

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.



Fischer TaschenBibliothek

Alle Titel im Taschenformat finden Sie unter:
www.fischer-taschenbibliothek.de

Ein ganzes Leben lang machen wir die Erfahrung, etwas aufzugeben 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 profunden 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.

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

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 TaschenBibliothek

Zitatnachweis:

Seite 117: Antoine de Saint-Exupéry, »Der kleine Prinz«, in der Übersetzung von Grete und Josef Leitgeb, Karl Rauch Verlag
Seite 96: William Shakespeare, König Johann, 3. Aufzug, 4. Szene,
in der Übersetzung von August Wilhelm Schlegel



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, März 2020

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

Umschlaggestaltung: hißmann, heilmann, hamburg /
Simone Andjelcovic

Umschlagabbildung: Marcelino Truong

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN 978-3-596-52267-5

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

INHALT

KURSBUCH	11
DIE ALLEGORIE VON DER KUTSCHE III	15
1 Sich auf den Weg machen	21
Vom Sinn der Tränen	36
Der Kreislauf des Kontakts	41
2 Verluste sind notwendig	53
Verlust als Herausforderung	57
Große und kleine Verluste	61
Und was kommt dann?	73
Warum leiden wir?	75
Die Trauer um das, was niemals war	91
Zurücklassen	93
Der Prozess der Verinnerlichung	97
3 Traurigkeit und Schmerz	
Zwei heilsame Weggefährten	102
Normale Trauer	105
Sich der Trauer stellen	115
4 Was ist Trauer?	117
Empfehlungen für den Weg der Tränen (und wie man ihn überlebt)	120

5	<i>Etappen des Weges</i>	140
	Heilungsphasen einer normalen Wunde	142
	Abstreiten und Leugnen	144
	Der Prozess der Identifikation als Brücke	164
	Die letzte Etappe auf dem Weg der Tränen . . .	165
6	<i>Die Zeit des Danach</i>	173
	Trauerzeit	174
	Krankhafte Trauer	184
	Phasen chronischer Trauer	190
	Die dritte Ausflucht	194
7	<i>Verschiedene Arten des Verlustes</i>	
	<i>Trauer in einem Todesfall</i>	205
	Der Tod eines geliebten Menschen	205
	Trauer um den Verlust des Partners	218
	Scheidung	230
	Der Verlust eines Kindes	245
8	<i>Trauer um andere Verluste</i>	261
	Älter werden	262
	Trauer um die verlorene Gesundheit	278
	Einige Schlussfolgerungen	289

9 Jemandem in der Trauer beistehen	296
Die ersten Stunden. Die Beerdigung und	
Weiteres	302
Die nötige Zeit für die Trauer geben	303
Hilfe von der Gesellschaft	
Hilfe von Unbekannten	308
Besondere Situationen	
Trauern mit jungen Menschen	317
Den Sterbenden begleiten	329
10 Ausblicke	334
BIBLIOGRAPHIE	343

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, Gipelpunkt 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**.

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, beilte 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 entlang-kamen, während sie einen Verlust beweinten.

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