

Roland Kachler
Dipl.-Psychologe u. Psycholog. Psychotherapeut
Christofstr. 16
71686 Remseck
0711/990586
Roland.Kachler@t-online.de
www.kachler-roland.de

Verzeihen in der Trauer als innere Beziehungsklärung

Stand 17. 4. 2024, 17.25 Uhr

Copyright Roland Kachler

Fotos sofern nicht anders erwähnt lizenzfrei von pixabay

I. Trauerarbeit als Liebes- und Beziehungsarbeit



I. Trauerarbeit als Liebes- und Beziehungsarbeit

Trauerarbeit als interne Liebes- und Beziehungsarbeit

Verstorbenen re-internalisieren

Verstorbenen integrieren

Verstorbene als inneres Gegenüber



Sichere, freie und geklärte innere Beziehung zum Verstorbenen

I. Trauerarbeit als Liebes- und Beziehungsarbeit

Einladungshorizonte = Wohin begleiten?



Übung: Innere Beziehung spüren als Liebe und Liebesfarbe

II. Trauerarbeit als innere Klärungsarbeit

Ungeklärtes in der inneren Beziehung
zum Verstorbenen

Bindet

innere



Blockiert

Beziehung

➔ Stillstand in Trauer- u. Beziehungsprozess

➔ Entwicklung von Symptomen

II. Trauerarbeit als innere Klärungsarbeit

Ungeklärtes in innerer Beziehung

- Schuld und Schuldgefühle
- Enttäuschung, Wut, Zorn
- Ungeklärter Konflikt mit dem Verstorbenen
- Die Schuld des Verst. An seinem Tod, bes. Suizid
- Aufträge vom Verstorbenen
-



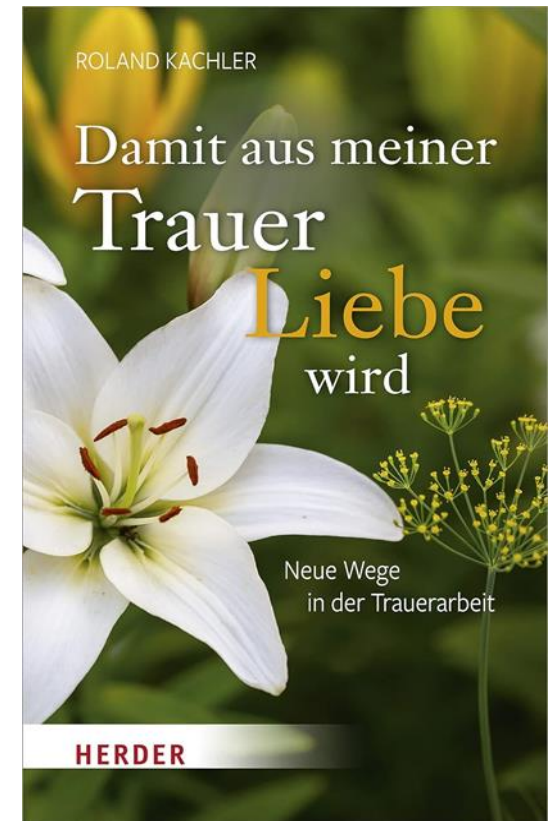
II. Trauerarbeit als innere Klärungsarbeit

**Ungeklärtes wird eingebracht in die innere
Beziehung = Klärungsarbeit**

➔ geklärte innere Beziehung

➔ freie, leichte und nahe innere
Beziehung

Kapitel 10: Meine Liebe will
Klärung und Versöhnung mit dir



Fall: Eltern schuldig Absturz der 6jährigen Tochter?

III. Arbeit mit Schuld und Schuldgefühlen

Schuldfrage

Würdigen als Ausdruck der Verantwortung



Differenzierung soweit möglich zwischen

„Realer“ Schuld
Verantwortung

Gefühlter Schuld
Überlebensschuld

Einbringen in innere Beziehung

Klären/Verzeihen-Lassen

Direkte Beziehung
statt über Schuldgefühl

Fall: Ehefrau, 39 J, Beendigung der Beatmung bei Ehemann

III. Arbeit mit Schuld und Schuldgefühlen

Ablauf des Prozess der Entschuldigung und des Verzeihens:

- Kognitive Vorklärung: Was war? Welcher Anteil? Welche Gefühle?
- Emotionale und Existentielle Verdichtung
- Brief an den Verstorbenen
- Innere Begegnung und Klärung im inneren Dialog



III. Arbeit mit Schuld und Schuldgefühlen

Notwendige Elemente des Ent-schuldens

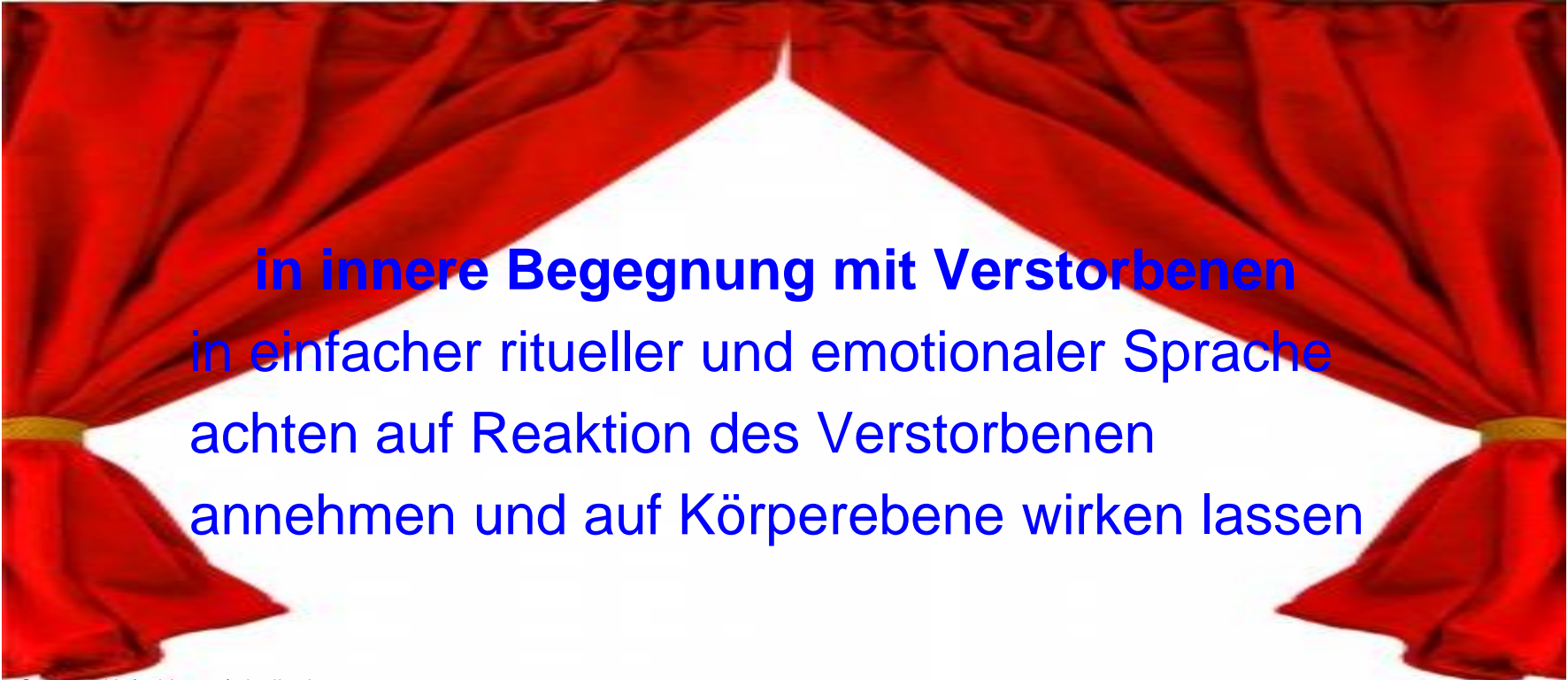
- „Ich habe gemacht/versäumt ...“
- „Ich übernehme die Verantwortung dafür.“
- „Ich habe dir Schmerz/Leid zugefügt.“
- „Es tut mir unendlich leid.“
- „Es gibt keine Entschuldigung.“
- „Dennoch bitte ich dich um Verzeihung.“



III. Arbeit mit Schuld und Schuldgefühlen

Klärungsarbeit auf innerer Bühne oder mit Stühlen

Eingebracht werden Schuld, Schuldgefühle und Überlebensschuld

A photograph of a stage with red curtains pulled back to reveal a white space. The text is overlaid on this image.

in innere Begegnung mit Verstorbenen
in einfacher ritueller und emotionaler Sprache
achten auf Reaktion des Verstorbenen
annehmen und auf Körperebene wirken lassen

Stefanie.Hofschläger / pixelio.de

Übung: Innere Begegnung mit verstorbenen Groß/elternteil

IV. Sich selbst verzeihen (lassen)

Prozess des Selbst-Verzeihens (lassen)

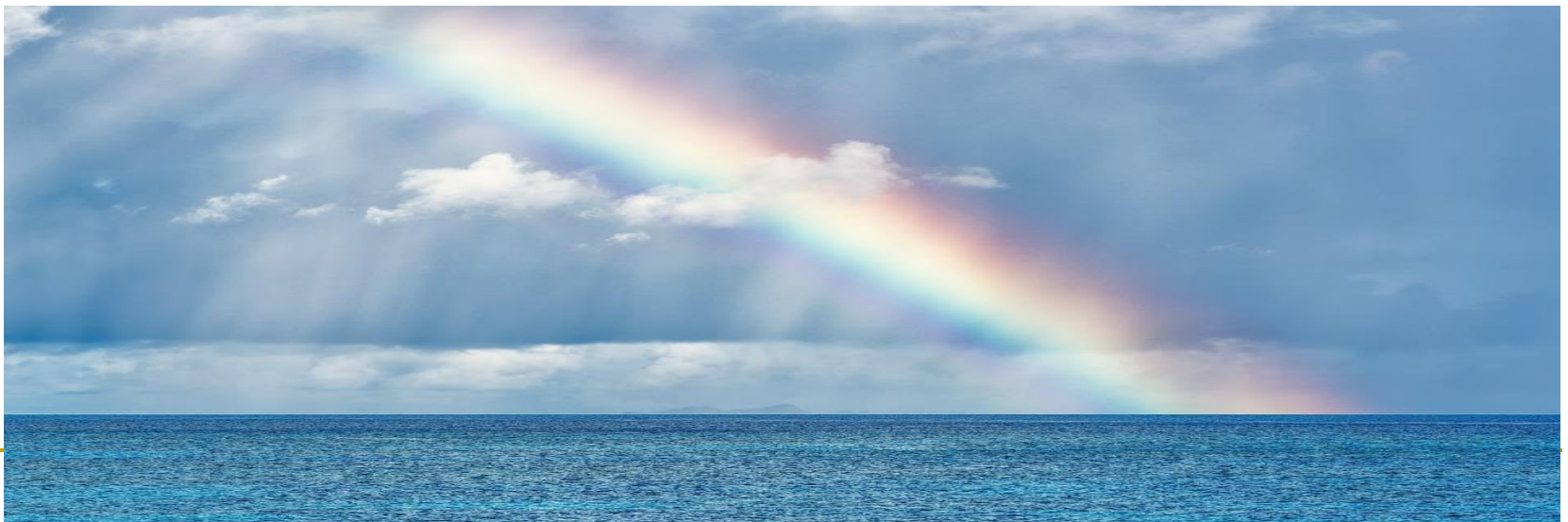
- Jüngerer verantwortliches Ich sehen
- Situation des jüngeren Ichs verstehen – Mitgefühl für damaliges Ich
- Heutiges erwachsenes Ich begegnet früherem Ich und verzeiht ihm
- Früheres Ich: Transzendente Gestalt wie Engel/Gott nimmt es in die Arme
- Früheres Ich: geht an Lichtort des Verzeihens/Vergebens



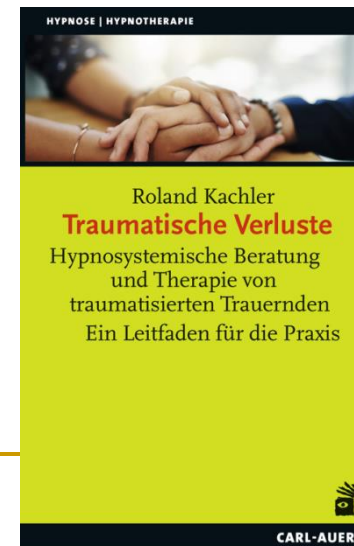
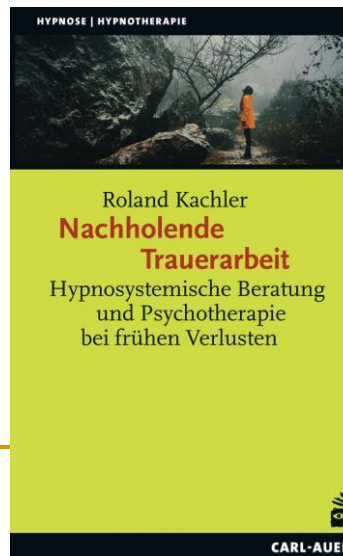
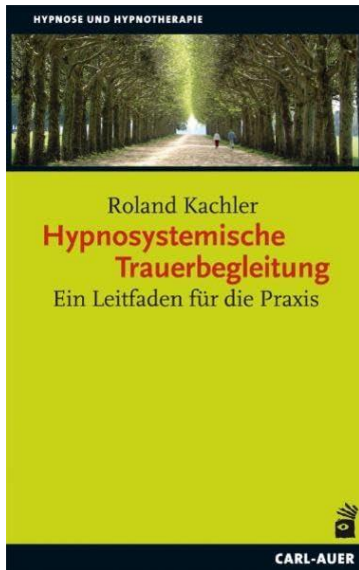
V. Abschluss des Ent-schuldens und Verzeihens

- Brief der Annahme des Verzeihens durch Verstorbenen
- Brief des Verzeihens an das jüngere Ich
- Brief der Annahme des Verzeihens durch das jüngere Ich

- Symbol/Bild des Verzeihens entstehen lassen



Weiterführende Literatur



■ Literatur:

- Kachler, R.: „Meine Trauer wird dich finden“ – Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Stuttgart 2005 (2009, 12. Aufl.)
- Kachler, R.: „Damit aus meiner Trauer Liebe wird“ – Neue Wege in der Trauerarbeit, Stuttgart 2007 (2007, 4. Aufl.)
- Kachler, R.: „Meine Trauer geht – und du bleibst. Wie der Trauerweg beendet werden kann, Stuttgart 2009 (2010, 4. Aufl.)
- Kachler, R.: Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis. Heidelberg 2010 (2. Aufl.)
- Kachler, R.: Für immer in meiner Liebe. Das Erinnerungsbuch für Trauernde. Ostf 2010
- Kachler, R.: Wie ist das mit der Trauer? – Ein Kinderbuch über das Sterben, den Tod und die Trauer, Stuttgart 2007 (2. Aufl.)
- Kachler, R.: Was bei Trauer gut tut. Hilfen für schwere Stunden. Stuttgart 2011
- Kachler, R. & Majer-Kachler, C.: Gemeinsam trauern – gemeinsam weiterlieben. Das Paarbuch für trauernde Eltern. Stuttgart 2013
- Kachler, R.: In meinen Träumen finde ich dich. Wie Träume in der Trauer helfen. Stuttgart 2014
- Kachler, R.: Meine Liebe findet dich: Der Wegweiser für Trauernde. Stuttgart 2015
- Kachler, R.: Nachholende Trauerarbeit. Hypnosystemische Beratung und Psychotherapie bei frühen Verlusten. Heidelberg 2018
- Kachler, R.: Traumatische Verluste. Hypnosystemische Beratung und Therapie von traumatisierten Trauernden. Ein Leitfaden für die Praxis. Heidelberg 2021.
- Kachler, R.: Kinder im Verlustschmerz begleiten. Hypnosystemische, traumafundierte Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen. Stuttgart 2021.