

# **Den Weg der Trauer gehen**

## **- Das Trostformat -**

**NLP – Master-Coaching-Arbeit**

**Von Sabine Coners**

**NLP-Ausbildungsinstitut Harald Brill, Kassel 2007/2008**

## Einleitung:

Über den Prozess des Trauerns ist in den vergangenen Jahren viel und sehr ausführlich geschrieben worden. Die unterschiedlichen Phasen der Trauer nach Yorick Spiegel und nach Verena Kast sind heute Standard. Doch was genau bedeutet der Prozess des Trauerns, und welche Probleme können auftreten? Aus der Geschichte heraus gibt es das „Trauerjahr“. Das heißt, innerhalb eines Jahres durchläuft der Trauernde die vier Phasen der Trauer. Doch es gibt mehr und mehr Ausnahmen: Zum Beispiel ein plötzlicher Tod, der vollkommen unerwartet kommt. Dies kann der plötzliche Herztod ebenso sein wie der Verkehrsunfall. Ein weiteres Beispiel: Wenn Eltern ihr Kind verlieren, dauert der Trauerprozess um ein vielfaches länger, da der Kreislauf des Lebens außer Kraft gesetzt wurde (das Kind stirbt vor den Eltern). Hier haben wir oft mit einer Verlängerung der Trauerphasen zu tun, die vollkommen richtig und normal ist. Wenn jedoch nach 20 Jahren das Kinderzimmer immer noch unberührt wie am Tag des Todes ist, können wir mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass die Eltern die Trauerphasen nicht alle durchlebt haben.

Oder der Sohn, der den gesamten Haushalt des Vaters sofort nach der Beerdigung auflöst – kein Bild, kein Erinnerungsstück bleibt zurück. Über den Vater wird nicht mehr gesprochen, es ist fast so, als hätte es diesen Menschen nie gegeben (evtl. auch noch kombiniert mit einer anonymen Beerdigung) Auch hier können wir davon ausgehen, dass es eine Störung des Trauerprozesses gibt.

Wie können wir als Coach Menschen helfen, die in diesem Prozess in einer Phase „stecken bleiben“. Dies war der Ansatz für das Format: Den Weg der Trauer gehen – Das Trostformat. Dazu gehört für mich auch, dass sich der Coach mit der Endlichkeit seines Seins auseinandersetzt – und das Licht der Lebensfreude erkennt und weitergeben kann. Ebenso, dass der Coach sich mit den vier Phasen der Trauer auseinandersetzt und sie erkennen kann. Ich habe meine 28-jährige Erfahrung als Bestatterin und Trauerrednerin verknüpft mit dem Wissen des NLP. Das Ergebnis ist das Trostformat.

**Der Prozess des Trauerns trifft übrigens nicht nur auf Todesfälle zu.  
Auch der Verlust einer Beziehung und anderes führen in einen Prozess des  
Trauerns.**

**Die Phasen der Trauer nicht zu unterdrücken – nicht wegzureden oder  
schönzureden – sondern ihnen  
Platz und Raum zu geben, dies ist das Ziel des Formates.**

**Denn Trauer heißt:**

**Den Schmerz annehmen,  
dem Schmerz Raum geben,  
ihm Zeit geben.**

**Dieser Schmerz,  
er wird vergehen.**

**Nicht heute, nicht morgen.**

**Er hat seinen eigenen Weg.**

**Und dieser Weg heißt Hoffnung, Geduld und Zuversicht.**

**Es lohnt sich ihn zu gehen.**

**(Sabine Coners)**

## **Inhalt:**

---

- 1. Das Licht der Lebensfreude erkennen**
- 2. Trösten kann, wer ....**
- 3. Hilfreiche Bilder und Erkenntnisse**
- 4. Metaphern, Bilder finden und entwickeln**
- 5. Die Phasen der Trauer**
- 6. Das Trostformat**
- 7. Literaturliste: Trost und Hilfe aus Büchern**

## 1. Das Licht der Lebensfreude erkennen und weitergeben

**Es war einmal der weise Herrscher Suleiman**, der seinem Volk ein guter Führer war. Als er alt geworden und sein Körper gebrechlich war, kam der Anführer der bösen Geister zu ihm und fragte ihn: „Gebieten, hier bringe ich dir die Zauberschale mit dem Wasser des Lebens. Wenn du davon trinkst, wirst du von all deinen Schmerzen befreit, du wirst dich wieder jung und frisch fühlen und dazu noch die Unsterblichkeit erlangen.“

Der alte Herrscher war in seinen Handlungen stets bedächtig und vorsichtig. Der Gedanke schien ihm sehr verlockend, aber trotzdem befahl er seinen Wächtern, die ersten drei Männer die an seinem Palast vorbeiliefen, vor ihn zu führen. Es dauerte nicht lange, da standen ein tapferer Krieger, ein reicher Händler und ein armer Hirte vor ihm.

Zuerst fragte Suleiman den tapferen Krieger: „Was glaubst du, werde ich glücklich sein, wenn ich aus der Zauberschale getrunken habe?“

Ohne einen Moment zu zögern, antwortete der Krieger: „Natürlich, du wirst übergücklich sein, denn dein Gebrechen wird von dir fallen und du wirst Tausende und Abertausende Jahre leben. Dann hast du Zeit, alle Länder, die du begehrt, zu erobern und zu besitzen. Wäre das nicht das größte Glück eines Herrschers?“

Als zweites fragte Suleiman den reichen Händler: „Was glaubst du, werde ich glücklich sein, wenn ich aus der Zauberschale getrunken habe?“

Ohne zu zaudern antwortete der: „Ja, du wirst glücklich sein! Mit jedem Jahr wird dein Reichtum größer werden, und in tausend Jahren wirst du die ganze Welt besitzen. Ist es nicht ein unbeschreibliches Glück, reicher und reicher zu werden und zu wissen, dass alles dein ist?“

Als letztes fragte er den armen Hirten: „Was glaubst du, werde ich glücklich sein, wenn ich aus der Zauberschale getrunken habe?“

Gelassen schaute der Hirte Suleiman an und entgegnete: „Herr, Der Krieger und der Händler haben dir nicht die ganze Wahrheit gesagt. Sie wollten dich verschonen und haben dir etwas verschwiegen. Sie haben dir zwar erklärt, warum du glücklich sein wirst, aber sie haben dich nicht wissen lassen, warum du unglücklich sein wirst.“ Der Händler und der Krieger war sehr erbost über die Worte und riefen: „Wie kannst du armer Tor es wagen, uns zu widersprechen. Wie könnte ein Herrscher, der die Unsterblichkeit erlangt, unglücklich sein?“

„Höre mich, oh Gebieter“ sagte der Hirte immer noch gelassen, „du trinkst einen Schluck vom Wasser des Lebens und erlangst ewiges Leben. Es wird aber der Tag kommen, an dem deine geliebte Frau sterben wird. Jeder weiß, wie sehr du sie liebst, du aber lebst weiter und siehst, wie sich dein Reichtum vermehrt. Aber ihren Platz wird keine zweite Frau in deinem Leben ersetzen können. Und eines späteren Tages werden deine geliebten Kinder sterben. Du freust dich zwar deiner Macht, aber wem willst du deine Reiche vererben, jetzt wo deine Kinder tot sind? Auch deine Kindeskindern werden sterben und du bist alleine. Du kannst dann alle deine Schätze zählen, aber es wird keiner da sein, der sich mit dir freute, denn auch deine Freunde werden sterben. Und es wird der Tag kommen, an dem du dich nach deiner Frau, deinen Kindern, deinen Kindeskindern und deinen Freunden sehnen wirst. Das ist das, was dir der Kaufmann und der Krieger verschwiegen haben. Aber nun trinke vom Wasser des Lebens, damit du Unsterblichkeit erlangst.“

„Um nichts in der Welt“ rief da Suleiman entsetzt aus. Was habe ich davon zu leben und ein großes Reich zu besitzen, wenn meine Frau und meine geliebten Kinder nicht bei mir sind? Wie soll ich mich an all den Reichtümern freuen, wenn ich meine Familie betrauern muss? Und wozu all die Macht, wenn niemand da ist, mit dem ich sie teilen kann?“ Nach Suleiman diesen Satz ausgesprochen hatte, nahm er die Zauberschale vor den Augen des Kriegers, des Händlers und des Hirten und zerschmetterte sie mit aller Kraft auf dem Boden. Die Erde sog den Zaubersrank in sich ein.

**- Wenn wir es schaffen, den Tod zu akzeptieren und uns dadurch dem Leben zu öffnen, können wir unser Dasein ganz anders genießen, wir können unser Leben in Bewusstheit leben.**

*(Doris Iding, der Tod geht um die Welt)*

## 2. Trösten kann, wer ...

„Trösten kann, wer selbst Trost gefunden hat in seinem Leiden, nicht an einem besonderen Schicksal vielleicht, sondern am Dasein überhaupt, wie es ist und wie es in seiner Gänze ist.

Trösten kann, wer dabei das Dasein in seiner Gänze umfassen gesehen hat von einer großen, ernsten und strengen Liebe, die hinter allem Schicksal am Werk ist.

Trösten kann nicht, wer irgend etwas besser weiß, sondern der weiß, dass es nichts gibt, das besser zu wissen wäre, und der sich dem anvertraut, den er hinter dem Schicksal glaubt.

Trost ist auch nichts, was einmal ausgesprochen für alle Zeiten gelten will.

***Trost ist eine Insel in einem Meer der Verzweiflung. Eine Insel im Meer der Zeit. Es ist ein Augenblick, indem ein Mensch Boden unter den Füßen empfindet, ehe das Wasser ihn wieder zu verschlingen droht.***

Trost ist, dass es solche Inseln gibt.

Worte und Zeichen wie Inseln.“

(Jörg Zink)

### 3. Hilfreiche Bilder und Erkenntnisse

- **Trauer als Wandlung:** Kenntnisse der Trauerphasen als universell angelegtem Plan der schlussendlich zur Lösung führt: Schock – Leiden – Zusichkommen – ein neues Leben. Diese Phasen scheinen genetisch in uns angelegt worden zu sein. „Trauer kann man nicht überwinden wie einen Feind. Trauer kann man nur verwandeln: den Schmerz in Hoffnung, die Hoffnung in tieferes Leben“ (Mutter, nach dem Tod ihrer beiden Kinder)
- **Kosmische Dualität/ Yin-Yang Philosophie:** Ohne Nacht kein Tag, ohne Regen kein Sonnenschein, ohne Ende kein Neubeginn. Mitten im Leben sind wir vom Tod umfassen
- **Glaube an einen unzerstörbaren inneren Kern (Wesen, Seele, Geist...)**
- **Hoffnung spendende Nahtod-Erfahrungen (Arbeiten von Kübler-Ross)**
- **Christlicher Glaube / Glaube allgemein**

Wir werden eines Tages wissen, dass der Tod uns nie das rauben kann, was unsere Seele gewonnen hat,  
denn ihr Gewinn ist eins mit ihr selbst.

Rabindranath Tagore

Das deutsche Wort Trost stammt aus der indogermanischen Wortgruppe „*treu*“

***Jemanden zu trösten heißt also, *treu zu sein, ihm durch unser Dasein Halt zu geben, ihn nicht alleine zu lassen****



## 4. Bilder und Metaphern finden und entwickeln

### tröstende Metaphernfelder (Anregungen):

- **Reise, Bahnhof, Züge, Abschied** – winken, aus dem Blickfeld
- **Wetter:** Winde, Regen, Nebel, Kälte, Schnee, Sonnenschein, Sonne, Wärme, Blitze, Hagelkorn, Wolken, Himmel
- **Weizenkorn, Boden** – reifen, säen, ernten
- **Ozean, Meer, Inseln** – ertrinken, fahren über, retten
- **Wasser, Fluss, Strudel** – fließen, wandeln, herabziehen, reinigen
- **Welle, Flutwelle** – nachgeben, überrollen lassen
- **Waage** – ausgleichen, gerecht, ausschlagen, aufwiegen
- **Nacktheit** - schutzlos, verwundbar, ursprünglich, wahr, Sein
- **Schmetterling** – wandeln, verwandeln, entpuppen,
- **Schiff, Anker, Yacht, Segelboot** – segeln, Hafen, verschwinden
- **Uhr, Zeit, Stunde, Zeitplan** -
- **Tagebuch, Buch, Regiebuch, Blätter**
- **Hand** – halten, geben, verlieren, tragen, schützen loslassen
- **Horizont** – Röte, verschwinden, da und doch nicht da; weit, unendlich
- **Gärtner, Samen, Garten** – säen, ernten, Beet bestellen
- **Blumen, Blüten, Knospen, Rosen**– blühen, welken, duften
- **Wunde, Narbe, Heilung** – bluten, eitern, schmerzen, schließen
- **Berge, Gipfel, Schluchten, Abgründe, Grat** – besteigen, auftun, balancieren
- **Stufen, Treppen** – heraufsteige, hinabsteigen, stolpern
- **Mauern, Felsen, Steine** – ewig, fest, immer schon da, Zeugnisse
- **Brücken** – überqueren, bauen, einreißen,
- **Grenzen** – überschreiten, schwimmen, auflösen
- **Herz, Blut, Gesicht, Auge, Träne, Atmung**, - stocken, bluten, schlagen,
- **Puzzle** – ein Teil ist verloren; alles neu ordnen; nie wirklich passen;
- **Netz** – reißen, fangen, verbinden, knüpfen, auffangen, verheddern
- **Baum, Wurzel, Krone** – fest, biegsam, Knospen, Blüte, Blätter fallen
- **Familie:** Mutter, Vater - Schoß, Geborgenheit, abstammen, wieder finden
- **Kreis, Kreislauf** – schließen, vollenden, unterbrechen, Spirale

- **Erdbeben** – erschüttern, zerstören, vernichten
- **Läufer, Stab** – weitergeben, nicht ewig laufen, keiner läuft durch, Generation
- **Lücke, Pause, Zwischenraum** – füllen, lassen, anerkennen, loslassen
- **Last, Tragen** – zusammenbrechen, leichter machen, absetzen, gewöhnen
- **Fliegen, Flügel** – davonfliegen, schweben, hoch hinaus, oben
- **Haus, Heimat** – verlassen, ankommen, Heimweh
- **Räume, Zimmer, Zwischenräume** – sich befinden, betreten, verlassen, aufhalten, verstecken
- **Licht - Schatten**, hell - dunkel
- **Weg/Wanderweg/Spur** – gehen, Weggefährte, Wanderer, Ziel, weitergehen
- **Bande, Bänder, Fasern** – trennen, schneiden, verbinden, reißen
- **Sterne** – leuchten, verschwinden, kommen wieder
- **Stachel** – schmerzen, stechen, bluten, bleiben, herausziehen, heilen
- **Geschenk** – beschenken, bereichern, wegnehmen, enttäuschen
- **Warten, Wartezimmer** – abholen, weitergehen, dazwischen

## Metaphern

Etwas (Bekanntes, Vertrautes, Konkretes...) steht für etwas anderes (Unfassbares, Unbekanntes, Abstraktes)

z.B. Wunde = Trauer

## Einfache Metaphern

„Mitten in der Trauer öffnet sich Dir ein Stück Himmel“

Himmel = Trost, Hoffnung

## 5. Die Phasen der Trauer

### **1. Phase: nicht Wahrhaben wollen**

Der Verlust wird verleugnet, der oder die Trauernde fühlt sich zumeist empfindungslos und ist oft starr vor Entsetzen: „Es darf nicht wahr sein, ich werde erwachen, das ist nur ein böser Traum!“ Diese erste Phase ist meist kurz, sie dauert ein paar Tage bis wenige Wochen.

- Unterschiedlich intensiv je nach Person
- Besonders stark bei einem unerwarteten Verlust
- Unfähigkeit, die Nachricht vom Tod zu akzeptieren; Verlust wird verleugnet; Starrheit – Schock – Empfindungslosigkeit – starr vor Entsetzen
- Körperliche Beschwerden: Kurzatmigkeit, Leere, Kraftlosigkeit
- Wahrnehmung teilweise etwas verändert; Situation wird als unwirklich erlebt; emotionale Distanz zu anderen Menschen

### **Probleme in der Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens**

Wird diese Phase verlängert, dann haben wir den Menschen vor uns, der den Verlust und damit auch die große Emotion verdrängt. Diese Menschen leben so weiter, als wäre fast nichts geschehen. Ganz verdrängen lässt sich ja der Verlust eines nahe stehenden Menschen nicht. Eine beliebte Form davon ist die Flucht in die „Geschäftigkeit“. Eine weitere Form ist das Ablehnen von Erinnerungen an den Verstorbenen. Diese Menschen wünschen auch nicht, dass von ihnen gesprochen wird – oder wenn, dann nur, indem zugleich herausgestrichen wird, wie gut sie mit dem Verlust umgehen können. Menschen, die bewusste Trauer vermissen lassen, werden immer als selbstbewusste Menschen beschrieben, die stolz sind auf ihre Unabhängigkeit und ihre Kontrolliertheit, die Gefühlsäußerungen gegenüber abgeneigt sind, die Tränen als unangebrachte Weichheit auffassen und die nach dem Verlust weiterleben, als wenn nichts passiert wäre. Es scheint erwiesen, dass es eben der besonders „tapfere“ Mensch ist, der die Trauer verdrängt und dann von ihr eingeholt wird, meistens durch Depression oder durch ein Bedrücktsein.

## 2. Phase: aufbrechende Emotionen

In der zweiten Phase werden durcheinander Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angstgefühle und Ruhelosigkeit erlebt, die oft auch mit Schlafstörungen verbunden sind. Eventuell setzt die Suche nach einem oder mehreren „Schuldigen“ ein (Ärzte, Pflegepersonal ...). Der konkrete Verlauf dieser Phase hängt stark davon ab, wie die Beziehung zwischen den Zurückgebliebenen und dem Verlorenen war, ob zum Beispiel Probleme noch besprochen werden konnten oder ob viel offen geblieben ist. Starke Schuldgefühle im Zusammenhang mit den Beziehungserfahrungen können bewirken, dass man auf dieser Stufe stehen bleibt. Das Erleben und Zulassen aggressiver Gefühle hilft dem Trauernden dabei, nicht in Depressionen zu versinken. Weil in unserer Gesellschaft Selbstbeherrschung ein hoher Wert ist und abhängig von familiären und gesellschaftlichen Prägungen sogar die Tendenz bestehen kann, Trauer ganz zu verdrängen, bestehen oft große Schwierigkeiten, diese Phase zu bewältigen. Aber nur indem die adäquaten Emotionen auch tatsächlich erlebt und zugelassen werden, kann die nächste Trauerphase erreicht werden.

- Heftige Gefühle: Traurigkeit, Zorn, Schuld, Angst, Verlassenheit, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Sehnsucht, Befreiung, Erleichterung, Betäubung, Schmerz, Schuldgefühle; aber auch quälende Sehnsucht, Lebensmüdigkeit usw.
- Chaos einander widersprechender Emotionen
- Körperliche Reaktionen: Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit, besondere Anfälligkeit für Infektionskrankheiten aller Art (z.B. Grippe) sowie unkontrollierte Selbstbehandlungsversuche mit Alkohol, Nikotin, Tabletten usw.
- Selbstvorwürfe („Hätte ich doch nur ...“)
- Zorn auf vielleicht verantwortliche Personen (z.B. Ärzte)

### Probleme in der Phase der aufbrechenden Emotionen

Die aufgezeigten Probleme in Phase 1 können auch so gesehen werden, dass hinter ihnen der Versuch steht, die Phase der aufbrechenden Emotionen zu vermeiden. Während Menschen, die in der Phase 1 stecken bleiben Menschen sind, die die Trauer überhaupt vermeiden wollen, sind die, die in späteren Phasen stecken bleiben eher Menschen, die nicht mehr aus der Trauer herausfinden, die damit chronisch trauern. Auch sie wirken depressiv, aber nicht, weil sie den Schmerz verdrängt haben, sondern weil sie von ihm überwältigt sind, immer wieder daran denken müssen und nicht mehr weiter wissen. Es besteht eine Blockade zum Trauerprozess, sie geben sich nicht in den Wandlungsprozess hinein, obwohl es aussieht, als wären sie voll darin. Eine besondere Beachtung verdient der Bereich „Schuldgefühle“ – Schuldgefühle hängen stark mit dem zusammen, was in der Beziehung zwischen zwei Menschen ungeklärt geblieben ist, natürlich auch mit dem Ideal, das man sich vorgestellt hat und was evtl. nie geklärt oder besprochen wurde. Das heißt auch, dass vieles vom eigenen Leben, das eigentlich hätte gelebt werden müssen, in dieser Beziehung nicht gelebt worden ist. Diese Schuldgefühle



werden dann oft zu ausschließlich im Zusammenhang mit dem Verstorbenen gesehen. Es geht aber nicht nur um Lebensmöglichkeiten die man im Zusammenhang mit dem Verstorbenen nicht gelebt hat, sondern auch um ungeliebtes Leben, das wirklich nur mit dem eigenen Leben zu tun hat.

### **3. Phase: Suchen, Fragen, Finden**

In der dritten Trauerphase wird der Verlorene unbewusst oder bewusst „gesucht“, meistens dort, wo er im gemeinsamen Leben anzutreffen war (in Zimmern, Landschaften, auf Fotos, aber auch in Träumen oder Phantasien ...). Die Konfrontation mit der Realität bewirkt, dass der oder die Trauernde immer wieder lernen muss, dass sich die Verbindung drastisch verändert hat.

Der Verlorene wird bestenfalls zu einem „inneren Begleiter“, mit dem man durch inneren Dialog eine Beziehung entwickeln kann. Im schlechteren Fall lebt der Trauernde eine Art Pseudoleben mit dem Verlorenen, nichts darf sich ändern, der Trauernde entfremdet sich dem Leben und den Lebenden. Wenn der Verlorene aber zu einer inneren Person wird, die sich weiterentwickeln und verändern kann, dann wird die nächste Phase der Trauerarbeit erreicht. Besonders hilfreich erweist sich, wenn in dieser Phase des Suchens, des Findens und des Sich-Trennens auch noch ungelöste Probleme mit der verlorenen Person aufgearbeitet werden können. Bisweilen kommt es in der dritten Phase auch zu Wutausbrüchen.

- Verstorbene wird unbewusst oder bewusst gesucht
- Der Trauernde kann an nichts anderes mehr denken als an seinen schmerzlichen Verlust.
- Zieht er sich zurück und ist mit sich selber und seinem Leid beschäftigt.
- Permanente Beschäftigung mit der Frage **wie** und **warum** der Verlust geschah

#### Probleme in der Phase des Suchens und Sich-Trennens

Auch wenn sehr wenige Menschen nach einem Todesfall wirklich Suizid begehen, ist die Gefahr des Nachsterbens in dieser Phase groß. Mit Nachsterben ist gemeint, dass man dem Sterben keinen Widerstand entgegensetzt. Es gibt eine Untersuchung von C.M. Parkes, in der er nachweist, dass Witwer in den ersten sechs Monaten nach dem Tod ihrer Frau um 40 % häufiger sterben, als statistisch zu erwarten wäre. Dies bedeutet, dass das Leben in dieser Situation als weniger attraktiv empfunden wird als der Tod. Die Gefahr in dieser Phase ist die, dass das Suchen zwar auf alle Fälle stattfindet – wer sich einmal in den Trauerprozess begeben hat, der sucht, ohne dass ihn jemand dazu auffordern müsste, er findet vielleicht auch – schwierig wird es aber mit dem Sich-Trennen. Dies ist oft die Stelle, wo Trauernde, die vom Verstorbenen getrennt werden müssten, stecken bleiben. Es gehört zu jedem Trauerprozess, dass der Trauernde entweder den Verstorbenen zu finden hofft oder in irgendeiner Weise versucht, mit ihm zu verschmelzen, um so das zunächst durch den Verlust unerträglich gewordene Leben weiterzuführen. Es geht um den Versuch, den Verlust ungeschehen zu machen und so weiterzuleben, als



wäre nichts geschehen. Es heißt, dass sich nichts ändern darf mit dem Tod, dass der Trauernde vielleicht sogar eine Beziehung, die nicht ganz symbiotisch werden konnte, solange der Partner lebt, nun endlich in eine Vollsymbiose auswachsen lassen kann, weil der Partner nicht mehr seine eigenen Ansprüche stellt.

Symbiose an sich bietet zur richtigen Zeit und für die Dauer einer Phase Kraft und Schutz aus der der Trauernde gestärkt hervorgeht, mit neuen Verhaltensmöglichkeiten und einem neuen Selbsterleben sich den wechselnden Anforderungen des Lebens wieder stellen kann. Das zu lange symbiotische Verweilen beim Verstorbenen bewirkt unter anderen, dass keine neuen Bindungen eingegangen werden müssen und dürfen, die Wohnungen der Betrauten werden nicht verändert, oft findet eine äußerlich eine soziale Isolation statt.

Nicht nur Trauernde sind in Gefahr, in dieser Symbiose stecken zu bleiben, bei dem zu bleiben, was vorbei ist, was nicht mehr verändert werden kann und nicht mehr verändert werden muss. Es ist vielmehr so, dass die Symbiose immer als Schutz gegen die Veränderung des Lebens gesucht wird; die Angst vor der ständigen Veränderung, vor dem ständigen Abschied-nehmen-Müssen, vor dem ständigen Sterben-Müssen, lässt sie uns das Bleibende suchen, das wir dann mehr als nur bleibend haben wollen. Diese Angst lässt uns die symbiotische (verschmelzende) Beziehung suchen, die uns vor dem natürlichen Rhythmus des Lebens „retten“ soll.

#### **Phase 4: Neuer Selbst- und Weltbezug**

In der vierten Phase ist der Verlust soweit akzeptiert, dass der verlorene Mensch zu einer inneren Figur geworden ist. Lebensmöglichkeiten, die durch die Beziehung erreicht wurden und die zuvor nur innerhalb dieser Beziehung möglich gewesen sind, können nun zum Teil zu eigenen Möglichkeiten werden. Neue Beziehungen, neue Rollen, neue Verhaltensmöglichkeiten, neue Lebensstile können möglich werden. Dass jede Beziehung vergänglich ist, dass alles Einlassen auf das Leben an den Tod grenzt, wird als Erfahrung integrierbar. Idealerweise kann man sich dann trotz dieses Wissens auf neue Bindungen einlassen, weil man weiß, dass Verluste zu ertragen zwar schwer, aber möglich ist und auch neues Leben in sich birgt.

- Der Verlust wird langsam akzeptiert.
- Langsam wieder Kontakt zu anderen Menschen.
- Leben muss neu organisiert werden (Sinn, Ziele, Tagesabläufe etc.)
- Widersprüchliche Gefühle: Einerseits will alles offener, intensiver erlebt und gestaltet und nichts soll verpasst werden. Andererseits hat man Angst vor der Zukunft und Furcht, wieder mit Trauer bezahlen zu müssen.
- Wandlung der Trauer in ein tieferes Lebensgefühl, reifere Identität

*Auch Märchen und Mythen folgen dieser Dynamik:*

Held und Heldin müssen einen Weg mit Hindernissen nehmen, sie werden gleichsam herausgestoßen aus der Geborgenheit des bisherigen Lebens, hinein ins Unbekannte, Gefährliche. Auf diesem Lernweg ist die Aufgabe der einzelnen Wegstationen zu lösen, bevor die jeweils nächste angepeilt werden kann. Am Ziel angekommen, in die Alltagswelt zurückgekehrt, bringen Sie einen kostbaren Schatz oder eine neue Fähigkeit mit, gleichsam eine reifere Identität.

## 6. Das Trostformat – Den Weg der Trauer gehen -

Das Format:

### **1. Vorbereitung:**

Vier Karten vorbereiten mit folgendem Text (für den Coach als Hilfestellung und für schriftliche Bemerkungen, die der Coach während des Formats auf die jeweilige Karte schreiben kann)

1. Nicht wahr haben wollen
2. Aufbrechende Emotionen
3. Suchen, Fragen, Finden
4. Das neue Leben

**2. Bestimme mit dem Klienten das Problem in seinem Trauerprozess, wo steckt er fest? Der Coach sollt hier auch eine Einschätzung geben. Wie er den Trauerprozess sieht, wo die Probleme sind. Hier wäre auch wichtig, die Wichtigkeit des gesamten Trauerprozesses hervorzuheben und kurz die Trauerphasen zu erklären.**

**3. Benutze eine Lebenslinie, lass ihn sein jetziges Alter bestimmen (den jetzigen Augenblick)**

**4. Lass Deinen Klienten zurückgehen in die Vergangenheit, in seinen Trauerprozess bis zu dem Tag des Trauer-Geschehens, dem Auslöser der Trauer. Unterstütze ihn mit Fragen: Was fühlt er? Was hört er? Was sieht er? Wie sieht er sich und sein Leben? Was für ein Gefühl der Trauer ist es? Wo kann er es im Körper wahrnehmen? (Ziel: Zugang zum Gefühl der Traurigkeit bekommen)**

**Was denkt er über die Zukunft? (Ziel: Gibt es Trauma durch den Trauerprozess)**

**Wie denkt er über die Endlichkeit? (Ziel: Dies ist eine philosophische Frage, die ihm Zeit zum Erholen und Ausruhen geben soll)**

**5. Unterstütze Deinen Klienten mit Metaphern. Lass ihn selbst eine Metapher oder auch mehrere Metaphern finden** Metapherfeldern (s.o.) unterstützen (z. B. die Trauer schmerzt wie ein Messerstich...)

**6. Aus der Timeline gehen und den Klienten dissoziieren:**

- a) Was hat mir der Zeit meiner Trauer geholfen? Ressourcen finden und ankern
- b) Was hat mir in meinem Leben schon Hoffnung, Trost und Zuversicht geschenkt? Ressourcen finden und ankern
- c) Finde positive Auswirkungen der Trauer/ des Trauerfalls auf dein weiteres Leben. Ankern.
- d) Lass ihn aus der Metaposition weitere Ressourcen finden, z. B.: Welche positive Eigenschaften hat der Verstorbene dir weitergegeben, was hast du von ihm gelernt?
- e) Tröstende Metapher auf dem Wunden Punkt ankern:

Der Grund für Deine Trauer ist,  
dass du fähig bist Zuwendung  
Zuneigung und Liebe zu geben.

Wenn du niemals geliebt hättest, dann würdest du  
keine Bindung kennen, die stark oder tief genug  
wäre, um dir Schmerz zu bereiten.

Deshalb ist deine Trauer der Beweis für deine  
Fähigkeiten jemanden zu lieben, zu schätzen  
und ihm nahe zu sein.

Es bedeutet, dass du imstande bist einem  
Menschen nahe zu sein, Liebe und Zuneigung für  
ihn zu empfinden - Gefühle und Kraft in ihn zu  
investieren. Deine Trauer steht für etwas  
sehr Wichtiges in deinem Leben:

Für Bindungsfähigkeit, Zuneigung und Liebe.



- f) Kläre, ob noch weitere Ressourcen und Veränderungen notwendig sind. Bzw. frage die unterschiedlichen Persönlichkeitsteile, ob sie noch Unterstützung brauchen.
- g) An dieser Stelle evtl. ein letztes Gespräch mit dem Verstorbenen – Zeit lassen – Antwort abwarten – Gibt es etwas Positives, was dir der Verstorbene jetzt mit auf den Weg gibt. An dieser Stelle können auch andere heftige Emotionen ausbrechen, wie Wut und Hass. Beispiel: Sohn/Vater: Sohn: „Warum warst Du nie für mich da. Ich habe es mir so sehr gewünscht, alle hatten einen Vater, nur ich nicht..... ich habe so starke Wut in mir.“ Diese Emotionen annehmen – ohne Bewertung – mit Verständnis ergänzen, z. B. „Ja, außer Deinem Leben konnte dein Vater dir nichts/nicht viel schenken (Ziel hierbei: Das geschenkte Leben als wertvollstes Geschenk erkennen und als positive Ressource nutzen)
- h) Alle gefundenen Ressourcen (Kraft, Selbstbewusstsein, Zähigkeit, Liebe, Frieden, Balance, Annahme des eigenen Ichs etc) ankern – auf dem Wunderpunkt/Herzpunkt.
- i) Gehe mit dem Klienten wieder den Trauerprozess und zwar an die Stelle, in der das Steckenbleiben lokalisiert wurde. Unterstütze ihn mit allen Ressourcen, die er gefunden hat. Anker auslösen. Unterstützende Ressourcen wiederholen, unterstützende Metaphern wiederholen. Anker und Metapher: Wunder Punkt wiederholen. Dem Klienten Zeit lassen.
- j) Test: Wie geht es dem Klienten jetzt. Wie sieht er die Zukunft? Was fühlt er? Was hat sich verändert? (Ziel: Den Trauerprozess weitergehen, von der Phase an, in der der Klient stecken geblieben ist)
- k) Zum Abschluss dem Klienten folgende Metapher schenken:

### Die Traurigkeit

Es war eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlang kam. Sie war wohl schon recht alt, doch ihr Gang war leicht, und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Bei einer zusammengekauerten Gestalt blieb sie stehen und sah hinunter. Sie konnte nicht viel erkennen. Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen. Die kleine Frau bückte sich ein wenig und fragte: 'Wer bist du?'

Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. 'Ich? Ich bin die Traurigkeit', flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

...

'Ach, die Traurigkeit!' rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

'Du kennst mich?' fragte die Traurigkeit misstrauisch.

'Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet.'

'Ja, aber...', argwöhnte die Traurigkeit, 'warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?'

'Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?'

'Ich... ich bin traurig', antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme.

Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. 'Traurig bist du also', sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf.

'Erzähl mir doch, was dich so bedrückt.'

Die Traurigkeit seufzte tief. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie sich das schon gewünscht. 'Ach, weißt du', begann sie zögernd und äußerst verwundert, 'es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter den Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest.'

Die Traurigkeit schluckte schwer. 'Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: Papperlapapp, das Leben ist heiter. Und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: Gelobt sei, was hart macht. Und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: Man muss sich nur zusammenreißen. Und sie spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: Nur Schwächlinge weinen. Und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe.

Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen.'

'Oh ja', bestätigte die alte Frau, 'solche Menschen sind mir schon oft begegnet.'

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. 'Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zuzubauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine besonders dünne Haut.'

Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde, und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu.' Die Traurigkeit schwieg.

Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt.

Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel. 'Weine nur, Traurigkeit, flüsterte sie liebevoll, ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern.

Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr an Macht gewinnt.'

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen.

Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin: 'Aber... aber - wer bist eigentlich du?'

'Ich?' sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd, und dann lächelte sie wieder so unbekümmert wie ein kleines Mädchen. 'Ich bin die Hoffnung.'

## 7. Literaturliste: Trost und Hilfe aus Büchern

Albrecht, Anneliese: Fühlen, was Leben ist. Wie der Tod der Tochter das Leben einer Mutter veränderte. Freiburg im Breisgau 1995

Bickel, Lis und Tausch-Flammer, Daniela: In meinem Herzen die Trauer. Texte für schwere Stunden. Freiburg im Breisgau 1998

Böhle, Solveig: Damit die Trauer Worte findet. Gespräche mit Zurückbleibenden nach Suizid. Bern, München, Wien 1988

Coners, Sabine und Thomas Tröstendes, Tröstende Gedichte. ISBN-10 3-00-018554-2

Grollmann, Earl A.: Lass deiner Trauer Flügel wachsen. Wenn man von einem lieben Menschen Abschied nehmen muss. Freiburg im Breisgau 1998

Grün, Anselm: Du wirst getröstet. Für Trauernde. Stuttgart 2004

Iding, Doris: Der Tod geht um die Welt. Mythen, Märchen und Geschichten um den Tod.

Kast, Verena: Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Freiburg im Breisgau 1994

Kast, Verena: Lebenskrisen werden Lebenschancen

Kast, Verena: Trauern

Kopp, Marlene: Tröstende Worte und Gedanken. Erinnerungen die unser Herz berühren, gehen niemals verloren. Holzkirchen 2002

Pauls, Christa: Rituale der Trauer

Staudacher, Carol: Tage der Trauer, Tage der Heilung. Tröstende und stärkende Meditationen. Bern, München, Wien 1994

Spiegel, Yorick: Der Prozess des Trauerns

Stutz, Pierre: Engel des Trostes wünsche ich dir. Briefe an Trauernde. Freiburg im Breisgau 2004

Voss-Eiser, Mechtild: „Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens...“. Texte aus der Erfahrung von Trauernden. Freiburg im Breisgau 1997

Zagdanski, Doris: Wenn die Worte fehlen. Auf trauernde Menschen eingehen. Freiburg im Breisgau 2000