

Achselzuckend leben

Es kann im Leben ziemlich einsam werden. Manchmal hat man das Gefühl, es bestehe nur noch aus Erinnerungen. Als sei man nicht mehr wirklich dort, wo man ist, sondern nur noch ein Zuschauer, der vergangene Szenen abspult. Die Etappen des Lebens ziehen an einem vorbei – mal geordnet, mal chaotisch – und man läuft Gefahr, den Faden zu verlieren. Dann wirkt alles wie ein Spiel ohne Regeln, und man spürt, wie sich die Grenze zwischen Realität und Einbildung verschiebt.

Man lebt in einer Blase, die nichts mehr mit der Wirklichkeit zu tun hat. Abgeschnitten von der Nabelschnur des Lebens, im Fruchtwasser gefangen, gegen eine unsichtbare Haut trampelnd, die das wahre Leben verschleiern. Man fühlt sich zurückgezogen, als sei man in den Mutterleib zurückgekehrt, ohne den Mut, hinauszutreten. Ein Zustand, in dem man sich fragen muss, ob man überhaupt noch atmet – oder ob man nur noch existiert. Oder man hat einfach das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, ohne sich dagegen wehren zu können. Als schleudere das Leben einen von einer Ecke zur nächsten, als sei man nur ein Objekt, das von den Umständen hin- und hergeworfen wird. Alles wird zur Routine, zur Abfolge von Handlungen, die sich abstrakt und unwirklich anfühlen. Man beginnt, sich selbst als Beobachter zu erleben, als jemanden, der sich durch den Tag schleppt, ohne wirklich teilzunehmen. Dann wird das Leben zur Gemengelage aus Eindrücken und Phantasien, die im Kopf ablaufen, ohne einen echten Bezug zur Realität zu haben. Man baut sich eine Welt aus Gedanken, die einen zwar trösten, aber auch isolieren. Es ist eine Flucht, die sich wie ein süßer Gifttrunk anfühlt: angenehm im Moment, gefährlich auf Dauer.

Manchmal fühlt es sich an, als lege jemand langsam eine Schlinge um den Hals und zöge zu. Man gerät in Atemnot und kann sich erst im letzten Moment befreien – nur um kurz darauf wieder allein in der Kälte der eigenen Existenz zurückgelassen

zu werden. Ein erneuter Lebenshauch, der in kürzester Zeit wieder erlischt. Ein Aufblitzen, das sich sofort in Dunkelheit verwandelt. Warum nur sind die Dinge so, wie sie sind – und nicht anders?

Manchmal fehlt auch die Würze im Leben. Dann sehnt man sich nach Dingen, die aus der eigenen Phantasie entspringen und niemals Wirklichkeit werden. Zumindest nicht ohne Anstrengung, ohne eine gewaltige Energie, die meist fehlt. Oder genügt die bloße Vorstellungskraft? Kann man sich ein Leben schaffen, das nur aus Gedanken besteht, und darin wirklich atmen?

Die Tatsache, von Zeit zu Zeit von Gedanken überfallen zu werden, die einen in eine Welt purer Einbildung verführt, hat zumindest einen Vorteil: Sie lenkt ab. Zwar ist es ein Konstrukt aus Phantasien, doch man kann sich darin wohlfühlen. Anders als in der Wirklichkeit, die oft aus Warten und Hoffen besteht, aus aufgeschobenem Handeln und gedanklichen Rückfällen in die Vergangenheit. Wenn etwa Erinnerungen wie Pilze aus dem Gedächtnis schießen und die Kraft besitzen, einem das Leben schwer zu machen. Ein schwacher Schmerz, der sich langsam ausweitet, bis er die ganze Gegenwart verunstaltet. Und das Gemüt erst wieder besänftigt ist, wenn man imstande ist, diese Gedanken beiseite zu schieben und sie durch kreative Phantasie zu ersetzen. So hebt man dann in andere Bahnen ab – von null auf hundert, wie im Rausch, in eine andere Sphäre entschwindend. Ohne darauf zu achten, dass diese Flucht ein schädlicher Parasit sein könnte, der einen in die Irre führt, die eigene Persönlichkeit spaltet und einen wie unter Drogen glauben lässt, erfolgreich gegen Raum und Zeit anzukämpfen.

Bis einem das eigene Ich in all seiner Brutalität wieder einfängt. Es fällt einem regelrecht vor die Füße, und man hat nichts anderes übrig, als sich zu hinterfragen. Man sucht eine Verankerung, die zumindest den Anschein erweckt, dass ein auf Wirklichkeit aufgebautes Leben überhaupt möglich ist. Wenn es nur die Vorstellung einer Geraden ist, auf der man balanciert

- stets darauf bedacht, weder nach rechts noch nach links abzudriften, sich selbst als klares Wesen verstehend, das in Grundsätzen Halt findet und danach lebt.

Andernfalls wird das Sein zum Dahinvegetieren. Man ist zwangsläufig dazu geneigt, seine Gedanken mit der Vergangenheit vollzupacken. Man hält sich dort auf, weil die Gegenwart so leer ist. Es scheint etwas mit der unerträglichen Schwere des Stillstands zu tun zu haben, die die Kraft besitzt, alte Wunden aufzureißen, und die manchen in den Abgrund stürzt. Weil sie es versäumt haben, anderen Grenzen aufzuzeigen oder Unstimmigkeiten zu klären.

Dabei bohren sich unliebsame Gedanken wie Parasiten ins Gedächtnis, setzen sich fest und legen ihre Eier ab - die unheilvollen Geschwüre aus vergangenen Tagen. Es sind nicht verarbeitete Wunden, selbst verschuldet oder unverschuldet, die in ihrer Zwielfichtigkeit ein trübes Licht erzeugen. Ein Licht, das nicht selten in eine traurige und düstere Stimmung mündet, gegen die man sich kaum wehren kann.

Man sezziert jeden Gedanken bis ins kleinste Detail. Man zerlegt ihn, fügt ihn wieder zusammen, versieht ihn mit Alternativen, mit Entscheidungen und Handlungen, die das Erlebte nachträglich korrigieren sollen. Man kämpft um einen Ausweg aus vergangenen Dilemmas, um die Gegenwart weniger belastend zu machen. Damit das Ego wieder in die Spur findet - ohne lähmende Restbestände.

Denn es kommt im Leben immer wieder vor, dass sich nicht verträgliche Egos aneinandergeraten und versuchen, sich durch Macht und Intrigen auszubeuten. Als sei es der einzige Weg, sich selbst zu spüren. Unfähig, sich aus der eigenen Haut zu befreien und das Verhalten zu ändern. Im Gegensatz dazu, sollte das Ego ein Wegweiser sein - ein Fels in der Brandung ohne Allüren. Ein Wegweiser, der einem hilft, sich selbst als reflektiertes Wesen wahrzunehmen und dementsprechend zu handeln. Stets bestrebt, eine klare Vorstellung zu behalten, ohne allzu große Nebengeräusche zuzulassen, die diese Ansicht

ins Wanken bringen könnten. Als bestehe Selbstbewusstsein aus Routine und Grenzen, die einen im Prozess des Älterwerdens begleiten. Dazu ist es nicht einmal nötig, irgendwo integriert zu sein, Teil einer Gemeinschaft, in der das eigene Wort Gewicht hat. Dieses Fehlen muss nicht störend sein. Im Gegenteil: Man kann es als Freiheit empfinden, als Privileg, niemandem Rechenschaft schuldig zu sein, niemandem erklären zu müssen, was man getan hat und warum – außer sich selbst. Wenn sich hie und da das Gewissen wie ein unüberwindbarer Turm aufbaut, und erst wieder in sich zusammenbricht, nachdem man sich von einer sich selbst aufgeladenen Schuld befreit hat.

Man ist Absender und Empfänger eigener Moralvorstellungen – und lebt so ohne echtes Gegenüber. Man begegnet nur selbstgebauten, imaginären Hürden, die es ab und zu zu befrieden gilt. Das Gefühl, in Freiheit zu leben, kann eine Wohltat sein. Man glaubt, nichts mehr bedauern zu müssen, und dass einem nichts mehr erschüttern könne. Als wäre das frühere Leben ein Abhärtungsprozess gewesen, der einen immun gegen Enttäuschungen gemacht hat. Man zieht sich einfach zurück und nennt es Freiheit.

Damit entgeht man auch der Notwendigkeit, der Einsamkeit zu entfliehen. Man bindet sich nicht, man erwartet nichts, man lebt isoliert. Rückblickend erkennt man Zweckgemeinschaften: Menschen, die einem weder inspirierten noch nahe standen – und doch Teil des Lebens waren, weil man nicht allein gehen wollte. Man engagierte sich in deren Problemen, versuchte Lösungen zu finden, sich in ihre Position hineinzusetzen, mit Engagement eine Veränderung herbeizuführen. Man lehnte sich im Namen anderer aus dem Fenster – bis es gefährlich wurde.

Es hat etwas von einem bis zur Selbstaufgabe gehenden Eifer, der in Ermangelung eines eigenen erfüllten Lebens die eigene Leere ersetzt. Als wolle man gelegentlich ein bisschen Glück in die Hände anderer legen, sich für sie einsetzen, um etwas zurückzubekommen: Erfüllung, Genugtuung, ein Gefühl von

Wert. Ohne dafür jemals angemessene Anerkennung zu bekommen. Im Gegenteil: Es scheint, als würde man dafür verachtet, oder zumindest als Notnagel angesehen werden. Als gehöre man nicht wirklich dazu, als sei man nur ein Mittel zum Zweck. Dann stellt sich die Frage: Welche Rolle spiele ich in den Köpfen anderer? Inwieweit bin ich Teil ihrer Welt? Gibt es Momente, in denen ich präsent bin, in denen ich ihnen etwas bedeute? Oder bin ich außerhalb meiner selbst unsichtbar, lebe in einer toten Zone, aus der ohne eigenes Zutun nichts zurückkommt? Frei von jeder Bindung, als Einzelwesen auf sich gestellt, ohne die Erwartung, dass jemand einen vor einem freien Fall bewahren könnte. Deshalb ist es wohl auch am besten, sich nicht auf die Güte anderer zu verlassen.

Denn Güte ist keine Regel. Besonders erfolgreiche oder vom Leben begünstigte Menschen sind nicht automatisch gut. Man möchte meinen, sie könnten es als Genugtuung empfinden, anderen zu helfen. Doch Güte scheint unabhängig vom Erfolg in einem Wesen verankert zu sein – auf einem unerklärlichen Grund, der sich nicht mit Logik ergründen lässt. Es ist eine besondere Magie, mit der einige Menschen ausgestattet sind: Sie sind zur Stelle, wenn sie gebraucht werden, ohne Wenn und Aber, allein aus instinktiver Empathie.

Ob der Wunsch nach Nachkommen ebenfalls aus Empathie entsteht, darf bezweifelt werden. Vielmehr scheint ein egoistischer Trieb dahinter zu stecken: sich ein Stück Unsterblichkeit zu sichern, durch Nachkommen ein wenig Leben nach dem Tod zu ergattern. Neben dem Bedürfnis nach Familiengründung und dem Erhalt der eigenen Spezies. Vielfach hat die Zeugung etwas mit Sinngebung zu tun, und kann entsprechend auch als ein Ausweg aus einer Sackgasse gesehen werden, indem dem eigenen Leben neues Leben eingehaucht wird, und man sich selbst damit eine neue Perspektive eröffnet – als Selbstschutz vor einer ungewissen Zukunft. Oder aber die

Zeugung ist einfach nur der Versuch, den Erwartungen zu entsprechen, ohne Regeln zu brechen.

Doch das Gegenteil kann der Fall sein, wenn sie nicht in einer konkreten Familiengründung eingebettet, sondern nur die Befriedigung eines ureigenen, egoistischen Instinktes ist, der sich über alle Vernunft hinwegsetzt, und letztendlich Nachkommen mit einem angeborenen Handicap in die Welt setzt. Dann kann sich dieser Selbsterhaltungstrieb als ein über Generationen hinweg anhaltendes erbliches Leiden fortpflanzen, ohne wirklich einen Sinn zu ergeben – und ohne eine Befreiung zu sein.

Manchmal verliert man sich in Gedanken, um Emotionen auf den Grund zu gehen, sie zu hinterfragen und zu einem akzeptablen Resultat zu gelangen. Ohne Umschweife, ehrlich zu sich selbst, wohl wissend, dass jeder Begriff dehnbar ist und auf viele Arten interpretiert werden kann. Vielleicht ist das eine Verführung, oder – wenn die Manipulation gegen sich selbst gerichtet ist – eine Selbsttäuschung, um zufriedener durchs Leben zu gehen. Als ein Bändiger eigener Dämonen, die sich von Zeit zu Zeit melden, um einen zu überwältigen und Schaden zuzufügen. Ohne dass man sie kontrollieren kann.

Doch nicht alle Dämonen sind destruktiv. Ab und zu sind sie eine Quelle, um eigenen Schwächen aufzudecken. Sie sind ein Anlass, über Verletzlichkeit oder über Enttäuschungen nachzusinnen. Dann kann man sie artikulieren und mit ihnen umgehen. Als eine Art Kopftraining.

Schließlich ist das Gefühl, gegen jede Form der Enttäuschung gewappnet zu sein, weil man aufgegeben hat, von anderen etwas zu erwarten, eine Art Befreiung. Dieser Umstand erspart einiges Leid. Die Gleichung „ohne Erwartung durchs Leben zu gehen“ scheint aufzugehen, weil man sich dadurch weitere Verletzungen erspart. Auch wenn sich der bereits bis dahin angesammelte Unrat nicht so einfach aus der Welt

schaffen lässt, sich womöglich bereits unter der Haut auf ewig eingenistet hat - als ein unwiderrufliches Souvenir aus vergangenen Tagen.

Grundsätzlich scheint es im Laufe des Lebens immer noch die Hoffnung zu geben, dass es nie zu spät sei. Doch das ist vielleicht ein Trugschluss, um sich selbst am Leben zu erhalten. Man will sich nicht damit abfinden, dass man einige Züge unwiderruflich verpasst hat, ohne noch eine Chance zu besitzen, auf ihnen aufzuspringen.

Vielmehr verringern sich die Chancen auf glückliche Wendungen mit jedem Jahr. Das Gefühl bleibt, dass die Jahre an einem vorbeiziehen, während man auf der Stelle tritt. Man beobachtet dieses Phänomen wie ein Ritual und verharzt im Eindruck, die Hände seien gebunden. Ohne eine Idee, wie man die Vergänglichkeit überlisten könnte, um nicht mit jedem Jahr ein Stück weiter ins Abseits zu geraten.

Mehr noch: Es kommt einem vor, als würde jedes Jahr eine neue Fessel hinzufügen, die einen daran hindert, mit der Zeit zu gehen, Entwicklungen zu nutzen oder sich selbst wieder inmitten gesellschaftlicher Bindungen zu finden - ohne den Nimbus, nur noch ein Relikt aus einer vergangenen Zeit zu sein. Nicht mehr als der Beobachter eines Sonnenuntergangs ohne noch wirklich einmal einen von Leben und Energie strotzenden, persönlichen Sonnenaufgang erleben zu können.

Man sitzt mit verschränkten Händen auf einem Stuhl und wartet, bis etwas Sinn ergibt - für das es sich noch lohnen würde zu streben. Dabei verpasst man es, sich wirklich auf das Leben einzulassen.

Denn bereits das passive Dasein - mit verschränkten Händen zu sitzen - zeugt von Antriebslosigkeit, die mit dem täglichen Leben nicht kompatibel ist. Sie ist kaum geeignet, die Zeit zu überbrücken, geschweige denn eine Triebfeder zu sein. Es ist ein Stillstand, eine Leere, ein seelisches Konstrukt, das sich seinen selbstzersetzenden Gedanken hingibt, ohne es wirklich zu wollen oder bewusst wahrzunehmen.

Manchmal wirken Menschen diesbezüglich wie verlorene Orte am Rande einer Stadt: vergessen, verlassen, ohne Zukunft. Nur manchmal erinnert man sich an sie und bemüht sich, sie in ein kollektives Gedächtnis zurückzurufen – als lebendigen Ort der Vergangenheit oder als dem Tod geweihte ehemalige Ruhmesstätte. Ohne die Kraft zur Auferstehung. Eingebettet in morbide Schönheit, die zwar noch als Fotomotiv taugt, aber ansonsten keine Zukunft mehr hat. Bis sie früher oder später ganz von der Oberfläche verschwinden – abgerissen, überbaut, ersetzt durch ein neues Projekt, das der Zukunft gewidmet ist. Dieses Schicksal bleibt den verlorenen Menschenseelen erspart.

Sie können sich überall aufhalten, doch sie sind meist unsichtbar. Sie hinterlassen keine Spuren, obwohl sie unter uns weilen. Sie sprechen, hören zu, regen sich auf – und werden nicht gehört. Egal ob sie allein auf einem Stuhl sitzen oder sich unter Menschen mischen. Es ändert sich nichts. Sie sind unauffindbar, untergetaucht in der Anonymität einer parallelen Welt geistloser Schicksale ohne tiefere Bedeutung, ohne höheren Zweck. Und fristen als verlorene Seelen eines belanglosen Lebens ihr Dasein.

In seltenen Fällen können sie jedoch eine Wiedergeburt feiern. Wenn sie ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und einer inneren Berufung folgen, die nach außen sichtbar ist und ihnen den Weg ebnet, wieder in Beziehung zu treten – zu Leben und Menschen.

Abgesehen davon ist es erstaunlich zu sehen, wie manche Menschen sich ein Leben lang einer Sache widmen, ihr verfallen sind, ohne Angst, etwas zu verpassen. Sie werden von einer Leidenschaft beherrscht, die keine Alternative zulässt. Sie brennen für etwas, das sie ein Leben lang begleitet und ihnen eine Richtung gibt. Ihr Dasein ist ein lebenslanger Lernprozess, der keine Abweichung erlaubt, weil sie sich darin geborgen, verstanden und gesehen fühlen. Es ist eine Kompetenz, mit der man sich identifiziert – ein Licht, das brennt, und das nur durch altersbedingte Gebrechen aufgehalten

werden kann. Doch selbst dann strahlt es weiter: als ein Gefühl von Genugtuung und Wohlbefinden.

Vielleicht, weil man das Gefühl hat, im Leben etwas erreicht zu haben, früh genug imstande gewesen zu sein, den eigenen Schaffenskreis einzugrenzen und sich einer Sache mit ganzem Herzen, Verstand und Energie zu widmen. Mit dem Wohlgefallen seinem eigenen Leben einen Sinn gegeben zu haben, ein Haupttor geöffnet zu haben, das vielleicht auch ein paar Nebentore in dieser Befestigungslage erlaubt: im besten aller Fälle Liebe, Beziehungen, Reproduktion oder sonstiges Wachstum.

Auf jeden Fall schätzen sie sich glücklich, früh ihre Bestimmung gefunden zu haben, ohne Gefahr zu laufen, sich ein Leben lang auf Wegen und Abwegen zu verlieren. Auch wenn das durchaus Sinn ergeben kann: sich niemals auf ein einziges Ziel festzulegen, sondern flexibel zu bleiben. Das ist keine Oberflächlichkeit, sondern eine subtile Form des Loslassens. Schließlich ist es doch eine hohe Lebenskunst, sich nicht von konventionellen Regeln und Normen vereinnahmen zu lassen, sondern einer unabhängigen inneren Stimme zu folgen. Ohne auf eine geistige Nahrung in welcher Form auch immer verzichten zu müssen.

Doch am Ende bleibt die Frage, ob all das wirklich einen Unterschied macht. Ob es nicht ohnehin egal ist, ob man lebt oder nur existiert. Vielleicht ist es die einzige Wahrheit: dass man am Ende allein ist – und dass das Leben, so oder so, auf eine Art endet, die sich nicht beschwichtigen lässt.

Und vielleicht ist es genau diese Erkenntnis, die einen achselzuckend werden lässt. Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern aus einer stillen, resignierten Einsicht: dass das Leben nicht darauf wartet, verstanden zu werden. Es passiert einfach. Und wir? Wir tun, was wir können – oder was wir uns leisten können. Manchmal ist das genug. Manchmal nicht.

