

Sonntag, 23.02.2025: Lebensbrüche

„Bin ich froh, dass mich mein Mann verlassen hat!“, „Was für ein Glücksfall, dass ich gekündigt wurde!“ und „Die Anmeldung von Eigenbedarf finde ich echt super, ich ziehe gerne aus meiner Wohnung aus!“

Solche Sätze sind selten. Was man stattdessen hört, ist: „Ich bin so glücklich in meinem neuen Job!“ oder „Meine Beziehung läuft super!“ oder „Ich fühle mich so wohl in meiner neuen Wohnung!“

Was dabei übergangen wird, ist der Weg dorthin. Die Brüche. Der Schmerz. Die Krisen und die Unsicherheiten. Wir tun beinahe so, als wäre das nie passiert. Und auch in der Rückschau fällt uns selten auf, was für schlimme Dinge passieren mussten, um da zu sein, wo wir jetzt sind.

Es erscheint beinahe zynisch, das hier so zu sagen. Ich würde niemanden, der zwischen Umzugskisten im Chaos sitzt, sagen: „Ist doch schön, das ist richtig gut für dich!“ Ebenfalls nicht bei einer ungewollten Trennung. Oder wenn jemand seinen Traumjob verliert. Wir trauern - mit uns und mit anderen - wissend, dass es besser wird. Natürlich ziehen wir Grenzen und unterscheiden ganz klar zwischen den großen und kleinen Katastrophen unseres Lebens. Wir unterteilen die schlimmen Erlebnisse sorgfältig und reagieren sozial akzeptabel darauf. Unserem 14-jährigen Teenager Ich würden wir eventuell noch sagen: „Die Welt geht nicht unter, weil dein erster Freund mit dir Schluss gemacht hat!“ Unserer Tante würden wir aber niemals bei der Beerdigung ihres Mannes sagen: „Jetzt hast du viel mehr Zeit, das ist toll, da kannst du vielleicht sogar noch einmal ein Studium machen und dich um die Gartenarbeit kümmern!“ Auf die Gefahr hin, ein Tabu anzusprechen, möchte ich es trotzdem wagen: Wir müssen feststellen: Das Schlimme in unserm Leben haben wir oft überstanden. Nicht immer sind wir unbeschadet aus der Sache hervorgegangen, wir tragen Verletzungen und Ängste mit uns rum und blicken anders auf die Welt. Und dennoch: Bei einer ehrlichen Rückschau stellen wir fest, dass viele der schlimmsten Dinge, die uns widerfahren sind, am Ende die besten Wendungen in unserem Leben eingeleitet haben.

Lied: Ironic, Alanis Morissette, 1995

Viele Beispiele zeigen uns, dass uns wirklich schlimme Dinge auch Gutes widerfahren lassen können.

Eine Freundin wurde in der Mitte ihrer Ausbildung in eine neue Filiale versetzt, in der sie massiven Anfeindungen ausgesetzt war und jeden Tag kämpfen musste, um sich zu behaupten. Es war ein so zielgerichtetes Mobbing, sogar die Kundinnen und Kunden respektierten sie nicht mehr, da ihre Kolleginnen und Kollegen bewusst Falschbehauptungen verbreiteten. Irgendwann verlor meine Freundin die Hoffnung und wollte ihre beinahe schon abgeschlossene Ausbildung beenden. Durch den Verlust ihrer Arbeit, hätte sie sich auch ihre Wohnung nicht mehr leisten können und hätte ausziehen müssen. Sie hatte ihre Kündigung schon geschrieben und wollte sie einreichen, als einer ihrer Vorgesetzten anrief: Sie würden

ihr Engagement in dieser schwierigen Filiale bewundern und ihr deshalb anbieten, nach Abschluss ihrer Ausbildung Teilhaberin der Firma zu werden und ihre eigene Filiale zu leiten. Heute ist meine Freundin immer noch in der Branche tätig und erfolgreiche Unternehmerin. Wenn man sie darauf anspricht, sagt sie immer wieder: „Und was habe ich geweint! Ich habe in diesen Jahren so viel geweint. Ich war so verzweifelt.“

Solche beruflichen Erfolgsgeschichten gibt es sicher viele. Dann gibt es noch die Menschen, die es schaffen, aus schlimmen Erfahrungen wertvolles zu ziehen. Als ich letztes beim Zahnarzt war, fiel mir auf, wie mich die Zahnärztin immer am Arm streichelte, wenn es weh tat. Darauf angesprochen erklärte sie mir, dass ihre Schwester als Kind schwer krank war und für die Behandlungen oft alleine mit den Ärztinnen und Ärzten gelassen wurde. Sie hatte furchtbare Angst und schrie auch oft, weil sie sich so alleingelassen fühlte. Die Zahnarthelferin sagte zu mir: „Und da wusste ich, ich möchte nicht, dass irgendjemand bei mir Angst haben muss. Deshalb habe ich diesen Beruf gewählt – um den Menschen die Angst zu nehmen.“

Die größten Schmerzen in unserem Leben bereitet uns sicherlich immer der Verlust. Der Verlust von lieben Menschen stellt alles in Frage und bleibt uns Zeit unseres Lebens die Antwort schuldig. Der Perspektivwechsel, den die Trauer erfordert, lässt Menschen oft an sich selbst wachsen und auch anderen etwas zurückgeben. Sei es durch Engagement in der Suizidprävention, in der Krankenhauseelsorge, in der Obdachlosenhilfe oder im Kinderheim. Nur durch diesen ursprünglichsten und schlimmsten Schmerz wird uns bewusst: Die Liebe, die Gemeinschaft mit anderen, das ist das einzige Verbindende, das wir niemals aufgeben dürfen.

Lied: The book of love, Peter Gabriel, 2004.

Wir wollen nichts loslassen. Das Leben muss es uns oft mit Gewalt entreißen.

Es gibt eine bittere Wahrheit: Viele von uns würden niemals freiwillig ausbrechen. Sie würden in der unglücklichen Beziehung bleiben, im unerfüllenden Job, in der Stadt, die ihnen nicht guttut. Weil es sicher ist. Weil es bekannt ist.

In meinem Leben habe ich oft verkrampft an Dingen festgehalten, weil sie mir vermeintlich Sicherheit gegeben haben. Niemals hätte ich freiwillig diese oder jene Beziehung, diese oder jene Anstellung oder diese oder jene Idee aufgegeben, wenn nicht andere Umstände mich gezwungen hätten.

Am Ende war ich immer erstaunt, welche wunderbaren neuen Gelegenheiten und Begegnungen sich durch die unfreiwilligen Änderungen ergaben. Der Boden wurde mir unter den Füßen weggezogen und ich musste feststellen: Ich stehe immer noch.

Wie kann das sein?

Musik drunter: (Forrest Gump – oder hat Piano Man ein langes Vorspiel?)

Im Film Forrest Gump gibt es eine Szene, in der Forrest sich eine Frage stellt, die uns alle irgendwann beschäftigt. Er sitzt gerade auf einer Bank und lässt sein Leben Revue passieren. Auch er erlebte viele Verluste, der jüngste ist der Tod seiner Frau Jenny, die ihm einen Sohn hinterlässt. Da kommt ihm dieser Gedanke:

Andere Stimme: "Ich weiß nicht, ob jeder von uns sein Schicksal hat oder nur zufällig dahin treibt wie ein Blatt im Wind. Aber ich denke, es stimmt vielleicht beides."

Lied: Piano Man, Billy Joel, 1973 oder Filmmusik Forrest Gump, Forrest Gump Suite, Alan Silvestri, 1994.

In diesen zwei Sätzen fasst der einfältig wirkende Forrest Gump die Schwierigkeit des Lebens mit all seinen Höhen und Tiefen zusammen. Manchmal scheint das Leben uns zu stoßen und zu schubsen, ohne erkennbaren Plan. Doch wenn wir zurückblicken, erkennen wir plötzlich eine Spur, einen Sinn in den scheinbar zufälligen Ereignissen.

Ist nun alles vorherbestimmt? Wahrscheinlich nicht. Ist alles willkürlich geschehen? Wahrscheinlich auch nicht. Sinnlos wirkende Verluste entpuppen sich im Nachhinein als Weichenstellung, unscheinbare Begegnungen als wichtige zukünftige Kontakte. Jeder Moment, jeder Tag, erhält im Nachhinein eine Bedeutung.

Hätte mich jemand in meinen dunkelsten Momenten gefragt, ob ich eine Chance darin sehe, hätte ich geweint - oder gelacht - und bestimmt gesagt: „Nein. Das ist das Schlimmste, was mir je passiert ist.“

Wie wütend würden wir reagieren, wenn uns jemand bei einem Schicksalsschlag darauf ansprechen würde, was für großartige Entwicklungen sich doch daraus ergeben. Und zurecht wären wir wütend! Denn erstens müssen wir die Trauer fühlen, Mitgefühl zulassen und zweitens sollte uns die Deutung der Ereignisse überlassen sein. Wir haben die Wahl. Wir dürfen entscheiden, ob wir weitergehen, wenn kein Weg sichtbar ist. Ob wir springen oder stehen bleiben.

Nicht weil alles gut wird. Sondern weil wir lernen, mit dem, was ist, weiterzugehen.

Das Leben wird uns immer wieder vor Herausforderungen stellen. Wir werden Menschen verlieren, wir werden Fehler machen, wir werden enttäuscht werden. Aber wenn wir eines lernen können, dann das: Oft ist im Rückblick ist das, was wir für das Schlimmste hielten, eine Weggabelung. Wir müssen darauf nicht stehenbleiben. Und können weitergehen. Auch wenn es schwerfällt.

Lied: Start me up, Rolling Stones, 1981.