

Isabella Hemmann



EDITION **Leid**faden

Das Alphabet der Trauer

Mit Texten zum tieferen
Verständnis von Verlusten

V&R

Isabella Hemmann, Das Alphabet der Trauer

V&R

EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Isabella Hemmann

Das Alphabet der Trauer

Mit Texten zum tieferen Verständnis
von Verlusten

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40248-2

Umschlagabbildung: sakhorn/shutterstock.com

© 2015, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen/
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Vorbemerkung	7
I Lesen und Schreiben im Alltag	11
Heilende Aspekte des Lesens	17
Verstehen verändert Bewusstsein	21
Ausflug an den Wörter-See	24
II Erfahrungen aus der Praxis: Lesen und Verstehen als lebendige Auseinandersetzung mit Tod und Sterben ...	29
Helene und die Liebesbriefe	29
Peter und die preiswerte Einäscherung	32
Jakob aus Hamburg	35
Caroline nimmt Abschied	40
Gerald und die Erbtante	44
Roswitha entdeckt Neuland	49
III Texte und Methoden	53
Plötzlich nie wieder	55
Das große Fehlen	58
Der Tod und die Dinge	61
Der trauernde Körper	64
Die Anderen	68

Die Wut und der Tod	71
Wo der Himmel ist	74
Die Angst vor den Tatsachen	78
Gestorben wird immer und überall	82
Der letzte Atemzug	86
Der Tod und die Zeit	89
Du warst und bist	93
Kann der Tod auch heiter sein?	96
Ende und Anfang	100
Die Liebe und der Tod	104
Schlussbemerkung	107

Vorbemerkung

Auch eine Lebensversicherung schützt uns nicht vor dem Verlust durch den Tod. Zeitlebens trennt nur ein Hauch von Nichts das Leben vom Tod und unentrinnbar läuft jedes Leben auf den Tod hinaus. Das wissen wir, und wenn wir in Sterbekummer oder Liebeskummer trauern, erleben wir den unermesslich großen Schmerz des Verlustes durch Liebe und Tod. Trauer kann alle Bereiche unseres Lebens erfassen. Wir können um eine Liebesbeziehung trauern, um vergangene Jugend, vertane Chancen, einen Menschen, unsere Gesundheit, verblühende Schönheit. Im Leben können wir alles verlieren, nichts ist sicher.

In diesem Buch geht es auch um die Liebe, aber vornehmlich um Verständnis von Verlust, Tod und Trauer. Wenn wir nicht trauern, reden und lesen wir über den Tod oft als mediales Ereignis, etwa bei berichteten oder verfilmten Katastrophen oder Kriminalromanen. Wenn sie uns persönlich betreffen, sind Tod, Sterben oder Trauer keine Themen, über die wir leichthin sprechen oder denen wir ebenso zuhören. Jedes Tier lebt, wenn von Menschenhand unberührt, ein natürliches, intelligentes Leben ohne Bewusstsein des eigenen Todes in der Gegenwart. Unser Tod-Bewusstsein unterscheidet uns vom Tier.

Wie gehen wir damit um? Im Allgemeinen sagen wir, dass das, was uns bewusst ist, auch verstanden, also klar ist, und wir keine Fragen mehr haben. Mir ist bewusst: Wenn ich ohne Schirm durch den Regen laufe, werde ich nass. Und der Tod? Wir wissen nicht wann und nicht wie. Nur dass. Also ist jeder Augenblick lebendig, alles, was wir haben, und von existenzieller Bedeutung. Ist uns das bewusst?

Trauernd ahnen oder erleben wir, dass wir ein weltliches Leben führen, es aber eine nichtweltliche Seite in unserer Lebenserfahrung gibt. Es kann vorkommen, dass wir meinen, verstorbene Menschen zu sehen oder zu hören, dass wir Gespräche mit ihnen führen oder ihre Anwesenheit spüren – können wir dies im normalen Tagesgeschehen verlautbaren, ohne schief angesehen zu werden? Sehen wir uns vielleicht selbst schief an, wenn wir dies denken oder erleben?

In Trauer erfahren wir uns selbst und das Leben von einer anderen Seite. Unsere Wahrnehmung ist roh, fremd, schmerzhaft, wie neu, anders als zuvor. In unserem größten Leid und Schmerz sind wir oft wacher und bewusster als im gewohnten Alltag. Wir können Phänomenen begegnen, die in einer modernen Wissensgesellschaft keine oder wenig Beachtung finden. Vielleicht gefährden wir eine bestehende Ordnung, weil wir plötzlich fast alles hinterfragen. Gerade weil wir Gewohntes in Frage stellen, ist der schmerzhaft und verwirrende Zustand der Trauer geeignet, Klarheit und heilsames Verständnis zu gewinnen. In den literarischen Texten im III. Teil dieses Buches geht es um fünfzehn verschiedene Aspekte und Erfahrungen in der Trauer. So verschieden die Erfahrungen, so vielfältig ist auch die Art, darüber zu schreiben. Im Lesen und Schreiben erleben wir uns selbst und unser Denken. Ein Buch, das uns vor zehn Jahren nichts sagte, kann uns von heute auf morgen zur inspirierenden Quelle werden. Was änderte sich? Das Buch oder unser Bewusstsein?

Wie können wir uns, unser Denken und unser Bewusstsein verstehen? Bewusstsein ist keine Expertenangelegenheit, es geht uns alle an. Bewusstsein erleben wir jeden Tag. Es ist gut, einfach und klar darüber zu sprechen. Im Allgemeinen haben wir für das, was wir nicht wissen, auch kaum oder keine Worte. Bewusstsein ist nicht greifbar und nur in Auszügen sichtbar zu machen in seinem vielschichtigen Wirken. Gute Metaphern tragen uns weiter. Zum Beispiel: Bewusstsein ist wie ein Haus, das ich bewohne. Als Metapher für menschliches Bewusstsein in diesem Buch steht der »Wörter-See«. Wasser fließt, auch unser Bewusstsein hat etwas Fließendes, es wird Bewusstseinsstrom genannt. Der Wörter-See ist der Ort

des Verstehens, auch die innere Ruhe. Hier ruht unser Geist, also unser Bewusstsein. Wenn wir klar sind, können wir bis auf den tiefen Grund sehen.

Das »Alphabet der Trauer« ist ein Lesebuch, ein Vorlesebuch, ein Handbuch und auch ein Textarbeitsbuch. Verwenden Sie es so, wie es für Sie sinnvoll ist. Im I. Teil des Buches geht es um das Lesen und Schreiben im Alltag und wie das Verstehen unser Bewusstsein verändert. In diesem Teil können Sie auch den Wörter-See entdecken. Im II. Teil sind ganz unterschiedliche Trauererfahrungen versammelt, in denen das Lesen und Schreiben wesentlich zum Verstehen beigetragen hat. Im III. Teil »Texte und Methoden« finden Sie in jedem Kapitel einen literarischen Text (in anderer Schrift) und den philosophischen »Gruß vom Wörter-See« (in kursiver Schrift), der einzelne Aspekte des Kapitelthemas beleuchtet: Mal geht es um das kreative Fließen, den so genannten Flow, mal um die Meditation, die Klarheit, die Wissenschaft oder die Herkunft von Wörtern. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen. Grau unterlegte Texte richten sich direkt an Trauerbegleiter¹. Wenn Sie kein Trauerbegleiter sind, aber mehr wissen wollen, werfen Sie einen Blick hinein. Sie finden dort weiterführende Fragen und praktische Methoden zum tieferen Verständnis.

Die grau unterlegten Abschnitte kennzeichnen Vorschläge für die praktische Trauerbegleitung. Sie finden Sie am Ende jedes Kapitels. Die unterschiedlichen Methoden kommen aus den Bereichen der Literatur, der Gestalttherapie und der Meditation. Oft gibt es mehrere Vorschläge zu einem Text, so dass Sie nach Neigung und individueller Situation wählen können. Konkrete Hinweise zu den einzelnen Methoden finden Sie im III. Teil des Buches.

1 Für die bessere Lesbarkeit wird jeweils nur die grammatisch männliche Form verwendet, auch wenn beide Geschlechter gemeint sind.

Isabella Hemmann, Das Alphabet der Trauer

I Lesen und Schreiben im Alltag

Das geschriebene Wort ist eine jederzeit zugängliche Quelle von Trost und Verständnis. Durch den Brief eines nahestehenden Menschen, den wir immer wieder lesen können, fühlen wir uns verbunden und empfinden durch das Niedergeschriebene vielleicht eine gewisse Sicherheit. Das geschriebene Wort ist greifbar: Wenn wir etwas Schwarz auf Weiß haben, können wir auch das noch nicht Verstandene mit uns herumtragen und zu einem anderen Zeitpunkt weiter lesen und verstehen. Worte drängeln nicht, sie sind voller Geduld und für den Lesenden da, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Die Fähigkeiten des Lesens und des Schreibens sind uns so selbstverständlich, dass wir nur für jene Menschen ein Wort haben, die diese Fähigkeiten nicht besitzen: Analphabeten. Würden wir auf die Idee kommen, uns als Alphabeten zu bezeichnen? Das Lesen und Schreiben ist uns alltäglich, wir betrachten es nicht als etwas Kostbares, es sei denn, wir verlieren die Fähigkeit oder den Zugang. Es verhält sich mit dem Lesen und Schreiben wie mit dem Wasser, das aus der Leitung strömt, wenn wir den Hahn aufdrehen. Solange es da ist, machen wir uns kaum Gedanken darüber. Fehlt es, ist es plötzlich ein kostbares Gut. Ist es das vorher nicht?

Wie sieht unser moderner Lesealltag also aus? Die Träger und Materialien sind längst nicht mehr nur Papier, Bleistift und Tinte. Natürlich lesen wir noch Zeitungen und Werbeprospekte, Postkarten und vielleicht auch Briefe. Wir lesen auch immer noch das Buch aus Papier. Und da wir eine moderne Industriegesellschaft von eher kranken als gesunden Menschen sind, lesen wir auch immer mehr Beipackzettel von Medikamenten. Wir lesen Anlei-

tungen, Internetseiten und Formulare. Im beruflichen Alltag findet Lesen häufig an und mit Maschinen statt und auch privat lesen wir in elektronischen Büchern, am Computerbildschirm und auf Telefon-Displays. Viele Menschen sind in sozialen Netzwerken aktiv, darin findet Kommunikation überwiegend lesend und schreibend statt. Geräte und Technologien prägen mehr und mehr unser Leseerlebnis. Statt Kochbüchern liegen Telefone mit Online-Rezepten auf der Arbeitsplatte und statt eines Briefes schreiben wir vielleicht leichter eine E-Mail. Natürlich gilt dies nicht für jeden Leser. Wie sieht Ihr Lesealltag aus?

Mit dem Mehr an Technik geht ein Weniger an gewohnter Sinnlichkeit einher. Lesen heißt, einen Text mit den Augen und dem Verstand zu erfassen. Neben unseren Augen wird der Träger des Textes, also das Buch, der Zettel oder der Bildschirm, aber auch mit allen anderen Sinnen wahrgenommen: Unsere Haut spürt Papier oder Plastik, unsere Nase nimmt den Duft oder den Geruch des Buches wahr, unsere Ohren hören das Rascheln des Papiers oder das Surren des Computers, das Kratzen oder Gleiten des Bleistifts auf Papier. Auch ein elektronisches Buch im Plastik- oder Metallgehäuse spricht unsere Sinne an, aber es raschelt nicht, wenn wir eine Seite umblättern, und wir können es nicht mit handgeschriebenen Notizen versehen. Bei einer Lesepause legen wir das Buch zur Seite oder denken über etwas nach, während wir die gerade gelesenen Worte tatsächlich noch in den Händen halten. Eigene Gedanken können Gestalt annehmen. Es ist ein ruhiger Prozess, auch wenn Erkenntnisse blitzartig sein können. Modernes Maschinenlesen ist schneller, distanzierter und kälter als das klassische Lesen auf Papier. Unsere Sinne nehmen dies wahr, auch wenn uns dies nicht immer bewusst ist. Das Lesen an und mit Maschinen ermöglicht vielen Menschen den Zugang zu Texten, der ihnen sonst verwehrt wäre. Wenn unsere Hände das Buch nicht mehr halten können, ersetzt uns ein Hörbuch den Vorleser.

Das Lesen in elektronischen Medien findet selten exklusiv statt. Die Beharrlichkeit, mit der wir versuchen, effizient mehrere Sachen auf einmal zu erledigen, ist ein nachgewiesener Trugschluss und

auch dem Lesen nicht zuträglich. In der versuchten Gleichzeitigkeit streuen wir unsere Aufmerksamkeit über mehrere Themen, statt sie auf ein Thema zu konzentrieren. Was geschieht, wenn wir während des Gehens eine Kurznachricht im Telefon lesen oder schreiben? Wir sind weder ganz bei der einen noch ganz bei der anderen Sache. Wurden vor der Alphabetisierung der Welt reisende Geschichtenerzähler noch mit großer Freude empfangen – weil eben nicht jeder lesen konnte –, so ist uns heute diese Fähigkeit so selbstverständlich, dass wir es im Wortsinne en passant erledigen. Wer kennt nicht das Bild des Menschen, der über sein Telefon gebeugt den Bürgersteig entlanggeht?

Wir lesen an öffentlichen Orten, sei es in der Straßenbahn, im Auto, Zug oder Café, oft gestört und unter Druck. Der Ort ist wichtig für das, was beim Lesen geschehen kann. Sitze ich allein und ungestört? Bin ich unterwegs und muss auf meine Umwelt reagieren? Den konkreten Ort des Verstehens als solches gibt es nicht, Verstehen findet in unserem Bewusstsein statt. Wir können aber das Verstehen durch die Wahl unseres äußeren Leseortes unterstützen.

Unsere Alltagswelt ist komplizierter geworden und braucht mehr Erklärungen, gleichzeitig sind unsere privaten Texte vielfach kürzer oder eher: flacher geworden. Sie sind mit bildhaften Symbolen durchsetzt, die unsere Gefühle mitteilen sollen. Im Alltag kommuniziert das Land der Dichter und Denker mit Abkürzungen wie »I like« und lächelnden oder weinenden Emoticons.

Unser Lebensrhythmus ist schnell getaktet und von Effizienz und Erschöpfung untermalt. Wir wollen gern möglichst viel in möglichst wenig Zeit erreichen. Unsere Sprache ist von Abkürzungen, bildhaften Formatvorlagen und exotischen Wortneuschöpfungen durchsetzt. Verabredungen werden kurzfristig abgesagt oder verschoben, die passende Gefühlslage liefert eine Formatvorlage. Wer ohne Telefon, also ohne Lesegerät unterwegs ist, fällt auf.

Das, was wir lesen, bezeichnen wir auch als geistige Nahrung oder Lesefutter. Von unserer körperlich-materiellen Nahrung sagen wir: Du bist, was du isst. Sind wir auch das, was wir lesen? Und wie sieht es mit den Inhaltsstoffen unserer geistigen Nahrung aus?

Sind sie gehaltvoll? Handelt es sich um Schonkost? Jeder Mensch entscheidet selbst, was er in seiner Freizeit liest und hört. Schauen wir auf die Bücher, die sich gut verkaufen, finden sich immer wieder Kriminalgeschichten in den oberen Rängen. Tod und Sterben sind in unserem Lesealltag allgegenwärtig, in den Nachrichten, den Computerspielen und den Büchern. Im Lauf eines Lebens sehen wir unter Umständen viele Leichen im Fernsehen, erschießen, je nach Neigung, unzählige Figuren in Computerspielen und lesen von tödlichen Katastrophen auf der ganzen Welt – der Tod gehört sicher zu den Inhaltsstoffen unseres alltäglichen Lesens.

Zucker ist ein häufig vorkommender Inhaltsstoff in unserer Nahrung, er ist ein so genannter schneller Energielieferant und ein beliebter Geschmacksverstärker. Essen wir Zucker, schießt unsere Energiekurve nach oben, um kurze Zeit später wieder abzufallen. Er entspricht der Neigung moderner Menschen zu bequemen Lösungen. Internationale Zuckerprodukte werden an jeder Großstaddecke feilgeboten – frisches Obst nicht. Obst enthält auch Zucker, wirkt aber weniger schnell und ist aufwendiger in Beschaffung, Zubereitung und Transport – und nachhaltiger in seiner Wirkung. Und was hat das mit unseren Leseinhalten im Alltag zu tun? Nach einem Arbeitstag lesen, sehen und hören wir vielleicht lieber leichte Kost als schwer verdauliche. Vielleicht lesen wir lieber einen Ratgeber, der verspricht, uns in fünf einfachen Schritten zum dauerhaften Glück zu führen, oder ein Heft mit einer sensationellen neuen Diät, die angeblich wirklich jedem hilft, das Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Vielleicht setzen wir uns auch vor den Fernseher und schauen die Formate, in denen Menschen zur Schau gestellt werden oder in denen Wissen abgefragt wird. Dieses Leseverhalten, also ein hoher Zuckeranteil unserer geistigen Nahrung, kann dazu führen, dass wir bestimmte Themen so lange meiden, bis sie sich nicht mehr vermeiden lassen.

Die Inhalte unseres Alltagslesens werden von den verschiedensten Faktoren bestimmt – schließlich entscheiden wir selbst, ob das Radio oder der Fernseher läuft, ob wir uns ein Boulevardblatt oder eine Zeitung mit längeren Überschriften kaufen. Formate und

Erscheinungsweise von Zeitungen, Zeitschriften und natürlich von den Sendungen in Fernsehen und Radio bestimmen mit, wie wir welche Inhalte lesen. Die beiden Wörter »gesteigertes Umweltbewusstsein« werden es nicht unbedingt auf die Titelseite eines Boulevardblatts schaffen – sie sind schlicht zu lang. Alltagstexte wie Werbung und Schlagzeilen sind zumeist kurz und oft reißerisch, sie wollen unsere Aufmerksamkeit an sich ziehen, und dies möglichst schnell. Durch die Wortschöpfung »Öko-Boom« gelingt dies schneller als durch den Ausdruck »gesteigertes Umweltbewusstsein«. Die Häufigkeit der Veröffentlichung eines Mediums, sei es minütlich, stündlich, täglich, wöchentlich oder monatlich, ist der Rhythmus, in dem Neuigkeiten gemeldet werden. Vor der Alphabetisierung der Welt und der Erfindung des Buchdrucks reisten Geschichten und Neuigkeiten langsamer. Wir hatten mehr Zeit, die Welt zu begreifen. Die Schnellebigkeit einer modernen Gesellschaft sorgt für einen steten Fluss an Neuem. Konkurrenz belebt nicht nur das Geschäft, sondern auch das Reißerische vieler Texte. Die Betonung des Dramas und der Extreme gehört zum Alltagsgeschäft vieler Sende- und Leseformate und damit auch zu unserem Alltag.

Was lesen und schreiben wir in unseren Beziehungen und Gefühlen? Wie viele Leser dieses Buches schreiben und erhalten Liebesbriefe auf Papier? Führen Sie ein Tagebuch oder ein Journal? Wie beenden wir unsere Liebesbeziehungen? In all unseren Beziehungen ist das Reden und Zuhören von essentieller Bedeutung. Hören wir zu? So ganz und gar, ohne gleichzeitig den Spargel zu schälen oder Nachrichten zu sehen? Wenn wir reden, reden wir dann mit dem Menschen vor uns oder mit unserer Mutter oder unserem Chef? Wenn unsere Mutter stets klagte, welch schweres Los sie hatte, wie reagieren wir dann auf einen anderen Menschen, der uns sein Leid erzählt? Hören wir dem Menschen zu oder denken wir an unsere Mutter und schalten ab? Wenn unser Chef Erfolge als seine Leistung ausgibt, Misserfolge aber uns zuschreibt, wie gehen wir dann mit diesem Thema bei anderen Menschen um? Sind wir noch frisch und klar, oder unterdrücken wir vielleicht ein Gefühl wie Wut? Wenn wir einen Streit mit einem Menschen hatten, denken wir

immer daran, wenn wir ihn sehen, oder begegnen wir ihm jedes Mal neu? Wenn wir unsere Beziehungen in einem sozialen Netzwerk pflegen, sind wir vielleicht gleichzeitig mit Netzwerk-Freunden online und empfinden Nähe und Verbundenheit. Die relative Distanz des Mediums führt dazu, dass sich das Ende einer Freundschaft durch einen wortlosen Klick vollziehen kann.

Nicht nur in den Verlustsituationen des Lebens ist es hilfreich, das eigene Innenleben wahrzunehmen und sich mit dem, was ist, auseinanderzusetzen. In der Trauer ist unsere Wahrnehmung der gewohnten Welt eine andere, manchmal empfinden wir sie roh und schmerzhaft, manchmal wie durch einen Tunnel und manchmal verstehen wir in unserer Trauer überhaupt nicht mehr, was die Welt so antreibt. Wir ringen um Worte, uns selbst und unseren Zustand auszudrücken oder den Schmerz zu lindern. Vielleicht suchen wir auch nach Worten, um etwas anderes zu verdrängen, das wir jetzt noch nicht wahrhaben können. Was wir selbst erfahren und vielleicht nicht ausdrücken können, haben auch andere erfahren und aufgeschrieben. In der Literatur der Welt finden wir uns und unsere Gefühle, unsere Sehnsüchte, Ängste und Träume wieder. Selbst das Ringen um Worte, der innere Kampf um den passenden Ausdruck, ist Motiv in der Literatur. Die Erforschung des Inneren, das Drama der menschlichen Existenz und menschlicher Beziehungen, Liebeskummer, unsägliche Trauer, Schwermut, Freude, Hoffnung – in den Figuren und Handlungen der Literatur können wir unser eigenes Inneres wiederfinden, und zwar sowohl das gelebte als auch das ungelebte Innere. Nicht jeder Zeitpunkt des Lebens eignet sich zum Lesen. Aber wenn der richtige Moment da ist, ist der große Schatz der Weltliteratur da. Lesen Sie.

Im Schreiben und Lesen spiegelt sich die Dualität des Lebens: Wir können den Prozess und die Gegensätzlichkeit des Lesens und Schreibens als Metapher, also als Sprachbild, für den Prozess und die Gegensätzlichkeit von Annahme und Loslassen sehen. So wie wir das Leben annehmen, müssen wir es auch wieder loslassen. Mit der Geburt nehmen wir es an, im Tod lassen wir es los. Diese Metapher lässt sich erweitern auf das Hören und Sprechen. Im Hören

nehmen wir an, im Reden lassen wir los. Waren Sie schon einmal ganz erfüllt von einem Vortrag, einem bestimmten Buch oder berührt von einer Geschichte, die Ihnen jemand erzählt hat? Das ist das Lesen, das Zuhören, das Annehmen. Es verändert uns. Haben Sie sich schon einmal ausgesprochen bei einem anderen Menschen, sich »etwas von der Seele geschrieben« oder Ihren Schmerz herausgeschrien? Das ist das Schreiben, das Reden, das Loslassen.

In der Trauer können wir neben vielen anderen Gefühlen auch den Schmerz des Festhaltens erleben. Er ist oft so groß, dass wir keine Worte für ihn haben. Doch schon im Reden über die Wortlosigkeit verändert er sich. Finden wir keine eigenen Worte, lesen wir aber über eine ähnliche Erfahrung, können wir gegebenenfalls verstehen, was in uns vorgeht.

Einmal geschriebene Worte sind geduldig, immer für den Leser da und in der Lage, zu außergewöhnlichen Begleitern zu werden. Dies gilt sowohl für Texte anderer Menschen als auch für unsere eigenen Worte. In dem Moment, da wir uns »etwas von der Seele schreiben«, können wir die heilsame Wirkung von Worten erfahren.

Heilende Aspekte des Lesens

Was bedeutet das Wort »Heilung«? In unserem alltäglichen Sprachgebrauch verwenden wir diesen Begriff zumeist in einem medizinischen Zusammenhang – wenn unsere Gesundheit wiederhergestellt ist, nennen wir diese Wiederherstellung »Heilung«. Welche Bedeutung gibt es noch? Wie verwenden wir Begriffe wie »heil« und »Heilung«? Manchmal sind wir »heilfroh«, dann meinen wir damit, dass wir ganz und gar froh sind. Wir sagen »Die Tasse ist heil« und meinen damit, dass sie ganz und unversehrt ist. Wenn wir eine Pflanze als Heilpflanze bezeichnen, meinen wir damit, dass diese Pflanze Heilkräfte besitzt. Wir benutzen den Begriff »Heilung« und seine Ableitungen im Profanen und im Sakralen. Der Heilige Geist. Die Heilige Schrift. Vielleicht hat das Wort »Heilung« hier seinen Ursprung und hat sich dann in alle Lebensberei-

che des Menschen ausgedehnt? Woher das Wort auch stammt, das Heilige und das Ganze sind überall in unserem Leben. Auch im erhellenden Verstehen, das uns etwas ganz verstehen lässt. Etwas, das noch nicht ganz verstanden wurde, ist unvollständig. Etwas wird vollständig, indem wir es ganz verstehen. Unverständnis ist ein dunkler Fleck, der durch Verstehen erhellt wird. Wenn wir verstehen, heilen wir.

Zwei heilende Aspekte des Lesens sind besonders hervorzuheben: die Inhalte und die Art, wie wir lesen. Wenn wir trauern um etwas oder jemanden, wenn wir verzweifelt sind, wenn wir einsam sind, wenn wir ratlos sind – dann sind die Inhalte unseres Lesens von größter Wichtigkeit. Worte können wie ein weicher Kaschmirschal sein, der sich um unsere verwundete Seele schmiegt, oder wie ein grobes Schmirgelpapier, das uns verletzt. Worte können ein ahnendes Verstehen zu einem wirklichen Verstehen erblühen lassen oder uns leer und ratlos zurücklassen.

Wenn wir um einen verstorbenen Menschen trauern, begegnen uns Worte auf vielen Wegen. Es gibt ausgesprochene Worte des Mitgefühls, vorgedruckte Beileidskarten, handgeschriebene Briefe, es gibt Abschiedsbriefe, letzte Worte und Testamente. Es gibt auch hier die Wortlosigkeit – sie kann einem Unvermögen, mit der Situation adäquat umzugehen, entsprechen oder eine tröstende gemeinsame Stille sein.

Das Suchen nach heilsamen Worten ist ein Teil der Heilung, denn nur, wenn wir uns selbst auf den Weg machen, also für eine Veränderung bereit sind, kann etwas mit uns geschehen. Wenn wir uns unseren Kummer bei einem verständnisvollen Menschen von der Seele reden dürfen, erleben wir die heilsame Wirkung des Redens und Zuhörens, des Loslassens und des Anteilnehmens. Wenn wir einem verstorbenen Menschen einen Abschiedsbrief schreiben, können wir in diesem Schreiben den Prozess des Verstehens und Loslassens initiieren und unseren Schmerz ausdrücken. Wir können auch unser Unvermögen ausdrücken, eben das, was wir jetzt noch nicht können. Vielleicht schreiben wir dann zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal einen Brief.

Das Schreiben und Lesen so wie das Reden und Zuhören sind Ordnung und Struktur schaffende Handlungen. In ihnen verbinden wir uns miteinander oder erleben trennende Abgründe. Lapidare Sätze wie »Das wird schon alles wieder« oder »Nun, ja, sterben müssen wir alle« können uns in unserer Trauer außerordentlich schmerzen. Gleichzeitig ist es gut zu überlegen, wie wir als Gesellschaft mit trauernden Mitmenschen umgehen. Meiden wir sie, weil uns die richtigen Worte fehlen? Gehen wir ihnen aus dem Weg, weil ihr Leid uns an unser eigenes Sterben erinnert? Überlassen wir diesen Teil des Lebens den Trauerbegleitern? Lagern wir die Trauer aus?

Der Tod ist auch in einer modernen Gesellschaft so lebendig wie eh und je, denn er gehört untrennbar zu unserer Existenz. In unserem Alltag hat er allerdings meist seinen natürlichen Platz verloren und mancherorts wird er gar totgeschwiegen, bis er sich nicht mehr verschweigen lässt. Für Trauernde besteht manchmal ein Mangel an Verständnis und Austausch oder schlichter Anteilnahme in dieser besonderen Zeit. Wer ist für sie da? Ein wachsendes Hospizbewusstsein hat vieles verändert und ist immer noch dabei. Die lebendige Auseinandersetzung mit Trauer, Tod und Sterben ist für jede Gesellschaft wichtig. Menschen, die in diesen Bereichen begleiten und wirken, unterstützen mit ihrer Arbeit nicht nur die direkt betroffenen Menschen, sondern wirken weiter. Nur in der Annahme und im Verstehen von Trauer, Sterblichkeit und Tod können wir das Leben ganz verstehen. Wenn wir keine Menschen um uns haben, die uns tröstend und verständnisvoll in unserer Trauer begleiten, können uns geschriebene Worte auf ihre Weise auch bei dem Heilungs- und Verstehensprozess der Trauer unterstützen.

Erinnern Sie sich an dieser Stelle, wann Sie sich das letzte Mal bei einer Tätigkeit ganz vergessen haben. Sie waren hoch konzentriert und machten nichts anderes als das, was Sie gerade taten. Das kann beim Gärtnern oder Kochen gewesen sein, vielleicht auch beim kleinteiligen Zusammensetzen eines Motors, vielleicht haben Sie ein Bild gemalt oder im Chor gesungen. Vielleicht sind Sie sportlich und kennen das Gefühl, das alles fast wie von selbst geschieht und Sie mit Ihrem Fahrrad, dem Wasser, in dem Sie schwimmen,

oder dem Berg, den Sie ersteigen, plötzlich eins sind. Wenn wir uns konzentriert in unsere jeweilige Tätigkeit versenken, geschieht etwas: Wir sind plötzlich im Hier und Jetzt, in der Gegenwart, in der es keine Zeit und auch keine Gedanken gibt. Es ist ein Zustand, den wir als sehr angenehm empfinden.

In der Philosophie gibt es dafür eine Gleichung. Die Gegenwart bricht an, wenn der Träger, das Tragen und das Getragene eins werden. Die Gegenwart bricht an, wenn das Lesen, der Leser und das Gelesene eins werden. Die Gegenwart bricht an, wenn das Fahrrad, der Fahrradfahrer und das Fahrradfahren eins werden.

Das klingt kompliziert? Dabei haben wir fast alle diese Erfahrungen schon gemacht, die Gegenwart ist ein so alltägliches Wunder wie die Geburt. Wir vergessen oder verdrängen sie zumeist. Wenn wir in der Gegenwart sind, gibt es kein Gestern und kein Morgen, es gibt nur den einen Moment, der gerade ist. Wir haben nie mehr als diesen einen Moment, denken aber oft, dass gerade dieser Moment schnell vorbeigehen möge, weil wir unsere Wünsche oder Hoffnungen auf die Zukunft richten. Oder wir leben in der Vergangenheit, weil wir dort vielleicht glücklich waren. Nehmen wir zum besseren Verständnis eine Metapher zu Hilfe: Wenn unser Leben ein Buch wäre, können wir es, um es ganz zu verstehen, nur Seite für Seite lesen. Wir verstehen es nicht, wenn wir von der Mitte zum Ende blättern und zwischendurch immer wieder an den verpassten Anfang denken. Wir können es nur ganz verstehen, wenn wir mit ganzer Konzentration eine Seite nach der anderen lesen. Manche Seiten sind spannend, andere dramatisch, und jede will gelesen werden.

Was hat das mit der Gegenwart und den heilenden Aspekten des Lesens zu tun? Wenn wir jeden Moment annehmen und ihm unsere ganze Achtsamkeit widmen, beschenkt uns die Gegenwart mit innerer Ruhe, mit Klarheit und wachsendem Verständnis für das, was ist. Wie kommen wir nun lesend in die Gegenwart? Wenn wir unsere ganze Konzentration auf das richten, was wir gerade lesen, also die ganzen einhundert Prozent Konzentration, die uns im Idealfall zur Verfügung stehen, dann sind wir bereits da, in

der Gegenwart. Dann werden wir eins mit dem Lesen, sind Leser, Gelesenes und das Lesen. Jeder Leser entscheidet selbst darüber, was und wie er liest. Zerstreung in flachem Gewässer oder Konzentration im tiefen Ozean? Wenn wir uns bewusst sind, was wir tun, kann alles geschehen, was wichtig für uns ist.

Verstehen verändert Bewusstsein

Lesen klärt. Es kann trösten, verbinden, erheitern und neu fokussieren. Wir können laut lesen oder ganz still. Die Tagebücher aus unserer Jugend lesen wir heute mit einem veränderten Bewusstsein – und wir können uns vielleicht rückwirkend sehr gut verstehen. Worte treffen immer auf das jeweilige Bewusstsein; was heute nicht verstanden wird, kann schon morgen eine Quelle der Erkenntnis sein. Auch Schreiben klärt. Wenn wir uns etwas von der Seele schreiben, fühlen wir uns erleichtert. Schreiben ist eine kreative, Ordnung schaffende Handlung. Wir lassen los und geben dem, was in uns ist, Gestalt und Ausdruck. Es ist nicht wichtig, dass dies in einer bestimmten literarischen Form geschieht, nur dass es geschieht, ist von Bedeutung. Wir können über unsere eigenen Worte reflektieren, also einen zweiten Blick auf unser Inneres werfen. Sind wir voller Vorwurf, weisen wir anderen Schuld zu? Klagen wir uns selbst an? Bereuen wir etwas? Versuchen wir im Schreiben und Lesen unsere Inneres zu erforschen, verändern wir uns und damit unser Bewusstsein.

Was also ist Bewusstsein? Was macht es aus? Unser Bewusstsein ist bei allem wissenschaftlichen Forscherdrang noch wenig erforscht, es ist das Buch mit sieben Siegeln, von denen wir eines oder zwei geöffnet haben. Bewusstsein ist nicht wie unser Körper eine Ausdehnung in Zeit und Raum. Es ist alles und nichts, viel und wenig. Es lässt sich nicht greifen wie einen Stein und drehen und wenden. Es gibt bildgebende Verfahren, die die Wirkweise des Bewusstseins darstellen. Immer sind sie Hilfsmittel, eine Übersetzung in eine Sprache und in Bilder. Immer sind es nur Ausschnitte

des Ganzen. Wir können unser Bewusstsein nicht anfassen, aber wir können es erfahren. Dazu müssen wir nicht studieren und auch keine Bücher lesen. Jeder einzelne Mensch erfährt das Bewusstsein an sich an jedem einzelnen Tag – wenn er oder sie will. Wir können unseren Atem wahrnehmen und spüren, wie er uns durchströmt. Wir können aber auch unser ganzes Leben ohne diese Wahrnehmung verbringen – also ohne einen einzigen bewussten Atemzug. Wir können uns bewusst sein, dass wir jeden Moment ein einziges Mal leben können, wir können aber auch ohne dieses Bewusstsein leben.

Unser Bewusstsein konstituiert sich aus unseren Inhalten. Was sind unsere Inhalte? Es sind unsere Gedanken, unsere Ideen, unsere Glaubenssysteme. Welche können das sein? Hier sind einige Beispiele: Ich bin ein Mensch, der im Urlaub immer krank wird. Ich bin ein überzeugter Sozialist. Ich bin Demokrat. Ich werde immer betrogen. Meine Pläne scheitern immer im letzten Moment. Ich will so bleiben, wie ich bin. Ich bin ein erfolgreicher Architekt.

Wenn wir als Kinder lernen, mit Messer und Gabel zu essen, verändert sich unser Bewusstsein. Wenn wir lernen, ohne Stützräder Fahrrad zu fahren, verändert sich unser Bewusstsein. Als Kinder nehmen wir diese Veränderungen an. Und als Erwachsene? Was geschieht, wenn sich etwas verändert, unser eingenommener Standpunkt ins Wanken gerät oder gar ganz gestürzt wird? Ich bin ein erfolgreicher Architekt. Was ist, wenn der Erfolg ausbleibt? Ich bin der starke Partner. Was passiert, wenn sich Schwäche zeigt? Bewusstsein verändert sich von Augenblick zu Augenblick.

In einer modernen, konsumorientierten Gesellschaft ist das kleine Wort »neu« von großer Bedeutung, es findet sich in allen Lebensbereichen: neue Diagnoseverfahren, neue Mode, Neuigkeiten an sich, neue Techniken, neue Telefone, neue Rezepturen, neue Autos. Wir scheinen das Neue an sich zu schätzen. Wie sieht es mit Veränderungen aus? Schätzen wir sie auch? Die beiden Begriffe »neu« und »Veränderung« gehören zum gleichen Sinnzusammenhang: Wenn etwas neu ist, hat sich etwas verändert. Im Außen wollen wir scheinbar das Neue, denn wir konsumieren ja bevorzugt

neue Dinge. Und in unserem Inneren? Wollen wir da auch das Neue? Lassen wir Veränderungen zu oder bleiben wir lieber auf den inneren Standpunkten stehen, die wir einmal eingenommen haben? Im Alltag verhält es sich mit dem Neuen und den Veränderungen so, dass wir etwas Neues gern annehmen, wenn es sich in unsere Komfortzone einfügt. Eine neue Kaffeeariation nehmen wir als Kaffeetrinker eher an, als von jetzt auf gleich zum Teetrinker zu werden. Ein neues Auto bringt keine tatsächliche Veränderung, sondern ist einfach wieder nur ein Auto. Das ewig Neue einer Konsumgesellschaft verspricht andauernde Ablenkung, Glück, Zufriedenheit – manchmal auch ein gutes Gewissen und Unterhaltung – aber keine Veränderung. Ein neuer Film, ein neues Spielzeug, ein neues Kleidungsstück – das so genannte Neue ist meist nicht mehr als eine Variation des Bekannten. Unsere Komfortzonen, die wir auch Denkmuster, Routine oder Gewohnheiten nennen können, machen vor allem eins: Sie halten uns unbewusst. In der Trauer wie in jeder leidvollen Erfahrung ist die innere Veränderung für uns unmittelbar spürbar, denn wir erfahren die Welt wirklich neu – jenseits aller Gewohnheiten und bequemen Lösungen – vielleicht als bedrohlich, traurig oder absurd. So schmerzhaft diese Erfahrungen sind, so markieren sie doch einen Zustand, in dem wir bewusster sind als beim Anschauen eines unterhaltsamen Kinofilms oder beim Kauf einer Regenwald rettenden Limonade. Veränderungen finden immer jenseits unserer Komfortzone statt. Es ist dieser Ausnahmezustand jenseits unseres gewohnten Denkens und Erlebens, der uns die größten Einsichten in unsere Existenz bringen kann.

Was bedeutet verstehen? Wenn wir ein Anhänger einer bestimmten politischen Partei sind, verstehen wir dann einen Anhänger einer anderen Partei? Wenn wir eine bestimmte Musikrichtung mögen, verstehen wir dann, dass jemand eine ganze andere Musikrichtung bevorzugt? Wenn wir gern Fleisch essen, verstehen wir einen Vegetarier? Wenn wir unsere Pullover lieber neu kaufen, verstehen wir den Menschen, der seine Pullover selbst strickt? Im allgemeinen Sprachgebrauch nennen wir es verstehen, wenn unsere Ideen übereinstimmen.

Wirkliches Verstehen findet jenseits unserer Komfortzone und unserer Ideen statt. Ist mir bewusst, dass die Wasservorräte unseres Planeten begrenzt sind? Ist mir bewusst, wie viel Wasser benötigt wird, um eine neue Hose herzustellen? Möchte ich das wirklich wissen? Könnte mir der Kauf einer neuen Hose weniger Freude machen, wenn ich weiß, wie sie produziert wird? Ist mir bewusst, wie das Tier, dessen Fleisch ich esse, gelebt hat und »für mich« gestorben ist? Möchte ich mir das überhaupt bewusst machen? Oder denke ich lieber nicht darüber nach und mache es mir in meiner Komfortzone mit der neuen Frühstückswurstvariation und der neuen Hose gemütlich? Dann werde ich jedes neue Fleischprodukt und jede neue Hose begrüßen, hingegen eine tatsächliche Veränderung, also weniger, anderes oder gar kein Fleisch mehr zu essen oder eben keine oder eine andere neue Hose zu kaufen, ablehnen.

Unser Bewusstsein ist ein fulminantes Orchester, aber oft genug schlagen wir die Triangel und denken, wir sind ein Rockstar – oder ein Schlagerstar, ganz nach Gusto. Das geht gut, solange wir gesund sind und wir noch keine so genannten Schicksalsschläge erlebt haben. Und wenn doch? Dann ist es heilsam zu verstehen, dass wir und unser Bewusstsein mehr sind als ein bloßes Triangelspiel. Trauer in Liebe und Tod ist das Gefühl mit der größten Ich-Bezogenheit. Wir denken und fühlen: Niemand auf der Welt leidet so wie ich. In der Trauer sind wir hochsensibel, verletzlich und haben eine besondere Wahrnehmung. Wir können diesen Zustand ablehnen oder ihn annehmen. Nehmen wir ihn an, kann unsere Trauer erblühen wie eine Blume und auch ebenso verblühen. Was nach dem Verblühen bleibt, ist der bewusstere Mensch.

Ausflug an den Wörter-See

Menschliches Bewusstsein nimmt ununterbrochen Gestalt an. Unser Bewusstsein zeigt sich in unseren Worten und Handlungen, in den Dingen, die wir schaffen, und in der Art, mit ihnen umzu-

gehen, im Bild, das wir malen, in der Predigt, die wir halten, im Garten, den wir gestalten, im Song, den wir schreiben. Das, was da jede Gestalt annimmt, ist unser Bewusstsein. Bewusstsein ist schwer zu greifen, es verändert sich von Augenblick zu Augenblick, es ist überall enthalten, aber an sich nicht sichtbar.

In der Literatur- und Geistesgeschichte der Welt wurden für das Bewusstsein schon viele Metaphern, also Sprachbilder, verwendet. Der irische Schriftsteller James Joyce etablierte den Begriff »stream of consciousness«, den Bewusstseinsstrom, in der Literatur. In Sanskrit-Schriften wird vom Bewusstsein als einem Ozean gesprochen, den es zu überqueren gilt, um alles zu verstehen. Auch das so genannte Flow-Erlebnis, das Fließen von Kreativität, ist ein Aspekt unseres Bewusstseins. Der Grieche Heraklit hat nicht über das Bewusstsein nachgedacht, sondern über die Welt an sich, doch seine Aussage »Alles fließt. Wir können nicht zweimal in denselben Fluss steigen« liefert auch eine treffende Beschreibung unseres Bewusstseins.

In diesem Buch ist die große Metapher für unser Bewusstsein der Wörter-See. Der Wörter-See ist der fiktive Ort des Verstehens, unser bewusster Innenraum. Er ist eine Einladung an jeden Leser, sich eigene Gedanken zu machen, frei von Erwartungen, Vorschriften und Regeln. Er ist auch eine Einladung, sich mal gar keine Gedanken zu machen und einfach zu sein. Der Wörter-See ist poetisch und bar aller Zwänge. Hier können Sie sein, wie Sie wollen. Der Weg zum Wörter-See ist einfach. Sie müssen nur in sich gehen.

Am Wörter-See können Sie sitzen, zur Ruhe kommen, schwimmen, zum Freischwimmer werden, still sein, sinnieren, meditieren. Sie können dem Wasser beim Wasser-Sein zusehen. Hier am See können Sie den Dingen auf den Grund gehen oder den Ursprung von Worten herausfinden; das ist auch im Alltag hilfreich.

Das Wort »Mensch« ist ein gutes Beispiel. Können wir überhaupt sagen »der Mensch«? Gibt es denn den einen Menschen? Wer soll das sein? Ein Mann? Eine Frau? Ein Kind? Welche Farbe hat die Haut? Wie sieht er aus, der eine Mensch? Welche Nationalität hat er? Im Englischen heißt der Mensch »human being«, was