

Inhalt

Begrüssung	7
Einleitung	9
Meine Geschichte	11
The Work – eine Methode, Gedanken zu hinterfragen	
Einstieg	29
Meine erste Work	38
Die Wirkungsweise von The Work	44
Nahtodforschung	51
Medialität	61
Erfahrungsweg mit Jenseitskontakten	
Kinder in der Geistigen Welt	69
Lukas meldet sich im Calvinhaus – Oktober 2014	72
Julian meldet sich im Theater National – April 2015	79
Fenster zum Himmel öffnen	83
Ein afrikanisches Märchen	91
Anhang I	
Das Arbeitsblatt <i>Urteile über deinen Nächsten</i>	95
Die erste exemplarische Work	102
Die zweite exemplarische Work	109
Anhang II	
Wegweisende Bücher	115
Dank	149
Ausklang	153
Nachwort	157

Begrüßung

Liebe Leserin, lieber Leser

trosthandbuch – dieser Titel entstand erst, nachdem das Manuskript schon ziemlich weit fortgeschritten war. Eines Morgens stand ich auf meinem Balkon und fragte mich: Für wen habe ich dieses Buch eigentlich geschrieben? Wem wird es je eine Hilfe sein? In welchen Situationen könnte es einen Unterschied machen, dieses Buch in Händen zu halten oder nicht?

...es gibt da so diese Tage, an denen fühlst du dich bereits todmüde, bevor du überhaupt aufgestanden bist. Der Wecker schrillt, du weißt, dass du dich aufraffen musst, nur weißt du nicht genau wozu. Da ist nur dieser eine Gedanke, der dich vollkommen lähmt:

«Mein geliebter Mensch ist tot.»

Und ganz egal, ob es sich dabei um deinen Sohn oder deine Tochter handelt, um deinen Bruder, deine Schwester, deine geliebte Partnerin oder deinen geliebten Partner, um deine Mutter, deinen Vater, deine Freundin oder deinen Freund – du kannst es nicht begreifen, du kannst es nicht fassen und du kannst dir nicht vorstellen, dass du je wieder glücklich sein wirst, ohne diesen geliebten Menschen.

...und du stehst auf, der Tag nimmt seinen Lauf und du gibst dir alle Mühe, ihn in Würde zu begehen. Und immer ist da dieser eine Gedanke in deinem Kopf, der dich der Energie beraubt, die du dringend benötigen würdest, um diesen Verlust zu verarbeiten.

Wenn Sie sich in diesen Worten wiederfinden, dann könnte mein Buch für Sie geschrieben worden sein.

Wenn Sie jemanden kennen, der sich vielleicht in diesen Worten wiederfindet, dann könnte mein Buch für diesen Menschen geschrieben worden sein.

Die Idee zu *trosthandbuch* wurde 2015 geboren. Ein Jahr zuvor starb mein jüngerer Sohn unter tragischen Umständen, kurz nach seinem 15. Geburtstag.

Einleitung

In der Auseinandersetzung mit dem Thema Verlust hatte ich das Glück, hilfreiche Wege zu finden, welche meinen Verarbeitungsprozess unterstützt haben. Weil *trosthandbuch* jedoch auf meinen ganz persönlichen Erfahrungen basiert, die ich im Unterwegssein auf diesen Wegen machen durfte, schreibe ich darin stets von «meinem» Sohn – wohl wissend, dass es eigentlich «unser» heissen müsste.

In *The Work – eine Methode, Gedanken zu hinterfragen* beschreibe ich, wie man mit Hilfe von Byron Katies entwickelter Frage-methode schmerzvolle Gedanken und Überzeugungen auf ihren Wahrheitsgehalt hin untersuchen kann. «Ein nicht überprüfter Verstand ist das einzige Leiden», sagt Byron Katie in ihrem Büchlein *Eine Einführung*.

Mir hat die Methode von *The Work* unter anderem dabei geholfen, mich von meinen unermesslichen Schuldgefühlen zu befreien.

Im Kapitel *Nahtodforschung* lasse ich Menschen zu Wort kommen, die sich sowohl aus wissenschaftlicher Sicht als auch aufgrund von ureigenen Interessen mit der Thematik des Todes auseinandergesetzt haben. Die unzähligen Neuerscheinungen in diesem Bereich zeugen davon, dass es heute für viele Menschen keine Frage des Glaubens mehr ist, ob es ein Leben nach dem Tod gibt oder nicht, sondern vielmehr eine Frage des Erfahrens und Wissens.

Im nächsten Teil von *trosthandbuch* beschreibe ich meinen Erfahrungsweg mit *Jenseitskontakten*. Dieses Thema ist nach wie vor mit vielen Vorurteilen behaftet und hat den Weg an eine breite Öffentlichkeit noch nicht gefunden.

Gegen Ende von *trosthandbuch* erzählt das Märchen *Von der kleinen Palme und dem grossen Stein* wie aus einem schweren Schicksalsschlag etwas Kraftvolles gewachsen ist und welchen Einfluss machtvolle Worte auf den Verarbeitungsprozess von Trauer und Verzweiflung ausüben können.

In *Anhang I* habe ich zwei exemplarische Überprüfungen aufgeschrieben, um die Wirkungsweise von The Work zu veranschaulichen, damit Sie die Möglichkeit haben, anhand Ihrer eigenen Situation eine erste Erfahrung mit The Work zu machen. Um nachvollziehen und verstehen zu können, wie diese Überprüfungen zustande kommen, ist es empfehlenswert, *trosthandbuch* chronologisch durchgelesen zu haben.

In *Anhang II* habe ich meine Leseliste mit denjenigen Büchern zusammengestellt, die mir in meinem Verarbeitungsprozess eine grosse Hilfe waren.

Wenn Sie mehr über *trosthandbuch* und mein Angebot erfahren möchten, können Sie mich gerne auf meiner Website unter www.barbarawalti.ch besuchen.

Herzlichst
Barbara Walti