

Susan Piver



# Die Weisheit eines gebrochenen Herzens

Wie wir gestärkt aus Liebeskummer hervorgehen

Übersetzt von Maria Harpner und Anatol Preissler



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Für Sakyong Mipham Rinpoche,  
für seinen freudvollen Geist, frei von jedem Zweifel*

*Für Duncan Browne,  
der mein Begleiter ist auf dieser weiten Reise durch den Herzschmerz,  
den man Ehe nennt.*

*Nur mit dir zusammen ist es mir möglich, mein Herz so weit aufbrechen zu lassen.*

*Und für alle Shambhala Krieger:  
Seid frohen Herzens! Die große östliche Sonne erstrahlt.*

Wäre es uns möglich, weiter zu sehen, als unser Wissen reicht, und noch ein wenig über die Vorwerke unseres Ahnens hinaus, vielleicht würden wir dann unsere Traurigkeiten mit größerem Vertrauen ertragen als unsere Freuden. Denn sie sind die Augenblicke, da etwas Neues in uns eingetreten ist, etwas Unbekanntes; unsere Gefühle verstummen in scheuer Befangenheit, alles in uns tritt zurück, es entsteht eine Stille, und das Neue, das niemand kennt, steht mitten darin und schweigt.

Rainer Maria Rilke

Gewähre deinen Segen, dass Verwirrung als Weisheit erkannt werde.

Gampopa

© 2010 Susan Piver

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiburg

by arrangement with Free Press, a division of Simon & Schuster, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*The wisdom of a broken heart: an uncommon guide to healing, insight and love*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © plainpicture/Hanka Steidle

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-86781-065-4

Einleitung	9
------------	---



## ***1 Entspann dich***

1	So kommt das Licht herein	27
2	Es passiert nichts	33
3	Depression kontra Traurigkeit	37
4	Total uncool	41
5	In dunkler Nacht	47
6	SchlieÙe Freundschaft mit deinem gebrochenen Herzen	56
7	Ja, du hast den Verstand verloren (Aber das ist okay)	63
8	Wie man meditiert	71
9	Akzeptiere den Schmerz, dann kann er dir nicht wehtun	78
10	Sex könnte helfen	83
11	Glaube	87



## ***2 Erkenne, wo du bist***

12	Verrat ist ohne Gleichen	95
13	Von den vier Reaktionen ist nur eine hilfreich	99
14	Benimm dich wie eine Königin	108
15	Schmeiß eine Party für deine Dämonen	116
16	Rechne mit der bezaubernden Jeannie	121
17	Werde wütend	125
18	Verstärken und dann loslassen	129
19	Übertrumpfe es mit etwas Besserem	132
20	Spiegel	135
21	„Ich vergebe dir“	138
22	Dinge, die wirklich keine Hilfe sind	140

23	Dinge, die einfach nicht wahr sind	148
24	Intimität ist immer da	150



### *3 Sei, wo du bist*

25	Eine erhellende Reise	157
26	Authentizität	159
27	Was haben all diese Tränen zu bedeuten?	163
28	Ein elender Mönchegern-Bodhisattva	167
29	Tränen und Erwachen	174
30	Die Praxis der Liebenden Güte	177
31	Liebende Güte und derjenige, der dir das Herz gebrochen hat	185
32	Dreh den Projektor ab	189



### *4 Dein gebrochenes Herz wird wieder ganz:*

#### **Lerne wieder zu atmen – Ein Sieben-Tage-Programm**

33	Das Sieben-Tage-Erste-Hilfe-Programm	197
	Nachwort	219
	<b>Anhang 1</b>	
	Die „Ich bin kurz davor, komplett auszuflippen“- Liste von Alternativen	229
	<b>Anhang 2</b>	
	Instruktionen für eine tägliche Meditationspraxis	236
	<b>Anhang 3</b>	
	Ressourcen	241
	Danksagungen	243
	Über die Autorin	247

## Einleitung

**I**n diesem Buch geht es darum, wie man mit dem Trauma eines gebrochenen Herzens umgeht, mit dem, was man durchmacht, wenn eine Liebesbeziehung endet. Es ist eine Erfahrung, die mit nichts zu vergleichen ist. Für manche Menschen kommt die zerstörerische Wucht und obsessive Natur eines gebrochenen Herzens völlig überraschend. Es fühlt sich an, als ob mitten in deiner Brust tatsächlich etwas zerbrochen wäre. Dein ganzer Körper beginnt zu schmerzen. Du fühlst dich schwer und dumpf, oder eigentümlich leicht, wie etwas, das völlig verkohlt ist und jetzt in der Luft schwebt wie Asche. Vor allem aber bewirkt dieser Schmerz, dass du deinen Verstand nicht mal mehr ansatzweise unter Kontrolle hast. Du versteifst dich auf bestimmte Gedanken und Ereignisse, quälst dich mit Fragen, auf die es keine Antworten gibt, wie „Was wäre wenn?“ und „Warum nur?“ und bist vollkommen machtlos gegen die schockartigen Wellen des Kummers, die dich ohne jegliche Vorwarnung überfallen, manchmal sogar mitten im Schlaf. Du kannst dich nicht mehr darauf verlassen, ein

Geschäftsmeeting durchzustehen, oder an der Kassiererin im Supermarkt vorbeizukommen, ohne dass du an deinen Tränen zu ersticken drohst.

Alles um dich herum wird Teil deines Liebeskummers, denn es erinnert dich an deinen Verlust, deine Traurigkeit und daran, wie sehr du dich schämst. Der beiläufige Morgengruß eines Kollegen klingt für dich wie blanker Hohn; dass du den Bus versäumt hast, ist nur ein weiteres Zeichen dafür, unter dem falschen Stern geboren zu sein; und jedes Liebespaar in jedem Song, jedem Film und jeder Fernsehsendung sind der klare Beweis: Von der Schönheit der Liebe bleibst du in jedem Fall ausgeschlossen (falls das Paar glücklich ist). Oder (falls sie es nicht sind): Mit der Liebe Schiffbruch zu erleiden, ist ohnehin unvermeidlich. Der ganze Planet spiegelt deinen Kummer wieder, und es gibt kein Entrinnen. Früher erschien es dir so, als ob manche der täglichen Ereignisse etwas mit dir zu tun hätten, manche aber auch nicht. Aber jetzt, wo die Wand zwischen deinem Inneren und der Außenwelt eingestürzt ist, geht dir einfach alles unglaublich nahe, es trifft dich persönlich. Es fühlt sich so an, als ob deine ganze Welt aus den Angeln gehoben wurde. Und genauso ist es auch.

Und, wie sich herausstellen wird, sind das hervorragende Neuigkeiten. Ich spreche aus eigener Erfahrung. Obwohl ich durchaus meinen Teil an Beziehungskisten abbekommen habe, mal mehr mal weniger traurig war, wenn sie endeten, so ist mein Herz doch nur einmal wirklich gebrochen worden. Das war ein Schlüsselerlebnis für mich. Obwohl ich mittlerweile lange darüber hinweg bin, zehre ich noch heute von den Folgen dieser unglaublich schwierigen Zeit, aber in Dankbarkeit und nicht in Verzweiflung.

Als diese Beziehung endete, wurde mir klar, dass all die Wehwehchen, die mich in der Vergangenheit geplagt hatten, sich wie ein Sommerregen neben einem Tsunami anfühlten. Es war einfach kein Vergleich. Natürlich hatte ich jedes Mal geweint, ihn gehasst, mich gehasst und 5 Kilo verloren, das Übliche eben. Aber dieses eine Mal gab es nicht nur Tränen, Trübsal und Appetitlosigkeit – nein, meine gesamte Welt brach zusammen. Ich wusste nicht mehr, wer ich war oder was mir mein Leben bedeutete und ich war mir nicht sicher, ob ich mich je wieder davon erholen würde.

Ich lebte damals in Austin, Texas, und arbeitete als Barkeeperin in einem fabelhaften Klub, in dem jeden Abend Bluesmusiker von Weltklasse auftraten. Alle wirklich Großen dieses Genres spielten dort, begleitet von einer hervorragenden Hausband. Ich war Mitte zwanzig, hatte nicht studiert und keinerlei Perspektiven, außer dem Job in der Bar. Aber ich war das erste Mal in meinem Leben so richtig glücklich. Bis dahin war mein Leben von unerfreulichen Dingen, wie grässlichen Depressionen, akademischen Fehlschlägen und schmerzvollen Beziehungen geprägt gewesen. Als ich mit sechzehn von zu Hause wegging, umgab mich eine Wolke der Verwirrung. Ich wechselte von einem Job zum anderen, Kellnern, Taxi fahren, Lieferdienste. Während dieser ganzen Zeit beschäftigte ich mich eingehend mit Spiritualität, las zahllose Bücher, scheiterte aber daran, diese Entdeckungen in mein tägliches Leben zu integrieren. Es schien eine enorme Kluft zu geben zwischen der, die ich im Innersten war, und der Art, wie sich mein Leben von außen darstellte. Dann landete ich zufälligerweise (das mit dem Zufall ist durchaus ernst gemeint– ich tingelte einfach so durchs Land, als mein Wagen ausgerechnet in Austin eine Panne hatte) in einer Stadt, die ich liebte, hörte Musik, die ich liebte, und arbeitete mit Menschen, die ich lieben lernte. (Ein dickes Hallo an Antone: Austin's Home of the Blues.)

Und das Beste, ich verliebte mich wahnsinnig in einen Gitarristen der Hausband und er verliebte sich in mich. Ich hatte schon vorher Freunde gehabt, aber das hier war anders. So jemanden wie ihn hatte ich noch nie kennengelernt. Er war sanft, intelligent, witzig und cool, und trotzdem nicht im Geringsten oberflächlich. Er brachte mich zum Lachen. Er war ein Vollblutmusiker, aus tiefster Seele, ohne oberflächliches Getue und brachte mir viel über Musik bei. Er hing gern in Bars herum und hatte Sinn für Literatur, besonders für Isaac Bashevis Singer. Er war Texaner mit einer Vorliebe für jüdische Mädchen und in Texas war ich quasi jüdisch hoch zehn. *Perfekt*. Ich betete ihn an. Er betete mich an.

Unser erster Kuss war eine unvergessliche Erfahrung. Nicht nur, weil dieser Augenblick so intensiv war, sondern weil er die perfekte Taufe für unsere Beziehung darstellte. Ich lag in seinen Armen und lehnte mich ein

wenig zurück, um in seine Augen zu sehen. Dann legte ich meine Hand auf seine Brust, direkt auf sein Herz. Da strömte ein unerklärlicher Schwall von Wohlbehagen von seiner Brust in meine Hand und vermittelte mir ein jenseitiges Gefühl von Sicherheit. Ich hatte so ein Gefühl noch nie erlebt. Von dem Augenblick an waren wir als Liebende verbunden. Bei ihm konnte ich mich, endlich, ganz der Liebe hingeben. Während unserer fünfjährigen Beziehung kehrte dieses Gefühl jedes Mal zurück, wenn ich meine Hand auf seine Brust legte. Sogar jetzt, zig Jahre später, spüre ich das, sobald ich an ihn denke. Das ist die Art von Liebe, die man sich nicht aus dem Herzen reißen kann, denn man wurde bereits mit diesem Menschen in seinem Herzen geboren.

Im Zuge unserer Beziehung passierten etliche Dinge, die uns dankbar werden ließen für die Sicherheit, die wir in den Armen des anderen fanden. Ich hatte einen grauenhaften Autounfall, bei dem ich fast starb. Er kümmerte sich während meines ganzen Krankenhausaufenthalts rührend um mich, verbrachte jede Nacht in meinem Krankenzimmer und pflegte mich in den Monaten der Rehabilitation. Einige Jahre später kam ein Haschisch-Deal ans Licht, an dem er beteiligt gewesen war (ich hatte von all dem nichts gewusst), und er musste für vierzehn Monate ins Gefängnis. Er hatte verzweifelt versucht, genug Geld zu verdienen, um uns beide damit erhalten zu können, und das Gehalt eines Gitarristen reicht dafür in der Regel nicht aus. Tod, Drogen, Opfer des Geliebten und Gefängnis: in der Tat eine Geschichte wie aus einem echten Blues, die viele Gelegenheiten bot, um in den Armen des anderen Schutz zu suchen.

Schon bevor er ins Gefängnis musste, hatten wir uns mehrere Male getrennt, um dann doch wieder zusammenzufinden. Obwohl uns unbestreitbar eine Seelenverwandtschaft verband und wir in Notfällen immer und von ganzem Herzen für den anderen da waren, war das Alltagsleben eine ganz andere Geschichte. Wir konnten zu keinem regelmäßigen, gemeinsamen Leben finden und trennten uns, kamen wieder zusammen, trennten uns und kamen wieder zusammen. Während einer dieser Trennungen lernte er eine andere Frau kennen und mein Herz zerbrach. In. Eine. Million. Stücke. Bis zum heutigen Tag kann ich mir nicht erklären, warum.

Ich war völlig verzweifelt. Ich verlor den Verstand. Ich wurde von rasender Eifersucht geplagt, die ich mir bis dahin nicht im Traum zugetraut hätte. Ich war nie ein wirklich eifersüchtiger Mensch gewesen, zumindest davor und danach nicht. Meine Nächte waren ein Grauen – mich quälten schlimmste Alpträume, in denen ich krampfhaft versuchte, ihn zu erreichen, aber ich kam einfach nicht mehr an ihn heran. Mein Appetit war verschwunden und ich schrumpfte auf eine skelettartige Größe null. Meine Freunde organisierten sich, um regelmäßig nach mir zu schauen, und erstellten einen Fütterplan, wie bei einem Baby. (Einmal kamen drei Leute vorbei und weigerten sich wieder zu gehen, bevor ich nicht einen Smoothie zu mir genommen hatte. Sie redeten mir gut zu, Schluck für Schluck mit einem Strohalm zu trinken.) Ich füllte Dutzende von Tagebüchern und versuchte so, dem Sinn dieses Schmerzes auf die Spur zu kommen.

Schließlich, nach Monaten des Ringens, ich konnte einfach nicht darüber hinwegkommen, zog ich Tausende von Meilen weit weg von dem Ort, den ich liebte, nur um dieser Situation zu entkommen. Es half, aber nicht viel. Ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass ich den Schmerz dieser Trennung zwei Jahre lang bei jedem Atemzug spüren konnte.

Angestachelt von dieser heillosen Verwirrung, erreichte mein Interesse an Spiritualität einen nie da gewesenen Höhepunkt. Auf der Suche nach Antworten las ich zwei, drei Bücher pro Woche. Warum tat es derart weh? Was konnte ich tun, damit es aufhörte? Was war los mit mir? Warum hatte das passieren müssen? Wie konnte man aufhören, jemanden zu lieben, nur weil derjenige aufgehört hatte, dich zu lieben? Der ganze Schmerz meiner Kindheit – ich hielt mich für nicht liebenswert, zu emotional und allem Anschein nach dumm – kehrte mit voller Kraft zurück. Der Schmerz eines gebrochenen Herzens lässt *alle* Schmerzen wiederaufleben, angefangen beim Anfang. Mein Verstand bombardierte mich rund um die Uhr mit Selbstvorwürfen und Erniedrigungen und ich hatte panische Angst, dass es mir nie mehr gelingen würde, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Ich hatte solche Angst und war so traurig.

Dann stieß ich in meiner Lektüre auf ein Buch, in dem Folgendes stand:

Aus der Erfahrung eines traurigen und zarten Herzens entsteht Furchtlosigkeit. Normalerweise versteht man unter Furchtlosigkeit, dass man keine Angst hat oder zurückschlägt, wenn man geschlagen wird. ... Aber wirkliche Furchtlosigkeit erwächst aus der Zartheit, aus der Bereitschaft dein verwundbares Herz von der Welt berühren zu lassen, dein wundres, wunderbares Herz. Du bist bereit, dich ohne Abwehr oder Scheu der Welt zu öffnen. ... Wer sich nicht allein und traurig fühlt, kann kein (spiritueller) Krieger sein. ...

Oh.

Hier war ein Weg, der mich unmittelbar *zu* meinen starken Emotionen führte und nicht von ihnen weg: einer, der die Fähigkeit, tief zu empfinden, wertschätzte – nicht aufgrund ihrer dramatischen Qualitäten, sondern weil sie lebendig war und intelligent. Und wenn Traurigkeit und Einsamkeit die maßgeblichen Eigenschaften waren, um – im Sinne der spirituellen Kriegerschaft – kraftvoll und mutig zu sein, so konnte ich mir vorstellen, schnell Fortschritte zu machen. Zum ersten Mal las ich etwas, das Sinn ergab. *Diese Traurigkeit hatte etwas zu bedeuten. Sie konnte zu etwas Gutem führen.* Es war extrem ermutigend, sich vorzustellen, dass es sich bei dem, was ich für das größte Problem hielt – der erdrückende Kummer und die atemraubende Sensibilität –, sogar um die Lösung handeln könnte. Ein gebrochenes Herz könnte eine Quelle der Kraft sein.

Von diesem Buch, *Shambhala: Der heilige Weg des Kriegers* des buddhistischen Lehrers Chögyam Trungpa, genau wie von anderen Büchern und Lehrern, lernte ich, dass ein großartiges Leben sich nicht dadurch auszeichnet, dass man von Kummer möglichst unberührt bleibt. Es hatte mehr damit zu tun, sich zu entspannen und zuzulassen, dass die Welt einen berührte. Es ist weit mutiger, sich der Welt zu öffnen, als sich von ihr abzuschotten. So eine Definition von Mut hatte ich noch nie gehört. Und ich hatte nie von einem spirituellen Weg gehört, der starke Emotionen pries und sie einlud und tatsächlich erklärte, wie man damit umgehen kann: nicht indem man gegen sie argumentiert, sondern indem man sie zulässt und befreit.

Statt zu versuchen, mich abzuhärten, könnte ich meine Empfindsamkeit schätzen lernen. Statt gegen meine Tränen anzukämpfen, könnte ich in sie eintauchen und mich von dem Strom tragen lassen. Je mehr es mir gelingen würde, zu meiner Verwundbarkeit zu stehen, desto cooler würde ich sein. Nach einigen Überlegungen leuchtete mir das völlig ein. Schließlich bleibt man immer in der Defensive, wenn man versucht, starke Emotionen zu vermeiden. Wenn man von vornherein keine Wachposten aufstellt, hat man nichts zu verlieren und muss sich daher auch keine Sorgen machen.

Über ein Jahrzehnt habe ich in meinem eigenen Leben diese Vorstellung von einem sanfterzigen Krieger erforscht. Einem Krieger, der allen Gefühlen gegenüber offen ist und den seine Verletzungen stark machen. Ich hatte viele Gelegenheiten, die Lehren der Kriegerschaft zu prüfen und anzuwenden. Es erstaunt mich immer noch, wie weise, präzise und praktisch sie sind, selbst wenn es um ein zutiefst verletztes Herz geht. Ich möchte diese Lehren mit euch teilen.

Bei meinen persönlichen Versuchen, diese Weisheit in meinem Alltag umzusetzen, bei der Arbeit, in der Familie, in Beziehungen; beim Versuch, gut auszusehen und bei der Angst vor dem Älterwerden; bei meinem Wunsch, ein Zuhause und beständige Liebe zu finden, habe ich viele Fehler gemacht, aber auch große Freude erfahren. Ich stellte fest, dass meine traurigsten und unangenehmsten Gefühle eigentlich die Quelle dieser Freude waren. Ich fand heraus, dass Traurigkeit eine Form der Zartheit, Einsamkeit eine Form der Furchtlosigkeit und Kummer eine Form der Intelligenz war. Dass das, was ich für das Schlimmste an mir gehalten hatte, eigentlich das Beste war.

Ich möchte dir in diesem Buch nahebringen, wie du dich selbst auf diese Weise betrachten kannst. Wenn du deine Arme für das öffnest, was du jetzt Kummer nennst, wirst du unermessliche Authentizität und persönliche Stärke finden, etwas, wonach du dein Leben lang gesucht hast.

Und ich hoffe, du wirst die Erfahrung machen, die ich gemacht habe: wie viel Freude dir zuteilwird, wenn du dich dem Schmerz zuwendest und dein eigenes Herz ganz in Besitz nimmst.

### **Versuche Folgendes:**

#### **Schließe Freundschaft mit deinem gebrochenen Herzen.**

Zu Beginn dieser mutigen Reise, auf der du nicht nur deinem gebrochenen Herzen gegenüberstehst, sondern auch deine innere Stärke entdecken wirst, findet der uralte Ratschlag seine Anwendung: „Beginne, wo du bist“. Du kannst nirgends hingelangen, wenn du nicht weißt, wo du dich gerade befindest. Das wäre so, als würde man sagen: „Ich möchte nach San Francisco“, ohne zu wissen, ob man aus Baltimore oder Seattle anreist.

Die Reise beginnt damit, dass du genau erkennst, in welcher Gemütsverfassung du dich gerade befindest. Ich schlage vor, dass du deine Antworten auf die folgenden Fragen dazu verwendest, um dein „Tagebuch des gebrochenen Herzens“ zu beginnen. Darin kannst du die Fortschritte im Bemühen, dein Gleichgewicht wiederzuerlangen, festhalten und was du von diesen aufgewühlten Emotionen gelernt hast. Such dir ein Notizbuch, das du immer bei dir tragen kannst. Es schadet auch nicht, wenn es zudem schön oder irgendwie edel ist, wie es dem leidenschaftlichen, liebevollen und liebenswerten Menschen entspricht, der du bist. Es soll sich einfach gut anfühlen, es zur Hand zu nehmen und etwas hinein zu schreiben. Du wirst es dazu verwenden, um die spontanen Erkenntnisse festzuhalten, zu denen du immer öfter gelangen wirst, wenn du die Vorschläge in diesem Buch befolgst und dich deiner Situation stellst. Mach dir darin Gedanken darüber, wie du dich gerade fühlst. Du kannst dort die Titel der Bücher aufschreiben, die du gelesen und was du von ihnen gelernt hast; die Namen der Lieder, die dich bewegen, und Sätze, die dich ermutigen. Und falls du dich entscheidest, das Sieben-Tage-Programm zu absolvieren, das ich am Ende des Buches beschreibe (und das hoffe ich), wird dieses Tagebuch dir helfen, den Überblick über all die wichtigen Informationen zu behalten und sie dir immer wieder in Erinnerung zu rufen.

Also beginne mit den Fragen weiter unten, sobald du bereit bist. Übertrage jede einzelne in dein Büchlein und versuche, sie zu beantworten. Deine Antworten können so kurz oder lang ausfallen, wie du möchtest. Mach dir keine Gedanken darüber, zu irgendeiner endgültigen Aussage zu gelangen – beantworte jede Frage wahrheitsgemäß, wie du es gerade jetzt empfindest.

Vielleicht sind deine Antworten heute anders als morgen, in einer Woche oder in einem Jahr. (Du kannst jederzeit auf diese Übung zurückgreifen, um zu sehen, ob und wie sich deine Antworten verändert haben. Du wirst überrascht sein.)

Wenn du die Fragen durchgehst, schreib auf, was dir als Erstes in den Sinn kommt. Wenn dir eine spezielle Geschichte einfällt (ein gemeinsamer Moment mit deinem Ex, ein Erlebnis, eine Hoffnung oder Angst, die Zukunft betreffend), schreib sie auf. Mach dir nicht zu viele Gedanken über korrekte Grammatik, oder ob es auch vernünftig ist, beginn einfach damit, den Stift über die Seite zu bewegen und schau, was passiert. Du musst auch nicht versuchen, immer nur positiv zu sein. Ich werde dich in diesem Buch nicht vor schlechten Gedanken warnen, noch werde ich dir ans Herz legen, immer nur fröhliche Gedanken zu denken, oder schlechte durch gute zu ersetzen. Als ich Literatur über Trennungen recherchierte, stieß ich oft auf den Kult der Positivität, wie ich es nenne, eine dogmatische Forderung, sich von allem, was schmerzhaft ist, abzuwenden. Das ist kontraproduktiv. Wir werden uns den schmerzvollen Dingen *zuwenden*, ohne uns im Schmerz zu suhlen. Diese Fragen werden dir helfen, den Anfang zu machen.

Falls dir zu einer der Fragen nichts einfällt, lass sie einfach fürs Erste aus. Du wirst später Gelegenheit haben, darauf zurückzukommen.

1. Meine Trennung ist \_\_\_\_\_Tage/Monate/Jahre her und meine Gefühle seitdem waren in erster Linie \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.
  
  2. Das letzte Mal habe ich mich so gefühlt, als\_\_\_\_\_. Wenn ich diese beiden Erfahrungen vergleiche, fällt mir auf, dass \_\_\_\_\_.
- (Falls du so etwas noch nie erlebt hast, lass es aus.)

## 18 Die Weisheit eines gebrochenen Herzens

3. Am schwierigsten seit dem Ende dieser Beziehung war für mich  
\_\_\_\_\_.
4. Wenn ich an unsere Trennung denke, quälen mich immer wieder folgende Gedanken: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
5. Ich fühle den Schmerz dieses Verlustes am intensivsten, wenn ich  
\_\_\_\_\_.
6. Was ich am meisten an unserer Beziehung vermisse, ist  
\_\_\_\_\_.
7. Was ich nicht vermisse, ist  
\_\_\_\_\_.
8. Was ich am meisten bereue, ist  
\_\_\_\_\_.
9. Der unerwartete Nutzen dieser Trennung ist  
\_\_\_\_\_.
10. Wenn ich ihn auf der Stelle zurückhaben könnte, würde ich es tun/  
würde ich es nicht tun, weil \_\_\_\_\_.
11. Das Wichtigste, was ich mir im Augenblick immer wieder sagen muss, ist  
\_\_\_\_\_.

Wenn dein Herz gebrochen ist und du nicht weißt, woher du die Kraft nehmen sollst, möchte ich dir aufzeigen, dass es andere Möglichkeiten gibt, als dich selbst, ihn oder sie zu hassen, um die wahre Botschaft hinter dieser schrecklichen Situation zu erkennen. Wir werden uns gemeinsam von den Wellen des Kummers, der Wut und der Verzweiflung tragen lassen. Deine Ängste werden während dieser ganzen Zeit kommen und gehen – dein Herz jedoch bleibt unzerstörbar.

Als ich die Zeit meines Trennungsschmerzes durchlebte, setzte ich mich mit verschiedenen alten Weisheitstraditionen auseinander, die mir sehr weiterhalfen. Am hilfreichsten waren buddhistische Lehren, die beschreiben, wie man sein Herz stark und sicher macht. Ich möchte sie in diesem Buch in einfachen Worten mit euch teilen. Ich arbeite jetzt seit Jahren damit und habe sie in vielen Workshops unterrichtet. Ich verstehe jetzt viel besser, wie man sie umsetzt und kommuniziert. Es erstaunt mich immer wieder, wie modern und zutreffend diese 2500 Jahre alten Prinzipien sind. Sie ähneln eher einer erweiterten Form von gesundem Menschenverstand als irgendeinem Dogma.

Im Wesentlichen wirst du lernen, inneren Frieden, Mitgefühl und Gelassenheit zu entwickeln – Eigenschaften, die unerlässlich sind, wenn du dein Herz heilen möchtest. Dazu musst du kein Buddhist werden. Du musst dir weder irgendwelche religiösen Überzeugungen aneignen, noch irgendeiner Glaubensgemeinschaft beitreten. Im Buddhismus gibt es keine spezifischen Gottheiten, an die du glauben und denen du folgen musst. Du musst keine besonderen Werte oder Ideale übernehmen, „Om“ summen, komische Outfits tragen oder alle unaufhörlich lieben (es sei denn, du möchtest das). Und du musst auch kein Buddhist werden, um die äußerst heilsame Technik der Meditation zu praktizieren, bei der du einfach ruhig sitzt und auf deinen Atem achtest.

Die heilende Arbeit beginnt damit, deinen Geist zu zähmen. Wenn du nicht weißt, wohin mit deinen untröstlichen Gedanken – und das muss ich dir sicher nicht sagen –, wirst du von deinem eigenen Geist zerdrückt, wie ein Insekt auf der Windschutzscheibe. Du bist ihm völlig ausgeliefert. Wenn er dich zu einer sentimentalischen Rückschau einladen möchte oder

mit dir bei zukünftigem Kummer vorbeischaun will, dann macht er das. Falls er dich davon überzeugen möchte, dass du ohne ihn verdammt noch mal besser dran bist, oder, nein, warte mal, zum Scheitern verurteilt bist, dann macht er das. Er spielt mit dir Katz und Maus – ohne Gnade. Ich werde dir beibringen, wie du mit deinem eigenen Geist arbeiten kannst, um den schrecklichen Fluss schmerzvoller Gedanken zu beruhigen und dich auf Gefühle wie Frieden, Freude und liebende Güte auszurichten. Die traditionelle Praxis der Sitzmeditation wird unsere Arbeitsgrundlage sein.

Den Geist des Liebeskummers zähmst du am besten wie ein wildes Tier: Zuerst musst du viel Zeit mit ihm verbringen und demonstrieren, dass du keine Angst vor ihm hast, aber auch nicht vorhast, es anzugreifen. Dann wird diese wilde Kreatur langsam beginnen, dir zu vertrauen und du kannst dich ihr nähern, um eine Beziehung aufzubauen. Genauso funktioniert Meditation. Zuerst setzt du dich ohne Ablenkung hin, du betrittst den Ring und tust nichts. Dann, wenn du beginnst, dir selber zu vertrauen, wenn du zulassen kannst, so zu sein, wie du bist – ohne Kritik zu üben oder zu urteilen –, dann kannst du beginnen, eine Beziehung zu der wilden Bestie aufzubauen. Und irgendwann hast du dann auch ein Wörtchen mitzureden. An diesem Punkt verändert sich deine Situation völlig und du wirst gelernt haben, Frieden *zu erschaffen* – nicht nur zu finden – und einen Zustand liebender Güte in dir und um dich herum zu erzeugen. Wir werden das alles in Kapitel 8 „Wie man meditiert“ eingehend erörtern. Dort erkläre ich die Praxis des ruhigen Verweilens, die du täglich anwenden kannst.

Später werde ich dich mit einer anderen Form der Meditation bekannt machen, durch die du die liebende Güte, die du schenkst und empfangst, intensivieren kannst. Interessanterweise heilt man ein gebrochenes Herz nicht, indem man mehr oder bessere Liebe bekommt, sondern indem man mehr Liebe gibt. Diese Praxis erklärt genau, wie man das macht.

Ich werde nicht nur erklären, was deinem gebrochenen Herzen guttut, sondern auch, was definitiv *nicht* hilft. Ich verrate dir Tipps und Übungen, die du *überall und sofort* anwenden kannst, damit es dir besser geht und du dich von gewohnten Denkschemata lösen kannst. Trotz aller noch so

fabelhaften Erklärungen dafür, warum Schmerz wehtut, brauchst du in erster Linie Dinge, die du sofort tun kannst, wenn Wellen des Kummers, der Wut oder der Angst dich aus dem Nichts zu überrollen drohen. Dazu findest du viele Vorschläge in diesem Buch.

Am Ende gibt es ein siebentägiges Programm täglicher Praxis und Übungen, die dir helfen sollen, das, was du über deine Situation gelernt hast, im Alltag umzusetzen und so wieder ein gewisses Maß an Sanftmut und Normalität in dein Leben zu holen. Am Ende des Programms solltest du dich besser, kräftiger und fröhlicher fühlen. Dein Leben wird sich nicht mehr ausschließlich um deinen Liebeskummer drehen.

Das Buch ist in vier Abschnitte geteilt. Im ersten Teil „Entspann dich“ geht es darum, liebevoll mit dir und deiner Situation umzugehen, was ziemlich unmöglich klingt, wenn man 24 Stunden am Tag völlig aufgelöst ist, selbst im Schlaf. Mit „Entspann dich“ meine ich nicht, dass du das, was du fühlst, nicht fühlen sollst. Das würde eines herkulischen Willensaktes bedürfen – was so ziemlich das Gegenteil von Entspannung ist. Ich meine auch nicht, dass du dich ablenken sollst. Hier bedeutet Entspannung nicht, deine Gefühle zu verdrängen oder von ihnen abzulenken, es bedeutet, dass du den Gefühlen, die im Moment da sind, einfach *erlaubst*, da zu sein. Du wirst erstaunt sein, wie entspannend das ist. Viel entspannender als sich zu wünschen, etwas anderes zu empfinden.

Im zweiten Teil, „Schau, wo du bist“, mit dieser Entspannung als Grundlage (erinnere dich, es bedeutet zulassen), wirst du beginnen zu verstehen, wo du dich gerade befindest, was mehr und was weniger Schmerzen verursacht und wie du unmittelbar mit deinen Gefühlen arbeiten kannst. Durch dieses Wissen wird sich deine Situation langsam beruhigen und du wirst etwas Sachlichkeit und natürliche Widerstandsfähigkeit in der Beziehung zu deinem Liebeskummer entdecken. Diese Eigenschaften sind bereits da, aber wenn du aufgewühlt bist, vergisst du das. Dieser Abschnitt enthält einige längere Übungen, die du machen kannst, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Er behandelt auch einige Verhaltensweisen, die wahrlich keine Hilfe sind, und unwahre Gedanken, die man meiden sollte wie die Pest.

„Sei, wo du bist“, im dritten Teil, hilft dir, wirklich dort zu sein, wo du bist, ohne Angst zu haben. Du kannst den Mut entwickeln, deinem Leben genauso zu begegnen, wie es ist, komme was wolle, deine momentane Gefühlslage mit eingeschlossen. Unsere Definition von Furchtlosigkeit ist die Fähigkeit, uns unserer Welt gegenüber zu öffnen, sie anzunehmen und sogar unsere Freude daran zu haben, an all den fabelhaften und verrückten Dingen, die in dir und um dich herum passieren, sogar an deinem gebrochenen Herzen.

Nachdem du nun begonnen hast, dich für die Wahrheit deiner Gefühle zu öffnen und sie im rechten Licht zu sehen, wird die Weisheit deines ganzen Herzens, des Teils, der gebrochen ist, und des Teils, der heil geblieben ist, spontan zu dir sprechen. So sind wir Menschen einfach gemacht. Du wirst Mitgefühl und Güte unbekanntes Ausmaßes verspüren und dich schlicht und einfach langsam glücklicher fühlen. Du musst nicht daran arbeiten, um diese Eigenschaften zu entwickeln – sie sind bereits da. Aber jetzt bist du imstande, sie zu erkennen, während du deine Situation klärst und beruhigst. Nachdem du so ehrlich mit deinem Schmerz gearbeitet hast, wirst du dir einer enormen inneren Stärke und Anziehungskraft bewusst, die daher rührt, dass du immer authentisch bist. Das wird auch den Menschen in deiner Umgebung auffallen und du wirst wichtige Synchronizitäten und verheißungsvolle Zufälle anziehen. Du kannst die schrecklichen Folgen eines gebrochenen Herzens – etwa das Gefühl, furchtbar unattraktiv und machtlos zu sein – vollkommen rückgängig machen und zu Selbstvertrauen, Ruhe und Selbstakzeptanz finden.

Teil 4, „Dein gebrochenes Herz wird wieder ganz. Lerne wieder zu atmen“, ist ein sieben-tägiges Programm, das einen täglichen Plan festlegt. Es arbeitet mit den Ideen dieses Buches, um Schmerz in Weisheit zu verwandeln. Es enthält Dinge, die wir zusammen in den ersten Teilen des Buches erkunden werden: Meditation, Schreibübungen und andere Formen der Kontemplation. Es sollte von Freitag bis Freitag dauern, aber du kannst auch an jedem anderen Tag beginnen.

Ich habe dieses Programm mit in dieses Buch genommen, weil es nicht ausreicht, interessante Einsichten über deine Lage zu gewinnen – wir ha-

ben alle schon starke Bücher gelesen, deren Kraft sich verflüchtigte, sobald man das Buch aus der Hand gelegt hatte –, du musst diese Einsichten auf dein Leben anwenden. Es ist nicht immer leicht, herauszufinden, wie man das am besten macht. Ich habe diese exakte Anleitung verfasst, um dir dabei zu helfen.

Ich zeige dir, wie Sanftheit zu deinem Fundament werden kann und eine Verpflichtung zur Weitsicht zu deinem Weg. So schaffst du die Grundlage, deine Erfahrungen furchtlos dein eigen nennen zu können. Wenn dir Traurigkeit begegnet, bist du vollständig traurig. Wenn dir Freude begegnet, freust du dich von ganzem Herzen. Wenn du auf Hindernisse stößt, siehst du sie als das, was sie sind; wenn sich Hindernisse auflösen, hinterlassen sie keine Spuren und du weißt das zu schätzen. Wenn sie sich nicht auflösen, weißt du auch das zu schätzen.

Nur indem du in die Tiefen deines Herzens eintauchst, kannst du dich selbst wirklich kennenlernen und die echte Präsenz entwickeln, die man mit Weisheit und persönlicher Kraft in Verbindung bringt. Und wenn dein Herz gebrochen ist, hast du keine andere Wahl. Dein Innerstes wurde nach außen gekehrt. Deine tiefsten Ängste und Sorgen sind außer Kontrolle. Du kannst nicht weglaufen, du kannst dich nicht verstecken, es ist an der Zeit, ihnen gegenüberzutreten. Ich werde dir Praktiken zeigen, die erklären, wie man das tut. Obwohl es verdammt wehtut, ist es eine wertvolle Gelegenheit, ein wahrer Scheideweg. Der eine Weg führt zu dem stillen Einverständnis, berechnender zu lieben und weniger zu riskieren, er macht dein Herz hart. Der andere führt zu einem Herzen, das aufgeht wie eine Lotosblüte und sich so mit einem endlosen Quell grenzenloser, unerschütterlicher Liebe verbindet und mit der Fähigkeit, sie intelligent einzusetzen. Du hast die Wahl.

Im Laufe der Zeit wirst du erkennen, dass dich die dunkle Macht deines Kummers der Sanftheit, Furchtlosigkeit und Weisheit näher bringt. Wenn du bei deinem gebrochenen Herzen bleibst, wird es dir mit Sicherheit den Pfad zur Weisheit weisen.



Bevor wir beginnen, möchte ich noch auf einige Dinge hinweisen.

Ich habe mich entschieden, dieses Buch aus der Perspektive von Frauen zu schreiben, die Beziehungen zu Männern haben. Deswegen heißt es: „Sie wollte ihn wirklich zurückhaben“ oder „Sie entdeckte ihre eigene Stärke“. Ich tue das nur der Einfachheit halber, damit ich nicht jedes Mal schreiben muss: „Er oder sie wollte ihn oder sie wirklich zurück“, oder „Sie oder er entdeckten ihre oder seine eigene Stärke“. Ich will damit niemanden ausschließen, egal, aus welcher Art von Beziehung der Kummer rührt.

Was ich im Begriff bin, dir zu erzählen, basiert auf dem, was ich in meinem eigenen Leben gelernt und in die Praxis umgesetzt habe. Es ist äußerst wichtig, dass du dich nicht auf meine Worte verlässt. Bitte überprüfe diese Ideen und Praktiken selbst. Mach dir dein eigenes Bild. Nimm dir, was du für nützlich und wahr hältst, und wende es an, wie immer du möchtest. Bitte verwirf ohne Bedenken all das, was nicht auf dich zutrifft. Es steht dir frei, diese Informationen auf deine persönlichen Bedürfnisse zuzuschneiden.

Vielleicht habe ich Fehler gemacht. Ich hatte das Privileg, bei außerordentlichen spirituellen Lehrern zu studieren, die ihre Weisheit mit erstaunlicher Klarheit und Großzügigkeit teilten. Falls irgendein Teil meiner Interpretation Fehler aufweist, ist das allein auf mein mangelndes Verständnis zurückzuführen und nicht auf irgendwelche Irrtümer in ihren Lehren.

ERSTER TEIL



*Entspann dich*



## So kommt das Licht herein

Vor einigen Jahren musste meine Freundin Liz etliche Schicksalsschläge innerhalb kürzester Zeit hinnehmen. Ihr geliebter Vater starb und ließ sie mit ihrer Mutter zurück, zu der sie immer schon ein schlechtes Verhältnis gehabt hatte. Kurz danach wurde bei ihrer Schwester eine chronische Erkrankung diagnostiziert und Liz, die gerade ihr erstes Haus gekauft hatte, schien die Einzige zu sein, die ihre Pflege übernehmen konnte. Ihre Schwester zog also bei ihr ein. Sechs Monate nach dem Tod ihres Vaters starb ganz plötzlich ihre Mutter und Liz musste sich damit abfinden, dass sie nun keine Möglichkeit mehr haben würde, ihre Beziehung in Ordnung zu bringen.

Kurz vor dem Tod ihrer Mutter schien es, als würde das Universum eine Wiedergutmachung anstreben. Liz verliebte sich. Sie rief mich eines Tages von ihrem Haus in L. A. an und sagte einfach: „Ich habe meinen Mann kennengelernt.“ Rob war ein Geschäftspartner, der in Denver lebte und die beiden waren gemeinsam mit der Planung eines Events betraut worden. Eines Tages, als sie gerade über Termine und Werbung sprachen, entwickelte

sich ihr Gespräch plötzlich in eine ganz persönliche Richtung, und bevor sie wussten, wie ihnen geschah, waren drei Stunden vergangen. Sie hatten vieles gemeinsam: Beide waren Leseratten, leidenschaftliche Mountainbiker, sie liebten dieselbe Gegend im pazifischen Nordwesten und betätigten sich beide aktiv in der Kommunalpolitik. Schon am Telefon konnten sie unglaublich ungezwungen miteinander umgehen, unterhielten sich mit einer Leichtigkeit, so als ob sie sich schon Jahre kannten, und Liz begann, sich immer selbstsicherer und attraktiver zu fühlen. Sie telefonierten nun jeden Tag miteinander, gleich nach dem Aufstehen und bis spät in die Nacht hinein. Er brachte sie zum Lachen. Beide brachten den beruflichen Zielen des anderen Verständnis und Bewunderung entgegen. Er hörte ihr mit Anteilnahme zu, wenn sie über die Trauer um ihre Familie sprach.

Als sie begannen, sich über ihre Vorstellungen von einer Beziehung zu unterhalten, stimmten ihre Ansichten auch da völlig überein. (Zwei Kinder, aber erst nach etlichen Jahren Ehe. Getrennte Urlaube, um die Beziehung frisch zu erhalten. Bedingungslose Treue um jeden Preis.) Schließlich stieg er in ein Flugzeug, um sie zu Hause zu besuchen. Sie verbrachte die Tage vor seiner Ankunft damit, das Haus von oben bis unten auf Hochglanz zu bringen, die Bettwäsche zu bügeln und die Haare an verschiedensten Körperstellen zu stylen und zu epilieren; sie verhielt sich tatsächlich so, als ob sie die Ankunft ihres Bräutigams vorbereitete.

Sie verbrachten mehrere stürmische Tage und Nächte miteinander. Ihre Gespräche flossen weiterhin mühelos und viele Stunden lang, und wie sich jetzt herausstellte, passten sie auch sexuell unheimlich gut zusammen. Langsam gewann sie die Sicherheit, dass all das, was sie in den vergangenen Monaten mitgemacht hatte, nun durch das Eintreffen dieses wunderbaren Mannes wettgemacht würde. Und dann, einige Tage, nachdem er wieder nach Hause geflogen war, ließ er sie wissen, dass er nach reiflichen Überlegungen zu dem Schluss gekommen sei, sie würden auf lange Sicht gesehen doch nicht so gut zusammenpassen und es wäre besser, sich nicht wiederzusehen. Und damit war die Sache erledigt.

Es klingt schockierend und unerwartet – das war es auch, aber diese Dinge passieren ständig. Keiner weiß warum.

Tage und Wochen vergingen und alle, die Liz nahestanden, versuchten, sie zu trösten. Aber wir wussten einfach nicht, wo wir beginnen sollten. Bei den Todesfällen in ihrer Familie? Bei der Krankheit ihrer Schwester und dem ganzen Chaos, das damit einherging? Bei ihrem Liebeskummer? Eines Tages gab sie mir selber die Antwort: „Ich schäme mich ein wenig, es zuzugeben, aber was mich mitten in der Nacht weinend aus dem Schlaf reißt, ist der Gedanke, dass ich Rob verloren habe. Ich kann einfach nicht begreifen, dass es nicht funktioniert hat. Was sich zwischen uns entwickelte, war mehr, als man jemals erwarten durfte. Unsere Verbindung war so echt und so tief. Ich *weiß*, dass er es auch so empfunden hat. Ich kann einfach nicht verstehen, was passiert ist.“

Ich auch nicht. Niemand, dem so etwas passiert, kann es verstehen. Und so fürchterlich die Geschichte auch ist, sie ist keineswegs ungewöhnlich.

Natürlich kann der tief greifende Verlust, den Krankheit und Tod mit sich bringen, durch nichts aufgewogen werden. Aber es überraschte mich keineswegs zu hören, dass es nicht die Todesfälle in ihrer Familie waren, die Liz nachts nicht zur Ruhe kommen ließen, sondern ihre enttäuschte Liebe.

Der Verlust einer Liebesbeziehung bringt einfach eine ganz eigene Art von Trauer mit sich.

Obwohl jeder von uns natürlich unterschiedlich reagiert, empfinden die meisten von uns Schock, Wut, und Traurigkeit, wenn jemand, der uns nahesteht, krank wird oder stirbt. Alles erscheint bedeutungslos und wir fühlen uns nicht imstande, den normalen Alltag zu bewältigen.

All diese Gefühle können natürlich auch nach dem Ende einer Beziehung mitspielen, aber es gibt einige Reaktionsweisen, die nur einem gebrochenen Herzen vorbehalten sind.

Zwanghafte Gedanken. Wilder Selbsthass. Unbezwingbare Unruhe und Angstzustände. Das Gefühl, scheinbar unwiederbringlich die Kontrolle über seinen eigenen Verstand verloren zu haben. Tränen, Tränen, nichts als Tränen. Meine Freundin sagte, ihr ganz normaler Alltag bestehe jetzt darin, sich irgendwie von einem Weinkrampf zum nächsten zu bewegen. „Ich weiß vorher nie, wodurch sie ausgelöst werden“, sagte sie. „Wann immer ich *irgendetwas* Berührendes beobachte – eine Mutter mit

ihrem Baby, Begrüßungs- oder Abschiedsszenen auf einem Flughafen, eine Limonadenwerbung, bei jeder noch so unbedeutenden Kleinigkeit –, fange ich an zu weinen.“

Falls dein Herz gebrochen ist, wird dir das alles sehr bekannt vorkommen. Alle Tricks, die du normalerweise gegen Alltagsgebrechen oder -ängste anwendest (Schlaf, Bücher, Arbeit, Sex, Drugs & Rock 'n' Roll), zeigen keinerlei Wirkung, oder wenn, dann nur sehr kurzfristig. Es ist verständlicherweise sehr verlockend, deine Bemühungen zu verdoppeln, um deine Gefühle irgendwie unter Kontrolle zu bringen. Mit 16 Stunden Schlaf z. B. oder indem du die Nächte durcharbeitest oder deine Valiumzufuhr von 2 mg auf 10 mg erhöhst. Aber es wird dir nichts nützen.

Wenn du eine große Liebe verloren hast und dein Herz deswegen gebrochen ist, dann gehören folgende Empfindungen – in unterschiedlichen Abstufungen – einfach dazu:

1. Unsägliche Verzweiflung, weil du glaubst, nie wieder lieben zu können, oder nie wieder geliebt zu werden. Wenn eine Beziehung endet, hast du das Gefühl, dass dieser eine Verlust, das Ende der Liebe überhaupt bedeutet. Außerdem glaubst du, dass du auf irgendeine Weise selber daran schuld bist.
2. Dein Selbstwertgefühl ist zerstört, du hast ernsthafte Zweifel, ob du überhaupt liebenswert, geschweige denn attraktiv und sexy bist. Sehr schnell kann dein Liebeskummer – deinem niederen Selbstwertgefühl angemessen – Anlass für Verschwörungstheorien bieten. Dinge, die dir bis vor Kurzem rein zufällig erschienen – eine Verkäuferin, die dir nicht ihre Hilfe anbietet, dass du deine Lieblingsbaseballkappe nicht finden kannst, eine Kellnerin, die deine Bestellung durcheinanderbringt –, scheinen nun unheilvolle Anzeichen dafür zu sein, dass du unattraktiv, dumm und unbedeutend bist. Nicht nur dein Herz ist gebrochen, deine ganze Selbstwahrnehmung ist gestört. Weil diese eine Person dich nicht will, fühlst du dich (warum auch immer), als ob dein Wert als menschliches Wesen insgesamt zerstört wäre und als ob es nur einen einzigen Weg gäbe, diesen

Wert zurückzubekommen: und zwar *ihn* zurückzubekommen, oder dich selber davon zu überzeugen, dass er hier der Loser ist, und nicht du.

3. Unvorhersehbare, äußerst lästige Flutwellen voller Emotionen und obsessiver Gedanken, die dir den Magen umdrehen.  
Wie aus dem Nichts überfällt dich unglaublich heftiger Kummer und der unwiderstehliche Drang, alle Einzelheiten eurer Beziehung und Trennung in Gedanken genau zu durchleuchten. Wenn du dieses nicht gesagt hättest. Wenn er jenes nicht getan hätte. Wenn du nach links und nicht nach rechts gegangen wärest, seine Mutter nicht erwähnt hättest, immer nur rosa getragen hättest, einverstanden gewesen wärest, dich mit seinen Freunden zu treffen. ... Du verbringst viel Zeit damit, über deine und seine fatalen Fehler nachzugrübeln, und brennst förmlich darauf, diese Gedanken mit jemandem zu teilen – mit irgendjemandem. Mit ihm.
4. Ein Gefühl, dass dieser Schmerz nie enden wird.  
Es ist keineswegs ungewöhnlich oder unnatürlich, dass du das Gefühl hast, dieser Schmerz würde nie enden. Er ist so markerschütternd und scheint so endgültig. Von einem „Leben danach“ fehlt dir jede Vorstellung.

Auch wenn du bis dahin mit deinem Leben ganz gut klargekommen bist, werden Verzweiflung, geringeres Selbstwertgefühl, Besessenheit und Hoffnungslosigkeit plötzlich Teil deines Lebens sein. Am Tag vor der Trennung hattest du wahrscheinlich ganz normale, alltägliche Sorgen und Probleme. Am Tag danach ist all das zerstört. Ganz egal, wie viele Anzeichen es gab (oder nicht gab), was da im Anzug war, deinen Liebsten zu verlieren ist, als ob ein Tornado dein Haus und all deine Besitztümer niedergerissen hätte. Du gehst in der Früh zur Arbeit, und wenn du abends nach Hause kommst, ist alles, dessen du dir sicher warst, ganz einfach verschwunden. Es liegt in Trümmern. Und im Gegensatz zu einem zerstörten Haus, das einmal da war und jetzt nicht mehr da ist, geht der Mensch, den du verloren hast, eigenartigerweise noch immer – ganz unversehrt, für alle ersicht-

lich, vielleicht nur einen Schreibtisch oder eine E-Mail entfernt – seiner Wege. Er ist weg und doch gibt es ihn noch. Das ist ein sehr eigenartiges Gefühl. Es bringt deinen Verstand durcheinander, und es scheint darauf nur eine sinnvolle Reaktion zu geben, nämlich zu weinen.

In unserem Kulturkreis gelten Tränen und alles, was damit zu tun hat – Trauer, Wut, Enttäuschung, Angst –, ganz generell als klares Indiz für ein Problem. Etwas ist schiefgelaufen. Irgendjemand muss herausfinden, wer Mist gebaut hat, damit wir die Sache in Ordnung bringen können. Aber Tränen können durchaus süß sein. Sie sind ein Zeichen für authentische Gefühle. Wenn du dich in einer schwierigen Situation befindest, Trennungen und Fehlschläge hinnehmen musstest, dann können Tränen dir natürlich anzeigen, dass es an der Zeit wäre, die Dinge zu hinterfragen, und du dich bemühen solltest, sie in Ordnung zu bringen. Aber ein gutes Leben enthält immer etwas Traurigkeit. Genau genommen ist Traurigkeit eine sehr gute Sache. Sie ist wie ein Weichzeichner für die Dinge, die dich davor zurückhalten, ganz und ohne Vorbehalte zu lieben. Traurigkeit weist dir den Weg zu echter Weisheit.

Wie Leonard Cohen in seinem Lied „Anthem“ singt: „There’s a crack in everything. That’s how the light gets in.“ „Alles hat irgendwo einen Riss. So kommt das Licht hinein.“

Wenn dein Herz gebrochen ist, beginnt die Traurigkeit, dich weicher zu machen, ob es dir gefällt oder nicht. Deine normale Abwehr ist verschwunden. Wenn du an deinen Schmerz denkst, kommen dir die Tränen. Ein trauriger Film oder ein trauriges Lied bringt dich zum Weinen, aber ein fröhliches vielleicht ebenso; die Unmittelbarkeit jedes echten Gefühls berührt dich zwangsläufig. Wenn du siehst, dass andere Schmerzen haben, weinst du auch für sie. Es scheint, als ob die Welt um dich herum auf eine Art lebendig ist wie nie zuvor – jeder Augenblick scheint bedeutungsvoll.

Das ist ein sehr kostbarer Zustand. Ich sage nicht, dass er sich gut anfühlt, aber er ist trotz allem kostbar. Wie wir sehen werden, ist dieser Schmerz tatsächlich, so unwahrscheinlich es klingen mag, das Tor zu dauerhaftem Glück, zu einem Glück, das dir nie genommen werden kann.

## Es passiert nichts

**A**ls mir das Herz gebrochen wurde, traf mich das wie ein Schlag in die Magengrube, völlig unvorbereitet und so hart, dass ich nicht mehr wusste, wo oben und wo unten war.

Ich war ein Wrack. Meine Freunde geizten nicht mit Ratschlägen. „Vergrab dich in deine Arbeit“, aber ich konnte mich nicht konzentrieren. „Keine Sorge, du wirst jemand anderes kennenlernen“, aber ich wollte bloß ihn. „Pass auf dich auf – Du musst regelmäßig essen und genug schlafen“, aber Essen schmeckte wie Müll und die Nächte waren ein einziger Albtraum. Ich las jeden Ratgeber, den ich in die Finger bekam, und obwohl mir viele davon durchaus vernünftig erschienen, lag ich, kaum hatte ich die letzte Seite gelesen, wieder auf dem Sofa und weinte mir die Augen aus.

Ungefähr am 46. Tag dieses Ausnahmezustands entschloss ich mich, das ganze Zeug wegzuschmeißen. Es war ein heißer, schwüler, typisch texanischer Nachmittag. Schweiß und Tränen flossen gleichermaßen, während ich den Müll nach unten brachte. Ich stand an der Bordsteinkante mit dem Mülleimer in der Hand und fragte mich, ob es nicht möglich wäre,

so zu tun, als ob ich selbst Müll wäre, damit die Müllabfuhr mich gleich mit entsorgen könnte. Ich wollte nicht wieder zurück in dieses Haus, in dem jedes Zimmer ein Zimmer war, in dem er *nicht* war. In meinem Kopf herrschte heilloses Chaos und ein Gedanke jagte den nächsten: Ich würde nie wieder lieben können. Er dagegen war wahrscheinlich gerade bei seiner neuen Freundin, sie würden lachen, sich küssen, sich einfach fantastisch fühlen und kämen nie auf die Idee, so zu tun, als ob sie Müll wären. Das jedenfalls stand fest. Der Schmerz würde nie aufhören. Mich plagten Bilder meiner Zukunft. Ich sah mich als einsame, alte Frau mit Damenbart, die mit unzähligen Katzen und ebenso vielen ungewaschenen Teetassen zusammen in einem Wohnwagen lebte. Da musste ich so heftig weinen, dass ich mich ganz einfach hinsetzte, auf die Bordsteinkante, mitten unter die Mülltonnen. Die Gedanken hörten nicht auf, mich zu quälen, und nichts schien sie davon abhalten zu können.

Ich kann nicht wirklich erklären, was als Nächstes geschah. Ich hörte eine Stimme (ja, ich hörte tatsächlich eine Stimme), die sagte: „Aber, es passiert doch nichts.“ Im Nu hörte ich auf zu weinen und die quälenden Gedanken verstummten. Keine Gedanken, keine Tränen mehr. Ich schaute mich um. Es stimmte. Absolut nichts geschah. Es war, als ob jemand einen zu lauten Fernseher abgedreht hätte, einen Fernseher, der schon so lange lief, dass ich ihn gar nicht mehr wahrgenommen hatte.

Da war nur Stille. Es war der Tag, an dem in Austin der Müll abgeholt wurde und eine junge Frau weinte. Ein warmer Wind wehte, einige Vögel flogen über meinem Kopf und aus der Ferne hörte man Verkehrsgeräusche. Niemand machte sich über mich lustig und auch das Pärchen von nebenan versuchte keineswegs, mit seinem Glück Salz in meine Wunden zu streuen. Meine mitleiderregende Zukunft war reine Fantasie. Es passierte *nichts*.

All die schmerzhaften und schrecklichen Dinge, die ich mir ausmalte, existierten in diesem Augenblick nicht, und plötzlich wurde mir voll und ganz bewusst, dass es meine Gedanken waren – und nur meine Gedanken –, die mich quälten. Sobald ich mit dem Denken aufhörte, *hörte der Schmerz auf*. Und er hatte tatsächlich aufgehört. Ungefähr neun Sekunden lang. Dann brach alles wieder über mich herein. Aber in dem Augenblick

war mir etwas ganz, ganz Wichtiges klar geworden, das Wichtigste überhaupt vielleicht: Wenn man den Umgang mit dem Schmerz eines gebrochenen Herzens lernen will, muss man lernen, mit Gedanken umzugehen. Und nicht irgendetwas an der Realität verändern. Denn in Wirklichkeit, genau jetzt in diesem Augenblick, passiert tatsächlich nichts.

Und hier ist der Beweis. Wo immer du gerade bist, schau dich einfach um. Was passiert *dir* gerade tatsächlich? Wenn du dich nicht mehr auf deine Gedanken konzentrierst, sondern auf das Zimmer, oder wo immer du dich gerade befindest, was nimmst du wahr? Wenn es dir so geht wie mir, dann wirst du bemerken, dass trotz Gesprächskulisse, trotz des vielleicht heulenden Windes und auch wenn du dich vielleicht mutterseelenallein in deinem Bett befindest, tatsächlich nichts vor sich geht. Außer Ruhe und Stille. Zu dieser Ruhe und Stille kannst du zurückkehren, wann immer du möchtest. Ich habe seitdem sicher Tausende Male nachgesehen, die Stille war immer da. Das ist so gut wie immer der Fall. Entspann dich und schau dich um, das ist alles, was du tun musst.

## **Versuche Folgendes**

### **Was ist hier los?**

Das nächste Mal, wenn deine Gedanken wieder in die Schlacht ziehen, ganz egal, ob gegen ihn, gegen dich, gegen deine Zukunft oder alles zusammen, schnapp dir einen Stift und ein Stück Papier. Falls du gerade vor deinem Computer sitzt, öffne ein neues Dokument. Schreibe schnell, so schnell du kannst, fünf Dinge auf, die dir in deiner unmittelbaren Umgebung auffallen, und geh dabei ins Detail. Benutze Augen, Ohren und Nase. Meine Liste, hier und jetzt, würde zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

## 36 Entspann dich

1. Eine Tasse Tee steht auf meiner rechten Seite. Sie ist noch zu zwei Drittel voll.
2. Draußen ist es noch dunkel, aber ich glaube, ich kann die ersten Vorboten des Sonnenaufgangs erkennen.
3. Das Bett ist nicht gemacht, aber da ich gerade erst aufgestanden bin, ist es wahrscheinlich noch warm unter der Decke.
4. Auf dem Schreibtisch links von mir liegt ein Buch von Macig Labdrön, einer bedeutenden tibetanischen Yogini des 12. Jahrhunderts.
5. Mein iPhone synchronisiert sich gerade mit meinem Computer.

Siehst du? Es sind nicht gerade die kunstvollsten Ausführungen, die du je gelesen hast, aber es sind die Dinge, die mir auffallen, wenn ich mich hier umsehe, in diesem Zimmer in einem Meditationszentrum in Colorado.

Nachdem du die ersten fünf Dinge ganz schnell niedergeschrieben hast, liste fünf weitere Dinge um dich herum auf, aber nimm dir ein wenig mehr Zeit. Während du dich im Raum umsiehst, versuche drei Details zu finden, die dir vorher nicht aufgefallen sind. Hier sind meine:

1. Die Wasserflasche auf meinem Schreibtisch hat ein blaugrünes Schild.
2. An der Wand neben der Schranktür ist ein kleiner Kratzer erkennbar.
3. Das Geräusch, das aus dem Heizkörper kommt, klingt wie ein tiefes Brummen.

Brillant, nicht wahr? Genau darum geht's. Während sich in deinem Kopf gerade ein Drama abspielt, ist das, was tatsächlich um dich herum geschieht, nicht annähernd so aufregend. Und das sind in diesem Fall sehr gute Nachrichten. Dich nicht mehr auf deine Gedanken zu konzentrieren, sondern deine Umgebung zu betrachten, kann dir helfen, deine Anspannung für einige Augenblicke zu lindern. In dieser Zeit hast du die Möglichkeit, dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

## Depression kontra Traurigkeit

**A**ls die bedeutende feministische Ikone und Schriftstellerin Gloria Steinem in einem Interview zum Tod ihres Mannes befragt wurde (sie waren nur kurz verheiratet gewesen), sprach sie über ihre Trauer. Es fiel mir auf, dass sie ausdrücklich zwischen Depression und Traurigkeit unterschied: „Ich erkannte Folgendes: Wenn man deprimiert ist, ist einem alles egal,“ sagte sie, „wenn man dagegen traurig ist, ist alles von Bedeutung.“

Wenn man ein gebrochenes Herz hat, erlebt man natürlich beides. Aber du könntest anfangen, die feinen Unterschiede zu erkennen: zwischen dem Seelenzustand, den man Traurigkeit nennt – bei dem die ganze Welt und all ihre Bestandteile mit bewegender Klarheit zu dir sprechen –, und der Depression, die einen betäubt und alles in eine Art dumpfe Leblosigkeit hüllt. Bei einer Depression gibt es nur Eintönigkeit, Verzweiflung und Lethargie. Wo Traurigkeit ist, so schmerzhaft sie auch sein mag, da ist Leben. Da ist Wachheit. Da ist Erlebnisfähigkeit. Traurigsein erfordert viel Mut. Aber wenn du es schaffst, die Traurigkeit einfach zuzulassen, zumindest vorübergehend, dann siehst du, dass sie dich zum Palast der Weisheit

führt. Wenn dein Herz gebrochen ist, dann sind seine Tore weit geöffnet.

Eine Depression kann alles vergiften. Du merkst, wenn sie sich bei dir einnisten möchte. Helle Räume verdüstern sich, Lappalien werden zu Katastrophen und jede noch so kleine Hausarbeit zu einem nicht bewältigbaren Unterfangen.

Es gibt jedoch einen Weg, der dieses Gift in Medizin verwandelt. Ein und dieselbe Substanz kann giftig *oder* heilsam sein, je nachdem, wie man sie anwendet. Ein Extra-Shot Espresso in deinem morgendlichen Café Latte kann dir beispielsweise genau den richtigen Kick geben, damit du in die Gänge kommst. Neunzehn extra Shots hingegen wären mit Sicherheit nicht zuträglich, sondern höchstwahrscheinlich toxisch. Sogar die besten Heilmittel der Welt, wie Penizillin, Schokolade oder Küsse, können giftig sein, wenn man sie in überhöhten Dosen zu sich nimmt. Genauso verhält es sich mit der Traurigkeit. Je nachdem, wie du dein Verhältnis zu ihr gestaltest, kann sie deine Sensibilität und dein Einfühlungsvermögen stärken. Wenn du allerdings nicht richtig mit ihr umgehst, kann sie deine Gefühle abtöten und dich abstumpfen lassen.

Betrachte Depression (ein Sammelbegriff, der alle lähmenden Gefühle und Gedanken einschließt) und Traurigkeit als ein zusammenhängendes Ganzes. Genau wie Gift und Medizin. Teil unserer Arbeit wird es sein, die Traurigkeit von der Depression zu befreien, damit du Zugang zu ihren heilenden Energien erhältst. Du könntest das, was dir im Moment giftig erscheint – Gefühle wie Trauer, Angst, oder Wut –, als Heilmittel im Entstehungsprozess sehen.

Damit deine emotionale Erfahrung ihre heilende Wirkung entfalten kann, musst du durchleuchten, was deine eigentliche Absicht deine Gefühle betreffend ist. Möchtest du gesund werden, damit du eines Tages wieder lieben kannst? Oder möchtest du deine Gefühle loswerden, damit du sie nicht mehr fühlen musst? Mit einer Intention, die auf einem Gefühl von Stärke, liebevoller Güte und Mitgefühl basiert, bewirkst du wesentlich mehr, als wenn du dich von Bitterkeit und Unsicherheit leiten lässt. Indem du beständig auf deine Ausrichtung achtest und immer wieder aufs Neue festlegst, was dein eigentliches Ziel ist (im Namen der Lie-

be wieder zu heilen), grenzt du dich klar von einer verzweifelten Grundhaltung ab. So machst du deine Erfahrung zu einem ersten Glied in einer positiven karmischen Kette.

Wenn du deprimiert bist, sind deine Fähigkeiten, sich die Angelegenheiten anderer zu Herzen zu nehmen, sehr begrenzt. Wenn du traurig bist, gibt es keine Grenze zwischen dir und den anderen; du kannst unmittelbar fühlen, was sie fühlen, ohne darüber nachdenken zu müssen. Im Gegensatz dazu fühlt sich Depression so an, als ob du in einem heißen Zimmer unter einem Haufen schwerer, kratziger Decken sitzt. Traurigkeit hingegen ist wie nackt im Freien zu stehen. Ich verstehe, dass Ersteres dir zumindest zeitweise erstrebenswerter erscheinen mag. Und trotzdem, wenn du traurig bist, bist du offen. Wenn du deprimiert bist, verschließt du dich.

Eine in Traurigkeit verwurzelte Intention unterscheidet sich von der in Depression verwurzelten in der Regel folgendermaßen: Traurigkeit bezieht andere mit ein. Bei einer Depression geht es normalerweise nur um dich. Wenn ich daran denke, dass meine Handlungen nicht nur mir selber, sondern auch anderen zugutekommen, dann fasse ich Mut, selbst wenn ich der Meinung war, völlig mutlos zu sein. Andere in mein Herz zu schließen, gibt dem, was ich tue, eine besondere Qualität. Ich habe das Gefühl, klug zu handeln. Wenn ich aus Verzweiflung ausschließlich im eigenen Interesse handle, fühlt sich das schwer und unangenehm an. Also, selbst wenn du eine Zeit lang so tun musst als ob (stell dir ruhig vor, dass andere dir etwas bedeuten, bis es tatsächlich so ist), versuche, deine Intention über dich selbst hinauswachsen zu lassen. Aus „Ich beabsichtige, glücklich zu werden“ wird dann „Ich beabsichtige, glücklich zu werden, damit ich und die anderen Menschen in meinem Leben davon profitieren können“. Aus „Ich nehme mir vor, keinen Kummer mehr zu empfinden“ wird „Ich nehme mir vor, allen Lebewesen dabei zu helfen, dem Elend zu entfliehen, und beginne damit bei mir selber“. Weisheit, sachgerecht angewandt, kann jedes Gift in Medizin verwandeln. Deine Intention kann dir dabei helfen, das Gift der Depression in die Medizin der Traurigkeit zu verwandeln.

## Versuche Folgendes

### Beziehe andere mit ein

Das nächste Mal, wenn du bemerkst, dass Verzweiflung dich zum Wahnsinn treibt und du keinen blassen Schimmer hast, wie du jemals wieder an dein Glück glauben sollst, drossle dein Tempo. Nimm einen Stift und ein Blatt Papier und schreibe den Wunsch auf, der hinter dieser Verzweiflung steckt: „Ich werde wieder Liebe finden, das werde ich, das werde ich“, oder „Es *muss* da draußen jemanden für mich geben“. Dann sieh dir an, was du geschrieben hast. Wahrscheinlich ist dein stärkstes Gefühl Angst – die Angst, dich beraubt, leer und einsam zu fühlen, solltest du nie wieder Liebe finden. Diese Angst bewirkt, dass du dich mehr und mehr festklammerst. Du kannst sie verwandeln, indem du dir vorstellst, dass dein Wunsch wahr wird. Und dass du dich, wenn er einmal wahr geworden *ist*, in einer viel besseren Position befinden wirst, um anderen zu helfen, entweder jemand Bestimmtes oder den Menschen im Allgemeinen. Formuliere deinen Wunsch um, so dass er andere mit einschließt. „Ich werde wieder Liebe finden, damit ich stark genug bin, um diese Welt in einen besseren Ort zu verwandeln.“ Mach dein Ziel, wieder glücklich zu werden, zu einem Kreuzzug nicht nur in eigener Sache. Das ist eine großartige Methode, um die schrecklichen Ängste, die du hast, zu mildern und die Kraft zu finden, die du brauchst, um dich aus der Traurigkeit und Depression herauszureißen. Und nach vorn zu blicken.

## Total uncool

Love's happiness is just an illusion  
filled with sadness and confusion

Das Glück der Liebe ist nur eine Illusion  
voller Traurigkeit und Verwirrung.

Jimmy Ruffin  
*What becomes of the Brokenhearted*

Falls du dich jemals, auch nur ansatzweise, für cool gehalten hast, dann kannst du dir das jetzt, da du ein gebrochenes Herz hast, aus dem Kopf schlagen. Vielleicht warst du stolz auf deine überragende Kommunikationsfähigkeit, auf deine knallige Garderobe, oder darauf, ein großartiger Kunstkenner zu sein. Vielleicht warst du davon überzeugt, hipper als 99 % aller Menschen auf diesem Planeten zu sein, wenn es um die Feinheiten von Reggae/Restaurants in Manhattan/soziale Netzwerke/Anime ging. Plötzlich ist das alles völlig unbedeutend. Das hat Liebeskummer so an sich.

Es ist schwer, cool zu sein, wenn du dich so erbärmlich fühlst, so verzweifelt und einsam, dass dir selbst die Dinge, die dich bis vor Kurzem begeistert haben, völlig gleichgültig sind. Früher bist du vielleicht gerne auf Partys gegangen und es hat dir Spaß gemacht, den letzten Klatsch und Tratsch auszutauschen. Du hast dich über die anderen Leute an der Busstation geärgert, denn sie könnten dir möglicherweise den letzten Sitzplatz wegnehmen. Jetzt möchtest du dir jeden, der dir über den Weg läuft, schnappen, um ihm schluchzend deine Geschichte vorzutragen, und ihn anzuflehen, Gnade walten zu lassen. Es scheint dir ein Ding der Unmöglichkeit, dass sich diese Welt mit ihren Bewohnern einfach ... weiterdreht. Besonders angesichts der Tragweite deines Kummers.

Überraschenderweise bewahrheitet sich jedes einzelne Klischee, von dem du je gehört hast. Du *kannst* dir schlicht nicht vorstellen, dass das Leben um dich herum einfach weitergeht. Du glaubst, ohne diese Person nicht existieren zu können. Das Leben hat seinen Sinn verloren. Du bist in ein riesiges schwarzes Loch gefallen und bezweifelst, je wieder den Weg nach draußen zu finden. Du bist dir sicher, nie mehr lieben zu können. Songs, Filme und Geschichten, die du früher als kindisch und sentimental abgestempelt hast, spiegeln jetzt perfekt deine Gefühle wieder. Dir war nie klar, eine so große Vorliebe für Céline Dion oder eine dieser Vorabendserien entwickeln zu können. Es ist ganz schön demütigend.

Aber es ist auch ganz schön großartig. Egal welcher In-Gruppe du dich zugehörig fühlst, wenn es darum geht, deinen Ruf dort zu verteidigen, vergiss es. Du weißt, dass es einfach keine Rolle spielt. Ein gebrochenes Herz ist ein großartiger Gleichmacher und ein erstaunliches Gegengift zu Bockmist, deinem eigenen und dem der anderen. Verjüngende Gesichtscremes oder die neueste Schuh-Kollektion lassen dich jetzt kalt. Und auch für die Schmankerln aus der Gerüchteküche der oberen Zehntausend, seien sie auch noch so delikate, kannst du dich jetzt nicht wirklich erwärmen. Schlagartig findest du dich jenseits der angesagten Szene und deren Propaganda wieder. Nichts und niemand kann dich mehr hypen.

„Es wird eine erdbebenartige Veränderung geben. Ich denke das ist das Ende des Zeitalters des Zynismus“, verkündete Graydon Carter, der He-

rausgeber von *Vanity Fair*, in den Tagen nach dem 11. September. „Das nebensächliche Drum und Dran unserer Wohlstandsgesellschaft wird verschwinden.“ Einige Wochen oder selbst Monate lang war das vielleicht der Fall. Danach waren die Dinge mehr oder weniger wieder beim Alten. Aber während dieser Zeit waren in unserem Land so viel mehr Liebe und Zusammenhalt zu spüren. Es war erstaunlich.

Ich will deine Beziehung nicht mit den Ereignissen vom 11. September vergleichen, aber wirklich erschütternde Entwicklungen durchbrechen jeglichen Schleier von Schein und Sein.

Im Sog dieser Ereignisse wird dir bewusst, dass all die kleinen Dinge, die dir Stabilität und Sicherheit vermittelt haben (du zähltest dich natürlich zu den coolen Leuten, die immer im Recht sind, weil sie eine allgemeine Gesundheitsversorgung unterstützen oder wissen, dass T-Bone Walker der König der Texas-Gitarre war oder weil sie die britische Ausgabe von „What to wear and what not to wear“ der U. S. Version von „What to wear and what not to wear“ vorziehen oder vielleicht auch genau umgekehrt) sich als das offenbaren, was sie sind: nämlich belanglos.

Sie haben nicht das Geringste mit dem zu tun, was das Leben lebenswert macht. Rückblickend gesehen scheint die Vehemenz, mit der du gewisse Standpunkte vertreten und gegen Andersdenkende gewettert hast, in der Tat ein wenig beschämend. Diese Dinge spielen einfach keine Rolle mehr. Mit deinem Schmerz geht ein unmissverständliches Gefühl dafür einher, was wichtig ist und was nicht. Du denkst, nur die Liebe zählt. Das stimmt übrigens und jetzt, dank deines gebrochenen Herzens, besteht für dich auch nicht der geringste Zweifel mehr daran.

## 44 Entspann dich

### **Versuche Folgendes**

#### **Hinterfrage deine Wirklichkeit**

Vergleiche dein Leben vor und nach der Trennung. Beantworte folgende Fragen in deinem Tagebuch.

Bevor diese Beziehung zu Ende ging:

1. War ich der Meinung, meine größten Probleme wären:

2. Meine engsten Freunde wären:

3. Verbrachte ich die meiste freie Zeit damit:

4. War mein größtes Bestreben:

5. Waren meine Prioritäten folgendermaßen gereiht (ordne jedem Punkt eine Nummer zu; falls Punkte fehlen, füge sie hinzu)

\_\_\_\_\_ Karriere / Ausbildung

\_\_\_\_\_ Familie

\_\_\_\_\_ Freunde

\_\_\_\_\_ Gesundheit



## 46 Entspann dich

\_\_\_\_\_ Geld

\_\_\_\_\_ Liebesleben

\_\_\_\_\_ Selbstfindung

\_\_\_\_\_ Spiritualität

Inwiefern, wenn überhaupt, haben sich deine Sorgen, Freundschaften und Prioritäten verlagert – oder vielleicht auch nicht? Hat die Trennung irgendwelche Veränderungen bewirkt, die dich sehr beunruhigen? Dir sehr gefallen? Oder ist im Großen und Ganzen alles beim Alten geblieben? Nimm dir diese Fragen einmal pro Woche vor und schreibe alles, was dir dazu einfällt, in dein Tagebuch.

## In dunkler Nacht

**D**ein gebrochenes Herz stellt dich vor die Wahl: Du kannst dich öffnen und ihm erlauben, dich sanfter und stärker zu machen, oder du kannst dich mit Händen und Füßen dagegen wehren, dich abwenden und somit zulassen, dass dein Herz sich verschließt. Eine andere Möglichkeit gibt es nicht. Ein gebrochenes Herz ist so viel mehr als Kanonenfutter für Kinofilme und Popsongs. Es ist eine dunkle Nacht der Seele, da muss man sich nichts vormachen.

Die meisten von uns gehen irgendwann einmal durch eine Phase der dunklen Nacht der Seele. Sie kann durch jedes dramatische Ereignis, durch Verlust, Betrug oder Krankheit ausgelöst werden. Im Spanien des 16. Jahrhunderts schrieb der Karmelitermönch Johannes von Kreuz das außergewöhnliche Gedicht *Dunkle Nacht der Seele*. Er beschreibt darin den Wandel, den die Seele durchlebt, wenn sie Schmerz, Verlust, Einsamkeit und Leiden ertragen muss. Wenn man das Tal durchwandert hat, ist man einen Schritt reifer geworden. Man ist zu Erkenntnissen und einem größeren Verständnis der Dinge gelangt.

Eine dunkle Nacht dauert in der Regel wesentlich länger als acht Stunden Dunkelheit. Es ist ein geistiger und emotionaler Zustand der Verzweiflung. Er entsteht, wenn etwas so schmerzhaft ist, dass es alle anderen Überlegungen einfach auslöscht und ein Weitermachen wie bisher völlig außer Frage steht. Du siehst deine Kollegen, Freunde, selbst Fremde an und weißt, dass du in einer anderen Welt lebst als sie, einer Welt, in der es kein „normal“ gibt. Du bist gezwungen, über das Alltägliche hinaus zu blicken und einen höheren Sinn in deinem Leben zu suchen. Etwas, das ein Ereignis mit dem anderen verbindet und irgendeinen Sinn ergibt. Ein Verlust setzt die Grenzen deiner kleinen, sicheren Welt in Brand und zwingt dich zu einer größeren Sicht auf die Dinge. Du befindest dich in einer Dunklen Nacht der Seele, wenn dir bewusst wird, dass es keinen Ausweg aus deiner Lage gibt. Sie lässt sich nicht reparieren, rückgängig machen oder ignorieren. Der einzige Ausweg ist durch sie hindurch. Du kannst entweder akzeptieren, dass du da durch musst, dir erlauben, durchzugehen und die Veränderungen zuzulassen, oder du kannst dich dagegen wehren und dich emotional und spirituell verschließen. Unerfreulicherweise scheint es keine anderen Möglichkeiten zu geben.

Ein gebrochenes Herz eröffnet vielen Leuten ganz plötzlich den Zugang zu diesem tief greifenden Seelenzustand. Es mag dir nicht gefallen, aber diese Dunkle Nacht stürzt dich in ein Zwiegespräch mit den vordringlichsten Fragen des Lebens: Wer bin ich? Was mache ich mit meinem Leben? Wie kann das, was ich mir am sehnlichsten wünsche (Liebe), gleichzeitig auch das Heimtückischste sein? Eine Liebe zu verlieren, verändert deinen Fokus, weg von den intellektuellen, materiellen oder beruflichen Sorgen hin auf die Liebe selbst, um die vielleicht entscheidendste Frage von allen zu stellen: Wie kann ich mir selber erlauben zu lieben, wenn die Möglichkeit des Verlustes nicht zu leugnen ist? Das wird nun die wichtigste Frage der Welt und sie verlangt danach, ergründet zu werden.

So eine Untersuchung erfordert eine andere Geisteshaltung. Eine Geisteshaltung, die sich von der, die du brauchst, um herkömmliche Probleme zu lösen, grundlegend unterscheidet. Eine Dunkle Nacht als ein Problem zu sehen, dass es zu lösen gilt, könnte in der Tat noch mehr Schmerz und

Verwirrung auslösen. Kummer und Traurigkeit eines solchen Ausmaßes sind keine unangebrachten Reaktionen, mit denen man einfach aufräumen kann, indem man die richtige Diagnose stellt und die empfohlenen Maßnahmen anwendet. Deine Gefühle sind eine angebrachte Reaktion auf den Verlust einer Liebe, ob deine Freunde, deine Familie, dein innerer Kritiker, das Cosmo-Magazin oder irgendwelche Alltagspsychologen nun dieser Meinung sind oder nicht. Indem du dir ganz einfach eingestehst, dass dein emotionaler Zustand angemessen ist (selbst wenn du nicht verstehst, warum), schaffst du dir etwas Platz in einer sehr klausrophobischen Situation. Das ist gut. Jetzt hast du ein wenig Raum, um die Dinge zu untersuchen. Also beginne mit der Erkenntnis, dass, egal wie unermesslich und unbehaglich deine Gefühle auch sein mögen, sie sehr wohl auch zutreffend sind und mit einer mysteriösen inneren Logik im Einklang stehen.

Eine Dunkle Nacht der Seele ist nicht der Versuch des Universums, dich deines Glücks zu berauben oder dich bis zur Unterwerfung zu quälen – ganz im Gegenteil. Sie ist Teil eines natürlichen Lebenszyklus, der dich die Bedeutung von Glück jenseits von Vergnügen lehrt. Sie bietet dir die Möglichkeit, dich von allem, was nicht authentisch ist, zu befreien. Wenn du die Dunkle Nacht akzeptierst und dich ihr öffnest, kannst du außergewöhnliche Dinge von ihr lernen. Wer du bist und was wichtig in deinem Leben ist. Wie diese Lektionen aussehen werden, kann ich dir nicht sagen, weil sie einzigartig sind und nur auf dich zutreffen. Ich kann dir nur sagen, dass dir enorme innere Weisheit zu Hilfe eilen wird. Plötzliche Einsichten und vielversprechende Fügungen treten in dein Leben, sobald du dich der dunklen Nacht öffnest.

Keine psychologische Strategie wird dir hier helfen. Es ist ein spirituelles Unterfangen. Deswegen werden dich auch die Analyse deiner Familiengeschichte, das Sezieren früherer Beziehungen, Affirmationen und Verhaltensänderungen, obwohl durchaus interessant, nicht wirklich weit genug bringen. Die Dinge so sein zu lassen, wie sie sind, eine gewisse Toleranz dafür, dass du deine Gefühle nicht verstehst, der Glaube an grundlegende Integrität und das Hingezogensein zum Mysteriösen und Undurchsich-

tigen in deinem Leben, spirituelle Qualitäten also, werden dir wesentlich mehr nützen. Sich der Dunkelheit zu öffnen heißt, zu fühlen, was man fühlt, und gleichzeitig die Geschichte dahinter einfach beiseitezulassen. Das bedeutet, von der Tyrannei positiver Selbstgespräche abzusehen und die Suche nach einem Fluchtweg einzustellen.

Egal, um wie viel Hilfe du bittest, diese spirituellen Eigenschaften zu kultivieren ist etwas, das du nur alleine tun kannst, und es bedarf der Einsamkeit. Wenn du deine Tür abschließen möchtest, die Rollläden runterlassen und dich von der Welt zurückziehen möchtest, dann ist das wahrscheinlich eine gute Idee. Verweile mit der Dunkelheit. Erlaube ihr dein Lehrer zu sein. Das ist ein sehr mutiger Schritt.

Er beginnt mit der Erkenntnis, dass man sich eines gebrochenen Herzens nicht schämen muss. Es ist ein veränderter Zustand, eine Erfahrung heiliger Offenheit. Und du befindest dich in guter Gesellschaft: Dichter, Heilige und Revolutionäre – jeder, der einmal durch einen plötzlichen Verlust dazu gezwungen war, die eingefahrenen Bahnen seines Lebens zu verlassen und gestärkt aus dieser Krise hervorgegangen ist. Diese großen Seelen sind jetzt deine Mitstreiter. Unsere wichtigsten Dichter, Weisen, Musiker und bildenden Künstler zählen dazu. Erkenne deine Brüder und Schwestern der Dunklen Nacht. Sie sind irgendwo dort draußen. Frag dich selber: Wer von den Liedermachern, Malern, Heiligen und Revolutionären, die ich kenne, hat das durchgemacht, was ich gerade durchmache, und ist zurückgekehrt, um uns an dem, was er gelernt hat, teilhaben zu lassen? Wessen Kunst oder wessen Leben drückt genau das aus, was ich empfinde? Wer ist der Dunklen Nacht begegnet und hat sich ihr mit der Art von Mut und Offenheit gestellt, die ich anstrebe?

Geschichte, Mythologie, Literatur, bildende Kunst und Musik sind voll von Personen, die uns durch die Dunkelheit geleiten können, den Hausheiligen der Nacht, der Finsternis und der Melancholie. Lies ihre Geschichten, studiere ihre Werke und höre ihre Lieder. Persephone, Milarepa, der heilige Johannes von Kreuz, John Donne, Dante, Rainer Maria Rilke, Rabindranath Tagore, Muddy Waters, Chögyam Trungpa, Ingmar Bergman, Leonard Cohen, Willie Nelson, Pema Chödrön, Thomas

Moore; das sind die heldenhaften Forschungsreisenden des Schattens. Von ihnen können wir viel über die Freude lernen.

Wenn du deine Hausheiligen der Dunkelheit gefunden hast, sieh dir ihr Leben an. Sammle Andenken, die mit ihnen zu tun haben, und stell sie irgendwo bei dir zu Hause auf oder trag sie bei dir. Ruf sie dir ins Gedächtnis, wenn du am Verzweifeln bist. Stell dir vor, sie begleiten dich. Als ich die verzweifeltste Phase meines eigenen gebrochenen Herzens durchmachte, schrieb ich hundertmillionen Mal pro Tag in mein Tagebuch über die tiefsten, dunkelsten Tiefen, denen ich begegnete. Wenn ich mich hinsetzte, um zu schreiben, beschwor ich die Geister meiner persönlichen dunklen Heiligen herauf: Emily Dickinson, Isak Dinesen, Blind Willie Johnson, Bob Dylan, Billie Holiday, Bruce Springsteen. Obwohl sehr unterschiedlich, machen sie alle in ihrer Kunst die Bereitschaft sichtbar, sich dem Schmerz zu öffnen und den Kummer zu respektieren. Sie alle leiteten mich durch das dunkle Tal und wieder hinaus.

So verwirrend es einerseits sein mag, ein gebrochenes Herz zu haben, so wirst du die Dinge doch vielleicht nie wieder so klar sehen, wie zu dieser Zeit. Falls du jemals mehr über die Wahrheiten deines Leben, deines Charakters und deines Schicksals, über die Tiefe deiner Freundschaften herausfinden wolltest, dann hast du jetzt die Möglichkeit dazu.

Als ich nach meinem verheerenden Autounfall in einem Krankenzimmer erwachte, hatte ich noch kein gebrochenes Herz (gebrochene Rippen, ja – sogar um mein Herz herum –, aber das zählt nicht), aber genau wie bei einem gebrochenen Herzen war mein Leben plötzlich auf meine Knochen und meinen Atem reduziert. Ich war bewegungsunfähig, bespickt mit Schläuchen und umgeben von den Geräuschen der Maschinen, die meine Körperfunktionen überwachten. Das Leben, wie ich es kannte, hatte aufgehört zu existieren. Wie sah ich aus? Es war mir egal. Mochten die Leute mich? Ich konnte mich nicht erinnern. Wie viel Geld hatte ich gespart? Wusste mein Chef meine Arbeit zu schätzen? Würde man mich zu dieser Party oder jenem Fachverband einladen? All diese Fragen erschienen plötzlich lächerlich, völlig sinnlos. Alles, was ich wissen musste, war offenkundig. Einatmen war gut. Ausatmen war gut. Jedes Mal. Schmerz

tat weh. Nein – Schmerz tat nicht weh. Wann immer irgendjemand, ein Freund, ein Arzt oder eine Krankenschwester an mein Bett trat, nahm ich diese Person zur Gänze wahr: ihre Augen, ihre Stimme, ihre Nervosität, ihre Zuwendung. Ich sah, wer in der Lage war, sich dieser schwierigen Situation zu stellen, und wer nicht, wer sich mir öffnete und wer nicht.

Ich erlebte viele Überraschungen. Menschen, die ich für unerschütterliche Freunde gehalten hatte, verschwanden aus meinem Leben, und andere, die ich bis jetzt kaum wahrgenommen hatte, meldeten sich ganz unerwartet, um sich um mich zu kümmern. Jede Form von Liebesbekundung berührte und bewegte mich tief. Obwohl Schmerz und Unsicherheit enorm waren, konnte ich nicht umhin zu bemerken, dass mit diesem verheerenden Zustand ein großartiger, unfehlbarer Sensor für Belanglosigkeiten einherging. Ganz ohne den Filter konventioneller Gedankengänge war mir unmissverständlich klar, wer und was wichtig war.

Mitten in dieser verrückten Situation fühlte ich mich auch zuversichtlich und gelassen, wie nie zuvor. Ich sage nicht, dass es angenehm war oder ich bester Laune war; ehrlich gesagt war eher das Gegenteil der Fall. Aber irgendwie waren meine Monate im Spital geprägt von Klarheit und einer seltsamen Form des Friedens. (Am Morphium lag es nicht, glaube ich ...) Glaub mir, wenn du irgendwann auf die Tage, Wochen und Monate zurückblickst, in denen dein Herz gebrochen war, wird es dir ähnlich ergehen: Dies ist eine Zeit der Klarsicht und präzisen Erkenntnisse, eine Periode, in der die Wahrheit über alle Beziehungen, Ziele und Prioritäten in deinem Leben unmittelbar, schrecklich und unleugbar zutage tritt.

Und wieder muss ich dir sagen, du kannst der Dunklen Nacht entweder nachgeben oder versuchen, dich gegen sie zu wehren. Es ist nicht leicht, nachzugeben, aber es ist notwendig. Und es ist eigentlich eine ganz einfache Entscheidung. Wenn du jetzt lauthals nach der Rückkehr deines Geliebten schreist, verzweifelt einen Schuldigen suchst oder dich selber dazu drängst, nun endlich darüber hinwegzukommen, mag das für dich im Augenblick zwar wie emotionale Selbstverteidigung aussehen – eigentlich aber wirft es dich zurück. Und was dir auf den ersten Blick wie Aufgeben erscheinen mag – grundlos zu weinen, dich vom Schmerz voll und

ganz berühren zu lassen und dich selber immer wieder daran zu erinnern, einfach bei deinem gebrochenen Herzen zu verweilen, Augenblick um Augenblick –, ist das, was dir tatsächlich Heilung bringt.

## Versuche Folgendes

### Finde Freunde in der Dunkelheit

Such dir zwei, drei Bücher oder Lieder von Leuten, die genau wissen, welche Art Verzweiflung du gerade durchmachst. Bewahre sie für dich leicht zugänglich auf, und wenn du wieder einmal das Gefühl hast, in der Dunkelheit zu ertrinken, nimm dir eines davon vor. Such die Zeile, den Abschnitt oder das Kapitel, das am genauesten ausdrückt, was du gerade empfindest. Hol dein „Tagebuch des gebrochenen Herzens“ heraus und schreibe die Zeilen hinein, die dich berühren. Beschreibe in einigen Sätzen, warum gerade diese Zeilen dich bis ins Mark treffen. Schau, ob du die Zeilen mit deinen eigenen Worten wiedergeben kannst, und erschaffe deine eigene Dichtung. Oder schreibe einen Brief an den Autor oder Liedermacher, in dem du deine Situation beschreibst und ihm für sein Werk dankst.

Wenn du nicht weißt, wo du beginnen sollst, könntest du mit dieser Passage anfangen:

*Auf halbem Weg des Menschenlebens fand  
Ich mich in einen finstern Wald verschlagen,  
weil ich vom rechten Weg mich abgewandt.  
Wie schwer ist's doch, von diesem Wald zu sagen,  
Wie wild, raub, dicht er war, voll Angst und Noth':  
Schon der Gedank' erneuert noch mein Zagen.  
Nur wenig bitter ist selbst der Tod;  
Doch um vom Heil, das ich drin fand, zu künden,  
Sag' ich, was sonst sich dort den Blicken bot.*

Dante, *Inferno*, Canto I (Übersetzung Carl Streckfuß)

## 54 Entspann dich

Und versuche auch Folgendes: Nimm von Zeit zu Zeit dein Tagebuch und beantworte diese Fragen. Betrachte sie als „Dunkle Nacht der Seele“-Improvisation.

Wenn meine Traurigkeit sprechen könnte, würde sie heute Folgendes sagen:

\_\_\_\_\_.

Vor der Trennung dachte ich, meine drei besten Eigenschaften seien:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_. Jetzt würde ich sagen, das sind:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.

Vor der Trennung dachte ich, die drei wichtigsten Eigenschaften eines Le-

benspartners wären: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_. Jetzt würde

ich sagen, das sind: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.

Der Mensch, mit dem ich am liebsten über mein gebrochenes Herz sprechen

möchte, ist: \_\_\_\_\_. Die Frage, die ich ihm oder ihr stellen würde, wäre:

\_\_\_\_\_.

Was ich dabei herausfinden möchte, ist:

\_\_\_\_\_.

Ach ja, und du könntest auch das hier versuchen: Einmal, als ich in einem einmonatigen Meditationsretreat war, stellte ein Schüler eine Frage über Unruhe während der Meditation. Den Schüler frustrierte es zunehmend, dass er nach zwei Wochen immer noch mit schwierigen Gefühlen wie Frustration, Angst und Ärger zu kämpfen hatte, während er meditierte. Egal, wie sehr er sich auch bemühte, sich zu entspannen, er wurde die unleidlichen Quälgeister nicht los. „Du könntest deine negativen Gefühle den Göttern opfern“, sagte unser Lehrer und zeigte auf die Bilder der Götter und der Göttinnen des Mitgefühls, der Weisheit und des Friedens, die auf dem Schrein standen: „Sie lieben diese Opfer.“

Der Lehrer wollte uns nicht nahelegen, zu einer Gottheit im Außen zu beten. (Aber wenn du das möchtest, versuch es ruhig.) Im Buddhismus repräsentieren Bilder oder Figuren von Göttern und Göttinnen nicht mehr oder weniger als deine eigene innere Weisheit. Es geht einfach darum, deinen Schmerz hinzugeben, wer auch immer der Adressat sein mag. Ihn nicht einfach abzuladen, sondern dir zu wünschen, dass das, was du durchmachst, auf irgendeine Weise anderen zugutekommen möge. Glaub mir, ich habe keine Ahnung, wie mein Unmut oder mein Liebeskummer zum Wohl anderer in Gold gewandelt werden kann. Aber wann immer ich mich auf ein schwieriges Gefühl konzentriere, meine Augen schliesse und denke „Ich bringe es dar“, fühle ich mich befreit und erleichtert.

Versuch es. Wenn du dich an einem Tiefpunkt der Verzweiflung befindest, halte inne. Wen oder was respektierst oder bewunderst du am meisten? Stimme dich darauf ein: Es könnte Gott sein, Jesus, ein Heiliger, Mutter Natur, die Quantenphysik, die Macht der Liebe oder deine eigene innere Weisheit. Bring ihm oder ihr deinen Kummer, deine Wut, deine Angst, deinen Hass dar, mitsamt dem Wunsch, dass, wer auch immer der Empfänger sein mag, sich an deiner Darbringung von Farbe, Licht und Leben erfreuen möge und auf irgendeine Weise Gutes damit bewirken möge.

## 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](http://www.arbor-verlag.de)

Mehr von Susan Piver:

[www.arbor-verlag.de/susan-piver](http://www.arbor-verlag.de/susan-piver)

