammer-Reflex« ist ein Relikt aus der Urzeit, in der wir uns wie das Äffchen an den Hautfalten der Mutter festgehalten haben, damit wir nicht verloren gehen. Tarr ist der Auffassung, dass unsere erfolgsorientierte Kultur auf etwas basiert, das dem Loslassen zuwiderläuft, nämlich dem Weitermachen, Dranbleiben, Nicht-Aufgeben. Das Loslassen müssen wir uns selbst beibringen.

Die Psychotherapeutin erzählt gern von einer Übung, die sie mit ihren Patient:innen macht. Es ist der »Daumen-Zeigefinger-Trick«: Man nimmt beispielsweise einen Stift zwischen Zeigefinger und Daumen der einen Hand und hält ihn fest, dann gibt man mit der anderen Hand das Signal zum Loslassen. Viele ihrer Patienten könnten das gar nicht, sie schmissen den Stift zu Boden. Aber die Übung sei, einfach loszulassen, sprich: den Stift einfach fallen zu lassen.

Weitermachen, Dranbleiben, Nicht-Aufgeben – wie menschengemacht dieses Wertesystem ist und wie es sich seit Mitte des 18. Jahrhunderts etabliert hat und in eine meritokratische beziehungsweise leistungsorientierte Gesellschaft mündete,

## Lifehack



### WIE HEILEN WIR NACH EINEM VERLUST?

Verluste können brutal sein. Vor allem die Einsamkeit, die mit ihnen einhergeht, kann uns die Lebenskraft entziehen. Der Philosoph Wilhelm Schmid verfolgt einen interessanten alternativen Ansatz der Heilung.

Er definiert Trost als eine Zufuhr von Energie. Demnach sind es sinnliche Erfahrungen, die uns wieder aufladen: eine Umarmung, ein malerischer Sonnenaufgang, Natur sowieso oder Essen – »Trostkost« kennen wir ja noch aus Kindertagen.

beschreibt der Philosoph Alain de Botton in seinem Buch »StatusAngst«. Die Amerikaner haben die Idee des »Du kannst es nach oben schaffen, wenn du nur willst« perfektioniert. Aber in jenem Sinne, dass es der wirtschaftliche Erfolg ist, der einen als jemanden ausweist, der »es geschafft hat«.

Doch wie sinnvoll ist ein System auf Dauer, das uns anhand von wirtschaftlichem Erfolg beurteilt, dessen Aushängeschilder (berufliche Position, Einkommen, Besitz, Aussehen) vergänglich sind? Mehr noch: ein System, das unsere Identität definiert nach dem, was wir an Symbolen unseres Wohlstands vorweisen können? Und ist es nicht irritierend, dass wir uns so der verkniffenen protestantischen Arbeitsethik wie Fleiß, Redlichkeit, Pünktlichkeit verpflichtet haben, dass wir jemandem, der »es nicht geschafft hat«, absprechen, sich ordentlich bemüht zu haben? »Achtzig Prozent der Unterschicht in den USA sind der festen Überzeugung, eines Tages zur Elite zu gehören«, so de Botton. »Tatsächlich schaffen werden es aber allerhöchstens fünf Prozent. Das sind sehr viele enttäuschte Leben.«

*ICH HABE EINEN FREUND*, der mit 55 Jahren nach einer (nicht exorbitanten) Erbschaft beschlossen hat, seine eigene Firma, eine Tischlerei, zu verkaufen, weil er seinen Beruf eigentlich nie mochte. Und nun? Viele fragten, welches große Ding er jetzt in Angriff nehmen werde. »Mein Plan ist, keinen Plan zu haben«, antwortete der Freund. Nun lebt er schon seit zwei Jahren in den Tag hinein. Die, die damit nicht zurechtkommen, sind die Menschen um ihn herum, die nicht wissen, in welche Schublade sie ihn stecken sollen. Was ich beobachte: Man kann seine eigenen Prioritäten setzen, wenn man

den Verlust nicht fürchtet – übrigens auch nicht den von Menschen, die sich (ist es aus Neid?) von einem abwenden. Doch vielleicht wäre ja auch eine Gesellschaft denkbar, die uns nicht nach unserem protestantischen Arbeitsethos beurteilt, sondern nach dem, wer wir im Herzen sind?

Die Freiheit des Individuums drückt sich in unserem System als Selbstentfaltung durch Konsum aus. Wenn ich mir etwas leisten kann, warum sollte ich darauf verzichten? Der

Kultursoziologe Andreas Reckwitz fragt sich in seinem jüngst veröffentlichten Aufsatz »Auf dem Weg zu einer Soziologie des Verlusts«, weshalb sich Soziologie und Philosophie nicht schon längst ernsthaft damit auseinandergesetzt haben, wie viel Verlust uns Fortschritt, Selbstentfaltung und Selbstoptimierung wert sind. Unser Fortschrittsglaube ist unerschütterlich.

Reckwitz behauptet, dass wir Verlust als Preis für unseren Fortschritt nur als schmerzhaft empfinden, wenn er unsere Identität bedroht, sprich: unseren Besitz, unseren Status. Andernfalls nehmen wir ihn kaum wahr. Meine eigene Erfahrung ist, dass wir Verlust allenfalls noch verklären: Das Schnurtelefon beispielsweise, dessen Verbindungskabel einem wenigstens immer zeigte, wo es war beziehungsweise hinter welcher Tür gerade jemand damit telefonierte. Oder den Tante-Emma-Laden, in dem man uns noch mit Namen anredet hat – in dem wir aber auch warten mussten. Fortschritt bedeutet für uns »instant gratification«, die unmittelbare Befriedigung unserer Bedürfnisse, und dieser ordnen wir den Verlust unter.

Meine Ignoranz gegenüber Verlust geht sogar so weit, dass ich bereit bin, grollend zu akzeptieren, dass mir zum Beispiel Apple mit dem Erwerb eines neuen Produkts auch den Kauf neuer Hardware aufzwingt, weil die alte nicht mehr kompatibel ist. Es wird noch absurder: Wir sind sogar bereit, für den Preis eines zweifelhaften Fortschritts tief in die Tasche zu greifen.

Wenn uns das Smartphone gestohlen wird, kann uns das vollkommen aus der Spur bringen – aber wohl eher, weil wir uns fühlen wie nach einer Amputation. Unsere Daten können wir uns ja schnell wiederbeschaffen (vorausgesetzt, wir haben sie in

der Cloud oder auf der Festplatte gespeichert). Außerdem ist die Not oft auch eine willkommene Gelegenheit, sich ein noch raffinierteres, neueres Modell zu kaufen. Fazit: Ein Verlust kann auch zu Verbesserungen führen. Übrigens auch, wenn wir uns dazu entschließen, fortan auf ein Smartphone zu verzichten. Wie gesagt: Je besser ich in der Lage bin, auf etwas zu verzichten, desto unabhängiger, freier werde ich.

Auf Verlust kann man sich nicht perfekt vorbereiten, schon gar nicht, wenn es um den ultimativen Verlust geht, den Tod. Man kann ihm aktiv begegnen, ihn antizipieren. Aber wie der Verlust sich letztlich anfühlt (für alle Seiten), weiß man erst, wenn es so weit ist. Drohender Verlust macht Angst. Vielleicht können wir uns den eigenen Tod noch vorstellen, die Frage »Was dann?« mithilfe unseres Glaubens beantworten. Aber wie sich Sterben anfühlt, wissen wir nicht.

Unsere westliche, säkulare Kultur ist geprägt von der Angst vor dem Verlust des Lebens, deshalb hat sie den Tod gleichsam ausgelagert. Er passt nicht zur säkularen Hochleistungsgesellschaft. Buddhistische und hinduistische Religionen haben einen entspannteren Umgang mit dem Tod; er gehört zum Leben dazu, und es gibt keinen Grund, sich vor ihm zu fürchten. Einer tibetischen Lehre zufolge kommt dem Zustand zwischen Leben und Tod sogar eine besondere Bedeutung zu, das »Tibetische Totenbuch«, aus dem den Sterbenden vorgelesen wird, fungiert als eine Art »spiritueller Reiseführer« für den Übergang.

*BESONDERS ABER GEFÄLLT MIR*, was die Mexikaner jedes Jahr am »Día de los Muertos« am 1. und 2. November tun – sie feiern die Rückkehr der Toten. Die Schriftstellerin Milena Moser und ihr Mann, der mexikanische Künstler Victor-Mario Zaballa, der an einer chronischen Krankheit leidet, beschreiben es in ihrem Buch »Das schöne Leben der Toten«.

Schon vorher duftet es überall auf den Märkten nach den Leckereien, die man extra für die Rückkehrer zubereitet – jedes Gericht ist erste Wahl, denn man darf die Toten nicht enttäuschen, wenn man sie bittet, ihre paradiesische Existenz, in der sie sich sonst aufhalten, zu verlassen. Und wenn man sie nicht ordentlich umwirbt, kommen sie gar nicht erst. Es ist ein Fest des Lebens, das die Mexikaner dort feiern. Denn man trauert an diesem Tag nicht um die Toten: »Nein, wir trauern um uns, die wir unsere Lieben verloren haben«, sagt Zaballa.

Andere verabschieden sich von jenen, die von ihnen gehen, mit den Worten: »See you down the road!« So etwa die Van-Nomaden, von denen das Buch »Nomaden der Arbeit« und seine eindrucksvolle, oscarprämierte Verfilmung »Nomadland« berichtet: Auf der Suche nach Gelegenheitsjobs fahren sie quer durch Amerika. Sie sagen einander nicht »goodbye«. Denn sie wissen: Erinnerungen trösten, geben aber keine Freiheit. Und auch darum geht es. Um unseren eigenen Weg gehen zu können, können wir es nicht vermeiden, auch Abschied zu nehmen. Vielleicht mit einem »See you down the road«. Bis dahin, wann auch immer es sein wird. •

## Lektüre

– ALAIN DE BOTTON  
*StatusAngst*

FISCHER, 2006

Schon vor 16 Jahren schrieb der in London lebende Philosoph dieses Buch, das vor Augen führt, wie langsam unsere vom Protestantismus geprägten Werte sich verändern.

– MILENA MOSER, VICTOR-MARIO ZABALLA  
*Das schöne Leben der Toten*

KEIN & ABER, 2019

Eine berührende, persönliche Auseinandersetzung nicht nur mit dem fröhlichen »Día de los Muertos« der Mexikaner, sondern auch mit dem Tod.

– ANDREAS RECKWITZ  
*Auf dem Weg zu einer Soziologie des Verlusts*

ONLINE ZU FINDEN UNTER:

WWW.SOZIOPOLIS.DE, 2021

In seinem Essay fragt sich der Soziologe, warum die Auseinandersetzung mit Verlust nicht einen höheren Stellenwert in unserer Gesellschaft einnimmt, während Erfahrungen mit ihm längst zentral sind. Ein Plädoyer für mehr Verlustsensibilisierung.