

Stephen Levine

Hör auf deinen Kummer

Warum es uns besser geht,
wenn wir unsere Sorgen nicht verdrängen

Aus dem Amerikanischen von Andrea Schleipen

HERDER

FREIBURG • BASEL WIEN

.133"

Inhalt

Vorwort von Luise Reddemann	9
Einführung	12
1 Unbeachteter Kummer	14
2 Jeden Tag verlieren wir etwas	21
3 Im Herzen des Verlustes	28
4 Den Bauch weich werden lassen	33
5 Sammelbecken der Trauer ...;	38
6 Wenn das Vertrauen ins Leben verloren ist	42
7 Der Sinn des Lebens	49
8 Die Abwesenheit Gottes	54
9 Wenn der Spiegel des Herzens zerbricht	58
10 Ein böser Traum	64
11 Das Herz in der Hölle öffnen	68
12 Das Trauma des Überlebens	73
13 Verbindung	80
14 Mit unserem Kummer Frieden schließen	87
15 Welche Entsprechung hat die Trauer auf der körperlichen Ebene?	96
16 Die Rückkehr in den Körper	101
17 Die Mentalität des Verlusts	104
18 Einen Tag spazieren gehen	110
19 Die Atmung des Herzens	114
20 Die Ressourcen des Herzens abklopfen	118
21 Ein Tag der liebevollen Güte	121
22 Vertrauen in unseren Schmerz	125

23	Ein Tag im schmerzvollen Herzen	130
24	Achtsamkeit: Eine Einladung zur Befreiung ...	134
25	Ein Schweigetag	140
26	Die Isolation der Angst durchbrechen	143
27	Vergebung	153
28	Ein Tag der Vergebung	163
29	' Unser ganz gewöhnlicher existentieller Kummer	168
30	Die Überwindung der Perfektion	175
31	10 000 Kümernisse	178
32	Ein Tag des Gesangs	184
33	Unser Leben ist „nur so viel“ .. •	186
34	Die Karte unseres Lebens	191
35	Wer sind wir, wenn wir nicht die Person sind, die wir zu sein glaubten? >	198
36	Ein Tag des Mitgefühls	206
37	Als wäre es unser letzter Tag	210
38	Ein zu neuem Leben wiedererwecktes Herz	216
39	Ein Tag in einem heilenden Leben	219
40	Dankbarkeit	222