

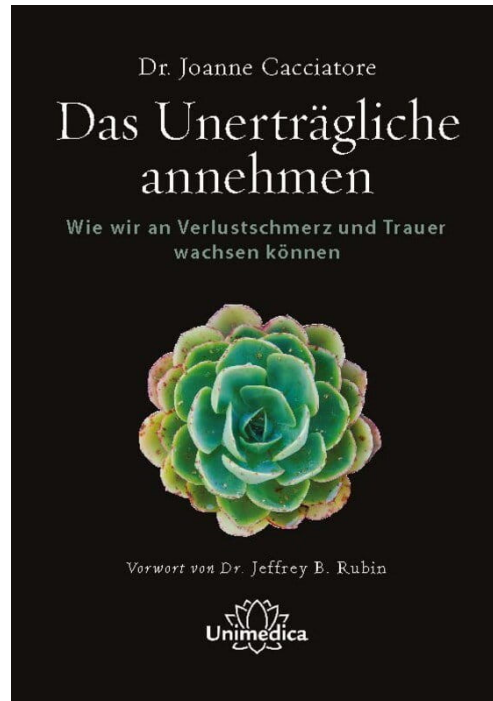
**Cacciatore, Joanne**  
**Das Unerträgliche annehmen**

Leseprobe

[Das Unerträgliche annehmen](#)

von [Cacciatore, Joanne](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                       |      |
|-----------------------------------------------------------------------|------|
| Liste der im Buch genannten Trauerübungen .....                       | viii |
| Vorwort.....                                                          | 1    |
| Prolog.....                                                           | 5    |
| 1 Die Rolle der anderen in unserer Trauer .....                       | 15   |
| 2 Öffentliche und private Trauer.....                                 | 20   |
| 3 Rituellem und künstlerischem Umgang mit Trauer.....                 | 24   |
| 4 Die frühen Phasen der Trauer .....                                  | 28   |
| 5 Nährstoffarmer Boden .....                                          | 36   |
| 6 Kulturelles Feingefühl.....                                         | 39   |
| 7 Das Unerträgliche annehmen .....                                    | 46   |
| 8 Innehalten, reflektieren und Sinn erspüren.....                     | 50   |
| 9 Die Angst hinter der Angst.....                                     | 55   |
| 10 Das Streben nach Glück und die Vereinigung der<br>Gegensätze ..... | 58   |
| 11 Trauer zu umgehen heißt, Liebe zu umgehen.....                     | 63   |
| 12 Intensität und Bewältigung von Trauer.....                         | 67   |
| 13 Kontraktion und Expansion .....                                    | 70   |
| 14 Die Kollision von Liebe und Verlust.....                           | 75   |
| 15 Grenzenlose, endlose Liebe .....                                   | 79   |
| 16 Die Personifizierung von Trauer .....                              | 82   |
| 17 Innehalten in der Trauer .....                                     | 85   |
| 18 Bei etwas sein.....                                                | 89   |
| 19 Mein Herz weinte viele Tränen .....                                | 92   |

|    |                                                               |     |
|----|---------------------------------------------------------------|-----|
| 20 | Barfuß wandern .....                                          | 97  |
| 21 | Die Kraft der Selbstfürsorge .....                            | 99  |
| 22 | Selbstfürsorge und Schlaf.....                                | 102 |
| 23 | Wege zur Selbstfürsorge.....                                  | 106 |
| 24 | Verwandten und Freunden sagen, was wir brauchen               | 110 |
| 25 | Selbstfürsorge als Ablenkung .....                            | 115 |
| 26 | Neues lernen, sich anpassen, der Intuition<br>vertrauen ..... | 117 |
| 27 | Wiedertrauer.....                                             | 120 |
| 28 | Hingabe und Dehnung.....                                      | 122 |
| 29 | Wenn wir zersplittern.....                                    | 127 |
| 30 | Wie lange dauert die Trauer?.....                             | 130 |
| 31 | Mut zur Erinnerung.....                                       | 133 |
| 32 | Sich die Hände reichen.....                                   | 137 |
| 33 | Die Macht unverarbeiteter traumatischer Trauer.....           | 140 |
| 34 | Jahrzehntelanges Schweigen .....                              | 144 |
| 35 | Schuld und Scham .....                                        | 148 |
| 36 | Nach innen und nach außen .....                               | 153 |
| 37 | Leben und Walten der Liebe.....                               | 157 |
| 38 | Wellen der Trauer.....                                        | 160 |
| 39 | „Erinnere dich an mich“, sagte sie.....                       | 163 |
| 40 | Rituale und Mikrorituale .....                                | 166 |
| 41 | Sinn finden durch mitfühlendes Handeln .....                  | 171 |
| 42 | Das „Kindness Project“ .....                                  | 173 |
| 43 | Wenn wir Leid kennen .....                                    | 178 |
| 44 | Glühendes Mitgefühl.....                                      | 181 |
| 45 | Das Pferd Chemakoh.....                                       | 184 |
| 46 | Der Preis unverarbeiteter Trauer und Traumata .....           | 190 |
| 47 | Generationsübergreifende Trauer.....                          | 195 |
| 48 | Trauersuppe .....                                             | 199 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 49 Dunkelheit hat ihr Gutes.....                          | 204 |
| 50 Was ich weiß .....                                     | 208 |
| Epilog .....                                              | 212 |
| Danksagung .....                                          | 214 |
| Über die Autorin .....                                    | 216 |
| Lobende Worte für <i>Das Unerträgliche annehmen</i> ..... | 218 |
| Stichwortverzeichnis .....                                | 220 |
| Impressum.....                                            | 227 |

# Prolog

**Das Vergessenwollen verlängert das Exil – und das  
Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.**

*Jüdisches Sprichwort, 1985 von Richard von Weizsäcker bei  
seiner Rede vor dem Bundestag zitiert*

I.

Es gibt einen Ort, einen unantastbaren Ort in den tiefsten Winkeln meines Herzens, wo ihr Name eingebrennt, eingehämmert, eingemeißelt ist.

Es war ein warmer Sommertag, als ich meine Tochter Cheyenne zu Grabe trug, die noch ein Baby war. Ich sah zu, wie Männer in grauen Anzügen weiche Erde auf den kleinen, mit rosafarbenem Satin ausgeschlagenen Sarg schaufelten, der ihren eingewickelten Leichnam enthielt. Es war eine kleine Trauerfeier; nur wenige hatten sie gekannt.

Keine jungen Freunde waren da, um sich von ihr zu verabschieden und ihren frühen Tod zu beklagen. Keine Lehrer, um ihre Gutherzigkeit zu preisen. Keine frühere Nachbarin, um zu sagen, wie sehr sie ihr Lächeln vermissen würde. Nur ich war da, so fühlte es sich zumindest an, und meine Brüste, die im angestauten Widerspruch zu ihrem plötzlichen Tod brannten.

Nur wenige Stunden zuvor hatte ich den Sargdeckel eigenhändig geschlossen. Es gibt keine Worte für diesen körperlichen,

emotionalen und existenziellen Verlust – außer, dass ich an jenem Tag mit ihr starb.

Ich hatte mir das nicht gewünscht.

Ich hatte es nicht gewollt.

Ich hasste alles daran.

Ich weiß noch, dass ich mich fragte, wie sich die Welt nach dieser Tragödie überhaupt weiterdrehen konnte. Ich wollte die Autos anbrüllen, die am Friedhof vorbeifuhren. Ich wollte die Vögel in den Bäumen anschreien, die Schatten auf ihren Grabstein warfen. Ich wollte, dass das Gras aufhörte zu wachsen und die Wolken aufhörten vorüberzuziehen und die anderen Kinder, die dort begraben wurden, aufhörten zu sterben.

Während die Stunden zu Tagen wurden und die Tage zu Wochen, wurde meine Trauer immer stärker und erfasste bald alle Ebenen meines Seins. Es fühlte sich an, als würde ich körperlich sterben, jeden Tag aufs Neue, sobald ich die Augen öffnete – in den seltenen Fällen, in denen ich überhaupt Schlaf gefunden hatte. Das Atmen tat mir weh und von Kopf bis Fuß breitete sich ein allumfassender Schmerz in mir aus.

Tief in der Nacht strich ich wie ein gefangenes Wildtier durch die Flure, auf der Suche nach meinem Baby.

Ihr Körper war nicht mehr da, aber alles in mir war evolutionär darauf programmiert, bei ihr zu sein, ihr die Brust zu geben, sie zu besänftigen, ihre Haut zu berühren. Die Sehnsuchtsanfälle waren unstillbar, machten mich verrückt und viele Male bezweifelte ich, überhaupt noch bei Sinnen zu sein. Was ich nicht wusste, war, dass ich mich gerade veränderte, eine qualvolle Verwandlung durchmachte – das Wissen darum hätte meinen Schmerz allerdings nicht im Geringsten gelindert.

Und bis zum heutigen Tag würde ich all das mit Freuden wieder eintauschen, um sie hier bei mir zu haben ...

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, kann das Leben für uns unerträglich werden.

Und doch werden wir – vom Leben, vom Tod – aufgefordert, es zu ertragen, das Nichterleidbare zu erleiden, das Unaushaltbare auszuhalten. *Das Unerträgliche annehmen* ist ein Ausdruck meines Herzens und mein Lebenswerk – aufreibend und furchtbar, erfüllend und zutiefst lebendig.

Dieses Buch wird Ihnen keine seelische Umgehungsstraße anbieten; es wird nicht dazu führen, dass Sie sich nicht mit dem Trauerschmerz auseinandersetzen müssen, und das soll es auch nicht. Wenn wir zutiefst lieben, trauern wir zutiefst; außergewöhnliche Trauer ist ein Ausdruck außergewöhnlicher Liebe. Trauer und Liebe spiegeln einander; das eine ist ohne das andere nicht möglich.

Was dieses Buch aber hoffentlich tun wird, ist, Ihnen einen sicheren Raum zu eröffnen, damit Sie *fühlen* und bei Ihrem zu Recht gebrochenen Herzen sein können. Es ist eine Einladung, den qualvollen Schmerz auszuhalten, in der tiefen Nacht der trauernden Seele zu verweilen und bewusst bei dem zu sein, was ist – so schwierig und schmerzvoll es auch ist.

Das englische Wort *bereave* leitet sich von dem altenglischen Wort *befearfian* ab, das „entziehen, wegnehmen, berauben“ bedeutet. Wenn der Tod uns unserer Lieben beraubt, dann hallt unsere Trauer, unser Verlust durch die Zeit. Wir trauern um die Momente von morgen und die Momente des kommenden Monats und Jahres, wir trauern bei Abschlussfeiern und Hochzeiten, bei Geburten und darauffolgenden Todesfällen. Trauer besteht aus zahllosen Einzelteilen, zahllosen Momenten, die alle für sich betrauert werden können. Und durch sie alle wissen wir immer zutiefst, dass jemand fehlt, dass es einen Ort in unserem Herzen gibt, der niemals wieder ausgefüllt werden kann.

Mit dem Tod eines geliebten Menschen verschwindet auch die Person, die wir einst waren, und wir werden zu einer irgendwie abweichenden Form unserer selbst, die auf eine fremde Art und Weise in der Welt ist. Wir wollten das nicht, es war so nicht geplant, so sollte es nicht sein – und doch ist es jetzt so, auch wenn unser Herz immer wieder wispert: „*Nein, nein, nein.*“ Da sind wir nun, fühlen uns wie ausgestoßen, mit dem Gesicht am Boden, auf blutigen Knien oder mit ausgestreckten, um Hilfe flehenden Armen.

Der Tod fühlt sich brutal an und in gewissem Maße ist er das auch – aber Trauer muss deshalb nicht verteufelt werden.

Wir mögen es niemals akzeptieren, dass unser Kind, Elternteil, Lebenspartner, Enkel, Freund oder Geliebter gestorben ist, aber wir können lernen zu akzeptieren, wie wir uns mit diesem Verlust *fühlen*, wo in uns der Schmerz am stärksten ist, wie er beschaffen ist, wie sein Grundtenor ist und wie tief er geht. Und mit der Zeit kann die Trauer sich dann von einem gefürchteten, unerwünschten Eindringling in etwas Vertrauterer und weniger Furchterregendes verwandeln – in einen Begleiter vielleicht.

Machen wir uns nichts vor: Jemanden zu verlieren, den wir lieben, verändert uns zutiefst, unausweichlich und für immer, und der Schmerz ist jenseits aller Vorstellungskraft. Der Psychologe Rollo May schrieb: „Man kann nicht vollkommen menschlich werden ohne schmerzlichste Erfahrungen.“ Erst wenn wir, oft unter Schmerzen, in unseren Gefühlen leben, können wir vollkommen menschlich werden. Durch Trauer können wir eine alchemistische Verwandlung erfahren, die niemand anderes erdenken, beschleunigen oder bewirken kann.

Ganz in der Trauer zu leben bedeutet, die Widersprüchlichkeiten des großen Mysteriums in uns zu tragen, dass ein Verlust uns vernichtet, uns aber auch ganz werden lässt. Trauer macht uns leer, aber wir sind voller Gefühle. Angst lähmt uns, aber wir machen anderen Mut. Wir betrauern die Abwesenheit unserer geliebten Menschen, aber beschwören sie uns herbei. Wir hören auf zu sein, wie wir einst waren, aber werden menschlicher. Wir kennen die dunkelste aller Nächte, können aber so das Licht unserer geliebten Menschen in die Welt tragen.

Wir sind das Paradoxon.

Wir sind die, die das Unerträgliche ertragen.

## II.

Herzstück dieses Buches ist der Tod meiner Tochter, aber mit dem Schreiben begann ich auf einer sechswöchigen Vortragsreise an der Ostküste der USA. Meine Erfahrungen auf dieser Reise, vor

allem auf der langen Zugfahrt zurück, zeigten mir einmal mehr, wie wichtig und wirksam es ist, sich mit seiner Trauer auseinanderzusetzen.

Meine Reise hatte mich zunächst nach Richmond, Virginia, geführt, wo ich Trauer-Meditation gelehrt hatte. Im von uns gemeinsam geschaffenen Raum hatten die Teilnehmer still geweint, und mir waren die Worte Ajahn Chahs in den Sinn gekommen: „Wer während einer Meditation noch nie geweint hat, der hat noch nicht richtig meditiert.“ Wir hatten Kerzen angezündet und uns erinnert. Wir hatten einander gehalten. Einige hatten nur wenige Wochen vor dem Workshop geliebte Menschen verloren, andere schon Jahrzehnte zuvor.

Ich war zum Wohnsitz der Familie Bacon in Newtown, Connecticut, gefahren und dieselben Holzdielen hinuntergestiegen wie die Erstklässlerin Charlotte Helen Bacon vor dem tragischen Amoklauf an der Sandy Hook Elementary School [bei dem 100 km von New York entfernt im Dezember 2012 insgesamt 28 Menschen starben, Anm. d. Übers]. Ich hatte ihren Bruder getroffen und er hatte für mich ein Exemplar des Buches signiert, das er im Gedenken an seine ermordete kleine Schwester geschrieben hatte. Ihre Eltern und ich hatten ihr Grab besucht, nah bei ihren Freunden, und wir hatten schweigend davorgestanden. Was gibt es auch zu sagen angesichts einer unaussprechlichen Tragödie?

Ich war nach New York gereist, wo ich Gesundheitsdienstleister angeleitet hatte, trauernden Menschen zuzuhören, eine Schicht nach der anderen aufzuarbeiten. Mehrere Tage hintereinander hatten sich Menschen, deren Aufgabe es sonst war, anderen zu helfen, ganz von Neuem mit ihrem eigenen seelischen Schmerz befasst. Einige empfanden ihre latente Trauer wie ein verblichenes Foto, das vom jahrelangen Anfassen an den Rändern schon ganz abgenutzt war, und wie ihre Klienten brauchten auch sie einen sicheren Ort, um sich mit ihren alten Wunden auseinanderzusetzen.

Auf der Konferenz hatten trauernde Mütter über ihre Erfahrungen mit dem Verlust gesprochen und geschildert, wie sie ihrer Kinder gedachten, indem sie anderen Menschen halfen – und die kleinen Kinder, deren Andenken sie bewahrten, wurden für uns

alle zu großartigen Lehrern des Mitgefühls. Eine Mutter hatte uns beschrieben, wie sie nach dem unerwarteten Tod ihres Babys mit Gewalt fixiert werden musste – nun hilft sie trauernden Eltern auf der ganzen Welt. Eine andere Frau hatte erzählt, wie sehr sie mit Schuldgefühlen rang, weil durch ihr Handeln, wenn auch unbeabsichtigt, ihre Tochter ums Leben gekommen war. Jetzt lässt sie sich zur Trauerberaterin ausbilden. Eine weitere Frau hatte die Ereignisse geschildert, die zur Ermordung ihrer beiden kleinen Kinder geführt hatten, und über ihre jetzige Arbeit gesprochen, bei der sie Eltern Hilfe anbietet, deren Kinder ebenfalls ermordet wurden.

Ich hatte viele Geschichten über Liebe, Verlust und Trauer gehört, manchmal mutig vor Gruppen vorgetragen, manchmal in Form von leisen Geständnissen im hinteren Teil eines Raumes. Einige Menschen kontaktierten mich Stunden oder Tage später vergleichsweise anonym per E-Mail; ihre Trauergeschichten waren wie Keimlinge durch im Laufe der Jahre festgetretene Erde gebrochen.

Als ich jetzt den Zug bestieg und zurück nach Hause fuhr, sann ich über eine mysteriöse Eigenschaft der Trauer nach: Wenn wir jemandem in die Augen schauen, der Leid erfahren hat, dann wissen wir ohne ein einziges Wort, dass der andere es weiß, und es liegt etwas schmerzlich Erholsames in diesem gegenseitigen Erkennen.

Im Zug ergaben sich immer wieder Gespräche, die erst einfach begannen und dann schnell zu einem tiefen, bedeutungsvollen Austausch über Liebe und Verlust, Leben und Tod wurden. Ein junger Mann mit ruhigen Augen und einem strahlenden Lächeln erzählte mir, dass er hilflos mitansehen musste, wie sein Freund von einem Zug erfasst und getötet wurde, und er bemerkte sichtbar traurig, dass das Ereignis nun schon fast ein Jahr her war. Nach einem kurzen Gespräch mit einer jungen Mutter und ihrem kleinen Jungen über die Herausforderungen des Zugreisens mit Kleinkindern fragte sie mich, was ich beruflich machte. Ich sagte es ihr, woraufhin sie mir vom Tod ihres ältesten Bruders erzählte und dass ihre Mutter seit diesem Verlust nicht mehr dieselbe war, weil in der Familie die unausgesprochene Regel galt, nicht über den Tod des Jungen zu sprechen und daher nichts über sein Leben oder ihre Liebe zu ihm zu sagen.

Eines Morgens beim Frühstück saß ich einem älteren Mann aus Südkalifornien gegenüber, der eine Kappe eines Traktorherstellers trug und einen ausladenden Bauch hatte. Wir kamen ins Gespräch und irgendwann blickte er von seinem griechischen Joghurt auf und sagte: „Ich weiß eine ganze Menge über Trauer und Traumata“, woraufhin er begann, über seine Dienstjahre in einer SWAT-Einheit zu erzählen. „Sie glauben nicht, was ich alles gesehen habe“, sagte er und schilderte so traumatische Erlebnisse, dass sie ihn auch noch fünfunddreißig Jahre später beschäftigten. „Ich war immer stark, die Ruhe selbst. Ich vergoss nie eine Träne ... aber seit ich in Rente bin, kommt es mir vor, als wäre ich ständig am Heulen und nah am Wasser gebaut.“ Ich nickte und fand es angebracht zu fragen, wann er denn angefangen hatte, sich so zu fühlen. Er hielt inne und blickte hinauf zur Decke. „Hm, keine Ahnung. Ich habe einfach noch nie so viele und so tiefe Gefühle gehabt. So langsam frage ich mich, ob mit mir was nicht stimmt.“ Aber am Ende unseres Gesprächs kam er zu dem Schluss, dass dieser Gefühlsansturm jetzt „wahrscheinlich normal“ war, weil man „damals bei der Arbeit keine Schwäche zeigen oder heulen durfte.“

Ein anderer Mann aus St. Louis erzählte mir eines Morgens bei einem Porridge vom Tod seiner ersten Frau. Er hatte sich kaum Zeit zum Trauern gelassen und wenige Monate später wieder geheiratet, weil er „zu traurig war, um das alles allein zu ertragen“. Doch seine Trauer ließ sich einfach nicht vertreiben, und zwei Jahre später ließen er und seine zweite Frau sich nach der Geburt ihres ersten Kindes scheiden, woraufhin er zu trinken begann und den Kontakt zu seinem einzigen Nachkommen verlor. Der Schmerz über alle diese Verluste hatte sich ihm in tiefen Linien ins Gesicht gegraben.

Ich traf eine 78-jährige pensionierte Krankenschwester aus Dayton, als sie sich gerade über das kärgliche Teeangebot der Eisenbahngesellschaft beschwerte. Ich erzählte ihr, dass ich auch ein Tee-Snob sei und deshalb meine eigene Bio-Mischung dabei hätte. Ich bot ihr etwas davon an und sie fragte, was ich denn an der Ostküste machte. Als ich es ihr sagte, senkte sie den Blick auf ihre dampfende Tasse Earl Grey. Sie spitzte die Lippen, nahm mit

sichtbarem Unbehagen einen Schluck und stieß dann einen langen Seufzer aus. „Wissen Sie, ich hatte eine Tochter“, sagte sie. „Sie wäre jetzt etwa in Ihrem Alter.“ Sie seufzte erneut – und dann, auf der Fahrt vorbei an Gebirgszügen, mit Graffiti bemalten Brücken und hier und da ein paar Baumwollfeldern, erzählte sie mir über zwei Stunden lang die Geschichte ihrer Tochter, die 1974 gestorben war. Es war eine Geschichte, die sie noch nie jemandem vollständig erzählt hatte. Als sie fertig war, sagte sie: „Ich glaube, meine Tochter wäre genau so eine nette junge Frau gewesen wie Sie.“ Wir hatten beide Tränen in den Augen.

Meine Reisen nach Osten und zurück nach Hause schienen mir symbolisch für viele Reisen durch Liebe und Trauer. Durch das Fenster an meinem Platz sah ich verlassene Spielplätze und verfallene Scheunen direkt neben frisch gestrichenen Schulen und florierenden Bauernhöfen. Ich sah ausgetrocknete Flussbetten und üppig bewachsene Ufer. Ich sah sterbende Tümpel und grüne Bäche. Manchmal war die Fahrt turbulent und ruppig, dann wieder ruhig und beschaulich.

Wie die Trauer hatte auch der Zug seinen eigenen Rhythmus, seine wechselnden Geschwindigkeiten und veränderlichen Bedingungen – beeinflusst vom Wetter, von einer guten oder weniger guten Wartung und von den Landstrichen, durch die wir fuhren. Manchmal schienen wir ganz langsam dahinzukriechen, und ich konnte mich ganz auf die Silos von Garden City oder die Antilopenherde im Comanche National Grassland konzentrieren. Dann wieder verwischte das hohe Tempo auch die majestätischsten Bäume, vermengte Farben und ließ Konturen verschwimmen.

An manchen Stellen auf der Strecke konnte eine einfache Weiche unsere Fahrtrichtung ändern, was mich daran denken ließ, wie wir uns bei einem Todesfall in Richtung Verdrängung oder Liebe wenden können, Richtung Trauer oder Verleugnung. In Tunneln war es manchmal so dunkel, dass absolut kein Licht mehr zu sehen war; auch die Trauer kennt solche Zeiten. Meine Augen brauchten Zeit, um sich daran anzupassen, aber dann konnte ich erkennen, was sich an diesen dunklen Orten befand. Manchmal hatte mein Handy Empfang, manchmal nicht; manchmal hatte ich eine Ver-

bindung zur Außenwelt, dann wieder war jede Verbindung gekappt – wie auch bei der Trauer.

Beim Blick aus dem Fenster begann mir irgendwann auch der Kontrast zwischen Vor- und Hintergärten aufzufallen. Die Vorgärten imponierten mit sorgfältig gepflegtem Rasen und akkurat getrimmten Hecken, blitzsauberen Autos und leuchtend roten Fahrrädern. Die Hintergärten sahen aus wie Schrottplätze mit ausrangierten Dingen, die die Leute nicht mehr brauchten und nutzlos fanden. Was hinterm Haus lag, war unerwünscht, in Einzelteile zerlegt, kaputt oder in Vergessenheit geraten. Manches verrottete dort schon seit Jahren, lag sinnlos herum, aus den Augen, aus dem Sinn, manchmal mit einer Plane abgedeckt – aber immer noch da. Auch Trauer fühlt sich für viele an wie etwas, das zum „Gerümpel“ muss, ab in den Hinterhof, wo man nicht mehr an sie herankommt, wo sie unwichtig ist und keinen Einfluss mehr hat. Wir wollen diesen Plunder nicht, wir wollen ihn vergessen. Aber wie der erste Bundespräsident des wiedervereinigten Deutschlands, Richard von Weizsäcker, uns mit dem von ihm zitierten Sprichwort bereits mahnte: „Das Vergessenwollen verlängert das Exil – und das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.“ So ist es auch mit der Trauer.

Diese 5300 Kilometer, 140 Stunden dauernde Zugreise wurde zu einem Mikrokosmos meiner Arbeit: die Schaffung eines Raumes, in dem Trauer mit offenen Armen akzeptiert und geachtet wird und diese Anerkennung an erster Stelle steht. Mit diesem Buch lade ich Sie dazu ein, gemeinsam mit mir in die unzähligen Gesichter und Herzen der Trauer zu blicken, um zu unserer menschlichen Ganzheit zurückzufinden.

*Joanne Kyouji Cacciatore*  
*Sedona, Arizona, USA*

# Stichwortverzeichnis

## A

Abschließen 64  
Achtsamkeit 37, 52, 86, 88,  
116, 123  
Akzeptanz 88  
Alkoholismus 140, 191  
Angst  
Angst hinter der 55  
panische 139  
Tod, vor dem 55-56  
vergessen zu 159  
Ängstlichkeit 30, 77  
Annahme 18  
Anpassung 45, 118, 131  
Appetit 31  
Ärzte 40, 59, 65, 145  
Aufmerksamkeit 18, 29, 50,  
71, 99, 101, 181, 193  
Ausdruck 7, 20, 22, 29, 31-32,  
34, 45, 53, 85, 89, 100, 106,  
128, 134-135, 139, 142,  
151-152, 158, 167-168,  
172, 183, 196, 210

Ausdrucksmittel 198

Selbsta Ausdruck 109

Authentisch 45, 56, 59, 62

Authentizität 61, 74, 162

## B

Baby 6, 21, 39, 49, 94, 111, 145-  
146, 151, 158, 179, 196

Babyparty 110, 178-179

Bacon, Charlotte Helen 9, 17

Bahá'u'lláh's 25

Barfuß wandern 97

Becker, Ernest 55

Berater. *Siehe auch* Therapeut

Beratung 127, 141

Berater 25

Betäubung, emotionale 29

Betrachtungsweise, dualistische 60

Bewältigung 67, 131

Trauerbewältigung 67-68

Biografie 132

Brave Heart, Maria Yellow

Horse 197

**C**

Chah, Ajahn 66  
 Chemakoh 184, 188, 200  
 Cheyenne 5, 32, 46-47, 49, 81,  
 85-86, 106-107, 131-132,  
 151-152, 160, 163, 165,  
 168-169, 172, 174-175,  
 183, 186, 201-203, 213,  
 215

**D**

Dankbar 1, 36, 43, 60, 80, 107,  
 109, 114, 121, 176, 193,  
 203, 207, 215  
 Dankbarkeit 3, 48, 59-60, 98,  
 107, 149, 204, 214  
 Depressionen 45, 65, 76  
 Diana, Prinzessin 21  
 Drogenmissbrauch 30, 140  
   Drogen und Alkohol 44  
   Verzicht auf Drogen 141  
 Dualismus 59-61. *Siehe*  
   Nichtdualität

**E**

Ehrlichkeit 3  
 Einsamkeit 26, 30, 32-33, 145,  
 188  
 Emotionen 62  
   Abstumpfung,  
     emotionale 44  
   Ansteckung, emotionale 138  
   Betäubung, emotionale 29  
   Erstarrung, emotionale 44  
   Gefühlsausbrüche 51

intolerant gegenüber 192  
 Opfer, emotionale 169  
 Tränen, emotionale 90  
 Transparenz, emotionale 87  
 Verarmung, emotionale 132  
 Energie 31, 48, 62, 71, 101,  
 178, 205  
 Erfahrung 17, 24, 124, 205,  
 214, 219  
   klinische 2  
   Trauererfahrung 18, 25  
 Erinnerung 5, 13, 116, 125,  
 159, 170, 205  
   historische Traumata 197  
 Ermordung 10, 18, 93, 102  
 Existenziell 6, 25, 31, 65, 76,  
 201  
   Fragen 76, 201

**F**

Falsche Gedanken 151  
 Familie 9-10, 18, 27, 31, 39-  
 43, 64, 67, 78, 93, 101,  
 103, 111-113, 119, 123,  
 125, 134, 154, 166, 174-  
 175, 192, 215, 217  
 Ehe 47, 100  
 Familienmitglieder 40, 123,  
 159, 166  
 Familiensystem 31, 197  
 Feiertage 27, 100, 110  
   Muttertag 79-80  
   Weihnachten 111, 113  
 Flucht oder Kampf 44  
 Frankl, Viktor 59, 127

Freude 24, 30, 33, 58, 60-61,  
142, 180, 206

    oberflächliche 162

Freundlichkeit 61, 157, 178,  
180, 201

Furcht 30, 55, 209

## G

Gebete 41, 113

Geburtsdatum 188

Gedanken 30, 44, 52, 56, 85,  
162, 165

Gefühllos 28

Gegensätze, Vereinigung  
    der. *Siehe* Dualismus

Gehirn 44

Gelübde

    Fastengelübde 169

    Schweigegelübde 169

Gemeinschaft 166-167, 187,  
216

    Glaubensgemeinschaft 65

    historische Traumata 197

    Sikh 166

    Trauernden, der 175

Generationsübergreifende  
    Traumata 2, 197

Geschwister 29, 182, 212

    Bruder 9, 21, 146, 166, 169,  
176, 182

    Schwester 21-22, 27, 86, 110,  
115-116

Gesundheitsdienstleister 9

Getrenntheit 210

Gewalt 1, 10, 139, 197-198

Gewicht 31, 131, 147

Gleichgewicht 33, 123, 128

Glück

    Glücksbesessenheit 59

    Glücksseligkeitskult 61

    Streben nach 58-60, 85

Glücksspiel 30, 44

Gott 37, 65, 75, 138, 144, 146,  
153, 191, 202, 212-213

Graceland 22

Grand Canyon 48, 184

## H

Halluzinationen 31

Hasik, Nowch 95

Hedonismus 87

Helga 83-84

Hilflosigkeit 99, 166

Hinterbliebene 1, 29-30, 55

Historische Traumata 197

## I

Identität 16, 33, 74, 83, 126,  
132, 140

Integrieren 33, 88

    nichtintegrieren 64

Intimität 139

Intrusive Gedanken 52

Intuition 117-118

## J

Jada und Jordan 169

Jesus 24

**K**

Karmeliter 98  
 Kata 51  
 Kierkegaard, Sören 157  
 Kinderlos 16  
 Kindheit 53, 88  
   Kindheitstrauma 191  
 Kindness Project 173, 175-  
   176, 179  
 Kirche 16, 46, 153-154  
 Kollision 75  
 Kontemplative Meditation 52  
 Kornfield, Jack 66  
 Kreative Kunst 27, 89  
 Krebs 59, 90, 140, 146, 193,  
   212  
 Kultur 24, 41, 56, 60, 66-67,  
   137-139, 158, 181  
   hedonistische 87  
   Kulturelles Feingefühl 39  
   trauerfeindliche 58

**L**

Leid 34, 172, 178  
   Spiritualität und 65  
   unermessliches 36  
   unnötiges 210  
   unvermeidliches 58

**M**

Medikamente 46, 59, 141, 144  
   Selbstmedikation 141  
 Meditation 9, 217  
 Medizinmann 40  
 Militär 99-100, 168

Missbrauch 1, 66, 198  
 MISS Foundation 76, 175,  
   179, 207, 216  
 Misstrauen 68  
 Mitgefühl 21, 27, 32-33, 43,  
   48, 76, 102, 106, 147,  
   156, 171-172, 177, 181-  
   183, 189, 198, 201  
   fehlendes 204, 210  
   glühendes 3, 179, 181, 184, 186  
   mitfühlendes Handeln 171-  
   172  
   Selbstmitgefühl 87-88, 183  
 Mohammed 24  
 Mord 43  
 Mörder. *Siehe* Ermordung  
 Mut 3, 8, 23, 34, 88, 124, 127,  
   133, 136, 147, 173  
   Erinnerung, zur 133  
 Mysterium 8, 210  
 Mythos der Getrenntheit 210

**N**

Natur 25, 43, 51, 67, 74, 89, 91,  
   97, 105, 107-109, 112,  
   117, 166, 169, 206, 217  
 Nebennieren 91  
 Neid 30  
 Nichtdualität 126  
 Nicht urteilend 23, 147, 151  
 Not 193, 215

**P**

Pathologisierung 66  
 Pima 92, 188

Plattitüden 1, 138-139  
 abweisenden  
     Kommentare 32  
 Plötzlicher Kindstod 158, 178  
 Poesie 51, 89, 95  
 Posttraumatische  
     Belastungsstörung 65  
     traumatischen Stress 197  
 Powwow 93  
 Promiskuität 30  
 Psychiater 46, 59, 133  
 Psychiatrische  
     Erkrankung 144  
 Psychische Erkrankung 45, 65  
 Psychische Gesundheit 4, 59  
 Psychoerzieherisches  
     Material 57

## R

Rage. *Siehe* Wut  
 Religion 24, 209  
 Respekt 22, 167  
 Revolution 87  
 Rituale 89, 112, 162, 166-167  
     Mikrorituale 166, 168, 170  
     Trauerrituale 25, 167  
 Rumi 62, 89, 122

## S

Sandy Hook Elementary  
     School 9, 17  
 Sanskar, Antam 167  
 Scham 2, 26, 48, 61, 93, 120,  
     134, 148, 150-151, 191  
 Schande 197

Schlaf 6, 16, 31, 53, 102-103,  
     105, 109, 170, 196  
     Albträume 51, 53  
     Schlafhygiene 103  
 Schlaflosigkeit 51. *Siehe* auch  
     Schlaf  
 Schönheit 48, 60, 70, 95, 103,  
     126, 206  
     Trauer und 60  
 Schuld 29, 53, 102, 134-135,  
     141-142, 148-152  
 Schweigen 1, 144, 170  
     Schweige-Tag 169  
     zum Schweigen gebrachte  
     Trauer 198  
 Sedona 13, 76, 97, 118-119,  
     216-217  
 Sehnsucht 27, 60, 81, 165  
 Sela 51  
 Selbst 29, 37, 56, 81, 99, 102,  
     109, 161, 169, 172. *Siehe*  
     auch Identität  
 Selbstfürsorge 31, 99-104,  
     106-109, 111, 115-116,  
     156, 178  
 Selbstgewahrsein 87, 109,  
     116-117, 172  
 Selbsthilfegruppen 51, 53  
 Selbstmitleid 59  
 Selbstmord 77  
     Selbstmordgefährdung 178  
 Selbstverachtung 179  
 Selbstverletzung 141  
 Selbstwertgefühl 29, 88  
 Selbstzweifel 33, 80

Siddhartha Gautama 24  
Sikh 166-167  
Sinneswahrnehmung 30  
Sizilien 195  
Solomon, Sheldon 55  
Sorgen, ängstlichen 30, 98  
Stille 41, 43, 66, 169  
Stolorow, Robert 1, 139, 214  
Stress 31, 111-112, 141  
Sucht 1, 69, 191, 198  
Symbole 89-90, 170  
Tattoo 170

## T

Terror-Management-  
Theorie 55  
Therapeut 25, 46-47, 65, 141  
Therapie 138  
Tiere 1, 118, 182, 198, 201,  
217  
Tod  
Elternteils, eines 30, 65, 156  
Freundes, eines 10, 24  
Geschwistern, von 9-10, 27,  
76, 115, 122, 130  
Kinder, mehrerer 10, 170  
Kindes, des 17, 34, 43, 127,  
216  
Partners, des 30  
Totgeburt 21, 168, 204  
Todesfurcht 55  
Totgeburt 21, 168, 204  
Tragödie 6, 9, 17, 153  
tragisches Privileg 183  
Transformation 2

## Trauer

frühen Phasen der 28  
generationsübergreifende 195  
Innehalten in der 85  
Intensität 67-68  
Körperlichkeit 34, 109  
Krieg gegen die 66, 131, 139  
öffentliche und private 20  
Personifizierung von 82  
Rolle der anderen in  
unserer 15  
Schuldgefühle 2, 26, 106,  
113, 149-150  
traumatische 33, 43-44, 62,  
66, 99-100, 140-141,  
143, 154, 164, 166, 198,  
204  
unverarbeitete 2, 26, 190  
vermeidend 43  
Wellen der 160-161  
Trauerschulung 27  
Traum 99, 163-164  
Traumata 2, 11, 25, 44, 64-65,  
141, 153, 190, 197, 209  
traumatische Verluste und  
Trauer 2  
Twain, Mark 55, 75

## U

Überwinden 87, 131  
Trauer 16, 34  
Übung 53, 98, 107, 111, 123,  
149, 152, 159  
Personifizierungsübung 83  
Umgehen 66

Umgehen, Trauer zu 62-64,  
103  
Unamuno, Miguel de 32  
Unehrlich 150  
Unfall 20, 99, 119, 125  
Unterdrücken, Trauer 2, 139  
Unterdrückung 197-198  
Unterstützung 27, 34, 44, 111,  
119, 141, 187  
Unvermeidlich 59  
Ureinwohner 39, 93, 95  
Völkermord an den  
amerikanischen 197  
Urlaub 76, 78, 112  
**V**  
Verbindung 13, 25, 29, 32, 59,  
73, 80, 90, 126, 135, 167,  
192, 206  
aufrechterhalten 167  
Vergebung 53, 135, 151-152,  
209  
Vermeidung 33-34, 56  
Angst und 116  
Leugnung und 56  
Trauervermeidung 3  
Vermeidungsverhalten 44,  
139, 192  
Vermissen 86, 99, 121  
Lächeln, ihr 5  
Verstellung 61  
Vertrauen 44, 52, 134, 162,  
205  
Verurteilung 61

Verzweiflung 15, 29, 36, 60,  
68, 72, 87, 97, 113, 130,  
141, 153, 185, 204  
Völkermord 197  
**W**  
Wandlung 176  
Weisheit 3, 19, 32, 48, 74, 104,  
172, 210  
Wiedertrauer 100, 120, 135,  
160  
Wut 17, 26, 30, 52, 116, 128,  
149, 179, 186

**Y**

Yalom, Irvin 62, 214  
Yoga 34, 89, 105, 108, 217

**Z**

Zaadii 125-126  
Zorn 30, 179  
Zugehörigkeit 24, 71, 81  
Zurückziehen 32-33  
Zuwendung 50, 124, 182  
Ablenkung, zu 69  
Richtung, aus vielerlei 23  
Zwischenmenschliche  
Beziehungen 31  
Konflikte 30, 44  
Ressourcen 68

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                       |      |
|-----------------------------------------------------------------------|------|
| Liste der im Buch genannten Trauerübungen .....                       | viii |
| Vorwort.....                                                          | 1    |
| Prolog.....                                                           | 5    |
| 1 Die Rolle der anderen in unserer Trauer .....                       | 15   |
| 2 Öffentliche und private Trauer.....                                 | 20   |
| 3 Rituellem und künstlerischem Umgang mit Trauer.....                 | 24   |
| 4 Die frühen Phasen der Trauer .....                                  | 28   |
| 5 Nährstoffarmer Boden .....                                          | 36   |
| 6 Kulturelles Feingefühl.....                                         | 39   |
| 7 Das Unerträgliche annehmen .....                                    | 46   |
| 8 Innehalten, reflektieren und Sinn erspüren.....                     | 50   |
| 9 Die Angst hinter der Angst.....                                     | 55   |
| 10 Das Streben nach Glück und die Vereinigung der<br>Gegensätze ..... | 58   |
| 11 Trauer zu umgehen heißt, Liebe zu umgehen.....                     | 63   |
| 12 Intensität und Bewältigung von Trauer.....                         | 67   |
| 13 Kontraktion und Expansion .....                                    | 70   |
| 14 Die Kollision von Liebe und Verlust.....                           | 75   |
| 15 Grenzenlose, endlose Liebe .....                                   | 79   |
| 16 Die Personifizierung von Trauer .....                              | 82   |
| 17 Innehalten in der Trauer .....                                     | 85   |
| 18 Bei etwas sein.....                                                | 89   |
| 19 Mein Herz weinte viele Tränen .....                                | 92   |

|    |                                                               |     |
|----|---------------------------------------------------------------|-----|
| 20 | Barfuß wandern .....                                          | 97  |
| 21 | Die Kraft der Selbstfürsorge .....                            | 99  |
| 22 | Selbstfürsorge und Schlaf.....                                | 102 |
| 23 | Wege zur Selbstfürsorge.....                                  | 106 |
| 24 | Verwandten und Freunden sagen, was wir brauchen               | 110 |
| 25 | Selbstfürsorge als Ablenkung .....                            | 115 |
| 26 | Neues lernen, sich anpassen, der Intuition<br>vertrauen ..... | 117 |
| 27 | Wiedertrauer.....                                             | 120 |
| 28 | Hingabe und Dehnung.....                                      | 122 |
| 29 | Wenn wir zersplittern.....                                    | 127 |
| 30 | Wie lange dauert die Trauer?.....                             | 130 |
| 31 | Mut zur Erinnerung.....                                       | 133 |
| 32 | Sich die Hände reichen.....                                   | 137 |
| 33 | Die Macht unverarbeiteter traumatischer Trauer.....           | 140 |
| 34 | Jahrzehntelanges Schweigen .....                              | 144 |
| 35 | Schuld und Scham .....                                        | 148 |
| 36 | Nach innen und nach außen .....                               | 153 |
| 37 | Leben und Walten der Liebe.....                               | 157 |
| 38 | Wellen der Trauer.....                                        | 160 |
| 39 | „Erinnere dich an mich“, sagte sie.....                       | 163 |
| 40 | Rituale und Mikrorituale .....                                | 166 |
| 41 | Sinn finden durch mitfühlendes Handeln .....                  | 171 |
| 42 | Das „Kindness Project“ .....                                  | 173 |
| 43 | Wenn wir Leid kennen .....                                    | 178 |
| 44 | Glühendes Mitgefühl.....                                      | 181 |
| 45 | Das Pferd Chemakoh.....                                       | 184 |
| 46 | Der Preis unverarbeiteter Trauer und Traumata .....           | 190 |
| 47 | Generationsübergreifende Trauer.....                          | 195 |
| 48 | Trauersuppe .....                                             | 199 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 49 Dunkelheit hat ihr Gutes.....                          | 204 |
| 50 Was ich weiß .....                                     | 208 |
| Epilog .....                                              | 212 |
| Danksagung .....                                          | 214 |
| Über die Autorin .....                                    | 216 |
| Lobende Worte für <i>Das Unerträgliche annehmen</i> ..... | 218 |
| Stichwortverzeichnis .....                                | 220 |
| Impressum.....                                            | 227 |

# Prolog

**Das Vergessenwollen verlängert das Exil – und das  
Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.**

*Jüdisches Sprichwort, 1985 von Richard von Weizsäcker bei  
seiner Rede vor dem Bundestag zitiert*

I.

Es gibt einen Ort, einen unantastbaren Ort in den tiefsten Winkeln meines Herzens, wo ihr Name eingebrannt, eingehämmert, eingemeißelt ist.

Es war ein warmer Sommertag, als ich meine Tochter Cheyenne zu Grabe trug, die noch ein Baby war. Ich sah zu, wie Männer in grauen Anzügen weiche Erde auf den kleinen, mit rosafarbenem Satin ausgeschlagenen Sarg schaufelten, der ihren eingewickelten Leichnam enthielt. Es war eine kleine Trauerfeier; nur wenige hatten sie gekannt.

Keine jungen Freunde waren da, um sich von ihr zu verabschieden und ihren frühen Tod zu beklagen. Keine Lehrer, um ihre Gütherzigkeit zu preisen. Keine frühere Nachbarin, um zu sagen, wie sehr sie ihr Lächeln vermissen würde. Nur ich war da, so fühlte es sich zumindest an, und meine Brüste, die im angestauten Widerspruch zu ihrem plötzlichen Tod brannten.

Nur wenige Stunden zuvor hatte ich den Sargdeckel eigenhändig geschlossen. Es gibt keine Worte für diesen körperlichen,

emotionalen und existenziellen Verlust – außer, dass ich an jenem Tag mit ihr starb.

Ich hatte mir das nicht gewünscht.

Ich hatte es nicht gewollt.

Ich hasste alles daran.

Ich weiß noch, dass ich mich fragte, wie sich die Welt nach dieser Tragödie überhaupt weiterdrehen konnte. Ich wollte die Autos anbrüllen, die am Friedhof vorbeifuhren. Ich wollte die Vögel in den Bäumen anschreien, die Schatten auf ihren Grabstein warfen. Ich wollte, dass das Gras aufhörte zu wachsen und die Wolken aufhörten vorüberzuziehen und die anderen Kinder, die dort begraben wurden, aufhörten zu sterben.

Während die Stunden zu Tagen wurden und die Tage zu Wochen, wurde meine Trauer immer stärker und erfasste bald alle Ebenen meines Seins. Es fühlte sich an, als würde ich körperlich sterben, jeden Tag aufs Neue, sobald ich die Augen öffnete – in den seltenen Fällen, in denen ich überhaupt Schlaf gefunden hatte. Das Atmen tat mir weh und von Kopf bis Fuß breitete sich ein allumfassender Schmerz in mir aus.

Tief in der Nacht strich ich wie ein gefangenes Wildtier durch die Flure, auf der Suche nach meinem Baby.

Ihr Körper war nicht mehr da, aber alles in mir war evolutionär darauf programmiert, bei ihr zu sein, ihr die Brust zu geben, sie zu besänftigen, ihre Haut zu berühren. Die Sehnsuchtsanfälle waren unstillbar, machten mich verrückt und viele Male bezweifelte ich, überhaupt noch bei Sinnen zu sein. Was ich nicht wusste, war, dass ich mich gerade veränderte, eine qualvolle Verwandlung durchmachte – das Wissen darum hätte meinen Schmerz allerdings nicht im Geringsten gelindert.

Und bis zum heutigen Tag würde ich all das mit Freuden wieder eintauschen, um sie hier bei mir zu haben ...

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, kann das Leben für uns unerträglich werden.

Und doch werden wir – vom Leben, vom Tod – aufgefordert, es zu ertragen, das Nichterleidbare zu erleiden, das Unaushaltbare auszuhalten. *Das Unerträgliche annehmen* ist ein Ausdruck meines Herzens und mein Lebenswerk – aufreibend und furchtbar, erfüllend und zutiefst lebendig.

Dieses Buch wird Ihnen keine seelische Umgehungsstraße anbieten; es wird nicht dazu führen, dass Sie sich nicht mit dem Trauerschmerz auseinandersetzen müssen, und das soll es auch nicht. Wenn wir zutiefst lieben, trauern wir zutiefst; außergewöhnliche Trauer ist ein Ausdruck außergewöhnlicher Liebe. Trauer und Liebe spiegeln einander; das eine ist ohne das andere nicht möglich.

Was dieses Buch aber hoffentlich tun wird, ist, Ihnen einen sicheren Raum zu eröffnen, damit Sie *fühlen* und bei Ihrem zu Recht gebrochenen Herzen sein können. Es ist eine Einladung, den qualvollen Schmerz auszuhalten, in der tiefen Nacht der trauernden Seele zu verweilen und bewusst bei dem zu sein, was ist – so schwierig und schmerzvoll es auch ist.

Das englische Wort *bereave* leitet sich von dem altenglischen Wort *befearfian* ab, das „entziehen, wegnehmen, berauben“ bedeutet. Wenn der Tod uns unserer Lieben beraubt, dann hallt unsere Trauer, unser Verlust durch die Zeit. Wir trauern um die Momente von morgen und die Momente des kommenden Monats und Jahres, wir trauern bei Abschlussfeiern und Hochzeiten, bei Geburten und darauffolgenden Todesfällen. Trauer besteht aus zahllosen Einzelteilen, zahllosen Momenten, die alle für sich betrauert werden können. Und durch sie alle wissen wir immer zutiefst, dass jemand fehlt, dass es einen Ort in unserem Herzen gibt, der niemals wieder ausgefüllt werden kann.

Mit dem Tod eines geliebten Menschen verschwindet auch die Person, die wir einst waren, und wir werden zu einer irgendwie abweichenden Form unserer selbst, die auf eine fremde Art und Weise in der Welt ist. Wir wollten das nicht, es war so nicht geplant, so sollte es nicht sein – und doch ist es jetzt so, auch wenn unser Herz immer wieder wispert: „*Nein, nein, nein.*“ Da sind wir nun, fühlen uns wie ausgestoßen, mit dem Gesicht am Boden, auf blutigen Knien oder mit ausgestreckten, um Hilfe flehenden Armen.

Der Tod fühlt sich brutal an und in gewissem Maße ist er das auch – aber Trauer muss deshalb nicht verteufelt werden.

Wir mögen es niemals akzeptieren, dass unser Kind, Elternteil, Lebenspartner, Enkel, Freund oder Geliebter gestorben ist, aber wir können lernen zu akzeptieren, wie wir uns mit diesem Verlust *fühlen*, wo in uns der Schmerz am stärksten ist, wie er beschaffen ist, wie sein Grundtenor ist und wie tief er geht. Und mit der Zeit kann die Trauer sich dann von einem gefürchteten, unerwünschten Eindringling in etwas Vertrauterer und weniger Furchterregendes verwandeln – in einen Begleiter vielleicht.

Machen wir uns nichts vor: Jemanden zu verlieren, den wir lieben, verändert uns zutiefst, unausweichlich und für immer, und der Schmerz ist jenseits aller Vorstellungskraft. Der Psychologe Rollo May schrieb: „Man kann nicht vollkommen menschlich werden ohne schmerzlichste Erfahrungen.“ Erst wenn wir, oft unter Schmerzen, in unseren Gefühlen leben, können wir vollkommen menschlich werden. Durch Trauer können wir eine alchemistische Verwandlung erfahren, die niemand anderes erdenken, beschleunigen oder bewirken kann.

Ganz in der Trauer zu leben bedeutet, die Widersprüchlichkeiten des großen Mysteriums in uns zu tragen, dass ein Verlust uns vernichtet, uns aber auch ganz werden lässt. Trauer macht uns leer, aber wir sind voller Gefühle. Angst lähmt uns, aber wir machen anderen Mut. Wir betrauern die Abwesenheit unserer geliebten Menschen, aber beschwören sie uns herbei. Wir hören auf zu sein, wie wir einst waren, aber werden menschlicher. Wir kennen die dunkelste aller Nächte, können aber so das Licht unserer geliebten Menschen in die Welt tragen.

Wir sind das Paradoxon.

Wir sind die, die das Unerträgliche ertragen.

## II.

Herzstück dieses Buches ist der Tod meiner Tochter, aber mit dem Schreiben begann ich auf einer sechswöchigen Vortragsreise an der Ostküste der USA. Meine Erfahrungen auf dieser Reise, vor

allem auf der langen Zugfahrt zurück, zeigten mir einmal mehr, wie wichtig und wirksam es ist, sich mit seiner Trauer auseinanderzusetzen.

Meine Reise hatte mich zunächst nach Richmond, Virginia, geführt, wo ich Trauer-Meditation gelehrt hatte. Im von uns gemeinsam geschaffenen Raum hatten die Teilnehmer still geweint, und mir waren die Worte Ajahn Chahs in den Sinn gekommen: „Wer während einer Meditation noch nie geweint hat, der hat noch nicht richtig meditiert.“ Wir hatten Kerzen angezündet und uns erinnert. Wir hatten einander gehalten. Einige hatten nur wenige Wochen vor dem Workshop geliebte Menschen verloren, andere schon Jahrzehnte zuvor.

Ich war zum Wohnsitz der Familie Bacon in Newtown, Connecticut, gefahren und dieselben Holzdielen hinuntergestiegen wie die Erstklässlerin Charlotte Helen Bacon vor dem tragischen Amoklauf an der Sandy Hook Elementary School [bei dem 100 km von New York entfernt im Dezember 2012 insgesamt 28 Menschen starben, Anm. d. Übers]. Ich hatte ihren Bruder getroffen und er hatte für mich ein Exemplar des Buches signiert, das er im Gedenken an seine ermordete kleine Schwester geschrieben hatte. Ihre Eltern und ich hatten ihr Grab besucht, nah bei ihren Freunden, und wir hatten schweigend davorgestanden. Was gibt es auch zu sagen angesichts einer unaussprechlichen Tragödie?

Ich war nach New York gereist, wo ich Gesundheitsdienstleister angeleitet hatte, trauernden Menschen zuzuhören, eine Schicht nach der anderen aufzuarbeiten. Mehrere Tage hintereinander hatten sich Menschen, deren Aufgabe es sonst war, anderen zu helfen, ganz von Neuem mit ihrem eigenen seelischen Schmerz befasst. Einige empfanden ihre latente Trauer wie ein verblichenes Foto, das vom jahrelangen Anfassen an den Rändern schon ganz abgenutzt war, und wie ihre Klienten brauchten auch sie einen sicheren Ort, um sich mit ihren alten Wunden auseinanderzusetzen.

Auf der Konferenz hatten trauernde Mütter über ihre Erfahrungen mit dem Verlust gesprochen und geschildert, wie sie ihrer Kinder gedachten, indem sie anderen Menschen halfen – und die kleinen Kinder, deren Andenken sie bewahrten, wurden für uns

alle zu großartigen Lehrern des Mitgefühls. Eine Mutter hatte uns beschrieben, wie sie nach dem unerwarteten Tod ihres Babys mit Gewalt fixiert werden musste – nun hilft sie trauernden Eltern auf der ganzen Welt. Eine andere Frau hatte erzählt, wie sehr sie mit Schuldgefühlen rang, weil durch ihr Handeln, wenn auch unbeabsichtigt, ihre Tochter ums Leben gekommen war. Jetzt lässt sie sich zur Trauerberaterin ausbilden. Eine weitere Frau hatte die Ereignisse geschildert, die zur Ermordung ihrer beiden kleinen Kinder geführt hatten, und über ihre jetzige Arbeit gesprochen, bei der sie Eltern Hilfe anbietet, deren Kinder ebenfalls ermordet wurden.

Ich hatte viele Geschichten über Liebe, Verlust und Trauer gehört, manchmal mutig vor Gruppen vorgetragen, manchmal in Form von leisen Geständnissen im hinteren Teil eines Raumes. Einige Menschen kontaktierten mich Stunden oder Tage später vergleichsweise anonym per E-Mail; ihre Trauergeschichten waren wie Keimlinge durch im Laufe der Jahre festgetretene Erde gebrochen.

Als ich jetzt den Zug bestieg und zurück nach Hause fuhr, sann ich über eine mysteriöse Eigenschaft der Trauer nach: Wenn wir jemandem in die Augen schauen, der Leid erfahren hat, dann wissen wir ohne ein einziges Wort, dass der andere es weiß, und es liegt etwas schmerzlich Erholsames in diesem gegenseitigen Erkennen.

Im Zug ergaben sich immer wieder Gespräche, die erst einfach begannen und dann schnell zu einem tiefen, bedeutungsvollen Austausch über Liebe und Verlust, Leben und Tod wurden. Ein junger Mann mit ruhigen Augen und einem strahlenden Lächeln erzählte mir, dass er hilflos mitansehen musste, wie sein Freund von einem Zug erfasst und getötet wurde, und er bemerkte sichtbar traurig, dass das Ereignis nun schon fast ein Jahr her war. Nach einem kurzen Gespräch mit einer jungen Mutter und ihrem kleinen Jungen über die Herausforderungen des Zugreisens mit Kleinkindern fragte sie mich, was ich beruflich machte. Ich sagte es ihr, woraufhin sie mir vom Tod ihres ältesten Bruders erzählte und dass ihre Mutter seit diesem Verlust nicht mehr dieselbe war, weil in der Familie die unausgesprochene Regel galt, nicht über den Tod des Jungen zu sprechen und daher nichts über sein Leben oder ihre Liebe zu ihm zu sagen.

Eines Morgens beim Frühstück saß ich einem älteren Mann aus Südkalifornien gegenüber, der eine Kappe eines Traktorherstellers trug und einen ausladenden Bauch hatte. Wir kamen ins Gespräch und irgendwann blickte er von seinem griechischen Joghurt auf und sagte: „Ich weiß eine ganze Menge über Trauer und Traumata“, woraufhin er begann, über seine Dienstjahre in einer SWAT-Einheit zu erzählen. „Sie glauben nicht, was ich alles gesehen habe“, sagte er und schilderte so traumatische Erlebnisse, dass sie ihn auch noch fünfunddreißig Jahre später beschäftigten. „Ich war immer stark, die Ruhe selbst. Ich vergoss nie eine Träne ... aber seit ich in Rente bin, kommt es mir vor, als wäre ich ständig am Heulen und nah am Wasser gebaut.“ Ich nickte und fand es angebracht zu fragen, wann er denn angefangen hatte, sich so zu fühlen. Er hielt inne und blickte hinauf zur Decke. „Hm, keine Ahnung. Ich habe einfach noch nie so viele und so tiefe Gefühle gehabt. So langsam frage ich mich, ob mit mir was nicht stimmt.“ Aber am Ende unseres Gesprächs kam er zu dem Schluss, dass dieser Gefühlsansturm jetzt „wahrscheinlich normal“ war, weil man „damals bei der Arbeit keine Schwäche zeigen oder heulen durfte.“

Ein anderer Mann aus St. Louis erzählte mir eines Morgens bei einem Porridge vom Tod seiner ersten Frau. Er hatte sich kaum Zeit zum Trauern gelassen und wenige Monate später wieder geheiratet, weil er „zu traurig war, um das alles allein zu ertragen“. Doch seine Trauer ließ sich einfach nicht vertreiben, und zwei Jahre später ließen er und seine zweite Frau sich nach der Geburt ihres ersten Kindes scheiden, woraufhin er zu trinken begann und den Kontakt zu seinem einzigen Nachkommen verlor. Der Schmerz über alle diese Verluste hatte sich ihm in tiefen Linien ins Gesicht gegraben.

Ich traf eine 78-jährige pensionierte Krankenschwester aus Dayton, als sie sich gerade über das kärgliche Teeangebot der Eisenbahngesellschaft beschwerte. Ich erzählte ihr, dass ich auch ein Tee-Snob sei und deshalb meine eigene Bio-Mischung dabei hätte. Ich bot ihr etwas davon an und sie fragte, was ich denn an der Ostküste machte. Als ich es ihr sagte, senkte sie den Blick auf ihre dampfende Tasse Earl Grey. Sie spitzte die Lippen, nahm mit

sichtbarem Unbehagen einen Schluck und stieß dann einen langen Seufzer aus. „Wissen Sie, ich hatte eine Tochter“, sagte sie. „Sie wäre jetzt etwa in Ihrem Alter.“ Sie seufzte erneut – und dann, auf der Fahrt vorbei an Gebirgszügen, mit Graffiti bemalten Brücken und hier und da ein paar Baumwollfeldern, erzählte sie mir über zwei Stunden lang die Geschichte ihrer Tochter, die 1974 gestorben war. Es war eine Geschichte, die sie noch nie jemandem vollständig erzählt hatte. Als sie fertig war, sagte sie: „Ich glaube, meine Tochter wäre genau so eine nette junge Frau gewesen wie Sie.“ Wir hatten beide Tränen in den Augen.

Meine Reisen nach Osten und zurück nach Hause schienen mir symbolisch für viele Reisen durch Liebe und Trauer. Durch das Fenster an meinem Platz sah ich verlassene Spielplätze und verfallene Scheunen direkt neben frisch gestrichenen Schulen und florierenden Bauernhöfen. Ich sah ausgetrocknete Flussbetten und üppig bewachsene Ufer. Ich sah sterbende Tümpel und grüne Bäche. Manchmal war die Fahrt turbulent und ruppig, dann wieder ruhig und beschaulich.

Wie die Trauer hatte auch der Zug seinen eigenen Rhythmus, seine wechselnden Geschwindigkeiten und veränderlichen Bedingungen – beeinflusst vom Wetter, von einer guten oder weniger guten Wartung und von den Landstrichen, durch die wir fuhren. Manchmal schienen wir ganz langsam dahinzukriechen, und ich konnte mich ganz auf die Silos von Garden City oder die Antilopenherde im Comanche National Grassland konzentrieren. Dann wieder verwischte das hohe Tempo auch die majestätischsten Bäume, vermengte Farben und ließ Konturen verschwimmen.

An manchen Stellen auf der Strecke konnte eine einfache Weiche unsere Fahrtrichtung ändern, was mich daran denken ließ, wie wir uns bei einem Todesfall in Richtung Verdrängung oder Liebe wenden können, Richtung Trauer oder Verleugnung. In Tunneln war es manchmal so dunkel, dass absolut kein Licht mehr zu sehen war; auch die Trauer kennt solche Zeiten. Meine Augen brauchten Zeit, um sich daran anzupassen, aber dann konnte ich erkennen, was sich an diesen dunklen Orten befand. Manchmal hatte mein Handy Empfang, manchmal nicht; manchmal hatte ich eine Ver-

bindung zur Außenwelt, dann wieder war jede Verbindung gekappt – wie auch bei der Trauer.

Beim Blick aus dem Fenster begann mir irgendwann auch der Kontrast zwischen Vor- und Hintergärten aufzufallen. Die Vorgärten imponierten mit sorgfältig gepflegtem Rasen und akkurat getrimmten Hecken, blitzsauberen Autos und leuchtend roten Fahrrädern. Die Hintergärten sahen aus wie Schrottplätze mit ausrangierten Dingen, die die Leute nicht mehr brauchten und nutzlos fanden. Was hinterm Haus lag, war unerwünscht, in Einzelteile zerlegt, kaputt oder in Vergessenheit geraten. Manches verrottete dort schon seit Jahren, lag sinnlos herum, aus den Augen, aus dem Sinn, manchmal mit einer Plane abgedeckt – aber immer noch da. Auch Trauer fühlt sich für viele an wie etwas, das zum „Gerümpel“ muss, ab in den Hinterhof, wo man nicht mehr an sie herankommt, wo sie unwichtig ist und keinen Einfluss mehr hat. Wir wollen diesen Plunder nicht, wir wollen ihn vergessen. Aber wie der erste Bundespräsident des wiedervereinigten Deutschlands, Richard von Weizsäcker, uns mit dem von ihm zitierten Sprichwort bereits mahnte: „Das Vergessenwollen verlängert das Exil – und das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.“ So ist es auch mit der Trauer.

Diese 5300 Kilometer, 140 Stunden dauernde Zugreise wurde zu einem Mikrokosmos meiner Arbeit: die Schaffung eines Raumes, in dem Trauer mit offenen Armen akzeptiert und geachtet wird und diese Anerkennung an erster Stelle steht. Mit diesem Buch lade ich Sie dazu ein, gemeinsam mit mir in die unzähligen Gesichter und Herzen der Trauer zu blicken, um zu unserer menschlichen Ganzheit zurückzufinden.

*Joanne Kyouji Cacciatore*  
*Sedona, Arizona, USA*

# Stichwortverzeichnis

## A

Abschließen 64  
Achtsamkeit 37, 52, 86, 88,  
116, 123  
Akzeptanz 88  
Alkoholismus 140, 191  
Angst  
Angst hinter der 55  
panische 139  
Tod, vor dem 55-56  
vergessen zu 159  
Ängstlichkeit 30, 77  
Annahme 18  
Anpassung 45, 118, 131  
Appetit 31  
Ärzte 40, 59, 65, 145  
Aufmerksamkeit 18, 29, 50,  
71, 99, 101, 181, 193  
Ausdruck 7, 20, 22, 29, 31-32,  
34, 45, 53, 85, 89, 100, 106,  
128, 134-135, 139, 142,  
151-152, 158, 167-168,  
172, 183, 196, 210

Ausdrucksmittel 198

Selbsta Ausdruck 109

Authentisch 45, 56, 59, 62

Authentizität 61, 74, 162

## B

Baby 6, 21, 39, 49, 94, 111, 145-  
146, 151, 158, 179, 196

Babyparty 110, 178-179

Bacon, Charlotte Helen 9, 17

Bahá'u'lláh's 25

Barfuß wandern 97

Becker, Ernest 55

Berater. *Siehe auch* Therapeut

Beratung 127, 141

Berater 25

Betäubung, emotionale 29

Betrachtungsweise, dualistische 60

Bewältigung 67, 131

Trauerbewältigung 67-68

Biografie 132

Brave Heart, Maria Yellow

Horse 197

**C**

Chah, Ajahn 66  
Chemakoh 184, 188, 200  
Cheyenne 5, 32, 46-47, 49, 81,  
85-86, 106-107, 131-132,  
151-152, 160, 163, 165,  
168-169, 172, 174-175,  
183, 186, 201-203, 213,  
215

**D**

Dankbar 1, 36, 43, 60, 80, 107,  
109, 114, 121, 176, 193,  
203, 207, 215  
Dankbarkeit 3, 48, 59-60, 98,  
107, 149, 204, 214  
Depressionen 45, 65, 76  
Diana, Prinzessin 21  
Drogenmissbrauch 30, 140  
Drogen und Alkohol 44  
Verzicht auf Drogen 141  
Dualismus 59-61. *Siehe*  
Nichtdualität

**E**

Ehrlichkeit 3  
Einsamkeit 26, 30, 32-33, 145,  
188  
Emotionen 62  
Abstumpfung,  
emotionale 44  
Ansteckung, emotionale 138  
Betäubung, emotionale 29  
Erstarrung, emotionale 44  
Gefühlsausbrüche 51

intolerant gegenüber 192  
Opfer, emotionale 169  
Tränen, emotionale 90  
Transparenz, emotionale 87  
Verarmung, emotionale 132  
Energie 31, 48, 62, 71, 101,  
178, 205  
Erfahrung 17, 24, 124, 205,  
214, 219  
klinische 2  
Trauererfahrung 18, 25  
Erinnerung 5, 13, 116, 125,  
159, 170, 205  
historische Traumata 197  
Ermordung 10, 18, 93, 102  
Existenziell 6, 25, 31, 65, 76,  
201  
Fragen 76, 201

**F**

Falsche Gedanken 151  
Familie 9-10, 18, 27, 31, 39-  
43, 64, 67, 78, 93, 101,  
103, 111-113, 119, 123,  
125, 134, 154, 166, 174-  
175, 192, 215, 217  
Ehe 47, 100  
Familienmitglieder 40, 123,  
159, 166  
Familiensystem 31, 197  
Feiertage 27, 100, 110  
Muttertag 79-80  
Weihnachten 111, 113  
Flucht oder Kampf 44  
Frankl, Viktor 59, 127

Freude 24, 30, 33, 58, 60-61,  
142, 180, 206

    oberflächliche 162

Freundlichkeit 61, 157, 178,  
180, 201

Furcht 30, 55, 209

## G

Gebete 41, 113

Geburtsdatum 188

Gedanken 30, 44, 52, 56, 85,  
162, 165

Gefühllos 28

Gegensätze, Vereinigung  
    der. *Siehe* Dualismus

Gehirn 44

Gelübde

    Fastengelübde 169

    Schweigegelübde 169

Gemeinschaft 166-167, 187,  
216

    Glaubensgemeinschaft 65

    historische Traumata 197

    Sikh 166

    Trauernden, der 175

Generationsübergreifende  
    Traumata 2, 197

Geschwister 29, 182, 212

    Bruder 9, 21, 146, 166, 169,  
176, 182

    Schwester 21-22, 27, 86, 110,  
115-116

Gesundheitsdienstleister 9

Getrenntheit 210

Gewalt 1, 10, 139, 197-198

Gewicht 31, 131, 147

Gleichgewicht 33, 123, 128

Glück

    Glücksbesessenheit 59

    Glücksseligkeitskult 61

    Streben nach 58-60, 85

Glücksspiel 30, 44

Gott 37, 65, 75, 138, 144, 146,  
153, 191, 202, 212-213

Graceland 22

Grand Canyon 48, 184

## H

Halluzinationen 31

Hasik, Nowch 95

Hedonismus 87

Helga 83-84

Hilflosigkeit 99, 166

Hinterbliebene 1, 29-30, 55

Historische Traumata 197

## I

Identität 16, 33, 74, 83, 126,  
132, 140

Integrieren 33, 88

    nichtintegrieren 64

Intimität 139

Intrusive Gedanken 52

Intuition 117-118

## J

Jada und Jordan 169

Jesus 24

**K**

Karmeliter 98  
Kata 51  
Kierkegaard, Sören 157  
Kinderlos 16  
Kindheit 53, 88  
    Kindheitstrauma 191  
Kindness Project 173, 175-  
    176, 179  
Kirche 16, 46, 153-154  
Kollision 75  
Kontemplative Meditation 52  
Kornfield, Jack 66  
Kreative Kunst 27, 89  
Krebs 59, 90, 140, 146, 193,  
    212  
Kultur 24, 41, 56, 60, 66-67,  
    137-139, 158, 181  
    hedonistische 87  
    Kulturelles Feingefühl 39  
    trauerfeindliche 58

**L**

Leid 34, 172, 178  
    Spiritualität und 65  
    unermessliches 36  
    unnötiges 210  
    unvermeidliches 58

**M**

Medikamente 46, 59, 141, 144  
    Selbstmedikation 141  
Meditation 9, 217  
Medizinmann 40  
Militär 99-100, 168

Missbrauch 1, 66, 198  
MISS Foundation 76, 175,  
    179, 207, 216  
Misstrauen 68  
Mitgefühl 21, 27, 32-33, 43,  
    48, 76, 102, 106, 147,  
    156, 171-172, 177, 181-  
    183, 189, 198, 201  
    fehlendes 204, 210  
    glühendes 3, 179, 181, 184, 186  
    mitfühlendes Handeln 171-  
    172  
    Selbstmitgefühl 87-88, 183  
Mohammed 24  
Mord 43  
Mörder. *Siehe* Ermordung  
Mut 3, 8, 23, 34, 88, 124, 127,  
    133, 136, 147, 173  
    Erinnerung, zur 133  
Mysterium 8, 210  
Mythos der Getrenntheit 210

**N**

Natur 25, 43, 51, 67, 74, 89, 91,  
    97, 105, 107-109, 112,  
    117, 166, 169, 206, 217  
Nebennieren 91  
Neid 30  
Nichtdualität 126  
Nicht urteilend 23, 147, 151  
Not 193, 215

**P**

Pathologisierung 66  
Pima 92, 188

Plattitüden 1, 138-139  
 abweisenden  
     Kommentare 32  
 Plötzlicher Kindstod 158, 178  
 Poesie 51, 89, 95  
 Posttraumatische  
     Belastungsstörung 65  
     traumatischen Stress 197  
 Powwow 93  
 Promiskuität 30  
 Psychiater 46, 59, 133  
 Psychiatrische  
     Erkrankung 144  
 Psychische Erkrankung 45, 65  
 Psychische Gesundheit 4, 59  
 Psychoerzieherisches  
     Material 57

## R

Rage. *Siehe* Wut  
 Religion 24, 209  
 Respekt 22, 167  
 Revolution 87  
 Rituale 89, 112, 162, 166-167  
     Mikrorituale 166, 168, 170  
     Trauerrituale 25, 167  
 Rumi 62, 89, 122

## S

Sandy Hook Elementary  
     School 9, 17  
 Sanskar, Antam 167  
 Scham 2, 26, 48, 61, 93, 120,  
     134, 148, 150-151, 191  
 Schande 197

Schlaf 6, 16, 31, 53, 102-103,  
     105, 109, 170, 196  
     Albträume 51, 53  
     Schlafhygiene 103  
 Schlaflosigkeit 51. *Siehe* auch  
     Schlaf  
 Schönheit 48, 60, 70, 95, 103,  
     126, 206  
     Trauer und 60  
 Schuld 29, 53, 102, 134-135,  
     141-142, 148-152  
 Schweigen 1, 144, 170  
     Schweige-Tag 169  
     zum Schweigen gebrachte  
     Trauer 198  
 Sedona 13, 76, 97, 118-119,  
     216-217  
 Sehnsucht 27, 60, 81, 165  
 Sela 51  
 Selbst 29, 37, 56, 81, 99, 102,  
     109, 161, 169, 172. *Siehe*  
     auch Identität  
 Selbstfürsorge 31, 99-104,  
     106-109, 111, 115-116,  
     156, 178  
 Selbstgewahrsein 87, 109,  
     116-117, 172  
 Selbsthilfegruppen 51, 53  
 Selbstmitleid 59  
 Selbstmord 77  
     Selbstmordgefährdung 178  
 Selbstverachtung 179  
 Selbstverletzung 141  
 Selbstwertgefühl 29, 88  
 Selbstzweifel 33, 80

Siddhartha Gautama 24  
Sikh 166-167  
Sinneswahrnehmung 30  
Sizilien 195  
Solomon, Sheldon 55  
Sorgen, ängstlichen 30, 98  
Stille 41, 43, 66, 169  
Stolorow, Robert 1, 139, 214  
Stress 31, 111-112, 141  
Sucht 1, 69, 191, 198  
Symbole 89-90, 170  
Tattoo 170

## T

Terror-Management-  
Theorie 55  
Therapeut 25, 46-47, 65, 141  
Therapie 138  
Tiere 1, 118, 182, 198, 201,  
217  
Tod  
Elternteils, eines 30, 65, 156  
Freundes, eines 10, 24  
Geschwistern, von 9-10, 27,  
76, 115, 122, 130  
Kinder, mehrerer 10, 170  
Kindes, des 17, 34, 43, 127,  
216  
Partners, des 30  
Totgeburt 21, 168, 204  
Todesfurcht 55  
Totgeburt 21, 168, 204  
Tragödie 6, 9, 17, 153  
tragisches Privileg 183  
Transformation 2

## Trauer

frühen Phasen der 28  
generationsübergreifende 195  
Innehalten in der 85  
Intensität 67-68  
Körperlichkeit 34, 109  
Krieg gegen die 66, 131, 139  
öffentliche und private 20  
Personifizierung von 82  
Rolle der anderen in  
unserer 15  
Schuldgefühle 2, 26, 106,  
113, 149-150  
traumatische 33, 43-44, 62,  
66, 99-100, 140-141,  
143, 154, 164, 166, 198,  
204  
unverarbeitete 2, 26, 190  
vermeidend 43  
Wellen der 160-161  
Trauerschulung 27  
Traum 99, 163-164  
Traumata 2, 11, 25, 44, 64-65,  
141, 153, 190, 197, 209  
traumatische Verluste und  
Trauer 2  
Twain, Mark 55, 75

## U

Überwinden 87, 131  
Trauer 16, 34  
Übung 53, 98, 107, 111, 123,  
149, 152, 159  
Personifizierungsübung 83  
Umgehen 66

Umgehen, Trauer zu 62-64,  
103  
Unamuno, Miguel de 32  
Unehrlich 150  
Unfall 20, 99, 119, 125  
Unterdrücken, Trauer 2, 139  
Unterdrückung 197-198  
Unterstützung 27, 34, 44, 111,  
119, 141, 187  
Unvermeidlich 59  
Ureinwohner 39, 93, 95  
Völkermord an den  
amerikanischen 197  
Urlaub 76, 78, 112  
**V**  
Verbindung 13, 25, 29, 32, 59,  
73, 80, 90, 126, 135, 167,  
192, 206  
aufrechterhalten 167  
Vergebung 53, 135, 151-152,  
209  
Vermeidung 33-34, 56  
Angst und 116  
Leugnung und 56  
Trauervermeidung 3  
Vermeidungsverhalten 44,  
139, 192  
Vermissen 86, 99, 121  
Lächeln, ihr 5  
Verstellung 61  
Vertrauen 44, 52, 134, 162,  
205  
Verurteilung 61

Verzweiflung 15, 29, 36, 60,  
68, 72, 87, 97, 113, 130,  
141, 153, 185, 204  
Völkermord 197  
**W**  
Wandlung 176  
Weisheit 3, 19, 32, 48, 74, 104,  
172, 210  
Wiedertrauer 100, 120, 135,  
160  
Wut 17, 26, 30, 52, 116, 128,  
149, 179, 186

**Y**

Yalom, Irvin 62, 214  
Yoga 34, 89, 105, 108, 217

**Z**

Zaadii 125-126  
Zorn 30, 179  
Zugehörigkeit 24, 71, 81  
Zurückziehen 32-33  
Zuwendung 50, 124, 182  
Ablenkung, zu 69  
Richtung, aus vielerlei 23  
Zwischenmenschliche  
Beziehungen 31  
Konflikte 30, 44  
Ressourcen 68

**Cacciatore, Joanne**

## **Das Unerträgliche annehmen**

Wie wir an Verlustschmerz und Trauer wachsen können

240 Seiten, kart.  
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)