

LOUISE HAY
DAVID KESSLER

*Heile dein
Herz*

LESEPROBE

**Wege zur Liebe und Kraft
nach Trennung, Verlust
und Abschied**

Allegria

Inhalt

Anmerkung der Autoren 7

Vorwort von David Kessler 9

Einleitung 15

1. Anders über Verluste denken 23

2. Brüche und Durchbrüche in der Partnerschaft 44

3. Scheidung geht auch anders 106

4. Wenn ein geliebter Mensch stirbt 144

5. Abschied von Haustieren 186

6. Andere Lieben, andere Verluste 198

7. Heilung ist *immer* möglich 219

Nachwort 232

Danksagung 234

Über die Autoren 235

Anmerkung der Autoren

Wir haben dieses Buch geschrieben, um zu ergründen, wie wir trauern, wenn wir einen Verlust erlitten haben. Das kann das Ende einer Beziehung, eine Scheidung oder der Tod eines geliebten Menschen sein. Trauer ist immer eine Herausforderung, doch oft verschlimmern wir den Schmerz durch unser Denken. Wir hoffen, dass dieses Buch Sie dazu inspiriert, Ihren Blickwinkel zu erweitern und Verlusterfahrungen mit Liebe und Verständnis zu begegnen. Unsere Absicht ist es, dass Sie Ihren Schmerz wirklich zulassen und fühlen, ohne in Sorge und Leid stecken zu bleiben.

Trauer ist keine Krankheit, die geheilt werden muss, sondern ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Der Geist kennt keinen Verlust. Der Geist weiß, dass jede Geschichte einen Anfang und ein Ende hat, die Liebe aber ewig ist. Wir hoffen, dass die Worte auf diesen Seiten Ihnen auf Ihrer Reise Trost und Frieden schenken. Jedoch kann kein Buch professionelle Hilfe ersetzen. Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten, wenn Sie welche benötigen. Wir wünschen Ihnen ganz viel Liebe und Heilung.

Louise und David

Vorwort

von David Kessler

Fast mein ganzes Leben beschäftige ich mich mit der Thematik des Trauerns. Ich hatte das Glück, vier Bücher darüber schreiben zu können, darunter zwei mit der legendären Elisabeth Kübler-Ross, der berühmten Psychiaterin und Autorin des bahnbrechenden Werkes *Interviews mit Sterbenden*. Bei meinen Vorträgen werde ich immer wieder gefragt: »Hilft diese Trauerarbeit auch bei einer Scheidung?« Selbst auf Partys sprechen mich regelmäßig frischgebackene Singles an und fragen: »Können Sie mir helfen? Ich habe gerade eine Trennung hinter mir, und man sagt, dass Sie etwas von Trauerarbeit und Trennungsschmerz verstehen.«

Das führt mir immer wieder vor Augen, dass meine Arbeit sich auf das Ende von Beziehungen und Ehen ebenso anwenden lässt wie auf das Lebensende. Letztlich ist ein Verlust ein Verlust, und Trauer ist Trauer, egal wodurch sie ausgelöst wurde. Unzählige Male habe ich Menschen während einer Trennung oder nach einer zerbrochenen Ehe schlecht über sich selbst sprechen hören. Ich musste dann immer wieder an meine Freundin Louise Hay denken, Autorin des Weltbestsellers *Gesundheit für Körper und Seele*, die sagt: »Achte auf deine Gedanken.«



Anlässlich der Vorstellung meines Buches *Am Ende ist da nur Freude* wurde ich eingeladen, auf einer Hay-House-



Konferenz zu sprechen. Obwohl mein Buch in Louises Verlag erschienen war, hatte ich sie seit Jahren nicht gesehen und freute mich darauf, etwas Zeit mit ihr zu verbringen. Wir verabredeten uns nach meinem Vortrag zum Lunch.

Ein paar Minuten nach dem Beginn meines Vortrags bemerkte ich, dass im Publikum etwas vorging. Die Menschen tauschten Blicke und flüsterten miteinander. Ich hatte keine Ahnung, was los war, und sprach einfach weiter. Dann wurde mir klar: Louise hatte den Saal betreten und sich ins Publikum gesetzt. Auch wenn sie sich bemüht, nicht weiter aufzufallen, geht einfach diese besondere Energie und Ausstrahlung von ihr aus.

Beim Mittagessen tauschten wir Neuigkeiten aus und brachten uns gegenseitig auf den aktuellen Stand, was gemeinsame Freunde anging, dann sagte sie: »David, ich habe nachgedacht, und ich möchte, dass Sie bei mir sind, wenn ich sterbe.«

»Das wäre mir eine Ehre«, antwortete ich sofort. Da ich Experte für Sterben und Trauer bin, ist es für mich nicht ungewöhnlich, solche Bitten zu erhalten. Die meisten Menschen wollen nicht allein sterben. Sie möchten, dass bei ihrem Sterben jemand zugegen ist, der damit umzugehen versteht. Aus diesem Grund wurde ich von dem bekannten Schauspieler Anthony Perkins um Sterbebegleitung gebeten. Die Bestsellerautorin Marianne Williamson bat mich, bei ihr und ihrem Vater zu sein, als er starb. Und ich war anwesend, als meine Mentorin Elisabeth Kübler-Ross ihren letzten Atemzug tat.

Dann fragte ich: »Gibt es denn bezüglich Ihrer Gesundheit etwas, das ich wissen sollte?«



»Nein«, erwiderte sie. »Ich bin 82 und erfreue mich bester Gesundheit. Ich lebe ein erfülltes Leben. Ich möchte nur sicherstellen, dass ich dann, wenn es so weit ist, auch erfüllt sterbe.«

Das ist typisch Louise.

Während der Konferenz stellte sie den Dokumentarfilm *Doors Opening* vor, der von ihren berühmten Hayrides erzählt. Das waren wöchentliche Treffen, die Louise in den 1980er-Jahren für Aidskranke und ihre Angehörigen organisierte. Damals begegneten Louise und ich uns zum ersten Mal. In den seltenen Fällen, in denen Louise nicht zu einem der immer mittwochs stattfindenden Hayride-Treffen kommen konnte, sprang ich für sie ein. Das war jedes Mal eine bewegende Erfahrung!

Stellen Sie sich eine Versammlung von ungefähr 350, überwiegend männlichen, Personen mit Aids vor. Das waren die frühen Tage dieser Epidemie, als es noch keine Behandlungsmöglichkeiten gab. Diese Menschen suchten nach einem Weg, mit der Katastrophe fertigzuwerden, die über ihr Leben hereingebrochen war. Und mitten unter ihnen saß Louise, die das Ganze nicht als Katastrophe betrachtete, sondern als eine das Leben verändernde Chance. Während dieser Treffen ließ sie eine heilende Energie in dem Saal entstehen. Aber sie machte auch unmissverständlich klar, dass die Veranstaltung keine Mitleidsparty war – es gab keinen Raum dafür, sich in der Opferrolle zu verschanzen. Stattdessen wurde den Teilnehmern die Chance eröffnet, eine Heilung auf tieferer Ebene zu erfahren: eine Heilung der Seele.

Erinnerungen überfluteten mich, als ich mir diese inspirierenden, magischen Abende ins Gedächtnis rief. Nun, über



25 Jahre später, waren Louise und ich wieder gemeinsam in einem Raum und dachten über jene Tage und den enormen Einfluss nach, den sie auf unser Leben gehabt hatten.

Als nach Louises kurzem Einleitungsvortrag die Vorführung des Films begann, fasste sie mich bei der Hand, und wir gingen durch den Saal in Richtung Ausgang. Unser Plan war es, nach dem Ende des Films wieder auf die Bühne zu gehen für eine Frage-und-Antwort-Runde mit dem Publikum. Bevor wir die Tür erreichten, blieb Louise stehen.

»Oh, schauen Sie«, sagte Louise. »Da ist Tom auf der Leinwand zu sehen.« Tom war ein vor langer Zeit verstorbener Hayride-Mitglied.

»Wie jung sie alle waren«, sagte ich.

»Lassen Sie uns ein wenig zuschauen«, flüsterte sie und zog mich in die hinterste Stuhlreihe.

Wir schauten uns den ganzen Dokumentarfilm an. Anschließend mussten wir etwas um Fassung ringen, ehe wir auf die Bühne gingen und die Fragerunde begann. »Was ist Krankheit?« »Wenn Gedanken uns heilen können, wieso nehmen wir dann überhaupt noch Medikamente?« »Warum sterben wir?« »Was *ist* der Tod?«

Jede Antwort, die Louise gab, vermittelte tiefe Einsichten und wertvolles Wissen über Krankheiten. Dann forderte sie mich mit einem Kopfnicken auf, meine Gedanken beizusteuern, als würde sie mir beim Tennis den Ball zuspielen. Die Fragerunde, die ursprünglich auf 10 Minuten angesetzt gewesen war, dauerte 45 Minuten und hätte vermutlich noch mehrere Stunden weitergehen können. Zum Abschluss verkündete Louise plötzlich stolz: »Oh, ich habe Vorsorge dafür getroffen, dass David Kessler bei mir sein wird, wenn ich



sterbe.« Das Publikum applaudierte. Was ich für eine private Bitte gehalten hatte, teilte Louise nun der ganzen Welt mit. Das war ein Beispiel für Louises Kraft, Aufrichtigkeit und Offenheit.

An diesem Tag sagte Reid Tracy, der Verlagsleiter von Hay House, zu mir: »Louise und ich haben über eine Zusammenarbeit zwischen Ihnen beiden gesprochen. Sie teilen diese wertvollen gemeinsamen Erfahrungen und können viel Weisheit weitergeben. Wir glauben, dass Sie zusammen ein Buch schreiben sollten.« Ich konnte mir nur vorstellen, dass Louise Hay ihre Erkenntnisse zum Thema Heilung darlegen würde – darüber, wie wir im Licht dieser Erkenntnisse mit Verlusten umgehen sollten, ob es sich dabei um das Zerschneiden einer Beziehung, den Verlust eines geliebten Menschen, eines geliebten Haustieres oder eines geliebten Jobs handelt. Erneut kamen mir ihre weisen Worte in den Sinn: *Achte auf deine Gedanken.*

Wie würde es sein, wenn wir beide ein Buch schrieben, das Louises Affirmationen und ihr Wissen über die Selbstheilungskraft unserer Gedanken mit meiner jahrelangen Erfahrung kombinierte, die ich dabei gesammelt hatte, anderen beim Umgang mit Trauer und Verlust zu helfen?

Ich musste daran denken, wie vielen Menschen ein solches Buch helfen könnte. Ich dachte auch, wie wunderbar es sein würde, bei einem so wichtigen Thema eng mit Louise zusammenzuarbeiten. Es zeigte sich, dass diese Zusammenarbeit so nahtlos funktionierte wie unsere Frage-und-Antwort-Runde bei der Konferenz – wir steuerten unsere im Lauf der Jahre gesammelten Erfahrungen bei, die sich sehr



gut ergänzten, und wir tauschten sehr fruchtbar unsere Gedanken zu verschiedenen Themen aus.*

Und so begann unsere gemeinsame Reise.

* Beachten Sie bitte, dass mit Ausnahme dieses Vorworts und des ersten Kapitels, wo ich den Beginn unseres gemeinsamen Schreibprojekts schildere, die Stimme in diesem Buch Louises und meine Perspektive miteinander verbindet.