

Einleitung

Das Letzte, das ich zu ihm sagte, war: »Ich schlafe gleich ein.«

Ich lernte Dave Goldberg im Sommer 1996 kennen, als ich nach Los Angeles gezogen war und ein gemeinsamer Freund uns zum Essen und ins Kino einlud. Kaum hatte der Film angefangen, schlief ich ein, und mein Kopf sank an Daves Schulter. Später erzählte Dave gern, er habe gedacht, er gefiele mir, bis er irgendwann hinter die Wahrheit kam: »Sheryl schläft einfach überall und an jeder Schulter ein.«

Dave wurde mein bester Freund und half mir, mich in L. A. einzuleben. Er stellte mir interessante Leute vor, zeigte mir Schleichwege, auf denen ich das Verkehrschaos umgehen konnte, und sorgte dafür, dass ich die Wochenenden und Feiertage nicht allein verbringen musste. Er verhalf mir zu mehr Coolness, indem er mich mit dem Internet bekannt machte und mir Musik vorspielte, die ich noch nie gehört hatte. Als ich mit meinem Freund Schluss machte, war Dave zur Stelle, um mich zu trösten. Dass mein Ex ein ehemaliger Navy SEAL war, der mit einer geladenen Pistole unter dem Bett schlief, schreckte ihn nicht ab.

Dave sagte immer, für ihn sei es Liebe auf den ersten Blick

gewesen, er habe jedoch lange warten müssen, bis ich »es endlich kapierte und all diesen Nieten den Laufpass gab« und ihn zum Freund nahm. Dave war mir immer ein paar Schritte voraus. Aber ich holte langsam auf. Sechseinhalb Jahre nach diesem ersten Kinoabend bereiteten wir aufgeregt eine einwöchige gemeinsame Reise vor, wohl wissend, dass sie unsere Beziehung in neue Bahnen lenken, aber genauso gut die wunderbare Freundschaft ruinieren konnte. Ein Jahr später heirateten wir.

Dave war mein Fels in der Brandung. Wann immer ich die Nerven verlor, blieb er die Ruhe selbst. Wenn ich mir Sorgen machte, verbreitete er Zuversicht. Wusste ich nicht mehr weiter, half er mir, einen Weg zu finden. Wie alle Ehepaare erlebten wir unsere Höhen und Tiefen. Dave aber ließ mich stets spüren, dass er mich im Innersten meines Wesens verstand, ehrlich unterstützte und ohne Vorbehalte über alle Maßen liebte. Ich dachte, ich würde den Rest meines Lebens den Kopf an seine Schulter lehnen können.

Elf Jahre nach unserer Hochzeit reisten wir zur Feier des fünfzigsten Geburtstags unseres Friends Phil Deutch nach Mexiko. Meine Eltern sollten unterdessen unseren Sohn und unsere Tochter in Kalifornien hüten. Dave und ich freuten uns sehr auf ein Wochenende ohne die Kinder. Den Freitagnachmittag verbrachten wir am Pool und spielten *Die Siedler von Catan* auf unseren iPads. Zwar schien ich zur Abwechslung einmal zu gewinnen, zugleich aber fielen mir ständig die Augen zu. Als mir klarwurde, dass mich die Müdigkeit um den Sieg bringen würde, gab ich auf. »Ich schlafe gleich ein«, sagte ich und rollte mich zusammen. Um 15 Uhr 41 machte jemand ein Foto: Dave hat sein iPad in der Hand und sitzt zwischen seinem Bruder Rob und Phil. Ich liege auf einem Polster vor ihnen auf dem Boden und schlafe. Dave lächelt.

Als ich nach über einer Stunde aufwachte, war Dave fort. Weil ich vermutete, er sei wie geplant in den Fitnessraum gegangen, badete ich mit unseren Freunden im Pool. Als ich später zum Duschen in unser Zimmer ging, traf ich Dave auch dort nicht an, was mich zwar verwunderte, aber nicht beunruhigte. Ich zog mich fürs Abendessen an, checkte meine Mails und rief die Kinder an. Unser Sohn war ganz aufgelöst – entgegen einem ausdrücklichen Verbot war er zusammen mit einem Freund auf dem Spielplatz über einen Zaun geklettert und hatte sich dabei seine Turnschuhe zerrissen, wie er mir schluchzend gestand. Ich lobte ihn für seine Ehrlichkeit und erklärte ihm, mit Daddy zu besprechen, wie viel er von seinem Taschengeld für den Kauf eines neuen Paares beisteuern müsse. So viel Ungewissheit konnte unser Viertklässler offenbar nicht ertragen, und er quengelte, um eine sofortige Entscheidung zu hören. Ich wandte jedoch ein, solche Beschlüsse würden Daddy und ich nur gemeinsam fassen, und versprach, ihm am nächsten Tag Bescheid zu geben.

Damit verließ ich das Zimmer und ging nach unten. Dave war nicht da. Als Nächstes schlenderte ich zum Strand zu den anderen. Als ich ihn auch dort nicht sah, spürte ich einen Anflug von Panik. Irgendwas war nicht in Ordnung.

»Ich kann Dave nirgends finden!«, rief ich meinem Schwager Rob und seiner Frau Leslye zu. Leslye überlegte einen Augenblick und fragte dann: »Wo ist der Fitnessraum?« Ich zeigte auf eine Treppe in der Nähe, und wir rannten los. *Wo ist der Fitnessraum?* ist ein Satz, der bei mir für immer und ewig Herzrasen auslösen wird.

Wir fanden Dave regungslos auf dem Fußboden neben dem Crosstrainer. Sein Gesicht war blau angelaufen und nach links gewandt, und unter seinem Kopf hatte sich eine

kleine Blutlache gebildet. Wir schrien alle durcheinander. Ich begann mit der Reanimation, dann löste Rob mich ab, und schließlich kam ein Arzt.

Die Fahrt im Rettungswagen dauerte die längsten dreißig Minuten meines Lebens. Dave hinten auf der Trage. Der Arzt, der sich um ihn bemühte. Ich auf dem Beifahrersitz, weinend und den Doktor anflehend, er solle mir doch sagen, dass Dave noch lebe. Ich konnte es nicht fassen, wie weit es bis zum Krankenhaus war und dass so wenige Autos uns Platz machten. Schließlich kamen wir an, und sie trugen ihn durch eine massive Holztür davon. Mir verwehrten sie den Zutritt. Ich setzte mich auf den Fußboden, und Marne Levine, Phils Frau und eine meiner besten Freundinnen, hielt mich im Arm.

Nach einer gefühlten Ewigkeit bat man mich in ein kleines Büro. Ein Arzt kam herein und nahm hinter seinem Schreibtisch Platz. Ich wusste sofort, was das bedeutete. Als der Arzt ging, trat ein Freund von Phil auf mich zu, küsste mich auf die Wange und sagte: »Mein herzliches Beileid.«

Die Worte und der obligatorische Kuss wirkten wie ein Blick in die Zukunft: Ich wusste, das war es, was ich in nächster Zeit wieder und wieder erleben würde.

Jemand fragte mich, ob ich Dave noch einmal sehen und mich von ihm verabschieden wolle. Ich sagte ja – und dann konnte ich dort nicht mehr weggehen. Ich dachte, wenn ich einfach in diesem Raum bliebe und ihn hielt, wenn ich mich weigerte, ihn zu verlassen, dann würde ich aus diesem Alptraum erwachen. Als mich Daves Bruder Rob, der ebenso unter Schock stand wie ich, zum Gehen drängte, trat ich ein paar Schritte vor die Tür, kehrte dann jedoch um und umarmte Dave, so fest ich konnte. Schließlich zog mich Rob behutsam von ihm fort. Marne begleitete mich den langen

weißen Flur hinab, den Arm um mich gelegt, damit ich nicht einfach wieder zurücklief.

So begann der Rest meines Lebens. Es war – und ist – ein Leben, wie ich es nie selbst gewählt hätte, ein Leben, auf das ich in keiner Weise vorbereitet war. Das Unvorstellbare. Mich mit meinem Sohn und meiner Tochter hinzusetzen und ihnen zu sagen, dass ihr Vater gestorben ist. Zu erleben, wie sie aufschrien, wie ich in ihr Klagen einstimmte. Die Beerdigung. Die Reden, in denen man über Dave in der Vergangenheitsform sprach. Die vielen vertrauten Menschen, die einer nach dem anderen ins Haus kamen, mir den unvermeidlichen Kuss auf die Wange gaben und die immer gleichen Worte sagten: »Mein herzliches Beileid.«

Als wir auf dem Friedhof ankamen, stiegen die Kinder aus dem Auto und sanken sofort zu Boden, unfähig, auch nur einen Schritt zu tun. Ich lag mit ihnen im Gras und hielt ihre bebenden Körper. Ihre Cousins und Cousinen kamen und legten sich zu uns. Es war ein großes, klagendes Knäuel, das die Erwachsenen mit ihren Armen vergeblich vor dem Leid zu schützen versuchten.

Lyrik, Philosophie und Physik lehren uns, dass wir Zeit unterschiedlich erleben können. Für uns wurde sie nun langsam, sehr langsam. Tag für Tag hörte ich meine Kinder weinen. Und wenn sie einmal nicht weinten, beobachtete ich sie besorgt, darauf gefasst, sie gleich wieder trösten zu müssen. Mein eigenes Weinen und Klagen – was zumeist in meinem Kopf stattfand, aber gelegentlich auch laut herausbrach – füllte den Rest der Zeit. Ich war »ins Nichts« gefallen, in eine große Leere, die das Herz und die Lunge füllt und einem die Möglichkeit zum Atmen und Denken raubt.

Die Trauer ist ein unerbittlicher Gefährte. In jenen ersten Tagen, Wochen und Monaten war sie immer da, blieb

nicht bloß im Hintergrund, sondern stand ganz im Zentrum. Schwelend, schwebend, schwärend. Dann erhob sie sich wie eine Woge, packte mein Herz und versuchte, es mir aus dem Leib zu reißen. In solchen Momenten glaubte ich, den Schmerz keine Minute länger aushalten zu können, geschweige denn noch eine weitere Stunde.

Ich sah Dave im Fitnessraum liegen. Ich sah sein Gesicht am Himmel. In den Nächten rief ich nach ihm, weinte in das Nichts: »Dave, du fehlst mir so. Warum hast du mich verlassen? Bitte, komm zurück. Ich liebe dich ...« Abend für Abend weinte ich mich in den Schlaf. Wenn ich am Morgen aufwachte, erledigte ich, was der Tag von mir verlangte. *Wie kann sich die Erde ohne ihn überhaupt noch weiterdrehen?*, fragte ich mich oft ungläubig. Wieso machten alle so weiter, als wäre nichts geschehen? *Wissen sie nicht, was passiert ist?*

Banale Ereignisse wurden auf einmal zu Katastrophen. Am Elternabend zeigte mir meine Tochter, was sie acht Monate zuvor am ersten Schultag geschrieben hatte: *Ich gehe jetzt in die zweite Klasse. Was wird mir die Zukunft bringen?* Es traf mich wie ein Hammerschlag: Wer hätte sich, als sie das schrieb, vorstellen können, dass sie noch vor dem Abschluss der zweiten Klasse ihren Vater verlieren würde? *Eine Zweitklässlerin*. Ich schaute auf ihre kleine Hand, die ich in meiner hielt, in ihr süßes Gesichtchen, das zu mir aufblickte, um zu sehen, ob mir gefiel, was sie geschrieben hatte. Meine Knie wurden weich, um ein Haar wäre ich gestürzt. Ich tat so, als sei ich gestolpert. Den Rest der Zeit hielt ich den Blick gesenkt, um niemandem in die Augen sehen zu müssen, denn dann hätte ich mit Sicherheit die Fassung verloren.

Noch qualvoller waren Geburtstage, Jahrestage und andere besondere Anlässe. Dave hatte am ersten Schultag nach den Ferien immer ein kleines Fest veranstaltet und die

Kinder fotografiert, wenn sie aus dem Haus gingen. Ich bemühte mich, mit derselben Begeisterung ähnliche Bilder zu machen. Als die Geburtstagsparty meiner Tochter anstand, saß ich mit meiner Mutter, meiner Schwester und Marne auf dem Boden des Schlafzimmers. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, hinunterzugehen und lächelnd eine Feier durchzustehen, obwohl ich wusste, dass ich es für meine Tochter, dass ich es für Dave tun musste. Aber ich wollte es doch *mit Dave gemeinsam* machen!

Es gab aber auch Momente, denen sogar ich einen gewissen Humor abgewinnen konnte. Beim Friseur erwähnte ich einmal, dass ich nicht gut schlafen könne. Daraufhin legte mein Friseur die Schere weg und fing an, mir weitschweifig die verschiedensten Antidepressiva anzupreisen, die er in allen Größen und Formen irgendwo hervorzog. Obwohl mich das Angebot rührte, lehnte ich dankend ab. Ein andermal telefonierte ich mit meinem Vater und beschwerte mich darüber, dass sämtliche Bücher über Trauerarbeit so grauenvolle Titel haben: *Der Tod ist eine Erfahrung des Lebens* oder *Sag ja dazu*. (Als ob ich auch *nein* sagen könnte.) Während des Gesprächs wurde ein neues geliefert: *Die Mitte des Betts einnehmen*. Oder ich suchte auf dem Heimweg im Autoradio nach Musik, um mich abzulenken, und ein Song war schlimmer als der andere. *Jemand, den ich mal kannte* – bitte nicht jetzt. *Es ist doch nicht das Ende* – mir kam es aber so vor. *Für immer jung* – nun ... wir nicht. *Endlich wieder allein: Wie wunderbar* – nein, nein und noch mal nein. Schließlich entschied ich mich für *Rentiere sind besser als Menschen*.

Mein Freund Davis Guggenheim erklärte mir, als Dokumentarfilmer habe er gelernt, jede Geschichte sich selbst erzählen zu lassen. Am Anfang eines Projekts wisse er in der Regel nicht, wohin sie ihn führen werde, weil sie sich auf ihre

eigene Weise und in ihrem eigenen Tempo entwickle. Ich solle nicht versuchen, meine Trauer zu kontrollieren, sondern ihr zuhören, sie im Auge behalten und ihr Freiheit gewähren. Davis kennt mich gut. Ich hatte nämlich nach Möglichkeiten gesucht, meinem Gram ein Ende zu bereiten, ihn in einen Karton zu packen und vor die Tür zu stellen. In den ersten Wochen und Monaten gelang es mir nicht. Mein Schmerz war immer stärker als ich. Selbst wenn ich ruhig und gefasst wirkte, blieb er spürbar. Körperlich saß ich in einer Besprechung oder las meinen Kindern etwas vor, aber mein Herz war bei Dave auf dem Boden jenes Fitnessraums.

»Niemand hatte mir je gesagt«, schrieb C. S. Lewis, »dass das Gefühl der Trauer so sehr dem Gefühl der Angst gleicht.«¹ Die Angst war immer da, und es fühlte sich an, als wollte die Trauer nie vergehen. In Wogen schlug sie über mir zusammen, immer wieder, so dass ich mich kaum noch aufrecht halten konnte, kaum noch ich selbst war. Ungefähr zwei Wochen nach Daves Tod, als ich die Leere am heftigsten spürte, erhielt ich einen Brief von einer schon etwas älteren Bekannten. Sie würde mir gern einen Rat geben, da sie mir auf dem traurigen Weg der Witwenschaft ja schon ein gutes Stück voraus sei – aber sie habe keinen zu bieten. Sie hatte ihren Ehemann vor einigen Jahren verloren, eine ihrer engen Freundinnen ihren Partner schon vor einem Jahrzehnt, doch bei ihnen beiden habe der Schmerz nie nachgelassen. »Auch wenn ich noch so sehr in mich gehe, fällt mir nicht das Geringste ein, das dir helfen könnte«, schrieb sie. Zwar war dieser Brief sicherlich in der besten Absicht geschrieben, doch er zerstörte alle meine Hoffnungen, eines Tages nicht mehr leiden zu müssen. Ich spürte, wie sich die Leere um mich herum schloss und sich die Jahre endlos und einsam vor mir ausdehnten.

Ich rief Adam Grant an, einen Psychologen und Professor an der Wharton University, und las ihm den entmutigenden Brief vor. Zwei Jahre zuvor hatte Dave Adams Buch *Geben und Nehmen* gelesen und ihn eingeladen, bei SurveyMonkey, dessen Geschäftsführer Dave war, einen Vortrag zu halten. Adam erforscht, was Menschen motiviert und wie sie Sinn im Leben finden, und als er damals zu uns zum Abendessen kam, unterhielten wir uns über die Probleme, mit denen Frauen zu kämpfen haben, und wie Adam ihnen mit seiner Arbeit helfen könnte. Bald begannen wir, gemeinsam ein Buch zu schreiben, und wurden Freunde. Als Dave starb, kam Adam vom anderen Ende des Landes zu seiner Beerdigung angereist. Ich erzählte ihm von meiner größten Sorge, nämlich dass die Kinder niemals wieder glücklich sein würden. Andere hatten versucht, mich mit persönlichen Geschichten zu trösten, Adam hatte Statistiken: Die meisten Kinder erholen sich nach dem Verlust eines Elternteils erstaunlich gut. Sie erleben eine glückliche Kindheit und gliedern sich problemlos in die Erwachsenenwelt ein.²

Als er an meiner Stimme erkannte, welche Verzweiflung der Brief in mir ausgelöst hatte, flog Adam erneut quer durchs Land. Er wollte mir im direkten Gespräch klarmachen, dass die scheinbar unendliche Leere doch nicht bodenlos war, und mich davon überzeugen, dass ich etwas tun konnte, um die unvermeidliche Trauer für mich und die Kinder zu mildern. Nach sechs Monaten, erklärte er mir, seien mehr als die Hälfte der Menschen, die einen Ehegatten verloren hatten, über das hinweg, was Psychologen »akute Trauerphase« nennen.³ Zwar müsse ich meine Trauer zulassen, doch durch meine innere Einstellung und mein Handeln könne ich beeinflussen, wie schnell ich die Leere überwinden und wie ich aus ihr herauskommen würde.

Ich kenne niemanden, den das Leben nur auf Rosen gebettet hat. Wir alle müssen Schlimmes durchstehen. Manches sehen wir von weitem kommen, anderes begegnet uns ganz und gar überraschend. Es kann etwas so Tragisches sein wie der plötzliche Tod eines Kindes, etwas so Herzzerreißendes wie das Ende einer Beziehung oder etwas so Enttäuschendes wie ein geplatzter Lebenstraum. Die Frage ist: Was machen wir, wenn es passiert?

Da ich Resilienz für die Fähigkeit hielt, Schmerz zu erdulden, wollte ich von Adam wissen, wie ich herausfinden konnte, ob sie bei mir stark oder schwach ausgeprägt ist. Doch er erklärte mir, dass Resilienz keine feste Größe ist und ich also lieber fragen sollte, wie ich *resilient werden könne*. Resilienz bezeichnet die Stärke und Geschwindigkeit, mit der wir auf widrige Umstände reagieren – und das lässt sich ausbauen. Bildlich gesehen ist Resilienz weniger unser Rückgrat als vielmehr unsere Fähigkeit, jene Muskeln zu stärken, die unser Rückgrat aufrecht halten.

Seit Daves Tod habe ich andere oft sagen hören: »Ich kann mir das nicht vorstellen.« Sie meinen damit: Sie können sich nicht vorstellen, dass ihnen so etwas passiert, und sie verstehen nicht, wie ich einfach so vor ihnen stehen und mich mit ihnen unterhalten kann, anstatt mich irgendwo in eine Ecke zu verkriechen. Mir war es früher nicht anders ergangen, wenn ein Kollege, der ein Kind verloren hatte, wieder bei der Arbeit erschien oder wenn ich eine Freundin traf, die sich einen Kaffee kaufte, nachdem man bei ihr Krebs diagnostiziert hatte. Nun stand ich auf der anderen Seite, und meine Antwort lautete: »Ich weiß auch nicht, wie ich das durchstehen soll, aber es bleibt mir nichts anderes übrig.«

Es blieb mir gar nichts anderes übrig, als jeden Morgen aufzuwachen. Es blieb mir nichts anderes übrig, als den Schock,

die Trauer und das Schuldgefühl, selbst noch am Leben zu sein, zu ertragen. Es blieb mir nichts anderes übrig, als mein Leben weiterzuleben und zu versuchen, eine gute Mutter zu sein. Es blieb mir nichts anderes übrig, als mich bei der Arbeit zusammenzureißen, die gute Kollegin zu spielen.

Verlust, Trauer und Enttäuschung sind zutiefst persönliche Erfahrungen. Jeden treffen sie anders, und jeder geht anders damit um. Aber die Güte und die Tapferkeit derer, die ihre Erfahrungen mit mir teilten, haben mir geholfen. Viele, die mir ihr Herz öffneten, sind meine engsten Freunde. Aber es gab auch völlig Fremde, die mir ihre Lebenserfahrung und ihren Rat öffentlich zukommen ließen – manchmal sogar über Bücher mit grässlichen Titeln. Und dann war da noch Adam, der mir geduldig, aber beharrlich auseinandersetzte, dass die Finsternis weichen werde, ich jedoch meinen Teil dazu beitragen müsse. Dass ich selbst inmitten der schlimmsten Tragödie meines Lebens eine gewisse Kontrolle darüber hätte, welchen Einfluss sie über mich gewann.

In diesem Buch möchten Adam und ich schildern, was wir über Resilienz gelernt haben. Wir haben es gemeinsam geschrieben, aber der Einfachheit und Klarheit halber bin ich, Sheryl, die Erzählerin, während von Adam in der dritten Person die Rede ist. Wir wollen nicht behaupten, dass die Hoffnung jederzeit über den Schmerz triumphieren kann. Wir nehmen auch nicht in Anspruch, jede Art von Verlust und Rückschlag erlebt zu haben. Das wäre nämlich nicht wahr. Es gibt keinen richtigen oder angemessenen Weg, zu trauern oder Herausforderungen zu meistern, wir haben keine perfekten Antworten. Perfekte Antworten gibt es nicht.

Wir wissen auch, dass nicht alles ein Happy End hat. Für jede hoffnungsvolle Geschichte, die wir in diesem Buch erzählen, gibt es eine andere, in der die Widrigkeiten einfach zu

groß waren, um sie zu überwinden. Die Genesung setzt für jeden an einem anderen Punkt ein. Kriege, Gewalt, in der Gesellschaft verwurzelter Sexismus und Rassismus zerstören Leben und ganze Gemeinschaften. Diskriminierung, Krankheit und Armut verursachen und verschärfen Tragödien. Es ist eine traurige Tatsache, dass auch die schlimmen Dinge im Leben ungerecht verteilt sind: An den Rand gedrängte und benachteiligte Gruppen müssen mehr kämpfen und leiden als die Menschen, denen es ohnehin besser geht.

Trotz der traumatischen Erfahrung, die meine Familie durchmachte, bin ich mir bewusst, wie glücklich wir uns schätzen können, von einer weitläufigen Verwandtschaft sowie vielen Freunden und Kollegen unterstützt zu werden und darüber hinaus finanziell besser abgesichert zu sein als die meisten Menschen dieser Welt. Außerdem genügt es nicht, gute Ratschläge zu erteilen, wie man schwierigen Lebensumständen begegnet und sie bewältigt. Nein, wir tragen die Verantwortung dafür, schwierige Lebensumstände erst gar nicht entstehen zu lassen. Unser eigenes Verhalten – in unseren Gemeinden und Unternehmen, in politischen Maßnahmen und persönliche Hilfsbereitschaft – kann dazu beitragen, dass weniger Menschen leiden müssen.

Doch sosehr wir auch versuchen mögen, Unglück, Ungleichheit und Verletzungen zu vermeiden – da sie sich bislang nicht aus der Welt schaffen ließen, müssen wir nach wie vor mit ihnen zurechtkommen. Und damit wir morgen für Veränderung kämpfen können, müssen wir heute Resilienz aufbauen.⁴ Psychologen haben untersucht, wie man in den unterschiedlichsten Notlagen wieder auf die Beine kommt – vom Tod eines nahen Menschen über Abweisung, Scheidung bis zu körperlicher Verletzung und Krankheit, von beruflichem Versagen bis zur persönlichen Enttäuschung. Adam

und ich sind jedoch nicht nur die Forschungsliteratur durchgegangen, sondern befassten uns genauso mit einzelnen Personen und Gruppen, die teils gewöhnliche, teils außergewöhnliche Schwierigkeiten überwunden haben. Ihre Geschichten haben unser Verständnis von Resilienz verändert.

In diesem Buch geht es um die Fähigkeit des menschlichen Geistes durchzuhalten. Wir betrachten, welche Schritte Menschen unternehmen können, um sich selbst und anderen zu helfen. Wir erforschen die Psychologie der Genesung und was es heißt, Selbstvertrauen und Freude zurückzugewinnen. Wir beschreiben Möglichkeiten, über Tragödien zu sprechen und Freunde in ihrem Leid zu trösten. Und wir zeigen auf, was nötig ist, um resiliente Gemeinschaften und Unternehmen zu schaffen, starke Kinder zu erziehen und wieder Liebe zu finden.

Ich weiß, dass es möglich ist, nach traumatischen Erfahrungen über sich hinauszuwachsen. Auch nach den niederstemmetendsten Schicksalsschlägen können Menschen mehr Kraft und tieferen Sinn als zuvor finden. Ich glaube außerdem daran, dass es so etwas wie *prätraumatisches* Wachstum gibt – dass man zum Aufbau seiner Resilienz nicht unbedingt erst Schlimmes erfahren muss, sondern sie bereits für alles, was eventuell noch vor einem liegt, stärken kann.

Was meine eigene Reise betrifft, so befinde ich mich erst auf halbem Weg. Der Nebel der akuten Trauer hat sich verzogen, aber die Traurigkeit und die Sehnsucht nach Dave sind geblieben. Ich taste mich immer noch voran und lerne vieles von dem, worüber ich hier schreibe, gerade erst selbst. Wie so viele, die eine Tragödie erlebt haben, hoffe ich, Sinn und sogar Freude wiederzufinden – und anderen dabei zu helfen.

Wenn ich jetzt auf meine dunkelsten Momente zurückblicke, kann ich sogar schon dort Zeichen von Hoffnung entdecken. Eine Freundin erinnerte mich an das, was ich zu meinen Kindern sagte, als sie bei der Beerdigung weinten: »Dies ist der zweitschlimmste Augenblick unseres Lebens. Den schlimmsten haben wir hinter uns, und wir werden auch diesen überstehen. Von jetzt an kann es nur noch besser werden.« Dann stimmte ich ein Lied aus meiner Kindheit an: *Oseh Shalom*, eine Friedensfürbitte. Wieso gerade dieses Lied? Erst später erfuhr ich, dass es der Schluss des Kad-disch ist, des jüdischen Trauergebets, was vielleicht erklärt, warum es mir wie von selbst in den Sinn kam. Rasch fielen die Erwachsenen ein, die Kinder folgten, und das Klagen verstummte. Am Geburtstag meiner Tochter schaffte ich es, aufzustehen und mit einem Lächeln im Gesicht bei ihrer Party präsent zu sein, auf der sie zu meiner völligen Fassungslosigkeit großen Spaß zu haben schien.

Nur wenige Wochen nach dem Verlust von Dave sprach ich mit Phil über eine Vater-Kind-Aktion. Wir kamen darauf, dass wir jemanden brauchten, der die Stelle von Dave einnahm. »Aber ich will Dave!«, rief ich. Phil nahm mich in die Arme und sagte: »Option A ist nicht verfügbar. Also lass uns das Beste aus Option B machen.«

Das Leben ist nie perfekt. Wir alle kommen irgendwann an den Punkt, an dem nur noch Option B besteht. Dieses Buch soll uns allen helfen, das Beste daraus zu machen.

1

Wieder Luft holen

Man muss weitermachen,
ich werde weitermachen.

Samuel Beckett¹

Etwa ein Jahr nach Daves Tod bekam ich während der Arbeit einen Anruf. Es war eine alte Freundin, und sie berichtete mir von einer jungen Frau, der etwas Schreckliches zugestoßen war. Vor einigen Tagen war sie auf einer Geburtstagsparty gewesen und nahm auf dem Heimweg einen Arbeitskollegen mit. Als sie vor seinem Haus hielt, zog er eine Waffe, zwang sie, mit ins Haus zu kommen, und vergewaltigte sie.

Die junge Frau fuhr ins Krankenhaus, um sich untersuchen und die Spuren sichern zu lassen, und zeigte den Missbrauch bei der Polizei an. Meine Freundin suchte nun nach Menschen, die ihr Beistand leisten konnten, und weil sie wusste, dass ich die junge Frau ebenfalls kannte, legte sie mir nahe, sie einmal anzurufen. Beim Wählen der Nummer fragte ich mich nervös, wie ich die Frau bei der Bewältigung von etwas derart Brutalem wohl unterstützen konnte. Während ich dann mit ihr sprach, wurde mir jedoch klar, dass manches von dem, was ich über Trauerbewältigung gelernt hatte, vielleicht auch für sie von Nutzen sein konnte.

Durch die Art und Weise, wie wir negative Erfahrungen verarbeiten, legen wir die Saat für unsere Resilienz. Der Psychologe Martin Seligman, der jahrzehntelang erforscht hat, wie Menschen mit Rückschlägen umgehen, beschreibt drei Faktoren, die eine erfolgreiche Bewältigung behindern können: (1) Personalisierung – die Vorstellung, man sei selbst schuld; (2) Globalität – die Annahme, das Ereignis werde sich auf alle Bereiche des eigenen Lebens auswirken; (3) Permanenz – die Befürchtung, die Auswirkungen des Ereignisses würden bis in alle Ewigkeit anhalten.² Als hätte man den LEGO-Song: »Everything is awesome«, sprich »Hier ist alles super!« in sein Gegenteil »Hier ist alles schrecklich!« verkehrt. Dabei spult sich im Kopf eine Endlosschleife ab: »Ich bin selbst schuld, dass es so schrecklich ist. Mein ganzes Leben ist schrecklich. Und es wird immer schrecklich bleiben.«

Hunderte von Studien haben gezeigt, dass sich Kinder und Erwachsene rascher erholen, wenn sie erkennen, dass die traumatischen Ereignisse nicht allein aus ihrem Handeln herrühren, dass sie sich nicht auf jeden Aspekt ihres Lebens ausweiten und dass sie sie nicht für alle Zeiten und überallhin begleiten werden. Sobald den Menschen dies klar wird, sind sie weniger anfällig für Depressionen, und sie kommen besser mit dem Alltag zurecht.³ Lehrer, die dies beherzigten, waren im Unterrichten erfolgreicher, und ihre Schüler erzielten bessere Leistungen.⁴ Es half den Schwimmern von Schulmannschaften, die im Wettkampf nicht sonderlich gut abgeschnitten hatten: Ihr Puls wurde gleichmäßiger, und sie verbesserten ihre Zeiten.⁵ Und es unterstützte Versicherungsvertreter bei ihrer schwierigen Arbeit: Indem sie Absagen nicht persönlich nahmen und sich vor Augen hielten, dass sie am nächsten Tag wieder neu durchstarten konnten,

erreichten sie doppelt so viele Abschlüsse wie ihre Kollegen und hielten zweimal so lange in diesem Beruf durch.⁶

In dem Telefonat beschrieb mir die junge Frau zunächst, wie verletzt, betrogen, wütend und verängstigt sie sich fühlte. Dann begann sie, sich Vorwürfe zu machen, weil sie den Kollegen im Auto mitgenommen hatte. Ich redete ihr gut zu, den Übergriff nicht zu personalisieren. Bei einer Vergewaltigung trifft das Opfer nicht die geringste Schuld, und einem Arbeitskollegen die Mitfahrt anzubieten, ist das Selbstverständlichste der Welt. Ich betonte, dass nicht alles, was uns zustößt, auch durch uns verursacht wird. Dann ging ich auf die beiden anderen von Seligman beschriebenen Faktoren ein: Globalität und Permanenz. Wir sprachen über die guten Dinge in ihrem Leben, und ich ermunterte sie, daran zu denken, dass sie im Lauf der Zeit immer weniger unter dem Vorfall leiden werde.

Über eine Vergewaltigung hinwegzukommen, ist unglaublich schwierig und kompliziert und zudem etwas, was jede Person anders erlebt. Allem Anschein nach aber geben sich die Opfer in den meisten Fällen selbst die Schuld und malen ihre Zukunft in düsteren Farben.⁷ Diejenigen, die dieses Muster durchbrechen, verfallen nicht so häufig in Depressionen und leiden seltener unter Posttraumatischen Belastungsstörungen. Einige Wochen später rief mich die junge Frau an und berichtete, dass mit ihrer Hilfe die Anklage gegen den Täter vorbereitet werde. Sie habe sich Tag für Tag die von mir aufgezählten Punkte vor Augen gehalten und sich dadurch besser gefühlt.

Auch auf mein Befinden hatte es sich positiv ausgewirkt, denn ich selbst war in die gleiche Falle getappt. Angefangen hatte es mit einer Personalisierung: Ohne weiteres Nachdenken hatte ich mir die Schuld an Daves Tod gegeben.

Im ersten medizinischen Bericht hieß es, Dave sei an der Kopfverletzung gestorben, die er sich bei dem Sturz vom Trainingsgerät zugezogen hatte. Daraufhin plagte mich die Vorstellung, er hätte gerettet werden können, wenn ich nur früher in den Raum gekommen wäre. Mein Bruder David, ein Neurochirurg, machte mir jedoch klar, dass dies unmöglich so gewesen sein konnte, es anders gewesen sein musste: Durch den Sturz vom Trainingsgerät hätte sich Dave vielleicht einen Arm brechen, aber niemals eine Verletzung mit Todesfolge zuziehen können. Es musste zuvor etwas passiert sein, das Dave stürzen ließ. Das Ergebnis der Autopsie gab meinem Bruder recht: Dave starb innerhalb von Sekunden, ein plötzlicher Herztod, ausgelöst durch eine Erkrankung der Herzkranzgefäße.

Doch selbst nachdem ich erfahren hatte, dass Dave nicht gestorben war, weil ihm nicht sofort jemand geholfen hatte, als er auf dem Boden des Fitnessraums lag, fand ich Gründe, mir Vorwürfe zu machen. Dass er an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße litt, war niemals festgestellt worden. Ich verbrachte Wochen mit seinen Ärzten und den Medizinern unter meinen Angehörigen und diskutierte mit ihnen den Autopsiebericht und Daves Krankenakte. Ich befürchtete nämlich, dass er über Schmerzen in der Brust geklagt hatte, ohne von mir beachtet zu werden. In Gedanken ging ich seine Essgewohnheiten durch und überlegte, ob ich ihn nicht stärker zu einer gesünderen Ernährung hätte drängen sollen. Seine Ärzte aber meinten, eine Änderung seines Lebensstils hätte ihn auch nicht gerettet. Und es half mir, als Daves Familie mir versicherte, dass er weit vernünftiger gegessen hatte, wann immer er mit mir zusammen war. Ich fühlte mich schuldig, dass durch Daves Tod das Leben der Menschen in meinem Umfeld durcheinandergewirbelt worden war. Vor

diesem Unglück war ich die große Schwester gewesen, die Macherin, die Planerin, eine, die sich voll und ganz reinkniet. Nach Daves Tod war ich zu fast nichts mehr fähig. Andere mussten für mich einspringen. Mein Chef Mark Zuckerberg, mein Schwager Marc und Marne planten die Beerdigung. Mein Vater und meine Schwägerin Amy trafen die Vorbereitungen. Als sich die Trauernden bei mir zu Hause einfanden, um zu kondolieren, sorgte Amy dafür, dass ich aufstand und ihnen für ihr Kommen dankte. Mein Vater erinnerte mich daran, dass ich etwas essen musste, und setzte sich dann neben mich, um darauf zu achten, dass ich es auch wirklich tat.

Der Satz, den ich im Laufe der folgenden Monate am häufigsten benutzte, lautete: »Tut mir leid!«⁸ Ich entschuldigte mich unentwegt. Bei meiner Mutter, die alles stehen und liegen ließ, um in den ersten Monaten bei mir zu sein. Bei meinen Freunden, die Hals über Kopf zur Beerdigung hergefahren waren. Bei meinen Kunden, weil ich Verabredungen nicht einhielt. Bei meinen Kollegen, wenn ich die Arbeit aus den Augen verlor, sobald ich von Gefühlen überwältigt wurde. Dachte ich zu Beginn einer Besprechung noch »Das schaffe ich«, kamen mir kurz darauf die Tränen, und ich musste mit einem hastigen »Tut mir furchtbar leid« aus dem Raum stürzen, was nicht unbedingt die Art von Disruption ist, die man in Silicon Valley gern sieht.

Adam Grant überzeugte mich schließlich, diesen Satz gänzlich aus meinem Wortschatz zu verbannen. Er verbot »Entschuldigung« und »Pardon« sowie alle sonstigen Begriffe, mit denen ich das Untersagte womöglich unterlaufen könnte. Indem ich mir die Schuld gab, erklärte er mir, verhinderte ich, dass ich wieder auf die Beine kam. Womit ich gleichzeitig auch die Heilung bei meinen Kindern verzögerte. Das gab mir den entscheidenden Anstoß. Wenn schon die Ärzte

Daves Tod nicht verhindern konnten, wie hätte ich es dann tun sollen? Dies überhaupt für möglich zu halten, war unsinnig. Und nicht ich hatte die anderen aus ihrem normalen Leben gerissen, sondern das tragische Ereignis. Außerdem erwartete keiner von mir eine Entschuldigung, wenn mir die Tränen kamen. Ich musste mir oft auf die Zunge beißen, bis ich mir endlich das »Sorry« abgewöhnt hatte, aber sobald die Entschuldigungen aus meinem Sprachgebrauch verschwunden waren, verschwand auch die Personalisierung.

Und während ich mir weniger Vorwürfe machte, begann ich zu begreifen, dass nicht wirklich *alles* schrecklich war. Mein Sohn und meine Tochter schliefen nachts durch, weinten seltener und spielten häufiger. Wir hatten die Möglichkeit, uns an Berater und Therapeuten zu wenden. Ich konnte mir eine private Kinderbetreuung und eine Haushaltshilfe leisten. Zudem habe ich liebe Angehörige, Freunde und Kollegen, die mir und den Kindern wunderbare Stützen waren – manchmal sogar im wörtlichen Sinn. Ich fühlte mich enger mit ihnen verbunden, als ich es je für möglich gehalten hätte.

Dass ich wieder arbeiten ging, half mir bei der Bewältigung der Globalität. Nach jüdischer Tradition durchlebt man in der sogenannten Schiwa sieben Tage lang eine tiefe Trauer und sollte dann einen Großteil seiner normalen Tätigkeiten wiederaufnehmen. Kinderpsychologen und Trauerexperten rieten mir, meinen Sohn und meine Tochter so rasch wie möglich wieder in ihren gewohnten Alltag einzugliedern. Zehn Tage nach Daves Tod gingen sie also wieder zur Schule, und ich fuhr während ihrer Unterrichtsstunden ins Büro.

Meine ersten Tage bei der Arbeit verbrachte ich wie im Nebel. Seit über sieben Jahren war ich CEO von Facebook, doch plötzlich kam mir alles fremd vor. Im ersten Meeting