

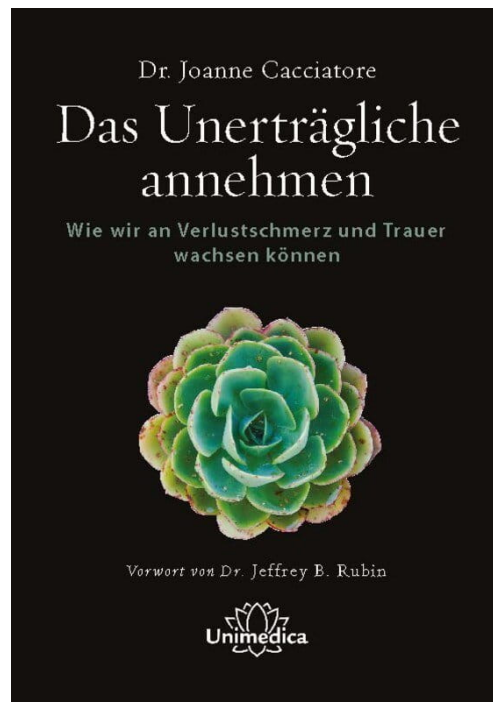
Cacciatore, Joanne
Das Unerträgliche annehmen

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

<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 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 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 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

Selbstaussdruck 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 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 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

Selbstaussdruck 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

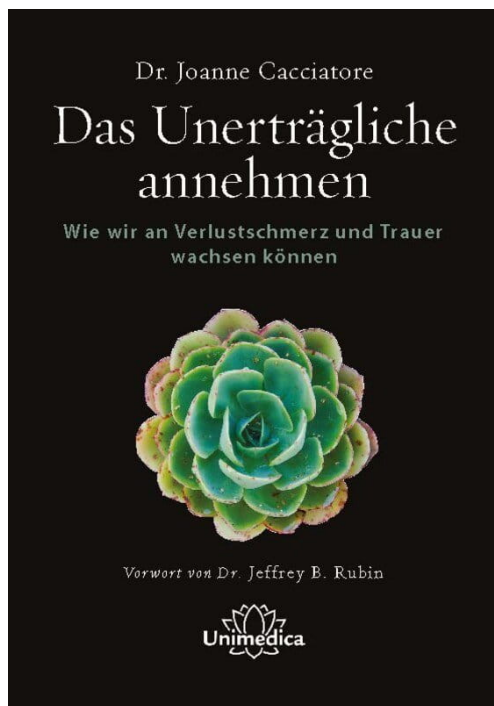
Cacciatore, Joanne

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