

Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Jorge Bucay**

**Das Buch der Trauer**

**Wege aus Schmerz und Verlust**

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

# INHALT

	KURSBUCH .....	II
	DIE ALLEGORIE VON DER KUTSCHE III .....	15
<b>I</b>	<b><i>Sich auf den Weg machen</i></b> .....	19
	Vom Sinn der Tränen .....	30
	Der Kreislauf des Kontakts .....	34
<b>2</b>	<b><i>Verluste sind notwendig</i></b> .....	43
	Verlust als Herausforderung .....	46
	Große und kleine Verluste .....	49
	Und was kommt dann? .....	58
	Warum leiden wir? .....	60
	Die Trauer um das, was niemals war .....	71
	Zurücklassen .....	73
	Der Prozess der Verinnerlichung .....	76
<b>3</b>	<b><i>Traurigkeit und Schmerz</i></b>	
	<b><i>Zwei heilsame Weggefährten</i></b> .....	81
	Normale Trauer .....	83
	Sich der Trauer stellen .....	91
<b>4</b>	<b><i>Was ist Trauer?</i></b> .....	93
	Empfehlungen für den Weg der Tränen (und wie man ihn überlebt) .....	95

5	<i>Etappen des Weges</i> .....	111
	Heilungsphasen einer normalen Wunde .....	112
	Abstreiten und Leugnen .....	114
	Der Prozess der Identifikation als Brücke .....	129
	Die letzte Etappe auf dem Weg der Tränen .....	130
6	<i>Die Zeit des Danach</i> .....	137
	Trauerzeit .....	138
	Krankhafte Trauer .....	145
	Phasen chronischer Trauer .....	150
	Die dritte Ausflucht .....	153
7	<i>Verschiedene Arten des Verlustes</i>	
	<i>Trauer in einem Todesfall</i> .....	161
	Der Tod eines geliebten Menschen .....	161
	Trauer um den Verlust des Partners .....	170
	Scheidung .....	179
	Der Verlust eines Kindes .....	191
8	<i>Trauer um andere Verluste</i> .....	203
	Älter werden .....	204
	Trauer um die verlorene Gesundheit .....	216
	Einige Schlussfolgerungen .....	224

9	<i>Jemandem in der Trauer beistehen</i> .....	231
	Die ersten Stunden	
	Die Beerdigung und Weiteres .....	235
	Die nötige Zeit für die Trauer geben .....	237
	Hilfe von der Gesellschaft	
	Hilfe von Unbekannten .....	240
	Besondere Situationen	
	Trauern mit jungen Menschen .....	246
	Den Sterbenden begleiten .....	256
10	<i>Ausblicke</i> .....	261
	BIBLIOGRAPHIE .....	268

# 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. Wo-  
möglich wird man zunächst alleine sein und überrascht fest-  
stellen, dass man im weiteren Verlauf allen anderen begeg-  
net, die in dieselbe Richtung gehen.

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

Nennen wir das endgültige Ziel, wie wir wollen: Glück,  
Selbstverwirklichung, Erleuchtung, Erkenntnis, Frieden, Er-  
folg, 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 Sinnsuche. 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 befinde, sieht die Landschaft wie ein Sumpf aus.

Ein paar Meter weiter wird die Erde morastig.

Hunderte von Pfützen und Schlammflöchern 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 ...

## I

# 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 festsäßen, 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.