



Mit Verlusten leben

Glenn R. Mosley

<< *UNITY 2000* >>>

Mit Verlusten leben

von

Glenn R. Mosley

<< **UNITY 2000** >>

Titel der Originalausgabe:

Living With Loss

Übersetzung:

Doris Boekers, Elsdorf

Copyright:

Unity School of Christianity, Unity Village, MO, USA

Herausgeber:

UNITY-Akademie

für angewandtes Christentum e.V.

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: www.unitydeutschland.de

eMail: akademie@unitydeutschland.de

Mit Verlusten leben

Bezüglich der Facetten des Lebens, des Sterbens, der Erfahrung von Verlust, Schmerz und Trauer stelle ich eine Tatsache fest: Man weiß heute nicht mehr darüber als zu dem Zeitpunkt, als ich mit meinen Forschungen über diese Phänomene begann, um diese Untersuchungen zu veröffentlichen.

Es gab damals diesbezüglich keine Experten, noch gibt es sie heute. Wir sind alle lediglich Beobachter. Ob wir als Freunde, Familie oder Therapeuten versuchen, anderen bei der Erfahrung von Verlust beizustehen, das Beste was wir tun können ist: es auf unsere Art „mitzufühlen“. Lassen Sie es sich gleich vorneweg von mir sagen: Ich bin kein Experte, noch bin ich Ihr Lehrer; Ihr Lehrer ist in Ihrem Innern.

Im Laufe unseres Lebens erleben wir ständig Verluste. Kinder nehmen dies oft erstmals wahr, wenn im Frühling die Blütenblätter einer Pflanze herunter fallen. Dann erinnern sie sich an einen Erwachsenen, der erklärt, dass eine Pflanze nach dem Winter „gestorben“ ist.

Verlust mag sich dem Kind auch zeigen durch den Tod eines Haustieres. Der erste bedeutsame menschliche Verlust mag durch den Tod eines Großelternteils oder Urgroßelternteils oder eines Spiel- oder Klassenkameraden eintreten.

Später zeigen sich Verluste in Form von Trennungsschmerz, die nicht unbedingt mit Tod zu tun haben. Verlust von Freunden und Schulkameraden ergeben sich dadurch, dass eine Familie wegzieht; selbst der Abschluss einer Ausbildung verursacht einen Verlust. Das Beenden eines Jobs, selbst wenn es mit dem Aufstieg in eine bessere Position verbunden ist, verursacht Verluste am alten Arbeitsplatz.

Ein junger Erwachsener mag in einen vom Elternhaus weit entfernten Wohnort umziehen, oder ein Bruder oder eine Schwester zieht aus. Auch eine Scheidung, egal ob es

sich um die eigene oder um die einer befreundeten Person handelt, ist ein einschneidender Verlust.

Alle oben genannten Verluste sind möglicherweise mit Schmerz verbunden, aber sie können auch letztendlich zum persönlichen Wachstum in ein reicheres und umfassenderes Leben beitragen.

Bei den nachstehend aufgeführten Gedanken möchte ich den Fokus speziell auf Verluste durch Tod richten: bezüglich des eigenen Todes oder des Todes von anderen, der trotz schmerzhaften Erlebens auch zu einem persönlichen Wachstum und größerer Lebenserfahrung mit mehr Achtsamkeit und Ganzheit führen kann.

Meine anfänglichen Forschungsarbeiten über den Verlust durch Tod beinhalteten Interviews mit Sterbenden, deren Freunden und Familienmitgliedern und (wenn möglich) mit dem Krankenhauspersonal. Ich führte diese Fallstudie über 18 Monate (1960 – 1961) in einem großen Krankenhaus in New York City durch. Meine weiterführenden Forschungsarbeiten über die Jahre in Zusammenarbeit mit anderen (besonders mit den Gründern der Stiftung Thanatologie = Lehre vom Tod) enthüllten klare

Definitionen über dieses Thema, die nicht im Lexikon zu finden sind.

Die Interviews brachten tiefe Erkenntnisse und Gefühle über die folgenden Fachausdrücke zu Tage. Der erste Fachausdruck, den wir klar definieren möchten, ist *Thanatologie*. Dies ist ein Ausdruck, der in der Mitte der 60er Jahre geprägt wurde. Wollte man über dieses Thema sprechen, musste man bis dahin einzelne Begriffe benutzen, wie Tod, Sterben, Verlassenheit, Leid, Trauerprozesse und ähnliche Worte. Heute umfasst das Wort *Thanatologie* alle nachstehenden Begriffe: Studien über den Tod, das Sterben, Verlust, Leid, Trauervorbereitung, Trauernachsorge, Trauern, Verlassenheit, Überwindung von Verlassenheit und verwandte Phänomene.

Der zweite Fachausdruck ist *Verlassenheit*. Verlassenheit ist die Tatsache oder die Situation des Verlassenseins – speziell ein Gefühl des Verlustes durch den Tod eines geliebten Menschen.

Der dritte Fachausdruck *Leid* wird manchmal auch anstelle von *Verlassenheit* benutzt. Hierbei betrachten wir Leid als Schmerz, Kummer oder Leiden, speziell

emotionales Leiden, wie es durch Verlassenheit verursacht wird.

Der vierte Fachausdruck ist *Trauervorbereitung*. Dies bezieht sich auf die Erfahrung der im Sterben liegenden Patienten. Sie beinhaltet die Vorahnung des bevorstehenden Todes und der damit verbundenen Angelegenheiten, einschließlich ihres Zurückziehens von anderen. Manche ziehen sich emotional von anderen zurück und kümmern sich um pragmatische, praktische Belange, wie z.B. das Ausfindigmachen von Versicherungspolicen, des Testamentes und anderer Dokumente, die nach dem Tod erforderlich sind. Trauervorbereitung ist für die Sterbenden ein Teil des Umgangs mit Verlust.

Wie Thomas Witherspoon in seinem Buch „*Myrtle Fillmore: Mutter von Unity*“ wenige Wochen vor ihrem Tod beschreibt: „Myrtle machte Halt am Schreibtisch eines Mitarbeiters und erzählte ihm von ihrem nahe bevorstehenden Tod und dass sie glaubte, ihre noch vor ihr liegenden Aufgaben besser von der unsichtbaren Ebene her erfüllen zu können. Trotz aller Proteste des Mitarbeiters erklärte Myrtle die Sache für erledigt.“ Der

Autor schreibt weiter, dass einige Wochen später „sie mit ihren lieben Freunden Tesla und Herald Landon den Sonntag verbrachte. Frau Landon erinnerte sich, dass Frau Fillmore ihr erzählte, dass sie beabsichtige in ein oder zwei Tagen zu sterben. ‚Sie sagte mir, dass ihre Arbeit auf dieser Ebene beendet sei und es Zeit wäre zu gehen.‘ Zwei Tage später, an einem Dienstag, starb Frau Fillmore.“ Allen Berichten zufolge hat Frau Fillmore ihre Trauer-vorbereitung auf glückliche Art und Weise bewältigt.

Frau Fillmore war anlässlich dieser Gegebenheiten nicht krank, aber sie wünschte sich, ihr Erkennen über ihren bevorstehenden Tod mit ihr nahe stehenden Menschen zu teilen.

Wenn wir uns mit Menschen beschäftigen, die wissentlich an der Pforte des Todes stehen (Trauer-vorbereitung), sollten wir auf das horchen, was ihnen wichtig ist. Angesichts des Todes weicht jede evtl. vorge-täuschte Fassade oder Maske. Sie werden sehr ehrlich und bereit, ihr Leben zu betrachten. Es ist wichtig, dass wir horchen, worüber sie entweder traurig oder glücklich sind.

Es ist nicht nötig, zu einer sterbenden Person die richtigen Worte zu sprechen; manchmal ist es nötig, gar nichts zu sagen. Jedoch ist es wichtig, mit Augen, Ohren und einem liebenden Herzen zuzuhören.

Der Sterbende erlebt ebenso den Verlust in und durch die Erwartung der Endgültigkeit des Todes. In stufenweiser Manier blickt der Patient auf kürzlich erlebte Verluste, einschließlich seiner Pensionierung (Verzicht auf berufliche Tätigkeit), das „Herunterfahren“ von Lebensabschnitten und Verantwortlichkeiten und auf den Verlust von persönlicher Unabhängigkeit. Andererseits bereitet sich der Patient auf zukünftige Verluste vor, wie z.B. des Gedächtnisses, der Wahlmöglichkeiten (ob er oder sie Kaffee trinken möchte oder nicht) und sogar die Fähigkeit, seinen Kaffee *umzurühren*. Er oder sie mag ebenso über die Frage nachsinnen: wie wird es auf der Welt weitergehen, wenn ich nicht mehr da bin?

Der fünfte Fachausdruck ist *Trauernachsorge*. Sie ist die Kehrseite von Trauervorbereitung und wird im Wesentlichen durch diejenigen erfahren, die dem Sterbenden nahe standen.

Der letzte Fachausdruck ist *Trauern*. Trauern ist ein Akt oder Beispiel des Fühlens oder Ausdrückens von Kummer; es enthält die rituellen Bräuche, die einen Todesfall begleiten und auch den Kummer, der damit verbunden ist, z.B. durch die Teilnahme an einer Gedenkfeier (anlässlich der Beisetzung) für den geliebten Verstorbenen.

Obgleich sich die oben genannten Definitionen aus den Herzen und Gemütern von tief betroffenen Personen entwickeln, sind sie doch irgendwie objektiv und wissenschaftlich.

Die subjektive Seite erscheint, wenn wir von Angesicht zu Angesicht mit einem Verlust konfrontiert werden, entweder nahe bevorstehend oder tatsächlich.

Falls einer nicht leidet, kann man die vorher genannten Worte über „Leid“ nachlesen und drückt nüchtern und sachlich sein Einvernehmen aus. Dies ist eine objektive und nüchterne Betrachtungsweise angesichts von Leid.

Falls jemand erst kürzlich vom Leid betroffen ist, wird er kaum in der Lage sein, irgendetwas darüber zu lesen.

Noch wird er anfangs kaum jemandes – wenn auch noch so gut gemeinten – Ratschlägen zuhören können.

Erst kürzlich Betroffene mögen sich jedoch durch Reden erleichtern. Manches, was sie von sich geben, mag sehr heftig sein. Sie können mit Sätzen herausplatzen, die alle anderen schockieren mögen. Und im nächsten Moment können sie in untröstliches Weinen verfallen. Sie durchleben eine sehr subjektive und reale Leiderfahrung.

Später suchen leidende Personen evtl. Feedback, Austausch mit anderen und vielleicht sogar eine Selbsthilfegruppe von Trauernden. Am Anfang jedoch sind Unterhaltungen im Sinne von „komm’ wir muntern sie auf“, „sprich nicht davon, damit er nicht heult“ oder „komm’ wir lenken sie durch Reden ab, damit sie vergessen kann“ nicht hilfreich.

Meine erste Begegnung mit einer tief trauernden Person hatte ich, als ich mein 2. Semester als neuer Student auf dem College anfing. Ich zog damals von einem Studentenwohnheim in ein privates Quartier um, wo ich ein geräumiges Zimmer mit zwei anderen Jungs, Jim und Gene – auch Studienanfänger – teilte. Das Ehepaar, dem das

Haus gehörte, war schon in Rente. Herr Teish war früher bei der Bahn beschäftigt, und Frau Teish hatte als Lehrerin gearbeitet.

Zwei Wochen nach meinem Einzug dort wurde Herr Teish von einem Zug überfahren und starb. Innerhalb von wenigen Stunden trafen entfernte Verwandte ein, um Frau Teish beizustehen. Es war nicht viel, was wir drei Jungs tun konnten, was nicht schon getan wurde, jedoch halfen wir, wann immer es möglich war. An einem Dienstagabend, einen Tag vor der Beerdigung, gingen Jim, Gene und ich zur Kapelle, um unsere Wertschätzung dem Toten gegenüber dar zu tun. Ich wurde auserwählt, unserer lieben Vermieterin unser Beileid auszusprechen.

Ich näherte mich ihr und versuchte vier oder fünf Mal irgendwas Sinnvolles zu sagen. Aber alles, was mir einfiel, schien unmöglich und abgedroschen. Dann legte ich meinen Arm um sie; sie weinte buchstäblich an meiner Schulter. Ich stand minutenlang an ihrer Seite; schließlich sagte ich: „Es tut mir so leid.“, küsste ihre Wange und entfernte mich.

Später fragte mich Gene: „Wenn du vom Medizinstudenten zum Beruf des Geistlichen wechselst, was willst du den trauernden Menschen dann erzählen?“

Meine ehrliche Antwort war: „Ich weiß es nicht, Gene. Ich weiß es wirklich nicht.“ Damals war ich gerademal sechzehn Jahre alt.

Man lehrte mich im Laufe der Studienzeit so manche Antworten auf die Frage, wie man Menschen bei schmerzlichen Verlusten helfen kann. Es waren Jahre der Erfahrung mit Leidenden und mit tiefem, persönlich empfundenem Leid. Ich empfinde es als Bestes, den Leidenden nahe zu sein; sie zu umarmen; lass' die Person sich buchstäblich an deiner Schulter ausweinen, falls dies nötig oder gewünscht ist; schenke der Person entweder verbale oder stillschweigende Anteilnahme und Betroffenheit; und – wenn es soweit ist – ziehe dich zurück.

Was ich gelernt habe ist, dass ich nicht gescheit genug bin, um die richtigen Worte zu einer erst kürzlich vom Leid betroffenen Person zu sagen, demzufolge höre ich meist nur zu.

Die UNITY-Akademie bietet . . .

. . . ein umfangreiches **Fernkursangebot** zur Entfaltung Ihrer gottgegebenen Möglichkeiten:

Persönliches Entwicklungs-Programm (PEP)

zur Vertiefung des Verständnisses der geistigen Lebensgesetze.

Ausbildung zum Gruppenleiter (AGL)

zur Vermittlung der Kenntnisse und Fähigkeiten zum Leiten einer Unity-Gruppe

Informations-Programm “Unity zum Kennenlernen”,

wenn Sie Unity, die Unity-Philosophie und das Unity-Gedankengut kennen lernen möchten (mit Vorschlägen zur zielgerechten Lektüre)

Darüber hinaus gibt die UNITY-Akademie **Unity-Kleinschriften** auf der Basis freiwilliger Liebesgaben heraus, wie z.B.

- Was ist Unity
- Was Unity lehrt
- Unity heute
- Unity zum Kennenlernen
- Schlüssel zum Himmelreich
(Fünf Grundlagen der Wahrheit)

Wenn Sie sich für unser Broschüren-Angebot interessieren oder Fragen zur UNITY-Ausbildung im deutschsprachigen Raum haben, dann wenden Sie sich bitte an:

***UNITY-Akademie
für angewandtes Christentum e.V.***

Postfach 15 45

D-40675 Erkrath

Telefon 0211 / 22 959 797

Fax 0211 / 22 959 798

Internet: www.unitydeutschland.de

eMail: akademie@unitydeutschland.de

Spenden-Konto: Sparkasse Pforzheim

Nr. 1717596 / BLZ 666 500 85

IBAN DE37 6665 0085 0001 7175 96

BIC PZHSDE66

Herausgeber:

UNITY-Akademie

für angewandtes Christentum e.V.

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: www.unitydeutschland.de

eMail: akademie@unitydeutschland.de