

Roland Kachler  
Dipl.-Psychologe u. Psycholog. Psychotherapeut  
Christofstr. 16  
71686 Remseck  
0711/990586  
[Roland.Kachler@t-online.de](mailto:Roland.Kachler@t-online.de)  
[www.kachler-roland.de](http://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

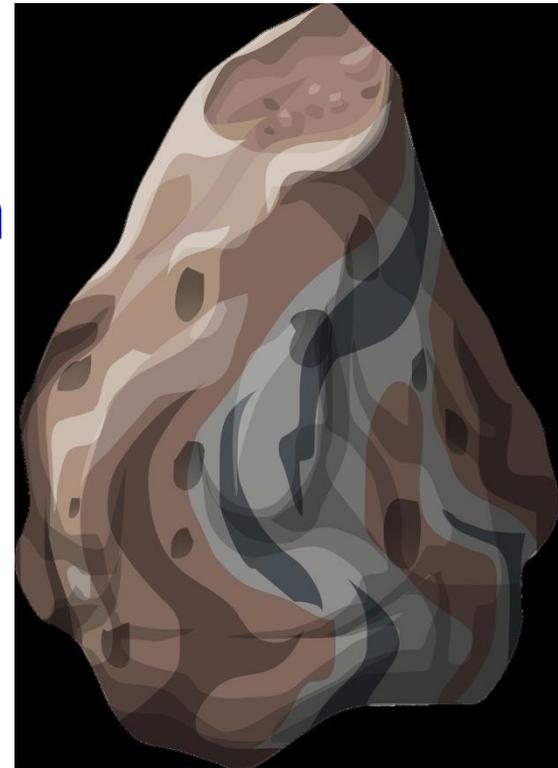
➔ Stillstand in Trauer- u. Beziehungsprozess

➔ 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
- .....



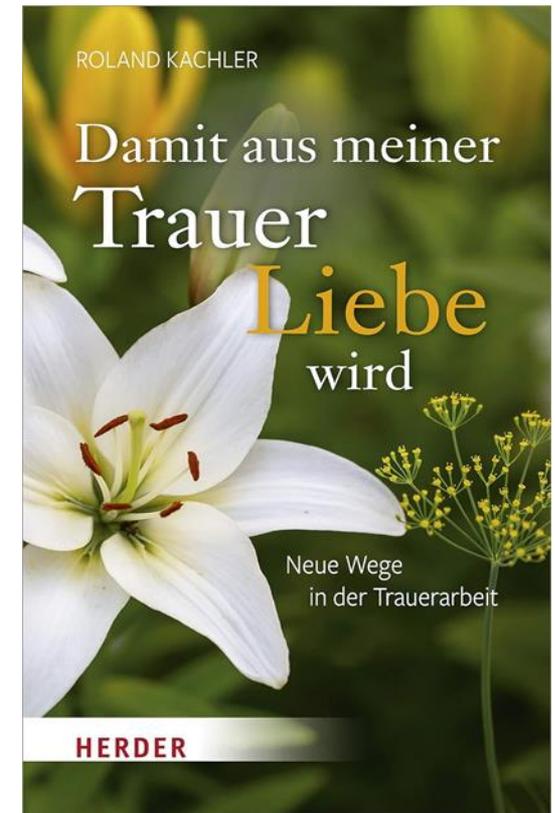
## II. Trauerarbeit als innere Klärungsarbeit

**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 red curtains pulled back to reveal a white space, symbolizing an inner stage or a ritual space.

**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

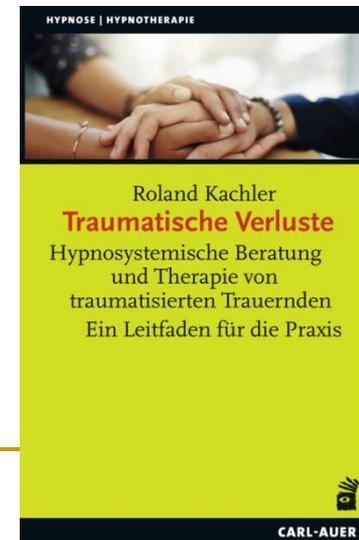
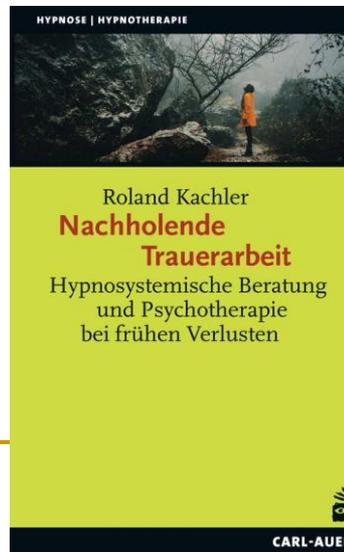
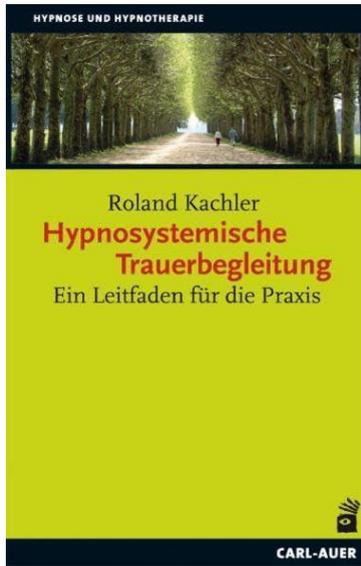
Übung: Innere Begegnung mit früherem Ich

# 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.