

Auch wenn ich noch nicht weiß, wie: es wird ein Ausweg kommen! Aufnahme aus Griechenland

Foto: TELOS - 07344bb

# Trauer 3

Auch in der Krise Mut und Vertrauen ins Leben finden!





# Vorausgeschickt



Bei aller Tragik gibt es doch immer wieder Momente, wo der Schmerz kurz verschwindet. 2 lachende Männer beim spielerischen Kampf um eine Decke – Schnappschuss aus einer TELOS-Übung

## Inhalt

Eine Situation von vielen	4
Der Ausweg	6
Die Wolkenmeditation	8
Fragen nach der Meditation	10
Zum Hören: Die Wolkenmeditation auf CD	14
Zum Cahluaa	1 5



## Zu diesem Arbeitsbuch



#### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung - auch auszugsweise - ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TE-LOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

#### Kontakt

#### **TELOS**

Institut für Psychologie & Wirtschaft I-39100 Bozen, Brennerstraße 43 Tel.: 0471 3015 77

info@telos-training.com www.telos-training.com



#### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TE-LOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana. Autor der Rubrik "Die andere Seite" in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

#### Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

3



Unsere Reihe "Homelearning": www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <a href="https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching">https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching und Seminaren: <a href="https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit">https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit</a>



## Eine Situation von vielen



Das Gefühl "Ich kann nicht mehr" entsteht oft in einer Lebenskrise. Aus einem TELOS-Seminar

## Die Fallgeschichte: Ich bin am Ende meiner Kräfte

AA\*), eine 43jährige Lehrerin aus BB\*) ), die in den letzten 3 Jahren eine ganze Rehe von Schicksalsschlägen einstecken musste (Originaltext zusammengefasst):

Angefangen hat das Ganze schon vor längerer Zeit: Wir haben vor 10 Jahren verheiratet und konnten uns mit Unterstützung durch meine Eltern eine schönes Haus kaufen. Es war auf uns beide geschrieben, wir hatten auch Gütergemeinschaft und ein gemeinsames Konto, wir waren Schuldenfrei, es ging uns gut, wir verdienten beide, mein Mann sogar sehr gut und wir haben keine Kinder. Ich kann sagen, dass wir eine glückliche Ehe geführt haben.

Und dann kam alles anders.

Es ist jetzt fast genau 3 Jahre her, da hat mich plötzlich unsere Bank angerufen und gesagt, dass es so nicht weiter gehen kann.

\*) Alle Namen und Daten durch das Institut geändert oder gelöscht



-oto: TELOS - B01503n







Aus der Trauer fast nicht mehr heraus kommen ... Aus einem TELOS-Seminar

#### Ich fiel aus allen Wolken.

Mein Mann hatte extreme Schulden gemacht, unser Haus verpfändet und war mit den Rückzahlungen in Verzug. Erst dachte ich an ein Missverständnis und erst nach längeren Diskussionen gab mein Mann zu, dass er der Spielleidenschaft verfallen war. Große Schwüre, er würde alles einrenken, aber getan hat er nichts, im Gegenteil, es wurde immer schlimmer. Er hat auch in der Firma Geld veruntreut und sie haben ihn in aller Stille entlassen. Am Ende mussten wir das Haus verkaufen und ausziehen. Da es auch noch ein ungünstiger Moment war, hatten wir sogar danach noch Schulden.

Wir sind in eine kleine Mietwohnung übersiedelt, das war schon sehr demütigend. Aber es kam noch schlimmer: ein paar Monate danach hat er mich verlassen und ist zu einer anderen gezogen. Warum, weiß ich nicht, vielleicht hat die ja noch ein Haus, das er verpfänden kann.

Jetzt sitze ich alleine da und muss auch noch seine Schulden abzahlen. Nicht dass ich mir das nicht zutrauen würde, man hat mir immer schon gesagt, dass ich eine starke Frau bin. Aber es schmerzt mich so, wenn ich heute in meiner kleinen Mietwohnung sitze und an unser Heim von früher denke. Und es schmerzt noch mehr, wenn wieder die Zahlungsaufforderungen der Bank kommen und ich weiß, dass er es sich mit der anderen gut gehen lässt. Jetzt bin ich wirklich am Ende meiner Kräfte, ich weiß nicht, wie es weitergehen soll



## Der Ausweg



Im Moment der Krise ist rund herum alles negativ. Aber nicht für immer! Ein Mann notiert, was ihn belastet – Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

Nichts von dem, was wir hier schreiben, kann der Frau aus unserem Fallbeispiel ihr Haus zurückbringen oder ihren Mann. Doch ihre Kraft, die kann sie wiederfinden. Denn Abschied, Trauer und Schmerz zehren. An Kräften, Geduld und Lebensmut. Daher ist Unterstützung so wichtig.

Hilfreich kann da schon ein Gespräch mit Freunden sein, die gut zuhören können oder mit einem Therapeuten. Besonders bewährt hat sich die Teilnahme an einer Jahresgruppe, wo der Trauernde im Kreise von anderen Menschen und unter professioneller Leitung Erleichterung und Hilfen bekommt.

Hier, in diesem Arbeitsbuch hingegen wollen wir Ihnen einen Weg zeigen, wie sie in Lebenskrisen auch alleine zu etwas mehr Zuversicht finden können – und zwar mit Hilfe unserer Wolkenmeditation.

Auf diesen Seiten finden Sie die Meditation in verkürzter Form. Sie können Sie selbst nach Gutdünken ausbauen und so verändern, wie es Ihren Vorstellungen am besten entspricht. Wichtig dabei ist bloß, dass Sie die wesentliche Erkenntnis eingebaut lassen: Obwohl ich etwas vielleicht im Moment nicht sehe, ist es trotzdem da!

Die vollständige, geführte Anleitung finden Sie – zusammen mit anderen Meditationen – auf unserer CD "Vertrauen ins Leben".

Obwohl ich etwas vielleicht im Moment nicht sehe, ist es trotzdem da!









Am besten klappt diese Übung im Liegen. Aus einem TELOS-Seminar

## Gebrauchsanweisung

Diese Meditation klappt am besten im Liegen. Alles was Sie dafür brauchen ist ein ruhiger Ort und etwas, wo Sie sich für einige Minuten hinlegen können. Beides finden Sie immer, wenn Sie wollen: Wiese, Liegestuhl, Sofa, Matte, Bett ... Notfalls reicht auch schon ein zurück gekippter Bürosessel oder ein an die Wand geschobener Küchenstuhl. Darauf rutschen Sie dann so weit an der vorderen Stuhlrand, dass Sie mehr liegen als sitzen: wichtig ist bloß, dass Sie den Kopf so anlehnen können (ohne den Hals zu überdehnen und ohne den Kopf halten zu müssen!), dass Sie an die Zimmerdecke sehen können oder – wenn Sie die Übung im Freien machen – in den Himmel.

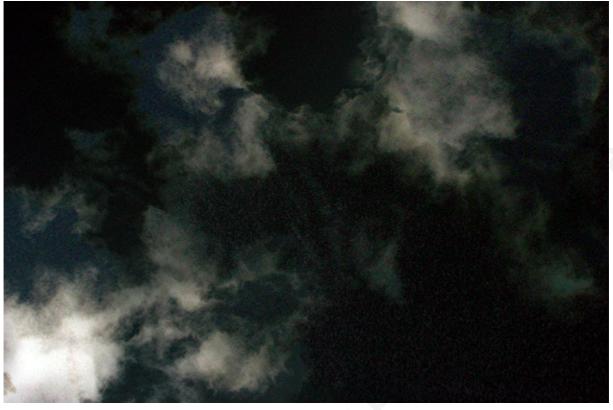
Leichter klappt's natürlich, vor allem die ersten Male, wenn Sie sich ein Plätzchen suchen, wo Sie richtig liegen können und zwar am besten nicht im Freien, sondern in einem Raum. Legen Sie sich auf den Rücken, ruckeln sich so zurecht, bis Sie gut liegen und achten darauf, dass auch Ihr Kopf gut aufliegt (Polster, Deckenzipfel, Buch, Stein ...) und Ihre Knie nicht durchhängen, sondern gut abgestützt sind (Decke unterlegen oder Rucksack, gerolltes Handtuch ... was Sie eben zur Hand haben). Alternativ oder zusätzlich, je nach Untergrund, können Sie sich auch etwas unters Kreuz legen (Achtung: bitte kein Hohlkreuz). Wenn Sie die Meditation am Abend machen, ersetzen Sie das Wort "Sonne" durch "Sterne".

Also, sorgen Sie für ungestörte Umgebung, stimmen Sie sich mit passender Musik ein und löschen Sie alle Lichter, die Sie nicht unbedingt brauchen. Damit Sie sich den Text dieser Meditation auch vorlesen lassen können, ist hier die Sie-Form, die für eine oft sehr sinnvolle, hier aber störende Distanz sorgt, durch das persönliche "Du" ersetzt.

-oto: TELOS - B8732



## Die Wolkenmeditation



Lassen Sie bewusst schwarze Wolken an der Zimmerdecke entstehen. Aus unserem Testlahor

Lege dich hin – auf Bett, Couch oder Boden.

Die Augen sind geöffnet und auf die Zimmerdecke ober dir gerichtet.

Dein Atem fließt ruhig und regelmäßig.

Und nun lass auf der Zimmerdecke dichte, dunkle Wolken entstehen, richtige Gewitterregenwolken, die alles einhüllen, schwarz und undurchdringlich, so dass du die Sonne dahinter nicht mehr sehen kannst.

Du siehst die Sonne nicht. Trotzdem zweifelst du nicht, dass sie sehr wohl da ist.

Denn du weißt: auch wenn du sie nicht siehst, die Sonne ist da. Ober deiner Zimmerdecke und ober den Wolken: die Sonne ist da.

Vielleicht gibt es auch andere Bereiche in deinem Leben, wo du etwas nicht siehst, und zweifelst, ob es da ist. Bereiche, wo du keine Lösung siehst, nicht weißt, wie es weitergeht, dich hilflos fühlst, keinen Ausweg erkennen kannst...







Diese Frau hat mit Elementen aus der Natur Ihre Meditation verstärkt.
Aus einem TELOS-Seminar

Und wenn du solche Bereiche in deinem Leben kennst oder vielleicht gerade in einer solchen Situation der vermeintlichen Auswegslosigkeit steckst – dann schau noch einmal hinauf zur Zimmerdecke, durch die Zimmerdecke hindurch, durch die dunklen Wolken hindurch, hinauf zur Sonne, die du nicht siehst, und die doch da ist – ganz unabhängig davon, ob du sie siehst oder nicht.

Und ein Teil in dir kann jetzt deutlich spüren, dass auch in jenen anderen Bereichen aus deinem Leben Auswege und Lösungen da sind, auch wenn du sie nicht siehst.

Und du weißt nun mit absoluter Sicherheit: Die Lösungen für dein Problem, die Auswege aus deiner Krise sind da, auch wenn du sie nicht siehst. Genau so wie du mit absoluter Sicherheit weißt, dass die Sonne da ist, auch wenn du sie im Moment nicht siehst.

Und im Vertrauen darauf, dass auch dein Ausweg, bereits da ist, auch wenn du ihn im Moment nicht siehst, mit diesem Vertrauen in die Lösung, die immer da ist, kannst du dir jetzt erlauben, wieder zurückzukommen, in diesen Raum, in dem du liegst. Bewegung zeichnet sich ab in deinem Körper, du streckst und dehnst dich und bist wieder voll da – entspannt und ausgeruht und mit dem sicheren Bewusstsein, dass deine Lösung, dein Weg da ist.

Ende der Meditation.



Foto: TELOS - B8746



## Fragen nach der Meditation



Auch in dunklen Momenten gibt es Positives! Aus einem TELOS-Seminar

Die Meditation ist nun zu Ende. Bleiben Sie noch ein wenig liegen und kommen mit Ihrer Aufmerksamkeit dabei allmählich wieder zurück in den Raum, in dem sie sind. Langsam kommt auch wieder Bewegung in Ihren Körper, Sie strecken sich, ballen und öffnen Ihre Hände. Nehmen Sie nun diese Blätter und beantworten Sie folgende Fragen:

# **Was fühlen Sie jetzt, in diesem Moment?**

Ohne lange nachzudenken: was spüren Sie gerade?	
	L
	<u>L</u>
	<b>E</b> n
	<u> </u>
	nd.

Foto: TELOS - B6642bng



# 2. Was hat sich jetzt in Ihnen verändert?

Im Vergleich zu Ihrem Gefühl VOR	der Meditation, was ist jetzt anders?
	<u> </u>
	<u></u> £1
	$oldsymbol{\ell}$
<b>3.</b> Was könnte sich eventuel	l in Ihnen verändern?
niert, vielleicht kennen auch Sie die	Meditieren hätte nicht richtig funktio- eses Gefühl. Dann überlegen Sie doch oniert hätte, wie Sie es wünschen, was rn?
<u>co</u>	<u></u>
	<u> </u>
	A.
5	
	<u></u>



## 4 Was würde Vertrauen bei Ihnen bewirken?

Mehr Vertrauen in das Leben: was würde dieses Vertrauen in Ihnen und bei Ihrem Umfeld bewirken?	
	L
	L
	Ø <sub>n</sub>
	pi-ly
	<u>"</u>
	<u>L</u>
— We hei wem und hei welcher Gelegenheit	
<b>5</b> Wo, bei wem und bei welcher Gelegenheit könnten Sie beginnen, Vertrauen zu fassen?	
In welcher Situation und bei welchen Menschen könnten Sie sie am ehesten vorstellen, etwas mehr Vertrauen zu zeigen?	ch
	L
	L
	<b>L</b> I
6	d'n
	<u></u>
	<u> </u>



# **6** Wann starten Sie den Weg des Vertrauens?

Ganz konkret: WANN und b werden Sie tatsächlich dam		
	$_{\ell}$	5
	Je se	5
	<u> </u>	5
	Q.	5
	£	5
	<u> </u>	5
	A. C.	5
<b>7</b> Was möchten Sie je	etzt am liebsten tun?	
Was wäre Ihnen jetzt im M Sie gerade? Beschreiben Si	oment angenehm, welche spontane Lust habe e es hier:	n
	₽.	5
		Si
		~_
		1)
5	$-\underline{\hspace{0.2cm}}_{\hspace{0.2cm} \hspace{0.2cm} \hspace{0.2cm}} \hspace{0.2cm} \mathscr{L}$	5
	<u></u>	5
	$\mathscr{L}$	5
		۷,

Ohne lange zu zögern: tun Sie es JETZT!

13



### Zum Hören: Die Wolkenmeditation auf CD



Egal, was gerade ist: mit Zuversicht in die Zukunft blicken! Cover unserer CD "Vertrauen ins Leben"

#### Die CD zum Thema:

Hören ist besser als Lesen - jedenfalls bei Meditationen. Erleben Sie diese Übung in voller Länge als geführte Meditation, speziell für den Abend, wo Sie dann nicht die Sonne sehen, sondern die Sterne: Ab sofort in der CD "Vertrauen in das Leben" aus unserer Reihe Relax.

## Auswahl, Kosten, Inhalte:

Einen Überblick über die Reihe finden Sie auf unserer Website: https://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/relax/

#### **Bestellung:**

Bestellen können Sie mit dem Bestellblatt des Infoblattes oder auch ganz einfach per Email:

info@telos-training.com

## Lieferzeiten:

Bei Verfügbarkeit liefern wir innerhalb von 2 Wochen. Die CDs und Bücher aus der Reihe Audioline werden in Kleinstauflage speziell für unsere Seminarteilnehmer hergestellt: bitte bedenken Sie, dass nicht immer alle Artikel verfügbar sind!

14



## **Zum Schluss**



Die andere Seite des selben Blattes: Vertrauen in die positive Kraft! Der selbe Mann wie vorher notiert, was ihn stärkt – Schnappschuss aus einem TELOS-Training

## Hier noch einige Sinnsprüche zum Thema:

Vertrauen ist eine Oase des Herzens, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird. Khalil Gibran, (1883 - 1931), christlich-libanesischer Philosoph

Stilles Vertrauen heilet das Herz.

Friedrich Wilhelm Gotter, (1746 - 1797), deutscher Lyriker

Vertrauen ist Magie.

Friedrich Rittelmeyer, (1872 - 1938), deutscher Theologe

Ich vertraue auf Gott und fürchte mich nicht.

Bibel, Psalm 56.12

Auch ich wünsche Ihnen Vertrauen in das Leben. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten eine Krise mit professioneller Hilfe angehen, in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe, dann rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Merzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe "Homelearning": www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <a href="https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching-und-coach

HL5 - Trauer 3: Vertrauen

oto: TELOS - 13882b