

# Heilung von Trauer und Verlust

## Schritte durch die dunkle Nacht der Seele

### 1. Mache deine Schritte in deinem eigenen Rhythmus.

Wir überleben die ersten Stunden, Tage, Wochen und Monate von einem Atemzug zum anderen. Trauer wird von jedem von uns anders erlebt.

### 2. Vielleicht empfinden wir, dass unser bisheriges Leben zu Ende gekommen ist.

Trauer ist wie ein dunkles Loch, wir ringen um jeden Atemzug, und können oft nicht glauben, dass dies einem geliebten Menschen und/ oder uns passiert ist. Auf einer Ebene ist da ein grosses Loch in unsrem Herzen, ein überwältigender Schmerz und eine Leere, die nichts füllen kann.

### 3. Wie gehen wir weiter?

Wie geht unser Leben weiter nach dem Tod oder Fortgehen eines geliebten Menschen? Wie gehen wir mit diesen grossen Schmerzen um? Wir suchen nach Kraft, den nächsten Atemzug zu nehmen, und irgendwie weiterzumachen. Dies ist eine völlig andere Herausforderung als alles, was wir bisher erlebt haben.

### 4. Nach Antworten suchen

Wir fragen: Warum?, und wir fragen: Wie? Wie konnte das geschehen? Wir fragen vielleicht auch: Wo ist der Mensch, den wir lieben, jetzt? Wo sind sie hingegangen? Wir durchsuchen das Universum nach Antworten und Hilfen, Verstehen und innerem Vertrauen..

### 5. Was geschieht mit mir?

Wir wurden von unserem Verlust für immer verändert. Wir haben vielleicht Angst. Und wir fragen uns: Was geschieht mit mir? Der Schmerz und die Sorge sind vielleicht überwältigend, unbekannt und lassen uns keine Ausflucht. Wir sind noch nie an diesem Ort gewesen. Und wir müssen sehr langsam weitergehen.

### 6. Indem wir überleben, ehren wir diejenigen, die wir verloren haben.

Überleben braucht viel Mut. Je früher wir Selbstliebe lernen, Geduld, Selbstrespekt und Mitgefühl für uns selbst entwickeln, desto mehr erlauben wir uns, zu trauern und zu heilen.

### 7. Wieder einen Sinn finden

Wenn der Schock langsam abklingt, erwachen wir für ein neues Leben ein Leben, das wir uns nicht ausgesucht haben. Was können wir tun für unser gebrochenes Herz, unser verlorenes Vertrauen? Umgeben von Unterstützung, wir lernen nach Hilfe zu fragen, wir lernen, auch "Nein, danke" zu sagen, gute Entscheidungen für uns zu treffen, wir entwickeln eine neue Stärke. Ein neuer Sinn wird oft gefunden, indem wir die Tiefe unserer Erfahrungen an andere weitergeben, die ähnliches durchleben, oder im Namen des verlorenen Menschen etwas hilfreiches für Menschen zu tun, die tiefes Leiden erfahren, aber auch durch Meditation und Stille

### 8. Für uns selbst sorgen

Wir müssen lernen, zu unterscheiden zwischen den Dingen, die uns helfen, und denen, die es uns schwerer machen, unsere Trauer zu heilen, und dann das zu tun, was für uns am besten ist, von Tag zu Tag. Manchmal bedeutet dies, alte persönliche Gewohnheiten und unseren Lebensstil zu verändern

### 9. Einen Plan machen

Niemand durchsteht dies ganz allein, oder muss es allein durchstehen. Auf unserer Liste A ( Die Dinge, die uns helfen) , steht vielleicht: "Zeit mit unterstützenden Freunden und Verwandten verbringen, Körperübungen, gute Ernährung und einen gesunden Ausdruck für meine Emotionen zu finden. "

Unsere Liste B ( Dinge, die es schwerer machen) enthält vielleicht " Selbstbetäubung mit Drogen, Alkohol, Arbeit, TV oder Essen, - oder der Versuch, alle anderen fröhlich machen zu wollen".

### 10. Unsere Familien heilen

Unsere Familien heilen bedeutet geduldig zu sein, verständnisvoll, flexibel, vergebend und respektvoll. Den höheren Weg zu gehen erspart uns und unseren Familien unnötigen Schmerz. Es ist auch ein Weg, den verlorenen Menschen zu ehren.

### 11. Mitgefühl: Dein Schmerz in meinem Herzen

Familienmitglieder und Freunde sind aufgewühlt und verletztlich nach dem Tod eines geliebten Menschen. Jeder trauert anders. Was nötig ist, ist authentisches Mitgefühl, Verstehen und Unterstützung. Familien, die nach einem Verlust lang anhaltende Konflikte ausagieren, lösen damit nichts, sondern fügen Ihrem Schmerz nur noch mehr hinzu.

### 12. Was ist wirklich wichtig in dieser Zeit?

Iss, schlaf, atme und trauere

Trauern verbraucht viel Energie. Atme, dehne dich, iss, ruhe dich aus, und geh Schritt für Schritt durch den Tag. Setz dir bewusst deine eigenen Bedingungen, erleichtere deine Last gib Aufgaben an andere ab, und sage alles ab, was noch mehr Stress erzeugt, oder schieb es auf. Was ist wirklich wichtig in dieser Zeit?

### 13. Konstruktiver Ausdruck für deine Emotionen

Finde konstruktive Wege, deine Emotionen loszulassen. Gefühle anzustauen verlängert die Trauer und führt vielleicht zu einer Explosion oder Implosion. Drück dich aus durch Malen, Musik, Formen, Schreiben, und physischen Ausdruck wie Schreien und Kissen schlagen, emotionales Loslassen wie Weinen und Dich halten zu lassen, und sozialen Ausdruck wie Selbsthilfegruppen oder spirituelle Therapie.

### 14. Es ist so, wie es ist

Was auch immer wir über den Verlust eines geliebten Wesens fühlen, es ist so, wie es ist. Wir leben zu den Bedingungen des Lebens, nicht zu unseren eigenen. Dies ist nicht leicht zu akzeptieren. Wir fühlen vielleicht weiterhin Angst, Wut und Hilflosigkeit. Wir haben ein Recht, uns so zu fühlen. Es braucht Mut, lebendig zu sein und zu wissen, dass wir letztendlich nicht die Kontrolle haben.

### 15. Zusammenfassung: Die Reise der Trauer

Wir haben geliebt und verloren. Was machen wir jetzt aus unserem Leben? Wir leben in einem Zustand des Nicht-Wissens, Ungewissheit und Schmerz. Wie können wir beginnen, langsam unseren Schmerz in einen Ausdruck der Liebe für den verlorenen Menschen zu verwandeln? Was sind die Lektionen der Trauer für unser Leben? Wie werden wir das leben, was uns von diesem Leben bleibt?

### 16. Epilog: Für diejenigen, die diesen Weg mit mir gehen

Dieser Teil ist für nahe Verwandte, Freunde oder Bekannte , die den Trauernden besser verstehen und unterstützen möchten

### 17. Ich bin noch niemals hier gewesen

Wir überleben die dunkelsten Momente des Lebens mit der Liebe und Unterstützung von Familie, Freunden und manchmal auch Fremden. Zu erfahren, dass ein anderer Mensch die Grösse unseres Verlustes erfassen kann, die Verzweiflung unseres natürlichen Bedürfnisses nach Hilfe und Mitgefühl, und die Tatsache, dass auch in uns ein Teil gestorben ist, ist ein wertvolles Geschenk. Mit diesem Verstehen finden wir Hoffnung, dass wir diese dunkle Nacht der Seele durchleben können.

### 18. Ich weiß nicht, ob ich das schaffe

In Trauer werden wir herausgefordert, mehr auszuhalten, als wir uns je vorstellen konnten. Manchmal fühlen wir uns, als ob wir die Wirklichkeit verlieren. Das Leben scheint alle Bedeutung verloren zu haben. Wir fühlen uns vielleicht nicht danach, noch weiter hier zu sein, aber es gibt noch Dinge unseres Lebens zu erledigen, und irgendwie müssen wir den Mut finden, weiter zu gehen, einen Atemzug nach dem anderen.

### 19. Die Liebe, die uns vorwärts gehen lässt

Was ist dieses Leben? Warum sind wir hier? Indem wir in die Stille gehen, erfahren wir die reine Liebe, die uns erschaffen hat und die wir erschaffen, die über den Tod hinausgeht und die uns schliesslich erlaubt, wieder zu leben.

Dein Leben Heilen  
CD 2023 mit Sprache und Musik

Creation und Sprache | Veetman



Institut für Leben und Sterben  
Hauptstr. 23 b, D- 37124 Rosdorf  
Tel. 05509-942908 essential@living-dying.com  
www.leben-sterben.de