

Christina Rasmussen

IN KLEINEN SCHRITTEN ZURÜCK ZU DIR

Wie du deine verborgenen Verletzungen erkennst und heilst

Aus dem Englischen von Astrid Ogbeiwi



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Invisible Loss: Recognizing and Healing the Unacknowledged Heartbreak
of Everyday Grief
ISBN 9781649630070
Copyright ©2024 by Christina Rasmussen
This translation published by arrangement with Sounds True Inc.
through Agence Schweiger.

Übersetzerin und Verlag haben größtenteils eine inklusive Sprache
verwendet. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in Einzelfällen die
weibliche und die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich
selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet abrufbar über: <http://dnb.d-nb.de>

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
E-Mail: info@vakverlag.de
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2025
Übersetzung: Astrid Ogbeiwi
Lektorat: Irene Klasen
Layout & Satz: Ulrich Schmid, de-te-pe, Aalen
Covergestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Covergrafik: © AdobeStock/ImagoImmobilis
Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-288-2

INHALT

Einführung	11
Hausaufgabe: Deine Ausgangsgeschichte	31
Hausaufgabe: Bestandsaufnahme deines Ursprünglichen Ichs	32
I	
BEWUSSTWERDUNGSPHASE	
DIE ENTSTEHUNG DES ÜBERLEBENS-ICHS AUS EINEM UNSICHTBAREN VERLUST	37
Kapitel 1	
Der Warteraum	38
Hausaufgabe: Spüre den Unsichtbaren Verlust im Erwachsenenalter auf	58
Kapitel 2	
Das fragmentierte Ich – Überlebens-Ich, Beobachtendes Ich, Aufblühendes Ich	63
Hausaufgabe: Die Visualisierung des Beobachtenden Ichs	70
Hausaufgabenvorbereitung: Die Einführung in die drei Ichs verarbeiten	85
Hausaufgabe: Spüre einen frühen Unsichtbaren Verlust des Ursprünglichen Ichs auf	88
Kapitel 3	
Den Schlüssel zu deiner Geschichte finden	90
Hausaufgabenvorbereitung: Weitere Punkte, an denen du in den Warteraum gegangen bist, verarbeiten	99
Hausaufgabe: Schließe deinen Warteraum auf	99

II		
ABWEHRPHASE		
GEDANKEN DES ÜBERLEBENS-ICHS DURCH STAPELN		
UNTERBRECHEN		103
 Kapitel 4		
Der Gedankenstapel – Klären, Mustererkennen,		
Neuformulieren		104
Hausaufgabe: Dreistufiges Gedankenstapeln		128
Hausaufgabe: Belohnung fürs Gedankenstapeln		130
 III		
HANDLUNGSPHASE		
RAUS AUS DEM WARTERAUM DURCH DEN EINSATZ		
VON PROGRAMMEN		131
 Kapitel 5		
Der Ausweg aus dem Warteraum		132
Hausaufgabenvorbereitung mithilfe des Gedanken-		
stapelns: Der erste Ausstieg aus dem Warteraum		160
Hausaufgabe: Vierstufiges Gedankenstapeln		163
 IV		
ABWEICHUNGSPHASE		
ERSTE NEUE WEGE – ÜBERGANG DURCH DAS		
BEOBACHTENDE ICH		165
 Kapitel 6		
Die Weggabelung		166
Hausaufgabenvorbereitung: Zwischen-Gedankenstapel		
für einen Tag fürs Beobachtende Ich		185
Hausaufgabe Zwischen-Gedankenstapel:		
Klären aus der Sicht des Beobachtenden Ichs		186

V

INTEGRATIONSPHASE

ERINNERUNG AN DAS AUFBLÜHENDE ICH UND WIEDERANEIGNEN DES URSPRÜNGLICHEN ICHS	189
-------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Kapitel 7

Bei dir ankommen	190
Hausaufgabe: Ich-Stimmen stapeln	194
Hausaufgabenvorbereitung: Die Brücke zur Vergangenheit deines Aufblühenden Ichs	199
Hausaufgabenvorbereitung: Das Muster des Aufblühenden Ichs finden	203
Hausaufgabe: Ein Tag fürs Aufblühende Ich	217

Kapitel 8

Abschließende Integration	218
Hausaufgabe: Bestandsaufnahme deines Ursprünglichen Ichs	219
Hausaufgabe: Dein Leitbild	225

Schluss

Du hast das letzte Wort	228
-----------------------------------	-----

Danksagungen	231
------------------------	-----

ANHANG	233
-------------------------	------------

Leitfaden für Gruppen	235
---------------------------------	-----

Zusätzliche Quellen	250
-------------------------------	-----

Glossar	251
-------------------	-----

Literatur und Quellen	253
---------------------------------	-----

Über Christina Rasmussen	255
------------------------------------	-----

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

EINFÜHRUNG

Viele Menschen tragen ein Gefühl der Traurigkeit mit sich herum, das sich kaum mitteilen oder auch nur ansatzweise klar in Worte fassen lässt. Dieses Gefühl ist nicht leicht zu erkennen, vor allem, wenn in unserem Leben in den letzten Wochen oder Monaten nichts besonders Tragisches oder Belastendes passiert ist. Wie du nach außen hin wirkst, lässt nicht unbedingt auf einen Grund zur Trauer schließen, da es für die meisten Menschen, auch für dich selbst, den Anschein hat, als ginge es dir gut. Doch tief im Inneren trägst du vielleicht eine Last mit dir herum, die schon fast wie eine Art Eigengewicht zu dir zu gehören scheint; sie ist schwer, aber subtil. Möglicherweise bist du dir gar nicht sicher, ob da wirklich etwas Beunruhigendes ist, da sich manche Tage leichter anfühlen als andere und du dir diese Schwere überhaupt erst einmal selbst eingestehen musst. Wenn du diese Last spürst, ignorierst du sie vielleicht; doch du bemerkst andere Veränderungen in dir – zunächst kaum spürbar, bis das Gefühl schließlich beginnt, deinen Alltag zu beeinflussen.

Die Art und Weise, wie sich diese subtile Belastung auf dich auswirkt, ist verblüffend, denn vielleicht verschiebst du einfach bei der Arbeit ein paar Meetings auf die nächste Woche, ohne den Zusammenhang zwischen deinem Unwohlsein und diesen Terminänderungen zu erkennen, oder du wirst zu einem Abendessen eingeladen und dir graut davor. Trotzdem tauchst du mit einer Flasche Wein und strahlendem Lächeln auf, als ob alles in schönster Ordnung wäre. Schon eine ganze Zeit lang schluckst du diese unbestimmten Gefühle der Beklemmung und manchmal Nervosität einfach herunter, schließlich hat man dir beigebracht, dankbar für

das zu sein, was du hast. Wenn du einen schlechten Tag hast, befürchtest du, als Nörglerin oder Nörgler dazustehen, also hältst du durch. Neben dieser Angst, die du mit dir herumträgst, rührt auch eine leichte Unruhe am frühen Morgen oder diese gewisse Müdigkeit, die dich am Nachmittag überkommt, von Trauer her. Aber nicht von der Sorte Trauer, die wir zu kennen glauben, oder von einer Art von Verlust, an die wir gewöhnt sind. Ob du es glaubst oder nicht, die meisten Menschen wissen nicht, wann dieser Verlust sich ursprünglich ereignet hat oder wie sie sich dadurch verändert haben.

Das möchte ich erklären.

Beim Wort Trauer denken wir meist daran, wie wir uns fühlen, wenn eine Tragödie über uns hereinbricht, etwa der Verlust eines geliebten Menschen oder eine schlimme Scheidung. Der Begriff *Trauer* ist auch auf andere dunkle Zeiten anwendbar, etwa wenn ein geliebtes Haustier stirbt oder wenn wir umziehen und uns von unseren Freunden verabschieden müssen. Hier meine ich damit jedoch etwas anderes: die nicht anerkannte Form der Trauer, die entsteht, wenn wir uns von unserer Umwelt übersehen, missverstanden oder missachtet fühlen. Die Art der Trauer, die ich Unsichtbarer Verlust nenne, ist ein unterschwelliges, aber anhaltendes Gefühl, das sich gar nicht so leicht beschreiben lässt, insbesondere da wir es nicht eindeutig mit einem bestimmten Ereignis aus unserer Vergangenheit in Verbindung bringen können. Es kann sich als ganz alltägliches Gefühl wie Angst oder Traurigkeit, Beklemmung oder Unruhe zeigen. Im Grunde handelt es sich um eine Form von Verlust, die aus einer Begegnung resultiert, welche unsere Selbstwahrnehmung verändert. Diese Gefühle werden wir gemeinsam erforschen: den Ursprung deines Unsichtbaren Verlusts und wie du damit bis jetzt zurechtgekommen und umgegangen bist. Mit anderen Worten: Wir werden versuchen, den Punkt zu finden, an dem du aus der Bahn geworfen wurdest, sodass du dich seitdem unbewusst ständig im Überlebensmodus befindest. Das Verständnis dafür, was dieser Unsichtbare Verlust war, wann und

warum er eingetreten ist, wird dir helfen, Selbstmitgefühl zu entwickeln, das dich bei deiner Heilung unterstützen und auf dem Weg der Erholung von dieser unerwarteten Belastung durch Trauer trösten kann. Einmal angekommen, findest du zu einem Leben, das du selbst gestalten kannst, anstelle eines Lebens, das du ertragen musst.

Unser Zufluchtsort wird zu unserem Gefängnis

Bevor wir weitermachen, sollst du unbedingt wissen, dass du das, was du getan hast, um diese verdeckten Härten in deinem Leben zu überstehen und weiterleben zu können, einfach tun musstest. Du hattest keine andere Wahl, als dich vor dem zu schützen, was wir als *Moment der Erschütterung* bezeichnen werden. Es ist der Moment, in dem ein emotionaler Schlag zu einer Welt geführt hat, die zumindest verwirrend und emotional chaotisch wurde. Darunter kannst du dir zum Beispiel eine Situation vorstellen, in der du so mit zehn oder zwölf Jahren mit deiner Mutter gestritten hast, weil sie den ganzen Tag außer Haus war und du sie viel lieber bei dir gehabt hättest. Oder hast du dich einmal im Job bei einem Meeting missverstanden gefühlt und deinen Kolleginnen und Kollegen nicht um alles in der Welt erklären können, was du wirklich gemeint hast? Vielleicht hast du deshalb nicht schlafen können und immer wieder daran denken müssen, wie verlegen und frustriert du dich gefühlt hast. In der Folge hast du es tunlichst vermieden, dich wieder zu Wort zu melden, um einen weiteren Schlag zu verhindern. Wenn das nicht das erste Mal war, dass du missverstanden wurdest, empfindest du das vielleicht sogar als „die Geschichte deines Lebens“. Wir werden uns mit dem Gefühl befassen, dass es eine endlose Reihe dieser „Momente der Erschütterung“ gibt. Diese Reihe wird uns dann zu deinem Primären Unsichtbaren Verlust führen – dem Verlust, der ein Selbstverständnis bei dir geschaffen hat, das sich dieser

Geschichte hilflos ausgeliefert fühlt und der Grund dafür ist, dass du immer das Gefühl hattest, auf der Hut sein und dich selbst schützen zu müssen.

Dich selbst zu schützen war notwendig, besonders dann, wenn du nach so einem Schlag erst einmal Luft holen musstest. Du hast emotionalen Schutz gesucht und riskante Entscheidungen sowie Abenteuer im Leben gemieden, um dein verletztes Ich vor weiteren Verlusten zu bewahren. Damals wusstest du allerdings nicht, dass diese spontane Flucht in die Sicherheit tatsächlich derart lange andauern sollte. Der Schutz, den du dir gesucht hast, sollte dir nur für die ersten ein oder zwei Tage helfen. Dabei hat dir jedoch niemand erklärt, dass diese Angst, die du nach deiner Verletzung verspürt hast, die Folge echter Trauer war, einer Art von Trauer, für die es keine Zeugen und keine Bezeichnung gab.

Diese Art von Traurigkeit entsteht, wenn wir das Vertrauen in uns selbst und unsere Fähigkeiten verlieren. Eine solche Trauer kann sich als deine Identität tarnen, was vielleicht der Grund dafür ist, dass du nicht weiter darüber nachdenkst. Zu beachten ist außerdem, dass der Unsichtbare Verlust eine Ganzkörpererfahrung ist. Er kann sich als Übelkeit vor einem Meeting oder als starkes Herzklopfen mitten in einem Gespräch manifestieren. Dies sind die Symptome dafür, dass du in der Vergangenheit einen unsichtbaren Verlustmoment überstanden hast, aber unbewusst in einem Zustand des Überlebens geblieben bist, der deine Gedanken- und Gefühlsregulation von höherem Denken auf eine ursprüngliche Reaktion verlagert hat. Dabei wird nicht sofort klar, was diese Veränderung für unser Leben bedeutet und in welcher Form sie sich real und dauerhaft zeigt.

Diese nicht zu leugnenden Veränderungen variieren und können als banale, alltägliche Handlungen getarnt sein. Ob du versucht hast, deinem Chef eine neue Idee vorzustellen, oder den Mut zu finden, deiner Freundin zu sagen, dass sie dich verletzt hat, oder ob du dich gescheut hast, um eine Beförderung zu bitten oder zu Hause deine Meinung zu sagen, du bist unbewusst im

Überlebensmodus geblieben. Doch im Handumdrehen waren Wochen, Monate und Jahre vergangen, in denen du alles in dich hineingefressen und dich zurückgehalten hast. In diesem Zustand hast du dich eingerichtet und dich schließlich in einem Leben wiedergefunden, das du dir so nicht vorgestellt hattest – in Beziehungen, die dir keine Freude machen. Möglicherweise bist du auch Verpflichtungen eingegangen, die du so nie wolltest. Dieses gebremste Leben sollte nur als schützende Begleitung für die Momente dienen, in denen du auf der Hut sein musst; es war nicht so gedacht, dass du quasi mit einem Gefängniswärter vor der Tür lebst. Aber wie hat das alles angefangen? Wie hat dein primitives Gehirn allmählich die Kontrolle übernommen?

Meine Entdeckung

Bevor ich erkläre, wie ich auf diese Form der Trauer gestoßen bin und darauf, wie sie ein gutes Leben zunichtemacht, möchte ich dir sagen, dass ich die Gefühle, die mit „klassischer“ Trauer verbunden sind, damals bereits sehr gut kannte. Mein eigenes Leben nahm 2003 eine plötzliche Wendung, als bei meinem 31-jährigen Ehemann Darmkrebs im Endstadium diagnostiziert wurde. Fast war es, als wäre mein bisheriges Leben, vor seiner Diagnose, abrupt zum Stillstand gekommen, ohne jede Hoffnung auf einen Neustart oder einen Wiedereinstieg. Zum Zeitpunkt seiner lebensverkürzenden Diagnose waren unsere beiden Töchter neun Monate und zweieinhalb Jahre alt. Wir waren gerade von Kalifornien in den Großraum Boston gezogen, ohne Familie in der Nähe. Nach einem langen und kräftezehrenden Kampf gegen den Krebs verloren wir meinen Mann leider, und die Mädchen und ich waren gezwungen, allein ein neues Leben zu beginnen. In den ersten vier Jahren nach seinem Tod habe ich jeden Tag einfach nur so gut wie möglich überlebt – ich habe den Kopf eingezogen und alles getan, was nötig war, um meine Familie über Wasser zu halten.

Nach einer Phase, in der mir nicht nur vor jedem Tag graute, sondern in der ich auch die Folgen seines Verlusts vehement ablehnte, beschloss ich 2010, meinen Job in der Wirtschaft aufzugeben, um über meine persönlichen Erfahrungen mit Trauer zu schreiben und wieder einen Weg zu einem guten Leben zu finden. Wenn ich nach einem so verheerenden Verlust eine zweite Chance auf ein gutes Leben bekäme, würde ich Möglichkeiten finden, auch allen anderen zu helfen, die in so einer nicht enden wollenden Trauer feststeckten – das schwor ich mir. Gesagt, getan. Ich brachte Menschen in großen Gruppen zusammen, und mit der Zeit fielen mir bei Trauernden über alle kulturellen, geschlechtlichen und ethnischen Grenzen hinweg bestimmte Muster auf. Ich erahnte die Anfänge des *Life Reentry Model*[®], wie ich es später nannte. Dieses Modell zum Wiedereinstieg ins Leben ist eine Methode, mit deren Hilfe Menschen nach der ersten schweren Zeit nach einem verheerenden Ereignis wieder ins Leben zurückfinden können. Mein erstes Buch, *Second Firsts* (dt.: *Neustart ins Leben*, aus dem Englischen von Judith Elze, Knaur 2016; Anm. d. Ü.), schrieb ich 2013. Darin stellte ich meine Methode für den Wiedereinstieg ins Leben zum ersten Mal öffentlich vor. Meine Gruppen wuchsen weiter, und mein selbst gewählter Auftrag bestand darin, den Trauernden nicht nur dabei zu helfen, wieder ein gutes Leben zu führen, sondern auch herauszufinden, wer sie ohne ihre Liebsten waren.

Die Grundannahme der Methode lautet, dass der Mensch nach einem tragischen Verlust zwischen zwei Welten gefangen ist, in einem psychischen Raum ähnlich einem Fegefeuer, den ich als *Warteraum* bezeichne. Er ist eine Lücke *zwischen* zwei Leben: Ein Leben wurde aufgrund eines Verlusts zwangsläufig zur Vergangenheit, und ein anderes muss erst noch beginnen. Man kann sich dies als eine Veränderung der Denkweise vorstellen: Bevor ein Mensch einen Verlust überwinden und wieder zu einem erfüllten Leben finden kann, müssen in seinem Denken bestimmte Veränderungen eintreten. Bei diesen Veränderungen geht es darum, verdrängte Emotionen mitzuteilen, zu verarbeiten

und neu zu formulieren, um sich auf den Wiedereinstieg – *Life Reentry* – ins Leben und eine gedeihliche Zukunft vorzubereiten. Diese Herausforderungen zu meistern und unsere Gegenwart und Zukunft neu zu gestalten, ist verständlicherweise leichter gesagt als getan.

Nachdem ich einige Jahre mit dem Modell gearbeitet hatte, merkte ich, dass es noch eine andere Art eines vergangenen Ereignisses gab, die Auswirkung darauf hatte, wie sich die Betroffenen von einem klassischen tragischen Verlust erholten. Zunächst wirkte es wie eine Art „Trauertrance“. Wenn eine Person sich an einen Moment der Erschütterung aus ihrer Vergangenheit erinnerte, starrte sie dabei ins Leere und teilte ihn der Gruppe so mit, als würde er immer noch stattfinden. Offenbar handelte es sich um etwas Verstecktes, Unausgesprochenes, das sowohl dem jeweiligen Gruppenteilnehmenden als auch allen um ihn herum verborgen war. Es war eine Art Phantomverlust – ein Moment, der die Person beeinträchtigt hatte, aber offenbar nicht nur unverarbeitet geblieben, sondern auch nicht bestätigt und nicht eingeordnet worden war. Bei diesem Verlust handelte es sich um etwas, das unsere Gesellschaft nie als „echt“ anerkannt hatte.

Diese Entdeckung war nichts Plötzliches oder Unmittelbares, sondern es dauerte eine Weile, bis sie als tatsächlicher Ich-Verlust erkennbar wurde, der durch einen schmerzhaften emotionalen Schlag in der Vergangenheit verursacht worden war. Zum Zeitpunkt des Geschehens wurde er missverstanden und als trivial empfunden, ganz sicher nicht als echte Tragödie. Die Reaktion darauf wirkte nicht wie Trauer, weil sie sich bereits zur Wartezimmer-Mentalität entwickelt hatte, wie ich das nenne, die von unserer Gesellschaft im Allgemeinen weder erkannt noch als solche verstanden wurde.

Dieser Warteraum, in den wir alle irgendwann gelangen, wird schon früh im Leben eingerichtet, höchstwahrscheinlich noch bevor ein tragischer Verlust eintritt. Er entsteht bei einer anderen Form der Trauer, die uns häufig gefangen hält und dafür sorgt, dass

wir *zwischen* Erfahrungen immer nur überleben, ohne dass wir dies erkennen könnten. Wahrscheinlich hören wir schon viel früher auf als gedacht, unser Leben voll auszuschöpfen; wir sind viel länger gefangen. Als meine Kursteilnehmenden immer wieder feststellen mussten, dass sie sich ohne verständlichen Grund schon wieder im Überlebensmodus im Warteraum befanden, wurde mir klar, was da wirklich vor sich ging.

Um den tatsächlichen Ursprung ihrer Überlebensmentalität herauszufinden, bat ich die Teilnehmenden zu überlegen, welche Momente der Erschütterung *vor* der Tragödie, die ihnen ihren geliebten Menschen genommen hatte, stattgefunden haben könnten. Sich an ihren ersten Gang in den Warteraum zu erinnern – wo sie diesen Überlebensmechanismus entwickelt hatten, um mit möglichen künftigen Verlusten fertig zu werden – war anfangs eine große Herausforderung. Aber sobald sie diesen Moment (oder diese Momente) aufgespürt hatten, konnten sie nach und nach einen Ausweg erkennen. Mithilfe der Instrumente des Modells zum Wiedereinstieg ins Leben (*Life Reentry Model*) verstanden sie allmählich, was wirklich mit ihrem emotionalen Wohlbefinden geschehen war und ab wo und wann sie sich nicht mehr weiter entfaltet, sondern unwissentlich dauerhaft in einen Überlebensmodus geschaltet hatten. Diese neue Art des Bewusstseins (die Bewusstwerdungsphase beim Wiedereinstieg ins Leben) ermöglichte es ihnen, den Weg zu einem selbstbestimmten Leben einzuschlagen, und zwar nicht nur für kurze Zeit, sondern auf lange Sicht. Das Modell zum Wiedereinstieg ins Leben könnte das letzte fehlende Puzzleteil zur Heilung sein, nicht nur von einer Trauer nach klassischem Verständnis (wie erwähnt, katastrophale Ereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen), sondern auch für diesen eher innerlichen Unsichtbaren Ich-Verlust, der chronisch missverstanden wird und möglicherweise zu vielen psychischen Problemen beigetragen hat, mit denen wir in der modernen Gesellschaft zu kämpfen haben.

Die Realität des Unsichtbaren Verlusts

Es ist kaum zu begreifen, dass Selbstmord bei 10- bis 24-Jährigen in den USA die zweithäufigste Todesursache ist. Laut der *Anxiety and Depression Association of America* (gemeinnützige Organisation, die sich für die Sensibilisierung und Verbesserung der Diagnose, Behandlung und Heilung von Angststörungen einsetzt; Anm. d. Verlags) leiden 6,8 Millionen Amerikanerinnen und Amerikaner an einer generalisierten Angststörung. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Sechs Millionen Erwachsene in den USA leiden an einer Panikstörung. 15 Millionen Erwachsene sind von einer sozialen Angststörung betroffen. Sie beginnt normalerweise im Alter von etwa 13 Jahren, aber die Mehrheit der Betroffenen sucht erst viel später professionelle Hilfe¹.

Aufgrund meiner Beobachtungen bei meinen Kursteilnehmenden in den letzten zehn Jahren bin ich fest davon überzeugt, dass Unsichtbarer Verlust ein Auslöser für Angst und eine der Hauptursachen für Depressionen ist: Die Gesellschaft erkennt den Unsichtbaren Verlust nicht an und verwirft ihn daher als unwahrscheinliche Ursache für diese Leiden.

Rückblickend sehe ich heute, dass der Verlust meines ersten Mannes mich deshalb nicht vollständig vernichtet hat, weil mir unsere Kultur Worte zur Verfügung gestellt hat, um der Fassungslosigkeit der Trauer nach einem tragischen Ereignis Ausdruck zu geben. Zumindest stand mir eine grundlegende emotionale Sprache zur Verfügung, um einen neuen inneren Sinn zu konstruieren. Mit der Zeit konnte ich zwischen der Bitterkeit meines Schicksals und dem Schmerz der Tragödie unterscheiden. Die Gesellschaft gab mir teilweise die Erlaubnis und den Raum, die ich brauchte, um mit den surrealen Folgen des Todes fertig zu werden. Ich konnte die aufkommenden Emotionen benennen, und es war mir wichtig zu wissen, dass meine Trauer von anderen anerkannt wurde: Sie war ganz bestimmt kein Fantasiegebilde einer verwirrten Witwe.

Dass ich Bestätigung erfuhr, dass man mir sagte, dass die Tiefe meines Kammers Unterstützung verdient hatte, das hat mir das Leben gerettet. Würde doch nur eine so grundlegende Bestätigung auch für den Unsichtbaren Verlust angeboten. Wäre doch nur eine solche Wertschätzung in all unseren Momenten der Erschütterung vorhanden. Wäre es doch nur üblich, unsere Alltagssorgen zu verarbeiten und zu klären. Könnten wir doch nur mit der richtigen Fürsorge wieder zurück ins Leben geleitet werden. Hätten wir eine einfache Grundlage für Anerkennung und Akzeptanz der verschiedenen Formen von Trauer gehabt, hätte das Vielen das Leben retten können.

Die Anerkennung von Trauer ist nicht genug, aber besser als nichts. Meiner Erfahrung nach ist der Unsichtbare Verlust still, unerkannt und unbeachtet (nicht nur von der Gesellschaft, sondern auch von uns selbst), da uns die verschiedenen emotionalen Zustände und die Bandbreite der Gefühle, die er mit sich bringt, nicht bewusst sind. Je nachdem, wann ein Unsichtbarer Verlust eintritt, sind unsere Wahrnehmung von ihm und seine Auswirkungen auf unser Verhalten unterschiedlich. Die wörtliche Bedeutung von Trauer geht von Empfindungen eines tiefen Verlusts und ungefilterter Emotionen aus – der völligen und unmittelbaren Zerstörung der gegenwärtigen Realität der trauernden Person. In Filmen wird Trauer immer mit gewaltigen emotionalen Ausbrüchen dargestellt, die in unkontrollierbarem Schluchzen enden. Diese dramatische Darstellung von Trauer verhindert, dass wir den Verlust erkennen, der sich nicht in dieser Weise manifestiert.

Darüber hinaus kann Unsichtbarer Verlust uns selbst und anderen verborgen bleiben, wenn er sich eher wie Angst und weniger wie Trauer anfühlt. Selbstverständlich kann sich dies ganz unterschiedlich äußern, da jedes Unsichtbare Verlustereignis von den Umständen und dem Kontext der betroffenen Person abhängt. Das Schwierige daran ist, dass zwei Menschen genau die gleiche Erfahrung machen können, diese aber aufgrund der individuell einzigartigen persönlichen Umstände, Erziehung und Überzeugungen

für die eine Person einen Unsichtbaren Verlust darstellen kann und für die andere nicht.

Einen Unsichtbaren Verlust kann man manchmal in Situationen verspüren, in denen sich jemand anders verhält als erwartet. Man kann ihn auch empfinden, wenn die eigene Version der Realität nicht mit der Version anderer übereinstimmt. Ein Kind kann beispielsweise Unsichtbaren Verlust erleben, wenn seine Mutter sich nicht so verhält wie die Mutter eines Freundes, was dazu führt, dass es sich selbst als anders wahrnimmt. Es verliert das Gefühl der Zugehörigkeit. Diese frühe Erfahrung, anders zu sein als das, was „normal“ ist, führt zu einer inneren Inkongruenz. Um diese neue Konflikterfahrung zu überstehen, passen wir dann unsere Handlungen und unser Verhalten an, indem wir dieses Gefühl unterdrücken, ohne mit jemandem darüber zu sprechen.

Mit anderen Worten: Unsichtbarer Verlust ist eine heftige emotionale Reaktion auf ein ansonsten normales Ereignis. Er ist nicht unbedingt auf ein traumatisches Ereignis oder einen Zustand zurückzuführen, der im konventionellen Sinn als Trauer bezeichnet würde. Vielmehr ist er die Folge eines Moments, der Auswirkungen auf unser Ich-Erleben, unser Selbstverständnis und unser Selbstwertgefühl in Bezug auf unsere unmittelbare Umgebung hatte. Diese veränderte Wahrnehmung hätte eigentlich nur ein paar Tage anhalten sollen. Doch sie wurde in die Tiefen unserer inneren Welt verbannt, und da es kein zulässiges Ventil gab, durch das sie hätte geklärt und verarbeitet werden können, wurde die Erfahrung, die unser Selbstbild beeinflusst hat, immer dauerhafter. Es war zu schwierig, zu unserer alten Selbstwahrnehmung – oder auch dem Ursprünglichen Ich – zurückzufinden.

Was ist das Ursprüngliche Ich?

Das Ursprüngliche Ich ist das, was wir ohne äußere Einflüsse sind. Mit anderen Worten, das bist *du*, ohne die Selbstkorrektur, die stattfindet, wenn du dich bemühst, in das Schema deiner Familie, Gemeinschaft oder gesellschaftlichen Gruppe zu passen. Es ist das Ich, das am stärksten im Einklang mit den Erfahrungen ist, die dir Freude bereiten. Vielleicht lässt sich das Ursprüngliche Ich am besten als unsere ungehemmte Version definieren, in der wir unseren eigenen Bedürfnissen und Wünschen treu sind und nicht denen anderer.

Bei diesem Ursprünglichen Ich geht es nicht um ein gutes oder ein schlechtes Ich oder um positive oder negativ, sondern darum, Entscheidungen auf der Grundlage dessen zu treffen, was wichtig ist. Wenn wir bestimmen sollten, in welcher Form das Ursprüngliche Ich vollständig zum Ausdruck kommt, würden wir eine individuelle Form des Spiels, das Knüpfen von Beziehungen auf Grundlage von Bedürfnissen (was sie auch seien), Kreativität ohne Unterdrückung und Arbeit, die man liebt oder sich aussucht, nennen. Wenn ein Moment der Erschütterung eintritt – irgendeine Art von Ablehnung, ein verbales oder nonverbales Urteil –, das unser frühes Selbstbild verändert, erleben wir unseren ersten Unsichtbaren Verlust. Dieser Primäre Unsichtbare Verlust lässt sich am besten als der Verlust dessen beschreiben, wer wir vor diesem Moment der Erschütterung waren.

Stellen wir uns einmal vor, du hättest in Kindheit und Jugend einen Mangel an materiellen Dingen erlebt, sodass du nicht ohne Weiteres hattest, was sich andere locker leisten konnten. Das könnte bei dir zu einem geringen Selbstwertgefühl geführt haben, was wiederum eine neue Selbstwahrnehmung zur Folge hatte, wodurch sich möglicherweise der Kontakt zu deinen Freunden und die Art, wie du Bindungen zu anderen aufbaust, verändert haben. Diese Wahrnehmung könnte zur Folge gehabt haben, dass du meinst, du hättest Liebe nicht verdient, und dass du aufgrund des frühen Selbstwertverlusts des Ursprünglichen Ichs ungesunde Grenzen ziehst.

Um die Folgen dieses Verlusts zu überstehen, richtest du dir einen Warteraum ein, da du nicht weißt, wie du mit deinem neu veränderten Ich umgehen sollst. Je länger du von der ursprünglichen Version deiner selbst getrennt bist, desto schwieriger wird es, dem treu zu bleiben, was du einmal warst. Es ist wie ein Dominoeffekt. Dieser eine frühe Ich-Verlust kann das größte, katastrophalste Ereignis deines Lebens sein, da nun alles aus der Perspektive des Überstehens dieser Erfahrung betrachtet wird und du dich auch selbst durch diese Brille siehst.

Im Warteraum stecken bleiben

Manchmal gibt es in unserem Leben schwierige Aspekte, die wir nie hinterfragen. Wir finden einfach Mittel und Wege das Ganze zu ertragen, und kommen gar nicht erst auf die Idee, dass wir nicht so schwer arbeiten oder so eingeschränkt leben müssen. Wenn wir das, was ist und schon immer so war, nicht hinterfragen, verpassen wir die Chance auf ein leichteres Leben.

Die meisten Menschen glauben, dass wir automatisch zu einem neuen Kapitel oder einem Neuanfang aufbrechen, wenn uns etwas Schwieriges widerfahren ist und wir eine Möglichkeit gefunden haben, diese Erfahrung hinter uns zu lassen. Wir denken unser Leben linear und nehmen es auch so wahr. Etwa folgendermaßen:

Altes Leben → neues Leben

Schwerer Moment → Lektion gelernt → Neuanfang

Da dir niemand gesagt hat, dass die alltägliche Furcht und Sorge, die du empfindest, die Folge eines Unsichtbaren Verlusts sein könnten, weißt du auch nicht, wann oder wie dein Überlebensmechanismus erstmals ausgelöst wurde.

Als dein Überlebensmechanismus ausgelöst wurde und du damit beschäftigt warst den Schwall aus Scham, Verlassenheitsgefühlen oder Ablehnung zu überstehen, ist die alte Version von

dir erloschen. Wie du inzwischen weißt, bezeichnen wir dies als einen Moment der Erschütterung. Im Laufe deines Lebens erfährst du eine ganze Reihe solcher schmerzhaften, unsichtbaren Rückschläge, bei denen dein Ursprüngliches Ich das Vertrauen in seine ursprüngliche Selbsterkenntnis verliert. Der Bewältigungsmechanismus, den dein Gehirn infolge früherer Momente der Erschütterung entwickelt hat, bestimmt, wie du diese Situationen überstehst. Dieser Bewältigungsmechanismus hilft dir zwar zu überleben, führt aber nicht zu einem Neuanfang, sondern bringt dich an einen sicheren Ort, an dem du dich erholen kannst. Anstelle der zuvor beschriebenen Abfolge geschieht daher Folgendes:

Moment der Erschütterung → Unsichtbarer Verlust → Überleben

Du meinst vielleicht, dass du einen Neuanfang erlebst und eine zweite Chance hast, aber in Wirklichkeit befindest du dich im Zwischenraum zwischen dem alten und dem neuen Leben, im Zwischenraum zwischen deinem Ursprünglichen Ich vor einem Moment der Erschütterung und deinem Überlebens-Ich. Es ist ein Ort dauerhaft gehemmter Entwicklung, den wir jetzt als den Warteraum erkennen.

Der ungeahnte Einfluss Unsichtbarer Verluste auf unser Leben

Leid außerhalb von „akzeptablen“ Lebenstragödien (Tod eines geliebten Menschen) und über eine bestimmte Zeitspanne (etwa sechs Monate) hinaus zum Ausdruck zu bringen, wird von anderen kaum verstanden, ohne dass sie in gewisser Weise darüber urteilen. Zudem wurde die Idee des Unsichtbaren Verlusts noch nie in einer Sprache ausgedrückt, die sie genau beschreiben könnte. Sie blieb unausgesprochen und definitiv missverstanden, da wir uns normalerweise an Sprache orientieren.

Zum Beispiel haben wir nicht die Worte, um den Verlust an Selbstwertgefühl zu beschreiben, der in einer Ehe entsteht, in der in die alltäglichen Gespräche subtile Formen verbalen Missbrauchs eingebettet sind. Wir sind uns des Missbrauchs vielleicht noch nicht einmal bewusst, da unserer Erinnerung nach auch unsere Eltern so miteinander gesprochen haben. Dennoch machen wir uns die ganze Zeit selbst für die Umstände verantwortlich, in denen wir uns befinden.

Die Wahrheit ist: Bevor es besser werden kann, wird es erst einmal schlimmer – nicht nur wenn du herausfinden willst, an welchem Punkt du angefangen hast, nur noch zu überleben, sondern auch wie dein Umfeld auf deine Suche reagiert. Sobald andere merken, dass du versuchst, das alles herauszufinden, denken sie, du hättest eine Midlife-Crisis. Wie kannst du es wagen, Dinge wieder aufzurühren, die besser ungesagt blieben? Schließlich riskieren wir die Sicherheit, die uns das gewohnte Verständnis unserer Geschichten vermittelt, und die Geborgenheit, die wir erhalten, wenn wir es anderen recht machen. Auf unserem Weg durch das vor uns liegende Terrain gibt es noch viel mehr dazu zu sagen. Du wirst erkennen, wie du diese Version deiner selbst aus der Not heraus und aus Angst vor Liebesverlust erschaffen hast. Aber jetzt, da du dir dieses verfälschten Ichs bewusst bist, ist es an der Zeit, dich davon zu verabschieden.

Und obwohl wir das, was war, langsam loslassen, wirst du dir selbst dabei so nahe wie schon lange nicht mehr sein. Es ist bestimmt nicht einfach, dich auf die Suche nach deinem Ursprünglichen Ich einzulassen, aber wir werden behutsam in eine völlig neue Sprache eintauchen, eine Sprache, die eine neue Zukunft definieren und vielleicht sogar die Vergangenheit neu schreiben kann. Wir werden Worte aneinanderreihen, um neue Perspektiven zu gewinnen, um andere Fragen zu wagen, und um unsere Scham- und Schuldgefühle für die Entscheidungen, die wir bisher getroffen haben, zu überwinden. Wir werden die Gründe für unsere Gefühle verstehen lernen, und das wird uns aus den Ketten der Reue befreien. Ich wage