

Tod und Leben

Was hat das Thema Abschied, Tod und Trauer mit dem Monat November zu tun? Beginnend mit Allerheiligen und Allerseelen, dem Gedenken an die Toten, der frühen und langen Dunkelheit, dem Nebel der die Sonne verdeckt, kommt die vermehrte Zeit der Stille. (Zumindest ist sie von der Natur aus so gedacht) Wir erinnern uns an geliebte Menschen. Wer mit dem Friedhof nichts zu tun hat, über die angeordneten Trauermomente der Kirche locker hinwegsieht, kann doch nicht die absterbenden Blätter und die Natur die sich schlafen legt übersehen.

Wie leicht fällt es dir denn, die Gefühle über die sichtbare Endlichkeit zu unterdrücken? Könnte es ein sinnvoller Anlass sein, diese Erlebnisse statt abzulehnen... zu nutzen?

Nur wer sich dem Thema Sterben, dem Loslassen, dem was nach dem Tod kommen könnte stellt, sich mit nicht geheilter Trauer aus Verlusten und Abschieden, den Fragen des Lebenssinnes, mit Wut und Enttäuschung über nicht gefällte oder "falsche" Entscheidungen beschäftigt, hat die freie Entscheidungskraft um ganz zu leben und die volle Lebensfreude auszukosten.

Wenn du dir vorstellen würdest wie du im hohen Alter auf dein Leben zurück schaust, was würdest du erlebt haben wollen? Was hast du bereits versäumt, was müsstest du noch tun?

Das Gefühl der Trauer oder die Angst vor dem Tod – Woran hindert es dich? Worauf oder woran will es erinnern? Wo ruft es in dir nach Frieden, Waffenstillstand, Liebe, Vergeben, Freiheit, Nachsicht und Verwandlung der Gefühle?

Bücher über den Tod, Trauer, Abschied; Gespräche, Gebete, Aufstellungen über und mit Familien; Kinesiologie, homöopathische Mittel, Musik... vieles kann begleiten und heilen.

So kann jeder für sich ausprobieren, was passt. Und was das Leben sagen möchte - hinhören, wahr haben wollen!! Das macht gesund, innerlich glücklich und zufrieden.

Vieles ist da auch wenn wir es nicht sehen!!!

Mache dir bewusst: Dort wo Tod, Trauer und Abschied ist, ist auch Leben, Freude und Neubeginn.

Im Frühling wird es uns die Natur vorzeigen.

Ich wünsche dir einen stillen November
Alexandra

