





Sandra Stelzner-Mürköster

# Der Weg zurück ins Vertrauen

Wie es gelingt,  
aus Verlusterfahrungen  
stark zu werden



# Inhalt

Zurück ins Vertrauen finden.....	9
Vorwort.....	13
Einleitung: Liebe ist Teil der Ewigkeit und Ausdruck Deiner Trauer .....	15

## Kapitel 1

Normalität als Ausdruck des Lebens.....	19
Meine ersten Trauerjahre – auf der Suche nach Normalität.....	21
Die Frage nach dem Normal.....	25
INSPIRATION Lieber Schmerz .....	27
INSPIRATION Der Trauer in Liebe begegnen .....	30
Energiearbeit – Erzeugung von Resonanzfeldern.....	31
Ein Engel auf Erden .....	36

Gedankenreise – Die Macht der Gedanken.....	41
Richtig Wünschen .....	46
TIPPS.....	48

## Kapitel 2

### In der Stille kann die Stimme

Deiner Seele erklingen .....	51
------------------------------	----

INSPIRATION Die leise Stimme unserer Seele.....	53
---	----

Heilung Deiner Trauer .....	54
-----------------------------	----

INSPIRATION Stürme des Lebens.....	55
------------------------------------	----

INSPIRATION Sehnsucht.....	57
----------------------------	----

7 mögliche Schritte auf dem Weg zurück ins Leben.....	59
--	----

Gefühle als Wegweiser der Heilung.....	60
--	----

Übung.....	62
------------	----

Der Baum des Lebens .....	63
---------------------------	----

INSPIRATION Öffne Dein Herz.....	66
----------------------------------	----

Fliegen ist doch so schön.....	67
--------------------------------	----

TIPPS.....	71
------------	----

Gedankenreise – Der Eisvogel.....	72
-----------------------------------	----

Erinnerungen als Resilienzfundament.....	83
--	----

## Kapitel 3

### Selbstliebe als Schlüssel zur

inneren Stabilität..... 89

Gefühle und Emotionen im Trauerprozess..... 91

Gefangen im Dickicht der Emotionen ..... 95

Ein verirrttes Herz sucht Heimat ..... 97

INSPIRATION Ein Gebet..... 104

Emotionen sind der Motor unseres Seins..... 104

TIPPS..... 108

Wie reflektiere ich »richtig«?..... 109

Überblick über die  
menschlichen Basisgefühle..... 110

Gedankenreise – Die Reise in die Höhle  
des Seins..... 113

## Kapitel 4

Dein Jetzt kreiert Deine Zukunft..... 121

Schwingung als Treibstoff des Lebens..... 124

INSPIRATION Wer bin ich?..... 126

Jeder Mensch ist spirituell ..... 127

Genug ist genug..... 129

TIPPS.....	131
Was will ich? .....	132
Übung – Richtig »Tacheles« reden.....	136
Meditation – Über die Wirkung meiner Gedankenreisen .....	139
Liebe heilt Angst.....	140
Gedankenreise – Die Reise zu Deinem Kraftort.....	145
INSPIRATION  Wer bin ich?.....	152
TIPPS.....	152
Kapitel 5	
Das Prinzip Leben.....	157
Mein neues Leben .....	160
TIPPS zur Neuausrichtung.....	165
Gedankenreise – Der Engel des Todes.....	166
Wachstum als Konsequenz von Heilung.....	168
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.....	171
TIPPS für Dein inneres Wachstum .....	175

## Kapitel 6

Das höhere Selbst .....	179
-------------------------	-----

Weshalb ist es im Kontext von Trauer wichtig, sich mit dem Thema des höheren Selbst auseinanderzusetzen? .....	183
--	-----

Verständnis für Dich selbst wandelt Starrheit in Bewegung .....	185
--	-----

TIPPS zur Stärkung der eigenen Intuition .....	187
--	-----

Gedankenreise – Entdecke die Vollkommenheit .....	189
--	-----

Abschließende Überlegungen .....	196
----------------------------------	-----

Ausblick .....	201
----------------	-----

Trägt Trauer eine Botschaft in sich? .....	201
--	-----

Gedankenreise – Der Wasserfall .....	202
--------------------------------------	-----

Der Ruf aus dem Jenseits ist ein Aufruf zum Leben .....	207
--	-----

Visionsarbeit .....	209
---------------------	-----

INSPIRATION Botschaft der Verstorbenen .....	211
--	-----

Gedankenreise – Vertrauen ins Leben .....	212
---	-----

Abschließende Überlegungen .....	218
----------------------------------	-----

Überblick über die Gedankenreisen .....	221
---	-----



# Zurück ins Vertrauen finden

»Liebe über den Tod hinaus

*Meine Hand hält Deine, spüre meine Liebe, meine Nähe, unsere Verbundenheit. Wir werden immer das füreinander sein, was wir sind und waren.*

*Mein Herz ist Dein, Dein Herz ist mein. Wir sind ganz und vollkommen in dieser Verbindung. Erwinnere Dich immer wieder daran, dass diese Verbindung nie endet. Denn sie ist ohne Anfang und ohne Ende, sie ist Teil der Ewigkeit.*

*In der Stille kannst Du mich hören, kannst Du mich wahrnehmen. Für mich ist die Zeit ohne Bedeutung geworden, denn die Ewigkeit kennt keine Zeit. Lebe im Jetzt, finde in Dir die Vollkommenheit, die Du mit mir fühltest – sie ist da, sie war immer schon ein Teil von Dir, deswegen konntest Du sie gemeinsam mit mir überhaupt empfinden. Nun darfst Du diesen Anteil in Dir wieder finden, das ist Deine Aufgabe ohne meine irdische Präsenz.*

*Lebe, lebe für mich und nimm Deine Aufgabe an: zu erfahren, wer Du wirklich bist.«*

Zur Erinnerung: Mein persönlicher Abschied  
(siehe auch Kapitel 1 in »Zurück ins Leben finden«)

»Als ich gerade einmal 30 Jahre alt war, änderte sich innerhalb von drei Tagen mein Leben radikal. Wir schreiben das Jahr 2007. Es ist ein Montag Ende November. Die Vorbereitungen für die Adventszeit stehen an und die Luft riecht bereits nach Advent. Es soll das erste Weihnachten werden, das wir als kleine Familie feiern. Bis dahin war mein Leben für mich nahezu perfekt. Ich lebte meinen Traum: Ich war mit dem großartigsten Mann verheiratet, den ich mir je erdenken konnte, und wir hatten einen süßen kleinen Sohn. Der war gerade sechs Monate alt, ich mit der Ausbildung zur Gymnasiallehrerin fertig, hatte einen festen Job, eine tolle Wohnung und ich konnte mit meinem Mann herrlich über die Zukunft sinnieren. Wir konnten träumen und uns ausmalen, was uns noch alles gemeinsam erwarten würde.

An jenem Montag also wollte mein Mann vor dem Mittagessen kurz joggen gehen: »Ich werde nur eine kurze Runde laufen«, waren mehr oder weniger die letzten Worte, die er zu mir sprach. Tim, unser Sohn, bekam noch einen schnellen Kuss auf die Stirn, ich einen Abschiedskuss, bevor er schon aus der Tür draußen war. Wie sich später herausstellte, kam er wohl nicht weit.

Ich saß zu Hause und wartete auf ihn und ärgerte mich irgendwann, weil er einfach nicht zurückkam. Ich dachte nur: »Was soll das denn? Du weißt doch, dass ich mit dem Essen auf dich warte?« Doch er kam und kam nicht. Plötzlich klingelte es an der Haustür. In der Hoffnung, dass mein Mann nun endlich den Weg nach Hause gefunden hatte, öffnete ich. Doch Fehlanzeige! Stattdessen stand meine

aufgelöste Nachbarin in der Tür und teilte mir mit, dass die komplette Straße ganz in der Nähe von uns abgesperrt sei, da man dort einen toten Jogger gefunden habe.

Diesen Moment, der durch ein furchtbares Gefühl der Gewissheit begleitet wurde, werde ich nie vergessen. Ich erstarrte innerhalb von Sekunden, da ich genau spürte, dass etwas Schreckliches geschehen war und der Jogger mein Mann sein musste. Ich war wie gelähmt, sonst hätte es mir buchstäblich das Herz zerrissen.

Die darauffolgenden Stunden sind mir größtenteils nicht mehr greifbar. Ich kann mich nur bruchstückhaft an bestimmte Personen und Ereignisse erinnern. Ich versuchte, mich zu beschäftigen, nicht durchzudrehen, alles zu regeln, was möglich war, um endlich ins Krankenhaus zu können, in das er nach Aussage der Polizei, nach einer Wiederbelebung, eingeliefert worden sei. An Einzelheiten kann ich mich nicht mehr erinnern. Irgendwann kam die Nachricht, dass mein Mann mit dem Hubschrauber in die Uniklinik gebracht werde, da die Behandlungsmöglichkeiten hier vor Ort zu begrenzt seien. Ich weiß nur, dass ich zwischen Wahnsinn und Verrücktsein, innerer Versteinerung und Bangen und Hoffen schwebte – ich war haltlos!

Gegen Abend konnte ich endlich zu ihm auf die Intensivstation der Uniklinik. Bis heute weiß ich nicht mehr genau, wie ich dorthin gekommen bin und wer mich begleitete. Nie werde ich den Anblick vergessen, der sich mir bot, als wir endlich zu ihm durften. Mein Herz zerbrach, als ich meinen Mann dort liegen sah: Meine große Liebe, mein Partner, mein Seelenverwandter, mein Mann, der Vater unseres Sohnes würde gehen. Das stand für mich ab diesem Zeitpunkt außer Frage.

*Es vergingen Minuten, Stunden und letztlich zwei Tage, bis sich seine Seele von seinem Körper trennte und er starb. Am Montagmorgen war mein Leben noch so, wie ich es bis dahin kannte. Am Mittwochmorgen sollte ich zur Witwe und Alleinerziehenden eines Babys werden.«*

# Vorwort

Trauer und Verlusterfahrungen sind tiefgreifende transformative Prozesse, da sie eine Belastungsprobe für die Beziehung zu uns selbst, zu den eigenen Gefühle und dem eigenen Leben darstellen. Nichts ist mehr, wie es war.

Ich erinnere mich in meinem Leben an so viele Momente, in denen ich das Gefühl hatte, buchstäblich durchzudrehen – das erste Neujahr ohne meinen verstorbenen Mann ging mit dem tiefen Bewusstsein einher, dass es in dem folgenden Jahr keine gemeinsamen Erlebnisse mehr geben würde. Der Schmerz, den ich dadurch spürte, ließ mich kaum noch atmen, denn die Unvorstellbarkeit, dass er wirklich nicht mehr bei mir war, wurde so ein Stück weit real in mir.

## Kennst Du dieses Gefühl?

Dieses Gefühl, das sich zwischen Wahnsinn und emotionaler Leere bewegt, ist ein Gefühl, das »man« kaum aushalten kann – meine Sehnsucht nach der jenseitigen Welt wurde in diesen

Momenten noch intensiver und so groß, dass jeder Atemzug eine Qual war.

Heute blicke ich auf diese Zeit des großen Schmerzes zurück und bin dankbar, dass ich einen Wandel in mir erfahren durfte. Ein Normal, wie ich es zuvor gekannt habe, hat es nie wieder gegeben. Aber es gibt jetzt ein anderes Normal, ein Normal, das ich als Leben bezeichnen möchte. Diesen Weg zu gehen war hart, aber er hat sich gelohnt!

Ich wünsche Dir von Herzen, dass auch Du nach einer Verlust- oder Trauererfahrung Dein neues »Normal« finden wirst, mit vielen Lichtblicken, die Dein Herz erfüllen. Die Frage nach dem WIE ist essenziell. Lass Dich ein Stück weit tragen von den Ausführungen in diesem Buch und erfahre, wie Dein **WIE** ganz konkret aussehen kann.

# Einleitung: Liebe ist Teil der Ewigkeit und Ausdruck Deiner Trauer

Liebe ist ...

... bedingungslos

... grenzenlos

... die stärkste Macht und Kraft

... kennt nicht den Tod, denn sie ist Teil der Ewigkeit

... ewig.

*»Wenn Du ich wärest und ich Du, was würdest Du Dir dann wünschen?  
Ich bin einen Schritt weiter gegangen, so war es bestimmt. Ich sehe  
Dich, ich spüre Dich und ich frage Dich noch einmal: Wenn Du ich wä-  
rest und Ich Du, was würdest Du Dir dann wünschen? Bitte leb, leb für  
mich. Wenn die Zeit gekommen ist, werden wir uns wiedersehen, doch  
nimm nun Deinen Auftrag und Deine Bestimmung an. Seh Dich selbst  
durch meine Augen und erkenne, was ich mir aus Liebe wünsche: Leb!«*

Wir alle sind Teil der unendlichen Kette des Seins. Die Trennung, die Dich jetzt so schmerzt, ist Ausdruck der Liebe, die

tief verbindet. Und dieses Band der Liebe ist unzerstörbar. Spür und fühl: Der Tod ist nicht das Ende, sondern der Übergang zu einem anderen Dasein.

Ich wünsche mir von Herzen, dass Dir diese Worte Trost und Hoffnung spenden. Hoffnung ist wie ein Lichtstrahl in der Dunkelheit, der uns die Kraft verleihen kann, Grenzen zu überwinden.

In der Trauerarbeit geht es um eine grundsätzliche Neuausrichtung in Deinem Leben. Das Wort »Arbeit« steht hier für einen aktiven Prozess, den wir Menschen, den Du erst einmal zulassen darfst und muss. Hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, was es wirklich bedeutet, Trauer zu »verarbeiten«?

- Zu trauern bedeutet, viele kleine Tode zu sterben und wieder aufzuerstehen.
- Es bedeutet, durch den Schmerz zu gehen, und die Freude wieder zu entdecken.
- Es bedeutet, die Bereitschaft in sich zu finden, das Leben und Dich selbst neu kennen zu lernen, denn der- oder diejenige, der oder die Du einst warst, gibt es nicht mehr.

Die Bereitschaft, all das in Dir zu finden und ein Ja zu Dir und Deinem Leben zu geben, ist ein Anfang, der aus vielen kleinen Momenten des Glücks und der Freude beginnen und sich von hier aus ausdehnen kann.



Wenn ich mich zurückerinnere, so sind die Momente, in denen ich wieder so etwas wie »Leben« in mir spürte, besonders kostbar; es war eine Umarmung, ein Kuss, ein kleiner Ausflug, der mir zeigte, dass das Leben wieder lebenswert sein kann. Es ist eine Entdeckungsreise, in der Du Dein Leben lernen darfst, neu zu erobern.

Welche kleinen Momente des Glücks fallen Dir spontan ein? Mach sie nicht klein, denn sie sind so kostbar! Mich persönlich hat der Glaube und die tiefe Gewissheit immer getragen, dass mein Mann und all die liebe Seelen, die schon vor mir gegangen sind, immer noch teilhaben an meinem Leben. Sie sind da, in Liebe verbunden und beschützen uns, geben sogar Ratschläge und weisen den Weg in ein erfülltes Leben, weil sie sich zutiefst wünschen, dass wir glücklich sind.



# Kapitel 1

Normalität  
als Ausdruck  
des Lebens





## Meine ersten Trauerjahre – auf der Suche nach Normalität

Ich möchte Dich, liebe\*r Leser\*in, teilhaben lassen an meinen ersten Trauerjahren und Dir daran exemplarisch zeigen, wie der Weg zurück ins Leben gelingen kann. Es geht nicht darum, Musterbeispiele zu kreieren, denn jede\*r hat seine\*ihre eigene Art, Trauer zu leben; es geht mir aber sehr wohl darum, Mut zu machen, Mut, dass das Leben wieder schön werden kann. Ich werde so oft gefragt, wie lange dieser furchtbare Zustand tiefster Trauer dauert. Gerne »klammern« sich Trauernde an das berühmte erste Trauerjahr. Sicherlich ist das erste Trauerjahr sehr wichtig im Prozess des Trauerns, denn das Jahr steht für viele »erste Male«:

Das erste Mal Geburtstag feiern ohne ...

Dass erste Mal Einkaufen gehen ohne ...

Und oft fragte ich mich bei diesen Gelegenheiten, ob mir die Menschen nun ansahen, dass ich Witwe und alleinerziehend war?

Ich weiß sehr wohl, wie schwer und zugleich wichtig diese »ersten Male« sind. Wir schaffen damit neue Erinnerungen, und mit jeder Wiederholung eines Ereignisses wird der Vorgang wieder mehr zur Gewohnheit und nicht zur Herausforderung, dennoch bedeutet dies nicht, dass die Trauer deshalb automatisch weniger wird. Ich habe eher die Erfahrung gemacht, dass ich im ersten Jahr so mit der Sicherung und Or-

ganisation meines Lebens beschäftigt war, dass für die Trauer und für mich kaum Raum und Platz da waren. Einerseits war dies mit Sicherheit gut so, denn ansonsten wäre ich wahrscheinlich durchgedreht, andererseits führte dies dazu, dass ich irgendwann keinerlei Energie und Kraft mehr hatte. Erst als mein Umfeld wieder ruhiger und stabiler wurde, konnte ich mich mir selbst und meiner Trauer intensiver widmen (dazu später mehr). Deshalb rede ich gerne von meinen ersten Trauerjahren.

In meinen ersten Jahren der Trauer war ich eine Verlorene, eine Ertrinkende, die nach einem Strohhalbm suchte, um Halt in einer Welt zu finden, die mir mit einem Mal vollkommen fremd, trost- und schutzlos erschien. Wie schon in meinem ersten Buch »Zurück ins Leben finden« erwähnt, spürte ich so gut wie nichts mehr, mein Überlebensmodus hatte auf Autopilot umgeschaltet – ich funktionierte einfach nur noch. Die alles entscheidende Frage, die ich mir stellte, war die Frage nach dem WANN? Wann werde ich wieder ein normales Leben führen können, wann werde ich wieder einmal so etwas wie Freude und Glück empfinden? Dass ich diese Gefühle wieder erreichen könnte, war für mich zu diesem Zeitpunkt unvorstellbar. Ich wollte eine Anleitung, eine Anleitung, wie man diesen entsetzlichen Zustand überleben kann. Ich weiß sehr gut aus eigener Erfahrung, dass es alles andere als einfach ist, diesen Weg zu gehen. Und wie oft habe ich gedacht, dass ich »es« nun geschafft habe, und kurz danach bin ich wieder im Tal der Tränen gelandet. Trauer ist nichts für Feiglinge; sich

der eigenen Trauer zu stellen, bedeutet, wirklich großen Mut aufzubringen, indem man Angst vor Unbekannten überwindet und innerlich die Bereitschaft entwickelt weiterzugehen. Damit meine ich beispielsweise ganz konkret die vielen Fragen, die mit dem Tod eines nahestehenden Menschen zusammenhängen:

- Wie ist der Nachlass geregelt?
- Gibt es eine Bankvollmacht?
- Gibt es eine Generalvollmacht?
- Wie sieht die finanzielle Versorgung grundsätzlich aus?
- Kann der Wohnraum gehalten werden?
- Was muss geregelt, entsorgt, getan werden?
- etc.

Die Fragen und die damit einhergehenden Erledigungen nehmen viele Hinterbliebene sehr ein.

Auch ich kenne diese Zeit und Fragen nur zu gut, bei mir war sie mehr durch Schrecken als durch Konstanz geprägt, denn die einschneidendste und kräftezehrendste Etappe war wohl die Zeit um die Regelung des Erbes meines Mannes. Wir hatten diesbezüglich nichts veranlagt oder festgelegt. Neben der Trauer, die mich völlig aus der Bahn warf, waren es vor allem Existenzängste, die mir heute noch sehr präsent sind. Es war immer wieder so, als würde ich innerlich zerrissen, zerplatzen, als wäre nichts mehr in Ordnung in mir – ein