

NADIA CHRISTELER

The cover features a central illustration of a person standing on a small, rocky island in the middle of a dark, stormy sea. The person is silhouetted against a bright, glowing circular light source, possibly a sun or moon, which is framed by a large, ornate clock face. The clock face is glowing with a vibrant blue and green energy, and the numbers are Roman numerals. The overall atmosphere is one of mystery and emotional depth.

**GEFANGEN
IM SCHMERZ**

HEILUNG TROTZ VERLUST

novum

NADIA CHRISTELER

**GEFANGEN
IM SCHMERZ**
HEILUNG TROTZ VERLUST



Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Alle Rechte der Verbreitung,
auch durch Film, Funk und Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger, elektronische Datenträger
und auszugsweisen Nachdruck,
sind vorbehalten.

Gedruckt in der Europäischen Union
auf umweltfreundlichem, chlor- und
säurefrei gebleichtem Papier.

© 2026 novum publishing gmbh
Rathausgasse 73, A-7311 Neckenmarkt
office@novumverlag.com

ISBN 978-3-99185-069-4
Lektorat: CB
Umschlagfoto: Nadia Christeler
mit Chat GPT generiert
Umschlaggestaltung, Layout & Satz:
novum Verlag
Innenabbildungen: Nadia Christeler
Autorenfoto: Lella Photography,
Alexandra Kobel

www.novumverlag.com



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Vorwort	9
Meine Reise	12
Tag des Unfassbaren	21
Bedeutung des Bestatters	34
Gedanken und Zeilen einer Freundin und Bestatterin in den schwersten Stunden ihrer Freunde	35
Die Bedeutung der Grabrednerin	38
Gedanken und Zeilen von Sandra Keusen	39
Wie geht's nun weiter?	43
Definition und verschiedene Phasen der Trauer	44
Körperliche und emotionale Auswirkungen	52
Verlustangst	57
Partnerschaft: Gemeinsam durch den Schmerz	62
Hier einige Tipps	67
Botschaften aus der geistigen Welt	70
Medium	78
Persönliche Worte an den Leser dieses Buches von Petra Eichenberger	83
Strategien zur Schmerzbewältigung	86
Hypnosetherapie	87
Tägliche Routinen und Aktivitäten	95
Inneren Frieden finden	96
Lebensfreude neu entdecken	97
Stärkung des Selbst nach einem Verlust	101
Wie man anderen in der Trauer beisteht	104
Langfristige Perspektiven: Das Leben nach der Trauer	108

Abschließende Gedanken und Ermutigung	112
Literatur	114
Danksagung	117
Zusammenfassung	118
Schlussgedanken	119

Über die Autorin

Nadia Christeler wurde am 5. Oktober 1972 in Ostermundigen geboren und lebt mit ihrem Ehemann, ihrer Tochter sowie Hunden, Katzen und Pferden in der Nähe von Bern. Ihre Familie ist ihr Herzstück – und zugleich Quelle großer Freude wie auch tiefsten Schmerzes. Der plötzliche Verlust ihres Sohnes im Alter von nur 20 Jahren durch einen Herzstillstand erschütterte ihr Leben bis ins Innerste. Auch der Tod ihrer Mutter drei Jahre zuvor und ihrer Schwiegermutter kurz danach stellten sie auf eine harte, emotionale Probe.



Doch statt in der Dunkelheit zu verharren, ging Nadia einen mutigen Weg: Sie transformierte ihren Schmerz in eine kraftvolle Lebensaufgabe. Mit Hypnosetherapie, tiefgehender Selbstreflexion und dem Vertrauen ins Unterbewusstsein fand sie zurück zur Lebensfreude – und begleitet heute als Hypnosetherapeutin Menschen durch ihre eigenen Krisen.

Ihre Suche nach Sinn führte sie durch zahlreiche Ausbildungen in Hypnose, medizinischer Therapie und mentaler Selbstheilung. Daraus entwickelte sie ihre eigene Methode zur ganzheitlichen Begleitung von Menschen in emotionalen Ausnahmezuständen, bei Ängsten, Blockaden und Trauer.

Mit ihrer Praxis, ihrer Coaching-Arbeit und ihren Büchern ist sie heute ein Leuchtfeuer für alle, die in der

Dunkelheit nach Hoffnung suchen. Ihre Geschichte beweist: Selbst aus dem tiefsten Schmerz kann neues Licht entstehen. Sie ist nicht nur Autorin, Coach und Therapeutin – sie ist selbst ein Mensch, der durch die eigene Erfahrung weiß, wie sich Trauer anfühlt und wie Heilung möglich wird.

Vorwort

Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine der tiefgreifendsten Erfahrungen, die du machen kannst. „Gefangen im Schmerz“ ist mehr als nur ein Buch – es ist ein Wegweiser, der dich durch die dunkelsten Stunden deines Lebens führt und Licht in die Zeit der Trauer bringt. Wenn du nach dem Verlust eines geliebten Menschen mit überwältigendem Schmerz, tiefer Trauer und der Suche nach Trost konfrontiert bist, bietet dieses Buch sanfte, aber kraftvolle Schritte, um wieder Freude am Leben zu finden.

Ich beleuchte, selbst durch eigene Verluste geprägt, mitfühlend die emotionalen Herausforderungen der Trauer. Ich verstehe die körperlichen Symptome und die Auswirkungen von Trauer auf die Partnerschaft und teile wertvolle Einsichten, wie man trotz der Trauer Verbindung und Trost finden kann.

Dieses Buch bietet dir einen tiefen Einblick in den Schmerz der Trauer und wie man ihn bewältigen kann. Es enthält praktische Hilfestellungen und Strategien, um Verlustangst zu überwinden und eine Verbindung loszulassen. Du findest Ratschläge, wie du während der Trauer deine Partnerschaft stärken und pflegen kannst. Außerdem werden Wege aufgezeigt, wie du Botschaften aus der geistigen Welt verstehen und Trost darin finden kannst. Das Buch bietet dir Anleitungen, um deinen Lebenssinn neu zu definieren und wieder Freude am Leben zu finden.

Dieses Buch ist für all jene, die sich im Schmerz verloren fühlen – und sich danach sehnen, wieder Hoffnung zu spüren.

Für Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben und sich fragen, wie ihr Leben ohne ihn weitergehen kann.

Für Herzen, die erschüttert wurden und gleichzeitig bereit sind, sich wieder zu öffnen.

Der Verlust von drei geliebten Menschen in kurzer Zeit, vor allem aber der Tod unseres Sohnes Rafael, war der tiefste Einschnitt in meinem Leben. Nichts war mehr wie zuvor.

Und doch durfte ich erfahren: Schmerz darf da sein, ohne uns für immer zu zerstören.

Durch die Kraft der Hypnose, durch Freunde, durch mein eigenes Unterbewusstsein habe ich Schritt für Schritt den Weg zurückgefunden, zur Liebe, zur Freude, zu mir selbst.

Dieses Buch ist mein persönlicher Beitrag, um Trauernden eine neue Perspektive zu schenken. Ich möchte zeigen, dass Heilung möglich ist. Dass Lebensfreude kein ferner Traum bleibt.

Dass die Verbindung zu unseren Liebsten weiterlebt – auf andere, tiefere Weise.

Wenn du dieses Buch liest, wünsche ich dir von Herzen, dass du dich darin wiederfindest.

Dass du erkennst: Du bist nicht allein.
Dass du spürst: Dein Schmerz darf da sein – und kann zugleich der Anfang eines neuen Lebenskapitels werden.

„Ich bin überzeugt davon, dass der Schmerz des Verlustes nicht das Ende ist, sondern der Beginn einer Reise zu innerer Stärke, Heilung und einem neuen Lebenssinn.“

In Liebe

Nadia Christeler

Meine Reise

Als ich 1972 das Licht der Welt erblickte, war noch alles in bester Ordnung. Ich kam auf diese Erde und hatte keine Ahnung. Ich lag in den Armen meiner Eltern und fühlte die Liebe und Zuneigung, die Freude meiner Ankunft. Nichts ist wichtiger, als alles auf dieser Erde zu entdecken und mit großer Neugier die ganze Welt zu erobern.

Die Geburt und der Tod gehören zu unserem Leben mit dazu. Bereits mein Vater hat mit zehn Jahren seine Mama verloren. Er und seine zwei jüngeren Geschwister verloren ihre Mama. Damals wurde nicht darüber gesprochen, man wurde einfach mit diesem Schock und diesem Schmerz alleingelassen. Was geschieht mit einem Kind, das die Mutter verliert und keine psychologische Hilfe bekommt? Es muss einfach lernen, damit umzugehen. Es entstehen viele negative Glaubenssätze und es wird automatisch eine Herzmauer aufgebaut. Dies bedeutet, dass du dich schützt, damit du nie mehr so einen Schmerz fühlen musst. Du fühlst aber auch die positiven Emotionen nicht mehr. Alle Menschen, die dann in deiner Nähe leben, bekommen nie mehr deine ganze Liebe, sondern nur einen Teil, den du dich traust, preiszugeben. Dies wiederum bedeutet, dass die Menschen um dich herum sich nicht angenommen fühlen. Sie bekommen scheinbar zu wenig Liebe und es fehlt ihnen immer irgendetwas, was man aber mit Worten und dem Verstand nicht benennen kann. Du kannst es nur fühlen, dass du bei diesem Menschen nicht ans Innere des Herzens gelangst. Ich könnte dir noch viele Konsequenzen aufzählen, was mit einem Menschen ge-

schieht, der sich mit diesem Thema allein durchs Leben kämpfen muss.

Ich bin bereits wieder abgeschweift. Den ersten Verlust erlebte ich mit zwölf Jahren, als meine Urgroßmutter verstarb. Ich weiß, sie war alt und hatte ein erfülltes Leben, und ja, 90 % der Menschen verlieren ihre Urgroßeltern, wenn sie jung sind. Da wir immer Hunde und Katzen zu Hause hatten, folgte im Laufe der Jahre immer wieder ein Tier, das ich loslassen musste. Bei jedem Tod, ob es nun ein Mensch oder ein Tier war, fühlte es sich an, als ob ich das nie überleben könnte. Im Nachhinein betrachtet, waren diese Verluste für mich zwar unerträglich, aber es war nur die Vorbereitung auf das, was in meinem Leben folgen sollte.

Ich lernte meinen Mann Roger kennen, wir heirateten und unsere zwei wunderbaren Kinder wurden geboren. Ich durfte unsere Kinder mit viel Freude und Dankbarkeit begleiten. Ich genieße jeden Augenblick mit meiner Familie. Diese Zeiten sind so kostbar. Jeder einzelne Moment mit unserer Tochter Fabienne und unserem Sohn Rafael ist bzw. war ein Geschenk und ich betrachte es auch nicht als selbstverständlich, dass man eigene Kinder als Leihgabe begleiten darf.



Um nun wieder auf das eigentliche Thema zurückzukehren: Im Jahre 2017, ein Tag wie jeder andere, es war wunderschönes Wetter, kurze Kommunikation mit meiner Mama, sie wollte mittags zu einer großen Messe in Bern. Wir wohnten im gleichen Haus übereinander und hatten zusammen einen Pferdestall, in dem ein paar eigene und einige Pensionspferde eingestellt waren. Sie fühlte sich an diesem Morgen quicklebendig und gesund. Kurz darauf ist sie zusammengebrochen. In jenem Moment war ein Aneurysma der Aorta knapp über ihrem Herzen gerissen. Die Mediziner kämpften drei Tage lang erfolglos um ihr Leben und wir mussten sie dann loslassen. Sie kam nicht mehr zu Bewusstsein. Wir konnten uns nicht verabschieden. Dies war für unsere ganze Familie und für meinen Papa, der bereits seine Mutter früh verloren hatte, ein weiterer Schock.

Wie kann das sein, dass sich in einem Augenblick alles verändert? Wie geht man denn damit um?

Als wir den ersten Schmerz und die Trauer um meine Mutter endlich verarbeitet hatten, wurde auch unser Sohn Rafael von einem Augenblick auf den anderen aus dem Leben gerissen. Er hatte mit seinen 20 Jahren einen Riss in seiner Herzwand. Wieder konnten wir nicht Abschied nehmen, wieder katapultierte dieser Verlust uns in den nächsten Schock, in die nächste Schockstarre. Da die Mutter meines Mannes, Lena Rieben, mit dem Verlust ihres geliebten Enkels Rafael nicht umgehen konnte, folgte sie ihm zwei Jahre später in den Tod.

Rafaels Lebensgeschichte

Rafael wurde am 25. August 2000 geboren. Er trat in unser Leben mit einem lebhaften und neugierigen Geist, der schon früh seine Besonderheit offenbarte.



Am 13. Januar 2002 wurde seine Schwester Fabienne geboren. Von diesem Tag an übernahm Rafael die Rolle des stolzen und beschützenden großen Bruders. Er war stets an ihrer Seite und beschützte sie mit unerschütterlicher Hingabe.

Rafael war ein besonderer Junge. Erst mit drei Jahren begann er, sich mit Worten auszudrücken. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte er seine eigene Zeichensprache entwickelt, die ihm alles ermöglichte, was er brauchte. Als er jedoch entdeckte, dass Worte ihm halfen, besser verstanden zu werden, sprudelte er über vor Redefreude und ließ keinen Moment ungenutzt, um seine Gedanken und Geschichten zu teilen.

Der Kindergarten und die Schule waren für Rafael oft eine lästige Pflicht. Er glaubte fest daran, dass diese Zeit ihm im späteren Leben kaum nützen würde. Stattdessen träumte er von Abenteuern und Entdeckungsreisen. Ein Freigeist durch und durch, genoss er die Ferien mit seinen Großeltern in vollen Zügen und unternahm mit seinen Freunden Reisen nach Barcelona, in die Türkei und an andere Orte. Rafael ließ sich nie etwas verbieten und setzte sich leidenschaftlich für seine Meinung, Gerechtigkeit und seine ausgefallenen Ideen ein. Wenn er etwas wollte, musste es sofort sein, und er fand immer einen Weg, es zu bekommen.

Diagnose

Nach einer Hirnhautentzündung fanden die Ärzte heraus, dass Rafael an einem Gendefekt namens Marfan-Syndrom leidet. Die Nachricht traf uns wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Die Ärzte übermittelten diese schwerwiegende Diagnose ohne Rücksicht darauf, ob unser kleiner Schatz dies mitbekommen würde. Von diesem Zeitpunkt an wusste Rafael, dass seine Zeit auf Erden begrenzt sein wird und dass der Tod jederzeit an seine Tür klopfen könnte. Diese Erkenntnis prägte sein Leben und verstärkte sein Streben danach, jeden Moment in vollen Zügen zu genießen und nach seinen eigenen Vorstellungen zu leben. Er ließ sich von dieser schweren Bürde jedoch nicht unterkriegen und kämpfte jeden Tag tapfer weiter, im Bewusstsein der Endlichkeit des Lebens.

Der Schock der Diagnose

Für uns war die Diagnose ein schwerer Schock. Unser geliebter Sohn könnte jederzeit sterben! Was bedeutet das wirklich? Welche Möglichkeiten gibt es, dagegen anzukämpfen? Leider gleicht dieser Gendefekt einer tickenden Zeitbombe, der wir machtlos gegenüberstanden. Diese Erkenntnis führte uns zu der schmerzlichen Wahrheit, dass wir unseren Sohn früher oder später verlieren würden, ohne zu wissen, wann dieser Moment eintreten wird. Die Ungewissheit lastete schwer auf uns, doch wir beschlossen, jede verbleibende Minute mit ihm in vollen Zügen zu genießen und ihm unsere Liebe und Unterstützung zu schenken.

Rafaels ungebändigter Geist

Da Rafael nie wusste, wann dieser Zeitpunkt kommen würde, wollte er selbstverständlich alles ausprobieren, was das Leben zu bieten hatte. Er lebte mit einer Intensität, die von einem tiefen Verlangen nach Erlebnissen und Erfahrungen geprägt war. Trotz seiner körperlichen Symptome – einem großen, schlaffen Körper, der keine Muskeln aufbauen konnte, und viel zu großen Füßen – kämpfte er tapfer gegen diese Herausforderungen an. Doch innerlich konnte er seinen Körper nie wirklich akzeptieren. Nach außen hin war dies jedoch nicht zu erkennen.

Rafaels Verhalten wurde mit der Zeit immer rebellischer. Für uns bedeutete dies, dass wir ihn einfach begleiten und in allen schwierigen Situationen schützen mussten. Seine Unvorhersehbarkeit und seine Unerschrockenheit machten ihn zu einer faszinierenden, aber auch herausfordernden Persönlichkeit. Die ständige Ungewissheit, wie lange er noch auf dieser Erde bleiben würde, begleitete uns täglich. Dennoch versuchten wir, ihm so viel Liebe und Unterstützung wie möglich zu geben und jede gemeinsame Minute zu schätzen.

Rafaels Weg zur Unabhängigkeit

Mit 15 Jahren lernte Rafael seine erste große Liebe kennen, eine Begegnung, die gleichzeitig den Beginn seiner Unabhängigkeit von der Familie markierte. Voller Enthusiasmus gründete er seine eigene „Firma“, wie er es stolz nannte. Eines Tages fanden wir ihn auf seinem

Bett, umgeben von Cannabis, unserer Küchenwaage und kleinen Plastiktüten. In seiner gewohnt trockenen Art erklärte er uns, dass diese Pflanze schließlich gesund sei und er damit sein eigenes Geld verdienen möchte. Wir als Eltern konnten diese Unternehmung nicht so bewundern, wie er es sich erträumt hatte. Das „Geschäft“ brachte jedoch nicht den erhofften Erfolg und führte zu Schwierigkeiten mit Behörden, Ämtern und seinen „Lieferanten“. Wir Eltern konnten ihn dabei nicht unterstützen, da es illegal war. Wir entwendeten ihm immer wieder alles bis hin zur Selbstanzeige bei der Polizei. Es war traurig mitzuerleben, wie wir und die Behörden versuchten, ihn auf den richtigen Weg zu leiten. Es ist uns gelungen. Rafael beendete den illegalen Weg. Diese Erfahrung war doch nicht so befriedigend, wie er sich das vorgestellt hatte. Er lernte danach wertvolle Freunde kennen, die ihn bis zum Tod mit viel Liebe begleiteten.

Rafaels Leben war geprägt von intensiven Erlebnissen und unvergesslichen Momenten. Kein Aufwand war ihm zu groß, um auf dem Hof seines Großvaters zu arbeiten und sich so sein Taschengeld zu verdienen. Obwohl er die Notwendigkeit einer Ausbildung nicht verstand, machte er sich jeden Tag auf den Weg zur Baustelle und zur Berufsschule, obwohl er fest daran glaubte, das Gelernte nie zu benötigen. Doch schließlich erkannte er, dass eine Ausbildung ihm helfen könnte, seine Träume zu verwirklichen.

Rafaels Lebensmotto lautete, das Leben zu genießen, im Hier und Jetzt zu leben, Liebe zu verbreiten und seine eigenen Ideen umzusetzen. Er kämpfte stets für seine Überzeugungen und träumte von einer Welt, die seiner

Realität entsprach. Für ihn war es das Größte, sich für Schwächere und Gerechtigkeit einzusetzen.

Doch oft stellte er sich folgende Frage: Warum wird das, was sich für mich richtig anfühlt, meistens von der Gesellschaft abgelehnt?

Er liebte seine Familie und Freunde über alles. Mit seiner starken Persönlichkeit zeigte er uns, dass man auf sein Herz und seine eigenen Ideen hören sollte, um auf dieser Erde etwas zu bewegen. Obwohl es für uns Eltern, die Schwester sowie für die Großeltern eine tägliche Herausforderung war, mit einem so eigenwilligen Menschen zusammenzuleben, können wir sagen, dass Rafael ein kurzes, aber sehr spannendes und intensives Leben genossen hat. Er blieb seinen Idealen stets treu, unabhängig davon, ob sie von der Gesellschaft anerkannt wurden oder nicht.

Genau solche Menschen brauchen wir auf dieser Erde. Danke, Rafael, dass du uns diesen Weg gezeigt hast. Wir lieben dich und du wirst immer in unseren Herzen bleiben.

Tag des Unfassbaren

Der Albtraum am Morgen

Der Tag begann mit einem Albtraum, der so real und verstörend war, dass er mich frühmorgens aus dem Schlaf riss. Normalerweise kann ich mich nicht an meine Träume erinnern, aber dieser Tag war von Anfang an anders. Noch heute, Jahre später, erinnere ich mich an jedes Detail, als ob es erst gestern gewesen wäre.

Ich träumte, dass meine Freundin mir ihre Kinder anvertraute, weil sie arbeiten musste. Plötzlich tauchte vor unserem Haus ein unheimliches Baustellengerüst auf. Zuerst stand eine vermummte Frau, die ein Baby über den Abgrund hielt. Sie schrie aus voller Kehle, dass berufstätige Frauen keine Kinder haben sollten, und warf das Baby in die Tiefe. Ich war entsetzt und rannte panisch zu dem Kind. Doch als ich dort ankam, erkannte ich, dass es nicht das Kind meiner Freundin war. Es war ein fremdes Kind, das ich noch nie gesehen hatte. Trotzdem empfand ich einen Schock und eine Trauer, als wäre es mein eigenes Kind gewesen. Schweißgebadet wachte ich aus diesem Albtraum auf und spürte ein tiefes Unbehagen in mir.

Diese unheimliche Vorahnung durchzog den gesamten Morgen, aber ich ahnte nicht im Geringsten, was uns an diesem schicksalhaften Tag noch erwarten sollte.

Nach diesem beunruhigenden Traum griff ich sofort zum Telefon und rief meinen Mann an, der bereits auf seiner Arbeit war. Er versuchte, mich mit beruhigenden Worten

zu trösten, und sagte: „Es war doch nur ein Traum.“ Doch das nagende Unbehagen wollte nicht verschwinden. Es fühlte sich so real an, als ob ich alles tatsächlich erlebt hätte.

Beim Mittagessen erreichte mich dann die Nachricht von einem tragischen Autounfall, bei dem ein Mädchen ums Leben gekommen war. Tief betroffen sprachen wir darüber, wie die Eltern wohl mit diesem unvorstellbaren Verlust umgehen würden. Mein Herz war voller Mitgefühl für diese Eltern, die sich nun ihren schlimmsten Albträumen stellen mussten.

Der seltsame Tag setzt sich fort

Ungefähr um ein Uhr klingelte das Telefon und unser Rafael war am Apparat. Voller Begeisterung teilte er mir mit, dass er ein Auto gesehen hatte, das er gerne kaufen würde. Er durfte seinen Autofahrausweis machen und stand kurz vor der Prüfung. Unsere Verbindung war stark, Rafael und ich telefonierten täglich miteinander. Oft musste ich ihn daran erinnern, seine Arbeit fortzusetzen, und so war es auch diesmal.

In diesem Moment ging es ihm großartig. Er freute sich auf den Abend, an dem er sich mit all seinen Freunden verabredet hatte. Man konnte seine Vorfreude in seiner Stimme spüren und es war klar, dass er sich in diesem Augenblick richtig gut fühlte.

Doch obwohl die Unterhaltung normal wirkte, lastete das unheimliche Gefühl aus meinem Traum weiterhin auf mir. Wie ahnungslos wir doch waren, was dieser Tag noch für uns bereithielt.

Wenn ich nachmittags frei habe, gönne ich mir eine kurze Auszeit und versetze mich in eine Selbsthypnose oder Meditation, um mich zu entspannen. Dabei schalte ich mein Handy immer auf lautlos, damit mich niemand stören kann. Doch an diesem Tag war alles anders. Aus irgendeinem unerklärlichen Grund schreckte ich plötzlich aus meiner Meditation auf und griff nach meinem Handy. In genau diesem Moment rief der Chef unseres Sohnes an. Es war seltsam, denn das Handy war auf lautlos gestellt – ich hätte den Anruf eigentlich gar nicht hören können. Warum hatte ich es dennoch bemerkt?

Ich nahm den Anruf entgegen und hörte die besorgte Stimme des Mannes am anderen Ende der Leitung. Er teilte mir mit, dass Rafael einen Unfall hatte. Er war von der Treppe gestürzt und bewusstlos ins Insepsital Bern gebracht worden. Mein Herz setzte einen Schlag aus und ich fühlte, wie mein Körper von einem eisigen Schauer erfasst wurde.

Nachdem ich erfahren hatte, dass Rafael ins Insepsital gebracht worden war, griff ich sofort zum Telefon und rief dort an. Doch zu meinem Entsetzen verneinten sie, dass ein Rafael eingeliefert worden sei. Panik ergriff mich und ich rief bei sämtlichen Spitälern in der Umgebung an. Überall erhielt ich dieselbe Antwort: „Kein Rafael sei eingetroffen!“

Verzweifelt versuchte ich es ein weiteres Mal im Insepsital. Dieses Mal sagte man mir, dass ein junger Mann um diese Zeit eingeliefert worden sei, und man bat mich, vorbeizukommen, um zu sehen, ob es unser Sohn sei. Unbehagen breitete sich in mir aus. Ich fragte, ob er

denn noch nicht ansprechbar sei. Die Antwort lautete lediglich: „Kommen Sie doch vorbei, dann werden wir weiterschauen.“

Diese vagen Antworten verstärkten mein mulmiges Gefühl. Mit einem schweren Herzen und zitterigen Händen machte ich mich auf den Weg ins Spital, ohne zu wissen, was mich dort erwarten würde.

Während der Fahrt ins Spital fühlte es sich an, als ob Rafael neben mir auf dem Beifahrersitz säße. Dieses unheimliche Gefühl hatte ich schon einmal gespürt, als meine Mutter vor drei Jahren ins Krankenhaus eingeliefert worden war, obwohl sie damals noch lebte. Verzweifelt sprach ich laut: „Rafael, bitte geh in deinen Körper zurück.“ Ich hoffte inständig, dass er später ansprechbar sein würde.

Als ich schließlich den Notfall-Eingang des Spitals erreichte, wurde ich von Pflegefachkräften, der Polizei sowie anderen Personen empfangen. Zunächst dachte ich, dass Rafael vielleicht in einen Streit verwickelt gewesen war. Doch schnell wurde mir klar, dass es nur um ihn ging. Die Realität traf mich wie ein Schlag und eine überwältigende Angst stieg in mir auf. Ich konnte diese Mischung aus Furcht und Verzweiflung kaum in Worte fassen.

Ich wankte den Menschen nach, die mich zuerst in ein kleines Zimmer führten, wo ich ein Glas Wasser bekam. Alles fühlte sich an, als wäre ich immer noch in diesem schrecklichen Albtraum von heute früh gefangen. Um mich zu vergewissern, dass ich wach war, kniff ich mir

in meinen Arm. Doch es wurde mir schmerzhaft bewusst, dass dies die grausame Realität war.

Die Leute erklärten mir mit ernster Miene, dass unser Rafael bereits an der Unfallstelle verstorben sei und dass sie eine Stunde lang versucht hätten, ihn zu reanimieren – leider ohne Erfolg. Die Worte trafen mich wie ein Schlag in die Magengrube und meine Welt begann zu zerfallen.

Nachdem ich mich ein wenig hatte beruhigen können und meine schlotternden Hände nicht mehr so stark zitterten, führten sie mich in das Zimmer, in dem unser Rafael lag. Mein Herz pochte heftig in meiner Brust, während ich auf dem Weg dorthin versuchte, mich auf das Unvorstellbare vorzubereiten. Ich musste meinen geliebten Sohn identifizieren!

Unser Sohn, der noch vor zwei Stunden begeistert davon gesprochen hatte, ein Auto kaufen zu wollen, und dem ich geraten hatte, erst seine Prüfung abzuschließen, lag nun vor mir. Neben dem Bett stehend, blickte ich auf den jungen Mann mit dem Schlauch im Mund und dem blutverschmierten Kopf. Sie hatten ihn noch nicht einmal ordentlich waschen können, weil ich zu schnell dort eingetroffen war. Eigentlich sollte mich die Polizei abholen, aber alles ging viel zu schnell.

Ich stand da und das Erste, was ich sagen konnte, war: „Das ist nicht mein Sohn. Mein Sohn hat doch gerade noch mit mir telefoniert. Das kann nicht sein.“ Starr vor Schock betrachtete ich sein letztes Tattoo, das er sich vor zwei Tagen hatte stechen lassen. Es war ein großer

Löwe, den er unbedingt bis Freitag fertig haben wollte. Es hatte ihm so viele Schmerzen bereitet, aber er war stolz auf seinen starken Löwen auf dem Oberarm.

Die Realität traf mich wie ein Donnerschlag. Dieser Tag, der mit einem beunruhigenden Traum begonnen hatte, hatte sich zu einem Albtraum entwickelt, der kein Ende zu nehmen schien.

Leise hörte ich die Worte: „Ist das ihr Sohn?“ Ein Teil von mir wollte es nicht akzeptieren, aber natürlich war er es. Mein Herz schmerzte unermesslich, als ich dort stand und auf den leblosen Körper meines geliebten Sohnes blickte. Ich durfte ihn nicht einmal anfassen, denn die Ermittlungen waren noch im Gange. Es war unklar, warum ein so junger und starker Mann einfach die Treppe hinunterfallen konnte, ohne seine Hände zum Schutz zu benutzen.

Die Ungewissheit nagte an mir, während ich versuchte, die Ereignisse des Tages zu verarbeiten. Jeder Atemzug fühlte sich schwer an und mein Geist wurde von endlosen Fragen gequält. Wie konnte das passieren? Warum war ich aus meiner Meditation aufgewacht? Hatte mein Traum eine tiefere Bedeutung?

Ich stand dort, unfähig, meinen Blick von Rafael abzuwenden, und fühlte, wie die Realität mich immer mehr überwältigte. Dieser Tag, der mit einem beunruhigenden Traum begonnen hatte, hatte sich in einen endlosen Albtraum verwandelt, aus dem ich nicht entkommen konnte.

Eine Seelsorgerin führte mich zurück in den Raum, wo ich mein Wasser trank und in die Leere starrte. Ich weiß

nicht, wie lange ich dort saß, bis sie mich leise fragte, ob es einen Vater oder Geschwister gibt. Sie machte mich darauf aufmerksam, dass es vielleicht jetzt Zeit war, meine Familie zu benachrichtigen. Nein, das wollte ich nicht. Dieser Schmerz, diese Ohnmacht, diese Machtlosigkeit – ich wollte sie schützen, ich dachte, ich könnte ihnen diesen Schock ersparen. Aber das ging nicht. Ich wusste genau, welche Hölle von Emotionen sein Vater Roger, seine Schwester Fabienne und alle anderen, die ihn geliebt haben, nun durchleben müssen, also wehrte ich mich zuerst dagegen. Selbstverständlich konnte ich es nicht vermeiden und musste unweigerlich diese schockierende Nachricht überbringen.

Ich schwankte zwischen Schockstarre und funktionierendem Überlebensmodus. Schließlich rief ich Roger, Rafaels Vater, an. Kurz darauf wurde er von meinem Bruder Thomas abgeholt, da die Polizei ihm untersagt hatte, selbst zu fahren. Eigentlich wollte die Polizei ihn abholen, aber mein Vater und seine Lebenspartnerin wohnen unter uns und ich wollte alle schützen. Ich wollte nicht, dass Rafaels Großvater auch einen Schock erlitt, deshalb bat ich meinen Bruder, Roger abzuholen.

In der Zwischenzeit rief ich meine besten Freunde Urs und Barbara Kobel an, die gleichzeitig ein Bestattungsinstitut führen. Mit kurzen, nüchternen Worten teilte ich ihnen mit: „Rafael ist gestorben. Ich brauche Hilfe.“

Wir standen zu dritt, mein Mann, mein Bruder und ich, in diesem Zimmer, wo Rafael so leblos dalag, immer noch mit dem Schlauch im Mund. Kein Wort kam über seine Lippen. Ich hatte in diesem Moment jeg-

liches Zeitgefühl verloren. Irgendwann drückte man uns einen schwarzen Kehrachtsack in die Hände, gefüllt mit den zerschnittenen Kleidern von ihm und seinen Habseligkeiten. Es fühlte sich an, als wäre ich in einem Traum gefangen, in einem Film voller Schmerz und Ohnmacht.

Wir verließen das Spital und mein Bruder brachte uns mit unserem Auto nach Hause. Roger musste nun unsere 19-jährige Tochter informieren, die bereits zu Hause war. Mein Bruder und ich übernahmen die schreckliche Aufgabe, Rafaels Großvater die tragische Nachricht zu überbringen. Diese Momente waren für mich noch schlimmer, als die Realität des Verlustes zu erkennen. Meinen Liebsten mitteilen zu müssen, dass Rafael wirklich gestorben ist, und zu wissen, dass nun ein Albtraum von Gefühlen und Emotionen über alle meine liebsten Menschen hereinbrechen würde, war unerträglich.

Wir funktionierten einfach wie Marionetten. Unsere Tochter bekam die Aufgabe, alle Freunde von Rafael zu informieren, da sie über Instagram alle Informationen sammeln und sie so erreichen konnte. Ich wusste nicht, wie ich das machen sollte, denn ich hatte kein Passwort für sein Handy. Logisch, man will der Mutter auch kein Passwort verraten, das verstand ich vollkommen.

Nach gefühlten 30 Minuten war unsere Küche voll mit all seinen Freunden. Ich war völlig überfordert; das hatte ich nicht erwartet und ich wusste gar nicht, wie ich mit alldem umgehen sollte. Einem der Freunde mussten wir einen Plastikbeutel vor den Mund halten, weil er nicht mehr atmen konnte. Wir hatten ihm erst erzählt, was

passiert war, als er bei uns war, weil alle meinten, es wäre ansonsten zu gefährlich für ihn.

Die Realität und der Schmerz schienen uns alle zu überwältigen, während wir versuchten, uns gegenseitig Halt zu geben. Jeder Raum im Haus war erfüllt von Trauer, Schock und der unfassbaren Erkenntnis, dass Rafael nicht mehr bei uns war.

Du glaubst es vielleicht nicht, aber an diesem schrecklichen Tag wurde nicht nur geweint. Nein, es wurden auch viele Erinnerungen ausgepackt und es wurde sogar gelacht. Es war eine Achterbahn der Gefühle und ich muss ganz klar sagen, dass es uns allen wirklich guttat. Wir teilten Geschichten über Rafael und in diesen Momenten schien er fast wieder bei uns zu sein. Die Wärme und Liebe in unserem Zuhause halfen uns, den Schmerz für eine Weile zu lindern. Zum Glück teilte er das Handypasswort mit seinen Freunden. Somit konnte ich allen anderen Personen, die er kannte, diese traurige Botschaft übermitteln. Auf seinem Handy waren über 2000 Videos von ihm gespeichert. Erinnerungen, welche ich mir danach nächtelang angeschaut habe, wenn ich nicht schlafen konnte.

Als schließlich alle Freunde mit dieser neuen, schmerzhaften Realität nach Hause gingen, wurde unsere Wohnung still. Erst jetzt konnte ich alle Gefühle zulassen. Die Tränen flossen unaufhörlich und wir waren die ganze Nacht damit beschäftigt, alle Menschen zu informieren, die wir irgendwie erreichen konnten. An Schlaf war in diesem Moment und in den darauffolgenden Wochen und Monaten nicht zu denken. Wir brauchten sogar

zwischendurch Schlaftabletten, um überhaupt etwas Ruhe zu finden.

In dieser Zeit erkannte ich, wer wirklich zu uns stand. Wir durften von all unseren Freunden Hilfe empfangen und jeder versuchte, uns zu unterstützen. Es waren diese Momente, in denen man erfährt, was wahre Freundschaften bedeuten können. Sie waren unser Fels in der Brandung und ohne ihre Unterstützung hätten wir diese schwere Zeit nicht überstanden.

Du musst wissen, dies geschah in der Corona-Zeit, als man sich nicht treffen durfte. Trotz der strengen Auflagen hatten alle Freunde von Rafael in Ostermundigen einen Altar aufgebaut. Gefühlt Tausende von Menschen kamen vorbei und trösteten einander. Ich wusste gar nicht, dass er so viele Leute kannte. Die Polizei wollte dieses Zusammentreffen verhindern, aber sie waren dann so berührt davon, dass sie es ein paar Tage geschehen ließen. Eine so große Anteilnahme von Menschen im ganzen Dorf, das hatten wir nie erwartet.



Während dieser Zeit lag Rafael friedlich mit seinem Lieblingsanzug im Sarg in der Aufbahrungshalle. Er trug den Anzug stolz als Trauzeuge bei der Hochzeit seines besten Freundes.

Die Begegnungen um den Sarg herum, waren berührend, traurig, aber es gab auch aufhellende Momente. Jeder seiner Freunde betete für sich in allen verschiedenen Sprachen und Religionen. Immer wieder gab es zwischendurch Erinnerungen, die sie mit uns teilten. Videos, die sie aufgenommen hatten. Es gab auch da wieder lustige Momente und es fühlte sich an, als wäre er unter uns. Solche Momente sind wertvoll und wir vergessen sie nie.

Leider durften wir die Urnenbeisetzung nur mit 50 Personen durchführen. Deshalb war dieser Altar im Zentrum von Ostermundigen so wertvoll für alle Menschen,

die Rafael gekannt hatten. Wir sind den Freunden und Freundinnen unseres Sohnes unendlich dankbar für alles. Bis heute begleiten sie unsere Familie. Dies tut uns unbeschreiblich gut.

Inmitten all dieser überwältigenden Gefühle und der Trauer wurde deutlich, wie wichtig Gemeinschaft und Zusammenhalt sind. Auch wenn wir nicht alle zur Urnenbeisetzung einladen konnten, so war der Altar ein Ort des Trostes und der Verbundenheit, an dem sich viele Menschen verabschieden und ihre Anteilnahme zeigen konnten.

In Liebe und Dankbarkeit mussten wir dich im Februar 2021 loslassen.



Erinnerungsvideo Rafael Christeler
www.wägwisser.ch/trauer



Bedeutung des Bestatters

Erst wenn man selbst in die Situation kommt, erkennt man, wie wichtig die Aufgabe eines Bestatters wird – eine Erfahrung, die jeder Mensch einige Male im Leben macht. Du liest dieses Buch vermutlich, weil du dich in einer ähnlichen Lage befindest. Unser Bestatter-Ehepaar, Barbara und Urs Kobel aus Münsingen, sind empathisch, mitfühlend und unglaublich einfühlsam. Man merkt bei den beiden sofort, dass ihre Arbeit keine bloße Pflicht ist, sondern ihre wahre Berufung.

In diesen schwersten Momenten unseres Lebens hatten wir das Gefühl, dass ihr Herz und ihre volle Aufmerksamkeit nur uns galten. Wir waren selbstverständlich nicht die einzigen in dieser Zeit. Sie haben viele Kunden, aber sie gaben uns das Gefühl, in diesem Augenblick die einzigen zu sein. All unsere Wünsche und Vorstellungen setzten sie grandios um. Ohne die beiden wäre die Urnenbeisetzung in Corona-Zeiten nicht so optimal verlaufen.

www.kobel-bestattungsdienst.ch



Gedanken und Zeilen einer Freundin und Bestatterin in den schwersten Stunden ihrer Freunde

Was kann ich groß sagen? Eigentlich fehlen einem in dieser Situation die Worte. Trotz all meiner langjährigen Erfahrung als Bestatterin hat mich die Nachricht vom Tod von Raffi aus den Socken gehauen. Wer hätte all das gedacht. All die vielen Momente, Gespräche und die vielen „Lacher“, die er uns geschenkt hat, ziehen an einem vorbei.

Schwierig für mich in diesem Ganzen war die Zerrissenheit zwischen zwei Rollen einzunehmen: einerseits eine Freundin der Familie, die trauert, und andererseits die Bestatterin mit all ihrer Professionalität. Und doch macht es gerade das aus, dankbar für das „Wirken“ in dieser Zeit, alles in bester und schönster Erinnerung für die Eltern und Fäbi zu machen und zu gestalten. Das war ein großer Antrieb für mich und meinen Mann Urs. Es gibt nicht nur ein „Ich“, sondern ein „Wir“, denn gerade in unserem Beruf als Bestatter braucht es einen Partner an seiner Seite, dem man blind vertrauen kann, mit dem man sich ohne Worte verständigt und sich gegenseitig Halt gibt. Dankbar für diesen Mann an meiner Seite kann ich all das mit einem „vollen Herzen“ erarbeiten.

Bei Raffis Tod kam vieles zusammen, halt auch mit dem ganzen „Corona-Gedöns“ mit zu vielen Leuten und so, was die Abschiedsfeier nicht einfacher werden ließ. Doch heute darf ich sagen: Es war das Beste, was zu

diesem Zeitpunkt gerade entstehen konnte. Es war alles so passend. Tröstend für mich als Bestatterin in diesem Moment war, dass alle, die wir ja kennen, da wir alle im gleichen Boot saßen, zu uns gekommen sind und sich so dankbar gezeigt haben und es so was von „besonders“ war, weil es nicht irgendein Bestatter war, sondern „Kobels“, die man kennt. Und das hilft in dieser Situation, und zwar allen.

Raffi war ein wunderbarer Mensch. Er ist noch heute bei uns präsent und wir schmunzeln immer noch, wenn wir von ihm reden ...

Tot ist nur, wer vergessen ist ... Raffi lebt in unseren Herzen weiter.

Gedanken und Zeilen einer Freundin und Bestatterin

Barbara Kobel



Die Bedeutung der Grabrednerin

Die Freunde unseres Sohnes waren von vielen Nationalitäten. Einige sind mit ihren Eltern in die Schweiz eingewandert, einige sind hier geboren worden. Rafael liebte den Menschen. Ihm war egal, aus welchem Land sie kamen, welcher Kultur oder Religion sie angehörten. Er dachte immer, dass es doch keine Rolle spielt, an was man glaubt. Hauptsache, man glaubt an etwas, was Kraft geben kann. Für ihn zählte der Mensch. Er versuchte, ein paar Regeln der Religionen seiner Freunde kennenzulernen. Es war für uns sonnenklar, dass es deshalb keinen Sinn ergab, in einer christlichen Kirche die Urnenbeisetzung umzusetzen. Zumal noch Corona-Regeln galten.

Wir durften eine außergewöhnliche Grabrednerin kennenlernen, deren unglaublichen Worte das Ganze abrundeten. Ihre einfühlsamen Reden berührten uns tief und gaben uns Trost in dieser schweren Zeit. Sandra Keusen und ihr Ehemann mussten vor einigen Jahren ihre kleine Tochter Lia Nayla loslassen. Gerade deshalb fühlten wir uns verstanden und enorm gut begleitet.

Wir sind dem Team von Kobel Bestattungen gemeinsam mit Sandra Keusen unglaublich dankbar für diese wertvolle Unterstützung.

Gedanken und Zeilen von Sandra Keusen

Gerne schreibe ich meine Erinnerungen als Trauerrednerin in dieses Buch.

Im Februar 2021 wurde ich von den Eltern von Rafael kontaktiert.

Sie wünschten sich für ihren Sohn eine Abschiedszeremonie, die nichts mit kirchlichen Belangen zu tun hatte.

Im Trauergespräch mit Nadia und Roger durfte ich sehr viel über Rafael erfahren.

In meiner Arbeit als Rednerin und Trauerbegleiterin ist es mir wichtig, eine solide Vertrauensebene herzustellen. Ohne gegenseitiges Vertrauen kann ich mich nicht dem Menschen öffnen, für den ich die Zeremonie schreiben darf.

Da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie schwer es ist, sein eigenes Kind zu verlieren, konnte ich ihren Schmerz und das Gefühl des Verlustes nachvollziehen.

So viele spannende Geschichten durfte ich über Rafael hören.

In meiner Arbeit möchte ich, dass am Tag des Abschiedes nicht nur erkannt wird, was nun alles fehlt. Mir ist es sehr wichtig, diesen Menschen noch einmal

in die Mitte zu stellen, um Danke zu sagen für alles, was erlebt wurde.

Und es soll ja auch nicht eine „Trauerrede“ sein von meiner Seite her.

Traurig sind schon alle, da ein liebevoller Mensch, Sohn, Freund und Bruder nicht mehr da ist. In vielen gemeinsamen Momenten sind Erinnerungen geschaffen worden. Genau das ist Liebe, die nun weiterlebt.

In den Erzählungen hat mich Rafael sehr fasziniert. Da er nicht nur seine Familie, sondern auch seine Freunde tief im Herzen berührt hat mit seinem Sein.

Schade, habe ich ihn nie persönlich kennengelernt.

Die Rückmeldungen an mich von seinen Freunden waren unglaublich. Weil Rafael in ihnen allen etwas hinterlassen hat, was einem Samen ähnlich kommt. In seiner Art zu leben und zu denken, hat er viel vorgelebt und mit seinen Träumen und Visionen anderen den Mut geschenkt, dies auch zu tun.

Am Tag der Zeremonie war wunderschönes Wetter. Die Temperaturen waren so frühlingshaft angenehm, dass dieser Moment einlud, die Zeremonie draußen abzuhalten.

Die Menschenmenge vor Ort war so kraftvoll. Ich durfte die Liebe zu Rafael spüren, die weiterleben wird durch jede einzelne anwesende Person. Alles durfte so stattfinden, wie es in dem Moment stim-

mig war: der Ort, das Wetter und auch die gewählten Musikstücke.

Nach der Urnenbeisetzung wurden alle Anwesenden zu einem Apéro eingeladen.

Es war so schön, zu sehen, wie Alt und Jung sich vermischt, miteinander sprachen, weinten und lachten.

Auch das Gefühl der Verbundenheit der Menschen so stark wahrzunehmen, schenkte mir das Gefühl, dass die Familie gut eingebettet ist. Dies ist ein zentraler Faktor.

Denn erst nach der Abschiedsfeier wird das Fehlen richtig wahrgenommen.

Die Trauer wird nun voll bewusst und nimmt viel Platz ein.

Wenn ich an diesen Tag zurückdenke, bin ich nur dankbar, dass bei dieser Feier so viele schöne Erinnerungen entstehen durften, die trösten und tragen dürfen.

Ein Kind zu verlieren, ist eine große Lebensprüfung – als Paar, Eltern, Schwester und vieles mehr. Es braucht viel Mut, den Weg zu gehen und sich immer wieder bewusst zu werden, dass es nie mehr so sein wird, wie es mal war.

Diese Erfahrung haben mein Mann und ich ebenfalls gemacht. Nach dem Verlust unserer einjährigen

Tochter brauchte der Weg zurück ins Leben viel Kraft und Mut, um den Sinn am Leben noch zu erkennen.

In meinem Buch „Lia Nayla – Ein Stück Himmel“ habe ich meinen bzw. unseren Weg zurück in das Leben beschrieben. Den Weg nach unserem Verlust noch immer mit meinem Mann zu gehen, empfinde ich als großes Geschenk. Denn auch diese Rolle muss neu gelernt werden.

Umso mehr freut es mich, wenn ich Nadia und Roger bei unseren lieben Freunden sehe.

Es ist schön, wahrzunehmen, dass sie mitten im Leben stehen.

Ich bedanke mich aus tiefstem Herzen, dass ich Gast sein darf in deinem Buch, liebe Nadia.
Auf viele weitere schöne Begegnungen.
Von Herz zu Herz alles Liebe.

Sandra Keusen

Trauerrednerin | Fachfrau Trauer | Autorin
www.einstueckhimmel.ch



www.lia-nayla.ch

Wie geht's nun weiter?

Wir hatten mehrere Möglichkeiten, damit umzugehen: Die eine war, sich in eine Depression zu stürzen, aufzugeben, sich am Ende einer Krankheit zu unterwerfen und ihm in den Tod zu folgen, was meine Schwiegermutter Leni zwei Jahre nach Rafaels Tod getan hat.

Es gibt aber noch viele weitere Möglichkeiten, wie man mit dem ersten Schock, dann der Trauer und all den damit verbundenen Emotionen wie Ohnmacht, Wut und so weiter, denen wir zu Beginn ausgeliefert waren, umgehen kann, um die verloren geglaubte Lebensfreude und den Lebenssinn wiederzufinden. Wir brauchen nicht ein Leben lang zu leiden, wenn unsere geliebten Menschen nicht mehr neben uns stehen.

Definition und verschiedene Phasen der Trauer

Schock/Schockstarre

Alles läuft gut in deinem Leben, und du fühlst dich glücklich und zufrieden. Auf einmal aber ist alles anders. Von einem Moment auf den andern geschieht das Unfassbare. Ein Schock, der dich zum Erstarren bringt. Ein geliebter Mensch aus deinem Umfeld wird einfach aus dem Leben gerissen oder bekommt eine Diagnose, die einem Todesurteil gleicht.

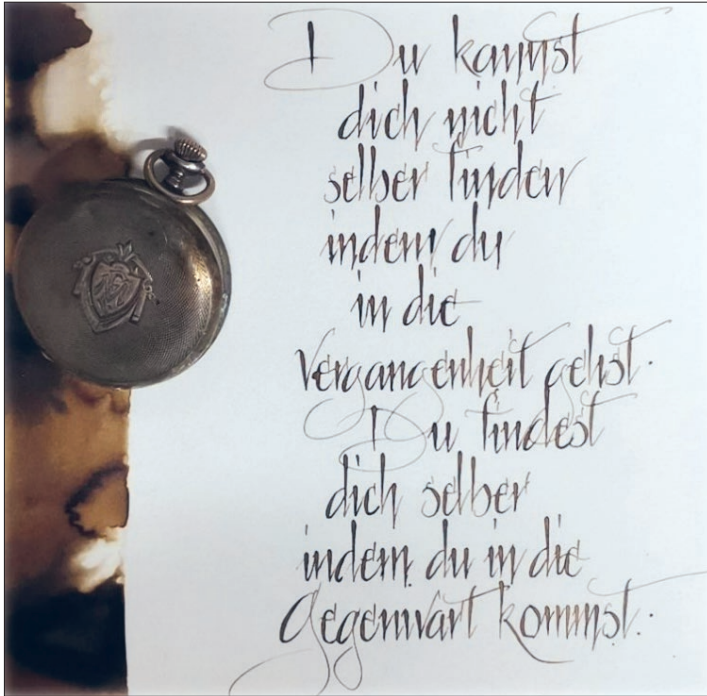
Da geschieht etwas mit dir, das dich für einen Moment wie einfrieren lässt. Die Zeit bleibt stehen, und du verstehst nichts mehr. Alles, an das du geglaubt hast, bekommt in diesem Moment eine ganz andere Bedeutung. Du befindest dich in einer unbekanntem Realität. Denn über den Tod wird in unserer Gesellschaft einfach nicht gesprochen und man drängt den Gedanken, einen geliebten Menschen oder sogar das eigene Leben zu verlieren, einfach weit weg, sodass er nicht existiert. Wenn aber dieser eine Tag kommt, an dem du mit der Realität konfrontiert wirst, dass es eben auch in deinem Leben passieren kann, dass du einen Menschen verlierst, dann ist alles anders.

Im ersten Moment funktionierst du einfach wie eine Maschine. Du entwickelst eine Kraft, wie du sie noch nie erlebt hast. Du organisierst und bestellst eine wunderschöne Aufbahrung für deinen Menschen und sprichst mit ihm, als wäre er noch da. Es wird eine emotionale Achterbahn. Wenn du allein bist, fließen die Tränen,

die Ohnmacht, die Machtlosigkeit überkommen dich und du fühlst dich unfassbar in einem tiefen Schmerz gefangen. Sobald andere Menschen auftauchen, bist du plötzlich wieder in diesem Funktionsmodus und tröstest sogar alle anderen, die auch überfordert sind mit diesem Verlust. Es ist ein Wechselspiel der Trauer, der Erinnerungen, die aufpoppen, und es kann auch sein, dass dir ein kleines Lächeln übers Gesicht huscht.

Es wird dir bewusst, dass du nicht alles im Leben vorher planen kannst. Du bist auf solche Ereignisse nicht vorbereitet. Es erwischt dich voll und du musst es einfach durchleben. Du hast keine andere Wahl. Vergleichbar wie in einer Achterbahn. Du musst sitzen bleiben, bis die Bahn wieder stoppt. Du kannst nicht zwischendurch aussteigen. So ist es auch mit dem Trauerprozess. Aber du bestimmst, wie du damit umgehst, dagegen kämpfst oder friedlich alle Emotionen annehmen kannst, bis sie sich leichter anfühlen werden.

Rafael lebte in der Gegenwart. Das sollten wir jeden Tag machen. Dies war nicht ganz einfach für uns Eltern, denn Plan B gab es nie. Sein Tattoo und sein Lebensmotto waren:



Wir haben gelacht, als er mit diesem Tattoo nach Hause kam. Ich meinte zu ihm: „Warum hast du denn nicht einfach ‚lebe jetzt‘ geschrieben? Dies wäre doch viel günstiger gewesen und du hättest viel weniger Schmerz aushalten müssen.“

Seine Antwort darauf war: „*Es musste der ganze Spruch sein, Mam.*“ Und die Sache war geklärt.

Wir merkten erst viel später, was er damit meinte.

Verleugnung

Dieser Schmerz ist unerträglich, und du möchtest, dass es aufhört! Wir hatten uns einfach eine Geschichte ausgedacht, dass er ausgewandert sei. Dort hat er kein Telefon und kann sich nicht bei uns melden. Diese Verleugnung hat zwischendurch schon geholfen, die Tränen sind aber trotzdem immer wieder geflossen. Man versucht, den Alltag zu bewältigen. Wir hatten diverse Geschichten, die wir uns eingebildet haben, damit dieser Schmerz auszuhalten war. Trotzdem war da noch unsere Tochter, die sich in einem Kokon verschloss, weil sie mit diesem Schmerz nicht umgehen konnte. Wir sind stolz auf sie, denn sie ist jeden Morgen zur Arbeit gefahren, sie steckte mitten in der Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit. In diesem Kokon konnte sie ihren Alltag meistern. Dies war aber keine Lösung, die man über Jahre aufrechterhalten kann. Die Trauer muss trotzdem zugelassen werden und sie muss durch dich hindurchfließen, um sie dann irgendwann loslassen zu können. Ansonsten verdrängt man sie ins Unterbewusstsein und dort kann sie uns ein Leben lang begleiten und körperlichen Schaden anrichten. Nichtsdestotrotz ist auch unser Prozess der Trauer und der Verleugnung in die nächste Phase gerutscht.

Wut

Wenn du die Zeit der Verleugnung durchlebt hast und endlich die Kraft hast, das Zimmer oder die Wohnung zu räumen, dann kommen wieder Tränen und Trauer. Irgendwann verwandeln sich die Trauer und die Verleug-

nung in Wut. So viele Fragen führen zur Wut. Warum ich? Warum leben wir denn nicht ewig? Was soll denn das? Was hat denn das alles für einen Sinn? Warum er oder sie? Was hätte ich noch alles machen wollen mit ihm oder ihr? Was hätte ich noch alles sagen wollen? Hätte ich es verhindern können? Vielleicht hattet ihr kürzlich noch einen Streit? Vielleicht war noch nicht alles ausgesprochen? Vielleicht bist du wütend auf Gott oder das Leben, weil du dies erleben musst? Es ist ungerecht. Wenn ich das gewusst hätte ...! Ich vermisse ihn so sehr, dass ich glaube, ohne ihn hat mein Leben keinen Sinn mehr. All dies sind Fragen, die dir in diesen Momenten durch den Kopf gehen! Du hinterfragst dein ganzes Leben und du zweifelst an all den Dingen, an die du geglaubt hast. Alles ist anders ohne deinen geliebten Menschen. Die Trauer und Ohnmacht wandeln sich in Wut. Auch die Wut darf einen Platz im jetzigen Moment deines Lebens einnehmen. Lass sie zu und lass sie raus. Du kannst in den Wald schreien, du könntest in ein Kissen schlagen. Du könntest auch einen Brief an deinen geliebten Menschen schreiben und dir die ganze Wut von der Seele schreiben, ihn danach aufs Grab legen oder den Brief verbrennen. Glaube mir, die Seele des Verstorbenen wird diese Worte und deine Emotionen spüren und sie kommen an. Du wirst merken, dass es dir danach viel leichter fällt, wieder mit positiven Gedanken mit dem Verstorbenen zu kommunizieren. Wenn du das so machst, dann befreist du dich von allen negativen Emotionen. Ich verspreche dir, du wirst dich jeden Tag leichter und besser fühlen.

Depression

Depressionen sind so ein allgemeines Wort, das man immer einsetzt, wenn man negative Emotionen nicht verstehen kann. Du ziehst dich zurück, du fühlst dich ohnmächtig, du möchtest von der ganzen Außenwelt nichts mehr mitbekommen und du funktionierst nicht mehr wie gewohnt. Alles ist zu viel, nicht einmal mehr die alltäglichen Hausarbeiten möchtest du machen, weil die Kraft schlicht und einfach fehlt. Dann hast du zu Hause eine Unordnung und du fühlst dich noch schlechter. Es ist ein Teufelskreis, der immer schlimmer wird. Du kannst in der Nacht nicht schlafen, weil da die Emotionen noch schlimmer sind, weil du dich nicht so einfach mit dem Fernsehprogramm ablenken kannst. Also das kannst du schon, aber die Müdigkeit macht dann die Tage noch schwieriger. Dann greifst du zu Schlafmitteln, damit du nachts wenigstens etwas zur Ruhe kommst. Hier ist aber die Gefahr, dass du später ohne Schlafmittel nicht mehr einschlafen kannst, was auch nicht sehr hilfreich ist. Also musst du aufpassen, dass keine Sucht entstehen kann.

Hier einige kleine Tipps, was uns sehr geholfen hat: CBD-Öl, Melatonin-Tropfen oder auch Baldriantinkturen. Was auch durch den Tag hilft, sind Johanniskraut-Kapseln.

Nicht, dass ich dich verleiten möchte, dass du Nahrungsergänzungsmittel nehmen sollst, im Gegenteil: Wenn du die negativen Emotionen aushalten kannst, dann nimm lieber nichts, aber es ist auch wichtig, dass du genug Schlaf bekommst.

Ich weiß, dass manche Menschen mit Vorerkrankungen auf gar keinen Fall CBD-Öl oder andere Mittel einnehmen dürfen. Zudem halten es Fachleute für bedenklich. Deshalb sind dies nur Informationen, die uns geholfen haben. Bitte kläre dies immer mit deinen Fachleuten ab, bevor du irgendwelche Mittel einnimmst.

Wovon ich auch dringend abraten würde, sind Antidepressiva. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Abhängigkeit nicht zu den Nebenwirkungen von Antidepressiva gehört (es aber gleichwohl körperliche Symptome bei der Absetzung geben kann). *Dies ist nur meine Meinung. Falls du von einem ärztlichen Therapeuten oder durch deinen Arzt solche Präparate verschrieben bekommen hast, dann bitte ich dich, dass du dies mit ihm oder ihr besprechen wirst und dass du dir deine eigene Meinung bildest.*

Also zusammengefasst: Es ist sehr gut denkbar, dass du in einer Depression landest, aber es gibt Möglichkeiten, das durchzustehen und gestärkt aus dieser ganzen Schleife auszusteigen, insofern du bereit bist, diese schwierigen Emotionen anzunehmen und sie dann einzeln loszulassen – in dem Tempo, das für dich stimmig ist.

Akzeptanz

Das Leben geht trotzdem weiter, auch wenn du dich neu orientieren musst. Bevor mir meine Mutter und unser Sohn so blitzartig aus dem Leben gerissen wurden, war ich immer der Meinung, dass es nach dem Tod weitergehen wird. Meine Überzeugung war so stark, dass ich nie daran gezweifelt hätte. Wenn man diesen Schmerz nicht

selbst erlebt hat, kann man nicht nachvollziehen, wie es einem den Boden unter den Füßen wegreißen kann. Im ersten Schock nach dem Tod von Rafael glaubte ich an nichts mehr. Ich habe all meine Überzeugungen über Bord geworfen und mein ganzes Leben hinterfragt. Ich bin Hypnosetherapeutin und baute mir über viele Jahre mit voller Freude meine eigene Praxis auf. Ich lernte so viel über Reinkarnation, hatte Hunderte von Beweisen, dass wir bereits viele Leben genossen haben und dass es nach dem Tod weitergeht, und trotzdem war es für mich so schwierig, zu akzeptieren, dass unser Sohn vor uns gehen musste. Ich wollte die Praxis schließen und mein innigster Wunsch war es, ihm nachzureisen. Wären da nicht meine Tochter und mein Mann gewesen, ich glaube, ich hätte alles hinter mir gelassen.

Auch Suizidgedanken dürfen im ganzen Prozess einen Platz einnehmen. Auch diese Gedanken haben eine Berechtigung und sind möglich.

Wenn du beginnst, zu akzeptieren, dass du diesen Menschen verloren hast, es ihm oder ihr jetzt besser geht, weil die Seele nun frei ist, dann spürst du eine große Erleichterung im Herzen.

Körperliche und emotionale Auswirkungen

Jeder Mensch ist unterschiedlich, was die Symptome eines Verlustes betrifft: Hautekzeme, Gürtelrose, Leeregefühl im Magen, Verdauungsschwierigkeiten, Brustbeklemmungen, Herzrasen, die Kehle fühlt sich zugeschnürt an, Kurzatmigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen und vieles mehr.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass psychischer Stress, der über Wochen, Monate oder sogar Jahre herrscht, körperliche Auswirkungen zur Folge hat. Stress übersäuert den Körper, Übersäuerung im Körper bedeutet Entzündungen. Der Körper kann dann nicht mehr ausgleichen. Somit werden Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke entzündet und Schmerzen ausgelöst.

Wenn wir Menschen in eine Gefahrensituation gelangen, produziert unser Körper Adrenalin. Dieses Hormon versetzt uns in einen Überlebensmodus. Du kannst in diesem Moment entweder flüchten, kämpfen oder auch erstarren. Man kommt vom Fühlen ins Reagieren. Du kannst nicht mehr denken, du musst handeln.

Stell dir vor, du begegnest einem Säbelzahn tiger. Was machst du da als Erstes? Nehmen wir mal an, du bist ein Reh. Du flüchtest, bis die Gefahr vorüber ist. Dann kehrst du wieder in die Ruhe zurück und bringst deine Aufmerksamkeit auf die nächstbesten Gräser, um die Ruhe und Gelassenheit zu genießen. Das Adrenalin verschwindet und dein Körper kann sich wieder erholen. Die Tiere machen das genial. Wir Menschen

dagegen bringen es fertig, im Überlebensmodus weiterzuziehen, manchmal über Jahre oder Jahrzehnte, obwohl die eigentliche Gefahr bereits lange vorbei ist. Aus einer negativen Situation entstehen immer Emotionen, die sich wie ein Screenshot in unserer Erinnerung speichern. Manche Menschen bleiben über Jahre in einer Trauer, in einer Wut oder in einem Gefühl, dass sie ungerechterweise verletzt wurden. Dieses Gefühl sorgt dafür, dass du dich täglich schlecht fühlst, was bedeutet, dass deine Energien sich nur auf dieses negative Gefühl konzentrieren. Dort, wo du deine Aufmerksamkeit hinlenkst, dort geht deine Energie hin. Dadurch blockieren deine drei untersten Energiezentren und folglich hat dein Körper nicht genug Energie zum Heilen zur Verfügung. Das heißt, wenn du über eine gewisse Zeit im Überlebensmodus verweilst, bist du übersäuert. Dadurch kann sich dein Körper entzünden. Schritt für Schritt werden sämtliche Gelenke und Knochen darunter leiden. Du entwickelst womöglich diverse Krankheiten wie Arthrose, Osteoporose oder auch andere, weil die Balance im Körper nicht aufrechterhalten werden kann. Es sind drei Dinge, die du beachten musst, wenn du gesund und fit durchs Leben gehen möchtest: gesunde Ernährung, positive Gedanken und das Umfeld, das du dir im Leben aufbaust, mit Familie, Freundeskreis und Job. Alles zusammen ergibt eine Einheit, um gesund und in einer guten Balance das Leben zu genießen und gesund zu bleiben.

Wenn aber im Leben Dinge passieren, die du im ersten Moment nicht erwartet hast, die du nicht geplant hast, so ist es wichtig, zu wissen, wie du damit umgehen sollst, damit du nicht jahrelang darunter leiden musst. So dass

du wie die Tiere nach der Gefahr wieder in die innere Ruhe und Gelassenheit gleiten kannst.

Wusstest du, dass, wenn du in die Vergangenheit schaust, du die Emotionen der Vergangenheit fühlst und automatisch ähnliche Situationen in dein Leben ziehst, die du bereits kennst? Möchtest du deine Gegenwart und Zukunft schöner und positiver gestalten, dann setze deinen Fokus in die Gegenwart, damit du dir eine neue Realität erschaffen kannst. Setze im jetzigen Augenblick einen Samen in deinen Garten, damit er wachsen kann. Aus diesem Grund gewinnt das Tattoo, das unser Sohn in seine Haut hat einritzen lassen, immer mehr Bedeutung. Seine Seele wollte damit genau das ausdrücken. Es wurde uns aber erst mit der Zeit bewusst, welche tiefe Botschaft sich in diesem Spruch verborgen hatte – und dies von einem jungen Mann, der noch keine großen Lebenserfahrungen hatte sammeln können.

Mit einem Verlust, sei es durch Tod oder eine Trennung, umgehen zu lernen bedeutet, dass man die Situation akzeptieren muss, um wieder inneren Frieden zu spüren. Dies ist ein Prozess, der bei jedem Menschen anders verlaufen kann. Alles ist richtig. Es ist manchmal eine Berg-und-Tal-Fahrt. Da denkst du, endlich geht's etwas einfacher, dann kommt ein Gedanke, ein Bild, eine Erinnerung und zack, fließen wieder Tränen. Das ist normal. Ich sage es einfach, weil man von Außenstehenden immer wieder zu hören bekommt „Das ist doch jetzt eine Weile her“ und du denkst, dass man dann nicht mehr traurig sein darf. Dieser Mensch wird dir immer fehlen und Tränen dürfen immer wieder sein, wenn man an ihn oder an sie denkt. Wir müssen diese

Menschen nicht aus unserer Erinnerung löschen. Ja, aber es heißt, ich soll loslassen! Ja, den Schmerz und die Schwere sollst du loslassen, nicht die Erinnerung an diesen wichtigen Teil deines Lebens, an diesen so bedeutsamen Menschen. Du kannst mit der Zeit akzeptieren, dass es diesem Menschen viel besser geht, und damit deine Trauer und den Schmerz verwandeln in inneren Frieden und Dankbarkeit. Dass du die Möglichkeit hattest, einen Teil deines Lebens mit genau diesem Menschen verbringen zu dürfen. Dankbarkeit und Liebe sind die größten und heilsamsten Energien, die wir für uns einsetzen können, um uns von diesem Schmerz und der Trauer zu befreien.

Meine Verdauung hat nicht mehr richtig funktioniert, sodass ich Allergien auf Gluten, Milchprodukte und viele andere Nahrungsmittel entwickelt habe. Meine Haut hat dementsprechend immer mehr Ekzeme gebildet und ich war dauernd müde und hatte keine Energie für nichts. In diesem Zustand konnte ich keine neuen Ideen entwickeln, ich hatte keine Neugierde mehr, ich kreierte nichts Produktives mehr im Leben. Ich kämpfte mich so durch den Tag hindurch. Die Ärzte konnten nichts finden. Erst als ich viele Botschaften von Rafael bekommen hatte, die ich nicht ignorieren konnte, und ich in die Phase der Akzeptanz hineingerutscht war, habe ich meinen inneren Frieden damit schließen können. Somit hat mein Körper wieder eine Chance bekommen, zu heilen, und heute fühle ich mich wieder stark und gesund, habe mir noch einen zusätzlichen Job gesucht und genieße meine Berufung als Hypnosetherapeutin in vollen Zügen. Es funktioniert alles noch viel besser als je zuvor, denn dadurch, dass ich nicht aufgegeben

habe, bin ich noch stärker, noch klarer und habe meinen inneren Frieden gefunden.

Auch du wirst den Weg in deine Lebensfreude wiederfinden. Gib nicht auf und lies weiter.

Verlustangst

Verlustangst ist ein tiefgreifendes Gefühl, das entsteht, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren. Es spielt keine Rolle, auf welche Art und Weise du jemanden verlierst. Es ist eine natürliche Reaktion auf den Schmerz und die Trauer, die wir empfinden, und es kann sowohl psychologische als auch physische Auswirkungen haben. Verlustangst ist oft gekennzeichnet durch eine intensive Furcht, dass etwas oder jemand, der uns nahesteht, uns genommen wird, oder durch die Sorge, allein gelassen zu werden. Diese Angst kann tief in unser Unterbewusstsein eingraviert sein und unsere Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen beeinflussen.

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen können sich diese Ängste manifestieren und verstärken. Wir spüren vielleicht eine überwältigende Leere oder ein Gefühl der Hilflosigkeit, da der Verlust eine Lücke in unserem Leben hinterlässt. Die Angst vor weiterem Verlust kann dazu führen, dass wir uns von anderen zurückziehen, um uns vor weiterem Schmerz zu schützen. In einigen Fällen kann dies auch zu einer übermäßigen Sorge um die Sicherheit und das Wohlergehen anderer geliebter Menschen führen.

Es ist wichtig, zu verstehen, dass Verlustangst eine normale Reaktion ist. Sie spiegelt die Tiefe unserer Bindung und Liebe wider. Dennoch ist es entscheidend, Wege zu finden, um mit dieser Angst umzugehen, damit sie unser Leben nicht überschattet. Das Anerkennen und Ausdrücken unserer Gefühle, sei es durch Gespräche mit Freunden, Familie oder einem Therapeuten, kann

helfen, den Prozess der Heilung zu beginnen. Ebenso kann das Finden von Unterstützung in Gemeinschaften oder Gruppen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, tröstend sein und dir helfen, zu lernen, wie du mit deiner Angst umgehen kannst.

Letztlich ist Trauer ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Jeder Mensch trauert anders und es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, um mit Verlustangst umzugehen. Es geht darum, einen Weg zu finden, der für dich persönlich funktioniert und dir erlaubt, wieder ein Gefühl von Normalität und Stabilität in deinem Leben zu finden.

Obwohl ich mit dem Thema Hypnose sehr vertraut bin und ich viele Leute durch schwierige Momente ihres Lebens begleiten durfte, musste auch ich mir Hilfe von anderen Hypnosetherapeuten suchen, die mich dann durch meine Trauer begleitet haben.

Du findest auf meinem YouTube-Kanal, aber auch auf meiner Homepage eine Meditation mit dem Titel „Trauer lösen“, die dir helfen könnte, deinen Menschen zu treffen und all die aufgestauten Emotionen an der Oberfläche zu begrüßen und sie anzunehmen, um sie dann wie Kohlendioxid loszulassen. Und noch einmal: Nicht deinen Menschen musst du loslassen, sondern all die schweren Emotionen, die dich daran hindern, in deine Liebe und Dankbarkeit, in deine Lebensfreude und Lebensenergie zu gelangen. Diese Meditation kannst du auch nutzen, um dich von toxischen Liebesbeziehungen oder anderen Verbindungen zu Menschen, die dich verlassen haben, zu lösen, um

den inneren Frieden und die Balance wiederzuentdecken, damit du frei wirst für neue Beziehungen auf jeder Ebene. Es lohnt sich.

www.waegwiser.ch/meditationen



Sie ist sehr emotional und führt dich durch all deine Emotionen hindurch. Du hast damit die Möglichkeit, all deinen Schmerz und die gespeicherte Trauer aufzulösen.

Es braucht vielleicht mehr als eine Meditation, aber ich verspreche dir, du fühlst dich jedes Mal leichter und befreiter.

Ich habe die Erfahrung gemacht: Je mehr wir uns mit unserer Intuition beschäftigen, umso mehr Veränderungen kommen auch im Leben auf uns zu, gefühlt noch mehr als sonst.

Eine dieser Veränderungen kann sein, dass es an der Zeit ist, sich von Menschen zu lösen, mit denen du bis jetzt ein Stück deines Weges gegangen bist.

Vielleicht ist dir das Leben auch zuvorgekommen und du musstest deinem Menschen Lebewohl sagen, obwohl du das gar nicht wolltest.

Diese geführte Meditation ist genau richtig für dich, um noch mal ganz tief in diese Verbindung zu einem Menschen einzutauchen und ganz bewusst in Frieden die Verbindung zu lösen.

Mach dir einmal bewusst, dass alles, was du im Leben erlebst, genau richtig ist und immer genau zur richtigen Zeit geschieht. Diese Meditation ist wie ein Reset-Knopf: Du kannst eine Verbindung zu einem Menschen auflösen, um dann in Frieden Lebewohl zu sagen oder aber offen für eine ganz neue Begegnung zu diesem oder einem anderen Menschen zu sein. Oder du fühlst danach eine Freiheit, in der du deinen Lebenssinn und deine Lebensfreude ohne diesen Menschen wiederfinden kannst.

Einen Verlust zu erleben, sei es durch eine Trennung oder aber durch den Tod, fühlt sich ähnlich an. Du musst akzeptieren, dass dir dein Leben wertvoll erscheint, obwohl dieser Mensch dich nicht mehr begleitet. Das Gleiche empfindest du, wenn du Menschen in deinem Umfeld hast, die dir nicht guttun. Auch solche toxischen Verbindungen kann man mit dieser Meditation auflösen, damit du deinen Weg mit Wertschätzung und Selbstliebe neugestalten kannst.

Es kann ein bisschen emotional werden, aber keine Angst, ich begleite dich da durch. Ich freue mich auf eine wunderschöne Reise mit dir und wünsche dir eine wundervolle Meditationserfahrung.

Du findest bei mir auch andere Meditationen, die du ausprobieren kannst. Außerdem habe ich ein paar Pod-

casts erstellt, in denen Menschen ihre Erfahrungen teilen, wie sie mithilfe von Hypnose ihre Realität verändern konnten und alte, negative Emotionen umprogrammiert wurden.

Partnerschaft: Gemeinsam durch den Schmerz

Die Verarbeitung von Trauer innerhalb einer Partnerschaft stellt eine besondere Herausforderung dar. Wenn ein Partner einen geliebten Menschen verliert, wird nicht nur seine Welt, sondern auch das gemeinsame Leben des Paares tiefgreifend berührt. Dieses Kapitel widmet sich der Bedeutung des gegenseitigen Verständnisses und der Unterstützung in der Trauerarbeit innerhalb einer Beziehung.

Trauer manifestiert sich bei jedem Menschen unterschiedlich und was für den einen heilsam ist, kann für den anderen belastend sein. In einer Partnerschaft kann dies zu Missverständnissen und Distanz führen, wenn nicht offen und empathisch miteinander kommuniziert wird. Der Schlüssel zur Trauerverarbeitung in einer Beziehung ist es, einen Raum des Vertrauens und der Akzeptanz zu schaffen, in dem Gefühle und Gedanken ohne Angst vor Urteilen oder Kritik ausgedrückt werden können.

Ein wichtiger Aspekt ist es, einander zuzuhören und zu versuchen, die Perspektive des anderen zu verstehen. Während der eine Partner vielleicht das Bedürfnis hat, über seine Gefühle zu sprechen, benötigt der andere vielleicht mehr Zeit für sich. Es ist entscheidend, dass beide Partner ihre individuellen Bedürfnisse respektieren und gleichzeitig versuchen, füreinander da zu sein.

Darüber hinaus ist es wichtig, gemeinsame Strategien zur Bewältigung der Trauer zu entwickeln. Dies kann

gemeinsame Rituale beinhalten, wie das Besuchen eines Grabes oder das Anzünden einer Kerze zum Gedenken. Solche gemeinsamen Handlungen können dabei helfen, die Trauer zu teilen und die Verbundenheit innerhalb der Beziehung zu stärken.

Auch die Wahrung der eigenen Grenzen und die Pflege der persönlichen Selbstfürsorge spielen eine entscheidende Rolle. Beide Partner sollten sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, um ihre eigenen Emotionen zu verarbeiten. Gleichzeitig ist es wichtig, die Beziehung nicht zu vernachlässigen und gemeinsame Momente des Glücks und der Freude zu schaffen, um die Trauer nicht das gesamte, gemeinsame Leben dominieren zu lassen.

Es kann auch hilfreich sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, sei es durch Paartherapie oder individuelle Beratung. Ein Therapeut kann dabei helfen, die Kommunikation zu verbessern, das gegenseitige Verständnis zu fördern und Wege zu finden, die Trauer gemeinsam zu bewältigen. Beide Partner gehen anders mit der Trauer um. Es ist entscheidend, respektvoll zu akzeptieren, dass dein Partner vielleicht mehr Zeit benötigt, um mit der Trauer klarzukommen. Der eine braucht Zärtlichkeiten und Umarmungen, der andere möchte in diesen Momenten keine Berührungen haben. Gebt einander diesen Raum, damit die Liebe zwischen euch eine Chance hat.

In diesem Kapitel werden all diese Aspekte beleuchtet und praktische Ratschläge für Paare gegeben, die gemeinsam durch den Prozess der Trauer gehen. Es ist ein Leitfaden, der darauf abzielt, die Bindung und Liebe in

einer Partnerschaft auch in Zeiten der Trauer zu stärken und zu erhalten.

Du fragst dich sicher, was das denn heißt. Versuche mal, Trauer und Leidenschaft gleichzeitig zu fühlen. Ich konnte das nicht. Ich weiß jetzt auch, warum viele Paare nach einem Verlust einander verlieren. Der Schmerz und dieser Schock sitzen so tief, dass es ein Trauma auslöst. Dieses Erlebnis brennt sich in dein Herz und dein Unterbewusstsein baut eine Schutzmauer um dein Herz herum. Man friert wortwörtlich ein.

Das Problem dabei ist aber, dass diese Schutzmauer den Eingang und den Ausgang jeglicher Emotionen blockiert. Dies bedeutet, dass, wenn du Gefühle wie Leidenschaft, Liebe oder Mitgefühl, Dankbarkeit, und Freude zulassen möchtest, du es nicht mehr fühlen kannst. Diese Schutzmauer ist in deinem Unterbewusstsein so stark verankert und bestimmt nun dein Verhalten, deine Persönlichkeit und deine Gefühle. Kennst du das Resonanzgesetz? Deine unbewussten Programme laufen automatisch. Deine dadurch entstehenden Schwingungen schöpfen deine Gegenwart und deine Zukunft. Es war für mich und meinen Mann lange Zeit unmöglich, eine Leidenschaft zu empfinden, denn die Trauer und die Kälte der Schutzmauer haben dies verhindert. Die Enttäuschung wird immer größer, man zieht sich zurück und irgendwann denkt man, dass der Partner eine oder einen anderen hat, weil es nicht mehr dasselbe ist.

Der Umgang und die Trauerverarbeitung laufen sowieso bei uns Frauen und bei den Männern unterschiedlich ab. Es gibt Menschen, die können darüber reden, und

deshalb kommen die schneller weiter in diesem Prozess. Es gibt aber Menschen, die nicht so gut kommunizieren können, die schlucken alles runter, dann wird alles im Unterbewusstsein gespeichert und die Herzmauer wird immer dicker. Diesen Menschen ist es dann unmöglich, eine normale Beziehung aufrechtzuerhalten, denn man strahlt nicht mehr dasselbe aus, man zieht dadurch keine Menschen mehr an. Man wird immer einsamer.

Deshalb kann ich heute gut verstehen, wenn Partnerschaften zerbrechen, obwohl man einander gerade in dieser schwierigen Zeit umso mehr braucht. Wir haben es geschafft, dass wir unsere Herzen wieder öffnen konnten und wir das große Glück hatten, uns nicht zu verlieren.

Unsere Tochter hingegen hatte solche Angst, einen Mann an ihr Herz zu lassen, dass sie zwei Jahre in diesem Prozess stecken blieb, der nun Schritt für Schritt aufgebrochen wird. Sie wohnte energetisch zweieinhalb Jahre in einem Kokon. Nur sie allein konnte den Entscheid treffen, aus diesem Gefängnis auszubrechen und ihr Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen und zu versuchen, ihr Herz zu befreien, um wunderschöne Gefühle zulassen zu können. Danach ging alles sehr zügig voran und sie kann heute wieder lachen und ihr Leben in vollen Zügen genießen. Sie hat es geschafft und ist heute in einer glücklichen Beziehung mit einem wunderbaren Mann. Wir Eltern sind stolz auf sie und unendlich dankbar, dass sie nicht mehr in dieser dunklen Hölle gefangen ist.

Wichtig ist, zu verstehen, dass die Trauerarbeit jeder Mensch anders umsetzt und es bei jedem so viel Zeit braucht, wie es halt nun einmal braucht.

Diese Herzmauer zu durchbrechen, ist ein Schritt-für-Schritt-Prozess, der bei einigen in kurzer Zeit aufgebrochen wird, bei anderen dauert es länger. Lass dir Zeit und wähle die Methode, die für dich richtig ist.

Obwohl ich mit dem Thema Hypnose sehr vertraut bin und ich viele Leute durch schwierige Momente ihres Lebens begleiten durfte, musste auch ich mir Hilfe von anderen Hypnosetherapeuten suchen, die mich dann durch meine Trauer begleitet haben. An dieser Stelle danke für die Hilfe von all den Menschen, die mich Schritt für Schritt wieder in meine Lebensfreude begleitet haben.

Hier einige Tipps

Offene Kommunikation fördern

Sprecht offen über eure Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse. Es ist wichtig, einander zuzuhören, ohne zu urteilen oder Lösungen vorzuschlagen, es sei denn, sie werden ausdrücklich erbeten.

Gegenseitiges Verständnis entwickeln

Erkennt an, dass jeder Mensch anders trauert. Respektiert die individuellen Trauerprozesse und drängt den Partner nicht, seine Gefühle auf eine bestimmte Art und Weise zu verarbeiten.

Gemeinsame Rituale schaffen

Findet gemeinsame Wege, um den Verlust zu betrauern und zu gedenken, zum Beispiel das Besuchen eines Ortes, der für den Verstorbenen bedeutend war, oder das Anzünden einer Gedenkkerze.

Unterstützung anbieten und annehmen

Bietet einander Unterstützung an, sei es durch Zuhören, Umarmungen oder das Übernehmen von Aufgaben, wenn der andere überfordert ist. Seid auch bereit, Hilfe anzunehmen, wenn sie angeboten wird.

Zeit für sich selbst bewahren

Vergesst nicht, euch auch Zeit für euch selbst zu nehmen. Persönliche Selbstfürsorge ist wichtig, um mit der eigenen Trauer umgehen zu können.

Gemeinsame Aktivitäten

Versucht, trotz der Trauer gemeinsame Aktivitäten fortzuführen oder neu zu entdecken. Dies hilft dabei, die Verbindung zueinander zu stärken und positive Momente zu schaffen.

Gefühle anerkennen und akzeptieren

Es ist normal, ein breites Spektrum von Emotionen zu erleben, einschließlich Wut, Schuld und Verzweiflung. Erkennt diese Gefühle an und akzeptiert sie als Teil des Trauerprozesses.

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Zögert nicht, professionelle Hilfe zu suchen, wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr allein nicht weiterkommt. Paartherapie oder Trauerberatung können eine wertvolle Unterstützung bieten.

Geduld haben

Trauer braucht Zeit und kann nicht überstürzt werden. Habt Geduld miteinander und erkennt an, dass der Heilungsprozess Zeit erfordert.

Erinnerungen teilen

Sprecht über schöne Erinnerungen an den Verstorbenen. Dies kann helfen, den Schmerz zu lindern und den Verstorbenen in Ehren zu halten.

Diese Ratschläge sind darauf ausgelegt, Paaren zu helfen, gemeinsam durch die Trauer zu navigieren, ihre Beziehung zu stärken und sich gegenseitig in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen.

Botschaften aus der geistigen Welt

In der Trauerbewältigung spielen Botschaften aus der geistigen Welt oft eine zentrale Rolle, indem sie Trost spenden und ein Gefühl der Verbindung mit Verstorbenen aufrechterhalten. Viele Menschen berichten von Erfahrungen, in denen sie Zeichen oder Botschaften von geliebten Menschen, die verstorben sind, erhalten haben. Diese Zeichen können vielfältige Formen annehmen – von unerklärlichen Phänomenen bis hin zu symbolträchtigen Ereignissen, die einen tiefen persönlichen Bezug haben.

Interpretation und Verständnis von Zeichen und Botschaften

Die Interpretation solcher Zeichen ist höchst subjektiv und tief verwurzelt in der persönlichen Beziehung zwischen dem Hinterbliebenen und dem Verstorbenen. Ein Zeichen, das für einen Menschen bedeutungslos erscheinen mag, kann für einen anderen mit tiefen Emotionen und Erinnerungen verbunden sein. Es ist wichtig, dass jeder Einzelne die Freiheit hat, diese Erfahrungen auf seine eigene Art und Weise zu interpretieren und zu verstehen.

Es gibt keine allgemeingültigen Regeln zur Deutung dieser Zeichen. Vielmehr geht es darum, auf das eigene Gefühl und die eigene Intuition zu hören. Einige Menschen finden Trost in der Vorstellung, dass diese Zeichen eine Botschaft des Trostes oder der Führung sind, während andere sie als natürlichen Teil des Trauerprozesses sehen.

Bei der Interpretation solcher Botschaften ist es hilfreich, sich zu fragen, welche Bedeutung sie für das eigene Leben haben könnten. Fühlst du dich durch das Zeichen beruhigt, ermutigt oder inspiriert? Ermöglicht es dir, eine neue Perspektive auf deine Trauer oder deinen Verlust zu gewinnen? Solche Fragen können helfen, den tieferen Sinn und den persönlichen Wert dieser Erfahrungen zu verstehen.

Es ist wichtig, zu verstehen, dass der Glaube an Botschaften aus der geistigen Welt und deren Interpretation sehr individuell sind und stark von den persönlichen Überzeugungen und dem kulturellen Hintergrund eines jeden Menschen abhängen. Doch unabhängig davon, wie diese Zeichen gedeutet werden, können sie im Heilungsprozess eine bedeutende Rolle spielen. Solche Botschaften können Trost spenden und das Gefühl einer fortbestehenden Verbindung mit dem Verstorbenen vermitteln. Sie bieten die Möglichkeit, die Trauer zu verarbeiten und inneren Frieden zu finden, indem sie einem das Gefühl geben, dass der geliebte Mensch weiterhin in irgendeiner Form präsent ist.

Letztendlich geht es bei Botschaften aus der geistigen Welt darum, was sie für den Einzelnen bedeuten und wie sie ihm helfen, mit seinem Verlust umzugehen und Frieden zu finden.

Wie bereits erwähnt, schickte uns unser Sohn immer wieder Botschaften nach seinem Tod, die uns zeigen sollten, dass er noch irgendwo in einer anderen Form existieren muss. Man kann es aber in diesen Momenten manchmal nicht annehmen oder daran glauben. Ich dachte mir am Anfang, dass ich mir solche Bot-

schaften wünschte, und deshalb sind das doch sicher nur Einbildungen. Bis diese Botschaften so stark und sonnenklar wurden, dass wir es nicht mehr ignorieren konnten.

Es kann sein, dass du das Buch schließt und nicht mehr weiterlesen möchtest, wenn du die nachfolgenden Erläuterungen nicht glauben kannst. Das ist absolut nachvollziehbar, aber wenn es dich interessiert, dann lies weiter, damit auch du einen Weg findest, mit deiner Trauer besser umzugehen.

Botschaft 1

Während wir gemeinsam mit dem Bestattungs-Ehepaar Barbara und Urs Kobel unseren geliebten Rafael im Sarg vorbereiten wollten, sagte mir Barbara, dass sie gestern in einer Energiesitzung gewesen sei. Die Dame sprach sie an, dass sie ja morgen einen jungen Mann holen werde und mit den Eltern gemeinsam diesen jungen Herrn im Sarg vorbereiten werde. Ja, warum? Sie meinte dann, dass dieser junge Mann neben ihr stehe und um eine Botschaft an die Eltern flehe. Er habe doch sonst immer angerufen, das gehe jetzt leider nicht mehr. Unsere Bestatterin hat gut zugehört und uns dann diese Botschaft überbracht. Er sagte: Mam, es geht mir gut, bitte freue dich mit mir. Er meinte auch, dass er genug hatte von seinem kranken Körper und er sich das nächste Mal einen gesunden Körper wünscht.

Ich hatte Hühnerhaut und schmierte die Gesichtscreme aufs Kissen anstatt auf sein Gesicht.

Das war schon komisch, diese Frau kannte uns nicht. Barbara und Urs hingegen waren langjährige Freunde von uns, deshalb durften wir auch beim Einsargen mit dabei sein. Ich war erst mal sehr überrascht, dann flossen Tränen und eine große Dankbarkeit erfüllte mich. Dies war die erste Botschaft, die wir von ihm erhalten haben, und sie tat so gut in dieser Zeit, der völligen Überforderung.

Botschaft 2

Rafael liebte schöne Kleider und großartige Schuhe. Sein Zimmer bestand praktisch aus Kleidern. Zuerst ließen wir sein Zimmer so, wie es war, bis ich die Kraft hatte, ein wenig aufzuräumen und die letzten gewaschenen Kleidungsstücke in seinen Schrank zu legen. Was machen wir denn mit all diesen wunderschönen Kleidern und Schuhen? Die waren alle intakt und gut zu gebrauchen. Wir haben den Entschluss gefasst, alle Kleider seinen Freunden zu schenken. Der Todestag lag aber noch nicht lange zurück und wir dachten, dass wir noch etwas Zeit verstreichen lassen, um damit die Freunde nicht zu überfordern. Eine Freundin von uns ist medial veranlagt und kam an diesem Tag zu uns, um Rafael etwas aufs Grab zu legen. Seine Grabstätte ist in unserem Garten (das ist in der Schweiz möglich). Sie sagte zu uns, mit Blick auf den Boden gerichtet, dass sie eine Botschaft von Rafael habe, sie aber genau wisse, dass wir nach keiner Botschaft gefragt haben. „Sie meinte: Rafael teilte ihr mit, dass ich seine Kleider ruhig jetzt schon seinen Kollegen geben soll, er brauche sie ja nicht mehr.“ Sie entschuldigte sich bei uns, weil

sie genau wusste, dass es etwas zu früh war, solche Botschaften zu überbringen, aber Rafael sagte ihr, dass wir uns das bereits überlegt haben.

Wow, das war eine Riesenbestätigung, dass er anscheinend alles mitkriegt, was wir machen und denken und wie wir uns dabei fühlen.

Wenn ich an ihn denke und das Gefühl bekomme, dass ich ihn vermisse, dann sehe ich immer wieder einen Regenbogen oder einen Falken, der über mir fliegt. Sobald ich erkenne, dass es ein Zeichen von ihm oder von einer anderen verstorbenen Person ist, die mich kannte, verschwinden diese Zeichen so schnell, wie sie entstanden sind.

Botschaft 3

Ich habe mich für ein Seminar in Deutschland angemeldet, damit ich beschäftigt war und ich mich etwas ablenken konnte. Weit vorne im Zug stieg ein junger Mann ein, er glich Rafael so stark, dass ich meine Augen nicht mehr von ihm lassen konnte. Er hatte keinen Platz mehr in diesen vielen Menschen und saß bei der Türe am Boden. Er schaute immer wieder zu mir und ich zu ihm, fast beschämend. Aber er hatte die gleichen Kleider an, wie Rafael sie besaß, einen gleichen Hut, die gleichen Turnschuhe, und ich war wie erstarrt. Ich getraute mich nicht, zu reagieren, wir schauten uns einfach nur an, so peinlich. Nach einiger Zeit, keine Ahnung mehr, wie lange er da so auf dem Boden saß, stand er auf, schenkte mir noch einen letzten Blick und verließ den Zug. Ich war wie verzaubert, wusste nicht, ob das nun real oder

eine Einbildung gewesen war. Es kann auch einfach ein junger Mann gewesen sein, der gleich aussah wie Rafael. Der dachte sicher: Was starrt die mich denn so komisch an? Die ist wahrscheinlich aus einer psychischen Klinik weggelaufen. In dieser Situation denkst du: Bin ich nun verrückt oder was soll denn das? Ist egal, für mich war es eine Botschaft von ihm.

Botschaft 4

Wir haben ein Wochenende im Schnee in Zermatt genossen, wo die ganze Familie mit Großeltern dabei war. Auf dem Rückweg parkten wir unser Fahrzeug auf dem Autozug von Brig nach Kandersteg. Da dreht man den Fahrzeugschlüssel ab, so wie man normalerweise parkt. Meine Gedanken waren wieder einmal bei Rafael. Schade, dass du nicht dabei warst, es hätte dir gefallen. Wieder flossen mir Tränen über meine Wangen. Auf einmal ging das ganze Licht im Auto an. Mein Mann Roger fragte mich, warum ich denn das Auto starten wollte, denn das Licht geht nur an, wenn ich die Zündung berühre. Wir hatten aber den Schlüssel nicht berührt. Roger meinte dann, das ist sicher Rafael, und sagte laut: Hey Rafi, schön, dass du mit dabei bist, wenn du das bist, dann lösche bitte das Licht wieder aus. Weißt du, wie wir Hühnerhaut bekamen, als das Licht ohne unser Mitwirken wieder ausgeschaltet wurde? Was nun? War das wieder eine Botschaft? Da kann man wieder mit dem Verstand kommen und dies als Zufall betiteln. Ich überlasse es dir, was du davon halten willst. Für mich war dies ein Zeichen. Wenn ich meine rechte Hand auf mein Herz lege und an ihn denke, dann wird es so an-

genehm warm und es fühlt sich an, als ob er mich umarmen würde. Diese Geste mache ich immer, wenn ich ihm nahe sein möchte, und es hilft mir immer wieder.

Es kamen immer wieder Botschaften und Beweise, die ich hier alle aufzählen könnte, aber es würde den Rahmen dieses Buches sprengen und dich vielleicht auch langweilen.

Auch du kannst versuchen, ob das bei dir funktioniert. Lege deine Hand aufs Herz und denke intensiv an deinen Menschen. Versuche, keine Erwartungen zu haben. Fühl dich einfach rein und nimm wahr, was du spüren kannst.

Vielleicht bekommst auch du kleine Botschaften, die du vielleicht nicht als Botschaften erkennen kannst. Manchmal sind es kleine Dinge, die wir im Alltag fast nicht wahrnehmen, weil wir so mit allem anderen beschäftigt sind.

Du findest auf meiner Homepage Meditationen, die du ausprobieren kannst. Außerdem gibt es ein paar Podcasts, in denen Menschen ihre Erfahrungen teilen, wie sie mithilfe von Hypnose ihre Realität verändern konnten und alte, negative Emotionen umprogrammiert wurden.

Meditation fühlt sich an wie eine Selbsthypnose. Diese Technik kann helfen, dich wiederzufinden, dich wieder zu spüren. Wir verlieren uns gerne, wenn schlimme Momente in unserem Leben geschehen. Lass dich einfach darauf ein und du wirst merken, dass du jeden Tag mehr Lebensfreude und Leichtigkeit empfinden kannst. Somit hast du auch wieder Energie, um neue, wunderschöne

Erfahrungen in deinem Leben an dich zu ziehen. Schritt für Schritt wieder am Leben teilnehmen, das Kostbarste, was es gibt, das bist du. Du hast es verdient, glücklich, geliebt und zufrieden zu sein. Du bist es wert, wieder schöne Gefühle zu empfangen und auszusenden.

Das Einzige, was sich verdoppelt und zurückkommen kann, ist die Liebe. Erkenne, dass die Liebe, die dich mit deinem Menschen verbindet, nie verloren geht, auch wenn du nun hier noch etwas zu erledigen hast und dein geliebter Mensch bereits nicht mehr unter uns weilt. Diese Liebesverbindung bleibt dir erhalten.

Medium

Medien sind Personen, die die Fähigkeit besitzen, Kontakt mit Verstorbenen aufzunehmen. Sie dienen oft als Brücke zwischen der physischen Welt und dem Jenseits, indem sie Botschaften oder Informationen von Verstorbenen an ihre Angehörigen weitergeben. Diese Fähigkeit, die als spirituelle oder psychische Gabe angesehen wird, kann für einige Menschen in der Trauerbewältigung eine wichtige Rolle spielen.

Bedeutung für die Trauerfamilie:

Emotionaler Trost

Für einige Hinterbliebene kann der Kontakt zu einem Medium Trost bringen, besonders wenn sie das Gefühl haben, dass es noch ungelöste Fragen oder unausgesprochene Worte gibt. Eine Botschaft eines Verstorbenen kann ihnen das Gefühl geben, dass ihre geliebte Person weiterhin präsent ist und sie beobachtet oder unterstützt.

Abschluss finden

Ein Medium kann Hinterbliebenen helfen, einen gewissen Abschluss zu finden. Das kann besonders hilfreich sein, wenn der Tod plötzlich oder unter unklaren Umständen eingetreten ist.

Verarbeitung des Verlusts

Für manche Menschen kann der Kontakt durch ein Medium ein Teil des Trauerprozesses sein. Es ermöglicht ihnen, ihre Gefühle und Gedanken zu äußern und sich mit dem Verlust auseinanderzusetzen.

Hoffnung und Bestätigung

Botschaften, die durch ein Medium übermittelt werden, können Hoffnung geben und den Glauben an ein Leben nach dem Tod oder eine spirituelle Existenz bestätigen.

Subjektive Erfahrungen

Es ist wichtig, zu beachten, dass Erfahrungen mit Medien sehr subjektiv sind. Was für den einen hilfreich sein kann, ist für den anderen vielleicht nicht stimmig oder überzeugend. Für uns war es sehr hilfreich, da wir Botschaften erhalten haben, die weder wir noch unsere Tochter noch das Medium wissen konnten. Es wurde dann später durch die engsten Freunde von Rafael bestätigt, dass das Medium die richtigen Botschaften korrekt übersetzt hatte. Faszinierend, wie dies der ganzen Familie in der Trauer geholfen hat. Dies kannst du nur glauben, wenn du es selbst erlebst.

Individuelle Glaubenssysteme

Nicht jeder fühlt sich wohl bei dem Gedanken, ein Medium zu konsultieren, und das ist vollkommen in Ord-

nung. Die Entscheidung sollte immer im Einklang mit den persönlichen Überzeugungen und dem Komfortniveau stehen.

Ein Teil des Heilungsprozesses

Der Kontakt zu einem Medium sollte als ein möglicher Teil des Trauerprozesses angesehen werden, aber nicht als alleinige Lösung für die Bewältigung des Verlusts.

Für einige Trauerfamilien können Botschaften, die durch ein Medium übermittelt werden, ein tiefes Gefühl des Trostes und der Verbundenheit mit dem Verstorbenen bringen. Es ist jedoch wichtig, dass jede Person den für sich besten Weg im Umgang mit Trauer findet und sich dabei nicht ausschließlich auf externe Quellen verlässt.

Falls Botschaften nicht erkannt werden oder du vielleicht Beweise dafür suchst, dass dein geliebter Mensch wirklich noch irgendwo existiert, was schwierig zu glauben ist, gibt es die Möglichkeit, zu einem Medium zu gehen. Medien sind Menschen, die den Schleier zwischen der Dimension von uns Menschen, die hier auf Erden in diesem Körper leben, und der Dimension, in der sich unsere Seelen aufhalten, was man auch Jenseits nennen könnte, etwas öffnen können. Ein Medium kann die Energien von Verstorbenen wahrnehmen und Botschaften übersetzen. Es beschreibt zuerst alles, was es von dieser Seele wahrnehmen kann, bis zu dem Zeitpunkt, wo du ihn oder sie erkennst. Es gibt dadurch Botschaften und Informationen an uns Hinterbliebene, damit wir Beweise bekommen, dass unsere geliebten

Menschen noch existieren müssen, denn da kommen Informationen, die das Medium nicht wissen kann. Dies hat mir und unserer ganzen Familie geholfen, wieder an ein Leben nach dem Tod zu glauben. Damit war wieder ein großer Teil unserer Trauer verändert worden in Leichtigkeit und Liebe.

Wenn du mehr über eine solche Sitzung wissen möchtest, dann klicke auf folgenden Link und du gelangst zu Erfahrungsberichten in Form von Podcasts von Menschen, die wie wir ihre Trauer durch eine solche Sitzung verkleinern und verringern konnten.

Podcast Lively von Petra Eichenberger:

[https://youtube.com/@](https://youtube.com/@mediumeichenbergerpetra6322?si=Kaj7yw3Ml1BaiN_K)

[mediumeichenbergerpetra6322?si=Kaj7yw3Ml1BaiN_K](https://youtube.com/@mediumeichenbergerpetra6322?si=Kaj7yw3Ml1BaiN_K)



*Persönliche Worte an den Leser
dieses Buches von Petra
Eichenberger*

Als Medium stehe ich täglich mit meiner Berufung in Kontakt mit Menschen, die ihre Nahestehenden verloren haben. Mit dem Podcast LIVELY möchte ich meinen Kundinnen eine Stimme geben. Ich lade sie dazu ein, ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen zu teilen.

Dabei geht es um Hoffnung, Vertrauen und die Leichtigkeit, mit der uns die geistige Welt vielfältige Botschaften übermittelt. Wir dürfen diese Zeichen ohne Vorurteile annehmen.

LIVELY widerspiegelt die Lebendigkeit des Todes und öffnet dem Leben die Augen.

Kreatives Medium
Petra Eichenberger

Es gibt zahlreiche talentierte Medien in deiner Umgebung. Manchmal kann es sich jedoch lohnen, eine längere Anreise in Kauf zu nehmen, um die Dienste eines besonders empfehlenswerten Mediums in Anspruch zu nehmen.

Ich kann dir aus eigener Erfahrung folgende zwei Adressen empfehlen:

Petra Eichenberger, Deisswil



www.petraeichenberger.com

Barbara Jüni, Wichtrach

An dieser Stelle möchte ich noch erwähnen, dass genau die Botschaften, die die beiden Medien an uns weitergeleitet haben, uns in unserem Trauerprozess um Meilen weitergebracht haben. Wir brauchten immer wieder Beweise, dass die Worte dieser Medien keine Fantasie waren, sondern dass unser Sohn wie auch meine Mutter und die meines Ehemannes, welche kurz davor und kurz danach verstorben sind, noch in irgendeiner Form existieren. Es gibt uns immer wieder eine Bestätigung, dass wir uns irgendwann wieder treffen könnten. Dies erleichterte unsere Trauer enorm. Wir sind euch unendlich dankbar dafür. Deshalb ist es wichtig, dass man ein gutes Medium findet, das treffende Botschaften liefern kann.

Was mir und meiner Familie zusätzlich geholfen hat, sind all die Nahtoderfahrungen, die man immer mehr über die diversen Kanäle hören kann, die bestätigen, dass es ein Leben nach dem Tod geben muss. Da ich das große Glück hatte, durch meine diversen Hypnoseausbildungen meine Berufung als Hypnosetherapeutin ausleben

zu dürfen, bin ich dem Thema Reinkarnation bereits vor meinen traurigen Erlebnissen in meiner eigenen Familie begegnet. Viele meiner Klienten sind in einer Rückführung in einem früheren Leben gelandet, weil eine Ursache nicht in diesem Leben entstanden ist. Somit war mir immer bewusst, dass es noch mehr gibt als nur ein Leben. Mehr über eine weitere Möglichkeit, deine Ansichten und dein Wohlbefinden in deinem Leben zu verändern, werde ich dir im nächsten Kapitel erläutern.

Eine kleine berührende Geschichte von Barbara Jüni: Sie ist nicht nur genial als Medium mit den Jenseitskontakten, sie ist zusätzlich eine gute Tierkommunikatorin.

Eines Tages wurde sie angefragt, eine vermisste Katze zu orten. Sie spürte so ein starkes Gefühl des Todes, dass sie der Besitzerin mitteilen musste, dass die Katze wahrscheinlich gestorben sei. Zwei Wochen später bekam sie einen Anruf dieser Kundin mit der Mitteilung, dass die Katze doch noch lebt und nach Hause gefunden hat. Sie entschuldigte sich bei der Kundin und meinte, dass sie einfach das Thema Tod so stark gefühlt habe, dass es keinen Zweifel gab. Sie fragte die Kundin, ob das Thema Tod in ihrer Familie im Moment ein Thema sein könnte. Ja, es gab da einen kürzlichen Verlust in dieser Familie, der schwer zu ertragen war. Die Katze wollte mit dem Wegrennen darauf aufmerksam machen, dass die Familie sich doch Hilfe holt, um diese Trauer und den Verlust besser verarbeiten zu können.

Auch mit dieser Geschichte ist wieder einmal bewiesen, dass auch unsere Tiere über ein größeres Wissen verfügen, als wir Menschen manchmal mit all unseren Sinnen

wahrnehmen können, und dass unsere Tiere uns einen großen Dienst erweisen mit gewissen Verhaltensmustern. Es gibt viel mehr Dinge, die wir weder verstehen noch anfassen können, geschweige denn die Beweise dazu geliefert bekommen oder mit unserem kritischen Bewusstsein verstehen können.

Strategien zur Schmerzbewältigung

Du kannst zu einem Trauertherapeuten gehen. Es kann sein, dass dir eine Selbsthilfegruppe, die das Thema Trauer und Verlust behandelt, guttut. Mit dieser Technik bist du etwas länger unterwegs. Du kannst mit Freunden darüber reden oder du findest den Weg in eine weitere Möglichkeit, mit der du sehr schnell und tief in deinem Unterbewusstsein falsch verknüpfte Glaubenssätze und traurige und schmerzhaft emotionale, die durch schlimme Ereignisse entstanden sind, an der Wurzel packen und lösen kannst. Stell dir vor, du möchtest Unkraut aus deinem Garten entfernen und schneidest oder reißt die unbeliebten Gräser einfach ab. Die kommen wieder an die Oberfläche und sie verdoppeln sich mit der Zeit so stark, dass du die schönen Blumen und gesunden Gräser nicht mehr sehen kannst. Stimmts? Die Wurzeln sind noch vorhanden. Wie wäre es, die ganze Wurzel auszureißen, damit deine Wiese wieder Kraft bekommt, um saftige, schöne Blumen und Gräser wachsen zu lassen?

Eine solche Technik findest du in der Hypnosetherapie oder auch in Meditationen, wenn du mit dir selbst an die Wurzeln gelangen möchtest. Dies ist eine uralte Technik, die es bereits bei den alten Ägyptern gab. Wenn du an die Wurzeln deiner Trauer gelangen möchtest, muss man den Screenshot, das Trauma, das an diesem einen Tag entstanden ist, umprogrammieren. Ihm eine andere Bedeutung im Unterbewusstsein verpassen, damit die Trauer und der Schmerz dein Leben nicht bestimmen können wie ein automatisches Programm. Du möchtest wieder dein Leben und deine Stimmung steuern können? Damit ist das möglich.

Hypnosetherapie

Auf unserer Reise durch das Leben stoßen wir oft auf Wege, die uns langsamer vorankommen lassen, als wir es möchten. Wir setzen uns Ziele, träumen von Erfolgen und wünschen uns Veränderungen. Doch häufig scheinen diese Ziele unerreichbar fern, verloren in einem Nebel aus Unsicherheiten und Zweifeln. Was wäre, wenn ich dir sage, dass es einen schnelleren Weg gibt? Einen Weg, der durch die unergründlichen Tiefen deines Unterbewusstseins führt. Dieses Kapitel öffnet dir die Tür zur Welt der Hypnose, einem mächtigen Werkzeug, um auf direktem Wege zu deinen Zielen zu gelangen.

Die Hypnose ist wie eine Brücke, die das bewusste und das unbewusste Denken verbindet. Sie ermöglicht es uns, Zugang zu jenem mächtigen Teil unseres Geistes zu erhalten, der oft im Verborgenen arbeitet. Dein Unterbewusstsein ist ein Reservoir an Wissen, Weisheit und unbegrenzten Möglichkeiten. In diesem Zustand bist du empfänglicher für positive Veränderungen und Suggestionen, die dir helfen können, schneller zu deinen Zielen zu gelangen.

Doch um diese Kraft wirklich nutzen zu können, müssen wir zuerst verstehen, wie unser Unterbewusstsein funktioniert. Stelle dir dein Unterbewusstsein wie eine mächtige, aber sanfte Strömung vor, die unter der Oberfläche deines bewussten Geistes fließt. Es ist der Teil von dir, der deine Gewohnheiten steuert, deine Erinnerungen speichert und deine tiefsten Überzeugungen und Emotionen beherbergt. In diesem Zustand der Hypnose können wir direkt mit dem Unterbewusstsein

kommunizieren und es dazu bringen, uns auf unserem Weg zu unterstützen.

Um die Magie deines Unterbewusstseins voll auszuschöpfen, musst du lernen, wie du in diesen tiefen, tranceähnlichen Zustand gelangst. Hypnose ist kein mystischer oder magischer Zustand; es ist ein wissenschaftlich fundierter Prozess, der es ermöglicht, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und einen erhöhten Zustand der Suggestibilität zu erreichen. In diesem Zustand kannst du positive Affirmationen und Zielsetzungen tief in deinem Geist verankern, wo sie einen dauerhaften und wirkungsvollen Einfluss auf dein Leben haben.

Der Begriff Hypnose macht vielen Menschen Angst. Dabei handelt es sich mehr um eine verstärkte Meditation, bei der wir in einen tranceartigen Zustand versetzt werden, in dem unser Bewusstsein etwas zurückgesetzt wird, damit die direkte Arbeit mit dem Unterbewusstsein gut funktionieren kann. In diesem Zustand sind wir suggestibel, das bedeutet, wir sind empfänglich, im tiefsten Inneren von unserem Körper etwas zu verändern und unsere Aufmerksamkeit auf eine neue, positive Realität zu richten und somit unser Wohlbefinden und auch unsere Lebensfreude neu zu gestalten. Die Gedanken an unsere Verstorbenen sind zwar dann noch da, sie sind aber überwiegend von Liebe und Dankbarkeit begleitet anstelle von Trauer, Wut und Schmerz. Wir befreien uns damit von diesen schweren Ketten. Unser Körper ist ein fantastisches Barometer. Das heißt, wenn wir wieder in unserer Kraft, unserem Glück und der Zufriedenheit angelangt sind – was wirklich mög-

lich ist –, werden dadurch entstandene Schmerzen und Symptome verschwinden.

Ich verspreche dir, es ist möglich, Lebensfreude und Glück, Liebe und Leidenschaft wieder zu empfinden. Unsere Selbstheilung ist grandios. Die Arbeit mit Hypnose führt häufig zu viel effektiveren und vor allem effizienteren Erfolgen als die Arbeit auf rein bewusster Ebene.

Du hast in dem Trancezustand die Möglichkeit, dich mit deinem Menschen zu verbinden, um noch mal eine Umarmung zu genießen, noch mal Fragen zu stellen, zu weinen und all die gestauten und gespeicherten Emotionen zu spüren, diese an die Oberfläche zu holen und somit einen Teil des Schmerzes loszulassen. Du kannst damit schneller und gezielter wieder in eine Lebensfreude gleiten und damit wieder Lebensfreude empfinden und aus diesem tiefen Loch von Schmerz und Trauer erwachen – mit einem wiedergefundenen Lächeln und einer Leichtigkeit. Danach kannst du dein Leben wieder in deine Hände nehmen und dir dann eine neue Realität und Zukunft aufbauen. Du musst nicht dein Leben lang in deiner Trauer verweilen, du kannst damit die Abkürzung wählen.

Dies ist eines von vielen Feedbacks, die ich von Kunden bekommen habe, die sich Hilfe von mir gesucht haben:

Mein Mann verunglückte mit 50 Jahren tödlich. Unsere Tochter sah, wie sich dieser Unfall ereignete und der Vater vor ihren Augen verstarb.

Die Welt blieb für meine Kinder und mich stehen. Tief traumatisiert standen wir in Schockstarre. Einige Tage nach seinem Tod fand ich Liebesbriefe in seinem Büro und was wir im Anschluss auf seinem Computer und in den WhatsApp-Chats fanden, wünsche ich keiner Ehefrau! Wir merkten, dass mein Mann seit vielen Jahren ein Verhältnis mit einer Frau hatte, die ebenfalls in einer Partnerschaft lebte. Weder meine Kinder noch ich hegten je einmal einen solchen Verdacht. Wir dachten immer, wir wären „die perfekte Familie“ ... Die beiden spielten ihr Spiel perfekt, sodass niemand etwas merkte. Uns allen wurde nach diesem Wissen das Urvertrauen unter den Füßen weggezogen.

Lange Zeit war mein Körper eingefroren und ich wusste nicht, ob ich jetzt um meinen Mann trauern oder ob ich mein Leben einfach als reine Illusion betrachten sollte.

Da ich vor Jahren die „Yager-Code-Ausbildung“ absolviert hatte, suchte ich mir eine Adresse, an die ich mich jetzt wenden wollte, weil mir die Selbsttherapie mit dem Yager-Code in dieser unrealen Situation nicht gelang. Liebe Nadia, du hast mich aus der

Schockstarre geholt! Mit deiner effektiven Methode und dem unbewussten Anteil, der uns alle nötigen Infos gibt, um meinen Heilungsprozess in Gang zu bringen, habe ich damals wieder begonnen, mein Leben zu leben. Ich war in vielen Teilen so konditioniert, dass mein höheres Selbst in deiner Therapie viel zu tun hatte. Du hast mir meine Blockaden gelöst. Selbst das „Schockbild“, das ich vom Anblick in der Aufbahrungshalle nicht mehr aus dem Kopf brachte, konnte vollständig „aufgelöst“ werden. Ebenso hast du mir mit dem „Zukunfts-ICH“ das Urvertrauen wieder zurückbringen können. Das Positive ist, dass man bei der Yager-Code-Therapie nicht reden muss. Das höhere Selbst regelt es, mit deiner Anleitung, von selbst. Mit nur drei Sitzungen hast du mir mein erstarrtes Herz und die „eingefrorenen“ Zellen wieder zum Leben erweckt und ich habe mit Bildern gelernt, zu vergeben (ich habe dieses Wort nicht gerne – du weißt es 😊). Aber ich kann die Situation akzeptieren und annehmen). Liebe Nadia, ich kann kaum in Worte fassen, was die Therapie für mich bedeutet hat. Ohne dich wäre ich heute nicht dort, wo ich jetzt bin. Ich bin so unendlich dankbar, dass ich dich in meinem Leben gefunden habe. Ich kann nur jedem und jeder empfehlen, dich als Therapeutin aufzusuchen! DANKE, dass es dich gibt!

Du siehst also, es gibt viele Möglichkeiten, um aus dieser Spirale von Trauer und Schmerz auszutreten. Ich bin der lebende Beweis, dass es möglich ist, aus diesen schwierigen Erfahrungen eine Stärke zu bauen und wieder Kraft und Lebensfreude zu erlangen.

Wenn du tiefer in die Welt der Hypnosetherapie eintauchen und mehr über meine Arbeit erfahren möchtest, findest du weitere spannende Informationen in meinem Buch „Entfessle Visionen“.

Zusätzlich hast du die wunderbare Möglichkeit, meine Homepage zu besuchen und dort noch mehr Informationen zu finden. Tauche ein in eine Fülle von wertvollen Inhalten, die deine Fragen beantworten und dir weiterhelfen können. Hier findest du auch diverse Erfahrungsberichte.



www.waegwiser.ch/erfahrungen

Man darf nicht unterschätzen, wie es ist, wenn man mit dem Unterbewusstsein arbeitet und alle falsch verknüpften, negativen, alten Muster und automatischen Programme umprogrammieren kann. Wenn falsche Programme und Emotionen, die nicht mehr zur jetzigen Realität gehören, unser Leben bestimmen und es möglich wird, mit der Technik der Hypnosetherapie die Zügel wieder in deine eigenen Hände zu nehmen, sodass du selbst bestimmen kannst, wie du dich gerne fühlen möchtest, wäre das doch einfach fantastisch, nicht? Es ist möglich, sämtliche Traumata und Ängste sowie Trauer und Schmerz zu lösen, sodass dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein wieder dieselbe Meinung haben. So ist es auch möglich, dass du dir deine Zukunft neu gestalten kannst, ohne den alten

Ballast der Vergangenheit. So komme ich wieder zurück auf die Bedeutung des Spruches, den unser Sohn sich mit siebzehn Jahren auf die Haut tätowieren ließ:

Du kannst dich nicht finden, indem du in die Vergangenheit gehst, du findest dich nur, wenn du in der Gegenwart bist.

Wir haben diesen Spruch erst viel später nach seinem Tod begriffen.

Da unser Sohn mit einem Herzstillstand aus dem Leben gerissen wurde, konnte niemand sich von ihm verabschieden. Seine Freunde und viele Familienmitglieder hatten große Mühe, damit umzugehen. Ein paar Freunde haben von ihm geträumt, er drängte sie in ihren Träumen, dass sie sich bei mir melden sollen, um Hilfe für die Trauerverarbeitung zu bekommen. Sie wussten teilweise gar nicht, dass ich Hypnose anbiete und dass man damit sehr viel erreichen kann.

Rafaels spirituelle Reise

Unser Rafael meinte immer, ich sei, auf Berndeutsch ausgedrückt, ein „esotherisches Trübli“, was bedeutete, dass er mit meinen besonderen Ansichten über Reinkarnation und Hypnosetherapie nichts anfangen konnte. Deshalb erzählte er seinen Freunden auch nichts darüber. Nach seinem Tod jedoch suchte er einige seiner Freunde im Traum auf und forderte sie auf, zu mir zu kommen. So kam es, dass ich sie in die Trance begleiten durfte und Rafael eine Möglichkeit fand, noch einmal

mit ihnen zu kommunizieren und sie zu umarmen. Er zeigte ihnen, wie gut es ihm jetzt geht.

Diese Freunde erhielten Botschaften und Beweise von Rafael direkt, dass er nach seinem Tod in einigen Momenten bei ihnen war. Der Schmerz dieser Freunde verwandelte sich in Dankbarkeit dafür, dass Rafael eine Zeit lang Teil ihres Lebens war, und in inneren Frieden, weil sie nun wussten, dass es ihm gut geht und er glücklich ist. Diese Emotionen wurden leichter und halfen ihnen, schneller zu akzeptieren, dass sie ohne ihren geliebten Freund weitermachen müssen. Dieses Erlebnis bedeutete Heilung für viele junge Menschen, die so früh mit einem schockierenden Verlust umgehen mussten. Ob du diese Geschichten glaubst oder nicht, überlasse ich dir.

Tägliche Routinen und Aktivitäten

Du kannst die Trauer und den Schmerz lindern und es wird immer leichter, damit umzugehen, ohne diesen geliebten Menschen weiterzumachen. Tägliche Routinen und Aktivitäten, die dir Spaß machen könnten, sind eine Möglichkeit, dich wiederzufinden. Nebst den Strategien, die ich bereits erwähnt habe, war dies eine große Hilfe. Ich habe meine Arbeit mit den Menschen wieder aufgenommen und mir neue Ziele gesetzt. Ich habe erkannt, dass nur ich allein dafür verantwortlich bin, wie lange ich mich in diesem Schmerz und der Trauer befinden möchte. Wenn du dich dafür entscheidest, wieder glücklich zu sein, dann wirst du merken, dass du dein Herz wieder für Dinge öffnen kannst, die du mit Liebe füllen wirst. Tägliche Routinen helfen dabei. Du erkennst dann wieder Freude am Leben. Klar habe ich meine Kraft daraus geschöpft, dass da noch ein Ehemann und eine Tochter da sind, die meine Liebe und Aufmerksamkeit brauchten. Ich bin unendlich dankbar für die Unterstützung meines Mannes und meiner Tochter. Gemeinsam haben wir diesen schwierigen Teil unseres Lebens gerockt. Du erkennst wieder, welch Glück du hast, mit all den Menschen, die noch da sind. Ich gebe dir den Rat: Konzentriere dich auf all deine Menschen, die du in deinem Leben noch hast, und nicht auf die Vergangenheit. Da kommen wir wieder zum Spruch unseres Sohnes. Konzentriere dich auf deine Gegenwart und versuche, dankbar zu sein für alles, was du jetzt noch hast. Es ist alles ein Geschenk, nichts ist selbstverständlich.

Inneren Frieden finden

Es gibt auch eine weitere Möglichkeit, die du ganz bequem in deinen eigenen vier Wänden umsetzen kannst. Während einer Hypnose wirst du von einem Therapeuten mit seinen Worten in einen tiefen Trance-Zustand geführt. Dies kann jedoch auch geschehen, wenn du dir eine von meinen Meditationen anhörst und dich tief entspannst. Mit dieser Methode gelangst du in dein Unterbewusstsein, wo du empfänglich für tiefgreifende Veränderungen bist. Auf diese Weise kannst du Schritt für Schritt deine Trauer und deine Schmerzen auflösen.

Lebensfreude neu entdecken

Den Verlust eines geliebten Menschen zu erleben, ist eine der schmerzhaftesten Erfahrungen. Doch selbst inmitten der Trauer gibt es Wege, wie du die Lebensfreude langsam wiederentdecken und das Glück in deinem Leben neu finden kannst.

Akzeptiere deine Gefühle

Erlaube dir, die ganze Bandbreite deiner Gefühle zu erleben, ohne dich selbst dafür zu verurteilen. Trauer, Wut, Sehnsucht und auch Momente der Freude – all diese Emotionen sind Teil deines Heilungsprozesses.

Erinnere dich an die guten Zeiten

Denke an die schönen Momente, die du mit dem verstorbenen Menschen geteilt hast. Das Bewahren und Teilen dieser Erinnerungen kann helfen, die Verbindung aufrechtzuerhalten und Freude in der Erinnerung zu finden.

Finde Freude in kleinen Dingen

Oft sind es die kleinen Dinge im Leben, die dir Freude bereiten können. Ein Spaziergang in der Natur, das Hören deiner Lieblingsmusik oder das Lesen eines guten Buches – gönne dir diese kleinen Freuden.

Nimm dir Zeit für dich selbst

Gönn dir bewusst Auszeiten, um dich um deine eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Dies kann Selbstfürsorge-Rituale, Entspannungstechniken oder Hobbys umfassen, die dir Freude bereiten.

Sei kreativ

Kreative Ausdrucksformen wie Malen, Schreiben oder Musik können helfen, deine Gefühle zu verarbeiten und Freude am Schaffensprozess zu finden.

Verbinde dich mit anderen

Der Austausch mit Freunden, Familie oder Trauergruppen kann unterstützend wirken. Teile deine Gefühle und Erfahrungen und lass dich von den Erlebnissen anderer inspirieren.

Setze dir neue Ziele

Neue Ziele zu setzen und dich Herausforderungen zu stellen, kann dabei helfen, einen Sinn im Leben zu finden und dich auf positive Aspekte der Zukunft zu konzentrieren.

Engagiere dich ehrenamtlich

Anderen Menschen oder der Gemeinschaft zu helfen, kann ein Gefühl der Erfüllung bringen und dir dabei helfen, Freude im Geben zu entdecken.

Suche professionelle Unterstützung

Wenn du Schwierigkeiten hast, den Verlust zu verarbeiten, kann es hilfreich sein, die Unterstützung eines Therapeuten oder Beraters in Anspruch zu nehmen.

Feiere das Leben

Gedenke des Verstorbenen, indem du sein Leben feierst. Dies kann ein jährliches Ritual oder eine besondere Aktion sein, die dir hilft, dich an die positiven Aspekte seines Lebens zu erinnern.

Das Wiederfinden von Lebensfreude nach einem Verlust ist ein individueller Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Jeder Schritt, den du auf diesem Weg machst, ist ein Zeichen deiner Stärke und deiner Fähigkeit zur Heilung.

Ich hoffe, dieser Text gibt dir hilfreiche Anregungen und unterstützt dich auf deinem Weg der Trauerbewältigung.

Seelenschreiben kann auch helfen. Große Erleichterung gab mir das Schreiben dieses Buches. Ich begann zu schreiben, weil ich nicht wusste, wie ich mit diesem

tiefen Schmerz umgehen soll. Die Idee, dies dann zu veröffentlichen entstand erst, nachdem ich alles aufgeschrieben habe. Immer wieder sind meine Tränen geflossen. Sogar bei der letzten Korrektur, bevor ich es dem Verlag frei gegeben habe. Tränen dürfen immer wieder fließen. Unser Sohn ist und bleibt ein Teil unserer Familie und er wird uns immer fehlen, da eine große Lücke entstanden ist.

Stärkung des Selbst nach einem Verlust

Inmitten dieser Trauer liegt die Möglichkeit, Resilienz und innere Stärke zu entwickeln.

Hier sind einige Wege, wie du deine Widerstandskraft stärken und ein neues Maß an innerer Stärke aufbauen kannst:

Akzeptiere deine Gefühle

Erlaube dir, deine Trauer in all ihren Facetten zu fühlen. Das Anerkennen deiner Emotionen ist der erste Schritt zur Heilung.

Finde Unterstützung

Ob in Trauergruppen, bei Freunden oder in der Familie – es ist wichtig, dich mit Menschen zu umgeben, die dich verstehen und unterstützen.

Setze dir kleine, erreichbare Ziele

Der Verlust kann dich lähmen und handlungsunfähig machen. Indem du dir kleine Ziele setzt, kannst du ein Gefühl der Kontrolle und des Fortschritts zurückgewinnen.

Pflege Selbstfürsorge

Achte auf deine körperliche und seelische Gesundheit. Gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf sind wesentlich, um deine Widerstandskraft zu stärken.

Entdecke neue Interessen

Neue Aktivitäten können dir helfen, deine Gedanken zu ordnen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Erlaube dir, Glück zu empfinden

Es ist in Ordnung, trotz Trauer auch glückliche Momente zu erleben. Erlaube dir, Freude zu empfinden, ohne Schuldgefühle.

Reflektiere über deine Erfahrungen

Das Schreiben in einem Tagebuch oder das Führen von Gesprächen kann helfen, deine Gedanken und Gefühle zu verarbeiten.

Entwickle eine Dankbarkeitspraxis

Das tägliche Aufzählen von Dingen, für die du dankbar bist, kann deine Einstellung positiv beeinflussen und dir helfen, das Gute im Leben zu erkennen.

Betrachte den Verlust als Teil deines Lebens

Der Verlust definiert dich nicht, aber er ist ein Teil deiner Geschichte. Integriere diese Erfahrung in dein Leben und lerne daraus.

Suche bei Bedarf professionelle Hilfe

Manchmal ist es notwendig, sich professionelle Unterstützung zu suchen, um den Verlust zu verarbeiten und Resilienz aufzubauen.

Die Entwicklung von Resilienz und innerer Stärke nach einem Verlust ist ein Prozess, der Zeit braucht. Sei geduldig mit dir selbst und erkenne an, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg der Trauer und Heilung geht. Indem du aktiv an deiner eigenen Heilung arbeitest, kannst du gestärkt aus dieser Erfahrung hervorgehen.

Mit Hypnosetherapie kommst du viel schneller an dein Ziel und es ist möglich, den langen Prozess der Trauerbewältigung und des Schmerzes zu verkürzen.

Wie man anderen in der Trauer beisteht

Trauer ist eine sehr persönliche und oft überwältigende Erfahrung. Wenn jemand in deinem Umfeld trauert, möchtest du vielleicht helfen, weißt aber vielleicht nicht genau, wie. Hier sind einige Ratschläge, wie du Freunden oder Familienmitgliedern in ihrer Trauerzeit beistehen kannst:

Sei präsent

Manchmal ist das Wichtigste, was du tun kannst, einfach da zu sein. Biete deine Anwesenheit an, ohne Druck auszuüben, und sei bereit, einfach zuzuhören.

Höre aktiv zu

Höre aufmerksam und ohne zu urteilen zu, wenn der Trauernde über seine Gefühle spricht. Vermeide es, einfache Lösungen oder Ratschläge anzubieten; oft ist das Zuhören selbst schon eine große Hilfe.

Anerkenne den Schmerz

Vermeide Phrasen wie „Es wird schon wieder“ oder „Er/Sie ist jetzt an einem besseren Ort“. Anerkenne stattdessen den Schmerz und die Schwierigkeit der Situation.

Biete konkrete Hilfe an

Statt zu sagen „Lass mich wissen, wenn ich etwas tun kann“, biete konkrete Hilfe an. Das kann das Erledigen von Einkäufen, Kochen, Fahrdienste oder das Beaufsichtigen von Kindern umfassen.

Sei geduldig

Verstehe, dass Trauer ein Prozess ist und dass jeder Mensch diesen Prozess anders durchlebt. Dränge den Trauernden nicht dazu, „weiterzumachen“ oder „über den Verlust hinwegzukommen“.

Erinnere an schöne Zeiten

Teile positive Erinnerungen an den Verstorbenen, wenn es angemessen scheint. Dies kann dem Trauernden helfen, sich an die guten Zeiten zu erinnern.

Vermeide Vergleiche

Jeder Trauerprozess ist einzigartig. Vermeide es, die aktuelle Situation mit deinen eigenen Erfahrungen oder denen anderer zu vergleichen.

Respektiere den Privatraum

Gib dem Trauernden Raum, wenn er ihn braucht. Manchmal benötigen Menschen Zeit für sich, um ihre Gefühle zu verarbeiten.

Sei langfristig unterstützend

Biete auch langfristig Unterstützung an. Trauer kann Monate oder sogar Jahre andauern. Bleibe auch nach der anfänglichen Trauerphase ein unterstützender Freund.

Erkenne die Feiertage

Besondere Tage wie Geburtstage, Jahrestage und Feiertage können für Trauernde besonders schwer sein. Sei zu diesen Zeiten besonders aufmerksam und unterstützend.

Indem du diese Ratschläge befolgst, kannst du eine wertvolle Unterstützung für jemanden sein, der trauert. Denke daran, dass deine Unterstützung und dein Mitgefühl einen großen Unterschied in seinem Heilungsprozess machen können.

Wir haben erkannt, dass es für unser Umfeld sehr schwierig war, zu erkennen, wie es mit uns kommunizieren sollte. Einige haben gefragt, andere haben sich zurückgezogen, um nicht damit konfrontiert zu werden. Es war am einfachsten, wenn die Menschen ganz normal mit uns darüber gesprochen haben. Tatsache ist, dass die Verstorbenen nicht mehr zurückkommen,

man kann es auch nicht schönreden und man kann auch nichts daran ändern. Auch hier gibt es nichts, was du falsch machen kannst. Die trauernde Familie ist dankbar für jeden, der sich empathisch und verständnisvoll und ganz normal mit ihr befasst. Uns und unseren Angehörigen hat geholfen, dass wir unsere Bedürfnisse, aber auch Dinge, die wir nicht haben wollten, direkt angesprochen haben. Unser Umfeld war uns dankbar, denn so wurde es leichter für alle.

Langfristige Perspektiven: Das Leben nach der Trauer

Trauer ist nicht nur ein Prozess des Verlustes, sondern auch ein Weg der Transformation. Wenn du dich in den Tiefen der Trauer befindest, mag es schwer vorstellbar sein, aber es kommt eine Zeit, in der das Leben neue Kapitel aufschlägt. Dieses Kapitel widmet sich genau diesen langfristigen Perspektiven und zeigt auf, wie du nach einer Phase intensiver Trauer wieder Schritte in ein erfülltes Leben unternimmst.

Die Trauer integrieren

Das Leben nach der Trauer bedeutet nicht, dass du vergisst oder dass der Schmerz vollständig verschwindet. Es bedeutet vielmehr, dass du lernst, deine Trauer in dein Leben zu integrieren. Die Erinnerungen und die Liebe zu dem Verstorbenen werden ein Teil von dir bleiben, während du lernst, mit ihnen weiterzuleben.

Neue Routinen entwickeln

Nach einem Verlust kann das Zurückkehren zu alten Routinen schwierig sein. Erwäge, neue Routinen zu entwickeln, die an deinen aktuellen Lebensabschnitt angepasst sind und dir Halt geben.

Persönliches Wachstum

Viele Menschen finden, dass sie durch den Trauerprozess wachsen. Nutze diese Erfahrung, um über dich selbst und deine Stärken zu lernen. Dieses Wissen kann dir helfen, neue Wege zu beschreiten.

Neue Ziele setzen

Wenn du bereit bist, setze neue Ziele für dich. Diese können beruflicher, persönlicher oder spiritueller Natur sein. Neue Ziele können dir ein Gefühl von Zweck und Richtung geben.

Wieder Freude finden

Finde heraus, was dir Freude und Zufriedenheit bringt. Ob es sich um Hobbys, soziale Aktivitäten oder Freiwilligenarbeit handelt.

Die Wiederentdeckung von Aktivitäten, die dir Freude bereiten, ist ein wichtiger Schritt.

Verbindungen pflegen

Halte Verbindungen zu Freunden und Familie aufrecht und sei offen für neue Beziehungen. Soziale Unterstützung ist entscheidend für das emotionale Wohlbefinden.

Reflektieren und planen

Nimm dir Zeit, um über deine Erfahrungen und Erkenntnisse zu reflektieren. Was hast du über dich gelernt? Wie kannst du diese Erkenntnisse nutzen, um dein Leben in Zukunft zu gestalten?

Professionelle Hilfe annehmen

Zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn du feststellst, dass du Unterstützung bei deinem Übergang benötigst. Ein Therapeut kann dir helfen, deine Gedanken und Gefühle zu ordnen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Das Leben nach der Trauer ist ein Weg, der Mut und Geduld erfordert. Es ist ein Weg, der dich durch tiefe Täler führt, aber auch auf neue Höhen bringen kann. Es ist ein Prozess des Wiederentdeckens, des Neuanfangs und des Wachstums, der zeigt, dass auch nach dem tiefsten Schmerz das Leben weitergeht und neue Möglichkeiten bietet.

„Trauerbewältigung ist ein individueller und vielschichtiger Prozess, der offene Kommunikation und gegenseitige Unterstützung erfordert. Wichtig ist, eigene Gefühle zu akzeptieren und sich Zeit für Selbstfürsorge zu nehmen. In der Partnerschaft gilt es, den Trauerprozess gemeinsam zu durchleben und einander zu stützen. Kreative und spirituelle Praktiken können helfen, die Trauer zu verarbeiten. Besondere Aufmerksamkeit ist an Jahrestagen und Feiertagen geboten. Das Wieder-

finden von Lebensfreude ist ein schrittweiser Prozess, bei dem Aktivitäten und Beziehungen, die Freude bereiten, eine wichtige Rolle spielen. Rituale und mögliche Zeichen aus der geistigen Welt können Trost bieten und bei der Verarbeitung des Verlustes helfen. Diese Zusammenfassung bietet eine Orientierung für den Weg durch die Trauer, hin zu neuer Lebensfreude und persönlichem Wachstum.“

Abschließende Gedanken und Ermutigung

Während du dieses Buch zu Ende liest, möchtest du vielleicht innehalten und über die Reise nachdenken, die du in der Trauerbewältigung durchlaufen hast. Trauer ist eine der universellsten Erfahrungen im menschlichen Leben, doch zugleich ist sie zutiefst persönlich und einzigartig.

Erlaube dir, stolz darauf zu sein, wie weit du gekommen bist. Der Weg durch die Trauer ist kein gerader Pfad; er ist geprägt von Höhen und Tiefen, von Momenten der Klarheit und Zeiten der Verwirrung. Jeder Schritt, den du auf diesem Weg gemacht hast, ist ein Beweis deiner Stärke und deines Mutes.

Denke daran, dass die Trauer nicht ein Zustand ist, den man „überwindet“, sondern eine Erfahrung, die man integriert. Der Verlust wird immer ein Teil deines Lebens sein, aber er definiert nicht dein ganzes Leben. Du hast die Fähigkeit, trotz deines Verlustes ein erfülltes und bedeutungsvolles Leben zu führen.

Sei geduldig mit dir selbst, wenn du weiterhin deinen Weg gehst. Es ist normal, gute Tage und schwierige Tage zu haben. Erlaube dir, Unterstützung zu suchen, wann immer du sie brauchst, und erinnere dich daran, dass es viele gibt, die dich verstehen und dir beistehen möchten.

Schließlich, während du nach vorne blickst, ermutige ich dich, neue Träume zu träumen und neue Ziele zu setzen. Du hast eine unermessliche innere Kraft und die Fähigkeit, auch in Zukunft Freude und Hoffnung

zu finden. Dein Leben nach der Trauer kann reich an Liebe, Lachen und neuen Erfahrungen sein. Glaube an dich und daran, dass das Beste noch vor dir liegt.

Literatur

Nadia Christeler (März 2025):

Entfesselte Visionen: Schlüssel zum Glück
Umfassender Einblick in transformative Techniken
und Ansätze zur Heilung der Psyche und zur
Förderung des körperlichen Wohlbefindens.
Novum Verlag
ISBN: 978-3-99130-713-6

Sandra Keusen (2024):

Lia Nayla: Ein Stück Himmel
Durch den Verlust der eigenen Tochter ist sie durch
das Tal der Dunkelheit gegangen. Eine berührende
Lebensgeschichte
Gschichtlizyt Verlag
ISBN: 978-3-033-10806-6

Dr. Norbert Preetz:

„Nie wieder Angst“
So lösen Sie Ängste in Minuten.
Verlag Erfolg und Gesundheit,
ISBN: 978-3-9814826-1-4

Dr. Norbert Preetz:

Das Yager-Code-Kompendium.
Heilen mit der höchsten inneren Intelligenz – Hilfe
und Selbsthilfe auch bei schweren Erkrankungen.
Verlag Erfolg und Gesundheit,
ISBN 978-3-9814826-9-0

Diese Bücher bieten einen umfassenden Einblick in die
jeweiligen Themengebiete und können sowohl für Be-

troffene als auch für Fachleute wertvolle Ressourcen
darstellen. Sie ergänzen die Inhalte des Buches und
bieten dir weitere Möglichkeiten zur Vertiefung deines
Verständnisses und zur Unterstützung deines Heilungs-
prozesses.

Hilfreiche Websites

Praxis Wägwisser, Hypnosetherapie
www.waegwisser.ch

Kobel Bestattungen, Münsingen
www.kobel-bestattungsdienst.ch

Medium
www.petraeichenberger.ch

Grabrednerin
www.einstueckhimmel.ch

Lokale Ressourcen

Erkundige dich bei lokalen Hospizen, Kirchen oder Ge-
meindezentren nach Trauergruppen und Unterstüt-
zungsprogrammen

Online-Communitys

Online-Foren und -Gruppen können ebenfalls eine Quelle der Unterstützung und des Austauschs sein. Websites wie Reddit und Facebook haben spezielle Gruppen für Trauernde.

Diese Ressourcen können eine wichtige Ergänzung zu deiner eigenen Trauerarbeit sein. Sie bieten unterschiedliche Perspektiven und Ansätze und können dir helfen, deinen eigenen Weg durch die Trauer zu finden. Denke daran, dass es keine „richtige“ Art gibt, zu trauern, und dass Unterstützung auf vielfältige Weise gefunden werden kann.

Danksagung

Ich möchte mich von ganzem Herzen bei allen bedanken, die mich auf dem Weg zur Veröffentlichung dieses Buches unterstützt haben. Ein besonderer Dank gilt meiner Familie und meinen Freunden für ihre Unterstützung in unserem eigenen Trauerprozess. Ein herzliches Dankeschön auch an die vielen Menschen, die ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen mit mir geteilt haben. Ihre Offenheit und Ehrlichkeit waren eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration.

Schließlich möchte ich meinen Lesern danken. Ihr Interesse und Ihre Rückmeldungen sind für mich eine große Motivation und Bestätigung. Ich hoffe, dass dieses Buch Trost spendet und hilfreiche Einsichten bietet.

Zusammenfassung

Es ist sehr schwierig, wenn du einen geliebten Menschen verlierst. Es gibt aber sehr viele Möglichkeiten, die du für dich und deine Familie anwenden kannst, um aus diesem Erlebnis Kraft und neue Lebensenergie zu schöpfen. Glaube mir, dein Mensch, der früher in die geistige Welt gereist ist, will nicht, dass du traurig bist und dein kostbares Leben aufgibst. Im Gegenteil, sie leiden mit dir und können ihre neu gewonnene Freiheit in dieser wunderbaren Dimension nicht genießen. Sie wünschen sich nichts Sehnlicheres, als dass du dein Leben und deine Lebensfreude wieder in die Hände nimmst, um dein kostbares Leben mit all den Menschen, die noch da sind, in vollen Zügen bewusst zu genießen, mit den Erinnerungen, die dir niemand wegnehmen kann. Dankbar zu sein, dass dieser Mensch ein Stück deines Lebensweges mit dir zusammen gehen konnte, und nicht im Verlust zu verweilen, dass er oder sie nicht mehr physisch in einem Körper steckt. Es ist möglich, zum Beispiel mit guten Freunden, Hypnose, mit einem Besuch bei einem guten Medium, mit Meditationen und vielen anderen Dingen wie dem Anhören von Nahtoderlebnissen oder aber du findest deinen eigenen Weg.

Schlussgedanken

Das Buch „Gefangen im Schmerz“ bietet einen umfassenden Leitfaden, um Menschen durch den komplexen und individuellen Prozess der Trauer zu begleiten. Es behandelt verschiedene Aspekte der Trauer, von emotionalen Reaktionen und persönlicher Selbstfürsorge bis hin zur Unterstützung durch Familie und Freunde. Der Fokus liegt auf praktischen Ratschlägen, persönlichen Erfahrungen und dem Aufzeigen von Wegen, wie man trotz Trauer Lebensfreude wiederfinden und innere Stärke aufbauen kann. Durch die Integration von Trauererfahrungen in das eigene Leben zeigt das Buch, wie man einen neuen Sinn finden und ein erfülltes Leben nach dem Verlust führen kann.

Auf folgender Seite findest du das Erinnerungsvideo von Rafael. Aus dem Leben gegangen, im Herzen geblieben.

www.waegwiser.ch/trauer

www.waegwiser.ch



Die Autorin



Nadia Christeler-Weber, geboren 1972 in Ostermündigen, ist verheiratet, Mutter einer Tochter und eines Sohnes, der viel zu früh verstarb. Tiere und Natur gehören zu ihrem Leben. Beruflich begann sie im kaufmännischen Bereich, fand aber ihre wahre Berufung in der Hypno-
 setherapie. Mit ihrer eigenen Methode begleitet sie Menschen dabei, Ursachen von Schmerzen, Ängsten, Depressionen, Süchten und Blockaden zu lösen. Ihr Ziel: Selbstvertrauen stärken, innere Freiheit und Lebensfreude zurückgewinnen – auch nach schweren Verlusten. Zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in klinischer Hypnose und mentaler Transformation untermauern ihre Expertise. In ihrem Buch „Gefangen im Schmerz“ teilt sie ihre persönliche Geschichte und zeigt Wege aus der Trauer zurück ins Leben.

„
 Wer aufhört
 besser zu werden,
 hat aufgehört
 gut zu sein!“

Basierend auf diesem Motto ist es dem novum Verlag ein Anliegen, neue Manuskripte aufzuspüren, zu veröffentlichen und deren Autoren langfristig zu fördern. Mittlerweile gilt der 1997 gegründete und mehrfach prämierte Verlag als Spezialist für Neuautoren in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Für jedes neue Manuskript wird innerhalb weniger Wochen eine kostenfreie, unverbindliche Lektorats-Prüfung erstellt.

Weitere Informationen zum Verlag und seinen Büchern finden Sie im Internet unter:

www.novumverlag.com



Bewerten
Sie dieses **Buch**
auf unserer
Homepage!

www.novumverlag.com

