

## Heilung von Trauer und Verlust

Wir erfahren Trauer, wenn wir etwas verlieren, das Teil unseres Lebens geworden ist: ein geliebter Mensch, ein Tier, eine Lebenssituation, Sicherheit, unsere Arbeit, körperliche Fähigkeiten, oder Gesundheit.

Trauer geschieht in allen Situationen, in denen wir mit der Wirklichkeit konfrontiert werden, daß wir nicht völlige Kontrolle haben über wesentliche Aspekte unseres Daseins, daß wirklich alles vergänglich ist und ständiger Veränderung unterworfen ist.

Trauer ist wahrscheinlich die tiefste emotionale Erfahrung unseres Lebens, weil sie viele unserer Illusionen zerstört, und uns mit der grundlegenden Realität dieses Lebens konfrontiert: dass es keine dauernde Sicherheit gibt, und dass wir auf der Ebene der Formen alles loslassen müssen, selbst die Menschen, die wir tief lieben, selbst unseren Besitz und unsere unbewusste Einstellung, dass wir unsere Erfüllung oder Liebe in die Zukunft aufschieben können.

### **Trauer umfasst viele verschiedene Emotionen und Energien:**

Traurigkeit, Wut, Depression, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Angst, Verneinung, Resignation, Verletzlichkeit, Liebe, Verzeihen, Loslassen, Akzeptieren, Hingabe und Frieden.

Trauer ist eine universelle und zutiefst menschliche Erfahrung, die uns zu innerer Reife und Mitgefühl führt, wenn wir sie verstehen und uns dem Schmerz und all dem öffnen, was uns über die Grenzen des Bekannten hinausgehen lässt in die Weite des menschlichen Herzens und die Tiefe des innewohnenden Bewusstseins.

Verdrängte oder rationalisierte Trauer läßt Menschen oft depressiv, einsam oder auch sehr krank werden. Viele tödliche Krankheiten entstehen letztendlich durch grossen seelischen Schmerz unerledigter Trauer und die Unfähigkeit, vergangene Lebenssituationen oder Menschen wirklich loszulassen, wenn uns das Leben dazu zwingt.

Unerledigte Trauer führt oft zu einer unbewussten Erwartung, daß ähnliche Verlustsituationen immer wieder auftreten werden. Wir fühlen uns als Opfer und leiden darunter, dass dieses Leben uns nicht die Freude schenkt, die wir erwarten. Trauer weist uns darauf hin, daß die Quelle von Freude und Liebe nicht an der Oberfläche zu finden ist.

Die Antwort ist die Bereitschaft, das menschliche Dasein als Mysterium zu erfahren, das uns lehrt, uns für die Wirklichkeit einer größeren liebevollen Präsenz zu öffnen, und gleichzeitig etwas in uns zu finden, das jenseits von Leben und Tod, von Form und Persönlichkeit existiert.

**Dies ist die transzendente Dimension des Bewusstseins, "das in uns, was niemals stirbt".**

# Heilung von Trauer und Verlust



**14.- 19.Mai 2006**

**Seminar  
mit Veetman & Sukhi Masshöfer  
Institut für Leben und Sterben**

Gut Hübenthal bei Göttingen

## Begegnung mit der Wirklichkeit: Leben mit Vergänglichkeit

"Wann immer du in deinem Leben einen schweren Verlust erleidest - wie etwa den Verlust deines Besitzes, deines Heims, einer engen Beziehung, deines guten Rufes, deiner Arbeit oder körperlicher Fähigkeiten -, stirbt etwas in dir. Du fühlst dich in deinem Ichgefühl eingeschränkt. Unter Umständen verlierst du auch ein bisschen die Orientierung. "Ohne das ... wer bin ich da?"

Wenn dich eine Form, mit der sich ein Teil von dir unbewusst identifiziert hat, verlässt oder wenn sie sich auflöst, kann das extrem schmerzhaft sein. Sie hinterlässt sozusagen ein Loch im Gewebe deiner Existenz. Sollte das geschehen, dann verleugne oder ignoriere den Schmerz und die Trauer nicht, die du empfindest.

Akzeptiere, dass sie da sind. Sei auf der Hut vor der Neigung deines Geistes, eine Story um den Verlust herum zu erfinden, in der du die Rolle des Opfers spielst. Angst, Wut, Groll oder Selbstmitleid sind die Emotionen, die diese Rolle begleiten. Mach dir das bewusst, was diesen Emotionen zugrunde liegt und was sich hinter der erdachten Geschichte verbirgt: das Loch, die Leere. Kannst du dich diesem sonderbaren Gefühl der Leere stellen und es akzeptieren?



Wenn ja, wirst du vielleicht merken, dass es gar nichts Angst erregendes mehr ist. Du wirst überrascht feststellen, dass Frieden davon ausgeht. Immer, wenn ein Tod eintritt und sich eine Lebensform auflöst, strahlt Gott, das Formlose und Unmanifestierte, durch die Lücke, die diese vergehende Form hinterlässt. Darum ist der Tod das Heiligste im Leben.

Darum kann der Frieden Gottes über dich kommen, wenn du über den Tod meditierst und ihn akzeptierst.

## In diesem Seminar erfahren und lernen wir

- unserer Trauer zu begegnen, daran zu wachsen und Mitgefühl für uns selbst und andere zu finden.
- unserer Trauer Raum und Zeit zu geben. Trauer als Heilung alter traumatischer Wunden
- die natürlichen Schritte zur Heilung zu verstehen.
- unseren ganz individuellen Weg zur Heilung zu erkennen
- die transformierende Qualität von Trauer zu verstehen
- mit tiefen Gefühlen wie Angst, Wut, Schmerz, Einsamkeit, Verzweiflung und Hilflosigkeit bewusst umzugehen.
- Mut zur Begegnung mit dem Unbekannten zu finden.
- mit Vergänglichkeit zu leben, anstatt uns abzulenken.
- in der Wirklichkeit des gegenwärtigen Moments zu leben.
- unsere Liebe und Einzigartigkeit zu leben.
- das zu erkennen, was niemals stirbt.
- die Kraft zu finden, im Leben weiterzugehen
- die Bereitschaft zu Liebe und Hingabe



Die Teilnehmer werden verschiedene Methoden erfahren und lernen, die uns auch auf all die "kleinen Tode" vorbereiten, die wir im täglichen Leben sterben müssen: im Loslassen von Vorstellungen, in **Verlust** oder **Trauer**, in Veränderungen, Altern, Krankheit, in der Begegnung mit tiefer Meditation, und den Herausforderungen von wirklicher Liebe und Vertrauen, ohne die unser Leben leer und bedeutungslos bleibt.

# Heilung von Trauer und Verlust



Seminar 14.- 19. Mai 2006

mit Veetman & Sukhi Masshöfer  
Institut für Leben und Sterben

im Seminarcenter Gut Hübenthal  
nähe Göttingen

[www.gut-huebenthal.de](http://www.gut-huebenthal.de)

Preis: 375,- € zzgl. Unterkunft/Verpflegung

Die Preise für Unterkunft und Verpflegung  
(vegetarische Küche, Kaffee, Tees und Quellwasser)  
pro Tag sind:  
Mehrbettzimmer € 42,-, Dreibettzimmer € 47,-,  
Doppelzimmer € 53,- bis 64,- pro Person,  
Einzelzimmer € 64,- bis 75,-

## Info & Anmeldung

Institut für Leben und Sterben  
Hauptstr. 23 b , Dramfeld  
D - 37124 Rosdorf  
Tel. 05509-942680 Fax 05509-942901  
Email: [essential@living-dying.com](mailto:essential@living-dying.com)  
[www.leben-sterben.de](http://www.leben-sterben.de)

Zur Anmeldung bitte die astrologischen Daten (Geburtszeit,-Datum und Ort) angeben (wenn vorhanden), da Erkenntnisse aus der **ESSENTIELLEN ASTROLOGIE**

eine wesentliche Unterstützung für die innere Arbeit jedes Teilnehmers sein werden.



**VEETMAN Masshöfer** ist der Leiter des Instituts. Er arbeitet seit 22 Jahren mit Therapie, Meditation, Essentieller Verwirklichung, und der Kunst des Sterbens. Er begleitet Sterbende, leitet Seminare und Ausbildungen und arbeitet individuell mit spiritueller Therapie.

Ich habe viele Jahre als spiritueller Therapeut gearbeitet, mit Menschen, die von der Sehnsucht erfüllt sind, eine tiefere Bedeutung ihres Lebens zu erfahren, und eine ehrliche und gegenwärtige Verbindung mit der inneren Dimension des Daseins, dem Verbundensein mit dem Göttlichen.

**SUKHI Masshöfer** leitet zusammen mit Veetman das Institut. Sie ist Heilpraktikerin und arbeitet therapeutisch in Seminaren und Einzelsitzungen mit den Einsichten der „Essentiellen Astrologie“. Sie ist ausgebildet in Gestalt- und Reinkarnationstherapie, Tarot, Avatar und der „Kunst des Sterbens“.

„Für mich ist das Erkennen des psychischen Musters eines Menschen, so wie es im Geburtshoroskop angelegt ist, eine wichtige Voraussetzung für Bewußtseinsarbeit geworden. Diese klaren Aussagen als den Weg der Seele durch dieses Leben zu deuten, und sie als Orientierung für die nächsten Wachstumsschritte zu vermitteln, ist mir ein großes Anliegen und eine Freude“.

[www.essentielle-astrologie.de](http://www.essentielle-astrologie.de)

Umfangreiche Infos finden Sie auf unseren Webseiten:  
[www.leben-sterben.de/seminars/trauer.htm](http://www.leben-sterben.de/seminars/trauer.htm)

Veetman hat viele CDs über Leben und Sterben, Transformation und Meditation herausgegeben. Infos unter [www.leben-sterben.de/audio.htm](http://www.leben-sterben.de/audio.htm)