

Es hängt von mir ab, ob das Leben gut ist oder nicht.

Cornelia Weiß nimmt uns mit zu Alice Herz-Sommer, deren Leben ein eindrucksvolles Zeugnis ist von der heilenden Kraft des Loslassens.



Cornelia Weiß ist Diplom-Psychologin und lebt mit ihrer Familie auf Sylt, wo sie in ihrer Praxis individualpsychologische Beratung, Supervision, Seminare und Trainings sowie Breema-Körperarbeit® und Reconnective Healing® anbietet.
www.reconnecting-auf-sylt.de

Ich sehe ein Interview mit einer 109-Jährigen. Gebannt schaue ich in ihr offenes, lebhaftes Gesicht. Ihre Augen strahlen voller Liebe und ihr ganzer Körper ist beteiligt, als sie von ihrer Leidenschaft spricht: von der Musik. Die Musik ist ihr das Wichtigste, erklärt sie. Musik machen zu können habe ihr das Leben gerettet. Und noch etwas liebt sie: „Ich liebe Menschen!“, bricht es aus ihr heraus. „Ich liebe jeden einzelnen. Ich liebe Menschen! Ich liebe es mit ihnen zu sprechen. Ich bin interessiert am Leben anderer Menschen.“

Wer ist diese beeindruckende Frau, die solch eine Lebensfreude und Herzlichkeit ausstrahlt, die vor Begeisterung vibriert, die wach und klar ist und während des Interviews immer wieder so herzlich lacht? Welches Leben hatte diese Frau, die davon überzeugt ist, einer der glücklichsten Menschen auf dieser Erde zu sein?

Alice Herz-Sommer wurde 1903 in Prag geboren und starb im Februar 2014 im Alter von 110 Jahren in London. Sie hat in all diesen Jahren großes Glück erlebt, aber auch unermessliches Leid. Alice war in eine Deutsch sprechende jüdische Familie hinein geboren worden. Neben ihrer Zwillingsschwester Marianne hatte sie drei weitere Geschwister. Sie wuchs in der anregenden schöngestigen und musikalischen Atmosphäre ihres liberalen Elternhauses auf, in dem bekannte Größen der Zeit sich gern trafen. Franz Kafka war ein guter Freund der Familie. Ihre Mutter Sofie Herz war für eine Frau dieser Zeit ungewöhnlich gebildet. Sie legte auch auf die Bildung ihrer Kinder größten Wert. Früh entdeckte Alice ihre Liebe zur Musik. Es zog sie immer wieder ans Klavier, wo sie mit ungeheurer Ausdauer und Intensität übte und sich fest vornahm, Musikerin zu werden. Dieser Traum ging in Erfüllung: Mit 16 Jahren wurde sie das jüngste Mitglied der Deutschen Musikakademie Prag. Mit 21 Jahren hatte sie sich bereits einen Namen als Pianistin gemacht und war dabei, eine begehrte Klavierlehrerin und finanziell unabhängig zu werden. Fotos von damals zeigen eine schöne, selbstbewusste junge Frau, die Wärme und Lebensfreude ausstrahlt.

Das Geheimnis des Lebens im Hier und Heute finden

Ihren späteren Mann, Leopold Sommer, lernte Alice über eine Freundin kennen, die mit ihm durch eine aufrichtige Brieffreundschaft verbunden war. Als Alice beim plötzlichen Tod einer gemeinsamen Freundin schwer erkrankte, las sie ihr einen Brief von ihm vor. Unter anderem schrieb er: „Liegt das Geheimnis wahren Lebens nicht gerade darin, im Hier und Heute und im Austausch mit seinen Mitmenschen intensiv zu leben und sich der alltäglichen Wunder dieser Welt bewusst zu werden?“ Alice war sofort beeindruckt von der Weisheit und Tiefe dieses Zwanzigjährigen und wollte ihn unbedingt kennen lernen. Bald darauf, im Sommer 1925, trafen sie sich zum ersten Mal und spürten schnell, was sie füreinander empfanden. 1931 heirateten sie. Alices Alltag drehte sich weiter ums Klavierüben und -unterrichten, und sie und ihr Mann nahmen am kulturellen Leben Prags teil. 1937, in ihrem vierunddreißigsten Lebensjahr, wurde ihr Sohn Stephan geboren, der eine große neue Freude in ihr Leben brachte.

Doch ganz sorglos waren die letzten Jahre schon nicht mehr gewesen. Immer mehr Hiobsbotschaften waren aus dem benachbarten Nazi-Deutschland in ihre Welt gedrungen. Zwei Jahre nach der Geburt ihres Sohnes, im März 1939, besetzten Hitlers Truppen Prag. Und mit der Besetzung kam der Rassenwahn der Nazis in diese gerade noch so kultivierte Stadt. Plötzlich wurden sie, wie so viele Leidensgenossen, auf ihre jüdischen Familienwurzeln reduziert. Sie sahen sich mit immer übleren Verordnungen und Verboten konfrontiert, die sie vom gesellschaftlichen Leben ausschlossen und ihnen die Bewältigung des Alltags immer schwerer

»Das hilft dir: Wenn du optimistisch bist, wenn du dich nicht beschwerst, wenn du auf die gute Seite unseres Lebens schaust - dann liebt dich jeder.« (Alice Herz-Sommer)

machten. Es gibt ein Foto vom dreijährigen Stephan, der an einem Parkeingang steht – unter einem Schild mit der Aufschrift „Juden Eintritt verboten“. Und es kam alles noch viel schlimmer. 1942 deportierten die Nazis Sofie Herz, Alices kranke, 72jährige Mutter. Sie kam in einem Konzentrationslager ums Leben. Im Juli 1943 wurde Alice mit ihrem Mann und ihrem damals sechsjährigen Sohn nach Theresienstadt deportiert. Leopold Sommer wurde 1944 nach Auschwitz gebracht und dort ermordet. Alice und Stephan überlebten in Theresienstadt bis zur Befreiung im Mai 1945. Gerettet hat sie wirklich die Musik. Alice gab über hundert Konzerte in diesem Vorzeige-KZ der Nazis. Sie konnte spielen und darin die Kraft finden, sich und ihren Sohn am Leben zu erhalten. Und sie gab auch all den Inhaftierten, die ihre Musik hören konnten, Mut und Kraft zum Überleben.

Eine glückliche Kindheit im KZ für den Sohn erschaffen

Bewegend, was ihr Sohn später schreibt: „Kein einziges Mal ließ sie mich merken, welche Erniedrigungen und Verletzungen sie erdulden musste. Mit innerer Stärke und unerschöpflichen Reserven an Liebe konzentrierte sie sich darauf, mir, ihrem geliebten Sohn, ein fröhliches und ‚normales‘ Umfeld zu schaffen, das mit der Realität, in der wir lebten, wenig zu tun hatte. Mit ihrer wachsamen Fürsorge gelang es meiner Mutter, den Terror außerhalb meiner Sichtweite zu halten und mir das wertvollste aller Geschenke zu machen – eine glückliche Kindheit.“

Wie hat Alice Herz-Sommer es geschafft, das Elend immer wieder soweit loszulassen, dass sie ihrem Sohn derart frei begegnen konnte? „Zu lächeln hilft sehr“, sagt sie, und dass sie immer viel gelacht habe in ihrem Leben, selbst dort: „Er hat mich lachen gesehen. Wie sollte ein Kind nicht lachen, wenn die Mutter lacht.“ Sie erzählt, dass sie schon von ihrer Mutter zwei wichtige Lektionen gelernt habe: Erstens, dass es nichts bringt, sich zu beschweren, da das die Menschen nicht ändert, und zweitens dankbar zu sein: „Dankbar für alles. Dafür, nicht hungrig zu sein, bei guter Gesundheit zu sein, die Sonne zu sehen, ein Lächeln zu sehen, ein freundliches Wort von jemandem zu hören. Alles ist ein Geschenk, alles.“

Manchmal, so erklärt sie, sei sie sogar dafür dankbar, in Theresienstadt gewesen zu sein. Sie sei dadurch reicher als andere Menschen. Sie könne anders auf das Leben reagieren als die Menschen, die sich beschweren. Und: Sie gab sich nie dem Hass hin: „Ich hasse niemals, und ich werde niemals hassen. Hass bringt nur Hass.“ Sie hat erkannt, dass sie damit nur sich selbst und den Menschen um sich herum schaden würde, und sie sieht, dass wir alle manchmal gut und manchmal schlecht sind und dass wir von Fehlern lernen. Sie hat akzeptiert, dass auch das Schlechte sein muss.

Nach der Befreiung aus Theresienstadt kehrte Alice mit ihrem Sohn nach Prag zurück, doch auch dort blieben

die Lebensumstände schwer. Sie hatte ja alles verloren und war nun dem tschechischen Antisemitismus und dem stalinistischen Terror ausgesetzt. 1947 emigrierte sie nach Jerusalem. In Israel konnten sie und ihr Sohn, der sich nun Raphael nannte, ein neues Leben beginnen.

Es gelang ihr, die Jahre des Schreckens loszulassen und wieder zu einem glücklichen, erfüllten Leben zurückzukehren. Immer war sie getragen von der Musik: „Ich fühlte, dass Musik das einzige ist, was mir hilft Hoffnung zu haben. Es ist tatsächlich eine Art Religion. Musik ist Gott.“ Ihr Leben lässt erkennen, wie wichtig es ist, mit etwas Höherem (in uns selbst) verbunden zu sein, etwas, das uns ermöglicht, uns aus unseren Identifikationen zu lösen, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein und darin Frieden und Dankbarkeit zu erfahren. So wie Alice in der Musik.

Mit 83 Jahren übersiedelte Alice nach London, wo ihr Sohn, der ebenfalls ein erfolgreicher Musiker geworden war, inzwischen lebte, und fasste auch hier noch einmal gut Fuß. Auch den letzten großen Schicksalsschlag, den plötzlichen Tod ihres Sohnes im Jahr 2001, der sie zutiefst erschütterte, schaffte sie mit Hilfe der Musik zu überwinden. Bis zu ihrem Lebensende spielte sie täglich mehrere Stunden Klavier, und sie pflegte interessiert den Kontakt zu anderen Menschen.

Jeder Tag ist ein Wunder

Von ihrem bewegten Leben können wir viel über Resilienz lernen, über die menschliche Fähigkeit, unbeschadet aus schmerzlichen, demütigenden oder gewaltvollen Erfahrungen hervorzugehen, aufrecht und lebensfroh zu bleiben und den anderen Menschen zugewandt. Wir können lernen, welche wichtige Rolle dabei das Loslassen spielt. Es ist schon bemerkenswert, wie sehr die Weisheiten, die Alice Herz-Sommer in ihrem Leben gesammelt und so beeindruckend angewendet hat, die Überzeugungen der Individualpsychologie bestätigen. Ihr Mut und ihre Ausdauer können uns darin bestärken, uns nicht zu beklagen und niemanden anzuklagen, sondern uns immer wieder positiv auszurichten und darin innere Freiheit zu erfahren. Sie zeigt uns eindrücklich, dass dies sogar in Extremsituationen möglich ist. Aber natürlich werden wir immer wieder auch scheitern, auch schon im ganz Kleinen. Dann dürfen wir auch das wieder loslassen.

Nicht jedem ist es wie Alice Herz-Sommer gegeben, von Kindheit an optimistisch eingestellt zu sein und in diesem Ausmaß Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Aber sie zeigt uns, welche ungeheure Verwandlungskraft darin liegt, uns Tag für Tag in Dankbarkeit zu üben: „Jeder Tag ist ein Wunder. Egal wie schlecht meine Lebensumstände sind – ich habe die Freiheit, meine Einstellung zum Leben zu wählen und Freude darin zu finden. Es liegt an uns, wie wir mit dem Guten und dem Schlechten umgehen. Niemand kann uns diese Macht entreißen.“