

Abschied nehmen!

Für viele ist der Tod ein Tabuthema! Mit 20 J. konnte ich einem Bekannten, dessen Mutter verstarb, nicht einmal in die Augen sehen. Ich konnte nicht über den Tod sprechen. Heute weiss ich, dass es vielen Menschen so ergeht, ob 20 oder 80 J.!

Wer schon von einem nahestehenden Menschen Abschied nehmen musste, weiss um die Verzweiflung und innere Dunkelheit. Der Verstorbene soll im Herzen bleiben, aber der seelische Schmerz soll nicht das weitere Leben bestimmen. Verlust und Trauer annehmen, belastende Emotionen loslassen, und wieder die eigene Kraft und Freude leben, dies ist der natürliche Weg! Bewusst von einer lieben Person Abschied nehmen, empfinde ich heute als sehr wichtig. Als mein Vater vor 3 J. verstarb, sassen meine Geschwister und Mutter vermehrt zusammen, um verschiedene Arbeiten zu erledigen. Jedesmal wurde miteinander geweint und gelacht, für mich war dies Verarbeitung. Die Trauer annehmen und zulassen, und dass auch gelacht werden darf, mit der Familie zusammen, ist ein grosses Geschenk! Beim Zusammenkommen mit Verwandten und Bekannten im Restaurant, verteilten wir Fotos vom ganzen Leben meines Vaters, auf die Tische. Der nächste Verarbeitungsakt begann! Alle Anwesenden erzählten von den Zusammentreffen mit ihm! Auch da wurde geweint und gelacht!

Mir ist klar, dass jeder Mensch die Trauer anders verarbeitet, aber bitte nicht sich in die Arbeit stürzen oder vor den Gefühlen davon rennen/ wegschauen/ herunterschlucken/ sich in Bücher verkriechen/ dauernd neue Kurse besuchen usw. Jeder hat seine eigene Strategie, um der Trauer auszuweichen, dabei entstehen Knöpfe! Ich habe gelernt dem Tod in die Augen zu schauen und dabei die versteckte Kraft unter der Trauer wahrzunehmen.

Übrigens: die Kinder haben noch einen natürlicheren Umgang mit dem Tod. Für sie gehört der Tod einfach zum Leben dazu! Und noch etwas, wussten Sie, dass die Trauerarbeit nach ca.10 Tagen beendet ist, vorausgesetzt man kann diese 10 Tage voll trauern! Dies war für mich eine wichtige Aussage, um nicht in meinen Strategien zu verharren und ehrlich zu mir selber zu sein!

Irene DeCol, Seedorf, dipl. Journey-Practitioner und Organisation von Chnopf-uf.