



ACHIM E. TOBIAS

Das Leben beschenkt und beschädigt

Geschichten vom Glück, vom Schmerz und vom Weitergehen

1. Auflage 2026

Umschlaggestaltung: Agentur Guter Punkt, München

unter Verwendung einer Illustration von © Sozyer / Adobe Stock

Lektorat: Anne Petersen, www.die.schrittmacherin.de

Copyright © 2025 Innenwelt Verlag GmbH, Brabanter Str. 15, Köln,

info@innenwelt-verlag.de . www.innenwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-910856-1

 **innenwelt verlag**

Für Doris, meine Frau

Inhalt

Vorwort 7

Schweigen 10

Glück 14

Schläge 17

Augenhöhe 20

Schmerz 29

Zuhören 33

Todesanzeigen 38

Liebe 44

Trauer 58

Sawubona 61

Kämpfen 63

Kontrollverlust 67

Gewohntes Leben 71

Vermögen 78

Unversöhnt 81

Gewalt 89

Dankbarkeit 92

Verluste 99

Lieben 105

Opfersein 115

Freispruch 122

Absonderung 124

Kintsugi 132

Zwischenräume 137

Geschichten 148

Danksagung 151

„Leben ist im Grunde nichts anderes als Überlebenskunst“

Henning Mankell

„Was heißt hier Siegen? Überstehen ist alles!“

Rainer Maria Rilke

„Das Einzige, was uns angesichts dieser unausweichlichen

Niederlage, die man das Leben nennt, bleibt,

ist der Versuch, es zu verstehen.“

Milan Kundera¹

1. Arno Geiger: Der alte König in seinem Exil, München 2011, Seite 8

Vorwort

Auf den ersten Blick scheint es nicht so schwierig zu sein. Wir werden geboren, wachsen heran, lassen im Laufe der Jahre Kindheit und Jugend hinter uns und werden älter, beginnen als Erwachsene unser eigenes Leben zu führen bis wir - wenn es gut geht - schließlich alt werden und irgendwann sterben. Geburt und Tod, letztlich nur zwei Punkte auf der gleichen Linie, voneinander getrennt lediglich durch eine kurze, begrenzte Zeitspanne.

Inwiefern also Überlebenskunst, von der Henning Mankell spricht? Leben beschenkt und beschädigt. Sicherheiten und Garantien für irgendetwas, das zählt, gibt es nicht. Jedes Leben ist eine Einladung, ein großzügiges, offenes Angebot. Eine Chance, uns und unseren Weg darin zu finden, immer wieder und immer neu. Im Laufe der Jahre können Zeiten kommen, in denen sich das Leben verkürzt zur schmalen Linie, mit Gelingen und Leichtigkeit auf der einen Seite und Scheitern und Leid auf der anderen. Manchmal reicht ein einziger falscher Schritt, ein unbedachtes Stolpern, und die Seiten im eigenen Leben drehen plötzlich und unser Leben droht zu kippen.

Welche Widrigkeiten, Torturen, wie viel Verletzungen und Schmerz unser Leben auch immer für uns bereithält, wie es sehr uns auch beschädigt. Es geht darum, nicht aufzugeben, aufzustehen, immer und immer wieder. Sich nicht brechen zu lassen, weiterzugehen. Erst in solchen Momenten sind wir wirklich gefordert, erst dann kann sich zeigen, wie es um unsere eigene Überlebenskunst steht.

Wie kaum ein anderer hat Albert Camus sich schon früh mit den Fragen nach dem Sinn des Lebens, der Absurdität menschlichen Daseins und unserem Scheitern beschäftigt.

Gerade einmal ein Jahr alt, verliert er seinen Vater, der als Soldat im 1. Weltkrieg stirbt. Mit 46 Jahren kommt Camus selbst bei einem

Unfall auf dem Beifahrersitz im Sportwagen eines Freundes ums Leben. Der Wagen prallt bei überhöhter Geschwindigkeit auf regennasser Fahrbahn gegen einen Baum. Camus stirbt noch an der Unfallstelle. Über 20 Jahren zuvor schrieb Camus in seinem ersten Roman „Der glückliche Tod“: „Am Ende braucht man mehr Mut, um zu leben, als um sich umzubringen.“

Seit nun über vierzig Jahren arbeite ich als Psychotherapeut und begegne Tag für Tag Menschen, die ihr Leben neu justieren, ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden wollen. Es sind Menschen jeden Alters, aus den verschiedensten Lebensbereichen, den unterschiedlichsten Berufen und jeder von ihnen kommt mit seiner eigenen, persönlichen Geschichte.

Ich lerne Menschen kennen, deren Leben entgleist ist, zuweilen bereits seit Jahren. Die sich verletzt, enttäuscht und emotional beschädigt von vielem zurückgezogen haben. Die lange schon starr wie auf einem inneren Abstellgleis verharren und die sich dennoch danach sehnen, wieder anderen Menschen zu begegnen, Beziehungen einzugehen und in ihrem Leben einen neuen, gesünderen Platz zu finden.

Keine der Geschichten in diesem Buch, keine der Schilderungen und Reflexionen wäre jemals ohne meine therapeutische Arbeit entstanden. Und obwohl all das, wovon ich schreibe, vor allem zu tun hat mit den Erfahrungen, die ich im Laufe dieser Jahre gemacht habe, mit dem, was ich mit und von meinen Patienten oder in der Auseinandersetzung mit mir selbst gelernt habe, ist dies kein Buch über Psychotherapie.

Manche der Geschichten und Skizzen sind inspiriert von Berichten, Erlebnissen und Schicksalen ehemaliger Patienten, nur bruchstückhaft und zusammengefügt mit denen anderer. Manches ist fiktiv. Einige sind mehr oder weniger eng verknüpft mit meinem eigenen Leben, meinen Erfahrungen, nie aber ganz und gar biographisch.

Irving Yalom, einer der bekanntesten amerikanischen Psychotherapeuten und Autor zahlreicher weltweit erfolgreicher Bücher, hat einmal gesagt, das Ziel jeder therapeutischen Arbeit sei für ihn, „dabei behilflich zu sein, wie der Mensch zu leben lernen kann.“

Vielleicht ist dies zugleich eine gute und treffende Beschreibung dafür, wofür Überlebenskunst steht. Und worum es in diesem Buch vor allem und immer wieder geht.

Schweigen

Von dem, was der Mann sagte, konnte ich kaum etwas verstehen. Dafür saß er zu weit weg von mir, zwei Tischreihen des Cafés zwischen uns, draußen, die Stadt hier voller Menschen, dazu der Lärm der Straße, ein paar Meter weiter. Er sprach offensichtlich nicht besonders laut, nicht aufgeregt oder aufdringlich, von Aufruhr bei ihm keine Spur.

Was mich aufmerksam werden lässt, ist die Frau, die ihm gegenüber übersitzt, ihre Reaktion auf ihn, auf sein Reden. Oder eher ihre Nichtreaktion. Sie sitzt stumm auf ihrem Stuhl, die ganze Zeit schon, starr, kein Wort, kein Laut der Entgegnung von ihr. Ihre Körperhaltung zeigt keine auch noch so unmerkliche Reaktion, ihr Gesicht wie eingefroren. Die Hände bewegungslos in ihrem Schoß, als nehme sie gar nicht wahr, dass ihr Gegenüber mit ihr redet. Seine Worte scheinen von ihr abzuپرlen, fallen ins Leere. Der Mann könnte genauso gut zu dem leeren Stuhl sprechen, der neben ihm steht. Selbst ihr Blick meidet ihn, ihre Augen schauen an ihm vorbei, verharren an einem unauffindbaren Punkt in der Ferne.

Die Kaffeetassen auf dem Tisch vor den beiden sind inzwischen leer. Der Kellner fragt, ob er noch etwas bringen soll. Der Mann unterbricht sein Reden kurz, schüttelt den Kopf, bedankt sich und wendet sich der Frau wieder zu. Als hoffe er, sie doch noch zu erreichen, die unsichtbare Mauer zwischen ihnen doch noch überwinden zu können, wenn er nur nicht aufgibt.

Es ist mir nicht klar, worum es zwischen den beiden geht, welche Beziehung sie zueinander haben. Zumindest ihr Alter trennt sie wohl nur wenig voneinander. Beide sind vermutlich in den Vierzigern. Ich tue mich schwer, das Alter anderer nach ihrer äußeren Erscheinung einzuschätzen. Vielleicht sind sie ein Paar, am Anfang oder am Ende

eines gemeinsamen Weges, vielleicht nur befreundet oder kennen sich aus anderen Gründen. Sie fallen nicht auf, hier inmitten der anderen Leute. Ein Sommertag wie aus dem Bilderbuch, Ende Juli, ein leichter Wind macht die Hitze erträglich, die Tische im Schatten der Bäume. Das Café um diese Zeit ist gut besucht.

Immer wieder schaue ich hinüber zu den beiden, unterbreche meine Zeitungslektüre. Die Frau verharrt bewegungslos, nur einmal führt sie ihre Hand zum Gesicht, berührt leicht ihre Wange. Ihre Fingernägel knallrot.

Ich bin vier, vielleicht fünf, sechs Jahre alt und meine Mutter ist wieder einmal zornig, böse auf mich. Kurz nur, in wenigen, scharfen Worten, hat sie gesagt, was ich ihrer Meinung nach falsch gemacht habe, nicht hätte tun dürfen. Wie enttäuscht sie von mir ist, wieder einmal. Ihre Stimme klingt erschöpft, zugleich vorwurfsvoll. Ihre spitzen Lippen, während sie spricht.

Dann dreht sie sich um, wendet sich wortlos ab von mir und beginnt in der Spüle das Geschirr zu waschen. Ich kann nur noch ihren schweigenden Rücken sehen, leicht nach vorne gebeugt. Ihr Rücken, der mich nicht sieht, nicht mehr mit mir spricht, mich nicht wahrnimmt. Nichts mehr zu tun haben will mit mir.

Ich fange an, mich zu entschuldigen, auf sie einzureden. Ich sage ihr, dass es mir leid tut, beteuere, dass ich von nun an auf sie hören, wieder lieb sein werde. Sie spült weiter das Geschirr, das dumpfe Klirren der Gläser im Wasser. Sie überhört meine Worte, ignoriert mich. Ab jetzt bin ich Luft für sie, als hätte sie mich einfach gelöscht, mich stillschweigend gestrichen aus ihrer Gegenwart.

Als Kinder sind wir abhängig von unseren Eltern, sind allein nicht oder nur bedingt überlebensfähig, jedenfalls in jungen Jahren. Mehr und länger als andere Lebewesen bleiben wir angewiesen auf stabile, verlässliche Beziehungen zu unseren Eltern, auf deren Wohlwollen,

deren Bereitschaft oder deren Fähigkeit, uns zu sehen, wahrzunehmen und auf uns einzugehen. Jeder grundlegende Mangel an dieser Stelle stört und beschädigt die emotionale, innere Entwicklung eines Kindes. Wir wachsen dann im Grunde nur noch körperlich, werden nur noch äußerlich größer.

Ich kann mich noch heute gut erinnern an das Gefühl von damals, an meine Verzweiflung. Wie hilflos, grenzenlos ohnmächtig ich mich in diesen Momenten fühlte, wie verlassen. Ich weiß nicht ein noch aus währenddessen. Manchmal waren es Stunden, die sich endlos zogen und wie Tage anfühlten. Ich will nur, dass meine Mutter endlich wieder mit mir spricht, mich wieder hineinlässt in ihr Leben. Mir einen Platz gibt. Meine Mutter war geübt darin, mich auf diese Weise zu strafen, mir zu zeigen, wie hoch der Preis war, mich ihr zu widersetzen, mich ihrem Willen nicht zu fügen. Ihr Schweigen war schlimmer als mögliche Schläge. Lauter Zorn ihrerseits hätte weniger geschmerzt, wäre nicht so bedrohlich gewesen, dann hätte sie mich wenigstens weiter zur Kenntnis genommen. Sie wusste genau, dass sie es war, die in diesem Kampf siegen würde.

Im 13. Jahrhundert wollte der römische Kaiser Friedrich II. herausfinden, welches die Ursprache des Menschen ist. Würden Kinder, die isoliert und ohne Ansprache aufwachsen, Hebräisch, die Sprache von Adam und Eva, oder Griechisch, Lateinisch, Arabisch oder eine andere Sprache sprechen? Um dies herauszufinden wurde eine Gruppe elternloser Säuglinge ausschließlich körperlich versorgt. Sie wurden zuverlässig und ausreichend gefüttert, regelmäßig gewickelt und gepflegt, aber ohne jegliche Ansprache durch ihre Ammen. Es gab kaum Blickkontakt, so gut wie keine körperliche Nähe und keine liebevolle oder zärtliche Zuwendung durch die Pflegekräfte. Innerhalb weniger Wochen starben alle Säuglinge. Später erhielt dieser Versuch die Bezeichnung „das verbotene Experiment.“

Als ich noch einmal hinüberschaue zu dem Mann und der Frau, hat er offensichtlich gerade aufgehört zu reden. Auch er schweigt jetzt, ist ruhig und gefasst. Mit beiden Händen umfasst er die Stuhllehnen, schaut zu ihr. Immer noch weicht ihr Blick seinem aus. Dann, ohne Hast, erhebt er sich, stellt seinen leeren Stuhl an den Tisch, dreht sich wortlos um und verlässt das Café.

Kein einziges Mal, während er die Straße runtergeht und ich ihm nachschaue, wird er sich umdrehen.

Glück

„Es wird vorgeschlagen, Glück als psychische Erkrankung einzuordnen und in den künftigen Ausgaben der großen diagnostischen Leitfäden unter einem neuen Namen zu führen: schwere affektive Störung, angenehmer Prägung. Eine Zusammenschau der relevanten Literatur zeigt, dass Glück, statistisch betrachtet, ein abnormer Zustand ist, eine unaufdringliche Ansammlung von Symptomen aufweist, mit klaren kognitiven Anomalien einhergeht und vermutlich eine abweichende Funktion des zentralen Nervensystems widerspiegelt. Ein möglicher Einwand gegen dieses Vorgehen bleibt – Glück wird nicht als negativ betrachtet. Doch dieser Einwand lässt sich als wissenschaftlich irrelevant entkräften.“

*Richard Bentall, Professor für klinische Psychologie
an der Universität Sheffield ²*

Anfang Dezember, es ist früher Vormittag, als meine Frau und ich am Flughafen ankommen. Die zurückliegenden beiden Jahre hatte Corona das Leben weltweit zum Stillstand gebracht und den Gang der Dinge über weite Strecken bestimmt. Zum ersten Mal seit vielen Jahren hatten wir unseren jährlichen Urlaub im Dezember auf Mallorca zweimal hintereinander abgesagt. Das Risiko, sich zu infizieren, zu erkranken und am Ende womöglich in Spanien auf einer Intensivstation ums Überleben kämpfen zu müssen, war uns zu groß, zu unkalkulierbar gewesen.

2. Journal of Medical Ethics, 1992 / zitiert: Lori Gottlieb: Vielleicht solltest du mal mit jemanden darüber reden, München 2022

Jetzt, im dritten Jahr der Pandemie überwiegt unsere Sehnsucht nach Licht, Wärme, Sonne und Mallorca insgesamt. Der Wunsch, den kommenden trüben Wintermonaten in Deutschland wenigstens für einige Zeit zu entkommen, ist stärker als unsere Bedenken. Unser Flieger steht bereits am Gate, als wir den Check-in-Raum erreichen. Kurz darauf wird unser Flug aufgerufen und wir stellen uns mit den anderen Passagieren in die Schlange vor dem Schalter.

Nach einigen Minuten, in denen das Personal am Schalter hektisch telefoniert, eine Durchsage: Der Flug werde leider verschoben, voraussichtlich um eine Stunde. Es gebe technische Probleme. Die meisten Leute setzen sich wieder, nur wenige fragen am Schalter nach weiterer Erklärung, nach Einzelheiten.

Um mir die Wartezeit zu verkürzen, gehe ich zurück in die Abflughalle, trinke einen Espresso. Auf den Fernschirmschirmen, die alle paar Meter an den Wänden hängen, laufen die aktuellen Nachrichten, Bilder vom Krieg aus der Ukraine, lautlos, ohne Ton. Aufnahmen zerstörter Häuser, zerborstener Fassaden, graue Haufen zerbombten Betons, daneben vereinzelt Bäume mit letztem, verwelktem Laub, ein Kinderspielplatz, verlassen, mit verbogenem Klettergerüst. Eine leere Schaukel. Dann das Bild einer Straße, man sieht Tote, ihre leblosen Körper auf dem nassen Asphalt, Arme und Beine bei einigen absurd verdreht.

Zurück im Check-in-Raum hat sich noch nichts getan, eine Stunde ist inzwischen vergangen. Vorne steht jetzt ein älterer Mann, seine Erscheinung ist elegant. Er trägt Anzug und Krawatte. Er fällt auf, passt hier irgendwie nicht hin. Seine Stimme ist laut, fest, man kann sie bis hinten hören. Er beschwert sich, fordert endlich Aufklärung. Er will wissen, was los ist, was zu verstehen sei unter technischen Problemen, wie lange die Verspätung noch dauere. Ein Mann, der vermutlich gewohnt ist, dass das Leben seinen persönlichen Regeln und seinen Maßstäben folgt. Die Mitarbeiter des Flughafens bleiben

freundlich, sie sprechen ruhig mit ihm, lächeln über seinen Unmut hinweg. Sein ganzer Aufruhr ist vergebens. Vielleicht wissen auch sie selbst nicht viel mehr.

Wie häufig manche von uns dazu neigen, die eigene begrenzte Gegenwart zu überschätzen und sich am Ende dabei lächerlich zu machen. Und sich damit die vielleicht letzten ihnen verbliebenen Wege zu einem Funken Zufriedenheit und den kleinen Momenten des Glücks endgültig verbauen. Eine halbe Stunde später können wir einsteigen und starten.

Am Abend auf Mallorca gehen meine Frau und ich nach dem Essen im Hotel in den Ort, finden mühelos die Kneipe wieder, in der wir all die Jahre zuvor immer wieder gesessen haben. Wir suchen uns draußen einen Tisch auf der überdachten Terrasse, bestellen zwei Bier vom Fass und spanischen Cognac. So wie auch in früheren Jahren sind wir die einzigen ausländischen Gäste hier, eine einfache, schlichte Gaststätte, die kaum Touristen anzieht.

Drinne viele Einheimische, überwiegend Männer, zum Teil noch in ihrer Arbeitskluft vom Tag, die hier ihren Feierabend beginnen. Die meisten stehen an der Theke, in der Hand ein Glas Bier, manchmal einen Kaffee, ihre lauten Stimmen dröhnen bis zu uns nach draußen, ihr ansteckendes Lachen auch.

Inzwischen ist es auch hier längst dunkel geworden, vor zwei Stunden ist die Sonne untergegangen. Die Luft aber ist mild, es ist windstill, der Winter weit weg.

In diesem Moment scheint alles richtig und an seinem Platz zu sein. Die Dinge verlieren plötzlich ihr Gewicht und um nichts in der Welt möchte ich jetzt woanders sein. Glück ist wie ein flüchtiger Wimpernschlag, zerbrechlich vom ersten Augenblick an.

Schläge

Eine Diskussion im Fernsehen, es geht um Erziehung, den Umgang von Eltern mit ihren Kindern, was gute, was schlechte Pädagogik ausmacht.

Einer der Teilnehmer, er ist Vater dreier Kinder, kein bekannter Name wie die anderen in der Runde, dominiert die Diskussion. Er schlägt seine Kinder, so erzählt er. Er schlage sie, weil er sie liebe. Und diese Liebe erfordere, dass er seinen Kindern beibringe, was richtig, was falsch sei im Leben. Das sei wichtig, entscheide über ihre Zukunft. Wenn seine Kinder dem nicht folgen, sich widersetzen, dann sei er gezwungen, sie zu bestrafen, ihnen so die Augen zu öffnen. Das sei seine Aufgabe, seine Pflicht als Vater, der er nachzukommen habe.

Es ist kein Geständnis, was er da mitteilt, keine Rechtfertigung. Wie es scheint, prügelt er nicht im Affekt, nicht aus Momenten des Zorns. Oder weil die eigene Wut ihn die Kontrolle verlieren ließe in solchen Augenblicken. Er ist kein Sadist, kein Choleriker. Wenn er von seiner Liebe spricht, nutzt und missbraucht er sie nicht als Vorwand, als Ausrede, um sich so zu entlasten, sein Verhalten zu entschuldigen. Er meint, was er sagt.

Die ganze Zeit, während er argumentiert, bleibt er ruhig. Er spricht engagiert, aber wird nicht laut dabei. Er fühlt sich im Recht. Die Empörung, die Entrüstung der übrigen Gesprächspartner prallt ab an ihm, kann ihm nichts anhaben, sein Standpunkt kennt keinen Zweifel. Er ist kein Mann, rein äußerlich, der Eindruck macht, ein Allerwelts Gesicht, niemand, der abgesehen von seinen Worten, auffallen würde, eine ganz und gar unscheinbare Erscheinung insgesamt. Auf der Straße würde man ihn vermutlich schon am nächsten Tag nicht wiedererkennen.