

SARA KUBURIC
Angekommen bei dir



SARA KUBURIC

ANGEKOMMEN BEI DIR

AKZEPTIERE, WAS IST,
ENTDECKE DICH SELBST UND
ÄNDERE DEIN LEBEN

Aus dem Englischen von Christina Hackenberg
und Ursula Pesch



arkana

Die amerikanische Originalausgabe ist 2023 unter dem Titel
»It's On Me: Embrace Hard Truths, Discover Your Self and Change
Your Life« bei The Dial Press, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im
Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise
einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche
selbstverständlich erfüllen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2023 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Originalausgabe: © 2023 by Sara Kuburic
Originally published in 2023 by The Dial Press, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York
Published by Arrangement with ONA FOUNDATION PTY. LTD.
Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur
Thomas Schlück GmbH, 20161 Hannover
Lektorat: Doreen Fröhlich
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München,
Daniela Hofner
Umschlagmotiv: © Daniela Hofner
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34300-3

www.arkana-verlag.de

Anmerkung der Autorin

Die Lebenserfahrungen, die wir alle haben und teilen, sind intim und heilig. Sie gehören uns und können von anderen nie ganz verstanden werden. Das Beste, was Lesende tun können, ist, sie zur Kenntnis zu nehmen, sie zu interpretieren und aus ihnen zu lernen. Sie sind eine Leihgabe, wobei der ursprüngliche Impuls im Inneren derjenigen zu finden ist, die diese Erfahrungen gemacht haben. Deswegen bin ich allen, die bereit waren, mir ihre Geschichten zu erzählen und mir kostbare Einblicke in ihr Leben zu gewähren, zutiefst dankbar.

Dieses Buch wurzelt in meinem theoretischen und klinischen Fachwissen, doch die Anregung dazu gaben mir meine eigenen Erfahrungen und meine Gespräche mit Menschen, die ich kenne und mit denen ich arbeite. Die Namen und identifizierenden Merkmale all meiner Klienten und Klientinnen, Freunde und Freundinnen sowie aller Forschungsteilnehmenden – wie auch die wiedergegebenen Gespräche – wurden in dem Bemühen geändert, die Privatsphäre zu schützen und Vertraulichkeit zu gewährleisten. Auch meine biografischen Details wurden hin und wieder leicht geändert, um meine eigene Privatsphäre zu schützen und mein Sicherheitsgefühl aufrechtzuerhalten, doch die Integrität meiner eigenen gelebten Erfahrung wurde gewahrt.

Schließlich ist die Philosophie eine schwierige Angelegenheit, und obwohl ich mein Bestes getan habe, um einige kom-

6 Anmerkung der Autorin

plizierte Ideen vereinfacht darzustellen, möchte ich dich ermutigen, deine eigene Deutung vorzunehmen und deine eigene Wahrheit zu finden.

Für alle, die sich verloren fühlen

Inhalt

Anmerkung der Autorin 5

Ich weiß nicht, wer ich bin 11

TEIL I: Das Selbst

Was ist Selbstverlust? 25

Was ist das Selbst? 47

Was erwartet das Leben von mir? 75

TEIL II: Dein verlorenes Selbst

Was verursacht den Selbstverlust? 95

Wie hält die Gesellschaft den Selbstverlust
aufrecht? 125

Wo ende ich, und wo beginnen andere? 157

TEIL III: Das Selbst, das du auslebst

Mentales Entrümpeln	183
Der elektrische Körper	209
Alles fühlen	243

TEIL IV: Das Selbst, das du bist

Die Kunst, du selbst zu sein	271
Danksagungen	285
Anmerkungen	287
Literaturempfehlungen	293
Sachregister	295

Ich weiß nicht, wer ich bin

»**B**ist du glücklich?«

Die Frage überrascht mich völlig, ebenso mein Drang zu antworten: Nein, überhaupt nicht. Ich ertrage einfach nur die Tatsache, dass ich am Leben bin.

Ich bin fassungslos.

Ich bin 24 Jahre alt, über das Wochenende in L.A. und sitze gerade mit einem engen Freund aus Collegezeiten zusammen, den ich seit unserem Abschluss nur selten gesehen habe. Die Unterhaltung war unbeschwert gewesen – wir hatten in Erinnerungen an unsere sorgenfreien Tage während des Studiums geschwelgt, Erinnerungen, die uns zusammenzucken ließen, über die wir aber auch lachen mussten. Doch dann hatte er mich mit der scheinbar harmlosen Frage umgehauen:

»Bist du glücklich?«

Ich sage es zwar nicht laut, *erlaube* es mir jedoch zum ersten Mal, der Tatsache ins Auge zu sehen, dass ich zutiefst unglücklich bin. *Warum jetzt?* An diesem Kreuzungspunkt von Wahrheit und roher Emotion – diesem Moment, den ich Jahre später bei meinen Klienten und Klientinnen erleben werde, wenn sie plötzlich und unwiderruflich erkennen, dass sich ein Aspekt ihres Lebens für sie nicht mehr ehrlich anfühlt – laufen mir mit einem Mal Tränen übers Gesicht. Verwirrt starrt mein Freund mich an.

Ich sitze da, fühle mich von meinem Körper aus dem Hinterhalt angegriffen und betrogen. Meine Brust hebt sich, während meine Lunge versucht, zwischen den einzelnen Schluchzern Luft zu bekommen. Ich sage nichts, sondern gerate in einen Strudel unzusammenhängender, dröhnender Gedanken.

Ich bin todunglücklich.

Ich weiß nicht mehr, wer ich bin – und ich kann mich nicht erinnern, wann ich es das letzte Mal wusste.

Ich fühle mich innerlich zerbrochen – kann mich aber nicht daran erinnern, zerbrochen zu sein.

Ich sage meinem Freund, dass ich zur Toilette muss. Schwan-kend erreiche ich das Waschbecken und umfasse den Rand, um Halt zu finden. In mir schwillt ein Schrei an, doch ich lasse ihn nicht heraus. Ich spritze mir Wasser ins Gesicht und auf den Hals und hoffe, dass die Kälte mich wieder in eine Realität zurückbringt, die ein bisschen weniger wehtut.

Als ich schließlich in den Spiegel schaue, blicken mir hohle, fremde Augen entgegen. Sie sind leer. *Steckt da überhaupt jemand drin?* Ich hebe den Arm, um mir das Gesicht abzuwischen, und die Fremde spiegelt mich. Die Frau, die meine Wangen berührt, bin ich, aber *sie* fühlt sich nicht an wie *ich*. Ich fühle mich vollkommen getrennt von der Person, die mich anstarrt. *Ist sie es, die alle anderen sehen?*

Mir ist schwindlig, aus unerklärlichen Gründen fühle ich mich total überwältigt.

Schließlich dämmert es mir: *Ich HASSE die Frau im Spiegel.* Ich bin verwirrt, frustriert und werde ständig von ihr verletzt. Sie kann mich mal! Ich leide, während sie einfach zuschaut, wie ich ein Leben lebe, das zu leben sich vielleicht nicht einmal lohnt.

Also, nein ...

»Ich bin nicht glücklich«, sage ich schließlich laut, in einem leeren Toilettenraum, zu niemand Bestimmtem.

Heute, am Morgen danach, muss ich ein Flugzeug erwischen – meine Schwester und ich haben einen »Mädels-Ausflug« nach Los Angeles unternommen und fliegen zurück nach Hause, nach Vancouver. Gestern Abend in der Bar konnte ich mich zusammenreißen, aber jetzt ist meine Angst davor, in mein »wirkliches« Leben zurückzukehren, deutlich spürbar. Beim Packen fühle ich mich mit jedem Kleidungsstück, das ich in den Koffer lege, schwerer. Ich wundere mich über all die Menschen, Dinge und Rollen, die ich in mein Leben »hineingeholt« habe, obwohl sie nicht für mich bestimmt waren. Dann schelte ich mich schnell, fühle mich undankbar, ja, schäme mich sogar für meine Unzufriedenheit. Ich habe den Bosnien- und den Kosovokrieg überlebt, und die Tatsache, dass ich am Leben und gesund bin und seit meinem neunten Lebensjahr in Kanada lebe, ist ein großes, wunderbares Privileg. Ich habe zu essen, ein Dach über dem Kopf und frische Meeresluft. *Alles ist gut!*

Doch angesichts dieser erzwungenen Positivität fühle ich mich nur noch elender.

Die Wahrheit ist, dass es mir zurzeit schwerfällt, dankbar zu sein. Ich wohne in einer dunklen, beschissenen Einzimmererdgeschosswohnung, die mein Mann und ich uns kaum leisten können. Der ramponierte Van, den ich fahre, macht jedes Mal, wenn ich auf die Bremse trete, peinlich viel Lärm. Ich habe im Sommer vor Beginn der Graduiertenschule im zarten Alter von 22 geheiratet, und in der konservativen, christlichen Gemeinschaft, in der ich aufwuchs, ist niemand zusammengezuckt, als ich eine so enorme Verpflichtung eingegangen bin, noch bevor sich mein präfrontaler Cortex voll entwickelt

hatte. *Warum hat mich niemand davon abgehalten?*, frage ich mich. Jetzt komme ich nach Hause zu einem Ehemann, den ich nicht liebe. Glücklicherweise bin ich tagsüber meist damit beschäftigt, Kurse zu besuchen und für meinen Masterstudiengang in Beratungspsychologie zu lernen – doch obwohl mich das ablenkt, ist mein Studium anstrengend und von Konkurrenz bestimmt. Mit jeder Aufgabe werden meine Schwachstellen und vergangenen Traumata überdeutlich. Neben den akademischen Anforderungen soll ich in Therapiesitzungen etwas über den emotionalen Schmerz anderer Menschen erfahren, ihnen helfen, damit umzugehen, während ich gleichzeitig versuche, mit meinem eigenen Schmerz zurechtzukommen. Um irgendwie mit meiner Realität fertigzuwerden, verbringe ich viel Zeit damit, von einem ganz anderen Leben tagzuträumen – über endlose Hätte-sein-Können zu fantasieren. In letzter Zeit ist mir aufgefallen, dass meine Sinne abgestumpft sind und ich mich fast losgelöst von meiner eigenen Existenz fühle.

Ich fühle mich gedrängt, jemand zu sein, der ich nicht bin, und ein Leben zu leben, das ich nicht leben will. Die Leute nehmen an, dass mir das Leben Spaß macht, dass es super, ja, sogar idyllisch ist, und meine Aufgabe besteht nun darin, den Schein zu wahren – die perfekte Ehe, die schlanke Figur, die akademischen Leistungen. Doch so sehr ich es auch versuche, ich habe das Gefühl, dass ich mich selbst und die Menschen um mich herum enttäusche.

Ich ertrinke.

Man erwartet von mir, dass ich vieles bin: Ehefrau, Studentin, Therapeutin, Freundin, Tochter und Schwester. Doch niemand erwartet von mir, dass ich mich so zeige, wie ich wirklich bin – ich selbst bin –, und es würde auch keine Rolle spielen, wenn jemand es täte, denn selbst ich weiß nicht, wer ich wirklich bin. Mir fehlt der Raum, um meine Gedanken zu enträtseln oder meine Gefühle zu entschlüsseln, obwohl das vielleicht nur eine Entschuldigung ist, weil ich den heimlichen

Verdacht habe, dass ich mich auflösen würde, wenn ich es täte. Ich fühle mich gefangen, habe Angst, dass all meine Entscheidungen – die kleinen wie die großen – mich zu einem Leben verurteilt haben, das ich nicht will, ohne Bewährung. Tief in meinem Inneren weiß ich, dass die einzige Möglichkeit, zu entkommen, die ist, das Leben, das ich lebe, zu zerschlagen.

Doch was, wenn *ich* dabei zerbreche? Wenn ich zerbreche, bevor ich mich befreien kann?

Im Taxi auf dem Weg zum Flughafen schwitze ich stark und grabe die Fingernägel in die Handflächen, um zu verhindern, dass ich mich übergebe. Mein Körper spielt verrückt, *nichts* fühlt sich mehr richtig an. Ich kann nicht einmal eine einfache Unterhaltung mit meiner Schwester führen; meine Gedanken rasen. Als wir am Flughafen ankommen, werden meine Sinne überflutet. Die Menschenmenge, der Geruch nach Fast Food und Kaffee und die Schwierigkeit, mich aufrechtzuhalten, während ich Schlange stehe, um das Flugzeug zu besteigen – *es ist einfach alles zu viel*.

Als das Unbehagen zunimmt, versuche ich noch angestrengter, es zu ignorieren. (Was ist das nur, dass wir Menschen eher Leid ertragen würden, als der Wahrheit ins Auge zu sehen?) Ich leugne meine Realität ziemlich erfolgreich, bis wir im Flugzeug sitzen und für den Start das Anschallzeichen aufleuchtet. Als ich mich anschnalle, sehe ich mit einem Mal nur noch verschwommen. Ich kriege kaum noch Luft, und meine Haut fühlt sich viel zu eng an. Ich sehne mich verzweifelt danach, mir einen Weg herauszubahnen – heraus aus diesem Sitz, aus meinem Körper, aus meinem Leben. Die Blechwände des Flugzeugs kommen immer näher, und die Luft fühlt sich dicker an, abgestanden. Schweiß tropft mir den Nacken und die Brust hinab. Ich schnalle mich los, stehe auf und dränge mich nach

vorne durch. Verwirrte Passagiere starren mich an, während die Flugbegleiterin mich wiederholt bittet, mich hinzusetzen.

»Ich muss aussteigen! Ich muss jetzt aussteigen!«, schreie ich. Irgendetwas geschieht. *Nichts* wird mich aufhalten.

Ich erinnere mich nicht einmal, das Flugzeug verlassen zu haben, doch plötzlich stehe ich an einem leeren Flughafen-Gate und sehe voller Panik meine Schwester an.

Meine Beine zittern. Dann verkrampft mein Oberkörper. Meine Arme verschränken sich, meine Hände ballen sich auf der Brust zu Fäusten, während sich meine Handgelenke verdrehen und meine Finger zu Klauen werden. *Ich bin in meinem Körper gefangen*. Meine Schwester läuft los, um medizinische Hilfe zu holen. *Heilige Scheiße*. Ich habe schreckliche Angst, als ich sie in der Ferne verschwinden sehe. Sie kommt wenige Minuten später (die sich wie *Stunden* anfühlen) zurück, gerade rechtzeitig, um zu beobachten, wie ich meine Sprachfähigkeit verliere. Ich kann meinen Unterkiefer und meine Lippen nicht mehr bewegen, und die Worte kommen als Geächze aus meinem Mund.

So plötzlich, wie die Symptome aufgetreten sind, bekomme ich wieder einen klaren Kopf. Ich bin fokussiert.

Es ist seltsam, wie frei wir werden, wenn wir glauben, mit dem Tod konfrontiert zu sein. In diesem Moment erkenne ich, dass ich bereit bin, alles zu tun, um mich zu schützen, weil nichts dieses Gefühl wert ist. *Was ist, wenn ich sterbe, bevor ich überhaupt die Chance habe, wirklich zu leben?*, frage ich mich.

Mich selbst offen anzuschauen und mein Leben zu ändern, fühlt sich nicht länger wie ein Vorschlag, sondern wie eine Notwendigkeit an. Ich bin bereit, alles in Ordnung zu bringen, zu verbrennen, wegzuworfen, zu verlassen oder zu zerschlagen. Ein Gedanke übertönt alle anderen: *Ich werde für mich selbst da sein. Ich werde keine passive Beobachterin mehr in meinen eigenen verdammten Leben sein.*

Mehrere Minuten später treffen die Sanitäter ein. Ich sterbe nicht. Ich hatte meine erste Panikattacke. Sie geben mir eine Pille und fordern mich auf zu atmen. Sie sind ruhig, und ihre Nonchalance irritiert mich – *ich habe gerade dem Tod ins Gesicht gesehen!* Doch schon bald kehrt meine Sprachfähigkeit zurück, meine Arme lösen sich wieder, und ich kann stehen.

Heute verstehe ich, dass meine Panikattacke *als Reaktion* auf die Erkenntnis auftrat, unter einem tiefgreifenden Verlust zu leiden – der Tatsache, dass ich in einem Leben feststeckte, das nicht richtig für mich war, und dass ich darum kämpfte, ich selbst zu *sein*. Das Ereignis selbst änderte mein Leben nicht, doch es zwang mich zu erkennen, dass sich nichts ändern würde, solange ich keine Änderungen vornahm. Endlich die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen, hieß unter anderem, zu erkennen, wann ich selbst das Problem war. Es hieß, nach innen zu schauen und einzusehen, dass letzten Endes meine Entscheidungen meine Realität geschaffen hatten, und dass ich die notwendigen Schritte unternehmen musste, die Dinge zu ändern.

Und so machte ich mich in den Monaten nach der Panikattacke am Flughafen ganz bewusst daran, Raum zu schaffen für die Version meines Selbst, die ich sein *wollte* – zu wachsen und mich zu entwickeln. Statt zu kontrollieren oder einzuschränken, wer ich war (oder zuzulassen, dass andere dies tun), lernte ich, es meinem Selbst zu erlauben, einfach zu *sein*. Und das gab mir nach und nach das Gefühl, mich besser zu kennen, zu sehen und zu verstehen als je zuvor. Ich lernte, wer ich war, und schließlich auch, als mein Selbst zu leben.

Ich beendete meine Ehe. Ich unterbrach für eine Weile mein Studium. Ich führte eine Zeitlang keine Sitzungen mehr mit Klienten und Klientinnen durch. Ich zog mich von den Men-

schen in meinem Freundeskreis zurück, bei denen ich das Gefühl hatte, dass sie nicht das Beste für mich wollten. Ich setzte Grenzen, wodurch viele der Beziehungen, die zu meinem Unbehagen oder meiner existenziellen Angst beitrugen, endeten oder sich auf einschneidende Weise veränderten. Ich begann, *sehr* genau auf meinen Körper zu hören. Ich gestand mir ein, dass ich in einem Käfig der Erwartungen gelebt hatte. Ich packte meinen Koffer, vergewisserte mich, dass 800 Dollar auf meinem Girokonto lagen, fragte eine Freundin, ob ich auf ihrem Sofa schlafen könne, und flog in die Stadt in Serbien, in der ich aufgewachsen war (ohne eine Vorstellung davon zu haben, was ich dort tun oder wann ich zurückkommen würde).

Ich schrieb Tagebuch. Ich erlaubte es mir, zu weinen. Ich begann, mich dem Trauma meiner vom Krieg beherrschten Vergangenheit zu stellen. Ich hatte nur noch dann Sex, wenn ich ihn wirklich wollte. Ich aß und bewegte mich auf eine Weise, die meinen Körper respektierte. Ich betrauerte die Selbstbeziehung, die ich nie hatte. Ich hörte zu, was ich zu sagen hatte, und hinterfragte es. Ich ruhte mich aus. Ich lernte, mir all dies zur Gewohnheit zu machen, zu einem fortlaufenden und wiederholten Bemühen, das mein Leben formte. Und das Wichtigste: Ich übernahm die *Verantwortung* für mein eigenes Leben. Als ich zum College zurückkehrte, machte ich meinen Master in Beratungspsychologie, an den sich ein Doktoratsstudium in Psychotherapiewissenschaft anschloss. Ich wurde eine Vertreterin der existenziellen Psychotherapie und half Klienten und Klientinnen mit Traumata sowie Identitäts-, Beziehungs- und ja, existenziellen Problemen (mehr hierzu später). Ich begann, mit Menschen zu arbeiten, die sich leer, abgeschnitten oder frustriert fühlten oder einfach unglücklich waren über das Leben, das sie führten, oder über das Selbst, das sie verkörperten.

In meinen Sitzungen kristallisierte sich ein roter Faden heraus:

Selbstverlust.

Selbstverlust ist, wie ich glaube, der Kern eines sehr großen Teils des menschlichen Leids. Obwohl die meisten von uns intuitiv verstehen, was »Selbstverlust« bedeutet, ist es gut möglich, dass sie diesen Begriff nie zuvor gehört haben oder dass er ihnen nie erklärt wurde. *Selbstverlust erwächst aus unserer versäumten Verantwortung, wir selbst zu SEIN.* Der Selbstverlust ist kein Konzept, über das du in einem Psychologie-Lehrbuch oder in der Mehrzahl der Therapiezimmer stolpern wirst, sondern eine grundsätzlich menschliche Erfahrung, die in Romanen, in der Kunst, der Musik und im Leben der meisten von uns zum Ausdruck gebracht wird.

Nachdem ich diesen Verlust erlebt hatte, war es leicht, ihn bei anderen zu erkennen, und es war faszinierend zu beobachten, dass ich meine eigene Erfahrung in den Geschichten wiederfand, die ich im Lauf der Jahre von meinen Klienten und Klientinnen, Forschungsteilnehmern und Forschungsteilnehmerinnen hörte. Und so habe ich mich aus folgendem Grund entschlossen, dieses Buch zu schreiben: um dir zu helfen, das Konzept des Selbstverlusts zu erforschen, damit du für dich die beiden wohl beunruhigendsten Fragen beantworten kannst:

Wer bin ich?

Warum bin ich hier?

Ich werde beziehungsweise *kann* dir die Antworten nicht geben. Stattdessen werde ich dir zeigen, wie du *mit diesen Fragen leben* kannst. Das Leben ist chaotisch und kompliziert. Wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass das Menschsein leicht und mühelos ist. Wir müssen aufhören, so zu tun, als gäbe es auf alle Fragen des Lebens definitive Antworten oder als seien wir alle zu ein und demselben Ziel des Glücks oder Erfolgs unterwegs. Das ist nicht möglich, dieser

Ort existiert nicht. Doch du wirst sehen, dass es unglaublich befreiend und zutiefst bedeutungsvoll ist, sich ein Leben zu erschaffen, in dem man ständig Fragen stellt und die Verantwortung dafür übernimmt, seine eigenen persönlichen und individuellen Antworten zu leben.

Der Schmerz, den viele von uns empfinden, rührt daher, dass sie sich dagegen wehren, wer sie sind und was sie wollen – dass sie nicht offen sind für die Absurdität der Existenz und die unbekannten Weisen, auf die das Leben sich entfaltet. Meine Panikattacke war zwar qualvoll, aber auch der entscheidende Moment, der mich dazu brachte, mich auf den bedeutsamen und beglückenden Weg zu machen, mein wahres Ich zu verkörpern. Heute empfinde ich bei dieser Erinnerung Dankbarkeit.* Ohne sie würde ich vielleicht noch immer herumirren und mich fragen, wer ich bin und warum ich überhaupt existiere. Oder schlimmer noch: Ich würde nach wie vor *einfach weiterhin die Tatsache ertragen, dass ich am Leben bin*.

Ich fühle mich endlich *frei* – frei, mich selbst zum Ausdruck zu bringen; den Wein zu schmecken, den ich trinke, das Meer vor meinem Fenster zu riechen. Die Menschen in meinem Leben sind aufrichtig und unterstützen mich. Meine »Rollen« stehen im Einklang damit, wer ich bin – ich lebe sie aus einem Gefühl der Zustimmung und nicht der Pflicht. Ich treffe Entscheidungen, die mich anerkennen, während ich bereitwillig die fortlaufende Aufgabe annehme, ich selbst zu *sein*. Wenn ich in den Spiegel schaue, erkenne ich die Person, die mir daraus entgegenblickt, und ich bin stolz auf sie.

Und so möchte ich dich bitten, dich mir auf dieser dynamischen, wunderbaren, lohnenden Lebensreise anzuschließen – in jedem Moment konsequent zu *entscheiden*, wer du bist, und

* Das heißt nicht, dass wir für schmerzliche Lebenserfahrungen immer »dankbar« sein sollten.

Ja zu den Menschen, Orten und Dingen zu sagen, die *deinem* Leben Bedeutung verleihen. *Ja* dazu zu sagen, dich deinem wunderschönen Leben – dem einen Leben, das du hast – und, noch wichtiger, deinem Selbst zu stellen und es voll und ganz zu akzeptieren.

TEIL I

Das Selbst

*»Etwas zu wagen bedeutet, vorübergehend den festen Halt zu verlieren.
Nichts zu wagen bedeutet, sich selbst zu verlieren.«¹*

SØREN KIERKEGAARD ZUGESCHRIEBEN

KAPITEL 1

Was ist Selbstverlust?

Folgende Visualisierung führe ich oft mit meinen Klienten und Klientinnen durch, um ihnen eine Vorstellung davon zu geben, wie sich der Selbstverlust anfühlt:

Stell dir vor, dass du allein bist und mitten in einem Raum in einem abgenutzten Ledersessel sitzt. Vor dir steht ein beschädigter Couchtisch, der droht, unter dem Gewicht der zahllosen staubigen Bücher zusammenzubrechen, die du lesen wolltest, wozu du aber nie die Zeit gefunden hast. Du trinkst einen Kaffee, der kalt geworden ist und auf dessen Oberfläche geronnene Milch schwimmt. Auf dem Beistelltisch neben dir steht eine klassische grüne Lampe, die nur noch einen dekorativen Zweck erfüllt, seit der Raum in Brand gesetzt wurde.

Die Flammen kriechen die Wände hoch, lösen die Tapeten und wirbeln Asche auf. Das Feuer kommt langsam auf dich zu; kleine Funken brennen Löcher in den Teppich zu deinen Füßen. Durch den Qualm hindurch kannst du kaum etwas sehen. Deine Lungen füllen sich mit Rauch, deine Augen tränen. Doch du bleibst einfach dort sitzen – bezahlst Rechnungen, checkst deine Mails, hältst Deadlines ein, versendest lange, verärgerte Textnachrichten oder postest inspirierende Zitate auf Instagram – und ignorierst deinen bevorstehenden Tod. Du

hörst schwache, instinktive innere Schreie. Eine Stimme tief in deinem Inneren drängt dich, IN DIE GÄNGE ZU KOMMEN.

Doch stattdessen redest du dir ein, dass »alles in Ordnung ist«, dass es dir gut geht, ja, dass du die Kontrolle hast. Dass die von dir gewählte Art zu leben dir nicht wehtun wird. Dein Leben ist in Gefahr, doch aus dem einen oder anderen Grund siehst du es nicht. Du ignorierst es oder wartest vielleicht darauf, dass jemand anderer dich rettet. Du bist zu »eingespannt«, um dich selbst zu retten. Vielleicht bemerkst du aber auch die Flammen, bist jedoch stark damit beschäftigt, darüber nachzudenken, wer das Feuer gelegt hat – du würdest lieber herausbekommen, wem du die Schuld geben kannst, als einen Weg zu finden, wie du leben könntest. Wie dem auch sei, du entscheidest dich nicht dafür, die Flammen zu löschen, was letztlich heißt, dass du dich dafür entscheidest zu verbrennen.

Ich bitte meine Klienten und Klientinnen, sich Zeit zu nehmen, die Metapher zu erforschen und ihre Bedeutung zu erfassen. Wenn sie ihre eigene Interpretation vorgenommen haben, erkläre ich ihnen, was ich mit dieser Metapher sagen will:

Wir sind allein in diesem Raum, denn eines steht fest – niemand wird jemals wirklich wissen, wie es ist, wir zu sein. Der alte, abgenutzte Sessel repräsentiert das Wohlfühlgefühl, das uns die Gewohnheiten und Muster vermitteln, die wir entwickelt haben. Er steht in der Mitte des Raums, weil wir oft – im Guten wie im Bösen – der Mittelpunkt unseres eigenen Lebens sind. Unsere angespannten Beziehungen (der Tisch) haben schwer zu tragen an unserem Mangel an Selbstwachstum und Heilung (die ungeöffneten Bücher). Der kalte Kaffee symbolisiert das

Vergehen der Zeit und die einsetzende Selbstzufriedenheit. Die Lampe ist ein Symbol für unser getrübbtes Bewusstsein; ihr Licht wird von den die Wände hochkriechenden Flammen (unserem Leugnen) bezwungen.

Die Tapete stellt unsere Grenzen dar. Im Lauf der Zeit blättert sie ab und gefährdet die Integrität des Raums, die Integrität dessen, wer wir sind. Der Teppich, unser Fundament – unsere Überzeugungen, Moralvorstellungen, Werte –, wird in Brand gesetzt, und wir haben Mühe, nicht den Halt zu verlieren. Die verschwommene Sicht steht für die schädlichen Geschichten, die wir uns selbst erzählen, und der Rauch, der unsere Lunge füllt, für all die Dinge, die wir konsumieren, weil wir glauben, dass sie uns »gesund« machen werden, was sie aber nicht tun. Wir ignorieren erfolgreich die Gefahrenzeichen und die Aufforderung, Verantwortung zu übernehmen. Wir geben unsere Freiheit preis und riskieren unser Leben, um die Wärme des Vertrauten zu genießen – unsere sogenannten Pflichten und alltäglichen Banalitäten. Wir wissen vielleicht nicht, warum wir uns in einem brennenden Raum wiederfinden oder wer schuld daran ist, doch letztlich zählt nur eins: Was wir dagegen unternehmen.

Es kann schwerfallen zu verstehen, dass jemand sich einer so klaren Gefahr gegenüber sieht und weiter so lebt, als spiele dies keine Rolle. Man kann sich kaum vorstellen, dass jemand, der kurz davor ist, etwas so Wichtiges wie sein Selbst zu verlieren, die Warnzeichen ignorieren kann. Dieser Verlust – die drohende Gefahr, von der ich spreche – ist nicht physischer, sondern existenzieller Natur.

Und es ist die Gefahr, der die meisten von uns wegen ihrer Art, ihr Alltagsleben zu leben, ausgesetzt sind.

Lass uns einen Tag im Leben eines Mädchens namens Alex verbringen. Wenn morgens ihr Wecker klingelt, greift sie als Erstes nach ihrem Handy. Es dauert nur ein paar Sekunden, bevor sie mit dem Finger auf die erste App tippt. Während ihre Augen sich an die Helligkeit gewöhnen, blinzelt sie die Unschärfe ihres Bildschirms weg und checkt ihre Nachrichten, wobei sie überlegt, wann sie antworten oder ein Bild liken soll, ohne zu interessiert zu wirken. Sie wird ein paar oder zehn oder 25 Minuten gedankenlos herumschrollen, bewusst oder unbewusst das Leben, die Körperform oder die Erfolge anderer Menschen wahrnehmen und ihrem Unbewussten neue Unsicherheiten, Vergleiche oder Erwartungen hinzufügen. Schließlich wird sie in ihrer Wohnung herumeilen, um sich (für die Blicke anderer) fertigzumachen, und, wenn genug Zeit bleibt, an diesem Morgen eine Sache für sich selbst zu tun – sich einen *Kaffee* zu kochen. Immer. Alex wird ihn runterkippen, während sie in ihr erstes Online-Meeting einsteigt oder nach draußen eilt, um den Zug zu erwischen, wobei sie völlig vergisst, zu frühstücken, Wasser zu trinken ... oder tief Luft zu holen.

Bei der Arbeit setzt sie ein leichtes Lächeln auf, während sie es mit Menschen zu tun hat, die unangenehm oder unfreundlich sind oder einfach schlechte Arbeit leisten. Sie lebt nach ihrem Online-Kalender, der ihr sagt, mit wem sie wann sprechen und welche Aufgaben sie anpacken muss. Während langer Telefonate checkt sie oft ihre E-Mails, wobei sie beidem wenig Beachtung schenkt. Wenn sie sich langweilt, schickt sie eine bissige Nachricht an einen an derselben Videokonferenz beteiligten Kollegen, um zu sehen, ob sie ihm ein Lächeln entlocken kann. Zum Mittagessen holt sie sich Koffein-Nachschub und etwas zu essen, wobei sie sich kaum einen Moment Zeit nimmt, den Geschmack ihrer Mahlzeit wahrzunehmen. Sie wird ein Foto von ihrem Outfit oder der Aussicht von ihrem Schreibtisch aus machen – und sich zum Wetter oder ihrer Arbeitsbelastung äußern oder einen selbstironischen Witz rei-

ßen. Alle zwei oder drei Minuten wird Alex checken, wer sich ihre Story angesehen hat und sie sich selbst ansehen – ihre Bilder stellen ihr Leben in der Regel besser dar, als sie es zu leben vermag, und sie anzuschauen, verhilft ihr zu dem Gefühl, viel mehr zu leben, als sie es tatsächlich tut.

Nach der Arbeit steigt sie vielleicht auf ihren Heimtrainer, nicht weil ihr ihre Gesundheit wichtig ist, sondern weil sie ihren Körper hasst. Danach trifft sie sich mit ihren Freunden und Freundinnen oder setzt sich aufs Sofa und schaut sich einen Film auf Netflix an, um sich davon abzulenken, dass sie erschöpft, verärgert, gelangweilt oder unerfüllt ist. Dabei schielt sie die meiste Zeit auf ihr Handy und fragt sich, ob diese Person, mit der sie ausgeht, ihr zurückschreiben wird. Schließlich kriecht sie ins Bett und schaut auf den Bildschirm, bis die Augenlider schwer werden.

Alex hat sich daran gewöhnt (manche würden vielleicht sogar sagen, fühlt sich wohl damit), in dem brennenden Zimmer zu leben.

Und mit jedem Tag nimmt der Selbstverlust zu.

Kommt dir irgendetwas davon bekannt vor?

Der Begriff »Selbstverlust« klingt fast so, als könnten wir unser Wesen verlegen wie unsere Autoschlüssel oder das Ladekabel für unser Mobiltelefon. Doch auch wenn es eine verlockende Erklärung sein mag, wäre es falsch, den Selbstverlust damit zu vergleichen, *etwas* anderes oder *jemand* anderen zu verlieren. **Selbstverlust heißt, dass wir von unserem eigentlichen Selbst entfremdet sind und uns die Übereinstimmung, der Einklang und die Verbindung mit ihm fehlt.** Es ist das Gefühl, dass wir widersprüchlich und nicht authentisch sind – dass unser Handeln, unsere Gefühle und unsere Entscheidungen nicht länger repräsentieren, wie wir unser »wahres« Ich verstehen und erfahren.

Die traurige Realität ist, dass zu viele von uns unbeeindruckt davon ihr Leben weiterleben, dass sie *nicht wissen, wer*