

Deine persönliche Checkliste für die Soforthilfe in der Trauer

Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, zu welcher Ebene von Trauernden du zählst.

- a) du hast jemanden ganz frisch verloren und befindest dich noch im dem Prozess, indem die Trauerfeierlichkeiten noch nicht statt gefunden haben. Der oder die Verstorbene weilt sozusagen noch unter uns.

In diesem Fall möchte ich dir meine aufrichtige Anteilnahme und meine tiefe Verbundheit zum Ausdruck bringen und dir die Kraft wünschen, die du in der Zeit des Abschied nehmens benötigst!

- b) der Verlust, den du erlitten hast, liegt schon länger zurück und du kommst einfach nicht klar damit und befindest dich mittlerweile in einem Kreislauf von Leid und Schmerz, der dich nicht mehr los lässt und immer schlimmer wird.

Auch in diesem Fall möchte ich Dir meine aufrichtige Anteilnahme und tiefe Verbundheit zum Ausdruck bringen!

Das Abschiednehmen, von dem ich im Video spreche, ist tatsächlich in beiden Fällen möglich. Ich möchte dir das anhand der folgenden Checkliste für Abschiednehmen näher bringen. Es sind Ausschnitte aus Kapiteln meines Buches "Der TrauerCoach – Neue Wege der Trauerarbeit".

**Aus dem Kapitel "Die 4 wohltuenden Prozesse des Abschiednehmens"**

"Nun wollen wir uns aber einmal näher betrachten, wie es Möglich ist, in einem aktuellen Trauerfall Ruhe und Frieden zu schaffen in einem Moment wo es unmöglich scheint.

Da Menschen auf die Art und Weise, wie ich Abschiednehmen anbiete noch nie Erlebt haben, fehlt ihnen erst einmal die Erfahrung. Deshalb KANN der Kunde das Gefühl noch gar nicht fassen, welches ihn nach diesem bestimmten Prozess erwartet. Abgesehen davon ist das der Hauptgrund, dass die meisten Trauernden den Sarg zu lassen wollen.

Im vorigen Kapitel habe ich geschrieben, dass ein Sarg zu lassen und der damit verbundenen Einstellung den Verstorbenebenen so in Erinnerung zu behalten wie man ihn zu Lebzeiten kannte, eher eine Flucht darstellt. Ich möchte das ein wenig näher beleuchten.

An dieser Stelle möchte ich unbedingt sicherstellen, dass ich im Folgenden von Verstorbenen spreche, bei denen ein Abschied aus optischen Gründen möglich ist. In

Fällen, wie bei tragischen Unfällen ist das folgende beschriebene Procedere auch am geschlossenen Sarg möglich. Man nutzt in solchen Fällen das Bild des Verstorbenen, welches auf oder neben dem Sarg steht.

Ein Mensch stirbt, unter welchen Umständen auch immer. Zunächst einmal beginnt man dann den Tod des geliebten Menschen nicht wahrnehmen zu wollen. Am liebsten hätte man, dass der Verstorbene wieder zurückkommt. Der Gedanke, sich an seinen Sarg zu stellen, wo man ihn tot darin liegen sieht schreckt einen in solch einer Phase ab.

Oft ist es so, dass wir in unserer Kindheit bestimmte Erfahrungen hatten in Zusammenhang mit Verstorbenen Menschen und/oder Beerdigungen. Eltern haben früher oft Dinge gesagt wie: „Halt Dich vom Friedhof fern“ oder wenn es um Beerdigungen ging, bestimmten Sie aus ihrer eigenen Angst heraus, was wir zu tun hatten oder nicht. „Du gehst's auf jeden Fall mit zur Beerdigung von Tante Emilie – das gehört sich so“. Dann haben wir auf dem Friedhof mit an der Aufbahrungszelle vorbei gehen müssen, wo wir dann aus 1-2m Entfernung Tante Emilie gesehen haben, die eher wie aus Wachs gemacht aussah, in einer komischen, eher gelblichen oder fahlen Hautfarbe. Und dann dieses weiße Totenhemd. Der eigenartige, süßliche Geruch der im Raum lag ließ uns dann endgültig den Schauer über den Rücken laufen.

So oder so ähnlich haben viele ihre ersten Erlebnisse gemacht und abgespeichert. Natürlich sträubt man sich dann Jahre später, wenn man gefragt wird, ob man von seinem lieben Verstorbenen Abschied nehmen möchte. Was ein schrecklicher Gedanke – wenn man es nicht anders kennt.

Und tatsächlich war es vor gut 15-20 Jahren noch so, dass ein Bestatter bestimmte Methoden anwandte um dafür zu sorgen, dass der Mund oder die Augen geschlossen bleiben. Es ist doch völlig klar, dass wenn ein Bestatter früher (auch heute gibt es noch den ein oder anderen, der es auf diese mittelalterliche Weise macht) den Mund mit Sekundenkleber zugeklebt hatte, dass das eine furchtbare Optik ergab. Der Kleber wurde auf die oberen und unteren Zähne aufgetragen und auch zwischen Ober- und Unterlippe. Nun- die Tatsache, dass sich rein biologisch gesehen die Muskelspannung entspannt, sorgt dafür, dass der Unterkiefer mit seinem Gewicht der Schwerkraft folgend nach „unten fällt“. Der Mund öffnet sich. Logisch. Wenn nun ein Kleber aufgetragen wurde, waren zwar die Lippen verklebt (der Kleber auf den Zähnen half nicht wirklich), aber der Kiefer hatte trotzdem den Drang, sich nach unten zu bewegen. Die Optik in solchen Fällen war furchtbar. Der Verstorbene sah doppelt so tot aus als er eh schon war. Das weiße Sterbehemd, das vom Bestatter verkauft wurde, tat sein restliches, das es eher ein Schreckensbild war als ein angenehmes und erträgliches Bild.

Heut zu Tage ist es üblich, dass der Mund eines Verstorbenen während einer hygienischen Grundversorgung mit speziellen Techniken aus der Thanatologie<sup>1</sup> fachgerecht verschlossen

wird. Er sieht dann aus, als hätte er seinen Mund ganz normal geschlossen. Das Eincremen des Gesichts mit einer dafür vorgesehenen Creme sorgt dafür, dass die Zellen noch einem ein wenig belebt werden. Und insbesondere bekommt der Verstorbene Kleidung an, von dem die Angehörigen wissen, dass er sich darin wohlfühlen würde. So sieht Versorgung heute aus und ist ein wesentlicher Bestandteil, der ein Abschiednehmen um ein vielfaches angenehmer und vor allem anschaulicher macht.

Das Unterbewußtsein und das Gehirn eines Menschen spielen beim Verarbeiten von Trauererfahrungen eine zentrale Rolle. Was unsere Augen sehen und alles das, was wir in der ersten Trauerphase erleben wird im Gehirn und somit im Unterbewußtsein abgespeichert. Da nun der Prozess vor einem liegt, die Trauer in den kommenden Wochen und Monaten zu bewältigen, ist dieser Grundbaustein eines warmen und wohltuenden Abschiednehmens von so großer Bedeutung. Es sind nämlich genau diese Bilder im Kopf, die wir aus einer Trauererfahrung mitnehmen, die unsere Zukunft bestimmen, wie wir mit dem Verlust umgehen werden...”

“...Wenn sie nun aber beginnen mit ihrem lieben Verstorbenen zu reden, dann können Sie etwas erleben, was sie so noch nie erlebt haben. Beginnen Sie in folgenden 4 Schritten folgende Dinge zu ihrem lieben Verstorbenen zu sagen:

1. Sagen sie ihrem lieben Verstorbenen wie sehr sie ihn lieben! Dabei ist es wichtig, die Ausdruckweise der Gegenwart zu benutzen! Denn wenn sie sagen, wie sehr sie ihn geliebt HABEN, programmieren sie sich selbst bereits darauf, dass die Liebe zu ihrem lieben Verstorbenen bereits vorbei ist. Einfach weg. Und ich glaube, dass das nicht so ist! Also. Sagen Sie ihrem lieben Verstorbenen wie sehr sie ihn lieben und alles was ihnen damit in Verbindung einfällt.
2. Sagen sie ihrem lieben Verstorbenen wie sehr sie ihn vermissen und für was sie ihm alles dankbar sind. Möglicherweise für alles, was sie von ihm gelernt haben. Sagen sie ihm einfach mal „Danke!“
3. In diesem dritten Schritt ist es erforderlich Mut zu haben. Denn in diesem bedeutenden Schritt geht es darum, dass sie sich bei ihrem lieben Verstorbenen entschuldigen. Wissen sie, es gibt oft Dinge im Leben wo man mal ein Arschloch war. Der ein oder andere hat in seiner Jugend vlt. mal die Eltern falsch behandelt weil man als unerfahrener Jugendlicher die Welt anders sah; oder man hat mal jemand beleidigt oder verletzt. JETZT ist die Möglichkeit sich für alles zu entschuldigen was man zu Lebzeiten nie gemacht hat. Es ist auch wichtig, für all diese Dinge um Verzeihung zu bitten. Ich weiß, es kommt keine Antwort in herkömmlichen Sinn, aber sie werden plötzlich diese neue Wahrnehmung spüren können. Dieses plötzlich auftretende, ruhige Gefühl. Wundern sie sich nicht, wenn ihnen diese Gefühl auch wenn es neu ist, vertraut vorkommt.

4. Bei dem vierten und letzten Schritt geht es darum, ihrem lieben Verstorbenen zu sagen, wo er mal nicht so toll war und vielleicht mal ein wenig arschig war. Wichtig dabei ist nur, dass sie ihm an dieser Stelle dann ihre Absolution erteilen!

Wenn Sie diese 4 Schritte intensiv und ausgiebig durchlaufen kann ich ihnen garantieren, dass sie beim Verlassen des Abschiedsraumes, vermutlich nach einem tiefen, erlösenden Atemzug dieses ganz bestimmte Gefühl wahrnehmen können. Ich rede von dem Gefühl des Zustandes den sie sich durch diese 4 Schritte selbst gegeben haben (du erinnerst dich an den Macher?). Das Gefühl des inneren Friedens.

Nun ist etwas spannendes passiert. Denn genau in dem Moment, wenn sie sich selbst auf der Eben des inneren Friedens befinden und der Verstorbene sich ja auch im Zustand des REINEN Friedens befindet .... jetzt plötzlich ist Kommunikation möglich! NICHT auf die Weise, dass sie den Verstorbene plötzlich sehen und mit ihm reden können. Nein. Das wäre ja Quatsch. Nein. Was ich meine ist, dass sie in diesem wohltuenden Zustand des inneren Friedens plötzlich Dinge wahrnehmen können wie zum Beispiel ein vertrauter Geruch, der im Zusammenhang steht zu ihrem Verstorbenen. Nicht wirklich im Raum, das wäre ja auch Unfug. Nein – nur in ihrer Wahrnehmung steigt dann dieser wohltuende Geruch in die Nase. Oder sie spüren plötzlich diese Wärme in ihrer Herzgegend die ihnen so bekannt vorkommt.

Dann und genau dann rate ich ihnen, diesen Moment einfach zu genießen. Einfach gleichmäßig atmen und diesen schönen Moment mit ihrem Verstorbenen genießen!“

So oder ähnlich erlebt es jeder Trauernde. Seit über 20 Jahren. Vorausgesetzt, dass er die 4 Schritt exakt so einhält, wie es die Vorgabe vorsieht.

Noch heute rufen mich Kunden an und fragen, ob es normal sei, dass sie sich eher gut fühlen beim Trauern. Ob nicht das Loch irgendwann komme, in das sie hineinfallen würden.

Ich entgegne dann immer gern: „Ins Loch fallen war gestern – wo steht denn geschrieben, dass man Leiden muß. Wo zur Hölle steht denn geschrieben, das man Trauer mit Schmerz erleben muß. Das ist doch völlig ungesund! Ich glaube, dass sie durch den Weg, jetzt gesund trauern zu können sich etwas sehr schönes und vor allem außergewöhnliches „angetan“ haben. Ist es nicht so? Oder würden sie lieber tief im Schmerz und betäubend mit der Trauer umgehen wollen. Wollen Sie ins Loch fallen?“

Die Antworten kannst du dir ja selbst denken: Nein – auf gar keinen Fall will ich es anders haben! Ich habe nur nicht gewußt, dass es tatsächlich anders geht!

Wenn Du Ebene b) gehörsst und der Verlust schon hinter dir liegt, dann möchte ich Dir auch hier an dieser Stelle eine Art Checkliste an die Hand geben, wie Du die von mir entwickelten 4 wohltuenden Prozesse des Abschiednehmens im mentalen Bereich anwenden kannst.

Auch hier benutze ich Ausschnitte aus meinem 2016 erschienen Buch "Der TrauerCoach – Neue Wege der Trauerarbeit":

"Da ich auf der Basis eines Buches nur bestimmte Leser ansprechen kann, nämlich diejenigen, die mit Bildern können, lege ich denjenigen, die eher mit innerem Dialog oder mit Emotionen arbeiten ans Herz, die folgende Übung einfach durchzulesen.

Das Unterbewußtsein nimmt alle Informationen auf und unterstützt auch Dich auf seine ganz bestimmte Weise. Darüber hinaus hast Du die Möglichkeit, eines meiner Seminare zu besuchen, bei denen ich dann auf Dein Individuum persönlich eingehen kann.

In aller Ruhe Abschied nehmen

Zu Beginn dieser Übung möchte ich, dass Du immer wieder das Lesen unterbrichst um dir das geschriebene Vorzustellen (Dein Gehirn macht das swieso). Halte das, was Du Dir vorstellst weiter aufrecht, wenn Du dann jeweils weiter liest. Du wirst überrascht sein zu was Du in einem entspannten Zustand in der Lage sein kannst!

1. Jetzt nimm einen richtig tiefen Atemzug durch denn Mund und atme im Anschluß ganz langsam durch die Nase aus.
2. Atme danach richtig tief durch die Nase ein und atme ganz langsam durch den Mund wieder aus.
3. Während Du danach gleichmäßig weiter atmen kannst, möchte ich, dass Du einmal in Deinen Erinnerungen zurück gehst an einen Moment, wo die Person um die es geht noch bei bester Gesundheit und Fröhlichkeit am Leben war. Alles ist dort noch in Ordnung.
4. Tauche ein in diese Erinnerung. Vollkommen. So als wenn Du wieder dort bist und die Person vor Dir siehst.
5. Mach Dich vertraut mit dieser wundervollen Erinnerung. Schau hinein was es dort alles zu sehen gibt.
6. Horch hinein, was es alles zu hören gibt.
7. Riech einmal hinein, was es dort alles zu riechen gibt

8. Und jetzt – spür einmal hinein wie es sich dort anfühlt. Dort – wo noch alles in Ordnung ist!
9. Spüre wie leicht Du Dich dort fühlst. Spüre die Lebensfreude. Spüre all diese kräftigen, Lebensbejahenden Gefühle und Emotionen, die es dort zu spüren gibt. Tauch vollkommen ein in diese Gefühle. Spüre wie lebendig Du Dich dort fühlst. Spüre wie Du Dich dort als Einheit fühlst.
10. Genieße jeden Moment dieser Erfahrung. Laß jede Empfindung in dieser schönen Erinnerung treiben. Geschehen lassen. Wirken lassen.
11. Ich möchte, dass Du jetzt die Person dort in dieser Erinnerung beobachtest. Bleib stets entspannt in diesem einen Moment. Zeit spielt keine Rolle. Genieße den Moment mit der geliebten Person mit allen Sinnen.
12. Lade die geliebte Person nun dazu ein, dass ihr Euch beide zusammen an einen Tisch setzt. Auf eine Couch. Wo auch immer ihr es euch jetzt bequem machen wollt und nun ganz viel Zeit miteinander verbringen könnt.
13. Macht es Euch ganz bequem.
14. Genießt beide diesen wundervollen Moment.
15. Ich möchte, dass Du nun beginnst, die geliebte Person darauf anzusprechen (still in deinen Gedanken), dass Du weißt, dass die Person bald für immer gehen wird und Du sie nun einlädst, dass ihr euch voneinander verabschiedet.
16. Beobachte die Person dort in dieser angenehmen Erinnerung. Wie reagiert diese Person darauf, dass Du Dich verabschieden möchtest. Freut sie sich? Ist sie dankbar darüber? (Grundannahme in dieser Übung ist, dass die Person dort auch weiß, dass sie gehen wird). Macht sie den Vorschlag, dass auch sie selbst sich verabschieden möchte? Genieße jeden Moment dieser Erfahrung. Du hast alle Zeit der Welt. Es ist nach wie vor der erinnerte Moment, dort wo alles in Ordnung ist! Voller Zugriff auf Lebensfreude, etc.
17. Beginne nun mit den 4 wohltuenden Prozessen des Abschiednehmens.
18. Nimm Dir die Zeit die Du benötigst und sage der Person wie sehr du sie liebst! Auf deine ganz persönliche Art und Weise.
19. Sage der Person wofür du ihr alles dankbar bist. Was diese Person wundervolles in deinem Leben bewirkt hat.
20. Beobachte auf welche wundervolle Weise die Person darauf reagiert.
21. Sage der Person, wie sehr du sie vermisst und was genau dir fehlen wird. Der Körper, das Gesicht, das Lächeln, das Berühren der Person, der Sex, die Stimme, der Atem, der Geruch, etc.
22. Zeige Dankbarkeit, dass Du dies alles mit dieser Person erleben durftest!

23. Beginnen nun – dieser Person zu sagen, wo Du das ein oder andere mal nicht korrekt, ja vielleicht sogar mal ein Arschloch warst. Wie oft haben wir in Beziehungen das ein oder andere Mal Mist gebaut und haben das einfach so stehen lassen. Nimm Dir die Zeit, ALLES an das du dich erinnerst aufzuzählen, wo du möglicherweise diese Person mal verletzt haben könntest. Sei Demütig.
24. Schau die Person an und bitte um Verzeihung. Achte darauf, was nun geschieht. Achte darauf, wie wundervoll die Person darauf reagiert. Möglicherweise mit diesem beruhigendem, verzeihenden Blick. Vielleicht sogar mit einer vergebenden Umarmung. Wie auch immer. Genieße jeden Moment dieser Erfahrung.
25. Ist völlig normal, dass es in einer Beziehung immer 2 Seiten gibt. Und es ist folge dessen auch völlig normal, dass jeder in einer Beziehung mal Käse baut. So ist das sicherlich auf der Person gegangen, die dir nun in diesem einzigartigen Moment gegenüber oder neben dir sitzt oder liegt (das nimmt jeder anders wahr). Sage dieser Person jetzt, wo sie selbst mal nicht so toll war und dich vielleicht wütend gemacht hat, zornig, traurig, enttäuscht ....
26. Erteile dieser Person jetzt vollkommene Absolution. Genieße es, ihr zu vergeben. Mit jeder Faser deines Körpers.
27. Nimm wahr, wie die Person darauf reagiert und sich darüber freut.
28. Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug
29. Nimm Dir alle Zeit der Welt und sage nun dieser Person alles, was Du ihr sagen möchtest. Lass auch Raum dafür, dass diese Person auf all das liebevoll reagieren kann, was du ihr sagt.
30. Vielleicht ist es so, dass diese Person auf ihre eigene Weise beginnt, Dir zu danken. Dafür zum Beispiel, dass du diese Möglichkeit genutzt hast um Auf Wiedersehen zu sagen.
31. Spüre einmal in Dich hinein, wie lange der gesamte Prozess gefühlsmäßig gedauert hat ...
32. Nun möchte ich, dass ihr euch beide beginnt zu umarmen. Genieße jeden Moment dieser Erfahrung. Treiben lassen, geschehen lassen, wirken lassen.
33. Nehmt Euch die Zeit, die ihr benötigt um Euch endgültig in vollkommenem Frieden zu verabschieden.
34. Nimm Dir die Zeit, die du benötigst, um für dich festzustellen, wann dieser Moment gereift ist, den inneren Frieden zu spüren und abzuschließen.
35. Dann – und erst dann, wenn Du Dich nun von der Person verabschiedet hast, möchte ich, dass Du noch einmal einen tiefen Atemzug nimmst und mir nach dem Ausatmen folgende Frage beantwortest:

Hattest Du in der 3. Klasse eine Klassenlehrerin oder einen Klassenlehrer?

Welches war deren/dessen Name?

(Was es mit dieser Frage auf sich hat, kann man in der Ausbildung zum effektiven TrauerCoach erfahren.)

Nun – ich hoffe, du konntest diese Übung intensiv durcharbeiten und deiner Kreativität vollen Lauf lassen. Und wenn Du wirklich die Übung vollständig in einem entspannten Zustand hinter dich gebracht hast und alles exakt so ausgeführt hast, wie ich es dir vorgeschlagen habe, dann lass uns nun Dein neues und gesundes Trauerverhalten testen.

Denke hierzu noch einmal an die verstorbene Person um die es ging und finde heraus, wie Du jetzt mit diesem Verlust umgehst. WAS ist anders als vorher. Gerne kannst Du mir Deine Erfahrung schildern und mir per Email schicken. Kontaktmöglichkeiten findest Du ganz am Ende des Buches.

Von Herzen hoffe ich, dass Du mit all den Tipps, Ratschlägen und Übungen für dich selbst eine Veränderung im Umgang mit deinem persönlichen Verlust erreichen konntest. Natürlich ist es in einem Face to Face Coaching am effektivsten. Dennoch bin ich der Überzeugung, dass Du einiges neues erfahren konntest.”

Mit all den besten Wünschen für Dich

Dein



Thomas Sommerer  
TRAUER-COACH.COM