

Therèse Amrhein Tappouni

# GESCHENKE DER TRAUER

*Ein heilsamer Weg aus Verlust  
und seelischem Schmerz*

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Judith Elze

**KNAUR**   
MENSSANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel »The Gifts of Grief. Finding Light in the Darkness of Loss« bei Hierophant Publishing, San Antonio, USA.

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)**



© 2014 Therèse Amrhein Tappouni

All rights reserved.

Published by arrangement with Hierophant Publishing

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2014 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Getty Images / Mitsushi Okada

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-65739-3

2 4 5 3 1

Dieses Buch ist in Bewunderung und Liebe  
all den mutigen Menschen gewidmet,  
die bereit sind, nach dem Licht zu suchen,  
sich auf ihrer Reise davon leiten zu lassen und  
einen Neuanfang zu wagen. Mögen Sie, wenn  
Sie in das Dunkel Ihres Verlustes eintauchen,  
die Geschenke finden, die Sie dort erwarten,  
und den verdienten Frieden empfangen.



*Da ist ein Riss, ein Riss in allem,  
Aber so kann Licht einfallen.*

Leonard Cohen,  
»Anthem«



# INHALT

## Einleitung

11

## Kapitel 1

Mit den Meditationen 1, 2, 3 und 4

*Mut – den ersten Schritt tun*

19

## Kapitel 2

Mit den Meditationen 5 und 6

*Angst und Urteil  
überwinden*

55

## Kapitel 3

Mit der Meditation 7

*Verdrängung und Schuld  
überwinden*

83

## Kapitel 4

Mit den Meditationen 8, 9 und 10

*Heilung*

103

## Kapitel 5

Mit der Meditation 11

*Mitgefühl*

129

## **Kapitel 6**

Mit den Meditationen 12 und 13

*Intention*

145

## **Kapitel 7**

Mit den Meditationen 14, 15 und 16

*Rückschläge und Ausblicke*

*in die Zukunft*

163

## **Dank**

195

## **Anhang**

197

## EINLEITUNG

Mein Sohn starb im Juli 1974, dem Sommer vor seinem zwölften Geburtstag. Es gab keinerlei Vorwarnung, nichts, was angekündigt hätte, dass sich mein Leben und das meiner Familie in ein Leben »mit Michael« und »ohne Michael« teilen würde. Ich war an diesem späten Nachmittag gerade dabei gewesen, Kartoffeln zu schälen. Mein Sohn Christopher, damals vier Jahre alt, und meine Tochter Mary, fast drei, saßen neben mir und schauten die »Sesamstraße«, als jemand an die Haustür hämmerte. Ich wischte mir die Hände an der Schürze ab, öffnete die Tür und sah Michaels besten Freund völlig aufgelöst vor mir stehen. Er und Michael hatten das Haus gerade erst verlassen, um mit dem Rad zum Schwimmtraining zu fahren. Die Zeit blieb stehen: Bis dahin hatte ich keine Ahnung gehabt, was dieser Satz eigentlich bedeutete. Alles um mich herum verlangsamte sich wie ein Kinofilm, der mitten im Geschehen zum Stillstand kommt, abbricht und die Zuschauer im Dunkeln sitzen lässt. Ich wollte nicht, dass der Film weiterlief. Was immer der Junge auch sagen wollte – ich wusste, dass mein Leben ab jetzt ein anderes sein würde.

Ich weiß nicht mehr, wie ich zur Unfallstelle gelangte, aber ich sehe noch meine dreizehnjährige Tochter Michelle vor mir, wie sie mit ihren Freunden dastand und entsetzt auf die Straße starrte, wo ihr Bruder lag. Zwei Frauen hockten neben ihm und hielten seine Hände. Ein paar Meter entfernt hing ein Lieferwagen halb im Graben, die Fahrerin schluchzte. Die auf die Wagenplanken aufgemalten Kekse und Cracker leuch-

teten grell. Michaels verbogenes Fahrrad lag am Straßenrand.

Als ich mich auf der vor Hitze glühenden Straße bei Michael niederkniete, wurden mein Sohn und ich von einer Hülle des Schweigens umfasst, die das Schluchzen und Weinen der Umstehenden dämpfte. Für einen kurzen Augenblick kam es mir so vor, als schwebte ich über der Szene, ich sah sämtliche Beteiligten von oben und wehrte mich gegen den Gedanken, eine von ihnen zu sein. Dann landete ich wieder auf der Erde. Mein Herz brach auf, blankes Entsetzen erfasste mich, und Angstschauer liefen mir über den ganzen Körper. Ich wollte die Zeit zwingen, die Richtung zu wechseln, sich zurückzudrehen. Bitte lass es nur ein Traum sein, lass mich am Herd stehen und das Abendessen auf die weißen Teller füllen, während schon alle am Tisch sitzen. Dann brach sich das furchtbare Heulen der Sirene den Weg durch die Stille und durch meine Verbindung zu Michael. Seine Augen schlossen sich. Selbst als die Sanitäter meinen Sohn in den Rettungswagen hoben und mich zum Beifahrersitz führten, klang die Sirene für mich noch so, als gälte sie jemand anderem.

Unser Sohn lag zehn Tage lang auf der Intensivstation im Koma. Meinem Mann und mir wurden täglich nur zwei kurze Besuchszeiten zugestanden, doch in Gedanken war ich unaufhörlich bei Michael. Manchmal schlossen sich uns noch andere Familienmitglieder an, und zweimal verschenkte ich meine kostbaren Minuten – einmal der Tante meines Mannes, als sie Michael mit Wasser benetzen wollte, das sie aus Lourdes mitgebracht hatte, und einmal meiner Schwester. Wenn wir an der Reihe waren, wuschen

wir uns die Hände und bewegten uns wie Zombies in die surrende, flirrende Atmosphäre der Intensivstation.

In den stundenlangen Wartezeiten darauf, einen Arzt zu Gesicht zu bekommen, nahm ich meinen Körper nur am Rande wahr. Abgesehen von den regelmäßigen Toilettenbesuchen und den Haferflocken, die meine einzigen Mahlzeiten waren, drehte sich mein Leben ausschließlich um dieses Bett auf der Intensivstation, um die surrenden Apparate und die kalte Krankenhausmatratze, auf der mein Sohn lag. Dass die Ärzte sich nicht blicken ließen, hatte durchaus einen Grund: Da sie keinerlei Hoffnung auf eine Besserung von Michaels Zustand hatten, scheuten sie die Eltern mit diesem speziellen flehenden Blick, der so viel besagte wie: »Bitte geben Sie mir gute Nachrichten.« Sie waren trainiert darin, ihre Gefühle zu unterdrücken, um nicht selbst auszubrennen.

Nie werde ich jedoch den Neurochirurgen vergessen, der mir sagte, in Michaels Fall fühle er sich emotional betroffen. Als er einmal das Abendmahl empfing – es war in einer anderen Kirche als unserer –, hatte sich der Pfarrer zu ihm vorgebeugt und ihm, während er ihm die Oblate auf die Zunge legte, gesagt: »Kümmere dich um Michael Tappouni.« Vielleicht lag es daran, dass er sich in einem Raum der Andacht befand – jedenfalls öffnete sich sein Herz, so dass er meinen Sohn plötzlich als Menschen und nicht mehr nur als Komapatienten wahrnahm. Wenn es auch nichts am Ergebnis änderte, war doch die Energie rund um Michaels Pflege seitdem eine andere. (Neuere physikalische und biologische Forschungsergebnisse zeigen, wie wichtig die Energie ist, die Menschen umgibt.

Auch die Pflegekräfte haben also durchaus positiven oder negativen Einfluss auf die Patienten.)

Ich hatte das Glück, eine sehr hilfsbereite Familie zu haben, insbesondere meine Schwestern ließen alles stehen und liegen, um unseren Haushalt am Laufen zu halten und sich um unsere fünf Kinder im Alter zwischen drei und dreizehn zu kümmern, während deren Vater, Michael und ich von der Bildfläche verschwunden waren. Jeden Morgen wachte ich mit dem Gefühl auf, das Ganze sei nur ein Alptraum. Dieses magische Denken ist normal, verursachte jedoch umso mehr Schmerz, als ich ja doch Tag für Tag der tatsächlichen Situation ins Auge sehen musste. Michael kam nie wieder zu Bewusstsein, und wenige Stunden nachdem der Arzt schließlich die künstliche Beatmung abgestellt hatte, schlief er für immer friedlich ein.

Es hatte an jenem Morgen ununterbrochen geregnet, doch plötzlich sangen die Vögel wieder, und hinter den Fenstern blendete uns das für Florida so typische grelle Grün. Als wir alle Papiere, die ich nur verschwommen wahrnahm, unterzeichnet und das Krankenhaus verlassen hatten, war ich schockiert von der Schönheit des Tages und der Musik, die uns durch ein Autofenster zuflog. Wie war es möglich, dass es überhaupt noch Musik gab? Dass Menschen weiter ihren Beschäftigungen nachgingen, wo doch die Welt gerade aus den Fugen geraten war?

**All diese Gefühle, die Ängste, die Gebete und das Verhandeln mit Gott schreiben sich in unsere Zellen ein. Diese Erfahrungen beeinflussen unser Verhalten in unserem weiteren Leben auf sehr spezifische Art und Weise.**

Wahrscheinlich werden Sie genau wissen, wovon ich spreche. Auch Sie haben einen geliebten Menschen im Krankenhaus gehabt. Sie kennen die Enttäuschungen, den Schmerz und die Hoffnungen, die mit den Aufenthalten in Intensivstationen und Wartezimmern verbunden sind, Sie kennen den Medizinerjargon. Und doch erlebt jeder das alles auf sehr persönliche Weise – mit anderen gemeinsam oder allein; mit freundlichen Ärzten, die uns unterstützen, oder solchen, die zu beschäftigt sind und sich nicht blicken lassen; mit kurzen Klinikaufenthalten oder langen schweren Wochen oder sogar Monaten. Entscheidend ist jedoch, was auch die Mediziner und die Naturwissenschaftler inzwischen wissen und lehren: All diese Gefühle, die Ängste, die Gebete und das Verhandeln mit Gott schreiben sich in unsere Zellen ein. Diese Erfahrungen beeinflussen unser Verhalten im weiteren Leben auf sehr spezifische Art und Weise. Bei mir ist es so, dass ich seit Michaels Tod ständig über die Trauer und ihre zuweilen verheerenden Auswirkungen auf den Einzelnen und die Familie nachdenke – oder besser gesagt: Ich bewege dieses Thema seitdem in meinem Herzen.

Nachdem wir Michael begraben hatten, forderten seine Brüder und Schwestern meine Präsenz wie nie zuvor. Die Trauer um ein Geschwister ist eine komplexe und schwierige Angelegenheit, und eine Mutter, die sich zurückzieht, ist in solch einer Situation keine Hilfe. Ich musste meine äußere Trauer also auf Zeiten beschränken, in denen ich allein war, zumindest dachte ich das. Wie der Rest der Familie war ich nicht geübt darin, Trauer auf eine gesunde Weise zu zeigen. Meine Tränen behielt ich dem Schlafzimmer oder dem Ankleideraum vor.

Inzwischen habe ich Frieden gefunden. Obwohl die Narben sichtbar sind und der Schmerz zu manchen Zeiten wiederkehrt, blutet die Trauer im Herzen nicht mehr aus klaffenden Wunden. Im Juli 1974 und noch viele Jahre danach war das ganz anders. Nach Michaels Tod wurden mein Mann und ich zu Fremden in einer fremden Welt, als wären auch wir in ein Koma gefallen. Ein weiterer Tod – der Tod unserer Ehe – sollte viele Jahre später folgen. Dies ist ein herzerbrechend vorhersehbares Ereignis, das viele Paare betrifft, die Kinder verloren haben, doch wir hielten immerhin noch lange durch. Die Scheidung wiederum zog den Tod eines Familienunternehmens und eine lähmende Krankheitsphase nach sich.

Während der ganzen Zeit kämpfte ich darum, meinen Kindern zu vermitteln, dass man zwar von Trauer umgeworfen werden, sich aber dennoch jederzeit entscheiden kann, wieder aufzustehen, um dann stärker und mitfühlender zu sein als je zuvor. Ich wehrte mich dagegen, als Opfer betrachtet zu werden. Ich wollte nicht nur eine Überlebende sein. Aber ich war nie eine Heilige gewesen. Es gab auch Tage, an denen Depressionen mich niederwarfen, an denen der Zorn mich in den Ankleideraum trieb, wo ich im Dunkeln – mitten im Geruch nach Mottenpulver und zwischen den Kleidern meines toten Kindes – Gott anschrie.

Und doch spürte ich den Wunsch, durch diesen schmerzhaft langen Trauerwinter zu wachsen und zu einem anderen Menschen zu werden, zu einem, dessen Herz sich durch die Trauer nicht verengte, sondern weitete. Während ich Nacht für Nacht auf den Schlaf wartete, fühlte ich mich von Michaels Energie umgeben. Ich begann immer mehr auf mein Herz zu hören.

Und eines Tages sah ich schließlich in der Meditation mein Herz mit seinen Möglichkeiten. Zwischen den Rissen und Wunden wartete da ein Leuchten. Ich machte mich auf die Suche nach der Quelle dieses Lichts und erkannte, dass ich eine Wahl treffen musste, um nicht *doch* noch in die Falle des Opferdaseins zu geraten. Michael, die anderen Kinder und ich hatten etwas Besseres verdient. Leider reichte die Entscheidung allein nicht aus. An der dunklen Nacht kam ich nicht vorbei, der Weg führte nicht direkt ins Licht. Ich musste alle Stationen der Reise durchlaufen, bevor ich nach dem Schatz greifen konnte.

Die Reise durch die Trauer ist eine Heldenreise. Keine andere Herausforderung im Leben ist so groß wie diese. Trauer ähnelt einem Feuer, das zwischen uns und unserem Ziel wütet; wir können nicht daran vorbei, es nicht überspringen oder unter ihm durchtauchen – wir müssen mitten hindurch. In diesem Buch geht es darum, wie wir uns der Herausforderung, die wir uns nicht ausgesucht haben, stellen können. Ich möchte Ihnen Bestärkung, Führung und Verständnis für die Dauer dieser Reise bieten.

**Die Reise durch die Trauer ist eine  
Heldenreise. Keine andere Herausforderung  
im Leben ist so groß wie diese.**

Ich bin lizenzierte Trainerin der HerzIntelligenz®-Methode, klinische Hypnotherapeutin, Somatic Intuitive Training™ Practitioner, Autorin von sechs Büchern und Lyrikerin. Nichts von alledem ist jedoch so wichtig wie meine Erfahrung, wenn ich mit einem Trauernden über Trauer spreche. Als jemand, der das

selbst erlebt hat und weiß, wie es sich anfühlt, kann ich Sie konkret in Ihrem Prozess unterstützen. Und ich verspreche Ihnen: Selbst bei der tiefsten Trauer gibt es Hoffnung und Heilung.

Ich möchte Sie einladen in den heiligen Raum des Trauerprozesses. Sie werden stets sicher sein in diesem Raum, den ich mit meinem Herzwissen über das Trauern und mit meinem Glauben daran geschaffen habe, dass unser Mut und unsere Liebesfähigkeit grenzenlos sind. Auf den folgenden Seiten werden Sie viel über sich, über Ihre Stärke und Ihre Schönheit lernen. Und Sie werden nicht allein sein.