**Was ich dir noch gerne gesagt hätte…**

Nachdem ein geliebter Mensch von uns gegangen ist, kommt es oftmals zu einem großen Durcheinander an Gefühlen mit Traurigkeit, Wut, Verzweiflung und Nicht-Wahrhaben-Wollen. Oftmals kommt es zusätzlich noch zu anscheinend unpassenden Emotionen, wie Albernheit oder Erleichterung, aus denen dann wiederum Scham und Schuldgefühle entstehen können. All diese Emotionen benötigen wir, um die Veränderung, die mit dem Tot eines geliebten Menschen entsteht, verarbeiten zu können. Insofern sind all diese Emotionen auch gut und richtig.

Je besser wir diese Emotionen zulassen können, desto besser werden wir den Verlust verarbeiten können. Dabei ist es wichtig, dass „Verarbeiten“ nicht vergessen bedeutet und auch im Gespräch mit dem Patienten kein glückliches Wort ist. Besser ist es hier z.B. davon zu sprechen, die Veränderung anzunehmen, dass der Verstorbene jetzt einen neuen Platz im Herzen bekommt, an dem er immer bei uns sein kann.

Wenn diese Veränderung stagniert, dann bleibt der Patient in seinen Emotionen gefangen und kann sich nicht weiter entwickeln. Dies hat oftmals gravierenden Einfluss auf die gesundheitliche und soziale Entwicklung des Patienten. Insofern ist es zum einen in der Therapie wichtig, sich der Faktoren, die zu so einer Stagnation führen, bewusst zu werden und zum anderen, diese Stagnationen auch auflösen zu können.

Oftmals liegt sogenanntes „Unfinished Business“, also unerledigte bzw. ungeklärte Dinge, diesen Stagnationen zugrunde. Der Patient hätte dem Verstorbenen gerne noch etwas gesagt, oder ihm gerne noch mehr gezeigt, wie sehr er ihn geliebt hat. Über die Arbeit in Trance kann man solche „Aussprachen mit dem Verstorbenen“ recht gut nachholen und somit die Blockaden, welche die weitere Trauerarbeit verhindern, auflösen.

**Ziel:**

Gespräche und Situationen, die aufgrund des Fehlens des Interaktionspartners nicht mehr möglich sind in Trance so nachholen zu können, dass der Patient hierüber Versäumtes nachholen kann.

**Ablauf:**

Bei dieser Technik ist der Einstieg sehr wichtig, da man sehr vorsichtig schauen muss, was für Werte- und Glaubenssysteme der Patient hat. Der Patient hat einen sehr wichtigen Menschen verloren und ist hochemotional. Wenn wir ihn jetzt mit unserem „Glaubenssystem“ abholen wollen, dann werden wir keinen Rapport erreichen können. Man sollte sich als Therapeut daher ein gutes Bild davon machen, wie esoterisch, parapsychologisch oder "analytisch-physikalisch" man mit dem Patienten in die Trance einsteigen kann, so dass er Patient auf eine für ihn passende Art und Weise mit dem Verstorbenen in Kontakt kommen kann. Dies sollte der Therapeut unbedingt im Vorgespräch klären.

Nach einer kurzen Tranceinduktion, z.B. über eine angenehme Situation, die der Patient mit dem Verstorbenen erlebt hat, wird auf die Emotionen und Gefühle fokussiert, die der Patient empfunden hat, wenn er mit der geliebter Person zusammen war, um anschließend gemeinsam mit dieser Person einen Ort zu finden, der gut geeignet wäre, um hier die Dinge zu klären, die noch zu klären sind. Dies könnte z.B. wie folgt aussehen: „*Und wenn Sie möchten, dann dürfen Sie sich jetzt einmal erlauben, sich so zu fühlen, wie wenn man dort zusammen auf der Couch sitzt. Dieses Gefühl, das man spürt, wenn man zusammen ist und ganz alltägliche Dinge macht. So wie sie sich am Abend, wenn all die Dinge des Tages geschafft waren, gemeinsam auf die Couch gesetzt haben. Sie beide zusammen… und sich jetzt noch einmal erlauben dürfen zu spüren, wie es ist, dort nebeneinander zu sitzen…*“

Gute Erinnerungen/Erlebnisse helfen uns sehr, um an die guten Gefühle heranzukommen, die man in Gegenwart der geliebten Person gefühlt hat.

Im nächsten Schritt geht es dann darum, mit dem Patienten (du dem Verstorbenen) gemeinsam einen perfekten Ort zu finden, an dem man sich gut aussprechen kann. Am Einfachsten ist es natürlich, wenn es ein Ort ist, an dem der Patient tatsächlich mit dem Verstorbenen war und welcher mit hochemotionalen Gefühlen belegt ist. Es kann aber auch ein ganz anderer Ort sein. Vielleicht ein Ort, von dem beide immer geträumt hatten, dass sie dort noch einmal Urlaub machen wollten. „*Sie dürfen sich jetzt einmal erlauben einen Ort zu sehen, an dem sie gut mit ihrem Mann reden könnten, um ihm all die Dinge sagen zu können, von denen es so wichtig wäre, dass er das alles noch von ihnen hören kann… und mir den dann Ort einmalmal zu beschreiben….“*

Dieser Ort sollte jetzt in allen Qualitäten (sehen, hören, fühlen…) abgefragt und gepaced werden, so dass der Patient den Ort möglichst intensiv wahrnehmen kann. Anschließend werden dann noch Gedanken und Emotionen abgefragt um das Erleben noch weiter zu intensivieren, bevor im nächsten Schritt dann auf den geliebten Menschen fokussiert wird. *„Und vielleicht können Sie jetzt auch schon spüren, dass ein Teil ihres Partners wie bei Ihnen ist… und wir wissen, dass uns Teile von geliebten Personen erhalten bleiben… in uns, in unseren Erinnerungen oder vielleicht sogar ganz real.“* Hier je nach Glaubenssystem pacen. *„Dass er wie weiter lebt in Ihnen und um Sie herum. Dass er nie aufgehört hat, bei Ihnen zu sein und sich um Sie zu sorgen. Wie ein Nordstern, der Ihnen immer den Weg leuchtet.“* Hier geht es ganz zentral um den Kontakt. Der Fokus liegt also auf Verbundenheit und nicht auf Verlust. Es geht um das was bleibt, was also immer noch da ist und nicht um das, was der Patient verloren hat.

Nach dieser Vorbereitung schließt sich der Kern der Technik an. Was für unerledigte Dinge gibt es noch? Was möchte der Patient dem Verstorbenen unbedingt noch sagen. Welche Botschaften müssen noch übermittelt werden? *„Und manchmal ist es so, dass es noch Dinge gibt, die man dem Partner schon immer sagen wollte,… wo es so wichtig wäre, dass er sie noch hört,… dass er weiß, wie wichtig er einem ist und man ihm sagen kann, was so wichtig ist. Und Sie dürfen sich erlauben ihm jetzt einmal das zu sagen, was sie ihm bisher so noch nicht sagen konnten… und sich einmal zu erlauben, zu sehen wie er darauf reagiert… auf ihre Liebe und ihre Zuwendung… einfach nur zu spüren, wie es ihn berührt, noch einmal auf diesem Weg… über alle Welten hinweg, von Ihnen zu hören, was so wichtig ist.“*

An dieser Stelle kann sich der Patient dann aussprechen. Er hat hier also die Möglichkeit, mit der geliebter Person in Kontakt bzw. Kommunikation zu kommen. Er kann jetzt alles aussprechen, was er vielleicht nie sagen konnte, was vielleicht wie zwischen ihm und dem Verstorbenen steht und ihn belastet. Er kann sich an dieser Stelle alles, was noch nicht abgeschlossen ist, von der Seele reden. Dies sollte natürlich eng vom Therapeuten begleitet und intensiviert werden. Je realer der Patient diese Kommunikation mit dem Verstorbenen erlebt, desto intensiver ist das Gefühl und desto erfolgreicher wird die Therapie sein. Insofern ist es auch wichtig, während des „Gespräches“ immer wieder die Gedanken, Emotionen und Impulse des Patienten zu pacen. „*Und vielleicht können Sie mir einmal beschreiben, was Sie da jetzt gerade denken?... Was für Emotionen spüren Sie da in sich?... Was möchten Sie da gerade als nächstes tun?“*

Nach sehr viel Pacing können wir dem Patienten anschließend auch ein Leading anbieten und in Richtung Verarbeitung und Veränderung überleiten. *„Und es ist so gut, dieses Gefühl zu spüren, dieses Gefühl, welches Sie so intensiv verbindet… und dabei wie innerlich zu wissen, dass er immer für Sie da sein wird, so wie Sie immer für ihn da sein werden. Dieser ganz besondere Ort in unserem Herzen… diese innere Gewissheit tief in Ihnen drin, dass dieses Band sie immer verbinden wird. Über alle Zeiten hinweg…“.*

Es geht bei dieser Technik nicht darum, sich zu verabschieden oder den Verlust zu verarbeiten. Es geht vielmehr darum, von Selbstvorwürfen, Wut, oder der Frage nach dem Grund, dem „Warum“, wegzukommen. Der Patient soll nicht seine Verbundenheit zum Verstorbenen loslassen, sondern seine eigenen negativen Gedanken, um am Ende nur noch die tiefe emotionale Verbundenheit zu spüren. Er wird insofern nach der Technik mehr Liebe in sich zu spüren und das Gefühl haben, dem Verstorbenen auf eine positive Weise noch näher zu sein.

**Fallbespiel:**

Eine junge Patientin hatte eine besonders innige Beziehung zu ihrem Großvater. Sie war als Kind fast jedes Wochenende bei ihm, hat mit ihm in seiner Werkstatt geschreinert und mit ihm auf dem Sofa Sportschau geschaut. Als er dann immer kranker wurde, ist sie immer weniger zu ihm gekommen, um ihn nicht zu belasten. Da es ihrem Opa immer schlechter ging und er teilweise aufgrund von hohen Morphium-Gaben psychotisch war, sorgten die Eltern dafür, dass es weniger Kontakt gab. Der Oma war es auch sehr wichtig, dass sie den Großvater so in Erinnerung behalten sollte, wie er früher war. Dadurch konnte sie sich nie richtig von ihm verabschieden, was sie heute sehr bereute. Da sie dieses Gefühl nicht richtig loslassen konnte und das Gefühl hatte, dass es wie ein schwarzer Schatten auf ihrem Leben lag, hatte sie sich entschlossen, dies in einer Psychotherapie aufzuarbeiten.

Bzgl. des Glaubenssystems war es bei dieser Patientin so, dass sie daran glaubte, dass es „etwas größeres Ganzes“ gibt und somit ihr Opa noch in gewisser Weise da sei. So konnte sie natürlich auch direkt mit dem Opa in Kontakt treten.

Nach einer kurzen Einladung, die Augen zu schließen und sich Zeit und Raum zu nehmen, die Gedanken zu den schönen Erlebnissen Ihrer Kindheit schweifen zu lassen, bot ich ihr an, neugierig zu sein, was für einen besonders schönen Moment mit ihrem Opa ihr Unbewusstes ganz von alleine finden würde. Einen schönen Ort, an dem sie ihren Opa jetzt noch einmal treffen könnte.

Dieser Ort war die Werkstadt des Opas, wo sie früher viel gemeinsam gebastelt hatten. Ich ließ sie die Werkstadt beschreiben, um mit Pacing die Trance zu vertiefen. Dann ließ ich sie ihre Gedanken, ihre Gefühle und ihre Impulse beschreiben und nutzte auch diese Informationen zum Vertiefen, so dass sie schlussendlich den Opa dort treffen konnte, um ihm all das sagen, was sie ihm unbedingt noch sagen wollte.

Das war natürlich ein sehr emotionales Erlebnis. Sie konnte ihm sagen, was er sie für ihn fühlte und er war glücklich und gerührt und nahm sie ganz fest in den Arm. Sie konnte so all die Gefühle verarbeiten und auf eine sehr positive Art neu ausrichten, sodass sie für sich in dieser Trance sehr schöne Lösungen für ihre Trauer finden konnte.

Sie konnte all die Selbstvorwürfe, was sie ihm noch alles hätte sagen oder für ihn tun sollen loslassen, um nur noch die gesunde Traurigkeit zu spüren, die es braucht, um gut mit einem solchen Verlust umgehen zu können. So konnte sie wieder ihre Liebe zu dem Opa spüren und das gute Gefühl, dass er, auch wenn er nicht mehr lebt, für immer ganz nah bei ihr sein wird.