



*„In stillem Gedenken
und tiefer Dankbarkeit
an meinen Freund“*



Gerhard Ulmer

1951 - 2019

*Dein
Ulmer*

Thomas Sommerer

Der TrauerCoach

Der TrauerCoach
Neue Wege der Trauerarbeit

Thomas Sommerer

BoD - Books on Demand

© 2016. 3., überarbeitete Auflage 2019

Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

Texte: Thomas Sommerer (www.trauer-coach.com)

Journalistische Beratung: Claudia Bauernfeind (www.mcb-service.de)

Umschlag: Dominik Mattner (www.dominikmattner.de)

Lektorat: Helmut Völkl (wiforumbw@web.de)

ISBN 9783741256509

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort	8
Über mich	12
TEIL 1. Tod und Abschied in der Praxis	19
1.1 Marcos Tod - 1997	19
1.2 Was ist Trauer wirklich?.....	32
1.3 Verlusterfahrungen und ihre Bedeutung.....	39
1.4 OpferRolle oder Macher	43
1.5 Tod und Abschied.....	50
1.6 Dieters Tod	55
1.7 Billes Tod.....	67
1.8 Möglichkeiten beim Abschiednehmen am offenen Sarg.....	77
1.9 Die vier wohltuenden Prozesse beim Abschiednehmen	78
TEIL 2. Trauer aus der Sicht der Neurobiologie	90
2.1 Die Neurobiologie - der entscheidende Faktor	95
2.2 Das Gehirn	95
2.3 Der Verstand	99
2.4 Das Unterbewusstsein.....	100
2.5 Was sind Gedanken	104
2.6 Die subjektive Wahrnehmung	110
2.7. Die Modalität: inneres Bild.....	111
2.8 Die Modalität: innerer Dialog.....	115
2.9 Die Modalität: emotionales Gefühl.....	117
2.10 Die Magie der Veränderung	118
2.11 Die Landkarte - Das Modell der Welt	121

2.12 Zusammenfassung von Teil 2.....	122
2.12.1 Die Basis der verändernden Magie	124
2.12.2 Das Gehirn denkt nur in Bildern	130
2.12.3 Sei Zeuge eines T r a u e r C o a c h i n g s	133
TEIL 3. Ins Loch fallen war gestern	141
3.0 Den Verlust meistern - Eine verändernde Sichtweise	142
3.1 Tipps, Ratschläge und Übungen	158
3.2 Oft gestellte Fragen (FAQ)	163
3.3 Sterbende Menschen coachen	176
3.4 Empfehlung für jedermann	177
3.4 Übung: In aller Ruhe Abschied nehmen.....	180
3.5 Überzeugende Feedbacks meiner Kunden	185
3.6 Unsere geliebten Haustiere	188
TEIL 4. Schlussteil	195
4.1. Schlusswort	195
4.2. Literaturempfehlungen	199

Vorwort

Trauer – wenn wir dieses Wort nur hören, verfallen wir Menschen sofort in einen „Das-möchte-ich-nicht-hören-Zustand“. Irgendwie ploppt ein Mechanismus in uns auf, der uns mit Abstand reagieren lässt. „Nur nicht dieses Thema – davon will ich nichts wissen.“ Trauer erinnert uns an ein Gefühl, das mit Schmerz und Machtlosigkeit zusammenhängt, mit dem Unabwendbaren, dem Auseinandersetzen mit der Endlichkeit, mit Verlust, und uns an all das erinnert, was wir als unangenehm empfinden.

Selbstverständlich wären wir keine Menschen und hätten keine Liebe in uns, wenn der Verlust eines geliebten Menschen nicht weh tun würde und wir nicht um jemanden weinen würden. Das Angebot für Trauernde ist relativ begrenzt: Trauergruppen, Selbsthilfegruppen und Psychotherapie als Einzelsitzungen. Mehr gibt es nicht. Auch pharmazeutische Angebote sind eine Option. Dennoch sind die Möglichkeiten sehr eingeschränkt und helfen nur selten wirklich weiter. Eine Trauerbegleitung, die sich damit auseinandersetzt, dass die Trauernden immer wieder über das Erlebte sprechen, Trauergruppen als Gruppen von Trauernden, die sich gegenseitig das Erlebte erzählen, mit dem Ziel, dass die Teilnehmenden lernen, dass es auch andere trauernde Menschen gibt.

Nun – die Wahrheit ist, dass eine Erkenntnis oder das Finden einer Ursache in keinem Fall das Problem löst. Die Idee selbst, durch sein Problem zu gehen, die Trauer zu verarbeiten um eine Erkenntnis daraus zu gewinnen, ist eine klasse Idee. Nur funktioniert sie leider nicht - oder nur ansatzweise.

Entweder bleibt beim Gedanken an die verlorene Person der Schmerz existent (möglicherweise in abgeflachter Form) oder man zwingt sich, unterstützt von gut gemeinten Zusprüchen der Betreuer, einen neuen Weg einzuschlagen. Gerne reden sich trauernde Teilnehmer solcher Angebote bestimmte Dinge ein, die sie früher oder später irgendwie wieder einholen werden und sich in Lustlosigkeit am Leben in verschiedenen Formen widerspiegeln.

Ich möchte, dass du ich richtig verstehst: Ich bewundere die Menschen sehr, die sich dafür aufopfern, damit es Trauernden gut geht. Meine Hochachtung für die vielen Versuche und Bemühungen, Trauernde aufzufangen! Sie alle haben meinen äußersten Respekt!

Was ich oben angesprochen habe ist die psychotherapeutische *Grundlage*, auf deren Basis Trauernde begleitet werden. Diese Grundlage kann nicht wirklich helfen, vollkommen gesund trauern zu können. Konntest du mir bis hierher folgen? Gut.

Mit meinem Buch “Der **TrauerCoach**“ nehme ich dich auf eine ungewöhnliche Reise mit. Eine Reise teilweise durch meine Vergangenheit, die dankbarer Weise alles beinhaltet und mich zu dem Menschen gemacht hat, der ich heute bin. Eine Reise, die dich liebenswürdig, teils humorvoll direkt als auch sachlich in eine Ebene entführt, auf der du eine Sichtweise kennlernst, Trauer so zu empfinden, dass man sich entspannt und in innerem Frieden fühlen kann. Oftmals binnen weniger Minuten. „Das kann ich mir nicht vorstellen“ magst du jetzt sagen oder denken. Und damit hast du vollkommen Recht und ich verstehe dich. Warum? Weil es bestimmte Dinge gibt, die dir bis zum heutigen Tag im Verborgenen waren. Und eben diese tief in dir schlummernden Möglichkeiten und Fähigkeiten will ich dir auf dieser ganz besonderen Reise vermitteln.

Mein besonderer Dank gilt all den Menschen, die mich beim Schreiben des Buches unterstützt haben. All Denen, die stets an mich geglaubt haben und das auch weiterhin tun. Zunächst bedanke ich mich bei meinem Lebensgefährten Frank, der wirklich viel Geduld aufgebracht hat, mich zu entbehren. Danke sage ich auch meinem ehemaligen Projektmanager Dominik Mattner in Berlin, der mit seinem einzigartigen Engagement alle mit dem Buch in Zusammenhang stehenden Seminare, Ausbildungen und Impulsvorträge vorbereitet. Viele Tage und Nächte hat er investiert um den passenden Background zu schaffen. Und dann gibt es da Dr. Helmut Völkl. Das ist der ruhige Pol an meiner Seite, der mein Manuskript lektoriert hat und mit einer sagenhaften Leidenschaft die Optik und Stilistik des gesamten Buches erarbeitet hat. Nicht missen möchte ich meine Schreiberin „Tiffy“ Claudia Bauernfeind. Wir haben uns gerade durch das Buch immer näher kennengelernt. Intensive Gespräche geführt und Meinungen ausgetauscht. Tiffy ist sozusagen die Journalistin an meiner Seite, die sämtliche Presseberichte und Einladungen stilistisch für die Medien aufarbeitet. Und schließlich bedanke ich mich bei Ute mit ihren Kindern Anja, Alexander und Susanne dafür, dass sie mir die Genehmigung erteilt haben, Bilder von Dieter zu veröffentlichen. Dank ist allein deswegen an Ute notwendig, da sie mich als mittlerweile beste Freundin immer wieder aufrichtet, in Momenten, wenn *ich* nicht mehr kann. Schlussendlich gilt mein Dank auch Bille, die mir bereits vor ihrem Tod ihr Einverständnis dafür gab, Bilder von ihr zu veröffentlichen. Und ich danke den Eltern von Marco für ihr Einverständnis, sein Bild öffentlich zu machen.

Großen Dank an euch alle! Durch eure Charaktere habt ihr dafür gesorgt, dass ich ständig im Flow bleiben konnte und dass dieses Buch zu dem geworden ist, was es ist!

HINWEIS: Alle von mir entwickelten Methoden, die ich dir im zweiten Teil des Buches vorstelle, beruhen auf den bahnbrechenden Arbeiten Dr. Richard Bandler. Richard Bandler ist der Entdecker und Entwickler des NLP und einer der führenden Hypnotiseure weltweit. Seine Arbeit beschäftigt sich ausschließlich mit dem Erleben auf subjektiver Ebene. Wenn ich also im Buch von dem von mir entwickelten effektiven **TrauerCoaching** schreibe, dann handelt es sich stets um bestimmte Weiterentwicklungen oder Anwendung von NLP-Formaten und hypnotischen Sprachmustern auf den Kontext „Trauer“ angewandt. Ein Gebiet, auf das ich mich seit 1993 spezialisiert habe.

Du wirst insbesondere im zweiten Teil des Buches merken, dass die Satzstellungen nicht immer mit korrekter Grammatik einhergehen. Das liegt daran, dass es sich bei bestimmten Formulierungen um *hypnotische Sprachmuster* handelt. Vor allem bei den Übungen, die ich in Teil 2 und 3 anbiete. Ich spreche in diesem Buch hauptsächlich Menschen an, die gut mit inneren Bildern umgehen können. Die unzähligen Möglichkeiten aufzuzählen, um trauernde Menschen zu coachen, würde den Bogen maßlos überspannen. Du kannst mich jederzeit auf meinen Intensivkursen oder Impulsvorträgen erleben, um die gesamte Spanne der Möglichkeiten kennenzulernen. Vielleicht entscheidest du dich ja schon am Ende des Buches sogar für die zertifizierte Ausbildung zum effektiven **TrauerCoach**!?

Genug des Vorwortes. Lass uns mit der Reise beginnen.

Lehne dich entspannt zurück und genieße mit mir die Zeit, die du aufbringst, dieses Buch zu lesen. Sei dir bewusst, dass ich mit jedem meiner Worte, die du liest, ganz nah bei dir bin! Auf ganz besondere Weise möchte ich dich behutsam und sachte in mein Modell der Welt mitnehmen. Als eine Art Reiseleiter begleite ich

dich nun durch diese neue Art, mit Trauer umzugehen. Und ich frage mich bereits jetzt, wie dieses Buch schon nach dem Lesen deine Sicht auf die Dinge verändern kann. Ich bin jetzt schon gespannt, wie der Inhalt meines Buches in der Lage sein kann, die Art, wie du persönlich trauerst oder mit Verlust umgehst, wohltuend zu verändern.

Bist du bereit? Ja? – Okay, dann lade ich dich ein, mich jetzt auf der folgenden Reise zu begleiten.

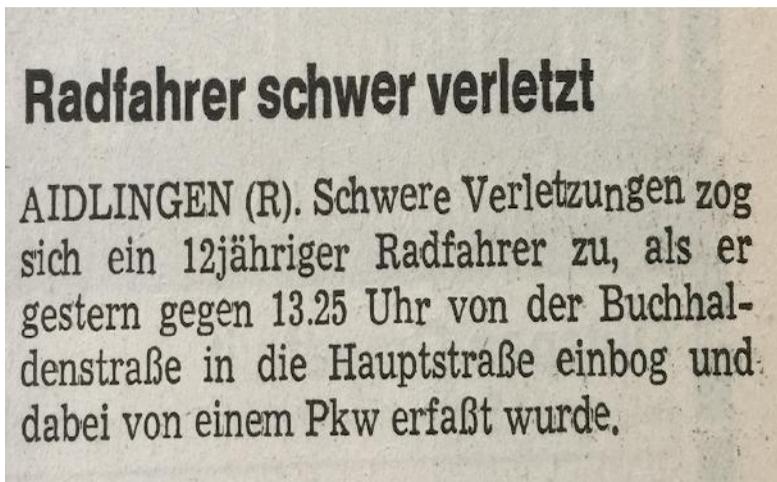
Über mich

Bevor ich darauf eingehe, was Trauer ist und wie man ihr auf andere Weise als üblich begegnen kann, stelle ich einige Sätze zu mir als Person voran.

Ich bin Jahrgang 1969 und wurde im Kreis Böblingen in der Nähe von Stuttgart geboren und bin dort auch groß geworden. Kindergarten, Grundschule, Jungschar (Initiative der katholischen Kirche), Ministrant. Eine klassische Grundprägung, die man in den Siebzigern auf dem Lande eben erhalten hat, wenn die Eltern dem Kind einen katholischen Stempel verpassten. Im Grunde lebte ich in einer heilen Welt. Ich erlernte mit fünf Jahren das Instrument Akkordeon; das war der prägende Grundstein für meinen musikalischen Weg in meinem Leben.

Alles veränderte sich am 28. Mai 1978, als ich mit meinem Fahrrad beim Überqueren der Hauptstraße von einem von links

kommenden Mercedes mit 70 km/h erfasst wurde und tot war. Wie lange ich tot war, kann ich heute nicht mehr einschätzen. Ich sah mich quasi über dem Krankenwagen schwebend da liegen, während ich ins Krankenhaus gefahren wurde. Dort lag ich drei Wochen im Koma und danach noch zweieinhalb Monate zum Regenerieren. Durch den Unfall erlitt ich eine offene Oberschenkelfraktur, einige Zähne fehlten mir, meine Sandalen rissen Teile meiner seitlichen Fußsohle auf, und ich hatte eine Gehirnuquetschung (die Beulen entstehen nicht auf dem Kopf, sondern entstehen nach innen). Im Zeitungsbericht in der Abbildung wurde von der Kreiszeitung „Böblinger Bote“ versehentlich mein Alter verkehrt angegeben. Ich war damals 8 Jahre alt, nicht 12.



Veröffentlichung in der Kreiszeitung Böblinger Bote am 29. Mai 1978

Während meiner Nahtoderfahrung wurde mir ein Wissen zu Teil, das mein restliches Leben vollkommen bestimmen sollte. Ich werde in diesem Buch nicht darauf eingehen, *wie* ich das erlebt habe. Ich baue einfach das dort erworbene Wissen in den Inhalt des Buches ein. Ich bin zutiefst dankbar, ein solches Erlebnis gehabt haben zu dürfen.

Ich wurde wieder vollständig gesund. Das Spannendste an allem war, dass ich seit dem Aufwachen aus dem Koma Bestatter werden wollte. Alle hielten mich für verrückt. Ich malte Leichenwägen, Särge, Grabkreuze. Ich gebe zu, dass es für Außenstehende wahrscheinlich sehr merkwürdig gewesen sein musste. Da wird dein Sohn halb zu Tode gefahren (aus dem Blickwinkel der Eltern) und dann fängt der nach seinem Koma an, solches „Zeug“ zu malen.

Mit 14 wollte ich bereits bei einem Bestatter mitarbeiten. Nach einer bewegten und aufregenden Jugend gründete ich schließlich am 23. Januar 1993 mein eigenes Bestattungsinstitut (www.sommerer-bestattungen.de). Der tiefe Drang war allgegenwärtig, das erworbene Wissen „der anderen Seite“ zu leben und umzusetzen. Das war der Beginn einer unglaublichen persönlichen Entwicklung, die ich mit jedem Menschen teilen möchte. Die Idee für dieses Buch entstand bereits 2012. Und von der Idee bis zur Umsetzung dauerte es vier ganze Jahre. Insbesondere in diesen vier Jahren erlebte ich tatsächlich all das, was das Buch vollkommen machen sollte.

Nach dem ersten Reisetopp nehme ich euch mit zur Entstehung des **TrauerCoachings**. Ich zeige euch, *wie* alles funktioniert und vor allem *warum* es funktioniert.

Im Oktober 2009 sorgte eine familiäre Tragödie dafür, dass ich mich für ein Jahr aus meinem Bestattungsinstitut herausziehen musste. Ich überließ alle Arbeiten meinen Angestellten und lernte,

den Betrieb von zu Hause aus zu führen. Allein diese Erfahrung wäre auch ein umfangreiches Buch wert. Ende 2010 ging es darum, mich wieder in meinen eigenen Betrieb zu integrieren. Da stellte sich mir die Frage, ob ich wieder acht Stunden jeden Tag in den Betrieb gehen sollte, obwohl ich dort Angestellte hatte, die ich dafür bezahlte, meine Philosophie weiter zu tragen. Nachdem ich feststellte, das es möglich war, den Betrieb auf andere Weise zu führen, sah ich die Möglichkeit, mich auf mich selbst zu konzentrieren. Ich tat etwas, das ich noch nie zuvor gemacht hatte. Ich begann herauszufinden, welches meine Fähigkeiten sind, meine Stärken und Talente. Ein sehr spannendes Unterfangen. Dabei kamen interessante Dinge ans Tageslicht. Abgesehen von Eigenschaften wie Unerschütterlichkeit, Willenskraft, Durchhaltevermögen, Kreativität und der Fähigkeit, zielführend mit Verlust umgehen zu können, war es insbesondere die Begabung, trauernde Menschen in einen Zustand bringen zu können, in dem es ihnen wesentlich besser geht. *Wie* ich das mache, wusste ich damals noch nicht. Ich wusste nur, dass ich diese Fähigkeit seit meiner Jugend besaß. Die vielen Abschiede, die ich von 1993 bis 2009 begleitete und betreute, hatten stets eine ungewöhnlich wohltuende Wirkung bei den Hinterbliebenen.

Also drängte sich mir die Frage auf: *Wie* kann ich Menschen, die sich in einem Zustand der Trauer befinden, schneller vom Schmerz befreien, damit sie *gesund* trauern können. Es musste einen Weg geben, das was ich schon Jahre lang mit großem Erfolg praktizierte, auszubauen und weiter zu entwickeln.

Die Antwort kam mir eines Morgens während des Wachwerdens. Durch einen überaus eindringlichen Impuls wurde mir das Wort „Hypnose“ sehr präsent. So suchte ich im Internet nach geeigneter Literatur, die mich mit dem Thema Hypnose noch mehr vertraut machen sollte als sie es mir ohnehin schon war. Seit

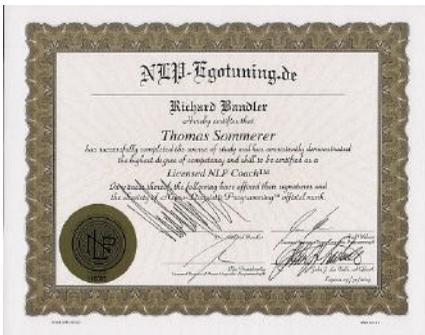
meinem 18. Lebensjahr praktizierte ich bereits Hypnose. Damals allerdings auf der Bühne im Kontext „Show-Hypnose“. Wie Schuppen fiel es mir von den Augen, dass es genau der Zustand einer Hypnose sein kann, der mir den Wunsch, schnelle Veränderung initiieren zu können, erfüllen kann.

Ich besorgte mir ein Buch über Schnell-, bzw. Blitzhypnose und buchte über den Autor eine fundierte Hypnoseausbildung. Das Spannendste während der Ausbildung war zum einen, dass ich begriff, dass man in einem hypnotischen Zustand vollkommen wach ist und *nicht* wegstirbt, was die Mehrheit der Menschen vermutet. Zum anderen kam ich durch die Ausbildung mit dem Thema NLP in Berührung (Neuro-Linguistisches Programmieren. *Neuro* steht in diesem Fall für *Gehirn*, *Linguistik* für *Sprache* und *Programmieren* eben für *Programmieren*.)

Im Umkehrschluss bedeutet es, dass man mit Hilfe bestimmter Sprachmuster in der Lage sein kann, Prozesse im Gehirn zu verändern und zu programmieren oder umzuprogrammieren. Ich bin sehr stolz darauf, dass ich die gesamten Wahrheiten, Techniken, Formate und Vorannahmen direkt von Trainern erhalten habe, die Ihre Ausbildung von Richard Bandler erhielten, direkt vom Entdecker und Entwickler des NLP. Das war und ist auch heute noch ein unglaubliches Gefühl der Ehre für mich! Die folgende NLP- Ausbildung war dermaßen phänomenal, da das Lernen aller Formate dafür sorgte, dass meine gesamte Welt, meine „Landkarte“, wie ich sie bislang wahrgenommen hatte, wahre Sprünge machte und die Entwicklung meiner Persönlichkeit im wahrsten (positivsten) Sinne auf den Kopf stellte. Und im Gegensatz zu dem, wie man normalerweise eine Ausbildung absolviert, indem man alles neu lernt, war es für mich eher so, dass ich plötzlich Worte für das erhielt, was ich schon mein Leben lang getan hatte. Ein Licht nach dem anderen ging mir auf, und ich konnte mich vor

Begeisterung nicht mehr bremsen. Wollte ich auch nicht! Im ständigen Fahrwasser des NLP zu sein ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl. Abgesehen davon ist NLP eher eine innere Haltung als lediglich das Wissen über die Funktionsweisen des Geistes und des Gehirns.

Abschließend folgten meine Ausbildungen zum NLP-Coach, Hypnose-Coach, Coach für verändernde Kommunikation und zum Hypnotherapeuten außerhalb der Heilkunde.



Das ultimative Erlebnis für mich persönlich war es, als ich vier volle Tage mit Richard Bandler und wohl einem der sagenhaftesten Trainer, John la Valle, in München verbringen durfte. Meinen Mentor zu treffen und ihn zu erleben, war das Nonplusultra meiner Karriere. Für mich ist dieser Mensch ein absoluter Superstar. Ganz bestimmte Dinge sind es, die mich aufgrund meiner eigenen Lebensauffassung so faszinieren. Es ist die Auffassung, außerhalb der Psychologie und der anstrengenden Fragen nach dem *Warum* und endloser Analyse, Wege zu begehen, die in Kurzezeit eine Lösung herbeiführen können! Dabei spielt eine von Richard Bandler erzählte Begebenheit eine

bedeutende Rolle. Er arbeitete mit sehr vielen namhaften Therapeuten und beschäftigte sich mit unzähligen Fachbüchern der Psychologie. In diesen Büchern wird erklärt, wie Menschen denken, fühlen und handeln (es sind lediglich objektive Eindrücke der Psychologie), aber es findet sich nicht ein einziger Satz darüber, wie sich betroffene Menschen vom Problem lösen können! Kein einziges Wort darüber, wie „psychisch kranke“ Menschen wieder komplett gesund sein können. Lediglich Besserung ist durch Analyse möglich. Nicht jedoch das komplette Verschwinden eines Problems auf mentaler Ebene.

Und genau *dem* hat Richard Bandler sein Leben gewidmet: Dem Erforschen neurobiologischer Vorgänge im Gehirn und dem Entwickeln unendlicher Formate (Techniken, die auf bestimmten Sprachmodellen beruhen).

Ich hatte meinen Weg gefunden, der mich fortan dazu befähigte, Menschen schneller vom seelischen Schmerz zu befreien, so dass sie *gesund* trauern können!

Ich gründete also 1993 mein Bestattungsunternehmen. Im Fokus lag mein großer Wunsch, mich um trauernde Menschen und um deren Verstorbene zu kümmern. Die Verstorbenen haben schließlich zum Zeitpunkt ihres Todes eine Erfahrung gemacht, die auch ich erleben durfte!

Woran ich nicht gedacht hatte: Dass ich mit einem eigenen Bestattungsunternehmen auch ab und an Menschen beerdigen würde, die ich kannte und sehr lieb hatte. Das waren und werden sie immer bleiben: Momente, die mich berühren und trotz allem jedes Mal mehr wachsen lassen.

Eine der ersten Erfahrungen, die ich in diesem Zusammenhang machte, war der Tod des 6-jährigen Sohnes von nahestehenden Freunden. Hier ist die Geschichte.

TEIL 1. Tod und Abschied in der Praxis



iStock.com/ejwhite

1.1 Marcos Tod - 1997

Ihr kennt das sicherlich: Eine tolle Clique. Auf der einen Seite gibt es da die Singles, auf der anderen Seite die Pärchen. Man erlebt viel, hat viel Spaß und erlebt mit seiner Clique individuelle Dinge. Man wächst zusammen. Clique ist ein Teil des Lebens –

Menschen, mit denen man wächst. Man lernt, sich gegenseitig zu respektieren und zu lieben.

Eben einer solch faszinierenden Clique gehörte ich 1997 an. Einen ganz besonderen Bezug hatte ich zu meinem Kumpel Micha. Ein wundervoller Mensch. Stets gut gelaunt – stets ein Lachen auf dem Gesicht und im Herzen.

Über ihn lernte ich seine Schwester und seinen Schwager kennen, Christine und José. Auch ihre beiden Kinder wurden mir am Rande bekannt, Sabrina und Marco. Zwei reizende Kinder. Sabrina war das ältere Kind.

Wir hatten alle miteinander viel Spaß über viele Monate hinweg.

Dann, ich weiß gar nicht mehr wann genau, begann die Zeit, da Christine und José nicht mehr so oft zu den regelmäßigen Treffs kamen, da der kleine Marco krank wurde. Irgendeine Infektion. Alle gingen davon aus, es handle sich um eine Erkältung. Somit haben wir dieser Situation zu Beginn keine besondere Bedeutung beigemessen.

Aber die vermeintliche Infektion – wir gingen immer noch alle davon aus, es handle sich um eine schwere Erkältung – wurde schlimmer und schlimmer.

Marco ging es zusehends schlechter.

Kennt Ihr diese Momente im Leben, wenn bestimmte Dinge allmählich ins Bewusstsein gelangen? In den Bereich, wo man öfter an etwas denkt als je zuvor?

Genau so erging es mir.

Ich beschäftigte mich intensiver mit Christine und José. Marco war bereits im Krankenhaus, und ich lernte ihn leider nicht mehr wirklich kennen.

Ich bin Bestattungsunternehmer. Es ist meine tiefe innere Bestimmung, Menschen in Verlustsituationen zu begleiten.

So war es mir ein besonderes Bedürfnis, den Kontakt mit Christine und José mit Ihren Kindern, zu intensivieren. Ich wollte mit meiner inneren Haltung Stärke zeigen und als Freund Unterstützung geben.



Mittlerweile hatte sich herausgestellt, dass Marco wohl eine Krankheit hatte, die bislang nur an insgesamt zwölf Kindern

inklusive ihm selber diagnostiziert wurde. Das Furchtbare an dieser bislang unbekanntem Krankheit war, dass alle elf Kinder daran gestorben waren.

Die Bedeutung dieser neuen Situation wurde für jeden Beteiligten fast unerträglich.

Dann kam der Moment, der für mich von tiefer, innerer Kraft beseelt war: Ich durfte zu Marco ins Krankenhaus. Christine empfing mich, und wir gingen zusammen in das Krankenzimmer des Kinderkrankenhauses. Es war ein eigenartiges, neues Gefühl. Zu wissen, dass du gleich am Bett eines zum Tode verurteilten Kindes sitzt ... Man kann das kaum beschreiben, wenn man es nicht selbst erlebt hat.

Trotz allem war ich der festen Überzeugung, dass Marco durch ein Wunder wieder gesund werden kann.

An seinem Bett angekommen – er döste gerade – sprach Christine Marco leise an: „Hey Marco – der Tom ist da“. Marco öffnete die Augen und ich begrüßte ihn ganz normal. Als ob alles in Ordnung sei. Es war mir wichtig, Marco das Gefühl zu geben bestärkt zu sein. Durch eine alltägliche Begrüßung würde er sich automatisch an seinen gesunden, normalen Alltag erinnern. Und genau so war es.

Ich kam mit Marco ins Gespräch und wir quasselten alles Mögliche. Was genau kann ich heute leider nicht mehr sagen – das ist schon so lange her. Ich erinnere mich lediglich, dass ich sowohl Marco wie auch Christine Worte der Hoffnung und Stärke gegeben habe.

Ob ihr mir das nun glaubt oder nicht: Es war ein angenehmer und sehr spannender Besuch. Als ich jedoch das Krankenhaus

verließ, verließ mich die Kraft und ich weinte bitterlich, da Marcos Zustand keinen Zweifel daran ließ, dass er sterben würde.

Von nun an war ich in ständigen Kontakt mit Christine.

„Ich habe Marco beruhigt, als die Organe begannen zu versagen“ berichtete mir Christine unter Tränen. Ich hörte aus Ihrer Stimme, wie schwer es ihr fiel, Kraft zum Sprechen aufzubringen. „Ich habe ihm gesagt, dass Jesus auf ihn wartet und dass es dort wo er hin geht, sehr schön sein wird“, berichtete Christine von den letzten Stunden mit Ihrem Sohn. „Du wirst all die Hunde wieder treffen, die Oma und Opa hatten.“

Marcos Reaktion war der absolute „Hammer“. Noch heute läuft mir die Gänsehaut über den Körper:

„Ich weiß Mama – Jesus ist schon da“

Ich bin fest überzeugt, dass das Wesen Jesus Christus nach wie vor im Äther der Gegenwart existiert. Marcos Aussage war für mich eine starke emotionale Erfahrung, geprägt durch Ehrfurcht und Sprachlosigkeit.

Ich selbst hatte ja im Alter von acht Jahren meine Nahtoderfahrung und weiß daher so manches über das Hier und das Drüben. Es gibt nichts Grandioseres, als dass (in diesem Fall) ein Sechsjähriger, der im Sterben liegt, mit klaren Worten und einem wachen Verstand eine Erfahrung beschreibt, die sich mit meiner Überzeugung vollkommen deckt und das sich bestätigt, woran ich glaube und mein Leben danach ausrichte. Eine unglaubliche Erfahrung! Marco hat bereits Kontakt zur anderen Seite, die ihn sanft hinüberführt. Hinein in den Zustand des reinen Friedens ...

„... und auch die Hunde begrüßen mich schon ...“

Es wurde immer unfassbarer, was sich da plötzlich abspielte.

Insbesondere war es nun vollkommen real: Marco wird sterben.

Eine Zeit des emotionalen Auf und Ab begann, für alle Beteiligten.

Marco war tot. – Schweigen – Leere – Unfassbarkeit – das Gefühl, verloren zu haben.

Schon mehrmals in meiner doch jungen Karriere hatte ich bereits Menschen beerdigt, die ich sehr gut kannte, sogar Verwandte und Freunde. Aber nun ein Kind. Darüber hinaus ein Kind, das ich persönlich kannte und mit dem ich wenige Tage vor seinem Tod noch gesprochen hatte. Ein Kind, das da frei heraus sagte, dass es Jesus Christus bereits wahrnehmen konnte.

Dann die Eltern, die ich zuvor auf eine Weise lieben lernte, die so einzigartig war. Eine Liebe, die es jetzt unter Beweis zu stellen galt.

Wir trafen uns unter Tränen im elterlichen Haus von Christine, um die Beerdigung, die Trauerfeierlichkeit wie auch insbesondere das Abschiednehmen von Marco zu gestalten. Das war eine Situation, die ich mein ganzes Leben nie vergessen werde. Ich möchte sie auch auf keinen Fall missen. Dazu später mehr.

Gemeinsam besprachen wir den Ablauf der bevorstehenden Trauerzeremonie. Ein Redner wurde bestimmt, Herr Walzebeck. Ein älterer Mann, der durch seinen weißen, vollen Bart sehr weise wirkte. Untermauert wurde dies durch seine vertraut klingende, tiefe Stimme. Ein wunderbarer Mensch, der leider inzwischen auch von uns gegangen ist. Wenn man bei ihm die Augen schloss, während man zuhörte, konnte man fast meinen, Gott selbst würde da sprechen. Dieser Mann war einzigartig. So einzigartig, wie es auch Marco war. So einzigartig wie Marcos kurzes Leben.

Wir besprachen den Abschied. Den Prozess dieser Phase der Trauer.

Schon damals hatte ich, basierend auf meiner Nahtoderfahrung, dieses bestimmte Wissen, das ich schon erwähnt habe.

So war es tief in mir verankert, wie wichtig nun jeder Schritt sein wird, der mit Marco zu tun hat, solange er noch physisch sichtbar ist.

So vereinbarten wir, dass ich mit Marco, sobald ich ihn im Krankenhaus holte, mit dem Leichenwagen zuerst an Omas und Opas Haus anhalte. Man redet dabei von einer sogenannten „Heimfahrt“. Nach dieser „Heimfahrt“ wird Marco auf den Friedhof gefahren, wo er dann zum Abschiednehmen aufgebahrt wird.

Wir vereinbarten, dass ich anrufen würde, sobald Marco auf dem Friedhof angekommen und von mir versorgt war, so dass die Familie direkt zu Marco kommen könne.

Nebenbei bemerkt möchte ich an dieser Stelle dem Großvater von Marco meinen größten Respekt zum Ausdruck bringen. Er war derjenige, der mit mir zusammen den kleinen Marco in den Sarg gelegt hatte und auch beim Anziehen der Kleidung geholfen hatte.

Ich hatte nun mittlerweile Marco unter ständigen Heulkrämpfen und einem unendlich scheinenden Schmerz im Krankenhaus abgeholt und fuhr nun zum großelterlichen Haus. Vorne im Leichenwagen hatte ich ein DIN-A-5-Foto von Marco in der Mitte der Windschutzscheibe angebracht. Auf der Motorhaube ein weißes Blumenbukett mit Trauerflor. Das war das Größte an Würde, das ich Marco in diesem Moment geben konnte.

Am großelterlichen Haus ging ich zur Familie hinein. Stille. Christine gab mir die Kleidung, die Marco angezogen bekommen sollte mit der Bitte: „Wenn Du meinen Marco angezogen hast – drücke ihn bitte noch einmal von mir...“

Ohne zu zögern schaute ich Christine tief in die Augen und sagte: „Selbstverständlich.“

Wiederum Stille.

Der Großvater stieg mit mir in den Leichenwagen, und wir fuhren Marco in Schrittgeschwindigkeit auf den Friedhof. Die Stille auf der gesamten Fahrt wurde von gegenseitigem Schluchzen unterbrochen. Es schien alles so schwer.

Auf dem Friedhof brachten wir Marco in seinem weißen Sarg in die Halle und versorgten ihn. Er war so klein – so zierlich. So still.

Immer wieder spukten mir die Bilder von Marco durch den Kopf, als er noch gesund war. Frech – agil – quirlig. Wie kleine Kinder nun mal so sind. Ein kleines Lächeln ging mir bei dieser Erinnerung übers Gesicht.

Marco war inzwischen versorgt und angezogen. Nun galt es, das Versprechen an seine Mutter einzulösen, Marco noch einmal ganz fest zu drücken und einen Gruß von Mama auszurichten. Dazu musste ich mich erst einmal sammeln.

Ich nahm einen tiefen Atemzug – Stille – , dann gab ich mir einen innerlichen Ruck und beugte mich über Marcos Sarg, um ihn ein letztes Mal aus dem Sarg zu holen.

Fest und liebevoll drückte ich seinen kühlen Körper an meinen. Seine Wange an meine Wange. Unter Tränen richtete ich ihm den Gruß seiner Mutter aus ... und legte ihn wieder hin. Hin in sein letztes Ruhebett.

Mich durchflossen Gefühle, für die es keine Worte gibt. Von „furchtbar“ über „leidvolle Trauer“ bis hin zu „Stolz, Würde und Stärke“.

Das ist der Grund, warum ich vorher angemerkt habe, dass ich diese Erfahrung nicht missen möchte. Sie hat mich innerlich so wachsen lassen, so groß werden lassen – mich geprägt als Mensch, als Freund, aber auch als Unternehmer. Insbesondere war dieses Ereignis, ohne dass ich es damals wusste, die Basis für meine heutige Identität „**TrauerCoach**“.

Wundervoll sah der Raum aus, in dem Marco aufgebahrt wurde. Geschmückt mit Samttüchern und Kerzen. Marco selbst hatte ein freches Jeans-Outfit an. Inklusive Jacke. Selbst so war ihm seine freche Art anzusehen, die er zu Lebzeiten hatte.

Ein Teddybär hier, ein Stofftier da. Trotz der schlimmen und unwiderruflichen Tatsache war das ein schöner, warmer Anblick. Und doch wieder so herzerreißend.

Wie vereinbart wurden Marcos Eltern von mir informiert, dass sie nun zu Marco kommen können. Bis dahin waren beide sehr stark gewesen und hatten die Situation noch gar nicht recht realisieren können.

Beide betraten den Aufbahrungsraum. Stille. Es schien wie eine Ewigkeit, als Sekunden später der Vater von Marco, weinend am Sarg seines Sohnes zusammenbrach.

Die Mutter legte Marco einen Walkman in den Sarg mit einer Kassette, die sich immer wiederholte. Seite A. Seite B. Seite A. Seite B. Es lief das Remake von Heinz Rühmanns: „La le lu – nur der Mann im Mond schaut zu“.

Bis zum heutigen Tag muss ich immer noch genau an der Textstelle zu weinen beginnen, wenn es weiter heißt: „... wenn die kleinen Babys schlafen ... drum ... schlaf auch Du ...“

Brutal! ... Und dennoch so sanft und wunderschön.

Die Batterie wurde dann kurz vor Beginn der Trauerfeierlichkeiten nochmal erneuert, und Marco durfte dieses Lied hören, bis auch diese Batterien irgendwann den Geist aufgegeben hatten.

Über ganze drei Tage verbrachten wir gemeinsam fast ausschließlich auf dem Friedhof bei Marco, der nach wie vor aufgebahrt war.

Weinen, Lachen, Stille – immer wieder diese wiederkehrenden Emotionen, die sich doch jeden Tag veränderten; anders wurden.

Und dann war er da: Der Tag des letzten Abschieds.

Ich selbst weiß nicht mehr, ob der Sarg zu Beginn der Trauerfeier bereits in der Halle stand oder erst hineingefahren wurde, als es begann.

In jedem Fall herrschte eine Atmosphäre der Fassungslosigkeit. Hätte seelische Leere eine Konsistenz, hätte man die gesamte Trauerhalle mit einem Messer auseinanderschneiden können. So etwas kann man nicht beschreiben. Dafür gibt es keine Worte.

Hunderte Menschen nahmen Teil an Marcos letztem Gang.

Herr Walzebuck sprach mit seiner beruhigenden Stimme Worte, die wie Balsam auf der Seele zergingen. Die Stille im Raum wurde auch an diesem Tag immer wieder durch ein Aufschluchzen unterbrochen. Insbesondere immer dann, wenn die Musik während der Abschiedsfeier einsetzte. Musik, die besonders für Marco ausgewählt wurde.

So erinnere ich mich, dass wir von Pink Floyd „High Hopes“ und „Everybody Hurts“ von R.E.M. spielten.

Dann gab es einen Song, „Amazing Grace“, der vom Onkel von Marco, einer meiner besten Freunde bis zum heutigen Tag, mit der Trompete eingespielt wurde. Wir nahmen diesen Song zwei Tage vorher auf, da Micha nicht in der Lage war, am Tag der Beerdigung live zu spielen. Der Song war so wunderschön! Ich habe selten erlebt, wie das seelische Herz eines Menschen durch musikalische Töne derart widergespiegelt werden kann. Auch dieses Erlebnis war gleichzeitig herzerreißend wie auch tief traurig. Micha – auch an dich meinen allergrößten Respekt!

So besonders wie Marco war, so besonders habe ich auch das Ende der Trauerfeier organisiert. Normalerweise (und genau hier beginnt der Unterschied: Normal ist, was alle machen) wird ein Sarg am Ende einer Trauerfeier aus der Halle gefahren, und die Trauergäste folgen dem Sarg.

Ich wollte Marco, wie auch in der gesamten Organisation und der Ablaufplanung, die größtmögliche Würde zuteilwerden lassen.

So gingen denn am Ende der Trauerfeier zum Song „High Hopes“ (dieser Song beginnt mit Glockenschlägen, die an Friedhofsglocken erinnern) alle Menschen aus der Halle, um sich unmittelbar vor der Halle zum Spalier aufzustellen. Jeder hatte einen Helium-Luftballon in der Hand.

Dann kam Marcos großer Moment. Wir fuhren zu viert Marcos weißen Sarg, der mit goldenem Verschluss versehen war, aus der Halle heraus.

Ich kann euch nicht sagen, was für ein erhebendes Gefühl das war, welches wir Träger in Marcos Namen erfuhren, als wir aus

der Halle kamen und rechts und links unendlich viele Menschen Spalier standen, durch das wir mit einem Höchstmaß an Würde den Sarg fuhren. Stille – Gänsehaut – Würde. Unbeschreibliche Emotionen.

Die Menschen schlossen sich gleich hinter dem Sarg an, und wir gingen gemeinsam ans Grab. Dort wurde beim Abschlusszeremoniell der Sarg hinabgelassen. Parallel lief das Lied „Heute Nacht bin ich aufgewacht ...“ (Den richtigen Titel weiß ich leider nicht mehr). Dieses Lied sang ich selbst; ich hatte es Marco umgetextet. Ich bin zutiefst dankbar, dass dieses Lied genau bei diesem letzten Akt gespielt wurde.

Während Marcos Sarg hinabgelassen wurde, ließen Hunderte von Menschen ihre Helium-Luftballons in die Luft steigen. Es war so wunderschön inmitten dieses schlimmsten Moments einer Beerdigung. Friede im Inneren statt Verzweiflung. Schon eigenartig.

Noch am selben Abend versammelten wir uns an Marcos Grab. Wir taten das einige Tage hintereinander. Darum ging es: Marco ganz nahe sein.

Auch wenn der Verlust von Marco so furchtbar war und es keine Antwort auf die Frage gab, warum gerade Marco, so hat doch jeder, der sich am Abschied von Marco beteiligt hatte, jeder der sich in irgend einer Form in der Organisation mit eingebracht hatte, jeder, der auf dem Friedhof bei Marco selbst „Auf Wiedersehen“ gesagt hatte, etwas erlebt, dass man ohne Marco nie erlebt hätte.

Danke Marco – du hast uns allen durch deinen Tod ganz besondere Geschenke hinterlassen! Geschenke, die wir durch dein Sterben nie erlebt hätten. Wir lernten durch deinen Übergang Menschen kennen, die wir nie zuvor kennengelernt hätten. Wir

haben reiche Erfahrungen gemacht, die wir ohne dich nie erlebt hätten. Jeder, der dich kannte ist innerlich gewachsen und gereift.

Danke, dass es dich gab und immer noch gibt. Denn in all unseren Herzen wirst du ewig weiterleben!

* * *

1.2 Was ist Trauer wirklich?

Trauer ist das Gefühl, das wir empfinden, wenn wir mit Verlust in Berührung kommen. Verlust wird von uns Menschen auf eine bestimmte Weise wahrgenommen und bewertet. Im bewussten Alltag reagieren wir auf Verlust mit Schock, Starre in der Seele bis hin zu körperlichem Zusammenbruch. Wir erleben eine unfassbare Leere in unserer Gefühlswelt. Ja sogar fast ein Gefühl, welches sich wie ein schwarzes Loch in unserem Herzen auftut und scheinbar beginnt, uns von außen nach innen aufzusaugen.

Oft scheint dem Trauernden das Leben plötzlich sinnlos. Man weiß in extremen Fällen nicht, wie man weiterleben soll. Man ist wie gelähmt. Im Denken genauso wie im Handeln und in den täglichen Abläufen.



TimToppik / photocase.de

- Nichts ist wie zuvor.
- Alles ist anders.
- Alles wird sich verändern – mein ganzes Leben.
- Wie soll nur das Leben ohne die geliebte Person weiter gehen?

Menschen, die mit Veränderung umgehen können, gehen auch mit einer Verlusterfahrung einfacher um. Woran das liegt, ist einfach zu erklären. Menschen, die in ihrem Leben gelernt haben, mit Veränderung umzugehen, sind Menschen, die eine bestimmte Fähigkeit entwickelt haben. Auch wenn der Verlust eines geliebten Menschen natürlich auch diese Menschen schmerzt und zunächst einmal in den Schock führen kann, haben diese Menschen die Fähigkeit, den Blickwinkel auf das Geschehene zu verändern. Es ist die Fähigkeit, Veränderung als Bestandteil des

Lebens zu sehen und darüber hinaus eine mentale Strategie dafür zu haben, das Geschehene zu akzeptieren.

Umgekehrt verhält es sich bei Menschen, die nie gelernt haben, mit Veränderung und Schmerz umzugehen. Es sind genau diejenigen, die tief fallen und so gut wie keinen Ausweg aus der Situation sehen, wenn sie mit Verlust in Berührung kommen. Eben deshalb, weil genau diesen Menschen diese Fähigkeiten und mentalen Strategien fehlen. Ein Programm für Umgang mit Verlust und Veränderung ist nicht existent.

Trauer ist daher ein Prozess, der mit dem Erhalt einer Todesnachricht seinen Beginn findet und endet, wenn man über die Zeit gelernt hat, das traumatische Erlebnis ins Leben zu integrieren. Wenn man keinen anderen Weg hat (und den haben wir nicht, da uns nie beigebracht wurde mit Verlust umzugehen), dann dauert die sogenannte Trauerbewältigung etwa 3 bis 5 Jahre. Eine sehr lange Zeit des Schmerzes, welcher meiner Meinung nach völlig unnötig ist. Zwar hat der Schmerz in der Grunderfahrung einer Trauer seine Berechtigung, ist aber nicht zwangsläufig notwendig, um trauern zu können. Gesund trauern – das ist das Ziel eines jeden **TrauerCoaches**. Wo denn in aller Welt steht geschrieben, dass man den gesamten Weg der Trauer mit Schmerz erleben *muss* und bei der Erinnerung an den Verstorbenen in furchtbare Tränen ausbrechen muss? *Wo* steht das geschrieben?

Womöglich ist es für dich auch interessant zu wissen, dass es der Zugriff auf den Selbstwert ist, der darüber entscheidet, wie man aus einer Trauererfahrung und Veränderung hervorgeht.

Wie ist es, wenn wir Menschen in eine Beziehung zu einem anderen Menschen gehen? Ist man nicht zu Beginn einer Beziehung hoch verliebt, genießt die Schmetterlinge im Bauch, erlebt auf höchster Ebene Freude und tut unvorstellbare Dinge?

So oder ähnlich dürfte es jedem bekannt sein. Erinnerung dich doch einfach mal selbst an deine erste große Liebe.

Was folgt dann? Nach geraumer Zeit entscheidet sich in der frischen Beziehung, wer von beiden Beteiligten „die Hosen anhat“. Oft sind es wir Männer, wenn die Partnerin sagt: „Es gefällt mir nicht, wenn Du immer ... das oder jenes ... tust“, dass wir uns der Partnerin zuliebe verändern. Natürlich ist es auch umgekehrt. Es gibt auch Frauen, die sich aus Liebe zu ihrem Partner verändern.

Ich werde nun beleuchten, was genau in dieser Phase geschieht.

Aus Liebe zum Partner verändern wir uns, um es dem Partner recht zu machen und ihm zu gefallen. Wir berücksichtigen dabei *nicht*, dass wir uns von uns selbst entfernen. Von unserer eigenen Persönlichkeit, von unserem ureigenen Wesen. Und genau an dieser Stelle haben wir begonnen, den Zugriff auf unseren Selbstwert einzuschränken. Sich für andere zu verändern bewirkt, dass wir für das Gegenüber mit der Zeit langweilig werden. Aus einem einfachen Grund: Was den Partner dazu gebracht hat, sich in uns zu verlieben, war das, wie wir als Individuum zum Zeitpunkt des Kennenlernens waren. Was den Partner an uns faszinierte, schwindet, sobald wir uns verändern. „Tu das nicht“, „Mach jenes nicht“, „Kannst du künftig bitte mal anders mit dem oder jenem umgehen“ – „Ja Schatz – mach ich“ Und genau auf diese Weise entfernen wir uns mehr und mehr von unserer eigenen Identität. Und wenn der Partner dann plötzlich Schluss macht, stehen wir da, fallen tief und ahnen nicht, wie es weiter gehen soll, weil wir nicht mehr im Geringsten wissen, wer wir selbst sind! Wir haben uns soweit von uns entfernt, dass wir nicht mehr wissen, wie wir ohne jemand anderen leben können.

Umgekehrt verhält es sich in Beziehungen, die auf gegenseitigem Respekt basieren. Beziehungen, in denen auf Augenhöhe die Art

des Partners, die Persönlichkeit geliebt wird. Mit allen Ecken und Kanten.

Maßgebend für den Umgang mit Verlust und Trauer ist also die Art, wie die Beziehung zum Verstorbenen strukturiert war. Wer in einer Abhängigkeit vom Verstorbenen gelebt hat, wird es zwangsläufig schwerer haben, mit dem Verlust umzugehen als derjenige, der eine harmonische Struktur in der Beziehung lebte. Und genau darin unterscheiden sich die Menschen, die mit Veränderung umgehen können von denen, die das nicht können.

Es ist nur plausibel, wenn ich durch einen Verlust der Meinung bin, ohne die betreffende Person nicht mehr leben zu können, dass die Zukunft auch düster aussieht und mir sehr schwerfallen wird.

Trauer ist also in aller erster Linie eine Gefühlsreaktion (Schock, Leere, etc.). Gefühle sind nur deshalb wahrnehmbar, weil sie durch die Bewegungsrichtung bestimmter Neurotransmitter bemerkbar werden! Und genau hier findet sich einer der bedeutendsten Grundlagen für ein effektives **TrauerCoaching**.

Nun haben wir beleuchtet, warum der ein oder andere besser mit Trauer umgehen kann als der andere. Werfen wir doch nun einen Blick darauf, was sich auf neurobiologischer Ebene im Gehirn abspielt, wenn wir mit Verlust, im schlimmsten Fall mit dem Tod eines geliebten Menschen in Berührung kommen.

In dem von mir entwickelten, effektiven **TrauerCoaching** widme ich mich dem, was in diesen Momenten auf der neurobiologischen Ebene geschieht. Es ist wissenschaftlich belegt, dass unser Gehirn all unsere Reaktionsabläufe und somit Verhaltensweisen steuert. Interessant, dass wir selbst unsere Verhaltensweisen irgendwann in unserem Leben „programmieren“, ohne es zu wissen. Aus einem einfachen

Grund: Wir haben nie gelernt, unser Gehirn in seiner eigentlichen Funktionsweise zu benutzen. Und das ist es, was ich im Grunde mit meinen Kunden empathisch und auf höchster Ebene des Vertrauens erarbeite. Ohne Frage: Es ist ein neuer Weg, der Trauer auf neurobiologischer Ebene zu begegnen. Wer aber jemals diese Erfahrung gemacht hat, binnen weniger Momente gesund trauern zu können, wird die Art, warm mit Trauer umgehen zu können, nie wieder missen wollen.

Vom Tag unserer Geburt lernen wir in unserer Grundprägungsphase alles Wichtige für unser Leben. Wir werden mit der Denk- und Verhaltensweise unserer Familie formatiert. Uns wird vermittelt, was gut und was schlecht ist. Das Lernen von Sprechen, Laufen, Lesen, Schreiben und vieles mehr sind wesentliche Bestandteile in der Grundprägungsphase. Das Einzige, was wir *nicht* lernen, ist der Umgang mit Verlust! Dieses Programm fehlt uns völlig! Auf alle Situationen im Leben werden wir von Kindheitstagen an vorbereitet. Nur nicht darauf, gesund mit Trauer umzugehen.



Die Frage, was mit Trauer genau gemeint ist, ist immer noch nicht geklärt. Deshalb ist es nun notwendig, ein wenig tiefer in die Funktionsweisen des Gehirns einzutauchen. Später im Buch werde ich mich noch intensiver damit beschäftigen.

Das Gehirn steuert jedes Verhalten, das wir an den Tag legen. Es steuert ein Verhalten mit Hilfe sogenannter Neuronen. Jeder Impuls in Zusammenhang mit einem bestimmten Thema löst im Gehirn das Abfeuern von Neuronen aus. Diese Neuronen *senden*, während sie aktiv sind, Neurotransmitter in den Körper. Der bekannteste Neurotransmitter ist wohl das Serotonin (Glückshormon). Es gibt unendlich viele Neurotransmitter, auch Botenstoffe genannt. Wenn ein Trauerverhalten aktiv ist, senden Neuronen die dementsprechenden Neurotransmitter in den Körper. Und da diese *gesendet* werden, sind diese Botenstoffe in Bewegung. Würden diese Stoffe *still stehen*, könnten wir Menschen *keine* Emotionen wahrnehmen! Das bedeutet, dass du aufgrund dessen, *wie* du persönlich eine Trauer bewertest, die Art und Weise als auch die Stärke deines persönlichen Gefühls dieser Trauer bestimmst. Du gibst den Neuronen aufgrund deines individuellen Trauerverhaltens die Richtung an, in die sie abgefeuert werden. Entsprechende Neurotransmitter werden ausgeschüttet, versandt, auf den Weg gebracht. Die Bewegungsrichtung dieser Botenstoffe lassen dich in deiner Wahrnehmung dieses unfassbare Gefühl spüren: Schock, Leere, Ohnmacht – Trauer eben.

Trauer ist also im Grunde die Bezeichnung für die Bewegungsrichtung bestimmter Neurotransmitter. Das ist einer der spannenden Grundsätze, auf denen meine gesamte Arbeit beruht. Und genau darin befindet sich die effektive Methode, der

Trauererfahrung eine wohltuende Richtung zu geben. Die wohltuende Richtung, gesund trauern zu können.

1.3 Verlusterfahrungen und ihre Bedeutung

In diesem Kapitel beleuchte ich intensiv das Thema Verlust. Darüber hinaus kannst Du selbst herausfinden, was du zu dir sagst oder wie du dich fühlst, wenn es um das Thema Verlust geht.

Ohne sich dessen bewusst zu sein, hat jedes einschränkende Thema unseres Lebens mit Verlust zu tun. Von Angst-, Depressions- und Burn-Out-Verhalten, über körperliche Symptome, bis hin zu erfolgreichen Geschäftsleuten und Managern, die auf ihrem Erfolgsweg auch einmal Durststrecken erleben.

„Wie bitte?“ wirst du dich jetzt vermutlich fragen. Was hat denn Verlust mit beispielsweise einer Flugangst oder mit erfolgreichem Verkaufen zu tun? Um das zu verstehen, hole ich in diesem Kapitel ein wenig aus, um dir die Möglichkeit zu geben, dieses neue Verständnis aufzubauen.

Vom Tag der Geburt sind wir Menschen mit allen Ressourcen ausgestattet, die wir für ein glückliches und zufriedenes Leben benötigen. Zugriff auf innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Lebensfreude, innerer Friede und unzählig viele andere Ressourcen ermöglichen uns, entspannt mit allen Situationen, Menschen und Ereignissen umzugehen. Das Unterbewusstsein enthält all diese Ressourcen.

Durch die vielen Einschränkungen unseres inneren Bewertungssystems, das auf der Ebene des Verstandes angesiedelt ist, programmieren wir unser Gehirn mit Verhaltensweisen. An anderer Stelle werde ich näher darauf eingehen, *wie* wir Menschen unser Gehirn programmieren.

Ressourcen sind in Ihrer Grundeigenschaft wertungsfreie Zustände. Im Gegensatz dazu sind von uns programmierte Verhaltensweisen bewertete Strukturen im mentalen Bereich. Und genau hier liegt verborgen, dass wir durch ein einschränkendes Verhalten den Zugriff auf unsere Ressourcen reduzieren. Ohne es zu wollen. Und genau in *den* Momenten, wenn wir den Zugriff auf unsere Ressourcen reduzieren, beginnt der eigentliche Verlust.

Der Verlust an Lebensfreude, Ausgeglichenheit, innerer Ruhe oder anderem. *Obwohl* die dementsprechende Ressource zu 100% vorhanden ist, haben wir *keinen* Zugriff darauf. Eben deshalb, weil ein einschränkendes Verhalten aktiv ist.

Natürlich gehen wir Menschen, wenn wir das Wort Verlust hören davon aus, dass Verlust damit zu tun hat, etwas aus der äußerlichen Welt zu verlieren. Einen Schlüssel, einen Geldbeutel, im schlimmsten Fall einen Menschen durch Trennung oder Tod.

Auch verbinden wir Verlust mit innerlichen Dingen. Den Verlust einer Erinnerung, einer besonderen Verbindung zu einem Menschen, den Verlust bestimmter Fähigkeiten und anderes mehr.

Wenn wir uns jedoch bewusst darüber werden, dass Verlust viel mehr bedeutet, als nur etwas oder jemanden zu verlieren, dann begeben wir uns auf den Weg der Lösung. Dahinter steht hauptsächlich die Frage, was die Lösung eines Verlusts für jeden Einzelnen bedeutet. Wenn wir zum Beispiel einen Menschen

durch Trennung verlieren, wäre eine mögliche Lösung, alles dafür zu tun, um diesen Menschen wieder für sich zu gewinnen. Wenn uns eine solche Lösung gelingen würde, dann würden wir uns durch ein solches Ergebnis schlichtweg besser fühlen. Wir wären erleichtert.

Uns ist dabei nicht bewusst, dass wir selbst in der Lage sind, uns in einer Situation des Verlustes entspannt fühlen zu *können*. Aus Sicht des **TrauerCoaches** würde die Frage dann nicht lauten: „Wie gewinnst du diesen Menschen wieder zurück, um dich wieder wohl, froh und glücklich zu fühlen?“, sondern die Frage eines **TrauerCoaches** würde lauten: „*Wie* weißt du, dass du traurig oder enttäuscht bist?“ Die Art der Frage alleine sorgt dafür, dass das Gegenüber erst mal überlegen muss. Denn üblicherweise fragt ein Helfender Dinge wie: „Oh je, was ist denn geschehen?“ „Erzähl mal, was ist denn passiert?“ Der Klient taucht wieder vollständig in das (im Gehirn gespeicherte) traumatische Erlebnis ein und fühlt sich wieder richtig schlecht, weil er die Situation wieder und wieder erlebt. Die **TrauerCoach--**Frage nach dem *Wie* fordert hingegen den Trauernden auf, sich damit zu beschäftigen, *wie* er weiß, dass er traurig ist. In dem genannten Beispiel müsste der Trauernde nach innen gehen und in seinem inneren Erleben herausfinden, wie er es anstellt, *dass* er traurig ist. Die Antwort findet sich darin, ob er es anhand innerer Bilder oder Filme weiß, anhand eines bestimmten inneren Dialogs, den er führt, oder anhand einer bestimmten Emotion, die er erlebt.

Hat der Klient das einmal herausgefunden, hat er genau den Prozess gefunden, der intern abläuft und exakt beim Bewusstwerden der Trennung vom Gehirn abgespeichert wurde. Auf diesem Weg hat der **TrauerCoach** eine sogenannte Modalität gefunden, die im subjektiven Bereich abgelegt ist. Unter Modalität ist zu verstehen, mit Hilfe welchen

Wahrnehmungssinnes das Gehirn ein Erlebnis abgespeichert hat (inneres Bild oder Film, innerer Dialog oder Gefühl).

Die Art, wie ein Mensch leidet, hat aber auf der genau gegenüberliegenden Ebene ein wohltuendes Pendant. Umso wichtiger ist es für den **TrauerCoach**, herauszufinden, wo der Verlust auf der Ressourcenebene liegt. Worauf hat der Klient keinen Zugriff in dem Moment, wenn er leidet? Welchen Verlust auf der Ressourcenebene hat er erfahren zu dem Zeitpunkt, als er im Bruchteil einer Sekunde begonnen hat, sich schlecht zu fühlen?

Da es sich bei jedem einzelnen Menschen um ein Individuum handelt und jeder Mensch seine Welt anders wahrnimmt, sind die gegenteiligen Ressourcen nicht zwangsläufig immer das exakte Gegenteil. Oft geht zum Beispiel die Logik davon aus, dass das Gegenteil von Traurigkeit Freude ist. Befragt man nun verschiedene Menschen, kommt man auf erstaunliche Ergebnisse. Da jedes Individuum ein eigenes Bewertungssystem besitzt (so einzigartig wie die DNA oder der Fingerabdruck), sind eben auch die Ergebnisse bei der „Gegenteil-Erforschung“ immer unterschiedlich.

Antwortet ein Trauernder beispielsweise, dass das Gegenteil von Trauer Freude ist, dann weiß der **TrauerCoach** umgehend, dass er keinen Zugriff mehr auf Freude hat. Nun kommt eine spannende Tatsache ins Spiel, welche den **TrauerCoach** befähigt, dem Klienten binnen von Minuten zu helfen, wieder den Zugriff auf die Freude zu bekommen. Die Wahrheit ist, dass die Freude zu 100% vorhanden ist. Der Klient hat eben nur keinen Zugriff darauf. Auch wenn es sich für den Klienten so anfühlt, dass er *keine* Freude mehr hat (was im Umkehrschluss bedeuten würde, dass Freude gar nicht mehr existent wäre), ist sie vollkommen vorhanden.

Verlust bedeutet also unter anderem, dass wir Menschen, wann immer wir uns schlecht fühlen oder nicht mehr so ticken, wie wir das eigentlich wollen, keinen Zugriff mehr haben auf eine von Natur aus gegebene Ressource, die im Unterbewusstsein vollständig vorhanden und existent ist. Die Aufgabe des **TrauerCoaches** liegt nun darin, den hilfeschuchenden Klienten darin zu unterstützen, den Zugriff auf die passende Ressource wieder zu erlangen. In Kurzzzeit!

Somit kann eine Lösung auch darin bestehen, einen mentalen Weg zu finden, um sich trotz einer vermeintlich traumatischen Situation wohl zu fühlen und entspannt damit umzugehen. Somit ist ein Mensch sehr wohl in der Lage, einen äußerlichen Verlust *gesund* zu erleben.

1.4 OpferRolle oder Macher

Ob du dich, wenn es um eine Verlusterfahrung geht, in einer OpferRolle oder in der eines Machers befindest, spielt eine erhebliche Bedeutung, wie du aus einer Trauer hervorgehst. In der Arbeit des **TrauerCoaches** geht es unter anderem darum, Fähigkeiten, die noch nicht existent sind, mit dem Trauernden zu entwickeln und zu installieren. Doch dazu später mehr.

Im Kapitel „Was ist Trauer wirklich?“ habe ich beschrieben, dass es Menschen gibt, die mit Verlust besser umgehen können als andere. Ich habe festgestellt, dass es *die* Menschen sind, die im Leben gelernt haben, sich und den eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten treu zu bleiben. Solche Menschen nennt man auch Macher. Macher, wenn sie mit einem Problem konfrontiert werden – mag es noch so groß, schwer oder intensiv sein –, machen sich nach einem kurzen ruhigen Werden und einer

bestimmten Zeit, sich mit der Situation vertraut zu machen, an die Lösung des Problems. Und zwar nicht an eine Lösung im äußeren Bereich, sondern sie suchen und finden Wege in sich selbst, bestimmte Fähigkeiten aufzusuchen und konsequent anzuwenden. Ich rede etwa von Fähigkeiten wie der Konsequenz selbst, die Fähigkeit der Akzeptanz (Dinge einfach so anzunehmen, wie sie einem widerfahren), die Fähigkeit der inneren Vergebung, die Fähigkeit, seine innere Haltung bestimmten Umständen anzupassen.

Sich in einer OpferRolle zu befinden bedeutet, dass man stets allen anderen und allen Situationen und Erlebnissen die Schuld daran gibt, wie man sich fühlt. Die Verantwortung selbst zu übernehmen, wie man sich fühlt, wie sie beim Macher sehr gut funktioniert, scheint bei Menschen in der OpferRolle so weit weg zu sein wie die Entfernung von der Erde zum Mond.

Menschen in der OpferRolle finden tausend Ausreden dafür, warum andere Menschen und alles andere die Schuld daran tragen, dass sie sich schlecht fühlen.

- „Der Nachbar, dieser blöde Sack, ist schuld daran, dass ich mich immer so ärgern muss, wenn er ständig klingelt und will, dass ich mein Unkraut zu seiner Grundstücksgrenze entfernen soll.“
- „Es macht mich immer wütend, wenn ich in den Medien nur das Wort 'Merkel' höre.“
- „Ich hasse es, wenn vor mir so ein alter Opi mit 60 Sachen fährt, obwohl man 100 fahren darf.“

Wenn man die Schuld bei anderen sucht, steht eine Tatsache unumstößlich im Raum. Die Tatsache, dass eine

dementsprechende Person jedwede Selbstverantwortung von sich weist und sich nicht im Klaren darüber ist, dass sie selbst den Schlüssel in der Hand hält, dass sich die Dinge ändern.

Und mit Sicherheit können in einer OpferRolle gefangene Menschen fast unmöglich erkennen, dass sie lediglich ihre Sichtweise ändern müssen. Daraus ergäben sich mehr Glück und Zufriedenheit im Leben. Denn wer Selbstverantwortung übernimmt und die Fehler in sich selbst sucht, wird ein Leben in Freude und Genuss leben *können*. Mit „Fehler in sich selbst“ sind natürlich nicht Fehler gemeint, die man irgendwann eines Tages gemacht hat, welche man ohnehin nicht mehr ändern kann. Wobei die innerliche Anerkennung der eigenen Fehler zwar Mut und Selbstkontrolle erfordert, in der Folge aber eine ungeahnte Entspannung in die eigene Befindlichkeit bringen. Nein - mit „Fehler in sich selbst zu suchen“ sind Fehler in der Denk- und Verhaltensweise gemeint. Wenn du zum Beispiel in der OpferRolle gefangen bist, wäre es ein erster möglicher Schritt, eins der Dinge herauszusuchen, die dich so fürchterlich aufregen. Und hierbei darauf zu achten, was in deinen Gedanken vorgeht. Und wenn du merkst, dass du gerade die Schuld für deine Aufregung auf jemanden anderen schiebst oder eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Erlebnis dafür verantwortlich machst, dann solltest du einfach mal verstehen, dass es *du selbst* bist, der genau was diese Sache angeht lediglich keinen Weg in sich trägt, entspannt mit dieser Sache umgehen zu können.

Denn wenn wir alle schon wissen, dass wir nichts und niemanden verändern können (!), und jedwede Aufregung nur dafür sorgt, dass ich mich selbst schlechter und schlechter fühle (den anderen Menschen, um den es geht, kümmert es nicht, ob du dich aufregst oder nicht) – warum entscheide ich mich dann immer dafür, mich aufzuregen? Ich kann mich auch anders entscheiden. Ich brauche es nur tun! Du kannst, während du den betreffenden Menschen

vor dir siehst, ihn einfach kleiner und unbedeutender werden lassen. So klein wie einen Minizwerg, der plötzlich mit einer Micky-Maus-Stimme herummeckert. Schon allein daran wirst du merken, dass diese Person plötzlich lächerlich wirkt. Du fühlst dich beim Gedanken an diese Person wesentlich besser als vorher. Wahrscheinlich musst du jetzt eher lachen, wenn du an diese Person denkst.

Wenn du schon die Person, um die es geht oder die Situation nicht verändern kannst, dann eben die Art, *wie* du selbst diese Person wahrnimmst.

Wenn du nur ein wenig kreativ beginnst, diese kleinen Dinge effektiv zu verändern, bringst du viel mehr Entspannung in dein Leben. Und ohne, dass du es wirklich merkst (wo du vorher noch der Meinung warst, dass es nicht möglich ist), bist du bereits zum Macher geworden. Mehr und mehr kannst du nun all den Dingen, denen du die Schuld in die Schuhe geschoben hast, spielerisch und kreativ entgentreten und die Art verändern, wie du diese Dinge wahrnimmst. Hast du nämlich mehr Lebensfreude, mehr Humor oder Leichtigkeit, so wirst Du wesentlich mehr Spaß in deinem Leben haben. Das ist auch sinnvoller. Du hast nur dieses Eine!

In eine Trauer hinein katapultiert zu werden, birgt stets die große Gefahr, in eine OpferRolle hinein zu rutschen. In eine OpferRolle, in der man den Fokus der Aufmerksamkeit mehr und mehr auf die damit einhergehende Hilflosigkeit lenkt. Hilflosigkeit macht unsicher und verwundbar. Genau das, was man in einer Trauer noch weniger brauchen kann! Verwundbarkeit.

Und was macht ein Mensch denn, der ohnehin schon im Leben in der OpferRolle steckt und *dann* noch mit einem Todesfall konfrontiert wird? Spätestens jetzt wird es kompliziert! Die Schuld dem Verstorbenen in die Schuhe schieben? Das wäre respektlos

und absolut unverantwortlich. *Niemand* will wirklich sterben und von dieser Welt gehen. In der bekannten und allseits vertretenen Trauerphase gibt es verschiedene Einzelphasen. Die anfängliche Phase des Schocks über die Phase der Hilflosigkeit bis hin zur Wut über den Verstorbenen. Und als kurzfristige, impulsgesteuerte Reaktion ist es auch völlig normal und in Ordnung, wütend auf den Verstorbenen zu sein, dass er sich „verpiss“ hat (Zitat). Ohne Ankündigung. Ohne ein letztes Wort.

Auch stellt sich doch die Frage, wie man damit *umgeht*, wenn sich ein nahestehender Mensch entschieden hat, sich selbst zu töten. In den meisten Fällen handelt es sich bei Selbstmördern um Menschen, die eine bestimmte Erfahrung gemacht haben und den Weg heraus aus der Spirale in die Todessehnsucht nicht mehr finden. An dieser Stelle möchte ich als Bestatter hinzufügen, dass ein vermeintlicher Selbstmord aus Depressivität sehr oft *nicht* geschehen wäre, wenn keine Antidepressiva eingesetzt worden wären. Es ist oft die Chemie dieser Medikamente, die im Gehirn zu ungewollten Reaktionen führt und somit auch auf künstliche Weise zu Todessehnsucht führen! Deshalb bitte immer alle Beipackzettel auf Nebenwirkungen hin durchlesen oder von vornherein auf solche starken Medikamente verzichten und nach alternativen Möglichkeiten Ausschau halten. Ein effektiver **TrauerCoach** kann Menschen mit depressivem Verhalten in 95 % aller Fälle sehr schnell unterstützen. Du wirst das nach dem Durchlesen von Teil 2 dieses Buches besser verstehen.

Nun ist die Frage noch unbeantwortet, wie man einer Situation begegnet, wenn sich ein nahestehender Mensch das Leben genommen hat.

Zunächst ist es völlig normal und nur logisch, dass sich dieser tiefe Schock durch Herz und Seele zieht. Ein schwarzes Loch tut sich auf und schluckt alles Positive in sich hinein. Sehr oft handelt es

sich bei Selbstmördern um sehr beliebte Menschen, denen man nie im Leben zugetraut hätte, dass sie sich nur ansatzweise mit Selbstmord beschäftigen. Eine Wut in der anfänglichen Trauerphase ist in *solch* einem Fall wesentlich angebrachter und sinnvoller. Es ist ja auch mehr als unverständlich, dass sich der Selbstmörder nicht mit seinem Problem an uns gewandt hat. Wir dachten doch immer, dass er uns mag oder liebt oder wir dicke Freunde sind. „So ein Arsch!“, „Spinnt der eigentlich?“, „Wenn ich könnte, würde ich ihm in die Fresse hauen für so einen unüberlegten Blödsinn!“ So oder ähnlich sind oft die Reaktionen der Hinterbliebenen, wenn sie bei mir im Unternehmen am Sarg das letzte Mal Abschied nehmen oder mit der Polizei zum Identifizieren im Hause sind.

Irgendwann kommt dann die Zeit, in der man unwiderruflich feststellt, dass die Person nicht mehr zurückkommt. Dass das wirklich sein Ernst war, aus dem Leben zu gehen.

Eine solche Einsicht, ein solches Erkennen bietet die beste Chance zu zeigen, wie ehrlich die Liebe zu solch einem Menschen war oder ist. Denn beim Umgang mit dem Suizid einer von uns geliebten Person ist es überaus wichtig, deren Entscheidung zu akzeptieren. Auch wenn es schwer fällt, gilt es, dem Selbstmörder äußersten Respekt entgegenzubringen: die Akzeptanz. Denn aus Sicht des Selbstmörders gab es nur diesen einzigen Weg, warum auch immer. Manchmal gibt es Abschiedsbriefe, die sie hinterlassen und die Begründung ihrer Entscheidung angeben; in der Mehrheit der Fälle gibt es sie aber leider nicht. Im Kopf des Verstorbenen gingen Dinge vor, die wir nicht in der Lage sind zu verstehen, weil uns die Erfahrungen fehlen, die diese Person in ihrem Leben gemacht hat. Also besteht die einzige Möglichkeit, den Verstorbenen in Frieden gehen zu lassen darin, ihm auf höchster Ebene Respekt entgegen zu bringen in der Form, seine Entscheidung, aus dem Leben zu

scheiden, vollkommen zu akzeptieren, *ohne* wissen zu wollen *warum*! Derjenige, der sich für einen Suizid entschieden hat, sehnt sich nach dem Ende eines bestimmten Gefühls, das nicht mehr auszuhalten ist. Er sehnt sich geradezu nach dem Tod, um endlich erlöst zu sein, endlich Frieden zu finden. Und auch wenn es hart für uns sein mag, ist es doch das größte Zeichen der Liebe, eine Entscheidung zu respektieren und dem Verstorbenen für seine Entscheidung letztendlich Recht zu geben. Wenn derjenige die Möglichkeit gesehen hätte, uns nach Hilfe zu fragen, dann hätte er es getan! Oder?

Was wir in einer Trauer benötigen, ist Kraft, Trost und das Gefühl des Schutzes und der Geborgenheit! Und wenn du die vorherigen Kapitel aufmerksam gelesen hast, dann kommt die folgende gute Nachricht wie gerufen. All diese Ressourcen: Kraft, Trost, Schutz, Geborgenheit – sie sind alle bereits vorhanden! Lediglich der Zugriff darauf ist blockiert.

Aber wie ist es denn, wenn wir in der Trauer Trost erfahren? Wie fühlen wir uns? Wie ist es, wenn wir in der Trauer Kraft erfahren? Wie ist es, wenn wir in der Trauer das Gefühl des Schutzes und der Geborgenheit erfahren? Die Antwort ist einfach. Wir haben dann ein Gefühl der inneren Ruhe und des inneren Friedens. Ist es nicht so? *Wenn* wir Kraft, Trost, Schutz und Geborgenheit erfahren, während wir trauern?

Und genau *das* ist einer der Grundsätze im effektiven **TrauerCoaching**: *Kraft und Frieden zu schaffen in Momenten, die ausweglos erscheinen.*

1.5 Tod und Abschied



iStock.com/Rich Legg

Wenn ich den Tod und den Abschied genau betrachte, ist der Tod das, was den Sterbenden in dem Moment erwartet, wenn die Seele den Körper verlässt. Der Abschied hingegen ist, ebenso wie das Sterben, ein Prozess. Ein Prozess, der demjenigen zur Verfügung steht, den der Tod erwartet. Zum Beispiel bei langer Krankheit. Jedoch steht der Prozess des Abschiednehmens nicht nur demjenigen zur Verfügung, der geht. Auch den Angehörigen steht dieser Prozess zur Verfügung. Die meisten Menschen jedoch nehmen diesen wundervollen Prozess nicht wirklich wahr.

Menschen trauen sich oft nicht, einen Sterbenden auf seine Wünsche anzusprechen oder auch auf vergangene Situationen, denen Dank und/oder Respekt gebühren. Aufgrund dessen tritt der Tod eines nahestehenden Menschen oft ein, ohne dass elementare Dinge ausgesprochen sind. Umso mehr ist es deshalb zu meiner persönlichen Aufgabe geworden, mögliche Rituale des Abschieds mit Trauernden auszuarbeiten. Persönlich und individuell. Mein Team wurde besonders für diese ehrenvolle Aufgabe von mir geschult, um meinen Kunden diesen Abschied so warm und intensiv wie möglich zu gestalten. Dies bewirkt, dass unsere Kunden mit einem ganz besonderen Gefühl der Zufriedenheit und inneren Ruhe in die Zukunft gehen können. Auf den neuen Weg der Trauer. Gesund und kraftvoll.

Abschied hat im Zusammenhang mit dem Tod eines Menschen zwei Aspekte. Zum einen geht es um den Abschied, den wir zu Lebzeiten von einem Menschen nehmen, der im Sterben liegt. Im zweiten Aspekt geht es um das Abschiednehmen am Verstorbenen. Entweder weil die Zeit dazu nicht möglich war, da es um einen plötzlichen und unerwarteten Tod ging oder weil man die Möglichkeit, sich zu Lebzeiten zu verabschieden, versäumt oder nur teilweise wahrgenommen hat.

Widmen wir uns zunächst dem Abschiednehmen zu Lebzeiten und der Frage, warum das Abschiednehmen von so großer Bedeutung für uns ist.

Gehen wir von einer Situation aus, die jeder von uns schon einmal erlebt haben dürfte: Ein Kindheitsfreund, ein naher Verwandter oder sonst jemand Nahestehendes ist in unserer Kindheit oder Jugend weit weggezogen. Möglicherweise ins Ausland. Oder als Kind/Jugendlicher, wenn wir im Urlaub wunderbare und enge Freundschaften geschlossen haben. Dann – der Moment, als uns die Tatsache des Endes der entsprechenden

Beziehung langsam ins Bewusstsein hochstieg. Das Gefühl der Traurigkeit breitete sich aus. Beim einen mehr, beim anderen weniger. Und gleich, um wen oder was es ging, haben wir dann eine Abschiedsparty veranstaltet. Oder lange Gespräche geführt mit der Person, von der wir bald getrennt waren. Tränen, gegenseitiges sich in den Armen liegen, sich trösten. Diese und viele andere Möglichkeiten haben wir genutzt, um diese Momente zu bewältigen. Anschließend gab es oft noch Briefkontakt, der in den meisten Fällen über die Zeit natürlich eingeschlafen ist. Jedoch hatten wir die Zeit und den Freiraum, uns von diesen ganz besonderen Menschen zu verabschieden.

In Bezug auf den Tod eines uns nahestehenden Menschen ist es abhängig von der Todesart, *ob* wir die Zeit haben, Abschied zu nehmen oder nicht. Zumindest *wenn* wir Zeit haben, ist es immer noch fraglich, ob wir Menschen die *Möglichkeit* nutzen, uns zu verabschieden.

Oft hindert uns der Mut daran. Der Mut, einen sterbenden Menschen auf dessen eigenen Tod hin anzusprechen. Die wenigsten Menschen nehmen diese Möglichkeit wahr. Schlichtweg, weil ihnen a) der Mut fehlt und b) sie nicht wissen, wie sie so ein Gespräch beginnen und führen sollen. Im Grunde ist dies ein ziemlich einfacher Prozess.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es eine gewisse Überwindung kostet, einen nahestehenden Menschen anzusprechen, der zum Sterben verurteilt ist. Wie spreche ich diesen Menschen an, dass er es nicht falsch versteht oder noch mehr traurig wird über sein Schicksal. Wobei sich genau bei einer solchen Fragestellung die Frage hinter der Frage auftut: Woher will ich wissen, dass der andere Mensch traurig ist? Vielleicht, und ganz besonders aus dem Grund, weil dieser sich damit auseinandersetzt, hat diese Person bereits das Bevorstehende

akzeptiert? Vielleicht aber auch nicht? Vielleicht hat diese Person Angst vor dem Tod? Angst vor dem Sterben?

Genau diese Fragen sind es, die einem Freund oder Verwandten oder einem nahestehenden Menschen gestellt werden können, der zum Sterben verurteilt ist. Insbesondere wenn die Liebe zu diesem Menschen intensiv ist.

Beginne, nachdem du allen Mut zusammen genommen hast damit, dass du den im Sterben Liegenden fragst, ob du dich mit ihm ein einziges Mal über den Tod unterhalten darfst. Denn immerhin geht es ja später auch um dich. Denn wenn die bestimmte Person ihren Frieden gefunden hat, bist du schließlich nach wie vor da und musst mit dem Verlust umgehen!

Frage diese bedeutende Person, ob sie Angst vor dem Tod hat. Angst vor dem Sterben. Frage diese Person, ob es etwas gibt, das du für sie tun kannst, wenn der Tag eintritt. Frage die Person, ob sie ganz besondere Wünsche hat. Ebenso Wünsche, die möglicherweise noch vor Eintritt des Todes zu erfüllen sind. Oder eben Wünsche, die hinterher zu beherzigen sind. Frage die Person, ob sie ganz bestimmte Vorstellungen hat, wie ihre Abschiedsfeier ablaufen soll. Wer soll auf jeden Fall kommen, was für Kleidung will sie oder er mal anhaben, welche Lieder sollen gespielt werden, und und und ...

Mache dir hier und jetzt mal deine eigene Liste an Fragen, die du der Person stellen möchtest, von der du dich für immer verabschieden musst.

Hast du nun das Gespräch begonnen und du stellst deine Fragen, bemerkst du, dass dieses Gespräch seine Eigendynamik entwickelt. Und nun zum Spannendsten an diesem Prozess: Sobald du ein solch intensives Gespräch *hinter* dir hast (nicht vorher), wirst du dieses ganz besondere Gefühl der Erleichterung

und des inneren Friedens wahrnehmen. Wundere dich nicht, wenn dich dieses Gefühl an Glück, Zufriedenheit und innere Ruhe erinnert. Für Fragen in dieser Richtung stehe ich dir gerne per E-Mail unter fragen@trauercoach.com oder der geschlossenen **TrauerCoach-Community** auf Facebook zur Verfügung (siehe letzte Seite im Buch). Aber nicht nur dir geht es nach einem solchen Abschiedsgespräch besser, sondern auch der Person, die im Sterben liegt. Auch diese Person empfindet Erleichterung darüber, dass sie sich einiges von der Seele reden konnte. Im Grunde geht es sterbenden Menschen auch darum, dass sie uns schützen wollen und nicht mit dem Bevorstehenden belasten wollen. Es bringt jedoch rein gar nichts, wenn beide Seiten schweigend dem Ende entgegen gehen.

Ich selbst habe schon sehr oft erlebt, wie überrascht Sterbende darauf reagieren, wenn man sie direkt darauf anspricht. Und wann ich immer in ein solches Abschiedsgespräch involviert war, haben es die Sterbenden genauso „genossen“ wie ich. Beide fühlen sich danach freier. Umso mehr ist es von großer Bedeutung, sich zusammen zu reißen und den Mut aufzubringen, zum einen, sich selbst der Tatsache zu stellen und zum anderen, einen Sterbenden auf das Bevorstehende anzusprechen. Es ist genau die Frage, wie man dann ein solches Gespräch beginnt.

Du hast dich ein paar Tage vorbereitet, den Mut aufzubringen, um den Sterbenden anzusprechen und sitzt nun am Kranken- oder Sterbebett. Und tief in dir weißt du, dass du diese Person jetzt etwas fragen willst, das völlig außergewöhnlich ist. Wie wird die Person gleich reagieren? Möglicherweise steigt Unsicherheit nach oben und du überlegst, ob du es nicht bleiben lässt und lieber beim nächsten Besuch tätig wirst.

Ich kann mich gut erinnern, als ich im Jahr 2008 das erste Mal selbst so lange gebraucht hatte.

1.6 Dieters Tod

Damals ging es um meinen väterlichen Freund Dieter. Dieter hatte sich seinen Jugendtraum erfüllt und ein Elektroakustikgeschäft aufgebaut. Mit 14 lernte ich Dieter kennen. Er förderte meine künstlerische Seite, und ich schaute immer zu ihm auf. Seine ruhige und „gechillte“ Art war so einzigartig und beeindruckend. Ohne ihn wäre dieses Buch vermutlich gar nicht zustande gekommen. Er war mein väterlicher Freund und Vorbild, wenn es darum ging, positiv zu denken und dazu das Unterbewusstsein zu verwenden.

Es war Ende 2007, als ich von ihm Technik ausleihen wollte und in diesem Zusammenhang zu seinem Geschäft fuhr, um die Boxen und Kabel abzuholen. Ich erinnere mich, als sei es gestern gewesen. Das Rolltor ging auf und Dieter stand vor mir. Irgendetwas war anders an ihm. Irgendwas. Während wir die Technik zusammenstellten, die ich benötigte, wurde mir bewusst, dass er irgendwie einen dickeren Bauch bekommen hatte. Ich scherzte kumpelhaft, ob er wohl zu viel Weizenbier getrunken habe. Er schaute mich an und sagte mit ruhiger Stimme: „Ich habe Krebs“. Ein Schlag mitten in meine Seele. Mitten ins Herz. Ich fühlte mich, als habe mir gerade jemand mit der Faust ins Gesicht geschlagen. Mir den Boden unter den Füßen weggerissen.

Zunächst luden wir die Technik in mein Auto. Ich verabschiedete mich und fuhr schweigend und leer nach Hause.

Zu Hause angekommen brach ich erst einmal in Tränen aus und weinte den ganzen Tag. Irgendwas in seiner Stimme klang so endgültig. Mir ging alles durch den Kopf. Er wird bald nicht mehr da sein. Mist. Ein Mensch, der einen Großteil meines

Lebens bestimmte, dem ich so dankbar bin, dieser Mensch wird bald nicht mehr da sein. Eine Welt brach in mir zusammen.

Tief in mir entwickelte sich der starke Drang, mit ihm über den bevorstehenden Tod zu sprechen. Ich wollte wissen, was in ihm vorgeht, wie er über seine Krankheit denkt, ob er vielleicht weiß warum die Krankheit ausgebrochen ist und ob er für sich die Möglichkeit sieht, wieder gesund zu werden. Und weitere tausend Fragen rasten mir durch den Kopf, die ich beantwortet haben wollte.

Ich benötigte gute zwei Tage, um mich mental vorzubereiten, um dann schließlich zum Hörer zu greifen. Meine Hand zitterte und ich war sehr nervös. Das Freizeichen kam und nach kurzer Zeit hob Dieter ab. Wie immer, als sei nichts gewesen. Ich wusste, dass ich mir zum Ziel gesetzt hatte, ihn jetzt auf den Krebs anzusprechen und ihn zu bitten, dass ich mit ihm über die Krankheit und das Bevorstehende reden durfte. Ich holte tief Luft, während ich merkte, dass ich kurz davorstand, wieder weinen zu müssen. „Dieter,“ sagte ich, „du hast mir vor ein paar Tagen gesagt, dass du Krebs hast.“ Es war eigentlich mehr ein Stammeln als ein ruhiges, geordnetes Reden. „Ist es möglich, dass ich dich besuchen darf und wir unter vier Augen darüber reden können? Ich habe so viele Fragen“. In solch einem Moment scheint es, dass die Zeit irgendwie stillsteht. Obwohl er direkt darauf antwortete, schien es mir, als würde eine Ewigkeit vergehen, bis er endlich antwortet. „Das können wir gerne machen. Klar doch“. Diese Antwort sorgte umgehend dafür, dass sich in mir Beruhigung breit machte und ich mir bewußt wurde, dass die Angst, die ich vor diesem Telefonat hatte, völlig unbegründet war.

Noch am selben Tag stand ich bei ihm an der Tür. Er bat mich hinein, und gemeinsam nahmen wir im Frühstücksraum des Gästehauses seiner Frau Ute Platz.

Ich erfuhr, dass es um Darmkrebs ging und sich im Bauch bereits Wasser sammelte. Auch erfuhr ich, dass er schon einige Untersuchungen und Maßnahmen hinter sich gebracht hatte. Und ich durfte all meine Fragen stellen. Von unendlich vielen Fragen waren es am Ende eben nur noch ein paar, die ich in der Lage war zu stellen.

Dieter war es, der mir beibrachte, als ich 14 war, positiv zu denken und wie man mit Hilfe positiver Gedanken in der Lage sein kann, das vermeintlich Unmachbare zu erreichen. *Er* war es, der mich mit Literatur in Verbindung brachte wie zum Beispiel *Dr. Joseph Murphy. Die Macht des Unterbewusstseins* oder *Rüdiger Dahlke. Krankheit als Weg*. Von ihm lernte ich zu hypnotisieren und entspannt zu denken.

Umso mehr war es für mich wichtig, von meinem „Lehrmeister“ zu erfahren, wie er selbst mit all diesem Wissen in Bezug auf seine Krankheit umgeht. Er hatte seine Antworten und Erklärungen, warum die Krankheit ausgebrochen ist. Darauf gehe ich hier aus Respekt vor Dieters Privatsphäre nicht näher ein.

Wir sprachen über alle Möglichkeiten, die er nutzte, um wieder gesund zu werden. Und für den Moment hatte ich die Hoffnung, dass eine Heilung eintreten würde.

Da ich selbst Bestattungsunternehmer bin und seit eh und je Experte auf dem Gebiet des Abschiednehmens bin, war es für mich aber auch wichtig, ihn zu fragen, was wäre, wenn das Gegenteil einträfe. Ich wollte wissen, ob es für ihn dann in Ordnung wäre, dass ich mich um ihn kümmern dürfte. Diese Frage bejahte er wohlwollend und zustimmend.

Wir sprachen gute zwei Stunden über die eine Möglichkeit und auch über die andere. Mit jedem Satz, den wir sprachen, entspannte sich das Gespräch mehr und mehr. Ich erfuhr vollständig, wie er über alles dachte. Das gab mir unerwarteter Weise ein tiefes Gefühl der Beruhigung. Eigentlich eher unlogisch, aber genau das traf ein. Je mehr wir redeten, desto ruhiger wurde ich. Und auch Dieter war sichtlich überrascht, dass es jemand gab, der sich auf eine solch ungewöhnliche Weise mit ihm unterhielt.

Ein paar Wochen später, ich war gerade in meinem Betrieb, rief mich seine Frau Ute an und teilte mir mit, dass Dieter sich mittlerweile in einer Klinik befand, die sich ausschließlich mit sterbenden Menschen beschäftigte. Als ich das erfuhr und darüber hinaus auch, dass sich diese Klinik verhältnismäßig weit weg von Dieters Zuhause befand, begann ich ein intensives Gespräch mit Ute. Sie selbst war sich zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewusst, dass es mit Dieter dem Ende zugeht. Woher auch. Wenn jemand noch nie eine persönliche Erfahrung mit dem Tod gemacht hat, dann ist es nur logisch und völlig normal, dass man das Unvermeidliche verdrängt und zur Seite schiebt. Und genau darin sah ich meine Aufgabe, die mir Dieter in unserem gemeinsamen Gespräch auferlegte: Mich um seine Familie zu kümmern.

Mir wurde klar: Jetzt ist der Moment gekommen, in dem es definitiv kein Zurück mehr gab. Dieter wird sterben und von uns gehen. Ich gab mir Mühe, Ute am Telefon zu vermitteln, dass es in der kommenden Zeit wichtig ist, dass auch sie sich mit ihm über seinen bevorstehenden Tod unterhalten solle. Ich riet ihr dazu, dass sie genauso wie ich alles „auf den Tisch“ bringen soll, was sie bewegte. Angefangen mit der Dankbarkeit für die lange, gemeinsame Zeit über seine Wünsche, wie es in der Familie nach ihm weitergehen soll bis hin zu bestimmten Dingen, die den

eigentlichen Tod angingen. Ute setzte meine Ratschläge vollständig um, und von nun an hatte ich zu Ute regelmäßigen Kontakt. Bis zu dem Zeitpunkt, als Dieter mir sagte, dass er Krebs hat, war Ute für mich eben nur Dieters Frau. Das sollte sich massiv verändern. Ute ist für mich heute wie eine große Schwester, die auch für mich da ist, wann immer ich sie brauche.

Nachdem ich durch Utes Anruf selbst realisierte, dass Dieters Endphase begonnen hatte, rief ich Dieter am selben Abend noch in dieser Klinik an. Ich hörte schon an seiner Stimme, dass es ihm wesentlich schlechter ging. Das Sprechen fiel ihm sehr schwer, er sprach undeutlich, was daran lag, dass er mehr und mehr an Gewicht verlor. Seine Stimme klang wesentlich höher als gewohnt. Seinen Humor jedoch hatte er bis zuletzt nicht verloren.

Noch im selben Telefonat fragte ich ihn, wann ich ihn dort in der Klinik besuchen kann. Obwohl ich über seine Antwort erschüttert war, galt es natürlich seiner Entscheidung respektvoll gegenüberzutreten. Es sagte, dass er nicht möchte, dass ich ihn besuche, weil er nicht möchte, dass ich ihn so sehe. Er war der Meinung, dass es mir weh tun würde. Er wollte mich schützen. Was er nicht wusste ist, dass es mir gutgetan hätte, einfach nur bei ihm zu sein. Aber wie gesagt – ich respektierte seinen Wunsch, und wir telefonierten immer wieder. In einem der täglichen Telefonate erzählte er einmal, dass am Nachmittag die Tür aufging und ein von der Klinik beauftragter Musiktherapeut das Zimmer betrat und auf seiner Harfe „rumklimperte“ (Zitat). Da Dieter selbst Diskjockey war und in der hiesigen Musikbranche einige Talente gefördert hatte und für einige auch die Technik fuhr, wusste Dieter für sich selbst genau, was Musik bedeutet. Umso mehr war es einfach lustig, wie sehr Dieter lachte, als er von diesem Musiktherapeuten und seiner Harfe erzählte. Dieters Erzählung erinnerte ungemein an Troubadix aus dem Comic

Asterix und Obelix. Wir lachten gemeinsam, bis er sagte, dass er jetzt müde sei und jetzt versuche zu schlafen.

Am nächsten Tag telefonierte ich wieder mit Ute. Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Bestatter und Experte auf dem Gebiet des Abschiednehmens, riet ich Ute, Dieter nach Hause zu holen, wenn absehbar ist, dass es nur noch ein paar Tage gehen würde. Da sie natürlich bislang keine solche Erfahrung gemacht hatte, gab ich ihr zu verstehen, wie wichtig das für Dieter und seine eigene Familie sein kann. Fremd in einer Klinik zu sterben, die relativ weit weg war, würde für Dieter eine andere Erfahrung sein als im vertrauten Zuhause im Kreise seiner Lieben. Es bedarf keiner weiteren Erklärungen. Ute verstand sofort, worum es ging. Während auch sie selbst mehr und mehr realisierte, dass es dem Ende zugeht, begann sie, alles zu Hause vorzubereiten, um Dieter nach Hause zu holen. Alles hat Ute organisiert, drei Tage, bevor Dieter starb.

Noch deutlich im Ohr, wie Dieter zu mir sagte, er möchte nicht, dass ich ihn besuche, rief mich Ute an und sagte, dass er nun zu Hause sei. Sie fragte mich, ob ich nicht auch kommen möchte, ihn besuchen. Ich sagte ihr, dass er mir sagte, dass er nicht möchte, dass ich ihn so sehe (ich hatte keine Ahnung von dem, was mich erwarten würde). Ute wusste genau, dass ich nichts sehnlicher wollte, als in Dieters Nähe zu sein. Also gab sie ihrem Sohn Alex Bescheid, der mich anrief und mich fragte, ob ich bestimmte Kabel aus dem Elektroakustikbestand, die sich noch bei mir befanden, herüberbringe. Nach kurzem Überlegen packte ich die Kabel ein und fuhr mit meinem Lebensgefährten zu Dieter. Ich erinnere mich, wie Ute mit einem Wäschekorb unter den Armen ums Haus kam und uns begrüßte. Ich sagte ihr noch einmal, dass ich eigentlich Dieters Wunsch respektieren möchte. Sie setzte sich aber darüber hinweg und lud uns ein, in die Räumlichkeit zu kommen, wo Dieter in einem eigens dafür

vorgesehenen Bett lag. Es war ein bequemes, etwas größeres Reisebett. Auch stand eine Sonnenliege in diesem Raum. Dort setzte er sich immer dann hinein, wenn die Schmerzen im Bett nicht mehr auszuhalten waren.

Wir betraten den Raum, und da lag er. In diesem Bett. Gezeichnet durch die Krankheit. Abgemagert bis auf die Knochen. Das Gesicht war völlig eingefallen und völlig gelb. Mittlerweile hatte er einen Vollbart, da Rasieren mit Schmerzen verbunden war. Die Beine und der Bauch waren dick, da sie mit Wasser gefüllt waren. Er wollte sich nicht mehr punktieren lassen, um das Wasser heraus zu holen. Er wollte bewusst sterben.

Der Anblick verschlug uns die Sprache, und ich brauchte erst einmal ein paar Minuten, um mich mit der Situation vertraut zu machen. Dann wurde mir klar, ich werde mit meinem Lebensgefährten so lange an Dieters Seite sein, bis er es überstanden hatte.

Ich nutzte die folgenden drei Tage damit, ihm zu sagen, wie sehr ich ihn als Mensch liebe, achte und verehere; wie dankbar ich ihm bin für alles, was ich von ihm gelernt hatte. Er hat mein gesamtes Leben in Zusammenhang mit meiner Lebenseinstellung geprägt. Ich entschuldigte mich bei ihm für alle Momente, wo ich mich völlig danebenbenommen hatte (wenn auch aus Unerfahrenheit) und bat ihn um Verzeihung. Er schaute auf, sah mich an und lächelte: „Alles ist gut – schon in Ordnung“. Ich fühlte mich nach diesem intensiven und bewussten gemeinsamen Abschiednehmen völlig friedlich. Ein solches Gefühl ist mit nichts auf der Welt zu vergleichen, ein Gefühl, das derart mit Kraft und Mut gefüllt ist. Und es war genau diese innere Ruhe, die mich in die Lage versetzte, noch viele andere Dinge mit Dieter zu besprechen.

Wir beide hatten vereinbart: Wenn Dieter spürt, jetzt ist er gekommen, dieser Moment, da das eigentliche Sterben einsetzt,

das er mir das dann sagen oder sich sonst irgendwie deutlich bemerkbar machen soll.

Unglaublich, wie sehr er seinen Humor beibehielt. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, als wir einen Tag vor seinem Tod bereits das Zimmer gewechselt hatten. Ute hatte dafür gesorgt, dass ein Krankenhausbett organisiert wurde, mit einer dementsprechenden Matratze, die Dieter das Liegen einfacher machen sollte. Im Zimmer war ein kleiner Campingfernseher aufgestellt und Dieter zappte durch die Programme. Dann zappte er auf Pro 7 und exakt beim Umschalten ging es wohl um eine Sendung zum Thema „Tod“, und der Moderator sagte exakt beim Umschalten: „Was würdest du sagen, wenn du wüsstest, wann genau dein Tod eintritt“. Stille – im ganzen Raum. Keiner wusste, wie er reagieren soll. Ich war drauf und dran aufzustehen und umzuschalten. Dieter hingegen fing plötzlich das Lachen an. Vermutlich eher wegen dieser plötzlich eintretenden Ruhe im Zimmer. Denn schließlich wusste er ja, dass er nicht mehr lange vor sich hatte. Ein paar Stunden eben.

Je mehr das Sterben voranschritt, desto trockener wurde sein Mund. Wir besorgten in der Apotheke Lemon-Sticks, um ihm den Mund zu befeuchten, damit er besser schlucken konnte. Es sprach sich herum, dass er zu Hause war, und immer wieder kamen Freunde und Bekannte, um sich von ihm zu verabschieden. Es waren rührende Szenen, die sich in diesem Zeitraum abspielten. Als dann die letzten Freunde gingen, verabschiedete sich Dieter mit den Worten: „Wir sehen uns wieder ... irgendwann“. Und das waren genau die Worte, die zum Motto der folgenden Tage und auch der Beerdigung wurden.

Der letzte Tag mit Dieter begann. Ich glaube, es war ein Mittwoch. Dieter wurde zusehends schwächer, und die Schmerzen wurden offensichtlich stärker. Das Liegen fiel ihm

schwerer und schwerer. Mir war klar, dass sich sein Ende näherte. Seine drei Kinder waren im Haus verteilt und ich begann damit, die Kinder auf das Bevorstehende vorzubereiten. Ich bat sie, sich die Zeit zu nehmen und eins nach dem anderen zu Dieter zu gehen, um ein letztes Gespräch mit ihm zu führen. Die Kinder reagierten völlig unterschiedlich. Während sie natürlich bitterlich weinten, waren sie nicht bereit, die Situation einfach so hinzunehmen. Ich weiß noch, wie eines der Kinder schrie: „Ich will nicht, dass mein Papa stirbt“ und dann wegrannte. Wichtig für mich war nur, dass ich die Kinder mit Gefühl auf den einen Moment vorbereitete, der nicht mehr weit weg zu sein schien. Die Familie versammelte sich gegen Abend im Nebenraum, dort im Frühstückraum, wo ich mit Dieter das ursprüngliche Gespräch führte, als ich erfahren hatte, dass er Krebs hat.

Dieter gab mir an diesem Tag zu verstehen, dass ich mich um seine Familie kümmern solle. Dass es allen seelisch gut gehe. Das versprach ich ihm, während ich seine Hand hielt und an seinem Sterbebett saß. Mein Lebensgefährte und ich wechselten uns ab, an Dieters Bett zu sitzen und rund um die Uhr bei ihm zu sein.

Es war etwa 21:00 Uhr. Dieter schaute mich an und sagte mit schwacher Stimme: „Es ist soweit“. Genauso, wie wir es vereinbart hatten. Zum Glück hatte ich die Kinder darauf vorbereiten können, dass sie sich die Zeit nehmen um noch einmal mit ihrem Vater zu sprechen. Also suchte ich ein Kind nach dem anderen auf, die im Haus verteilt waren und mit sich selbst genug zu tun hatten, das Bevorstehende zu akzeptieren.

Ein Kind nach dem anderen ging in das Sterbezimmer, um sich mit Paps noch einmal zu unterhalten. Zuerst der Sohn, dann die beiden Töchter. Dieter hatte für jedes einzelne Kind die passenden Worte um sich zu verabschieden. Es waren vertraute

und intime Einzelgespräche. Jedes Kind kam natürlich weinend aus dem Zimmer.

Eine Stunde später begann das Sterben. Dieter drückte plötzlich ganz fest meine Hand, nahm noch ein- oder zweimal tief Luft und begann zu sterben. Der gesamte Prozess dauerte ungefähr 35 Minuten. Immer wieder atmete Dieters Körper ein. Bis er etwa um 22:35 Uhr den Übergang hinter sich hatte. Danach lösten sich auch bei mir die mentalen Anstrengungen der vergangenen drei Tage, und ich weinte selbst bitterlich. Es war aber mehr eine Erleichterung als Hilflosigkeit, die mich zum Weinen brachte. Der Moment war eingetreten, vor dem man seit Wochen Angst hatte. Dieter war nicht mehr da. Der Arzt, der spät in der Nacht dazu gerufen wurde, bestätigte den Tod. Alles war plötzlich anders. Es lag eine eigenartige Atmosphäre in der Luft. Jeder der hereinkam, spürte ganz deutlich Dieters Präsenz im Raum. Es war schön, ihn zu spüren. Außerhalb seines Körpers. Lange unterhielt ich mich mit ihm die Tage zuvor darüber, was er über das Leben nach dem Tod denkt. Und ähnlich wie ich, glaubte er nicht an das Leben nach dem Tod, wie es die Kirche vermittelt (Bist du brav, kommst du in den Himmel.), sondern er glaubte schlichtweg, dass die Energie, aus der er bestand, die Energie, die sein Wesen ausmachte, einfach aus dem Körper weicht und Teil der allumfassenden Energie wird, aus der alles besteht. Und genau das konnte jeder Einzelne spüren, der das Sterbezimmer betrat. Selbst am Morgen danach, als er noch in seinem Sterbebett lag und später, als ich Dieter abholte und in mein Unternehmen brachte, um ihn dort zu versorgen. Selbst als Dieters Körper nicht mehr in diesem Raum war. Spürbar war er dort noch viele Tage danach. Irgendwie war es angenehm, sich in diesem Raum aufzuhalten. Eigenartig. So etwas kann man mit menschlichen Worten nicht beschreiben.

In den folgenden Tagen bereiteten wir die Trauerfeierlichkeiten zu Dieters Beerdigung vor. Es war eine wundervolle Trauerfeier, die mit viel Liebe organisiert und geplant wurde. Wichtiger – und um auch hier noch einmal die Wichtigkeit eines Abschiednehmens hervorzuheben – war es trotz allem, jeden Tag Dieter zu besuchen, solange er sich physisch noch unter uns befand. Einfach immer wieder mal zu ihm auf den Friedhof gehen und mit ihm reden, seine Hand berühren, seine Wangen streicheln. Schließlich und endlich einen Tag vor der Beerdigung gemeinsam seinen Sarg zu schließen. Mehr kann man nicht tun, wenn es darum geht, Abschied zu nehmen. Und jeder, der sich in dieser Phase integriert hatte und Gespräche mit ihm führte, Fragen stellte, sich bedankte und entschuldigte, jedem ging es danach auf eine bestimmte Weise gut!





1.7 Billes Tod

Nachdem Dieter verstorben war, lernte ich seine Frau Ute und deren Umfeld und Freunde kennen. Darunter gab es eine Freundin, die ich dadurch kennen lernte, dass mein Unternehmen personell unterbesetzt war. Bille hatte freie Kapazität und war in der Lage, meinen Lebensgefährten bei einer Wohnungsauflösung tatkräftig zu unterstützen, die ich als Auftrag eines Angehörigen bekommen hatte.



Am vereinbarten Treffpunkt lernte ich Bille kennen. Eine gestandene Frau, massiv gebaut, Äbler Dialekt (Bille kam ursprünglich aus Biberach an der Riß) und völlig locker drauf. Über die Zeit wurde der Kontakt zu Bille enger, und am Ende war ich völlig überrascht, dass Bille nur wenige Häuser von mir entfernt wohnte. Sie fuhr selbst einen schönen alten Audi, was mich als absoluten Audi-Fan sehr freute. Spaßeshalber sagte ich damals „Na du kannst ja nur in Ordnung sein“.

Es war Ende 2012 oder Anfang 2013. Bille erwähnte eines Tages, dass sie die Diagnose Brustkrebs bekommen hat. Sie selbst wirkte

zwar ein wenig irritiert, war aber tatsächlich über alle Maßen optimistisch, dass der Krebs bei ihr keine Chance hat. Und ganz ehrlich: ich persönlich fand diese Einstellung wunderbar. Da ich aber nun einmal Bestatter bin, hat sich Bille mit mir oft über das Thema Sterben und Tod unterhalten und immer wieder darüber gesprochen, wie sie, für den Fall der Fälle, einmal beigesetzt werden möchte.



Bille hielt sich wirklich sehr wacker. Sie lehnte eine Chemotherapie ab und versuchte ihr Glück mit alternativen Therapien. Leider ohne Erfolg. Ende 2015 begann der Krebs so richtig loszulegen und sorgte dafür, dass Bille mehr und mehr abnahm. Sie verlor von 2013 bis 2016 geschätzte 60 bis 70 Kilogramm. (Ich erzählte ja bereits, dass Bille eine „gestandene“ Frau war.)

Mittlerweile schrieben wir Februar 2016, und Bille war im Grunde nur noch „Haut und Knochen“, wie man so schön sagt. Bille weigerte sich zu begreifen, dass sie den Kampf gegen den Krebs verloren hatte. Immer öfter brach ihr Kreislauf zusammen, und sie musste immer wieder ins Krankenhaus, was sie über alles

hasste. So hatte sie sich stets wieder selbst entlassen, sobald es ihr besser ging. Ich fand das stark und sehr beeindruckend!

Da sie aber allein wohnte, gab es den Zeitpunkt, als ich mich mit Ute kurzschloss, um zu beraten, wie wir Bille überzeugen können, sich stationär ins Krankenhaus zu begeben. Wir hatten nicht wirklich Lust darauf, Bille eines Tages tot in ihrer Wohnung aufzufinden. Wir wollten nicht, dass sie alleine stirbt. Eine Pflege in ihrer Wohnung war nicht möglich.

Auch Ute kennt meine Einstellung, wie wichtig es ist, einen Sterbenden zu begleiten und alles mit ihm oder ihr durchzusprechen, was es zu besprechen gibt. Genauso, wie ich es ja bereits weiter vorne in diesem Buch beschrieben habe. Schließlich hatte Ute es ja selbst mit mir erlebt, als Dieter damals starb.

Ute und ich begannen uns, über die Möglichkeiten eines Hospizes zu informieren und zu klären, wer die Kosten übernimmt. Bille war mittlerweile ein Sozialfall, und uns war es wichtig, in Erfahrung zu bringen, wie das Krankenhaus im Falle des Falles agiert. Ob das Krankenhaus Bille behält, wenn sie austherapiert ist und sie dort sterben darf. Und genau so war es. Auch machten wir uns intensiv Gedanken darüber, wie wir Bille dazu überreden könnten, freiwillig ins Krankenhaus zu gehen. Wir sahen, dass es nicht mehr lange gehen würde. Sie bekam immer öfter Schmerzanfälle, übergab sich sehr oft, und auch die Müdigkeitsanfälle wurden mehr und mehr. Und gerade, als Ute und ich uns verabredet hatten, um uns zu besprechen, brach Bille unterwegs zusammen und wurde ins Krankenhaus gebracht. Nach der folgenden intensiven Untersuchung teilte ihr der behandelnde Arzt mit, dass sie austherapiert sei und sie nichts mehr für sie tun können.

Es war wirklich beachtlich, wie schnell Bille danach mit allen Konsequenzen akzeptierte, dass ihr Ende naht. Diese Eigenschaft hatte sie sich durch die Erfahrungen in ihrem Leben zu eigen gemacht. „Haja – was soll i denn sonschd doa?“ (Nun ja, was soll ich denn sonst tun?), sagte sie mit ihrem Älbler-Dialekt und mit ihrem schwarzen Humor.

So bestellte sie uns ins Krankenhaus, um alles zu besprechen, alles festzulegen, genau wie sie es haben will, wenn sie nicht mehr da ist.

Und genau auf die gleiche Weise, wie ich damals mit Dieter sprach, ging ich auch mit Bille alle Themen durch, die das Sterben mit sich bringt. Ob sie Angst vorm Tod hat, Angst vorm Sterben selbst. Nein, Angst vor dem Tod selbst hatte sie nicht, da sie davon überzeugt war, dass es auf irgendeine Weise weiter geht. Allerdings hatte sie ein wenig Angst vor dem eigentlichen Sterben. Dieses Ungewisse, was da auf sie zukommt. An einem Nachmittag ging ich mit Bille speziell dieses Thema durch und erzählte ihr auch von meiner Nahtoderfahrung. Zusehends konnte ich feststellen, wie sie sich mehr und mehr entspannte.

Noch einmal wollte ich wissen ob es nach wie vor ihr Wunsch sei, in einem Friedwald beigesetzt zu werden. Sie bejahte. Darüber hinaus legte sie fest, dass sie nach ihrem Tod, bei mir im Bestattungshaus eine Verabschiedung wünsche, zu der alle ihre Freunde kommen sollten. Sie zeigte mir die Musik, die bei ihrer Verabschiedung zu hören sein sollte. Auch sollte ich auf ihren ausdrücklichen Wunsch hin ihre Trauerrede halten, da sie die Art wie ich mit Tod, Trauer und Bestattung umgehe, über alles liebte und davon fasziniert war.

Ute beeindruckte mich in dieser Zeit auch wirklich sehr. Eine tolle, tolle Freundin, auf die ich mich vollkommen verlassen konnte! Billes Zeit nach der Diagnose „austherapiert“ zog sich

noch wenige Wochen hin. Ute und ich legten fest, dass wir uns am Sterbebett von Bille abwechseln, so dass wenn sie denn gehen sollte, auf jeden Fall einer von uns beiden ihre Hand hält. Ute hat „diesen Job“ so wunderbar gemacht. Sie hat sich so intensiv aufgeopfert und sämtliche Freizeit eingebracht, um an Billes Sterbebett zu sein. Insgesamt zog sich dieser Vorgang etwa vier Wochen hin, seit der Einlieferung ins Krankenhaus. Dann war es soweit, dass Bille uns wie vereinbart informierte, dass der Zeitpunkt gekommen war. Wir sollen kommen, um ihr die Hand zu halten und an ihrer Seite zu sein. Ein Auszug aus meinem Blog und einem Post auf meiner Trauerseite auf Facebook schildert,



was ich dann mit Bille erleben durfte:

„Ich sitze aktuell an dem Sterbebett einer guten Freundin. Jetzt im Moment halte ich ihre linke Hand. Sie schläft. Während der Abstand der Atmung nachlässt. Heute Nachmittag haben wir uns verabschiedet. Dabei habe ich wieder einmal mehr selbst das getan, was ich in verschiedenen Vorträgen den Menschen ans Herz lege zu tun.

Ich liebe dich - auf meine ganz besondere Weise. Antwort mit einem ruhigen Blick in meine Augen: ich weiß es folgte ein zartes Lächeln.

Es gab Momente in unserer Freundschaft, wo ich vielleicht mal ein Arsch war. Ich bitte dich, mir das zu verzeihen. Egal was es auch immer gewesen sein könnte.

Antwort immer noch mit einem ruhigen Blick in meine Augen und einer langsam schwach werdenden Stimme: Aber natürlich ...

Das Wunderbare daran ist, ich habe noch eine Reaktion bekommen. Nachher, wenn sie es überstanden hat, die Atempausen werden allmählich länger, würde ich keine Reaktion mehr bekommen. Es ist eine so schöne Erfahrung gewesen. Wieder einmal.

Dann sagte sie, was wir noch alles tun sollen. Tage zuvor legte sie fest, wie sie ihre Abschiedsfeier haben möchte. Bei der Auswahl der Musik war es sehr emotional. Und ja. Das hat gutgetan. Für jeden Beteiligten. Auch meiner guten Freundin.



Ich denke, es ist von großer Bedeutung in Momenten des Sterbeprozesses alles zu bequatschen, was möglich ist. Danach ist es eigenartiger Weise ruhig in einem. Ja fast sogar friedlich. Auf beiden Seiten.

Und nachdem wir nun wussten, was wir für sie zu erledigen haben, habe ich ihre Hand genommen und ihr mit warmer Stimme gesagt, dass sie nun loslassen kann. Ich habe ihr versichert, dass wir all das für sie umsetzen werden, wie sie es haben möchte. Alles. Seit diesem Moment halte ich ihre linke Hand. Eine andere Freundin, die ich ähnlich einer großen Schwester betrachte, sitzt gegenüber und hält die andere Hand.

Schweigend und immer wieder streichelnd sitzen wir nun bei unserer guten Freundin und begleiten sie auf dem Übergang zur anderen Ebene, zur anderen Seite.

Wir haben alles gesprochen. Gelacht, geweint, Und nun ist die Zeit der Stille und das Da-Sein für einen Menschen, der dabei ist zu sterben.

Die Atmung wird tiefer und die Abstände werden länger.

Ich weiß, es kommt nachher der Moment, an dem es überstanden ist und dann wieder dieses Gefühl mich durchdringt, als wäre man live dabei, wenn der Himmel seine Pforten öffnet ...

Gute Freundin, ich wünsche Dir einen angenehmen und sachten Übergang und eine gute Reise. Ich weiß, wir werden uns wieder sehen ... mach es gut ...!“

Rohrau, den 3. März 2016

*Ich glaube, dass, wenn der Tod unsere Augen schließt,
wir in einem Licht stehen, von welchem unser Sonnenlicht
nur der Schatten sein kann.*

Traurig müssen wir Abschied nehmen von unserer lieben Freundin

Bille Wanner
* 7.1.1959 † 3.3.2016

Auch wenn wir Dich über alles vermissen,
wirst Du in unseren Herzen weiterleben

Die Verabschiedung findet am Samstag, den 5. März 2016 um 14:00 Uhr
im Bestattungshaus Maichingen, Sindelfinger Straße 20 statt.
Auf Billes Wunsch bitten wir von Trauerkleidung abzusehen.



Solche Möglichkeiten hat man selbstverständlich nur, wenn genug Zeit zur Verfügung steht, um sich zu verabschieden. Manchmal ist es vom Schicksal leider anders geplant, und es bleibt keine Zeit, um „Auf Wiedersehen“ zu sagen. Dabei handelt es sich oft um tragische und traumatische Erlebnisse.

Die umgekehrte Variante, in denen wir Menschen ganz plötzlich und völlig unerwartet einen nahen Verwandten, Freund, Bekannten, Nachbarn, etc. verlieren. Schock macht sich breit. Meist in Form eines bleischweren Gefühls inmitten unseres Herzens, das uns in unserem Verhalten und Denken fast lähmt. Wir sind kaum in der Lage, den Tod zu verstehen, zu begreifen, geschweige denn ihn zu akzeptieren. Mögliche Varianten für ein solches Erlebnis sind zum Beispiel Herzinfarkt, Hirnschlag, Unfall, Selbstmord oder Mord.

Durch solche oder ähnliche Arten des Todes sind uns Menschen die Möglichkeiten des Abschiednehmens auf die oben beschriebene Art und Weise völlig genommen. Ohne Wenn und Aber! Was nun?

Die Wege zu handeln sind in ihrer Form nicht sehr vielfältig. Jedoch ist es das Abschiednehmen am offenen Sarg, in dessen vom professionellen **TrauerCoach** begleiteten Prozess, die Möglichkeiten beheimatet sind, die zum inneren Frieden führen können!

Was die Augen sehen, dringt unmittelbar in das Unterbewusstsein. Dort findet die eigentliche Verarbeitung statt. Auch wenn ich das Wort wirklich ungern benutze, ist es ein *Muss* für jeden nahestehenden Menschen, am Verstorbenen Abschied zu nehmen (insofern es die Optik des Verstorbenen zulässt).

Etwa 65 bis 70 % trauernder Angehöriger wollen in der ersten Entscheidungsphase den Sarg geschlossen lassen. Sie möchten den Verstorbenen so in Erinnerung behalten, wie sie ihn kannten. Das dürfen sie weiterhin! Die Aussage, den Verstorbenen in Erinnerung zu behalten wie er war (den Sarg geschlossen zu halten) ist eine Flucht vor dem Unbekannten. Menschen, die diese Entscheidung auch in einer zweiten Entscheidungsphase treffen, sperren sich einer wunderbaren Möglichkeit, eben *dem* Gefühl einen Weg zu geben, vor dem sie sich so fürchten. Das Gefühl der Machtlosigkeit, die Unwiderruflichkeit, die Hilflosigkeit. Eben diese Gefühle und Denkmuster sind es, die nach einem ausführlichen Abschiednehmen am Sarg Kanäle finden. Kanäle, die denjenigen Kräften Zugriff geben, die eben die einschränkenden Gefühle auflösen. Statt dessen haben Menschen, die sich einem ausführlichen Abschiednehmen anvertrauen, die beste Möglichkeit gewählt, um kraftvoll und mit einer gewissen

innerlichen Ruhe und Ausgeglichenheit in die Zukunft gehen zu können.

1.8 Möglichkeiten beim Abschiednehmen am offenen Sarg

Wenn man sich im Vorfeld nicht verabschieden konnte, stehen einem trauernden Menschen während des Abschiednehmens am Sarg mehrere Möglichkeiten zur Verfügung. Beispielsweise kann ein erster Schritt sein, den Verstorbenen zu berühren. Ihm die Hand zu streicheln oder festzuhalten (ein letztes Mal). Das Gesicht, die Wangen zu streicheln. Durch die Haare fahren.

Eine weitere Möglichkeit liegt darin, mit dem Verstorbenen zu sprechen. Ja, du hast richtig gelesen. Du wirst Dich jetzt wahrscheinlich fragen, was das bringen soll. Ich gebe Dir Recht, dass es eine einseitige Unterhaltung ist.

Wann immer ich mich mit Trauernden in meinem Bestattungshaus in einem Trauergespräch befinde, kommen wir im Gespräch immer an den Punkt, an dem es um das Abschiednehmen geht. In den vergangenen 23 Jahren, seit 1993, hat sich am Verhalten von „frischen“ Trauernden nichts geändert.

„Wir haben schon im Krankenhaus Abschied genommen“ – „Ich möchte ihn nicht mehr sehen“ – „Wir lassen den Sarg zu, wir behalten den Verstorbenen so in Erinnerung, wie wir ihn gekannt haben“.

Das sind die meistbenutzten Antworten, die ich von trauernden Angehörigen höre. Es ist der Ansatz dafür, dass ich Angehörige überzeugen will, dass es wertvoll und von großer Bedeutung ist,

von einem Verstorbenen Abschied zu nehmen. Ihn zu sehen. Ihn zu berühren.

1.9 Die vier wohltuenden Prozesse beim Abschiednehmen

Meine Aufgabe als effektiver **TrauerCoach** ist es, trauernde Menschen dazu zu befähigen, dass sie selbst in der ersten Phase der Trauer (Eintritt des Todes bis zur Trauerfeier) Zugriff bekommen auf ein bestimmtes Gefühl des inneren Friedens, von Ruhe und Gelassenheit. Das ist mir seit Gründung meines Bestattungsunternehmens schon immer irgendwie gelungen. Ich hatte bis 2011 keine Ahnung davon, wie ich das selbst hinbekommen habe. Schon in der Schulzeit und als Jugendlicher war es so, dass sich Menschen, die sich schlecht fühlten, immer an mich wandten und sich nach einem Gespräch mit mir wesentlich besser fühlten. Eine Gabe? Ja. Möglicherweise handelt es sich um eine Gabe, vielleicht aber auch nur die geschickte Kombination aus Empathie (unbedingte Voraussetzung eines **TrauerCoaches**) und das geschickte Erklären bestimmter Dinge. In einer bestimmten Weise Worte und Tonlage anwenden.

Als ich 2011 meine Hypnose- und NLP-Ausbildung genoss, war es für mich nicht wirklich eine Ausbildung in dem Sinne, dass ich alles neu lernen musste. Hypnose beherrschte ich bereits seit meinem 18. Lebensjahr. Hypnose lernte ich von Dieter. Nein - es waren die wundervollen Techniken, die ich in der Ausbildung kennenlernte und irgendwie sofort verstanden habe, in welchen Kontexten ich sie anwenden kann.

In meiner NLP-Ausbildung erhielt ich plötzlich Worte für das, was ich schon jahrelang praktizierte. Das geschickte Anwenden von Sprachmustern. Ein wesentlicher Teil der **TrauerCoach--**Ausbildung, die ich anbiete. Mehr dazu, wie es mit bestimmten Sprachmustern gelingt, das Gegenüber in einen entspannten Zustand zu führen, erfährst du weiter hinten in diesem Buch.

Auf jeden Fall waren es auch die NLP-Techniken, die ich seit 2012 mit meiner langjährigen Arbeit als Bestatter und Trauerbegleiter kombiniere. Mit faszinierenden, ja teilweise bahnbrechenden Ergebnissen.

Lasst uns aber einmal näher betrachten, wie es möglich ist, in einem aktuellen Trauerfall Ruhe und Frieden zu schaffen, in einem Moment, in dem dies unmöglich scheint.

Da die meisten Menschen meine Art des Abschiednehmens noch nie erlebt haben, fehlt ihnen erst einmal die Erfahrung. Deshalb *kann* der Kunde das Gefühl noch gar nicht fassen, welches ihn *nach* diesem Prozess erwartet. Abgesehen davon ist das der Hauptgrund, dass die meisten Trauernden den Sarg geschlossen lassen wollen.

Der Wunsch, den Sarg geschlossen zu halten und den Verstorbenen so in Erinnerung zu behalten, wie man ihn zu Lebzeiten kannte, stellt also eher eine Flucht dar. Ich gehe im Folgenden näher darauf ein.

An dieser Stelle möchte ich unbedingt sicherstellen, dass ich im Folgenden von Verstorbenen spreche, bei denen ein Abschied aus optischen Gründen *möglich* ist. Bei tragischen Unfällen ist das folgende Procedere auch am geschlossenen Sarg möglich. Man nutzt in solchen Fällen allerdings das Bild des Verstorbenen, welches *auf* oder *neben* dem Sarg steht.

Ein Mensch stirbt, unter welchen Umständen auch immer. Zunächst einmal will man den Tod des geliebten Menschen nicht wahrnehmen. Am liebsten soll der Verstorbene wieder zurückkommen. Allein der Gedanke, sich an seinen Sarg zu stellen, in dem man ihn tot liegen sieht, schreckt viele in dieser Phase ab.

Oft hatten wir in unserer Kindheit bestimmte Erfahrungen mit verstorbenen Menschen und/oder Beerdigungen. Eltern haben früher oft Dinge gesagt wie: „Halte 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 auf jeden Fall mit zur Beerdigung von Tante Emilie – das gehört sich so.“ Dann mussten wir auf dem Friedhof an der Aufbahngszelle vorbei gehen, wo wir dann aus 1-2 m 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 endgültig einen Schauer über den Rücken laufen.

So oder so ähnlich haben viele ihre ersten Erlebnisse gemacht und abgespeichert. Natürlich sträubten wir uns dann Jahre später noch, wenn wir gefragt wurden, ob man von seinem lieben Verstorbenen Abschied nehmen möchte. Welch schrecklicher Gedanke – wenn man es nicht anders kennt.

Und tatsächlich haben Bestatter vor gut 15 bis 20 Jahren noch bestimmte Methoden angewandt, um dafür zu sorgen, dass der Mund oder die Augen des Verstorbenen geschlossen bleiben. Es ist doch völlig klar, dass wenn ein Bestatter früher den Mund mit Sekundenkleber zugeklebt hatte (auch heute gibt es noch den ein oder anderen, der es auf diese „mittelalterliche“ Weise praktiziert), ergab das eine furchtbare Optik. Der Kleber wurde

auf die oberen und unteren Zähne aufgetragen und auch zwischen Ober- und Unterlippe. 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 hat trotzdem den Drang, sich nach unten zu bewegen. Die Optik in solchen Fällen war furchtbar. Der Verstorbene sah doppelt so tot aus wie er ohnehin schon war. Das weiße Sterbehemd, das vom Bestatter verkauft wurde, tat sein Übriges, so dass es eher ein Schreckensbild war als ein angenehmes und erträgliches Bild.

Heutzutage ist es üblich, dass der Mund eines Verstorbenen während einer hygienischen Grundversorgung mit speziellen Techniken aus der Thanatopraxie (*Umfasst alle Tätigkeiten im Bestattungswesen, die über eine hygienische Totenversorgung hinaus nötig sind, um die ästhetisch und hygienisch einwandfreie Aufbahrung eines Verstorbenen zu gewährleisten. Durch eine thanatopraktische Behandlung wird eine pietätvolle Abschiednahme am offenen Sarg für die Hinterbliebenen vereinfacht.* Quelle: Wikipedia) fachgerecht verschlossen wird. Der Verstorbene sieht dann aus, als habe er seinen Mund ganz normal geschlossen. Das Eincremen des Gesichts mit einer dafür vorgesehenen Creme sorgt dafür, dass die Zellen noch ein wenig belebt werden. Und insbesondere wird dem Verstorbenen Kleidung angezogen, von der die Angehörigen wissen, dass er sich darin wohlfühlen würde. So sieht Versorgung heute aus. So wird ein Abschiednehmen um ein Vielfaches angenehmer und vor allem anschaulicher.

Das Unterbewusstsein und das Gehirn eines Menschen spielen beim Verarbeiten von Trauererfahrungen eine zentrale Rolle. Was unsere Augen sehen und all das, was wir in der ersten

Trauerphase erleben, wird im Gehirn und somit im Unterbewusstsein abgespeichert. Wenn nun der Prozess vor einem liegt, die Trauer in den kommenden Wochen und Monaten zu bewältigen, ist dieser Grundbaustein eines warmen und wohlthuenden Abschiednehmens von so großer Bedeutung. Genau diese Bilder nehmen wir aus einer Trauererfahrung mit in die Zukunft, Bilder, die bestimmen, wie wir mit dem Verlust umgehen werden.

Warum schreibe ich das alles so detailliert? Genau diese Argumente und wissenschaftlichen Erklärungen bewegen Menschen, sich mir anzuvertrauen und sich einem betreuten Abschiednehmen am offenen Sarg zu öffnen.

Zunächst mache ich mir selbst ein Bild vom Verstorbenen, wenn er versorgt wurde. Da ich ja in vielen Fällen ein Bild vom Verstorbenen zu Lebzeiten in den Unterlagen habe, erkenne ich, ob sich der Verstorbene durch seine Krankheit oder andere Umstände sehr verändert hat.

Zu einem vereinbarten Termin empfangen ich die Angehörigen und schildere ihnen mit Bedacht, was sie erwartet, wenn wir danach gleich in den Verabschiedungsraum gehen. In meinem Bestattungshaus habe ich zwei angenehm gestaltete Verabschiedungsräume.



Ich erkläre ihnen, sie sollen sich alle Zeit nehmen, die sie benötigen, um sich mit der Situation im Abschiedsraum „anzufreunden“. Meist gehe ich voran und stelle mich an den Sarg, so dass die Angehörigen merken, dass da nichts passieren kann. Auf diese Weise bemühe ich mich, ihnen die Angst, sich dem Verstorbenen zu nähern, ein wenig zu nehmen.

Nachdem sich die Angehörigen in dieser Situation zurecht gefunden haben und gemeinsam um den Sarg stehen, beginnen die Angehörigen meist zu weinen und den Verstorbenen an den Händen oder im Gesicht zu streicheln. Manchmal lasse ich auf Wunsch der Trauernden leise Musik im Hintergrund laufen. Das eine Mal ist es eine neutrale Musik, die ich zusammengestellt habe, manchmal sind es auch Lieblings-CDs, die der Verstorbene gern gehört hat.

Nach einem bestimmten Zeitraum geselle ich mich zu den Trauernden und lade sie ein, dass sie sich nun zum Verabschieden mit dem Verstorbenen unterhalten können:

„Ich weiß, das hört sich befremdlich an – zumal ja vom Verstorbenen keine Antwort kommt.“ Und genau hier beginnt der Einstieg, indem ich den Trauernden vorschlage, eine bestimmte Reihenfolge beim Reden mit dem Verstorbenen einzuhalten, die sie in die Lage versetzen kann, diesen bestimmten Zustand des inneren Friedens zu erreichen.

„Was“, so fahre ich fort „geschieht genau zu dem Zeitpunkt, da der Tod eintritt? Wenn das Gehirn seine Funktion einstellt und das Blut aufhört zu zirkulieren? Was denken Sie? Das Zellsystem, der Körper eines Menschen (*ich zeige auf den Verstorbenen*) besteht aus etwa 100 Billionen Zellen. Zum Zeitpunkt des Todes entweicht das Leben, sprich die Energie, die 100 Billionen Zellen aktiv gehalten hat, aus dem Körper. Der Verstand, der alles bewertet und mit seiner Existenz ab dem Alter von etwa acht Jahren aktiv ist, ist etwas Menschliches. Auf die Welt gekommen sind wir ohne die Vernetzung von Bewertung. Und es ist gerade die Bewertung, die oft im Leben dafür sorgt, dass wir uns schlecht fühlen oder gar traurig über bestimmte Dinge sind. Natürlich hat die Art, wie Ihr lieber Verstorbener sein Leben und die Welt da draußen bewertet hat, auch viele Momente erlebt, in denen er glücklich war. Zufrieden.

Worauf ich hinaus möchte, ist nach wie vor die Frage: Was geschieht genau in dem Moment, wenn der Körper den Geist aufgibt? Im wahrsten Sinne des Wortes. Wir wissen alle, dass Energie nicht verloren geht. Ich rede hier nicht von irgendwelchen 'esoterischen' Dingen, sondern von Physik. Und das, was Ihren lieben Verstorbenen ausgemacht hat; was Sie

spürten, als er ihnen nur gegenüberstand, ohne das er etwas sagen musste. Das hatte doch tief in ihm seinen Ursprung.

Ich weiß nicht, wie Sie selbst dazu sagen. Seine Seele, sein Herz; wie auch immer. Was Sie so sehr geliebt haben, war doch das, was er ihnen vermittelt hat. Seine Herzenswärme, seine besondere Ausstrahlung, in der Sie sich so geborgen fühlten. Und es ist genau die Quelle seines Wesens tief in ihm, die Sie so an ihm geliebt haben. Meine Rede ist von dieser unsichtbaren und doch spürbaren Energie, dem Unterbewusstsein, der Seele. Wissen Sie was der Geist ist, von dem alle Leute reden? (*Wird immer verneint. Fast niemand weiß, was der Geist eigentlich ist. Nur bestimmte Wissenschaften setzen sich damit auseinander*) Der Geist ist im Grunde die Zusammensetzung unseres Bewusstseins/Verstandes und unseres Unterbewusstseins. Beide ergeben den Geist eines Menschen. Da aber der Verstand etwas Menschliches ist, eine Vernetzung auf neurobiologischer Basis, stirbt der Verstand eines Menschen ebenfalls zu dem Zeitpunkt, wenn wir den Stoffwechsel einstellen.

Das Unterbewusstsein hingegen ist etwas, das irgendwie schon lange vor unserer Geburt vorhanden sein muss. Es hat über Evolutionen hinweg bestimmte Dinge gelernt, die vom Tag der Geburt vorhanden sind. Das Wachsen von Haaren und Fingernägeln, das Aufrechterhalten der Körpertemperatur von 37 Grad, das Ein- und Ausatmen, das Schlagen des Herzens als auch bestimmte Urinstinkte.

Für mich ist das Unterbewusstsein ein und dasselbe mit dem, wenn von der Seele gesprochen wird. Das Unterbewusste nutzt eben auch das physikalische Gesetz der Ausstrahlung und Anziehung. Somit ist auch einfach zu erklären, dass wir das Wesen eines Menschen spüren können. Weil es einfach von demjenigen ausgestrahlt wird!

Wenn nun der Körper den Geist aufgibt, stirbt der Verstand mit und somit auch sämtliche Bewertung. Auch Zeit, eine menschliche Erfindung, ist ab dem Zeitpunkt des Todes nicht mehr existent. Das Wesen eines Menschen, die Seele, strömt langsam und sanft aus dem Zellsystem und geht über in die universelle Energie, aus der alles besteht. Zurück zu der Energie, aus der wir selbst einmal entstanden sind. Dorthin, wo es keine Bewertung gibt. Das können wir uns als Mensch so gut wie gar nicht vorstellen. Dort ist es uns auch nicht möglich zu empfinden, wie schön es dort ist. Dort, außerhalb unseres Körpers. Schön wäre eine Bewertung. Wir befinden uns dort aber in einem *reinen* Zustand des Seins. In einem Zustand des reinen Friedens. Sich inmitten dieser universellen Energie zu befinden – dafür gibt es keine menschlichen Worte. Könnten wir hier als lebende Menschen diese Energie spüren, die einfach nur aus reiner Liebe besteht, würden wir sofort tot umfallen. So schön wäre das.

Im Umkehrschluss bedeutet das aber nun, dass Ihr Verstorbener, als er starb, genau diesen Prozess erlebte.

Das Bewertende verging allmählich und der sanfte Übergang auf die andere Seite ging vonstatten. Die andere Seite beginnt direkt außerhalb unseres Körpers. *Nicht* weit weg, *oben* im Himmel, kilometerweit entfernt. *Nein*. Direkt *hier* um uns herum befindet sich nun auch das Wesen ihres lieben Verstorbenen. Er hat nur keinen Körper mehr, mit dem er sich ausdrücken kann. Der Körper hat den Geist aufgegeben.

Wenn Sie nun beginnen mit ihrem lieben Verstorbenen zu reden, kann natürlich keine Antwort kommen, weil er eben keinen Körper mehr hat, mit dem er kommunizieren kann. Sein Tod hat automatisch auch die Art verändert, wie Kommunikation möglich sein kann.

Wenn Sie beginnen, mit ihrem lieben Verstorbenen zu reden, dann können Sie etwas erleben, was Sie so noch *nie zuvor* erlebt haben.

Beginnen Sie in vier 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 Ausdrucksweise 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 wofür Sie ihm dankbar sind. Möglicherweise für alles, was Sie von ihm gelernt haben. Sagen Sie ihm einfach mal „Danke!“
3. Für den dritten Schritt brauchen Sie Mut. 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 ein furchtbarer Mensch war. Der ein oder andere hat in seiner Jugend vielleicht 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 gekommen, sich für alles zu entschuldigen. Etwas, dass man zu Lebzeiten, meist aus dem Grund sich zu schämen, nie gemacht hat. Es ist *wichtig*, für all diese

Dinge um Verzeihung zu bitten. Ich weiß, es kommt keine Antwort im herkömmlichen Sinn, aber Sie werden plötzlich diese neue Wahrnehmung spüren. Dieses plötzlich auftretende, ruhige Gefühl. Wundern Sie sich nicht, wenn ihnen dieses Gefühl, auch wenn es neu ist, vertraut vorkommt.

4. Im vierten und letzten Schritt geht es darum, Ihrem lieben Verstorbenen zu sagen, wo *er* mal nicht so toll und vielleicht mal ein wenig unangenehm oder gar unausstehlich war. Wichtig dabei ist nur, dass Sie ihm an dieser Stelle ihre Absolution erteilen!

Der TrauerCoach

Die wohltuenden Prozesse beim Abschied nehmen



© Thomas Sommerer & Dominik Mattner 2016 /Bildnachweis: Jenny Sturm/fotolia.com

Wenn Sie diese vier Schritte intensiv und ausgiebig durchlaufen, kann ich ihnen garantieren, dass Sie beim Verlassen des Abschiedsraumes, vermutlich nach einem tiefen und erlösenden Atemzug, dieses ganz bestimmte Gefühl wahrnehmen können. Ich rede von dem Gefühl des Zustandes, den Sie sich durch diese vier 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 Verstorbenen plötzlich sehen und mit ihm reden können. Nein. Das wäre ja Quatsch. Nein. Ich meine, dass sie in diesem wohltuenden Zustand des inneren Friedens plötzlich Dinge wahrnehmen können wie zum Beispiel ein vertrauter Geruch, der im Zusammenhang zu ihrem Verstorbenen steht. 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 meiner Trauerkunden. Seit 1993. Vorausgesetzt, dass die vier wohltuenden Schritte exakt so eingehalten werden, 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 in aller Welt steht denn geschrieben, dass 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!

TEIL 2. Trauer aus der Sicht der Neurobiologie



iStock.com/xubingruo

*Es ist einfacher, den Prozess einer Erfahrung zu verändern
als die Erfahrung selbst.*

(Grundsatz des Neurolinguistischen Programmierens, NLP)

Im ersten Teil des Buches habe ich dich mit den vielfältigen Möglichkeiten vertraut gemacht, in einem akuten Abschieds- und Trauerprozess gesund zu trauern. Nebenbei bemerkt sagte mein früherer Hausarzt immer: „Körper folgt Geist“. Ein weiterer Grundsatz aus dem NLP besagt:

*„Körper und Geist sind beides Teile ein- und desselben Systems und
beeinflussen sich gegenseitig“.*

Warum ich das an dieser Stelle erwähne: Trauernde Menschen wissen nicht, dass sie gesund trauern *können*. Menschen fallen oft nach einem Todesfall in das bekannte Loch, sie rutschen in Depression und Hilflosigkeit hinein. Es dauert nicht lange, bis der Körper folgt und auf seiner Ebene einschränkende Symptome zeigt. Angefangen mit Schulter- und Rückenschmerzen bis hin zu Wasser in bestimmten Körperteilen oder Bewegungseinschränkungen durch Schmerzen in Beinen und Armen. Der Körper folgt eben dem Geist.

„Du *bist* nicht dein Körper, Du *hast* einen Körper – Du *hast* keine Seele, Du *bist* die Seele und in einem Körper beheimatet.“

(Bob Proctor)

Ich betrachte nun Trauer von einer völlig anderen Seite, nämlich aus der Sicht der Neurobiologie und den damit einhergehenden Möglichkeiten, Kummer und Schmerz auf einer vollkommen anderen Ebene zu begegnen!

Bevor ich jedoch tiefer in das Thema der Neurobiologie einsteige, gehe ich zuerst einmal auf das Wort „Geist“ und seine eigentliche Bedeutung ein.

Wenn ich in meinen Vorträgen davon spreche, dass der Körper dem Geist folgt, nicken meist alle Teilnehmer. Auf die Frage, die ich dann stelle, was denn der Geist überhaupt sei, herrscht meist erst Schweigen. Das große Überlegen beginnt.

Der Geist ist die Zusammensetzung unseres Bewusstseins (Verstand) und unseres Unterbewusstseins. Der Verstand ist *der* Teil in uns, der strukturiert ist, logisch und analytisch denkt und bewertet. Er ist somit für unser Bewertungssystem verantwortlich. Das Unterbewusstsein hingegen ist vollkommen neutral. Es kann nicht bewerten. Es kann nicht im Geringsten unterscheiden, ob ein Verhalten gut oder schlecht für uns ist. Es führt einfach das

vom Verstand bewertete Denkmuster in Form eines Verhaltens aus.

Wenn beide in Harmonie miteinander sind, handelt es sich um die Momente, in denen du dich bei einer Sache vollkommen sicher bist und dich *ohne* Zweifel richtig und gut dabei fühlst. Darüber hinaus merkst du auch am Ergebnis, dass alles passt.

Wenn aber beide Teile gegeneinander arbeiten, dann kommen wir auf einer bestimmten Ebene in Konflikt mit uns selbst. Und genau dann sind die Gedanken nicht mehr harmonisch, und der Körper spiegelt die Denk- und Verhaltensweise auf seiner Ebene wider!

Wie oft hast du schon einmal erlebt, dass du kurz bevor du einen Schnupfen bekommen hast, eine innere Einstellung hattest wie zum Beispiel: „Jetzt hab’ ich aber die Schnauze voll!“. Oder es dir schlecht war und du dich sogar übergeben musstest und Tage davor schon eine innere Haltung hattest, die darauf schließen ließ, dass du zur Zeit alles „zum Kotzen“ fandest. Sehr viele Menschen mit Rücken- oder Nacken/Schulterschmerzen tragen oft über einen längeren Zeitraum eine bestimmte (seelische) Last mit sich herum. Ich könnte an dieser Stelle unzählige Beispiele aufzählen, auf welche Weise der Körper dem Geist (und somit den Gedanken) folgt.

Das von mir entwickelte, effektive **TrauerCoaching** kann durch seine mentalen Techniken einen trauernden Menschen dazu befähigen, gesund zu trauern.

Die eigentliche Bedeutung, gesund zu trauern, liegt in dem Geheimnis verborgen, die Trauer ohne Schmerz oder Leid zu erleben. Der Fokus dabei liegt darauf, den Trauernden dabei zu unterstützen, dass er Zugriff bekommt auf den Zustand des inneren Friedens, der inneren Ruhe.

Es geht nicht darum, eine Trauer „wegzucoachen“! Ich betone klar und deutlich, dass der Prozess, der im Zusammenhang mit einem Todesfall (oder auch einer Trennung) steht, eine zentrale Rolle spielt, wenn es darum geht, eine Verlusterfahrung zu machen. Die automatisch damit einhergehenden Vorgänge von Schock, Hilflosigkeit und Starre (oder Ähnliches) sind völlig normale Reaktionen, die man durchlaufen und erfahren muss!

Wie im ersten Teil des Buches bereits ausführlich beschrieben, gibt es Möglichkeiten und Prozesse, die während der Zeit vom Eintritt des Todes bis zur Trauerfeier genutzt werden können, *wenn* sie einem bekannt sind. Und auch in diesen Momenten kann man sich auf wohlthuende Weise einen Zustand des inneren Friedens schaffen.

Das effektive **TrauerCoaching** beschäftigt sich hauptsächlich mit Konditionierungen, die aufgrund einer traumatischen Erfahrung initiiert wurden und vom Trauernden im Gehirn abgespeichert wurden. Der grundlegende Gedanke dabei ist, die unumstößliche Tatsache, dass *nichts* und *niemand* den Verstorbenen zurück bringen kann. Und da wir Menschen über kein Programm in unserem Gehirn verfügen, das für den Umgang mit Verlust zuständig ist und uns Möglichkeiten gibt, damit umgehen zu können, kann die Wissenschaft der Neurobiologie und das damit verbundene **TrauerCoaching** dem Leidenden helfen, den Zugriff auf inneren Frieden herzustellen. In Kurzeit!

Hat ein Trauernder Zugriff auf inneren Frieden, ist er in der Lage gesund zu trauern! Alle ruhigen Gedanken und Verhaltensweisen sorgen zum einen dafür, dass man in einer gewissen Entspanntheit mit dem Verlust umgeht. Da der Körper *immer* dem Geist folgt, wird der gesund Trauernde auch auf der körperlichen Ebene gesund bleiben!

2.1 Die Neurobiologie - der entscheidende Faktor

Die Wissenschaft der Neurobiologie setzte sich in den vergangenen Jahren mehr und mehr durch. Sie beschäftigt sich mit den Funktionsweisen des Gehirns auf der Ebene der Elektrizität und Biochemie. Unser Gehirn speichert jeden einzelnen Moment unseres Lebens bildhaft ab. Biochemisch und mit Hilfe verschiedener Gehirnsäfte (*Brainjuice*) und der im Gehirn vorhandenen Elektrizität. Als einen einzelnen Moment nehmen wir mal als Beispiel ein Zehntel einer Sekunde.

Stell dir vor, du hast im Kopf eine DigiCam. Diese DigiCam speichert vom Tag der Geburt ein Bild nach dem anderen ab. Zehntelsekunde für Zehntelsekunde. Dein ganzes Leben lang. Rund um die Uhr. Bis zu diesem Moment, zu dem du gerade diese Zeilen liest. Und bis zu dem Tag, an dem du in ferner Zukunft den Stoffwechsel einstellst. Für die Anzahl an Bildern, die in deinem Gehirn gespeichert sind, gibt es keine Zahl mehr. Der Speicher unseres Gehirns scheint unendlich groß zu sein. Unvorstellbar groß.

Gerne vergleiche ich das mit den abgespeicherten Bildern mit einem Dia-Register. Stell dir vor, dass sich von jetzt im Augenblick bis zurück zum Tag deiner Geburt ein ewig langes Dia-Register befindet, in dem Zehntelsekunde für Zehntelsekunde dein bisheriges Leben bildhaft abgespeichert ist.

2.2 Das Gehirn

Das Gehirn denkt nur in Bildern. Was anderes tut ein Gehirn überhaupt nicht in Bezug auf Denken! Dabei ist es für das Gehirn völlig irrelevant, ob es sich um ein erinnertes Bild handelt (also ein Bild aus deiner Vergangenheit) oder um ein Bild, das auf der kreativen Ebene gestaltet wird. In jedem Fall läuft das Speichern oder Produzieren eines Bildes auf der neurobiologischen Ebene ab.

Das Gehirn ist ein Organ und bewertet insofern nicht eines der Dinge, die es abspeichert. Es nimmt alles als wahr entgegen und geht schlichtweg seiner Funktionsweise, seiner Aufgabe nach. Rund um die Uhr. Zehntelsekunde für Zehntelsekunde!

Geht man einen Schritt weiter und stellt die Überlegung an, wie ein Gehirn Bilder abspeichert, gelangt man auf phantastische Ergebnisse. Dazu später.

Es ist eine wissenschaftliche Tatsache, dass das Gehirn auf jeden objektiven als auch subjektiven Reiz ein Bild aus dem Speicher hervorholt oder ein Bild kreiert.

Betrachten wir hierzu einmal eine Kommunikation zwischen zwei Menschen. Wenn zwei Menschen miteinander kommunizieren, bilden von 100 % der Gesamtkommunikation lediglich 8 % die Sprache. Der Rest einer Kommunikation geschieht nonverbal.

Ja, ich weiß – viele von euch Lesern denken jetzt: „Ja klar – Körpersprache ...“

Früher lernte ich einmal, wenn Menschen in einer Unterhaltung die Arme überkreuzen oder Beine übereinanderschlagen, dann habe das die Bedeutung, dass diese Menschen das Thema um das es geht, blockieren würden. Aber mal im Ernst, lieber Leser. Das Überkreuzen der Arme und/oder das Übereinanderlegen der Beine kann doch einfach mal nur bequem sein ...!

Mit „nonverbal“ sind wesentliche Dinge gemeint, die in einer Kommunikation ablaufen, auf die wir bewusst nicht so wirklich achten und die dennoch den größten Teil einer Kommunikation ausmachen. Es handelt sich unter anderem um die Atemfrequenz, die Muskelspannung, natürlich auch um die Mimik (lass dich aber nicht zwangsläufig von Mimik täuschen. Manche Menschen haben gelernt, eine „gute Miene zum bösen Spiel“ zu machen). Spannend wird es aber, wenn man herausfindet, dass man sich zu großen Teilen von der Stimmlage des Gegenübers beeinflussen lässt. Der Sprechgeschwindigkeit und Lautstärke einer Stimme!

Noch spannender ist es, was im eigenen Gehirn geschieht, wenn wir ein Wort akustisch wahrnehmen. Stell dir doch dazu einfach mal dich selbst vor. Du bestehst aus etwa 100 Billionen Zellen, die den Körper ergeben. Ein ausgeklügeltes, über Millionen von Jahren von der Evolution entwickeltes, geniales System. Alle Zellen arbeiten miteinander und kommunizieren sogar miteinander. (*Eine überaus spannende Lektüre gibt es dazu von Bruce Lipton, Intelligente Zellen.*) Denn das ist es, was unsere Zellen sind: Hoch intelligent. Doch sie bewerten nicht. In diesem angeordneten System von etwa 100 Billionen Zellen ist dein Wesen beheimatet. Das, was dich ausmacht. Dein Kern. Dein Wesen. Und wenn dein Wesen, welches im Grunde aus reiner, universeller Energie besteht, sich mitteilen möchte, dann gelangt dieser Wunsch nach Ausdruck in einem unvorstellbar kurzen Zeitraum ins Gehirn. Im Gehirn selbst gibt es Hunderte von Worten, die dort aussortiert werden, um genau *das* Wort herauszusuchen, welches passend zu deiner momentanen Stimmung und inneren Haltung in Richtung Sprachorgan gesendet wird. Ist diese Information im Sprachsystem angekommen, wird das entsprechende Wort ausgesprochen. Es verlässt den Körper. Jetzt ist es im Grunde kein Wort mehr, sondern lediglich eine Schallwelle, die die Informationen der

Sprechgeschwindigkeit, Lautstärke und vor allem den Tonfall weiterleitet.

Am Ende kommt die Schallwelle mit all den enthaltenen Informationen beim Empfänger an. Das Ohr des Gegenübers empfängt diese Schallwellen. Dort angekommen trifft die Schallwelle auf bestimmte Rezeptoren, und als Reizreaktion sucht das Gehirn den gesamten Bildspeicher deines Lebens ab und holt sich aus dem „Dia-Register“ das dementsprechende Bild hervor, das exakt zu dem empfangenen Wort passt; zu der gesprochenen Sprachgeschwindigkeit und -lautstärke. Das ist einfach eine Funktion, die von Natur aus genauso abläuft. Ob du nun willst oder nicht! Wort für Wort, Bild für Bild!

Sobald wir also einen Wert oder eine Überzeugung geschaffen oder programmiert haben, geht damit auf die gleiche Weise ein bestimmtes Verhalten einher. Und dieses Verhalten wird im Gehirn durch sogenannte Neuronen gesteuert. Auf jede Reizreaktion werden Neuronen abgefeuert, die das entsprechende Verhalten auslösen. Ob wir wollen oder nicht, wir können gar nicht mehr anders. Zumindest nicht im normalen Zustand des Wachbewusstseins.

Angenommen, es gibt in deinem Leben etwas oder jemanden, vor dem du Angst hast. Mit jedem Mal, da du in dieses Verhalten kommst, geht es dir mehr auf die Nerven als vorher. Und nun kommt das Interessante. Je mehr du es loshaben willst, desto schlimmer wird es. Stimmt's? Klar. Ich kann dir auch sagen, woran das liegt. Du sagst dir in diesem Moment: „Ich will dieses Angstverhalten *nicht* mehr haben“. Da das Gehirn in Bildern denkt, sind dem Gehirn Worte wie *nicht* oder *keine* oder *un(möglich)* völlig unbekannt. Das Gehirn kennt diese Worte nicht! Es ist ein reines Bildprogramm und benötigt exakte Anweisungen. Sagst du also, dass du das Angstverhalten *nicht*

mehr haben willst, produziert dein Gehirn ein Bild davon, wie du das Angstverhalten ausführst. Also ist es wichtig, *wenn* du dieses Angstverhalten los sein willst, dass du dir ausmalst, wie du mit solchen Situationen oder Menschen (die bislang Auslöser für die Angst waren) umgehen willst! Hierin beginnt das großartige Geheimnis, das Gehirn in seiner Funktionsweise zu benutzen.

2.3 Der Verstand

Um das Gehirn herum ist der Verstand eines Menschen vernetzt. Der Teil in uns, der strukturiert ist, logisch und analytisch denkt als auch alles bewertet, das uns widerfährt. Der Verstand eines Menschen hat eine Speicherkapazität von sieben Informationen (wir nehmen wieder eine Zehntelsekunde als Maßstab) plus/minus zwei Informationen. Je nachdem, wie schlau wir sind (so sage ich es immer spaßeshalber in meinen Vorträgen).

Das wohl Spannendste am Verstand ist, dass er etwas absolut Menschliches ist. Er ist erst in etwa ab dem achten Lebensjahr aktiv (auch hier gilt plus/minus zwei Jahre).

Warum ist das so? Weil wir am Tag der Geburt vollkommen neutral auf die Welt kommen! Das Gehirn ist zwar schon vorhanden, aber erst ab dem dritten Lebensjahr ausgebildet. Ich vergleiche den Tag der Geburt gerne immer mit dem Kauf eines PCs. Nachdem die Hardware ihren Platz gefunden hat (Körper/Geburt), lege ich die CD(s) mit meinem gewünschten Betriebssystem ein (Software/Unterbewusstsein) und programmiere meinen PC mit den Grundsystemen auf mich persönlich zu. Niemand auf dieser Welt legt seine Ordner und Daten in dieser Software genauso ab, wie ich das tue. Jeder Mensch auf dieser Welt strukturiert das Ablegen von Informationen auf seine eigene, höchst individuelle Weise!

Vergleichbar mit dem Tag der Geburt und dem damit verbundenen Säuglingsalter bis hin zum Kind, nehmen wir alles, was sich um uns herum abspielt, als wahr entgegen und formatieren uns, *ohne* es zu wollen oder irgend einen Einfluss darauf zu haben, mit *allen* Denk- und Verhaltensweisen der Familie, der Kultur des Ortes und des Landes, in dem wir groß werden, der Kirche, dem Kindergarten, der Schule. Im Laufe der Kindheit bewerten wir allmählich selbst die Dinge in unserem Leben. Und genau diese Phase beginnt in etwa ab dem achten Lebensjahr. Das individuelle sogenannte „Bewertungssystem“ wird auf der Ebene des Verstandes abgelegt und begleitet uns vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Der Verstand legt ab diesem Zeitpunkt fest, welche Dinge für uns im Leben wichtig sind und welche nicht; was gut oder schlecht für uns ist; wen wir mögen oder hassen; was wir können oder nicht können; auch und insbesondere wird in diesem Wertesystem von selbst festgelegt, wozu wir in der Lage sind und wozu nicht. Aus der Art, wie wir unser Leben und alles, was damit zu tun hat, bewerten, gehen all unsere Überzeugungen hervor. All das wird dann als ein auf neurobiologischer Basis beruhender Prozess abgespeichert.

2.4 Das Unterbewusstsein

Als Dritter im Bunde und somit als ultimativer Transformator und die größte aller Schatztruhen gibt es das Unterbewusstsein. Es hat zentral im Gehirn seinen Platz und ist dort verbunden mit dem limbischen System und dem vegetativen Nervensystem (Körper folgt Geist!). Das Unterbewusstsein ist in seiner Grundbeschaffenheit wie das Gehirn selbst auch vollkommen *neutral*! Obwohl sämtliche Verhaltensweisen dort abgespeichert sind, kann das Unterbewusstsein *nicht* unterscheiden, ob ein

Verhalten gut oder schlecht für uns ist. Das kann es einfach nicht. Es führt das Verhalten einfach aus!

Was die Speicherkapazität des Unterbewusstseins angeht, ist sie im Gegensatz zum Verstand nahezu unermesslich. Das Unterbewusstsein kann zum selben Zeitpunkt 20.000.000 Informationen aufnehmen und verarbeiten. Wenn man die Speicherkapazität des Verstandes und des Unterbewusstseins vergleicht, dann ist der Verstand so groß wie der Fingernagel eines Daumens. Die Größe des Unterbewusstseins würde hingegen so groß sein wie das Fußballfeld in einem Stadion. In Maßeinheiten wäre der Verstand 15 Zentimeter lang, das Unterbewusstsein hingegen 15 Kilometer!!

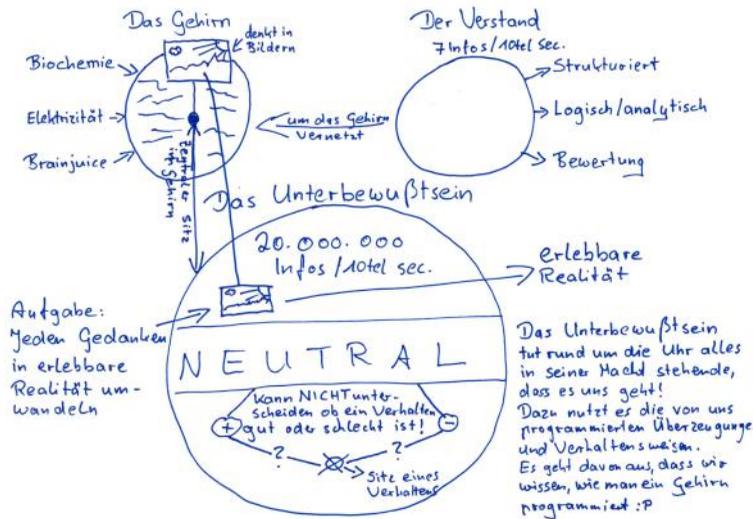
Das Unterbewusstsein funktioniert wie ein Perpetuum Mobile. Es schläft *nie* und es tut rund um die Uhr alles in seiner Macht stehende, dass es uns gut geht. Und genau dazu nutzt es die Verhaltensweisen, mit denen wir es ständig programmieren. Ich gebe dir recht, dass das erst mal völlig unlogisch klingt: Es will, dass es mir gut geht und dazu nutzt es zum Beispiel mein Angstverhalten? Hä? Wirst Du jetzt womöglich denken. Wie soll das denn funktionieren? Das ist ja vollkommen unlogisch. Aber genau da ist der Ansatz beim Unterbewusstsein zu finden. Logik findet in der Weite des Unterbewusstseins nicht den geringsten Platz.

Das Unterbewusstsein ist meiner Meinung nach älter als wir selbst. Die Begründung liegt darin, dass das Unterbewusstsein bereits alles enthält, was zum Überleben notwendig ist. Zum einen körperliche Funktionen, die aus über Millionen von Jahren entstandener Evolution vorhanden sind. Auf der mentalen Ebene besteht das Unterbewusstsein in seiner Grundsubstanz aus purer universeller Energie. Es trägt bereits alle Zustände in sich, die es uns ermöglichen, das Leben zu genießen. Darin ist auch die

Wahrheit enthalten, dass das Leben dazu da ist, um es zu genießen und Spaß daran zu haben! Das Unterbewusstsein stellt uns alle dazu notwendigen Ressourcen zur Verfügung: 100 % Zugriff auf Schutz und Geborgenheit, innere Ruhe und Gelassenheit, Lebensfreude, Spaß und Humor, Selbstwert und Selbstliebe und insbesondere auch inneren Frieden (und natürlich unendlich viele andere wundervolle Zustände).

Das Unterbewusstsein will, dass es uns gut geht, aus seiner von Natur aus gegebenen Grundbeschaffenheit. Dazu nutzt es die von uns mit dem Verstand programmierten Denk- und Verhaltensweisen. Es geht quasi davon aus, dass wir uns damit auskennen, wie man ein Gehirn benutzt (in seiner Grundfunktion). Das Unterbewusstsein nutzt das physikalische Gesetz der Ausstrahlungs- und Anziehungskraft, in dem es jeden einzelnen Gedanken und jede damit im Zusammenhang stehende Überzeugung für uns in die erlebbare Realität umsetzt! „Körper folgt Geist“, „Du ziehst das an, was du ausstrahlst“, „Du bist, was Du denkst“! Das Geheimnis eines erfüllten, glücklichen und gesunden Lebens liegt also ganz einfach in den von der Natur aus gegebenen Funktionsweisen unseres Gehirns, des Verstandes und des Unterbewusstseins.

Anstatt uns also in der Kindheit beizubringen, analytisch zu denken, wäre es sinnvoller gewesen, uns beizubringen, unser Gehirn zu *benutzen*. In seiner Funktionsweise! Es scheint aber so, als sei am Tag unserer Geburt die Gebrauchsanweisung unseres Gehirns mit in der Plazenta verschwunden (Zitat Richard Bandler). Der effektive **TrauerCoach** nutzt allerdings das gesamte Wissen über diese besonderen Funktionen und setzt sie zielführend und wohltuend ein.



Skizze, wie ich sie gerne bei meinen Vorträgen kreierte. © Thomas Sommerer 2014

„Du bist, was du denkst“ ist für mich persönlich der Schlüssel aller Schlüssel. Bis hierhin ist das zwar nur ein belangloser Erkenntnispruch, der viele Schlauberger immer schön den Kopf nicken lässt. Für mich bedeutet dieser Satz jedoch viel, viel mehr!

In der Mathematik kann man viele Formeln aufstellen und vieles rückwärts rechnen, um auf ein Grundergebnis zu kommen. Wenn wir nun *diesen* Erkenntnispruch rückwärts rechnen: „Du bist, was du denkst“, dann würde „Du bist, was du denkst“ rückwärts zuerst in Frage stellen, was bin ich denn?

Stellen wir uns einmal einen Menschen vor, der unter einem Trauma leidet. Dann wäre es in der „Rückwärtsrechnung“ folgendermaßen: Ich habe ein Trauma. *Wenn* ich jetzt allerdings

wüsste, was *Gedanken* sind, *dann* könnte ich die *Aufbaustruktur* dieser Gedanken verändern (*nicht* den Inhalt der Gedanken!). Dann müsste *das* ja dafür sorgen, dass ich mit traumatisch Erlebtem entspannt umgehen könnte! Richtig! Aber *dazu* muss ich ja erst mal wissen, was Gedanken *sind!*?

2.5 Was sind Gedanken

Ich kann mich gut an meine Kindheit erinnern, in der es mehr als oft hieß: „Geh auf dein Zimmer und mach dir jetzt erst einmal Gedanken darüber.“ Meist kam dann dieser Satz, wenn ich aus Sicht der Eltern etwas falsch gemacht hatte. Irgendwann später am Tag kam es dann zum Gespräch, und ich musste das Ergebnis meiner Überlegungen kundtun.

Hätte mich damals jemand gefragt: „*Wie* weißt du, dass du denkst?“, hätte ich erst einmal dumm geschaut und hätte die Frage nicht beantworten können. Tatsächlich ist es aber die Frage aller Fragen, wenn es ums Denken geht.

Was sind Gedanken? Dabei geht es nicht darum herauszufinden, *was* ich denke, sondern herauszufinden, *wie* ich weiß, *dass* ich denke!

Es gibt das sogenannte innere Erleben, das sich auf der subjektiven Ebene abspielt. Wenn wir uns freuen, dann freuen wir uns nicht an der Wand gegenüber im Raum, sondern irgendwo inmitten unseres Körpers nehmen wir ein Gefühl der Freude wahr. Übrigens ist es mit „sich unangenehm fühlen“ nicht anders! Daher: inneres Erleben.

Wir Menschen denken lediglich auf drei verschiedene Arten.

1. Wir machen uns innere Bilder oder Filme (visuell).
2. Wir führen inneren Dialog (auditiv).
3. Wir haben unsere innere Gefühlswelt (kinästhetisch).

Diese drei Arten zu denken ergeben das innere Erleben! Alles *was* und *wie* wir es erleben, spielt sich im Inneren ab. Mitten im Gehirn.

Warum aber innere Bilder, Filme, Dialoge und Gefühle Gedanken sind, das beleuchte ich im Folgenden etwas näher.

Wie oft wurde uns von Kindheitstagen an beigebracht: „Du musst lernen, deine Gefühle von deinen Gedanken zu trennen.“ Auch heute lese ich oft diesen Satz in der einen oder anderen Form. Schade. Denn eben auch ein emotionales Gefühl ist ein Gedanke.

Um die Frage zu beantworten, warum innere Bilder, Filme, Dialoge und Gefühle Gedanken sind, ist es wichtig, ein Verständnis darüber aufzubauen, wie ein Gehirn programmiert wird. Bei jedem Verhalten geht es um ein Programm, das im Gehirn abgespeichert wurde. Programmiert werden diese unzähligen Programme (Verhaltensweisen) von uns selbst. Meist natürlich, ohne das wir es bewusst tun oder willentlich verursachen. Wer programmiert sich denn schon absichtlich mit Angst oder Ähnlichem?

Weiter oben habe ich erklärt, dass das Unterbewusstsein jeden einzelnen Gedanken aufnimmt und ihn per Ausstrahlung und Anziehung verwendet, um das, was man denkt, erlebbare Realität sein zu lassen. Man merkt es daran, wenn man sich sagen hört: „Ich hab es doch gewusst, dass das so kommt“.

Zum selben Zeitpunkt, wenn das Gehirn ein Bild produziert oder aus dem Speicher der Erinnerung ans Tageslicht bringt, ist dieses

Bild auch im Unterbewusstsein vorhanden. Mein Trainer hat den Vorgang gerne anhand vom „Denker“ und „Beweisführer“ erklärt. Stell dir vor, es gäbe im Unterbewusstsein einen Denker. Der Denker nimmt sich das entsprechende Bild vor und untersucht es inhaltlich. Der Denker informiert daraufhin schon einmal alle notwendigen körperlichen und mentalen Einheiten wie zum Beispiel Muskeln, Tränendrüsen und bestimmte Reaktionsmuster (das Verhalten wird somit festgelegt) und übergibt das Gesamte an den Beweisführer. Der Beweisführer ist *der* Teil im Unterbewusstsein, der dafür sorgt, dass das was man denkt, exakt so eintrifft, *wie* man es denkt. Diese Metapher erklärt sehr genial, wie das Unterbewusstsein auf Gedanken reagiert und wie es mit Gedanken umgeht. Rund um die Uhr, in jedem Bruchteil einer Sekunde!

Ein Mensch ist mit seinen Wahrnehmungssinnen ausgestattet, die jeweils ihre Informationen an das Gehirn weiterleiten. Wir haben unsere Augen, Ohren, Haut, den Geruchs- und den Geschmackssinn. All diese Sinne sind rund um die Uhr aktiv und leiten ihre Informationen ständig an unser Gehirn weiter. Ständig programmieren wir neue Verhaltensweisen oder nähren bereits Bestehende. Um zu verstehen, wie ein solches Programmieren vor sich geht, bitte ich dich, dir vorzustellen, dass wir mal eine Sekunde einfrieren. In dieser eingefrorenen Sekunde nähern wir uns dem Zehntel einer Sekunde und beobachten mal, was genau beim Programmieren eines Verhaltens geschieht:

Dazu erinnern wir uns zurück an die oben beschriebene Klientin, die unter einem Trauma leidet.

Wir stellen uns vor, wie sich ein solcher Mensch bei mir in der Praxis befindet, und du kannst Zuschauer sein. Einfach mal beobachten, was geschieht. Bei der Klientin handelt es sich um eine etwa 40-jährige Mutter, die ihren 18-jährigen Sohn durch

einen tragischen Verkehrsunfall verloren hat. Sie trägt ein T-Shirt, Jeans und Turnschuhe und wirkt ruhig und freundlich.

Nun werden wir beleuchten, wie das Gehirn dieser Klientin das traumatische Verhalten abgespeichert hat. Gemeinsam betrachten wir, was genau geschieht, wenn das Gehirn ein Bild abspeichert.

Eins ist klar: Irgendwann gab es den Moment, als die Klientin vom Tod ihres Sohnes erfahren und das Trauma ausgelöst hat. In der Arbeit eines **TrauerCoaches** spielt es keine Rolle zu wissen, *wann* so etwas war oder was die Ursache ist! Darin liegt die Kunst eines effektiven **TrauerCoaches**: Die Kunst, sachte und sanfte Veränderung zu initiieren durch das Benutzen der Neurobiologie. Bei dieser Art von Veränderungsarbeit geht es im wahrsten Sinne des Wortes um einen Quantensprung! In Kurzzeit raus aus dem einschränkenden, quälenden Verhalten und rein in einen wohlthuenden, zielführenden, lösungsorientierten und vor allem gesunden Zustand! Doch dazu später mehr. Jetzt schauen wir uns an, wie das Gehirn (welches nur in Bildern denkt!) das Trauma abgespeichert hat. Es gab also eine Zeit vor dem Trauma, als für die Klientin noch alles in Ordnung war. Eine Zeit, in der der Alltag noch völlig entspannt ablief!

Sie war zu Hause und ging ihrer alltäglichen Arbeit nach. Wusch die Wäsche, putzte die Wohnung, als ihr Sohn das Haus verließ und sich verabschiedete, um Motorrad zu fahren. Die ersten Sonnenstrahlen, der Schnee war gerade geschmolzen, das Wetter trocken. Ein idealer Tag, um das Motorrad aus dem Winterschlaf zu erwecken. Ein sicherer und wohlbedachter Motorradfahrer. „Tschüss – Viel Spaß“. Das letzte was sie je von ihrem Sohn hören sollte war „Hab ich – danke“!

Vertieft in die Arbeit, während Musik aus dem regionalen Radiosender erklang, war es ein harmonischer Tag. Einige Zeit

später klingelte es an der Tür. Wer mochte das wohl sein? Viele Freunde des Sohnes gingen ein und aus. Doch Freunde oder Bekannte waren es nicht, die an der Tür klingelten. Zwei Polizisten standen an der Türe, die darum baten, herein kommen zu dürfen. Naja, vielleicht geht es um einen nicht bezahlten Strafzettel oder um eine nicht bezahlte Rechnung oder etwas Ähnliches. Einigermaßen behutsam konfrontieren die Beamten die Mutter damit, dass ihr Sohn am Nachmittag bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen war. Schuld daran waren Rollsplitt, der vom Winterwetter übrigblieb und ein Autofahrer, der die Vorfahrt missachtete oder den Sohn nicht wahrgenommen hat. Aber das spielte keine Rolle. Der Sohn ist tot.

Er würde nie wieder zu dieser Tür hereinkommen. Handelt es sich auch wirklich um den Sohn? Ist eine Verwechslung ausgeschlossen? Die Nachricht dringt langsam, aber unmissverständlich in das Bewusstsein. Schock – Leere – Unbeweglichkeit. Die Trauer hat zugeschlagen. Mit all ihren fassungslosen Facetten. Und genau mit der Botschaft vom Tod des geliebten Sohnes hat die Klientin ihr Trauerverhalten programmiert.

Wir befinden uns immer noch in der „eingefrorenen Zehntelsekunde“, die wir uns vor Beginn dieser kreierten Geschichte vorgestellt haben. Und genau jetzt wollen wir uns den Moment einmal genauer betrachten, während dessen das Gehirn das traumatische Verhalten abspeichert.

Als die Klientin noch mit der Hausarbeit beschäftigt war, war alles in ihrer Welt noch in Ordnung. Selbst als es an der Tür klingelte. Auch als Polizisten an der Türe stehen. Alles ist noch in Ordnung. Der Zugriff auf Lebensfreude, inneren Frieden und anderes ist noch vollkommen vorhanden! Wir nähern uns jetzt

dieser Grundprägung. Diesem Moment, in dem der Verstand durch seine Eigenschaft der Bewertung beginnt, das traumatische Verhalten zu programmieren. Es ist der Moment, in dem die Polizisten die Todesbotschaft übermitteln. Was genau geschieht in dieser Millisekunde im Gehirn? Es speichert exakt in diesem Bruchteil einer Sekunde, während der Verstand den Verlust bewertet, ein Bild ab (Memo: Das Gehirn selbst denkt nur in Bildern!). Es speichert genau all das ab, was die Klientin in diesem Moment sieht. Das Esszimmer, die Polizisten, die dort am Tisch sitzen, das Fenster mit den wehenden Vorhängen, all das, was auf dem Tisch liegt. All das speichert das Gehirn genau in diesem Moment ab. Darüber hinaus speichert das Gehirn aber auch das ab, was die Klientin exakt in diesem Moment in ihrem Kopf zu sich sagt (auditiv). Vermutlich dieses „Bitte, bitte nicht!!! – Nicht mein Sohn!!!“. Und dies mit einer hilflosen und ängstlichen Tonlage und vermutlich sogar sehr laut. Und was und wie die Klientin im Moment des Speichermoments mit sich selbst gesprochen hat, ist ebenfalls mit in diesem Bild abgespeichert. Und zuletzt sind es die Gefühle des Schocks und der Machtlosigkeit, welche zusätzlich in diesem Bild mit abgespeichert sind. Das traumatische Verhalten ist abgespeichert. Unwiderruflich. Zumindest im Zustand des normalen Wachbewusstseins.

Das Gehirn hat jetzt im Bruchteil einer Sekunde gelernt, wie es sich verhalten soll und führt von nun an alles, was mit dem Tod des Sohnes in Zusammenhang steht, exakt so aus, wie es unwillentlich abgespeichert wurde. Die Stimme im Kopf wird von diesem Augenblick an ständig in diesem hilflosen und ängstlichen Tonfall aktiv sein – ohne dass die Klientin das bewusst mitbekommt. Im Gegenteil, sie wird eher der Meinung sein, dass sie es selber ist, die jetzt auf diese Weise denkt. So ist es allerdings nicht. Sondern es ist lediglich das Gehirn, welches den zum

Speichermoment „aufgenommenen“ Tonfall immer und immer wieder ablaufen lässt! Genau so wird dieses Bild, als die Polizisten ihr den Tod des Sohnes eröffneten, immer wieder vor ihrem geistigen Auge abgespielt. Teils bewusst, teils unbewusst. Das Gefühl des Schocks und der Ängstlichkeit ist nun fest verankert mit dem gespeicherten Bild und dem damit verbundenen inneren Dialog.

Das Gehirn und das Unterbewusstsein, in denen das traumatische Verhalten nun abgespeichert ist, sind nach wie vor vollkommen neutral. Beide können *nicht* unterscheiden, ob das Verhalten gut/gesund oder schlecht/ungesund für die Klientin ist. Sie führen das Verhalten einfach aus! Abgesehen davon macht das Gehirn das mit jedem Verhalten, das uns zu eigen ist. Auch mit zielführenden und wohltuenden Verhaltensweisen!

Die für einen effektiven **TrauerCoach** wichtigste Erkenntnis daraus ist: Durch das Entstehen eines einschränkenden Verhaltens wurde der Zugriff auf die wohltuenden, gesunden Ressourcen vermindert! Obwohl diese „heilenden“ Ressourcen zu 100 % latent vorhanden sind!

Vielleicht verstehst du nun besser, warum es nicht wichtig ist zu wissen *wann* und *unter welchen Umständen* das Trauma seinen Lauf nahm. Es ist eher wichtig zu wissen, *wie* das Gehirn das Trauma abgespeichert hat. Und genau darum geht es im folgenden Kapitel.

2.6 Die subjektive Wahrnehmung

Im vorherigen Kapitel habe ich dir gezeigt, dass Gedanken innere Bilder oder Filme, innerer Dialog und emotionale Gefühle sind.

Im Grunde könnte man jetzt noch eine etwas niedrigere Gedankenform anschließen, nämlich Geruch und Geschmack. Von diesen beiden ist aber im Kontext der Veränderung nicht die Rede.

In der Arbeit eines NLP-Coaches gibt es den Ausdruck VAKOG.

V = visuell (innere Bilder und Filme)

A= auditiv (innerer Dialog)

K= kinästhetisch (emotionale Gefühlswelt und Sensorik)

O= olfaktorisch (Geruch)

G= gustatorisch (Geschmack)

Wir haben gelernt, dass VAK unser inneres Erleben darstellt, das sich im Gehirn abspielt.

2.7. Die Modalität: inneres Bild

Ich möchte nun mit Dir ein kleines Gedankenexperiment wagen. Dazu möchte ich, dass du dich jetzt einmal entspannst. Entweder weißt du selbst, wie du dich in einen entspannten Zustand bringen kannst *oder* du nimmst jetzt einen tiefen Atemzug durch den Mund, hältst kurz die Luft an und atmest anschließend durch die Nase ganz langsam wieder aus. Während du dann gleichmäßig weiter atmen kannst, werde ich gleich ein Wort schreiben, zu dem ich dir danach ein paar Fragen stelle.

Im vorherigen Kapitel habe ich dir zum Verständnis gebracht, wie das Gehirn auf Worte reagiert. Du erinnerst dich? Das Gehirn ploppt zu jedem einzelnen Wort, das wir von anderen

Menschen hören, ein Bild aus dem Gedächtnisspeicher hoch. Genauso verhält es sich übrigens auch mit Worten aus dem Fernsehen oder dem Radio. Auf die gleiche Weise ist diese Funktion übrigens auch aktiv, wenn du selbst mit dir redest. Still im Kopf. Immer dann, wenn du inneren Dialog führst. Ich gehe gleich darauf ein.

In wenigen Momenten untersuche ich mit dir gemeinsam ein Wort, wie du es noch nie zuvor getan hast. Das Wort, um das es geht, heißt:

B a u k r a n

Nimm dir einen Stift und ein Stück Papier und schreibe dir die Ergebnisse der folgenden Fragen einmal auf, während du dich weiterhin auf den Baukran *in deiner Vorstellung* konzentrierst.

Zunächst einmal will ich, dass du herausfindest, welche Farbe dieser Baukran in deiner Vorstellung hat.

Ist er gelb (bei den meisten Menschen hat er einen gelblichen Farbton), orange, grün oder hat er eine völlig andere Farbe?

Das Nächste was ich möchte, das du herausfindest, ist die Größe des Baukrans.

Ist er vielleicht zwischen 30 und 40 Meter hoch? Eher größer? Eher kleiner? Oder ist es möglicherweise ein Spielzeugkran von Playmobil oder ähnliches und er ist eher so 30 bis 40 cm groß?

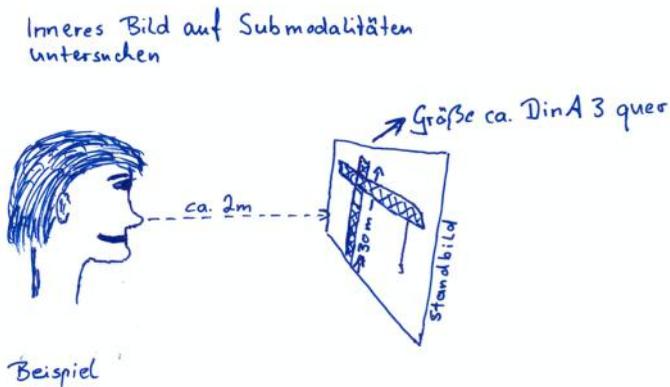
Nun möchte ich, dass du die Position herausfindest, wie weit dieses Bild, in dem sich der Kran befindet, von deiner Nasenspitze entfernt ist. Also nicht der Kran selbst, sondern das Bild, in dem sich der Kran befindet! Ist das Bild des Krans *in deiner Wahrnehmung* so etwa ein paar Zentimeter vor deiner Nasenspitze? Oder eher 1-2 Meter oder weiter weg? Meistens befindet sich die

Entfernung so eines Bildes zwischen 1-3 Meter weit weg von der Nasenspitze. In der Wahrnehmung. *Nicht* wirklich im Raum. Das wäre ja Quatsch. Notiere dir dein Ergebnis, während du weiterhin den Fokus deiner Aufmerksamkeit auf das Bild richtest.

Wie groß ist das Bild selbst? Ist es etwa so groß wie ein Foto? So groß wie DIN A 4? Quer oder Hochformat? Oder eher so groß wie eine Kinoleinwand?

Hat das Bild selbst einen Rahmen drum herum? Oder ist es randlos?

Ist es ein Standbild? Oder bewegt sich das Bild (möglicherweise dreht sich der Kran im Wind oder er zieht gerade etwas nach oben oder lässt etwas herab)?



©Thomas Sommerer 2016

Das Ergebnis in *meiner* Wahrnehmung ist:

Es ist ein dunkelgelber Baukran. Er ist etwa 25 m hoch und hat oben am Ausleger ein Werbeschild seitlich angefügt. Das Bild, in dem sich der Baukran befindet, ist leicht links unterhalb vor

meiner Nasenspitze und ca. 10 bis 15 cm entfernt. Das Bild selbst ist eher quadratisch, randlos und ca. 30 x 30 cm groß. Es ist ein Standbild.

Das Ergebnis in Deiner Wahrnehmung ist:

Position?

.....
..

Größe des Bildes selbst?

.....
...

Farbe des Baukrans?

.....
...

Ist es ein Standbild oder bewegt es sich?

.....
...

Ist das gesamte Bild eher hell oder eher dunkel?

.....
...

Ist das Bild klar und deutlich oder eher verschwommen?

.....
...

Sonstiges:

.....
...

.....
...

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dir gerade bewiesen, dass dein Gehirn funktioniert. In dem Moment, als du das Wort „Baukran“ gelesen hast, hat dein Gehirn aus dem Speicher deiner Erinnerungen das Bild eines Baukrans hervorgeholt, den du irgendwann einmal gesehen hast und von deinem Gehirn abgespeichert wurde.

Durch das Herausfinden der sogenannten Submodalitäten (das Bild selbst ist eine Modalität) haben wir erarbeitet, *wie* dein Gehirn dieses Bild damals abgespeichert hat! Es hat es genau so abgespeichert, wie du es oben in deinen Ergebnissen aufgeschrieben hast. Spannend. Nicht wahr?

2.8 Die Modalität: innerer Dialog

Nicht jeder Mensch kann mit Bildern arbeiten. Ich habe auch gelegentlich mit Menschen zu tun, die zu mir sagen: „Ich kann keine Bilder sehen“. Wenn ich dann frage, welche Farbe ein Apfel hat, sagen sie dann wie aus der Pistole geschossen: „grün“ oder „rot“ oder „gelb“. Was auch immer sie antworten: Wenn das Gehirn nicht ein Bild von einem Apfel produzieren *würde*, könnten mir diese Menschen nicht sagen, welche Farbe ein Apfel hat. Es gibt immer ein Bild. Meist aber eben auf der unterbewussten Ebene. Und da wir Menschen Individuen sind, haben wir im Lauf des Lebens gelernt, unser inneres Erleben auf unsere eigene Art zu repräsentieren. Dabei legt der eine den

Fokus auf Bilder (am besten zu erkennen an Menschen, die von „Kopfkino“ sprechen), während andere den Fokus auf den inneren Dialog lenken oder eben auf die emotionale Gefühlswelt.

Das jeweilige Repräsentationssystem findet auf der unterbewussten Ebene statt. Jeder Mensch hat sein eigenes Repräsentationssystem.

Wenn Menschen den Fokus im Repräsentationssystem auf den inneren Dialog legen, kann man das sehr leicht daran erkennen, wenn solche Menschen davon sprechen, dass sie sich immer wieder bestimmte Dinge *einreden*: „ In so einer Situation *sage* ich mir immer wieder“

Da es sich beim inneren Dialog auch um eine Modalität handelt, ist es durchaus logisch, dass es auch hierbei Submodalitäten gibt. So kann man sich in einem entspannten Zustand alle Zeit nehmen die man benötigt, um herauszufinden wo genau im Kopf der Dialog stattfindet. Hierbei geht es um die *Position* des Dialogs. Ist er eher vorne im Kopf oder eher hinten? Eher rechts oder eher links? Möglicherweise außerhalb des Kopfes? Im Bereich des inneren Erlebens ist alles möglich! Hat man die Position lokalisiert, kann man erforschen, ob die Stimme, die da spricht, eine eher männliche Stimme ist oder eher eine weibliche. Sehr viele meiner Klienten sind überrascht, was sie dabei entdecken. Wichtig dabei ist zu wissen, dass es *nicht wirklich* die Person ist, deren Stimme man dort wahrnimmt. Es ist nur die Stimme, die das Gehirn eines Tages abgespeichert hat und wie ein Endlosband immer wieder abspielt! Weitere Untersuchungen in den Submodalitäten können die Sprechgeschwindigkeit und die Tonalität betreffen. Die Tonalität übernimmt hierbei den wichtigsten Aspekt darüber, wie man sich selbst dabei fühlt, wenn eine solche Stimme zum Beispiel mit einem hasserfüllten Tonfall spricht. Man fühlt sich dabei meist klein, mutlos und verletzt.

Das Spannendste daran, einen inneren Dialog auf genau diese Weise zu untersuchen, führt den effektiven **TrauerCoach** mit dem Klienten gemeinsam an einen Prozess, der dafür sorgt, dass der Klient sich traurig fühlt. Prozesse jedoch kann man spielend leicht verändern. Dazu später mehr.

2.9 Die Modalität: emotionales Gefühl

Die Aussagen „Ich *fühle* mich heute traurig/niedergeschlagen/lustlos“ weisen darauf hin, dass sich der Klient im Zuge seines Repräsentationssystems im Bereich seiner Gefühlswelt aufhält. Und genau wie bei den oben aufgezählten Modalitäten kann man diese Modalität „unter die Lupe“ nehmen. Auch bei einer Emotion kann man in einem entspannten Zustand die Position ergründen. Der zentrale Sitz einer Emotion kann überall sein. Während das Gefühl der Trauer zum Beispiel eher in der Herzgegend aufzufinden ist (es gibt dafür allerdings keine Regel!), trifft man ein Gefühl der Angst eher im Brust- oder Bauchbereich an. Dies sind die Ergebnisse *meiner* Beobachtungen. In Ausnahmefällen haben Klienten den zentralen Sitz einer Emotion auch schon in den Beinen oder den Schultern lokalisiert! Hat man nun den zentralen Sitz einer Emotion ausfindig gemacht, kann man tatsächlich herausfinden, wie groß dieses Gefühl erscheint. Ist es so klein wie ein Lego-Baustein? Oder ist es eher so groß wie eine Garage? In der Folge ist es ein Leichtes herauszufinden, ob das Gefühl, *wenn* man es in der Hand halten *würde*, dort eher warm oder eher kalt wäre. Ob es eher weich oder eher hart ist. Am Ende einer Untersuchung auf der emotionalen Ebene ist es jedoch von Bedeutung herauszufinden, wie sich das jeweilige Gefühl bewegt. Kreist es eher? Fließt es? Pulsiert oder vibriert es? Ein emotionales Gefühl bewegt sich *immer!*

Warum das so ist und wie man nun schnelle Veränderung im inneren Erleben initiiert, darauf gehe ich im nächsten Kapitel ein.

2.10 Die Magie der Veränderung

Bevor wir nun gemeinsam in die Materie eintauchen, wie es möglich ist, einen Prozess auf Basis der Anordnung von Submodalitäten verändern zu können, halte ich zunächst noch einmal zusammenfassend alles bisher Gelernte fest und gehe abschließend auf besondere Funktionen im Gehirn ein, welche die Grundlage einer Veränderung darstellen.

Als effektiver **TrauerCoach** stellt das Wissen über den Respekt gegenüber der Art, wie Menschen ihre Welt wahrnehmen (die Landkarte), die Basis dar, die Veränderung erst möglich macht! Die Kunst einer Kommunikation liegt also darin, die Ansichten und Meinungen des Gegenübers vollkommen zu respektieren. Ohne diese auf Richtigkeit zu überprüfen.

Wann immer ich Menschen treffe, beobachte ich, wie sie ihre Meinungen austauschen. Vermeintliche Meinungsverschiedenheiten können zu Stress in der Kommunikation führen. Einzig und allein deshalb, weil der eine den anderen vom Gegenteil überzeugen *will*. Noch einmal mehr der Beweis, dass das Gehirn in Bildern denkt. Der Eine im Gespräch beginnt ein Thema. Sofort sucht das Gegenüber auf der unterbewussten Ebene *seine eigenen Erfahrungen* bezüglich des angesprochenen Themas. Das funktioniert ständig so. Mit jedem vom uns. Dann plötzlich stellt das Gegenüber fest: Hoppla, das stimmt ja so gar nicht. Das ist doch ganz anders. Dann beginnt das Widersprechen. „Nein (allein dieses Wort sorgt beim Gesprächspartner sofort für Widerstand!) – da kann ich dir nicht

beipflichten. Die Sache ist doch völlig anders gelagert! Das kann ja mal gar nicht sein, was du da von dir gibst“.

Und? Kommt dir das bekannt vor? Es ist tatsächlich ein unbewusster Vorgang, dass man alles, was von anderen kommuniziert wird, auf den Prüfstein der eigenen Erfahrungen legt, *ohne* dass man nach seiner eigenen Meinung gefragt wurde. Es ist wirklich ein spannendes Phänomen. Und abgesehen davon vollkommen respektlos!

Die Wahrheit: Wenn sich jemand mit uns unterhält, erzählt er zu 100 Prozent aus seiner Welt heraus. Aus der Summe seiner Erfahrungen und seines individuellen Wertesystems!

*Urteile nicht über mich, ehe du einen Mond lang
in meinen Mokassins gegangen bist.*
(Altes indianisches Sprichwort)

Es ist also sinnvoller, den Weg des Respekts zu gehen und die Art zu akzeptieren, wie das Gegenüber die Welt wahrnimmt. Einfacher gesagt als getan. Der beste Weg jedoch ist es, in die Landkarte des Gegenübers einzutauchen. Das schafft man insbesondere dadurch, in dem man dem Gesprächspartner vermittelt, dass seine Sichtweise *interessant* ist. „Das ist ja spannend, wie du das siehst“ oder „Sehr interessant, wie du damit umgehst“. Dies sind Sätze, bei dem das Gegenüber nicht in Widerstand geht, sondern sich in seiner Welt geschätzt fühlt. Auf diese Weise ist eine Kommunikation bereits wesentlich entspannter, als sich gegenseitig in nicht enden wollender Abwechslung vom Gegenteil überzeugen zu wollen.

In der Landkarte des Gesprächspartners angekommen, kann man dort eine Reise unternehmen, um dann festzustellen, wie spannend das Gegenüber seine Denkstrukturen aufgebaut hat, *wie* er seine Werte festlegt, was wichtig oder unwichtig für ihn ist. In

jedem Fall ist es die Art, die ihn als Individuum ausmacht. Die Art, die ihn als Persönlichkeit charakterisiert. Bei dieser Erkenntnis gilt es zu wissen, dass *niemand* auf dieser Erde das Recht besitzt, jemand anderen zu verändern. Es sei denn, man hat einen Auftrag dazu, der mit einfachen Worten lautet: „Kannst du mir bitte helfen?“ oder „Ja, du darfst mir helfen!“

Randbemerkung: Sehr viele Menschen „leiden“ unter dem Helfersyndrom. Man trifft irgend jemanden, und dieser erzählt davon, dass es etwas gibt, das in seinem Leben dafür sorgt, dass es ihm schlecht geht. „Mir geht es heute nicht so gut. Ich habe heute Morgen eine schlechte Nachricht erhalten und jetzt bin ich total niedergeschlagen“. Dieser Beispielsatz ist ein Satz, die Menschen mit „Helfersyndrom“ dazu bewegt, sofort einzugreifen, *ohne* einen Auftrag dafür zu haben! „Au weh“ kommt dann oft als Antwort, „Du, mach doch einfach mal dieses oder jenes, du wirst sehen, das wird dir helfen. Dann geht es dir besser!“ Im Grunde ist es ja nett, wenn man auf jemanden zugeht, der leidet, und zu helfen versucht. Aber wenn ein Leidender keine Hilfe *will*, dann gehen sämtliche Bemühungen der Helfersyndrom-Besitzer nach hinten los. Oft endet eine Hilfestellung darin, dass man enttäuscht ist, weil die betreffende Person entweder die Hilfe nicht annimmt, nicht genau das macht, was man zur Besserung vorschlägt, oder im schlimmsten Fall sogar die Hilfestellung ignoriert. Hilfe ist nur dann möglich, wenn ein Leidender tatsächlich nach Unterstützung fragt! Ansonsten ist der Leidende nicht im geringsten bereit, dass er sich anders fühlen *will*! Wenn du also jemanden triffst, dem es schlecht geht, dann vermittele ihm einfach, dass du helfen kannst. Erkläre dem Leidenden, dass er, *wenn* er Hilfe von dir möchte, nur etwas sagen braucht. *Dann* hast Du einen Auftrag und erst *dann* wird deine Hilfe auch Früchte tragen. Somit hast du zum einen Zeit gespart und zum anderen

hast du vermieden, enttäuscht zu sein. Diese Sichtweise dient als Grundpfeiler eines jeden Coaches: Ohne Auftrag geht gar nichts!

2.11 Die Landkarte - Das Modell der Welt

Mehrmals im Buch habe ich schon von der „Landkarte“ eines Menschen gesprochen. Zu deinem Verständnis gehe ich in diesem Kapitel auf die Bedeutung dieses Wortes ein.

„Landkarte“ bezeichnet die Art, wie ein Mensch seine Welt wahrnimmt und aufgrund dessen repräsentiert und sich verhält. Sie ist ein Modell der Welt, das man sich im Lauf des Lebens zusammengestellt hat. Dieses Modell trägt für all das Verantwortung, was wir in unser Leben ziehen. Das Modell der Welt wurde aufgrund aller Erfahrungen, die wir seit dem Tag der Geburt gemacht haben, von uns programmiert. Ob wir es woll(t)en oder nicht. Anders gesagt ist die Landkarte (das Modell der Welt) das Ergebnis aller frühkindlichen Grundprägungen, persönlichen Erfahrungen und daraus resultierenden Bewertungen. Eine Zusammenfassung von allem, wie man es persönlich positiv oder negativ wertet, schlecht oder gut, das kriege ich hin oder das kriege ich nicht hin, darin bin ich perfekt oder darin bin ich schlecht, das liebe ich oder das liebe ich nicht, das ist großartig oder das ist furchtbar. Das nennt man Überzeugungen oder Glaubenssätze. Jeder weiß, dass das auch eintrifft, woran man glaubt. „Ich habe genau gewusst, dass das passiert“ – ist einer der bekanntesten Sätze, an denen man ablesen kann, dass man das erlebte Ergebnis aufgrund einer bestimmten Überzeugung erfährt. In der Fachsprache ist bei diesem Phänomen von der „selbsterfüllenden Prophezeiung“ die Rede.

Von meinem Mentor Richard Bandler konnte ich das folgende Prinzip in meine Arbeit als Coach und Trainer integrieren. Es handelt sich hierbei nicht um eine Theorie, sondern tatsächlich um die Neurobiologie und Lernstruktur unseres Gehirns:

1. Wir haben bestimmte Überzeugungen über alle Bereiche unseres Lebens.
2. Diese Überzeugungen im Denken haben ein dementsprechendes Verhalten zur Folge.
3. Das ausgeübte Verhalten löst unweigerlich eine Reaktion aus – immer!
4. Die Reaktion, die wir aufgrund unseres Verhaltens erhalten, wird automatisch aufgrund der Struktur unserer Landkarte wieder bewertet (das Bewerten übernimmt der Verstand).
5. Das Bewerten der Reaktion/des Ergebnisses führt wieder zu einer Überzeugung

Auf diese Weise programmieren wir vom Tag unserer Geburt an unsere mentale Landkarte. Unsere Handlungen werden von unserer Landkarte bestimmt.

2.12 Zusammenfassung von Teil 2

Das Unterbewusstsein ist in seinen Grundprinzipien vollkommen Neutral und besitzt weder Logik noch Urteilsvermögen. So ist es einfach zu verstehen, dass Prägungen, die wir vom Tage unserer Geburt unbewusst erleben und erfahren, zu Automatismen in

unseren Handlungen führen. Diese unbewussten Automatismen wirken in der Gegenwart, also im Hier und Jetzt entweder zielführend oder einschränkend. Sie sind dafür verantwortlich, ob wir erfolgreich oder erfolglos sind; ob wir uns gut fühlen oder schlecht fühlen.

Prägungen, die wir Menschen von der Geburt bis etwa zum achten Lebensjahr machen, sind Prägungen, auf die wir *keinen* Einfluss haben. Auch wenn unser Gehirn mit etwa drei Jahren ausgebildet ist. Das bewusste, bewertende Denken beginnt erst im Alter von etwa acht Jahren. Es sind schlichtweg die Landkarten der Menschen um uns herum, die uns vermitteln, wie die Welt da draußen funktioniert.

Ohne dass wir einen Einfluss darauf haben, werden wir formatiert mit den Denk- und Verhaltensweisen der Menschen und Einrichtungen die uns erziehen. Eltern, Geschwister, Großeltern (jede einzelne Person hat ihre eigene, individuelle Denk- und Verhaltensweise), Kindergarten, Schule, Kirche.

Auch wenn diese Art und Weise, uns zu erziehen, in den meisten Fällen liebevoll und fürsorglich gemeint ist, entstehen gerade auf diesem Weg einige einschränkende Prägungen, die durch unbewusste Automatismen im Hier und Jetzt für unsere Ängste sorgen, bis hin zum Verhalten der Hilflosigkeit und körperlichem Leiden.

Genau hieraus lässt sich das Hauptverhalten der Hilf- und Schutzlosigkeit erklären, wenn Menschen mit dem Tod eines geliebten Menschen in Berührung kommen. Wir haben in der Kindheit und in der Jugend „alles“ an-erzogen bekommen. Uns wurde alles beigebracht. Zum Beispiel, wie die Welt da draußen funktioniert (wenn auch aus Sicht der Eltern), das Handgeben, Lesen und Schreiben oder das Fahrradfahren.

Das Einzige, das wir in dieser entscheidenden Prägungsphase *nicht* lernen, ist der Umgang mit Verlust.

Jedoch wird uns der Umgang mit Verlust nicht aus Boshaftigkeit der Erzieher nicht beigebracht, sondern mit großer Wahrscheinlichkeit deshalb, da unsere Erzieher in ihrer eigenen Erziehung den Umgang mit Tod und Trauer auch nicht vermittelt bekommen haben. Und drei Mal darfst du raten, warum das bei unseren Erziehern so war.

Ob diese Erkenntnis hilft, das Problem zu lösen? Ich glaube eher nicht (siehe mein Vorwort). Denn eine Ursache zu kennen, löst noch lange nicht das Problem. Oder kannst du durch die Erkenntnis der Grundprägungen jetzt mit Trauer umgehen?

2.12.1 Die Basis der verändernden Magie

Wie kann ich aber nun Veränderung initiieren? Gehen wir dazu noch einmal zum vorherigen Kapitel zurück, als ich dort von den Modalitäten und deren Submodalitäten geschrieben habe. Du erinnerst dich sicher, wie ich am Ende dieses Kapitels beschrieben habe wie man die Position eines emotionalen Gefühls lokalisieren kann und darüber hinaus feststellen kann, wie eine solche Emotion sich anfühlen kann (weich, hart, warm oder kühl) und dass eine Emotion sich auf irgendeine Weise bewegt. Immer. Wenn aber die Bewegungsrichtung einer Emotion dafür sorgt, dass man sich beispielsweise traurig fühlt, würde das im Umkehrschluss bedeuten, wenn sich die Bewegungsrichtung exakt in die gegensätzliche Richtung bewegen würde (um 180 Grad verändert), dann würde das bedeuten, dass man sich genau gegensätzlich fühlt als zuvor. Ganz genau. Und da wir Individuen sind und Logik in der Arbeit mit dem Unterbewussten *keine Rolle*

spielt ist die Hauptfrage, die sich jeder selbst beantworten sollte: (anhand des Beispiels „traurig fühlen“) Was ist in Deiner Welt/Landkarte das genaue Gegenteil von „traurig“? Die Antworten sind sehr vielfältig. Es kann alles sein: Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, innere Ruhe oder innerer Frieden.

Egal welcher Zustand es dann ist, er ist existent *sobald* eine Emotion eine andere Bewegungsrichtung einschlägt. Warum das so ist, schauen wir uns jetzt gemeinsam an.

Weiter vorne habe ich geschildert, dass das Gehirn in seiner Funktion unser Verhalten programmiert und, was noch viel wichtiger ist, unsere Verhaltensweisen ausführt! Dazu benutzt es Neuronen. Ich bin zwar kein Hirnforscher, jedoch habe ich genug in meinen Ausbildungen gelernt und Literatur gelesen, um ein gewisses Verständnis dafür aufzubauen. Ich habe mir angewöhnt, diese hochkomplizierten Abläufe im Gehirn auf einfache und verständliche Art und Weise zu erklären.

Wenn wir in bestimmte Situationen geraten, die unsere Reaktion erfordern, verhalten wir uns auf eine bestimmte Weise. Im Gehirn treffen Reize im Zusammenhang mit der (auslösenden) Situation ein. Diese Reize lösen eine Reaktion aus, die Neuronen abfeuern. Diese Neuronen steuern das jeweilige Verhalten. Ohne Neuronen kein Verhalten. Diese Neuronen haben eine bestimmte elektrische Ladung. Sagen wir mal: negativ, da es sich um ein trauriges Gefühl handelt. Parallel haben die Neuronen eine bestimmte Richtung, in die sie sich bewegen, während sie das Verhalten steuern. Nun kommt eine weitere spannende Funktion dazu, die am Ende die Magie ergibt. Neuronen senden *immer* Neurotransmitter (Botenstoffe) in den Körper. Der wohl bekannteste Neurotransmitter ist das Serotonin (Glückshormon).

Wer jetzt aufmerksam mitgelesen hat, hat mitbekommen, dass diese Neurotransmitter von den Neuronen g e s e n d e t werden. In den Körper (in das Zellsystem!). Das heißt also, dass diese Neurotransmitter in Bewegung sind. Der Grund dafür, dass wir Emotionen überhaupt erst wahrnehmen können! Würden die Dinger still stehen, dann würden wir keine Emotionen



wahrnehmen können!

Skizze, wie ich sie mir als Gedankenmemo kreierte. © Thomas Sommerer 2014

Da das Gehirn in unserem Kopf aber unser eigenes ist, wird es höchste Zeit, unser Gehirn auch endlich mal zu benutzen! Wenn auch das erste Mal im Leben.

Hat man nämlich herausgefunden *wo* das traurige Gefühl seinen zentralen Platz im Körper hat und am Ende festgestellt, wie es sich bewegt (zum Zwecke des Beispiels gehen wir mal davon aus, dass es sich im Uhrzeigersinn bewegt), dann kann man auch zulassen, dass das Gefühl einfach mal stehen bleibt. Einfach mal zum Stillstand kommt. Am besten ganz schnell. Das Gehirn selbst

ist eine unglaubliche Lernmaschine, die in Bruchteilen von Sekunden lernt. *Zack!* Stillstehen lassen! Und plötzlich spürt man schon, dass das Gefühl, das sich vorher noch traurig angefühlt hat, entspannter wirkt. Leichter möglicherweise (wie gesagt, das macht jeder Mensch anders).

Im abschließenden Schritt geht es darum, zuzulassen, dass sich das Gefühl in die genau entgegengesetzte Richtung bewegt. Und auch hier gilt, dass Logik *keinen* Raum hat, wenn es um unbewusste Prozesse geht. Das bedeutet, dass die entgegengesetzte Richtung anhand des Beispiels *nicht* zwangsläufig entgegen dem Uhrzeigersinn angesiedelt ist. Die entgegengesetzte Bewegungsrichtung kann *alles* sein: kreisen, fließen, pulsieren, vibrieren, etc. Das wohl Spannendste dabei ist, dass wenn sich das Gefühl in die entgegengesetzte Richtung bewegt, so dass es sich exakt gegenteilig anfühlt zu dem, wie es zu Beginn war. So hat sich das Gefühl der Traurigkeit plötzlich in ein Gefühl von zum Beispiel inneren Frieden gewandelt. Ein sich schlecht Fühlen ist ab diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich!

Das liegt ganz einfach daran, dass bei solch einer mentalen Technik die Neurotransmitter sich auf eine andere Weise bewegen, was im Umkehrschluss bedeutet, dass die Neuronen, die das traurige Verhalten steuerten, eine andere elektrische Ladung annehmen und sich darüber hinaus anders ausrichten und gleichsam einen neuen Weg einschlagen. Es ist umprogrammiert. Unglaublich – aber tatsächlich ist es genau das, was geschieht, wenn man einfach nur sein Gehirn benutzt. Man hat das *nicht* funktionierende Verhalten in ein zielführendes und wohltuendes Verhalten verwandelt. Umprogrammiert.

Wie du zum Zeitpunkt dieser Reisestation feststellen kannst, geht es beim **TrauerCoaching** nicht um irgendetwas, woran man glauben muss! Es geht um wissenschaftliche

Forschungsergebnisse. Es geht um eine Funktionsweise aus dem Bereich der Naturgesetze.

Ist man sich darüber einmal im Klaren, hat man begriffen, dass man zu *keiner* Zeit im Leben über ein gesundes Maß hinaus leiden *muss*! Sondern, wie ich selbst es gerne sage: Einfach mal das Hirn benutzen! :)

Ich weiß, wie schwer es für den einen oder anderen Leser sein mag, dies nachzuvollziehen. Insbesondere Leser, die selbst aus dem Bereich der Psychologie kommen oder Menschen, die bereits ihr Leben lang Trauernde begleiten. Nicht selten über den Zeitraum von drei bis fünf Jahren! Das ist wirklich eine lange Zeit der Qual für Trauernde.

Aber das ist es eben, was wir in der Grundprägungsphase unseres Lebens gelernt haben: Trauer ist etwas, das Zeit und Raum braucht. Man muss oft über das Erlebte sprechen, um es zu verarbeiten. Wie gesagt: Von Kindheitstagen an lehrt uns die Psychologie: „Wenn du ein Problem hast, dann musst du durch das Problem hindurch, um die Ursache zu finden, die das Problem löst“.

Und nach wie vor: Es ist eine nette Idee, sie funktioniert nur nicht! Warum genau diese Strategie nicht funktionieren kann, liegt darin verborgen, dass das Gehirn in Bildern denkt und auf jedes Wort (Reiz) ein Bild aus dem beträchtlichen Speicher der Vergangenheit hochploppt!

Wenn ein Leidender von einem Fachmann der Psychologie gefragt wird: „Ja Herr Maier, jetzt erzählen sie mal. Was ist ihnen denn widerfahren? Warum sind sie bei mir?“ Dann holt das Gehirn sofort die abgespeicherten Bilder nach oben, die während der traumatischen Erfahrung abgespeichert wurden, und der (in diesem Fall) Patient beginnt während des Erzählens wieder in sich

zusammenzusacken und in Tränen auszubrechen. Darüber hinaus fühlt er sich wieder abgrundtief schlecht! *Warum?* Weil das Gehirn einfach so funktioniert! Es sind die abgespeicherten Bilder, die den Prozess des sich schlecht Fühlens beinhalten! Es geht dabei nicht darum *was* in diesen Erinnerungen zu sehen ist sondern darum, *wie* ein solches erinnertes Bild aufgebaut ist. Wie weiter vorne beschrieben geht es darum, *wo* das Bild seine Position in der Wahrnehmung hat (wie weit von der Nasenspitze entfernt), wie groß es ist, usw. *Das* ist die *Aufbaustruktur* des gespeicherten Verhaltens! Hierbei geht es nicht um das „*Warum* geht es dir schlecht“ sondern um die Frage des „*Wie* machst du es, dass es dir schlecht geht!“ Denn ist die Aufbaustruktur des Bildes erarbeitet, braucht man lediglich die Submodalitäten mit dem Klienten gemeinsam zu verändern, was völlig automatisch für Erleichterung sorgt! Weil das Gehirn nun einmal so funktioniert!

Was uns immer wieder gesagt wird (und auch hier haben wir Menschen nie hinterfragt, ob das die einzige Wahrheit im Universum ist): dass eine durchschnittliche Trauerphase drei Jahre dauert. Bei richtig furchtbaren Schicksalen durchaus auch bis zu fünf Jahren oder gar ein Leben lang. Dazu möchte ich bemerken, dass das auf die Art, wie wir Menschen bislang darüber Bescheid wissen, vollkommen zutrifft. Es gibt nur diesen einen Weg. So kennen wir es.

Es gibt aber tatsächlich einen anderen Weg, mit Trauer umzugehen. Den oben beschriebenen Weg auf der Ebene der Neurobiologie, dem von mir entwickelten effektiven **TrauerCoaching**. Denn eins ist klar: Wenn die Neurobiologie dafür sorgen kann, dass ich mich schlecht fühle, dann kann sie auch dafür sorgen, dass ich entspannt sein kann!

2.12.2 Das Gehirn denkt nur in Bildern

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das Gehirn nur in Bildern denkt. Was anderes tut es nicht im Kontext „Denken“! Und nicht nur, dass das Gehirn in Bildern *denkt*! Es sind exakt diese Bilder, die für unsere innere Haltung und unsere Überzeugungen verantwortlich sind. Die Kraft dieser Gedanken als Naturgesetz sorgt als Grundpfeiler unserer Ausstrahlung dafür, dass all das, *was* wir denken, unmittelbar in unser Leben gezogen wird und das wiederum unsere persönliche Landkarte widerspiegelt. „Du bist, was du denkst.“ Interessante Literatur darüber, wie unsere visuellen Konstrukte unsere Lebensergebnisse bestimmen finden Sie auf beeindruckende Weise in „The Secret“ von Rhonda Byrne.

Lasst uns doch einmal gemeinsam auf ein Abenteuer gehen. Erleben wir einmal in Zeitlupe, *wie* ein Gehirn ein Bild abspeichert. Was genau geschieht da und was genau wird abgespeichert? Und die interessante Frage dahinter: Wie sorgt exakt das, *was* das Gehirn abspeichert dafür, ob ich erfolgreich bin oder erfolglos? Warum ich mich gut fühle oder warum ich mich schlecht fühle.

Nun - Wenn das Gehirn in Bildern denkt, sind dem Gehirn Worte wie „nicht“, „keine“ oder sämtliche Wörter mit „un“ (wie zum Beispiel „unmöglich“) wie auch sonstige Negationen unbekannt. Das bedeutet, wenn du ein Wort oder ganze Sätze von einem Kommunikationspartner erhältst (das geschieht den ganzen Tag!), das Gehirn zu jedem einzelnen Wort ein Bild abrufen oder produziert. Enthält nun ein Satz das Wort „nicht“, produziert das Gehirn stets genau das gegenteilige Bild vom Gewünschten! Auf die gleiche Weise geschieht das, wenn du selbst inneren Dialog führst (mit sich selbst reden/grübeln). *Wichtig* für

dich zu verstehen: Jedes gehörte, selbst gesprochene oder gedachte Wort sorgt im Gehirn dafür, dass das entsprechende Bild hervorgerufen wird. Entweder wird ein gespeichertes Bild aus der „Vergangenheit“ abgerufen oder ein Bild wird vom Gehirn produziert/kreiert!

Wenn du zum Beispiel vor irgendetwas Angst hast im Leben und dir stets wünscht, diese Angst *nicht* mehr haben zu wollen, produziert das Gehirn ein Bild davon, wie du Angst hast. Dieses mentale Bild sorgt von Natur aus dafür, dass exakt *das* geschieht, was du denkst. In dem Fall das Bild davon, wie du Angst *hast*. Obwohl du das Gegenteil willst!

Und genau hier wird es spannend. Denn wenn man, um beim obigen Beispiel zu bleiben, keine Angst mehr haben möchte und auf diese Denkweise das falsche Bild im Gehirn produziert – was muss ich denn dann tun? Tatsächlich eine interessante Frage, die wir Menschen auf diese Weise nie zu stellen gelernt haben, um das Gehirn anzuregen, ein zielführendes Bild zu schaffen: Was willst du denn *anstelle dessen*?

In meinen Vorträgen und vielen Coaching-Sitzungen kommen sehr oft genau folgende Antworten, bei denen du dich selbst vermutlich wiederentdeckst: „Na – ich will eben diese Angst nicht mehr haben“ – „Ich möchte mich endlich nicht mehr so fühlen“ – „Ich will dies oder das nicht mehr haben“.

Der absolute Spitzenrenner dieser Antworten auf die Frage „Was wollen Sie denn anstelle der Angst?“: „Also – das ist so – immer, wenn ich mit der oder jener Person oder Situation in Berührung komme, dann steigt die Angst hoch ...“ (Die Frage wurde nicht beantwortet!)

Da wir Menschen vom Tag der Geburt ausschließlich gelernt haben, logisch und analytisch zu denken, sind wir fast nicht in der

Lage, eine so einfache Frage zu beantworten. Das logische, analytische Denken scheint abzulaufen wie das sich die Handgeben, das Zähneputzen, das Lesen oder Schreiben. Das ist leider eher traurig, dass unsere Erziehung uns beibringt, all diese Fehlbilder in unserem Gehirn zu programmieren, die in der Folge ungewollte Verhaltensweisen steuern, auf die wir keinen Zugriff haben. Zumindest nicht im herkömmlichen Wachbewusstsein.

Wie aber könnte eine mögliche Antwort aussehen, die zweifelsohne sofort andere Bilder im Gehirn produziert? Nun – zum Beispiel könnten Menschen, die bestimmte Ängste haben, folgende Antworten geben auf die Frage: „Was möchtest Du denn anstelle von Angst haben?“ Wenn Du bereits entspannt mit dieser Person oder dieser und jener Situation umgehen *kannst*, wie wird es Dir dabei gehen (gemeint ist der Bereich der Gefühlswelt)?

Erst solche oder ähnliche Fragen können einen auf Möglichkeiten hinweisen, die bislang im Verborgenen gelegen haben:

„Ja – hm – wie würde ich mich fühlen, wenn ich bereits entspannt mit den bestimmten Menschen oder Situationen umgehen könnte? Ich glaube ich würde mich *freier* fühlen, ich wäre insgesamt viel *ruhiger*, ich würde mich *stark* fühlen“

Das wäre eine geniale Antwort. Und tatsächlich klingen Antworten so oder ähnlich, wenn ich Menschen auf diese Weise befrage. Was willst du anstelle des alten Verhaltens haben und wie geht es dir dabei, wenn du es bereits erreicht hast?

Mehrmals im Buch habe ich erklärt, wie unser Gehirn rund um die Uhr Bilder produziert. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir über äußere Einflüsse Worte oder Sätze hören oder ob wir sie selbst denken. Das Gehirn produziert in jedem Fall Bilder!

Was ich Dir im Folgenden erkläre, beruht auf bestimmten Naturgesetzen. Ich möchte, dass du folgende Beschreibung unmissverständlich verstehst. Denn eines ist klar: Die Tatsache, dass das Gehirn in Bildern denkt, kannst Du ebenso wenig außer Kraft setzen wie das Naturgesetz der Schwerkraft. Versuche einmal, einen Stift in der Luft zu heben, ihn loszulassen, und nun gib dir die größte Mühe, dass der Stift nicht herunterfällt, wenn du ihn loslässt, sondern er in der Luft schweben bleibt. Die Funktionsweisen unseres Gehirns wurden uns vom Tag unserer Entstehung mit auf unseren Weg gegeben. Deshalb geht es in meiner Arbeit eher darum, das Gehirn in seiner ureigenen Weise zu nutzen.

2.12.3 Sei Zeuge eines **T r a u e r C o a c h i n g** s

Nach all den vielen neuen Informationen im zweiten Teil des Buches ist es nun Zeit zu erleben, wie schnell der Zugriff auf inneren Frieden von statten gehen kann.

In diesem Zusammenhang habe ich eine Coaching-Sitzung herausgesucht, die ich detailliert protokolliert habe. Um es nicht allzu sehr in die Länge zu ziehen, habe ich ein paar Elemente des Coachings *nicht* erwähnt. Das folgende **TrauerCoaching** ist nur eines von unendlich vielen Beispielen dafür, wie wundervoll diese Arbeit ist. Jetzt will ich dich nicht länger auf die Folter spannen. Genieße mit mir im Folgenden, wenn ein trauernder Mensch beginnt, gesund mit der Trauer umzugehen.

Dass uns Menschen die Fähigkeit fehlt, mit Verlust und folglich auch mit Tod und Trauer umzugehen, ist einer der Hauptgründe

dafür, dass wir wie vor einer Mauer stehen, wenn wir mit Verlust konfrontiert sind. Uns fehlt ein Weg, eine Möglichkeit, eine ganz bestimmte Fähigkeit. Im Umkehrschluss bedeutet das, wenn wir von Klein auf gelernt hätten, mit Tod, Trauer und Verlust umzugehen (vorzugsweise sogar auf eine warme und angenehme Art), dann wären wir Menschen frei von den uns gegenwärtig bekannten Gefühlen der Depression, Hilflosigkeit, Mutlosigkeit und Machtlosigkeit.

Diese Überlegung war die Basis für das von mir entwickelte effektive **TrauerCoaching**.

Für mich stellte sich die Frage: „Wie kann ich Menschen die mit dem Tod eines nahestehenden Menschen konfrontiert sind dabei unterstützen, diese Fähigkeit in Kurzzeit zu entwickeln?“

Wenn – so meine damalige Überlegung – die Fähigkeit, mit Tod, Trauer und Verlust umzugehen, von Geburt aus vorhanden wäre, wäre ja dieses lähmende Gefühl nicht vorhanden! Zumindest in abgeschwächter Form. Die Ergebnisse der von mir entwickelten Strategien, die den Techniken der Hypnose und des NLP zugrunde liegen, sind nahezu bahnbrechend.

Aus meiner Arbeit als NLP-Coach (Literatur: Richard Bandler) war mir eine Technik bekannt, Fähigkeiten zu entwickeln, die dem Erfahrungsbereich völlig fehlen. Ich verfeinerte diese Technik und übertrug sie auf trauernde Menschen. Eine geniale Idee.

Von großer Bedeutung für diese Idee ist natürlich das fundierte Wissen, welches ich in meinen exzellenten Ausbildungen vermittelt bekam.

So ist zum Beispiel das Wissen über die Funktionalität unseres Gehirns im Zusammenspiel mit dem Unterbewusstsein von

enormer Wichtigkeit für meine Arbeit und insbesondere auch für die Strategien, die ich entwickelt und auf trauernde Menschen übertragen habe.

In diesem Zusammenhang hatte ich vor gar nicht allzu langer Zeit einen Klienten, dessen Vater vor einem halben Jahr die Diagnose „Lungenkrebs“ erhalten hatte. Der Klient bekam die Nachricht von seiner Mutter und seiner Schwester. In Bruchteilen von Sekunden und Minuten gingen ihm tausend Sachen durch den Kopf. Sachen, die auf das Sterben seines Vaters ausgerichtet waren. Er erlebte auf seine ganz persönliche Weise einen Schock. Nach Abklingen dieses Schocks ging das Leben unmittelbar in den Alltag über, ohne dass er sich dem Thema weiter gewidmet hätte. Zumindest nicht bewusst.

Der Lungenkrebs seines Vaters konnte mittels üblicher medizinischer Therapien eingedämmt werden.

Ein halbes Jahr später ereilte den Vater eine weitere, endgültige Diagnose: Hirntumor. Unausweichlich zum Tod führend.

Der Klient selbst wirkte auf mich in der ersten Begegnung sehr ruhig und gelassen. Das aber war eben nur seine äußere Fassade. Im Gespräch kam zu Tage, dass mein Klient inzwischen in einem inneren Zustand war, in dessen emotionaler Reaktion kein Lachen mehr möglich war. Er hatte keine leuchtenden Augen mehr, wie er das von sich selbst in der Vergangenheit kannte.

Nun gut. Zum Zeitpunkt des Coachings war der Vater noch am Leben. So war es für mich als Bestattungsunternehmer mehr als klar, dass meinem Klienten einiges bevorstand, worüber er sich in keiner Weise im Klaren war. So klärte ich ihn einfühlsam darüber auf, was vor ihm liegen würde. Die Nachricht vom Tod des

Vaters. Die Begegnung mit seinem Vater im leblosen Zustand. Die Bewältigung seiner Angst. Das Abschiednehmen.

Vertrauensvoll erarbeiteten wir uns ein reelles Bild vor seinem geistigen Auge, in dem ich ihn aufforderte, er solle dort in der Zukunft seinen Vater bereits tot sehen. Er wählte dazu ein Krankenzimmer in seiner Phantasie. Ein Krankenzimmer in einem Krankenhaus. Neonlicht. Sein Vater lag leblos in diesem Krankenbett. Zugedeckt. Gräuliche Gesichtsfarbe.

Nachdem der Klient sich mit dieser Phantasievorstellung vertraut gemacht hatte, bat ich ihn, er solle sich nun selbst in diesem Zimmer sehen, wie er vor dem Bett seines toten Vaters stehen würde. Stets unter der Vorgabe, sich die Zeit zu nehmen, die er benötigte um sich mit den Eindrücken vertraut zu machen. Nachdem er sich nun in dieser kreierte Vorstellung direkt am Leichnam seines Vaters befand, forderte ich den Klienten auf, seinen Vater dort einmal zu berühren. Seine Hand zu halten. Ihm durch die Haare zu streichen. Einfach mal über die Wangen zu streichen.

Während er in seinem inneren Erleben diese Erfahrung machte, war es für mich als Coach interessant, seine Physiologie zu beobachten (in der Coach-Ausbildung meint Physiologie die Körperhaltung, die einhergeht mit mentaler Veränderung). Von einem vorsichtigen, unsicheren Gesichtsausdruck, bis hin zu entspannten Gesichtszügen. Ich beobachtete, wie die körperliche Spannung allmählich nachließ.

Ich forderte ihn nun auf, mit seinem Vater zu sprechen. Wohl in dem Wissen, dass keine Antwort kommen würde. Er solle aber seinem Vater alles sagen, was ihm einfiel. Von der Kindheit angefangen bis hin zum jetzigen Zeitpunkt. Ihm sagen, wie sehr er ihn liebt und wie sehr er ihn vermissen wird. Eben die

klassischen vier Prozesse, die ich bereits im ersten Teil des Buches beschrieben habe.

Tränen flossen nun über seine Wangen.

Weiter forderte ich ihn auf, seinem Vater zu sagen, wann er selbst (der Klient) ein Idiot gewesen war. Er solle nichts auslassen.

Wiederum liefen ihm Tränen über die Wangen.

Nun forderte ich ihn auf, sich von Herzen dafür zu entschuldigen, dass er das ein oder andere Mal fies zu seinem Vater gewesen war. Sofern er selbst bereit war, sich dafür zu entschuldigen.

Seine Gesichtsmuskulatur entspannte sich sichtlich immer mehr, und ein kleines, beruhigendes Lächeln lag auf seinen Lippen.

Dann forderte ich ihn auf, sich alle Zeit zu nehmen, um sich jetzt von seinem Vater zu verabschieden. In aller Ruhe. Er solle alles sagen, was ihm auf dem Herzen lag. Parallel machte ich ihn darauf aufmerksam, dass Zeit in einem solch entspannten Zustand relativ sei. Auf diese Weise gab ich ihm die Möglichkeit, in geraffter Zeit, viel zu sagen. Sehr viel.

Besonders auffallend während dieses Prozesses war seine Atmung. Sie wurde immer ruhiger. Immer gleichmäßiger. Sein Gesicht entspannte sich zusehends, während sein Lächeln immer stärker wurde.

Nachdem mein Klient diese Veränderungsarbeit durchlaufen hatte, erforschten wir das zu Beginn kreierte Bild. So fragte ich ihn, was sich während der Veränderungsarbeit im kreierte Bild verändert hatte. Für ihn völlig überraschend sagte er, dass das Bild ein wenig größer geworden ist. Es hatte mehr angenehme Farben bekommen. Ganz besonders überrascht war er, dass die

Gesichtsfarbe seines verstorbenen Vaters (in der kreierte Vorstellung) auch an Farbe gewonnen hatte. Die Haut seines Vaters war plötzlich nicht mehr grau. All diese sogenannten Submodalitäten sorgten dafür, dass der Klient inzwischen eine völlige innere Ruhe empfand. Anstelle des bedrückenden Gefühls vor Beginn des Coachings.

Das Bild, welches er kreierte hatte war für ihn außerhalb seiner Person in einem Abstand von etwa einem Meter wahrnehmbar. Vor ihm. Nachdem wir uns überzeugt haben, dass dieses Bild nun angenehm in der Betrachtung war, fragte ich ihn, wie er dort in dem Bild nun aussehen würde. Ich fragte ihn nach seiner Körperhaltung dort in dem Bild. Auch nach seinem Gesichtsausdruck. Nachdem er kurze Zeit gebraucht hatte, sich selbst in diesem kreierte Bild zu beobachten, sagte er, dass er der Körperhaltung Selbstbewusstsein entnehme. Seinem Gesichtsausdruck entnahm er Kraft, Stärke und Verständnis.

Ein einmaliges Ergebnis. Und das ganz Besondere daran ist, dass der Klient in diesem relativ kurzen Prozess der Veränderungsarbeit gelernt hatte, seine ganz persönliche Fähigkeit zu entwickeln in Bezug auf den Umgang mit Tod, Trauer und Verlust. Ein „Wow-Erlebnis“ für jeden meiner Klienten.

Ich brachte mit der Hilfe meines Klienten dieses Zielbild in den Bereich hinter seinen Kopf. Welches für ihn die Bedeutung hatte, dass diese neu erarbeitete Fähigkeit in die Vergangenheit seiner Erfahrungen übertragen wurde. Im wahrsten Sinne des Wortes hatte er jetzt die neu gewonnene Fähigkeit auf diese Weise in seine Vergangenheit integriert, sodass sie bereits jetzt ein Teil von ihm war.

Somit haben wir erreicht, dass die ursprünglich fehlende Fähigkeit, die ihm nie vermittelt wurde, nun in der Erfahrung seiner Vergangenheit als bereits erlebte Erfahrung vorhanden war. Dies gab ihm mit diesem Zeitpunkt einen inneren Frieden und eine ganz bestimmte innere Gewissheit.

Vor Beginn eines Coachings ist es für mich üblich, dass ich eine Skala abfrage. Eine Skala von Null bis Zehn. Zehn meint den Worst Case, den schlimmsten Zustand. Null meint den optimalen Zustand.

Als ich diesen Klienten vor Beginn des Coachings fragte, wo er sich befinde, sprich, wie sehr ihn der bevorstehende Tod seines Vaters einschränke, gab er mir zu verstehen, dass er sich eindeutig auf einer Acht befände. Das ist schon eine ziemlich tiefe Einschränkung, die auch ganz besonders an inneren Gefühlszuständen zu erkennen war. Eben die Gefühle der oben beschriebenen Hilflosigkeit, Machtlosigkeit und Ohnmacht.

Nun wird jeder natürlich wissen wollen, wo sich der Klient nach dem Coaching befand.

Nach gründlicher, innerer Suche kam mit einem entspannten und lächelnden Gesicht die kongruente Antwort: „Ich bin auf der Null – wow“.

Er konnte sein eigenes Glück kaum fassen, wie schnell er in der Lage war, sich zu verändern. Vor allem war er überrascht darüber, dass es möglich ist, eine Fähigkeit zu entwickeln, die noch nie zuvor vorhanden war. Und das in so kurzer Zeit. Das unausweichlich Bevorstehende konnte mein Klient mit einer ruhigen und gefassten Haltung durchleben.

Ich war und bin auch heute mit meinem Klienten in einem guten, vertrauten Kontakt. Und es freut mich jedes Mal, wenn ich seine

Stimme höre und wenn er mir sagt, wie wunderbar er wieder schlafen kann. Wie wunderbar es ist, endlich wieder lachen zu können.

Unser Gehirn ist einfach phänomenal. Insbesondere in seiner ureigenen Fähigkeit, schnell zu lernen. Denn genauso schnell, wie das Gehirn lernen kann, traurig zu sein, genauso schnell kann es lernen, sich zielführend zu verhalten. Und ich kann nur jeden Menschen, der unter einem Verlust leidet, auffordern, sich endlich zu entscheiden, sich wieder anders zu fühlen. Sich zu entscheiden, etwas zu tun. Sich selbst zu verändern. In Kurzzzeit. Jeder trauernde Mensch hat einen Anspruch auf inneren Frieden und innere Ruhe. Beanspruche dies auch für dich selbst und entdecke diese wundervollen neuen Wege der Trauerarbeit. Kontaktmöglichkeiten für meine eigens dafür vorgesehenen Intensivkurse findest Du am Schluss dieses Buches.

TEIL 3. Ins Loch fallen war gestern



Ich hoffe, dass Dir meine Bemühungen über das Aufklären neurobiologischer Abläufe und das abschließend aufgeführte **TrauerCoaching** eröffnen konnten, dass es weit mehr Möglichkeiten gibt, mit Trauer und Verlust umzugehen, als man je zuvor angenommen hat. Ich selbst sehe mich als eine Art Revolutionär des Trauermarktes. Und wenn ich den Meinungen meiner vielen Klienten und deren Ergebnisse Glauben schenken darf – zu Recht! Ich selbst bin der großen Überzeugung, dass die Arbeit eines effektiven **TrauerCoachings** mehr Leichtigkeit,

Frieden und Freude unter die Menschen bringt. In der Hektik des Alltags ist jeder Mensch in irgendeiner Weise mit dem Thema Verlust in Verbindung. Je mehr Menschen entspannt mit Verlust umgehen können, desto mehr ist ein friedliches Miteinander möglich. Ich sehe diesen Gesellschaftsbeitrag als meine Berufung und freue mich über jeden Menschen, der diese Ebene der Trauerarbeit ebenso faszinierend findet und sich von mir ausbilden lässt, um somit ein Teil einer neuen Bewegung zu sein. Die Möglichkeiten sind unerschöpflich.

3.0 Den Verlust meistern - Eine verändernde Sichtweise

Es ist nicht die Realität, die deine Überzeugungen schafft.

Es sind deine Überzeugungen, die deine Realität schaffen.

In diesem Abschnitt werde ich dich wahrscheinlich an deine Grenzen bringen. Das hängt damit zusammen, dass auch du mit sehr großer Wahrscheinlichkeit an Überzeugungen haftest, die dir vertraut sind und die du eventuell sogar verteidigst. Obwohl diese Überzeugungen und Sichtweisen nie von dir hinterfragt wurden geschweige denn mit der Fragestellung unter die Lupe genommen wurden, ob das die einzige Wirklichkeit ist. Und auch wenn du vielleicht an der einen oder anderen Stelle das Buch in die Ecke werfen wolltest, möchte ich dir ans Herz legen, einfach weiter zu lesen. Ich meine es mit jeder Phase meines Körpers nur gut mit dir, und ich wünsche mir von Herzen das Seelenheil, das dir trotz des schweren Schicksalsschlages zusteht!

An dieser Stelle möchte ich dir zeigen, wie notwendig es ist zu erkennen, dass sich Trauer nur im Kopf abspielt. Dabei bin ich mir sehr wohl bewusst, dass die furchtbaren Schicksale, die man erlebt, nicht von mir neutralisiert, abgewertet oder gar ausgekoppelt werden sollen! Ganz im Gegenteil! Das Erlebte ist sehr wohl traumatisch und sehr wohl tragisch und unfassbar. Und jedem Einzelnen, der einen solchen tragischen Verlust erfahren hat, gilt meine tiefe Verbundenheit und Anteilnahme! Vielmehr geht es mir darum, dabei zu unterstützen, den erlittenen Verlust zu meistern!

Um einen erfahrenen Verlust zu meistern, ist es zunächst notwendig, nochmals zu untersuchen, auf welchen Glaubenssätzen dein persönlicher Verlust beruht, und vor allem die Art, wie du damit umgehst.

Du erinnerst dich, als ich davon geschrieben habe, dass ein Mensch kein Programm, keine Grundprägung für den warmen Umgang mit Verlust mit auf den Weg seines Lebens bekommen hat. Richtig? Lass uns dort nochmal anknüpfen, bevor ich beginne, dir eine Sichtweise zu eröffnen, die einen neuen Sinn ergibt.

Die Tatsache, dass wir seit Kindheitstagen keine Grundprägung für den Umgang mit Verlust erhalten haben, sorgt zwangsläufig dafür, dass wir durch den gesellschaftlichen Umgang mit Tod und Verlust etwas mit auf den Weg bekommen haben, dass uns immer wieder sagt:

„Du musst jetzt lernen, mit dem Schmerz zu leben.“

„Du musst lernen loszulassen.“

„Auch wenn es schwerfällt, du musst lernen, ohne den lieben Verstorbenen zurecht zu kommen.“

„Du musst dir professionelle Hilfe holen.“

„Nichts wird wie vorher sein.“

Wenn man nicht darüber nachdenkt, was diese Glaubenssätze wirklich bedeuten und was sie in ihrer Wirkung erreichen, lebt man genau nach solchen und ähnlichen Überzeugungen.

Lass uns zu dieser These einmal die Überzeugungen unter die Lupe nehmen und herausfinden, wofür sich ein Mensch tatsächlich entscheidet, wenn er diese Überzeugungen nutzt, um mit einem erlittenen Verlust zurecht zu kommen.

„Du musst jetzt lernen, mit dem Schmerz zu leben.“

Wer sich auf den Weg macht zu lernen, mit dem Schmerz zu leben, begibt sich auf einen ganz furchtbaren Weg! Denn ohne, dass es einem klar ist, entscheidet man sich, den seelischen Schmerz in sein eigenes Leben zu integrieren. Die Bedeutung und Wirkung dieser Entscheidung ist, dass man das Leben nie wieder genießen kann! Sicherlich scheint es durch die sehr intensiven Gefühle der Leere, Hilflosigkeit und Zerrissenheit nicht möglich, sich je wieder freuen zu können. Aber in Wirklichkeit scheint es eben nur so! Du magst mich jetzt vielleicht für diese Aussage ohrfeigen, aber lass es uns genauer betrachten, und du erkennst möglicherweise den eigentlichen Sinn dieses einschränkenden Glaubenssatzes.

Der Sinn des Lebens ist es, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Richtig?

Und bevor der tragische Verlust in dein Leben getreten ist, hattest du auch vollkommenen Zugriff auf Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Ruhe, Zufriedenheit. Stimmt's? Erst durch den Moment, als du den Tod der geliebten Person erfahren hast, schossen blitzartig diese Gefühle in dein Herz: Schock, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Zerrissenheit.

Diese Reaktion auf die Todesnachricht löst wahrlich genau diese Reaktion aus. Und das ist auch völlig normal und natürlich! Und das soll auch so sein, wenn ein geliebter Mensch stirbt! All diese Gefühlsreaktionen und Heulkrämpfe sind ein Zeichen der Liebe und Verbundenheit. In den meisten Fällen stürzt man in den ungesunden Prozess des nicht wahrhaben Wollens! Unterbewusst gibt man diesen schrecklichen Gefühlen erst recht Nahrung und Grundlage, sich noch schlimmer zu fühlen. Ich bezweifle, dass du das wirklich willst! Dich schlechter und schlechter fühlen! Willst du das wirklich? Oder wärest du froh, wenn ein Weg oder eine Sichtweise existieren würde, die dir Mut gibt und die dafür sorgt, dass es leichter wird in deinem Herzen?

Ich weiß, wie hart es klingt, aber den Tod einer geliebten Person kann nichts und niemand rückgängig machen. Nichts und niemand kann den Verstorbenen zurückbringen! Es liegt jetzt tatsächlich einzig und allein an dir, wie du mit dem tragischen Verlust umgehst. Was dir fehlt, ist jemand, der dir sagt, was du nun tun kannst, um dich in deinem Herzen leichter fühlen zu können! Jedenfalls würde die Entscheidung, mit dem Schmerz leben zu lernen, das Leid nur verstärken. Und zwar bis ans eigene Lebensende! Bis ans Ende deiner eigenen Tage nie wieder das Leben genießen zu können – das kann keine gesunde Entscheidung sein! Richtig?

Der Verstorbene würde in jedem Fall zu dir sagen:

„Hey, genieße dein Leben, mach weiter, sei glücklich, leb’ dein Leben!“ So oder ähnlich würden es unsere lieben Verstorbenen zu uns sagen! Davon bin ich mehr als überzeugt. Und bei Dieters Tod habe ich es sogar erleben dürfen. Auch bei Bille!

Die dahinterstehende Frage ist nun eher die, ob du dem Verstorbenen diesen Wunsch erfüllen willst oder ob du dich im

Nichtwahrhabenwollen verkriechst und letztendlich im Sumpf des Leides untergehen willst. Die einzige Person, die das in der Hand hat, bist du selbst! Es tut mir leid, wenn ich an dieser Stelle so offen bin. Aber der einzige Weg, damit du dich leichter fühlst, liegt darin, dich erstens einfach zu entscheiden, dass du dich leichter fühlen *willst*, und dass du alles in deiner Macht Stehende unternimmst, den Wunsch des Verstorbenen zu erfüllen! Zu lernen, dein Leben wieder zu genießen, wieder Spaß und Freude zu erfahren. Das ist es, was unsere Verstorbenen von uns wollen.

Das gilt übrigens auch für die anderen oben aufgezählten Überzeugungen.

Noch ein Wort zu professioneller Hilfe. Professionelle Hilfe ist per Definition eine Hilfe für jemanden, der in einen leidvollen Trauerprozess geraten ist und darin gefangen ist. Für mich ist es so, dass die Trauer, die auf einen Verlust folgt, die schlimmste Form von Depression darstellt.

Worin liegt der Sinn einer professionellen Hilfe?

Tatsächlich will die Psychologie im Allgemeinen einen Weg finden, dass man mit dem erlittenen Verlust zurechtkommt. Das hat wieder zur Folge, dass man lernt, mit dem Erlebten zu leben. Ist es wirklich professionell, wenn einem Trauenden beigebracht wird, wie wichtig es doch ist, durch den Schmerz zu gehen und ihn zuzulassen?

Wie zuvor erklärt, zieht die Psychologie in der Regel keine Neurowissenschaft mit hinzu. Das bedeutet, wenn man einen Schmerz (Memo: Neurotransmitter) zulässt, dass der Schmerz seine Berechtigung findet und somit Nahrung bekommt, sich zu vergrößern und leistungsfähiger zu werden. Den Schmerz zu verdrängen wäre natürlich auch der verkehrte Weg, denn auch auf

diese Weise wäre der Schmerz und das damit verbundene Leid noch latent vorhanden.

Es fällt Trauernden schwer, diese Ansicht zu verstehen, da der Schmerz natürlich durch den erlebten Verlust seine Berechtigung hat. Und in der ersten Zeit ist das auch vollkommen in Ordnung! Nur ist es von großer Bedeutung, dem Schmerz und allen Gefühlen eine Richtung zu geben! Es ist mehr als wichtig, ihnen zu zeigen, wie sie sich verhalten sollen!

Liegt der Sinn einer professionellen Hilfe nicht eher darin, einem Trauernden Wege aufzuweisen, dass er wieder in der Lage sein kann, sein Leben zu genießen? Ist es nicht eher professionell, einen Trauernden dabei zu unterstützen, dass sich die Erinnerung an den lieben Verstorbenen eher wohltuend anfühlt? Ich gebe zu, das ist für den Verstand unlogisch. Dennoch ist es mit den von mir kreierten Methoden und Strategien möglich! Ist es also nicht eher professionell, einen Trauernden dabei zu unterstützen, den erlittenen Verlust zu meistern?

Darum geht es bei der Arbeit eines effektiven TrauerCoaches©. Den Trauernden zu einer Meisterschaft zu verhelfen, dass er gesund mit dem Verlust umgehen kann! Befreit von allen Gefühlen des Leides. In der Lage, den Wunsch des Verstorbenen zu erfüllen, das Leben wieder genießen zu können! Ohne schlechtes Gewissen und ohne sich sonst auf eine Weise hilflos zu fühlen.

In meinen zweitägigen Intensivkursen für Trauernde erlebe ich es immer wieder, dass die Teilnehmer in ihrem Feedback erklären, dass sie es erst nach dem Kurs wirklich begriffen haben, welche wundervolle Kraft in einem selbst steckt, die der Verstand auf massive Weise zu verhindern sucht. Erst wenn man die Erfahrung

des *gesund Trauerns* erlebt hat – erst dann kann man es wirklich begreifen und verstehen!

Tod - Verlust - Trauer

Zum tieferen Verständnis möchte ich Dir die Ebenen erklären, wie ich sie in der Arbeit mit hunderten von Trauernden der vergangenen Jahre definieren konnte und noch heute vielen Trauernden helfen, ihre Sichtweise zu verändern oder zu erweitern.

Der Tod

Tod ist in erster Linie ein Wort, welches in seiner Grundbedeutung das unwiderrufliche Ende einer Sache beschreibt. Der Tod kann also alles Mögliche sein. Die Kündigung eines Arbeitsplatzes, das Ende einer Ehe oder Partnerschaft, der Umzug in eine andere Stadt, etc. Im schlimmsten Fall aber tatsächlich der Tod eines geliebten Menschen.

Bevor ein Tod in das Leben tritt, ist das Leben noch vollkommen in Ordnung! Selbst eine Sekunde, bevor man vom Tod der geliebten Person erfährt, sind alle inneren Haltungen und Ressourcen noch aktiv: Lebensfreude, Harmonie, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Ruhe, etc.

Die Verlusterfahrung

In der Sekunde, wenn man vom Tod der geliebten Person erfährt, fühlt es sich wie zu Beginn des Buches beschrieben an, als ob sich

im Herzen ein schwarzes Loch aufzutut und all diese wundervollen, lebensbejahenden Ressourcen in sich hineinzieht.

Schock breitet sich schlagartig aus, begleitet von den bereits beschriebenen Gefühlen von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Zerrissenheit. Es handelt sich hierbei um *Gefühlsreaktionen* die mit dem Erfahren eines Todes in Verbindung stehen. Man beginnt von der Ebene Tod auf die Ebene der *Verlusterfahrung* überzugehen. Die damit einher gehenden Gefühlsreaktionen sind Reaktionen auf den erlittenen Verlust.

Obwohl das gesellschaftliche Denken dazu tendiert zu sagen, dass man in Trauer ist, ist im Grunde genau das verkehrt. Denn man befindet sich jetzt nicht in der Trauer, sondern zunächst in der Verlusterfahrung, die als Erstreaktion, die beschriebenen Gefühle des Leids hervorbringen. Und genau in diesem Moment ist es von enormer Bedeutung, diesen *Verlustreaktionen* mit Ruhe zu begegnen und diesen furchtbaren Gefühlen eine Richtung zu geben.

Am besten gelingt das, wenn man sich wieder und wieder klar macht, dass man die Situation nicht rückgängig machen kann und dass ein Weg der Veränderung vor einem liegt, den man nicht wegschieben kann. Ob man will oder nicht!

Im zweiten Schritt, den Gefühlen des Verlustes einen Weg geben, kann man erreichen, wenn man beginnt, sich auch physisch dem Tod der geliebten Person zu stellen und sich dem Prozess der vier wohltuenden Schritte des Abschiednehmens öffnet, die ich in einem vorherigen Kapitel intensiv beschrieben habe! Ebenso ist das sich Beschäftigen mit der Organisation der Trauerfeierlichkeit enorm wichtig. Hilfreich dazu ist das Kapitel, in dem ich erkläre, welche Bedeutung es hat, eine Trauerfeier so zu gestalten, dass man stets das Gefühl hat, dass dem Verstorbenen der Ablauf der

organisierten Trauerfeier mehr als gefallen würde und er wahnsinnig stolz und vollkommen einig damit wäre. Das schafft wie von selbst ein eher zufriedenes Gefühl.

Der Trauerprozess

Wenn man in einen Verlust durch den Tod eines geliebten Menschen gerät und keine Möglichkeit hat, zur Ruhe zu kommen, und wenn man darüber hinaus den Verlustreaktionsgefühlen keinen Weg gibt, was sie zu tun haben, erst dann beginnt der Prozess der Trauer. Das Wort Trauer beinhaltet in seiner Grundbedeutung, dass man aufgrund eines Verlustes, sprich aufgrund einer Verlusterfahrung, in ein Leid gerät. In einen Prozess von Schmerz und Leid. Und noch einmal möchte ich wiederholen, dass ein Prozess der Trauer nur dann entstehen kann, wenn man in der Zeit der Verlusterfahrung (ca. 6-8 Wochen) nicht zur Ruhe kommt und keine Wege oder Rituale findet, den Verlust zu meistern.

Das bedeutet in keinem Fall, dass man nach 6-8 Wochen sein Leben komplett neu aufgestellt hat! Das möchte ich nicht sagen. Was ich zum Ausdruck bringen möchte, ist lediglich, dass die ersten 6-8 Wochen die ausschlaggebende Zeit sind, in der man unterbewusst festlegt, ob man sich in einem leidvollen Prozess der Trauer wiederfindet oder ruhig und sanft mit dem erfahrenen Verlust umgehen kann.

Trauer wird in der Gesellschaft mit Leid und Schmerz verknüpft. Das hat den einzigen Grund, da die Gefühle, die mit einem tragischen Verlust einhergehen den Namen „Trauer“ definiert bekommen haben. Das Wort *Trauer* ist im Grunde die

Bezeichnung für den Gefühlsvorgang, der auf die Erfahrung eines Verlustes eintritt.

Leid und Schmerz sind ohne Wenn und Aber ungesund. Punkt. Das kann man nicht wegdiskutieren. Die dahinterstehende Frage lautet: Wenn Leid und Schmerz ungesund sind, was ist denn dann gesund? Zumal man gefangen in den furchtbaren Gefühlen einer Verlusterfahrung ganz und gar nicht verstehen kann und meist auch nicht will, dass ein Verlust auch mit ertragbaren Gefühlen erfahren werden *kann*.

Zu Beispiel ist es doch spannend, von der Wissenschaft zu wissen, dass all die Ressourcen und Fähigkeiten, die vor einem Verlust aktiv waren, nicht weg sind, wie es sich vermeintlich anfühlt. Nein. Ganz im Gegenteil. Alle diese lebensbejahenden Eigenschaften sind latent zu 100% vorhanden!!! Man hat lediglich keinen Zugriff darauf, da das in der Verlusterfahrung aktive Verhalten den Zugriff darauf verhindert!

Auch für Menschen, die tatsächlich viele Jahre oder Jahrzehnte nach einem tragischen Verlust in einem Trauerprozess feststecken, trifft das Gleiche zu. Es handelt sich bei Letzteren um Menschen, die bedauernswerter Weise damals, als sie ihren Verlust erlitten hatten, niemanden an der Seite hatten, der ihnen vermittelt hat, zur Ruhe zu kommen und im frischen Verlust einen Plan zu kreieren, mit dem Verlust sanft umzugehen. Auf diese Weise hatten die mit Verlust einhergehenden, furchtbaren Gefühle nicht gesagt bekommen, was sie zu tun haben. Sie haben sich frei und wild entwickelt. Sehr wild sogar.

Und das ist es, was ich insgesamt damit sagen möchte:

Wer in einem frischen Verlust nicht zur Ruhe kommt und keinen Plan hat, mit dem Verlust umzugehen, der gerät unweigerlich in den (ungesunden) Prozess der eigentlichen Trauer, von der man

draußen in der Gesellschaft spricht! Das ist etwas, was man nicht wirklich will!

Gesund ist also, wenn man es durch Ruhe und einem Plan schafft, dass man diese schlimmen Verlustgefühle durch bestimmte Prozesse in entspannte Gefühle umwandelt, die sich eher ruhig und zufrieden anfühlen. Ja - du hast richtig gelesen. Zufrieden! Nicht zufrieden, dass der Tod zugeschlagen hat oder der Verlust eingetreten ist. Quatsch - nein, das ist nicht gemeint. Sondern zufrieden in der Form, dass man alles so organisiert hat und so mit dem Abschied umgegangen ist, dass Herz und die Seele im wahrsten Sinne des Wortes *zu-Frieden kommen!*

Zu Frieden kommen ist wohl die wichtigste Aufgabe, die es zu schaffen gilt, wenn man in eine solch unwiderrufliche Veränderung hineingerät, wie es ein Verlust durch den Tod eines Menschen in seiner Natur hervorbringt.

Jetzt, nachdem du verstanden hast, dass die lebensbejahenden Ressourcen und Fähigkeiten zu 100% vorhanden sind. In dir! Jetzt in diesem Moment! 100% vorhanden! In dir! Jetzt in diesem Moment kann ich dir drei Schritte vermitteln, um den Zugriff auf diese Ressourcen zu erhalten.

Gerne schreibe ich es aber noch einmal:

Alle lebensbejahenden Ressourcen, die vor einem Verlust aktiv sind (Lebensfreude, Harmonie, Sicherheit, Ausgeglichenheit, Ruhe, etc.) sind auch jetzt zu 100% vorhanden. Jetzt in diesem Moment! Du hast nur keinen Zugriff darauf, weil das ungesunde Verhalten der Trauer den Zugriff verhindert!

Der **erste Schritt**, der dich dem Zugriff näherbringt, ist zunächst eine Entscheidung. Nicht nur eine Entscheidung, sondern *die* Entscheidung, den Zugriff wieder haben zu *wollen*. Ungeachtet der

Ereignisse. Denke daran. Den Tod und die damit einhergehende Veränderung kannst du nicht rückgängig machen. Nichts und niemand kann den lieben Verstorbenen wieder lebendig machen und zurückbringen. So hart das auch klingen mag. Auch wenn du noch nicht weißt, wie das von statten gehen soll! Wichtig ist, dich dafür zu entscheiden.

Der **zweite Schritt** ist, sich noch einmal dessen gewahr werden, was ich in diesem Buch vermittelt habe: Das Wesen der Person um die es geht, ist nach wie vor *existent!* Jetzt in diesem Moment! Es ist nur der biologische Körper, der verstorben ist.

Du hast keine Seele - Du bist eine Seele.

Du hast auch keinen Körper - sondern du bist in einem Körper beheimatet!

Es kann seine Zeit dauern, das Verständnis darüber aufzubauen, dass das Wesen der Person um die es geht, nach wie vor existent *ist*. Mit derselben Ausstrahlung, die es hatte, als das Wesen noch in dessen Körper beheimatet war!

Das bedeutet, dass der Verstand, der die Basis des Bewertungssystems beherbergt, auch Teil des Körpers, der Biologie, ist. Der Verstand ist um das Gehirn herum vernetzt und ist eben ab etwa dem 8. Lebensjahr aktiv. Er ist sozusagen etwas Menschliches. Wie sich das genau verhält, habe ich bereits im Teil 2 dieses Buches (Trauer aus der Sicht der Neurobiologie) schon erklärt. Gerne kannst Du diesen Teil noch einmal studieren.

Wenn nun der biologische Tod des Körpers eintritt, ist das nicht der Tod des Wesens - der Ausstrahlung - der Person, um die es geht! Die ist, um es nochmals zu verdeutlichen, nach wie vor existent! Was mit dem biologischen Körper stirbt, ist

logischerweise auch das Gehirn. Es stellt alle Funktionen ein. Auch die Funktion aller Bewertungen!

Sobald der Tod also eintritt, auf welche Weise auch immer, fährt alles das herunter, was für uns Menschen an Bedeutung wichtig ist. Sämtliche Wertungen, ob richtig oder falsch, gut oder schlecht, Leid oder Freude, etc. All diese Wertungen fahren herunter. Und während das eigentliche Wesen, das, was die Person an Liebe ausstrahlt – das was du wirklich liebst – den Körper, das Zellsystem verlässt, befindet sich das Wesen (die Seele, das Unterbewusstsein, wie auch immer du es nennen magst) in der ureigensten Energie, die es schon immer war und ist. Es ist der Zustand des reinen Friedens! Auf dieser Ebene ist Wertung oder das Konstrukt Zeit nicht möglich und nicht existent!

Und dennoch ist das Wesen der Person, um die es geht – mit seiner gesamten liebevollen Ausstrahlung – nach wie vor existent! Ich kann es nur immer wiederholen!

Die Frage, die sich jetzt auftut, ist die Frage, wie man dieses Wissen nutzen kann.

Und genau das möchte ich dir abschließend näherbringen. Ich wünsche mir so sehr, dass du es kaum noch abwarten kannst, dieses simple Geheimnis zu erfahren, das so viel Leichtigkeit in dein Herz und deine Seele bringen kann. Allerdings nur, wenn du es auch anwendest. Ok. Bist du bereit?

Der *dritte Schritt* kann dir ungeahnte Möglichkeiten eröffnen, in kurzer Zeit anders mit dem erlittenen Verlust umzugehen. Auf eine Weise, die tatsächlich umgehend Leichtigkeit in dein Herz und deine Seele bringen kann. Auch wenn es zunächst für den Verstand unlogisch ist. Im Verstand sind jedoch auf der Ebene des Wertesystems all die Dinge festgelegt, wie du es seit deiner Kindheit gelernt hast. Und das ist nicht die gesamte Wahrheit. Es

ist noch viel mehr möglich, als du es selbst erahnen kannst. Du bist zu viel mehr in der Lage, als du es dir vorstellen kannst!

Es gibt Kulturen auf unserem wundervollen Planeten, die mit einem Verlust völlig anders umgehen, als es in unserer Gesellschaft gelebt wird. Indigene Völker beispielsweise, die etwa die Kultur der Azteken weiterleben. Schon die Azteken sahen im Tod nicht das Ende. Sie sahen in ihm den Anfang. So hat sich dieser besondere Umgang mit dem Tod im heutigen Mexiko, unter Einfluss des Christentums zu den *Días de Muertos* weiterentwickelt, zu den *Tagen der Toten*. In diesen Tagen, die vom 1. bis 2. November zelebriert werden, geht es nicht wie in unserer Kultur um eine Trauerveranstaltung, sondern tatsächlich um ein farbenfrohes Volksfest, welches mit Gefühlen von Freude und Zufriedenheit gelebt wird! Wahrlich eine vorbildliche Form eines gesunden Trauerns! Kommt dir das mittlerweile irgendwie bekannt vor?

Diese und ähnliche indigene Kulturen leben etwas vor, das zeigt, dass der Mensch in jedem Fall die Fähigkeit in sich trägt, ruhig und entspannt mit Tod und Verlust umzugehen. Der einzige Unterschied liegt in der Grundprägung verborgen. In der Art, wie ein Mensch großgezogen wird und wie in der Phase der Geburt bis zum 8. Lebensjahr vermittelt wird, wie man mit Verlust umgehen kann. Siehe dazu das Kapitel „Fehlende Grundprägung“.

Bei genauerem Betrachten, wie diese Kultur die *Días de Muertos* auf der subjektiven Ebene erlebt, fällt auf, dass diese Menschen etwas völlig Einfaches machen. Sie benutzen im Denken und beim Sprechen die Zeitform der Gegenwart! Es ist mehr als faszinierend zu beobachten, dass allein das Benutzen des Präsens im Umgang mit Verlust einen beruhigenden Zustand hervorruft.

Vergleichen wir an dieser Stelle die kulturelle Art, wie westlich geprägte Menschen mit christlichen Einflüssen in der Zeit des Totengedenkens auf der Ebene der Subjektivität umgehen. Da gibt es zunächst, auch im November, zum Beispiel den Totensonntag (evangelisch) und Allerseelen (katholisch). In unserer Kultur wird aus jeder Ecke der Republik zum gemeinsamen Trauern aufgerufen. Das Wort „Gedenken“ hat in diesem Fall genau diese Bedeutung. Ganz Deutschland scheint im November in die Traurigkeit abzudriften. Und bei genauerem Betrachten benutzt unsere Gesellschaft überwiegend die Zeitform der Vergangenheit beim Denken an oder Sprechen über den Verstorbenen.

Deshalb ist der Ruhe bringende *dritte Schritt*, zu üben, bei jedem Gedanken an den Verstorbenen in Gegenwartsform zu denken und zu sprechen! Dieser kleine, mentale „Trick“ kann Dir umgehend helfen, dich leichter zu fühlen. Ein weiterer Effekt dahinter, liegt darin, das Wesen des Verstorbenen, bzw. die Liebe zum Wesen des Verstorbenen aufrecht zu erhalten.

Memo: Das Wesen einer Person ist in einem Körper beheimatet. Der Körper ist sozusagen das Naturprodukt, welches aus ca. 100 Billionen Zellen besteht. Wie ich selbst immer gern dazu sage, es ist die Maschine, die uns als Wesen über den Zeitraum zur Verfügung steht, während wir hier auf dieser Erde wandeln. Nach dem Tod des Körpers, dem biologischen Tod, lässt das Wesen (die Seele, das Unterbewusstsein) den Körper, in dem es beheimatet war, hinter sich. Das Wesen an und für sich ist nach wie vor existent! Mit derselben Liebe in der Ausstrahlung, die das Wesen hat, während es sich im Körper aufhält. Diese Sichtweise alleine bringt die interessante Möglichkeit ans Tageslicht, wenn man nach Eintritt eines Verlustes beginnt, sich in der Vergangenheitsform auszudrücken, man sich selbst von der Liebe zu dem Menschen trennt, der gehen musste.

Zur Veranschaulichung möchte ich dir einfach mal ein paar Übungen mitgeben. Spüre selber, wie allein das Verwenden von Gegenwartsform sich leichter anfühlt als umgekehrt. Sprich folgende Sätze aus und spüre den Unterschied in der Wirkung.

Vergangenheitsform versus Gegenwartsform

Ich habe meinen Mann / meine Frau so sehr geliebt – *Ich liebe meine Frau / meinen Mann so sehr.*

Mein Mann/meine Frau war so ein wundervoller Mensch – *Meine Frau / mein Mann ist so ein wundervoller Mensch.*

Mein Sohn hat es so sehr geliebt, Motorrad zu fahren – *Mein Sohn liebt es so sehr, Motorrad zu fahren.*

Er / sie war immer so gütig und hat immer alle Menschen geliebt – *Er / sie ist immer so gütig und liebt alle Menschen.*

Ich könnte an dieser Stelle unzählige Beispiele aufführen. Für mich ist wichtig, dass du durch diese Übung für dich selbst feststellst, dass es tatsächlich die Formulierung der Gegenwartsform ist, die dir in einem ersten Schritt helfen kann, dich besser zu fühlen. Je mehr du dir gewahr wirst, dass das Wesen des Menschen, den du verloren hast, nach wie vor existent ist, desto mehr wirst du verstehen, dass du es bist, der es in der Hand hat, die Liebe zu der verstorbenen Person aufrecht zu erhalten oder nicht.

Es sind nicht die schweren Schicksale, die dafür sorgen, dass es uns schlecht geht.

Es ist die Art, wie man damit umgeht.

3.1 Tipps, Ratschläge und Übungen

Die wohl interessanteste Grundüberlegung, die das Gehirn angeht ist die, dass „Zeit“ für das Gehirn rein gar nicht existiert! Es ist also nicht so, dass sich das Gehirn in der Vergangenheit aufhält oder in der Zukunft, sondern *du* es bist, der aufgrund seiner Denkweise bestimmt, wie dein Gehirn vergangene Dinge und den Blick in die Zukunft abspeichert. Das Gehirn ist ein *Organ*. Es ist ihm völlig Wurst, was Vergangenheit ist und was Zukunft bedeutet. Nichtsdestotrotz sind in deinem Gehirn *alle* vergangenen Erfahrungen abgespeichert. Durch all deine Erfahrungen sind infolgedessen auch all deine Fähigkeiten dort verborgen. In der Zukunft gibt es noch keine Fähigkeiten, weil die Zukunft ja erst noch kommt! :)

Jetzt aber mal zur bahnbrechenden Grundüberlegung: Wenn das Gehirn völlig frei von zeitlichen Begrenzungen ist, dann kann es auch in der Lage sein, Fähigkeiten dafür zu entwickeln, die *vor* einem liegen! Stimmt genau! Das kann es. Und zwar meisterlich und präzise.

Wie kann das sein, wirst du dich jetzt möglicherweise fragen. Im Prinzip ist es völlig einfach, wenn man einmal die im Buch vorne beschriebenen Funktionsweisen vollkommen verstanden und verinnerlicht hat. Das Grundverständnis, dass das Gehirn in Bildern denkt, kann man wunderbar nutzen, um durch raffinierte „Anleitungen und Vorschläge“ bestimmte Anreize zu geben. Allein die Vorstellung davon, dass es zum Beispiel eine Linie in die Vergangenheit geben könnte und auch eine Linie in die Zukunft. Was macht das Gehirn aufgrund eines solchen Vorschlags? Es gibt dir ein mentales Bild davon, wie eine solche Linie jeweils aussehen *könnte*. Und noch viel mehr von Bedeutung ist, *wo* sich diese Linien befinden. Befindet sich die Linie, die in

deine Zukunft führt, direkt vor dir? Falls ja, befindet sie sich dort exakt gerade vor dir oder eher links oder eher rechts? Ist sie eher rund wie ein Holzstab, eher flach wie eine Straße oder so dünn wie eine Wäscheleine? Welche Farbe hat sie oder ist sie eher transparent? Lass dich doch selbst einmal überraschen wie du diese Linie wahrnimmst, während ich darüber schreibe. Nimm Dir die Zeit die du benötigst, um dich auf diese Vorstellung zu konzentrieren.

Und wie sieht es mit der Linie in die Vergangenheit aus? Wo befindet sich diese? Nimmst du diese auch vor dir wahr? Oder eher seitlich? Oder doch eher hinter dir? Und auch hierbei ist es interessant, welche Form und Farbe sie hat. Wie ist es bei dir?

Haben beide Linien unterschiedliche Formen und Farben?

Wie auch immer. Es ist dein Gehirn, dass dir eben in diesem Moment diese Vorstellung davon auf neurobiologischer Ebene produziert. Herzlich Willkommen in der Funktionsweise Deines Gehirns.

Hast du jemals davon gehört, dass man seine Zukunft dadurch bestimmt, wie man über die Vergangenheit denkt oder wie man in der Vergangenheit „festhängt“? Es ist schon sehr spannend zu beobachten, wenn Menschen ihre Erfahrungen von vergangenen Dingen dazu verwenden, um damit ihre zukünftigen Erlebnisse zu bestimmen. Sie nutzen die Fähigkeiten, die sie in der Vergangenheit gemacht haben und gehen, ohne darüber nachzudenken davon aus, dass sie mit künftigen Ereignissen genau so umgehen werden, wie sie es seit eh und je getan haben. Die meisten Menschen sind sich nicht wirklich darüber im Klaren, dass sie durch ihre aktuelle Art zu denken tatsächlich damit ihre Zukunft bestimmen. Du erkennst das am besten durch Äußerungen wie: „Das war *schon immer* so, das ist *jetzt* so und das *wird immer* so bleiben“.

Was aber hindert dich daran, dein Gehirn einmal dazu zu benutzen, eine Fähigkeit zu entwickeln, die noch gar nicht vorhanden ist? Ja, du hast richtig gelesen. Im Grunde ist die Fähigkeit ohnehin schon auf unterbewusster Ebene vorhanden. Du weißt es nur noch nicht. Es ist nämlich genau diese Strategie, die in einem **TrauerCoaching** oft angewendet wird. Eine Fähigkeit, ein Verhalten entwickeln, das vermeintlich bis dato noch gar nicht existent war.

Denke jetzt bitte einmal an eine Erfahrung in deinem Leben, von der du weißt, dass du dich über alle Maßen stolz gefühlt hast, etwas überwunden zu haben. Tauche ein in diese Erinnerung. Sieh, was es dort zu sehen gibt. Horche hinein, was es dort alles zu hören gibt. Rieche auch einmal hinein, was es dort alles zu riechen gibt in diesem erinnerten Moment, wo du so stolz auf dich selber bist. Jetzt spüre einmal, wie dieses Gefühl des Stolzes dich dort vollkommen einnimmt. Dieses Gefühl des Stolzes, das noch so viel mehr auslöst. Motivation, Freude, Zuversicht, Zufriedenheit, was auch immer. Tauche vollkommen ein in all diese wundervollen Gefühlsregungen. Es ist toll, sich so zu fühlen. Nicht wahr? Super. Halte diese wundervollen Gefühlsmomente einfach mal aufrecht. Einfach mal genießen, treiben lassen, geschehen lassen. Genau so.

Und während du nun diese kraftvollen Emotionen aufrecht erhältst, stell dir einfach mal vor, dass es dort in deiner Zukunft eine Situation gibt, von der du weißt, dass sie auf jeden Fall auf dich zukommt und du ein wenig Schiss vor dieser Situation hast. Ein Ereignis, von dem du weißt, dass es auf dich zukommt und du es unangenehm findest. Nimm einfach wahr, wie weit diese Situation auf der Zukunftslinie von deiner Nasenspitze entfernt ist. Sind es nur wenige Zentimeter? Oder eher ein oder zwei Meter? Egal wie weit weg es scheint. Es ist genau dort auf der Linie, wo diese Situation eintreffen wird. Bedanke dich einfach

mal nebenbei bei deinem Unterbewusstsein für diese wunderbare Kommunikation. Gerne auch bei deinem Gehirn, dass es so toll funktioniert!

Nun stell dir doch einmal vor, wie du direkt vor dir, mitten in die Zukunftslinie eintauchst. Mitten hinein. Als ob du dir selbst auf dem Schoß sitzen würdest und du mitten durch die Zukunftslinie schauen würdest.

Von dort aus erkennst du natürlich auch die Situation, die da vorne in der Linie irgendwie markiert ist. Nun stell dir vor, wie du beginnst, Schritt für Schritt durch die Zukunftslinie zu laufen beginnst. Geradewegs auf das Ereignis zu. Auf die in der Zukunft liegende Erfahrung. Leg den Fokus nun auf dieses wunderbare Gefühl des Stolzes, welches du über die letzten Sätze aufrecht gehalten hast. Spüre, wie mit jedem Schritt, den du durch deine Zukunftslinie läufst, diese angenehmen, kraftvollen Gefühle sich mehr und mehr ausbreiten.

Ich möchte, dass du nun einfach durch diese zukünftige Erfahrung dort vor dir einfach mal durchläufst. Einfach nur durchlaufen. Am besten noch einen Tag weiter. Dorthin, wo diese Erfahrung schon einen Tag vorbei ist und schon hinter dir liegt.

Dort angekommen, einen Tag nach dieser Erfahrung, möchte ich, dass du dort einmal stehen bleibst und dich herumdrehst. Sodass du von da vorne zurückschauen kannst. Dorthin, wo du dich gerade befindest und das Buch in deinen Händen hältst. Und ich möchte, dass du herausfindest: Wie waren die Schritte nun dorthin, durch die Erfahrung hindurch? Mit großer Wahrscheinlichkeit waren sie eher einfach oder leicht. Stimmt's? Finde für dich heraus, wie es für dich war, diese Schritte durch die Linie zu gehen und mitten durch die Erfahrung hindurch, während du diese wundervollen Gefühle aufrechterhalten hast.

Nun möchte ich, dass du dich dort, einen Tag nach dieser Erfahrung, wieder umdrehst, mit Blick in die weitere Zukunft. Und ich möchte, dass du nun den gesamten Weg durch die Zukunftslinie wieder zurück gehst. Allerdings rückwärts! Laufe den kompletten Weg rückwärts zurück, bis du wieder bei dir auf dem Schoß ankommst. Nimm dir die Zeit, die du dafür benötigst. Abschließend möchte ich, dass du wieder komplett in deinem Körper ankommst um noch einmal einen Blick *auf* die Linie in die Zukunft zu werfen. Dort gibt es sicherlich etwas Spannendes zu entdecken. Zum Beispiel frage ich mich, ob und was genau sich an der Zukunftslinie geändert hat. Vielleicht ist sie heller geworden oder hat eine andere Form bekommen. Und achte jetzt mal auf die Markierung auf der Zukunftslinie, die diese Erfahrung symbolisierte. Was ist aus dieser Markierung geworden? Ist sie irgendwie näher gekommen? Ist sie weiter weg? Oder ist sie gar nicht mehr existent?

Ich bin überzeugt davon, wenn du diese Übung intensiv gemacht hast, ohne etwas selbst hineinzuzinterpretieren, dass du etwas sehr Überraschendes feststellen kannst.

Denk bitte jetzt noch einmal an dieses Ereignis in der Zukunft, von dem du vorher noch der Meinung warst, Angst zu haben. Finde mal heraus: „Was genau ist in deinem Empfinden jetzt anders als es noch vorher war?“

Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit fühlst du dich jetzt wesentlich entspannter als vorher.

Falls sich nichts geändert hat oder du keine Zukunftslinie „sehen“ konntest: Mach dir nichts draus. Zum einen handelt es sich hierbei um eine Übung, zum anderen ist nicht jeder Mensch in der Lage, Bilder zu sehen oder wahrzunehmen.

Was steckt hinter dieser Übung, hinter diesem Gedankenexperiment?

Ganz einfach. Das Gehirn hat dir all die Vorschläge bildhaft umgesetzt und hat auf unterbewusster Ebene eine Erfahrung erlebt und daraus eine Fähigkeit entwickelt. Eine Fähigkeit, die du nun auf wundervolle Weise in der Zukunft für dich nutzen kannst.

Natürlich war das nur ein minimaler Auszug an den *unzähligen* Möglichkeiten, mental arbeiten zu können. Jedenfalls war es, so hoffe ich, für dich ein einschneidendes Erlebnis im Selbstversuch.

WICHTIG: Wende niemals eine solche Technik an, wenn du nicht ausführlich darin ausgebildet wurdest! Bei verkehrter Anwendung kann man die Dinge in eine verkehrte Richtung bringen!

3.2 Oft gestellte Fragen (FAQ)

Am 1. Juli 2016 wurde ich folgendes gefragt:

„Du Tom, meine Tochter (noch im Kindergarten) quetscht mich immer aus, was das Thema Sterben angeht. Zum Beispiel ist es so, dass eine Ihrer Kindergärtnerinnen an Krebs erkrankt ist und bereits seit einem Jahr vom Dienst befreit ist. Sie hat mich dann auch schon gefragt, ob ihre Kindergärtnerin sterben wird. Ich habe ihr dann geantwortet: Nein mein Engel, das wird sie nicht. Wie kann ich denn künftig meiner Tochter begegnen, wenn sie so viel über das Sterben wissen möchte. Und vor allem:

Wie kann ich denn meinen Kindern beibringen, dass sie mit dem Tod später einmal anders umgehen können als wir Erwachsenen das tun?“

Als effektiver **TrauerCoach**, der sich selbst als Revolutionär auf dem Gebiet Sterben, Tod und Trauer sieht und mit dem Stolz, der in jeder Faser meines Körpers über die Tatsache spürbar ist, dass ich der Wegbereiter sein darf auf einem Themengebiet, welches sich normalerweise größter Unbeliebtheit erfreut, war diese Frage am heutigen Tag ein „gefundenes Fressen“. Da ich ohnehin gerade an diesem Buch schreibe, war es umso mehr die Bestätigung dafür, ein Wissen zu besitzen, dass es in jedem Fall gilt, weiter zu geben. Es mit so vielen Menschen wie nur möglich zu teilen.

Judith, sagte ich. Das ist eine sehr spannende Frage, und ich möchte dir Folgendes mit auf den Weg geben.

Zunächst einmal möchte ich darauf eingehen, dass du dein Kind angelogen hast. Natürlich verstehe ich, dass du im Sinn hast, dein Kind zu schützen vor Gefühlen des Schocks und der Trauer. Aber weißt du, Kinder leben in Ihrer eigenen Welt. Sie bewerten die Dinge noch nicht so, wie wir Erwachsenen das tun. Auf der anderen Seite erwarten Kinder allerdings von uns, dass wir ehrlich zu ihnen sind. Auf diesen Wert haben sie in jedem Fall vollen Anspruch. Und würde die Kindergärtnerin sterben, dann würde deine Tochter sicherlich dann auf dich zukommen und fragen, warum du gesagt hast, dass sie nicht sterben wird ...

Die richtige Antwort auf die Frage, ob die Kindergärtnerin sterben wird wäre gewesen: Mit großer Wahrscheinlichkeit „ja“, meine kleine Maus. Und dann könntest du mal beobachten, welche Reaktion kommt.

Schau, Kinder haben den Vorteil, dass sie sehr kreativ sein können. Und auch *deren* Gehirn haben die gleichen

Funktionsweisen wie *unser Gehirn* (*Judith wurde bereits von mir über die Funktionsweisen aufgeklärt*).

Wenn deine Kleine nun als Reaktion darauf traurig reagiert, dann setzt du dich mit ihr gemeinsam an einen Tisch zu Hause hin und schlägst ihr vor, dass sie sich einfach mal vorstellen soll, wie sich die besagte Kindergärtnerin auch mit an eurem Tisch befindet. Sie soll sich einfach mal vorstellen, wie sie dort im Stuhl oder auf dem Sofa sitzt. Kinder können so was wirklich gut! Und dann kannst du deiner Kleinen vorschlagen, dass sie sich mal mit ihrer Kindergärtnerin unterhält, dort auf diesem Stuhl.

Phase1:

Sag ihr, dass sie dieser Kindergärtnerin mal sagen soll, wie sehr sie sie mag und wie sehr es ihr leid tut, dass sie diese Krankheit bekommen hat. Und scheu dich nicht, Judith, deine Kleine zu fragen, wie die Kindergärtnerin darauf reagiert hat, wenn die Kleine gesagt hat, dass es ihr leid tut. Du wirst vermutlich sehr überrascht sein über die Antwort.

Phase2:

Danach schlägst du ihr vor, dass sie der Kindergärtnerin danke sagen soll. Danke für alles, was diese Frau so gemacht hat und dafür gesorgt hat, dass deine Kleine sich hier und da gefreut hat! Frag wieder nach, wie die Kindergärtnerin dort auf dem Stuhl reagiert hat auf „das sich Bedanken“! Auch an dieser Stelle wirst Du überrascht sein, was da als Reaktion von deiner Kleinen kommt.

Phase3:

Im Folgenden schlägst du deiner Kleinen vor, dass sie der Kindergärtnerin mal sagen soll, dass es ihr leid tut, wenn sie mal nicht brav war oder die Kindergärtnerin geärgert hat. Deine Kleine soll die Kindergärtnerin dann um Verzeihung bitten. Und natürlich fragst du dann wieder, wie die Kindergärtnerin darauf reagiert hat. Und vor allem kannst du jetzt mal darauf achten, wie sich deine Kleine verändert. In Ihrer Körperhaltung genauso wie in der Mimik und in der Stimmlage.

Phase4:

Jetzt geht es darum, deinem Kind vorzuschlagen, dass es jetzt aber auch das Recht hat, der Kindergärtnerin zu sagen, dass sie vielleicht auch mal böse oder ungerecht war. Einfach, weil sie vielleicht streng war oder ähnliches. Und wenn sie dann alles herausgelassen hat, dann soll deine Kleine so lieb sein und soll der Kindergärtnerin das alles verzeihen!

Spätestens jetzt wirst du an deiner Tochter schon erkennen können, dass sie mit dem Thema völlig anders umgehen kann.

Ganz am Ende sagst du dann zu deiner Tochter, sie soll sich jetzt in aller Ruhe von der Kindergärtnerin verabschieden. Sie soll alles sagen, was ihr auf dem Herzen liegt, um endgültig „Auf Wiedersehen“ zu sagen! Solange, bis völliger Frieden einkehrt. Dann lass sich deine Kleine vorstellen, wie die Kindergärtnerin am Ende aufsteht und sich selbst bei deiner Tochter bedankt für dieses tolle Gespräch. Lass sie dann ruhig auch visualisieren, wie die Kindergärtnerin den Raum verlässt und für immer geht.

Weißt du Judith, für den Fall, dass die Kindergärtnerin den Krebs besiegt und wieder vollkommen gesund ist, dann hat zum einen die Freude darüber einen völlig anderen Raum.

Sollte die Kindergärtnerin allerdings tatsächlich an Krebs sterben, dann wird deine Tochter sehr entspannt damit umgehen können, weil *du* ihr durch diese Übung eine Fähigkeit entwickelt hast, mit Verlust umgehen zu *können*.

Denn wie du weißt, hast du im Moment der Visualisierungsübung nichts anderes getan, als dafür zu sorgen, dass deine kleine Maus ihr eigenes Gehirn benutzt hat, um von nun an warm mit Verlust umzugehen. Sicherlich mag die eigentliche Todesnachricht vorübergehend schmerzlich sein. Aber du wirst dich wirklich wundern, dass deine Tochter die Einzige von allen anderen Kindern sein wird, die damit anders umgehen kann.

„Ja Tom – das ist wirklich sehr, sehr interessant und klingt wirklich gut.“

Na dann – und außerdem kennst du ja den Entwickler des effektiven **TrauerCoachings** persönlich. Wenn deine Tochter also wieder mal was wissen will über das Sterben, dann melde dich und wir setzen uns zusammen hin. Denn wenn sich einer auskennt, was Sterben angeht, dann bin ich das (Von den Menschen, die sie kennt). Und ich bin sicher, dass ich in deinem Beisein vieles deiner Tochter erklären kann und keine Frage mehr offenbleibt.

„Oh ja – das machen wir.“

Eine weitere spannende Frage, die an mich herangetragen wurde:

„Ich habe schon einige Beerdigungen und Trauerfeiern erlebt und leider musste ich selbst schon zwei selbst ausrichten. Abgesehen von der Trauer die ich im Einzelfall erlebte, fühlte ich mich bei den Trauerfeiern gelangweilt oder unzufrieden. Kann ich da künftig etwas anders machen?“

Zunächst einmal möchte ich auf das Wort „Trauerfeier“ eingehen. In sich selbst widerspricht sich das auf den ersten Blick. Denn Trauer und Feiern passt nicht wirklich zusammen. Aber nur auf den ersten Blick!

Wenn wir zunächst einmal von einer Trauerfeier ausgehen für einen Verstorbenen, der uns bekannt war (ein Nachbar, ein Mitglied aus demselben Verein, ein Schulkamerad aus der frühen Schulzeit), beginnt der gesamte Vorgang wie zu Beginn des Buches erwähnt mit dem Erhalt der Todesnachricht. „Oh je. Der Ludwig ist gestorben. Ach Herrjeh, damit hat ja jetzt gar keiner gerechnet“. Meist erreicht uns eine solche Todesnachricht, indem wir in der Zeitung die Todesanzeige lesen. Es sei denn, die „örtliche Zeitung“ war schneller. (Die Todesnachricht macht im Ort von allein die Runde: „Hast schon gehört ...“).

Der Todesanzeige ist dann zu entnehmen, wann und wo die Trauerfeier zur Beisetzung stattfindet. Man organisiert dann in der Regel alle alltäglichen Abläufe so, dass man es einrichten kann, der Trauerfeier beizuwohnen. Vielleicht spricht man sich noch mit bestimmten Kameraden oder Vereinsmitgliedern ab, dass man sich auf dem entsprechenden Friedhof trifft. Schnell noch eine Trauerkarte gekauft, die es ja Gott sei Dank im Supermarkt oder beim Schreibwarengeschäft um die Ecke bereits bedruckt gibt. Schnell noch aufklappen und mit den eigenen Namen hineinschreiben. Selten noch ein paar persönliche Worte. Was will man auch schreiben. Man weiß oft nicht, was man den Angehörigen schreiben soll, das ihnen Kraft geben kann. Im besten Fall wird noch Geld in die Karte hineingelegt. Für Blumen oder für den Leichenschmaus. Wie auch immer.

Auf dem Friedhof trifft man viele bekannte Gesichter. Manchmal. Und manchmal auch fremde Menschen. Sind das die Geschwister des Verstorbenen? Wer ist die Dame, die so furchtbar weint? Der

junge Mann, der da auf der Bank sitzt und schluchzt? Dann ... irgendwie ... während leises Gemurmel zu hören ist, geht die Trauergemeinde in die Leichenhalle. Die Trauerfeier beginnt ja schließlich in fünf Minuten. Schnell noch geschaut, wo man sich hinsetzt. Dann still sein, in sich gehen. Nur nicht auffallen. Hoffentlich muss man nicht husten oder sich räuspern. Das wäre sehr unangenehm. Da schauen immer alle sofort zu einem 'rüber. Am besten ein Bonbon lutschen. Dann kann man nachher besser singen.

Gleich wird die Orgel zu spielen beginnen, wenn der Sarg hereingefahren wird. Dann wird es die Ansprache des Pfarrers geben, der hinter dem Sarg mit in die Halle läuft. Dann wird er wieder etwas davon erzählen, wie Gott Trost spenden wird und über die Zeit der Trauer hinweghilft. Man ist schon gespannt, welches Zitat aus der Bibel ausgesucht wurde, auf deren Basis sich die kraftgebende Rede aufbaut. Darüber hinaus überlegt man sich schon, welche Lieder wohl heute gesungen werden. Kenne ich diese? Und wie laut werde ich dieses Mal mitsingen? Ich kann nicht singen, also summe ich den Text am besten nur so ganz leise mit. Wird schon gut gehen. Mich wird schon keiner hören. Dann ist man schon gespannt, wie sich die Angehörigen nachher am Grab oder am Ende der Trauerfeier zur Feuerbestattung verhalten (der Sarg wird am Ende verabschiedet). Werden sie zusammenbrechen? Werden sie Kraft haben? Wie weit wird der Weg zum Grab sein? Hoffentlich dauert es nicht allzu lange, bis man endlich am Grab steht, um den Handstrauß oder die Blume ins Grab zu werfen oder auch am Sarg abzulegen. Was sage ich nur den Angehörigen am Grab? Geht man hinterher noch mit zum Leichenschmaus? Gibt es überhaupt einen Leichenschmaus? Aber da wird ja ohnehin wieder gelacht, als ob nichts gewesen wäre. Na ja – Blick auf die Uhr: die Trauerfeier müsste jeden Moment beginnen ...

Zart beginnt der Klang von Streichern in einem langsamen Rhythmus den Raum zu erfüllen. Und schon bei den ersten Tönen geht ein Schluchzen durch die Trauerhalle. Es ist eines der Lieblingslieder des Verstorbenen. Die große, geschwungene Türe öffnet sich, und der Sarg wird zu diesen ungewohnt wohltuenden Klängen hereingefahren. Hinter dem Sarg läuft der Pfarrer hin zu dem für ihn vorgesehenen Pult. Als ob es geplant gewesen wäre, beginnt exakt in dem Moment, als der Sarg seinen Platz vorne findet, der Liebessänger des Verstorbenen zu singen. So ungewohnt. Und doch – so wunderschön! „All my Life“ (Mein ganzes Leben) ertönt sanft und doch ausdrucksvoll durch die Trauerhalle. Die Stimme Helmut Lottis gibt den Rest, damit alle Herzen der Trauergemeinde berührt sind. Eine eigenartige Atmosphäre liegt im Raum. Eine Atmosphäre, die irrwitziger Weise das innige Gefühl der Verbundenheit hervorruft. Wow. Das ist ja mal cool! Ganz gebannt und vertieft in diesem unerwarteten Zustand begrüßt der Pfarrer auf ganz besondere Weise die trauernde Familie und die Trauergemeinde. Dabei klingt seine Stimme sanft und einfühlsam. Man hat das Gefühl, dass dem Pfarrer das Wohlbefinden der Angehörigen am Herzen liegt. Er scheint auch sonst ein Mensch zu sein, der seinen Beruf tatsächlich als Berufung sieht. Sehr, sehr angenehm. Auch seine Wortwahl ist irgendwie nicht nur wie abgelesen, sondern fast im Dialekt und direkt aus seinem Herzen. Seine Art, wenn er über Gott oder Jesus Christus spricht, zieht einen weiter in den Bann. Einfach nur deswegen, weil er auf moderne Weise Worte aufgreift und damit erreicht, dass jeder Anwesende versteht, was er spricht. Sehr harmonisch und liebevoll. Man hat es auf diese Weise noch nie erlebt. Irgendwie ist es so, als ob sich Faszination ausbreitet. Selbst der Moment, während aus dem Leben des Verstorbenen erzählt wird, ist zum Großteil mit Elementen angereichert, die direkt mit dem Wirken des Verstorbenen zu Lebzeiten zu tun haben. Plötzlich ist es so, dass die Trauernden sogar das ein oder

andere Mal schmunzeln müssen. Ja sogar ein wenig lachen über diese oder jene lustige Szene, die man mit ihm erlebt hat. Bevor der Pfarrer dann zur eigentlichen Predigt kommt, hört man von der Empore im hinteren Bereich der Trauerfeier ein Klavier ertönen, und eine sanfte, weibliche Stimme beginnt das „Ave Maria“ zu singen, wie man es noch nie zuvor gehört hat. So gefühlvoll. So herzerreißend. Ein kurzer Blick nach hinten verrät, dass ein Pianist an einem E-Piano spielt und eine Sopranistin live dazu singt. Wirklich sehr, sehr schön. Und ganz am Ende der Trauerfeier, kurz bevor der Sarg aus der Halle gefahren wird, hört man wieder ein Lied von Helmut Lotti, welchen der Verstorbene so gemocht hat. „Oh Herr“. Schon eigenartig. Der Verstorbene war jetzt nicht wirklich so der Kirchentyp. Und trotz allem wirkt alles, wie es musikalisch gestaltet war, inklusive diesem wirklich außergewöhnlichen Menschen, der sein Pfarramt mehr als warmherzig ausübt so, dass man tief innen so eine Art Zufriedenheit spürt. Ganz gespannt beginnt man den Worten dieses einmaligen Sängers zu lauschen. Das Lied, welches am Ende der Trauerfeier zu hören ist, während der Sarg ans Grab geleitet wird:

*Oh Herr. Der Hauch des Lebens geht jetzt fort von mir.
Ich weiß, es ist jetzt Zeit für mich zu geh'n.
Seh' die Sonn' am Himmel steh'n.
Die Reis' ist lang und Dunkelheit um mich....
Ich glaub' an Dich, oh Herr.*

*Oh Herr, ich weiß, es gibt für mich kein Morgen mehr.
Du bist der Berg und der Prophet.
Bestimmtest meinen Lebensweg.
Was einmal war, kann nicht verloren geh'n....
So bleib bei mir, oh Herr.*

Es gibt viele Menschen, die ich verletzt hab', hier auf Erden.

*Und viele, wo keine Zeit mehr war, sie besser kennenzulernen.
Denn ich hab' den Glauben an Dich verloren...
Wo bist Du Herr?
Bist Du die Luft, die ich gerade atme?
Oder bist Du es der mich leitet?*

*Oh Herr. Auf Deinen Flügeln will ich heimwärts zieh'n.
Und dort mich aus dem Fluss der Stille laben.
Oh Herr, hätt' noch so viel zu frag'n...
Wo ich Dich im Tal der Ewigkeiten find'...
Oh Herr. (Alle Rechte bei Helmut Lotti)*

Ganz eigenartig, man hat das Gefühl, als ob der Text direkt vom Verstorbenen kommt. Und als der Sarg exakt bei der Textstelle „Oh Herr. Auf Deinen Flügeln will ich heimwärts zieh'n“ herausgefahren wird, bekommt man Gänsehaut.

Die Gestaltung einer Trauerfeier bestimmt in Kombination des intensiven Abschiednehmens wie es im Teil 1 des Buches beschrieben ist, wie man mit dem Verlust der geliebten Person in der Zukunft umgeht. Deshalb gilt es, dass man beim Organisieren einer Trauerfeierlichkeit bestimmte Sichtweisen und Elemente beachtet.

Eine Trauerfeier ist aus meiner Sicht das letzte Fest, das man mit dem Verstorbenen oder seinen sterblichen Überresten begeht. Somit handelt es sich eher um eine Abschiedsfeier bei der man darauf achten sollte, *alles* im Sinne des Verstorbenen zu organisieren und zu arrangieren. Angefangen mit der Wahl des Pfarrers oder Trauerredners über die Musikauswahl bis hin zur Dekoration um den Sarg oder die Urne herum. Je persönlicher die Gestaltung ausgerichtet ist, desto wohler fühlen sich die Hinterbliebenen und alle weiteren Trauernden. Dafür gibt es

einen einfachen Grund. Wenn eine Abschiedsfeier vollkommen im Sinne des Verstorbenen zusammengestellt und organisiert ist (manchmal ist es in meinem Bestattungsunternehmen sogar so, dass wir eine Art Regieplan haben!) dann sorgt das wie von selbst dafür, dass man bereits beim Verlassen der Feier, respektive beim Verlassen des Friedhofs ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit empfindet. Darüber hinaus kann es auch mit Gefühlen von Stolz und Glückseligkeit einhergehen. Denn wenn der Verstorbene sich mitteilen könnte, würde er sich wahnsinnig darüber freuen, was du geleistet hast, um ihn glücklich zu machen.

Wenn du also selbst aktuell in einen Trauerfall eingebunden bist und du nicht willst, dass dich der Verlust immer wieder einholt, dann gebe ich dir von ganzem Herzen folgende Fragen, die dich beim Arrangement für die Trauerfeier hilfreich unterstützen können:

Checkliste zum Organisieren einer Trauerfeier

- War der Verstorbene kirchlich engagiert, dann lass einen Pfarrer oder eine Pfarrerin die Trauerrede halten.

- War der Verstorbene zwar in der Kirche, hatte aber mit der Kirche nichts „am Hut“ oder der Verstorbene war aus der Kirche ausgetreten, dann engagiere einen freien Trauerredner oder Trauerrednerin.

- Welche Musikrichtung hat der Verstorbene gemocht? Gab es einen Lieblingsinterpreten? Eine wichtige Hintergrundinformation ist, dass eine Trauerfeier auf einem Friedhof im Schnitt 20-30 Minuten dauert oder dauern darf (in der Trauerhalle). Somit werden auch im Durchschnitt drei Lieder gebraucht. Zu Beginn einer Trauerfeier (wenn der Pfarrer oder Redner

hereinkommt), dann in der Mitte der Feier (meist nach dem Lebenslauf oder der Predigt) und am Ende, wenn der Sarg oder die Urne entweder aus der Halle gebracht wird (Gang zum Grab) oder wenn der Sarg zum Abschiednehmen stehen bleibt (meist bei einer Feuerbestattung). Wenn die Möglichkeit besteht, dass Musik live gespielt wird (Organist, Pianist, Bläsergruppe, Soloinstrument, Sänger, Band, Musikverein), empfiehlt es sich, dies zu organisieren. Live Gespieltes hat „mehr Blut“ in sich, als von einer CD! Natürlich ist es sehr schön, wenn der Verstorbene bestimmte Lieder von einer bestimmten CD oder von einem Album geliebt hat. Dann ist natürlich eine CD mit dem authentischen Song am allerbesten!

- Blumen und Dekoration: In meinem Unternehmen ist es üblich, dass ich die Angehörigen im Zusammenhang mit der Blumendekoration direkt zum örtlichen Friedhofsgärtner schicke. Das hat auch wieder seinen tieferen Sinn. Oft gehen Angehörige einfach davon aus, dass der Bestatter an einer bestimmten Stelle im Beratungsgespräch einen Ordner hervorholt und dann diverse Bilder und Arrangements präsentiert. Nun – zum einen bin ich Bestatter, und mein Fachwissen habe ich mir seit 1989 angeeignet. Ich bin aber kein ausgebildeter Florist und kann den Kunden in dieser Hinsicht nicht wirklich beraten! Und ganz ehrlich, für den trauernden Kunden ist es sehr schön, wenn er sich direkt beim Fachmann für Floristik befindet und zum selben Zeitpunkt auch den Geruch der Blumen dort riechen kann und sich dort ausführlich beraten lassen kann. Das

hat schon etwas anderes, als aus einem Katalog heraus Standarddekorationen herauszusuchen, die jeder bekommen kann.

- Überlege dir, ob du ein Bild vom Verstorbenen aufstellen möchtest. Und falls ja, in welcher Größe. Der Bestatter, mit dem du kooperierst, unterstützt dich hierbei normalerweise sehr gern. In besonderen Fällen hatten wir auch „RollUps“, die bei der Trauerfeier aufgestellt wurden. Die Familien haben jeweils zusammen eine Collage erstellt, die daraufhin auf einen „RollUp“ gebracht wurde.
- Wenn alles organisiert ist, überprüfe, wie der Verstorbene darüber denken würde. Hast du bei dieser Überlegung ein zufriedenes, freudiges Gefühl, dann ist alles okay. Wenn das Gefühl noch etwas unsicher ist, verändere den Ablauf so lange, bis du spürst: „Ja – Das ist es!“ - „Genau so hätte es unser lieber Verstorbene auch organisiert!“

Abschließend möchte ich an dieser Stelle noch bemerken, dass es zwar ungewöhnlich klingen mag, dass man sich zufrieden fühlen kann in einer Situation, die mit Abschiednehmen zu tun hat. Bedenke aber dabei, dass es lediglich deine Logik ist, die dir möglicherweise sagt, dass das nicht normal ist! Das Wichtigere dabei ist, dass du es nicht wissen kannst, *bevor* du diese Erfahrung gemacht hast. Erst hinterher wirst du für dich feststellen können, auf welche Weise es dir gut getan hat!

In jedem Fall ist es mein Bestreben und mein großer Wunsch, dich zu motivieren und zu ermutigen. Auch wenn ich dich persönlich nicht kenne, will ich, dass es dir gut geht!

3.3 Sterbende Menschen coachen

„Kann ich als ausgebildeter, effektiver **TrauerCoach** auch Menschen coachen, die im Sterben liegen?“

Eine sehr spannende Frage, die ich in jedem Fall mit einem klaren und deutlichen „Ja“ beantworten kann. Ich weise an dieser Stelle noch einmal auf mein Vorwort hin. Dort habe ich erklärt, dass die von mir angewandten Techniken, Kommunikationsmodelle und Interventionen ihre Basis des von Richard Bandler entdeckten und entwickelten NLP haben. Diese habe ich auf den Kontext Trauer und meine langjährige Erfahrung angewandt und daraus bestimmte Kombinationen entwickelt, die bei jedem Menschen angewendet werden können! Sicherlich werde auch ich immer wieder von psychologischer oder medizinischer Seite angesprochen, dass dies oder jenes e i g e n t l i c h nicht sein kann, da es mit bestimmten Modellen aus der Psychologie nicht übereinstimmt. Fakt ist allerdings, dass das, was ich in meiner Arbeit anwende, bestens funktioniert. Und wenn etwas funktioniert, dann brauche ich dafür keine wissenschaftliche Erklärung!

Es mag vielleicht zunächst einmal bedenklich wirken, einen Menschen, der im Sterben liegt oder weiß, dass er sterben wird, auf ein effektives **TrauerCoaching** anzusprechen. Sicher. Aber genau das lehre ich in meinen Ausbildungen.

Wenn ein Sterbender äußert, dass er Angst hat, Angst vor dem Sterben: Dann geht es aus der Sicht eines **TrauerCoaches** „lediglich um ein Angstverhalten!“. Wie ich ausführlich im Teil 2 des Buches erklärt habe, ist ein ängstliches Gefühl eine Modalität, die neurobiologisch aktiv ist. Durch das Anwenden eines

effektiven **TrauerCoachings** bekommt der Sterbende in jedem Fall umgehend Zugriff auf ein entspannendes Gefühl. Welches, entscheidet letztendlich der im Sterben Liegende! Aber auch hier gilt: Es funktioniert! Und es ist ein sehr schönes Gefühl, jemanden der vor so einer unausweichlichen Situation steht, so unterstützen zu können, dass es mit einem ruhigen Gefühl erlebt werden kann!

3.4 Empfehlung für jedermann

Nichts bringt einen verstorbenen Menschen zurück, den wir so sehr lieben. Nichts kann dafür sorgen, dass er wieder lebendig wird.

Zwei Möglichkeiten bleiben uns. Entweder wir entscheiden uns, daran zu zerbrechen oder wir akzeptieren das Geschehene bedingungslos und finden dadurch Wege, die unsere Gesundheit im mentalen als auch im körperlichen Bereich aufrecht erhalten.

Wie oft hört man Menschen um einen herum sagen: „Du musst loslassen“. Super – denke ich mir immer, wenn ich so etwas höre. Alle sagen, du musst loslassen, aber keiner sagt einem, wie das geht! Und was genau ist die Bedeutung von „loslassen“?

Jeder hat seine eigene Definition von Loslassen. Es gibt mit Sicherheit auch nicht die eine allumfassende Antwort. Trotzdem: Hinter dem Wort „loslassen“ verbirgt sich zunächst einmal ein Prozess. Ein los Lassen kann ja erst auch funktionieren, wenn ich etwas Bestimmtes tue, so dass sich etwas lösen kann. Hierbei stellt sich wiederum die Frage, was genau sich lösen soll.

Wenn es um den Tod eines Menschen und den damit verbundenen Verlust geht, wird einem oft vorgeschlagen, die

verstorbene Person loszulassen. Sie gehen zu lassen. Hinter dieser Aussage verbirgt sich jedoch genau wieder die subjektive Wahrnehmung des Hinterbliebenen. Der Trauernde „hält den Verstorbenen noch *in seinen Gedanken* fest! *In seinen Gedanken!*“. Und genau jetzt landen wir wieder im *inneren Erleben*, dass ich bereits in Teil 2 dieses Buches beschrieben habe. Es ist also die Art, *wie* der Trauernde den Verlust wahrnimmt und somit abgespeichert hat. Loslassen kann also nicht dadurch stattfinden, indem man sich selbst Dinge sagt wie: „Du darfst gehen“ oder „Ich lasse dich los – ich gönne dir deinen Frieden“. Dadurch redet man sich doch nur Unsinn ein. Denn automatisch mischt sich eine weitere Stimme mit ein, die mit traurigem Tonfall meint „Ach, wenn das doch nicht so schwerfallen würde“ oder „Ich will dich aber nicht gehen lassen – ich will, dass du wiederkommst!“. Und seien wir doch ehrlich: Das wünschen wir uns doch alle, wenn uns ein geliebter Mensch verlässt!

Loslassen kann also da beginnen, wo man anfängt zu erforschen, *wie* man den geliebten Menschen „festhält“. *Nicht warum!* Und genau das findet sich wieder in der Art, wie das Gehirn den Verlust abgespeichert hat. Ein effektives **TrauerCoaching** kann diesen gespeicherten Prozess wohltuend und gesund in einen anderen Rahmen setzen. Das sorgt dafür, dass man sich plötzlich entspannt fühlt. Erlöst. Genau dann ist, wie das Wort „e r l ö s t“ schon sagt, losgelassen!

Wenn es darum geht, eine Verlusterfahrung und somit eine Trauer loszulassen, die schon einige Zeit hinter einem liegt, kann man durch entsprechende Visualisierungen Entspannung und inneren Frieden in die vergangene Erfahrung integrieren. Das Gehirn bietet auch hier alles dafür Vorgesehene. Und natürlich das Wissen darüber, dass Zeit nicht wirklich existent ist.

Es dreht sich immer wieder um die vier wohltuenden Prozesse des Abschiednehmens. Als Grundgedanke hinter der folgenden Übung steht, dass es eine Zeit gab, als noch alles in Ordnung war. Die verstorbene Person war noch am Leben, zu einem Zeitpunkt, da sie noch gesund war. Zu einem Zeitpunkt, bevor das Unglück geschah. Es gibt hierbei unzählige Möglichkeiten. Jedoch gab es den Moment, als beim Trauernden noch ein vollkommener Zugriff auf Lebensfreude vorhanden war. So kann man sich auf kreative Weise in einem entspannten Zustand die Zeit nehmen, die man benötigt, um von dem geliebten Menschen Abschied zu nehmen. Ich betone noch einmal, dass Zeit relativ ist und eine Sekunde ein ganzer Tag sein kann! Denn wenn uns im Alltag jemand, den wir über alles lieben, sagen würde, dass er vorhat, alle Zelte abzubauen und für immer zu gehen, dann würden wir das auch nicht gerade toll finden. Und zunächst wäre solch eine Entscheidung auch sehr schmerzlich und für uns unverständlich. *Aber* wenn wir alle Zeit dafür *hätten*, um uns damit abzufinden und uns in größtmöglichem Umfang verabschieden könnten, dann gäbe es am Tag des eigentlichen Abschieds ein respektvolles und einvernehmliches „Auf Wiedersehen – mach’s gut“!

Da ich auf der Basis eines Buches nur bestimmte Leser ansprechen kann, nämlich diejenigen, die mit Bildern umgehen 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, einen meiner Intensivkurse zu besuchen, bei denen ich auf dein Individuum ganz persönlich eingehen kann.

3.4 Übung: In aller Ruhe Abschied nehmen

Zu Beginn dieser Übung möchte ich sicherstellen, dass du immer wieder das Lesen unterbrichst, um dir das Geschriebene vorzustellen (dein Gehirn macht das ohnehin). Halte das, was du dir vorstellst, weiter aufrecht, wenn du dann jeweils weiterliest. Du wirst überrascht sein, wozu du in einem entspannten Zustand in der Lage sein kannst!

1. Jetzt nimm einen richtig tiefen Atemzug durch den 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 zurückgehst an einen Moment, als 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. Tauche 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. Lasse 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.

17. Beginne nun mit den vier 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! Bedanke dich auf größte mögliche Weise. Inniglich.
23. Beginne 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* aufzuzählen, an das du dich erinnerst, wo du möglicherweise diese Person einmal 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 beruhigenden, verzeihenden Blick. Vielleicht sogar mit einer vergebenden Umarmung. Wie auch immer. Genieße jeden Moment dieser Erfahrung.
25. Es ist völlig normal, dass es in einer Beziehung immer zwei Seiten gibt. Und es ist infolgedessen auch völlig normal, dass jeder in einer Beziehung mal Käse baut. So ist das sicherlich auch 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 sagst.
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 beginnt, euch 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 oder dessen Name?*

(Was es mit dieser Frage auf sich hat, erfährst du in der Ausbildung zum effektiven **TrauerCoach..**)

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 geht 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: fragen@trauer-coach.com.

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

3.5 Überzeugende Feedbacks meiner Kunden

Eine Familie schrieb:

„... es ist uns ein Bedürfnis, noch einmal Danke zu sagen für die hilfreiche Unterstützung, die liebevolle Beratung und die unvergessliche Durchführung der Trauerfeier anlässlich des Todes unserer lieben Mutti und Oma. Wir werden den würdevollen Abschied in guter Erinnerung behalten und dies wird uns bei der Trauerbewältigung eine große Hilfe sein. Nochmals herzlichen Dank, Ihre Familie ... „

Ein Sohn, der seine Mutter verlor, schrieb:

„Hallo Ihr da draußen. Ihr mit Trauer, Angst, Hoffnungslosigkeit belastete Mitmenschen. Es gibt Hilfe. die heißt Tom Sommerer. muss etwas zurückgehen in meiner Geschichte ... 10 Jahre her, als mein geliebter Vater starb. Vor seinem Tod Streitigkeiten, die ich damals so hinnahm. Ist halt so. Trotzdem wollte ich bei seinem Sterben dabei sein. Ich durfte nicht. Hab' ich aber erst später richtig bemerkt, dass über längere Zeit der Rest der Familie bewusst intrigiert hat. Auf übelste Weise. Damals hielt ich das für unmöglich. Machte nur mir selbst Vorwürfe wegen dem Verhältnis zu meinem Vater. Hättest Du, wärest Du ... meine Mutter lebte noch. Musste 2 Jahre später ins Pflegeheim. 8 Jahre lang, bis sie sterben durfte. Harte Zeit. Nachdem meine Mutter nicht mehr aufstehen konnte, haben meine Frau und ich jeden Tag nach ihr geschaut. 1 1/2 Jahre lang. Trotz allem durften wir dann aber die Erfahrung mit dem Tod machen. Waren bei ihrem letzten Atemzug dabei. Erfahrung, die man nie mehr vergisst. Toll. Nun aber zu Tom. Mit den ganzen Beerdigungsabläufen haben wir dann Sommerer beauftragt. Da durften wir dann Tom kennenlernen. Bei den ganzen Besprechungen hat er uns schon so viel Kraft und Stärke gegeben, damit wir die wieder aufkeimenden Probleme der Familie durchstehen konnten. Trauerfeier, bis zur Urnenbeisetzung, alles top. Bis dann alles danach geregelt war, kam bei mir der Zusammenbruch. Trauer Verarbeitung vom Vater nicht möglich. Wieder neue Streitigkeiten mit der Familie. Ich konnte nicht mehr ... Dann mein Hilferuf an Tom. Er wusste es schon. Kurzfristig Termin zur Hypnose. Trauerbewältigung. Ich war beim Hinfahren nervös wie lange nicht mehr. Begrüßung und Gesprächsanfang von Tom, wurde ich schon ruhiger. Du merkst gar nicht, dass da schon die Hypnose beginnt. Und weiter geht's. Du bist da...und doch nicht... keine Ahnung. Nur hab' ich vollstens mitbekommen, dass sich mit jedem Satz, oder Berührung von Tom, bei mir etwas verändert hat. Ich hatte manchmal das Gefühl, dass es mich hin und her haut. Jeder Moment aber mit etwas Neuem - Positiven endete. Ich denke, dass die Ereignisse mit Familie, mich ganz plötzlich aus meiner Spur katapultiert haben. Tom hat es geschafft und mich wieder zurück-katapultiert. Nur ... war ich jetzt auf einer ganz neuen Spur. Für mich aber super Spur. Und ganz wichtig für mich ... Ich hatte nichts mehr hinter mir, das mich bisher immer gebremst hat. So bin ich dann nach der Sitzung bei Tom raus und sah meine neue Spur vor mir. Es war nichts mehr hinter mir. Und so ist es bis

heute geblieben. Zuversichtlich in die Zukunft. Vorher wollte ich eigentlich Schluss machen. Ach ja, noch kurz ein weiterer Effekt, den ich bei mir entdeckt habe, wenn die Gedanken in die alte Richtung gehen, werden diese sofort blockiert (ich denke, das ist das Unterbewusstsein, das offensichtlich von Tom auch positiv geändert wurde) und es kommt nichts Schlechtes durch. Also mir geht es gut. Und somit meiner Familie auch. Lieber Tom - vielen vielen Dank. Für deine super tolle Hilfe.“

Ein Sohn, der seine Mutter verlor, schrieb:

*„Hallo Herr Sommerer. Wir wollten uns noch bedanken, für Ihren Einsatz. Es war großartig. Und eine Überraschung für einige. Aber das meiste von dem, was sie bewegt haben, ist unsichtbar. Sowohl bei uns, als auch bei meinem Papa. Gerade bei ihm! Für uns beide haben Beerdigungen heute einen Großteil Ihres Schreckens verloren. Wie auch immer sie das geschafft haben ;-)
Jedenfalls vielen herzlichen Dank für Alles.“*

Ein Vater, der seinen Sohn verlor schrieb:

„Lieber Herr Sommerer, ganz herzlichen Dank für Ihre Bemühungen im Zusammenhang mit der Bestattung unseres Sohnes Markus W. Vom Vorgespräch über die Trauerfeier bis zur Urnenbeisetzung haben Sie mit Ihren Mitarbeitern hervorragende Arbeit geleistet. Wir hätten nicht gedacht, dass ein Bestattungsunternehmen so einfühlsam die trauernden Hinterbliebenen begleiten kann, wie wir es mit Ihnen erfahren durften. Sie waren uns mit Ihrer großen Erfahrung und trotzdem unaufdringlich hilfreichen Art ein beruhigender Faktor in einer für uns schwierigen Zeit. Herzlichen Dank.“

Wie ich schon sagte: Es funktioniert!

Auch ich möchte mich an dieser Stelle bei all meinen Kunden für das mir entgegengebrachte Vertrauen bedanken!

Denkt stets daran: Wenn ein geliebter Mensch von uns geht, hinterlässt er Geschenke. Die Frage ist lediglich, ob ihr diese

Geschenke erkennt und annimmt oder euch entschließt, in euch zusammen zu fallen und in die Opferrolle hinein zu driften. Mit Geschenken meine ich, dass ihr durch den Tod einer geliebten Person, Menschen neu kennen lernt. Zum einen lernt ihr Menschen, die ihr schon lange kennt, plötzlich von einer völlig neuen, liebevollen Seite kennen und Freundschaften entstehen. Zum anderen lernt ihr neue Menschen kennen, die fortan an eurer Seite stehen und euch Kraft geben. Das größte Geschenk jedoch, das unsere Lieben uns hinterlassen, sind die Erfahrungen, die wir machen und aus ihnen wachsen. Dadurch entsteht ein Reichtum, der mit Geld nicht aufzuwiegen ist. Alles ist eine Sache der Sichtweise.

3.6 Unsere geliebten Haustiere

Alle in diesem Buch vorgestellten Methoden und Techniken lassen sich natürlich auch anwenden, wenn wir unsere geliebten Haustiere verlieren. Oftmals trifft uns der Tod eines uns ans Herz gewachsenen Lieblings *mindestens* genauso hart wie die Todesnachricht eines von uns geliebten Menschen.

Am 21. April 2016 verloren wir unsere geliebte Hündin „Kessy“, die wir fünfzehn Jahre an unserer Seite haben durften. Sie gab uns so viel Liebe. Jeder, der ein Haustier hat oder hatte, kann bestätigen, dass Tiere auch ihre bestimmten Charakterzüge und Eigenschaften haben. Bei Kessy konnte man *immer* an ihrem Blick

ablesen, was sie gerade wollte, als würde sie mit ihrem Blick reden. Es war eine wundervolle Beziehung zu einem Lebewesen, das uns so viel bedeutet hatte und uns so viel Liebe gab.

Anfang April begann sie, ihre geliebten Leckerlis links liegen zu lassen. Auch hielt sie sich von uns fern und legte sich an Stellen im Haus, wo sie noch nie zuvor gelegen hatte. Wir wussten, dass ihr Ende naht. Auch dies hat sie uns mit ihrem Blick kommuniziert.

In meinem Herzen hielt ich diese Tatsache fast nicht aus, und ich musste bitterlich weinen. Kessy schlief, seit ich sie hatte, mit bei mir in meinem Bett. Und so begann ich die letzten 10 Tage mit ihr zu reden. Das tat ich zwar auch sowieso immer, aber noch nie in diesem Kontext. Ich nahm mir bewusst die Zeit, die uns noch blieb, und ich knuddelte sie immer ganz nah an mich hin, was sie, wie eh und je, sehr genoss. Ich führte die vier wohltuenden Prozesse intensiv aus. Über mehrere Tage. Darüber hinaus beschäftigte ich mich mit dem Gedanken, dass unsere geliebte Kessy in wenigen Tagen nicht mehr da sein wird. Ich malte mir aus, wie das sein würde. Und während dieses Gedankens akzeptierte ich mehr und mehr die Tatsache des Verlustes. Ich installierte mir die Erfahrung, meine Hündin zu verlieren, bereits im Vorfeld. Ähnlich dem Coaching, das ich weiter vorne im Buch geschildert habe. Du erinnerst Dich. Der Klient, der seinen Vater durch einen Hirntumor verlor. Ich malte mir also den Moment aus, wenn wir Kessy zum Tierarzt fahren, wie sie dort die Spritze bekommt, wie sie dann langsam ihren Kopf senkt und nicht mehr atmet. Ich empfand bereits all diese traurigen Gefühle und musste selbst beim Gedanken daran weinen. Einige Tage male ich mir das Szenario immer und immer wieder aus. Ich brachte meinem Gehirn bei, die Erfahrung bereits zu erleben. Ich wollte den Tod meiner geliebten Hündin nicht durch ein betäubendes Gefühl des Schmerzes erleben. Auch wenn ich **TrauerCoach** bin, ich bin

auch nur ein Mensch. Aber diese Visualisierung half mir wirklich super und konnte am Ende auch mit einem ruhigen Gefühl beim Sterben meiner geliebten Hündin dabei sein ohne zusammenzubrechen. Doch nun weiter mit der Geschichte... Immerhin liegt es in der Natur, dass Hunde nicht so alt werden wie wir Menschen. Und so nahm ich sie wieder in den Arm, schmuste mit ihr und bedankte mich bei ihr. Einfach dafür, dass sie mir über die vielen Jahre so viel Liebe gab. Ein schönes Gefühl.

Dann kam der letzte Tag, als sie Wasser in den Körper bekam. Sofort entschieden wir uns, „Kessy“ von diesem Leiden zu erlösen. So machten wir in der Tierklinik einen Termin aus und fuhren hin. Auf der Fahrt dorthin lag Kessy auf Franks Schoß und wurde von uns gestreichelt. Wir drei wussten alle, was auf uns zukommt. Da kam auch wieder dieser Gedanke: „Auf der Rückfahrt wird meine süße Maus tot auf Franks Schoß liegen“. Mann o Mann. Ich kann dir sagen, das war ein total unangenehmes Gefühl, das mir sofort die Tränen ins Gesicht schießen ließ. Das darf man schließlich auch. Es ist ja schließlich ein Zeichen der Liebe. Und trotzdem war da auf der anderen Seite dieses beruhigende Gefühl der inneren Ruhe.

In der Tierklinik nahmen wir unsere süße Maus auf unsere Arme, genau zwischen uns, und wir stimmten zu, dass die Ärztin mit der Einleitung des Einschläferns begann. Ein letzter Blick Kessys. Ihr Kopf senkte sich langsam nach unten. Ein letzter Atemzug. Es war vorbei ... Kessy war nicht mehr da. Ich weiß nicht, es kam mir wie Stunden vor, aber es waren nur etwa 20 bis 30 Sekunden, die wir einfach nur zusammen dastanden. Frank und ich und unsere Kessy in unseren Armen.

Die Rückfahrt verlief ziemlich ruhig, unterbrochen von kleinen Heulattacken. Wir beide streichelten Kessy den ganzen Weg

zurück. Zu Hause angekommen legten wir sie zurück in ihr Körbchen und behielten sie noch einen ganzen Tag bei uns, bevor wir sie dann von einem Tierbestatter abholen ließen, der sie einäscherte.

Im August 2016 haben wir ihre Urne in unserem Garten beigesetzt. Bei ihrem „Mann“ Texas, der bereits im Jahr 2010 voran ging.

So hatten wir alle Möglichkeiten des Abschieds zelebriert, und die Leidenszeit war nicht so lange, wie ich sie erwartet hatte. Ja, auch



mir kann so etwas mal passieren.

© Thomas Sommerer 2016

Nichtsdestotrotz gibt es für einen **TrauerCoach** auch Kunden, die ein geliebtes Haustier verloren haben. Auch wenn das, was ich mache auf dem Gebiet der Trauerarbeit recht neu ist, hat es sich

bei mir im Kreis schon ein wenig herumgesprachen. Und so kam es, dass ein ehemaliger Mitarbeiter völlig überraschend seinen Rottweiler einschläfern musste und eine unsägliche Trauer empfand. In diesem Zusammenhang bat er mich nach einem besinnlichen Gespräch um Hilfe. Es war ebenso ein außergewöhnliches Coaching mit einem ebenso erstklassigen Ergebnis. Lest selbst, was es dazu auf meiner Gefällt-mir-Seite auf Facebook zu lesen gibt (www.facebook.com/trauercoach):

„Wenn ein Haustier plötzlich und unerwartet stirbt, kann das mindestens genauso furchtbar sein, wie wenn ein geliebter Mensch geht. Heute hatte ich genau in diesem Zusammenhang ein spannendes **TrauerCoaching**. Und noch viel spannender war das faszinierende Ergebnis nach nicht einmal ganz einer Stunde Arbeit mit dem Klienten, der völlig unerwartet am vergangenen Wochenende seine geliebte Hündin einschläfern musste. Heute, sechs Tage später konnte er meiner Einladung zum **TrauerCoaching** folgen. Mittlerweile hatte er seit drei Tagen über Schmerzen in seinem rechten Arm geklagt, die ihn vor Schmerz fast zum Weinen brachten. Natürlich ist es gut zu wissen, dass er (um es zwischendurch auch mal von der psychologischen Seite zu beleuchten) sich als Sicherheitskraft in der Ausübung seines Berufs keine Sentimentalität leisten kann und somit den Schmerz über den Verlust seiner Hündin selbst blockiert hatte. Jedenfalls war es in den ersten dreißig Minuten vonnöten, dem Klienten erst einmal diesen neuen Weg der Trauerarbeit aufzuzeigen: von der Aufklärung darüber, was Trauer überhaupt ist bis dahin, warum wir im Gehirn kein Programm für den Umgang mit Verlust haben. Auf diesem Wege der Erklärung gelangte ich dann mit dem Klienten in den Bereich, in dem das innere Erleben stattfindet. Eben im Gehirn. Wie viele andere vor ihm, hatte auch er keine Vorstellung davon, wie man gesund trauern kann. Ein Trauerverhalten ist eben genau ab dann aktiv, wenn wir es unserem Gehirn beibringen, sprich unser

Gehirn damit programmieren. Und da wir in der Regel nicht wissen, wie man ein Gehirn programmiert, ist es genau das, was ich eingehend mit dem Klienten erforsche. In diesem Fall speicherte das Gehirn des Klienten die Trauererfahrung bildhaft ab. Das Bild selbst konnte vom Klienten auf die Weise untersucht werden, dass er herausfand, dass das Bild quadratisch war, eher schwarzweiß und eher dunkel und vom Kontrast her klar und deutlich. Damit fanden wir gemeinsam die Art und Weise heraus, wie das Gehirn den tiefen Schmerz aufrechterhielt. Beim Betrachten dieses Bildes auf diese Weise fühlte der Klient diese "Leere" in der Herzgegend. Typisch für Trauer. Gemeinsam haben wir dann diese sogenannten Submodalitäten verändert. Wir machten das Bild farbiger und heller. Das Bild wurde allein durch die Veränderung dieser Feinheiten in seiner Beschaffenheit größer. Groß wie ein Fenster. Beim Betrachten des Bildes auf diese Weise fühlte sich der Klient bereits so, als sei ihm eine Last von den Schultern gefallen wäre (wörtliche Aussage des Klienten). Im Anschluss veränderten wir noch zwei bis drei andere Modalitäten, und der Klient hatte plötzlich wieder vollkommenen Zugriff auf seine Lebensfreude. Was ich nach der Intervention wissen wollte ist: 1. Wie fühlt sich der Klient jetzt, wenn er an seine verstorbene Hündin denkt? 2. Was ist jetzt anders als noch vor dem Coaching? Und insbesondere: 3. Wie ist es für den Klienten jetzt, gesund trauern zu können? Die Antworten überraschen selbst mich stets neu. Vor allem, wenn es darum geht, sich in so kurzer Zeit gut zu fühlen! Und - ganz ehrlich - ich genieße es – jedes Mal.

Antwort auf Frage 1.: Freudentränen, weil die Last plötzlich nicht mehr vorhanden ist. Das darauffolgende Lachen (*kein Lachen, das den Tod des Hundes verunglimpft!*) kommt von so tief drinnen, dass der Klient sagt: Das ist ja so unglaublich, sich plötzlich so gut zu fühlen ... Und schließlich die Antwort auf Frage 3.: "Der Hammer - beim Gedanken an meine Hündin fühlt es sich wunderbar lebendig an. Soooo schön - Das Beste ist, dass die Schmerzen in meinem Arm

vollkommen verschwunden sind ..." Und wieder war es ein wundervolles Erlebnis. Für den Klienten genauso wie für mich auch.

Kurze Zeit später antwortete mein Klient daraufhin:

„Hallo alle zusammen, ich bin der Klient, um den es geht, worüber Tom geschrieben hat. Es ist richtig, ich habe am 21.05.2016 meine Hündin Sisko noch in der OP einschläfern lassen müssen, ohne mich richtig verabschieden zu können. Seit Sonntag, dem 22.05.2016, hatte ich Schmerzen im rechten Arm, so dass ich nicht mal ein 0,5-l-Getränk halten konnte, und normalerweise trainiere ich mit 15 kg Kurzhanteln ohne Probleme. Auf jeden Fall: als ich meinen Verlust per WhatsApp mitteilte, hat Tom angeboten, mir zu helfen. Durch meine Trauer sagte ich ohne zu überlegen ja. Als es gestern fast soweit war, wollte ich absagen, aber weil ich immer zu meinem Wort stehe, nahm ich den Termin wahr. Gott sei Dank. Es war alles, wie Tom es in seinem Bericht geschildert hat. Ich habe wirklich gespürt, wie zentnerschwere Lasten von meinen Schultern geflogen sind, und ich vor Erleichterung gelacht und geweint habe. Aber aus Freude. Als Tom mich fragte, ob ich trauern kann, sagte ich: nein, mir ist es so, als sei Sisko zu Hause. Ich bin nicht mehr in einem schwarzen Loch, und ich bemerkte ganz erstaunt, dass ich keine Schmerzen mehr im Arm hatte. Die einzige Nebenwirkung war, dass ich Tom um eine Flasche Wasser erleichtert habe. Ich danke hier Tom nochmal in der Öffentlichkeit, zolle ihm meinen Respekt und danke Gott, dass Toms und meine Wege sich 2005 gekreuzt haben. (Seit fast einer Woche konnte ich meinem anderen Hund Taifun keine Liebe geben, was sich aber sofort zum Positiven veränderte, als ich im Auto saß. Nochmal: Tom, ich danke dir!!!!!!!“

Jetzt, am Ende unserer gemeinsamen Reise, will ich euch allen für euren persönlichen Weg der Trauer, ob schon lange her oder aktuell, einen Text von Reinhard Fendrich mit auf den Weg

geben, der eure Sichtweise maßgeblich verändern kann. Einer der schönsten Texte, die ich je erfahren durfte. Danke Reinhard Fendrich für dieses einmalige Lied!

Serenata Por un Amigo

Ich träumte, mein bester Freund ging mit Gott am Strand spazieren. Die Sterne leuchteten, und er erkannte seine Vergangenheit wieder. Er sah doppelte Fußspuren im Sand und fragte Gott, was dies bedeutet. Gott antwortete: 'Seitdem du dich für mich entschieden hast, habe ich dich immer begleitet.' Doch dann sah der Freund eine Strecke lang nur eine einzige Fußspur und erkannte, dass das die schwerste Zeit seines Lebens war. 'Wo warst du während dieser Zeit? Warum hattest du mich verlassen?' Gott antwortete: 'Ich habe dich nie verlassen. Da wo du nur eine Spur siehst, da habe ich dich getragen.'

TEIL 4. Schlussteil

4.1. Schlusswort

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass es mir mit diesem Buch gelungen ist, dir neue Wege der Trauerarbeit aufzuzeigen. Auch wenn der 2. Teil des Buches sicherlich sehr komplex ist, bin ich davon überzeugt, dass du zumindest ein neues Verständnis davon aufbauen konntest, was die Funktionsweisen des Gehirns und vor allem des Unterbewusstseins angeht.

Es ist mein innigster Wunsch, dir Mut zu geben. Mut, Abschied zu nehmen. Mut, das Buch genau dann noch einmal zur Hand zu nehmen, wenn du dich einer vergangenen Trauer bewusst wirst, dich aktuell in einem Trauerfall befindest oder in der Zukunft mit

Trauer und Verlust in Berührung kommst. Der Tag kommt – ob du nun willst oder nicht. Nur dann wäre es doch super, wenn du bereits ein Verhalten/Programm hast, auf das du zurückgreifen kannst, um gesund trauern zu können.

Wie zu Beginn unserer gemeinsamen Reise erwähnt, ist es meine Absicht, meinen Lesern Einblick in meine Landkarte zu geben. Auch wenn ich aus der Institution Kirche ausgetreten bin, weiß ich, dass es die andere Seite gibt. Schließlich hatte ich eine einzigartige Nahtoderfahrung. Dies hat meine Sicht auf Gott, wie sie mir in meiner Kindheit programmiert wurde, verändert. Ist es denn nicht so, dass Gott uns Menschen nach seinem Ebenbild erschaffen hat? Ja – so wurde es uns allen beigebracht. Na dann schätze ich, hat er sich etwas dabei gedacht, als er uns auch ein Gehirn mit auf dem Weg gab. Oder? Richtig. Hmm – und wenn das Gehirn nun Funktionsweisen besitzt, die bei deren Anwendung dafür sorgen können, dass wir Menschen Zugriff haben auf all die wundervollen Ressourcen wie inneren Frieden, innere Ruhe, Glücklichein, Selbstliebe, Selbstwert, Selbstbewusstsein, und vieles andere mehr, dann sind diese Funktionsweisen, da sie im Gehirn stattfinden, ja *auch* gottgegeben. Richtig? Richtig. Wieso sollten wir Gottesgeschöpfe dann nicht von Kindheitstagen an lernen, unser Gehirn zu benutzen und lieber vom Tag der Geburt an lernen, wie diese Funktionsweisen anzuwenden sind, dass wir uns in ein paar Momenten besser fühlen können? Ich habe kein Argument, warum das nicht so sein sollte.

Um mich richtig zu verstehen, betone ich, dass die neue Art, sich mit Trauer auseinanderzusetzen, eine zusätzliche, wohltuende und vor allem eine Kurzzeittherapie ist, die sich *jeder*, der in der Trauerbranche tätig ist, durch eine qualifizierte Ausbildung zum effektiven **TrauerCoach** zu eigen machen kann, um sich selbst

in seiner Persönlichkeitsentwicklung voranzubringen und zu wachsen.

Das genau ist eines meiner Ziele. Ich möchte bei den vielen Gruppierungen in Hilfsorganisationen, bei Polizei und Feuerwehr ausgewählte Personen ausbilden.

Es ist nicht selten, dass alle die wundervollen Menschen, die in diesen Berufen arbeiten, Leben retten und für unsere Sicherheit sorgen, manchmal eben auch Dinge erleben, auf die sie traumatisiert reagieren und sich selbst in eine lange, psychologisch fundierte Betreuung begeben müssen.

So ist es ein weiteres Ziel, dass es unter den Rettungssanitätern, Feuerwehrleuten, Polizisten, und andern Berufen zertifizierte **TrauerCoaches** gibt, die in der Lage sind, ihre traumatisierten Kollegen und Kameraden in Kurzzeit aus dem traumatisierten Zustand heraus zu bringen. Niemand, der uneingeschränkt als Helfer rund um die Uhr für das Wohl der Menschen engagiert ist, sollte daran zerbrechen, ein Leben lang unter einer erlebten Extremsituation zu leiden oder im Extremfall sogar seinen Beruf aufgeben zu müssen!

Interessierte Hilfsorganisationen oder Sicherheitspersonal können sich stets auf meiner Website www.trauer-coach.com nach den laufenden Impulsvorträgen, Seminaren und Ausbildungen informieren und/oder mich buchen. Und natürlich jeder, der diesen neuen Weg mit mir gehen will oder diese neue Möglichkeit in seine bisherige Tätigkeit integrieren will.

Ebenso ist es mir ein großes Bedürfnis allen Trauernden die Möglichkeit zu geben, meine Intensivkurse zu besuchen um sich von ihrer Trauer zu befreien.

Neue Wege der Trauerarbeit – werde auch du ein Teil dieser Community: <https://www.facebook.com/trauercoachacademy>. --

Dr. Helmut Völkl
Dozent an der Hochschule für Kirchenmusik
Tübingen
Senefelderstraße 78
70176 Stuttgart
Telefon 0711-6400069
Mobil: 0175-1530153
wiforumbw@web.de

--

Dr. Helmut Völkl
Dozent an der Hochschule für Kirchenmusik
Tübingen
Senefelderstraße 78
70176 Stuttgart
Telefon 0711-6400069
Mobil: 0175-1530153
wiforumbw@web.de

Ich freue mich auf deine Unterstützung, so viele Menschen wie überhaupt nur möglich über diese neue, wohltuende Möglichkeit zu informieren und sie dabei zu unterstützen, mehr Frieden zu erleben.

Je mehr Frieden und gute Gefühle es unter uns Menschen gibt, desto mehr Frieden kann sich insgesamt in unserer Gesellschaft ausbreiten. Dafür stehe ich mit meinem Namen.

„Einfühlungsvermögen und der vollkommene Respekt gegenüber der Art, wie trauernde Menschen ihre Welt wahrnehmen, sind die Eigenschaften, die es ermöglichen, Kraft und Frieden zu schaffen, in Momenten, die ausweglos erscheinen.“

Thomas Sommerer

TrauerCoach aus Leidenschaft

Gärtringen, 15. Juli 2016

4.2. Literaturempfehlungen

Bandler, Richard: *Die Struktur der Magie. Teil: 1. Metasprache und Psychotherapie*. Ein Buch über Sprache und Therapie. 12., neu übersetzte Auflage. Paderborn: Junfermann: 2011

Byrne, Rhonda: *The secret = Das Geheimnis*. (Original: The secret dt.). 1. Auflage. München: Goldmann, 2007

Dethlefsen, Thorwald; Dahlke, Rüdiger: *Krankheit als Weg*. Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder. München: Bassermann, 2008

Fendrich, Rainhard: *Serenata por un amigo*. In CD „Auf Leben“. München: BMG Ariola, 2004. 1 Compact Disc mit Beiheft

Grinder, John; Bandler, Richard: *Therapie in Trance*. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) und die Struktur hypnotischer Kommunikation. Hrsg. von Connirae Andreas. (Original: Trance formations) 9. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta, 1998

Grinder, John; Bandler, Richard: *Patterns. Muster der hypnotischen Techniken Milton H. Ericksons*. (Original: Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson). Paderborn: Junfermann, 1996

Lipton, Bruce: *Intelligente Zellen*. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern. (Original: Biology of beliefs). 1. Auflage. Burgrain: Koha-Verlag, 2006

Lotti, Helmut: *Oh Herr*. In CD „Helmut Lotti goes classic, Teil: 3“. Lotti, Helmut (voc); Walschaerts, André (Ltg); Golden Symphonic Orchestra. München: EMI Electrola, 1999. 1 Compact Disc mit Beiheft

Murphy, Joseph: *Die Macht des Unterbewusstseins*. Das Original. (Original: The power of your subconscious mind). München: Ariston, 2015

Proctor, Bob: *Lektionen der Freiheit*. 1-13. Innsbruck: Life Success Media, 2004. CDs + Booklets



**TrauerCoach
Academy**

Ausbildung zum
zertifizierten

TrauerCoach®

Infos & Anmeldung: trauercoach-academy.com/events





**TrauerCoach
Academy**

In zwei Tagen gesund trauern:
Intensivkurs

„Verlust meistern“

Infos & Anmeldung: trauercoach-academy.com/events





**TrauerCoach
Academy**

Soforthilfe in der Trauer

TRAUER SOFORTHILFE BUCHEN

27,90 Euro einmalig. Sie werden zu unserem Zahlungsanbieter Digistore24 weitergeleitet.
Danach erhalten Sie sofortigen Zugriff auf die Trauer Soforthilfe.

trauer-coach.com/trauer-soforthilfe-richtig-abschied-nehmen





**TrauerCoach
Academy**

In's Loch fallen war gestern ©

Der Tod ist erst der Anfang ©

Impulsvorträge buchen

THOMAS SOMMERER

EXPERTE-RATGEBER-VORBILD

Trostbrot ©

Verlust ist der Schlüssel zur Begeisterung ©

Infos & Anmeldung: trauercoach-academy.com/events





**TrauerCoach
Academy**

Ausbildung zum
zertifizierten

Hypnotiseur

Infos & Anmeldung: trauercoach-academy.com/events



Tom's „CREATIVE DESIGNER“



www.dammann.design

Danken möchte ich Gerhard Ulmer. Habe
Dich leider nie kennengelernt und hatte
doch mental eine Verbindung zu Dir und
deiner Arbeit. Mit viel Respekt und
Leidenschaft konnte ich diese fortsetzen.
Danke Tom, für dein unendliches Vertrauen
und das ich Teil sein darf für etwas
Wunderbares!

Sapcha ♥