

SUSAN CAIN

VON DER AUTORIN DES WELTBESTSELLERS

»Still«

BITTER
SÜSS

WIE SEHNSUCHT UND
MELANCHOLIE UNS
HALT UND KRAFT GEBEN

KNAUR 
BALANCE

Susan Cain

Bittersüß

**Wie Sehnsucht und Melancholie uns Halt und
Kraft geben**

Aus dem amerikanischen Englisch
von Elisabeth Liebl

Über dieses Buch

Die lebensverändernde Kraft der Melancholie

Die unermüdliche Suche nach Glück macht uns nicht glücklich. Nur indem wir auch leidvolle Emotionen wie Melancholie, Sehnsucht oder Schmerz zulassen und sie annehmen, entdecken wir wahre Sinnhaftigkeit. Denn in den bittersüßen Zuständen steckt ein enormes transformierendes Potenzial. In ihnen liegt eine stille Kraft, die uns hilft, unseren Schmerz in Kreativität, Mitgefühl und Verbundenheit zu verwandeln.

Berührend und sehr persönlich geschrieben, verbindet uns *Bittersüß* auf tiefgreifende Weise.

Wenn Sie sich jemals gefragt haben, weshalb Sie melancholische Musik mögen ...

Wenn Sie in einem regnerischen Tag Trost und Inspiration finden ...

Wenn Sie stark auf Kunst, Natur und Schönheit reagieren ...

... dann ist dieses Buch für Sie.

Inhaltsübersicht

Im Gedenken an Leonard Cohen

Einführendes Zitat

Vorbemerkung der Autorin

Präludium - Der Cellist von Sarajevo

Einführung - Die Kraft des Bittersüßen

**Teil 1: Kummer und Sehnsucht - Wie wir aus Leid
Kreativität, Transzendenz und Liebe destillieren**

- 1. Wofür ist Kummer gut?**
- 2. Warum sehnen wir uns nach »vollkommener«
und bedingungsloser Liebe? (Und was hat dies
mit unserer Vorliebe für traurige Lieder,
Regentage und das Göttliche zu tun?)**
- 3. Was hat Kreativität mit Kummer, Sehnsucht
und Transzendenz zu tun?**
- 4. Wie gehen wir mit verlorener Liebe um?**

**Teil II: Gewinner und Verlierer - Wie können wir in
der »Diktatur des Positiven« authentisch leben und
arbeiten?**

**5. Wie aus einer Nation, die auf Schmerz gründet,
ein Land des Dauerlächelns wurde**

**6. Wie können wir den Zwangsoptimismus, den
man uns am Arbeitsplatz und andernorts
verordnet, ablegen?**

**Teil III: Sterblichkeit, Vergänglichkeit und Trauer -
Wie können wir leben mit dem Wissen, dass wir und
alle Menschen, die wir lieben, einmal sterben
werden?**

7. Sollen wir versuchen, ewig zu leben?

**8. Sollen wir versuchen, über Trauer und
Vergänglichkeit »hinwegzukommen«?**

**9. Erben wir den Schmerz unserer Eltern und
Großeltern? Und wenn ja, können wir ihn
Generationen später noch stillen?**

Coda - Wie wir nach Hause kommen

Dank

Im Gedenken an Leonard Cohen

*There is a crack, a crack in everything.
That's how the light gets in.*

(Alles, wirklich alles hat einen Sprung.
So kann das Licht herein.)

L. C., »Anthem«

Gregor der Große (um 540-604) sprach über die »compunctio«, den heiligen Schmerz ... das Ziehen im Herzen, das man verspürt, wenn man mit dem absolut Schönen konfrontiert ist ... Diese bittersüße Erfahrung hat ihre Wurzeln in der menschlichen Unbehaustheit in einer unvollkommenen Welt und in deren klarem Gewahrsein, während uns gleichzeitig der Wunsch nach Vollkommenheit umtreibt. Diese innere spirituelle Leere wird schmerzlich real, wenn wir der Schönheit von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen. Hier, zwischen dem Verlorenen und dem Ersehnten, werden die heiligen Tränen geboren.

OWE WIKSTRÖM, EMERITIERTER PROFESSOR
FÜR RELIGIONSPSYCHOLOGIE AN DER UNIVERSITÄT
UPPSALA

Vorbemerkung der Autorin

Offiziell arbeite ich seit 2016 an diesem Buch, inoffiziell allerdings (wie Sie bald merken werden) schon mein ganzes Leben. Ich habe mit Hunderten Menschen über dieses bittersüße Gefühl gesprochen, habe mich über es informiert und mich darüber ausgetauscht. Einige dieser Menschen zitiere ich ganz explizit. Andere haben mein Denken geprägt, und ich hätte sie zu gerne alle erwähnt, aber dann wäre das Buch unlesbar geworden. Daher tauchen einige Namen nur in den Fußnoten und in der Danksagung auf. Manche wiederum habe ich vergessen, und das ist allein meine Schuld. Ich bin ihnen allen dankbar.

Was die Lesbarkeit angeht: Ich habe nicht in jedem Zitat mit Auslassungszeichen gearbeitet, mich aber stets bemüht, die Intention der Autor*innen nicht zu verändern. Manchmal ließ ich einzelne Worte weg oder fügte welche hinzu. Wenn Sie die Quellen selbst überprüfen wollen, finden Sie die Angaben in den Fußnoten am Ende des Buchs.

Außerdem habe ich die Namen und persönlichen Daten einiger Menschen geändert, deren Geschichte ich hier wiedergebe. Diese Erzählungen habe ich nicht auf ihren

Wahrheitsgehalt hin überprüft, allerdings nur jene gewählt,
die mir wahr erschienen.



Sarajevo Requiem, Tom Stoddart (© Getty Images)

PRÄLUDIUM

Der Cellist von Sarajevo

Eines Nachts träumte ich, dass ich mich mit meiner Freundin Mariana traf, einer Dichterin aus Sarajevo, der Stadt der Liebe. Ich wachte einigermaßen verwirrt auf. Sarajevo, ein Sinnbild der Liebe? War Sarajevo nicht der

Ort, an dem einer der blutigsten Bürgerkriege des 20. Jahrhunderts stattfand?

Dann fiel es mir wieder ein.

Vedran Smailović.

Der Cellist von Sarajevo. 1



28. Mai 1992. Sarajevo wird belagert. Jahrhundertlang haben Muslime und Christen, Kroaten und Serben in dieser Stadt der Straßenbahnen und Bäckereien, der Parks mit ihren vielen Schwanenteichen, der osmanischen Moscheen und serbisch-orthodoxen sowie römisch-katholischen Kathedralen friedlich zusammengelebt. Eine Stadt für drei Religionen und drei Völkerschaften, ein Umstand, dem noch vor nicht allzu langer Zeit niemand groß Beachtung geschenkt hatte. Jedem war das bekannt, aber niemand fragte danach. Man sah den anderen lieber als Nachbarn, mit dem man sich auf einen Kaffee oder ein Kebab traf, Kurse an derselben Universität besuchte, ja, den man mitunter ehelichte und mit dem man Kinder zeugte.

Jetzt aber herrschte Bürgerkrieg in dieser Stadt. Die Männer auf den umliegenden Hügeln hatten Strom und Wasser abgestellt. Das Olympiastadion von 1984 hatte man niedergebrannt, Spielwiesen und Sportplätze waren zu improvisierten Gräberfeldern geworden. In den Mauern der

Wohnhäuser klafften Narben von Granaten, die Ampeln funktionierten nicht mehr, in den Straßen war es still. Das Einzige, was man noch hörte, war das Knattern des Gewehrfeuers.

Bis zu dem Augenblick, als die Klänge von Tomaso Albinonis Adagio in g-Moll die Straßen rund um eine ausgebombte Bäckerei erfüllen. ²

Kennen Sie dieses Musikstück? Wenn nicht, dann sollten Sie sich vielleicht kurz die Zeit nehmen, es anzuhören: <https://www.youtube.com/watch?v=kn1gcjuhlhg>. Es ist tief bewegend. Hervorragend. Unglaublich traurig. Vedran Smailović, Solo-Cellist im Philharmonischen Orchester und in der Oper von Sarajevo, spielt es für die zweiundzwanzig Menschen, die am Tag zuvor von einer Mörsergranate getötet wurden, als sie sich um Brot anstellten. Er war in der Nähe, als die Granate explodierte. Er half, die Verwundeten zu versorgen. Nun ist er an den Ort des Gemetzels zurückgekehrt, in weißem Hemd und schwarzem Frack, als würde er in der Oper spielen. Smailović sitzt mitten im Schutt auf einem weißen Plastikstuhl, das Cello zwischen den Beinen. Und die sehnsüchtigen Klänge des Adagios steigen auf zum Himmel.

Um ihn herum feuern Gewehre, schlagen Granaten ein, rattern Maschinengewehre. Er spielt weiter. Er wird dies zweiundzwanzig Tage lang tun, einen Tag für jeden

einzelnen Menschen, der vor der Bäckerei sein Leben verlor. Irgendwie trifft ihn keine einzige Kugel.

Diese Stadt liegt in einem Tal, umschlossen von Hügeln, von denen aus die Heckenschützen Menschen ins Visier nehmen, die Brot brauchen. Manche harren stundenlang aus, ehe sie über die Straße gehen, und wenn sie es wagen, huschen sie auf die andere Seite wie gejagtes Wild. Und doch sitzt hier ein Mann auf einem offenen Platz, im Galaanzug, als hätte er alle Zeit der Welt.

»Sie fragen mich, ob ich verrückt bin, weil ich an einem Kriegsschauplatz Cello spiele?«, sagte er. »Warum fragen Sie nicht DIE DA, ob sie verrückt sind, weil sie Sarajevo bombardieren?«

Das Zeichen, welches Smailović setzt, ist bald in der ganzen Stadt bekannt, sein Spiel wird sogar im Radio übertragen. Später wird man über ihn einen Roman schreiben und einen Film drehen. Zuvor aber, während der finstersten Tage der Belagerung, inspiriert er mit seinem Spiel andere Musiker in der Stadt, es ihm gleichzutun. Sie gehen mit ihren Instrumenten auf die Straße. Sie spielen keine Marschmusik, um damit die Menschen gegen die Heckenschützen zu mobilisieren. Auch keine Popsongs, um die Moral zu heben. Sie spielen das Adagio von Albinoni. Die Zerstörer greifen an mit Gewehren und Bomben, und die Musiker erwidern das Feuer mit der bittersüßesten Musik, die sie kennen.

»Wir sind keine Kämpfer«, jubeln die Geigen. »Wir sind keine Opfer«, antworten die Bratschen. »Wir sind nur Menschen«, singen die Celli, »einfach nur Menschen: Voller Fehler und voller Schönheit sehnen wir uns alle nach Liebe.«



Einige Monate später. Der Bürgerkrieg tobt noch immer. Der britische Auslandskorrespondent Allan Little wird Zeuge, wie eine Prozession von 40000 Zivilisten aus einem Wald herauskommt. Die Leute waren seit achtundvierzig Stunden ohne Rast auf den Beinen, auf der Flucht vor einem Angriff.

Unter ihnen ein Mann von achtzig Jahren. Er scheint erschöpft und verzweifelt zu sein. Der Mann geht auf Little zu und fragt, ob er nicht zufällig seine Frau gesehen hätte. Sie seien auf dem langen Marsch getrennt worden, erzählt er.

Nein, Little hat sie nicht gesehen, aber als Journalist will er wissen, ob der Mann sich selbst als Moslem oder als Kroatie bezeichnen würde. Die Antwort des Mannes, so berichtet Little später in einer großartigen BBC-Sendung, würde ihn noch heute, Jahrzehnte später, beschämen.

»Ich bin ...«, sagte der alte Mann, »... Musiker.« 3



*Porträt einer jungen Frau, 2021, Ukraine (© Tetiana Baranova,
Instagram @artbytaqa)*

EINFÜHRUNG

Die Kraft des Bittersüßen

Wir haben ewig Heimweh nach einer anderen, andersgearteten Welt.

VITA SACKVILLE-WEST, *MEIN GARTEN* 4

Einmal, ich war so um die zweiundzwanzig und studierte Jura, holten mich Freunde auf ihrem Weg zum Seminar in meinem Schlafsaal an der Uni ab. Ich hatte gerade bittersüße Musik in Moll gehört. Nicht Albinoni, den ich damals noch nicht kannte. Eher meinen absoluten Lieblingsmusiker aller Zeiten, Leonard Cohen, den Poeta laureatus des Pessimismus.

Es ist schwer in Worte zu fassen, was ich empfinde, wenn ich diese Art Musik höre. Oberflächlich betrachtet ist es Trauer, in Wirklichkeit aber fühle ich Liebe: eine große Woge der Liebe, die mich überrollt. Eine tiefe Verbundenheit mit allen Seelen dieser Welt, die das Leid kennen, das aus diesen Klängen spricht. Ehrfurcht vor der Gabe des Künstlers, Schmerz in Schönheit zu verwandeln. Höre ich diese Musik allein, kann es mir passieren, dass ich spontan die Hände zum Gebet falte, obwohl ich durch und durch Agnostikerin bin und normalerweise nicht bete. Aber diese Musik öffnet mir das Herz: Ich kann dann spüren, wie

meine Brustregion sich entspannt. Plötzlich finde ich es ganz in Ordnung, dass jeder Mensch, den ich liebe, mich eingeschlossen, eines Tages sterben wird. Dieses Gefühl von Gleichmut angesichts des Todes hält vielleicht drei Minuten vor, aber jedes Mal, wenn es sich einstellt, verändert es mich ein bisschen. Wenn Sie Transzendenz definieren als den Moment, in dem Ihr Selbst sich auflöst und Sie sich mit allem verbunden fühlen, so sind diese musikalisch bittersüßen Augenblicke das, was in meinem Leben dem am nächsten kommt. Nur dass dies wieder und wieder geschieht.

Ich habe nie verstanden, wieso.

Meine Freunde amüsierten sich über das Missverhältnis zwischen schwermütigen Songs und Studentenheim-Schlafsaal. Einer fragte mich, warum ich denn Beerdigungsmusik höre. Ich lachte, und wir zogen los. Ende der Diskussion.

Nur dass ich die nächsten fünfundzwanzig *Jahre* über dieses Erlebnis nachdachte. Warum hatte denn traurige Musik eine so unglaublich erhebende Wirkung auf mich? Und was war der Grund, der diese Vorliebe in unserer Kultur zum Gegenstand eines Witzes werden ließ? Und warum verspüre ich jetzt, da ich diese Sätze niederschreibe, das Bedürfnis, Ihnen zu versichern, dass ich auch Tanzmusik mag? (Ehrlich!)

Anfangs waren dies nur interessante Fragestellungen. Als ich aber nach Antworten suchte, merkte ich, dass dies

die Fragen überhaupt waren, die ganz großen – und dass unsere Kultur uns zu unserem Schaden darauf getrimmt hat, sie nicht zu stellen.



Vor rund 2000 Jahren fragte sich Aristoteles, warum so viele große Dichter, Philosophen, Künstler und Staatsmänner häufig eine melancholische Persönlichkeit hätten.⁵ Hinter seiner Überlegung steht die antike Vorstellung, dass es im menschlichen Körper vier Säfte gibt, denen vier unterschiedliche Temperamente zugeordnet sind: Melancholiker (Trauer), Sanguiniker (Fröhlichkeit und Glück), Choleriker (Aggression) und Phlegmatiker (Ruhe). Das Mischungsverhältnis dieser Säfte, ihr jeweiliger Anteil, bestimmte angeblich den Charakter eines Menschen. Hippokrates, der berühmte antike griechische Arzt, glaubte, der ideale Mensch erfreue sich eines harmonischen Gleichgewichts dieser vier Säfte.⁶ Nun aber neigen die Menschen meist eher zu dem einem oder dem anderen Temperament.

In diesem Buch geht es um die Melancholie, die ich als »bittersüß« bezeichne⁷: eine Anlage zur Sehnsucht, zu Schmerz und Kummer; ein deutliches Gewahrsein der Vergänglichkeit der Zeit; und eine merkwürdig schmerzliche Freude an der Schönheit dieser Welt. Dieser

bitteren Süße ist auch bewusst, dass Licht und Dunkel, Geburt und Tod – süß und bitter – auf ewig ineinander verwoben sind. »Tage voller Honig, Tage voller Zwiebeln«, so sagt es ein arabisches Sprichwort. Die Tragödie des Lebens ist unauflöslich verknüpft mit seiner Herrlichkeit. Und wenn Sie ganze Zivilisationen auslöschen und von Grund auf neu erstehen lassen könnten, würden diese Polaritäten neu mit ihnen erstehen. Sich voll und ganz auf diese Dualität einzulassen – auf das Dunkel ebenso wie auf das Licht –, ist paradoxerweise der einzige Weg, um über sie hinauszuwachsen. Und ebendas ist der Punkt, um den es letztlich geht. Das Bittersüße hat zu tun mit der Sehnsucht nach Verbundenheit, dem Wunsch nach Heimkehr.

Sich selbst als von bittersüßem Temperament zu beschreiben und dabei nicht eitel zu wirken, ist schwierig, hat man dabei die Feststellung des Aristoteles im Hinterkopf, dass Melancholie häufig ein Zeichen großer Geister sei. Doch seine Beobachtung sollte in den folgenden Jahrtausenden immer wieder Zustimmung finden. Im 15. Jahrhundert meinte der italienische Philosoph Marsilio Ficino, dass Saturn, der römische Gott der Melancholie, »den Alltag dem Jupiter überlässt, für sich selbst aber ein weltabgeschiedenes und göttliches Leben reklamiert«. ⁸ Albrecht Dürer stellte im 16. Jahrhundert die Melancholie als schwermütigen Engel dar, der von

Symbolen der Schöpferkraft, des Wissens und der Sehnsucht umgeben ist: ein Polyeder, ein Stundenglas und eine Himmelsleiter.⁹ Und im 19. Jahrhundert meinte der französische Schriftsteller Charles Baudelaire, er könne sich keine Art der Schönheit vorstellen, in die sich nicht ein Hauch Melancholie mische.¹⁰

Diese romantische Auffassung der Melancholie meldete sich im Laufe der Zeit wiederholt zu Wort, um danach wieder zu verstummen. Heute macht sie sich rar. In einem einflussreichen Essay aus dem Jahr 1918 bezeichnete der österreichische Psychoanalytiker Sigmund Freud die Melancholie als Narzissmus. Seitdem ist sie im Rachen der Psychopathologie verschwunden. Die Mainstream-Psychologie sieht sie gar als Synonym für eine klinische Depression.¹¹

Aber die Frage des Aristoteles blieb trotz alledem aktuell. Es kann gar nicht anders sein. Denn der Melancholie wohnen geheimnisvolle Kräfte inne, die für uns ganz wesentlich sind. Plato besaß sie, Jalal ad-Din Rumi besaß sie und auch Charles Darwin, Abraham Lincoln, Maya Angelou, Nina Simone ... und Leonard Cohen.

Aber was besaßen diese Leute nun eigentlich?

Ich habe Jahre damit zugebracht, dieser Frage nachzugehen. Ich bin der Brotkrumenspur von bildenden Künstlern, Dichtern, Meditierenden und Weisen aller Kulturen gefolgt. Die mich dann zu den Arbeiten von

Psychologen, Wissenschaftlern, ja selbst Managementexperten unserer Tage führten (die tatsächlich die einzigartigen Stärken melancholischer Unternehmensführer und Kreativer erforschen und fragen, wie diese am besten nutzbar gemacht werden können). Und ich kam zu dem Schluss, dass die Bittersüße keineswegs, wie man gerne glaubt, ein Gefühl oder Erleben des Augenblicks ist. Sie ist vielmehr eine stille Kraft, eine Art des Seins, eine sagenumwobene Tradition - die sträflich übersehen wird, aber voll des menschlichen Potenzials steckt. Sie ist eine authentische und erhebende Reaktion auf das Problem, das wir in einer zutiefst mangelbehafteten, aber unverbrüchlich schönen Welt leben.

Vor allem aber zeigt die bittere Süße uns, wie wir auf Schmerz reagieren können: indem wir ihn annehmen und versuchen, ihn in Kunst zu verwandeln, wie Musiker das tun. Oder in Heilung, in Innovationen oder in andere Dinge, die die Seele nähren. Wenn wir unsere Nöte, unsere Sehnsucht nicht verwandeln, bürden wir sie vielleicht anderen auf - in Gestalt von Missbrauch, Herrschsucht oder Vernachlässigung. Ist uns hingegen bewusst, dass alle Menschen Verlust und Leid kennen - oder erfahren werden -, können wir uns einander wahrhaft zuwenden. **12**

Diese Vorstellung - Schmerz in Schöpferkraft, Transzendenz und Liebe zu verwandeln - ist das Leitmotiv

dieses Buchs.



Die ideale Gemeinschaft weist, wie der ideale Mensch, alle vier hippokratischen Temperamente in einem harmonischen Verhältnis auf. Aber so, wie bei vielen Menschen die Züge eines bestimmten Typus überwiegen, so ist dies auch in unserer Gesellschaft der Fall. Und wir haben, wie wir in **Kapitel 5** sehen werden, die westliche Kultur rund um den sanguinischen (fröhlichen) und den cholерischen (aggressiven) Typ orchestriert. Beides assoziieren wir mit Tatkraft und Stärke.

Der sanguinisch-cholерische Typ ist vorwärtsgewandt und kampfbereit. Er setzt im direkten Leben auf optimistische Zielorientiertheit und online auf den gerechten Zorn. Wir sollen durchsetzungsfähig, zuversichtlich und selbstbewusst sein. Wir sollten genug Selbstvertrauen haben, um immer unsere Meinung zu sagen. Und genügend zwischenmenschliches Geschick, um haufenweise Freunde zu finden und Menschen zu beeinflussen. Den US-Amerikaner*innen ist Glück so wichtig, dass sie das Recht darauf in einem ihrer Gründungsdokumente verankert haben. In diesem Land beschäftigen sich über 30000 Bücher mit diesem Thema, wie eine kürzlich durchgeführte Suche auf Amazon ergab.

Wir lernen von Anfang an, unsere Tränen zu verachten («Heulsuse!«) und für den Rest unseres Lebens unser Leid zu zensieren. In einer Studie an mehr als 70000 Menschen hat Dr. Susan David, Psychologin an der Harvard University, festgestellt, dass ein Drittel von uns sich selbst kritisiert, weil wir »negative« Gefühle wie Trauer und Leid empfinden. »Wir springen aber nicht nur mit uns selbst so harsch um«, meint David, »sondern auch mit den Menschen, die wir lieben, zum Beispiel mit unseren Kindern.« **13**

Natürlich bringt eine sanguinisch-cholerische Haltung viele Vorteile. Sie hilft uns, den Ball zur zweiten Base zu werfen, ein Gesetz durch den Kongress zu bekommen und für das Gute zu kämpfen. Aber all die Jubelrufe und all die sozial akzeptierte Wut verstellen den Blick auf die Wirklichkeit: dass nämlich alle Menschen – sogar Influencer mit tollen Tanz-Moves oder coolen Videos – zerbrechliche, vergängliche Wesen sind. Daher fehlt es uns an Mitgefühl für jene, die nicht auf unserer Wellenlänge sind. Und bekommen wir selbst Schwierigkeiten, erwischen sie uns kalt.

Der bittersüße-melancholische Typ hingegen kann rückwärtsgewandt wirken, unproduktiv und gefangen in seinen Sehnsüchten. Er sehnt sich stets nach dem, was hätte sein können oder was vielleicht noch sein wird.

Aber Sehnsucht ist immer auch verkappte Bewegung: Sie ist durchaus aktiv und nicht passiv. Sie ist getragen von Kreativität, Zartgefühl und dem Göttlichen. Wir sehnen uns nach etwas oder jemandem. Wir greifen danach und gehen darauf zu. Im englischen Wort *longing* steckt die altenglische Wurzel *langian*, was so viel bedeutet wie »lang werden«. Und im Deutschen ergibt sich aus dem Althochdeutschen *langên* (Verlangen haben) das Verb »langen«, also »nach etwas greifen«. Das Wort *yearning*, »Sehnen«, ist etymologisch mit Hunger und Durst verbunden, aber auch mit Lust. Im Hebräischen jedenfalls teilt es sich eine Wurzel mit dem Wort für »Leidenschaft«.

Der Ort des Leidens ist also – mit anderen Worten – der Ort, an dem Ihnen etwas wirklich am Herzen liegt. So sehr, dass Sie handeln wollen. Daher ist es bei Homer auch das Heimweh, das Odysseus zu seiner epischen Fahrt anspornt.¹⁴ In den ersten Zeilen der *Odysee* finden wir ihn weinend am Strand, weil er sich nach seinem heimatlichen Ithaka sehnt. Aus diesem Grund ist fast in jedem Kinderbuch, das wir lieben, von *Harry Potter* bis *Pippi Langstrumpf*, der Held oder die Heldin ein Waisenkind. Erst nachdem die Eltern gestorben und so zum Gegenstand der Sehnsucht geworden sind, erlebt das Kind seine Abenteuer und fordert sein Geburtsrecht ein. Diese Geschichten sprechen uns an, weil wir alle Alter und Krankheit unterworfen sind, weil wir Trennungen und

Trauer erleben, Pandemien und Kriege. Und die Botschaft, die hinter all diesen Geschichten steht, das Geheimnis, das unsere Dichter und Philosophen uns seit Jahrhunderten zu lehren versuchen, ist: dass unsere Sehnsucht das Tor zur Zugehörigkeit ist. **15**

Viele der Weltreligionen lehren die gleiche Lektion. »Dein ganzes Leben muss der Sehnsucht gewidmet sein«, schreibt der anonyme Autor der *Wolke des Nichtwissens*, eines mystischen Werks aus dem 14. Jahrhundert. **16** »Nur wer sich ständig in inniger Sehnsucht ergeht, das wahre Angesicht des Herrn zu sehen, wird vollständige Aufnahme finden«, heißt es im Koran (92, 20-21). **17** Und Meister Eckhart, der christliche Mystiker des Spätmittelalters, schreibt: »Gott ist der Seufzer der Seele.« **18** »Unser Herz ist ruhelos, bis es Ruhe findet in dir.« Dieser Ausspruch gehört zu den meistzitierten von Augustinus. **19**

Diese Wahrheit spüren wir in jenen überzeitlichen Momenten, in denen wir Zeuge von etwas derart Erhabenem werden – einem legendären Gitarrenriff, einem überirdischen Salto –, das es allem Anschein nach nur aus einer vollkommenen und wunderschönen Welt stammen kann. Daher verehren wir Rockstars und Olympioniken in dem Ausmaß, wie wir das tun – weil sie uns an diesem Hauch Magie aus einer anderen Welt teilhaben lassen. Doch diese Momente sind flüchtig, dabei würden wir doch

so gerne für immer in dieser Welt leben. Wir sind überzeugt, dass wir eben *dorthin* gehören.

Im schlimmsten Fall verzweifeln bittersüße Menschen daran, dass diese vollkommene und schöne Welt für immer außerhalb ihrer Reichweite liegt. Im besten Fall aber versuchen sie, sie Wirklichkeit werden zu lassen. Das Bittersüße ist die verborgene Quelle, aus der Mondflüge, Meisterwerke und Liebesgeschichten geboren werden. Diese Sehnsucht lässt uns Mondscheinsonaten spielen und Raketen bauen, die zum Mars fliegen. Bewegt von dieser Sehnsucht liebte Romeo seine Julia, schrieb Shakespeare ihre Geschichte auf, die wir noch Jahrhunderte später auf die Bühne bringen. **20**

Es ist nicht wichtig, ob wir diese Wahrheit erkennen, indem wir *Pippi Langstrumpf* lesen, Simone Biles zuschauen oder den heiligen Augustinus studieren – ob wir nun Atheisten oder Gläubige sind. Die Wahrheiten sind dieselben. Ob Sie sich nach dem Partner sehnen, der Sie verlassen hat, oder nach der Frau Ihrer Träume. Ob es Sie nach der glücklichen Kindheit verlangt, die Sie nie hatten, oder nach dem Göttlichen. Ob Sie sich ein kreatives Leben wünschen oder ein Leben in Ihrer ursprünglichen Heimat oder eine vollkommenerere (persönliche oder politische) Gemeinschaft. Ob Sie davon träumen, die höchsten Gipfel zu erklimmen oder mit der Schönheit zu verschmelzen, die Sie bei Ihrem letzten Strandurlaub kennengelernt haben.

Ob Sie nun den Schmerz Ihrer Ahnen lindern wollen oder sich eine Welt ersehnen, in der Sie andere Lebensformen nicht vernichten. Ob Sie Sehnsucht haben nach einem Menschen, den Sie verloren haben, oder nach einem ungeborenen Kind, nach der Quelle der Jugend oder der bedingungslosen Liebe: All dies sind Manifestationen ein und desselben Schmerzes.

Ich nenne diesen Ort, diesen Zustand, nach dem wir uns sehnen, »die vollkommene, schöne Welt«. In der jüdisch-christlichen Tradition ist dies der Garten Eden beziehungsweise das Himmelreich. Und es gibt dafür unzählige Bezeichnungen: ob einfach »das Zuhause« oder »irgendwo jenseits des Regenbogens«. Der US-amerikanische Schriftsteller Mark Merlis nennt es »die Küste, von der man uns verbannt hat, bevor wir geboren wurden«. ²¹ Der Ire C. S. Lewis beschreibt es als »den Ort, von dem alle Schönheit stammt«. ²² Und letztlich geht es überall um dasselbe - das tiefinnerste Begehren jedes menschlichen Herzens. Das, was Vedran Smailović beschwor, als er in den Straßen einer vom Krieg verwüsteten Stadt sein Cello erklingen ließ.

In den letzten Jahrzehnten wurde Leonard Cohens »Hallelujah«, eine Ballade spiritueller Sehnsucht, zum - mitunter kitschigen - Markenzeichen von TV-Talentshows wie *American Idol*. ²³ Und doch trieb es den Zuschauern auch noch beim tausendsten Mal die Tränen in die Augen,

wenn die Kandidaten es gemeinsam anstimmten. Es ist nicht wichtig, ob wir uns für »religiös« halten oder nicht: Auf eine sehr grundlegende Weise streben wir alle nach dem Himmelreich.



Etwa um die gleiche Zeit, als meine Freunde mich im Schlafsaal des Studentenwohnheims abholten und ich anfing, über traurige Musik nachzudenken, stieß ich auf die buddhistische Vorstellung, dass – wie der US-amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell es formulierte – »wir freudig am Leiden der Welt teilhaben sollten«. ²⁴ Auch diese Idee ging mir nicht mehr aus dem Kopf: Was sollte das heißen? Wie sollte das möglich sein?

Mir war durchaus klar, dass man diesen Aufruf nicht wortwörtlich verstehen konnte. Es ging nicht darum, auf Gräbern zu tanzen oder im Angesicht des Bösen beziehungsweise der Tragödie untätig zu bleiben. Ganz im Gegenteil. Es ging um eine gewisse Sensibilität für Schmerz und Vergänglichkeit, darum, die Welt des Leidens anzunehmen (oder der Unzufriedenheit, je nachdem, wie man den Pali-Begriff in der ersten der Vier Edlen Wahrheiten übersetzt).

Doch die Frage begleitete mich weiterhin. Vermutlich hätte ich nach Indien oder Nepal reisen können, im

Versuch, eine Antwort zu finden. Oder zumindest an der Uni Kurse in ostasiatischen Studien belegen. Aber das tat ich nicht. Ich zog einfach aus und lebte mein Leben, wobei mich diese und andere Fragen stets begleiteten: Warum hatte die Traurigkeit, die uns verdrießlich macht wie den Esel I-Aah, den Evolutionsdruck überstanden? Was steckt wirklich hinter unserer Sehnsucht nach »vollkommener«, bedingungsloser Liebe? (Und was hat das zu tun mit unserer Neigung zu schwermütigen Liedern, regnerischen Tagen und dem Göttlichen?) Warum scheint Kreativität eng verknüpft zu sein mit Sehnsucht, Leiden - und Transzendenz? Wie sollen wir mit einer verlorenen Liebe umgehen? Wie kann sich eine Nation, die auf so viel Leid gründet, zum Land des Lächelns entwickeln? Wie können wir den Zwangsoptimismus, den man uns am Arbeitsplatz und andernorts abverlangt, überwinden? Wie können wir leben mit dem Wissen, dass wir und alle Menschen, die wir lieben, eines Tages sterben werden? Erben wir den Schmerz unserer Eltern? Und wenn ja, wie können wir *diesen* in eine positive Kraft umwandeln?

Jahrzehnte später ist dieses Buch nun meine Antwort.

Es ist auch die Geschichte, wie aus einer Agnostikerin wie mir so etwas wurde wie ...? Nun ja, nicht unbedingt eine Gläubige. Ich bin nicht mehr oder weniger agnostisch als zu Beginn dieser Reise. Vielmehr stellte sich bei mir die Einsicht ein, dass Sie nicht an eine bestimmte Form Gottes glauben müssen, um sich von spiritueller Sehnsucht

verwandeln zu lassen. Es gibt eine chassidische Parabel: Ein Rabbi bemerkt, dass ein alter Mann aus seiner Gemeinde von seinen Worten über das Göttliche nicht berührt wird. Also stimmt der Rabbi ein Lied voller Sehnsucht an. »Jetzt verstehe ich, was Sie lehren wollen«, sagt daraufhin der alte Mann. »Ich verspüre die innige Sehnsucht, mit dem Herrn vereint zu sein.« 25

Ich bin diesem alten Mann recht ähnlich. Ich fing an, dieses Buch zu schreiben, um das Rätsel zu lösen, weshalb so viele Menschen so stark auf traurige Musik reagieren. Oberflächlich betrachtet schien dies ein nicht allzu umfangreiches Thema zu sein, um daraus ein jahrelanges Projekt werden zu lassen. Aber ich konnte einfach nicht mehr aufhören. Ich hatte damals keine Ahnung, dass die Musik nur das Tor zu einem tieferen Reich ist, das uns spüren lässt, dass die Welt heilig, geheimnisvoll, ja verzaubert ist. Manche Menschen tauchen in dieses Reich ein durch Gebet oder Meditation oder Waldspaziergänge. Die Moll-Tonart war es, was mich anlockte. Aber diese Pforten können sich überall auftun und unzählige Formen annehmen. Eines der Ziele dieses Buchs ist es, Sie auf diese Pforten hinzuweisen - damit Sie hindurchgehen können.