Rachel Naomi Remen

Dem Leben vertrauen

Geschichten, die gut tun

Aus dem Amerikanischen von Lothar Schneider

arbor

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort 11

Erster Teil
Lebenskraft

Pflaumenblüten 25
Der Wille, zu leben 28
Ein Platz in der ersten Reihe..... 33
Stil 36
Stille 40
Zwischen den Zeilen lesen 43
Ein aufgestauter Fluss 46

Zweiter Teil

Urteile

Das Richtige tun 55
Begegnung mit Mr. Richtig 58
Zurück zu den einfachen Dingen 60
Das Gegenteil von Perfektion 62
Ein ganz gewöhnlicher Held..... 65
Ärzte weinen nicht 67
Wer ist dieser Mann hinter dem Mundschutz? 71
Das Wehwehchen küssen 74
Die Babyküsserin 76
Durch Zuneigung heilen 78
Etiketten 81
Wasser auf die Mühlen 83
Der Wald, „in dem nichts einen Namen hat“ 84

Dritter Teil

Fallen

Heilen aus der Distanz 93
Das Spiegelbild..... 96
Der Lotteriegewinn 98
Ein Beutel voller Gold 101
Ein Taschenspielertrick..... 103
Des Kaisers neue Kleider 106
Vor dreißig Jahren … 112

Vierter Teil

Freiheit

Der lange Weg nach Hause 123
Die Vase 126
Eine andere Art Stille 131
Heimkehren 136
Erinnerungen 140

Fünfter Teil

Sich dem Leben öffnen

Mentalitätsunterschiede 149
Einfach zuhören 151
Im Flugzeug 153
„Man sieht nur mit dem Herzen gut“ 156
Rituale 158
Selbstbefreiung 160
Berge versetzen 162
Dem Leben einen Sinn geben 164
Tradition 167
Manches gehört uns für immer 169

Sechster Teil

Das Leben umarmen

Dreihundertzweiundvierzig Stufen 177
Ich habe dir nie einen Rosengarten versprochen 179
Das Leben gehört den Gesunden 182
Zimmer mit Aussicht 183
Drei Fabeln über das Loslassen I. 184
II. 185
III. 186
Endanfänge 187
Die Waffen strecken 190
Fixierung oder Bindung 191
Den Keks essen 194
Wähle das Leben! 196
Fixierung oder Bindung II 200
Alles oder nichts 203
Das Leben umarmen 206

Siebter Teil

Die Kraft des Zuhörens

Das Leben ist ein Prozess 219
Engagement für das Leben 224
Sehen statt deuten 226
Berühren 232
Der Treffpunkt 236
Der „Heilige Schatten“ 238
Einander heilen 244
Das Geschenk 247

Achter Teil

Gott verstehen

Wenn Gott zwinkert 255
Das Passahmahl 257
Gebete 260
Großmutter Eva 262
Der Rabbi des Rabbi 265
Zufluchtsorte 267
Gott ist in allem 270
Jeder ist einzigartig 272

Neunter Teil

Geheimnisse

Freiheit 281
Die Frage 285
Vom guten und vom wahren Grund 286
In der Dunkelheit 292
Der Blick um die Ecke 296
Heilige Momente 299
Das Geheimnis 303
Die letzte Lektion 305
Nachwort 311
Dank 313

Für alle,
die noch nie ihre Geschichte
erzählt haben

Vorwort

Mein Großvater hat mich schon sehr früh und auf eine Art, die einem Sokrates entsprochen hätte, dazu angehalten, nach der Wahrheit zu suchen. In Großvaters Welt, die von einem immanenten und persönlichen Gott bewohnt wurde, verlebte ich den einen Teil meiner Kindheit. Er war ein ernster und gelehrter Mann und schon ziemlich alt, als ich geboren wurde – ein orthodoxer Rabbi, der den größten Teil seiner Zeit damit verbrachte, die Texte des mystischen Judaismus zu lesen. Die Bücher der Kabbala, die er aus Russland mitgebracht hatte, waren alt und in hebräischer Sprache mit der Hand auf sehr dünnes Papier geschrieben. Als kleines Kind saß ich unter dem Tisch, an dem er sie las, streichelte seine purpurroten Samtpantoffel und träumte vor mich hin.

Das andere Reich meiner Kindheit war die Welt der Medizin. Unter den Kindern und Enkelkindern meines Großvaters sind drei Krankenschwestern und neun Ärzte. Als junges Mädchen war ich davon überzeugt, dass erwachsen zu werden gleichzeitig bedeutete, Ärztin zu werden. Ich lernte früh, die „richtigen" Antworten zu geben, wenn ich gefragt wurde, was ich später einmal werden wolle. Ich war die einzige künftige Ärztin in der Vorschule. Als mein Großvater starb, hinterließ er mir das Geld, das ich benötigte, um Medizin zu studieren. Damals war ich sieben Jahre alt.

Je älter ich wurde, desto mehr belasteten mich die Erwartungen, die meine Familie an mich stellte. Meine Onkel und Vettern waren Männer der Wissenschaft, zurückhaltend, gebildet, intellektuell und erfolgreich. Wie mein Vater belohnten sie mich, wenn ich in ihrem Sinne richtig antwortete. Mein Großvater hingegen hatte mich für die richtigen Fragen belohnt. Zwar bewunderte ich diese Doktoren, aber meinen Großvater

und seine Art, Fragen an das Leben zu stellen, hatte ich geliebt. Mit zwölf Jahren wollten mein Lieblingsvetter und ich beide Rabbi werden. Er wurde Arzt, und ich wurde Ärztin.

Ich glaube, für die Medizin habe ich mich letztlich wegen eines Romans entschieden, den ich mit etwa zwölf Jahren las, eine Geschichte über den Evangelisten Lukas mit dem Titel *Die Straße nach Bithynien.* Historische Romane waren das LSD der Fünfzigerjahre, ein einfaches Rauschmittel für eine Generation von gelangweilten Nachkriegsjugendlichen. Ich war süchtig danach.

Ich hatte nicht gewusst, dass Lukas Arzt war. *Die Straße nach Bithynien* hatte mich ursprünglich angesprochen, weil mir die biblische Weihnachtsgeschichte in der Version des Lukasevangeliums am besten gefiel. Frank Slaughter, der Autor der *Straße nach Bithynien*, war ebenfalls Arzt, und er erzählte die Geschichte von Lukas mit einer Eindringlichkeit und Überzeugungskraft, die er seiner Erfahrung und Berufspraxis verdankte. Ich habe den Roman vier Mal gelesen und verblüfft festgestellt, dass keiner der darin geschilderten Ärzte so war wie meine Onkel und dass es möglich sein musste, den Arztberuf so auszuüben, wie es mein Großvater gutgeheißen hätte: als Möglichkeit, das Leben und den Ursprung des Lebens besser kennenzulernen und ihm zu dienen. Der Roman machte mir Hoffnungen, dass jemand wie ich seinen Platz in der Medizin finden könnte, ohne zwischen dem Leben meines Großvaters und dem seiner Söhne wählen zu müssen.

Der Tag, an dem alles anfing, ist mir lebhaft im Gedächtnis geblieben: Mein Vater, der meine Siebensachen in mein Zimmer des Studentenwohnheims trägt, meine Mutter, die meine Kleider auspackt und wie immer die Schubladen mit einem besonderen Papier auslegt – beide in trauter Eintracht arbeitend, bis es nichts mehr zu tun gibt. Ich erinnere mich an ihre besorgten Worte und daran, wie sich endlich die Tür hinter ihnen schloss. Wie gerne wären sie geblieben, hätten mit mir diese letzte Nacht vor dem Beginn meines Medizinstudiums verbracht. Aber mit zwanzig wollte ich diese Herausforderung allein bestehen.

Ich betrachtete die sorgsam gefalteten Kleidungsstücke, die leeren Bücherregale, das harte, schmale Bett und die glatte Oberfläche des Schreibtischs. Das Zimmer wirkte unpersönlich wie eine Klosterzelle, völlig anders

als mein eigenes, feminin eingerichtetes Schlafzimmer, in dem ich noch die Nacht davor verbracht hatte. Vier Jahre lang würde ich nun hier zu Hause sein. In dieser Nacht fröstelte ich. Ich fühlte mich verlassen.

Ein altvertrauter Zweifel plagte mich: die Angst, mich auf etwas Falsches einzulassen, wofür ich nicht geschaffen war und woran ich scheitern würde. Mit Philosophie als Hauptfach war ich nur unter Schwierigkeiten an der Cornelluniversität zum Medizinstudium zugelassen worden. Der Leiter des Auswahlkomitees hatte sich meine Examensarbeit über Wittgenstein angesehen und gemeint, mein Hauptfach sei „belanglos". Dann war er in eine vehemente Diskussion über Genetik, sein Steckenpferd, eingestiegen. Ich hatte mich wacker geschlagen, war mir aber im Stillen darüber im Klaren gewesen, dass ich nicht zur Wissenschaftlerin taugte. Insgeheim hielt ich die Wissenschaft für so farblos, kalt und eckig wie dieses Zimmer.

Ich wandte mich zu dem einzigen Fenster. Schon einmal hatte ich einen Blick nach draußen geworfen und dabei festgestellt, dass es zur Straßenseite hin lag. Mein Blick war auf trostloses Grau gefallen. Aber jetzt war es Nacht, und auf der gegenüberliegenden Straßenseite befand sich der Haupteingang zur Klinik, einer der berühmtesten der Welt. Er war hell erleuchtet.

Von meinem Standpunkt aus konnte ich das Hauptgebäude sehen sowie die beiden Seitenflügel, die von einer großen halbkreisförmigen Auffahrt umgeben waren. Ein endloser Strom von Autos kam und fuhr wieder, brachte Kranke oder Menschen, die voller Unruhe andere begleiteten, um die sie sich Sorgen machten. Ich trat näher ans Fenster und beschloss, mir das Geschehen eine Weile lang anzuschauen, bis die Lichter gelöscht würden. Kurz vor Mitternacht trafen eine ganze Menge Leute ein, viele davon in weißen Kitteln, und kurz nach Mitternacht verließen sehr viele andere weiß gekleidete Menschen das Gebäude und begaben sich zu ihren Autos auf dem Parkplatz. Die Schicht hatte gewechselt. Ich holte mir die Bettdecke, wickelte mich darin ein und zog mir einen Stuhl heran. Autos, Ambulanzen, Taxis und Streifenwagen der Polizei kamen und verschwanden wieder. Ab und zu nickte ich ein, stellte aber nach dem Aufwachen jedes Mal fest, dass sich nichts geändert hatte. Um vier Uhr morgens wurde mir klar, dass diese Lichter nie ausgehen würden. Es waren immer Menschen hier, die sich um Patienten im kritischen Stadium und um Schmerzpatienten

kümmerten. Die Lichter wurden weitergegeben, von Hand zu Hand. Und wie an diesem Morgen würde ich auch zukünftig ein Teil davon sein. Ich wusste noch nichts, aber ich gehörte dazu.

In der Synagoge meines Großvaters gab es ein Licht, das nie ausging. Jede Synagoge beherbergt solch ein ewiges Licht als Zeichen dafür, dass Gott an diesem Ort stets gegenwärtig ist. Beruhigt stand ich auf und legte mich ins Bett. Ich kann mich nicht erinnern, in den nächsten vier Jahren noch einmal Zeit gehabt zu haben, aus diesem Fenster zu schauen.

Es ist undenkbar, jahrelang rund um die Uhr zu lernen, ohne sich dabei zu verändern. Wir arbeiteten sieben Tage die Woche, meistens sechsunddreißig Stunden am Stück mit einer darauffolgenden zwölfstündigen Pause. Wenn wir frei hatten, schliefen wir. Das Verleugnen körperlicher Bedürfnisse wie schlafen, entspannen und sogar essen war ein wesentlicher Bestandteil des Lehrplans. Niemand beschwerte sich. Wir alle führten das gleiche Leben. Viele der Räume, in denen ich arbeitete und lernte, hatten keine Fenster. Oft wusste ich nicht einmal, welchen Wochentag wir hatten oder wie spät es war. Ich erinnere mich daran, wie ich die Krankenschwestern Tag für Tag beim Schichtwechsel an mir vorbeigehen sah. Ich schaute dann auf, erblickte Miss Harrison und wusste, dass ein neuer Tag angebrochen sein musste. Oft hatte ich nicht geschlafen, seit ich sie zum letzten Mal gesehen hatte. Einmal besuchte mich während meines Praktikums meine Mutter im Wohnheim der Klinik und stellte beim Öffnen meines Kleiderschranks erschrocken fest, dass ich keinen Wintermantel hatte. „Wo ist dein Mantel?“, rief sie. Ich hatte nicht gemerkt, dass Winter war. Ich war über ein Jahr lang nicht aus der Klinik und deren unterirdischem Tunnelsystem herausgekommen.

Ich erinnere mich an einen jener seltenen freien Sommernachmittage, als ich mit der U-Bahn nach Hause fuhr, um meine Eltern zu besuchen. Nach einer Weile ertappte ich mich dabei, wie ich unbewusst die Armvenen der sommerlich gekleideten Menschen um mich herum in Augenschein nahm und mir überlegte, ob ich die Nadel schon so geschickt handhaben könnte, um ihnen erfolgreich Blut abzuzapfen. Eine medizinische Ausbildung verändert den Blickwinkel, und sie beeinflusst das Denken. Allmählich wurde vieles, was in meinem bisherigen Leben von zentraler Bedeutung

gewesen war, unwichtig und verschwand im Hintergrund, während ich auf anderes, was mir nun lohnender erschien, allzu großen Wert legte. Nach einiger Zeit vergaß ich ganz einfach vieles, was mir wichtig gewesen war. Vor fünfunddreißig Jahren war ich in meinem Lehrgang eine von wenigen Frauen, und meine männlichen Kollegen hielten es im Allgemeinen für selbstverständlich, dass ich als Frau im Umgang mit den emotionalen Nöten der Patienten über mehr Geschick verfügte, besser Trost spenden könnte. Sie hätten sich nicht ärger täuschen können. In vieler Hinsicht waren meine emotionalen Fähigkeiten weniger gut entwickelt als bei manchen Männern, mit denen ich täglich zusammenarbeitete. In den vier Jahren meines Medizinstudiums hatte ich erfolgreich mit Männern konkurriert und wie sie konsequent jene Eigenschaften kultiviert, die in diesem Milieu am meisten galten: Entschlossenheit, Objektivität, analytisches Denken und die Fähigkeit, kompetent und klar zu urteilen. Mir waren diese Eigenschaften vielleicht sogar noch wichtiger als den Männern, weil ich gegen etwas ankämpfte, das die meisten von ihnen als geschlechtsspezifisches Handicap betrachteten. Doch ebendiese Kollegen, die sonst so eifrig bestrebt waren, mich wie einen Mann zu behandeln, wandten sich oft an mich, wenn sie in Situationen gerieten, die ihnen unangenehm waren. Arbeiteten wir beispielsweise alle in der Ambulanz oder in der Notaufnahme – jeder mit seinem Patienten in einem eigenen Behandlungsraum beschäftigt –, konnte es passieren, dass plötzlich jemand an meine Tür klopfte. Wenn ich dann öffnete, stand meist einer der anderen Ärzte vor mir und stotterte verlegen etwas in der Art von: „Mein Patient weint … kannst du mal kommen?“ Ich verhielt mich in einer solchen Situation keineswegs souveräner als er, aber ich merkte bald, dass ich hier Punkte sammeln konnte, und deshalb ging ich gewöhnlich mit und hörte dem Patienten zu, der mir seine Bedenken anvertraute und über seine Erfahrungen mit der Krankheit berichtete.

Anfangs war ich überrascht, dass Menschen mit der gleichen Krankheit völlig verschiedene Geschichten darüber erzählten. Später begannen mich diese Geschichten und die Menschen, die versuchten, in ihren Problemen einen Sinn zu finden, ebenso zu rühren wie die unvermutete Stärke und die tiefen Gefühle der Patienten. Dieses kostbare Muster, aus

dem das Leben besteht, zu enthüllen war Sache der Medizin, des Gebietes, das ich studierte und auf dem ich handelte. Schließlich schlugen mich diese Geschichten, die mich persönlich mehr bereicherten als eine richtig gestellte Diagnose, immer stärker in den Bann. Sie trugen dazu bei, dass ich langsam stolz darauf wurde, ein menschliches Wesen zu sein.

Der Grund für mein Interesse an den Geschichten lag indessen tiefer. Ich leide ebenfalls an einer Krankheit, der Crohn-Krankheit, einer chronischen, fortschreitenden Darmerkrankung, die ich im Alter von fünfzehn Jahren bekommen hatte. Die Gespräche mit den Patienten linderten meine Einsamkeit. Sie waren etwas anderes als die lockeren Späße und der kumpelhafte Umgang mit den anderen Assistenzärzten. Hier ging es um den Austausch mit Menschen, die sich in einer Krisensituation, in einer Art Belagerungszustand befanden. Ich hörte Menschen zu, die litten und auf ihr Leiden in einer Weise reagierten, die so einmalig war wie der Fingerabdruck eines jeden. Ihre Geschichten waren anregend, rührend, wichtig. Und mit der Zeit begann die Wahrheit, die darin steckte, mich zu heilen.

Jeder Mensch ist eine Geschichte. Noch in meiner Kindheit saßen die Menschen um den Küchentisch herum und erzählten sich ihre Geschichten. Heutzutage tun wir das kaum mehr. Dabei ist es nicht nur ein Zeitvertreib, um den Tisch herumzusitzen und einander Geschichten zu erzählen – am Küchentisch geben wir unsere Lebensweisheit an die anderen weiter. Das Erzählen hilft uns, ein der Erinnerung wertes Leben zu leben. Trotz der beachtlichen Leistungsfähigkeit unserer Technik führen viele von uns kein sonderlich gutes Leben. Vielleicht sollten wir einander wieder besser zuhören.

Die meisten Geschichten, die uns heute erzählt werden, sind von Schriftstellern beziehungsweise Dramatikern verfasste fiktionale Storys, die einen Anfang und ein Ende haben und von Schauspielern aufgeführt werden. Die Geschichten, die *wir* einander erzählen können, haben weder Anfang noch Ende. Konkrete Erfahrungen stehen in ihnen jedoch an erster Stelle. Selbst wenn sie sich vielleicht zu einer anderen Zeit und an einem anderen Ort zugetragen haben, rufen sie in uns ein vertrautes Gefühl hervor. Denn in gewisser Weise handeln sie von uns allen.

Geschichten, die auf Erfahrung beruhen, brauchen Zeit. Wir haben mit dem Geschichtenerzählen aufgehört, als uns die Zeit abhandenkam,

innezuhalten, nachzudenken und zu staunen. Das Leben rast an uns vorbei, und nur wenige Menschen sind stark genug, das Tempo aus eigener Kraft zu drosseln. Meist sind es unvorhergesehene Ereignisse, die uns zum Innehalten zwingen und uns Zeit schenken, uns an den „Küchentisch des Lebens" zu setzen, unsere eigene Geschichte zu verstehen und sie zu erzählen, aber auch, den Geschichten anderer Menschen zu lauschen und zu erkennen, dass die Welt aus lauter solchen Geschichten besteht.

Bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir innehalten oder, was viel öfter geschieht, unsere Betriebsamkeit gestoppt wird, hoffen wir, bestimmte Dinge im Leben „hinter uns" bringen und dann wie gewohnt weitermachen zu können. Erst nach einer solchen Unterbrechung erkennen wir, dass uns bestimmte Probleme unser Leben lang begleiten werden. Wir werden immer wieder mit ihnen konfrontiert werden, und zwar jedes Mal im Zusammenhang mit einer neuen Geschichte. Wir werden ihnen aber auch von Mal zu Mal mit größerem Verständnis begegnen. Irgendwann werden wir sie nicht mehr von unseren Wünschen und unserem Wissen unterscheiden können. Auf diese Art schult uns das Leben.

Wenn wir keine Zeit haben, uns gegenseitig zuzuhören, rennen wir zu Experten, die uns sagen sollen, wie wir leben sollen. Je weniger Zeit wir am Küchentisch verbringen, desto zahlreicher werden die Ratgeber in den Buchhandlungen und in unseren Bücherregalen. Aber die Lektüre solcher Bücher ist etwas ganz anderes, als jemandem zuzuhören, der über eigene Erlebnisse erzählt. Es mag sein, dass wir vergessen haben, wie man einander zuhört, wie man die Bedeutung einer Geschichte erkennt, weil wir nicht mehr bereit dazu sind. Stattdessen geben wir uns mit den gewöhnlichen Ereignissen des Lebens zufrieden. Wir sind einsam geworden, verbringen unser Leben lieber lesend und zuschauend als mitteilend und mitwirkend.

Die Geschichte eines jeden ist bedeutsam. Die Geschichte einer hochgebildeten und einflussreichen Person enthält oft genauso viel Weisheit wie die Geschichte eines Kindes, und das Leben eines Kindes vermag uns genauso viel zu lehren wie das Leben eines Weisen. Die meisten Eltern wissen, wie wichtig es für das Selbstverständnis ihrer Kinder ist, die eigene Geschichte immer wieder zu hören. So erfahren Kinder auch, zu wem sie gehören. Einer erzählt für den anderen, und hinter all diesen Geschichten steckt *eine* große

Geschichte. Je besser wir zuhören, umso deutlicher kristallisiert sich diese Geschichte heraus. Sie handelt von unserer wahren Identität, davon, wer wir sind, warum wir hier sind und was uns trägt. Und in allen Geschichten geht es um dieselben Dinge, um das Besitzen und Verlieren, um Sex und Macht, den Schmerz und das Staunen, um Mut, Hoffnung und Heilung, um die Einsamkeit und die Erlösung von der Einsamkeit und um Gott.

Geschichten, die uns in unserem tiefsten Innern berühren, rütteln uns wach und wecken ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. Manchmal, wenn ich Leute darum bitte, mir ihre Geschichte zu erzählen, berichten sie mir, was sie im Laufe ihres Lebens erreicht, erworben oder aufgebaut haben. Viele Menschen kennen ihre eigentliche Geschichte gar nicht, nämlich die, die davon handelt, wer sie sind, nicht davon, was sie getan haben. Letztlich geht es darum, was wir durchgestanden und riskiert haben, um uns etwas aufzubauen, was wir während unseres Lebens empfunden, gedacht, gefürchtet und entdeckt haben.

Alle wirklichen Geschichten sind wahr. Es kommt vor, dass mir ein Patient seine Geschichte erzählt und seine Angehörigen Protest erheben: „So ist es ja gar nicht gewesen, es war vielmehr so und so." Im Laufe der Jahre ist mir klar geworden, dass in solchen Fällen beide Versionen aufrichtig gemeint sind und eine Wahrheit enthalten und vermutlich keine der beiden „korrekt" ist im Sinne einer exakten Beschreibung des Ereignisses. So verstanden, geben Geschichten persönliche Erfahrungen wieder, die auf bestimmten Ereignissen im Leben beruhen, und nicht diese Ereignisse selbst. Wir alle erleben das, was uns widerfährt, auf individuelle Art und interpretieren und erzählen es auch entsprechend subjektiv – so wie auch die Wahrheit in höchstem Maße subjektiv ist.

Alle Geschichten, so einmalig, wie sie sind, bringen bestimmte Vorlieben zum Ausdruck, mischen Fakten mit Interpretationen. Darin liegt ihre Stärke, denn dadurch wird es uns möglich, etwas Vertrautes mit neuen Augen zu sehen. In einem solchen Moment nehmen wir am Leben eines anderen teil. Die Deutung, die wir der Geschichte eines anderen geben, mag sich von der Deutung des Erzählers unterscheiden. Das ist nicht weiter schlimm. Fakten vermitteln uns zwar Wissen, aber Geschichten führen uns zur Weisheit.

Die besten Geschichten haben viele Bedeutungen, die zu entschlüsseln wir erst lernen müssen. Beschäftigt man sich nach Jahren noch einmal mit einer Geschichte, wundert man sich oft, dass man sie früher ganz anders verstanden hat, und bedenkt nicht, dass ein weiterer Leser sie vermutlich wieder anders interpretieren wird. Ebenso wie die Geschichten selbst sind all diese Deutungen wahr.

Will man die eigene Geschichte kennenlernen, muss man eine persönliche Antwort auf das Leben finden und sich darum bemühen, offen für Erfahrungen zu sein – so wie Kinder, die häufig viel intensiver als Erwachsene leben. Kinder achten auf Einzelheiten. Für ein Kind besteht die Zeit zwischen Nikolaus und Weihnachten aus Tausenden von Augenblickserlebnissen. Sie alle zu durchleben und sich danach zu richten dauert seine Zeit. Ist man über vierzig, scheint dagegen drei Mal pro Jahr Weihnachten zu sein.

Ich war einmal Kinderärztin, bin es aber nicht mehr. Ich habe mir viele Jahre lang die Geschichten von Krebskranken und Menschen, die an anderen lebensbedrohlichen Krankheiten litten, angehört und habe ihnen beratend zur Seite gestanden. Von ihnen habe ich gelernt, den Augenblick wieder zu genießen, die Annehmlichkeit einer heißen Tasse Kaffee beispielsweise oder die Anwesenheit eines Freundes, die Wonne, sich mit einem neuen Stück Seife zu waschen oder eine Stunde lang keine Schmerzen zu haben. Aus diesen oder ähnlichen Stoffen sind viele Geschichten gemacht. Wenn es uns so vorkommen sollte, als hätten wir keine Geschichte, dann nur deshalb, weil wir unserem Leben nicht genügend Beachtung schenken. Das Leben der meisten Menschen ist reicher und bedeutungsvoller, als sie ahnen.

Was wir einmal gehört oder erlebt haben, bewahren wir sorgfältig in unserem Gedächtnis auf. Die meisten Geschichten tragen wir gleichsam ungelesen bei uns, bis wir bereit beziehungsweise fähig sind, sie zu lesen. In diesem Augenblick entfalten sie eine bisher ungeahnte Bedeutung für uns. Es ist, als hätten wir, manchmal über viele Jahre hinweg und ohne es zu wissen, kleine Einzelteile einer größeren Weisheit gesammelt.

Meine Mutter war eine Frau mit vielen Geschichten. Als Gemeindeschwester hatte sie an zahllosen Küchentischen gesessen, Tee getrunken und zugehört. Mit vierundachtzig Jahren entschloss sie sich notgedrungen

zu einer Bypassoperation. Das Risiko, dass sie den Eingriff nicht überleben würde, stand allerdings vier zu zehn, war also ziemlich hoch. Aber meine Mutter war keine gewöhnliche alte Frau. Sie hatte stets mit Risiken gelebt, und deshalb schienen ihr die Aussichten nicht so schlecht. Zwei Stunden vor dem Eingriff kam ich in ihr Krankenzimmer und musste feststellen, dass die Operation vorverlegt worden war und mir gerade noch Zeit blieb, sie zu küssen, bevor man sie in den OP brachte. Obwohl sich die Umstände so plötzlich geändert hatten und die Aussichten alles andere als gut waren, war meine Mutter friedlich, ja strahlte sogar.

„Oh, gut, dass du hier bist!", begrüßte sie mich. „Eines wollte ich dir noch sagen. Egal, wie diese Sache hier ausgeht, ich bin damit *zufrieden*, und ich hoffe, dass auch du alles tun wirst, dich damit zufriedenzugeben." Dann lächelte sie ihr charmantes, verwegenes Lächeln. Es waren die letzten klaren Worte, die sie zu mir sagte.

Ich habe lange darüber nachgedacht und versucht zu verstehen, was sie wohl bedeuteten. Meine Mutter hatte eine Menge geleistet in ihrem Leben, aber ich konnte nicht glauben, dass es dies war, was sie dem möglichen Tod so gelassen und zufrieden ins Auge blicken ließ. Allmählich ist mir dann klar geworden, dass der Schlüssel zu dieser Art von Zufriedenheit in der inneren Welt liegt, der Welt der Geschichten und Erinnerungen. In dieser Welt spielen irgendwelche Erfolgserlebnisse keine Rolle. Hier geht es um den Reichtum eines gelebten Lebens und die Fähigkeit, von der eigenen Lebenserfahrung anderen etwas mitzuteilen.

Nachdem ich nun fünfunddreißig Jahre als Ärztin tätig bin und bereits über vierzig Jahre selbst an einer lebensbedrohlichen Krankheit leide, habe auch ich ein großes Reservoir an Geschichten, solchen, die ich erlebt habe und solchen, die mir erzählt wurden. Ich kann über mein Leben als Tochter, als Enkelin, als Freundin, Patientin und Ärztin berichten, kann Geschichten erzählen, die andere Ärzte und Patienten mir anvertraut haben, von meiner Katze reden oder über Dinge, die ich nicht verstehe. Wenn ich an Ihrem Küchentisch sitzen würde, wie es Hausärzte einst oft taten, würde ich Ihnen einige dieser Geschichten mitbringen. Jede Einzelne von ihnen hat mir dabei geholfen, zu leben.

Erster Teil

Lebenskraft

Klar, einzigartig, geheimnisvoll, ästhetisch. Als ich seinerzeit meinen Doktor der Medizin erwarb, hätte ich das Leben nicht auf diese Weise beschrieben. Denn ich hatte noch nicht begriffen, was Leben wirklich bedeutet, wusste noch nichts von der Liebe und der Lebenskraft, die in allem und jedem steckt. Das Leben hatte mich noch nicht gebeutelt, und das Gefühl, inmitten der tiefsten Schwäche von seiner Kraft überrascht zu werden, kannte ich noch nicht. Ich wusste nicht, was Ehrfurcht ist. Ich glaubte, das Leben sei etwas Zerbrechliches und ich, ausgerüstet mit den mächtigen Werkzeugen der modernen Wissenschaft, sei dazu angetreten, schadhafte Stellen zu reparieren. Auch mich selbst hielt ich für zerbrechlich. Aber das Leben hat mich eines Besseren belehrt.

Viele meiner Patienten suchen mich auf, weil die moderne Medizin bei ihnen versagt hat oder deren Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Oft wissen sie nicht mehr weiter und hoffen einfach auf die Stärkung ihrer Lebenskraft. Nachdem ich mir in den letzten zwanzig Jahren Hunderte von Geschichten angehört habe, glaube ich sagen zu können, dass viele gar nicht wissen, wie stark ihre Lebenskraft ist und in welchen Formen sie sich ihnen darbietet. Und doch hat jeder von uns ihre Macht schon einmal gespürt. Obwohl wir zweifeln, sind wir mit den Narben von zahlreichen Heilungsprozessen bedeckt.

Die Therapie beginnt gewöhnlich an diesem Punkt – wir reden über das Leben und unsere Einstellung dazu, über unsere Erfahrungen, unser Vertrauen ins Leben oder unser Misstrauen ihm gegenüber. Es geht darum, den Blick für das Leben zu schärfen. Zu Beginn ist das Leben reine Kraft. Nachdem nun mehr als fünfzig Lebensjahre hinter mir liegen, habe ich gelernt, dass man dieser Kraft vertrauen kann.

Pflaumenblüten

Vor vielen Jahren sah ich mich während eines Einkaufsbummels mit einem Freund zusammen in einem großen Geschäft für japanische Möbel um, weil ich ihm bei der Einrichtung seines Hauses helfen sollte. Er wurde sofort von der einzigen Verkäuferin in Beschlag genommen, einer winzigen Frau im Kimono, die ihn am Arm fasste und ihn laut und eindringlich in eine Diskussion über japanische Malerei verwickelte. Sie reichte ihm gerade bis zum Ellbogen, und ungeachtet ihrer Größe war mir ihr Verhalten unangenehm, und ich verdrückte mich in Richtung Tür, versteckte mich hinter den Truhen, um abzuwarten, bis er seine Besorgungen erledigt hatte. Ich glaubte, mich gut genug versteckt zu haben, als sich die Frau unversehens umdrehte und zielstrebig auf mich zukam. Ich bemerkte, dass sie ziemlich alt war, außerdem schien sie taub zu sein, was vielleicht der Grund für ihre laute Art war. Sie packte mich am Arm und zog mich durch den Verkaufsraum, ermunterte mich mit kleinen, schnalzenden Lauten und einem wiederholten „Kommen Sie, kommen Sie", ihr zu folgen. Ich versuchte, sie abzuschütteln, aber für ein so zierliches Persönchen hatte sie einen festen Griff. Ich ging also mit, gefolgt von meinem Freund, der sich unverhohlen amüsierte, dass all mein Sträuben vergeblich gewesen war.

In dem Raum, in den sie uns führte, hingen nur vier Schriftrollen, an jeder Wand eine. Auf ihnen waren die Jahreszeiten dargestellt. Im Unterschied zu den Bildern im Verkaufsraum hatten diese hier Museumsqualität. Auf einem erblühte ein alter und gekrümmter Zweig mit Hunderten von winzigen rosa Blüten. Der Zweig und die Blüten waren von Schnee bedeckt. Ein wunderbares Bild.

Sie veranlasste mich, vor das Bild zu treten, und sagte: „Sehen Sie, sehen Sie? Februar! Die Pflaumenblüte beginnt." Auf ihre merkwürdig eindringliche Art erzählte sie mir, dass der Pflaumenbaum leiden müsse,

weil er als Erster blühe, nämlich im Februar, wenn oft noch winterliche Verhältnisse herrschten. Mit ihrer schmalen, arthritischen Hand berührte sie den Schnee auf dem Zweig und nickte lebhaft. Dann schaute sie mich scharf an, schüttelte leicht meinen Arm und sagte: „Die Pflaumenblüte ist der Anfang. Sie gleicht den japanischen Frauen, die so weich, zart und sanft wie Pflaumenblüten sind … aber sie überleben."

Das ging mir lange nicht aus dem Kopf. Als Ärztin glaubte ich zu wissen, was Überleben bedeutete, schließlich arbeitete ich im „Überlebensgeschäft". In meinem Bereich hing das Überleben von medizinischer Fachkenntnis, Kompetenz, von Geschicklichkeit und vom Handeln ab. Was die Japanerin mir erzählt hatte, ergab für mich keinen Sinn.

Noch aus einem weiteren Grund verwirrte mich der Vorfall. Ähnlich wie der Pflaumenbaum, der zu früh im Jahr blüht, war ich zu früh geboren worden. Da meine Mutter sich während der Schwangerschaft eine Blutvergiftung zuzog, musste sie durch Kaiserschnitt entbunden werden. Ich wog viel zu wenig, und damals, im Februar 1938, erwartete wohl kaum jemand, dass ich überleben würde. Während meiner Kindheit erzählte man mir immer wieder, ich hätte nur durch Einsatz eines Brutkastens überlebt. Viele Jahre lang empfand ich gegenüber dieser Technik, die mir das Leben gerettet hatte, große Dankbarkeit. Später, als junge Kinderärztin, arbeitete ich auf einer Intensivstation für Frühgeborene, auf der weitaus leistungsstärkere Apparate eingesetzt wurden als in meiner Kindheit, um die Babys am Leben zu erhalten. Doch was die alte Japanerin gesagt hatte, machte mich stutzig. Vielleicht war Überleben nicht nur eine Frage der Technik, vielleicht steckte in jedem dieser winzigen, schwächlichen rosa Säuglinge eine angeborene Kraft, die auch mich damals befähigt hatte zu überleben. Darüber hatte ich noch nie nachgedacht.

In diesem Zusammenhang kam mir ein Frühlingstag in den Sinn, an dem ich – damals gerade vierzehn Jahre alt – die Fifth Avenue in New York City entlangging und dabei erstaunt zwei winzige Grashalme bemerkte, die aus dem Bürgersteig wuchsen. Irgendwie mussten sie sich durch den Asphalt gebohrt haben. Obwohl ich die vorübereilenden Menschen behinderte, blieb ich stehen und betrachtete ungläubig die Hälmchen. Dieses Bild blieb mir lange im Gedächtnis haften, wahrscheinlich deshalb, weil

mir die Begebenheit wie ein Wunder vorkam. Damals hatte ich einen ganz anderen Machtbegriff als heute. Ich verstand unter Macht die Herrschaft durch Wissen, Reichtum, Staat und Gesetz. Mit jener anderen angeborenen Macht hatte ich noch keine Erfahrung.

Nach Unfällen und Naturkatastrophen empfinden Menschen das Leben oft als etwas sehr Zerbrechliches. Nach meiner Erfahrung können abrupte und unvorhergesehene Ereignisse ein Leben zwar verändern, zerbrechen werden sie es aber nicht. Vergänglichkeit ist etwas anderes als Fragilität. Schon physiologisch gesehen ist der Körper ein komplizierter Mechanismus mit Kontroll- und Gleichgewichtssystemen – Ergebnis unzähliger Überlebensstrategien und Balanceprozesse. Jeder, der nach einem so massiven und gewaltsamen Eingriff wie zum Beispiel einer Knochenmarkstransplantation oder einer Operation am offenen Herzen den weiteren Heilungsprozess verfolgt, hat tiefen Respekt, ja Ehrfurcht vor der Fähigkeit des Körpers, so etwas zu überleben. Über diese Kraft verfügt jeder Mensch, egal, wie alt er ist, und ohne sie wäre kein medizinischer Eingriff von Erfolg gekrönt. Selbst innerhalb der einzelnen Körperzellen ist dieser Lebenstrieb vorhanden, und schon bei Neugeborenen behauptet er sich hartnäckig. Als Medizinstudentin habe ich es einmal miterlebt, wie einer meiner Lehrer einem Neugeborenen den Finger in den Mund steckte und es, sobald es sich festgesaugt hatte, sanft aus seinem Bettchen hochzog.

Mit derselben Kraft wie dieses Baby hält jeder von uns am Leben fest – bis zum Augenblick seines Todes.

Sechster Teil

Das Leben umarmen

Während meiner ganzen Kindheit hatten meine Eltern auf einem eigens dafür angeschafften Tisch im Wohnzimmer riesige Puzzlespiele liegen. Mein Vater, der das Puzzeln eingeführt hatte, ließ jedes Mal vor Beginn eines neuen Spiels den Deckel der Spielschachtel verschwinden. Sinn der Sache war, dass wir die Teilchen zusammensetzen sollten, ohne das Bild zu kennen. Familienmitglieder und Freunde, die zu Besuch kamen, beschäftigten sich mit dem Puzzle, manchmal nur wenige Minuten lang, bis nach einigen Wochen Aberhunderte von Teilchen ihren Platz gefunden hatten.

Im Laufe der Jahre legten wir Dutzende von solchen Puzzles. Ich entwickelte dabei mit der Zeit eine große Geschicklichkeit und war immer besonders stolz, wenn ich als Erste sah, wohin ein Puzzleteilchen gehörte oder wie zwei Puzzlefragmente zusammenpassten. Ganz besonders liebte ich den Augenblick, in dem sich die erste Andeutung eines Motivs herauszuschälen begann und ich sehen konnte, was die ganze Zeit verborgen gewesen war.

Den Puzzletisch hatte mein Vater meiner Mutter zum Geburtstag geschenkt. Ich sehe meinen Vater noch vor mir, wie er den Tisch aufstellte und ausgelassen die Teilchen des ersten Puzzlespiels aus der Schachtel auf den Tisch kippte. Ich war damals drei oder vier Jahre alt und verstand nicht, worüber meine Mutter sich so freute. Meine Eltern hatten mir das Spiel nicht erklärt, vermutlich, weil sie dachten, ich sei noch zu klein, um mitzumachen. Aber ich wollte trotzdem mitspielen.

Als ich eines Morgens allein im Wohnzimmer war, kletterte ich auf einen Stuhl und breitete die zahllosen Teilchen aus, die auf dem Tisch lagen. Sie waren ziemlich klein, einige schön farbig, andere eher dunkel. Die dunklen sahen aus wie Spinnen oder Wanzen; ich fand sie hässlich und ein bisschen Furcht einflößend. Ihr Anblick war mir unangenehm. Also suchte

ich einige davon zusammen, kletterte wieder vom Stuhl und versteckte sie unter einem Sofakissen. Einige Wochen lang kletterte ich jedes Mal, wenn ich allein im Zimmer war, auf den Stuhl und wiederholte diese Prozedur.

Meine Eltern brauchten deshalb für dieses erste Puzzle sehr viel Zeit. Frustriert zählte meine Mutter schließlich die Teilchen und stellte fest, dass über hundert fehlten. Sie fragte mich, ob ich sie gesehen hätte. Ich gestand ihr, was ich mit den Teilchen, die mir nicht gefielen, gemacht hatte, und sie räumte mein Versteck und vollendete das Puzzle. Ich weiß noch, dass ich ihr dabei zuschaute. Als die Puzzleteilchen eines nach dem anderen ihren Platz fanden und langsam ein Bild entstand, staunte ich Bauklötze. Dass aus dem Puzzle ein Bild werden sollte, hatte ich nicht geahnt. Es war ein wunderbar friedliches Bild, das einen verlassenen Strand zeigte. Ohne die von mir versteckten Teilchen hatte das Spiel keinen Sinn ergeben.

Vielleicht können wir nur dann gewinnen, wenn wir uns dem Spiel bedingungslos hingeben. Für das Spiel des Lebens brauchen wir alle Teilchen. Solange ich mein Leben nur in Teilen akzeptierte und den Rest ablehnte oder ignorierte, konnte ich es auch nur bruchstückhaft wahrnehmen – entweder vom Rausch des Erfolges mitgerissen oder vom Schmerz über einen Verlust oder einen Misserfolg, den ich mit allen Mitteln vertuschen wollte, gepeinigt. Aber ebenso wie die dunklen Teilchen des Puzzles haben sich diese eher traurigen Ereignisse – so schmerzlich sie waren – als Teil von einem größeren Ganzen erwiesen. Was ich bei flüchtiger Betrachtung meinte verstecken zu müssen, sollte ich schließlich bis zum letzten Teilchen als Geschenk entgegennehmen.

Wir setzen bei allem, was wir tun, die Teilchen zusammen, ohne das Bild zu kennen. Ich bin mit Menschen zusammen gewesen, die in Momenten großen Kummers ganz unerwartet den Sinnzusammenhang ihrer Lebensfragmente begriffen. Im Laufe der Zeit erwies sich dieser Sinn dann als dauerhaftes und vertrauenswürdiges, ja sogar als erneuerndes Potenzial. Diese Art von Stärke werden diejenigen, die ihren Schmerz ablehnen, nie erlangen.

Im Laufe der Jahre habe ich erkannt, wie viel Kraft es einem verleiht, das Leben bedingungslos anzunehmen. Ich staune über mich selbst, wie offen ich für alles, was das Leben bietet, geworden bin und wie bereit, mich

dem Leben zu stellen, anstatt am Unvermeidlichen herumzumäkeln und es ändern zu wollen. Vielen meiner Patienten scheint es ähnlich zu gehen.

Wenn Menschen beginnen, ihr Leben so offen zu leben, wirken sie auf einmal wesentlich lebendiger und aufgeweckter als vorher. Ihre Verlusterfahrungen haben nicht dazu geführt, dass sie das Leben zurückweisen oder sich verbittert und gekränkt daraus zurückziehen. Oder, wie es ein aidskranker Freund ausdrückte: „Ich habe es aufgegeben, mein Leben nach bestimmten Vorlieben auszurichten und lebe mit einem intensiven Bewusstsein für das Wunder des Augenblicks." Noch einmal, mit den Worten eines anderen Patienten: „Wer auf dünnem Eis geht, kann ebenso gut darauf tanzen."

Von solchen Menschen habe ich gelernt, das Wort „Freude" neu zu definieren. Ich war vorher der Meinung gewesen, „Freude" bedeute in etwa das Gleiche wie „Glück", doch inzwischen halte ich die Freude für wesentlich stabiler als das Glück.

Die Freude ist offenbar Teil eines bedingungslosen Lebenswillens und kennt keine Vorbehalte, auch wenn das Leben nicht unseren Erwartungen entspricht. Sie scheint Ausdruck einer Bereitschaft zu sein, das Ganze anzunehmen und sich offen auf alles einzulassen. In gewisser Weise ist sie unbesiegbar – ein Trumpf, der uns abhandenkommt, wenn wir auf ein bestimmtes Ergebnis hinauswollen. Die Freude gleicht nicht so sehr dem Krieger, der ein bestimmtes Ziel verfolgt und von seinen Gespenstern – der Angst, zu scheitern und enttäuscht zu werden – gejagt wird, als vielmehr einem Liebenden, der trunken von der Möglichkeit zu lieben auch Verluste in Kauf nimmt, oder dem Spieler, dem das Spiel wichtiger ist als dessen Ergebnis.

Wenn wir bereit sind, zu gewinnen *und* zu verlieren, sehen wir das Leben nicht mehr als Feind und erlangen eine große Offenheit – und eine Nähe zu allem Lebendigen, die nicht davon abhängt, ob sich unser Leben bequem oder angenehm gestaltet. Freude scheint etwas Lebendigeres zu sein als Glück.

Ein Aspekt der Stärke, der sich im Laufe der Jahre sowohl bei vielen meiner Patienten als auch bei mir entwickelt hat, ist eine bestimmte Art Neugier. Ein Kollege von mir bezeichnete sie als Furchtlosigkeit. In

gewisser Hinsicht fürchte ich mich natürlich so wie jeder andere auch vor unabänderlichen Fakten. Aber ich kann mich immer besser von dieser Furcht lösen. Dadurch gewinne ich die Freiheit zu lebensbejahenden Entscheidungen, die nicht von der Angst diktiert sind. Diese Freiheit ist eine Gnade.

In dem Maße, in dem wir auf persönliche Neigungen verzichten, befreien wir uns vom Denken in Gewinn- und Verlustkategorien und einer davon genährten Furcht. Denn die Freiheit ist stärker als jeder Kontrollmechanismus. Zweifellos ist sie ein weitaus klügerer Ratgeber als die Furcht.

Es besteht hier ein grundsätzliches Paradox: Je weniger wir an das Leben gefesselt sind, um so lebendiger können wir werden. Je weniger Präferenzen wir setzen, desto intensiver können wir am Leben teilhaben. Das soll nicht heißen, dass ich nicht etwa einen Rosinentoast einem Brötchen vorziehe. Es geht vielmehr darum, dass meine Vorliebe für Rosinentoast nicht so stark ist, dass ich mich weigere, das Bett zu verlassen, wenn ich keinen Rosinentoast zum Frühstück bekomme, oder dass mir ein Frühstück ohne Rosinentoast den ganzen Tag verdirbt. Der Genuss, der sich ergibt, wenn man das Leben „umarmt", kann größer sein als der, den ein Rosinentoast oder ein Brötchen bietet. Wenn man das Leben akzeptiert, wie es ist, wird man wahrscheinlich jeden neuen Tag voller Zuversicht begrüßen und sich auf das, was er bringt, freuen. Dieses Abenteuer ist sicherlich größer als das, immer auf dem eigenen Weg zu beharren.

Zimmer mit Aussicht

Nach Abschluss ihrer starken Chemotherapie, die ein Jahr gedauert hatte, fuhr eine meiner Patientinnen für eine Nacht nach San Francisco, um zu feiern. Ihr Onkologe hatte versucht, sie davon abzubringen. Sie sei noch zu schwach, um sich Sehenswürdigkeiten anzuschauen, in ein Restaurant zu gehen oder gar das legendäre Nachtleben dieser pulsierenden Stadt genießen zu können. Er konnte sich nicht vorstellen, warum sie überhaupt dorthin fahren wollte, wenn ihr das alles verwehrt war, und er hatte ihr vorgeschlagen, damit noch einige Monate zu warten, bis sie wieder kräftiger sei. Meine Patientin und ihr Mann waren trotzdem gefahren und in einem feinen Hotel abgestiegen.

Danach fragte ich sie, wie es gewesen sei. „Es war herrlich", schwärmte sie. „Zuerst bestellten wir uns das Essen aufs Zimmer. Sie brachten es uns auf einem Tisch mit einer unglaublich schweren, edlen Tischdecke. Zum ersten Mal seit langer Zeit musste ich nicht von einem Tablett essen. Die Tafel war so elegant, und erst die Weingläser und die winzigen, zarten Butterröschen! Und das Essen! Da saßen wir in diesem entzückenden Zimmer mit Blick auf einen kleinen Park und schlemmten, und ich konnte tatsächlich wieder etwas schmecken. Wir waren ganz nackt. Dann liebten wir uns. Anschließend nahmen wir ausgedehnte heiße Bäder und benutzten dabei jedes Handtuch, das wir im Badezimmer finden konnten. Große, flauschige, dicke Handtücher – zwölf Stück. Und wir brauchten all die köstlich riechenden Sachen in den kleinen Fläschchen auf. Danach schauten wir zusammen Fernsehfilme an und aßen fast alles auf, was in dem kleinen Kühlschrank war. Wir setzten uns in unseren Bademänteln draußen auf die Terrasse und sahen zu, wie der Mond über der Stadt aufstieg. Wir holten uns alle Kissen, die wir finden konnten, in unser königliches Bett. Und wir sahen den Sonnenaufgang. Wir haben jede Minute ausgekostet. Es war wunderbar!", sagte sie zu mir – einer Frau, die bisher in einem Hotelzimmer nie etwas anderes getan hatte, als zu schlafen.

Drei Fabeln über das Loslassen

I.

Vor vielen Jahren versuchte ich meinen Vater zu überreden, eine neue Wohnzimmercouch zu kaufen. Von Jahr zu Jahr wurde die alte grüne Couch meiner Eltern schäbiger und schäbiger. Inzwischen war es sogar riskant, sich daraufzusetzen. Verlegen teilte ich meinem Vater mit, dass ich telefonisch bei Macy's eine neue Couch bestellt hätte. Ich würde ihnen ein Foto schicken, dann konnten sie ihre Zustimmung geben. Gefiel ihnen die Couch, würde sie am Freitag geliefert werden. Die Couch fand ihren Beifall. Am Samstag rief ich an und wollte wissen, wie sich das neue Möbelstück im Wohnzimmer machte. Verschämt gestand mir mein Vater, dass er den Auftrag storniert habe, weil er nicht wisse, was er mit der alten Couch machen solle. Ich schlug ihm vor, Macy's anzurufen und sie zu bitten, das alte Stück mitzunehmen. Er erklärte mir, so etwas sei in New York nicht möglich.

„Was ist mit der Heilsarmee?" Fehlanzeige: Sie nahm offenbar nur Gegenstände, die sie noch verkaufen konnte. Wer könnte unsere Couch sonst wollen? Resigniert schlug ich vor, einen Entrümpelungsdienst aus den Gelben Seiten zu beauftragen. Aber mein Vater wollte nicht, dass irgendein Fremder erfuhr, wie man in sein Haus kam.

Schließlich verstummte ich. Mein Vater, der es nicht gewöhnt war, sich von etwas zu trennen, fand keine Möglichkeit, mein Geschenk anzunehmen. Einige Jahre später brach die alte Couch eines Nachts von selbst zusammen. In diesem Zustand blieb sie im Wohnzimmer stehen, bis mein Vater starb und ich meine Mutter zu mir nach Kalifornien holte.

II.

Ich besitze ein Fachwerkhäuschen am Fuße eines Berges außerhalb von San Francisco. Als ich es kaufte, war es so vollgestopft und heruntergekommen, dass der erste Bekannte, dem ich es zeigte, ausrief: „O Rachel, *das* hast du gekauft?“ Einen Tag nach meinem Einzug begann ich mit dem Entrümpeln, und im Laufe der nächsten Jahre warf ich immer mehr weg: Lampen, Toilettentische, Treppen, Türen. Schließlich brach ich sogar einige Decken und Wände heraus.

Das Haus hatte einem Mann gehört, der ein begeisterter Bastler gewesen war. Wenn er ein Loch in der Wand entdeckt hatte, hatte er das erstbeste Brett genommen und es darüber genagelt. Hatte sich seine Frau ein Regal oder eine Tür oder ein Bord gewünscht, war das genau dort angebracht worden, wo sie hingedeutet hatte. All diese Dinge warf ich weg.

Komischerweise schien ich um so mehr zu haben, je mehr ich wegwarf. Im Laufe der Zeit füllte ich vier große Container mit allem, was ich loswerden wollte. Bei jedem Gegenstand, von dem ich mich trennte, hörte ich die Stimme meines Vaters: „Einen Augenblick! Das funktioniert doch noch, wer weiß, wann du es noch mal brauchen kannst.“ Allmählich wurde das Haus leerer, und seine schöne, ursprüngliche Struktur schälte sich heraus. Es wurde wieder ein einfaches, lichtdurchflutetes, vollkommenes Haus. Ich strich es weiß.

III.

Jane hatte einen sanften braunen Hund, der sich nie weiter als einen Meter von ihr entfernte. Nachts schlief das Tier sogar auf ihrem Bett. Seine Treue wurde ganz und gar erwidert, und als er hochbetagt starb, sagte meine Freundin, sie glaube nicht, dass sie je wieder einen Hund haben wolle. Einige Jahre lang hatte sie tatsächlich keinen.

In dieser Zeit besuchte ich sie häufig in der kleinen Stadt, in der sie lebte. Sonntags nachmittags gingen wir dann oft gemeinsam hinunter zum Strand. Unterwegs blieb sie bei jedem Haushund stehen, um ihn zu streicheln; streunende Hunde kamen freudig angelaufen, um sie zu begrüßen. Für jeden hatte sie eine Zärtlichkeit und einen Hundekeks parat.

Einmal fragte ich sie, ob sie ihren Hund vermisse. „Ja", sagte sie, „ich vermisse ihn sehr." Aber dann sagte sie etwas Merkwürdiges. Als ihr Hund noch gelebt habe, habe es für sie zwei Arten von Hunden gegeben: ihren Hund und alle anderen Hunde. Jetzt habe sie das Gefühl, alle Hunde seien ihr Hund.

Nachwort

Alles, was wirklich ist, hat weder Anfang noch Ende. Die Geschichten, die unser Leben ausmachen, hören an dieser Stelle nicht auf. Zu meinen liebsten Kindheitserinnerungen gehören die Sonntagnachmittage. Während sich der Rest der Familie nach dem Essen ins Wohnzimmer zurückzog, um über das Weltgeschehen und die Politik zu diskutieren, trafen mein Großvater und ich uns in der Küche und sprachen über Gott. Diese Zusammenkünfte waren unser Geheimnis, denn für meine Eltern, die stolz auf ihre moderne Lebenseinstellung waren, stand Gott nur ein bisschen über dem Aberglauben; sie erwarteten die Lösung aller Menschheitsprobleme von der Wissenschaft. Die Gespräche zwischen Großvater und mir wären kaum in ihrem Sinn gewesen.

Zur gleichen Zeit also, in der im anderen Zimmer Roosevelts Politik heiß diskutiert und Churchills Reden laut vorgelesen und gelobt wurden, saßen mein Großvater und ich am Küchentisch und sprachen über das heilige Wesen der Welt. Er brachte mir besondere Segenswünsche für die glücklichen Momente bei, die das Leben uns schenkt, oder las mir aus alten Texten vor, die er stets bei sich trug. Gelegentlich ermunterte er mich auch, mir einen Abschnitt einzuprägen, in der Regel einen Psalm oder einen der Sprüche Salomos oder etwas aus einem kleinen Buch, das *Pirkey Avot, Aussprüche unserer Väter* hieß. Die Psalmen und Sprüche waren schön und leicht zu behalten, die Segenswünsche ebenfalls, aber die Aussprüche waren für eine Sechsjährige zu kompliziert und spitzfindig. Da ich sah, wie sehr mein Großvater gerade diese Aussprüche liebte, wollte auch ich versuchen, sie zu verstehen und auswendig zu lernen.

Wenn meine Aufmerksamkeit nachließ, bot mein Großvater mir immer einen winzigen Schluck „Manischewitz Sacramental Concord Grape"-Wein zur Stärkung an, den er ganz hinten im Kühlschrank versteckt hatte. Das war offene Bestechung. Ich liebte diesen Wein.

Ich erinnere mich, wie ich mit einem der Aussprüche kämpfte. Es handelte sich um ein jüdisches Koan:

Wenn ich nicht für mich bin, wer ist dann für mich?
Wenn ich nur für mich bin, wer bin ich dann?
Und wenn nicht jetzt, wann dann?

Das ergab für mich überhaupt keinen Sinn, da halfen auch die geduldigen Erklärungen meines Großvaters nicht. Schließlich rief ich frustriert: „Großpapa, ich weiß einfach nicht, was das bedeuten soll!" Da meinte er nur: „Ach, Nashume-le, behalte es im Gedächtnis und warte. Eines Tages wirst du es verstehen. Dann, wenn du es brauchst." Erschrocken schaute ich meinen geliebten Großvater an und sah zum ersten Mal, dass er alt war. Wahrscheinlich würde er nicht mein Leben lang bei mir sein. Wahrscheinlich würde er eines Tages sterben, und ich wäre allein mit meinen Fragen. Tief erschüttert brach ich in Tränen aus.

Manischewitz füllt seine Weine seit über siebzig Jahren in die gleichen quadratischen Flaschen ab, und wenn ich im Supermarkt an solch einer Flasche vorbeigehe, berührt es mich jedes Mal tief. Vielleicht ist Weisheit einfach die Kunst, zu warten, und Heilung eine Frage der Zeit. Und alles Gute, was dir jemals widerfahren ist, gehört dir für immer.

Dank

Ich danke allen, die an meinem Projekt Anteil genommen haben, den Patienten, denen ich meinen Stolz darauf verdanke, ein menschliches Geschöpf zu sein, und den Ärzten und Medizinstudenten, die mich als eine der Ihren anerkannten. Mein Dank gilt allen, die mir die Erlaubnis gegeben haben, ihre Geschichte zu erzählen, und denen, die ich aus den Augen verloren habe und deren Namen, Berufe und Diagnosen ich verändert habe, sodass nur sie selbst wissen, von wem die Geschichte handelt.

Dank schulde ich auch denen, die dieses Buch Wirklichkeit werden ließen: Esther Newberg, meiner Agentin, für die Hilfe, die sie mir durch ihre Aufrichtigkeit und Integrität zuteilwerden ließ, und Dean Ornish für seine Freundschaft. Ein Dank auch an Amy Hertz, meine Verlegerin, sowie den lieben Menschen beim Riverhead Verlag.

Ganz besonders danken möchte ich Barbara McNeill, weil sie sich in ihrem Glauben an das Buch nicht beirren und mich an ihren brillanten Erkenntnissen teilhaben ließ. Ein Dank auch an Tamara Cohen, Judith und Whit Skutch-Whitson, Lou und Jilly Carlino.

Dank an John Kabat-Zinn, David Eisenberg und Charles Terry, die mir halfen, meine intellektuellen Ansprüche herunterzuschrauben, und mich ermutigten, genauso zu schreiben, wie ich mein Leben lebe. Danken möchte ich auch Laurance und Mary Rockefeller, deren Unterstützung mir Mut gab, es zu versuchen.

Meine tiefe Dankbarkeit gilt meiner Freundin Yola Jurzy-kowski, weil sie mich eines Abends aus Nepal anrief, um mir zu sagen, worum es in meinem Buch im Grunde gehe. Dank schulde ich auch meinen Freundinnen und Freunden Jenepher Stowell, Marion Weber, Don Flint, Waz Thomas, Marya Marthas, Marilyn Wall sowie John Tarrant, der sich meine Geschichten am Telefon stundenlang anhörte, manchmal bis in die frühen Morgenstunden hinein.

Mein besonderer Dank geht an Janie Siegrist, die jede Fassung dieses Buches mit Liebe und Verstand gelesen hat und sie mit ihren Gebeten begleitete, und an all die anderen, die sich unerschrocken durch die früheren und viel dickeren Manuskriptfassungen gekämpft haben; an Sukie Miller, die tagelang damit beschäftigt war, alles zu ordnen, und an Phillip Brooks, Harris Dientsfrey, Josh Dunham-Wood, Don Flint, Waz Thomas, Barbara McNeill, Stephen Mitchell, Jenepher Stowell und Marion Weber für ihre so freundlichen und herzlichen Anregungen und ihre Kritik. Ein Dank an Caryle Hirschberg, die mich und meine Verleger oft aus dem Chaos von CompuServe rettete, und an John Tarrant, der mich bei allen Problemen mit meiner Textverarbeitung kompetent beriet.

Mein immerwährender Dank gilt Michael Lerner, meinem wunderbaren Kollegen, dem Pflegepersonal des Krebshilfeprogramms von Commonweal sowie dem „Institute for the Study of Health and Illness" für ihre Unterstützung. Ein Lob an Taylor Brooks, Jnani Chapman, Purusha Doherty, Elizabeth Evans, Don Flint, Irene Gallwey, Monica Kauffer, Lenore Lefer, Shannon McGowan, Elise Miller, David Parker, Nadine Parker, Sharyle Patton, Michael Rafferty, Sara Reingold, Christine Schultz, Jenepher Stowell, Waz Thomas und Virginia Veach, weil sie in all diesen Monaten nie die Geduld verloren, wie hektisch und zerstreut ich mich auch gebärdete.

Mein Dank geht auch an die, ohne deren Fachkenntnisse dieses Buch nicht entstanden wäre: Ich danke Rob Lehman, den Verwaltern und dem Personal des „Fetzer Institute", Charles Halpern und den netten Menschen der „Nathan Cummings Foundation", Wink Franklin und dem Vorstand und Personal des „Institute of Noetic Sciences" sowie Eileen Rockefeiler Growald, der tatkräftigen Gründerin des „Institute for the Advancement of Health".

Auch Nina Stradtner möchte ich herzlich danken, weil sie mir einmal pro Woche in meinem Haus einen Ort des dauerhaften Friedens, der Ordnung und der Ruhe bereitete, sodass auch in meinem Kopf ein Ort der Ruhe entstehen konnte.

Und schließlich ein tief empfundener Dank an die wenigen, die mich kannten, bevor ich mich selbst kannte, die schon damals an mich glaubten und zu mir hielten: mein Großvater, Rabbi Meyer Ziskind, meine Mutter

und mein Vater, Gladys Sara Remen und Isidore Joseph Remen, meine Freunde und Weggefährten Brendan O'Regan und Sara Unobskey Miller.

Ohne sie wäre die Geschichte meines Lebens eine andere geworden.

Literatur aus dem Arbor Verlag

Rachel Naomi Remen

Aus Liebe zum Leben

Geschichten, die der Seele gut tun

Was auch immer Rachel Naomi Remen am „Küchentisch des Lebens" ausbreitet, es gebietet uns, innezuhalten, nachzudenken und zu staunen. Es sind die alltäglichen, oftmals sogar unbemerkten Segnungen, um die sich Remens Erzählungen ranken – jene Wohltaten, die in einer Geste, einem Wort oder einer unvermuteten Tat ins Leben treten können. Remen erinnert uns daran, dass hinter allen Geschichten eine Geschichte steht. Diese eine große Geschichte handelt von unserer wahren Identität, davon, wer wir sind, warum wir hier sind und was uns trägt. So ist jede Geschichte ein überzeugendes Plädoyer für das Leben.
Durch ihre vitale, heilende Kraft offenbaren uns die Geschichten von „Aus Liebe zum Leben" Rachel Naomi Remen nicht nur als eine der großen Geschichtenerzählerinnen unserer Zeit, sondern vor allem als eine Heilerin des Herzens.

Rachel Naomi Remen ist ausgebildete Kinderärztin. Sie verzichtete jedoch auf eine große Karriere an der Stanford University und gründete stattdessen ein inzwischen zwanzig Jahre bestehendes und hoch angesehenes Krebshilfezentrum in Bolinas, Kalifornien, das sie noch heute leitet. Daneben hat sie eine Professur an der University of California und führt eine Praxis als Psycho-Onkologin.

ISBN 978-3-924195-82-3

Der Triumph des Herzens. Ein Buch, das schon während des Lesens heilt und inspiriert. Eine Schatzkammer voller Geschenke der Liebe.

Jack Kornfield

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