Cacciatore, Joanne

Das Unerträgliche annehmen

Leseprobe

Das Unerträgliche annehmen

von Cacciatore, Joanne

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Liste der im Buch genannten Trauerübungen viii
Vorwort 1
Prolog 5

1 Die Rolle der anderen in unserer Trauer 15
2 Öffentliche und private Trauer 20
3 Ritueller und künstlerischer Umgang mit Trauer 24
4 Die frühen Phasen der Trauer 28
5 Nährstoffarmer Boden 36
6 Kulturelles Feingefühl 39
7 Das Unerträgliche annehmen 46
8 Innehalten, reflektieren und Sinn erspüren 50
9 Die Angst hinter der Angst 55
10 Das Streben nach Glück und die Vereinigung der Gegensätze 58
11 Trauer zu umgehen heißt, Liebe zu umgehen 63
12 Intensität und Bewältigung von Trauer 67
13 Kontraktion und Expansion 70
14 Die Kollision von Liebe und Verlust 75
15 Grenzenlose, endlose Liebe 79
16 Die Personifizierung von Trauer 82
17 Innehalten in der Trauer 85
18 Bei etwas sein 89
19 Mein Herz weinte viele Tränen 92

20 Barfuß wandern 97
21 Die Kraft der Selbstfürsorge 99
22 Selbstfürsorge und Schlaf..... 102
23 Wege zur Selbstfürsorge..... 106
24 Verwandten und Freunden sagen, was wir brauchen 110
25 Selbstfürsorge als Ablenkung 115
26 Neues lernen, sich anpassen, der Intuition vertrauen 117
27 Wiedertrauer..... 120
28 Hingabe und Dehnung..... 122
29 Wenn wir zersplittern..... 127
30 Wie lange dauert die Trauer?..... 130
31 Mut zur Erinnerung..... 133
32 Sich die Hände reichen..... 137
33 Die Macht unverarbeiteter traumatischer Trauer..... 140
34 Jahrzehntelanges Schweigen 144
35 Schuld und Scham 148
36 Nach innen und nach außen 153
37 Leben und Walten der Liebe..... 157
38 Wellen der Trauer..... 160
39 „Erinnere dich an mich“, sagte sie..... 163
40 Rituale und Mikrorituale 166
41 Sinn finden durch mitfühlendes Handeln 171
42 Das „Kindness Project“ 173
43 Wenn wir Leid kennen 178
44 Glühendes Mitgefühl..... 181
45 Das Pferd Chemakoh..... 184
46 Der Preis unverarbeiteter Trauer und Traumata 190
47 Generationsübergreifende Trauer..... 195
48 Trauersuppe 199

49 Dunkelheit hat ihr Gutes 204
50 Was ich weiß 208
Epilog 212
Danksagung 214
Über die Autorin 216
Lobende Worte für *Das Unerträgliche annehmen* 218
Stichwortverzeichnis 220
Impressum 227

Prolog

Das Vergessenwollen verlängert das Exil – und das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.
Jüdisches Sprichwort, 1985 von Richard von Weizsäcker bei seiner Rede vor dem Bundestag zitiert

I.

Es gibt einen Ort, einen unantastbaren Ort in den tiefsten Winkeln meines Herzens, wo ihr Name eingebrannt, eingehämmert, eingemeißelt ist.

Es war ein warmer Sommertag, als ich meine Tochter Cheyenne zu Grabe trug, die noch ein Baby war. Ich sah zu, wie Männer in grauen Anzügen weiche Erde auf den kleinen, mit rosafarbenem Satin ausgeschlagenen Sarg schaufelten, der ihren eingewickelten Leichnam enthielt. Es war eine kleine Trauerfeier; nur wenige hatten sie gekannt.

Keine jungen Freunde waren da, um sich von ihr zu verabschieden und ihren frühen Tod zu beklagen. Keine Lehrer, um ihre Gutherzigkeit zu preisen. Keine frühere Nachbarin, um zu sagen, wie sehr sie ihr Lächeln vermissen würde. Nur ich war da, so fühlte es sich zumindest an, und meine Brüste, die im angestauten Widerspruch zu ihrem plötzlichen Tod brannten.

Nur wenige Stunden zuvor hatte ich den Sargdeckel eigenhändig geschlossen. Es gibt keine Worte für diesen körperlichen,

emotionalen und existenziellen Verlust – außer, dass ich an jenem Tag mit ihr starb.

Ich hatte mir das nicht gewünscht.

Ich hatte es nicht gewollt.

Ich hasste alles daran.

Ich weiß noch, dass ich mich fragte, wie sich die Welt nach dieser Tragödie überhaupt weiterdrehen konnte. Ich wollte die Autos anbrüllen, die am Friedhof vorbeifuhren. Ich wollte die Vögel in den Bäumen anschreien, die Schatten auf ihren Grabstein warfen. Ich wollte, dass das Gras aufhörte zu wachsen und die Wolken aufhörten vorüberzuziehen und die anderen Kinder, die dort begraben wurden, aufhörten zu sterben.

Während die Stunden zu Tagen wurden und die Tage zu Wochen, wurde meine Trauer immer stärker und erfasste bald alle Ebenen meines Seins. Es fühlte sich an, als würde ich körperlich sterben, jeden Tag aufs Neue, sobald ich die Augen öffnete – in den seltenen Fällen, in denen ich überhaupt Schlaf gefunden hatte. Das Atmen tat mir weh und von Kopf bis Fuß breitete sich ein allumfassender Schmerz in mir aus.

Tief in der Nacht strich ich wie ein gefangenes Wildtier durch die Flure, auf der Suche nach meinem Baby.

Ihr Körper war nicht mehr da, aber alles in mir war evolutionär darauf programmiert, bei ihr zu sein, ihr die Brust zu geben, sie zu besänftigen, ihre Haut zu berühren. Die Sehnsuchtsanfälle waren unstillbar, machten mich verrückt und viele Male bezweifelte ich, überhaupt noch bei Sinnen zu sein. Was ich nicht wusste, war, dass ich mich gerade veränderte, eine qualvolle Verwandlung durchmachte – das Wissen darum hätte meinen Schmerz allerdings nicht im Geringsten gelindert.

Und bis zum heutigen Tag würde ich all das mit Freuden wieder eintauschen, um sie hier bei mir zu haben …

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, kann das Leben für uns unerträglich werden.

Und doch werden wir – vom Leben, vom Tod – aufgefordert, es zu ertragen, das Nichterleidbare zu erleiden, das Unaushaltbare auszuhalten. *Das Unerträgliche annehmen* ist ein Ausdruck meines Herzens und mein Lebenswerk – aufreibend und furchtbar, erfüllend und zutiefst lebendig.

Dieses Buch wird Ihnen keine seelische Umgehungsstraße anbieten; es wird nicht dazu führen, dass Sie sich nicht mit dem Trauerschmerz auseinandersetzen müssen, und das soll es auch nicht. Wenn wir zutiefst lieben, trauern wir zutiefst; außergewöhnliche Trauer ist ein Ausdruck außergewöhnlicher Liebe. Trauer und Liebe spiegeln einander; das eine ist ohne das andere nicht möglich.

Was dieses Buch aber hoffentlich tun wird, ist, Ihnen einen sicheren Raum zu eröffnen, damit Sie *fühlen* und bei Ihrem zu Recht gebrochenen Herzen sein können. Es ist eine Einladung, den qualvollen Schmerz auszuhalten, in der tiefen Nacht der trauernden Seele zu verweilen und bewusst bei dem zu sein, was ist – so schwierig und schmerzvoll es auch ist.

Das englische Wort *bereave* leitet sich von dem altenglischen Wort *befearfian* ab, das „entziehen, wegnehmen, berauben" bedeutet. Wenn der Tod uns unserer Lieben beraubt, dann hallt unsere Trauer, unser Verlust durch die Zeit. Wir trauern um die Momente von morgen und die Momente des kommenden Monats und Jahres, wir trauern bei Abschlussfeiern und Hochzeiten, bei Geburten und darauffolgenden Todesfällen. Trauer besteht aus zahllosen Einzelteilen, zahllosen Momenten, die alle für sich betrauert werden können. Und durch sie alle wissen wir immer zutiefst, dass jemand fehlt, dass es einen Ort in unserem Herzen gibt, der niemals wieder ausgefüllt werden kann.

Mit dem Tod eines geliebten Menschen verschwindet auch die Person, die wir einst waren, und wir werden zu einer irgendwie abweichenden Form unserer selbst, die auf eine fremde Art und Weise in der Welt ist. Wir wollten das nicht, es war so nicht geplant, so sollte es nicht sein – und doch ist es jetzt so, auch wenn unser Herz immer wieder wispert: *„Nein, nein, nein."* Da sind wir nun, fühlen uns wie ausgestoßen, mit dem Gesicht am Boden, auf blutigen Knien oder mit ausgestreckten, um Hilfe flehenden Armen.

Der Tod fühlt sich brutal an und in gewissem Maße ist er das auch – aber Trauer muss deshalb nicht verteufelt werden.

Wir mögen es niemals akzeptieren, dass unser Kind, Elternteil, Lebenspartner, Enkel, Freund oder Geliebter gestorben ist, aber wir können lernen zu akzeptieren, wie wir uns mit diesem Verlust *fühlen*, wo in uns der Schmerz am stärksten ist, wie er beschaffen ist, wie sein Grundtenor ist und wie tief er geht. Und mit der Zeit kann die Trauer sich dann von einem gefürchteten, unerwünschten Eindringling in etwas Vertrauteres und weniger Furchterregendes verwandeln – in einen Begleiter vielleicht.

Machen wir uns nichts vor: Jemanden zu verlieren, den wir lieben, verändert uns zutiefst, unausweichlich und für immer, und der Schmerz ist jenseits aller Vorstellungskraft. Der Psychologe Rollo May schrieb: „Man kann nicht vollkommen menschlich werden ohne schmerzlichste Erfahrungen." Erst wenn wir, oft unter Schmerzen, in unseren Gefühlen leben, können wir vollkommen menschlich werden. Durch Trauer können wir eine alchemistische Verwandlung erfahren, die niemand anderes erdenken, beschleunigen oder bewirken kann.

Ganz in der Trauer zu leben bedeutet, die Widersprüchlichkeiten des großen Mysteriums in uns zu tragen, dass ein Verlust uns vernichtet, uns aber auch ganz werden lässt. Trauer macht uns leer, aber wir sind voller Gefühle. Angst lähmt uns, aber wir machen anderen Mut. Wir betrauern die Abwesenheit unserer geliebten Menschen, aber beschwören sie uns herbei. Wir hören auf zu sein, wie wir einst waren, aber werden menschlicher. Wir kennen die dunkelste aller Nächte, können aber so das Licht unserer geliebten Menschen in die Welt tragen.

Wir sind das Paradoxon.

Wir sind die, die das Unerträgliche ertragen.

II.

Herzstück dieses Buches ist der Tod meiner Tochter, aber mit dem Schreiben begann ich auf einer sechswöchigen Vortragsreise an der Ostküste der USA. Meine Erfahrungen auf dieser Reise, vor

allem auf der langen Zugfahrt zurück, zeigten mir einmal mehr, wie wichtig und wirksam es ist, sich mit seiner Trauer auseinanderzusetzen.

Meine Reise hatte mich zunächst nach Richmond, Virginia, geführt, wo ich Trauer-Meditation gelehrt hatte. Im von uns gemeinsam geschaffenen Raum hatten die Teilnehmer still geweint, und mir waren die Worte Ajahn Chahs in den Sinn gekommen: „Wer während einer Meditation noch nie geweint hat, der hat noch nicht richtig meditiert." Wir hatten Kerzen angezündet und uns erinnert. Wir hatten einander gehalten. Einige hatten nur wenige Wochen vor dem Workshop geliebte Menschen verloren, andere schon Jahrzehnte zuvor.

Ich war zum Wohnsitz der Familie Bacon in Newtown, Connecticut, gefahren und dieselben Holzdielen hinuntergestiegen wie die Erstklässlerin Charlotte Helen Bacon vor dem tragischen Amoklauf an der Sandy Hook Elementary School [bei dem 100 km von New York entfernt im Dezember 2012 insgesamt 28 Menschen starben, Anm. d. Übers]. Ich hatte ihren Bruder getroffen und er hatte für mich ein Exemplar des Buches signiert, das er im Gedenken an seine ermordete kleine Schwester geschrieben hatte. Ihre Eltern und ich hatten ihr Grab besucht, nah bei ihren Freunden, und wir hatten schweigend davorgestanden. Was gibt es auch zu sagen angesichts einer unaussprechlichen Tragödie?

Ich war nach New York gereist, wo ich Gesundheitsdienstleister angeleitet hatte, trauernden Menschen zuzuhören, eine Schicht nach der anderen aufzuarbeiten. Mehrere Tage hintereinander hatten sich Menschen, deren Aufgabe es sonst war, anderen zu helfen, ganz von Neuem mit ihrem eigenen seelischen Schmerz befasst. Einige empfanden ihre latente Trauer wie ein verblichenes Foto, das vom jahrelangen Anfassen an den Rändern schon ganz abgenutzt war, und wie ihre Klienten brauchten auch sie einen sicheren Ort, um sich mit ihren alten Wunden auseinanderzusetzen.

Auf der Konferenz hatten trauernde Mütter über ihre Erfahrungen mit dem Verlust gesprochen und geschildert, wie sie ihrer Kinder gedachten, indem sie anderen Menschen halfen – und die kleinen Kinder, deren Andenken sie bewahrten, wurden für uns

alle zu großartigen Lehrern des Mitgefühls. Eine Mutter hatte uns beschrieben, wie sie nach dem unerwarteten Tod ihres Babys mit Gewalt fixiert werden musste – nun hilft sie trauernden Eltern auf der ganzen Welt. Eine andere Frau hatte erzählt, wie sehr sie mit Schuldgefühlen rang, weil durch ihr Handeln, wenn auch unbeabsichtigt, ihre Tochter ums Leben gekommen war. Jetzt lässt sie sich zur Trauerberaterin ausbilden. Eine weitere Frau hatte die Ereignisse geschildert, die zur Ermordung ihrer beiden kleinen Kinder geführt hatten, und über ihre jetzige Arbeit gesprochen, bei der sie Eltern Hilfe anbietet, deren Kinder ebenfalls ermordet wurden.

Ich hatte viele Geschichten über Liebe, Verlust und Trauer gehört, manchmal mutig vor Gruppen vorgetragen, manchmal in Form von leisen Geständnissen im hinteren Teil eines Raumes. Einige Menschen kontaktierten mich Stunden oder Tage später vergleichsweise anonym per E-Mail; ihre Trauergeschichten waren wie Keimlinge durch im Laufe der Jahre festgetretene Erde gebrochen.

Als ich jetzt den Zug bestieg und zurück nach Hause fuhr, sann ich über eine mysteriöse Eigenschaft der Trauer nach: Wenn wir jemandem in die Augen schauen, der Leid erfahren hat, dann wissen wir ohne ein einziges Wort, dass der andere es weiß, und es liegt etwas schmerzlich Erholsames in diesem gegenseitigen Erkennen.

Im Zug ergaben sich immer wieder Gespräche, die erst einfach begannen und dann schnell zu einem tiefen, bedeutungsvollen Austausch über Liebe und Verlust, Leben und Tod wurden. Ein junger Mann mit ruhigen Augen und einem strahlenden Lächeln erzählte mir, dass er hilflos mitansehen musste, wie sein Freund von einem Zug erfasst und getötet wurde, und er bemerkte sichtbar traurig, dass das Ereignis nun schon fast ein Jahr her war. Nach einem kurzen Gespräch mit einer jungen Mutter und ihrem kleinen Jungen über die Herausforderungen des Zugreisens mit Kleinkindern fragte sie mich, was ich beruflich machte. Ich sagte es ihr, woraufhin sie mir vom Tod ihres ältesten Bruders erzählte und dass ihre Mutter seit diesem Verlust nicht mehr dieselbe war, weil in der Familie die unausgesprochene Regel galt, nicht über den Tod des Jungen zu sprechen und daher nichts über sein Leben oder ihre Liebe zu ihm zu sagen.

Eines Morgens beim Frühstück saß ich einem älteren Mann aus Südkalifornien gegenüber, der eine Kappe eines Traktorherstellers trug und einen ausladenden Bauch hatte. Wir kamen ins Gespräch und irgendwann blickte er von seinem griechischen Joghurt auf und sagte: „Ich weiß eine ganze Menge über Trauer und Traumata", woraufhin er begann, über seine Dienstjahre in einer SWAT-Einheit zu erzählen. „Sie glauben nicht, was ich alles gesehen habe", sagte er und schilderte so traumatische Erlebnisse, dass sie ihn auch noch fünfunddreißig Jahre später beschäftigten. „Ich war immer stark, die Ruhe selbst. Ich vergoss nie eine Träne … aber seit ich in Rente bin, kommt es mir vor, als wäre ich ständig am Heulen und nah am Wasser gebaut." Ich nickte und fand es angebracht zu fragen, wann er denn angefangen hatte, sich so zu fühlen. Er hielt inne und blickte hinauf zur Decke. „Hm, keine Ahnung. Ich habe einfach noch nie so viele und so tiefe Gefühle gehabt. So langsam frage ich mich, ob mit mir was nicht stimmt." Aber am Ende unseres Gesprächs kam er zu dem Schluss, dass dieser Gefühlsansturm jetzt „wahrscheinlich normal" war, weil man „damals bei der Arbeit keine Schwäche zeigen oder heulen durfte."

Ein anderer Mann aus St. Louis erzählte mir eines Morgens bei einem Porridge vom Tod seiner ersten Frau. Er hatte sich kaum Zeit zum Trauern gelassen und wenige Monate später wieder geheiratet, weil er „zu traurig war, um das alles allein zu ertragen". Doch seine Trauer ließ sich einfach nicht vertreiben, und zwei Jahre später ließen er und seine zweite Frau sich nach der Geburt ihres ersten Kindes scheiden, woraufhin er zu trinken begann und den Kontakt zu seinem einzigen Nachkommen verlor. Der Schmerz über alle diese Verluste hatte sich ihm in tiefen Linien ins Gesicht gegraben.

Ich traf eine 78-jährige pensionierte Krankenschwester aus Dayton, als sie sich gerade über das kärgliche Teeangebot der Eisenbahngesellschaft beschwerte. Ich erzählte ihr, dass ich auch ein Tee-Snob sei und deshalb meine eigene Bio-Mischung dabeihätte. Ich bot ihr etwas davon an und sie fragte, was ich denn an der Ostküste machte. Als ich es ihr sagte, senkte sie den Blick auf ihre dampfende Tasse Earl Grey. Sie spitzte die Lippen, nahm mit

sichtbarem Unbehagen einen Schluck und stieß dann einen langen Seufzer aus. „Wissen Sie, ich hatte eine Tochter", sagte sie. „Sie wäre jetzt etwa in Ihrem Alter." Sie seufzte erneut – und dann, auf der Fahrt vorbei an Gebirgszügen, mit Graffiti bemalten Brücken und hier und da ein paar Baumwollfeldern, erzählte sie mir über zwei Stunden lang die Geschichte ihrer Tochter, die 1974 gestorben war. Es war eine Geschichte, die sie noch nie jemandem vollständig erzählt hatte. Als sie fertig war, sagte sie: „Ich glaube, meine Tochter wäre genau so eine nette junge Frau gewesen wie Sie." Wir hatten beide Tränen in den Augen.

Meine Reisen nach Osten und zurück nach Hause schienen mir symbolisch für viele Reisen durch Liebe und Trauer. Durch das Fenster an meinem Platz sah ich verlassene Spielplätze und verfallene Scheunen direkt neben frisch gestrichenen Schulen und florierenden Bauernhöfen. Ich sah ausgetrocknete Flussbetten und üppig bewachsene Ufer. Ich sah sterbende Tümpel und grüne Bäche. Manchmal war die Fahrt turbulent und ruppig, dann wieder ruhig und beschaulich.

Wie die Trauer hatte auch der Zug seinen eigenen Rhythmus, seine wechselnden Geschwindigkeiten und veränderlichen Bedingungen – beeinflusst vom Wetter, von einer guten oder weniger guten Wartung und von den Landstrichen, durch die wir fuhren. Manchmal schienen wir ganz langsam dahinzukriechen, und ich konnte mich ganz auf die Silos von Garden City oder die Antilopenherde im Comanche National Grassland konzentrieren. Dann wieder verwischte das hohe Tempo auch die majestätischsten Bäume, vermengte Farben und ließ Konturen verschwimmen.

An manchen Stellen auf der Strecke konnte eine einfache Weiche unsere Fahrtrichtung ändern, was mich daran denken ließ, wie wir uns bei einem Todesfall in Richtung Verdrängung oder Liebe wenden können, Richtung Trauer oder Verleugnung. In Tunneln war es manchmal so dunkel, dass absolut kein Licht mehr zu sehen war; auch die Trauer kennt solche Zeiten. Meine Augen brauchten Zeit, um sich daran anzupassen, aber dann konnte ich erkennen, was sich an diesen dunklen Orten befand. Manchmal hatte mein Handy Empfang, manchmal nicht; manchmal hatte ich eine Ver-

bindung zur Außenwelt, dann wieder war jede Verbindung gekappt – wie auch bei der Trauer.

Beim Blick aus dem Fenster begann mir irgendwann auch der Kontrast zwischen Vor- und Hintergärten aufzufallen. Die Vorgärten imponierten mit sorgfältig gepflegtem Rasen und akkurat getrimmten Hecken, blitzsauberen Autos und leuchtend roten Fahrrädern. Die Hintergärten sahen aus wie Schrottplätze mit ausrangierten Dingen, die die Leute nicht mehr brauchten und nutzlos fanden. Was hinterm Haus lag, war unerwünscht, in Einzelteile zerlegt, kaputt oder in Vergessenheit geraten. Manches verrottete dort schon seit Jahren, lag sinnlos herum, aus den Augen, aus dem Sinn, manchmal mit einer Plane abgedeckt – aber immer noch da. Auch Trauer fühlt sich für viele an wie etwas, das zum „Gerümpel" muss, ab in den Hinterhof, wo man nicht mehr an sie herankommt, wo sie unwichtig ist und keinen Einfluss mehr hat. Wir wollen diesen Plunder nicht, wir wollen ihn vergessen. Aber wie der erste Bundespräsident des wiedervereinigten Deutschlands, Richard von Weizsäcker, uns mit dem von ihm zitierten Sprichwort bereits mahnte: „Das Vergessenwollen verlängert das Exil – und das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung." So ist es auch mit der Trauer.

Diese 5300 Kilometer, 140 Stunden dauernde Zugreise wurde zu einem Mikrokosmos meiner Arbeit: die Schaffung eines Raumes, in dem Trauer mit offenen Armen akzeptiert und geachtet wird und diese Anerkennung an erster Stelle steht. Mit diesem Buch lade ich Sie dazu ein, gemeinsam mit mir in die unzähligen Gesichter und Herzen der Trauer zu blicken, um zu unserer menschlichen Ganzheit zurückzufinden.

Joanne Kyouji Cacciatore
Sedona, Arizona, USA

Stichwortverzeichnis

A

Abschließen 64
Achtsamkeit 37, 52, 86, 88, 116, 123
Akzeptanz 88
Alkoholismus 140, 191
Angst
  Angst hinter der 55
  panische 139
  Tod, vor dem 55-56
  vergessen zu 159
Ängstlichkeit 30, 77
Annahme 18
Anpassung 45, 118, 131
Appetit 31
Ärzte 40, 59, 65, 145
Aufmerksamkeit 18, 29, 50, 71, 99, 101, 181, 193
Ausdruck 7, 20, 22, 29, 31-32, 34, 45, 53, 85, 89, 100, 106, 128, 134-135, 139, 142, 151-152, 158, 167-168, 172, 183, 196, 210
  Ausdrucksmittel 198
  Selbstausdruck 109
Authentisch 45, 56, 59, 62
Authentizität 61, 74, 162

B

Baby 6, 21, 39, 49, 94, 111, 145-146, 151, 158, 179, 196
  Babyparty 110, 178-179
Bacon, Charlotte Helen 9, 17
Bahá'u'lláh's 25
Barfuß wandern 97
Becker, Ernest 55
Berater. *Siehe* auch Therapeut
Beratung 127, 141
  Berater 25
Betäubung, emotionale 29
Betrachtungsweise, dualistische 60
Bewältigung 67, 131
  Trauerbewältigung 67-68
Biografie 132
Brave Heart, Maria Yellow Horse 197

C

Chah, Ajahn 66
Chemakoh 184, 188, 200
Cheyenne 5, 32, 46-47, 49, 81, 85-86, 106-107, 131-132, 151-152, 160, 163, 165, 168-169, 172, 174-175, 183, 186, 201-203, 213, 215

D

Dankbar 1, 36, 43, 60, 80, 107, 109, 114, 121, 176, 193, 203, 207, 215
Dankbarkeit 3, 48, 59-60, 98, 107, 149, 204, 214
Depressionen 45, 65, 76
Diana, Prinzessin 21
Drogenmissbrauch 30, 140
  Drogen und Alkohol 44
  Verzicht auf Drogen 141
Dualismus 59-61. *Siehe* Nichtdualität

E

Ehrlichkeit 3
Einsamkeit 26, 30, 32-33, 145, 188
Emotionen 62
  Abstumpfung, emotionale 44
  Ansteckung, emotionale 138
  Betäubung, emotionale 29
  Erstarrung, emotionale 44
  Gefühlsausbrüche 51
  intolerant gegenüber 192
  Opfer, emotionale 169
  Tränen, emotionale 90
  Transparenz, emotionale 87
  Verarmung, emotionale 132
Energie 31, 48, 62, 71, 101, 178, 205
Erfahrung 17, 24, 124, 205, 214, 219
  klinische 2
  Trauererfahrung 18, 25
Erinnerung 5, 13, 116, 125, 159, 170, 205
  historische Traumata 197
Ermordung 10, 18, 93, 102
Existenziell 6, 25, 31, 65, 76, 201
  Fragen 76, 201

F

Falsche Gedanken 151
Familie 9-10, 18, 27, 31, 39-43, 64, 67, 78, 93, 101, 103, 111-113, 119, 123, 125, 134, 154, 166, 174-175, 192, 215, 217
  Ehe 47, 100
  Familienmitglieder 40, 123, 159, 166
  Familiensystem 31, 197
Feiertage 27, 100, 110
  Muttertag 79-80
  Weihnachten 111, 113
Flucht oder Kampf 44
Frankl, Viktor 59, 127

Freude 24, 30, 33, 58, 60-61, 142, 180, 206
  oberflächliche 162
Freundlichkeit 61, 157, 178, 180, 201
Furcht 30, 55, 209

G

Gebete 41, 113
Geburtsdatum 188
Gedanken 30, 44, 52, 56, 85, 162, 165
Gefühllos 28
Gegensätze, Vereinigung der. *Siehe* Dualismus
Gehirn 44
Gelübde
  Fastengelübde 169
  Schweigegelübde 169
Gemeinschaft 166-167, 187, 216
  Glaubensgemeinschaft 65
  historische Traumata 197
  Sikh 166
  Trauernden, der 175
Generationsübergreifende Traumata 2, 197
Geschwister 29, 182, 212
  Bruder 9, 21, 146, 166, 169, 176, 182
  Schwester 21-22, 27, 86, 110, 115-116
Gesundheitsdienstleister 9
Getrenntheit 210
Gewalt 1, 10, 139, 197-198
Gewicht 31, 131, 147
Gleichgewicht 33, 123, 128
Glück
  Glücksbesessenheit 59
  Glücksseligkeitskult 61
  Streben nach 58-60, 85
Glücksspiel 30, 44
Gott 37, 65, 75, 138, 144, 146, 153, 191, 202, 212-213
Graceland 22
Grand Canyon 48, 184

H

Halluzinationen 31
Hasik, Nowch 95
Hedonismus 87
Helga 83-84
Hilflosigkeit 99, 166
Hinterbliebene 1, 29-30, 55
Historische Traumata 197

I

Identität 16, 33, 74, 83, 126, 132, 140
Integrieren 33, 88
  nichtintegrieren 64
Intimität 139
Intrusive Gedanken 52
Intuition 117-118

J

Jada und Jordan 169
Jesus 24

K

Karmeliter 98
Kata 51
Kierkegaard, Sören 157
Kinderlos 16
Kindheit 53, 88
  Kindheitstrauma 191
Kindness Project 173, 175-176, 179
Kirche 16, 46, 153-154
Kollision 75
Kontemplative Meditation 52
Kornfield, Jack 66
Kreative Kunst 27, 89
Krebs 59, 90, 140, 146, 193, 212
Kultur 24, 41, 56, 60, 66-67, 137-139, 158, 181
  hedonistische 87
  Kulturelles Feingefühl 39
  trauerfeindliche 58

L

Leid 34, 172, 178
  Spiritualität und 65
  unermessliches 36
  unnötiges 210
  unvermeidliches 58

M

Medikamente 46, 59, 141, 144
  Selbstmedikation 141
Meditation 9, 217
Medizinmann 40
Militär 99-100, 168
Missbrauch 1, 66, 198
MISS Foundation 76, 175, 179, 207, 216
Misstrauen 68
Mitgefühl 21, 27, 32-33, 43, 48, 76, 102, 106, 147, 156, 171-172, 177, 181-183, 189, 198, 201
  fehlendes 204, 210
  glühendes 3, 179, 181, 184, 186
  mitfühlendes Handeln 171-172
  Selbstmitgefühl 87-88, 183
Mohammed 24
Mord 43
Mörder. *Siehe* Ermordung
Mut 3, 8, 23, 34, 88, 124, 127, 133, 136, 147, 173
  Erinnerung, zur 133
Mysterium 8, 210
Mythos der Getrenntheit 210

N

Natur 25, 43, 51, 67, 74, 89, 91, 97, 105, 107-109, 112, 117, 166, 169, 206, 217
Nebennieren 91
Neid 30
Nichtdualität 126
Nicht urteilend 23, 147, 151
Not 193, 215

P

Pathologisierung 66
Pima 92, 188

Plattitüden 1, 138-139
abweisenden Kommentare 32
Plötzlicher Kindstod 158, 178
Poesie 51, 89, 95
Posttraumatische Belastungsstörung 65
traumatischen Stress 197
Powwow 93
Promiskuität 30
Psychiater 46, 59, 133
Psychiatrische Erkrankung 144
Psychische Erkrankung 45, 65
Psychische Gesundheit 4, 59
Psychoerzieherisches Material 57

R

Rage. *Siehe* Wut
Religion 24, 209
Respekt 22, 167
Revolution 87
Rituale 89, 112, 162, 166-167
Mikrorituale 166, 168, 170
Trauerrituale 25, 167
Rumi 62, 89, 122

S

Sandy Hook Elementary School 9, 17
Sanskar, Antam 167
Scham 2, 26, 48, 61, 93, 120, 134, 148, 150-151, 191
Schande 197
Schlaf 6, 16, 31, 53, 102-103, 105, 109, 170, 196
Albträume 51, 53
Schlafhygiene 103
Schlaflosigkeit 51. *Siehe* auch Schlaf
Schönheit 48, 60, 70, 95, 103, 126, 206
Trauer und 60
Schuld 29, 53, 102, 134-135, 141-142, 148-152
Schweigen 1, 144, 170
Schweige-Tag 169
zum Schweigen gebrachte Trauer 198
Sedona 13, 76, 97, 118-119, 216-217
Sehnsucht 27, 60, 81, 165
Sela 51
Selbst 29, 37, 56, 81, 99, 102, 109, 161, 169, 172. *Siehe* auch Identität
Selbstfürsorge 31, 99-104, 106-109, 111, 115-116, 156, 178
Selbstgewahrsein 87, 109, 116-117, 172
Selbsthilfegruppen 51, 53
Selbstmitleid 59
Selbstmord 77
Selbstmordgefährdung 178
Selbstverachtung 179
Selbstverletzung 141
Selbstwertgefühl 29, 88
Selbstzweifel 33, 80

Siddhartha Gautama 24
Sikh 166-167
Sinneswahrnehmung 30
Sizilien 195
Solomon, Sheldon 55
Sorgen, ängstlichen 30, 98
Stille 41, 43, 66, 169
Stolorow, Robert 1, 139, 214
Stress 31, 111-112, 141
Sucht 1, 69, 191, 198
Symbole 89-90, 170
  Tattoo 170

T

Terror-Management-Theorie 55
Therapeut 25, 46-47, 65, 141
Therapie 138
Tiere 1, 118, 182, 198, 201, 217
Tod
  Elternteils, eines 30, 65, 156
  Freundes, eines 10, 24
  Geschwistern, von 9-10, 27, 76, 115, 122, 130
  Kinder, mehrerer 10, 170
  Kindes, des 17, 34, 43, 127, 216
  Partners, des 30
  Totgeburt 21, 168, 204
Todesfurcht 55
Totgeburt 21, 168, 204
Tragödie 6, 9, 17, 153
  tragisches Privileg 183
Transformation 2
Trauer
  frühen Phasen der 28
  generationsübergreifende 195
  Innehalten in der 85
  Intensität 67-68
  Körperlichkeit 34, 109
  Krieg gegen die 66, 131, 139
  öffentliche und private 20
  Personifizierung von 82
  Rolle der anderen in unserer 15
  Schuldgefühle 2, 26, 106, 113, 149-150
  traumatische 33, 43-44, 62, 66, 99-100, 140-141, 143, 154, 164, 166, 198, 204
  unverarbeitete 2, 26, 190
  vermeidend 43
  Wellen der 160-161
Trauerschulung 27
Traum 99, 163-164
Traumata 2, 11, 25, 44, 64-65, 141, 153, 190, 197, 209
  traumatische Verluste und Trauer 2
Twain, Mark 55, 75

U

Überwinden 87, 131
  Trauer 16, 34
Übung 53, 98, 107, 111, 123, 149, 152, 159
  Personifizierungsübung 83
Umgehen 66

Umgehen, Trauer zu 62-64, 103
Unamuno, Miguel de 32
Unehrlich 150
Unfall 20, 99, 119, 125
Unterdrücken, Trauer 2, 139
Unterdrückung 197-198
Unterstützung 27, 34, 44, 111, 119, 141, 187
Unvermeidlich 59
Ureinwohner 39, 93, 95
  Völkermord an den amerikanischen 197
Urlaub 76, 78, 112

V

Verbindung 13, 25, 29, 32, 59, 73, 80, 90, 126, 135, 167, 192, 206
  aufrechterhalten 167
Vergebung 53, 135, 151-152, 209
Vermeidung 33-34, 56
  Angst und 116
  Leugnung und 56
  Trauervermeidung 3
  Vermeidungsverhalten 44, 139, 192
Vermissen 86, 99, 121
  Lächeln, ihr 5
Verstellung 61
Vertrauen 44, 52, 134, 162, 205
Verurteilung 61
Verzweiflung 15, 29, 36, 60, 68, 72, 87, 97, 113, 130, 141, 153, 185, 204
Völkermord 197

W

Wandlung 176
Weisheit 3, 19, 32, 48, 74, 104, 172, 210
Wiedertrauer 100, 120, 135, 160
Wut 17, 26, 30, 52, 116, 128, 149, 179, 186

Y

Yalom, Irvin 62, 214
Yoga 34, 89, 105, 108, 217

Z

Zaadii 125-126
Zorn 30, 179
Zugehörigkeit 24, 71, 81
Zurückziehen 32-33
Zuwendung 50, 124, 182
  Ablenkung, zu 69
  Richtung, aus vielerlei 23
Zwischenmenschliche Beziehungen 31
  Konflikte 30, 44
  Ressourcen 68

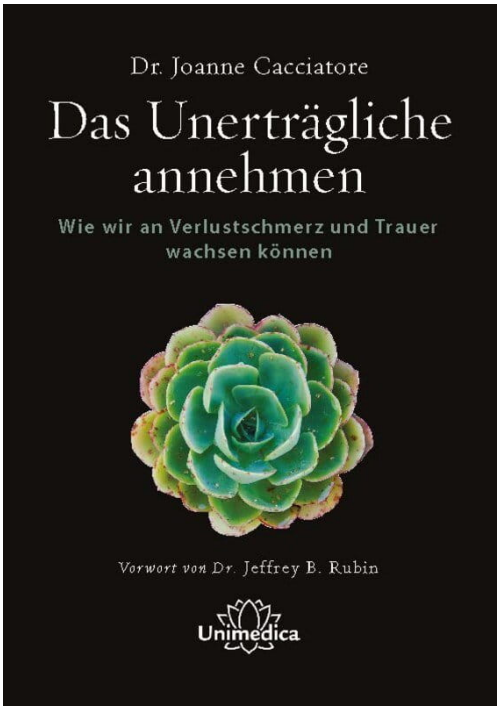
Cacciatore, Joanne

Das Unerträgliche annehmen

Wie wir an Verlustschmerz und Trauer wachsen können

240 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de