

# Abschied für immer

Vom Abschied nehmen und vom Trauern



**Christa Nehls**

Januar 2015

## Was Sie in diesem Buch lesen

<b>Abschied für immer</b>	<b>3</b>
<b>Ein kleines Büchlein über Abschied nehmen und Trauer</b>	<b>5</b>
Trauer - ein persönlicher Versuch der Definition	7
Abschied nehmen	8
Trauern ja - aber nur kurz	10
Was ich noch zu sagen hätte...	11
<b>Meine Arbeitsmethode L.I.S.A. im Kurzüberblick</b>	<b>13</b>
Phase 1: Das Zuhören	13
Phase 2: Identifizierung des (Kern-)Themas	13
Phase 3: Lösungen gemeinsam erarbeiten	13
Phase 4: Nur das Tun zählt	14
<b>Training – Coaching – Speaker – Kommunikation</b>	<b>14</b>
<b>Auf ein Wort zum Schluss</b>	<b>16</b>



## Abschied für immer

Vor gut zwei Jahren starb mein Vater, meine Mutter starb vor neun Jahren. Ich habe keine Geschwister, meine Großeltern habe ich nie kennen gelernt. Kinder haben sich in meinem Leben nicht ergeben. Mein Vater sagte immer: „Sie ist mit ihrem Beruf verheiratet. Damit ist sie glücklich.“

Damals war ich nicht wirklich glücklich in meinem Beruf, auch wenn ich immer mehr erreichte. Als ich mich dann aus dem angestellten Berufsleben verabschiedete und mein eigenes Unternehmen gründete, stimmte seine Aussage. Ich war und bin auf eine bestimmte Art und Weise mit meinem Job verheiratet. Denn ich liebe meine Arbeit und das was ich tue.

Meine Leidenschaft ist es, andere Menschen auf ihrem höchst persönlichen Weg zu unterstützen. Vor Kurzem starb der Ehemann meiner Freundin. Die beiden haben mehr als ein halbes Jahrhundert miteinander gelebt, geliebt, gestritten, drei Kinder erzogen. Sie ist drei Monate nach dem großen Abschied immer wieder den Tränen nahe oder weint.

Ich verstehe das nur zu gut. Mir ging es nicht anders. Als ich das Jahr 2014 verabschiedete mit Nachdenken und Gedenken und Loslassen, kamen bei mir wieder Tränen. Tränen der Trauer, des Verlusts, vielleicht auch des Wissens um die Einsamkeit, die sich beim Abschied von den Eltern einstellt.

Gleichzeitig kam eine andere Erkenntnis. Jetzt bin ich tatsächlich erwachsen, mir bleibt gar nichts anderes übrig... Sie merken, dies wird ein sehr persönliches Büchlein zum Thema Trauer und Abschied. Ich lade Sie ein, mich ein Stück in diesem Buch zu begleiten.

Ihre *Christa Nehls*

## Ein kleines Büchlein über Abschied nehmen und Trauer

Ja, zuhören will gelernt sein. Das war so meine erste Erkenntnis im Umgang mit der Trauer. Immer wieder fallen mir Geschichten ein wie z.B. diese:

Ich hatte mit meinem Vater gesprochen, dass ich für mein Büro eine leichte Decke suchte, mit der ich mich bei einer kurzen Entspannung oder Schlaf zudecken konnte. Er besass zu dem Zeitpunkt nur dunkle dicke Kuscheldecken (NB: die ich übernommen habe). Ein paar Wochen später, bei meinem nächsten Besuch sagte er, er habe Decken da für mich. Ich lehnte ab mit der Begründung, er habe doch nur die großen, dicken Decken. Wir verfolgten das Thema nicht weiter. Bald darauf verstarb er. Als ich in das alte Schlafzimmer kam, sah ich auf dem Bett eine Tüte mit leichten, dünnen Decken, gerade zum Überwerfen bei einem kleinen Schlaf.

Im Nachhinein erkannte ich, dass es viele solcher kleiner Geschichten gab. Es gab auch Streit um scheinbare Wichtigkeiten. Er erzählte mir, dass er die Medikamente nicht vertrage, daher habe er ein bisschen herum probiert und eine reduzierte Kombination gefunden, mit der er sich wohl fühle. Ich stritt mit ihm ein wenig herum deswegen. Doch letztlich wusste ich, wenn ich das Haus verließ, würde er ohnehin wieder das machen, was er für

richtig hielt. Er war ein Sturkopf, und vielleicht in den letzten Jahren sogar ein wenig starrsinnig.

Diese Geschichten fallen mir immer einmal wieder ein. Ab und an sinniere ich, ob ich etwas hätte ändern können. Sicherlich, meine Aufmerksamkeit, mich eher auf ihn einlassen statt mit meiner vorgefassten Meinung da zu stehen. Andererseits kann ich es im Rückblick nicht mehr ändern, es war, wie es war. Und es ist, wie es ist. Es lässt sich nicht mehr ändern. Zu dem Zeitpunkt habe ich das getan, wozu ich fähig war, was ich konnte.

Natürlich bin ich älter geworden, habe weiter gelernt, gehe mit solchen Situationen anders um. Ich bin geduldiger und aufmerksamer geworden. Auch mir selbst gegenüber.

Und doch gibt es Tage, ich nenne sie: meine tiefsinnigen Tage, an denen ich tieftraurig bin, wie ungerecht und dumm ich war und vergiesse Tränen über mein dummes, rechthaberisches Verhalten. Doch irgendwann siegt wieder die Vernunft, die helfend meine Gefühle sortiert und mich ein wieder entlastet. Die mir sagt, ich habe zu jedem Zeitpunkt das Beste getan, zu dem ich in dem Moment fähig war.

## **Trauer - ein persönlicher Versuch der Definition**

Trauer, was ist Trauer überhaupt? Meine Definition lautet, Trauer ist das Gefühl über einen unwiederbringlichen Verlust, wie es beim Tod ist. Doch es ist nicht immer der Tod, den wir übrigens gleich durch unsere Geburt mitbekommen haben, der uns Trauer beschert.

Es gibt unendlich viele andere Dinge, die wir betrauern z.B.:

- Trennung von Partner
- Ende eines Jobs oder der Berufstätigkeit
- Aufgabe einer Wohnung/Haus
- Beendigung von Freundschaften
- Ende der Bewegungsfähigkeit / gelähmt sein
- Zerstörung oder Verlassen einer vertrauten Umgebung
- Verlust oder Zerstörung eines geliebten Stückes (Geschirr, Vase, Kleidung, Schmuck)

## Abschied nehmen

Trauer und Abschied gehören für mich zusammen. Trauer ist zu ein trennendes Gefühl. Wir ziehen uns zurück von unserer gewohnten Umgebung, um zu trauern. Wir „lecken“ unsere Wunden. Wir pflegen unseren Kummer und damit unsere Seele. Mein Vater pflegte zu sagen: „Der Tod ist nicht schlimm für die, die gehen. Der Tod wird von denen schlimm empfunden, die zurück bleiben.“ Also denjenigen, die den Verlust erleiden und damit umzugehen lernen - oder auch nicht.

Trauer schmerzt tief innen im Herzen. Manchmal geschieht das, was meinem Vater passiert ist. er erlitt während der Leidenszeit meiner Mutter vor ihrem Tod ein „Broken-Heart-Syndrome“, eine Erkrankung die ähnliche Symptome zeigt wie ein Herzinfarkt, aber medizinisch kaum nachweisbar ist. Wenn sie erkannt wird, wird sie schnell ausgeheilt. Seine Trauer war tief. Ein ganzes Jahr lang. Dann begann er zu leben, lebte ein neues Leben, ging ständig aus, verreiste viel im Gegensatz zu früher. Und er genoss sein Leben in vollen Zügen bis zu seinem Tod. Er starb eine Woche nach seinem 80. Geburtstag und schaffte es noch, sich von diversen Leuten zu verabschieden, die für ihn wichtig waren.

Auch wir beide haben uns voneinander verabschiedet, denn wir wussten, die räumliche Distanz war nicht so schnell zu überwinden wie der Tod seine Sense schwingt.



Ganz ehrlich, auch wenn wir uns bewusst voneinander verabschiedet haben, manchmal denke ich doch, ich hätte da sein sollen. Und da sind sie wieder, die Gedanken, etwas verpasst zu haben, eine letzte Chance. Das ungute Gefühl etwas falsch gemacht zu haben.

Genau das höre ich von vielen Menschen, mit denen ich über den Tod spreche. Sie haben das Gefühl, sich nicht verabschiedet zu haben. Sie analysieren im Nachhinein genau, was sie denn so alles übersehen, nicht verstanden haben. Und damit fügen sich erneut Schmerzen zu. Sie vermuten so vieles, was an Signalen da war, die sie übersehen haben.

Meistens ist der Wunsch der Vater des Gedanken. Häufig genug ist es aber auch so, dass der Mensch, der diese Welt verlässt, diese alleine verlassen möchte. Tja, der Wunsch im Kreise der Lieben zu sterben wird häufig geäußert, letztlich aber nur im Leben, nicht mehr dann, wenn es wirklich darum geht zu gehen.

Im Hospiz, auf den Palliativstationen und im Krankenhaus kennt das Personal diese Situationen. Die Sterbenden können diese Welt nicht verlassen, weil die Angehörigen noch festhalten, den geliebten Menschen nicht gehen lassen wollen. Dann wird es den Sterbenden schwer gemacht, ihren Weg zu gehen. Oft genug ist es auch der Weg, dem eigenen Leiden aufgrund von stark beeinträchtigenden Krankheiten ein Ende zu setzen.

Das Personal weiss dann genau, was zu tun ist. Sie schicken die Angehörigen zum Kaffee trinken, auf einen Spaziergang oder beschäftigen sie anderweitig außerhalb des Sterbezimmers. Und erst dann haben die Sterbenden die Chance zu gehen. Denn jetzt sind sie frei und fühlen sich nicht mehr festgehalten.

Es ist so schwer, diese Worte zu schreiben. Es fällt mir nicht leicht, auch wenn ich gerne schreibe. Wenn ich nur einem einzigen Menschen mit meinen Worten helfe, hat sich alle Mühe und Schreibhemmung gelohnt.

### **Trauern ja - aber nur kurz**

Wie oft höre ich: „Jetzt hat er/sei aber doch lange genug getrauert. Es wird Zeit, wieder ins Leben zurück zu kehren. Mehr ist nicht nötig.“ Und ich frage dann: „Wer gibt uns das Recht zu bestimmen, wie lange jemand um einen Menschen zu trauern? Wer? Sind wir Gott?“ Niemand hat das Recht, irgendjemandem vorzuschreiben, wie lange Trauer zu dauern hat. Trauer ist individuell. Einzig und allein geltend machen können wir, dass ein trauernder Mensch wieder ins Leben zurück kommt und am Leben teil nimmt. Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass damit die Trauerzeit beendet ist.

Fritz Roth, der große Mann der neuen Sterbekultur aus Bergisch Gladbach (†2013), begründete dort ein Trauerhaus und einen Friedhof der gänzlich anderen Art. Hier ist trauern erlaubt, so lange und so oft, wie es der Trauernde will. Fritz Roth hat die Gärten der Trauer und das Haus der Klage gebaut, und es gibt die Wanderausstellung: „Der Koffer für die letzte Reise“. Sein Sohn David führt dieses Werk weiter.

Im folgenden Link ist ein Ausschnitte aus der Trauerfeier von Fritz Roth, so wie er sie wollte: <http://www.puetz-roth.de/trauerfeier-frist-roth.aspx> Purple Schultz singt bei der Trauerfeier: „Nimm dir Zeit und wein um mich, und dann leb jeden Tag... ich geh nur heim mehr ist es nicht.“<sup>1</sup> Und damit ist auch die Frage beantwortete, wie lange darf jemand trauern? Unendlich, solange er nicht vergisst, wieder sein Leben zu leben.

## **Was ich noch zu sagen hätte...**

Vor einigen Jahren habe ich einen Newsletter<sup>2</sup> geschrieben über Abschied nehmen. Alles ist von seiner Zeit geprägt, in der es entsteht. Damals war gerade ein guter Freund gestorben. Ich habe ihn, gemeinsam mit einem seiner Freunde auf dem letzten Weg, auch im Hospiz, begleitet.

---

<sup>1</sup> <http://www.purpleschulz.de/medien/texte/a-g/der-letzte-koffer/>

<sup>2</sup> erschienen im Buch „Denkpausen“ von Christa Nehls, 2. Auflage 2013

Und damals fiel mir immer und immer wieder ein Lied ein, das Trude Herr gesungen hatte: „Niemals geht man so ganz, irgendwas von dir bleibt hier, es hat seinen Platz immer bei dir.“<sup>3</sup>

Sowie wir jemanden vergessen haben, keine Erinnerungen mehr haben und pflegen, dann ist derjenige wirklich gestorben. Dann ist er tot und vergessen. Doch meistens vergessen wir nicht, wir halten immer eine Ecke in unserem Herzen frei für den Menschen, den wir geliebt und doch an den Tod verloren haben.

Und so verabschiedete ich mich an dieser Stelle und sagte: „Trauern ist in Ordnung, so lange, so viel, so oft ich will. Hauptsache ich lebe dabei.“

---

<sup>3</sup> <http://www.songtexte.com/songtext/trude-herr/niemals-geht-man-so-ganz-43f6af93.html>

## Meine Arbeitsmethode L.I.S.A. im Kurzüberblick



### Phase 1: Das Zuhören

Zuhören bedeutet, immer wertschätzend, unvoreingenommen und neutral zu sein. Augenhöhe und Gleichwertigkeit sind Grundvoraussetzung. Hieraus formt sich u.a. für mich Ihr Bild. Sie präsentieren mir Ihre Meinungen, Ihre Einstellungen, Ihre Umgebung, Ihr Weltbild, und daraus resultierend: Ihre Themen.



### Phase 2: Identifizierung des (Kern-)Themas

Sowie wir gemeinsam das Thema identifiziert haben, mit dem wir beginnen wollen, beginnt die spannende Reise von der Gegenwart in die Zukunft. Mit Hilfe unterschiedlicher Methoden können wir unterstützend das Thema eingrenzen.



### Phase 3: Lösungen gemeinsam erarbeiten

Diese Phase ist immer schmerzhaft. Hier geht es um die Klärung. Fragen wie: Wo stehe ich? Was macht mein Thema mit mir? Welchen Anteil habe ich daran? Was bin ich bereit zu tun auch für mich? Wie weit will ich gehen? Auch hier finden erprobte Methoden Anwendung zur Definition des Themas und der Lösungsansätze.

Nun beginnt die Denkarbeit für Sie: Was bin ich bereit (für mich) zu tun? Meine Aufgabe im Rahmen der LISA-Methode besteht darin, ein Feu-

erwerk an potentiellen Lösungsmöglichkeiten und -strategien für Sie zur Auswahl zu zünden.

## **Phase 4: Nur das Tun zählt**

Die 4. und letzte Phase ist die schwierigste. Ab hier sind Sie auf sich gestellt. Sie übernehmen die Verantwortung für Ihren neuen Weg und das dazu notwendige Handeln. Sie treffen im Alltag Entscheidungen zu und tragen die daraus resultierenden Konsequenzen.

Dabei bin ich Ihre Begleiterin. Ich biete Ihnen meinen Arm, wenn Sie „stolpern“ oder Sie hinfallen, damit Sie immer wieder in der Lage sind aufzustehen bzw. weiter zu gehen.

## **Training - Coaching - Speaker - Kommunikation**

Besuchen Sie meine Webseite [www.cn-counseling.de](http://www.cn-counseling.de) und finden Sie unter **Portfolio** die Angebote zu Seminaren und Coaching, erweitert um Inspirationen zu Themen, die in einem Unternehmen typischerweise auftreten. Themen rund um die Kommunikation für den Umgang der Menschen miteinander. Auf Wunsch erstelle ich Ihnen maßgeschneiderte Seminare zu den Themen.

In Kürze finden Sie unter

[www.nur-das-tun-zaehlt.de](http://www.nur-das-tun-zaehlt.de)

unser gesamtes Angebot an Training und Coaching sowie einige andere mehr.

Überaus wirksam werden die erwünschten Ergebnisse durch viele Übungen vorbereitet oder untermauert, je nach Stadium der einzelnen Teilnehmerinnen. Hieraus entwickeln sie mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, und sie fühlen sich bereit, größere Herausforderungen ohne Zögern anzunehmen.

### **Feedback eines Auftraggebers:**

„Ich schätze die Zusammenarbeit mit Frau Nehls sehr. Sie weiß, worauf es ankommt und sie macht Vorschläge zur Umsetzung. Durch ihre Persönlichkeitsstruktur und Menschlichkeit findet sie sofort Zugang zu den Teilnehmern, schafft eine angenehme Arbeitsatmosphäre und erzielt hervorragende Ergebnisse.“

### **Ein Teilnehmer:**

„Man merkt, dass Ihr Beruf Berufung ist. Sie sind bei den Menschen.“

## Auf ein Wort zum Schluss

Danke für Ihr Interesse. Sicherlich ein ungewöhnliches Thema an dieser Stelle.. Dieses Mal war es mir ein Herzensbedürfnis, dieses kleine eBook zu schreiben und zu teilen mit meinen Lesern. es ist für Menschen gedacht mit aller Menschlichkeit, die ich in Worten auszudrücken fähig bin.

Und das Lachen nicht vergessen: „Erwachsen werden heißt, eines Tages über sich selbst lachen zu können.“ *Ethel Barrymore*  
Ja, und wenn unsere Eltern gestorben sind, dann sind wir erwachsen.

Leben, lieben, lachen, scheitern, weinen, glücklich sein mit dem aktuellen Zustand, das alles gehört zum Leben dazu. Nichts und niemand hat das Recht, uns diese Grundeigenschaften streitig zu machen.

Purple Schultz: „

Ihre

*Christa Nehls*