

Deborah Morris Coryell

*Das Leid
umarmen*

Aufstieg aus dem Dunkel des Verlusts

////////// SILBERSCHNUR //////////

vakat

Inhaltsverzeichnis

<i>Brief an den Leser</i>	13
<i>Erkundungen zum Wesen des Verlustes</i>	25
<i>Verloren</i>	27
<i>Seelenschmerz</i>	35
<i>Die Zeit heilt nicht alle Wunden</i>	43
<i>Tägliche Praxis</i>	49
<i>Die Bürde tragen</i>	55
<i>Wie sich unsere Beziehung zu Verlusten transformieren lässt</i>	63
<i>Die Kunst zu verlieren</i>	65
<i>Atem</i>	71
<i>Einfache Gegenwart – offenes Herz</i>	77
<i>Schattenarbeit</i>	83
<i>Imaginieren</i>	93
<i>Hingabe</i>	101
<i>Beobachterstatus</i>	107
<i>Den mystischen Körper des Verlustes heilen</i>	115
<i>Der Spiraltanz</i>	117
<i>Erinnerung als Ritual</i>	125
<i>Philomena – 25. Juli 1996</i>	131
<i>Der Grat</i>	137
<i>Vertrauen</i>	145
<i>Die Pforte ohne Einlass</i>	153
<i>Die unendliche Geschichte</i>	161
<i>Nachwort</i>	162
<i>Die Autorin</i>	163

vakat



Lieber Leser,

beinahe fünfzehn Jahre sind seit jenem ersten Anruf vergangen, der mich in den Kreis der Trauerarbeit holte. 1985 war ich für das Programm Wellness/Erziehung am Canyon Ranch Spa in Tucson, Arizona, verantwortlich, und ich glaubte, ich hätte alles auf meinem Weg erreicht. Ich hatte zu dem Team gehört, das die Vision hatte, in dieser wunderschönen Umgebung einen Ort zu schaffen, wo Gesundheit, Erziehung und Fitness im Mittelpunkt stünden, und die Gründung dieser Wellness-Institution schien die Krönung meines Lebenswerks bis zu diesem Zeitpunkt zu sein.

Schon als kleines Mädchen, das in Brooklyn, New York, aufwuchs, hatte ich den verführerischen Reiz des Lehrens entdeckt. Zu meinen frühesten Erinnerungen gehört eine Szene in der vierten Klasse, als unser Lehrer etwas in Gesellschaftskunde erklärte, was meine Freundin scheinbar nicht verstehen konnte. Ich lehnte mich zu ihr hinüber, um zu erklären, was der Lehrer gesagt hatte, und bemerkte mit Erstaunen, wie sich der Ausdruck von Verwirrung und Angst im Gesicht meiner Freundin in Erleichterung verwandelte. Ich war am Angelhaken! Jahre später, als mein Vater ein Meister im Schlafen mit offenen Augen war, benutzte ich ihn als Publikum für alles, was ich gelernt hatte und unbedingt an andere weitergeben wollte.

Als mich Ron Sandler, damals Geschäftsführer der Canyon Ranch, 1985 anrief, um mich zu fragen, ob ich mit einer Frau reden wolle, deren halbwüchsiger Sohn vor zwei Wochen Selbstmord begangen hatte, zögerte ich nicht zuzusagen, obwohl ich keine Ahnung hatte, was ich sagen sollte. Als Gloria am Telefon war, konnte ich kaum

ihre Stimme hören. Sie flüsterte, als sie mich fragte: „Worüber können wir denn sprechen? Wie können Sie mir helfen?“ Es war eine Überraschung für uns beide, als ich sagte, es sei ihr Sohn Robert, der Hilfe brauchte – Robert brauchte Heilung. „Aber er ist tot“, schluchzte seine Mutter. Ja. Dann würden wir dort hingehen müssen, wo er sich aufhielt – in unser Herz und in unsere Gedanken.

In diesem Augenblick machte mein Leben eine Kurve. Damals konnte ich das nicht wissen, es gab keine große Veränderung. Ich leitete weiter das Wellness Erziehungsprogramm, bis diese Arbeit keine Herausforderung mehr für mich war. Dann wandte ich mich ausschließlich der Beratung jener Menschen zu, die mit Katastrophen in ihrem Leben fertig zu werden versuchten. Sehr oft suchten mich Mütter auf, die um ihr totes Kind trauerten und diese schwere Last trugen. Bei jeder dieser Frauen ging mein Herz weit auf. Indem ich die Bürde und den Schmerz derer, die an einer unheilbaren Krankheit litten, mitrug, gelangte ich oft an die Pforte von Leben und Tod. Während dieser Zeit und sogar heute kommen Leute zu mir, die von dieser Arbeit erfahren haben, sehen mich an und möchten mehr über diese tragischen Begegnungen erfahren. Ich bemühe mich, ihnen das zu erklären. Ich sage ihnen, dass es für mich eine unglaubliche Heilung und eine große Ehre ist, mit Menschen zusammen zu sein und an ihrer tiefen Trauer teilzuhaben, eine Erfahrung, der wir alle – womöglich allein – zu bestimmten Zeiten unseres Lebens ausgesetzt sind. Wenn wir trauern, stoßen wir zum Kern des Lebens vor. Trauer sagt uns etwas über Liebe und Verlust. Wir trauern nur um etwas, was wir geliebt haben, und da unser Leben vergänglich ist, sind Liebe und Verlust eng miteinander verknüpft. Nicht nur werden wir alle einmal sterben – was wir als Verlust des Lebens oder eine Welle transformierender Energie ansehen können –, sondern jeder Augenblick bringt Veränderung, und mit der Veränderung geht Verlust einher.

Meine erste Begegnung mit der Philosophie hatte ich als junge Studentin, als ich die Lehre des großen griechischen Philosophen Heraklit kennen lernte: „Alle Dinge verändern sich ... Nichts bleibt ... Du kannst niemals zweimal in denselben Fluss steigen.“ Was wollte Heraklit sagen? Und war dies ein Anlass zu feiern oder sich zu fürchten und Tränen zu vergießen? Man berichtet, der große Arzt und Analytiker Carl Gustav Jung habe gewöhnlich zu einem Patienten, der sich in größter Verzweiflung befand, gesagt: „Da wollen wir einmal eine Flasche Champagner öffnen! Sie sind ganz unten auf dem Boden der Flasche, wir können jetzt anfangen hinaufzuklettern, und dann sind wir draußen!“ Aber wenn ein Patient sehr ausgelassen war, pflegte er den Kopf auf die Hände zu stützen und zu sagen: „Ach! Das ist schrecklich. Denn jetzt kommt der Abstieg.“ Das ist nicht jungianischer Pessimismus, das ist das Leben. Eine Änderung nach der anderen, und sie lassen sich nicht vorhersagen.

Zu der Zeit, als Gloria und ich daran gingen zu erkunden, welche Möglichkeiten der Heilung es wohl für eine Frau gibt, deren Sohn Selbstmord begangen hatte, gab es in unser beider Leben doch ein gewisses Zentrum und Integrität. Innerhalb von fünf Jahren veränderte sich die Situation dann vollständig für mich. Ich verließ mein Zuhause und eine Gemeinschaft, die zu verlassen ich mir niemals hätte vorstellen können, die zu verlassen ich niemals beschlossen hätte, wenn der Druck der Verhältnisse mich nicht dazu gezwungen hätte. Bei dem Versuch, den Verrat zu integrieren, verlor ich nicht nur mein Zuhause, meine Freunde und meine Sicherheit, sondern auch mich selber, soweit ich mich kennen gelernt hatte.

Als wir Kinder waren, brachte es mein heiß geliebter älterer Bruder fertig, mich in sein starkes Interesse für die Medizin einzubinden. Er beabsichtigte, Arzt zu werden, und ich sollte Krankenschwester bei ihm sein. Ich konnte mir nichts Besseres vorstellen, und so traten die Zwillingssdienste des Lehrens und Heilens früh in meine Welt

ein und blieben hier bis zu diesem Tag – fast ein halbes Jahrhundert später.

Als ich in den Sechzigerjahren volljährig wurde, brachten mich zwei Dinge auf meinen eigenen Weg. Erstens lernte ich die Arbeit von Experten im Bereich Gesundheit kennen wie z.B. Adelle Davis, Carlton Fredericks, Jethro Kloss und Henry Bieler. Hier entdeckte ich, die ich auf dem Weg war, ein Hippie zu werden, eine Medizin, die mir viel Sinn machte. Da schien es eine eingeborene Weisheit und eine rechtmäßige persönliche Verantwortung gegenüber dem Gesundheitszustand des Einzelnen und seinem Wohl zu geben, die ich in der orthodoxen Medizin nicht finden konnte. Zweitens sprachen mich die aufkommende feministische Bewegung und die Entdeckungen, die ich im Yoga und in spirituellen Bereichen außerhalb meiner eigenen orthodoxen jüdischen Religion machte, sehr an. Ich brauchte nicht die entrechtete Krankenschwester meines Bruders zu sein; ich konnte in meiner eigenen Arena wirken, und zwar so, dass der heiße Wunsch, mich und andere darin zu unterweisen, wie man für sein eigenes Wohlergehen sorgen kann, ohne in die totale Abhängigkeit von Ärzten zu geraten, zu seinem Recht kam. Ich begann ernsthaft, Yoga und Ernährungswissenschaft zu studieren, während ich gleichzeitig meine Studien im Fach Psychologie fortsetzte und danach im Fach Sozialarbeit graduierte.

Diese Erkundungen führten zu einer Entfremdung von meiner Familie und verlangten von mir Opfer sowohl in physischer als auch in geistiger Hinsicht. Meinen Altersgenossen ging es in den Sechzigerjahren genauso. Die Entfremdung von meiner Familie und der konventionellen Gesellschaft ließ mich daran zweifeln, dass ich überleben würde, geschweige denn in der Welt Erfolg haben konnte. In meinem letzten Jahr am Queens College wurde bei mir eine klinische Depression diagnostiziert. Ich bezeichnete es als nervösen Zusammenbruch. Ich hatte ganz einfach die Nerven verloren und das Vertrauen und Wohlbefinden, die damit einhergehen. Das waren die

Zeiten, als Antidepressiva und Stimmungsaufheller zum ersten Mal entdeckt wurden.

Mein Bruder Warren, der zu diesem Zeitpunkt schon seinen Doktorgrad im Fach Psychopharmakologie erworben hatte, studierte Medizin. Er machte mich mit Helen Singer Kaplan bekannt, einer unglaublich schöpferischen, mitfühlenden und warmherzigen Frau, die zufälligerweise nicht nur eine seiner Professorinnen war, sondern zu jener Zeit auch eine Pionierin in der Psychiatrie. Sie verordnete mir eine Reihe von Medikamenten, bis ich schließlich bei Thorazin landete (es wird heute fast ausschließlich bei der Behandlung von Psychosen eingesetzt), und sagte mir, dass es in meinem Gehirn ein chemisches Ungleichgewicht gäbe und ich daher – wie ein Diabetiker auf sein Insulin – bis zum Ende meines Lebens auf dieses Medikament angewiesen sein würde. Aber es würde mir gut gehen dabei. Nachdem sich mein Organismus nach ein paar Tagen an das Thorazin gewöhnt hatte, beruhigten sich meine Nerven, und ich fing an, das Fundament für meine Beziehung zu mir selber und zu meiner Welt zu legen. Stein um Stein.

Wie dunkel und furchterregend dieses Jahr meines Lebens auch immer war, ich bin immer dankbar für den Abstieg gewesen. Denn ich fand meinen Weg zurück, schließlich ohne Medikamente, einen Schritt nach dem anderen, und ich hatte immer das Gefühl, dass ich niemals wieder vom Weg abkommen konnte. Ich würde mich an den Weg erinnern: Wie Hänsel und Gretel hatte ich entlang des Weges Markierungen hinterlassen.

Meine Arbeit, die mit Trauer und Heilung zu tun hatte, führte mich schließlich zur Konfrontation mit dem eigenen Tod. 1981 entdeckte ich einen bösartigen Tumor in der Kehle, der als Schilddrüsenkrebs diagnostiziert wurde. Es gab schon Metastasen in zwei Lymphknoten. Zu jener Zeit hatte ich angefangen, mich von meiner auf Diät, Sport und emotionales Wohlbefinden ausgerichteten Sichtweise entschieden abzuwenden. Ich entdeckte fasziniert die

metaphorische Äquivalenz der Krankheit oder – anders ausgedrückt – die Vorstellung, dass Krankheiten nicht willkürlich erscheinen, sondern Ausdruck dessen sind, wie wir für uns selber sorgen und wie wir von uns denken und fühlen. Die Organe, die betroffen sind, werden zu Metaphern der Heilung, die als Teil der Begegnung mit der Krankheit stattfinden muss. Der Arzt und Schriftsteller Michael Crichton führte in den Siebzigerjahren Untersuchungen an Herzpatienten durch, indem er sie einfach fragte, was wohl der Grund für ihre Herzattacke sei. Crichton war sehr überrascht, als jeder Einzelne ihm berichtete, wie ihm in seinem Leben „das Herz gebrochen“ worden sei! Bei mir hatte der Krebs in der Schilddrüse begonnen, und zwei Lymphknoten in der Nähe im Hals waren schon metastasiert. Ein Heiler, den ich aufsuchte, fragte mich nach meinem Lebensstil. Zu jener Zeit war das Tempo meines beruflichen Aufstiegs geradezu rasant. Ich hatte gerade ein Baby bekommen und lehrte, dass man für sich selbst sorgen müsse. Ich nahm Fast Food zu mir, und jeder Tag war ein Wettlauf mit der Zeit. Für nichts hatte ich Zeit außer für Arbeit. Der Heiler sah mich an und sagte: „Dein Mund ist voller Sand. Du lehrst, was du nicht mehr lebst.“ Das war eine harte Wahrheit. Ich ließ den Tumor operativ entfernen und ging daran, mein Leben zu ändern. Ich nahm mir Zeit, mich um Krebspatienten zu kümmern und um Menschen mit anderen lebensbedrohlichen Krankheiten. Auf meiner Visitenkarte stand: Katastrophenhilfe.

So war es nur natürlich, dass ich auf dem Weg zur Lehrerin und Heilerin schließlich den lang ertragenen Schmerz der Trennung von meiner Familie „umarmen“ konnte. Und es war wirklich eine Umarmung! Als ich mit 19 Jahren mein Elternhaus verließ, ging ich von meiner Mutter, meinen Brüdern, Nichten und Neffen weg. Als Geschenk und Gnade empfand ich, dass mein Vater immer an meiner Seite stand, sogar nach seinem Tod.

1975 suchte ich einen Psychiater auf, um den Schmerz darüber, dass ich keine Familie hatte, mit jemandem teilen zu können. Obwohl

ich verstand, dass ich für die Entscheidungen meines Lebens einen Preis zu zahlen hatte und dies auch tun wollte, litt ich doch sehr unter dem Verlust meiner Familie. Er sagte zu mir: „Dein Volk, die Juden, hat das gesündeste Heilungsmodell für Leid. Greif darauf zurück.“ Damals war ich 29 Jahre alt, hatte gerade eine Scheidung hinter mir und war 4300 km von allem, was ich kannte, weggezogen. Ich nahm das, was er mir zu sagen hatte, tief in mich auf. Vier Jahre später, als ich mich daran machte, die Wellness-Abteilung am Canyon Ranch Spa in Tucson aufzubauen, gab ich schon Mosaiksteine jener alten Weisheit weiter. Aber während ich als Lehrerin meine Arbeit tat, lernte ich selber sehr viel, meistens von Frauen, die in mein Leben traten und ihr Leid „offen legten“. Oft wunderte ich mich – warum immer nur Frauen –, aber ich lernte diesen Aspekt des Weiblichen schätzen, das nicht nur durch eine Geburt, sondern auch durch Leid hindurchgehen kann.

1990 zog ich nach Südkalifornien um und arbeitete an vielen Projekten mit, bei denen es um den Aufbau von Wellness-Zentren ging, aber ich war nicht mit dem Herzen dabei. Ich ging mit der Absicht an die Universität zurück, später die Zulassung als klinische Therapeutin zu bekommen. Als ich mein Graduate-Studium etwa zur Hälfte hinter mir hatte, stieß ich wieder an jene Grenzen in der Therapeuten-Klienten-Beziehung, gegen die ich schon im klinischen Umfeld gekämpft hatte. Damit diese Beziehung nicht in Intimität und Geselligkeit abgleitet und dadurch kontaminiert wird, wird Klienten und Therapeuten aufgetragen, Distanz zu halten. Das war nicht meine Sache. In all den Jahren von 1985 an und jenem ersten Anruf von Gloria war ich mit jenen, die zu mir gefunden hatten, gemeinsam den Weg der Trauer gegangen. Die Arbeit wurde meine „Berufung“. Wir teilten miteinander, was der eine vom anderen lernte. Es war ein Geschenk für mich, in Lebensräume eintreten zu dürfen, die ich nur als mystisch bezeichnen kann.

Nachdem ich die Universität verlassen hatte, verbrachte ich einige Zeit mit drei Frauen an der Ostküste. Jede musste mit einem besonderen Leid fertig werden. Bei Lois, die ich fast fünfzehn Jahre gekannt hatte, war gerade ein Hirntumor entdeckt worden, der später zum Tod führte. Eli, die Mutter einer lieben Freundin von mir, war in der gleichen Situation. Und Estelle, deren Ehemann und Seelengefährte vor kurzem plötzlich gestorben war, befand sich in einem Zustand der Auflösung. Als ich mit Estelle, die ich vorher nicht gekannt hatte, in die Wohnung ging, wo sie und ihr Mann gelebt hatten, lachte mich ihr Mann von den Fotos auf dem Klavier an. Da wusste ich, dass ich da war, wo ich sein sollte. Als ich in Estelles verwüstetes Gesicht schaute, fragte ich laut: „Du wunderst dich sicher, wer ich bin und warum ich hier sitze.“ Die Antwort war einfach. Sie hatte etwas mit der großen Tradition des Judentums zu tun. Ich musste hier mit dieser Familie „sitzen“, um die Last ihres Leids so lange ich konnte mitzutragen. Andere würden vor und nach mir kommen. Wir würden als Gemeinschaft Trauerarbeit leisten.

Auf dem Rückflug nach Hause sagte ich zu Bill, meinem Mann: „Meine Seele singt bei dieser Arbeit.“ Ist das nicht seltsam? Tod, Trauer, Leiden. Wie kann ein gesunder Mensch (freiwillig) sich dafür entscheiden, diese Bereiche aufzusuchen und zu sagen, dies lasse „seine Seele singen“? Ist es eine morbide Beschäftigung mit dem Tod? Übe ich dabei Macht aus, die mir nicht zusteht? Beides trifft nicht zu. Diese Arbeit führt mich tatsächlich an die Grenzen des Lebens heran. Jemanden durch das finstere Tal des Verlustes zu begleiten heißt, auf die bedingungsloseste Weise zu lieben und geliebt zu werden. Es heißt, die Geheimnisse des Lebens und der Liebe – wenn auch nur ein kleines bisschen – zu entschlüsseln. Es heißt, den Dämonen der Angst und der furchtbaren Dunkelheit des Unbekannten zu begegnen. Es heißt, jedesmal nur für ein paar kurze Sekunden die Erkenntnis zu teilen, dass nichts, was wir einmal gekannt haben, jemals verloren geht.

*Und so wurde im Flugzeug unterwegs mit meinem Mann THE SHIVA FOUNDATION geboren. „Shiva“ erinnert uns nicht nur an die jüdische Sitte des Trauerns, sondern auch an Lord Shiva, im Hinduismus der Repräsentant des Dualismus, der zum Leben gehört: der Zyklus von Geburt und Tod, Schöpfung und Zerstörung, die in einem endlosen Tanz aufeinanderfolgen. In der Shiva Foundation erforschen wir die Möglichkeiten, durch Trauerarbeit zu heilen; eine Sprache zu lernen, mit der wir unser Leid mitteilen können; Verlust in Bilder zu kleiden, die uns unbekannte Räume erschließen, statt uns in Verzweiflung einzusperren; Sichtweisen zu entwickeln, die uns den Tod und die Myriaden von Verlusten an jedem Tag unseres Lebens in einem neuen Licht zeigen, sodass wir schließlich erkennen können, dass der einzige wahre Verlust unsere mangelnde Bereitschaft ist, uns auf das Leben einzulassen. David Cooper sagt in seinem Buch „Das Herz der Stille“ (Originaltitel: *The Heart of Stillness*, Anm. d. Übers.): „Das Unbekannte ist ein Bereich, wo Wahrheit verborgen ist.“ Heilende Trauerarbeit ist eine Bitte, eine Aufforderung an uns, unsere Wahrheit zu finden.*

Alles, was ich von jenen gelernt habe, die mich eingeladen haben, die Bürde ihres Leids tragen zu helfen, ist auf den folgenden Seiten zusammengetragen. Ich stelle die Erkenntnisse so dar, dass jede einen besonderen Aspekt der Verlusterfahrung vollständig erhellt. Ich vertraue darauf, dass dies jedem nützt und dazu beiträgt, dass er seine Wahrheit findet, die im Dunkel unbekannter Räume verborgen ist.

Deborah Morris Coryell



Erkundungen
zum Wesen des Verlustes

.....
Teil 1

vakat

Verloren

*Die 10 000 Meilen lange Reise
beginnt unter unseren Füßen.*

Tao Te Ching

vakat



Ich gestehe, ich bin süchtig nach Bedeutung. In scheinbar zufälligen Ereignissen, Gedanken, Bildern und besonders Worten suche ich nach der Bedeutung. Wenn ich also höre, dass A ihren Mann oder B seine Arbeit verloren hat, frage ich mich, warum wir das Wort „verloren“ gebrauchen. Wir könnten doch sagen, er sei „tot“ oder er sei „entlassen“ oder „verraten“ worden, aber wir tun das nicht. Meistens gebrauchen wir das Wort „verloren“. Was sagen wir eigentlich wirklich, wenn wir dieses Wort allen anderen vorziehen? Als ich anfang, über diese Frage nachzudenken, glaubte ich zunächst, die Wahl des Wortes „verloren“ sei eine Art von Verweigerung oder – schlimmer – von Feigheit. Ich dachte, es spiegele unsere Angst und unsere mangelnde Bereitschaft wider, die Dinge beim Namen zu nennen. Am Anfang sah ich in dieser Wortwahl einen Fehler. Später jedoch erkannte ich, wie treffend gerade dieses Wort ist, weil „verloren“ Bedeutungsebenen hat, die sowohl die physischen Bereiche des Verlustes umfassen, als auch sie transzendieren, um Bereiche des Fühlens, Denkens und der Spiritualität einzuschließen.

„Verloren“ drückt auch das Gefühl aus, allein zu sein. Sagen wir vielleicht, „ich habe verloren“ und meinen eigentlich „ich bin verloren“? Wenn wir an jemanden oder etwas gebunden sind und diese Bindung sich löst, verlieren wir unser Gefühl, verbunden zu sein und zu wissen, wo unser Platz in der Welt ist. Wir haben unseren Platz verloren. Ob dieser Platz zeitweilig oder auf Dauer verloren ist, hängt von uns ab. Ein Teil der Trauerarbeit besteht darin, unseren Platz in der Welt wiederzufinden. Wer bin ich, wenn nicht Jims Frau? Lauras Mutter? Bobs Tochter? Susannes Freund? Leiter der Reparaturabteilung? Besitzer eines schönen Hauses?

Die Vorstellung, etwas „verloren“ zu haben, hat immer etwas mit Eigentum und Verantwortung zu tun. Um etwas zu verlieren, muss es einem gehören. Und ging man denn verantwortlich damit um, wenn es einem gehört und man es verloren hat? Hat man nicht darauf aufgepasst? Man verliert etwas, wenn man nicht darauf achtet, wo man es hingelegt hat. Was heißt es dann, wenn man sagt, „ich habe meinen Mann verloren“? Wenn dein Mann verloren gegangen ist, wo hast du ihn verloren? Was ging tatsächlich verloren? Wir erfahren die Welt durch unsere Sinne. Wir kennen unsere Welt, weil wir sie sehen, hören, schmecken, fühlen und riechen können. Wenn irgendjemand oder etwas oder ein Augenblick verloren ist, können wir es nicht mehr wahrnehmen.

Unsere erste Reaktion auf Verlust ist die Verkrampfung der Eingeweide. Wir fühlen uns, als hätte man uns einen Schlag in den Bauch versetzt. Bei dem Versuch, den Schlag abzuwehren, krümmen wir uns zusammen. Wo ist der, den wir liebten? Wir haben ihn verloren. Wir können ihn oder sie nicht finden. Weil wir das nicht können, wollen wir es einfach nicht glauben. Was das Auge nicht sehen kann, will der Verstand nicht verstehen. Der ungläubige Schock des ersten Tages, die heftige körperliche Reaktion gehen schnell in einen Sturzbad von Gefühlen über. Der Verlust überschwemmt uns nun mit Schuldgefühlen. War ich zu sorglos? Habe ich auf dieses Geschenk, das mir anvertraut war, nicht aufgepasst? Was hätte ich tun können, um das zu verhindern? Und dann machen die Schuldgefühle den Vorwürfen Platz – wer ist schuld daran – und der Strafe: Ich habe es verloren und werde jetzt bestraft. Warum ich? Warum jetzt? Wer ist der Schuldige? Während wir uns mit diesen Fragen endlos im Kreise drehen, erschöpft und elend, beginnen wir den Ruf der Seele zu hören: Ich bin das, was verloren ist. Wo bin ich? Wer bin ich? Nichts sieht richtig aus oder fühlt sich richtig an. Inmitten von Leid, Schuld und Wut über den Verlust hören wir die Stimme unserer eigenen Seele, die verloren ist und außer Reichweite herumirrt.

Haben uns nicht unsere Eltern gesagt, als wir uns als Kinder allein zum Park oder Zirkus auf den Weg machten, wir sollten uns nicht vom Fleck rühren, wenn wir uns verlaufen hatten? Wir sollten nirgends hinlaufen. Wir sollten stehenbleiben, und jemand würde uns schon finden. Pfadfinder warnten uns davor, in Panik zu geraten und zu versuchen, den Pfad, von dem man abgekommen ist, im Wald wiederzufinden. Macht es euch so bequem wie möglich und lauscht. Wenn ihr dann den richtigen Weg gefunden habt, geht weiter. Wenn nicht, wartet. Ruft um Hilfe! Es gibt eine wunderbare Zeile in „Paddington, der Bär“, einer Erzählung für Kinder, in der Paddington, als er Hilfe braucht, als höflicher Bär ganz leise um Hilfe ruft, damit er niemanden stört.

Schreit laut. Zerreißt die Stille mit dem Schrei eurer Seele. Euer Leid, euer Verlust, euer Kummer stören unsere Welt. Chaotische und destruktive Kräfte sind entfesselt. Wenn wir einhalten, sitzen und lauschen, erkennen wir nicht nur unseren Verlust an, sondern die Tatsache, dass wir verloren *sind!* Unter praktizierenden Juden wird das Shiva-Ritual nach dem Tod eines Familienangehörigen durchgeführt. Es trägt dem Bedürfnis dessen Rechnung, der verloren ist, der innehalten will, der sieben (hebräisch *sheva*) Tage stillsitzen will. Die sieben Tage des Shiva-Rituals leiten einen Trauerzyklus von einem Jahr ein, der sich an den Zeitzyklen unseres Lebens orientiert: dem Tag, der Woche, dem Monat, dem Jahr. Diese vier Zyklen können mit den vier Welten verglichen werden, der physischen, der emotionalen, der mentalen und der spirituellen Welt. Beim Trauern durchschreiten wir den ersten ganzen Zeitzyklus, den ersten Tag, die erste Woche, den ersten Monat und das erste Jahr, als ob jeder Augenblick eine vollkommen neue Erfahrung ist, da sie zum ersten Mal mit dem Verlust erlebt wird. Wenn wir in den ersten zwei Zyklen – dem ersten Tag und der ersten Woche – innehalten, sitzen, uns von den Pflichten und festen Gewohnheiten unseres Lebens fernhalten, geben wir unserem verlorenen Selbst Raum.