

*Den Weg der Trauer (be)gehen,
ihn annehmen und wertschätzen.*

Trauerarbeit mit NLP

von Katrin Wolter

*„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.“*

Sir Rabindranath Tagore

In Erinnerung und Liebe an meine Freundin Vanessa Pütz geb. Noll

Auf unser Wiedersehen auf unserer Wolke!

Denn Schmerz hat seinen eigenen Weg...

- Prozess des Trauerns
- Standard: die unterschiedlichen Phasen der Trauer nach Yorick Spiegel und Verena Kast
- was genau bedeutet der Prozess des Trauerns
- geschichtlich: das „Trauerjahr“ mit vier Phasen
- Ausnahmen: plötzlicher Tod, wenn Eltern ihr Kind verlieren,
- dauert um ein vielfaches länger, da der *Kreislauf des Lebens außer Kraft* gesetzt wurde (das Kind stirbt vor den Eltern) > Störung des Trauerprozesses

Wir als Coach können Menschen helfen, den Weg des Trauerns/ den Weg des Schmerzes zu begehen:

- Format: *Das Trostformat.*

Voraussetzung:

- dass sich der Coach mit der Endlichkeit seines Seins auseinandersetzt
- dass der Coach Lebensfreude erkennt und weitergeben kann

Ziele des Formats:

- die Phasen der Trauer nicht zu unterdrücken
- nicht schönreden sondern ihnen Platz und Raum zu geben
- den Schmerz annehmen, Zeit nehmen und als Coach geben

„Trost ist eine Insel in einem Meer der Verzweiflung. Eine Insel im Meer der Zeit.

*Es ist ein Augenblick, in dem ein Mensch Boden unter den Füßen empfindet,
ehe das Wasser ihn wieder zu verschlingen droht.“¹*

GLIEDERUNG:

1. Licht/ Lebensfreude als Coach/ Mensch erkennen

*„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.“²*

2. Trösten kann, wer...

- selbst Trost gefunden hat in seinem Leiden
- dabei das Dasein in seiner Gänze umfassen gesehen hat
- Trösten kann **nicht**, wer irgend etwas besser weiß, sondern der, der weiß, dass es nichts gibt, das besser zu wissen wäre.
- Trost ist auch nichts, was einmal ausgesprochen für alle Zeiten gelten will

3. Die Phasen der Trauer

4. Das Trostformat

5. Literatur

„DAS LICHT DER LEBENSFREUDE ERKENNEN UND WEITERGEBEN“³

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: „Gebietet, hier bringe ich dir die Zauberschale mit dem Wasser des Lebens. Wenn du davon

¹ Bleymüller, S. (2010): Mein kleines Trost- und Trauerbuch.

² Autor unbekannt. Mitschriften von Trauernden.

³ <https://herminemandl.wordpress.com/tag/abschied/> Abruf: 05.03.2016.

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, dastanden 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 Kindeskinde 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 Zaubertrank in sich ein.

Trauer als Wandlung

- Kenntnisse der Trauerphasen als universell angelegter Plan der schlussendlich zur Lösung führt:
 - Schock – Leiden - Zu Sich kommen - ein neues Leben.
 - Sinnfrage nach höherem/ tieferen Leben
 - Glaube an einen unzerstörbaren inneren Kern (Wesen, Seele, Geist...)
 - (Christlicher) Glaube
 - 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
- **Trauer kann man nicht überwinden wie einen Feind.**
Trauer kann man nur verwandeln: nämlich den Schmerz in Hoffnung.

"Mitten in der Trauer öffnet sich Dir ein Stück Himmel."⁴

- **Reise, Bahnhof, Züge:** winken, aus dem Blickfeld, Abschied, gehen lassen
- **Wetter:** Winde, Sonnenschein, Sonne, Wärme, Wolken, Himmel
- **Weizenkorn, Boden:** reifen, säen, ernten
- **Ozean, Meer, Inseln:** ertrinken, retten
- **Wasser, Fluss, Strudel:** fließen, wandeln, reinigen
- **Welle, Flutwelle:** nachgeben, überrollen lassen
- **Waage:** ausgleichen, gerecht
- **Nacktheit:** ursprünglich, wahr, Sein
- **Schmetterling:** wandeln, verwandeln
- **Schiff, Anker, Yacht, Segelboot:** segeln, Hafen, ankern
- **Uhr, Zeit, Stunde, Zeitplan:** Rhythmus
- **Tagebuch, Buch, Regiebuch:** halten, geben, tragen, schützen, loslassen
- **Horizont:** weit, unendlich
- **Gärtner, Samen, Garten:** säen, ernten
- **Blumen, Blüten, Knospen, Rosen:** blühen, welken, duften
- **Wunde, Narbe, Heilung:** bluten, schmerzen, schließen
- **Berge, Gipfel, Schluchten, Abgründe:** besteigen, auf tun, balancieren
- **Stufen, Treppen:** heraufsteige, hinabsteigen, stolpern
- **Mauern, Felsen, Stein:** ewig, fest, immer schon da
- **Brücken:** überqueren, bauen, einreißen,
- **Grenzen:** überschreiten, schwimmen, auflösen
- **Herz, Träne, Atmung, -** stocken, weinen, bluten
- **Puzzle:** ein Teil ist verloren, alles neu ordnen
- **Netz:** auffangen, verbinden, knüpfen

⁴ In Anlehn. an Coners, S. (2008): *Den Weg der Trauer gehen. - Das Trostformat-*. NLP-Ausbildungs-Institut Harald Brill. Kassel.

- **Baum, Wurzel, Krone:** fest, biegsam, Knospen, Blüte, Blätter fallen
- **Familie:** Geborgenheit, abstammen, wiederfinden
- **Kreislauf:** schließen, vollenden, unterbrechen
- **Fliegen, Flügel:** davonfliegen, schweben, hoch hinaus, oben
- **Haus, Heimat:** verlassen, ankommen, Heimweh
- **Räume:** sich befinden, betreten, verlassen, aufhalten, verstecken, Ruhepol
- **Licht – Schatten:** hell - dunkel
- **Weg, Spur:** gehen, Weggefährte, Ziel, weitergehen
- **Band:** trennen, schneiden, verbinden
- **Sterne:** leuchten, verschwinden, kommen wieder
- **Stachel:** schmerzen, stechen, bluten, bleiben, herausziehen, heilen
- **Geschenk:** beschenken, bereichern, wegnehmen
- **Warten:** abholen, weitergehen

Die Phasen der Trauer

1. Phase: Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

- Trauernde fühlt sich zumeist empfindungslos
- oft starr vor Entsetzen:
- „Es darf nicht wahr sein, ich werde erwachen, das ist nur ein böser Traum!“
- Phase meist kurz, wenige Tage bis wenige Woche
- Unterschiedlich intensiv je nach Person
- Besonders stark bei einem unerwarteten Verlust
- Unfähigkeit, die Nachricht vom Tod zu akzeptieren
- Starrheit —Schock — Empfindungslosigkeit
- Körperliche Beschwerden: Kurzatmigkeit, Leere, Kraftlosigkeit
- Wahrnehmung teilweise etwas verändert
- Situation wird als unwirklich erlebt; emotionale Distanz zu anderen Menschen
- Gefahr: Flucht in die „Geschäftigkeit“
- dann von ihr eingeholt wird, meistens durch Depression oder durch ein Bedrücktsein.

2. Phase: aufbrechende Emotionen

- durcheinander: Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angstgefühle und Ruhelosigkeit
- oft mit Schlafstörungen
- Suche nach „Schuldigen“
- Schuldgefühle im Zusammenhang mit den Beziehungserfahrungen können bewirken, dass man auf dieser Stufe stehen bleibt
- Erleben und Zulassen aggressiver Gefühle hilft dem Trauernden dabei, nicht in Depressionen zu versinken (Problematik: gesellschaftlich verpönt!)
- nur indem die adäquaten Emotionen auch tatsächlich erlebt und zugelassen werden, kann die nächste Trauerphase erreicht werden

Gefühle:

- Traurigkeit, Zorn, Schuld, Angst, Verlassenheit, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Sehnsucht, Befreiung, Erleichterung, Betäubung. Schmerz, Schuldgefühle; aber auch quälende Sehnsucht, Lebensmüdigkeit usw.
- Körperliche Reaktionen: Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit, besondere Anfälligkeit für Infektionskrankheiten aller Art (z.B. Grippe) sowie unkontrollierte Selbstbehandlungsversuche mit Alkohol, Nikotin, Tabletten usw.
- Selbstvorwürfe ("Hätte et doch nur ...")

Zorn auf vielleicht verantwortliche Personen (z.B. Ärzte)

- Gefahr in dieser Phase: chronisch trauern
- es besteht eine Blockade zum Trauerprozess
- sie geben sich nicht in den Wandlungsprozess hinein,
- „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.

3. Phase: Suchen, Fragen, Finden

- der Verlorene wird unbewusst oder bewusst „gesucht“
- dort, wo er im gemeinsamen Leben anzutreffen war
- in Zimmern, Landschaften, auf Fotos, aber auch in Träumen oder Phantasien
- 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
- Erst wenn der Verlorene aber zu einer inneren Person wird, die sich weiterentwickeln und verändern kann, dann wird die nächste Phase der Trauerarbeit erreicht.
- Gefahr: Wutausbrüchen
- Der Trauernde kann an nichts anderes mehr denken als an seinen schmerzlichen Verlust.
- Zieht 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

- sehr wenige Menschen begehen nach einem Todesfall wirklich Suizid
- aber die Gefahr des Nachsterbens in dieser Phase groß:
- Mit Nachsterben ist gemeint, dass man dem Sterben keinen Widerstand entgegensetzt.
- Es geht um den Versuch, den Verlust ungeschehen zu machen und so weiterzuleben, als sei nichts geschehen
- mit neuen Verhaltensmöglichkeiten und einem neuen Selbsterleben sich den wechselnden Anforderungen des Lebens wieder stellen

Phase 4: Neuer Selbst- und Weltbezug

- Verlust soweit akzeptiert, so dass der verlorene Mensch zu einer inneren Figur geworden ist
- Neue Beziehungen, neue Rollen, neue Verhaltensmöglichkeiten, neue Lebensstile werden möglich
- Dass jede Beziehung vergänglich ist, dass alles Einlassen auf das Leben an den Tod grenzt, wird als Erfahrung integrierbar. 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.
- Ziel: Wandlung der Trauer in ein tieferes Lebensgefühl, reifere Identität

Das Format nach CONERS⁵

1. Vorbereitung:

4 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: VAKOG! 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 Traumata durch den Trauerprozess?)

Seperator: Wie denkt der Coachee über die Endlichkeit? (Ziel: Dies ist eine philosophische Frage, die ihm Zeit zum erholen und ausruhen geben soll)

⁵ Zu finden unter: Coners, S. (2008): *Den Weg der Trauer gehen.- Das Trostformat*-. NLP-Ausbildungs-Institut Harald Brill. Kassel.

5. Unterstütze Deinen Klienten mit Metaphern. Lass ihn selbst eine Metapher oder auch mehrere Metaphern finden.

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 sein weiteres Leben. Ankern.
- d) Lass ihn aus der Metaposition weitere Ressourcen finden:

Welche positive Eigenschaften hat er 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, 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 steckengeblieben ist
- k) Zum Abschluss dem Klienten folgendes Märchen schenken:

DAS MÄRCHEN VON DER TRAUIGEN TRAUIGKEIT.⁶

Es war einmal eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlangkam. Sie war wohl schon recht alt, doch ihr Gang war leicht, und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Menschen. Bei der 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

⁶ Wuthe, I. (1996): Farben der Sehnsucht. Heinz Körner Verlag.

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 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 Flüchtenden 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 Frau setzte sich zu ihr. „Traurig bist du also“, sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. „Erzähl mir doch, was dich 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 die 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.“ „O 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 zu bauen, 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 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.“**

Katrin Wolter
Frankenberger Str. 35 in 52066 Aachen
Trauerarbeit mit NLP: „Den Weg der Trauer (be)gehen, ihn annehmen und wertschätzen.“

Platz für Notizen:

Literatur

Coners, S. (2008): *Den Weg der Trauer gehen.- Das Trostformat-*. NLP-Ausbildungs-Institut Harald Brill. Kassel.

Grolimann, E.A.. (1998): *Lass deiner Trauer Flügel wachsen. Wenn man von einem lieben Menschen Abschied nehmen muss*. Freiburg im Breisgau.

Kast, V. (1994): *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung*. Freiburg im Breisgau .

Staudacher, C. (1994): *Tage der Trauer, Tage der Heilung. Tröstende und stärkende Meditationen*. Bern, München, Wien.

Spiegel, Y. (1995): *Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung*.

Wuthe, I. (1996): *Farben der Sehnsucht*. Heinz Körner Verlag.

Zagdanski, D. (2000): *Wenn die Worte fehlen. Auf trauernde Menschen eingehen*. Freiburg im Breisgau.

Katrin Wolter

Frankenberger Straße 35, 52066 Aachen

„Trauerarbeit mit NLP“: Den Weg der Trauer (be)gehen, ihn annehmen und wertschätzen.

Platz für Anregungen und Ideen