



Vom Leben – Tod – Neuanfang

Der Kreislauf des Geborenwerdens – Erschaffens – des Lebens, des Sterbens und Wiederneuerschaffens - ist so alt wie unsere Welt. Dieser Kreislauf ist wahrscheinlich unendlich.

Der Kreislauf des Lebens ist unendlich und immer wiederkehrend. So wie die Natur es uns vormacht und auch aus unserer sterblichen Hülle immer wieder etwas Neues erschaffen, geboren wird.

Unsere Seele, unser Bewusstsein **IST** und wenn unsere sterbliche Hülle stirbt, sterben nicht wir selbst. Unsere Seele (allgemeiner Begriff, wird am besten von den meisten Menschen verstanden), ist unsterblich.

Unser „bewusstes Sein“ kann nicht sterben, es ist ewiglich.

In der burmesischen Schöpfungsgeschichte heißt es (sinngemäß, meine freie Interpretation):

Am Anfang war der eine (den wir heute Gott nennen) und er war nur. Gott lebte in der Vollkommenheit! Aber diese Vollkommenheit wurde ihm irgendwann

langweilig, weil man in der Vollkommenheit keine Erfahrungen machen kann.
Das lässt Vollkommenheit nicht zu.

Deshalb gestattete Gott einen Teil von sich in die Unvollkommenheit zu gehen und als „du und ich“ (und alles, was ist) in Erscheinung zu treten. Scheinbar in die Trennung, aber bei genauem hingucken eben nicht!

Wir alle sind ein Teil von ihm und dem Ganzen, also uns allen!

So sind wir alle zusammen und jeder für sich, auf dem Weg aus unserer Unvollkommenheit zurück in die Vollkommenheit zu gelangen, durch vollständige Bewusstwerdung unseres wahren Seins.

Dann werden wir wieder zu unserer Quelle zurückkehren.

So stellt sich die Frage, warum wir trauern, wenn unsere sterbliche Hülle gehen muss. Und manchmal ja auch, nach unserer Auffassung, viel zu früh. Aber wer bestimmt den Zeitpunkt des Todes. Wenn unsere Seele aus der Vollkommenheit Gottes kommt und nicht sterben kann, stirbt nur unser Körper.

Wenn die Seele sich also in menschliche Körper inkarniert, um verschiedene Erfahrungen zu machen, gehören auch verschiedene Arten des Lebens und Sterbens dazu. Für unsere Seele -als reines Bewusstsein- ist das klar. Aber für uns, in unserem menschlichen Bewusstsein, ist das zunächst nur schwer zu Begreifen.

Wir als Mensch machen damit auch die Erfahrung des Schmerzes des irdischen Verlustes. Gleichzeitig ist es aber auch die Chance die unendliche Weisheit Gottes zu begreifen und Trost genau darin zu finden. Das Sterben eines geliebten Menschen oder Tieres (jeder Verlust) stürzt uns zunächst in Verzweiflung, weil wir glauben, dass das das Ende ist und wir diesen Menschen oder dieses Tier niemals wiedersehen werden. Die Art des Lebens und der Tod, der Weg des Sterbens, lässt uns Leiden. Das Leid des Sterbenden und der Angehörigen ist oftmals unendlich. Die Frage des Warums, ausgerechnet sie oder er, ausgerechnet jetzt und warum so, warum auf die Art und Weise lässt eigentlich nur eine oder keine Antwort zu: Diese Frage kann nur unser Bewusstsein beantworten!

Wir selbst wollten diese Erfahrung machen. Als menschliches Bewusstsein kann diese Frage nicht beantwortet werden. Die Verzweiflung bei dem Verlust eines geliebten Menschen oder Tieres (oder eines anderen schweren Verlustes) entsteht aus bewussten und unbewussten Gedanken wie:

„wir hatten noch so viel vor, es ist doch viel zu früh, warum musste er oder sie so leiden, jetzt bin ich allein, wie soll es jetzt weiter gehen, ich schaffe das allein nicht, mir fehlt jetzt der Sinn, wozu das alles noch u.ä.

Wenn Menschen oder Tiere, lange Leben und das Sterben altersbedingt geschieht, also eine natürliche Art und Weise des vergänglichen Lebens auf der Erde, sind wir auch traurig.

Nur meistens können wir als Mensch diesen Werdegang besser verstehen, weil er uns natürlich erscheint. Versterben Menschen oder Tiere noch sehr jung oder auf unnatürliche Weise, durch einen Unfall, ein Gewaltverbrechen, unvorhergesehene Vorkommnisse oder Katastrophen, ist das aus unserer menschlichen Sicht unnatürlich.

Wir meinen immer, dass Menschen oder unsere geliebten Tiere, natürlich alt werden müssten. Dann ruft ein unnatürlicher Tod, eine Schock Situation, ja ein Trauma hervor.

Wir versuchen zu verstehen was passiert. Jedoch können wir mit unserem menschlichen Verstand, das nicht erfassen Die Frage nach dem „Warum“ kann nicht von uns beantwortet werden.

Nur von unserem höheren „Selbst“, unserem reinen Bewusstsein. Dort wo wir die Art und Weise unseres Lebens und Sterbens gewählt haben, ist die Antwort, aber nur für uns selbst, auf einer völlig bewussten Ebene unseres Seins.

Wenn wir also einmal das Grundsätzliche verstehen, können wir schmerzhaftes Verlust-Situationen anders annehmen, wenn es den Schmerz auch nur bedingt lindert, hilft es doch ihn besser er-tragen zu können.

Der Schmerz über einen Verlust ist in uns. Wenn wir die Trauer, den Schmerz über unseren Verlust nicht zulassen, können wir nicht trauern.

Wir trauern, weil uns Bewusst wird, dass wir diesem Menschen oder diesem Tier, in seiner sterblichen Hülle, nie mehr irdisch begegnen werden. Wir werden das gemeinsame Leben nicht weiterführen können.

Auch wenn wir traurig sind (auch oft verdrängt), weil wir unser Zuhause, unsere wirtschaftliche Existenz, unsere Gesundheit o.ä., verlieren, wissen wir bereits unbewusst, dass sich unser Leben massiv durch diesen Verlust verändern wird.

Unser Leben ändert sich, manchmal schleichend, manchmal abrupt - von jetzt – auf gleich.

Nichts ist mehr so, wie es bis zu dem Zeitpunkt des Todes (auch bei materiellen/wirtschaftlichen Verlusten gibt es einen „Nullpunkt“), des Verlustes, war.

Die Umstände, die dazu geführt haben, sind unterschiedlich. Waren diese traumatisierend, sind das zusätzliche, erschwerende Gründe, für eine Annahme und Akzeptanz des Verlustes.

Aber, wichtig für einen Trauerprozess, dass wir die Situation zunächst einmal annehmen, wie sie ist. Unabhängig von der Art des Verlustes.

Die Akzeptanz dessen und den Schmerz in uns zuzulassen und zu Fühlen heißt gleichzeitig, einen neuen Schritt in unserem Leben zu gehen.

Es gibt Menschen, und es sind mehr Männer als Frauen, die versuchen, diesen Prozess zu umgehen, indem sie den Schmerz verdrängen, um ihn nicht fühlen zu müssen. Sie haben Angst, nicht damit fertig zu werden oder nicht mehr zu funktionieren. Sie wollen sich äußerlich keine Blöße geben, aus Angst angreifbar zu werden oder zu viel von sich preiszugeben oder verurteilt zu werden.

Aber unverarbeitete Trauer kann nur eine Zeit lang gelebt werden

Psychosomatische Beschwerden als unmittelbare Folge eines Verlustes sind normal.

Eine nicht gelebte Trauer führt jedoch zu anhaltenden körperlichen und psychischen Problemen wie zum Beispiel: Schlafstörungen, Energie- und Kraftlosigkeit, die Nerven liegen blank, Herz- und Kreislaufprobleme verstärken sich und dauerhafte körperliche Verspannungen sind sehr häufig der Fall, oder Depressionen und verstärkte Ängste. Dies ist nur eine kleine Auswahl möglicher Symptome.

Wird der Prozess der Trauer nicht gelebt kann es auch keinen Neuanfang geben.

Der Weg des echten Trauerns führt uns aber wieder ins Licht.

Der Schmerz wird weniger, langsam, aber stetig. Und dann können wir uns irgendwann wieder neu orientieren.

Einfach so weitermachen – nein, das können wir nach einem schweren Verlust nicht.

Das Leben verändert sich zu stark. Wir haben uns vielleicht etwas gemeinsam erschaffen, aufgebaut, tägliche Rituale gehabt, einen festen Orientierungspunkt für unser Leben.

Das alles muss sich jetzt wieder neu finden.

Wir müssen uns neue Strukturen und Rituale erschaffen.

Unser Alltag ist aus den Fugen geraten und es braucht Zeit, sich selbst neu zu erfinden, zu orientieren, sich der eigenen Wünsche für ein neues Leben bewusst zu werden und diese auch ohne schlechtes Gewissen umzusetzen und zu leben.

Wir werden den geliebten Menschen, das geliebte Tier, oder was immer Geliebtes wir verloren haben, niemals vergessen.

Wir werden in guten Erinnerungen - in Liebe – und auch in würdiges Gedenken
– unseren Verlust ehren.

Die Liebe, die uns mit dem Verlorenen verbindet, stirbt nie.

Liebe währt ewiglich, über jeden Tod hinaus. Wenn wir es schaffen uns diese Liebe
in unserem Herzen zu bewahren und in tiefer Dankbarkeit in das, was war, mit
Zuversicht in die Zukunft zu schauen und uns ein neues Leben zu erschaffen,
dann haben wir auch eine echte Chance wieder glücklich zu werden.

In Liebe

Helga Gieschen



HELGA ♥ GIESCHEN