

RACHEL NAOMI REMEN

*Aus Liebe
zum Leben*

Geschichten, die
der Seele gut tun

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Stephan Schuhmacher



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

*Rachel und Meyer Ziskind,
Gruna und Nathan Remen
und Sarah (Gladys) und Isidore (Ray) Remen
für das Geschenk des Lebens
sowie
Esther Newberg,
Susan Petersen Kennedy
und Amy Beth Hertz
für die Gelegenheit,
das Leben in anderen zu lobpreisen,
gewidmet.*

Copyright © 2000 by Rachel Naomi Remen
Copyright © der deutschen Ausgabe:
2002 by Arbor Verlag, Freiamt. Published
by arrangement with Riverhead Books,
a member of Penguin Putnam Inc.

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
„My Grandfather’s Blessing“

5. durchgesehene Auflage 2013

Copyright Titelbild © 2009 Blickwinkel (www.blickwinkel.de)
Lektorat: Eva Bachmann
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt
und ist alterungsbeständig.
Alle Rechte vorbehalten.
www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-924195-82-3

Einführung	9
------------------	---

ERSTER TEIL

Gesegnet werden

Einleitung zum ersten Teil	25
Der Segen meines Großvaters	30
Mit dem Engel ringen	32
Das Muschelspiel	35
Die Würze des Lebens	38
Lots Weib.....	43
Uns aneignen, was wir besitzen.....	46
Loslassen	48
Besitztümer	50
Einstimmung	53
Am Ende des Tages	57
Erinnerung	60
Authentisch werden	63
Was wirklich zählt	70
Lehrer sind überall	73
Um gewinnen zu können, musst du anwesend sein	75
Das Herz kennen	77
Seine Hühner zählen	81
Lechaim	84

ZWEITER TEIL

Zum Segen werden

Einleitung zum zweiten Teil	89
Alles richtig machen	94
Das Geschenk	96
Benutzt werden	98

Den Buddha-Samen erkennen	101
Einfach natürlich	104
Die ganze Familie	107
Überlieferung	109
Zeuge sein	111
Die Verbindung	114
Am Herzen festhalten	117
Wiedergefunden	120
Neue Augen finden	124
Das Leben stärken	128
Der Freund	132
Weisheit	135

DRITTER TEIL

Stärke finden, Zuflucht nehmen

Einleitung zum dritten Teil	141
Der Treffpunkt	145
Perlen der Weisheit	147
Mitten ins Herz	149
Der rechte Schutz.....	152
Von Herzen	154
Ganzheit	158
Das Verbindungsglied	160
Klarkommen	163
Freunde	166
Wenn jemand Bescheid weiß	168
Ein Zufluchtsort	171
Nach Hause kommen	173
In der Grauzone	175
Die Mitte finden	177
Im Anfang	182
Der Leitstern	184
Zerbrochen	188
Versprechen, Versprechen	195

VIERTER TEIL

Das Gewebe der Segnungen

Einleitung zum vierten Teil	199
Zugehören	203
Lebenslinien	207
Lernen, zu dienen	211
Wir sind genug	215
In Verbindung sein	220
Einatmen und ausatmen	222
Das Geschenk des Dienens	224
Weggefährten	228
Handauflegen	231
Sich sein Schlachtfeld aussuchen	234
Himmel und Hölle	237
Der Weise	239
Wie die Welt erschaffen wird	242
Eine kleine Kerze	244
Mehr als die Summe der Teile	247

FÜNFTER TEIL

Sich mit dem Leben anfreunden

Einleitung zum fünften Teil	251
Das Spiel	255
Das Leben kennen	257
Das Leben lieben	260
Eier	262
Den Weg finden	264
Wider alle Erwartungen	267
Gewohnheiten	271
Das Geschenk neuer Augen	273
Einen Unterschied machen	276
Unter dem Strich	279
Der Putzteufel	282

Integrität	284
Der Pfad	290
Eine Frage von Leben und Tod.....	292
Der Spiegel	296
Wer dient wirklich?	300
Jenseits des amerikanischen Traums	303
Des Kaisers neue Kleider	306
Vergebung	309
Das Geschenk der Magier.....	312
Vollendung	316
Das Leben feiern	319

SECHSTER TEIL

Die Wiederherstellung der Welt

Einleitung zum sechsten Teil	327
Das Erbe	331
Jenseits von Worten	333
Der letzte Patient	335
Das Mysterium.....	339
Eine Frage des Stils	341
An vorderster Front	345
Maria	349
Nach Einbruch der Dunkelheit	352
Die Sechsenddreißig	355
Sicherheit finden	359
Wie die Dinge nun einmal sind	362
Die Gegenwart Gottes	366
Der Sand im Getriebe	368
Die Belohnung.....	371
Die wahre Geschichte	373
Epilog	379

EINFÜHRUNG

Wenn mein Großvater uns besuchen kam, brachte er mir oft ein Geschenk mit. Diese Geschenke gehörten aber nicht zu der Sorte von Dingen, die ich von anderen Menschen erhielt: Puppen, Bücher und Stofftiere. Meine Puppen und Stofftiere sind schon seit über einem halben Jahrhundert verschwunden, aber viele der Geschenke meines Großvaters begleiten mich noch heute.

Einmal brachte er mir einen kleinen Pappbecher mit. Ich schaute hinein, erwartete irgendeine Überraschung. Er war voller Erde. Ich durfte nicht mit „Schmutz“ spielen und sagte ihm das – enttäuscht. Er lächelte mich liebevoll an. Dann nahm er den kleinen Teekessel aus meiner Puppenstube und ging mit mir in die Küche, um ihn mit Wasser zu füllen. Zurück im Kinderzimmer stellte er den Pappbecher auf das Fensterbrett und händigte mir den Teekessel aus. „Wenn Du versprichst, jeden Tag etwas Wasser in den Becher zu gießen, dann wird vielleicht etwas geschehen“, sagte er mir.

Damals war ich vier Jahre alt und mein Kinderzimmer befand sich im sechsten Stock eines Mietshauses in Manhattan. Ich wusste nicht, wozu das mit dem Wasser gut sein sollte, und schaute ihn zweifelnd an. Er nickte mir aufmunternd zu. „Jeden Tag, Neshume-le“, betonte er.

Also versprach ich es ihm. Zuerst machte es mir nichts aus, seiner Aufforderung nachzukommen, denn ich war neugierig zu sehen, was geschehen würde. Aber als Tage vergingen, ohne dass sich irgend etwas tat, fiel es mir immer schwerer, daran zu denken, Wasser in den Becher zu gießen. Nach einer Woche fragte ich meinen Großvater, ob es jetzt nicht langsam genug sei. Doch er schüttelte den Kopf und sagte: „Jeden Tag, Neshume-le.“ Eine zweite Woche weiterzumachen, erwies sich als noch schwerer, und ich bedauerte langsam, versprochen zu haben, Wasser in den Becher zu gießen. Als mein Großvater wieder zu Besuch kam, versuchte ich ihm den Becher zurückzugeben, doch er nahm ihn nicht an und sagte nur: „Jeden

Tag, Neshume-le.“ Als die dritte Woche gekommen war, begann ich zu vergessen, Wasser in den Becher zu gießen. Oft fiel es mir erst wieder ein, nachdem man mich zu Bett gebracht hatte, und ich musste wieder aufstehen und es im Dunkeln nachholen. Aber ich ließ keinen Tag aus. Und eines Morgens waren da zwei kleine grüne Blätter, die am Abend zuvor noch nicht dagewesen waren.

Ich staunte nicht schlecht. Tag für Tag wurden sie größer. Ich konnte es kaum erwarten, meinem Großvater davon zu berichten, war sicher, dass er genauso überrascht sein würde wie ich selbst. Aber natürlich war er es nicht. Er erklärte mir, dass das Leben überall sei, versteckt an den unwahrscheinlichsten Orten. Ich strahlte. „Und es braucht nur ein bisschen Wasser, Großvater?“ fragte ich ihn. Er legte mir sanft die Hand auf den Kopf. „Nein, Neshume-le“, antwortete er. „Alles, was es braucht, ist deine Zuverlässigkeit.“

Diese Erfahrung war vielleicht meine erste Lektion in der Macht des Dienens, aber ich verstand sie damals noch nicht so. Mein Großvater hätte diese Worte wohl auch nicht verwendet. Er hätte gesagt, dass wir nicht vergessen dürfen, das Leben um uns herum und in uns selbst zu segnen. Er hätte gesagt, wenn wir nur daran dächten, dass wir das Leben zu segnen vermögen, dann könnten wir die Welt in Ordnung bringen.

Mein Großvater hatte die Kabbala studiert, die mystischen Lehren des Judentums. Meine Eltern genauso wie meine Tanten und Onkel standen diesen Studien misstrauisch gegenüber. Einigen waren sie eher peinlich, sie sahen eine verschrobene Eigenart ihres Altvorderen darin; anderen war diese Vorliebe gar nicht geheuer, sie argwöhnten magische Umtriebe dahinter. Als mein Großvater gestorben war, verschwanden die alten in Leder gebundenen Handschriften, die er täglich studiert hatte, einfach von der Bildfläche. Ich habe nie herausgefunden, was mit ihnen geschehen ist.

Nach den Lehren der Kabbala wurde das Heilige an einem bestimmten Punkt des Ursprungs aller Dinge in zahllose Funken zertrümmert, die über das gesamte Universum verstreut wurden. Wir alle und alle Dinge tragen einen jener göttlichen Funken uns, die eine Art Diaspora Gottes darstellen. Der immanenten Gegenwart Gottes begegnen wir täglich in den einfachsten, bescheidensten, gewöhnlichsten Dingen. Die Kabbala

lehrt uns, dass das Heilige jederzeit aus den alltäglichen Dingen zu uns sprechen kann. Die Welt mag uns ins Ohr flüstern oder der göttliche Funke wispert in unserem Herzen. Mein Großvater hat mir gezeigt, wie man darauf hören kann.

In der jüdischen Tradition werden wir dazu angehalten, solche unerwarteten Begegnungen mit dem Heiligen durch einen Segensspruch zu würdigen. Es gibt Hunderte solcher Segenssprüche – ein jeder davon ist Zeugnis eines Augenblicks des Erwachens, in dem wir uns des heiligen Wesenskerns der Welt erinnern. In solchen Momenten kommen Himmel und Erde zusammen und grüßen und bestätigen einander.

Es gibt einen Segensspruch für jede Gelegenheit, bei der wir auf etwas Neues und für unsere Erfahrung Wesentliches treffen. Meine Mutter war zugegen, als ich meinem Großvater das erste Mal begegnete. Da er mich sehen wollte, ging sie bald nach meiner Geburt mit ihm in das Krankenhaus, wo ich in einem Brutkasten lag. Wie sie mir später erzählte, stand er lange schweigend da und betrachtete mich durch das Fenster des Besuchszimmers. Ich war viel zu früh gekommen. Sie fürchte, er könnte besorgt sein oder sich gar abgestoßen fühlen, weil ich so klein und zerbrechlich war, und wollte gerade einige ermunternde Worte an ihn richten, als sie hörte, wie er etwas vor sich hin flüsterte. Es war kaum zu hören, und so bat sie ihn, seine Worte für sie zu wiederholen. Er drehte sich mit einem Lächeln zu ihr um und sagte auf Hebräisch: „Gesegnet seist Du, O Herr, unser Gott, König des Universums, der Du uns am Leben erhalten und behütet und uns heil zu diesem Augenblick geleitet hast.“ Dies ist eine Segnung, welche die Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens zum Ausdruck bringt, und sie war zugleich der Beginn unserer Beziehung.

Mein Großvater kannte und benutzte vielerlei Segenssprüche. Diese Segnungen hatten große rabbinische Lehrer der Vergangenheit für die Nachwelt formuliert, und jede von ihnen gilt als ein Augenblick des Innerwerdens – eine Bestätigung der Tatsache, dass wir mitten im Alltäglichen dem Heiligen begegnet sind. Man segnet nicht nur das Essen mit solchen Sprüchen. Es gibt Segenssprüche für das Händewaschen, für den Moment, da man die Sonne aufgehen oder untergehen sieht. Wenn man etwas verloren hat oder etwas wiederfindet, wenn etwas anfängt oder endet, spricht

man eine Segnung. Und selbst die geringste der körperlichen Funktionen hat ihre eigene Segnung. Mein Großvater war ein orthodoxer Rabbi und er sprach sie alle und neigte seinen schwarzen Filzhut viele Male am Tag vor dem Heiligen, während er mit den kleinsten Details des täglichen Lebens umging.

Ich wurde als Kind zweier überzeugter Sozialisten geboren, für die alles Religiöse „Opium für das Volk“ war. Doch obwohl niemand in meinem engeren Familienkreis diese Segenssprüche benutzte, kam es mir in der Gegenwart meines Großvaters ganz natürlich vor, sie zu sprechen. Früher einmal kannte ich viele von ihnen auswendig, aber seither habe ich die meisten vergessen. Was ich allerdings nicht vergessen habe, ist, wie wichtig es ist, das Leben zu segnen.

Als Kind sah ich mich hin und her gerissen zwischen zwei sehr unterschiedlichen Anschauungen des Lebens: der meines Großvaters, mit seinem Sinn für den heiligen Wesenskern der Welt, und der meiner akademisch hochgebildeten Onkel, Tanten und Cousins, die ganz und gar wissenschaftlich ausgerichtet war. Alle Kinder meines Großvaters waren Ärzte und Krankenschwestern, und viele ihrer Kinder ebenfalls. Als ich älter wurde und die Zeit eine größere Distanz zwischen uns schuf, schien mein Großvater so etwas wie eine Insel des Mystischen in einem riesigen Ozean der Naturwissenschaft zu werden. Ich wollte unbedingt erfolgreich sein und einen Beitrag zum öffentlichen Leben leisten und drängte ihn zusammen mit anderen Dingen meiner Kindheit in den Hintergrund meiner Erinnerungen. Er war gestorben, als ich erst sieben Jahre alt war, und es sollte viele Jahre dauern, bis ich eine Verbindung zwischen seinen Ansichten und der Arbeit im medizinischen Bereich herstellen würde. Wenn man nur lange genug seinen Kurs beibehält, dann zeigt sich manchmal, dass ganz verschiedene Wege zum selben Ziel führen können. Mein Großvater segnete das Leben und seine Kinder dienten dem Leben. Aber am Ende kann das, wie sich herausgestellt hat, ein und dasselbe sein.

Als junge Ärztin glaubte ich, dem Leben zu dienen sei eine Angelegenheit voller Dramatik – des raschen Handelns und der in Sekundenbruchteilen zu treffenden Entscheidungen über Leben und Tod. Für mich bedeutete es, in schlaflosen Nächten mit der Belegschaft einer Notauf-

nahme dem Engel des Todes ein Schnippchen zu schlagen. Eine Rolle, die nur Menschen zustand, die sich viele Jahre darauf vorbereitet hatten. Dieses Dienen war etwas Großartigeres als das gewöhnliche Leben und die Menschen, die derart dienten, waren ebenfalls großartiger als das Leben. Doch heute weiß ich, dass dies nur der letzte Teil dessen ist, was das Dienen ausmacht. Dass das Dienen klein und still und überall ist. Dass wir sehr viel öfter durch das dienen, was wir sind, als durch das, was wir wissen. Und dass jedermann dient, gleich ob sie oder er es weiß oder nicht.

Wir segnen das Leben um uns herum weit öfter, als uns bewusst wird. Viele ganz einfache, gewöhnliche Dinge, die wir tun, können das Leben anderer in unserer Umgebung tiefgreifend beeinflussen: der unverhoffte Telefonanruf, die flüchtige Berührung, die Bereitschaft, mit voller Aufmerksamkeit zuzuhören, ein warmes Lächeln oder ein anerkennendes Augenzwinkern. Wir können sogar völlig Fremde segnen und von ihnen gesegnet werden. Große Botschaften kommen in kleinen Rationen. Jemandem einen verlorenen Ohrring oder einen fallengelassenen Handschuh wiederzugeben kann manchmal schon genügen, um das Vertrauen dieses Menschen in die Welt wiederherzustellen.

Segnungen werden uns in so einfacher Form zuteil wie in dem üblichen Gruß der Inder. Auch wenn man einen völlig fremden Menschen trifft, verbeugt man sich dort und sagt *Namaste*: „Ich sehe den göttlichen Funken in dir.“ Wir allerdings lassen uns nur zu oft von der äußeren Erscheinung eines Menschen täuschen, von seinem Alter, seiner Krankheit, seinem Zorn oder seiner Gewöhnlichkeit oder wir sind einfach zu beschäftigt, um zu erkennen, dass es in jedem einen Ort des Gutseins und der Integrität gibt, wie tief er auch vergraben sein mag. Wir haben es zu eilig oder sind zu zerstreut um innezuhalten und dieses Ortes gewahr werden zu können. Wenn wir den Funken des Göttlichen in anderen erkennen, dann fachen wir ihn mit unserer Aufmerksamkeit an und stärken ihn, ganz gleich, wie tief oder für wie lange er schon vergraben ist. Wenn wir jemanden segnen, dann berühren wir das ungeborene Gutsein in ihm und bekräftigen es.

All das Ungeborene in uns und in der Welt bedarf der Segnung. Mein Großvater glaubte daran, dass das Heilige alle Dinge geschaffen hat. „Es ist an uns, Neshume-le“, sagte er mir, „die Menschen zu stärken und zu

nähren und sie, wann immer es geht, dazu frei zu machen, Seine Zwecke zu erkennen und zu verwirklichen.“ Und Segnungen stärken und nähren das Leben ebenso, wie Wasser es tut.

Mir hat einmal eine Frau erzählt, sie fühle nicht das Bedürfnis, auf die Menschen um sie herum zuzugehen, weil sie jeden Tag bete. Das sei doch sicherlich genug. Aber im Gebet geht es um unsere Beziehung zu Gott. Eine Segnung betrifft unsere Beziehung zu dem göttlichen Funken in einem anderen Menschen. Gott braucht unsere Aufmerksamkeit vielleicht nicht so dringend wie der Mensch neben uns im Bus oder hinter uns in der Schlage vor der Kasse im Supermarkt. Jeder Mensch auf dieser Welt ist wichtig, und die Segnungen dieser Menschen sind es auch. Wenn wir jemanden segnen, dann gewähren wir ihm Zuflucht vor einer gleichgültigen Welt.

Jedermann besitzt die Fähigkeit, das Leben zu segnen. Und die Kraft unseres Segens wird durch Krankheit oder Alter nicht verringert. Ganz im Gegenteil, je älter wir werden, desto machtvoller werden unsere Segnungen. Sie haben all unsere Schicksalsschläge überlebt. Wir mögen einen langen und schweren Weg hinter uns gebracht haben, ehe wir an den Punkt gelangt sind, wo wir uns wieder dessen erinnern können, was wir sind. Dass wir diese Reise bestanden haben und uns erinnern, mag jenen, die wir segnen, Mut machen. Vielleicht können sie sich irgendwann einmal ebenfalls dieses Ortes jenseits des Wettstreites und Konkurrenzkampfes erinnern, dieses Punktes, an dem wir zueinander gehören.

Eine Segnung ist nicht etwas, das ein Mensch einem anderen gibt. Eine Segnung ist ein Augenblick der Begegnung, eine bestimmte Art von Beziehung, in der die beiden betroffenen Menschen sich ihrer wahren Natur und ihres wahren Wertes erinnern, diese bestätigen und in der sie das, was im Einzelnen ganz und gesund ist, bestärken. Indem wir in unseren Beziehungen Raum für diese Ganzheit schaffen, bieten wir anderen die Gelegenheit, ohne Befangenheit ganz zu sein, und wir werden für sie zu einem Ort der Zuflucht vor dem, was in ihnen und um sie herum nicht echt ist. So machen wir es den Menschen möglich, sich dessen zu erinnern, was sie sind.

Ich habe dies zuerst von Menschen gelernt, die im Sterben lagen, Menschen, die zu einer authentischeren Beziehung zu anderen Menschen übergegangen waren, weil für sie nur noch das Echte zählte. Diese Menschen

hatten jene Verhaltensweisen hinter sich gelassen, mit denen sie sich verbogen hatten, um die Zustimmung anderer zu gewinnen, und dadurch fühlten andere sich in ihrer Gegenwart sicher genug, ebenfalls ihre Masken fallen lassen zu können. Ihre unerschütterliche Akzeptanz erlaubte es mir, mich an etwas längst Vergessenes zu erinnern. In ihrer Gegenwart wurde mir klar, dass ich mich in vieler Hinsicht auf eine Weise verändert hatte, die mich kleiner und schwächer gemacht hatte. Die Sterbenden akzeptierten, ja brauchten sogar Teile meiner selbst, die ich selber viele Jahre lang verurteilt und versteckt hatte. Ich spürte, dass das Leben in mir durch solche Menschen gesegnet wurde. Ich fühlte, dass es sich wieder ausdehnen und zu seiner wahren Größe, Gestalt und Macht zurückfinden konnte, ohne jede Scham. Das war lange bevor mir schließlich aufging, dass man nicht im Sterben liegen muss, um andere Menschen auf diese Weise segnen zu können.

Die Menschen, die das Leben segnen und ihm dienen, finden einen Ort der Geborgenheit und Kraft, eine Zuflucht vor einer Weise zu leben, die sinnlos, leer und einsam ist. Indem wir das Leben segnen, kommen wir einander, aber auch unserem eigenen, authentischen Selbst näher. Werden Menschen gesegnet, dann entdecken sie, dass ihr individuelles Leben wichtig ist, dass sie etwas in sich tragen, das der Segnung wert ist. Und wenn Sie andere segnen, finden Sie vielleicht heraus, dass dasselbe auch auf Sie selbst zutrifft.

Wir dienen nicht etwa den Schwachen und Zerbrochenen. Wir dienen vielmehr der Ganzheit ineinander und der Ganzheit im Leben. Der Teil in dir, dem ich diene, ist eben der Teil in mir, der gestärkt wird, wenn ich diene. Anders als beim Helfen und Reparieren und Retten, ist das Dienen etwas Gegenseitiges. Es gibt viele Weisen, dem Leben um uns herum zu dienen und es zu stärken: durch Freundschaft, Elternschaft oder Beruf, durch Freundlichkeit, Mitgefühl, Großzügigkeit oder Toleranz. Durch unsere Menschenliebe, unser Beispiel, unsere Ermutigung, unsere aktive Teilnahme, unseren Glauben. Ganz gleich, auf welche Weise wir es tun – unser Dienen wird uns segnen.

Wenn wir freigebig mit unseren Segnungen umgehen, nimmt das Licht in der Welt zu, um uns herum und in uns. Nach der Kabbala ist *Tikkun Olam* unsere kollektive Aufgabe als Menschen: die Erhaltung und Wiederherstellung der Welt.

Als Kind gefiel mir von allen Geschichten meines Großvaters die von Noah und der Arche am besten. Er hatte mir ein Malbuch geschenkt mit Bildern von allen Tieren, immer zwei und zwei, sowie von Noah und seiner Frau. Die beiden sahen ein wenig aus wie Herr und Frau Nikolaus, waren aber anders angezogen. Wir beide verbrachten Stunden gemeinsam damit, diese Bilder auszumalen, und bei dieser Gelegenheit lernte ich im Alter von etwa vier Jahren die Namen vieler Tiere. Wir sprachen natürlich auch lang und breit über die Geschichte, verwundert über die Möglichkeit, dass selbst Gott manchmal Fehler machen kann und dann eine Sintflut schicken muss, um neu anzufangen.

Das letzte Bild in diesem Malbuch war ein wunderschöner Regenbogen. „Der steht für ein Versprechen zwischen Gott und dem Menschen, Neshume-le“, sagte mein Großvater. „Nach der Sintflut versprach Gott Noah und allen von uns, dass dies nie wieder geschehen werde.“

Aber so leicht ließ ich mich nicht abpeisen. Zu der ganzen Sache war es schließlich gekommen, weil die Menschen böse gewesen waren. „Auch wenn wir sehr unartig sind, Opa?“ fragte ich. Mein Großvater lachte: „Nun ja, so heißt es in dieser Geschichte.“ Dann sah er nachdenklich drein. „Aber es gibt auch andere Geschichten.“ Ich war begeistert und bat ihn, mir eine andere Geschichte zu erzählen.

Die Geschichte, die er mir daraufhin erzählte, ist sehr alt und stammt aus der Zeit des Propheten Jesaja. Es war die Legende der Lamed-Waw. In dieser Geschichte sagt uns Gott, dass er die Welt so lange bestehen lassen wird, wie zu irgendeiner Zeit noch wenigstens sechsendreißig gute Menschen in der gesamten Menschheit leben. Also Menschen, die in der Lage sind, eine Antwort auf das Leiden zu geben, das Teil der menschlichen Existenz ist. Diese Sechsendreißig werden die Lamed-Waw genannt. Wenn es irgendwann einmal weniger als sechsendreißig von diesen Menschen geben sollte, wird die Welt untergehen.

„Weißt du, wer diese Leute sind, Opa?“ fragte ich ihn und war sicher, er würde ja sagen. Aber er schüttelte den Kopf. „Nein, Neshume-le“, antwortete er mir. „Nur Gott weiß, wer die Lamed-Wawniks sind. Und die Lamed-Wawniks selbst wissen nicht wirklich, welche Rolle sie für das Fortbestehen der Welt spielen – und sonst weiß es auch niemand. Sie antwor-

ten auf das Leiden, aber nicht, um die Welt zu retten, sondern einfach, weil das Leid anderer sie berührt und ihnen etwas bedeutet.“

Wie sich zeigen sollte, konnten die Lamed-Wawniks Schneider oder Universitätsprofessoren sein, Millionäre oder Habenichtse, machtvolle Führungspersönlichkeiten oder machtlose Opfer. Diese Dinge waren nicht wichtig. Was zählte, war nur ihr Vermögen, das kollektive Leid der menschlichen Rasse zu empfinden und auf das Leiden um sie herum zu reagieren. „Und da niemand weiß, wer sie sind, Neshume-le, könnte jeder Mensch, den du triffst, einer von den Sechsenddreißig sein, um derentwillen Gott die Welt weiterbestehen lässt“, sagte mein Großvater. „Es ist also ganz wichtig, jedermann so zu behandeln, als wäre er einer von ihnen.“

Ich saß da und dachte lange über diese Geschichte nach. Das war eine andere Geschichte als die von Noahs Arche. Der Regenbogen bedeutete, dass es auf jeden Fall ein Happy-End geben würde, so wie in den Geschichten, die mein Vater mir als Gutenachtgeschichten vorlas. Aber diese Geschichte meines Großvaters machte keine solche Versprechungen. Gott hatte von den Menschen eine Gegenleistung für das Geschenk des Lebens verlangt, und er verlangte sie immer noch.

Plötzlich wurde mir klar, dass ich keine Ahnung hatte, was es eigentlich war, das er verlangte. Wenn so viel davon abhing, musste es etwas sehr Schweres sein, etwas, das ein großes Opfer verlangte. Was, wenn die Lamed-Wawniks das nicht leisten konnten? Was dann? „Wie antworten die Lamed-Wawniks auf das Leiden, Opa?“ fragte ich, plötzlich ziemlich beunruhigt. „Was müssen sie tun?“ Mein Großvater lächelte mich zärtlich an. „Ach weißt du, Neshume-le“, sagte er, „eigentlich müssen sie gar nichts tun. Sie reagieren mit Mitgefühl auf das Leiden. Ohne Mitgefühl kann die Welt nicht weitergehen. Unser Mitgefühl segnet und erhält die Welt.“

Wollen wir zu größerem Mitgefühl zurückfinden, so kann uns das in Konflikt mit den innersten Werten unserer Kultur bringen. Unsere Kultur ist eine, die Beherrschung und Kontrolle wertschätzt, in der Selbstständigkeit, Kompetenz und Unabhängigkeit kultiviert werden. Aber im Schatten dieser Werte findet sich eine tiefverwurzelte Ablehnung unserer menschlichen Ganzheit. Als Individuen und als Kultur haben wir eine Art Verachtung

für alles in uns und in anderen entwickelt, was Bedürfnisse hat und fähig ist, zu leiden. Dies ist keine freundliche Welt.

Und während das Leben auf diese Weise kälter und irgendwie härter wird, strampeln wir uns ab, um für uns und unsere Lieben durch unser Wissen, unsere Fähigkeiten, unser Einkommen irgendeinen sicheren Ort zu schaffen. Wir schaffen Sicherheitszonen in unseren Wohnungen und Büros und selbst in unseren Autos. Diese Plätze trennen uns voneinander. Doch Plätze, die Menschen voneinander trennen, sind nie sicher genug. Vielleicht ist das Gutsein, die Güte, die wir jeweils ineinander finden, unsere einzige Zuflucht.

In einer hochtechnisierten Welt kann es leicht geschehen, dass wir unsere eigene Güte vergessen und mehr Wert legen auf unsere Fähigkeiten und unsere Kompetenz. Aber es ist nicht unsere Kompetenz, durch die die Welt wiederhergestellt wird. Mehr als von unserer Kompetenz, könnte die Zukunft davon abhängen, ob wir dem Leben treu zu sein vermögen.

Wieder zu lernen, einander zu segnen, ist heute wichtiger denn je. Die Lösung des Problems der Destruktivität in unserer Welt verlangt nicht nur technisches Wissen. Um die Welt wieder in Ordnung bringen zu können, müssen wir vielleicht eine tiefere Verbindung zum Leben um uns herum finden; wahrscheinlich müssen wir an die Stelle unserer unablässigen Jagd nach mehr und mehr Kompetenz die Fähigkeit treten lassen, uns mit dem Leben anzufreunden. Es heißt, dass die Menschheit Tausende von Jahren gebraucht hat, um den Wert eines individuellen menschlichen Lebens zu erkennen zu und zu verteidigen. Was wir darüber hinaus noch begreifen müssen, ist, dass der Wert eines jeden menschlichen Leben begrenzt bleibt, wenn es darin nichts gibt, was für das Wohl anderer und für das Wohl des Lebens selbst eintritt. Eine Frau aus Pinson in Texas hat mir ein Zitat aus dem Zweiten Buch Mose geschickt, das meinem Großvater sicherlich sehr gefallen hätte: „Baut Altäre an den Plätzen, an denen Ich euch daran erinnere habe, wer Ich bin, und Ich werde kommen und euch dort segnen.“ Die Segnung, die wir erhalten, wenn wir uns wieder daran erinnern, wie man das Leben segnet, könnte nichts Geringeres sein als das Leben selbst.

Darüber, wie man das Leben segnet und ihm dient, habe ich viel von den Patienten in meiner Praxis gelernt. Das kommt vielleicht daher, dass

der Krebs die Menschen dazu zwingt, sich ihre eigene Verwundbarkeit sehr genau anzusehen. So gelangen sie zu der Einsicht, dass wir alle diese Verwundbarkeit miteinander teilen. Ist das einmal deutlich geworden, dann *kann* man gar nicht mehr anders, als zu antworten. Ich habe so oft erlebt, wie Menschen durch ihre Begegnung mit großem Leid ohne jede weitere Anstrengung viel mitfühlender und altruistischer als zuvor geworden sind, dass ich mich frage, ob das Segnen des Lebens nicht der letzte Schritt irgendeines natürlichen Prozesses der Heilung von Leiden ist. Eine Segnung ist eine Zuflucht, eine Rückbindung an das in uns, was kohärent und ganz ist. Sie ist eine Erinnerung an das, was wir sind.

Einer meiner Patienten, ein Anwalt, der auf dem Gebiet des Zivilrechts arbeitet, starb fast an Krebs. Einige Jahre später erzählte er mir, diese Erfahrung habe ihm erlaubt, zu einer ganz unverhofften Kraft zu finden. „Ich entdeckte heute etwas in anderen, das ich in mir selbst gefunden habe. Etwas, das darum ringt, Hindernisse zu überwinden und authentisch zu leben“, berichtete er mir. „Ich kann seinen Kampf erkennen, und ich spreche seine Sprache. Also kann ich es stärken ...“, er hielt nachdenklich inne, „... wie andere es in mir gestärkt haben. Meine Frau sagt mir, ich hätte endlich mein Herz geöffnet. Das mag sein, aber das trifft es nicht genau.“ Und dann, nach einem Moment des Schweigens: „Wenn es sich nicht so seltsam anhörte, würde ich vielleicht sagen, dass ich das Leben in anderen Menschen segnen und mich von ihnen segnen lassen kann. Ich mache das in meiner Arbeit, aber es geht über meine Arbeit hinaus. Inzwischen habe ich das Gefühl, dass es das Wichtigste ist, was ich zu tun vermag.“

Eine Freundin und Kollegin erzählte mir über ihr Erleben der ersten Stunden, nachdem sie erfahren hatte, dass ihr Sohn ertrunken war. Sie war in die Küche gegangen, um eine Tasse Tee zu trinken, und eine andere Frau, die selbst von Kummer überwältigt war, hatte sie gescholten, wie sie denn in einer Stunde wie dieser Tee trinken könne. „Bis zu jenem Zeitpunkt, Rachel, war ich ein Mensch, der stets fürchtete, irgend etwas falsch zu machen; bei den kleinsten Verrichtungen war ich immer voller Zögern und Selbstzweifel. Aber als diese Frau mich derart anfuhr, wusste ich plötzlich, dass ich in diesem Zustand nichts falsch machen konnte. Ich war in einer solchen Tiefe getroffen, dass alles, was ich daraufhin tat

oder sagte oder dachte oder fühlte, vollkommen wahrhaftig war. Dies ging über alle Regeln, über jede Beurteilung hinaus. Dies war ganz meines.“

Ihr Heilungsprozess brauchte lange, mehr als acht Jahre. Heute arbeitet sie mit Gruppen von Menschen, die an Krebs leiden. Sie hilft ihnen, durch ihren Schmerz und ihr Leiden hindurchzugehen, um wieder zu dem Platz in ihnen selbst zurückzufinden, der ganz und heil ist. Wenn sie heute davon spricht, dann sagt sie: „Der Verlust meines Sohnes wurde für mich von einem einmaligen Ereignis zu etwas, das in die Struktur meines Lebens eingewoben ist. Er ist mir immer gegenwärtig, ist Teil meiner Arbeit, Teil meiner Erfahrung. Nachdem ich einmal einen derart tiefen Kummer, einen solch heftigen Schmerz erfahren habe, habe ich keine Angst mehr, dorthin zurückzugehen. Ich habe ihn direkt kennengelernt, bin durch ihn hindurchgegangen und kenne ihn sehr gut. Und ich habe ihn irgendwie überlebt. Mir scheint, die Menschen in meiner Gruppe spüren das. Sie wissen, dass ich keine Angst mehr habe. Das gibt uns die Erlaubnis, an jene Orte des Kummers und des Schmerzes zu gehen, unser Leiden und seine tiefe Bedeutung anzuerkennen – wenn es das ist, was gerade notwendig ist. Das bringt ein Gefühl der Sicherheit in die Gruppe.“

Sie hielt gedankenverloren inne. „Es bringt auch eine tiefe Bestätigung mit sich, an diesen Ort zurückzugehen, denn er hat eine ganz besondere Bedeutung für mich. Manchmal ist es, als wäre ich dort wieder mit meinem Sohn zusammen – in jenen Momenten, wo ein tiefer Kummer im Raum steht.“

Die siebenunddreißig Jahre meiner Tätigkeit als Ärztin haben mir gezeigt, dass alles von diesem Stoff, aus dem unser Leben gemacht ist – unsere Freuden, unsere Misserfolge, unsere Lieben, unsere Verluste, ja selbst unsere Krankheiten – zum Stoff des Dienens werden kann. Ich habe Menschen das Leben mit allen möglichen Dingen segnen sehen. In uns allen gibt es eine derart schlichte Größe, dass nichts verschwendet werden muss.

Die Kraft, die Welt wieder in Ordnung zu bringen, tragen Sie bereits in sich. Wenn jemand Sie segnet, dann ist das eine kleine Erinnerung – etwas, das die Knoten von Meinungen und Furcht und Selbstzweifel, die Sie von Ihrer eigenen Güte getrennt haben, ein wenig auflöst. Es gibt Ihnen die Freiheit, selbst zu segnen und Segnungen von allem um Sie herum zu empfangen.

Als er bereits sehr krank war, sprach mein Großvater eines Nachmittags mit mir über den Tod und sagte mir, dass er im Sterben läge. „Was soll das heißen, Opa?“ fragte ich besorgt und ängstlich. „Ich gehe anderswo hin, Neshume-le. Näher zu Gott.“ Mir verschlug es die Sprache. „Kann ich dich dort besuchen“, brachte ich schließlich voller Verzweiflung heraus. „Nein“, sagte er. „Aber ich werde auf Dich aufpassen und ich werde jene Menschen segnen, die dich segnen.“ Fast fünfundfünfzig Jahre sind seitdem vergangen und mein Leben ist seither durch viele Menschen gesegnet worden. Jeder von euch hat den Segen meines Großvaters.

ERSTER TEIL

Gesegnet werden

EINLEITUNG ZUM ERSTEN TEIL

Den meisten von uns sind sehr viel mehr Segnungen zuteil geworden, als wir wirklich empfangen haben. Wir nehmen uns nicht die Zeit, uns segnen zu lassen, oder wir schaffen keinen Raum dafür. Manchmal haben wir unser Leben derart mit anderen Dingen vollgestopft, dass einfach kein Platz mehr bleibt, unsere Segnungen auch aufzunehmen. Eine meiner Patientinnen erzählte mir einmal, dass sie geradezu bildlich vor sich sehe, wie wir alle – manchmal für Jahre – von unseren Segnungen umgeben sind, die uns wie Flugzeuge in der Warteschleife eines Flughafens umkreisen, ohne ein Fenster für die Landung zu finden. Sie warten auf einen Moment unserer Zeit, einen Augenblick der Aufmerksamkeit.

Menschen mit einer schweren Krankheit haben oft sehr viele Dinge losgelassen; ihre Erkrankung hat zum ersten Mal in ihrem Leben zu einer Öffnung geführt. Nun mögen sie plötzlich herausfinden, wie sie all die Segnungen empfangen können, die sie erhalten haben, selbst jene, die schon lange Zeit zurückliegen.

Vor vielen Jahren habe ich einmal eine Frau namens Mae Thomas behandelt. Mae war in Georgia aufgewachsen, und während der ganzen Zeit ihres Lebens in Oakland, Kalifornien, hatte sie im Grunde nie den heiligen Bereich ihrer Kindheit verlassen. Sie hatte ihr Leben lang schwer als Putzfrau gearbeitet, um einige Kinder und mehr als einige Enkelkinder aufziehen zu können. Als ich sie traf, war sie bereits alt geworden und schwer an Krebs erkrankt.

Mae feierte das Leben. Ihr Lachen war herzerwärmend. Wenn man sie lachen hörte, wurde man daran erinnert, was es heißt, wirklich zu lachen. Wenn ich nach all den Jahren, die vergangen sind, an sie zurückdenke, muss ich immer noch lächeln. Als ihre Krankheit fortschritt, begann ich sie alle paar Tage anzurufen, um zu hören, wie es ihr ging. Sie antwortete immer

auf dieselbe Weise auf meine Frage. Ich sagte: „Mae, wie geht's denn so?“ und sie antwortete stets: „Ich bin gesegnet, Schwester. Ich bin gesegnet.“

Auch am Abend bevor sie starb hatte ich sie angerufen; ein Familienmitglied brachte das Telefon an ihr Bett. „Mae“, sagte ich, „hier ist Rachel.“ Ich hörte, wie sie hustete, um ihren Hals frei zu bekommen, und nach Atem rang, um in einer vom Krebs angefüllten Lunge genügend Luft zum Sprechen zu finden. Ich spürte, wie sie sich zusammennehmen musste, um durch einen Morphinnebel hindurch eine Verbindung zu meiner Stimme herzustellen. Mir brannten Tränen in den Augen. „Hallo Mae“, sagte ich, „hier ist Rachel. Wie geht's denn so?“ Sie machte ein Geräusch, das ich nicht identifizieren konnte, aber dann hörte ich sie mit einem Lächeln in der Stimme sagen: „Ich bin gesegnet, Rachel. Ich bin gesegnet.“ Mae war einer von diesen Menschen. Und vielleicht sind wir alle es auch.

Martin Buber erinnert uns daran, dass einfach nur zu leben bereits etwas Heiliges ist. Einfach nur zu sein ist ein Segen. Wenn Buber recht hat, was hält uns dann davon ab, die Segnungen des Lebens zu empfangen? Es ist nicht immer etwas so Einfaches wie bloßer Zeitmangel. Oft erkennen wir einen Segen nicht, wenn wir ihn erhalten, oder wir haben den Kopf derart voller Gedanken darüber, wie das Leben sein sollte, dass wir das nicht erfahren können, was wir bereits haben. Manchmal bleiben wir in der Vergangenheit stecken oder sind uns der Möglichkeiten in der Gegenwart nicht bewusst. Es kann sogar so sein, dass wir meinen, ein Anrecht auf das zu haben, was uns in Wirklichkeit als Geschenk der Gnade zukommt. Oder wir verrennen uns so sehr in das, was in der Welt schief läuft, dass es uns das Herz bricht. Inmitten all unserer Segnungen können wir uns auf die unterschiedlichsten Weisen leer fühlen.

Wir können andere nur dann segnen, wenn wir uns selbst gesegnet fühlen. Wollen wir das Leben segnen, dann geht es mehr darum, zu lernen, wie man das Leben feiert, und nicht darum, es in unserem Sinne einzurichten. Dazu gehört auch, dass wir das Leben schätzen lernen, wie es ist, und in der Lage sind, vieles im Leben, was wir nicht verstehen, einfach anzunehmen. Das Leben segnen heißt auch, ein Auge für Freude entwickeln. Um die Dinge voranbringen zu können, müssen wir nicht Gericht über sie halten, und unser Zorn mag nicht unbedingt das beste Werkzeug

zur Förderung des notwendigen Wandels sein. Viel wichtiger ist eine Haltung der Demut, in der wir wissen, dass wir nicht aufgerufen sind, die Welt im Alleingang zu retten.

Larry wusste nichts von all dem. Er und seine Frau hatten mich bereits seit einigen Monaten als Paar konsultiert. Zu ihrem letzten Termin kam seine Frau allein. „Wo ist Larry“, fragte ich sie. „Er hat einen Anruf aus Washington bekommen“, sagte sie. „Als ich losfuhr, war er noch immer am Telefon.“ – „Aber hatte er nicht versprochen, sich den Mittwoch frei zu nehmen“, fragte ich. Sie sah mich an und lächelte nur. „Ich verlasse ihn“, sagte sie. „Ich dachte, wenn ich ihn hierher schleppen kann, dann würde er vielleicht genug Aufmerksamkeit für mich und die Kinder aufbringen, damit ich es ihm sagen kann.“

Es machte mich traurig, das zu hören. Ich hatte Larry vor zehn Jahren zum ersten Mal getroffen, als Non-Hodgkin-Lymphome bei ihm diagnostiziert worden waren. Er war damals neunundzwanzig Jahre alt, ein junger Börsenmakler mit einer vielversprechenden Zukunft. Zwei Worte von seinem Arzt hatten ihm all das aus den Händen geschlagen. Doch Larry und seine Frau gaben nicht auf. Sie liebten einander sehr und unterstützten sich gegenseitig während einer brutalen Chemotherapie, die sich über ein Jahr hinzog. Ihre Kinder waren noch klein, und es gab viel, wofür zu leben sich lohnte. Doch acht Monate nach Abschluss der Chemotherapie trat der Krebs wieder auf. Diesmal bekam Larry eine Knochenmarkstransplantation. Zu jener Zeit starb einer von zwei Patienten, die sich dieser Prozedur unterzogen. Larry ging das Risiko ein, weil er das Leben inbrünstig liebte. Und er gehörte zu denen, die Glück hatten.

Nach dieser Behandlung war er ein anderer Mensch. „Es gibt Wichtigeres im Leben als Geldverdienen“, sagte er mir damals. Er war überzeugt, dass sein Leben aus einem guten Grund gerettet worden war, und meinte, die ihm verbleibende Zeit dazu nutzen zu müssen, die Welt zu verbessern. Er stieg aus der Welt des Big Business aus und begann, auf dem damals noch jungen Gebiet des Umweltschutzes zu arbeiten.

Im Verlauf der folgenden zehn Jahre wurde der Umweltschutz zu einer nationalen Bewegung und Larry war von seiner Aufgabe besessen. Er begann

fünfzig Stunden in der Woche zu arbeiten. Und dann sechzig Stunden. Jetzt war er fast ständig auf Reisen, und wenn er mal zu Hause war, dann arbeitete er bis spät in die Nacht über Fax und E-Mail. Er aß und schlief nur noch unregelmäßig. So vergingen manchmal Monate, ohne dass es zu einem Gespräch mit seinen Kindern kam, ohne dass er einmal einen Abend mit seiner Frau verbrachte oder etwas Zeit für sich hatte. Er lebte am Rande des Burnout. Aber es gab immer noch etwas, das getan werden musste, ein weiteres Projekt, eine andere Sache, für die er sich engagieren musste. Seine Frau und seine Kinder fühlten sich anfangs einsam, aber allmählich bauten sie sich ein Leben ohne ihn auf.

„Sagen Sie ihm bitte, dass ich ihn sprechen möchte“, bat ich seine Frau.

Sie nickte. „Ich sage es ihm, nachdem ich ihm die Neuigkeiten mitgeteilt habe.“

Einige Tage später kam Larry in meine Praxis. Müde ließ er sich in den Stuhl mir gegenüber fallen. Ich war erschreckt über seinen Zustand. „Carol sagte mir, dass Sie mich sprechen wollen?“

„Ja“, sagte ich. „Sie hat mir gesagt, dass sie Sie verlassen will.“

„Das hat sie mir auch gesagt“, antwortete er.

Er begann zu schluchzen. „Vor zehn Jahren war ich kurz davor, mein Leben zu verlieren“, sagte er. „Damals habe ich es nicht verloren, aber jetzt verliere ich es.“

„Wie war das damals für Sie?“ fragte ich ihn.

„Ich war verzweifelt“, entgegnete er. „Mir rann das Leben durch die Finger. Ich hatte das Gefühl, nicht mehr genug Zeit zu haben.“ Er schwieg eine Weile. „Dieses Gefühl habe ich immer noch“, fuhr er dann fort. „Die Welt ist dabei zu sterben. Wir bekommen vielleicht keine zweite Chance.“

Dann saßen wir da und sahen uns schweigend an. Dieser gute Mensch dauerte mich sehr. „Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihrer Familie gegessen?“ fragte ich.

Er schüttelte den Kopf. „Ich weiß nicht mehr.“

„Oder wann sind sie schlafen gegangen, ohne den Wecker zu stellen?“ Wieder schüttelte er den Kopf. „Und wissen Sie noch, wann Sie das letzte Mal mit Ihren Kindern gespielt oder ihnen eine Geschichte vorgelesen haben?“

„Ich kann mich nicht erinnern“, entgegnete er leise.

„Larry, würden Sie so mit einer vom Aussterben bedrohten Eule umgehen?“ Er blickte zu Boden und schüttelte den Kopf. Ich sah, dass er wieder weinte.

„Ich glaube, ich kann einfach nicht mehr.“

Ich versicherte ihm, dass ich wusste, wie wichtig seine Arbeit war. Er nickte stumm. „Und hat es Sie glücklich gemacht, dem Leben zu dienen?“ fragte ich.

Er sah mich verwirrt an. „Wie kann es einen glücklich machen, dem Leben zu dienen?“ sagte er. „Dienen heißt Opfer bringen.“

Aber vielleicht ist dem gar nicht so. Eines der fundamentalen Prinzipien wahren Dienens wird täglich weltweit in zahllosen Flugzeugen gelehrt. Larry, der jährlich eine Million Meilen flog, hatte es bereits Hunderte von Malen gehört, ohne zu erkennen, wie wichtig diese Botschaft für ihn selbst war. Es ist ein Satz aus der Litanei, mit der die Stewardessen die Passagiere mit den Sicherheitsvorkehrungen vertraut machen: „Wenn der Luftdruck in der Kabine absinkt, fallen Sauerstoffmasken aus den Fächern über ihnen. Legen Sie zuerst ihre eigene Maske an, bevor Sie versuchen, der Person neben Ihnen zu helfen.“ Dienen beruht auf der Voraussetzung, dass *alles* Leben ihrer Unterstützung und ihres Engagements wert ist. Was Larry anging, galt das für jedes Leben – außer für sein eigenes.

Hätte ich vor, die Menschen zugrunde zu richten, die ihr Leben dafür einsetzen wollen, die Welt zu retten, dann würde ich es genau so anfangen. Nur wenige Menschen würden sich durch Ruhm, Macht oder sogar Geld von ihrem Ziel abbringen lassen. Aber man könnte sie vielleicht in tiefe Zweifel stürzen und sie zum Innehalten bringen, wie es mit Larry geschehen war. Und dann könnte man ihr Engagement gegen sie selbst wenden und sie dazu antreiben, zu arbeiten, bis sie so leer und ausgebrannt sind, dass sie einfach nicht mehr können. Ich würde dafür sorgen, dass sie niemals begreifen, dass die Segnung des Lebens darin besteht, in uns selbst eine solche Fülle zu schaffen, dass unser Herz überfließt und wir damit andere segnen können.

Der Segen meines Großvaters

Wenn ich an den Freitagnachmittagen nach der Schule zu meinem Großvater zu Besuch kam, dann war in der Küche seines Hauses bereits der Tisch zum Teetrinken gedeckt. Mein Großvater hatte seine eigene Art, Tee zu servieren. Es gab bei ihm keine Teetassen, Untertassen oder Schalen mit Zuckerstückchen oder Honig. Er füllte Teegläser direkt aus einem silbernen Samowar. Man musste zuerst einen Teelöffel in das Glas stellen, denn sonst hätte das dünne Glas zerspringen können.

Mein Großvater trank seinen Tee auch nicht so, wie es die Eltern meiner Freunde taten. Er nahm immer ein Stück Zucker zwischen die Zähne und trank dann den ungesüßten heißen Tee aus dem Glas. Und ich machte es wie er. Diese Art, Tee zu trinken, gefiel mir viel besser als die Art, auf die ich meinen Tee zu Hause trinken musste.

Wenn wir unseren Tee ausgetrunken hatten, stellte mein Großvater stets zwei Kerzen auf den Tisch und zündete sie an. Dann wechselte er auf Hebräisch einige Worte mit Gott. Manchmal sprach er diese Worte laut aus, aber meist schloss er einfach die Augen und schwieg. Dann wusste ich, dass er in seinem Herzen mit Gott sprach. Ich saß da und wartete geduldig, denn ich wusste, jetzt würde gleich der beste Teil der Woche kommen.

Wenn Großvater damit fertig war, mit Gott zu sprechen, wandte er sich mir zu und sagte: „Komm her, Neshume-le.“ Ich stellte mich dann vor ihn hin und er legte mir sanft die Hände auf den Scheitel. Dann begann er stets, Gott dafür zu danken, dass es mich gab und dass Er ihn zum Großvater gemacht hatte. Er sprach dann immer irgendwelche Dinge an, mit denen ich mich im Verlauf der Woche herumgeschlagen hatte, und erzähle Gott etwas Echtes über mich. Jede Woche wartete ich bereits darauf zu erfahren, was es diesmal sein würde. Wenn ich während der Woche irgend etwas angestellt hatte, dann lobte er meine Ehrlichkeit, darüber die Wahrheit gesagt zu haben. Wenn mir etwas misslungen war, dann brachte er

seine Anerkennung dafür zum Ausdruck, wie sehr ich mich bemüht hatte. Wenn ich auch nur kurze Zeit ohne das Licht meiner Nachttischlampe geschlafen hatte, dann pries er meine Tapferkeit, im Dunkeln zu schlafen. Und dann gab er mir seinen Segen und bat die Frauen aus ferner Vergangenheit, die ich aus seinen Geschichten kannte – Sara, Rahel, Rebekka und Lea –, auf mich aufzupassen.

Diese kurzen Momente waren die einzige Zeit während meiner ganzen Woche, in der ich mich völlig sicher und in Frieden fühlte. In meiner Familie der Ärzte und Krankenschwestern rang man unablässig darum, noch mehr zu lernen und noch mehr zu sein. Da gab es offenbar immer noch etwas mehr, das man wissen musste. Es war nie genug. Wenn ich nach einer Klassenarbeit mit einem Ergebnis von 98 von 100 Pluspunkten nach Hause kam, dann fragte mein Vater: „Und was ist mit den restlichen zwei Punkten?“ Während meiner gesamten Kindheit rannte ich unablässig diesen zwei Punkten hinterher. Aber mein Großvater scherte sich nicht um solche Dinge. Für ihn war mein Dasein allein schon genug. Und wenn ich bei ihm war, dann wusste ich irgendwie mit absoluter Sicherheit, dass er Recht hatte.

Mein Großvater starb, als ich sieben Jahre alt war. Ich hatte bis dahin nie in einer Welt gelebt, in der es ihn nicht gab, und es war schwer für mich, ohne ihn zu leben. Er hatte mich auf eine Weise angesehen, wie es sonst niemand tat, und er hatte mich bei einem ganz besonderen Namen genannt – „Neshume-le“, was „geliebte kleine Seele“ bedeutet. Jetzt war niemand mehr da, der mich so nannte. Zuerst hatte ich Angst, dass ich, wenn er mich nicht mehr sehen und Gott erzählen würde, wer ich war, einfach verschwinden würde. Aber mit der Zeit begann ich zu begreifen, dass ich auf irgendeine geheimnisvolle Weise gelernt hatte, mich durch seine Augen zu sehen. Und dass einmal gesegnet worden zu sein heißt, für immer gesegnet zu sein.

Viele Jahre später, als meine Mutter in hohem Alter überraschenderweise begann, selbst Kerzen anzuzünden und mit Gott zu sprechen, erzählte ich ihr von diesen Segnungen und was sie mir bedeutet hatten. Da lächelte sie traurig und sagte zu mir: „Ich habe dich an jedem Tag deines Lebens gesegnet, Rachel. Ich habe nur nicht die Weisheit besessen, es laut auszusprechen.“

Mit dem Engel ringen

Manchmal begegnen wir dem Leben zum ersten Mal durch eine Wunde, lernen wir seine Macht und seine Wege durch eine Verwundung kennen. Derart verwundet, finden wir vielleicht eine Weisheit, die es uns besser als alles Wissen ermöglicht, richtig zu leben, und die uns unverhofft eine Wahrheit über uns selbst und unser Leben offenbart.

Eine der letzten Geschichten die mein Großvater mir erzählte, war die über einem Mann namens Jakob, der eines Nachts, als er an einem Flussufer schlief, plötzlich angegriffen wurde. Er befand sich auf Reisen und der Ort, an dem er Rast machte, um zu essen und sich zum Schlafen niederzulegen, schien sicher zu sein. Doch dem war nicht so. Als er aufwachte, fand er sich in der Umklammerung muskulöser Arme und zu Boden gedrückt. Es war so dunkel, dass er seinen Feind nicht sehen konnte, aber er spürte dessen Macht. Er nahm all seine Kraft zusammen, um sich freizukämpfen.

„War das ein Alptraum, Opa?“, fragte ich hoffnungsvoll. Ich litt damals sehr unter Alpträumen und konnte nur einschlafen, wenn eine Nachttischlampe brannte. Ich rückte näher an meinen Großvater heran und griff nach seiner Hand. „Nein, Neshume-le“, antwortete er mir, „das war ganz wirklich, und es geschah vor langer Zeit. Jakob hörte den Atem des Angreifers, er fühlte das Tuch seines Gewandes, er roch ihn sogar. Jakob war ein sehr starker Mann, aber selbst unter Aufwendung all seiner Kraft konnte er sich nicht befreien oder seinen Feind niederringen. Sie waren einander ebenbürtig und rollten in verbissenem Kampf auf dem Boden hin und her.“

„Wie lange dauerte der Kampf, Opa?“ fragte ich ängstlich.

„Sehr lange Zeit, Neshume-le“, antwortete er mir. „Aber die Dunkelheit dauert nicht ewig. Schließlich dämmerte der Morgen, und als es hell wurde, sah Jakob, dass er mit einem Engel gerungen hatte.“

Ich staunte. „Mit einem richtigen Engel, Opa?“ fragte ich nach. „Mit Flügeln?“

„Ich weiß nicht, ob er Flügel hatte, Neshume-le, aber er war ohne Zweifel ein Engel“, erzählte er mir. „Als es hell wurde, ließ der Engel Jakob los und wollte verschwinden, aber Jakob hielt ihn fest. ‚Lass mich gehen‘, sagte der Engel zu Jakob, ‚denn die Morgenröte bricht an.‘ Aber Jakob sagte: ‚Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn.‘ Der Engel rang heftig darum, sich zu befreien, aber Jakob hielt ihn fest. Und so gab der Engel ihm seinen Segen.“

Ich war erleichtert. „Ist er dann gegangen, Opa? Ist das das Ende?“ fragte ich. „Ja“, sagte mein Großvater, „aber in dem Kampf wurde Jakob am Bein verletzt. Bevor der Engel verschwand, berührte er ihn an der Stelle seiner Verletzung.“ Das war etwas, das mir einleuchtete; meine Mutter tat das auch oft, wenn ich mich verletzt hatte. „Er wollte ihm helfen, damit es besser wird – nicht wahr, Opa?“ Aber mein Großvater schüttelte den Kopf. „Ich glaube nicht, Neshume-le. Er berührte die Stelle, um Jakob daran zu erinnern. Jakob trug das für den Rest seines Lebens mit sich. Es war seine Stelle der Erinnerung.“

Die Geschichte gab mir Rätsel auf. Wie konnte jemand einen Engel mit einem Feind verwechseln? Aber Großvater meinte, so etwas komme ständig vor. „Aber davon mal abgesehen“, sagte er, „das ist nicht der wichtigste Teil der Geschichte. Der wichtigste Teil der Geschichte ist, dass alles, was geschieht, seinen Segen hat.“

In dem Jahr bevor er starb erzähle mir mein Großvater diese Geschichte mehrere Male. Acht oder neun Jahre später, mitten in der Nacht, manifestierte sich die Krankheit, mit der ich nunmehr seit mehr als fünfundvierzig Jahren lebe, auf äußerst dramatische Weise. Ich hatte eine massive innere Blutung. Es hatte keinerlei Vorwarnung gegeben. Ich fiel in ein Koma und lag mehrere Monate im Krankenhaus. Die Dunkelheit und der Kampf dauerten danach noch etliche Jahre an.

Zurückblickend habe ich mich oft gefragt, ob mein Großvater, in hohem Alter und dem Tod nahe, mir diese Geschichte nicht als Richtlinie für mein Leben hinterlassen hat. Es ist eine rätselhafte Geschichte, eine Geschichte über die Natur von Segnungen und die Natur von Feinden. Wie groß ist

die Versuchung, den Feind loszulassen und zu flüchten – den Kampf so schnell wie möglich hinter sich zu bringen und mit dem gewohnten Leben weiterzumachen. So könnte das Leben viel leichter sein, aber auch weniger echt. Vielleicht liegt die Weisheit der Geschichte darin, dass wir uns dem Leben, das uns gegeben ist, so rückhaltslos und mutig wie nur möglich stellen sollten – und nicht loslassen, bevor wir den noch unbekanntem Segen finden, der allen Dingen innewohnt.

Das Muschelspiel

Das Potential für spirituelle Erfahrung ist etwas so Universales, dass jede Sprache einen Namen dafür hat: der Âtman, die Neshuma, der Ra, der Purusha, die Ruach, der Göttliche Funke. Die Seneca-Irokesen nennen es Orenda; der große Mystiker Meister Eckhart nannte es den Gottessamen. Wir nennen dieses Vermögen die Seele. Die Seele ist die Grundlage für den Wert jedes einzelnen menschlichen Lebens, sie ist das Fundament unserer Erfahrung von Ganzheit und Integrität, unabhängig von physischem Wandel. Sie mag auch die Quelle unserer Heilung sein.

Es ist noch gar nicht so lange her, dass man begonnen hat, Krankheit und Heilung in Begriffen des Körpers zu definieren. Am Anfang der Medizin, bei den Schamanen oder Medizinmännern, wurde Krankheit nicht in Begriffen der Pathologie sondern in der Sprache der Seele definiert. Nach Vorstellung der Alten war Krankheit ein „Verlust der Seele“, ein Verlust von innerer Ausrichtung, Zweck, Sinn, dem Mysterium, der Ehrfurcht. Zur Heilung gehörte nicht nur eine Erholung des Körpers, sondern auch ein Zurückholen der Seele.

An Krebs erkrankten Menschen als ihr Arzt zuzuhören und mit meiner eigenen chronischen Krankheit zu leben, hat mir viel über die Macht der Krankheit verraten, uns die Seele und ihre Anliegen näher zu bringen. Diese Erfahrungen haben mir gezeigt, dass die Seele nicht nur ein menschliches Vermögen ist; in Zeiten des Verlusts, der Krankheit und der Krise ist sie eine menschliche Notwendigkeit. Zu solchen Zeiten ist das Geistige eine Stärke.

Die Sprache der Seele ist die des Sinns. Wir entdecken die Seele vielleicht dann zum ersten Mal, wenn die Geschehnisse in unserem Leben das Bedürfnis nach Sinn in uns wecken. Im Falle einer schweren oder chronischen Erkrankung beginnen selbst Menschen, die zuvor niemals

auch nur einen Gedanken an diese Dimension des Lebens verschwendet haben, instinktiv nach einem Sinn in den Geschehnissen zu suchen, die ihr Leben derart aus den Fugen bringen. Sinn hilft uns, im Dunkeln zu sehen. Er stärkt den Lebenswillen in uns.

Als ich in den sechziger Jahren auf die Universität ging, betrachtete man den Sinn von Krankheit als etwas Irrelevantes. Damals wussten wir nicht, dass es eine gesunde Weise gibt, krank zu sein, eine Weise, diese schwierige Erfahrung dazu zu nutzen, uns selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, was wichtig für uns ist. Wir waren auf das reine Kurieren einer Krankheit und nicht auf Heilung ausgerichtet. Wissenschaft und das von ihr vermittelte Wissen kurieren, aber oft ist es der Sinn, der uns heilt. Eine solche Heilung ist etwas höchst Individuelles. Dieselbe Krankheit bedeutet für verschiedene Menschen, die von ihr betroffen werden, etwas völlig Verschiedenes. Mit der Zeit heilt Sinn sehr viele Dinge, die sich nicht kurieren lassen.

Sinn zu finden, verlangt nicht unbedingt, dass wir anders leben als bisher – wir müssen nur unser Leben anders sehen. Viele von uns führen schon längst ein viel sinnvollerer Leben, als sie glauben. Wenn wir über das Oberflächliche hinausgehen und zum Wesentlichen gelangen, dann zeigen sich Dinge, die uns sehr vertraut, ja sogar völlig selbstverständlich waren, plötzlich in einem ganz neuen Licht. Sinn kann die Weise, uns selbst und die Welt anzuschauen, völlig verändern. Menschen, die sich selbst zuvor für Opfer gehalten haben, mögen überrascht herausfinden, dass sie eigentlich Helden sind.

Es kann geschehen, dass Menschen sich durch eine Krankheit zum ersten Mal selbst kennenlernen und nicht nur herausfinden, wer sie in Wahrheit sind, sondern auch, was wirklich wichtig für sie ist. Als Ärztin habe ich viele Menschen in dem Prozess begleitet, durch den sie eine unvermutete Stärke in sich selbst gefunden haben, einen Mut, der über alles hinausging, was sie sich zugetraut hatten, ein unverhofftes Mitgefühl oder eine Fähigkeit, tiefer zu lieben, als sie sich je hatten träumen lassen. Ich habe miterlebt, wie Menschen Wertvorstellungen fallen ließen, die sie nie zuvor in Frage gestellt hatten, und den Mut aufbrachten, auf völlig neue Weise zu leben. Oft war es eine Weise, die sehr viel beseelter war als zuvor.

Als ich vor über fünfundvierzig Jahren an der Crohn Krankheit erkrankte, fühlte ich mich zuerst zutiefst beeinträchtigt, anders als die anderen, und ich schämte mich dessen sogar. Ich wusste damals noch nicht, dass die Seele durch das, was den Körper in Frage stellt, gefördert und gestärkt werden kann. Ich war ganz auf das Kurieren meiner Krankheit ausgerichtet und verzweifelte daran, dass es nicht möglich war. Ich brauchte Jahre, bis ich erkannte, dass etwas in mir sich auf Ganzheit zubewegt hatte, während meine Aufmerksamkeit ganz woanders gefesselt war.

Die Würze des Lebens

Im Jahre 1944, als ich beinahe sieben Jahre alt war, fand ich ein Buch meines Onkels Frank über die Physiologie der Geschlechtsorgane. Mein Onkel war Allgemeinarzt, und das Buch war ein medizinisches Standardlehrbuch. Der Text war viel zu schwierig für mich, aber die Bilder waren so eindeutig, dass selbst eine Sechsjährige sie verstehen konnte. Was sie zeigten, erstaunte mich sehr. Ich riss mehrere Seiten aus dem Buch heraus und nahm sie mit in die Schule, um sie meinen Freundinnen und Freunden zu zeigen. Wir waren im ersten Schuljahr.

So wurde meine Mutter denn eines Tages mitten in ihrem Arbeitstag vom Direktor der Schule einbestellt, und ich musste allein auf einer Bank vor seinem Büro warten, bis sie eintraf. So etwas war zuvor noch nie passiert, und ich fühlte mich ziemlich schlecht. Meine Mutter war Krankenschwester und ich konnte nicht verstehen, warum sie diese wichtige Arbeit unterbrechen und auf der Stelle zur Schule kommen musste.

Bald nachdem sie eingetroffen war, wurde klar, was los war. Der Direktor war äußerst verärgert über mich. Er führte uns beide in sein Büro, erzählte meiner Mutter, was ich getan hatte, und verlangte, dass ich mich bei den Kindern entschuldigte, denen ich die Bilder gezeigt hatte, und dass meine Mutter schriftlich bei ihren Eltern um Verzeihung bat. Er verlangte zudem, dass ich bestraft würde.

Der Ton in seiner Stimme machte mir Angst, aber meine Mutter ließ sich nicht im geringsten einschüchtern. Sie forderte den Direktor auf, ihr genau zu erklären, was ich denn falsch gemacht hätte. Mit bebender Stimme befahl er mir, zu erzählen, was ich meinen Klassenkameraden erzählt hatte. Meine Mutter hörte meiner sehr einfachen Beschreibung des Geschlechtsverkehrs zu und sah sich die Bilder an, die ich den anderen Kindern gezeigt hatte. Dann schaute sie den Direktor an und sagte mit völlig ruhiger Stimme: „Ich sehe nicht, wo das Problem liegt. Es stimmt doch

alles, oder?“ Hinterher verlangte meine Mutter, dass ich mich bei meinem Onkel dafür entschuldigte, dass ich die Seiten aus seinem Buch herausgerissen hatte. Als er von der ganzen Geschichte erfuhr, lachte er lauthals.

Aber auch wenn der Vorfall meiner Familie überhaupt nichts auszumachen schien, fühlte ich mich davon doch auf eine Weise beschämt, über die ich nicht leicht zu sprechen vermochte. Wenn ich nichts falsch gemacht hatte, warum war der Direktor dann so wütend? Meine ganze Familie schien darüber Bescheid zu wissen. Ich vermutete, dass man auch meinem Großvater davon erzählt hatte, und ich war sicher, dass auch er noch nie von solchen Dingen gehört hatte. Zum ersten Mal traute ich mich nicht, ihm Fragen zu stellen, und war sehr traurig darüber.

Einige Wochen nach dem Vorfall in der Schule hatten er und ich eine Diskussion über den Sabbat, den Tag, an dem der Mensch auf Anordnung Gottes nicht arbeiten soll. An diesem Tag sollen die Menschen alle Belastungen, Kümernisse und Sorgen als eine Person abwerfen – wie ein Gewand, das zu eng ist – und nach Hause gehen, um mit ihren Lieben und mit Gott zusammen zu sein. „Jeden Tag müssen wir unseren Unterhalt verdienen, Geld für Nahrung und Wohnung zusammenbringen und dafür, dass wir einander helfen können. Das ist harte Arbeit, Neshume-le. Und so belohnt uns Gott jede Woche mit dem Sabbat. Am Sabbat ruhen wir aus“, sagte mein Großvater.

Doch so liefen die Dinge bei mir zuhause nicht, und ich wollte mehr wissen. „Wann ist Sabbat, Opa?“ fragte ich ihn. Er sagte mir, der Sabbat beginne am Freitagabend und ende mit Sonnenuntergang am Samstagabend. Ich dachte eine Weile darüber nach. „Und gibt es am Schluss eine Gutenachtgeschichte?“ fragte ich ihn.

Er lachte. „Nein, Neshume-le, am Schluss gibt es Segnungen und Gebete. Und die Menschen zünden eine besondere Kerze an, die in Wirklichkeit aus drei Kerzen besteht, welche zu einer verflochten wurden.“ Er griff nach einem meiner dicken Zöpfe und hielt ihn mir vors Gesicht. Ich hatte noch nie eine solche Kerze gesehen und fragte mich, ob die Leute sie wohl genauso flochten, wie meine Mutter jeden Morgen meine Haare zu Zöpfen flocht. Ich war fasziniert. „Warum zünden sie diese Kerze an?“ fragte ich ihn. „Das tut man schon seit so langer Zeit, dass unter den

Lebenden sich niemand mehr an den Grund erinnern kann“, entgegnete mein Großvater. „Aber ich denke, es soll uns helfen, uns daran zu erinnern, dass wir Gedanken und Gefühle und einen Körper haben und dass alle drei dem Licht der Seele Nahrung geben können.“

Ich dachte eine Weile darüber nach und über das, was er zum Sabbat gesagt hatte. „Sind die Leute sehr traurig, wenn er vorbei ist und sie wieder an die Arbeit gehen müssen?“ fragte ich ihn. Er lächelte mich an und bat mich, ihm die kleine Holzkiste zu bringen, die immer auf dem Schreibtisch seines Studierzimmers stand. Sie hatte die Form eines Schlosses und war vielleicht zwanzig Zentimeter hoch, ein wunderbares Schnitzwerk mit vielen kleinen, offenstehenden Fenstern und Türmchen und kleinen, im Wind flatternden hölzernen Fahnen. Es machte schon Freude, sie bloß anzuschauen. Als ich sie meinem Großvater brachte, fiel mir auf, dass sie süßlich duftete.

Er hielt sie in der Hand, und seine Gesichtszüge wurden ganz still. Für einen Augenblick schien er mir in Gedanken sehr weit weg zu sein. Ich lehnte mich gegen seinen Sessel und wartete. Nach einer Weile sah er mich stillvergnügt an: „Diese kleine Kiste ist voller frischer Gewürze“, sagte er und öffnete sie. Ich konnte den köstlichen Geruch von Zimt erkennen. „Am Schluss des Sabbats wird ein Kästchen mit Gewürzen wie dieses von Hand zu Hand weitergegeben, und ein jeder atmet den Duft der Erde ein.“ Ich war verblüfft. „Aber warum, Opa?“ fragte ich. Er zwinkerte mit den Augen und sagte, dass es den Menschen vielleicht helfen sollte, nicht traurig zu sein; dass es sie daran erinnern sollte, dass der Sabbat zwar schön und friedlich und heilig ist, dass die Dinge der Welt aber ebenfalls schön und heilig sind.

„Diese Welt besteht nicht nur aus Arbeit, Neshume-le“, sagte er. „Gott hat dem Leben Freude gegeben. Es gibt Freuden wie das Tanzen und Essen und Sehen und Hören, die wir nur hier auf der Erde erfahren können. Und es gibt die ganz besondere Freude, die Menschen einander mit ihrem Körper bereiten.“ Ich sah erschreckt zu ihm auf, und mein Kopf wurde heiß vor Scham. Doch er fuhr fort. Ich war froh, dass er offenbar nichts bemerkt hatte.

„Du weißt doch, wie das ist, wenn du deine Freunde umarmst – wie eure Herzen sich dann treffen? Was für ein süßer Moment das ist? Nun, es

gibt noch etwas viel Süßeres. Wenn Erwachsene sich auf eine bestimmte Weise umarmen, dann können ihre Seelen sich treffen.“ Und wieder sah er über mich hinweg wie in weite Ferne. „Diese Freude ist eine der größten Segnungen Gottes, Neshume-le“, sagte er dann mit sehr sanfter Stimme. Auch wenn er nie wieder ein Wort darüber verlor, schmolz damals etwas Graues und Schweres in meiner Seele ganz einfach dahin. Nicht nur mein Großvater wusste um die Dinge in Onkel Franks Buch, sondern Gott wusste auch darum. Dann konnte ja nichts Schlimmes daran sein.

Etwa ein Jahr später starb mein Großvater. Kurze Zeit danach war ich in seinem Studierzimmer und bemerkte, dass das kleine hölzerne Schloss nicht mehr auf seinem Schreibtisch stand. In der allgemeinen Trauer über seinen Tod vergaß ich danach zu fragen, und dann geriet die Holzkiste in Vergessenheit.

Erst viele Jahre spätere lüftete meine Mutter das Geheimnis der Holzkiste, als sie selbst schon in hohem Alter war. Sie schwelgte in Erinnerungen an ihre Kindheit und sprach über ihre Mutter, meine Großmutter Rachel. Sie erzählte mir, dass Rachel eine sehr schöne Frau gewesen sei und dass mein Großvater sie während ihrer gesamten Ehe inbrünstig geliebt habe. „Aber er hat nie von ihr gesprochen“, sagte ich.

„Nein“, sagte sie. „Er war ein sehr verschwiegener Mensch.“

Ihre Eltern hatten ihr Eheleben im Einklang mit den Gesetzen des orthodoxen Judentums gelebt. Für zwei Wochen eines jeden Monats schläft ein Ehepaar zusammen im selben großen Bett. Für zwei Wochen nach Einsetzen der Menstruation der Frau schläft sie allein in einem kleinen Bett am Fußende des Ehebetts. Am Ende dieser Zeit der Trennung geht sie zusammen mit anderen Frauen zum Mikva, dem zeremoniellen Bad, wo sie sich erneuert, indem sie im lebendigen Wasser badet und dabei Gebete spricht. Noch in derselben Nacht schläft sie wieder in den Armen ihres Ehemannes.

Wenn sie vom Bad zurückkehrte, um die körperliche Seite ihrer Ehe wieder aufzunehmen, dann hatte meine Großmutter ein für ihresgleichen übliches Problem. Das orthodoxe Gesetz verbot es ihrem Ehemann, sie direkt anzuschauen, und sowohl ihre Religion als auch ihre viktorianische Moral machten es ihr unmöglich, von Sexualität zu sprechen. Die Augen

meiner Mutter trafen meine. „Also fanden die Frauen ihrer Generation Mittel und Wege, ihre Ehemänner wissen zu lassen, dass sie wieder zusammen sein konnten“, sagte sie.

Wenn meine Großmutter am Abend vom Mikva nach Hause kam, dann ging sie in das Studierzimmer, wo mein Großvater wie gewöhnlich tief in das Studium des Talmud oder der Kabbala vertieft war. Ohne ein Wort zu sagen, nahm sie dann die Gewürzkiste von ihrem gewöhnlichen Platz im Regal und stellte sie neben seine Hand auf den Schreibtisch. Ich konnte mir meinen Großvater als jungen Mann vorstellen, wie er, ohne seinen Blick von den heiligen Büchern zu heben, in sich hinein lächelte. „Wenn er seine Studien beendet hatte, dann kam er herauf in ihr Schlafzimmer und brachte die Gewürzkiste mit“, sagte meine Mutter zärtlich. „Wir Kinder wussten dann Bescheid.“

Tief berührt, sah ich meine Mutter an. „Sah sie aus wie ein kleines Schloss, Mama?“ fragte ich sie. Sie lächelte und nickte. Ich erzählte ihr, dass ich mich erinnerte, sie auf dem Schreibtisch meines Großvaters gesehen zu haben, als ich noch klein war, und ich fragte sie, was daraus geworden sei. Sie warf mir einen jener Blicke zu, die nur Frauen austauschen. „Sie ist bei deinem Großvater“, sagte sie. „Er wollte, dass wir ihn mit ihr beerdigen.“

Meine Großmutter war relativ jung gestorben, noch bevor ich geboren wurde. Sie hatte meinen Großvater fast fünfundzwanzig Jahre mit der Gewürzkiste allein gelassen. Aber nun hatte er seine Studien beendet und war heraufgekommen. Ihre Trennung war beendet, und er konnte wieder in ihren Armen schlafen.

Im Buch Mormon findet sich eine andere Version der Geschichte des Exodus. Darin machen sich die Jarediten – von Umständen, die ihre Freiheit ersticken, gezwungen, ihre Heimat zu verlassen – in sorgfältig gegen das Wasser versiegelten Booten auf, unvermessene Wasser zu überqueren, um ihr Gelobtes Land zu erreichen. Jared spricht mit Gott darüber, wie schwer es ist, diese Boote in totaler Dunkelheit zu steuern. Ihm wird gesagt, dass er Steine mitnehmen soll; Gott werde sie anrühren und sie würden Licht ausstrahlen.

Die Seereise ist lang und extrem schwierig; es gibt mächtige Stürme, und die Boote werden immer wieder von riesigen Brechern überflutet. Aber die Versiegelung hält, und die von Gott berührten Steine leuchten weiterhin. Nach C. G. Jung ist der Stein eines von zwei archetypischen Symbolen für die Seele. Dieses Bild von Menschen, die auf der Suche nach Freiheit durch schwere See segeln und dabei nur nach dem Licht navigieren, das Gott in ihrer Seele entzündet hat, finde ich besonders schön.

Die Reise zur Freiheit und in das Gelobte Land kann viele verschiedene Formen annehmen. Vor einigen Jahren schickte mir ein Freund aus England eine Karte mit einem Zitat aus der Weihnachtsbotschaft von Könige George V. an das britische Volk. Kurz bevor ich diese Karte erhielt, war meine Mutter, alt und sehr krank, von New York zu mir an die Westküste gekommen, um die letzten Jahre ihres Lebens bei mir zu leben. Sie liebte diese Karte und trug sie in ihrer Handtasche mit sich herum. Während sie im Sterben lag, stand sie auf ihrem Nachttisch. Dort stand sie auch an dem Tag, als sie starb. Ich habe sie eingerahmt und heute steht sie in meiner Küche. Der Spruch lautet:

Ich sagte zu dem Mann, der am Tor zum neuen Jahr stand,
Gib mir ein Licht, so dass ich sicher hinausgehen kann in die Dunkelheit.

Und er sagte: Geh hinaus in die Dunkelheit und lege deine Hand in die Hand Gottes,
Das wird mehr für dich sein als ein Licht und wird sicherer sein als jeder bekannte Weg.

Im Lauf eines jeden Lebens gibt es Zeiten, wo wir ohne Karte oder Kompass ins Unbekannte hinaussegeln müssen. Dies mögen Zeiten der Verzweiflung und des Schreckens sein, es können aber auch Zeiten der Entdeckung sein. Nachdem ich so viele Menschen in ihrer Konfrontation mit dem Unbekannten begleitet habe, ist es vor allem eine einzige Zeile aus der Exodus-Geschichte der Mormonen, die mich besonders bewegt. Trotz aller Herausforderungen und der großen Schwierigkeiten dieser Seereise „bläst der Wind immer in Richtung auf das Gelobte Land“. Ich habe viele Menschen erlebt, die ihr Segel gehisst und diesen Wind eingefangen haben.

Es gibt eine Gnade im Leben, auf die wir vertrauen können. In unserem Kampf um Freiheit sind wir weder verlassen noch allein.

LITERATUR AUS DEM ARBOR VERLAG

Rachel Naomi Remen

Dem Leben vertrauen

Geschichten, die gut tun

Rachel Naomi Remen erzählt Geschichten aus ihrem Leben und ihrer Arbeit als Ärztin, die so berührend sind, dass wir innehalten, nachdenken und staunen. Sie liefern Beispiele, wie wir Schwierigkeiten und Schicksalsschläge in Wachstum umsetzen können, wie unsere dunklen Stunden zum „Segen in Verkleidung“ werden. Sie spenden Hoffnung, auch wenn sie uns mit angstbeladenen Themen konfrontieren. Sie erinnern uns daran, wer wir sind, warum wir hier sind und was uns trägt.

ISBN 978-3-86781-115-6

Jack Kornfield & Christina Feldman

Geschichten des Herzens

Inspirierende und bewegende Weisheitsgeschichten aus aller Welt – erzählt von zwei der bekanntesten westlichen buddhistischen Meditationslehrer. Bereits der Vorgänger dieses Buches – *Das strahlende Herz der erwachten Liebe* – hat sich schnell von einem Geheimtipp zu einem außergewöhnlich beliebten Buch entwickelt.

Die überarbeitete und erweiterte Neuausgabe wird diesen Trend sicherlich noch beschleunigen.

Ergänzt um einige besonders schöne und inspirierende Geschichten und in neuer ansprechender Aufmachung ist es ein Buch, das seinesgleichen sucht.

Mit seinen kurzen und langen, humorvollen und bewegenden, buddhistischen, christlichen, chassidischen, indianischen und Sufigeschichten, ist es ein ideales Buch für den Nachttisch, ein wirklicher Wegbegleiter und ein idealer Geschenktipp.

ISBN 978-3-86781-106-4

Alle diese Geschichten sind Edelsteine – strahlende Weisheit aus allen Traditionen und Zeitaltern. Christina Feldman und Jack Kornfield bieten uns ein abwechslungsreiches Menü, das das Leben zahlreicher Menschen nachhaltig bereichern wird.

Jon Kabat-Zinn

Wundervolle und zutiefst inspirierende Geschichten.

Daniel Goleman

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Rachel Naomi Remen

www.arbor-verlag.de/rachel-naomi-remen

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de