



Verlust und Trauer

Grundsätzliches

Unsere Sichtweise, die Einstellung, die formulierten Glaubenssätze, die wir in uns halten und uns das Gerüst unserer Identität verleihen, bestimmen wie wir uns fühlen, was wir denken und wie wir handeln.

Kollektive Ansichten, durch die Erziehung - das Elternhaus, den Kindergarten, die Schule, die Kirche, Eingliederung in die Arbeitswelt, Anpassung an den Partner - vermittelt, informieren unsere Sichtweisen, Einstellungen und Glaubenssätze.

Im Prozess des Erwachsenens - wachsen hin zu einer gereiften Persönlichkeit - durchlaufen wir Veränderungen. Je besser wir diesen Prozess erleben, erfahren, begreifen und verarbeiten, desto gestärkter, gereifter, erfahrener treten wir aus den Veränderungen hervor. Die Entwicklung vom naiven Kind zum erwachten Erwachsenen.

Verlust und Trauer sind von kulturellen und religiösen Normen und Werten beeinflusst.

Verlust und Trauer gehören für uns Menschen zum Prozess des Erwachsenens.

Verlust erleben nur die Menschen, die zurück bleiben, die bleiben, die Lebenden.

Sichtweisen

Jeder Mensch trauert auf seine eigene persönliche Weise.

Das stimmt insoweit, als dass bei jedem die Phasen und Intensitäten zu verschiedenen Zeiten auftreten und erlebt werden können.

1. VERLUST = TRAUER

Grundsätzlich ist der Verlust - einer nahestehenden geliebten Person, eines Tieres oder des Berufes - ,für die meisten Menschen, mit Trauer und all den begleitenden veränderlichen Gefühlen, Gedanken, körperlichen Erscheinungen und Verhaltensweisen gekennzeichnet. Traurigkeit, Wut, Unsicherheit, Zweifel, Angst vor der Zukunft, Verzweiflung, Abgeschlagenheit, Eingetrübtheit, Scham um einige Beispiele zu benennen.

Und je nachdem wie stark die Vorstellung der Trennung, des nicht mehr Verfügbarseins, der Abwesenheit erlebt wird, drückt sich das Festhalten und nicht Loslassen in all den schwierigen Gefühlen und Gedanken aus, die unablässig in allen möglichen Situationen auftauchen können.

Soweit die Sichtweise vorherrscht, dass Verlust Trauer bedeutet.

2. VERLUST = VERÄNDERUNG

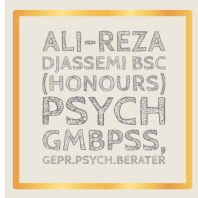
Es gibt aber auch Menschen, die den Tod oder die Trennung erst gar nicht als Verlust verstehen.

Ihre Sichtweise ist von der Einstellung beeinflusst, dass der Tod zunächst einmal für den verstorbenen ein wichtiger, positiver Schritt hin zu der nächsten Stufe im Prozess des Reifens /Erwachsens darstellt.

Da der Geist auf die Person und einen freudvollen Akt ausgerichtet wird (dem Wunsch, dass die Person glücklich voranschreitet), gibt es keinen Raum für all die Ausdrucksmöglichkeiten der Trauer.

Die Zurückgebliebenen, die Lebenden können ihrer Freude, den Menschen bis zu diesem Weg hin begleitet zu haben freudvoll begegnen. Sie können in Dankbarkeit dafür sein diesen Menschen geliebt haben zu dürfen und von diesem Menschen geliebt worden zu sein. Sie können sich auf all das gemeinsam Erlebte als Prozess des Weges hin zur Reife besinnen. Das wiederum wirkt bereichernd.

Das Glück des Anderen wird somit zu dem eigenen Glück.



Übung

1. Was bedeutet Verlust für Dich? Woher kommt deine Sichtweise? Was beeinflusst Dich so zu fühlen, so zu denken und so zu handeln? Diskutiert das auch gerne in der Gruppe, mit Freunden, mit der Familie.
2. Was wünschst Du Dir für den Verstorbenen? Mache Wünsche für die Person, die gegangen ist.
3. Was wünschst Du für Dich? Mache Wünsche für Dich, die Lebenden.
4. Meditation: Fühle Dich verbunden.

Berühre den Boden auf dem Du sitzt mit dem Zeigefinger der rechten Hand.

Lege die linke Hand locker auf das linke Bein.

Schließe deine Augen.

Der Atem kommt und geht auf natürliche Weise.

Es gibt weder richtig noch falsch.

Beobachte zunächst den Atem indem Du deine Aufmerksamkeit auf die Bewegung deines Körpers richtest.

Die Schultern heben und senken sich.

Dir Brust weitet sich und kehrt sanft zurück. Der Bauch dehnt sich aus und senkt sich.

Vielleicht kannst Du in Dir ein warmes, wohliges Gefühl wahrnehmen.

Lass Deine Aufmerksamkeit bei dem Wärmegefühl, an dem Ort, an dem Du es jetzt wahrnehmen kannst.

Das Wärmegefühl kann sich vielleicht ausbreiten.

Vielleicht kannst Du in Dir ein Gefühl der Ruhe wahrnehmen.

Stelle Dir nun vor, wie der Raum in dem Du sitzt sich mit unzähligen deiner verstorbenen Angehörigen füllt.

Deine Urahnen, Ahnen, Menschen, die Du kennst und nicht kennst.

Sie sitzen in der gleichen Position wie Du.

Sie sehen in die gleiche Richtung wie Du.

Sie berühren mit ihrem Finger den Boden wie Du.

Sie atmen auf die gleiche natürliche Weise wie Du.

Sie haben die gleiche Ruhe wie Du.

Sie strahlen die gleiche wohlige Wärme aus wie Du.

Was Du erlebst, erleben alle.

Bringt Eure Aufmerksamkeit auf das Gefühl an der Spitze eures rechten Zeigefingers.

Spürt den Boden, den Ihr berührt.

Fühlt die Verbundenheit zwischen Euch und der Erde auf der Ihr sitzt.

Die Verbundenheit mit der Erde nährt und stärkt Euch.

Die Verbundenheit in Liebe mit euren Angehörigen, euren Ahnen nährt und stärkt euch.

Beobachtet alle Gefühle und Gedanken, die jetzt kommen.

Alles was Du erlebst, erleben alle gemeinsam.

Akzeptiere alle Gefühle und Gedanken, so wie sie jetzt sind.

Wir können dankbar sein für die liebevolle Erfahrung der Verbundenheit, die wir machen dürfen.

Abschließend verschenken wir diese Erfahrung in dem wir Wünsche machen für alle Wesen.

Mögen alle Wesen Ruhe haben.

Mögen alle Wesen Freude haben.

Mögen alle Wesen Glück haben.

Mögen alle Wesen Verbundenheit haben.