

JORGE BUCHY

Das Buch der Trauer



*Wege aus Schmerz
und Verlust*

 | FISCHER

Jorge Bucay

Das Buch der Trauer

Wege aus Schmerz und Verlust

Aus dem Spanischen
von Lisa Grüneisen

❀ | E-BOOKS

Über dieses Buch

›Das Buch der Trauer‹ führt uns nach einem schmerzlichen Verlust beherzt und einfühlsam zurück ins Leben.

Jorge Bucay zeigt, wie Trauerarbeit gelingen kann. In ›Das Buch der Trauer‹ fächert er die ganze Vielfalt der Verluste auf, mit denen wir uns im Leben konfrontiert sehen. Und er gibt anhand seiner profunden psychologischen Erfahrungen eine Hilfe zur Selbsthilfe. Anschaulich macht er uns bewusst, was es heißt, den Schmerz anzunehmen, sich der Trauer zu stellen. Denn nur so – und davon ist er überzeugt – werden wir uns von unserem Kummer befreien können und die Erfahrung machen, dass auch nach den größten Verlusten, das Leben wieder auf uns wartet.

»Verluste sind Teil unseres Lebens. Sie sind allgegenwärtige und unvermeidliche Konstanten. Und wir nennen sie notwendige Verluste, weil wir an ihnen wachsen. Das, was wir sind, sind wir durch alles, was wir verloren haben, und dadurch, wie wir mit diesen Verlusten umgegangen sind.« Jorge Bucay

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de

Biografie

Jorge Bucay, 1949 in Buenos Aires, Argentinien, geboren, stammt aus einer Familie mit arabisch-jüdischen Wurzeln. Aufgewachsen ist er in einem überwiegend christlichen Viertel von Buenos Aires. Er studierte Medizin und Psychoanalyse und wurde zu einem der einflussreichsten Gestalttherapeuten.

Jorge Bucay ist im wahrsten Sinn des Wortes ein geborener Geschichtenerzähler. Sein großer internationaler Erfolg verdankt sich der Erfahrung und Kenntnis unterschiedlichster kultureller Einflüsse und seinem stupenden Wissen über den Menschen. Seine Bücher reflektieren alle diese Einflüsse und seine jahrelange therapeutische Erfahrung.

Lisa Grüneisen, 1967 geboren, arbeitet seit ihrem Studium der Romanistik, Germanistik und Geschichte als Übersetzerin. Sie übersetzte unter anderem Carlos Fuentes, Miguel Delibes, Alberto Manguel und Frida Kahlo.

Impressum

Erschienen bei FISCHER E-Books

Zitatnachweis:

Antoine de Saint-Exupéry, ›Der kleine Prinz‹, in der Übersetzung von Grete und Josef Leitgeb, Karl Rauch Verlag William Shakespeare, König Johann, 3. Aufzug, 4. Szene, in der Übersetzung von August Wilhelm Schlegel

Die spanische Originalausgabe erschien 2001 unter dem Titel
›El camino de las lágrimas‹

© 2001/2003 Jorge Bucay

The translation follows the edition by Editorial Sudamericana,
S.A., Buenos Aires 2003

Published by arrangement with UnderCover Literary Agents

Für die deutsche Ausgabe:

© 2015 S. Fischer Verlag GmbH, Hedderichstr. 114, 60596

Frankfurt am Main

ISBN 978-3-10-402824-8

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Hinweise des Verlags

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Im Text enthaltene externe Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Dieses E-Book enthält möglicherweise Abbildungen. Der Verlag kann die korrekte Darstellung auf den unterschiedlichen E-Book-Readern nicht gewährleisten.

Wir empfehlen Ihnen, bei Bedarf das Format Ihres E-Book-Readers von Hoch- auf Querformat zu ändern. So werden insbesondere Abbildungen im Querformat optimal dargestellt. Anleitungen finden sich i.d.R. auf den Hilfeseiten der Anbieter.

Inhalt

Widmung

Kursbuch

Die Allegorie von der Kutsche III

1 Sich auf den Weg machen

Vom Sinn der Tränen

Der Kreislauf des Kontakts

2 Verluste sind notwendig

Verlust als Herausforderung

Große und kleine Verluste

Und was kommt dann?

Warum leiden wir?

Die Trauer um das, was niemals war

Zurücklassen

Der Prozess der Verinnerlichung

3 Traurigkeit und Schmerz Zwei heilsame Weggefährten

Normale Trauer

Sich der Trauer stellen

4 Was ist Trauer?

Empfehlungen für den Weg der Tränen (und wie man ihn überlebt)

5 Etappen des Weges

Heilungsphasen einer normalen Wunde

Abstreiten und Leugnen

Der Prozess der Identifikation als Brücke

Die letzte Etappe auf dem Weg der Tränen

6 Die Zeit des Danach

Trauerzeit

Krankhafte Trauer

Phasen chronischer Trauer

Die dritte Ausflucht

7 Verschiedene Arten des Verlustes Trauer in einem Todesfall

Der Tod eines geliebten Menschen

Trauer um den Verlust des Partners

Scheidung

Der Verlust eines Kindes

8 Trauer um andere Verluste

Älter werden

Trauer um die verlorene Gesundheit

Einige Schlussfolgerungen

9 Jemandem in der Trauer beistehen

Die ersten Stunden. Die Beerdigung und Weiteres

Die nötige Zeit für die Trauer geben

Hilfe von der Gesellschaft Hilfe von Unbekannten

Besondere Situationen Trauern mit jungen Menschen

Den Sterbenden begleiten

10 Ausblicke

Bibliographie

*Für Moussy, Susana, Jay und Bachi, deren Abwesenheit mich
den Weg der Tränen lehrte.*

Kursbuch

*Mit Sicherheit gibt es einen Weg,
der vielleicht
auf vielerlei Weise
individuell und einzigartig ist.*

*Vielleicht gibt es einen Weg,
der mit Sicherheit
auf vielerlei Weise
für alle derselbe ist.*

*Mit Sicherheit gibt es
einen irgendwie möglichen Weg.*

Diesen Weg zu finden und ihn zu gehen, darum geht es. Womöglich wird man zunächst alleine sein und überrascht feststellen, dass man im weiteren Verlauf allen anderen begegnet, die in dieselbe Richtung gehen.

Es wäre gut, dieses einsame, persönliche Wegstück nicht zu vergessen. Es ist unsere Brücke zu den anderen, der einzige Verbindungspunkt, der uns mit der Welt dessen vereint, was ist.

Nennen wir das endgültige Ziel, wie wir wollen: Glück, Selbstverwirklichung, Erleuchtung, Erkenntnis, Frieden, Erfolg, Gipfelpunkt oder einfach nur Ende ... Es ist egal. Wir alle wissen, dass es nur darum geht, gut dort anzukommen.

Manche trödeln unterwegs und kommen deshalb ein wenig später ans Ziel, andere entdecken eine Abkürzung und werden zu erfahrenen Wegbegleitern für die anderen.

Einige dieser Wegbegleiter haben mich gelehrt, dass es viele Möglichkeiten gibt, ans Ziel zu gelangen, unendlich viele Routen, Tausende von Optionen, Dutzende Wege, die in die richtige Richtung führen. Einige Wege aber sind Teil all dieser Routen.

Wege, denen man nicht ausweichen kann.

Wege, die man gehen muss, wenn man weiterkommen will.

Wege, auf denen wir lernen, was man wissen muss, um das letzte Wegstück zu erreichen.

Für mich sind diese unerlässlichen Wege die folgenden vier:

Der erste, der Weg der Verantwortlichkeit für das eigene Leben. Ich nenne ihn **den Weg der Selbstabhängigkeit**.

Der zweite, der Weg der Entdeckung des anderen, der Liebe und der Sexualität. Ich nenne ihn **den Weg der Begegnung**.

Der dritte, der Weg der Verluste und der Trauer. Ich nenne ihn **den Weg der Tränen**.

Und der vierte und letzte, der Weg der Vollendung und der Sinsuche. Ich nenne ihn **den Weg des Glücks**.

Im Laufe meiner eigenen Reise habe ich die Aufzeichnungen studiert, die andere auf ihrer Reise hinterließen, und einen Teil meiner Zeit damit verbracht, meine eigenen Wegkarten zu zeichnen.

Meine Karten dieser vier Wege wurden für mich in diesen Jahren zu einer Art Kursbuch, das mir half, den verlorenen Weg wiederzufinden.

Vielleicht hilft dieses Kursbuch denen, die wie ich immer wieder vom Weg abkommen, und vielleicht auch jenen, die in der Lage sind, Abkürzungen und Nebenwege zu finden. Aber eine Karte ist immer etwas anderes als das Gelände selbst. Wenn wir durch unsere eigene Erfahrung einen Fehler des Kartographen entdecken, müssen wir den Weg stets aufs Neue korrigieren. Nur so gelangen wir zum Gipfel.

Hoffentlich begegnen wir uns dort.

Das würde bedeuten, dass du dort angekommen bist.

Und es würde bedeuten, dass auch ich es geschafft habe ...

Jorge Bucay

Die Allegorie von der Kutsche III

Als ich nach rechts blicke, erschreckt mich plötzlich ein heftiges Rucken der Kutsche.

Ich schaue auf den Weg und stelle fest, dass wir auf den Randstreifen geraten sind.

Ich schreie dem Kutscher zu, dass er aufpassen soll, und er lenkt sofort auf den Weg zurück.

Ich verstehe nicht, wie er so abgelenkt sein konnte, dass er nicht bemerkt hat, wie er aus der Spur gerät.

Vielleicht wird er alt.

Ich drehe mich nach links, um meinem Reisegefährten zu signalisieren, dass alles in Ordnung ist ... Aber ich sehe ihn nicht.

Jetzt ist der Schreck groß; noch nie haben wir uns unterwegs aus den Augen verloren.

Seit wir uns begegnet sind, waren wir keinen einzigen Moment getrennt.

Es war eine Übereinkunft ohne Worte.

Wenn der eine stehen blieb, blieb auch der andere stehen.

Wenn der eine seine Schritte beschleunigte, beeilte sich auch der andere.

Wenn einer von uns beiden beschloss, einen Umweg zu gehen, tat es ihm der andere nach.

Und jetzt ist er verschwunden.

Ist plötzlich nicht mehr zu sehen.

Ich lehne mich hinaus und blicke die Straße rauf und runter.

Nichts.

Ich frage den Kutscher, und er gibt zu, dass er ein Weilchen auf dem Kutschbock gedöst hat. Da beide Kutschen ständig gemeinsam unterwegs sind, erklärt er, halte einer der beiden Kutscher oft ein Nickerchen, im Vertrauen darauf, dass der andere ein Auge auf den Weg hat.

Meist waren es die Pferde selbst, die sich dem Tempo des Wagens nebenan anpassten.

Wir waren zwei Menschen, die von derselben Sehnsucht geleitet wurden, zwei Individuen mit einem Verstand. Wir waren wie zwei Wesen in einem einzigen Körper.

Und plötzlich ist da
die Einsamkeit,
die Stille,
die Bestürzung ...

War ihm etwas zugestoßen, während ich abgelenkt war und nicht hinsah?

Vielleicht hatten die Pferde die falsche Richtung eingeschlagen, als beide Kutscher schliefen ...

Vielleicht war die Kutsche vorausgefahren, ohne überhaupt zu merken, dass wir nicht mehr da waren, und setzte ihren Weg, uns ein Stück voraus, fort.

Ich lehne mich erneut aus dem Fenster und rufe:

»Hallo!!!«

Ich warte einige Sekunden und wiederhole dann noch einmal still für mich:

»Haaallooo!«

Und noch einmal:

»Wo bist du?«

Keine Antwort.

Soll ich umkehren, um ihn zu suchen?

Oder warte ich lieber, bis er wieder auftaucht?

Oder sollte ich mich beeilen, um ihn weiter vorne wieder einzuholen?

Es ist lange her, dass ich vor solchen Entscheidungen stand.

Ich hatte irgendwann beschlossen, an seiner Seite zu bleiben, wohin der Weg uns auch führen mochte.

Doch jetzt ...

Die Angst, er könne sich verirrt haben, und die Sorge, es könne ihm etwas zugestoßen sein, machen einer anderen Empfindung Platz.

Was, wenn er beschlossen hat, nicht länger bei mir zu bleiben?

Nach einer Weile begreife ich, dass er nie mehr zurückkehren wird, solange ich auch warte.

Zumindest nicht hierher.

Ich habe die Wahl, weiterzugehen oder hier auf den Tod zu warten.

Auf den Tod warten.

Der Gedanke kommt mir verlockend vor.

Ich schirre die Pferde ab und bitte den Kutscher abzusteigen.

Ich betrachte die Kutsche, den Kutscher, die Pferde, mich selbst ...

So fühle ich mich: zerrissen, verloren, am Boden zerstört.

Meine Gedanken sagen mir etwas anderes als meine Gefühle, mein Körper etwas anderes als meine Seele, mein Herz, mein Verstand, der wie gelähmt ist.

Ich blicke auf und betrachte den Weg vor mir.

Von dort, wo ich mich befindet, sieht die Landschaft wie ein Sumpf aus.

Ein paar Meter weiter wird die Erde morastig.

Hunderte von Pfützen und Schlammlöchern zeigen mir, dass der Weg, der nun folgt, gefährlich und rutschig ist ...

Nicht der Regen hat die Erde aufgeweicht.

Es sind die Tränen aller, die vorher hier entlangkamen, während sie einen Verlust beweinten.

Auch meine Tränen, fürchte ich, werden bald den Weg
benetzen ...

Sich auf den Weg machen

So beginnt der Weg der Tränen.

So machen wir Bekanntschaft mit dem Schmerz.

Mit dieser Last, mit dieser Bürde macht man sich auf den Weg.

Und auch in dem unvermeidlichen, wenngleich fast immer trügerischen Glauben, der scheinbaren Gewissheit, dass ich das nicht ertragen werde.

Auch wenn es unglaublich scheint, zu Beginn dieses Weges denken wir alle, dass es unerträglich ist.

Das ist nicht unsere Schuld, oder zumindest nicht nur ...

Unsere Erziehung hat uns beigebracht zu glauben, dass wir nicht in der Lage seien, den Schmerz eines Verlustes auszuhalten. Dass niemand den Tod eines geliebten Menschen überstehen könne, dass ein Weiterleben unmöglich ist, wenn die geliebte Person uns verlässt, und dass wir den abgrundtiefen Schmerz eines großen Verlusts keinen Moment ertragen könnten, weil die Trauer so niederschmetternd und zerstörerisch ist ...

Und so leben wir unser Leben in Abhängigkeit von dieser Vorstellung.

Aber wie so oft ist dieser erlernte, anerzogene »Glaube« ein gefährlicher Gesellschafter, der sich in den meisten Fällen als starker Gegner erweist und der uns im Endeffekt viel mehr kostet, als er uns angeblich erspart. Im Fall der Trauer treibt er uns beispielsweise zu der ungesunden Entscheidung, von dem Weg abzukommen, der zu unserer endgültigen Befreiung führt, von dem, was nicht mehr ist.

Die folgende angeblich wahre Geschichte trug sich, so heißt es, irgendwo in Afrika zu.

Sechs Bergleute arbeiteten in einem sehr tiefen Stollen im Inneren der Erde, um Mineralien zu fördern, als plötzlich ein Steinschlag den Eingang zum Stollen verschüttete und sie von der Außenwelt abschnitt. Schweigend sahen sie einander an. Mit einem Blick schätzten sie ihre Situation ab. Aufgrund ihrer Erfahrung war ihnen schnell klar, dass das größte Problem der Sauerstoff werden würde. Wenn sie alles richtig machten, blieben ihnen ungefähr drei, höchstens dreieinhalb Stunden.

Viele Leute da draußen würden wissen, dass sie hier unten festsaßen, aber ein solcher Steinschlag bedeutete, dass man einen neuen Schacht graben musste, um zu ihnen zu gelangen. Würde das gelingen, bevor ihnen die Luft ausging?

Die Minenarbeiter kamen zu dem Schluss, dass sie so viel Sauerstoff wie möglich sparen mussten.

Sie beschlossen, jede körperliche Anstrengung zu vermeiden, löschten die Lampen, die sie dabei hatten, und hockten sich schweigend auf den Boden.

Stumm und reglos in der Dunkelheit sitzend, war es schwer, die Zeit abzuschätzen. Zufälligerweise hatte nur einer von ihnen eine Uhr dabei. Alle Fragen richteten sich an ihn: Wie viel Zeit war vergangen? Wie viel blieb ihnen noch? Und jetzt?

Die Zeit zog sich endlos hin, Minuten wurden zu Stunden, und die Verzweiflung angesichts der Antworten ließ die Situation noch angespannter werden. Dem Vorarbeiter wurde klar, dass sie, wenn sie so weitermachten, vor lauter Angst schneller atmen würden, und das konnte sie umbringen. Also wies er den Mann mit der Uhr an, dass nur noch er die Zeit im Auge behielt. Keiner sollte mehr Fragen stellen, und er würde jede halbe Stunde ansagen.

Der Mann gehorchte und schaute auf seine Uhr. Als die erste halbe Stunde vergangen war, sagte er: »Es ist eine halbe Stunde vorbei.«

Gemurmel wurde laut, die Angst war förmlich mit Händen zu greifen.

Dem Mann mit der Uhr wurde klar, dass, je weiter die Zeit voranschritt, es immer schrecklicher werden würde, ihnen zu sagen, dass die letzte Minute näher kam. Ohne jemandem Bescheid zu sagen, entschied er, dass sie es nicht verdient hatten, vor ihrem Tod so zu leiden. Als er das nächste Mal die halbe Stunde ansagte, waren in Wirklichkeit fünfundvierzig Minuten vergangen.

Da man den Unterschied nicht wahrnehmen konnte, wurde niemand misstrauisch.

Nachdem die Schwindelei erfolgreich gewesen war, machte er die dritte Ansage erst fast eine Stunde später. Er sagte: »Die nächste halbe Stunde ist rum« ... Und die fünf glaubten, sie seien insgesamt seit anderthalb Stunden verschüttet, und alle dachten, wie lang sich die Zeit doch hinzog.

Die Rettungsmannschaft machte sich fieberhaft an die Arbeit. Man wusste, in welchem Stollen die Männer eingeschlossen waren und dass es schwer werden würde, vor Ablauf von vier Stunden zu ihnen zu gelangen.

Nach viereinhalb Stunden hatten sie den Durchbruch geschafft. Sehr wahrscheinlich würden sie die sechs Minenarbeiter tot vorfinden.

Doch fünf von ihnen waren noch am Leben.

Nur einer war erstickt ... Der mit der Uhr.

So viel Einfluss hat der Glaube auf unser Leben.

Das kann Konditionierung aus uns machen.

Sobald wir sicher sind, dass etwas Schlimmes passieren wird, legen wir es – wissentlich oder unwissentlich – fast darauf an, dass uns etwas von dem vorhersehbar Schlimmen passiert (so gering es auch sein mag), oder wir wehren uns zumindest nicht dagegen.

Allerdings funktioniert der Mechanismus umgekehrt genauso, wie die obenstehende Geschichte zeigt: Glauben wir daran und vertrauen darauf, dass es irgendwie weitergeht,

steigen unsere Möglichkeiten, durchzukommen, um ein Vielfaches.

Natürlich, hätte die Rettungsmannschaft zwölf Stunden gebraucht, an eine Rettung der Minenarbeiter wäre nicht zu denken gewesen. Ich behaupte nicht, dass eine positive Einstellung allein imstande wäre, Unglück abzuwenden oder Tragödien zu verhindern. Ich behaupte aber, dass ein Glaube, der sich selbst misstraut, ganz bestimmt die Art und Weise beeinflusst, wie wir Schwierigkeiten begegnen.

Die Geschichte von den Bergleuten sollte uns dazu bringen, an diese Konditionierung zu denken. Das ist das Erste, was man lernen muss. Es ist unbedingt nötig, hier anzufangen, denn einer der folgenreichsten und in die Irre führenden Mythen, mit denen wir erzogen wurden, ist, dass wir nicht auf Schmerz und Verlust vorbereitet sind.

Wir beteuern, ohne nachzudenken:

»Ich hätte nicht weiterleben können, wenn ich dies verloren hätte.«

»Ich kann nicht weiterleben, wenn ich das nicht habe.«

»Ich könnte nicht weiterleben, wenn ich jenes nicht bekomme.«

Wenn ich von den Mechanismen spreche, die zu unserer Abhängigkeit führen, sage ich immer, dass ich im Alter von ein paar Stunden oder Tagen (auch wenn ich es damals noch nicht wusste) natürlich nicht ohne meine Mutter überleben konnte – oder doch wenigstens nicht ohne jemanden, der mir seine

mütterliche Fürsorge schenkte. Meine Mutter war damals im wahrsten Sinne des Wortes unentbehrlich für mein Dasein, weil ich ohne sie nicht leben konnte. Mit drei Monaten wurde ich mir dieser Notwendigkeit sicherlich deutlicher bewusst, aber ich entdeckte auch meinen Vater und begann zu begreifen, dass ich wirklich ohne beide nicht leben konnte. Später dann waren es nicht länger mein Vater und meine Mutter, meine FAMILIE war der Keim von allem. Sie gab mir alles, was ich brauchte: Liebe, Gesellschaft, Leichtigkeit, Schutz, Geschenke, Wertschätzung, Rat ...

Zu meiner Familie gehörten viele Menschen: mein Bruder gehörte dazu, Onkel und Tanten und auch die Großeltern. Ich liebte sie innig und hatte – daran erinnere ich mich genau – das Gefühl, nicht ohne meine Familie leben zu können.

Dann kam die Schule und mit ihr meine Lehrer, Fräulein Angeloz, Herr Almejún, Fräulein Mariano und Herr Fernández, die ich seinerzeit ebenfalls für unverzichtbar hielt. An der Schule »República del Perú« lernte ich außerdem meinen ersten Freund kennen, den liebenswerten »Pocho« Valiente, von dem ich damals dachte, ich könne mich nie, nie, niemals von ihm trennen.

Dann folgten meine Freunde von der weiterführenden Schule und natürlich Rosita ... Rosita, meine erste Freundin, ohne die ich natürlich nicht leben konnte, das WUSSTE ich.

Und dann die Theatergruppe, die Billardkumpels und die Uni, die Träume von Karriere, Zukunft und Beruf verhieß. Und

natürlich dachte ich, ich könnte ohne meine Karriere nicht leben.

Bis ich nach ein paar ebenfalls unersetzblichen Freundinnen Perla kennenlernte.

Ich spürte sofort, was ich zuvor noch nie empfunden zu haben glaubte: dass ich ohne sie nicht leben konnte.

Vielleicht haben wir deshalb eine Familie gegründet, ohne die ich nicht leben könnte.

Und so entwickelte ich mich weiter und entdeckte andere unersetzbliche Dinge: das Krankenhaus, meine Patienten, die Lehre, den einen oder anderen Freund, die Arbeit, finanzielle Sicherheit, ein eigenes Dach über dem Kopf und noch später weitere Menschen, Situationen und Umstände, ohne die weder ich noch ein anderer an meiner Stelle vernünftigerweise hätte leben können.

Bis mir eines Tages – am 23. November 1979, um genau zu sein, ohne dass es einen bestimmten Grund gab, warum es dieser Tag war und kein anderer – klar wurde, dass ich ohne mich nicht leben konnte.

Niemals, niemals war ich mir dessen bewusst gewesen.

Niemals hatte ich bemerkt, wie unersetzblich ich für mich selbst war.

Verrückt, oder?

Die ganze Zeit wusste ich, ohne wen ich nicht leben konnte, und hatte mir niemals klargemacht, dass ich vor allem ohne mich

nicht leben konnte.

Interessant ist, dass auch an diesem Punkt sich alltäglich bestätigte, wie schwer es mir immer wieder fallen würde, ohne diese Dinge und Menschen zu leben, doch das änderte nicht im Geringsten den Wert der neuen Erkenntnis.

Es wäre unmöglich für mich, ohne mich zu leben.

Damals begann ich darüber nachzudenken, dass einige der Dinge, die ich erreicht hatte, und einige Menschen, von denen ich glaubte, ohne sie nicht leben zu können, eines Tages nicht mehr da sein würden. Sie konnten sich entscheiden zu gehen; sie mussten nicht zwangsläufig sterben, nur einfach nicht mehr in meinem Leben sein. Dinge konnten sich ändern und Situationen sich völlig anders darstellen, als sie anfangs für mich gewesen waren. Und ich begann zu begreifen, dass ich lernen musste, mich auf diese Verluste vorzubereiten.

Es macht natürlich einen Unterschied, ob jemand weggeht oder ob dieser Jemand stirbt. Genauso ist es nicht dasselbe, von einer schlechteren in eine bessere Wohnung umzuziehen, wie andersherum. Nicht anders sieht es aus, wenn man eine alte Klapperkiste gegen ein neues Auto eintauscht.

Keine Frage, die Erfahrung des Verlusts ist in all diesen Beispielen verschieden, aber es ist gut, sich von Anfang an darüber im Klaren zu sein, dass es immer mit Schmerz verbunden ist, wenn man etwas, das war, auf dem Weg

- Glaser**, Barney G./**Strauss**, Anselm L.: Time for Dying.
Interaktion mit Sterbenden. Beobachtungen für Ärzte,
Schwestern, Seelsorger und Angehörige.
- Glick/Weiss/Parkes**: The First Year of Bereavement.
- Grollmann**, E.A.: Talking About Death: A Dialogue Between
Parent and Child.
- Kastenbaum**, Robert J.: Death, Society and Human
Experience.
- Kripper**, Daniel: La Muerte, el Duelo y la Esperanza.
- Krishnamurti**, Jiddu: Über Leben und Sterben. Reflexionen
über die letzten Dinge.
- Kübler-Ross**, Elisabeth: Interviews mit Sterbenden.
- Dies.**: Das Rad des Lebens.
- Dies.**: Was können wir noch tun? Antworten auf Fragen
nach Sterben und Tod.
- Lacan**, Jacques: Das Seminar. Die Ethik der Psychoanalyse.
- Lberman**, Diana/**Alper**, Silvia: El duelo de la viudez.
www.duelum.com.ar
- Mannoni**, Maud: Le Nommé Innommable. Le Dernier Mot de
la Vie.
- Minois**, Georges: Histoire de la Vieillesse en Occident. De
l'Antiquité à la Renaissance.
- Nabe**, Clyde, u.a.: Death and Dying, Life and Living.
- Osho**: Vom Leben und vom Sterben.
- Ders.**: Tao. Juwelen des Bewusstseins.
- Parkes**, Colin M./**Weiss**, Robert S.: Recovery from
Bereavement.

- Rando**, Therese A.: Treatment of Complicated Mourning.
- Schaefer**, Dan/**Lyons**, Christine: How Do We Tell The Children? A Step-by-Step Guide For Helping Children And Teens Cope When Someone Dies.
- Schnake**, Adriana: Los Diálogos del Cuerpo.
- Shuchter**, Steven R.: Treatment of Spousal Bereavement: Multidimensional Approach.
- Silverman**, Phyllis R.: Widow to Widow.
- Slaiken**, Karl/**Lawhead**, Steve: Der Phönix-Faktor. Wie man Niederlagen und Krisen als Erfolgsstrategie einsetzt.
- Sophokles**: Ödipus auf Kolonos.
- Tiffault**, Benette: A Quilt for Elizabeth.
- Viorst**, Judith: The Tenth Good Thing About Barney.
- Dies.**: Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser. Der Weg zur inneren Gelassenheit.
- Walker**, Alice: To Hell With Dying.
- Watzlawick**, Paul: Someone Dies.
- Wass**, Hannelore/**Corr**, Charles A.: Childhood and Death.
- Wolfelt**, Alan D.: Für Zeiten der Trauer. Wie ich Kindern helfen kann.
- Worden**, William J.: Children and Grief. When a Parent Dies.
- Ders.**: Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch.

Fußnoten

- [1] Nicht umsonst steckt in »Emotion« »Motion« (= Energie im Dienst der Bewegung)
- [2] Und ich sage »glücklicherweise«, denn noch schlimmer, wenn nicht gar unerträglich ist der Gedanke, dass die Eltern den Tod ihres Kindes miterleben müssen.
- [3] In Argentinien sind es 75 Jahre für die Frauen und 68 Jahre für die Männer. Quelle: Statistische Division der Vereinten Nationen, 1998.
- [4] Am Rande bemerkt ... Wenn es nicht in deiner Macht steht, mich leiden zu lassen, solange du mit mir zusammen bist, wird dies erst recht nicht der Fall sein, wenn wir uns trennen.
- [5] Etwas benennen zu können ist symbolisch gesehen gleichbedeutend damit, die Kontrolle über das Benannte zu erlangen. Das Fehlen eines entsprechenden Wortes ist vielleicht der größte Beweis dafür, dass dieser Schmerz unbeherrschbar, unvorstellbar und absolut außerhalb jeder Kontrolle ist.
- [6] Das gilt für Paare aus allen sozialen und kulturellen Schichten und aus allen Ländern der westlichen Welt.

[7] Einer weiteren Theorie zufolge entstehen altersbedingte Zellveränderungen dadurch, dass bei der Umwandlung von Sauerstoff in Energie Moleküle freigesetzt werden (»Freie Radikale«), die in großen Mengen zellschädigend sind. Medikamente und Antioxidantien in der Nahrung, etwa in Brombeeren, Erdbeeren, Spinat, und Vitamin E sollen diesen Prozess stoppen oder verzögern können.

[8] Die voraussichtliche Lebenserwartung eines Kindes, das heute in einem der Länder mit den besten schulischen, medizinischen und technologischen Voraussetzungen zur Welt kommt, liegt bei über neunzig Jahren.

[9] Das sind besonders schmerzliche Momente, in denen es sehr wichtig ist, bei dem Trauernden zu sein, weil die Narben ihn an das »erinnern«, was er verloren hat.

[10] Meiner Erfahrung nach ist es normalerweise sehr schwer, dem Kind die Todesursache zu verheimlichen, abgesehen davon, dass es in den meisten Fällen auch völlig sinnlos ist.

[11] Für mich als Therapeut können ein paar große, dicke Kissen dabei sehr hilfreich sein.

[12] Hierbei folge ich vor allem der Auffassung von Judith Viorst, aber auch vielen anderen.