

Unverkäufliche Leseprobe

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.



Jorge Bucay zeigt, psychologisch und menschlich fundiert, wie Trauerarbeit gelingen kann. Er benennt die seelischen Verletzungen, die durch Trennung oder Tod entstehen, und beschreibt, was passiert, wenn wir nach einem großen Verlust trauern. Anschaulich macht er uns bewusst, was es heißt, den Schmerz anzunehmen, sich der Trauer zu stellen. Es ist der einzige Weg, auf dem wir zurück ins Leben finden.

Ein ganzes Leben lang machen wir die Erfahrung, etwas aufgeben oder loslassen zu müssen. Zu den einschneidenden Veränderungen gehören nicht allein der Tod oder Trennung, sondern wir trauern auch, wenn wir älter werden, unsere Gesundheit verlieren, eine Freundschaft beenden, oder um das, was wir uns einmal sehnlichst gewünscht, aber nie bekommen haben. Mit dem tiefen Wissen, das Jorge Bucay seiner langjährigen therapeutischen Erfahrung verdankt, erzählt er von der Vielfalt der Verluste, die uns treffen können, und bahnt uns so konkret wie möglich einen Weg, auf dem wir lernen, dass alles, was wir verlieren, uns genauso ausmacht, wie das, was wir als Glück oder Erfolg in unserem Leben erfahren haben.

Jorge Bucay, 1949 in Buenos Aires, Argentinien, geboren, stammt aus einer Familie mit arabisch-jüdischen Wurzeln und wuchs in einem überwiegend christlichen Viertel von Buenos Aires auf. Er studierte Medizin und Psychoanalyse und ist heute einer der einflussreichsten Gestalttherapeuten des Landes. Mit ›Komm, ich erzähl dir eine Geschichte‹ gelang ihm der internationale Durchbruch. Bucays Bücher wurden in mehr als dreißig Sprachen übersetzt und haben sich weltweit über zehn Millionen Mal verkauft.

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de

Jorge Bucay

Das Buch der Trauer

Wege aus Schmerz und Verlust

Aus dem Spanischen
von Lisa Grüneisen

FISCHER Taschenbuch

Zitatnachweis:

Seite 93: Antoine de Saint-Exupéry, ›Der kleine Prinz‹,
in der Übersetzung von Grete und Josef Leitgeb, Karl Rauch Verlag
Seite 75: William Shakespeare, König Johann, 3. Aufzug, 4. Szene,
in der Übersetzung von August Wilhelm Schlegel



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, Mai 2019

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, D-60596 Frankfurt am Main

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-70438-5

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 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:

»Haaalooo!«

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 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 ...

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 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?