

DIE RÜCKNAHME DER PROJEKTION

DIE RÜCKNAHME DER PROJEKTION

*Über Liebeskummer, C. G. Jung
und den Weg zurück zu sich selbst*

Nach einem Vortrag über Liebeskummer und Projektion

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2021

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas
Gloggnitz · 2021

„Die Inhalte unseres Unbewußten sind konstant projiziert in unsere Umgebung, und nur insoweit wir diese Projektionen als Images, als Symbolträger erkennen, gelingt es uns, sie von den wirklichen Eigenschaften der Objekte zu unterscheiden.“

— C. G. Jung, *Allgemeine Gesichtspunkte zur Psychologie des Traumes*
(Gesammelte Werke, Bd. 8, § 507)

KAPITEL I

Die perfekte Version, die nie existierte

Es gibt eine unbequeme Wahrheit, die kaum jemand ausspricht, die aber erklärt, warum es so schmerzt, einen Menschen loszulassen, der einem nicht einmal das gegeben hat, was man wirklich brauchte. Man leidet nicht wegen der Beziehung, die tatsächlich stattfand. Man leidet wegen der perfekten Version, die der eigene Verstand daraus gemacht hat.

Es ist dieser Traum, diese idealisierte Zukunft, dieses *wir hätten so ein unglaubliches Team sein können*, was festhält — nicht die reale Geschichte, die Spuren hinterlassen hat, sondern die Geschichte, von der man glaubte, dass sie passieren würde. Es ist, als starre man auf eine Tür, die nur einen Spalt weit offensteht. Obwohl man tief im Inneren weiß, dass dahinter nichts ist, besteht der Verstand darauf, diese Leere mit Möglichkeiten zu füllen: Es hätte funktionieren können, wenn er nur gewollt hätte. Wenn man selbst anders gewesen wäre. Wenn die Umstände gepasst hätten. Diese Tür ist physisch leer, aber emotional ist sie vollgestopft — nicht mit Tatsachen, sondern mit Drehbüchern, die die eigene Fantasie geschrieben hat.

Genau hier beginnt das eigentliche Leiden. Man klammert sich an das, was hätte sein können, weil die Seele das Vakuum nicht erträgt. Gibt einem jemand keinen klaren Abschluss, bleiben die Dinge in der Schwebe, ist alles nur halbgar, so vervollständigt das Unbewusste die Geschichte mit allem, wonach man sich sehnt. Der Verstand erledigt den Rest: Er konstruiert eine Version, die viel vollkommener ist als das, was real geschah, fügt Details hinzu, verleiht allem eine tiefe, polierte Bedeutung — und ohne dass man es merkt, verliebt man sich mehr in eine Fantasie als in einen wirklichen Menschen.

KAPITEL 2

Der Kinofilm im Kopf

Man denke an einen jungen Mann, der einige Wochen lang eine intensive Verbindung zu jemandem erlebt — keine feste Beziehung, keine Verbindlichkeit, kaum mehr als Momente voller Anziehung. Doch diese zwei oder drei intensiven Szenen genügen, damit sein Verstand einen ganzen Film daraus baut. Er leidet monatelang wegen einer Person, die kaum präsent war, und erlebt es, als hätte er die Liebe seines Lebens verloren. Warum? Weil sein Schmerz nicht daher rührt, was diese Person getan hat. Sein Schmerz kommt von dem, was sein Verstand projiziert hat — von der idealisierten Geschichte, die nie existierte.

Genau das Gleiche geschieht in unzähligen ähnlichen Situationen. Was tut am meisten weh? Hat man wirklich eine stabile, gelebte Beziehung verloren, oder hat man eine Möglichkeit verloren? Weint man um den Menschen, oder weint man um das Leben, das man mit diesem Menschen hatte aufbauen wollen? Zwischen diesen beiden Dingen liegt ein gewaltiger Unterschied. Und das Herz weiß das.

KAPITEL 3

Die Jungsche Lehre von der Projektion

Hier kommt Carl Gustav Jung mit einer seiner tiefsten Einsichten ins Spiel: Was gefangen hält, ist nicht die Person, sondern die Projektion, die man auf diese Person gelegt hat. Das Unbewusste hat alle eigenen Wünsche, all das, was fehlte, alle Träume genommen und sie einer Person übergestülpt, die als der perfekte Träger für dieses Potenzial erschien. So funktioniert die Psyche: Sie klammert sich stärker an das Versprechen als an die Wahrheit, stärker an das Symbol als an die konkrete Wirklichkeit. Jung selbst hat diese Verlagerung in einer knappen Definition gefasst:

„Projektion bedeutet die Hinausverlagerung eines subjektiven Vorganges in ein Objekt ... indem ein subjektiver Inhalt dem Subjekt entfremdet und gewissermaßen dem Objekt einverleibt wird.“

— C. G. Jung, *Psychologische Typen* (Gesammelte Werke, Bd. 6, § 793)

Erfüllt diese Person nun das Drehbuch nicht, steht man nicht nur vor einer Enttäuschung, sondern vor dem Zusammenbruch einer ganzen emotionalen Erzählung. Diese Erzählung war es, die einen in Momenten der Einsamkeit gehalten hat, die das Gefühl gab, alles sei auf einem guten Weg; diese Illusion, die Hoffnung schenkte. Deshalb wiegt der Verlust so schwer: Sie loszulassen fühlt sich an, als risse man sich einen Teil von sich selbst heraus, der einem Sinn gegeben hatte.

Doch man betrachte es mit Klarheit: Wäre die Beziehung in der Wirklichkeit so tragfähig gewesen wie in der Fantasie, bräuhete man heute keine Heilung zu suchen. Man ist kein zerbrochener Mensch. Man übertreibt nicht. Man hat nicht versagt. Man erlebt etwas zutiefst Menschliches — den Schmerz, eine imaginierte Zukunft loszulassen, eine Zukunft, die nie ankam, in der das eigene Herz aber schon eingezogen war.

KAPITEL 4

Das Fass ohne Boden

Der Grund, warum sich das Loslassen unmöglich anfühlt, ist, dass der Verstand immer wieder zu einer einzigen Frage zurückkehrt: Was wäre, wenn? Das ist der Haken, das ist die Falle, das ist der Ort, an dem man sich verliert. Denn dieses Was-wäre-wenn ist ein Fass ohne Boden. Man kann dort Jahre verbringen, Hunderte Versionen erfinden, tausend Verhaltensweisen rechtfertigen, tausend Pfade bauen, auf denen es vielleicht doch funktioniert hätte. Und in jeder dieser idealisierten Versionen liegt eine kurze, momentane Erleichterung — die man teuer bezahlt, sobald man in die Gegenwart zurückkehrt und sich erinnert, dass nichts davon geschehen ist.

Der Verstand hat diese Illusion nicht erschaffen, um zu schaden. Er hat sie erschaffen, um vor der Leere zu schützen, um zu verhindern, dass man sich einer noch tieferen, viel älteren Wunde stellen muss: der Wunde des Verlassenwerdens, der Unzulänglichkeit, des Nicht-gewählt-Werdens. Diese innere Wunde hat in der Fantasie Zuflucht gesucht, und irgendwann ist es an der Zeit, sie zu erkennen, um sich zu befreien.

Darum lohnt sich eine ehrliche Frage: Leide ich wegen dem, was war, oder wegen dem, was ich mir wünschte, dass es sei? Trage ich eine Illusion mit mir herum, die mich eine Zeit lang gestützt hat, mich jetzt aber zerstört? Bin ich bereit, aufzuhören, eine Geschichte aufrechtzuerhalten, die nie stattgefunden hat? Ein Herz hat es verdient, in der Wahrheit zu ruhen, nicht in der Fiktion. Genau hier beginnt der eigentliche Prozess — nicht um zu vergessen, nicht um zu verdrängen, sondern um mit Klarheit zu sehen, was wirklich wehtut, damit es sich endlich loslassen lässt.

KAPITEL 5

Das Symbol und die Sehnsucht

Was weiterhin fesselt, ist nicht die Person, sondern die Zukunft, die der Verstand um diese Person herum entworfen hat. Man kämpft nicht um die Geschichte, die man gelebt hat. Man kämpft um die Geschichte, die man geträumt hat — jene Geschichte, in der alles passte, in der sich die Dinge von selbst ergaben, in der die Beziehung gesund, stabil, erwidert war. Diese perfekte Zukunft, im eigenen Kopf gebaut, fühlt sich an, als wäre sie einem ohne Erklärung entrissen worden. Das ist es, was am meisten schmerzt: Man weint nicht um das, was man verloren hat, sondern um das, was man sich vorgestellt hatte zu bekommen. Und zerbricht diese Fantasie, schmerzt das weit mehr als jede reale Beziehung — weil die Fantasie aus genau dem Stoff gemacht ist, den man am meisten begehrt, am meisten vermisst, worauf man am meisten hofft.

Man denke an eine kurze Verbindung voller widersprüchlicher Signale, aber mit intensiver Anziehung: tiefe Gespräche, Blicke, die ein Versprechen zu tragen schienen, flüchtige Momente, die das Gefühl gaben, hier könnte etwas Großes entstehen. Und obwohl sich diese Beziehung in der Wirklichkeit nie festigte, tat es die Fantasie sehr wohl. Im Kopf hatte das Ganze eine epische Zukunft: Pläne, gemeinsame Wege, Wachstum, Verbundenheit. Wird dieses Potenzial abgeschnitten, ist der Schmerz unverhältnismäßig groß — nicht, weil etwas Unglaubliches verloren ging, sondern weil eine Geschichte verloren geht, die nie stattfand, aber innerlich als Gewissheit gelebt wurde. Man ist nicht gefangen, weil das Erlebte so unglaublich war, dass man es nicht loslassen kann. Man ist gefangen, weil das, was man projiziert hat, zu bedeutungsvoll, zu perfekt, zu symbolträchtig war.

In dem Moment, in dem sich der andere Mensch zurückzog oder sich so zeigte, wie er wirklich war, hat der Verstand die Fantasie nicht losgelassen — im Gegenteil, er hat sie noch mehr idealisiert. Das ist entscheidend: Die Fantasie ist immer dann am stärksten, wenn die Wirklichkeit am schwächsten ist. War diese Wirklichkeit voller Zweifel, Schweigen, Ungereimtheiten, halber Beziehungen und halber Versprechen, so hat sich das Unbewusste umso fester an die idealisierte Version geklammert, um der Wahrheit nicht ins Auge sehen zu müssen. Jung stellte fest, dass die Psyche etwas zum Symbol erhebt, wenn es zu stark emotional

aufgeladen ist — und genau das geschieht in solchen Fällen. Ein Mensch wird in ein Symbol verwandelt: für Schicksal, für eine Chance, für tiefe Liebe, für eine seltene Verbindung, für einzigartige Übereinstimmung. Nicht, weil er das war, sondern weil die eigene Seele einen Ort brauchte, um diese Sehnsucht dort abzuliegen.

War diese Zukunft wirklich vorherbestimmt, müsste man sie nicht mit so viel Anstrengung aufrechterhalten. Man müsste sie sich nicht ständig vorstellen, um Hoffnung zu spüren, müsste nicht gegen das Offensichtliche ankämpfen. Die idealisierte Fantasie ist ein emotionaler Zufluchtsort, keine spirituelle Vision. Sie ist ein psychologischer Abwehrmechanismus, kein Zeichen des Schicksals — eine Geschichte, die der Verstand geschrieben hat, weil die Wirklichkeit nicht genug Material lieferte.

KAPITEL 6

Der Teil, den man weggegeben hat

Man denke noch tiefer nach: Jedes Mal, wenn der Gedanke zurückkehrt, was hätte sein können, geschieht das nicht, weil diese Person bewiesen hätte, diese Version zu sein. Es geschieht, weil ein Bedürfnis bestand, sich auserwählt, bestätigt, erwidert und geliebt zu fühlen, auf eine Weise, die alte Wunden heilt. So wurde die Fantasie zu einer Art emotionalem Pflaster, einem Beruhigungsmittel, einem sicheren Ort, um sich von der Leere zu erholen. Die Fantasie hat eine Zeit lang beschützt — doch jetzt legt sie in Ketten, weil sie in einer nicht existierenden Zukunft leben lässt, während die Gegenwart eingefroren bleibt, wartend auf Zeichen, auf Bewegungen, auf Veränderungen, als gäbe es noch eine Möglichkeit.

Doch man frage sich ehrlich: Hat dieser Mensch je die reale Absicht gezeigt, diese Zukunft gemeinsam zu bauen? Nicht das Potenzial, nicht die Verbindung, nicht die Anziehung — die Absicht. Potenzial kann verliebt machen, aber nur die Absicht trägt eine echte Bindung. Man hat diese Illusion viel zu lange allein mit dem Potenziellen aufrechterhalten, allein mit dem, was hätte sein können, allein mit impliziten Versprechen, allein mit intensiven Momenten, die der eigene Verstand in Kapitel einer Geschichte verwandelt hat, die nie geschrieben wurde.

Solange man an dieser imaginierten Zukunft festhält, lässt sich die Gegenwart nicht sehen, die wirklich wartet. Es lassen sich keine neuen Möglichkeiten erkennen, keine neuen Erfahrungen erschaffen, der eigene Wert lässt sich nicht wiederherstellen, kein Raum für eine echte Liebe öffnen — eine Liebe, die einen wirklich wählt, die Absicht, Gegenseitigkeit und Beständigkeit besitzt. Der Schmerz kommt nicht vom Ende. Er kommt davon, den emotionalen Film loszulassen, in den so viel investiert wurde; er bedeutet, mit dieser perfekten Version des eigenen Lebens zu brechen, die man schon als die eigene empfunden hatte. Doch lässt man diese idealisierte Zukunft nicht los, bleibt man gefangen hinter einer Tür, die sich niemals öffnen wird.

Der wichtigste Schritt ist nicht, von heute auf morgen aufzuhören zu leben. Der wichtigste Schritt ist, aufzuhören, die Illusion zu füttern: aufzuhören, Kraft in das zu stecken, was nicht wahr ist; aufzuhören, das Unerfüllbare zu rechtfertigen; aufzuhören, darauf zu warten, dass jemand eine Geschichte erfüllt, die er

nie versprochen hat. Beginnt man, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, ohne Verzierung, ohne Projektion, ohne geliehene Magie, so beginnt die Fantasie zu zerbrechen. Und ja, das schmerzt am Anfang. Aber es ist der Schmerz, der befreit, denn was jetzt wehtut, ist genau das, was aus jenem Zustand herausholt, in dem man sich langsam selbst zerstört hat.

KAPITEL 7

Die Rücknahme der Projektion

Es gibt eine Wahrheit, auf die nur wenige vorbereitet sind: Der Schmerz kommt nicht von der Person. Er kommt von dem Teil des eigenen Selbst, den man weggegeben hat, ohne es zu merken. Das ist die eigentliche Wunde. Das ist der Grund, warum sich das Loslassen so unmöglich anfühlt — weil man sich nicht von jemandem löst, sondern ein Stück von sich selbst zurückholt, das man in einer Geschichte zurückgelassen hat, die nie wirklich existierte.

Jung sagte, dass wir jedes Mal, wenn wir jemanden idealisieren, nicht die Person selbst sehen, sondern einen Teil unseres eigenen Unbewussten, der auf sie projiziert wird. Was man zu lieben glaubte, war also nicht genau diese Person, sondern das, was sie symbolisch in der eigenen emotionalen Landkarte darstellte — jene Rolle, von der man brauchte, dass jemand sie erfüllt: derjenige, der einen versteht, der einen wählt, der einen bestätigt, der einen begleitet, der einen heilt. Und als die Verbindung zerbrach oder sich nie festigte, zerbrach nicht die Beziehung. Es zerbrach das innere Bild, das man durch diese Person von sich selbst aufgebaut hatte.

Man stelle sich für einen Moment vor, man habe diesem Menschen, ohne es zu merken, den verletzlichsten eigenen Teil gegeben: die Hoffnung. Entfernt sich dieser Mensch, erwidert er nicht oder entscheidet sich, einen anderen Weg zu gehen, so nimmt er nicht die Liebe mit. Er nimmt das mit, was man symbolisch in seine Hände gelegt hat: den Wunsch, gesehen zu werden, das Bedürfnis, sich gut genug zu fühlen, die Illusion, dass einen endlich jemand auf dieser intimen Ebene versteht. Was man dann fühlt, ist kein bloßer sentimentaler Verlust. Es ist innere Desorientierung, denn der Verstand fragt: Und was mache ich jetzt mit all dem, was ich gegeben habe?

Doch diese Person hat nie darum gebeten, diesen Teil zu bekommen. Sie hat ihn nicht gestohlen. Man hat ihn selbst überreicht, getrieben von einer Illusion, von einem tiefen emotionalen Bedürfnis, von einer Sehnsucht, die einen geöffnet hat, ohne dass man es bemerkte. Und hier liegt die eigentliche Wurzel des Leidens: Gibt man einen Teil der eigenen Seele einem Traum, und dieser Traum kollabiert, sucht die Seele verzweifelt danach, sich wieder zusammenzusetzen. Man

fühlt diese emotionale Intensität nicht, weil dieser Mensch das eigene Schicksal wäre, sondern weil man die eigene emotionale Energie zurückholen muss.

Jung nannte diesen Vorgang die *Rücknahme der Projektion*, und er beschrieb genau, wann er notwendig wird:

„... ist aber erst dann als *Projektion* zu bezeichnen, wenn die *Notwendigkeit der Auflösung der Identität mit dem Objekt eingetreten ist.*“

— C. G. Jung, *Psychologische Typen* (Gesammelte Werke, Bd. 6, § 793)

Es ist einer der intensivsten Prozesse, die ein Mensch durchleben kann. Er zwingt zur Anerkennung, dass der andere Mensch in Wirklichkeit ein Spiegel war — ein Spiegel, der jene Teile des Selbst gezeigt hat, die Aufmerksamkeit, Liebe, Bestätigung und Präsenz brauchten, Teile, die man selbst jahrelang übersehen hatte. Zerbricht dieser Spiegel, weiß man zunächst nicht, wohin man schauen soll. Genau dort beginnt das Leiden — weil unklar bleibt, wie man ohne diese äußere Bezugsgröße zu sich selbst zurückfinden soll.

Doch der Schmerz, den man dann fühlt, ist kein Zeichen dafür, etwas Wertvolles verloren zu haben. Er ist ein Zeichen dafür, kurz davor zu stehen, sich selbst wiederzufinden. Was hier geschieht, ist ein mächtiger psychologischer Vorgang: die Loslösung von der Identifikation. Man hört auf, den eigenen Wert, die eigene Hoffnung, die eigene Zuneigung mit etwas Äußerem zu verknüpfen, und kehrt zur ursprünglichen Quelle zurück — zu sich selbst. Aber natürlich, bevor man sich wiederfindet, fühlt es sich an, als würde man verlieren; bevor man neu geboren wird, fühlt es sich an, als würde man zerbrechen; bevor man die eigene Kraft ergreift, fühlt es sich an, als stünde man mit leeren Händen da. Das ist normal. Es ist Teil dessen, wie sich das Unbewusste neu ordnet, sobald eine Projektion fällt.

Würde man wirklich nur unter dem Verlust der Person leiden, verschwände der Schmerz in dem Moment, in dem man akzeptiert, dass sie nicht die Richtige war. Doch da es nicht um die Person geht, sondern um den Teil des Selbst, der dort deponiert wurde, ist die Trauer tiefer — und in gewisser Weise edler. Denn sie heilt vom Ursprung her, nicht an der Oberfläche. Diese Art von Wunde heilt man nicht, indem man über jemanden hinwegkommt. Man heilt sie, indem man zu sich selbst zurückkehrt: indem man die eigene Energie zurückholt, die Illusion auflöst, das Abgespaltene wieder aufnimmt, das innere Drehbuch umschreibt, sich die eigene Liebe wieder aneignet.

KAPITEL 8

Die Konfrontation mit dem Schatten

Hier geschieht etwas zutiefst Jungesches: Die Psyche beginnt, die Energie, die sie nach außen projiziert hatte, zurückzuziehen und nach innen zu integrieren. Das ist keine Metapher, sondern ein psychologischer Vorgang. All die emotionale Kraft, die in das investiert wurde, was hätte sein können, steht nun wieder zur Verfügung. Doch bevor sich diese Kraft spüren lässt, zwingt das eigene System dazu, durch das zu gehen, was Jung die *Konfrontation mit dem Schatten* nannte: mit Ehrlichkeit zu sehen, was man ignoriert, was man übertrieben, was man idealisiert und was man weggegeben hat, ohne es zu merken.

Dieser Konfrontationsprozess ist unbequem, aber er ist das Tor zur Erneuerung, weil man beginnt, sich zum ersten Mal seit langem ohne Filter, ohne Illusionen und ohne die Notwendigkeit zu sehen, sich vor irgendjemandem zu rechtfertigen. Und hier zeigt sich das erste Zeichen der Erneuerung: der Friede, den man fühlt, wenn man aufhört, nach Antworten zu suchen; wenn man keinen perfekten Abschluss mehr braucht; wenn man nicht mehr die Vergangenheit nach Hoffnungssignalen durchsucht; wenn man nicht mehr fragt, was man falsch gemacht hat; wenn man nichts mehr ändern will, sondern einfach akzeptiert, dass diese Geschichte genau bis hierhin gehen sollte und nicht weiter. Diese Annahme ist keine Resignation, keine Niederlage, kein sich-Abfinden. Es ist reife Gemütsruhe. Es ist die Seele, die nach Hause kommt.

Dann beginnt etwas Leises, aber Mächtiges: Die Energie, die zuvor in die Analyse des anderen Menschen floss, beginnt, in das Verständnis für sich selbst zu fließen. Man ertappt sich dabei, mehr über das eigene Leben nachzudenken als über die vergangene Geschichte; man achtet mehr darauf, was man aufbauen will, als darauf, was man zurückgewinnen will. Eine Neugier auf sich selbst entsteht, und diese Neugier ist der Same der Wiedergeburt.

KAPITEL 9

Fünf Schritte zurück zu sich selbst

Wissen allein genügt nicht. Es braucht etwas, das sich anwenden lässt, das die unsichtbare Kette sprengt, die einen immer wieder zum Gleichen zurückkehren lässt — ohne dass es von Willenskraft abhängt, von Ablenkung oder davon, so zu tun, als fühle man nichts mehr. Anhaftung verschwindet nicht durch Vermeidung. Sie verschwindet, wenn man sie mit der Wahrheit beleuchtet.

Der erste Schritt besteht darin, zu benennen, was nie existierte. Einfach, aber wirksam: nicht zu sagen, ich habe eine Beziehung verloren, sondern, ich habe eine Vorstellung verloren, die ich allein gebaut habe; nicht, er oder sie hat mich enttäuscht, sondern, ich habe ihm oder ihr eine Rolle gegeben, die er oder sie nie annehmen konnte, wollte oder auch nur kannte; nicht, etwas Reales ist zerbrochen, sondern, das, was ich glauben musste, ist zerbrochen. Wer so formuliert, bricht den Bann, weil er sich nicht mehr aus der Verletzlichkeit heraus auf die Fantasie bezieht, sondern von einem bewussten Ort aus, der die eigene Kraft zurückgibt.

Der zweite Schritt trennt den Menschen vom Symbol. Man denke an das, wofür diese Person stand — nicht wer sie war, sondern was sie fühlen ließ: Illusion, Hoffnung, das Gefühl, besonders, lebendig, auserwählt zu sein, eine emotionale Ruhepause inmitten des eigenen inneren Kampfes. Welches dieser Gefühle hing wirklich von dieser einen Person ab? Keines. Wäre es die Person gewesen, ließe sich dieses Gefühl nur mit ihr empfinden. Doch man hat es gefühlt, weil diese Empfindungen aus einem selbst geboren wurden. Man hat sie erzeugt, projiziert, genährt. Der andere Mensch war nur der Behälter, in den man diesen Teil von sich selbst gelegt hat. Trennt man Person und Symbol, hört der Verstand auf zu idealisieren, und die Illusion beginnt von selbst zu zerfallen.

Der dritte Schritt besteht darin, das innere Drehbuch zu aktualisieren. Solange ein unbewusstes Skript behauptet, er oder sie sei die Richtige, obwohl die Wirklichkeit das Gegenteil zeigt, wird das ganze emotionale System weiter darauf reagieren, auch wenn es keinen Sinn mehr ergibt. Es hilft, drei Wahrheiten aufzuschreiben, welche die gegenwärtige Wirklichkeit der Bindung beschreiben — nicht die erträumte, sondern die reale: Sie ist nicht hier. Sie wählt mich nicht.

Sie ist nicht verfügbar. Sie kultiviert nichts mit mir. Sie baut nichts auf. Sieht der Verstand diese Wahrheiten ohne Filter, beginnt sich das Unbewusste neu zu ordnen, denn keine Fantasie hält stand, wenn die Wirklichkeit ohne Betäubung offengelegt wird.

Der vierte Schritt zieht die emotionale Energie vom falschen Ort ab. Das bedeutet nicht, zu vergessen oder den Schmerz zu unterdrücken, sondern aufzuhören, die Gedanken zu füttern, die Energie fressen. Jedes Mal, wenn man sich dabei ertappt, sich eine gemeinsame Zukunft auszumalen, unterbricht man den Kreislauf. Jedes Mal, wenn man ein imaginäres Gespräch wiederholt, unterbricht man den Kreislauf. Jedes Mal, wenn der Verstand zu den schönsten Momenten zurückkehrt oder fragt, was wäre, wenn — unterbricht man den Kreislauf. Ohne Drama, ohne Kraftaufwand, ohne Wut; einfach nur unterbrechen, wie jemand, der einen Wecker klingeln hört und ihn ausschaltet, weil er ihn nicht braucht. Entscheidet man sich bewusst, einem Gedanken nicht nachzugehen, verliert er an Kraft.

Der fünfte Schritt ersetzt die Projektion durch innere Präsenz. Es reicht nicht, die Fantasie zu kappen; man muss etwas an ihre Stelle setzen, sonst kehrt sie zurück, stärker als zuvor. Man fülle diesen Raum, indem man zu sich zurückkehrt, sich selbst zuhört, sich fragt, was man wirklich brauchte, und das zurückholt, was man weggegeben hat. Was habe ich in diesem Menschen gesucht? Was gab mir diese Illusion, das ich mir selbst nicht gab? Was habe ich erwartet zu bekommen, das ich mir selbst verweigert habe? Und findet sich eine Antwort, so legt man sie in die eigenen Hände; man erlaubt sich zu fühlen, dass man sich selbst geben kann, was man von der Illusion verlangt hat. Geschieht das, hört die Wunde auf zu bluten, die Illusion verliert ihre Kraft, die Energie kehrt zurück, die Klarheit erwacht, und die Anhaftung beginnt, ohne Kampf abzufallen.

Darin liegt das eigentliche Geheimnis dieses Prozesses: Es gibt nichts in der Geschichte des anderen zu heilen. Der wirkliche Prozess findet im eigenen Inneren statt. Kappt man die Illusion, befreit man sich nicht nur von dem, was nie wahr war — man befreit sich von der eigenen Version, die davon abhängig geworden war, in einem Traum zu leben, um sich vollständig zu fühlen.

KAPITEL 10

Die stille Wiedergeburt

Es gibt einen Punkt in diesem Prozess, an dem sich etwas ganz leise verändert. Das geschieht nicht in einem besonderen Augenblick, nicht nach einem Zeichen, nicht, wenn der andere Mensch endlich reagiert oder versteht, was man gefühlt hat. Es geschieht, wenn man mit einer Mischung aus Müdigkeit und Klarheit erkennt, dass die Geschichte, die man aufrechterhalten hat, einen nicht mehr halten kann. Genau dort beginnt die emotionale Erneuerung.

Das Merkwürdige daran ist, dass sich diese Erneuerung nicht glorreich anfühlt. Niemand bereitet einen darauf vor. Es fühlt sich nicht wie ein Sieg an, nicht wie Überwindung, nicht wie Selbstbewusstsein. Am Anfang fühlt es sich leer an — als wäre etwas, das einen viel zu lange begleitet hat, plötzlich nicht mehr da; als suche der Verstand nach dem Seil, an dem er sich immer festgehalten hat, um nicht zu fallen, und entdecke, dass das Seil verschwunden ist. Dieses Gefühl des freien Falls, auch wenn es beängstigend ist, ist genau das Zeichen, dass man endlich loslässt. Es klingt paradox: Das Loslassen tut so lange weh, bis man aufhört, sich gegen das Loslassen zu wehren.

Lässt man eine Geschichte los, lässt man keine Liebe los. Man lässt die Version des eigenen Selbst los, die sich um eine Fantasie herum aufgebaut hatte. Das ist die wahre Trauerarbeit: Man weint nicht um die Person. Man weint um die Identität, von der man glaubte, sie mit dieser Person zu haben. Versteht man das, hört der Schmerz auf, sich wie Versagen anzufühlen, und beginnt, sich wie ein Übergang anzufühlen.

Die Geschichte, die man losgelassen hat, war nicht das eigene Schicksal. Sie war eine Lehrmeisterin. Der Schmerz kam nicht, um zu zerstören. Er kam, um zu offenbaren — um zu zeigen, wo man sich zu sehr hingeeben, wo man idealisiert, wo man sich selbst verlassen, wo man etwas festgehalten hat, das die eigene Seele nicht tragen konnte. Die Erneuerung geschieht, wenn man der Lehre dankt, ohne sich an den Lehrer zu klammern; wenn man anerkennt, dass das Erlebte einen verwandelt, aber nicht definiert hat; wenn man die Tür mit Bewusstsein schließt, nicht mit Groll; wenn man nach vorn schauen kann, ohne das Gefühl zu haben, damit zu verraten, was man gefühlt hat.

Vielleicht bleibt noch Wehmut. Vielleicht tut es weiterhin weh, vielleicht will ein Teil des Selbst zurückblicken. Doch dieser Schmerz ist kein Zeichen dafür, dass man zurückgehen sollte. Er ist das Zeichen dafür, dass gerade heilt, was gefesselt hat. Man schließt eine emotionale Geschichte ab — nicht, weil sie gescheitert ist, sondern weil sie ihren Zweck erfüllt hat. Und darin liegt eine Wahrheit, die nur wenige auszusprechen wagen: Loslassen ist kein Verlust. Loslassen ist ein Akt der Selbstachtung, denn es gibt das Recht zurück, eine wirkliche Zukunft zu erschaffen — keine imaginierte.

Jede Wiedergeburt beginnt mit einer Trauerphase, und jede Trauerphase endet mit einer Wahl: in der Erinnerung bleiben oder auf das eigene Leben zugehen. An dem Tag, an dem man begonnen hat, loszulassen, ist man niemandem mehr hinterhergelaufen. An diesem Tag hat man begonnen, auf sich selbst zuzugehen. Das Leben nimmt niemandem je etwas wirklich Reales weg. Es befreit nur von dem, was aufgehalten hat.