

Adam Phillips
Aufgeben

Sachbuch Psychosozial

Adam Phillips

Aufgeben

Über die Freiheit, loszulassen

Aus dem Englischen von Elisabeth Vorspohl

Psychosozial-Verlag

Titel der Originalausgabe:
On Giving Up. What Must We Give Up to Feel More Alive?
Copyright © Adam Phillips, 2024
First published in the UK in 2024 by Hamish Hamilton,
an imprint of Penguin Books

Die Übersetzerin dankt dem Deutschen Übersetzerfonds
für ein Arbeitsstipendium.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Deutsche Erstausgabe
© 2026 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft
Wirth GmbH,
Geschäftsführer: Johann Wirth
Walltorstraße 10, 35390 Gießen, Deutschland
06 41 96 99 78 0
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt
oder verbreitet werden. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlagabbildung: © iStock / borchee
Innenlayout nach Entwürfen
von Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Druck und Bindung: CPI books GmbH
Birkstraße 10, 25917 Leck, Deutschland
Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3467-0 (Print)
ISBN 978-3-8379-6426-4 (E-Book-PDF)
<https://doi.org/10.30820/9783837964264>
ISSN 3053-5212 (Print) | ISSN 3053-5220 (Digital)

Inhalt

Prolog	11
Aufgeben	21
Tot oder lebendig	45
Nicht wollen	69
Ausgeschlossensein	97
An nichts glauben	121
Die Lust der Zensur	149
Verlust	175
Epilog	181
Dank	187

Zum Gedenken an Leo Bersani und John Forrester

»Was sind die Bedingungen des Lebens, die das Begehren zu leben ermöglichen?«

Judith Butler, In welcher Welt leben wir?

»Als mir die Größenordnung der Schwierigkeiten des Patienten klar wurde, fühlte ich mich mehr und mehr niedergeschlagen. Bion fragte, als ich es ihm gegenüber erwähnte: ›Gibt es etwas, was sie deswegen tun wollen?‹ Ich sagte: ›Aufgeben?‹ Er sagte: ›Das ist genau das, wozu die Gruppe Sie mit dem Teil ihrer selbst, der keine Veränderung will, bringen möchte [...].‹«

Eric Trist, Working with Bion in the 1940s:

The group decade

»Die Psyche ist auf jeder Bühne ein Theater gleichzeitiger Möglichkeiten.«

William James, The Principles of Psychology

»Aber Unterschiede sind dazu da, gemacht zu werden.«

Philippa Foot, Moral Dilemmas

Prolog

Wenn Menschen sagen, dass sie aufgeben, beziehen sie sich unter normalen Umständen zumeist auf Dinge wie das Rauchen, den Alkohol oder die Schokolade oder irgendein anderes unserer alltäglichen Betäubungsmittel; im Allgemeinen sprechen sie nicht von Suizid (wenngleich sie in der Regel nur ihre vermeintlich selbstschädigenden Gewohnheiten aufgeben möchten). Bestimmte Dinge aufzugeben kann uns guttun, aber dass jemand einfach aufgibt, ist keine angenehme Vorstellung. Tendenziell besteht ein kultureller Konsens, dass das Leben lebenswert ist und lebenswert (wenn nicht gar heilig) sein muss, vergleichbar dem Konsens, den Alkoholiker anstreben, wenn sie jeden zum Mittrinken drängen. Opfer erweisen sich, vereinfacht formuliert, als gute oder schlechte Opfer (wobei das Wort »Opfer« die Illusion erzeugt – oder uns versichert –, dass wir uns unsere Verluste aussuchen könnten). Es gibt ein Aufgeben, das wir bewundern und das wir anstreben können, und ein Aufgeben, das uns zutiefst beunruhigt, ja verstört. Welchen Verzicht verlangen uns zum Beispiel Hoffnung oder Verzweiflung ab? Was genau stellen wir uns vor zu tun, wenn wir etwas aufgeben? Dieses Buch handelt also von der naturgemäßen und an Konsequenzen reichen Mehrdeutigkeit einer einfachen Idee. Wir geben Dinge auf, wenn wir glauben, uns ändern zu können; wir geben auf, wenn wir glauben, nicht dazu fähig zu sein. Und somit handelt dieses Buch auch von der Vermutung – oder der Annahme –, dass das Leben definitionsgemäß immer lebenswert sei.

Das gesamte neue Denken dreht sich ebenso wie das gesamte alte Denken um Opfer, um die Frage, was wir aufgeben sollten, um das Leben zu bekommen, das wir uns wünschen sollten. Für unsere Gesundheit, für unseren Planeten, für unser emotionales und moralisches Wohlergehen – und ja, für die Profite der Reichen – sollen wir heute vieles aufgeben. Neben dieser Orgie an optimierenden Selbstopfern gibt es aber auch eine verzweifelte, panische Angst davor, einfach aufgeben zu wollen – eine Angst, die der Verzichtorgie vielleicht sogar zugrunde liegt und das Bedürfnis weckt, das Gefühl in Schach zu halten, dass das Leben den Kampf nicht wert ist, einen Kampf, in dem uns gemeinhin Religionen und Therapien und Bildung und Unterhaltung und Konsumgüter und Künste zur Seite stehen. Immer mehr Menschen scheinen heute durch ihren Hass und ihre Voreingenommenheit und ihre Suche nach einem Sündenbock am Leben erhalten zu werden. Als sei die von Nietzsche in seiner Streitschrift *Zur Genealogie der Moral* beschriebene Verführungskraft, die von dem »Willen zum Nichts«, dem »Widerwillen gegen das Leben, [der] Auflehnung gegen die grundsätzlichsten Voraussetzungen des Lebens« ausgeht, heute größer denn je.¹

Die chronische Desillusionierung angesichts der Politik wie auch persönlicher Beziehungen, die Forderung nach und die Angst vor sogenannter Redefreiheit, die Furcht vor Konsens und die Sehnsucht danach sowie der erzwungene Konsens der unterschiedlichen Fundamentalismen haben ein kulturelles Klima der Einschüchterung und selbstgerechten Empörung geschaffen. Es scheint, als habe unsere ambivalente Einstellung zu unserer Lebendigkeit – zu unserem sei es noch so flüchtigen Lebendigkeitsgefühl, das uns am Leben hält – eine zunehmend unerträgliche

1 Friedrich Nietzsche (1999 [1887]). *Zur Genealogie der Moral*. In: *Sämtliche Werke. Kritische Studienausgabe in 15 Einzelbänden*. Hrsg. von G. Colli und M. Montinari. 3. Aufl. München, Berlin, New York (dtv/Walter de Gruyter), Bd. 5, S. 412.

Spannung erzeugt, die es aufzulösen gilt. Und während wir uns unser Leben ohne die Idee des Opfers und seines stillen Teilhabers, des Kompromisses, bislang weder vorstellen noch beschreiben können, ist unsere Vorstellung von dem, was wir wollen und durch Opfer erreichen können, von dem, was wir zu wollen glauben und was wir wollen, ohne dass es uns schon bewusst ist, noch weniger klar. Persönliche wie auch politische Ideale werden heute tendenziell entweder allzu dezidiert oder allzu vage formuliert. Und überhaupt hängt das, was wir uns unter einem Opfer vorstellen, davon ab, dass wir wissen, was wir wollen.

Aufzugeben heißt immer, etwas zu opfern im Dienst von etwas anderem, das man für besser erachtet. Doch wann immer wir irgendetwas tun wollen, wann immer wir eine Wahl treffen, stellt sich unvermeidlich die Frage: »Was werden wir dafür aufgeben müssen?« Zu einer Entscheidung zu kommen bedeutet per definitionem, etwas auszuschließen; jede Entscheidung ist Ausdruck einer Präferenz. Das heißt, es findet immer eine Art imaginärer Tausch statt; man gibt etwas auf und bekommt etwas anderes dafür zurück. Ob wir unsere Zuversicht aufgeben oder die Redefreiheit oder die Geselligkeit oder das Wollen oder die Bedeutung oder das Leben an sich, wir haben – wie es die Kapitel dieses Buches auf je unterschiedliche Weise darlegen – sozusagen den Ertrag im Blick, auch wenn uns dieser Handel überhaupt nicht bewusst ist. Und immer ist das, was wir uns von einem Opfer erhoffen, diskussionswürdig. Wir müssen über das Unbehagen am Opfer sprechen. Aufzugeben, etwas oder jemanden aufzugeben, wirft Licht auf das, was wir zu wollen glauben.

Daher dürfen wir nicht vergessen, dass das Aufgeben in all seiner Vielfalt unter anderem auch ein Schenkungsakt ist (wobei nie nach unten geschenkt wird, sondern immer nach oben, so als würde die Schenkung einer höheren Macht dargebracht). Etwas aufzugeben heißt, seinen eigenen vermeintlichen Vorteil anzustreben, seinen eigenen vermeintlichen Lustgewinn, aber in einer Ökonomie, die für uns zumeist undurchschaubar oder doch, wie

alle Ökonomien, unberechenbar bleibt. Als erhielten wir in bestimmten Momenten unseres Lebens den Befehl: »Gib auf!«, oder: »Gib es auf!«, womit dann eine merkwürdige Art des Wünschens und Hoffens und Handelns beginnt. Wir berechnen, soweit es in unserer Macht steht, die Auswirkungen unseres Opfers, die Zukunft, die wir uns von ihm versprechen (es ist zum Beispiel nie klar, ob ein Opfer ein Appell ist oder eine Nötigung oder beides, eine Manipulation oder eine trostlose Kapitulation oder beides). Als fragten wir an bestimmten Punkten unseres Lebens, was wir tun müssen, um zu bestimmten Menschen durchzudringen oder um zu uns selbst durchzudringen, zu dem Leben, das wir uns wünschen. Wir fragen, was wir verloren geben müssen, um das zu gewinnen, was wir zu wollen glauben. Natürlich sind dies manchmal die Schritte eines allwissenden Tieres, das behauptet, wissen zu können, was es will, und für das die Kenntnis seiner Wünsche und die guten Ideen, wie sie befriedigt werden können, das Einzige überhaupt sind, was zu tun es sich vorstellen kann – das Opfer, das Aufgeben, als eine Form der Vorhersage.

Kinder werden auf- bzw. zur Adoption freigegeben, Armeen geben auf – kapitulieren –, wenn sie besiegt sind, und manche Menschen stellen sich vor, im Sterben den Geist aufzugeben. Und in jedem dieser so unterschiedlichen Beispiele wird etwas ausgehändigt, wird ein unumgänglicher Handel besiegelt; ein Punkt wurde erreicht, eine Krise trat ein, ein Austausch wurde eingeleitet. Als hätte aufzugeben gleichermaßen mit Übergang und Veränderung zu tun wie mit Erfolg und Misserfolg (überhaupt scheint die Vorstellung des Aufgebens das Moralisieren geradezu magnetisch anzuziehen: Sobald Aufgeben zur Option steht, können wir der Beurteilung, der Einschätzung, nicht widerstehen). Wir geben auf oder geben etwas auf, wenn wir glauben, nicht länger wie gewohnt weitermachen zu können. Deshalb ist das Aufgeben in gewisser Weise immer, auch wenn wir es gern kleinreden möchten, ein kritischer Moment. Doch das Aufgeben als Präludium, als Voraussetzung dafür, dass etwas anderes geschehen kann, als eine Form der

Antizipation und des Mutes zeigt an, dass ein Wunsch gestorben ist; und umgekehrt kann es Raum für andere Wünsche schaffen. Aufzugeben ist, anders formuliert, ein Versuch, eine andere Zukunft zu gestalten – in dem Wissen freilich, dass die Konsequenzen unserer Handlungen unter Umständen nicht unseren Absichten entsprechen (Aufgeben ist Wagnis und Vorhersage zugleich).

Dem Pragmatiker in uns wird es fraglich erscheinen, ob irgendein bestimmtes Opfer – oder die Opferung an sich – uns das Leben bescheren kann, das wir uns, womöglich ohne es zu wissen, wünschen. Und er könnte sich auch fragen, weshalb wir von »aufgeben« sprechen, statt es anders auszudrücken: Wozu ist diese spezifische Beschreibung von etwas, das wir tun, ohne es offenbar anders beschreiben zu können, nutze? Denn wenn »aufgeben« einfach nur bedeutet, seine Meinung zu ändern, sie zu revidieren oder zu überdenken oder noch einmal in sich zu gehen – weitere entsprechende Formulierungen ließen sich finden –, dann ist es eine Möglichkeit, Dinge anders aussehen zu lassen. Und aufgrund des veränderten Aussehens andere Konsequenzen zu erwarten. Wir müssen unser Leben beispielsweise nicht zwangsläufig mit Blick auf Verlust und Gewinn oder Profit und Verlust betrachten, wie das Wort »aufgeben« es nahelegt, und dadurch eine hochgehaltene kulturelle Norm bestätigen. Wir müssen unser Leben nicht erst verlieren, um es zu finden; stattdessen sind wir vielleicht in der Lage, es weiterhin zu suchen (vielleicht ist Trauern nicht das, was wir am liebsten tun wollen, oder nicht das Einzige, was wir tun können, oder nicht das, was wir tun müssen). Vielleicht haben wir unsere Versuchungen unterschätzt. Vielleicht haben wir uns von einer Analogie ablenken lassen.

In ihrem bemerkenswerten, richtungsweisenden Buch *A Life of One's Own* – einem Buch, das im Grunde davon handelt, wie wir uns unsere Lebendigkeit bewahren können: die Lebendigkeit, das Belebte sein, die das eigentliche Heilmittel fürs Aufgeben ist – berichtet die Malerin und Psychoanalytikerin Marion Milner über ihren Versuch zu klären, »was [ihr] Ziel im Leben war«: