

TRAUERBEGLEITUNG

-

Wieso, weshalb und warum mit NLP?

Seminararbeit für den NLP-Practitioner-Kurs

von

Ingola Stövesand

Februar 2018

Was genau ist Trauer? Was macht sie besonders?

Verständnis von Trauer:

Einzigartige Gefühlsmischung aus Wut, Traurigkeit, Angst, Ohnmacht, Schmerz, Verzweiflung, Funktions-Unfähigkeit, Sprach- und Fassungslosigkeit als direkte Folge eines Todesfalls oder eines Unglücks.

Trauer ist hochgradig individuell, da sie von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig ist.

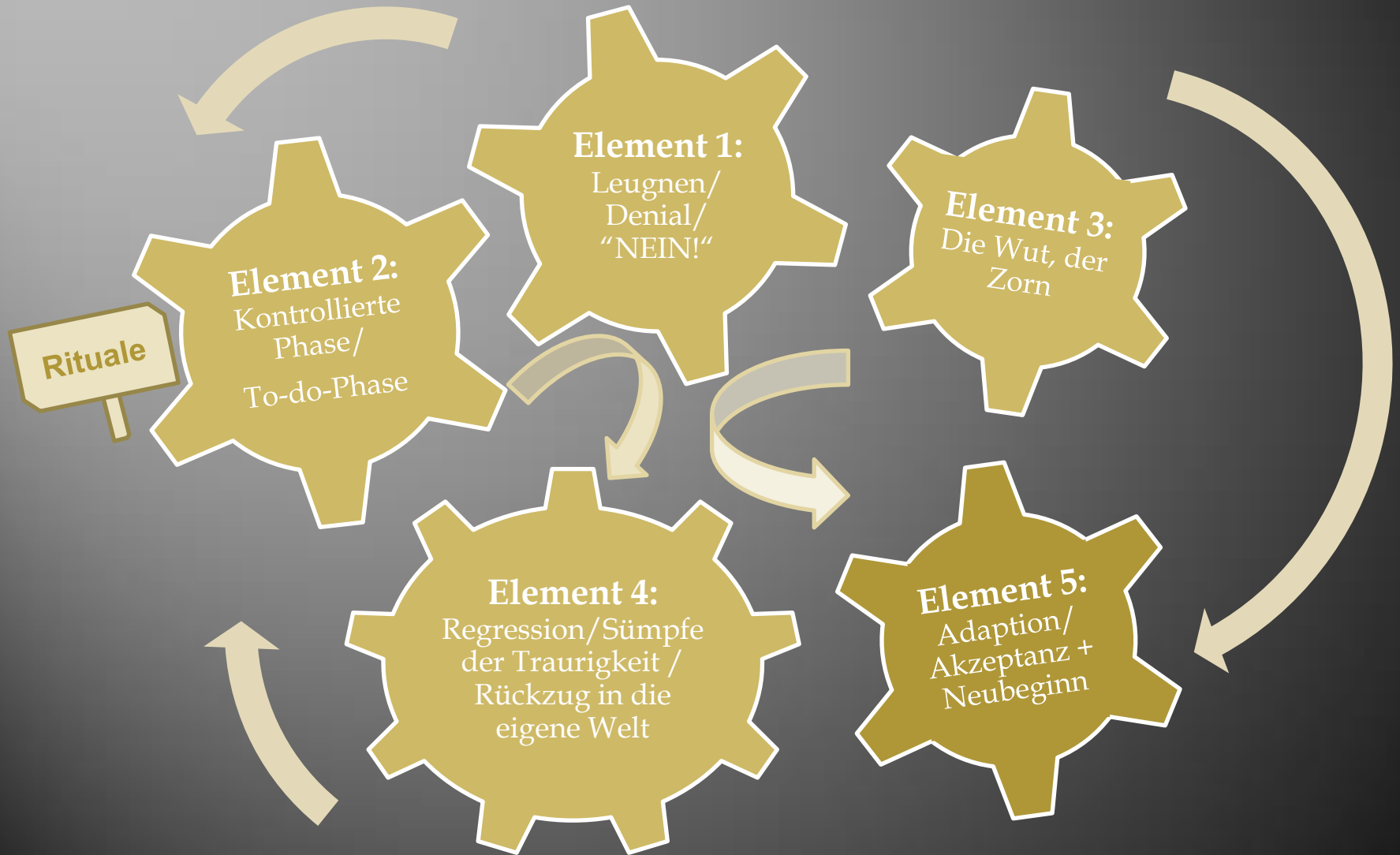
Charakteristisch:

Scheinbar großer Gegensatz zwischen Leben und Tod: Leben kann aktiv gestaltet werden. Der Tod geschieht uns. Maximale Fremdbestimmung, Kontrollverlust, extrem hohe Gefühlsintensität, Lähmung, Ausgeliefertsein, Isolation, Angst.



Trauer als Herausforderung an den Zeitgeist

5 Phasen bzw. 5 Elemente des Trauerns*



* Modellsynthese basierend auf Verena Kast (2014) und Yorick Spiegel (1972) bzw. Elisabeth Kübler-Ross (1969)

Trauer als wichtiger Anpassungsprozess nach Todesfall

„Alle versuchen einen zu trösten. Es ist für die Familie und die Freunde kaum auszuhalten, wie schlecht es einem geht. Aber in den ersten Monaten nach Hans' Tod wollte ich nicht getröstet werden. Die Trauer war das Einzige, was ich noch hatte – sie war meine Verbindung zu ihm. Trotzdem fand ich es wichtig, nicht allein zu sein. Man kann nicht für sich sorgen, das müssen andere tun. Am besten hält man die Menschen aus, die sich auf kranke Tiere verstehen. Die sich nicht schämen, einen anzufassen, einen zu drücken, einen wie ein Kind zu behandeln. Die einfach tun und nichts fragen. Denn jemand, der trauert, hat keine Antwort auf die Fragen ‚Wie geht es dir?‘ oder ‚Hast du Hunger?‘. [...] Der Körper hat eine Art Thermostat, der anzeigt, wenn genug gelitten ist. Dann kann man plötzlich lachen, was essen, eine halbe Stunde lang vielleicht. Wenn in meinem Freundeskreis jetzt jemand seinen Mann oder seine Frau verliert, weiß ich, was ich tue: Ich mache einen großen Topf Suppe, packe ein paar Sachen ein, fahre hin und sage fast nichts. Ich empfangen den Besuch, damit der Trauernde sitzen bleiben kann. Ich mache Kaffee, hole Wein, all die einfachen Dinge.“

Verlauf von Trauer ist individuell.

Es gibt kein „normal“

Die Trauer als Gefährte, als Richtungsweiser

„Trauer ist keine Krankheit, die es zu heilen gilt, und auch kein seltsamer Spuk, den man bekämpfen muss. Es ist nicht nötig, sie wegzutrösten oder wegzuschnäuzen. Trauer ist mehr, Trauer kann mehr. Trauer ist eine wunderbare Fähigkeit, die uns Menschen angeboren ist.

[...]

Wenn wir trauern, dürfen wir lernen, geduldig zu sein, mit uns und mit dem Leben, das uns Antworten gibt. Wir müssen ja, wir sollen die großen Rätsel nicht sofort auflösen. Sie sind zu wertvoll, um allzu schnell abgehakt zu werden. Die Fragen der Trauer sind ein Schatz, eine wichtige Wegzehrung. Wir brauchen sie dringend als Begleiter auf dem Weg zu uns selbst.“*

Was zeichnet Trauerbegleitung aus?

Trauerbegleiter begleiten die Trauernden, aber auch die Trauer selbst. Sie sind **Gefährten** für einen schweren Weg durch unbekanntes Terrain.

Keine Ausbildung erforderlich aber durchaus hilfreich.

Grundhaltung des Gefährten:

Mit Dir geschieht etwas, was Du nicht steuern kannst, was durchlebt werden will. Ich bin für Dich da, auf mich kannst Du Dich verlassen. Ich helfe Dir durch diese schwierige Zeit, bis Du Deine Welt wieder neu für Dich sortiert hast und Du Dich wieder alleine zurechtfindest. Alles, was Du hierfür brauchst, ist in Dir, war es schon immer. Vertraue darauf.

Grundvoraussetzung für jede Trauerbegleitung:

Gegenseitige Annahme, stille Übereinkunft, also **Rapport**

Trauer begleiten mit NLP

NLP bietet einen großen Hilfe-Koffer für die Trauerbegleitung:





Verstehen kann man
das Leben nur
rückwärts, leben
muss man es
vorwärts.

Sören Kierkegaard

Quellen- und Literaturverzeichnis

- Conni Palmen (2013): Logbuch eines unbarmherzigen Lebens. Zürich. Conni Palmen führt ein Jahr lang nach dem Tod ihres Ehemannes ein Logbuch über ihre Trauer.
- Bronnie Ware (2015): 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden. München. Das Leben aus der Sicht einer Sterbebegleiterin.
- Yorick Spiegel (1972): Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung. Habilitationsschrift Theologie. Gütersloh.
- Verena Kast (1982): Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart. Verena Kast ist Psychotherapeutin.
- Elisabeth Kübler-Ross (1971): Interviews mit Sterbenden. Berlin. Originaltitel: *On Death and Dying. What the dying have to teach doctors, nurses, clergy, and their own families* . Palliativmedizinerin, 5-Phasen-Modell des Sterbens, Standardwerk
- Jürgen Damien (2012): Interview mit dem Tod. Gütersloh. Der Radiomoderator interviewt einen echten VIP: Den Tod.
- Barbara Pacht-Eberhart (2014): Warum gerade Du? Antworten auf die großen Fragen der Trauer. München. Barbara Pacht-Eberharts Ehemann und ihre beiden kleinen Kinder starben bei einem Unfall.
- Christiane zu Salm (2013): Dieser Mensch war ich. Nachrufe auf das eigene Leben. München. Die ehemalige MTV-Geschäftsführerin hat als Sterbebegleiterin Nachrufe verfasst.

Quellen- und Literaturverzeichnis

- Markus Zusak (2008): Die Bücherdiebin. München. 2014 verfilmt. Der Tod als Erzähler, als Angestellter, der Vorgaben erfüllen muss und dem die Überlebenden zu schaffen machen.
- William Paul Young (2009): Die Hütte – Ein Wochenende mit Gott. Berlin. 2016 verfilmt. 3 ganz besondere Trauerbegleiter für einen Vater, dessen jüngste Tochter ermordet wurde. Autor ist Vater von 6 Kindern und verarbeitete seinen eigenen Erfahrungen mit Leid. Die Hütte als Metapher für manifestierten Schmerz.
- Kitty Crowther (2013): Der Besuch vom kleinen Tod. Hamburg. Der kleine Tod ist von niemandem gerne gesehen. willkommen. Doch dann gerät er an Elisewin. Sie hat schon auf ihn gewartet und heißt ihn willkommen.
- Wolf Erlbruch (2007): Ente, Tod und Tulpe. München. Der Tod besucht die Ente und lernt ihr Leben kennen. Er bleibt bei ihr, bis er sie auf ihre letzte Reise schickt.
- Patrick Ness (2011): Sieben Minuten nach Mitternacht. München. 2017 verfilmt. Eine Mutter wird schwer krank. Ihr Sohn Conor bekommt in all seinem Schmerz einen ganz besonderen Begleiter an die Seite gestellt.
- <https://bv-trauerbegleitung.de>: Der Bundesverband Trauerbegleitung hat eine umfangreiche Literaturliste zu den Themen Sterbe- und Trauerbegleitung zusammengestellt. Hier finden sich auch die Ausbildungsinhalte für Trauerbegleiter und die Motivation des Verbandes.