

Brüche im Leben

Wie wir wieder Licht sehen können

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN



Wut, Enttäuschung, Verletzungen, Trauer – sie brauchen Platz in unserem Leben. © Isa Rus für ZEIT Online

Jobwechsel, Trennung, Tod eines geliebten Menschen: Das Leben besteht aus Brüchen. Es gibt zwei Arten, mit ihnen umzugehen. Nur eine verspricht Heilung. Eine Kolumne von Kilian Trotier

AUS DER SERIE: DER OPTIMIST

7. OKTOBER 2024, 19:37 UHR

Der kanadische Sänger und Songschreiber Leonard Cohen (<https://www.zeit.de/thema/leonard-cohen>) hat eine Zeile gedichtet, die so etwas wie die Baseline meines Lebens ist: "There is a crack in everything / that's how the light gets in", singt er in seiner Ballade Anthem – "In allem gibt es einen Riss, so kommt das Licht herein." Für mich haben diese Worte etwas Heiliges, weil sie eine Perspektive auf unser menschliches Dasein zeigen, die mir nahegeht: Es gibt nichts, das ganz und gar heil ist, es gibt Risse und Brüche. Sie sind erst die Voraussetzung dafür, dass wir Licht sehen können.

Warum mich die Zeile so berührt? Ich habe das Gefühl, dass es unsere Gesellschaft am liebsten sähe, wenn wir all das, was nicht gut ist, was wehtut, was belastet, ausblenden würden. Wenn wir es in einen dunklen Keller schmeißen, die Tür hinter uns zuziehen, die Treppe hochgehen und weitermachen, als sei nichts gewesen. *Smile!*

Das kann man sich wünschen. Aber so ist das Leben nicht.

Es hat keinen Sinn, die bitteren Momente zu retuschieren, denn sie sind da. Und sie prägen uns – die Frage ist nur, auf welche Weise. Wir können unsere Sorgen und Nöte verdrängen, weil wir Angst vor ihnen und vor unserer Reaktion haben. Oder wir können auf sie schauen, wie Leonard Cohen es beschreibt, als einen natürlichen Teil des Lebens, durch den etwas Helles aufscheint.

Es ist ein tief in uns verwurzelter Wunsch, gegenüber anderen gut dazustehen. Deshalb zeigen wir anderen unser Leben von der schönsten Seite. Deshalb versuchen wir, uns unsere Unsicherheiten und die Dinge, die uns belasten, nicht anmerken zu lassen, wenn wir in Gesellschaft sind. Wir überspielen sie, lachen sie weg. Das kann manchmal guttun, weil man rauskommt aus ewig kreisenden Gedanken. Aber positiv ist es nur dann, wenn es nicht der einzige Modus ist, in dem wir leben.

Wut, Enttäuschungen, Verletzungen, Trauer – sie brauchen Platz. Sie drängen danach, bearbeitet und verarbeitet zu werden. Wenn wir ihnen diesen Raum nicht geben, wenn wir denken, wir müssen weitermachen, dann kann es bitter enden.

Ich habe das nicht immer so klar gesehen und viel gelernt von einer Frau, die das Schlimmste durchleiden musste, das einer Mutter widerfahren kann. Véronique Elling verlor ihren Sohn Victor, als er 16 Jahre alt war. Er starb 2016 in Hamburg, weil ein Mann, der nie gefunden wurde, mit einem Messer auf ihn einstach, mitten in der Stadt, am helllichten Tag an der Außenalster. Ich habe Elling zwei Jahre später mehrmals getroffen und mit ihr gesprochen [<https://www.zeit.de/2019/10/alstermord-kennedybruecke-victor-elling-erstochen-truma>]. Die Gespräche haben Spuren in mir hinterlassen, weil Elling so wahrhaftig und offen war. Sie, die aus Frankreich nach Hamburg gezogen war und dort als Sängerin und Gesangslehrerin arbeitete, beschönigte nichts. Sie ließ auch nichts aus. Sie führte mich durch den Prozess ihrer Trauer, der existenzieller nicht sein konnte.

"Ich konnte nichts denken, nichts fühlen, nur Trauer, Schmerz, unendlich großen Schmerz", sagte sie. "Das ließ nicht nach, ich musste etwas tun, sonst wäre ich verreckt. Der einzige Weg, der mich dazu zwingt, weiterzuatmen, weiter im Leben tätig zu sein, ist die Kunst. Ich habe mich aber total schwergetan. Nächtelang, wenn ich nicht schlafen konnte, saß ich am Schreibtisch und schrieb mit der Hand. Ich habe so viel weggeschmissen, Zettel zusammengeknüllt. Ich schrieb mir Dinge von der Seele, habe es gelesen und gedacht: Nein, nein, nein, das ist viel zu privat. Aber ganz ohne das Private war es auch nicht möglich. Erst als ich den Ort wechselte, fand ich etwas Ruhe. Ich ging in Victors Zimmer, setzte mich auf seinen Stuhl. So war ich näher an ihm dran."

Sie bahnte sich einen Weg, in ihrem Tempo. Und fand ihn, langsam, tastend. Sie sang wieder, ging wieder auf die Bühne. Sie lächelte nichts weg. Sie sprach von ihrem ermordeten Sohn. Das war nicht das, was die Menschen im ausverkauften Saal von Alma

Hoppes Lustspielhaus in Hamburg erwartet hatten. Der Abend war bis dahin fröhlich und leicht gewesen, Sängerinnen, Sänger und Comedians waren aufgetreten, hatten lustige Lieder gesungen und Witze gemacht. Dann nahm sie das Mikrofon und sagte: "Mir fällt das nun ein bisschen schwer, weil es sehr persönlich ist. Ich bin nicht nur Sängerin, ich bin auch Mutter. Eine sehr traurige Mutter, mit einem gebrochenen Herzen, weil mein Kind letztes Jahr gestorben ist." Es war ein Bruch, aus dem eine Verbindung erwuchs. Die Menschen im Saal schwiegen kurz, dann begannen sie zu klatschen, immer lauter, wie eine Woge. Elling sang *Quand on n'a que l'amour* von Jacques Brel, "Wenn man nur noch die Liebe hat".

Zweieinhalb Jahre später traf ich sie wieder. Sie lebte weiterhin in Hamburg und arbeitete wieder als Sängerin und Gesangslehrerin. Gemeinsam mit einer Kollegin interviewte ich sie [<https://www.zeit.de/2021/52/veronique-elling-trauer-sohn-sinn>]. Wir wollten wissen: Wie führt der Weg aus dem Schmerz heraus? "Ich habe Schauspiel studiert, da gibt es ein wunderbares Bild", antwortete Elling. "Man darf sich nicht umhauen lassen von den Emotionen, sondern muss lernen, auf ihnen zu surfen wie auf einer Welle. Das habe ich mir immer wieder gesagt, wenn die Welle über mich schwappte und ich Wasser schluckte. Ich versuchte, auf einem Tsunami zu surfen. Gar nicht so einfach." Manche Menschen zerbrechen daran, entgegneten wir. "Du zerbrichst, wenn du nicht mehr weißt, wo oben und unten ist", sagte sie. "Ich muss nach oben streben, zum Licht und zur Luft, um atmen zu können."

Da scheint es auf, das Licht, das Leonard Cohen besungen hat. Ein Licht, das in den Rissen und Brüchen schimmert – selbst in denen, die so heftig sind, dass sie nie zu kitten sein werden.