



Podcast 41: Wie ich mit dem Gefühlschaos nach Klaus' Suizid umgegangen bin

Dr. Susanne Lapp, Inhaberin WildWechsel

A	INTRO: STANDARD!	2
B	INTRO: INDIVIDUELL	2
C	DER MOMENT DER ABSURDITÄT – ALS DIE POLIZISTEN IN MEINER KÜCHE STANDEN	3
I	Meta-Reflexion: Warum reagiert man manchmal zuerst mit Taubheit?	4
D	ANGST – WENN DIE ZUKUNFT ZUM CHAOS WIRD	5
E	NLP UND AUFSTELLUNGSARBEIT TRAGEN MICH DURCH DIE ZEIT	6
F	TRAUER – DAS GEFÜHL, DAS NICHT NACH VORNE, SONDERN NACH HINTEN BLICKT	7
G	WUT – DER UNERWARTETE GAST	8
I	Meta-Reflexion: Mit Abstand auf das eigene Erleben blicken – ohne es zu unterdrücken	8
II	Meta-Reflektion II: Gefühle sind nicht gefährlich	11
H	ES BRAUCHT MEHR ZEIT ALS GEDACHT	9
I	DER MÖGLICHE SINN DES GANZEN: DIE FRAGILITÄT DES LEBENS	10
J	MINI-ÜBUNG: ABSTAND SCHAFFEN ZU STARKEN GEFÜHLEN	13
K	FAZIT: WAS DU AUS DIESER FOLGE MITNEHMEN KANNST	15
L	ABBINDER	15



A Intro: Standard!

Herzlich willkommen beim **WildCast – dem Coaching-Podcast für alle, für alle, die mehr wollen als nur Erkenntnis – echte Veränderung**

Persönlichkeitsentwicklung, NLP und systemisches Coaching sind Themen, die dich interessieren? Dann bist du hier genau richtig!

Ich bin deine Gastgeberin **Susanne Lapp**, die Gründerin von WildWechsel – dem NLP-Institut für Persönlichkeitsentwicklung. Gemeinsam mit meinem Team biete ich systemische NLP- und Coaching-Ausbildungen, Familienaufstellungen & Coaching. Und mit über 500 Coaching-Stunden im Jahr gehöre ich seit Jahren zu den meistgebuchten Coaches des Landes.

Egal, ob du selbst mitten in einer Veränderung steckst oder als Coach, Führungskraft andere unterstützen willst – hier erfährst du, wie du mit den richtigen Werkzeugen tiefe Transformation bewirkst.

Schön, dass du da bist – lass uns starten!

B Intro: Individuell

🎵 (*Intro-Musik – sanfte, nachdenkliche Stimmung*)

Bevor wir einsteigen, möchte ich eine kurze Triggerwarnung geben: In dieser Folge spreche ich offen über Suizid, die Trauer derer, die zurückbleiben und überwältigende Emotionen. Wenn dich dieses Thema betrifft oder belastet, achte gut auf dich und höre nur weiter, wenn du dich innerlich stabil genug fühlst.

Wenn du merkst, dass es dich zu sehr mitnimmt, dann pausiere die Folge oder sprich mit einer Vertrauensperson darüber. Denn das ist mir wichtig: Du bist nicht allein. Und es gibt Unterstützung, wenn du sie brauchst.

Falls du selbst in einer seelischen Notlage bist oder jemanden kennst, dem es gerade nicht gut geht, kannst du dich rund um die Uhr anonym und kostenlos an die **Telefonseelsorge** wenden: ☎ 0800 111 0 111 Oder online unter: www.telefonseelsorge.de

In der letzten Folge habe ich über den Moment gesprochen, in dem ich vom Suizid meines Lebensgefährten Klaus Grochowiak erfuhr. Über das, was in den ersten Stunden, Tagen und Wochen danach passierte und wie ich über weite Strecken wenig nichts fühlte. Wie ich also dissoziierte.



Irgendwann kam der Moment, an dem dieser innere Schutz, die Dissoziation, nicht mehr hielt. Sie bewahrt uns davor, von einer plötzlichen Realität zerstört zu werden. Aber irgendwann lässt dieser Schutz nach.

Und dann ist es oftmals so, als würde man von einem reißenden Strudel gezogen. Angst, Trauer, Wut – alle Emotionen stürzen auf einen ein, ohne dass man weiß, wohin damit.

Heute erfährst du, wie ich von diesem emotionalen Strudel verschluckt wurde – und wie ich mich wieder rausgekämpft habe. Wie ich mich mit diesen Gefühlen auseinandergesetzt habe – und was mir geholfen hat, sie zu verstehen und hinter mir zu lassen.

Am Ende führe ich dich durch ein Coaching-Format, das dich darin unterstützt, deine Gefühle zu steuern und dich nicht mit ihnen zu verwechseln. Für viele ist diese Erkenntnis ein echter Gamechanger.

C Der Moment der Absurdität – als die Polizisten in meiner Küche standen

Ich habe es in der letzten Folge ja bereits erzählt: Am Ostersonntag 2020 gegen 19.00 Uhr stehen plötzlich 2 Polizisten und eine Polizistin in meiner Küche. Sie eröffnen mir, dass Klaus tot ist. Ich biete Kaffee an. Vielleicht, weil man das tut, wenn Menschen zu Besuch kommen. Vielleicht, weil mein Gehirn versucht, an irgendeiner Form von Normalität festzuhalten.

Dann sagen sie den nächsten Satz. ‚Es handelt sich nicht um einen natürlichen Tod. Wir müssen ein Todesermittlungsverfahren von Amts wegen einleiten.‘ Ich starre sie an. Ich versuche, die Worte einzuordnen. ‚Das bedeutet, dass wir Fremdverschulden ausschließen müssen.‘ Als Krimileserin weiß ich natürlich, dass die meisten Morde in der Familie passieren und dass das natürlich ausgeschlossen werden muss und dass sie das auch ausschließen müssen. Ich weiß, dass das Routine ist. Ich weiß, dass sie nur ihren Job machen müssen. Und trotzdem fühle ich mich wie in einem schlechten Krimi.

Sie erklären mir, dass sie bereits Kameras rund um den Auffindeort von Klaus gecheckt haben. Dass man darauf sieht, wie Klaus alleine – und offensichtlich freiwillig – dort angekommen ist. Dass er einen Abschiedsbrief hinterlassen hat, in dem er mich zu seiner Alleinerbin macht und dass das natürlich alles auf einen Freitod hinweist und dass sie wüssten, dass das belastend ist, aber sie müssten halt ermitteln.



Wie lange hat dieses Gefühl der Absurdität angehalten? Ein paar Tage eigentlich nur. Die Polizisten geben mir dann noch einen Merktzettel, auf dem steht, dass ermittelt werden muss. Dass man dafür bitte Verständnis haben möge, dass sie versuchen, es so wertschätzend wie möglich zu machen und dass man sie auch jederzeit anrufen kann, wenn man eine Frage hat. Auf dem Merktzettel stehen auch eine Telefonnummer und ein Ansprechpartner drauf. Also das hat mir schon alles sehr, sehr geholfen, auch das Gefühl, dass man da wertschätzend mit mir umgegangen ist, letzten Endes.

Und fragen die Polizisten, ob ich jemanden anrufen kann. Ob jemand vorbeikommen kann. Ich wähle die Nummer meiner Schwester. Als Marion abhebt, beginnen die Tränen zu laufen.

Ich erinnere mich noch genau an den Blick der Polizisten in diesem Moment – fast so, als wären sie erleichtert. Erleichtert, dass ich „normal“ reagiere. Erleichtert, dass ich weine.

♪ (*sanfter Übergang – Meta-Reflexion*)

I Meta-Reflexion: Warum reagiert man manchmal zuerst mit Taubheit?

Bevor ich weitererzähle, lohnt sich ein Blick, eine Meta-Reflexion auf das, was da innerlich passiert ist.

Viele glauben, dass man in einer Extremsituation sofort weinen oder schreien würde. So sieht man es ja in jedem Krimi. Aber oft passiert das genaue Gegenteil: Der Körper schaltet in den Überlebensmodus. Dissoziation ist ein Notfallmechanismus der Psyche. Er bewahrt uns davor, von einer plötzlichen Realität überrollt zu werden.

Deshalb kommt das Weinen meist erst einen Moment – oder viele Momente – später. Deshalb bricht die Trauer oft erst auf, wenn ein vertrauter Mensch da ist – wie in meinem Fall meine Schwester. Denn das ist ein weiterer Schutzmechanismus: Wir lassen Gefühle erst zu, wenn wir uns sicher fühlen.

♪ (*Übergangsmusik – von Taubheit in Unruhe*)



D Angst – Wenn die Zukunft zum Chaos wird

Zurück zu dem Abend, der alles veränderte. Nach 2 Stunden war meine Schwester da. Sie wird die nächste Woche bleiben. Von dem Moment an war ich wie überdreht. Ich bin gar nicht zur Ruhe gekommen. Ich habe die Nacht fast kein Auge zugemacht.

Diese Anspannung und Überdrehtheit blieb dann auch so die nächsten Tage. Ich nehme die Folge jetzt, Ende März auf, und es ist wunderschön sonnig gerade. Und ungefähr so, nur noch ein paar Grad wärmer, war auch die Woche nach dem Tod von Klaus. Meine Schwester und ich sind jeden Tag lange spazieren gegangen. Hauptsächlich, weil so viel Unruhe und Anspannung in mir war. Ich konnte einfach nicht stillsitzen.

Als Coach – und als jemand, der die Funktionsweise von Gefühlen unterrichtet – war mir bewusst: Was ich erlebte, waren klassische Angstsymptome.

Und was ich meinen Coachees immer sage: Unsere Gefühle wollen uns Hinweise geben. Sie zeigen uns, dass etwas in unserem Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist – eine Soll-Ist-Abweichung in der Erfüllung unserer Bedürfnisse. Klingt so technisch, aber das ist es.

Jedes Gefühl spricht dabei eine eigene Sprache und macht auf eine ganz bestimmte Abweichung aufmerksam.

Wut etwa weist uns darauf hin, dass eine Grenze verletzt wurde. Trauer zeigt an, dass wir etwas verloren haben, das uns wichtig war. Zu den beiden kommen wir gleich.

Und die Angst? Sie richtet den Blick nach vorn. Sie ist das Gefühl, das uns warnt, wenn unser Bedürfnis nach Sicherheit bedroht ist – wenn wir spüren, dass wir auf das, was kommt, nicht ausreichend vorbereitet sind.

Die Botschaft der Angst lautet: „Werde kreativ! Lass dir was einfallen, um das Problem zu lösen!“. Sie will, dass wir Lösungen finden, um eine gute Zukunft zu gestalten.

Und genauso erging es mir gerade: Ich stand vor einer ungewissen Zukunft. Alles, was einmal sicher gewesen war, war weggefegt. Und meine Angst wollte, dass ich Antworten finde. Neue Bilder, neue Möglichkeiten.

Denn in diesen Wochen nach dem Tod von Klaus lag die Zukunft wie ein großes Chaos vor mir. Den einen Tag habe ich gedacht, ich mache weiter und mache WildWechsel richtig groß. Den anderen Tag habe ich gedacht, ich verkaufe alles, mache nur noch Yoga auf Bali. Den übernächsten Tag habe ich gedacht, keine Ahnung, irgendwas Drittes.



Habe ich eine dieser Möglichkeiten als realistisch empfunden? Nein, aber ich habe gar nichts als realistisch empfunden in diesen Wochen. Ich wusste, ich brauche schnell eine Lösung und mir war gleichzeitig klar, dass die Dinge Zeit brauchen würden, um eine neue Ordnung zu finden. Die Spannung auszuhalten, hat mich weiter gestresst.

Was mir geholfen hat in diesem Durcheinander war ein Mindestmaß an Struktur. Ich hab jeden Abend Yin-Yoga gemacht. Und jeden Tag meditiert. Und ich habe natürlich täglich, wirklich täglich, NLP und Aufstellungen mit mir selbst gemacht.

E NLP und Aufstellungsarbeit tragen mich durch die Zeit

Lass mich dir ein bisschen von diesem Selbstcoaching erzählen. Mit zu den dringendsten Dingen gehörte es ja, Klarheit über die Zukunft von WildWechsel zu bekommen. Ich habe verschiedenste Szenarien angeschaut: Was passiert, wenn ich Weg A gehe? Und was, wenn ich mich für Weg B entscheide? Oder doch C? Ich habe diese Möglichkeiten nicht nur theoretisch durchdacht, sondern sie wirklich *aufgestellt* – mit Bodenankern, wie ich sie so oft in meinen Coachings nutze.

Bodenanker ist dabei der fancy Begriff für ein Blatt Papier. Man beschriftet ein Blatt Papier und legt es auf den Boden. So habe ich für jedes mögliche Zukunftsszenario einen Bodenanker erstellt und sie so auf dem Fußboden verteilt, wie das meinem inneren Bild entsprach.

Und dann habe ich mich nacheinander auf jeden Bodenanker gestellt und konnte so spüren, wie sich die verschiedenen Zukunftsversionen anfühlen – nicht nur im Kopf, sondern mit dem ganzen Körper.

Und du fragst dich jetzt vielleicht: Wieso soll sich ein Zettel anders anfühlen als der nächste? Gute Frage. Wir wissen tatsächlich noch nicht ganz genau, wieso die Arbeit mit Bodenankern so gut funktioniert – aber sie funktioniert. So spürte ich: Ja, ich will weiter machen. Das fühlt sich für mich mit Abstand am stimmigsten an.

Auch auf der Timeline, also der Zeitlinie, habe ich gearbeitet. Ich habe sie ebenfalls mit Bodenankern im Raum markiert und mich in die Zukunft hineingestellt. Ich habe geschaut: Wie ist das in einem halben Jahr? In einem Jahr? In drei? In fünf? Habe geprüft, wie sich jede Entscheidung *mit Abstand* anfühlt – mit dem Blick aus der Zukunft zurück auf mein damaliges Ich. Dazu in der nächsten Folge mehr.



Doch zurück zu dem Thema, das in dieser Folge im Fokus stehen soll: Zu den Gefühlen.

F Trauer – Das Gefühl, das nicht nach vorne, sondern nach hinten blickt

Neben der Angst war das Gefühl, das mich in den Wochen nach dem Tod von Klaus immer wieder überrollte, war die Trauer. So wie die Angst nach vorne schaut, blickt die Trauer zurück. Sie zeigt uns, was war – und was nie wieder sein wird. Und wo die Angst nach Lösungen sucht, bringt die Trauer eine ganz andere Botschaft, nämlich: Lass los. Akzeptiere, dass etwas, das du geliebt hast, vorbei ist. Jemand, den du geliebt hast, ist nicht mehr da. Du kannst nichts ändern.

Sich in das Unvermeidliche fügen, nichts tun zu können, ist für viele von uns die größte Herausforderung. Für mich auch. Plötzlich war ich in einer Realität, in der es nichts mehr zu tun gab. Ich konnte nichts ändern. Ich konnte nichts mehr für Klaus tun. Ich musste seine Entscheidung, zu gehen, akzeptieren und ihn loslassen.

Dabei bringt uns die Trauer immer auch in Kontakt mit unserer Liebe. Denn wir sind eben nur traurig, das etwas vorbei ist, wenn wir es – bzw. ihn – vorher geliebt haben.

Vielleicht ist das einer der Gründe, warum Menschen, die einen geliebten Menschen verlieren, ihre Trauer oft gar nicht ganz loslassen *wollen*. Das erlebe ich jedenfalls oft in meinen Coachings. Weil es sich auf Seelenebene so anfühlt, als würde mit der Trauer auch die Liebe verschwinden. Und das soll nicht sein.

So war es auch für mich. Ich merkte schnell, dass ich die Trauer nicht komplett loswerden wollte. Es fühlte sich für mich wesentlich stimmiger an, ihr einen Platz zu geben. Einen Platz in meinem Leben, in meinem Herzen. Mir hat dabei das Ritual, das ich „**Einen Platz im Innenhof meines Herzens**“ nenne, sehr geholfen. Es ist einfach – und doch sehr mächtig:

- 🌸 Ich habe mir einen Moment der Stille genommen, mich hingezogen, die Augen geschlossen.
- 🌸 Und ich habe mir das Innere meines Herzens wie einen stillen Innenhof vorgestellt – einen geschützten Raum, ganz bei mir.
- 🌸 Dort habe ich einen Platz eingerichtet. Einen besonderen Platz – mit einer Holzbank, Blumen, einem Baum.
- 🌸 Ich habe die Trauer eingeladen, sich dort niederzulassen.
- 🌸 Ich habe sie angesehen und gesagt: *Du darfst hier bleiben. Ich sehe dich. Und ich ehre, wofür du stehst.*



- 🌸 Und dann nach einer kleinen Weile, bin ich in mir wieder aufgestanden – wissend: Sie bleibt da. Nicht im Weg, sondern da, wo sie hingehört.
- 🌸 Ich suche diesen geschützten Innenhof immer wieder auf, wenn die Trauer sich meldet.

Und mit der Zeit hat sich etwas verändert: Nicht die Trauer selbst, sondern meine Beziehung zu ihr. Sie muss mich nicht mehr überfluten. Weil sie weiß: Sie hat ihren Platz.

Und so eroberte ich mir Teile meines Lebens zurück, in denen wieder Platz für Freude und Leichtigkeit war. Für Neues. Nicht gegen die Trauer. Sondern mit ihr.

G Wut – Der unerwartete Gast

War ich damit mit den Gefühlen durch? Nein. Denn regelmäßig, wenn die Trauer leiser wird, stößt ein weiteres Gefühl die Tür auf – die Wut. Und während man mit der Trauer rechnet, nachdem man einen geliebten Menschen verloren hat, kommt die Wut für viele völlig unerwartet.

Mich erwischte zumindest die Intensität meiner Wut manchmal völlig unvermittelt. Ich war wütend auf Gott und die Welt, wie man so sagt. Manchmal hätte ich am liebsten das ganze Universum zusammengeschrien.

Und ja, ich war auch immer wieder wütend auf Klaus. Jetzt hatten wir dieses wunderschöne Institut – und die dazu gehörigen finanziellen Verpflichtungen. Das ich eigentlich nur für ihn eingerichtet hatte, damit er, nachdem er sein eigenes Institut krankheitsbedingt zumachen musste, damit er einen eigenen Trainingsraum hatte. Wo er eigentlich die treibende Kraft für den Umzug war. Und dann verpisst er sich. So hat es sich für manchmal angefühlt. Mir einzugestehen, dass ich auch wütend auf Klaus war, war mindestens genauso wichtig, wie der bewusste Umgang mit Trauer und Angst.

I Meta-Reflexion: Mit Abstand auf das eigene Erleben blicken – ohne es zu unterdrücken

Und wenn du jetzt nach der Aufgabe der Wut fragst, dann voilà – hier die Antwort: Wut ist das Gefühl der Grenzverletzung. Wir werden wütend, wenn unsere Grenzen verletzt sind. Die Wut will, dass wir in die Handlung kommen und unsere Grenzen verteidigen.

Denn was bitte könnte eine größere Grenzverletzung sein als der plötzliche Tod eines geliebten Menschen? Wenn jemand, den wir lieben, einfach geht – ohne uns gefragt zu haben.



Natürlich ohne uns gefragt zu haben. Nicht um Erlaubnis, nicht um Verständnis. Er ist einfach weg. Ja, dann wütend zu werden, ist vielleicht nicht rational. Aber menschlich. Es gehört zum Trauerprozess dazu.

Die Frage ist also nicht, ob Wut da sein darf. Sondern vielmehr: Wie gehen wir mit ihr um, so dass sie keinen Schaden anrichtet? Unsere Wut zu leugnen, ist keine gute Idee. Denn dann geht sie nicht weg. Sondern dann richtet sie sich gegen uns. Ganz schlecht. Andere anzuschreien ist aus offensichtlichen Gründen auch keine gute Idee.

Deswegen meine Bitte an dich: Erlaube dir deine Wut. Aber versuche sie so zu kanalisieren, dass sie niemandem schadet. Knall eine Tür, wirf eine Plastikschißel an die Wand, schrei auf einer Autofahrt das Universum an – alles, wo niemand verletzt wird und nichts kaputt geht, all das kann dir als hilfreiches Ventil dienen.

Oft haben Menschen, die nach dem Tod eines geliebten Menschen Wut empfinden, ein schlechtes Gewissen: Ich kann wohl unmöglich wütend auf ihn sein – wo er doch tot ist. Zum Thema Schuldgefühle auch mehr im nächsten Podcast.

H Es braucht mehr Zeit als gedacht

Das erste Jahr nach dem Tod von Klaus war anstrengend. Darauf war ich vorbereitet. Das Trauerjahr ist ja ein landläufiges Konzept.

Worauf ich nicht vorbereitet war: Dass die zwei Jahre danach noch anstrengender werden würden:

- Der Hormon-Cocktail, der mich durch die ersten Monate getragen hatte, ließ nach.
- Corona tobte und ich musste WildWechsel am Laufen halte.
- Es gab Auseinandersetzungen mit dem Verband, der große Institute systematisch benachteiligen wollte. Wettbewerbsrechtlich schwierig. Ethisch in meinen Augen ein Unding.
- Und irgendwann spürte ich: Ich bin platt. *Ich kann nicht mehr.*

Ich legte mein Ehrenamt als Vizepräsidentin des Landessportbundes nieder, das ich fast 13 Jahre ausgeübt hatte. Und ich trat zurück aus dem Vorstand des NLP-Verbandes.

Jetzt, nach zwei Jahren, konnte ich den Schmerz, die Trauer, die Angst, die Wut soweit aushalten, dass ich mich nicht mehr mit Arbeit und Aktivität ablenken musste. Ich war in der



nächsten Phase der Trauerverarbeitung angekommen. Nicht mehr dieser tobende, schneidende Schmerz, sondern mehr dieses stille Gefühl von Ewigkeit.

Ich schloss meinen Frieden damit, dass die Dinge, die Verarbeitung seines Suizids, wohl länger dauern würde als gedacht. In der Zwischenzeit habe ich mit Klienten gearbeitet, die erst 7, 12 oder 15 Jahre nach dem Freitod eines geliebten Menschen die Kraft fanden, sich damit auseinanderzusetzen.

Mein Appell an dich, wenn du gerade einschneidende Erlebnisse verarbeitest: das ist okay. Nimm dir die Zeit, die deine Seele braucht. Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

I Der mögliche Sinn des Ganzen: Die Fragilität des Lebens

Immer öfter wurde ich in diesen Jahren gefragt, „Susanne, hat das Ganze irgendeinen Sinn für dich? Was nimmst du daraus mit, was lernst du daraus?“

In meiner ganzen Arbeit mit meinen Klienten und Teilnehmerinnen tragen mich zwei Vorannahmen:

1. Leben geschieht immer für uns und nie gegen uns.
2. Das Universum ein liebevoller Ort ist, ein sicherer Ort, der will, dass wir wachsen.

Basierend auf diesen Vorannahmen habe sich für folgende Antworten auf die Frage, welche Lehren, welche Einladung zu Wachstum für mich in dem Freitod von Klaus verpackt sind, herauskristallisiert:

Es waren hauptsächlich drei Sachen:

- Erstens die Fragilität des Lebens. Vier Meter reichen und Leben kann vorbei sein. Meine Lehre: Seid zart miteinander. Leben ist zerbrechlich.
- Zweitens Wertschätzung für alles, was ist. Wie sehr habe ich nach seinem Tod jede Mini-Auseinandersetzung, die wir jemals hatten, bereut. Oft erinnerte ich mich an einen völlig banalen Streit – darüber, wie man die Küche richtig aufräumt. Und ich genauso oft dachte ich: Wie dumm. Was würde ich heute dafür geben, dass er die Küche noch einmal auf seine Art durcheinanderbringt. Diese Erkenntnis hat mich, glaube ich, ich versuche es und hoffe es zumindest, zu einem wesentlich großzügigeren Menschen gemacht hat.



- Und drittens die Lehre, die ich aus seinem Tod gezogen habe? **Die Liebe.** Es klingt wie so ein abgedroschener Kalenderspruch, aber ich habe für mich auf einer noch viel tieferen Ebene erfahren, dass nur die Liebe zählt. Weshalb ich mich heute oft frage: Was kann ich jetzt ganz konkret tun, um ein klein wenig liebevoller zu sein? Zu mir und zu den Menschen um mich herum. Wie kann ich heute ganz konkret ein wenig mehr Liebe in die Welt tragen?

Ich glaube, am Ende ist das vielleicht meine wichtigste Erkenntnis aus all dem: Wir sind hier, um **einander zu lieben, zu schützen und beim Wachsen zu helfen. Das ist das, was bleibt.**

J Gefühle sind nicht gefährlich

Und unsere Gefühle weisen uns den Weg, wie uns das gelingen kann. Denn eins ist mir in meinen 13 Jahren als Coach klar geworden ist: Unsere Gefühle sind unsere Freunde. Also – diese Botschaft ist mir wichtig: Gefühle sind nicht gefährlich. Im Gegenteil. Gefühle geben dir wertvolle Hinweise. Sie zeigen uns, dass etwas in uns gerade aus der Balance ist und wie wir nachjustieren sollten. Und erst das führt – vielleicht nach einer Weile – zu Fülle und Erfüllung.

Die zweite Botschaft, die mir wichtig ist: Ein Gefühl zu haben, ist das eine. Sich mit diesem Gefühl zu verwechseln – das ist etwas ganz anderes. Und das war gelegentlich eine Herausforderung für mich in dieser Phase. Ich war dann nicht jemand, der Wut empfand – ich *wurde* zum Wut-Vulkan. Ich konnte nur schwer Abstand gewinnen. Keinen klaren Gedanken fassen. Ich war mittendrin – körperlich, emotional, komplett.

Und genau hier beginnt die wahre Herausforderung: sich nicht mitreißen zu lassen, sich nicht mit den Gefühlen zu verwechseln – und gleichzeitig nichts wegzudrücken. Diese schmale Gratlinie zu halten, ist für mich die Königsdisziplin im Umgang mit mächtigen Gefühlen.

Es gibt verschiedene NLP-Techniken, die mir dabei geholfen haben. Auf eine möchte ich hier eingehen:

✓ Die Telearbeit:

Im Rahmen der Telearbeit, der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen betrachte ich meine Gefühle nicht als „Ich bin wütend“, sondern als Ausdruck eines inneren Anteils in mir – ein



Teil, der gerade wütend ist. Ich spreche mit diesem Teil, erkenne ihn an, frage nach seinen Stärken und gebe ihm Raum – aber ich *bin* nicht dieser Teil.

Ich habe die Teilarbeit täglich für mich genutzt. In einem besonders heftigen Moment, als ich voller Wut auf Klaus war – nicht, weil er gehen *wollte*, sondern weil er einfach weg *war* – habe ich mich beispielsweise hingesetzt, die Augen geschlossen und innerlich diesen wütenden Anteil eingeladen.

Er erschien – eine wütende Version von mir, mit geballten Fäusten, laut, wild, verletzt. Und ich habe ihn gefragt: *Was willst du für mich?* Sie hat geantwortet: „Ich will dich beschützen – dass dir niemand zu nahekommt und dass du so nicht nochmal jemanden verlierst.“

Ich habe diesem Teil versichert, dass ich diese Intention, mich zu schützen, sehr zu schätzen weiß. Dass ich mich aber gleichzeitig nach Gemeinschaft und Verbindung sehne. Und dass dafür die Wut, das blinde Um-sich-Schlagen nicht sonderlich hilfreich ist.

Das konnte dieser Teil von mir nachvollziehen und wir haben uns darauf verständigt, dass sie ihre Absicht, mich zu schützen, ausdrückt, indem er mir hilft, immer wieder bewusst **meinen Körper zu spüren**: Fester Stand, tiefer Atem, aufgerichtet. So schützt er mich jetzt **durch Präsenz statt durch Lautstärke**.

Ein anderes Mal habe ich mich selbst wie von außen betrachtet: Ich sah mich im Büro stehen, leise, traurig. Und dann bin ich innerlich auf Distanz zu mir selbst gegangen – habe die ganze Szene aus der Vogelperspektive gesehen. Wie in einem Film.

Und plötzlich konnte ich atmen. Plötzlich hatte wieder ein Teil in mir das Ruder übernommen, der ruhig war. Der klar denken konnte. Der wusste: Es gibt Teile in mir, die sind gerade sehr traurig – aber ich bin nicht die Trauer. Es gibt Stellen in meinem Körper, die sind traurig, aber andere Teile in mir sind bereits voller Ungeduld, weil sie jetzt wieder loslegen wollen.

Diesen Wechsel von einem Persönlichkeitsanteil in einen anderen wirklich spüren zu können, macht immer einen riesen Unterschied. Zu spüren: Ich *kann* dieses Gefühl fühlen, ohne dass es mich kontrolliert.

Und so möchte ich dich jetzt zu einer kleinen – und doch mächtigen – Übung einladen, die dir erleichtern will, mit deinen Gefühlen in Kontakt zu kommen, ohne von ihnen übermannt zu werden.



Bitte mache diese Übung jetzt nur mit, wenn du nicht im Auto sitzt. Und brich jederzeit ab, wenn sich etwas für dich nicht stimmig oder zu viel anfühlt.

K Mini-Übung: „Ich sehe dich“

Ich nenne die Übung „Ich sehe dich“. Lass uns anfangen. Wenn du magst, mach es dir jetzt bequem. Setz dich aufrecht hin. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Gerne kannst du auch die Augen schließen.

Und dann geh mit deiner Aufmerksamkeit zu diesem Gefühl, das dich gerade beschäftigt – oder das in letzter Zeit oft da war. Vielleicht Wut. Vielleicht Trauer. Oder Angst. Such dir *ein* Gefühl aus. Nur eins.

Und jetzt stell dir vor: Dieses Gefühl ist ein Teil in dir. Nicht dein ganzes Ich – sondern nur ein Anteil, der – zumindest im Moment – in dir lebt. Wo im Körper spürst du diesen Teil? Ist es wie ein Kloß im Hals? Oder wie ein Stechen im Herz? Wie ein Brett vorm Kopf? Nimm dir einfach einen Moment Zeit, das Gefühl in deinem Körper zu lokalisieren.

Dann bitte dein Unbewusstes, diesen Teil so anderthalb Meter aus dir rausschweben zu lassen. Bitte dein Unbewusstes, dir ein. Was für eine Gestalt hat dieser Teil? Es kann ein Mensch sein, ein Tier, eine Pflanze, ein Gegenstand, ein Symbol oder etwas Abstraktes. Wie alt wirkt er? Wie ist er gestimmt?

Beobachte ihn – ganz liebevoll. Ohne zu bewerten. Sage diesen Anteil innerlich: Ich sehe dich. Ich sehe dich. Ich nehme dich wahr. *Was brauchst du gerade von mir?*

Und lausche. Vielleicht kommt eine Antwort – ein Bild, ein Wort, ein Gefühl. Vielleicht auch nur Stille. Das ist auch okay.

Dann mach innerlich einen Schritt zurück. Stell dir vor, du beobachtest dich selbst – wie du diesem Anteil gerade begegnest.

Sage zu dir selbst: Ich sehe dich. Ich sehe dich. Ich nehme dich wahr. Wie fühlt sich das an, dich selbst so zu sehen – achtsam, mitfühlend, präsent? Nimm dir einen Moment Zeit, alles wahrzunehmen, was es im Moment wahrzunehmen gibt. Ohne Bewertung. Ohne die Absicht irgendetwas zu verändern.

Und dann, nach einer kleinen Weile, wenn du soweit bist, dann atme tief durch. Bedank dich bei deinem Gefühl, bei deinem Anteil, bei dir selbst.



Komm dann langsam wieder zurück in den Raum. Beweg die Finger, die Schultern.

Öffne die Augen. Und nimm mit in deinen Tag: Du darfst dein Gefühl fühlen, aber du bist nicht dein Gefühl.

Du kannst diese Übung jedes Mal durchführen, wenn du mit einem deiner Gefühle besser in Kontakt, besser klarkommen möchtest. Ich wünsche dir von Herzen viel Freude und Erfolg damit.

L Die Erfahrung hat mich demütig gemacht

Und weißt du, bei all dem, was ich erlebt und durchlebt habe, ist mir eines ganz klar geworden: Ich war – und bin – in einer unglaublich privilegierten Position.

Ich hatte Werkzeuge an der Hand, um mit dem Gefühls-Tsunami umzugehen. Ich konnte mich coachen, ich wusste, wie ich meine inneren Anteile begleite, wie ich mich selbst halte. Ich kenne Top-Coaches an die ich mich wenden konnte, wenn ich mich mal extern begleiten lassen wollte. Ich hatte zu keiner Zeit Existenzängste. Ich hatte Menschen um mich, die mich getragen haben – Freund*innen, Familie, ein stabiles Umfeld.

Das alles unterscheidet mich von so vielen anderen, die den Verlust geliebter Menschen verkraften müssen. Von meiner Urgroßmutter zum Beispiel – die 1918 mit 27 zum zweiten Mal Witwe war. Zwei Männer im Ersten Weltkrieg verloren hatte. Und dann alleine mit zwei kleinen Kindern dastand. Meiner Großtante und meiner Großmutter.

Von meiner Großmutter zum Beispiel – die 1947 mit 28 Witwe wurde, mit zwei kleinen Kindern, meiner Mutter und meiner Tante und im neunten Monat schwanger. Und die eine der liebevollsten und zugewandtesten Menschen war, die man sich nur vorstellen kann.

Oder die Millionen von Menschen auf dieser Welt, die jeden Tag durch ihre ganz persönlichen Stürme gehen.

Wenn ich mir vor Augen führe, wie schwer das schon für *mich* war – mit allen Ressourcen, die ich zur Verfügung hatte – dann bekomme ich nochmal eine ganz andere Ahnung und Achtung für die Lebensleistung dieser Frauen.

Und so haben mich die vergangenen Jahre auch dankbar und vor allem tief demütig gemacht. Demütig vor dem Leben. Und vor der Kraft, die in uns allen wohnt – und die sich manchmal erst dann zeigt, wenn wir sie am meisten brauchen.



M Fazit: Was du aus dieser Folge mitnehmen kannst

Ich freue mich, wenn diese Folge dir ein Stück weit helfen konnte – sei es, weil du selbst trauerst oder weil du Menschen hast, die durch eine schwere Zeit gehen. Hier sind die drei wichtigsten Dinge, die ich dir mitgeben möchte:

1. **Gefühle sind nicht gefährlich.** Sie können Angst machen und unbequem sein, ja. Aber sie sind nicht dein Feind.
2. **Jedes Gefühl hat eine Aufgabe.** Angst will dich auf die Zukunft vorbereiten. Trauer hilft dir, Vergangenes loszulassen. Wut unterstützt dich darin, deine Grenzen zu verteidigen. Wenn wir den Hinweisen unserer Gefühle folgen, leiten sie uns zu einem erfüllten Leben.
4. Und der wichtigste Punkt von allen: **Was auch immer passiert – Wir sind da, um einander zu lieben, zu beschützen und beim Wachsen zu helfen.**

N Abbinde

Wenn dir diese Folge gefallen hat und du etwas Wertvolles für dich mitnehmen konntest, dann lass mir gerne ein Like da und abonniere meinem Kanal, damit du keine neue Folge des WildCasts verpasst.

Ich bin super gespannt, was diese Folge in dir bewegt hat! Teile deine Gedanken gerne in den Kommentaren auf Spotify oder schreib mir direkt – ich lese alles und antworte so oft ich kann. Lass uns ins Gespräch kommen!

Und falls du jemanden kennst, der gerade eine schwere Zeit durchmacht und mitten im Gefühlschaos steckt – teile diesen Podcast mit ihm oder ihr. Vielleicht kommt der Impuls ja genau zur richtigen Zeit.

Das komplette Format findest du auf YouTube, Spotify und überall da, wo es gute Podcasts gibt. Ich freue mich, wenn du dabeibleibst – bis zur nächsten Folge in 14 Tagen!