

Einleitung

Zur Entstehung dieses Buches¹

Das wechselhafte Geschick des Menschen setzt ihn gegensätzlichsten Emotionen aus; Lachen und Weinen, Glück und Trauer gehören ebenso dazu wie Liebe und Hass. Was immer auch Menschen zustößt, es löst Gefühle aus, treibt sie um oder lässt sie innehalten. Und dies alles »hat seine Zeit«, hält bereits das bekannte Predigerwort fest. Ein Gefühl allerdings ist, das alle andern prägt und überdauert: die Sehnsucht. Sie färbt unser Lachen und Weinen mit ihrem ganz eigenen Gefühlston ein. Sie erfasst uns als nie endendes Streben nach Lebendigkeit, als inniges Verlangen nach Liebe und Zärtlichkeit, als tiefes Sehnen nach der unerreichbaren Heimat, nach Gerechtigkeit und Frieden, als oft verzehrende Suche nach dem verlorenen Paradies, dem Sinn des Lebens und vielem sonst, was wir schmerzlich entbehren. Sie lässt uns nicht zur Ruhe kommen, treibt uns immer weiter, denn »das Wesen des Menschlichen besteht – in der Sehnsucht nach Lebendigkeit« (Strasser, 2016, S. 121). Und es ist oft gerade die Lebendigkeit, die Vielen heute fehlt, die Psychotherapie suchen.

Seelisch unlebendig, dem Leben und sich selbst entfremdet, so begegnen uns die Menschen in der Praxis oft zu Beginn – dennoch schon da mehr oder weniger bewusst kräftig am »Sehnsuchtsseil« (Sachs, 1971) ziehend, das ihnen endlich ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben bringen soll. Dieses ist allerdings nicht zu haben ohne leidvolle Tränen, denn es gibt keinen Zauberstab, der die Erfüllung dieser tiefsten Sehnsucht so einfach vermitteln könnte.

Die folgenden Überlegungen zur Sehnsucht nach Lebendigkeit werden darum nicht ohne ein Nachdenken über Begrenzung und Vergänglichkeit auskommen. Der Mensch, das »Wesen«, das »mit endlicher Lebenszeit unendliche Wünsche hat« (Blumenberg, 2001, S. 71), steht von Anfang an im Spannungsfeld von Leben und Tod, das ihn von der Erfahrung der Begrenztheit seiner Möglichkeiten nicht verschont. Daran ändern auch die heute vielfältigen Gelegenheiten nichts, die Welt zu erobern – der Massentourismus ist nur eines der unzähligen Phänomene, die, getrieben von unersättlicher Lebensgier, nicht nur uns, sondern auch unseren Planeten zu zerstören drohen, denn nicht nur unser individuelles Leben, auch unsere kollektiven Ressourcen sind endlich, wie wir heute immer bedrängender erfahren. Die Lebenswirklichkeit, wie wir sie vorfinden, ist letztlich also nie gut genug. Dennoch kann sich das Leben trotz aller Versagungen und leidvollen Erfahrungen

1 In der vorliegenden Publikation finden sich vereinzelt überarbeitete Auszüge aus: Spillmann, 2003.

als erfüllt und lebendig erweisen, wenn es gelingt, die Welt und sich selbst als *beseelt* zu erleben. Dazu bedarf es allerdings einer Offenheit jenen unbewussten Seiten unserer Seele gegenüber, die nicht nur bedrohlich Dunkles bergen, sondern auch eine Quelle des Trostes und selbstheilender Kräfte sind. Sie erschließen sich uns in Symbolen, die »bis in die geheimsten Tiefen der Seele« ihre Wurzeln treiben (Bachofen, 1859, zitiert nach Beit von, 1971, S. 15) und uns ein Jenseits zu unserer bewussten Welt eröffnen. Ein Beispiel mag das einleitend etwas konkretisieren:

Im Oktober 2016 wurde in der Semperoper in Dresden wieder einmal Mozarts »Zauberflöte« gegeben. Dieser Aufführung waren Tage heftiger Demonstrationen mit übelsten Auswüchsen politischer Unkultur vorausgegangen. War in diesem Umfeld das von Mozart vorgesehene Finale im Weisheitstempel mit seinem Sieg der Menschlichkeit über die finsternen Mächte nicht vollkommen illusionär? Das Ende der Aufführung nahte und mit ihm der erwartete Triumph Sarastros über die Truppen der Königin der Nacht; doch die traditionell vertraute Szenerie war überraschend anders: Schüsse, Pulverdampf und rauchende Trümmer waren auf der Bühne zu sehen und zu hören; aus dem stark beschädigten Weisheitstempel ragte einsam eine Kanone, und Sarastros Kopf tauchte kurz aus dem Untergrund auf – auf seinem Kopf ein arg mitgenommener Strahlenkranz, der allen Glanz eingebüßt hatte –, um dann sogleich wieder in der Tiefe zu verschwinden. Kein Mensch war auf diesem Schlachtfeld vor tiefschwarzem Bühnenhintergrund zu sehen, schließlich herrschte gespenstische Stille. Da erklang aus der hintergründigen Dunkelheit unvermittelt der strahlende Jubelchor, der vom Sieg der Weisheit und Liebe über die Mächte der Finsternis kündete. Gleichzeitig aber war überdeutlich klar: Dieser Sieg fand nicht in der realen Wirklichkeit statt, er war als eine unerreichbare, aber lebensnotwendige Utopie in eine jenseitige Welt verwiesen und half gerade dadurch, die Zumutungen und Unzulänglichkeiten unserer Welt zu ertragen.

Wir Menschen werden zeitlebens als »jenseitsgrundierte Wesen« (Strasser, 2016, S. 34) immer wieder – und nicht nur in der Oper! – angerührt von solchen Idealen, die bei allem klaren Realitätssinn vermitteln: die konkrete Wirklichkeit, so elend und voller Not sie auch sein mag, umfasst nie den ganzen Erfahrungshorizont für lebendig gelebtes Leben. Soll unser Leben sich aber als lebendig gelebt, oder anders ausgedrückt: als *beseelt* erweisen, sind wir auf diesen Jenseitsgrund angewiesen, in dem wir uns verbunden wissen mit allem, was die Schöpfung und menschliches Leben ausmachen. Als Tiefenpsychologen sprechen wir hier gerne vom Unbewussten, dem wir in unserem Leben ebenso Raum geben müssen wie der konkreten Bewusstseinswelt, wenn das Leben nicht einseitig verkümmern soll. Wohin dagegen die Sehnsucht nach einer idealen Welt führt, wenn deren bedingungslose und einseitige Umsetzung in der konkreten Realität eingefordert wird, erleben wir in der heutigen Zeit wieder einmal mehr mit zunehmendem Schrecken. Fanatiker jeder Couleur verbreiten mit ihren rigiden Idealvorstellungen Angst und Terror.

In den langen Jahren meiner beruflichen Tätigkeit hat sich mein Respekt vor dem Unbewussten und damit auch vor dem Unverfügbaren immer mehr vertieft. Wo wir uns darauf einlassen – selbstverständlich immer im Dialog mit dem Bewusstsein! – erleben wir oft staunend, wie sehr sich blockierende Abwehr oder gar Versteinerungen zu lösen vermögen und die Sehnsucht nach lebendig gelebtem Leben sich trotz vielfacher Einschränkungen zu erfüllen vermag, denn aus dieser »Lebensquelle

des Instinktes [...] fließt auch alles Schöpferische« (Jung, 1931, § 339), das »Keime von noch unabsehbaren Möglichkeiten enthält« (Jung, 1926, § 644). Hilfreich ist uns darum alles, was oft unvermutet aus dieser unbewussten, aber schöpferischen Keimschicht auftaucht: Träume, Phantasien, Märchen, Mythen, Literatur, Bilder, Musik, Philosophie, ja auch Wissenschaft und vieles mehr – kurz alles, was sich der *ganzen* Wirklichkeit des menschlichen Lebens zuwendet.

So will ich denn – durchaus auch im erwähnten Respekt vor dem Unbewussten – die folgenden Kapitel nicht mit der Darstellung theoretischer Konzepte beginnen, sondern den Weg gleichsam über den *Hintereingang* wählen. Ich lasse mich dabei vom folgenden Traum leiten, der mir zufiel, während ich mit den Vorarbeiten zu diesem Buch beschäftigt war. Er sei hier in seinen wesentlichen Aspekten kurz angeführt:

Auf meinem Heimweg ins Stadttinnere lege ich einen Halt an »meiner« Buchhandlung ein. Ich blicke ins Schaufenster, will danach den Laden betreten, der im zurückversetzten, geschützten Eingangsbereich gleich um die Ecke liegt. Zu meiner Verblüffung ist der Eingang aber vollkommen zugemauert: Eine Wand ist da hochgezogen worden, wie wenn nie eine Türe dagewesen wäre. Ungläubig taste ich mit meinen Händen an der Wand entlang, klopfe sie ab, wie wenn ich dadurch Zugang erhalten könnte – vergeblich. Ich erinnere mich schließlich, dass es durch den großen Hinterhof noch einen Eingang in die Buchhandlung gibt; dazu muss ich allerdings um den ganzen weiträumigen Häuserblock herumgehen.

Da taucht die Buchhändlerin auf – es ist »meine Blumenfrau«, bei der ich alle meine Blumen beziehe; sie ist jetzt aber ganz selbstverständlich die Buchhändlerin dieses Geschäfts, als sei sie nie etwas anderes gewesen. Ich gebe meiner Verwunderung über den verschwundenen Ladeneingang Ausdruck, und sie erklärt mir, dass die Hausverwaltung diesen Eingang im Rahmen der laufenden Bauarbeiten verschlossen habe.

Ich träumte diesen Traum, nachdem ich seit Tagen versucht hatte, ein klares Konzept für mein Schreiben zu finden, das meine Überlegungen in ein stimmiges Ganzes einbinden und sie gleichzeitig auch mit einigem theoretischen Material anreichern würde – ohne dass die angeführten Literatur- und Traumbeispiele wie die Fallvignetten in ihrem emotionalen Zugang »zerredet« oder verdeckt würden. Wollte mir der Traum nun zeigen, dass ich mich der Sehnsuchts-Thematik von einer ganz anderen als der klar strukturierten theoretischen Seite her annähern musste?

Der direkte Zugang zur Buchhandlung ist zugemauert. Ich muss den Weg über den Hinterhof finden, soll also nicht direkt auf das ganze Wissen zusteuern, das da in zahlreichen Büchern mit ihren vielen Einsichten und noch nicht entschlüsselten Botschaften lagert, sondern soll den Eingang durch eine Hintertüre suchen. Vorher allerdings müsste ich den ganzen großen Häuserkomplex mit all den darin lebenden Menschen umrunden. Die Blumenfrau, die mir den Weg weist, kann sich als Buchhändlerin nicht nur über geistige Belange austauschen, sondern versteht auch die Blumen, dieses wichtige Mittel zur nonverbalen Kommunikation von Gefühlen.

Dass sie nun auch als Buchhändlerin auftritt, mag den Umstand betonen, dass es darum gehen wird, emotionale und analytische Aspekte stets miteinander zu verbinden.

Der Zugang über den Hinterhof – steht er nicht gleichnishaft für den Zugang der Psychoanalyse zum Menschen überhaupt, der für Freud ebenso wenig wie für Jung als stolzer Herr im eigenen Haus wirkt? Sie beide wählten mit dem Unbewussten letztlich ja auch den Weg zum Verständnis der menschlichen Existenz über den »Hinterhof« und nicht über die allgemein zugängliche, repräsentative Hauptfassade. Während in der Buchhandlung alles, was menschliches Leben betrifft, in unzähligen Werken seinen (strukturierten) Niederschlag gefunden hat, wo man also darauf hoffen dürfte, endlich doch Antworten auf die Fragen zu finden, die einen ergreifen und umtreiben, herrscht im Hinterhof oft wenig Ordnung, ja gelegentlich sogar Vernachlässigung; und vieles, was da vergessen, vielleicht sogar verdrückt herumliegt, würden die Bewohner den Blicken ihrer Besucher wohl lieber entziehen. Aber auch der Eingang in den Hinterhof ist nicht ohne weiteres zu finden: Begreifen zu lernen, was uns ganz persönlich ergreift, bedeutet, den manchmal beschwerlichen Weg um den ganzen großen »Häuserkomplex« abzuschreiten. Seine Bewohner haben oft von den Beziehungs- und Lebensgeschichten zu erzählen, die uns mit unserem näheren und weiteren Umfeld verbinden; auch ihnen haben wir zuzuhören auf unserem Gang in den Hinterhof, haben uns von ihren Geschichten anrühren zu lassen, um schließlich besser zu begreifen, was sie und uns zur Lebendigkeit führt.

Auf diese Weise – den auftauchenden Geschichten, bzw. Fallvignetten und Symbolen entlang – möchte ich im Folgenden auch gerne den Weg gehen, um einen Umgang zu finden mit der tief eingewurzelten Sehnsucht nach Lebendigkeit. Dies ist gleichzeitig nahezu exemplarisch der Weg, den wir in der tiefenpsychologisch fundierten Therapie und Analyse auch beschreiten. Und immer geht es dabei um lebendig gelebtes Leben, auf dass wir die uns bemessene Zeit nicht als »Untote« zubringen, die zwar leben, aber nicht lebendig sind.

Diese Untoten, die »Zombies«, hat der österreichische Philosoph Peter Strasser vor einigen Jahren in einer kleinen, äußerst anregenden Schrift *Von Göttern und Zombies* (2016) eindrücklich beschrieben. Seine Publikation, mit dem Untertitel »Die Sehnsucht nach Lebendigkeit«, bestärkte mich in meinem schon jahrelang gehegten Vorsatz, aus psychotherapeutischer Sicht dieser Sehnsucht nachzuspüren und schreibend über sie nachzudenken. Wo der Ausgangspunkt des Philosophen die Welt als Ganzes und die abendländische Philosophiegeschichte im Besonderen meint, liegt mein Fokus beim einzelnen Menschen mit seinem individuellen Geschick, dem ich als Therapeutin meist in einer akuten Umbruchs- oder Krisenzeit begegne oder als Analytikerin auf seinem Weg der Selbstfindung. Dennoch haben wir es auch in der psychotherapeutischen Praxis stets mit Menschen zu tun, deren Geschick wie in einem Vergrößerungsglas jenem Spiegelbild entspricht, das uns alle betrifft. Im Grunde haben wir es in der therapeutischen und analytischen Tätigkeit immer mit der *conditio humana* zu tun – in einer mehr oder weniger tragischen Ausformung des je individuellen menschlichen Schicksals.

Und in diesem Zusammenhang soll ein wesentlicher Aspekt des oben erwähnten Traumes nicht vergessen gehen. Bis jetzt haben wir den Fokus ausschließlich auf den Zugang zur »Buchhandlung« gelegt, der im Traum einzig über den Hinterhof

möglich war. Die Buchhandlung war aber für die Träumerin nur ein Zwischenhalt auf ihrem »Heimweg ins Stadttinnere«. Ziel aller dieser Bemühungen ist es also, in einem Stadt-, bzw. Seelenzentrum heimzufinden. Das erinnert an Novalis' bekanntes Wort: »Wo gehen wir denn hin? – Immer nach Hause« (Novalis, 1962, S. 283).

Auch darin teilen wir Psychotherapeuten das Schicksal mit den Menschen, die wir eine Wegstrecke lang begleiten dürfen: Wir sind immer unterwegs, um aus verödetem Leben und Unbehaustheit nach Hause und zur Lebendigkeit zu finden.

Abschließend noch ein Wort zum Aufbau des Buches: Entsprechend den vorangegangenen Überlegungen werden uns Geschichten aus der psychotherapeutisch-analytischen Praxis sowie Mythen und Märchen beschäftigen; wir werden uns auf unserem Gang entlang der Sehnsuchtssuche aber auch einmal auf ein theoretisches Zwischenspiel einlassen, um das Berichtete theoretisch einzubetten und zu vertiefen.

Prolog über die Sehnsucht im Spiegel von Märchen und Mythen

*Es pocht eine Sehnsucht an die Welt,
An der wir sterben müssen.
(Lasker-Schüler, 1966, S. 88)*

Verträumt und zart sitzt auf einem Findling am Strand in Kopenhagen die bronzene Figur der kleinen *Meerjungfrau*, von der Andersens gleichnamiges Märchen erzählt. Als ein Strandgut der Sehnsucht hat es sie gleichsam an die Grenze gespült, die ihre Ursprungswelt am Meeresgrund von jener der Menschen trennt. »Keine war so voller Sehnsucht«, berichtet Andersen (1986, S. 85). Und tatsächlich hatte sich die jüngste und anmutigste der sechs Töchter des Meereskönigs früh schon voller Sehnsucht nach der Welt der Menschen und einer Seele gesehnt. Aber schon lange bevor sie zu den Menschen auftauchen durfte, hatte sie ihren kleinen Garten am Meeresgrund mit einem weißen Marmorstandbild geschmückt, einem schönen Knaben, der von einem gestrandeten Schiff versunken war. Voller Sehnsucht sucht sie später nach der Liebe eines einzigen Menschen, durch die ihr endlich jene *unsterbliche Seele* verliehen werden soll, die sie sich mehr als alles andere erhofft. Für die Erfüllung dieser Sehnsucht nimmt die kleine Meerjungfrau sehr viel in Kauf, sogar den Verlust ihrer herrlichen Stimme. Da, wo sie schließlich die Grenze von ihrer ursprünglichen Welt in jene lang ersehnte fremde der Menschen überschreitet, wo sie aus dem Wasser ans Land geht, da wird uns eindrücklich vor Augen geführt, was diese Grenzüberschreitung eigentlich bedeutet: Sie muss lernen aus ihrem allerschwächsten und schmerzhaftesten Stand heraus zu gehen – die ungewohnten Beine anstelle des geopferten Fischschwanzes fordern ihren Preis: ein messerscharfer Schmerz bei jedem Schritt, den die kleine Meerjungfrau künftig in der Welt tut; er

ist der Tribut für den aufrechten Gang des Menschen und gleichzeitig für die erhoffte Einlösung ihrer Sehnsucht, die sie zwingt, menschliche Gestalt anzunehmen. Aus der Unendlichkeit des Meeres – dessen Wasser »ganz blau« ist, so blau, wie der Himmel, der sich über dem Meeresgrund zu wölben scheint – drängt es sie in einem Übermaß an Gefühl unbedingt ins Leben. Doch an ihrer Sehnsucht muss sie schließlich sterben, denn mit der Mensch-Werdung wird sie sterblich.

Bereits im *Schöpfungsmythos* unseres Kulturkreises bricht die Sehnsucht auf: Mit dem Raub der Frucht vom Baum der Erkenntnis hat das erste Menschenpaar das Paradies verwirkt und muss nun erst noch im Bewusstsein seiner Sterblichkeit leben. Fortan bleiben die Paradiespforten verschlossen, unerreichbar jener ursprüngliche Zustand von Einheit, Glück, Harmonie und ewigem Wohlbefinden, in dem jeder Hunger gesättigt, jedes Bedürfnis gestillt und jeder Wunsch erfüllt wird. »Adam weiß, was er verloren hat«, meint darum Bonhoeffer:

Er weiß um sein Sterbenmüssen, Lebenwollen, Nichtlebenkönnen und Lebenmüssen. Dieses Leben des Adam ist nun ein dauerndes, erneutes Sichempören gegen dieses Dasein, ein Greifen nach dem Leben, das diesem Leben ein Ende machen würde, das das neue Leben sein würde. Leben will Adam unter allen Umständen. Adam hat vom Baum der Erkenntnis gegessen, aber der Durst, den ihm diese Frucht nach dem Baum des Lebens gemacht hat, bleibt ungestillt. Der Baum des Lebens ist bewacht durch Wächter des Todes, er bleibt in unberührter göttlicher Unnahbarkeit. Aber das Leben des Adams vor den Toren ist ein dauernder Angriff auf das verschlossene Reich. Ein Fliehen, ein Suchen, auf dem verfluchten Acker zu finden, was er verloren hat, und dann immer wieder ein verzweifelter Rasen gegen die Wächter mit dem hauenden Schwert. Aber das Tor bleibt verschlossen. (Bonhoeffer, 1998, S. 316)

Was der Theologe hier so eindrücklich formuliert, ist die Trauer und Verzweiflung um das verlorene Paradies, das eine tief eingewurzelte Quelle der Sehnsucht durch alle Zeiten bleiben wird – nicht nur im christlich-jüdischen Umfeld. Der faszinierende uralte Menschheitstraum vom Paradies findet sich nahezu in allen Schöpfungsmythen, und wo immer dieser paradiesische Urzustand auftaucht, wird er ausnahmslos aus irgendeinem Grund verwirkt. Zurück bleibt die brennende Sehnsucht, die sich im biblischen Mythos (und gewiss nicht nur da!) gerade auch in ohnmächtig verzweifelter Aufbegehren, ja in Hass und unbändigem Vernichtungswillen zeigen kann.

Der auf den Tod hin erhaltene und am Durst nach dem Leben sich verzehrende Adam zeugt Kain, den Mörder. Das ist das Neue in Kain, dass er selbst sich am Leben des Menschen vergreift. Der Mensch, der nicht vom Baum des Lebens essen darf, greift umso gieriger nach der Frucht des Todes, der Vernichtung des Lebens. (ebd., S. 317)

Kain hat zahlreiche Nachkommen bis auf den heutigen Tag! Die Sehnsucht nach Leben und Liebe bewirkt Tod und zerstörerischen Hass, wo sie nicht geduldig ausgehalten wird, wenn das Ungenügen hinter der konkret erfahrenen Wirklichkeit hinter den Wunschträumen und eigenen Vorstellungen zurückbleiben muss – eine Tatsache, die in unserer Zeit mit all ihren terroristischen Attacken aufs schlimmste bestätigt wird in einer Welt, welche »die Raserei einer weltfeindlichen, dem religiösen Wahnsinn entsprungene Transzendenz fürchten muss« (Strasser, 2016, S. 12).

Die Sehnsucht nach dem Paradies, jenem Zustand ursprünglicher Glückseligkeit aber ist uns allen eingeboren. Sie zieht eine unauslöschliche Spur durch die ganze Menschheitsgeschichte. Die einstmalige religiöse Heilsgeschichte ist allerdings in der westlich geprägten Zivilisation nach der Aufklärung und dem in der Folge proklamierten Tode Gottes ins Diesseits verlegt worden. Das Gelobte Land scheint damit in greifbare Nähe gerückt, das Anrecht auf »Glück« jedes Einzelnen doch endlich einlösbar. Das »Streben nach Glück« ist gar ein verfassungsmäßig verbrieftes Recht geworden – 1776 in der Präambel der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung erstmals als »unveräußerliches Recht« erwähnt, wird in der heutigen Verfassung des Königreichs Bhutan nicht nur das »Streben nach Glück«, sondern sogar das »Grundrecht auf Glück« zum garantierten Rechtsgut. Selbst der Baum des Lebens ist trotz der »Wächter des Todes« in erreichbare Nähe gerückt – wenn auch nicht in seiner Ganzheit, so doch wenigstens in all den Möglichkeiten, die uns heute gegeben sind, wenn wir in die Grundsubstanz des Lebens eingreifen und den Tod in vielfältigen Manipulationen aufschieben.

Wo aber die Sehnsucht solcherart ganz ins Diesseits verlagert ist, kann sie auch vielfach missbraucht werden – das Angebot ist in unserer Konsumgesellschaft unabsehbar; ein Dummkopf, wer es nicht nutzt, suggeriert uns die Werbung täglich. Allerdings ist meine eigene Zunft davon nicht völlig ausgenommen: Psychoanalyse und Psychotherapie leben seit ihren Anfängen ebenfalls von der Sehnsucht der Menschen. Es ist wohl immer (unbewusste) Sehnsucht, welche Menschen in Therapie und Analyse treibt und sie da auch aushalten und mitarbeiten lässt. Zweifelhaft wird unser »Geschäft« allerdings erst dann, wenn wir die Hoffnung auf magische Heilung verstärken und, fasziniert von den Manifestationen des Unbewussten, den emanzipatorischen Ansatz der Psychoanalyse aus den Augen und uns in esoterischen Vorstellungen verlieren.

Doch wie vielfältig diese Sehnsucht auch missbraucht werden kann, wenn sie konkretistisch missverstanden wird, bleibt sie dennoch eine prägende, ja transzendierende Kraft in unserem Leben. Wo wir uns von der Sehnsucht nach Lebendigkeit anrühren lassen, gewinnt unser Leben an Lebendigkeit, an Intensität und Tiefe, denn sie entspricht dem stärksten Verlangen nach Selbstverwirklichung und Beziehung, nach Sinnfindung im Weltganzen, im Kosmos.

Welchen Grundton unsere Sehnsucht annimmt, auf welche Pfade sie uns führt, erwächst aus der Geschichte unseres Herkommens, aus unserer seelischen Konstitution und den Bedingungen unseres gegenwärtigen Lebens. Wie wir mit ihr umgehen, entscheidet wesentlich über unseren Lebensgang. Das aber, was uns so sehr nach einer beseelten Wirklichkeit verlangen lässt, kann oft nur schwer in Worten ausgedrückt werden. Wir nehmen darum nicht selten auch Zuflucht zu mythologischen Bildern, wie es neben vielen anderen auch der Schweizer Schriftsteller Thomas Hürlimann unternahm, als er in einer individuellen Lesart mit Platons Höhlengleichnis seine Sehnsucht nach Leben, Licht und Luft zu fassen suchte. Ausgangspunkt ist auch ihm die bekannte Situation in der unterirdischen Höhle, wo die Menschen gefangen sitzen und nur die Scheinwelt auf der ihnen gegenüberliegenden Wand sehen können. Einer aber begehrt auf und will über die Treppe ins wirkliche Leben gelangen. Ein beschwerlicher Aufstieg steht ihm bevor, den Hürlimann drastisch schildert:

Mutig gehst du los, das heißt, du hebst den Fuß, aber bevor du ihn auf die erste Stufe abstellen kannst, wirst du erfahren müssen, dass man einer Mythenhöhle nur als tragische Figur entkommt. Auf einmal hast du einen Klumpfuß wie Ödipus, wie Sisypheos sollst du einen Stein vor dir herwälzen und wie Christus ein schweres, zu deiner Tötung bestimmtes Kreuz nach oben schleppen. Bitte sehr, dann schleppen wir halt, sagst du dir und machst dich an die Erfüllung deiner Aufgaben. Als würdest du flüssiges Blei durchstampfen, hiebst du den Fußklumpen von Stufe zu Stufe, rollst den Stein und trägst dein Kreuz. Der Stein poltert immer wieder nach unten, und das Kreuz beginnt auf deiner Schulter wie ein Baum zu wachsen, [...]. Erst schlägst du dir an den rohen, aus dem Felsen gehauenen Stufen die Knie blutig, dann das Kinn, die Stirn, die Nase, und wenn du vom Stein überrollt, vom Kreuz begraben, mit deinen gebrochenen Gliedern zum hundertsten Mal auf dem Bauch liegst und hoch über dir einen Lichtriß erblickst, läßt sich der Verdacht, du könntest den falschen Weg gewählt haben, nicht mehr verscheuchen. Ist die Treppe zum Ausgang tatsächlich so lang? Bist du in ein Labyrinth geraten? [...] Wie sollst du das wissen – bisher hast du mit Täuschungen gelebt, mit Bildern und Projektionen, und erst jetzt, im hilflosen Versuch, durch diesen verdammten Schacht in die Wirklichkeit zu geraten, lernst du sie allmählich kennen. Tage vergehen, dann Monate, schließlich Jahre, und immer öfter passiert es dir, dass du vergißt, wozu du angetreten warst.

Aber die Sehnsucht nach Licht und Luft wirst du nie ganz los, und ohne sagen zu können, ob du die richtige Richtung getroffen hast, machst du dich mit deinem Mythengepäck erneut auf den Weg zu jenem weit entfernten Ende hinauf, wo tagsüber der Riß leuchtet und nachts inmitten der Finsternis eine blaue Blume blüht. Nach weiteren Wochen, Monaten, Jahren ahnst du, dass dein umständliches Steigen, Kreuzschleppen, Steinrollen und Klumpfuß-Hochhieven, die Treppe nicht etwa bezwingt, sondern verlängert, und in einer Mittsommernacht, da die blaue Blume in ihrem Kelch einen winzigen Stern erglitzern läßt, kannst du förmlich sehen, wie die letzten Stufen ins Unendliche übergehen [...] – du nährst dich [am Ende] mit versiegenden Kräften deinem Ziel. Umgekehrt, das Ziel nähert sich dir. Auf der obersten Stufe offenbart sich die Wirklichkeit. (Hürlimann, 2008, S. 112 ff.)

Auch Hürlimann läßt uns ahnen: Dem Ruf der Sehnsucht zu folgen, kann sich als sehr beschwerlich und schmerzhaft erweisen! Trotzdem verstummt er ein Leben lang nicht. So entpuppt sich denn die Sehnsucht nicht nur in der Therapie, sondern im Leben überhaupt als jene Kraft, die unablässig zur Individuation, dem menschlichen Reifungsprozess beiträgt, wenn wir uns nicht gleichgültig, resigniert oder verzweifelt in der »Höhle« verhocken. Wo aber der Lebensfluss blockiert ist, ist auch die Sehnsucht nach lebendig gelebtem Leben erstorben oder zumindest verstummt. Erst Resonanz und Anteilnahme vermögen sie dann wiederzubeleben. Dazu braucht es oft lange Wege und Umwege, entsprechend dem labyrinthischen Gang, den das Leben dem Menschen so oft zumutet. Eines aber zeigen alle die angeführten Beispiele – von der kleinen Meerjungfrau angefangen, über Adam und Eva bis hin zum Menschen, der sich aus der Höhle ins Leben gebären will: lebendige Menschwerdung ist untrennbar mit der Erfahrung der Endlichkeit verbunden; aus der Unendlichkeit auftauchend erfahren sich alle gleichzeitig als dem Tode verfallene Menschen. Wir wollen uns darum nun der Lebendigkeit vom Ende her annähern, indem zuerst vom Umgang mit Tod und Vergänglichkeit die Rede sein soll – jenem Ende also, das scheinbar auch die Sehnsucht nach Lebendigkeit unerbittlich verstummen läßt.

1 Vom Umgang mit Tod und Vergänglichkeit

*Der Tod ist groß.
Wir sind die Seinen
lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,
wagt er zu weinen
mitten in uns.*
(Rilke, 1966, Bd. 1, S. 233)

Irvin Yalom, ein amerikanischer Psychotherapeut, pflegte vor seinen Patienten in der ersten Sitzung gerne eine Gerade hinzuzeichnen – quasi eine Lebenslinie –, um sie dann aufzufordern, den Punkt auf dieser Geraden zu markieren, auf dem sie sich gegenwärtig angekommen fühlten. Sie sollten so eine Vorstellung ihrer endlichen Lebenszeit erhalten. Eine meiner älteren Analysandinnen hatte davon gelesen und nach einer schwierigen Operation ebenfalls versucht, sich diese Lebenslinie vorzustellen: wieviel Zeit würde ihr noch verbleiben? Aber so sehr sie sich auch mühte – jedes Mal, wenn sie diesen Punkt in Gedanken fixieren wollte, drängte sich vom Ende her ein Nebel ins Bild und verhüllte die Linie. Sie begriff: ihr Leben bewegte sich zwar unausweichlich zum Tode hin, aber wieviel Lebenszeit ihr noch geschenkt sein würde, gehörte in den geheimnisvollen Bereich des Unverfügbaren.

Es gehe ihr besser, sagte mir einmal eine während Jahren sehr depressive Frau, seit sie realisiert habe, dass sie sterblich sei. Sie war dabei von der Erfahrung angerührt worden, die das »Tibetische Buch vom Leben und Sterben« so prägnant festhält: »Wenn wir aber schließlich zur Gewissheit kommen, dass wir sterben müssen und alle anderen fühlenden Wesen ebenso, entsteht in uns ein glühendes, fast herzerreißendes Gefühl für die Zerbrechlichkeit und Kostbarkeit jedes Augenblicks [...]« (zitiert nach Yalom, 2010, S. 115).

Depressiven Menschen aber fehlt nicht selten diese Gewissheit der eigenen Sterblichkeit und damit auch das Zeitgefühl. Die Zeit ist ihnen eingefroren und das beschädigt ihr Zeiterleben grundsätzlich. So leben sie ihr Leben in ewiger Gegenwart, und obwohl sie viel vom Tod sprechen, empfinden sie ihn oft nicht als reales Ende. Erst das klare Bewusstsein der Begrenztheit lässt sie die unwiederbringliche Einmaligkeit ihres Lebens erahnen.

Davon sprechen nun auch die kommenden Kapitel, an deren Anfang Märchen stehen sollen. Märchen eignen sich besonders gut, um von der kostbaren Fülle des Lebens zu erzählen, weil sie – »verwoben mit dem Wunderbaren« (Lüthi 1999, S. 6) –, das menschliche Leben mit allem Lebendigen und dem ganzen Kosmos verbunden wissen und gleichzeitig von den zu allen Zeiten gültigen existenziellen Lebensaufgaben Kunde geben.

Über die Unverfügbarkeit des Todes

Menschliches Leben umgreift die Spanne zwischen Geburt und Tod. Während uns aber der Gedanke an die Geburt als Anfang des Lebens, die stets »der Beginn einer neuen Erzählung in der großen Chronik der Menschheit« ist (Mankell, 2016, S. 263), deren Zauber wir uns immer wieder gerne hingeben, verbreitet der Gedanke an den Tod meist ganz elementar Angst und Schrecken. In dieser großen Chronik der Menschheit gibt es denn auch schon in einer der ältesten, schriftlich überlieferten Dichtungen überhaupt, dem babylonischen Gilgamesch-Epos, die verzweifelte Suche nach Unsterblichkeit, um als Mensch nicht dem Tod anheimzufallen. Gilgamesch hält schließlich das Kraut in der Hand, das ewiges Leben verheißt – doch wenig später raubt ihm eine Schlange das kostbare Gut, und er muss einsehen, dass ewiges Leben den Göttern allein vorbehalten bleibt.

Aber auch viele andere Geschichten und Märchen zeigen, wie wenig der Mensch es akzeptieren kann, dass gegen den Tod anscheinend kein Kraut gewachsen ist. So ist es denn auch nicht erstaunlich, dass in den Märchen, die als frühe volkstümliche Dichtung die ganze Welt und den Kosmos abzubilden und zu bewältigen suchen, der Tod leibhaftig auftritt. Was im wirklichen Leben nicht möglich wäre: dem eigenen Tod real zu begegnen – und ihn zu überleben! – das macht das Märchen möglich. Diesseitige und jenseitige Gestalten, Menschen, Tiere und Gestirne verkehren hier unbefangen miteinander und so auch der Tod mit den Menschen. Vielfach ist da der Versuch, nicht nur mit dem Tod zu verhandeln, sondern ihn auch zu überlisten, um so das tief eingewurzelte Grauen vor dem eigenen Tod oder jenem der Liebsten bewältigen zu können – so wird etwa der Tod in ein Weinfass oder auf einen Apfelbaum verbannt.

Ein besonders anrührendes Beispiel dieser Art findet sich sogar in einem Kinderbuch mit dem Titel »Der Tod auf dem Apfelbaum« (Schärer, 2015). Dieses bereits vielfach variierte Märchentema wird darin mit wenigen Worten, aber wunderbaren Bildern neu erzählt (im Folgenden nacherzählt von BS):

Der Fuchs und die Füchsin sind schon alt und müssen darum ohnmächtig zusehen, wie Vögel und viele andere Tiere sich unbekümmert über die Äpfel ihres Apfelbaumes hermachen. Dem schlauen Fuchs aber geht doch eines Tages wieder einmal ein Tier in die Falle: ein kleines mageres Wiesel. Es bittelt inständig um sein Leben und verspricht dem Fuchs die Erfüllung eines Wunsches, wenn er ihm die Freiheit schenke, denn es sei ein Zauberiesel, und es versichert: »Meine Zaubersprüche halten auf immer und ewig« (S. 7). Der Fuchs wünscht sich denn nach einigem Nachdenken, dass jeder, der auf seinen Baum klettert oder fliegt, daran festklebt (mit Ausnahme der Bienen im Frühling, wie er ausdrücklich anmerkt). Das Wiesel erfüllt ihm seinen Wunsch und fügt, bevor es weggeht, noch an: »nur du kannst den Zauber lösen, wenn du das wünschst« (S. 9).

Anderntags bleiben alle Tiere am Baum kleben, und nach einer Weile befreit sie der Fuchs wieder; aber die Sache mit dem verzauberten Apfelbaum spricht sich rasch herum, und kein Tier wagt sich mehr in dessen Nähe. Der Fuchs ist glücklich; dabei wird er älter und älter. Eines Tages steht sein Tod unter dem Apfelbaum (als