

EINE TÜR GEHT ZU, EINE ANDERE GEHT AUF

Die Arbeitsstelle kündigen, umziehen, eine Beziehung beenden: keine einfachen Entscheidungen. Man lässt Gewohntes hinter sich, weiß nicht, wohin der Weg einen führt. Caroline Buijs fragt sich: Gibt es eine Möglichkeit, sich solche Schritte leichter zu machen?



Lange Zeit verursachte bei mir allein das Wort „Umzug“ Bauchschmerzen. Mir war elend zumute bei dem Gedanken, dass ich zum letzten Mal die Wohnungstür hinter mir zuschließen und den Schlüssel den neuen Bewohnern aushändigen müsste – und dass ich anschließend nie wieder einen Schritt in unser altes Zuhause setzen könnte. Schließlich hatte ich in der Wohnung viel erlebt, über meiner Examensarbeit gebrütet, Partys gefeiert bis in den Morgen, meine Kinder wurden hier geboren. Und: In dieser Wohnung befand sich der Türrahmen, an dem ich mit kleinen Strichen das Wachstum meiner Kinder markiert und mir dadurch immer wieder ihre Veränderungen bewusst gemacht hatte. So ein Türrahmen zieht natürlich nicht mit um. Für mich lange Zeit Grund genug zu bleiben.

Weil ich den Schritt hin zu etwas Neuem nicht wagte, platzte unsere Wohnung irgendwann aus allen Nähten. Na klar, schließlich wohnten wir mittlerweile zu viert auf zwei Zimmern – aber diese Wohnung steckte nun mal voller Erinnerungen, lag in einem malerischen Viertel mitten in der Stadt und hatte außerdem einen sonnigen, verwilderten Garten. Würde ich jemals etwas Schöneres finden? An diese Frage klammerte ich mich, bis mein Vater eines Tages etwas Entscheidendes sagte: „Eine Tür geht zu, eine andere Tür geht auf.“ Dies war genau die schlichte Erkenntnis, die mir zum Aufbruch gefehlt hatte. Natürlich würde ich meinen Garten, mein Viertel und meine Nachbarn vermissen, aber dafür würden wir Zimmer dazubekommen und neue Nachbarn kennenlernen.

Manchmal wird es einfach Zeit, etwas abzuschließen und weiterzugehen. Trotzdem schiebt man die Entscheidung oft ewig hinaus. Am liebsten hält man sich die Tür noch einen Spalt offen, genau wie früher, wenn man mit dem Freund Schluss machte, aber trotzdem noch – wie Ross und Rachel in meiner Lieblingsserie *Friends* – miteinander im Bett landete. Weil man sich daran erinnerte, dass der Ex eben auch gute Seiten hatte, weil man ihn zwar loswerden, aber nicht wirklich Abschied nehmen wollte.

MEIN SCHÖNER KAFFEEBECHER

Ob es nun um einen Umzug, das Beenden einer Beziehung oder die Kündigung eines Jobs geht: Es sind keine leichten Entscheidungen. Also arrangiert man sich noch länger mit der eigentlich nur noch anstrengenden Beziehung, in der Hoffnung, dass sich irgendwann etwas bessert. Und denkt bei der Arbeit, die einem nicht gefällt: Ich habe doch nette Kollegen und kann froh sein, am Monatsende genug Geld auf dem Konto zu haben. Mit anderen Worten, man bewertet den Aspekt „eine Tür geht zu“ über, kann den zweiten Teil der Redensart – „eine andere Tür geht auf“ – vielleicht noch gar nicht denken oder sehen. Der amerikanisch-israelische Wirtschaftspsychologe Daniel Kahneman erklärt in seinem Buch *Schnelles Denken, langsames Denken* unsere Aversion gegen den Aufbruch zu neuen Ufern aus evolutionärer Sicht. Vor Tausenden Jahren hatten die Menschen nur dann eine Chance zu überleben, wenn sie Bedrohungen wichtiger nahmen als neue Möglichkeiten und Ideen. Das steckt noch immer in uns, wir neigen von Natur aus zur Stabilisierung ➡➡

MANCHMAL WOLLEN WIR
JEMANDEN LOSWERDEN,
ABER NICHT WIRKLICH
ABSCHIED NEHMEN

UNSERE BINDUNGS-
FÄHIGKEIT IST
IRRATIONAL – SIE
GREIFT NICHT
NUR BEI KINDERN,
SONDERN AUCH
BEI DINGEN UND
SITUATIONEN

bestehender Verhältnisse und zur Risikovermeidung. Zudem haben wir evolutionsbedingt die Fähigkeit zur Bindung entwickelt, was für das Großziehen von Kindern wichtig ist. Doch ist diese Bindungsfähigkeit manchmal kontraproduktiv – denn sie ist irrational stark und bezieht sich nicht nur auf unsere Kinder, Verwandte und Freunde, sondern auch auf lieb gewonnene Situationen und Dinge. Kahneman gibt dafür ein Beispiel: Er verteilte im Rahmen eines Experiments Kaffeebecher an Studierende. Sobald die Versuchsteilnehmer einen Becher einen Moment lang in der Hand gehalten hatten, konnten sie sich nur noch schlecht von ihm trennen. Und als sie nach dem finanziellen Wert „ihrer“ Tasse gefragt wurden, gaben sie einen viel zu hohen Betrag an. Die Bindung an den Gegenstand – und die damit verbundene Wertüberschätzung – geschieht nicht, wenn man Studenten den Becher nur auf Bildern zeigt. Dann erscheint er wertlos und uninteressant.

Abgesehen von solchen evolutionären Prägungen sind wir auch soziale Wesen, wollen andere nicht verletzen, nicht mit ihnen in Konflikt kommen, erklärt die Psychologin und Achtsamkeitstrainerin Margot van Stee. „Wir leben gern in Harmonie mit unserer Umgebung, opfern dafür manchmal zu viele unserer eigenen Interessen. Dann verharren wir in einer Freundschaft, in einer Beziehung, weil wir andere nicht enttäuschen wollen.“

WOVOR HAST DU ANGST?

Wir sind also Gewohnheitstiere, tun vieles aus purer Routine. Van Stee: „Es gibt uns ein Gefühl von Gebor-

genheit, wenn wir jeden Morgen Müsli essen oder Toast, je nachdem was wir gewöhnt sind. Wir klammern uns an Menschen, an Umstände. Nicht umsonst sorgen wichtige Lebensereignisse – auch schöne wie Heiraten und Kinderkriegen – für Aufruhr. Jede Veränderung bringt uns vorübergehend aus dem Gleichgewicht.“

Der Mut, dem bekannten Hafen Lebewohl zu sagen und in neue Gewässer aufzubrechen, ist allerdings auch ungleich verteilt. Es gibt immer wieder Personen, denen es schwererfällt als anderen, von Altem loszulassen. Warum das so ist, hat der Psychologe Fritz Riemann bereits vor Jahrzehnten in seinem Buch *Grundformen der Angst* analysiert. Seiner Meinung nach haben wir alle Angst – nur vor unterschiedlichen Zuständen. Es gibt Menschen, die haben Angst vor ihrer persönlichen Weiterentwicklung, vor dem Eigenständigsein, sind eher an Bindung und Bestätigung interessiert. Solche Typen neigen zu Grübeleien und Melancholie und hängen sehr an Menschen und Zuständen, die sie lieb gewonnen haben. Auch eher ordentliche, genaue Zeitgenossen, die Angst vor jeder Veränderung des Plans haben, hängen oft übermäßig an dem, was sie einmal aufgebaut haben. Die beiden anderen Grundtypen – der eine hat Angst vor Nähe und Kontakt, der andere vor zu viel Beständigkeit – können dagegen mit Veränderungen gut umgehen. Neue Wohnungen, Städte, Partnerschaften spielen quasi ihren Persönlichkeitsmustern in die Hände. Sie brechen gern in neue Abenteuer auf, weil sie sich dann nicht binden müssen oder der Routine entgehen.

Ich selbst erkenne mich durchaus im melancholischen Typ wieder und spüre im Alltag häufiger, dass Menschen aus meinem Umfeld anders ticken, ihnen das Abschiednehmen leichterfällt. Ich denke da an eine Freundin, die ursprünglich aus England kommt, mit der ich abends bei einem Glas Wein oft darüber gesprochen habe, wie es wäre, dies und das zu verändern. Meine Freundin war damals unzufrieden mit ihrer Arbeit in einem Verlag. Außerdem hatte sie kranke Eltern in England, klagte ein paar Mal darüber, dass sie gern wieder in deren Nähe ziehen würde. Gefühlt ein oder zwei Treffen später überfiel sie mich mit den Neuigkeiten: Sie habe ihren Job gekündigt, ziehe zurück nach England, arbeite von dort selbstständig für den Verlag weiter. Für mich war das Tempo kaum nachvollziehbar – abgesehen davon, dass ich mich auch erst eine Weile daran gewöhnen musste, diese Freundin nun nicht mehr in meiner Nähe zu haben.

EIN ANDERES LEBEN

Doch auch wenn meine Freundin ein anderer Typ ist als ich – Nähe nicht so wichtig nimmt, sich schon jahrelang auf keine feste Beziehung mehr eingelassen hatte –, hat sie mir gezeigt, wie gut es sein kann, sich auf neue Pfade zu wagen. Kurze Zeit nachdem sie nach England zurückgegangen war, lernte sie nicht nur einen Mann kennen, mit dem sie drei Monate später zusammenzog, sie führt jetzt auch ein viel genussvolleres Leben, macht mit dem neuen Freund Fahrradtouren, hat sich ein Wochenendhaus zugelegt. Jahre vorher wäre das undenkbar gewesen. „Es hat sich noch mal viel gedreht“, sagt sie. „Ich habe ➡





das gar nicht erwartet.“ Mich selbst erinnert ihre Geschichte daran, dass meine Art, an Dingen festzuhalten, nicht unbedingt „richtig“ ist. Sie entspricht nur meiner Persönlichkeit. Dieser Gedanke hilft mir, gelegentlich über meinen Schatten zu springen.

WIR SIND ÜBENDE

Manchmal gibt mir auch die Erkenntnis, dass wir Menschen alle gern mal die negativen Szenarien überschätzen, den nötigen Mut. Wir bewerten alles über, was dagegenspricht, einen neuen Schritt zu wagen. Menschlich ist es auch, sich nicht nur von den Realitäten stressen zu lassen, sondern auch von Befürchtungen, die nur in unserer Fantasie existieren. Wenn ich das alles im Hinterkopf habe, kann ich meine Zweifel nüchterner betrachten. Der Psychotherapeut Paul Verhaeghe erzählte kürzlich in einem Interview: „Ich zweifelte schon als Kind erheblich am Wahrheitsgehalt dessen, was ich sah und lernte. Zweifel sind ja auch ein Mittel zum Zweck für Wissenschaftler und damit produktiv. Aber irgendwann wirken sie lähmend.“

Als junger Erwachsener um die 30 wagte ich nicht mehr, irgendwelche Entscheidungen zu treffen. Irgendwann habe ich dann bewusst entschieden, trotz meiner zweiflerischen Art klar Stellung zu beziehen.“ Doch angenommen, man hat etwas abgeschlossen, hinter sich gelassen und bereut es anschließend? Was, wenn man denkt: Hätte ich das doch nie getan? So ging es mir, als ich vor einigen Jahren die Arbeitsstelle wechselte. Schon am zweiten Tag wusste ich, dass ich diese Arbeit nie hätte annehmen dürfen. Meine Vorgesetzten und Kollegen waren unfreundlich, bei der Arbeit selbst fühlte ich mich unfrei. Im Nachhinein erwies sich die Erfahrung trotzdem als lehrreich. Ich hätte mehr auf mein Gefühl hören sollen, statt auf die Menschen in meiner Umgebung, die mir gegenüber ständig wiederholten: „Jetzt mach das doch einfach, es wird Zeit für einen Wechsel.“

Im Nachhinein könnte man sagen, dass sich dieser Neuanfang gar nicht gelohnt hat. Doch da würde beispielsweise der Philosoph Peter Sloterdijk

vehement widersprechen. In seinem Werk *Du musst dein Leben ändern* beschreibt auch er den Menschen als Gewohnheitstier, entwirft auf der anderen Seite aber auch Möglichkeiten und zeigt Beispiele, wie Menschen sich aus der Routine lösen. Damit das gelingen kann, sagt Sloterdijk, helfe es, wenn wir uns im Leben, in der Liebe, im Beruf als Übende sähen, die immer wieder neu versuchen, mit dem Leben zurechtzukommen. Er ruft sogar den „Homo artista“ aus, also ein übergeordnetes Bild von einem übenden Menschen. Denn wer übt, darf immer wieder ausprobieren und immer wieder scheitern. Er muss sich das nicht übel nehmen. Der Gewinn ist Lebenserfahrung. Wem diese Sichtweise zu kompliziert ist, der kann sich auch ganz praktisch fragen, was er aus der Veränderung konkret gelernt hat, wie er heute davon profitiert.

IST NOCH ETWAS OFFEN?

Manchmal kann man etwas nur abschließen, wenn man emotional auch wirklich auf Distanz gegangen ist. Oft muss dafür erst Zeit vergehen. Der Psychologe Timothy Wilson von der Universität Virginia hat herausgefunden, dass es uns hilft, wenn wir aus den Schicksalsschlägen und Ungereimtheiten unserer Biografie eine verständliche, vorhersehbare Geschichte basteln. Wem das gelinge, für den fühle sich eine Trennung oder ein Verlust anschließend abgeschlossener an. Doch wie kann man lernen, eine Lebensphase zu einer Geschichte zu machen? Zum einen können laut Wilson positive, tröstliche Beispiele anderer helfen. Wer sich etwa vor Augen hält, dass auch andere nach einer Trennung ein Jahr trauern ➔

MAN KOMMT NICHT WEITER, WENN
MAN NICHT AUCH EINMAL SCHEITERT:
DAS NENNT MAN LEBENSERFAHRUNG



MENSCHEN SIND SEHR ANPASSUNGSFÄHIG.
NACH EINER WEILE IST DAS AUFREGEND
NEUE SCHON WIEDER GANZ NORMAL

EINFACHER ABSCHIED NEHMEN

So wird das Beenden und Neuanfangen laut Achtsamkeitstrainerin Margot van Stee leichter:

- * Versuche, eine achtsame Herangehensweise zu finden, und hadere nicht, wenn du lange traurig, ängstlich oder wütend bist. Lass deine Gedanken und Empfindungen zu.
- * Oft konzentrieren wir uns beim Abschied plötzlich nur noch auf das, was wir verlieren. Dann hilft es, die Perspektive zu wechseln und sich zu fragen: Was gewinne ich? Versuche, die positiven Seiten der Veränderung aufzuschreiben, oder male ein Bild, wie du dir das neue Leben vorstellst.
- * Greife auf bisherige Erfahrungen zurück: Frage dich, wie du es in anderen Krisen und Umbruchsituationen gemacht hast. Was hat funktioniert? Was gar nicht?
- * Wer aufgrund einer Veränderung aus dem Gleichgewicht gerät, sollte sich bewusst machen, dass er sich in einer Phase befindet, die vorübergeht. Menschen verfügen über ein gutes Anpassungsvermögen. Und darum ist das belastende oder aufregende Neue nach einer Weile schon wieder ganz normal.

oder sich nach dem Verlust eines Jobs umorientieren, kann daraus Mut schöpfen, fühlt sich nicht mehr allein. Und sieht, dass auch andere schwere Zeiten überwinden. Eine andere Möglichkeit ist das Aufschreiben der belastenden Situation. Effektiv ist es laut Wilson, eigene Gefühle aus einer gewissen Distanz zu betrachten, sich nicht darin zu verlieren. Das gelingt, indem man in der dritten Person über sich schreibt. Wer das einige Male macht, formt aus einer betroffenen Ichgeschichte eine Art Kurzgeschichte, findet eher einen Abschluss.

Und dann gibt es ja auch immer die Möglichkeit, etwas symbolisch abzuschließen. Wer einen Brief über sein Problem schreibt, ihn anschließend in eine Schachtel legt und einen Deckel darauf macht, dem fällt es laut einer wissenschaftlichen Studie später leichter, die Geschichte zu beenden. Auch das Verbannen aller Fotos und Andenken des Exgeliebten aus der Wohnung kann helfen.

DIE SONNE KOMMT

Im Roman *Wir sehen uns am Ende der Welt* von Miek Zwamborn verdeutlicht eine Passage sehr gut, wie das Abschließen Platz für Neues schafft. In dem Buch macht sich eine junge Frau auf die Suche nach ihrem verschwundenen Freund. Sie kann sein Verschwinden nicht akzeptieren, sucht ihn an allen Orten, an denen sie zusammen gewandert sind. Bis ihr nach zwei Jahren klar wird: „Ich wusste, dass ich Jens nicht wiederfinden würde, dass ich mein Leben wieder aufnehmen musste. Der Schmerz über sein Verschwinden ließ nach. Anfangs konnte ich mir das nicht eingestehen, aber es wurde

leichter. Ich spürte, dass eine neue Zeit anbrach. Ich erwachte. Der Sommer stand vor der Tür und entschlossen bohrte sich das Sonnenlicht an der Gardine vorbei, erreichte die Schlafzimmerwand. Immer weiter flutete die Sonne in mein Zimmer. Ehe ich mich versah, saß ich am Bettrand, ging in die Küche und stand schon am Herd über dem pfeifenden Teekessel. Ich brauchte nichts zu tun, die Tage füllten sich wie von selbst.“

Auch meine Umzugsbauchschmerzen wurden schließlich geheilt. Inzwischen wohne ich in einer Wohnung mit vier Zimmern. Ohne Garten, aber mit Platz für jeden. Als ich vor kurzem den Film *Boyhood* sah, musste ich wieder an unseren Türrahmen mit den Größenmarkierungen denken. In dem Film sieht man über einen Zeitraum von zwölf Jahren den Jungen Mason zum jungen Erwachsenen heranreifen. In einer der Anfangsszenen wird dem Sechsjährigen ein Pinsel in die Hand gedrückt, er soll seinen Türrahmen mit den Strichen übermalen. Die Familie will umziehen, und das Haus soll ordentlich übergeben werden. Mason gehorcht nur widerwillig. Am Ende des Films sieht man Masons Mutter weinen. Sie fragt sich, ob sie die Kinderzeit von Mason bewusst genug erlebt hat. Als ich im Kino saß, wurde mir plötzlich klar: Einen Schlusstrich zu ziehen mag mir schwerfallen, aber bisher ist es mir gelungen, alle schönen Momente mit meinen Kindern bewusst zu genießen. Und unser Türrahmen, vielleicht das beste Beispiel für die Grenze zwischen der einen und der anderen Lebensstation, wird mir immer in Erinnerung bleiben. ●