

Peter  
**Lauster**

*Trauer ist ein  
Teil der Liebe*



# Vorwort

Zu jedem menschlichen Leben gehören Stunden der Trauer, gehören großer seelischer Schmerz, wenn wir Abschied nehmen müssen von einem Menschen, einer Altersstufe, einer beruflichen Aufgabe oder einem Besitz. Wir sollten auf das psychische Phänomen der Trauer rechtzeitig vorbereitet sein und sollten uns damit befassen, bevor es soweit ist, damit der Schmerz uns nicht völlig unvorbereitet überfallen kann. Dieser Text ist deshalb nicht nur als ein aktueller Ratgeber zu verstehen, sondern auch als eine Meditation, die im Alltag hilft, auch die kleineren täglichen Abschiede und Trennungen anzunehmen, damit umzugehen und sie zu verarbeiten.

# Loslassen lernen

Trauer entsteht durch Verlust und Trennung. Die gravierendste und endgültigste Trennung ist der Tod. Wir müssen lernen, mit Verlust, Trennung und Tod täglich zu leben. Alles Schöne wollen wir wiederholen. Vom Unangenehmen dagegen trennen wir uns sofort gern. Also ist die Wiederholung ein Problem. Wenn wir die Problematik des Wiederholens begriffen haben, werden wir frei. Im Jetzt geschieht die Zukunft. Wir müssen deshalb jetzt sofort Abschied nehmen können. Das ist ein wichtiger Lernprozeß - und Trauer setzt ihn in Gang. Deshalb sind Trauer und Trennungsschmerz die Initialzündung für das Neue, das wir lernen dürfen und müssen, um reif, weise und ausgeglichen zu werden. Ich rate deshalb: Genieße jetzt und nimm gleichzeitig in diesem Augenblick Abschied. Das ist nicht verantwortungslos. Verantwortung ist etwas ganz anderes. Im Abschiednehmen liegt viel Freiheit, liegt eine Schönheit, mit der wir uns leider nie wirklich befaßt haben.



Loslösung oder Loslassen ist das Geheimnis für eine entspannte Schönheit. Loslassen ist sehr schwer: lieben und gleichzeitig loslassen. Wenn man sehr liebt und doch losläßt, dann ist man stark. Wenn man liebt und festhalten will, ist das Schwäche. Die Liebe ist nur stark, wenn sie loslassen kann. Die Liebe wird zum Problem, wenn man das nicht kann. Verliebt sein stärkt uns, also wollen wir wiederholen. Wiederholen zu wollen bedeutet aber Festhalten und nicht Loslassen. Dann sind wir verletzbar und schnell beleidigt. Trauer und Beleidigtsein hängen ganz eng zusammen. „Ich bin verletzt“, das sagt sich so leicht. Aber was steckt dahinter? Bin ich nicht gerade deshalb verletzt, weil ich nicht loslassen kann? Wenn ich loslassen könnte, wäre ich dann verletzbar? Warum will ich etwas festhalten, was man nicht festhalten kann? Treibe ich dadurch den anderen nicht in die fatale Situation, sich gleichfalls für ein Festhalten zu entscheiden? Dieses Denken, ich weiß, widerspricht jeglicher Tradition. Wir sind programmiert, festhalten zu wollen und zu sollen. Deshalb haben wir nicht gelernt loszulassen. Und deshalb sind wir unfrei und unflexibel. Wir sind falsch programmiert, nämlich auf das Festhalten konditioniert.



Ende der Leseprobe.  
[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.](#)