

ANKE KEIL



Im Dunkeln ein Licht

Verbundenheit finden
in Einsamkeit und Trauer

VIER TÜRME

Inhalt

Vorwort	9
Einführende Gedanken	15
Einsamkeitserleben in der Trauer	23
Soziale und emotionale Einsamkeit	26
Entscheidungseinsamkeit	30
Innere Verlusthierarchien und Mindestdramatik	34
Reaktionsebenen	37
Körperliche Reaktionsebene: Stress, Schmerz und Sich-fremd-Sein	40
Emotionale Reaktionsebene: Gefühlswörterbücher neu schreiben	43
Kognitive Reaktionsebene: Erwartungsspiralen durchbrechen	45
Reaktionen auf der Verhaltens- und Handlungsebene: Erwartungsmanagement	48
Spirituelle Reaktionsebene: Sich aushalten lernen	50
Litanei gegen die Einsamkeit	52

Trauer als Lebensübergang 57

Resilienz und Transilienz	62
Verbindungsorte finden	65
Jedem Ende wohnt ein Anfang inne	69
Worte finden als Überlebensressource	71
»Einfach« machen	75

Im Dunkeln ein Licht – der Einsamkeit begegnen 79

Den eigenen Tunnelblick erweitern	85
Erlaubnis zu Konfrontation und Verdrängung	87
Trotzkraft	90
Erlaubnis, Dummes dumm sein zu lassen	93
Wenn Dinge über sich hinausweisen	97
Mit sich allein sein können	99
Brachflächen	102
Trost der Religion	104
Die Bedürfnis-Brille aufziehen	107

Einsamkeit und Verbindung wagen 111

Licht und Schatten 114

Komplizenschaft 117

Verbindung kann man üben 119

Von der Natur lernen 121

Verbindungsspuren 124

Verbindungszutaten finden 130

Und am Ende 137

Vorwort

Auf alten Seekarten kann man es gut sehen: *Terra Incognita* steht da meist für den großen Teil der Welt, der damals noch unbekannt war. Den man nicht umreißen konnte in Landschaft und Größe. Man wusste nichts von den Entfernungen in diesem Land und nichts von den Gefahren auf den Wegen dorthin, daher malte man auf die Karten sicherheitshalber alle möglichen Seeungeheuer. Denn ohne genau zu wissen, wer oder was da wohnt: Was unbekannt ist, ist doch eher unheimlich und gefährlich. Außerhalb der eigenen Kultur, der eigenen Grenzen und außerhalb unserer begrenzten Vorstellung hat die Angst leichtes Spiel.

Und doch sind sie losgezogen, die Entdecker. Haben die Grenzen ins Unbekannte immer weiter verschoben. Und dann haben sie noch vor allem anderen eines getan: die Welt durch Benennung ergriffen. Worte haben das Unbekannte gezähmt. In Bekanntes, Benennbares, Beherrschbares verwandelt. Bis heute ist es so, dass jeder Entdecker dem einen Namen gibt, was er oder sie gefunden hat. Weil wir uns als Menschen unsere Welt und ihre Landschaften mit Worten erschließen. Aber auch die soziale Umwelt, Lebewesen, Phänomene versuchen wir dadurch beherrschbarer zu machen. Wir können dieses Terra-Incognita-Gefühl nämlich nicht gut aushalten.

Ich glaube, dass Worte es oft schaffen, Unbekanntes in Bekanntes zu verwandeln. In etwas, das man verstehen, ermessen und beschreiben kann. Aber es gibt auch Umstände, in denen es für Dinge zwar Worte gibt, beherrschbarer oder leichter zu bändigen werden sie dadurch aber nicht. Und auch nicht unbedingt verständlicher. Weil wir Worte unterschiedlich füllen. Zwar nutzen wir dieselben Worte – aber meinen selten das Gleiche damit.

Wenn ein Mensch stirbt oder andere Dinge sich so radikal ändern, dass diese Veränderungen uns überfordern, dann stehen wir oft genau vor diesem unbekannten Land. Unser Wissen hilft nicht angesichts all der Dinge, die wir nicht kennen, die wir noch nie erlebt, gespürt oder gedacht haben. Vor allem der Tod ist eine Grenze zu einem Unbekannten, das wir nicht überschreiten können als die, die zurückbleiben. Trauer ist zwar etwas, für das es Worte und Bilder gibt. Aber jede und jeder versteht sie doch anders. Es ist, als hätte hier jeder Mensch seine eigene *Terra Incognita*: eigene Herausforderungen und Erschwernisse, andere Umstände, andere Schritte in Neues und Unbekanntes. Manche Menschen haben, um im Bild zu bleiben, gute Schiffe, Proviant und Mannschaften für ihre Fahrt. Andere nicht. Manche brechen in ruhige Gewässer auf, andere in Sturm und Springflut. Selbst wenn zwei Menschen um dieselbe Person trauern, werden sie vor zwei unterschiedlichen Aufbrüchen stehen. Denn Aufbrüche in Unbekanntes tragen immer eine gewisse Einsamkeit in sich – wir sind allein mit unseren Ängsten und Bildern, Hoffnungen und Zielen, weil wir die Dinge, die auf uns zukommen und auf die wir stoßen werden, noch gar nicht kennen.

Wir verlassen mit dem Bekannten auch den Bereich der Kontrolle und Planbarkeit. Statt einer Welt, die wir durch unseren Willen gestalten können, ist es eine Welt, in der Dinge geschehen, die wir nicht lenken können. Für die wir nicht vorplanen und vorsorgen können. Dieser Abschied aus der bekannten und planbaren Ich-will-Welt in eine Es-geschieht-Welt ist oft eine schmerzliche Erfahrung.

Ich möchte Sie mit diesem Buch einladen, die Einsamkeitslandschaften zu erschließen und zu durchforsten, die zu Ihrer eigenen Trauer gehören. Einsamkeit ist dabei nicht ein kleines Nebengefühl auf der Liste der unangenehmen Gefühle, die man eben so im Lauf der Trauerzeiten erlebt, sondern eine Erfahrung, die zur Trauer, zu diesem Aufbruch in Unbekanntes gehört: zur Suche danach, wie dieses Leben mit einem Verlust funktionieren kann. Zur Suche nach Antworten, was das bleibend Bedeutende ist an dem, was man verloren hat. Und was die Dinge sind, die wir für unsere Zukunft wünschen und suchen in der Welt.

Dazu sind hier verschiedene Texte versammelt: Wissen und Hintergründe, Texte zum Nachdenken, Einsamkeitsgedanken. Aber auch Übungen und Impulse, um selbst tätig zu werden, der *Terra Incognita* eigene Worte und Begriffe zu geben. Darum wechsle ich auch in den Anleitungen auf ein Du – weil wir alle Teil dieser Entdeckergemeinschaft sind, wohin die Veränderungen und Wechselfälle des Lebens uns führen.

*Viel Entdeckergeist beim Erkunden wünscht dir
deine Mitentdeckerin
Anke*

Nelly Sachs schrieb einmal,
die Psalmen seien Nachtherbergen
für unsere Seelen.

Ich mochte das Bild immer.
Aber heute höre ich es anders.

Auf der Seite der Nacht gehört,
spricht es anders zu mir
als am Tag.

Es ist eine andere Sehnsucht nach einem Bergeort,
wenn man in seinem Dunkel steht
und schaut.

Wohin wird es gehen?
Was wird tragen?
Wo ist ein Platz, mich zu bergen?
Ein sicherer Platz, eine Herberge
für diese Nacht.

Und wo ein Licht,
Ängste zu vertreiben?

Einsamkeit überrollt mich wie eine Welle
und ich möchte gern fliehen vor diesem Gefühl.
Will meine Gedanken woanders verorten – egal wo!
Doch die Einsamkeitswelle ist schneller.
Ich will nicht mehr fühlen, welche Schwere,
welchen Sog sie hat in ein neues Dunkel.
Einsamkeit überrollt mich wie eine Welle
und ich möchte gern fliehen vor diesem Gefühl.

Einführende Gedanken

Würde man mich fragen, was meine Top Drei der unangenehmen Trauergefühle sind, dann wären das für mich Ohnmacht, Schuldangst und Einsamkeit.

Zur Ohnmacht zähle ich alle Momente der Orientierungslosigkeit und Hilflosigkeit, wenn die erlebte Realität sich komplett anders darstellt als meine Idee davon, wie die Welt funktioniert. Wenn alle meine Pläne und Ideen einfach nicht greifen können und auch das, was ich zuvor vielleicht an Vorstellungen und inneren Bildern von mir selbst hatte, ausfällt, weil das Erleben so weit davon abweicht. Vielleicht hatte ich das Bild von mir, eigentlich ziemlich rational und entscheidungsfreudig zu sein – und plötzlich sind da nur noch Überforderung und Lähmung. Man ist im wahrsten Sinne des Wortes haltlos und weiß nicht mehr, wo beginnen und mit was, um das alles zu bewältigen. Oder es sind äußere Umstände, die alle Vorstellungen auf den Kopf stellen. Wenn meine Zukunftsvorstellungen und Pläne beispielsweise immer mit Partner gedacht waren und er stirbt, dann fehlt mir erst einmal die Vorstellung davon, wie Zukunft ohne ihn gehen kann.

Zum Ohnmachtsgefühl gehört für mich auch, dass ich Umstände hassen und verneinen kann, so viel ich will, ohne dass sich daran auch nur im Geringsten etwas ändert. Gerade

wenn jemand gestorben ist, wird uns das deutlich bewusst. Ich kann an dieser Realität nichts ändern. Egal, wie sehr ich innerlich dagegen wüte und ankämpfe. Ohnmacht ist für mich also beides: zum einen dieses Nichtwissen, wo beginnen, an was sich halten, woran sich orientieren. Dieses Gefühl, nackt und schutzlos ausgeliefert zu sein. Zum anderen meint Ohnmacht, den Moment zu erleben, in dem sich das Leben in ein Vorher und Nachher einteilt, weil sich Dinge unwiderruflich verändert haben. Manchmal ist dieses Ohnmachtsgefühl vielleicht nur ein ganz kurzer Moment – aber die Erschütterung darüber hält oft lange an.

Das Zweite ist die Angst davor, in irgendeiner Form Schuld zu tragen oder etwas schuldig geblieben zu sein. Das können ganz konkrete Gedanken sein, zum Beispiel: »Ich hätte hier ganz anders handeln sollen.« Aber es sind auch kleine Momente, die plötzlich tonnenschwer auf einem lasten, wenn man zurückblickt: jede kleine Unachtsamkeit, jedes kleine Sich-keine-Zeit-Nehmen, als es gemeinsame Zeit noch gab. Dazu gehören auch alle Rettungsfantasien, die umzusetzen einem nicht möglich waren. Rational gibt es zwar oft gute Gründe und Erklärungen und auch Wissen darüber, warum es so kam, wie es gekommen ist. Aber unser Herz fragt nicht nach diesem Rationalen – und lässt sich erst recht nicht davon beruhigen.

Das dritte unangenehme oder schwer aushaltbare Gefühl in der Trauer ist Einsamkeit, um die es in diesem Buch gehen soll. Zum Einsamkeitserleben gehören all die Momente, in denen man sich allein fühlt, weil man aus einer bedeutsamen Beziehung herausgefallen ist. Momente, in denen einem bewusst wird, welche Blicke man jetzt nicht mehr tauschen,

welches Gespräch man nicht mehr führen kann. Aber es geht auch um ein Alleinsein in den sozialen Bezügen mit denen, die noch da sind. Wenn man tatsächlich gemieden wird von anderen oder einfach keine Anknüpfungspunkte findet, um Menschen zu begegnen. Oft ist es auch so, dass Freundschaften sich verändern. Vielleicht, weil die anderen nicht so richtig wissen, was sie sagen können. Oder weil es für sie schwer auszuhalten ist, wenn Menschen, die trauern, eben nicht schnell wieder einfach »die Alten« werden.

Einsamkeitserleben erwächst zudem aus gespiegelterm Alleinsein, wenn leere Räume und Zeiten einem beharrlich immer wieder erzählen, wie sehr jemand fehlt. Das Bett bleibt leer. Der Anruf kommt nicht. Die Jacken an der Garderobe wechseln nicht mehr mit der Jahreszeit. Und schließlich erwächst Einsamkeit aus dem Gefühl, fremd zu sein unter Menschen, keine Verbindung zu ihnen zu spüren, leer zu bleiben. Wie ein Geist in den Gesprächen da zu sein, ohne darin vorzukommen. Man fühlt sich vielleicht auch ein bisschen wie ein Roboter, der reflexartig antwortet und an den richtigen Stellen wie antrainiert lacht, aber in sich nichts davon spürt. Mit einem Gesichtslachen ohne wirkliches inneres Lachen. Am schmerzhaftesten an der Einsamkeit unter Menschen ist das Gefühl, dass niemand einen versteht. Oder noch schlimmer: die Überzeugung, dass niemand einen verstehen *kann*. Dass niemand empfindet wie man selbst. Und man darum radikal unverbunden ist und fremd. Diese Form der Einsamkeit unter Menschen ist oft schwerer zu erklären, da objektiv ja kein Mangel vorliegt. Und dennoch ist das innere Erleben da.

Wenn Menschen trauern, dann ist Einsamkeit Teil ihres Weges. Und kein unbedeutender, den man einfach füllen oder

übergehen könnte. Gerade Menschen, die einen Partner oder eine Partnerin verloren haben, formulieren häufig Sätze wie: »Die Einsamkeit ist am schlimmsten.« Oder: »Es ist, als sei ein Teil von mir mitgestorben.« Diese Einsamkeit ist ein reales Alleinsein: Der Alltag ist ein anderer. Der Gesprächspartner fehlt. Man kommt in eine leere Wohnung, kocht plötzlich nur noch für eine Person. Dinge, die man früher vielleicht gerne zusammen gemacht hat, fühlen sich falsch an oder ergeben keinen Sinn mehr. Und bei so manchen Unternehmungen ist es eine große Hürde, sich allein darauf einzulassen: gemeinsame Freunde treffen, Essen gehen, Kino, Theater, Urlaub ...

Ich kenne dieses innere Gefühl der Einsamkeit aber noch aus einem anderen Kontext: alleingestellt werden unter Menschen. Ich habe mein drittes Kind, Klara, tot geboren. Die Schwangerschaft war annähernd am Ende angekommen, als sie im Bauch verstarb. Es gab also in meinem Umfeld niemanden, der nichts von der Schwangerschaft wusste, dazu war sie schon zu offensichtlich gewesen. Und offensichtlich war auch, dass dann da kein Bauch mehr war. Aber auch kein Baby. Ich habe mich, glaube ich, nie zuvor so einsam gefühlt wie in den Momenten, wenn ich meine beiden großen Töchter aus dem Kindergarten abgeholt habe. Auf dem kleinen Vorhof in dieser Gruppe zu stehen, die entweder verstummte oder so tat, als sei ich unsichtbar, war eine brutale Erfahrung. Es war, als sei ich nicht mehr Teil dieser Gemeinschaft, als sei mein Unglück ansteckend. Mit viel Wohlwollen konnte ich den anderen Eltern Unsicherheit unterstellen. Aber mein inneres Fremdheitsgefühl, das Gefühl, ausgeschlossen worden zu sein, wurde von meinem Wohlwollen nicht kleiner. Ich war eine Weile wie ausgestoßen – und später, als ich den Menschen wieder stabil

und normal genug erschien, dass sie mit mir Kontakt aufnehmen wollten, stand das wie eine Wand zwischen uns. Ich wollte mich aber auch nicht mehr verbinden mit denen, die mich vorher isoliert hatten. Isoliert und allein zu sein, hat also einen passiven und einen aktiven Anteil.

Ich wundere mich darum manchmal, warum Einsamkeitserleben in Trauerbüchern so oft zu kurz kommt – wie übrigens auch andersherum Trauer in Untersuchungen zur Einsamkeit. Denn eine der ältesten Definitionen der Einsamkeitsforschung sagt, dass »Einsamkeit entsteht, wenn eine negative Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen Beziehungen besteht« (Perlman und Peplau 1981). Einsamkeitserleben erwächst also daraus, dass es einen Unterschied gibt zwischen den Beziehungen, die man erlebt, und denen, die man sich wünscht – zahlenmäßig und/oder emotional. Mit emotional meine ich Beziehungen mit einem Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit, von Miteinander, von Beieinander-zu-Hause-Sein. Sich austauschen können über die Dinge, die einen wirklich betreffen, sich angenommen fühlen. Diese Definition von Einsamkeit trifft in der Trauer immer zu. Einfach, weil ein Mensch zahlenmäßig fehlt, den man emotional gerne um sich hätte, weil er Bedeutung für einen selbst hat. Und der fehlt für immer. Das ist ganz schön lange.

Wenn Menschen, die intensiv um jemanden trauern, sagen, dass sie einsam sind, sich so allein, so leer und hoffnungslos fühlen, beschreiben sie oft beides damit: die Trauer und ihre Schwester, die Einsamkeit. Denn am Ende verursacht nicht nur Trauer Einsamkeitsgefühle, sondern auch Einsamkeit Trauergefühle.

Ist trauern einsam?

Ein Teil in mir sagt Nein.

Weil es so viele Trauernde gibt,
die Welt voller Leidgeschichten ist,
voller Anlässe, zu trauern.

Ein Teil in mir sagt Ja,
weil es niemanden gibt,
dem du fehlst wie mir,
der empfindet wie ich,
der dich sieht wie ich,
der dich vermisst wie ich.

Der mit meinen Worten und Fragen dich sucht
und in meinem Tempo mit mir geht,
vor und zurück.

Die Antwort schwankt,
wie alles auf diesem Weg.

Die Zyklen meiner Trauer sind einsam.

Meine Trauer ist meine Trauer.

Deine Trauer ist deine Trauer.

Die Fragen.

Die Traurigkeit.

Die Kraft der Verzweiflung.

Die ohnmächtige Wut.

Manchmal ist der Abgrund plötzlich da.

Manchmal ist er angekündigt.

Manchmal erwartet, ohne dass er kommt.

Es ist mein innerer Weg,
den mich die Trauer wortlos führt.
Mein eigenes Tempo.
Meine eigene Nacht.
Dein Trauerweg ist ein anderer,
deine Abgründe lauern an anderen Orten.

Trauer ist einsam in den Momenten,
in denen ich mich nicht einmal selbst
wirklich verstehe.

Mir begegne wie eine Fremde.
Fremdeneinsamkeit in mir,
mit dir an meiner Seite.

Einsamkeitserleben in der Trauer

Der Philosoph Lars Svendsen unterscheidet in seiner »Philosophie der Einsamkeit« vier verschiedene Arten von Einsamkeit. Er beschreibt eine »flüchtige Einsamkeit«, die man in bestimmten Momenten erlebt. Ein sehnsuchtsschweres Bild dafür ist vielleicht der einsame Strand bei Sonnenuntergang. Oder wenn man allein im Wald spaziert und sich dessen bewusst wird für einen Moment. Aber es gibt auch negative Erlebnisse der flüchtigen Einsamkeit, wenn man sich vielleicht auf dem Heimweg in der Dunkelheit gruselt.

Daneben beschreibt er eine »Einsamkeit der Lebensübergänge«. Diese erleben wir immer dann, wenn Dinge sich radikal ändern. Das können auch harmlose oder gar erwünschte Veränderungen sein, etwa Umzüge oder Stellenwechsel, wenn man Altes vermisst und noch nichts Neues gefunden hat. Oder wenn Freunde und Familie eben plötzlich nicht mehr kurz vorbeikommen können. Auch wenn wir beispielsweise in Rente gehen und sich ein Bereich des Lebens plötzlich anders anfühlt und neu gefüllt werden muss, kann sich das einsam anfühlen, ohne dass sich darum das ganze Leben einsam anfühlt. Zu solchen Lebensübergängen gehören Krankheit, Verlust, Tod und Trauer. Weil wir uns an eine neue Realität

anpassen müssen, in der sich Möglichkeiten stark verändern und uns etwas oder jemand fehlt.

Als Drittes beschreibt Svendsen eine »chronische Einsamkeit«. Sie entsteht, wenn das Gefühl dauerhaft bleibt und es nichts gibt, was es unterbricht. Denn dann ist es eben nichts Punktuelleres mehr oder nur auf manche Bereiche des Lebens bezogen, sondern das Einsamkeitserleben gestaltet die ganze Weltsicht mit. Wenn sich Menschen chronisch einsam fühlen, merkt man das meist auch an ihrer Sprache: »Ich *bin* einsam.« Da ist keine Distanz mehr, keine Einschränkung, sondern die Einsamkeit ist Teil der Identität geworden.

In der Einsamkeitsforschung wird diese Form im Begriff der »Trait-Einsamkeit« gefasst: Einsamkeitserleben als Eigenschaft eines Menschen. Eine Eigenschaft ist kein klar benennbares oder abgrenzbares Gefühl oder Erleben mehr, sondern sie ist so sehr mit der eigenen Person verbunden, dass daraus die Welt gedeutet und verstanden wird. Das geht mit einer großen Verunsicherung als Grundgefühl zur Welt einher, weil wir als Menschen eigentlich Zugehörigkeit brauchen, Gemeinschaft und Kommunikation, um uns selbst zu versichern.

Zuletzt beschreibt Svendsen eine »metaphysische Einsamkeit«. Man kann sie vielleicht verstehen als das Gefühl, unverbunden zu sein mit der Welt und dem Leben um sich herum, mit dem Universum, einem höheren Wesen oder Gott. Säkularer kann man die metaphysische Einsamkeit auch als ein umfassendes Fremdheitsgefühl beschreiben. Man fühlt sich nirgends zu Hause, aufgehoben und gesehen. Darin liegt nicht nur ein großer persönlicher Schmerz. Es ist auch gefähr-

lich für unsere Gemeinschaften, wenn Menschen immer weniger das Gefühl haben, dazuzugehören. Weil irgendwann die Fähigkeit schwindet, sich zu verbinden, gemeinsam Dinge zu wollen und zu gestalten.

Einsamkeitserleben ist darum ein Thema, das sich durch die Veröffentlichungen vieler wissenschaftlicher Disziplinen zieht: Medizin, Psychologie und Pädagogik beschreiben die langfristigen Folgen für die körperliche und mentale Gesundheit und Entwicklung. Soziologie, Philosophie und Ethik beschreiben ein Schwinden der Solidarität und Gemeinwohlorientierung. Politik- und Geschichtswissenschaft beschreiben die Folgen für Demokratien. Die Soziale Arbeit fragt danach, was Menschen wieder in Gemeinschaften führen kann und wie diese beschaffen sein müssen, dass Zugehörigkeit erlebt werden kann. Und natürlich sind die Fragen auch noch in allen anderen Disziplinen und Forschungsfeldern wichtig: Wie können sich Menschen gut entwickeln und wachsen, wenn sie den Bezug zueinander und zur Welt verlieren? Wie wichtig ist der Abgleich mit anderen, um in dieser Welt, im Hier und Jetzt gut geerdet zu sein und nicht irgendwelchen kruden Verschwörungserzählungen hinterherzulaufen? Woraus ziehen Menschen Trost und Würde?