

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63367-6

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Es begann als Kunstprojekt, das sowohl im realen Raum als auch in digitaler Form stattfand: In einem kleinen, ehemaligen Tickethäuschen mitten in Zürich (und via Webseite und Social Media im weltweiten Netz) existierte 2017 ein Jahr lang das «Fundbüro2». Dort nahmen Andrea Keller und Patrick Bolle sowie unterschiedliche «Gastbeamte» aus den Bereichen Kultur, Politik, Medien und Gesellschaft die Such- und Fundmeldungen zahlreicher Kundinnen und Kunden entgegen: vermisste, aber auch entdeckte Träume, Eigenschaften, Gefühle, Werte. Eindrückliche Lost & Founds aus den verschiedenen Foren versammeln sich hier in diesem Buch.

Andrea Keller, geb. 1981, am Waldrand aufgewachsen, hat in der Schweiz Journalismus studiert, die Kunsthochschule besucht sowie eine Yoga- und eine Coaching-Ausbildung absolviert. Sie ist stellvertretende Leiterin eines Museums und beschäftigt sich seit Jahren mit schriftlichen Formen der Selbstreflexion und dem schöpferischen, stärkenden Potenzial von Sprache und kreativem Ausdruck – unter anderem auch als Leiterin von Schreibwerkstätten für Armutsbetroffene und Krebserkrankte. Andrea Keller lebt in Thalwil bei Zürich sowie in Winterthur.

Patrick Bolle, geb. 1970, in den Bergen aufgewachsen, hat an der Hochschule Luzern in der Schweiz die Studiengänge Kulturmanagement und Soziokulturelle Animation absolviert. Mit seinem Büro «Kulturbande» geht er dem gesellschaftlichen Wandel nach, um diesen zu verstehen, zu fördern und zu dokumentieren. Daneben initiierte Bolle zahlreiche kulturelle Veranstaltungen. Patrick Bolle ist verheiratet, Familienvater und lebt in Zürich.

Patrick Bolle Andrea Keller

**Guten Tag, haben Sie
mein Glück gefunden?**

Im Fundbüro für Gefühle,
Hoffnungen und Wünsche

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Oktober 2018
Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Umschlaggestaltung ZERO Media GmbH, München
Umschlagabbildung FinePic
Innengestaltung Daniel Sauthoff
Satz Sirba PostScript (InDesign)
bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 63367 6

Inhalt

Inhalt

Idee und Text

Prolog Einer Idee wachsen Flügel

Das etwas andere Fundbüro - auf dem Weg zu Ihnen

Liebe, Beziehung, Gemeinschaft Guten Tag, haben Sie die Liebe zu meinem Ehemann gefunden?

Liebe, Beziehung, Gemeinschaft: drei Wörter, die uns verbinden - mit anderen, auch mit uns selbst. Ein wechselseitiges Verhältnis, ein innerer Zusammenhang

Selbstbewusstsein, Vertrauen, Wert Guten Tag, haben Sie meine Identität gefunden, mein wahres Ich?

Selbstbewusstsein, Vertrauen, Wert: drei Wörter, die für eine Basis stehen, auf der man aufbauen und sich richtig entfalten kann

Spiritualität, Glaube, Überzeugung Guten Tag, haben Sie meinen Glauben an das Gute im Menschen gefunden?

Spiritualität, Glaube und Überzeugung: drei Wörter, die für die Suche und verlorene oder geglaubte Sicherheit stehen, für innere Welten, Ahnungen, Sinn, Erklärungen, Erfahrungen

Zeit Guten Tag, haben Sie all die Stunden gefunden, die ich auf Social Media verloren habe?

Die Zeit - ein Wort, das für etwas steht, was immer auch Rätsel bleibt, sich nicht vollends begreifen lässt. Alles hat seine Zeit. Alles zu seiner Zeit. Gekommen, gewonnen, zerronnen

Gesundheit Guten Tag, haben Sie meine Kraft gefunden, meine grenzenlose Energie?

Die Gesundheit – ein Zustand, der größte Reichtum überhaupt. Körperliches, psychisches und geistiges Wohlbefinden, das man oft erst schätzt, wenn's weg ist

Happy End Alle Achtsamkeit dem Glück
«Guten Tag, haben Sie mein Glück gefunden?»

Dank

Literatur und Links

Yoga & Coaching

YouTube-Links

Prolog

Einer Idee wachsen Flügel

Gehen dem Menschen Hühner und Hunde verloren,
so weiß er, wo er sie suchen soll. Geht ihm sein Herz
verloren, so weiß er nicht, wo er es suchen soll.

Mong Dsi

Das etwas andere Fundbüro - auf dem Weg zu Ihnen

«Guten Tag», sagt sie.

«Guten Tag.»

«Ich habe etwas verloren.»

«Was genau haben Sie verloren?», will ich wissen.

Ich öffne das Formular am Computer. Die Frau steht direkt vor mir, ist um die sechzig und schenkt mir ein Schmetterlingslachen - ein schönes, zartes Lachen, das sich rauft bis in die hohen Töne wagt und da oben leicht zittert.

«Nun, wie soll ich sagen? Ich habe mein Glück verloren. Oder vielmehr: die Fähigkeit zu lieben. Nicht nur zu mögen, gern zu haben, sondern richtig zu lieben, wissen Sie, so mit Haut und mit Haaren.»

Ich setze zum Schreiben an. Meine Finger tanzen über die Tastatur, stocken, tänzeln weiter, während die Kundin am Schalter unseres Fundbüros ihre Geschichte erzählt:

«Es passierte nach meiner zweiten Ehe - der Ehe mit meinem vermeintlichen Traummann. Er hat mich zu sehr verletzt, nicht nur einmal. Irgendwann war genug. Dass es überhaupt enden musste und dann noch auf die Art und Weise, habe ich nie recht überwunden.»

«Wie lange ist das her?»

«Oh, schon lange. Sehr lange. Mehr als dreißig Jahre.»

«Können Sie Ihren Verlust vielleicht genauer beschreiben?»

«Wie gesagt, ich kann's einfach nicht mehr: dieses Lieben. Ich kann keine Männer mehr lieben, ich kann meine Arbeit nicht lieben. Nicht einmal meine Enkelkinder. Als sie klein waren, schon, ja, vielleicht. Aber jetzt sind sie Teenager und verhalten sich so, dass es mir schwerfällt, sie richtig gernzuhaben. Da verstehe ich die Liebe als Pflicht, die

ich nicht recht erfüllen kann. Mir fehlt dieses Gefühl der absoluten, bedingungslosen Liebe. Es fehlt mir wirklich sehr.»

«Und die Selbstliebe – haben Sie die noch?»

Die Kundin schaut mich an. Dann fährt sie mit ihren Fingern durchs halblange Haar. Ihr Blick wandert zur Decke und verliert sich kurz in der Dekoration, die da baumelt – Stadtkarten von Zürich, gefaltet wie Lampions. «Nein», fährt sie schließlich fort, «nein», wiederholt sie, «die Selbstliebe fehlt mir sogar am allermeisten. Sie wäre das Wichtigste, nehme ich an, die Basis von allem. Aber auch sie will mir nicht wirklich gelingen. Ich finde mich nicht schön.»

Ich finde sie sogar sehr schön: mit ihren strahlend blauen Augen, in ihrem roten Wollmantel, mit diesem wachen Ausdruck im Gesicht. Aber was ich finde, tut nichts zur Sache – jedenfalls nicht hier und nicht jetzt.

«In den letzten dreißig Jahren», gesteht die Kundin, «habe ich mich auch nie fotografieren lassen, es existieren aus der Zeit praktisch keine Bilder von mir. Heute mache ich hin und wieder ein Selfie mit dem Smartphone. Dann lade ich es mir auf den Computer und bearbeite es mit Photoshop.»

Sie erzählt noch einiges, z. B., was sie beruflich macht. Unser Gespräch dauert etwa eine Viertelstunde. Ich führe die Frau durch das Formular, frage auch, wo sie wohnt, ob wir ihre Meldung veröffentlichen dürfen – und ob es okay für sie wäre, wenn wir sie kontaktieren, falls jemand bei uns vorbeikommt, der gefunden hat, was ihr fehlt. Sie nickt. Sie lächelt. Dann wühlt sie in ihrer Tasche und holt ihr Mobiltelefon heraus. Sie macht ein Foto von uns beiden. Wir schauen in die Kamera, die Mundwinkel nach oben gezogen. Zum Abschluss sagt sie etwas Wunderbares, das lange nachklingt: «Lieben heißt, Vertrauen zu haben. Vertrauen braucht es. Vertrauen in mich, in die anderen, in die Welt, in das Gemeinsame. Die Liebe hat mich immer sehr inspiriert.»

Ein nächster Kunde meldet sich am Schalter. Ein Mann Ende vierzig, mit ersten Zeitzeichen im Bart. Mit Jeansjacke und Lammfellkragen. Mit einem freundlichen Faltenspiel um die Augen. Er hat etwas gefunden: «Mein inneres Kind», sagt er, mit triumphierender Stimme. Abgeben will er es nicht, stellt er klar, auf gar keinen Fall, das komme nicht in Frage, aber es zu Protokoll geben.

«Sie haben also Ihr inneres Kind gefunden? Können Sie es mir genauer beschreiben?»

«Mein inneres Kind?» Er grinst übers ganze Gesicht. «Sie wollen wissen, wie mein inneres Kind ausschaut?»

«Nun, ja, wenn Sie das sagen können ... Oder wie es sich verhält? Wir würden einfach sehr genau wissen wollen, was Sie da gefunden haben.» Ich versuche, ganz die Beamtin zu sein, ernst und freundlich, den Kunden durch den Fragebogen zu führen. Dabei würde ich nur zu gern über die Theke springen, um mit seinem inneren Kind zu tanzen – frei und verrückt. Das ist das Schöne an diesem «Job» im Fundbüro: Ich kenne die Menschen nicht, die plötzlich vor mir stehen, sie reden über sich, sprechen aber auch zu mir. Allein die Besonderheit der Begegnung schafft eine Verbindung.

Im Laufe eines Jahres haben insgesamt über sechshundert Menschen in unserem Fundbüro für Gefühle, Hoffnungen und Wünsche eine Meldung gemacht. Es waren Frauen und Männer, Mädchen und Jungen, Glückliche und Traurige, Nachdenkliche und Leichtherzige, die den Mut hatten, mit ihrer persönlichen Fund- oder Verlustgeschichte Teil zu werden von einem besonderen Kunstprojekt: dem wohl weltweit ersten Lost & Found für Nicht-Dinge, also Immaterielles. Und das mitten in Zürich und im weltweiten Netz.

Gefunden: eine vermeintlich verrückte Idee

Vielleicht fragen Sie sich, wie es überhaupt zu dieser Art von Fundbüro gekommen ist – zu dieser Idee, Menschen einzuladen, uns ihre persönlichen Verlust- und Fundgeschichten von Gefühlen und Gedanken anzuvertrauen? Also über die Liebe zu reden, die Hoffnung, das Leben? Nun, am Anfang stand eine einmalige Gelegenheit: Im Zentrum von Zürich gibt es ein kleines, rundes Häuschen mit dunkler Holzverkleidung, in dem früher Kulturtickets verkauft wurden. Karten fürs Theater, die Oper, für Konzerte. Der Siegeszug des Internets hat die Schalterfrau dann irgendwann vom Stuhl gefegt; die meisten Menschen beziehen ihre Eintrittskarten heute online. Zeitgeist also, und Wandel ... Sollten Sie ein nostalgisch veranlagter Mensch sein, entlockt Ihnen das womöglich einen Seufzer von tief unten in der Brust. Doch wie heißt es so schön? Nur wenn gewisse Dinge vergehen, kann wieder Neues entstehen. Genau. «Und jedem Anfang», das wusste auch der deutsch-schweizerische Schriftsteller, Dichter und Maler Hermann Hesse, «wohnt ein Zauber inne.»

Die Idee mit dem Fundbüro ist tatsächlich nur deshalb entstanden, weil sich das Gebäude in einer Zwischennutzungsphase befand und von einem Kollektiv verwaltet wurde, das lokalen Künstlern und Kulturschaffenden Raum bot. Patrick erhielt die Einladung, dem Häuschen Leben einzuhauen, und so rief er mich eines schönen Tages an, um «gemeinsame Sache zu machen». Wenig später trafen wir uns vor Ort.

Wir setzten uns auf eine Bank, schauten und hörten uns um: Zürichs Werdmühleplatz, ein kleines Geheimnis – zentral gelegen und doch wenigen bekannt. Ein unaufgeregter Fleck Erde mit Kopfsteinpflaster, einem großen, kreisförmigen Brunnen, Ahornbäumen, einem Restaurant mit Terras-

se, einem Friseurladen, einem Brautmodengeschäft. Flankiert von einer viel befahrenen Straße. In unmittelbarer Nähe das Polizeihauptgebäude, die Sternwarte: Weitblick auf den Mond, die Planeten, Fixsterne, kosmische Nebel, ferne Galaxien. Und gleich um die Ecke: ein «normales» Fundbüro. Jene Einrichtung, zu der Menschen pilgern, die ihre Schlüssel verloren haben, ihre Portemonnaies, Sonnenbrillen oder Handtaschen. Ebenfalls nicht fern: die Bahnhofstraße, Zürichs berühmteste Einkaufspassage und Flaniermeile. Sie gilt weltweit als eine der teuersten Straßen, spielt also in derselben Liga wie die Via Montenapoleone in Mailand, die Maximilianstraße in München, die New Bond Street in London – und sorgt mit ihren unzähligen Angeboten für Gier, für ganz viel Haben-Wollen. In ihrem funkelnden Dunstkreis saßen wir. Die Herbstsonne schien uns freundlich ins Gesicht.

Wir ließen uns inspirieren – vom Ort, dem ganzen Drumherum und In-uns-Drin. Und als der Gedanke an ein Fundbüro für Gefühle, Hoffnungen und Wünsche auftauchte, war tatsächlich ein klein wenig Zauber mit dabei, denn die Idee kam schnell und auffallend klar, aus beiden Köpfen im Wechselspiel, die Überzeugung gleich mit: Das braucht es! Gerade in der heutigen, materiell orientierten Zeit, in der wir Gefahr laufen, uns in konsumierendes Konsumgut zu verwandeln: ein Lost & Found der anderen Art. Eines, das die «normalen» Fundbüros ergänzt, um die Innenwelten erweitert. Unser Fundbüro2. Ein Projekt, das die Aufmerksamkeit weglockt von all den Schaufenstern und Dingen, weg von den Auslagen der Juweliergeschäfte mit teuren Armbändern, glitzernden Ketten und Ringen, weg von den modischen Schuhen mit den hohen Absätzen und den roten Sohlen, weg vom iPhone der neuesten Generation. Ein Gedankenexperiment, das an jene großen und kleinen Wichtigkeiten erinnert, die sich nicht für Geld kaufen, mit nach Hause nehmen und dingfest besitzen lassen. Und die

eben trotzdem oder gerade deshalb so berühren, bewegen und bedeutsam sind für uns Menschen.

Sie fragen sich, an was wir dabei gedacht haben?

Dürfen wir zuerst Sie fragen?

Welche Gefühle, Gedanken, Überzeugungen, Hoffnungen und Ideen haben Sie verloren?

Welche gefunden?

Vielleicht haben Sie gerade einen langen Tag im Büro hinter sich und stellen rückblickend fest, dass Sie diese vielen, zu vielen Stunden ganz ohne Motivation verbracht haben, dass Ihnen der Antrieb abhandengekommen ist, und das möglicherweise nicht erst heute. Vielleicht schon vor Jahren. Oder Sie sind in den Ferien und bemerken, dass Ihre innere Anspannung weg ist, genauso wie das Gefühl dafür, welchen Tag wir überhaupt haben ...

Und fällt Ihnen auch etwas ein, das Sie gefunden haben im Verlauf Ihres bisherigen Lebens? Wie wäre es beispielsweise mit der Erkenntnis, dass Sie nur jene Freundschaften pflegen sollten, die Ihnen guttun? Freundschaften, bei denen Sie sich nach einer Begegnung aufgetankt und inspiriert fühlen – und nicht leergesaugt und frustriert. Mutter Teresa soll geraten haben: «Lasse nie zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.» Das gilt im besten Fall nicht nur für Sie, sondern ebenso für die anderen.

Was auch immer als Erstes aufblitzt – es gibt noch viel mehr, glauben Sie uns. Hat man erst diesen Knoten im Kopf gelöst, den ein Fundbüro für Nicht-Dinge möglicherweise im ersten Moment verursacht, beginnt es zu sprudeln. Interessanterweise haben wir uns am Anfang aber gar nicht lange damit aufgehalten, eigene Beispiele zu suchen – ganz im Gegenteil. Weder bei Patrick noch bei mir gab es eine offensichtliche Not, eine dringliche Meldung zu Verlorenem

oder Gefundenem abzugeben, die die Initialzündung für ein solches Unterfangen geliefert hätte. «Ich verspürte am Anfang nicht das leiseste Bedürfnis, selbst eine Meldung zu machen», erzählte mir Patrick nach Abschluss des Projekts. Und ich wusste sofort, was er damit meinte. Mir ging es ganz ähnlich.

Natürlich tragen auch wir 1001 Meldungen über gefundene und verlorene Emotionen und Erkenntnisse in uns, das tut letztlich jeder, der atmet. Aber unser Fokus galt dem Gegenüber. Wir waren die «Beamten» – im offiziellen Dienste des Fundbüros. Und wir identifizierten uns mit der Seite hinter der Schaltertheke. Wir beide sind überzeugt, dass das Projekt auch nur deshalb entstehen und so funktionieren konnte – hätten eigene Geschichten in uns gebrannt und nach viel Aufmerksamkeit verlangt, hätten wir vielleicht sogar die Frustration in uns getragen, dass wir nicht gehört werden, dass es diesen Ort für unsere Verlust- und Fundmeldungen noch nicht gibt, wäre es wohl gar nicht möglich gewesen, uns auf all die Menschen einzulassen, die der Einladung gefolgt sind. Das klingt nun vielleicht etwas sehr altruistisch, zu selbstlos gar, um wahr zu sein – und wir stellen es im Nachhinein, wenigstens teilweise, auch in Frage. Vielleicht, müssen wir uns rückblickend eingestehen, vielleicht ging es von Anfang an doch mehr um das eigene Innenleben, als uns das selbst bewusst war.

Zur Tat geschritten

Zurück zu jenem Moment, in dem die Idee eines Fundbüros für Gefühle, Wünsche und Hoffnungen geboren war: Mit unserem freudigen Ja dazu war der erste große Schritt getan – nun galt es, den Weg der Realisierung zu gehen. Wir klärten unser Vorhaben bei einigen Mittagessen und Kaffees, unterhielten uns, phantasierten, präzisierten, formulierten und stellten bei verschiedenen Stiftungen und Kul-

turförderstellen Gesuche für die Finanzierung von Werbemitteln und Tafeln – denn ironischerweise lässt sich selbst ein Fundbüro für Immaterielles nicht ganz ohne Geld auf die Beine stellen. Nachdem das geschafft und ein kleines Budget vorhanden war, entschieden wir, den Schalter einmal monatlich zu öffnen, über die Dauer eines Jahres, zusammen mit einer Reihe von «Gastbeamten», lokalen Persönlichkeiten, die bereit waren, uns bei diesem Abenteuer zu begleiten. Und wir realisierten eine Webseite mit Online-Formularen, in denen die Kunden dieselben Fragen zu beantworten hatten wie am Schalter. Fragen, die wir aus den Standardformularen «normaler» Fundbüros abgewandelt haben. Fragen wie:

Was haben Sie gefunden / verloren?

Wann ist das passiert?

Wo ist das passiert?

Wie alt sind Sie?

Wo wohnen Sie?

Welches Geschlecht haben Sie?

Dürfen wir Ihre Meldung überarbeiten und veröffentlichen?

Die zusätzliche Anlaufstelle im Internet war uns sehr wichtig. Das reale Fundbüro2 am Werdmühleplatz sollte zwar unser Anker sein, manifestiert, fixiert, der Idee einen Boden und vier Wände geben. Heimat werden. Den Zugang aber wollten wir öffnen und so auch jene Menschen erreichen, die nicht vor Ort sein können oder beim Aufgeben ihrer Meldung kein aufmerksames Gegenüber möchten, sondern allein sein wollen. Denn: Erinnern Sie sich kurz an Ihr eigenes Beispiel, das Ihnen vorher eingefallen ist ...

Wären Sie zu uns an den Schalter gekommen?

Vielleicht.

Vielleicht auch nicht.

Die Möglichkeit der direkten Begegnung fanden wir reizvoll, natürlich, und wir vertrauten auch darauf, dass es Menschen geben wird, die sich zu uns trauen. Dennoch war nicht klar, wie groß der Mut in der Bevölkerung ist und die Bereitschaft, einer wildfremden Person Intimes zu schultern, vielleicht sogar Einblick zu geben in ein trauriges Ereignis, Auskunft über ein Manko im Leben, und sich dadurch verletzlich zu zeigen. Schließlich leben wir in einer Welt, in der wir darauf trainiert sind, auf allen möglichen Kanälen eine Idealversion von uns nach außen zu tragen. Es war also schlicht nicht absehbar, wer vom Projekt alles erfahren und am helllichten Tag ein Fundbüro für Immaterielles aufsuchen würde – geschweige denn, was wir zu hören bekämen.

Wir fragten uns: Flattern vielleicht nur Spaßvögel ins Haus, die uns mit irrwitzigen Meldungen unterhalten wollen? Oder passiert genau das Gegenteil: Werden wir zur Anlaufstelle für jene, die rein gar nichts mehr zu lachen haben und um die wir uns dann ernsthaft Sorgen machen müssen? Können wir eine solche Verantwortung überhaupt tragen, zumal wir keine ausgebildeten Psychologen sind und keine konkrete Hilfe zu bieten haben?

Um gerüstet zu sein, kontaktierten wir verschiedene Stellen, so etwa den Notfallpsychiater der Stadt, den Kinder- und Jugendnotruf, den Elternnotruf, Beratungsstellen für Frauen, die Beratungsstelle für Asylsuchende, die Opferberatung der Stadt etc. und stellten eine Liste mit den wichtigsten Telefonnummern zusammen. Das gab uns jenes Sicherheitsnetz, das nötig war, um unser Experiment zu wagen. Und wir dürfen schon hier verraten: Diese Notfallliste blieb während all unserer Schaltertage unberührt in der Schublade liegen. Sie wurde nicht gebraucht.

An einem Samstag im Februar 2017 war es dann so weit. Wir starteten unser Projekt. Es war eisig kalt, der Ge-

ruch von Schnee lag in der Luft, wir trugen zu dünne Socken, setzten Tee auf und feierten Eröffnung. Patrick hatte ein Schild herstellen lassen, das wir über die Eingangstür hängten. Und er hatte Vorhänge genäht, Holzbretter zugesägt, um den Innenraum zusätzlich zu verkleinern, intimer zu gestalten. Ich hatte Blumen gekauft, rote, gelbe und rosafarbene Ranunkeln – und Duftspray: Ein bisschen Angelika, Kiefer und Weihrauch in der Luft konnten nicht schaden. Wir wollten, dass sich die Leute wohlfühlen am Schalter und möglichst entspannen. Eine lokale Zeitung und ein lokaler Radiosender hatten über das Fundbüro berichtet. Auch in den Eventkalendern der Stadt und auf Facebook hatten wir Werbung gemacht. Tanja Kummer, eine Schweizer Schriftstellerin, war bei der Eröffnung mit dabei, um uns zu unterstützen. Wir alle freuten uns. Die Neugierde war groß. Denn schließlich wagten wir damit ein Experiment, nicht ohne Augenzwinkern – und trotzdem ernst gemeint.

Kein Small Talk, eine Wohltat

Sie kamen tatsächlich, die Kundinnen und Kunden, sie kamen und gingen, hinterließen ihre Schuhabdrücke auf dem knallgelben Teppich, den wir ausgerollt hatten, und ihre Wortmeldungen in den Verlust- und Fundformularen. Uns wurde beispielsweise Lebensfreude gemeldet – eine Begeisterung für das Sein, fürs Dasein, die ein Mann Anfang vierzig gefunden hatte, auf einem alten Motorrad und auf staubigen Straßen, weit weg von zu Hause. Ein anderer berichtete von toter Zeit, die ihm abhandengekommen sei – und mit ihr dieser verlorene Zwischenraum, in dem es auch Platz gegeben hatte für neue Ideen. Eine weitere Kundin erzählte, sie habe seit kurzem keine Kraft mehr, für sich selbst einzustehen. Dabei sei diese Kraft doch immer da ge-

wesen, jeweils klar spürbar, wenn sie unfair behandelt worden war. Aber jetzt? ... Und so ging es weiter. Und weiter.

Jedes neue Gesicht schenkte uns eine neue Geschichte. Sie können sich sicher vorstellen, wie spannend das war: einfach dazusitzen, am Schalter, und nicht zu wissen, wer als Nächstes durch die Tür tritt und mit welcher Wortmeldung.

An den zehn Samstagnachmittagen, an denen wir das Fundbüro in Zürich geöffnet hatten, sammelten wir ungefähr hundert Meldungen. Die restlichen fünfhundert, die bis zum Ende des Projekts bei uns eingegangen waren, wurden online erfasst. Und sowohl bei den persönlich abgegebenen als auch bei jenen, die die Menschen gänzlich anonym eingereicht haben, gilt: Letztlich sind es neben Alltagsanekdoten die großen Menschheitsthemen, die uns darin begegnen, in vielen verschiedenen Spielarten. Es geht um existenzielle Fragen, um Sinn und Erfahrungen, um ganz grundsätzliche Gefühle, Befindlich- und Begrifflichkeiten. Und immer wieder und in vielem mit drin: die Vergänglichkeit von allem, der Wandel hin zum Neuen. Das Leben und der Tod.

Worte finden, die wirken

Teilen, mitteilen, überhaupt mal in Worte fassen, was persönlich berührt und beschäftigt – und es als Geschichte zu platzieren. Abzugeben. Zu deponieren in den unsichtbaren Regalen unseres Fundbüros. Dazu haben wir eingeladen. Und obgleich wir von Beginn an betonten, dass wir keine Therapeuten sind, konnte das Projekt durchaus gewisse therapiekärtige Aspekte haben – beim Besuch am Schalter, aber ebenso und vielleicht vor allem dann, wenn man zu Hause im stillen Kämmerlein eine Meldung aufgab: Denn schließlich werden noch unverstandene, neblige

Gefühle beim Verfassen einer solchen Nachricht zwingend versprachlicht und somit greifbarer. Und wer sich bewusst ist, was genau er fühlt und warum, kann meist auch besser damit umgehen. Das ist nichts, was ich hier aus dem leeren Bauch raus behaupte und mit Heißhunger auf Sinnhaftigkeit, sondern etwas, was sich mit meiner persönlichen Erfahrung deckt: Schon als Jugendliche habe ich den schriftlichen Ausdruck meiner selbst und die damit verbundene Reflexion und Suche nach Auswegen, nach Lösungen, neuen Perspektiven als befreiend erlebt – gerade in jenen Momenten, in denen mir etwas fehlte, ich mich nicht erfüllt gefühlt und gehadert habe. Und auf der Suche nach den passenden Worten konnte ich erkennen, dass sich die Wirklichkeit ein Stück weit mitformulieren lässt, dass nichts in Stein gemeißelt ist, alles nochmals überdacht werden kann und durch die Umschreibung auch ein klein wenig umgeschrieben.

In den letzten Jahren machte ich mich mit der entsprechenden Lektüre auf die Suche nach der Kraft von Worten und beschäftigte mich mit psychologischen Aspekten und Theorien aus der Welt der Schreib- und sogenannten Poesietherapie. Diese Nachforschungen bestärkten mich in der Annahme, dass es überaus gewinnbringend sein kann, eigene Worte für sich selbst, die erlebte Realität und jene erfreulichen oder auch schmerzhaften Erfahrungen zu finden, die einem das Leben so zuspielt. Und welche Kraft damit verbunden ist, welch großes Potenzial, die persönliche (Gefühls-)Welt und das Dasein mitzugestalten, zu formen, an die Stelle von Unterdrücktem den Ausdruck zu rücken.

Was passiert da, in Ihnen?

Wir vermuten, dass einige unserer Kundinnen und Kunden ihren virtuellen oder tatsächlichen Besuch im Fundbüro2 ähnlich erlebt haben: als Wegstück eines Prozesses, der es erlaubt, selbst schwierige, vielleicht sogar schmerzhaf-

te Erfahrungen zu identifizieren, zu benennen und dadurch besser verstehen, mit Bedeutung versehen und ablegen zu können. Und positiven, freudigen Erlebnissen und Erkenntnissen noch mehr Gewicht zu geben - jene Aufmerksamkeit eben, die sie verdient haben. Wenn das jeweils passiert ist, beim Einzelnen, der Einzelnen, dann wäre das jedenfalls eine Erklärung dafür, warum die Fragen «Bekomme ich das Verlorene hier wieder?», «Was habe ich jetzt davon?» oder «Was passiert mit meiner Meldung?» nur sehr selten gestellt wurden.

Uns wurden zahlreiche, sehr persönliche Geschichten anvertraut, ohne dass im Gegenzug etwas Konkretes zurückgefordert wurde. Dafür sind wir sehr dankbar! Und, ja, natürlich kommunizierten wir unser Vorhaben, einen Teil der Meldungen im Internet zu veröffentlichen, bei Lesungen und nicht zuletzt in diesem Buch. Und jeder wurde diesbezüglich um Erlaubnis gebeten. Den allermeisten gefiel die Idee, ihre Erfahrung mit einer Leserschaft zu teilen - oder sie hatten zumindest nichts dagegen. Im Grunde hätte es aber wohl vielen gereicht, einfach nur einen Ort zu haben, an dem die eigene Verlust- oder Fundmeldung herzlich willkommen ist - und somit der Einladung zu folgen, mit sich selbst in die Tiefe zu gehen und davon Zeugnis abzulegen, spielerisch und ernsthaft zugleich. Für ein paar wertvolle Minuten. Denn mit jeder einzelnen Meldung verbunden ist auch ein Moment des Innehaltens, eine tagebuchartige Introspektion. Und gerade dieses Innehalten und In-sich-Hineinhorchen ist in der heutigen, prallen Zeit für viele Menschen zur Herausforderung geworden.

Jetzt liegt's in Ihrer Hand

Es ist eine große Freude, mit diesem Buch auch unser Projekt abzuschließen. Denn wir haben den Schalter in Zürich wieder geschlossen. Das ist etwas traurig, aber auch gut so.

Hier gilt wie bei anderen Dingen: loslassen! Nur wenn gewisse Dinge zu Ende gehen, kann wieder Neues entstehen. «Und jedem Anfang ...» - Sie wissen vielleicht noch, wie's weitergeht. Mit Magie! Beziehungsweise hier: Bald schon mit einer Auswahl der Meldungen, die wir sammeln durften. Haben Sie noch einen Moment Geduld (oder, wenn Sie die längst verloren haben: Blättern Sie schon mal vor - es kann und will Ihnen hier niemand vorschreiben, wie dieses Buch zu lesen ist).

Bevor wir ganz offiziell zum Herzstück kommen, möchten wir Sie in ein paar Gedanken zum Prozess und Umgang mit dem Gemeldeten einweihen: Es fiel uns keinesfalls leicht, die einzelnen Beispiele in thematische Kapitel zu packen. Denn auch wenn die Arbeit mit «Schubladen» für Ordnung sorgt und uns dabei hilft, das Sammelsurium ein wenig zu bündeln und zu bändigen, wird die Zuordnung längst nicht allen Geschichten gerecht. Vielleicht hätten Sie bei dem einen oder anderen Fall anders entschieden, aus dessen Inhalt einen anderen Schwerpunkt rausgelesen und entsprechend eine andere Schublade gewählt. Damit können wir - und hoffentlich auch Sie - gut leben.

Ein gewisser Deutungsspielraum liegt in der Natur der Sache, quasi im Wesen derartiger Verlust- und Funderlebnisse: Wenn Menschen beschreiben, was sie an Gefühlen, Gedanken und Ideen verloren oder gefunden haben, beleuchten sie jeweils einen kleinen Teil eines viel größeren Ganzen, das sich wie ein Geflecht über verschiedenste Lebenthemen ausbreitet und mal da und mal dort seine Blüten treibt. So mögen wir einen Verlust beklagen, der mit dem Herzen zu tun hat und der Nähe zu einem anderen Menschen, die nicht mehr spürbar ist - und zugleich kann mit dem Liebeskummer auch ein Fund verbunden sein: Plötzlich zwingt man sich wieder raus in die Welt, geht tan-

zen, findet dadurch ein besseres Gefühl für den eigenen Körper und neuen Ausdruck von Lebensfreude.

Vielleicht haben Sie schon mal vom Schmetterlingseffekt gehört oder gelesen, dem Phänomen der sogenannten Nichtlinearen Dynamik, das der US-amerikanische Meteorologe Edward N. Lorenz 1972 erstmals in einem Vortrag mit dem Titel «Kann der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien einen Tornado in Texas auslösen?» öffentlich präsentierte. Es geht dabei um eine vermeintlich kleine Ursache mit ungeahnt großer Wirkung, die an einem ganz anderen Ort auftritt. Die Rede ist von Schneeballeffekten, Kettenreaktionen, Chaos und Ordnung, Zufall und Notwendigkeit. Wir möchten die Theorie hier nicht weiter sezieren, Sie aber herzlich dazu einladen, sich beim Lesen der Meldungen und eigenen Beispielen, die Ihnen einfallen, neugierig die Frage zu stellen, wozu der einzelne Verlust oder Fund wohl noch führen könnte, in ganz anderen Bereichen des Lebens. Und wenn Sie das tun, tun Sie sich einen Gefallen: Führen Sie Ihre Gedanken nicht ins Unwetter, sondern hin zur sonnigen Seite.

Eine zweite Überlegung, die wir Ihnen noch vor den Kapiteln mit den Meldungen nahebringen möchten, ist folgende: Bei unserem Kunstprojekt war es uns ein großes Anliegen, das Gesagte oder Geschriebene entgegenzunehmen, ohne sogleich zu werten, ohne Tipps abgeben zu wollen, die Menschen mit Rat zu erschlagen (haben Sie sich das Wort «Ratschlag» schon mal ganz genau angeschaut? Spannend, nicht wahr?) oder, wie bereits erwähnt, uns selbst zum Thema zu machen. Das war eine wunderbare Übung in Achtsamkeit, die wir von Herzen weiterempfehlen. Auch oder gerade im Alltag.

Wenn also ein Freund oder eine Arbeitskollegin oder auch jemand aus Ihrer Familie das nächste Mal etwas erzählt, das ihn oder sie beschäftigt, setzen Sie sich insgeheim den Hut des Fundbüro-Beamten auf. Ganz konkret:

Klagt beispielsweise eine Bekannte darüber, dass sie die Freude an der Arbeit verloren hat, weil ihr nie jemand sagt, dass sie einen tollen Job macht, dann kritisieren Sie nicht den Vorgesetzten. Sagen Sie nicht, dass Sie auch wissen, wie sich das anfühlt, und raten Sie ihr ebenso wenig, sich eine neue Aufgabe zu suchen. Nehmen Sie die Gefühle und Geschichte des anderen einfach entgegen, so wie sie sind. Hören Sie konzentriert zu, versuchen Sie, zu verstehen – und laden Sie lediglich mit Fragen zur Vertiefung und Präzisierung ein. Das ist nicht ganz leicht, denn meist legen wir unsere eigene Erfahrung sofort wie eine schwere, als «schützend» verklärte Decke über das, was uns andere unterbreiten. Wenn wir dieser Versuchung aber widerstehen, wenn wir das Gesagte nicht gleich wieder mit unserer Erlebniswelt und Ratschlägen ersticken, können sich die Gedanken beim Gegenüber sorgfältiger entwickeln.

Dass man mit dieser Form der Kommunikation plötzlich neue, bislang unbemerkte Denkräume aufstößt, erlebte ich im Rahmen eines Retreats bei der Psychologin und Yogalehrerin Britta Kimpel in Italien – und da in einer sehr herausfordernden, mutigen Versuchsanlage: Schon am ersten Tag waren wir aufgefordert, uns zu zweit zusammenzutun und vis-à-vis voneinander Platz zu nehmen. Und die Aufgabe? Nun, einer hatte die Frage zu stellen:

«Was ist deine größte Angst?»

Der andere hatte zu antworten – und konnte dabei so lange reden und so ausführlich werden, wie er wollte. Als Fragesteller hatte man die strikte Anweisung, sein Gegenüber nicht zu unterbrechen, ja, nicht einmal die typischen Ich-höre-dir-zu-und-bin-ganz-bei-dir-Bestätigungslaute von sich zu geben. Also kein «therapeutisches Grunzen»: keine Ahas! Keine Hmm-mms. Nada! Nichts. Und wenn dann irgendwann Stille eintrat, nach einigen oder auch nach vie-

len, vielen Sätzen, weil vermeintlich alles gesagt war, fragte man nur:

«Und was steckt dahinter?»

Dieses «Spiel» galt es, ein paar Minuten durchzuhalten. Keine Kommentare und Bewertungen. Nur immer und immer wieder ein und dieselbe Frage: «*Was steckt dahinter?*» - «*Was steckt dahinter?*» - «*Was steckt dahinter?*»

Sie können sich sicher vorstellen, dass dabei auch Tränen geflossen sind. Aber vor Tränen sollten wir uns nicht fürchten. Ganz im Gegenteil. Wenn uns etwas traurig macht, sollten wir alle an Charles Dickens denken. Das ist jener englische Schriftsteller mit zerzaistem Bart, der *Oliver Twist* geschrieben hat. Dickens nämlich hat gewusst: «Weinen öffnet die Lungen, wäscht das Antlitz, ist eine gute Übung für die Augen und besänftigt. Also weine ruhig.»

Was wir auf unser Kunstprojekt bezogen sagen wollen: Ein solches Sich-selbst-Zurücknehmen in einem Gespräch ist äußerst lehrreich und kann zu neuen Erkenntnissen führen - auf beiden Seiten. Und das eben nicht nur in einem Fundbüro für Immaterielles oder in einem Yoga- und Coaching-Retreat, sondern im Grunde immer und überall, also auch «draußen» im Leben. Wie gesagt: Probieren Sie's aus. Am besten noch heute. Sie werden überrascht sein, was passiert, wenn man die Menschen ausreden lässt und sich zurückhält im Urteil.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen die einzelnen Meldungen ebenfalls unkommentiert präsentieren - aber es gibt jeweils einleitende Essays zu den Themenwelten, in welchen letztlich auch wir ein Stück weit hinter dem Schalter hervorkriechen. Indem wir philosophische oder psychologische Konzepte und Zitate einpflegen, einzelne Stichworte umkreisen und uns damit auseinandersetzen,

was uns persönlich beschäftigt. Den zweiten Teil, jenen mit den Meldungen, haben wir nicht durchorchestriert, sondern eine gewisse Spontaneität in der Reihenfolge zugelassen. Denn Ihnen soll es bei der Lektüre ein wenig so gehen wie uns Fundbüro-Beamten am Schalter: nämlich so, dass Sie nie genau wissen können, welche Geschichte als Nächstes «zur Tür reinkommt». Durch die Zuordnung der Meldungen zu den einzelnen Kapiteln wird jedoch die wildeste Mischung vermieden. Ihnen wird dadurch ermöglicht, vielleicht auch ganz bewusst zuerst in jene «Sphären» abzetauchen, die Sie persönlich gerade am meisten interessieren. Außerdem lassen wir am Ende eines jeden Kapitels Platz für eine Meldung von Ihnen. Das ist wichtig! Denn genau diese Meldungen, die wir zwar nie zu Gesicht bekommen werden, können für Sie sehr bedeutsam sein. Wir hoffen natürlich auch, dass das Fundbüro2 so noch etwas weiterexistiert – in Ihrer Hand, in Ihren Gedanken.

**Liebe, Beziehung,
Gemeinschaft**

**Guten Tag, haben Sie
die Liebe zu meinem
Ehemann gefunden?**

Man hört immer von Leuten, die vor lauter Liebe den Verstand verloren haben. Aber es gibt auch viele, die vor lauter Verstand die Liebe verloren haben.

Jean Paul

Liebe, Beziehung, Gemeinschaft: drei Wörter, die uns verbinden - mit anderen, auch mit uns selbst. Ein wechselseitiges Verhältnis, ein innerer Zusammenhang

Ja, die Liebe. Mit ihr haben wir natürlich gerechnet und damit, dass sie «Gegenstand» vieler Meldungen sein wird. Denn Hand aufs Herz: Was gibt es Mächtigeres als sie? Was gibt es Schöneres, als Liebe gefunden zu haben? Und was schmerzt mehr, hinterlässt eine größere Leere als der Verlust einer Liebe?

Gerade nach einer gescheiterten Beziehung oder einer Zurückweisung erhält die Vorstellung der großen, ewigen Liebe oftmals durch ihre quälende Abwesenheit einen unermesslichen Wert. Sie erhebt sich gleichsam als Ideal aus der Asche, wie ein Phönix, und kreist über unseren traurig-schweren Köpfen – unendlich begehrenswert und verwehrt, unerreichbar zugleich. Wir wollen sie, wir sehnen und verzehren uns danach. Aber die Liebe lässt sich nicht erzwingen. Schon Immanuel Kant, Philosoph der Aufklärung, wusste, dass es keine Pflicht zur Liebe geben kann, dass sie ein Geschenk ist und kein verlässliches Versprechen. Und die ganze Romantikindustrie, seien wir ehrlich, hat uns da ganz schön hohe Erwartungen in Kopf und Herz gesetzt. Erwartungen, bei denen die Enttäuschungen im Seitenwagen mitfahren ... So wie bei diesen Motorradgespannen, die, zugegeben, etwas aus der Mode geraten sind. Aber Sie haben bestimmt noch ein Bild davon im Kopf: Manchmal saß im Seitenwagen auch ein grinsender Hund mit Pilotenbrille.

Welche Erwartungen haben Sie an Ihren Partner?

Wurden Sie oft enttäuscht?

Es mag Momente geben im Leben, in denen es entspannend sein kann, sich vor Augen zu führen, dass die Liebe eine Geschichte ist. Eine Story. Eine wunderschöne Erfindung. Sicher, Menschen haben sich schon immer nach anderen verzehrt. Aber die romantische Liebe, wie wir sie heute im Sinn haben, wurde weitgehend in den Romanen des 18. Jahrhunderts gezeugt – zu einer Zeit, in der Menschen kaum je in entfachter Liebesleidenschaft geheiratet haben, sondern aus oftmals sehr praktischen Gründen. Noch Anfang des 20. Jahrhunderts waren Liebeshochzeiten nicht der Normalfall. Nehmen Sie das Telefon zur Hand und rufen Sie den ältesten Menschen an, den Sie kennen. Lassen Sie sich von dieser Person erzählen, wie das bei ihren Eltern oder Großeltern war und mit welcher Vorstellung der Liebe sie aufgewachsen sind. Dann wird Ihnen vermutlich klar: Diese Verschmelzung von prickelndem Sex, anregenden Gesprächen, Kerzenschein, Rosen und Geborgenheit bis ans Ende aller Tage ist ein Vorstellungsset jüngeren Datums. Und es ist eines, das von Wissenschaftlern mit nüchternem Blick untersucht wird.

Für das Gros der Evolutionsbiologen, Biochemiker und Hormonforscher ist die Liebe keine klassische Herzensangelegenheit (auch wenn Liebeskummer tatsächlich zu einem Herzstillstand führen kann – das hat die Medizin bestätigt). Der Ort, an dem die Magie beim Menschen passt, sei das Hirn, sagen sie. Und nennen dann Begriffe, die den chemisch-physikalischen Ablauf der Liebe erklären sollen: Endorphine. Kortisol. Dopamin. Serotonin. Phenylethylamin. Geht man diesen Wörtern nach, führen sie zu unaufgeregten Erklärungen, zum Beispiel dafür, warum sogar die Schmetterlinge im Bauch irgendwann auf dem Boden der Tatsachen landen, die Liebe an Rausch und Intensität verliert, verschwinden oder sich wandeln wird.

Als es darum ging, dieses Kapitel zu schreiben, haben Patrick und ich uns im ehemaligen Fundbüro-Häuschen getroffen, um uns über die Liebe auszutauschen. Und wir empfehlen Ihnen: Tun Sie das auch. Sich einfach mal mittags in der Woche – es war bei uns ein Mittwochmorgen, 9:30 Uhr – freinehmen, um einen Freund oder eine Freundin zu treffen, Cappuccino zu trinken und in aller Gemütlichkeit über die Liebe und das Leben zu diskutieren. Das war nämlich schön. Auch wenn ich meinerseits bereits erste Anzeichen einer Grippe verspürte, zahlreiche Servietten vollgeschnäuzt habe und mein Kopf voller Wattewolken war, kaum ein Gedanke klar daherkam. Dafür hat es Patrick messerscharf auf den Punkt gebracht: «Es gibt keine Liebesgeschichte, die für immer hält. Irgendwann kommt die Trennung. Vielleicht erst, wenn man selbst oder der Partner stirbt – aber irgendwann ist Schluss. In jedem Fall. Und je weniger wir uns in einer Beziehung mit uns selbst auseinandersetzen, desto mehr Arbeit erwartet uns nach deren Ende.» Also sollte man immer auch ein Stück weit bei sich bleiben, unabhängig sein, nicht die totale Verschmelzung anstreben.

Das erinnerte mich an einen kurzen Vortrag von Vera F. Birkenbihl, den ich auf YouTube gesehen habe.

Sagt Ihnen der Name etwas? Vera F. Birkenbihl?

Wenn nicht, rate ich: Googeln Sie diese Frau. Schauen Sie sich ihre Videos an. Zwingend! Frau Birkenbihl ist mittlerweile leider verstorben, aber sie war eine großartige Lern-, Kommunikations- und Hirnforscherin mit einem, zugegeben, eigensinnigen Pullovergeschmack und der Gabe, äußerst unterhaltsam und mit einer wohltuenden Prise Humor Wissen und Weisheit zu vermitteln. Und zur Liebe hat sie ungefähr Folgendes vermerkt: In der Verliebtheit ist man geneigt, aus zwei Individuen eines zu erschaffen – und dieses «Doppelwesen» wird dann als die perfekte Be-

ziehung angesehen. Damit ein solches Doppelwesen aber überhaupt existieren kann, müssen sich die Partner einander passend machen. Da müssen gewisse Verhaltensweisen weg-, vielleicht auch Charakterzüge abtrainiert werden. Und das, sagt Vera F. Birkenbihl, kann unmöglich funktionieren! Weil es auf die Dauer unglücklich macht, nicht man selbst zu sein oder sein zu dürfen.

Ein weiteres bekanntes Muster: Man sucht sich unbewusst einen Partner, von dem man sich verspricht, dass er die eigene Unzulänglichkeit auszugleichen vermag. Auch das kann nicht gelingen. Erst als eigenständige Persönlichkeit, wenn man allein sein kann, eins mit sich ist und das auch zu genießen weiß, und wenn der Partner ebenfalls eine solche eigenständige Persönlichkeit darstellt ... ja, erst dann ist jeder für sich glücklich. Dann stellt die Beziehung das Dach dar, das von zwei starken Säulen getragen wird. Dann haben wir ein stabiles Konstrukt.

Für Patrick steht auch fest: «Nach bald fünfzig Jahren auf dieser Welt muss ich sagen: Im Grunde musst du zuerst mit dir selbst klarkommen, um mit anderen klarzukommen. Du musst dir selbst einen Wert geben beziehungsweise deinen Wert erkennen. Das kann kein anderer für dich tun.» Ich gebe ihm recht. Ihm und Vera F. Birkenbihl. Und wenn Sie jetzt denken: *Alles muss man selbst machen, wie anstrengend das doch ist!*, gebe ich auch Ihnen recht. Es ist anstrengend. Manchmal sogar sehr.

Einige der Meldungen, die wir erhalten haben, zeigen ebenso, dass es hin und wieder notwendig sein kann, sich aus einer unheilsamen Verbindung zu lösen, um überhaupt wieder zu sich zu finden und anzuerkennen, wer man eigentlich ist, was man braucht. Es ist dann Zeit, sich endlich wieder um jene wertvolle Beziehung zu kümmern, die man zu sich selbst hat. Dazu braucht es Mut und Kraft. Und das Einsehen, dass man eine gute Beziehung verdient hat. Was im

Übrigen ein Herzensthema von Thomas Meyer ist, einem Schweizer Schriftsteller, der beim Fundbüro ebenfalls im Einsatz war und ein Buch mit dem Titel *Trennt euch!* veröffentlicht hat.

Meyer hält vom Kultivieren unglücklicher Zweisamkeit rein gar nichts, auch nicht vom Kämpfen um die Liebe. Er sagt: «Wenn der Punkt erreicht ist, wo man zum Kampf greifen muss, damit die Liebe weiterbestehen kann, ist es schon längst keine Liebe mehr. Sondern eben Kampf. Krieg und Drama.» Was aber nicht bedeuten soll, dass man bei den ersten Unstimmigkeiten sofort das Weite zu suchen hat. Eine Beziehung, die über die Jahre hinweg gelingen und erfüllen will, bedingt, dass man daran arbeitet. Und hin und wieder muss auch ein tiefes, dunkles, morastiges Tal durchwandert werden, Hand in Hand. Aber nur, wenn überhaupt (noch) eine Basis für gemeinsames Glück vorhanden ist. Damit ist keine abstruse Hoffnung gemeint, die weitergehen lässt, weil die oder der andere sich schon noch ändern und in Zukunft nur das tun wird, was einen happy macht.

Ich habe auch schon schwierige Beziehungen mit theatralischen Momenten durchlebt, die ich zu jenen Zeiten, in denen ich sie geführt habe, sicherlich romantisierte – indem ich etwa meine Leidensbereitschaft als Zeichen für eine starke Liebe missinterpretierte. Verstehen Sie mich richtig: Ich schätze diese Männer noch immer. Sie waren bemerkenswert – aber ein «Zusammen», das ging nicht. Das sollte nicht sein. Und ich bin froh, dieses Beziehungsmuster hinter mir gelassen zu haben. Heute weiß ich, dass es die dramatische Reibung nicht braucht, damit etwas als tief und wahr empfunden werden kann. Heute lebe ich in einer Partnerschaft, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist und einer aufrichtigen Begeisterung fürs Gegenüber. Dafür bin ich sehr dankbar. Diese Verbindung ist knapp zwei Jahre alt. Patrick ist schon länger mit seiner Partnerin zusam-

men. Die beiden haben zusammen vier Kinder und bereits einiges erlebt.

Weil ich keine Kinder habe, wollte ich von Patrick wissen, was die Beziehung besonders macht, die Eltern zu ihnen haben. Seine Antwort: «Bei Kindern besteht die Gefahr, zu glauben, sie gehören einem. Ertappe ich mich dabei, versuche ich an die Aussage eines Freundes zu denken: *Sie gehören dir nicht! Du begleitest sie nur ein Weilchen.*»

Sie gehören dir nicht!

Du begleitest sie nur ein Weilchen.

Das ist natürlich nicht nur bei Kindern so, sondern auch bei Eltern, bei Partnern, bei Freundinnen und Freunden. Doch bei all diesen Beziehungen haben wir teils enorme Erwartungen an unser Gegenüber. «Eine kapitalistische Gesellschaft geht an den Seelen ihrer Bewohner nicht vorbei», sagte einmal Richard David Precht, der Popstar unter den deutschen Philosophen. Er meinte damit, dass wir nicht nur zum Geld ein marktwirtschaftliches Verhältnis pflegen, sondern auch zu unseren Gefühlen. Das muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass wir andere Menschen grundsätzlich als unser Eigentum betrachten – aber wir «investieren» in eine Partnerschaft, in eine Freundschaft, in eine Beziehung und wünschen uns optimale Erträge. Wenn wir nicht genug kriegen oder das Gefühl haben, dass unsere Aufmerksamkeit und Zuneigung anderswo besser angelegt wäre, ziehen wir das Kapital auch gerne wieder ab.

Zugleich – und das ist fast ein Widerspruch – möchte der heutige Mensch vor allem aufgrund seiner individuellen Besonderheit geliebt werden und nicht etwa, weil er ganz bestimmte Erwartungen erfüllt.

Die Frage ist: Schaffen wir das bei uns selbst? Uns für das zu lieben, was uns ausmacht?

LOST

Ich habe die Hoffnung verloren, dass die einstige große Liebe zwischen meinem Mann und mir noch einmal von uns zum Blühen gebracht und zum Leben erweckt werden kann. Außerdem kann ich die Liebe zu meinem Mann nicht mehr fühlen, nicht mehr finden. Es ist so, als ob sie sich irgendwo versteckt hat oder von einem Berg lieblosen Umgangs miteinander verschüttet worden ist.

w, 60+

FOUND

Ich habe die Liebe wiedergefunden, in Form eines Mannes, den ich als Achtzehnjährige kennengelernt und nach einer Weile aus den Augen verloren habe.

w, 50+

FOUND

Ich habe eine Versöhnung mit meiner Mutter gefunden. Sie hat mich ständig kritisiert. Als Kind war ich ihr zu dünn, als Teenager zu dick, als Nicht-Studierende zu dumm. Sie wollte, dass ihre Wünsche die meinen sind: Ärztin sollte ich werden. Anwältin war auch eine Option. Und irgendwie bin ich das sogar geworden, Anwältin: meine eigene Strafverteidigerin. Ich hatte nämlich stets das Gefühl, dagegenreden zu müssen, zu argumentieren, sie zu überzeugen, dass auch mein Weg seine Richtigkeit hat: ein Leben mit einem kleinen Blumenladen in der Innenstadt und einem großen Hund, der oftmals stinkt, zugegeben. Jedenfalls dann, wenn

es regnet. Bei einem unserer Spaziergänge ist es dann passiert: Ich habe mich entschieden, mich ihrer Kritik zu entziehen. Ich habe den Kontakt abgebrochen. Funkstille jetzt, seit mehr als zwei Jahren. Frieden! Paradoxerweise liegt gerade in diesem Kontaktabbrech meine Versöhnung mit ihr. Ich will sie nicht mehr ändern. Ich fordere nicht mehr, dass sie mich so annimmt und liebt, wie ich bin. Und sie darf jetzt so sein, wie sie ist. Sie darf mich anders haben wollen – mit schönen Fingernägeln und Kleidchen, mit beeindruckender Karriere, mit Mann und Kind. Das ist okay. Aber ich gebe dem keinen Raum mehr, keine Bühne, kein Scheinwerferlicht. Glauben Sie es oder nicht: Es fühlt sich an, als wäre ich endlich nach Hause gekommen.

w, 30+

LOST

Ich habe den unbändigen Willen und den Ehrgeiz verloren, mich neu zu verlieben.

m, 50+

FOUND

Ich habe mich in einem dunklen Moment meines Lebens wiedergefunden, nach einer langen, unheilsamen Beziehung zu einem Mann mit schönen schwarzen Locken und einer irrsinnigen Kälte. Wie oft habe ich gefroren in seiner Anwesenheit. Da liegt man Haut an Haut und denkt, man liebt sich heiß, und friert dabei. Er war gedanklich immer bei sich, kaum bei mir, und immer war alles schwierig, sinnlos, verkehrt. Das Leben schlecht. Die Menschen dumm. Er hatte Depressionen, das wollte ich ihm nicht vorhalten, das hatte schon seine Mutter. Ich konnte nichts tun, habe mich

an seiner Seite sehr einsam gefühlt und vernachlässigt, bin immer dicker geworden, und ein bisschen getrunken habe ich auch. Und dann, letzten Sommer, musste er von seinem Arbeitgeber aus zwei Wochen ins Ausland. Kaum war er aus der Tür, wurde es wärmer in der Wohnung. Ehrlich, es wurde wärmer. Ich hatte glühend heiße Wangen. Und mit der Wärme kam auch die Erinnerung an mich selbst zurück. Ich saß am Küchentisch, aß einen Teller Pasta, und plötzlich war ich wieder da. So wie ich war, bevor ich mich in ihn verliebt hatte und in seine schönen schwarzen Locken. Und ich war ein fröhlicher Mensch. Das hatte ich vergessen: wie fröhlich ich im Grunde bin, wie leicht und unbeschwert. Nun, als er von seiner Reise zurückkam, war ich ausgezogen. Jetzt geht es mir besser. Und das Verrückte ist: ihm auch.

w, 30+

FOUND

Ich habe die Überzeugung gefunden, angekommen zu sein! Bei einem Menschen, der mir das Gefühl gibt, der tollste Mensch auf Erden zu sein. Mich in allen Facetten so annimmt, wie ich bin. Meine Macken nicht in Frage stellt und mein Herz mit bedingungsloser Liebe füllt.

w, 20+

FOUND

Wie kann einem etwas, was einem nie gehört hat, so fehlen? Immer dann, wenn etwas Schönes oder etwas ganz Schlimmes in meinem Leben geschieht, raubt es mir für einen Augenblick die Worte. Als gäbe es keine Wörter, die auch nur nahezu ausdrücken könnten, was ich fühle. Ich lebe ein gu-

tes, intensives Leben, aber DU hast etwas in mir ausgelöst – obwohl wir uns noch nie gesehen haben. Ließest mich träumen und hoffen. Ich glaubte dir, als du mir schriebst, diese guten Gefühle werden uns noch lange begleiten. Was für ein tolles Gefühl, wenn man meint, jemanden gefunden zu haben, der nur nach einem suchte! Wie konntest du mich dann nur mit einer Standardantwort verabschieden?! Meine Freundin meint, es sei eigentlich egal, was man mache, man werde eh gefunden. Ich glaube aber, dem Glück muss man manchmal ein wenig auf die Sprünge helfen. Und so gehe ich weiter in meinem Leben mit dem großen Wunsch, bald gefunden, eben entdeckt zu werden.

w, 20+

LOST

Lass uns mal was zusammen machen ... Tut mir leid, dass ich nicht mehr geschrieben hab – aber jetzt werde ich es tun, ehrlich ... Wollen wir nächste Woche tanzen gehen? ... Komm doch an Silvester mit, ich melde mich nächste Woche! ... Und dann? Nie mehr was gehört. Wenn's hoch kommt, auf Anfrage etwas Blabla via WhatsApp. Weil alle wahnsinnig busy sind und Unverbindlichkeit zum neuen Lebensgefühl gehört. Nach 'ner Weile verliert man so die Vorfreude auf Menschen.

w, 40+

LOST

Was ich verloren habe? Die Überzeugung, die richtigen Freunde zu haben. Ich habe starke Zweifel. Leider. Es war lange Zeit schön mit ihnen, ich fühlte mich stets gut aufgehoben. Aber vor zwei Monaten machten wir zu viert einen

Ausflug, ein verlängertes Wochenende. Und sie benahmen sich wie reiche, verwöhlte Kinder. Da gab es eine unglaubliche Erwartung an das Personal unseres Hotels - und fast schon Drohungen, weil das Frühstücksbuffet nicht ganz so reichhaltig war wie auf der Webseite versprochen, weil die frischen Früchte fehlten, der Kaffee nicht ganz nach ihrem Gusto war. Das war das eine: dieses strenge Fordern und Sich-Aufblasen, das Wichtig-Nehmen, das Ausspielen der Macht eines Gastes, der schließlich bezahlt hat und im Anschluss eine schlechte Bewertung ins Netz stellen kann. Auf der anderen Seite haben sie sich am Abend Koks reingepfiffen und bis morgens um drei unsere Hotelnachbarn terrorisiert ... Mit lauter, schlechter Musik, wildem Rumgehüpfen auf den Betten und derben Sprüchen, die sie zum offenen Fenster rausgrölten. Früher hätte ich das alles lustig gefunden und mir keine Gedanken gemacht. Aber dieses Mal habe ich mich geschämt. Es ist mir zu primitiv geworden. Jetzt muss ich mir neue Freunde suchen.

m, 30+

LOST

Ich habe meine Empathie verloren. Mir geht es auch ohne sie ganz gut. Sehr gut sogar. Eigentlich außergewöhnlich gut, muss ich sagen. Ich bin nicht mehr darauf angewiesen, dass mir gegenüber jemand Empathie zeigt. Ich kann mir alles kaufen und bin nicht auf Empathie anderer angewiesen. Weshalb sollte ich sie für andere aufbringen? Und doch vermisste ich sie manchmal. Was, wenn ich mal auf die Schnauze falle, ganz unten lande? Was, wenn dann alle um mich herum auch gerade keine Empathie zur Hand haben? Ist nur Nehmen, um es dann auszugeben, richtig? Wie geht es denen, die nichts auszugeben haben und gerne etwas Empathie nehmen würden? Ich wohne im Herzen Europas.

Hier habe ich sie verloren. Hast du sie gefunden? Als Belohnung bekommst du nichts, außer dass ich anderen gegenüber wieder Empathie zeigen werde.

w, 30+

LOST

Ich habe die Hoffnung verloren, dass die Menschen in Zürich es hinbekommen, wieder miteinander zu reden, zu flirten, sich Aufmerksamkeit zu schenken. Ich tue alles, um mit den Menschen in Kontakt zu kommen, und muss immer wieder merken, dass die, die in Zürich leben, wohl keine Kontakte mehr benötigen. Alle sind so mit sich selbst und ihrem Handy beschäftigt, dass es kaum noch Blickkontakte gibt – geschweige denn ein freundliches Lächeln, wenn man sich neben jemanden setzt.

w, 50+

FOUND

Ich habe was ziemlich Großes, Mehrteiliges gefunden: etliche wunderschöne Begegnungen mit Menschen auf dieser Welt, die unterwegs sind, um die Erde noch toller zu machen. Ich bin auf unbefristeter Pilgerschaft. Menschen gehen auf mich zu oder ich gehe auf sie zu. «Fremde sind Freunde, die man noch nicht kennengelernt hat.» Ich habe keine großen Ziele, sondern ich suche und finde die Begegnung mit Menschen und ihre kleinen Wünsche.

w, 50+

LOST

Ich habe einen engen Freund verloren. Wir waren Freunde für ein paar Momente im Sommer. Er ein syrischer Flüchtling, dreiundzwanzig, ich seine alte Deutschlehrerin. Aber es geht gar nicht darum, was wir sind, wie alt wir sind oder woher wir stammen. Auf einer elementaren Ebene sind wir uns begegnet, entgegen aller Wahrscheinlichkeit – zwei Engel, die sich treffen, so haben wir es genannt. Eine Christin und ein Sunnit, aber auch das war letztlich egal. Wir haben einen Vormittag am Rhein verbracht, der aus der Wirklichkeit fiel – nur dagesessen, die Fähre und die Enten beobachtet und manchmal ein bisschen gequatscht über die Dinge, die uns in den Sinn kamen, und Musik gehört. So still und nah und verbunden, voller warmer Zuneigung und Respekt. Danach gab es SMS, die mir immer noch das Herz erwärmen; vor Freude und Glück. Und dann ging alles verloren, irgendwo zwischen Missverständnissen und Mauern und Grenzen und Alltag und Verwirrung und Sprachbarrieren. Über die Missverständnisse wollten wir lachen. Über den Rest konnten wir nicht sprechen. Wir könnten uns jeden Tag an der Sprachschule sehen, wo er einen weiteren Kurs besucht. Aber wir sehen uns nie. Er sagt, er habe keine Zeit, wirklich keine Zeit. Er muss lernen, um einen guten Job zu finden. Ich warte nun nicht mehr auf ihn. Ich glaube nicht, dass alles eine Lüge war. Ich würde gerne fragen, was passiert ist. Ich kann aber keinen zwingen, den ich achte. So bleibt die tiefe Trauer über den plötzlichen Verlust meines guten Freundes.

w, 40+

LOST

Mein Verlust hat mit meinem Alter zu tun. Ich war immer ein großer Bewunderer und Liebhaber schöner Frauen. Und ich hatte ein wunderbares Leben - mit diesen Frauen. Ich habe nicht vielen Frauen Verletzungen zugefügt und hatte ein gutes Gefühl, pflegte einen guten Umgang. Eine dieser wunderbaren Frauen habe ich dann geheiratet. Das Einzige, was mir in dieser über vierzigjährigen Ehe Schmerzen bereitet hat, war ihre Eifersucht. Sie hat mir Frauen angedichtet, die ich gar nicht hatte ... Ihre Eifersucht war schlimm. Und je älter ich werde, desto unsichtbarer bin ich für die Frauen. Nach meinem siebzigsten Geburtstag habe ich dann gemerkt, dass all die Affären, die mir meine Frau angedichtet hat, ich aber gar nie gelebt habe, tatsächlich verloren sind. Ich finde, das Alter ist etwas Schönes. Aber ich leide unter meiner Unsichtbarkeit ...

m, 70+

LOST

Ich habe den Menschen verloren, mit dem ich am besten schweigen, mit dem ich wunderbar im Moment sein und mit dem ich um Schokoküsse wetten konnte. Den Menschen, der am meisten über meine Witze lachte, der mich am häufigsten und am liebsten besuchen kam und mit dem ich meine Abenteuerlust und meine Faszination fürs Wasser ausleben konnte. Den Menschen, mit dem ich am liebsten auf dem Balkon saß. Einen Menschen, dem ich vertraute und den ich sehr gern hatte. Einen Menschen, der Kleinigkeiten an mir wahrnahm, die viele andere nicht kennen. Einen Menschen, der oft bemüht war, dass es mir gutging

und dass er mich nicht verletzte. Einen Menschen, mit dem ich eine Vertrautheit und Nähe aufgebaut hatte. Gleichzeitig ist dieser verlorene Mensch aber auch der Mensch, der mich am meisten verletzt hat in meinem bisherigen Leben. Am abgrundtiefsten und nachhaltigsten. Nicht nur einmal, sondern immer wieder. Deshalb habe ich ihn abgegeben. Nicht ohne all das Kostbare an und mit ihm weiterhin zu vermissen.

w, 40+

FOUND

Ich habe das Herz eines wunderbaren Mannes gefunden. Er ist wunderschön, er hat ein Lächeln wie die Sonne, er ist freundlich und liebevoll, kommt von weit her und lebt am anderen Ende des sozialen Spektrums. Ich würde es gerne behalten, aber ich habe in meinem Leben keinen Platz dafür. Die langjährige Vorbesitzerin hat es weggeworfen. Jetzt sucht sie danach und findet es nicht mehr. Ich wünsche mir, dass es in gute Hände kommt. Zu einer Frau, die es wert ist, die damit verantwortlich umgeht und die es brauchen kann.

w, 40+

FOUND

Ich habe fünfmal die GANZ GROSSE LIEBE gefunden.
Vor zwanzig Jahren, als meine Tochter zur Welt kam, war es das erste Mal.
Vor vierzehn Jahren, als ich meinen jetzigen Partner kennlernte, war es das zweite Mal.
Vor neun Jahren, als unsere Pflegetochter zu uns kam, war es das dritte Mal.

Vor fünf Jahren, als mein Pferd in mein Leben trat, war es das vierte Mal.

Vor einem Jahr, als wir unseren Hund kauften, war es das fünfte Mal.

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, ob ein Mensch so einen Haufen gefundener Liebe verkraften kann? O ja, er kann!

w, 50+

LOST

Das Gefühl, geliebt zu werden und geborgen zu sein. Mir fehlt jemand, der nach mir schauen möchte, der auf meiner Seite ist, der für mich da ist. Dieses unbedingte «Ich will, dass es dir gutgeht». Das selbstverständliche «Wir». Jemand, dem es nicht zu viel ist, an mich zu denken und mit mir zu sein, der mitdenkt, der auch mal etwas macht und Verantwortung übernimmt. Dieses Bedürfnis, das schon kleine Jungs im Kindergarten für dieses eine Mädchen haben - es wird nach ihr geschaut, keine andere wird gesehen, es wird beschützt und auch mal ungefragt abgebusst. Er weiß genau, wie es ihr geht, und hat diesen magischen Schlüssel, sie zu trösten und ihr ein Lächeln zu zaubern. Ich vermisste «ihn».

w, 50+

LOST

Ich habe den treuen Blick von Benno verloren. Dieser tolle, grundgute und freundliche Hund fehlt mir sehr - nach den zweieinhalb Jahren, in denen ich ihm einen Altersruheplatz bieten durfte. Er wurde nach schwerer Krankheit erlöst und tollt nun auf der anderen Seite des Regenbogens. Du wirst hier vermisst, Benno!

w, 40+

FOUND

Ich habe ein bisschen Liebe gefunden und zuerst überlegt, sie einzustecken. Aber ich habe eigentlich genug. Deshalb hoffe ich, ich kann sie wieder zurückgeben - irgendwem.

w, 20+

LOST

Ich habe die Erwartung verloren, mit meinem Mann unsere Beziehung zu gestalten und gemeinsam alt zu werden. Das war eine Selbstverständlichkeit für mich.

Vor kurzem hat er sich von mir getrennt, weil er noch einmal ein anderes Leben möchte, auch wenn er noch nicht wirklich weiß, was für eins oder wo oder mit wem.

Jetzt ist die Zukunft auch für mich wieder ungewiss - im Guten wie im Schlechten.

w, 50+

LOST

Ich habe ein Stück meines Herzens verloren.

Zuletzt gesehen bei folgender Person:

Männlich, einundvierzig, dunkelhaarig, ziemlich gut aussehend, seelenverwandt, mich verstehend, die gleichen Träume teilend, mit vielen Problemen behaftet, mich so liebend wie ich bin, eine gemeinsame Zukunft planend - hat erst sich selbst verloren, in Problemen der Vergangenheit, und dann hat er meinen Herzteil mitgenommen.

Ich würde den Teil meines Herzens sehr gern wiederfinden, was nur mit oben beschriebener Person möglich ist, da der Herzteil unwiederbringlich mit ihr verbunden ist.

Ich hoffe sehr, dass der oben Beschriebene meinen Herzteil nicht tief vergraben hat, sodass er unauffindbar ist.

Freue mich über jeden Hinweis, es wäre schön, wenn ich mich wieder komplett fühlen dürfte.

w, 30+

FOUND

In einem Anfall von Wahnsinn habe ich meine große Liebe weggeworfen. Aber das Schicksal ist eine wunderbare Sache. Ich habe sie wiedergefunden. Auf der Suche nach einer anderen Liebe – bei meinem Versuch, die einzige wahre zu vergessen – habe ich sie gesehen. Plötzlich war sie da. Direkt vor mir. Ich bin erschrocken. Aber mit allem Mut und einer weiteren Portion Wahnsinn habe ich sie angeprochen. Und zack. Ihr ging es genauso. Nun sind wir beide froh, dass wir uns wiedergefunden haben.

m, 30+

FOUND

Nach x Beziehungen in meinem Leben und der kürzlich letzten Trennung machte ich mich auf die Suche nach meinem eigenen Ich. Ich zog in eine andere Stadt und nach Jahrzehnten in einer WG auch in eine eigene Wohnung. Ungewohnt und neu, diese Ich-Phase, zeitlich zwar undefiniert, aber sicher limitiert. Ich bin eben ein Beziehungsmensch. Und dann traf ich sie: unabhängig und auch beziehungsverarbeitend. Wir hatten schon neun Dates in drei Monaten. Wir sind kein Paar (sagt sie). Wir sollen es fließen lassen

(sagt sie). Ich möchte sie jeden Tag sehen, doch sie wohnt in Deutschland, ich in der Schweiz. Mein Herz rast, wenn ich an sie denke. Sie hat gemerkt, dass ich allem einen Namen geben will. Sind wir in einer Beziehung, bin ich wieder verliebt? Sie be(un)ruhigt mich: Das Kind ist geboren, doch es braucht keinen Namen.

m, 50+

FOUND

Ich habe Gefühle für einen Mann gefunden. Lange Zeit war mein Vertrauen nur noch Schrott, und ich habe mich aktiv gegen alles gewehrt, was nur ansatzweise mit Anziehung zu einem Mann zu tun hatte. Jetzt bin ich dabei, mich zu verlieben.

w, 20+

LOST

Ich habe das Vertrauen in die Menschen verloren. Meine Gutgläubigkeit. Meine Naivität. Ich habe sehr viele Menschen kennengelernt, die mit mir unachtsam umgehen und mich wie eine Ware behandeln. Mich oberflächlich behandeln und nach Gebrauch wieder wegstellen. So wie man eine Ware wieder wegstellen würde. Ich habe die Freude an neuen Begegnungen, an Bekanntschaften verloren.

m, 40+

FOUND

Vor zwei Jahren habe ich gemerkt, dass ich mich nicht mehr auf meinen Freund verlassen konnte. Er hat mich verlassen.

Ich trug ihn weiterhin in meinem Herzen, wo auch immer ich war. Ich verblutete fast und bin beinah gestorben an diesem Verlust, und es brauchte so viel Arbeit, wieder auf die Beine zu kommen. Jetzt ist es so weit: Ich habe mich wiedergefunden, zurück zu mir. Es fühlt sich gut an.

w, 50+

Und jetzt sind Sie dran: Welche Lost- oder Found-Meldung zum Themenbereich «Gemeinschaft, Beziehung und Liebe» würden Sie hier gerne platzieren? Beschreiben Sie es: Was haben Sie gefunden, was verloren? Und wo und wann ist das passiert?

[...]