



Trauerarbeit

Thema meiner Arbeit ist die Trauerbegleitung. Ausgangspunkt war dabei eine Art Zusammenfassung mehrerer eigener Begleitungen. Inhaltlich ging es ursprünglich sowohl um Verluste von nahestehenden Menschen durch Tod, Fehlgeburt oder Trennung als auch die Trauer eines Begleitenden am Ende der Begleitung. Im Laufe der Arbeit ist der Bogen weitergespannt worden, als das Format auch für andere Verluste, wie z. B. von Arbeit oder Haustier benutzt werden kann.

Ziel der Beratung ist identisch mit den zwei Zielen, die das Gefühl Trauer verfolgt:

1. Zurückfinden zur eigenen, unabhängigen Lebensenergie
2. Verwandlung der Beziehung zum Verlorengegangenen

Die wesentlichen Veränderungen finden auf der Identitätsebene statt.

Alles, was wir wertschätzen und dem wir unsere Zuneigung entgegenbringen spiegelt sich auch in unserem Inneren, in die Welt unserer Gefühle und Wertvorstellungen. Die Erfahrung des äußeren Verlustes bedeutet auch gleichzeitig eine schmerzhaft innere Wunde, die der Heilung und somit Aufmerksamkeit bedarf. Vor allem Trauergefühle helfen dem Selbst mit dem Verlust umzugehen. Es kann neue Verbindungen innerhalb des eigenen Systems als auch in die Außenwelt knüpfen. Wird der Trauerschmerz verdrängt, kommt er in anderer Form, oft in physischen oder psychischen Krankheitsbildern wieder hervor.

Handelt es sich um Verlust durch Tod, führt dies oft auch zu Veränderungen auf der spirituellen Ebene.

Jeder gelungene tiefe Trauerprozess verwandelt auch die Weise, wie wir uns mit der Welt verbunden fühlen. Wir werden zum einen sensibler für die seelischen Verbindungen in uns und unserer Beziehungen innerhalb der Welt und nehmen gleichzeitig stärker die Vergänglichkeit von den äußerlichen Formen wahr.

Format

Sinnesschärfe und Rapport

Alle VAKOG-Kanäle sollten genau auf A justiert sein, um zu spüren, welche Signale, insbesondere auch nonverbale, A aussendet und wie diese im eigenen Körper/Erleben ankommen. So können atmosphärische Wechsel (neues Gefühl, neue Trauersituation, festgefahren sein) bei A leichter wahrgenommen werden.

A sollte auf mögliche Gefühlsvermischungen (siehe unter „Mögliche Reaktionen auf Hindernisse“) hingewiesen werden, sowie darauf, dass Trauer immer mit Schmerz verbunden ist. B sollte vermitteln, dass A auch schwach und bedürftig sein kann, aber nicht muss

IST-Zustand und Trancevorbereitung

Klärung des Ist-Zustandes:

- Wem oder welchem Ereignis gilt die Trauer?
- Wann genau geschah das Trauerereignis?
- Wie ist der bisherige Trauerverlauf?
- Lieber auch nonverbale Aufmerksamkeit auf die Frage, ob A trauern will oder ob er nicht trauern kann oder nicht will oder sonst wie in seiner Trauer festgefahren ist.

Trancevorbereitung

- Verabredung eines Zeichens, ob A um einen Menschen oder eine sonstige Beziehung trauert
- Elizitieren der Submodalitäten, des Körpergefühles und der körperlichen Impulse für

Nähe:“ Denk an jemanden, der nicht mehr in deinem Leben ist, bei dem du dich jedoch gut fühlst, wenn du an ihn denkst, ein Gefühl der Anwesenheit und Fülle verspürst, so als wenn er jetzt im Raum wäre. Beschreibe mir das Gefühl.“

Ferne:“ Denk an jemanden, der nicht mehr in deinem Leben ist, bei dem du die Distanz als wohltuend empfindest, weil deine eigene Lebendigkeit und Einzigartigkeit sich nach der Entfernung besser entfalten konnte. Beschreibe mir das Gefühl.“

Intervention

Tranceinduktion

Trancedurchführung

1. Kontaktaufnahme über die aktuelle Trauer zu älteren Traueranteilen

„Such dir in deinem Inneren einen Raum, in dem du dich sicher fühlst und voller Vertrauen und liebevollem Verständnis deiner Trauer begegnen kannst. Alles, was dir in diesem geschützten Raum in nächster Zeit geschieht, ist in dir und wartet darauf, dir zu begegnen. Vielleicht spürst du, dass du in diesem Raum der Trauer nicht allein bist, sondern dass frühere Erlebnisse, in denen du auch sehr traurig warst, wieder wach werden. Begrüße sie und gib jedem von ihnen zu verstehen, dass sie sich von dir aus tiefstem Herzen und vollkommen angenommen fühlen können. Versprich ihnen, dass du alles tun wirst, damit sie angemessene Ausdrucksmöglichkeiten nach außen

haben.... und vielleicht möchte die ein oder andere Trauer diese Möglichkeit nutzen sich der Außenwelt auf die ihm eigene Weise mitzuteilen...Gib auch anderen Gefühlen, die jetzt emporkommen wollen die nötige respektvolle Aufmerksamkeit.....Nimm dir die Zeit, die du brauchst.....“

2. Entscheidung für den aktuell zu bearbeitenden Traueranlass

„Bitte dein Unterbewusstsein nun zu entscheiden, welche Trauer jetzt deine besondere Zuwendung braucht..... Lass dein weises Unbewusstes ganz allein entscheidenund folge weiter dem Weg....“

3. Kontaktaufnahme mit dem Verlorengegangenen

„Bitte deinen Traueranteil, dir mitzuteilen, welchen Verlust genau er zu beklagen hat..... Begegne jetzt noch einmal ganz intensiv diesem Verlorengegangenen, sei es Mensch Tier, oder eine sonstige wichtige Erfahrung..... Bitte gib mir das vereinbarte Zeichen, ob du um einen Menschen oder anderen Verlust trauerst.....“

4. Finden von Werten in der sich ändernden Beziehung

„Sicher gab es in deiner Beziehung zum Verlorenen sehr konkrete positive Momente, an die du dich gern erinnerst....nimm dir jetzt die Zeit solch wesentliche Augenblicke zu spüren....gib deinem Unterbewusstsein die Möglichkeit, diesen Augenblick wertzuschätzen und zu genießen....ja und dann kann sich dieser kostbare Moment in deinem inneren Empfinden zu einem Wert verdichten... und du kannst ihn wahrnehmenvielleicht als Wort..... vielleicht sogar als passendes Symbol, oder gar ein Geräusch oder GefühlAusdruck dessen, was zwischen euch besonderes war.....“

4.1.Integration am Heiligen Ort

„Nimm nun diesen Wert in der Form, wie dein Unterbewusstsein ihn wahrnimmt und bringe ihn an einen heiligen Ort in dir....ein Ort in deinem Herzen, wo du mit jeder Faser deines Herzens weißt, dass dieser Wert wahr ist und jetzt zu dir gehört....genieße diese Eindeutigkeit ...und sei gewiss....auch das bist du.....“

4.2. Trance future pace

„Nimm den Wert (bzw. Bild, Ressource, Symbol)

-*vervielfältige* ihn, wie in einem Puzzlespiel oder an einem Sternhimmel werden es immer mehr Teile, alle in ihrer Essenz gleich in dem, was dir wichtig ist in dieser Beziehung und doch in jedem neuen Teil eine winzig kleine Abweichung

-*streu ihn aus* in deine Zukunft, einige Teile nah, andere weiter entfernt, anders und doch immer ähnlich...“

Du kannst so sicher sein, dass du den Wert der Beziehung auch in neue Verbindungen mitnehmen kannst und dadurch die neuen zukünftigen und vielleicht auch schon bestehende Beziehungen immer besser, reicher und intensiver werden können.

5. Achtung und Verzicht des Verlorenen

5.1. Achtung

Nimm nun noch einmal Kontakt zum Verlorenen auf..... Wenn es oder sie/er da ist, so lass es/sie/ihn wissen, dass du die Beziehung als die wichtige Erfahrung **achtest**, die sie für dich, in eurer besonderen einzigartigen Verbindung gewesen ist.....

5.2. Verzicht

Anschließend lass ihn/sie/es wissen, dass du auf das **verzichtest**, was dir das oder der Verlorengegangene nicht geben konnte oder wollte. Sei dir darüber im Klaren, dass du es von dort nicht bekommen wirst, lass ihn/es/sie frei und warte auf ein Zeichen von dort, dass auch der andere Teil dich frei lässt.

6. Installieren von Nähe oder Ferne zum Verlorengegangenen

Bitte entscheide jetzt, ob du mit dem Verlorenen in deiner Zukunft Nähe spüren möchtest oder nicht und gib mir das entsprechende vorhin vereinbarte Zeichen.

6.1 Nähe

Veränderte Submodalitäten in der Wahrnehmung zu dem Verlorengegangenen gibt das Gefühl von Anwesenheit und Fülle, als ob es im Raum

6.2.Ferne

Veränderte Submodalität gibt wohltuende Distanz, die zu mehr eigener Lebendigkeit führt

Trance beenden

Ergebnis testen

„Versuch an das Verlorene oder den Verlorenen mit dem alten Gefühl von Verlust zu denken.“

Öko-check

„Wie haben sich deine Gefühle verändert?“

Future pace

„Wann wirst du das nächste Mal testen, ob du die Ressource, den Wert, auch mit jemand anderen erleben kannst?“

Erläuterungen

Im Format vorhandene Vorannahmen

Im Format geht es um die Veränderung eines Gefühles. Hauptsächlich sind hier fünf Grundannahmen tangiert:

Veränderungen können schnell gehen und wenn etwas nicht funktioniert, mach` etwas anderes (Flexibilität)

Ursache für die Anwendung des Formates ist das subjektiv empfundene Unwohlsein über Trauer, die nicht ausgedrückt werden kann oder zu lange andauert.

Unsere Gefühle regulieren wir selbst (bestimmen die Art unseres Erlebens und die damit verbundenen emotionalen Zustände)

Durch die Anwendung des Formates findet

zum einen eine Veränderung der inneren Wahrnehmung statt, indem eine innerliche Trennung von Person/Beziehung zu dem Wert stattfindet und der Wert zukünftig selbständig im Inneren existieren kann,

zum anderen findet eine Veränderung bezüglich der Submodalitäten statt, indem die Person/Beziehung zukünftig wunschgemäß nah oder fern im Gehirn kodiert ist.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
Menschen wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen.

Der Weg der Trauer (Gefühlsenergie) führt von der seelischen Verletzung zu einem Rückzug der Person in sein inneres Sein, dort setzt er sich auf die ihm bekannte bestmögliche Art mit der Wunde auseinander, findet an diesem Ort seine Schritte zu Heilung (Umkehr des Verletzungsprozesses), vollzieht diese (mit oder ohne Narbenbildung), um sich anschließend wieder mit der äußeren Welt zu verbinden. An dem „inneren Ort“ wird das Format eingesetzt.

Ergänzende Prozessinstruktionen /Abwandlungen

Das Format soll ein Trauerarbeit effektiv beschleunigen, Trauer soll nicht vermieden oder künstlich verkürzt werden. Den angemessenen zu begleitenden Weg zeigen die von A.geäußerten Bedürfnisse.

Wenn A ausschließlich die Bearbeitung eines Trauerthemas wünscht, so ist Punkt 2 auszulassen und Punkt 1 nur zur Kontaktaufnahme zur aktuellen Trauer im inneren Trauerraum anzuwenden. Die Vorarbeit, ob A um einen Menschen oder eine sonstige Beziehung trauert, entfällt.

Möglicherweise ist A auch in der Lage, B mitzuteilen, um wen oder was A trauert. Dies erleichtert eine flexible Führung durch die Trance für B.

Die Worte Schuld/Vergebung/Verzeihung sollten nicht benutzt werden, insbesondere nicht bei zurückliegenden extremen Verletzungen. Sie geben der Beziehung eine unnötige Über (Vergebung/Verzeihung) Unter(Schuld) -ordnung, die den Trauerprozess nicht förderlich ist, sondern nur zusätzliche Konfusion schafft. Achtung und Verzicht reichen für eine gute Ablösung.

Falls nötig, sollte das Format „NLP & the work“ mit „Schuld... Das bedeutet...etc“ in einer extra Sitzung bearbeitet werden.

Mögliche Reaktionen auf Hindernisse

Gefühlsvermischungen werden, soweit angemessen, mit 1:1 Rapport begleitet, alternativ kann B sich auch in einen core -ähnlichen-Zustand versetzen, der A nichtwertendes Mitgefühl vermittelt. Die Trauer als Veränderungsgefühl sollte von A unbedingt auch durchlebt werden (in Trance: überflutete Landschaft).

Weitere auftretende Gefühle können in Trance zum Beispiel durch die Reise durch verschiedene Landschaften, die sich in Richtung Auflösung/Erleichterung verändern, geklärt werden, wenn A unter seinen Gefühlen leidet und einer von B geführten Veränderung zustimmt.

Bei Auftreten von Schmerz ist vielleicht eine vereiste Schneelandschaft mit entsprechender Kälte und Eiskristallen hilfreich. Verlustschmerz zeigt sich u.U. auch verdeckt in Mitleid mit Tieren o.ä. oder Selbstmitleid.

Zorn könnte in einer Vulkanlandschaft bearbeitet werden.

Trotz kann personifiziert als Troll o.ä., mit der respektvollen Bitte, doch sein altes Geheimnis, dass ihn noch schmerzt, bekannt zu geben, vielleicht gelöst werden.

Bei Sehnsucht, die A zu stark belastet, weil er sie als zu lange oder zu intensiv erlebt, wäre es u.U. gut, die Einzigartigkeit und Ressourcen von A durch Formate wie „time-line“, „dancing score“ oder reemprinting zu stärken. Eine andere Möglichkeit wäre A in Trance eine assoziierte empfangende Körperhaltung fühlen zu lassen und sie mit seiner Ressource der Selbstannahme zu verbinden.

Extrem schmerzhaftes Trauer kann entstehen, wenn durch den aktuellen Traueranlass „alte“ Trauergefühle wieder auftauchen. Trauergefühle durch seelische Verletzungen, Überforderungen und Defiziterfahrungen in der Kindheit werden zugunsten des Überlebens nicht zugelassen. Im Erwachsenenalter treten sie dann u.U. übermächtig wieder hervor. B kann hier Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte der Seele haben, den Prozess also gelassen begleiten.

Sollte die Trauer in zielloses Jammern abgleiten, sollte A mit einem „separator“ aus diesem Zustand geholt werden und die weitere mögliche Vorgehensweise (Zielarbeit) mit A besprochen werden.

Allgemeine Hinweise um Umgang mit Trauernden

*Konsequente Übermittlung des Gefühls durch B: „Ich bin da und bleibe an deiner Seite“

*Akzeptieren der Trauer, d.h., kein vorzeitiges Hinwegtrösten über das Trauergefühl, eher mehrmaliges Durchgehen des Formates

*Übermittlung der Einstellung, dass das Mittragen der Trauer B nicht überfordert

*Immer wieder kann geklärt werden: „Worum genau wird getrauert?“ Dies kann sich innerhalb des Trauerprozesses durchaus ändern.

*An nonverbalen Rapport denken über Blickkontakt, Berührung und stille Meditation

*A in der seelischen Verfassung abholen, in der B ihn vorfindet („hellseherisch“ pacen)

*Kinder spüren in besonderem Maße unsere Einstellung zu Trauer und schwerem Verlust, jede Angst, Unsicherheit und/oder Verdrängung. Sie zu begleiten bedarf besonderer seelischer „Reinheit“ und der Stärke, sich seelisch erschüttern zu lassen. Das Format kann in passenden Situationen „häppchenweise“ weitergegeben werden.

Hinweis an den Trauerbegleiter

Um gute Trauerbegleitung leisten zu können, ist es für B sehr wichtig, sich selbst in einem gutem Zustand zu halten und für sich selbst genügend Ressourcen außerhalb des Trauerprozesses einzusammeln.

Kristina Ebbing

11.11.2004

