Heilpraxis für Pschotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

.

In der Trauer lebt die Liebe weiter

Trauern bedeutet nicht nur Abschied nehmen, sondern auch in eine neue Beziehung zu dem Fortgegangenen treten!

Dr. Peter Kobosil

„In der Trauer lebt die Liebe weiter, bis sie eines Tages über die Trauer hinauswächst und in eine neue Beziehung zu dem Fortgegangenen tritt – dann hat man ihn wieder bei sich – wenn auch in anderer Weise". – Das ist die Kernaussage von Vorträgen, Seminaren, Beratungen und Therapien im Strath-Therapie-Zentrum, die sich mit dem Thema „Trauer" beschäftigen.

Wenn wir mit in die „neue Zeit" hineingehen wollen, dann dürfen wir nicht beim Loslassen und Zurücklassen stehenbleiben, obwohl das ein ganz wesentlicher Aspekt für die Weiterentwicklung ist. Aber es geht auch darum, in einer Zeit des spirituellen Fortschritts unser Denken und Leben in ein neues Licht mit neuen Perspektiven und Zielen zu stellen, das uns von einer höheren und weiseren Ebene zufließt. Das heißt, aus dem engen menschlich-materiellen Horizont herauszutreten und in die ganze Wirklichkeit hineinzuwachsen. Wir Menschen bestehen nicht nur aus einem materiellen Körper, wir tragen auch die seelische und die geistige Ebene in uns, mit denen wir wiederum seelisch-geistige Ebenen erfassen können, die sich überall um uns herum befinden und in die auch wir wieder eintauchen werden, wenn wir beim Sterben aus unserem Körper heraustreten.

Mit dieser Möglichkeit des inneren Fühlungnehmens können wir schon als Menschen ein Miteinander mit unseren Lieben in der anderen Welt aufbauen und den Schmerz der Trauer und die Angst vor dem Tod kleiner werden lassen. Die Gelegenheit, mit der unsichtbaren Welt umgehen zu lernen, werden wir in der kommenden Zeit zunehmend erhalten und segensreich nützen können, wenn wir den göttlichen Schutz und die göttliche Führung durch ein Offensein dafür und durch die Hingabe im Gebet mit einbeziehen.

Wir werden versuchen, Antworten auf folgende Fragen zu finden: Was bedeutet trauern aus der menschlich-materiellen Perspektive und aus jener, die die geistige Ebene mit einbezieht? Wie können wir mit Trauer sinnvoll umgehen? Können wir etwas tun, um die Angst vor dem Sterben und dem Schmerz der Trauer zu verringern? Besteht die Möglichkeit, eine neue lebendige Beziehung zu den lieben Vorangegangenen aufzubauen und wie kann das gelernt und gelebt

werden? Wie kann das Bewusst-Sein, dass das menschliche Leben vergänglich ist und dass Trauer Liebe und Werte widerspiegelt, für unser Leben besser genützt werden?

Hospizvereine, Selbsthilfegruppen und vor allem einzelne Pioniere haben in den letzten Jahrzehnten enorme Arbeit geleistet, das Sterben humaner werden zu lassen und vor allem dieses Geschehen, das jeder von uns vor sich hat, mit weniger Angst durchleben zu können. Und sie lernen uns, mit Trauer bewusst und sinnvoll umzugehen und geben den Betroffenen mit menschlicher Hingabe Halt – ich selbst war ein gelehriger Schüler in diesen Schulen. Diesem kostbaren Lehrgut ist nur mit Achtung und Dankbarkeit zu begegnen, verbunden mit der Empfehlung, es in jede Sterbe- und Trauerbegleitung einzubeziehen.

Dennoch habe ich erfahren, dass nur wenige Ausnahmen das spirituelle Erfahrungsgut nützen und Menschen nicht nur bis zu ihrem Tod begleiten, sondern noch ein Stück weiter, wenn sie diese Hilfe brauchen. Eine von wenigen Persönlichkeiten, die das Wissen, die Erfahrung und auch den Mut hatte, sich diesen erweiterten spirituellen Möglichkeiten anzunehmen, habe ich immer sehr verehrt – Elisabeth Kübler-Ross. Und die spirituelle Entwicklung ist auch hier nicht stehengeblieben, sie gibt uns Einblick in die Erfahrung, neue, sinnvolle und nützliche Beziehungen zu den Vorangegangenen aufbauen zu können, wenn wir das wollen oder sogar ersehnen.

Trauern heißt, neu leben lernen

Die Trauer über Verluste ist ein ganz wesentliches und fast immerwährendes Thema im Leben von uns allen. Und trotz allem spirituellen Wissen, trotz der Überzeugung, dass wir als seelisch-geistige Persönlichkeiten nach dem Tod weiterleben und uns wiedersehen werden und wir auch in allen anderen Belangen nach Verlusten immer wieder neue wertvolle Perspektiven finden können, kommt es zu dem Schmerz des Hergebenmüssens, des Loslassenmüssens von dem gewohnten menschlichen Zusammensein, der menschlichen Nähe und der menschlichen Wärme. Das ist einfach eine Erfahrung, die auch „wissende Menschen" in der Begegnung mit Sterben und Trauer zur Kenntnis nehmen müssen. Alle inneren Auseinandersetzungen, die je nach Stärke und Reife eines Menschen im Trauerprozess eine Rolle spielen, sind durchzugehen.

Ein Schicksal erleben wir eben deshalb so hart und unerbittlich, weil wir so denken und sind, wie wir sind. Und auch die Trauer erleben wir je nach dem Stand unserer geistigen Reife. Aber eben dieses leidvolle Erleben zeigt uns, wo wir etwas verändern sollen, um aus diesem Leid herauszuwachsen.

Begleitende Unterstützungen können uns beim Bewältigen von Trauer, beim Herauswachsen aus diesem Zustand und schließlich bei einer neuen Lebensgestaltung helfen - aber nicht dadurch, dass wir den Fortgegangenen verdrängen und vergessen, sondern, um in eine neue, der Situation angemessene Beziehung zu ihm zu treten. Es können ja z.B. Kinder nach ihrem Erwachsen-geworden-Sein auch nicht weiter als Kinder mitgenommen werden, sondern je nach Situation in einer jeweils anderen Beziehung, was einerseits ein schmerzhaftes Loslassen und andererseits eine oft mühsame Neugestaltung erfordert.

Und was muss da alles bewältigt werden? Ein ganzer Berg von Gefühlen, Gedanken, von seelischen und körperlichen Zuständen und Auswirkungen auf unser ganzes Leben:

Zorn, Wut und Aggression; Verzweiflung und Ohnmacht; Sinnlosigkeits- und Schuldgefühle; Einsamkeit, Sehnsucht und Neid; - Bis dann die Bereitschaft kommt, sich zu besinnen, das Unabänderliche zu akzeptieren und sich einem höheren Willen zu unterstellen - und schließlich

der Wunsch, ein entsprechend neues Leben aufzunehmen.

Trauer wird anders erlebt, wenn wir durch eigenes inneres Erleben registrieren, dass der geliebte Mensch, der uns körperlich verlassen hat, als geistig-seelische Persönlichkeit weiter lebt und uns nahe bleiben kann.

Das deutliche Spüren-Können unserer Vorangegangenen, dieses Empfinden einer vertrauten Nähe, ist die am meisten verbreitete Form eines Miteinanders, das im Laufe der Zeit durch ein Sensibler-Werden in ein inneres Sehen, Hören und Wahrnehmen übergehen kann. Mag auch ein anderer, der noch nicht diese Art der Verbindung kennt, seine Zweifel dabei haben, so braucht jener, der es erlebt, nicht daran zu glauben, denn er weiß es.

Eine andere Form der Kommunikation mit der unsichtbaren Welt kann über ein inneres Hören erfolgen. Der Mensch spricht aus, was er einem Jenseitigen sagen möchte oder, bei einer schon gewachsenen spirituellen Reife von beiden, denkt er sich das nur und hört im Inneren die Reaktion des Jenseitigen – wer diese Art eines Gespräches kennt, weiß wie das funktioniert. Wenn wir einmal in der anderen Welt sein werden, wird die gedankliche Kommunikation die übliche Weise der Verständigung sein.

Auch deutlich spürbare Berührungen sind eine Möglichkeit für den Verstorbenen, sich einem Menschen mitzuteilen, auch wenn dies seltener geschieht und meist nur zwischen Personen, die eine sehr enge Beziehung zueinander haben.

Andere Formen des übersinnlichen Erlebens sind die bekannten Nahtoderfahrungen von Menschen, deren Seele sich etwas vom Körper entfernt und in diesem losgelösten Zustand eigene Erlebnisse in der feinstofflichen Ebene hat, wie z.B. während einer Operation oder in einer Bewusstlosigkeit, die durch andere Umstände hervorgerufen wird.

Größere Zeiträume als nur ein einziges Menschenleben zu erfassen, bietet sich durch hypnotische Tiefenentspannung. Die dabei sich öffnenden Seelenfenster geben einen Einblick in längst vergangene Lebenszeiten und zeigen uns dadurch, dass es nach dem Tod weitergeht. Dieses Geschehen gibt uns das Gefühl für große Zeiträume und ein ahnendes Empfinden, dass wir wirklich ewig leben.

Sterben, Tod und Trauer sollten künftig keine Tabuthemen mehr sein, denn es wird für uns offenkundig werden, dass sich uns gerade damit neue Perspektiven für ein neues Leben und neue Ziele im Miteinander und Füreinander eröffnen können.

Das Seminar zu diesem Thema bietet erweiterte, detaillierte und tiefe Auseinandersetzungen mit dem Geschehen des Sterbens und der Trauer durch anschauliche Beispiele und durch Aufzeigen weiterer wichtiger Schwerpunkte wie „Trauer-Vorarbeit", „Ehrlichkeit schon auf dem Krankenbett" und „Trauerarbeit mit Kindern".

Dieser Artikel wurde bereits 5225 mal angesehen.