

Trennung - unterdrückte Trauer und Wut

von © 2017 Burkhard Welzel, Kelkheim-Fischbach, 24.11.2017

Stichworte: Emotionalität, Emotionen, Trennung, Prozeß, Phasen, Trauer, Wut, Trennungsphasen, Körperliche Beschwerden, Herz-/Kreislaufstörungen, Koronare Herzkrankheit (KHK), Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK), Hypertonie, Hypercholesterinämie, Hyperurikämie, Arteriosklerose, Kinesiologie, Methode, Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen, Psychiater, Geistheiler, Empfehlung

In menschlichen Beziehungen kommt es gelegentlich zu Trennungen. Da geht ein geliebter Mensch fort und das gegen den eigenen Wunsch und Willen. Dies geschieht mit dem Tod eines Menschen, aber auch durch Trennungen und Scheidungen. Es kann auch sein, daß ein Mensch weg- und umzieht, eine längere Auszeit sich nimmt, seinen Arbeitsplatz verliert. Der Situationen gibt es viele. Wenn ein Kleinkind einen Verlust seiner Bezugsperson verliert, ist das gravierender als wenn es einem reiferen Menschen passiert. Die Lebenserfahrung spielt eine wesentliche Rolle dabei.

Einige der Trennungsprozesse verlaufen leicht und unbeschwert, andere dagegen schwerwiegend und dauern lange. Die Trennung verläuft in vier Phasen:

- ❶ Nicht-Wahrhaben-Wollen,
- ❷ Trauer,
- ❸ Wut,
- ❹ Akzeptanz.¹

Innerhalb dieses Systems treten zwei Emotionen auf, die zu bewältigen sind: Trauer und Wut.

Je nach eigener Fertigkeit (Reifegrad) schafft der Mensch diese beiden Emotionen zu verarbeiten – dafür braucht er mehr oder weniger individuelle Lebenszeit.

Es kommt allerdings vor, daß die Phasen der Trauer und Wut nicht bearbeitet werden können. Um den Schmerz zu lindern, werden die Gefühle unterdrückt und im Körper weggesperrt.

- a) Trauer wird im Herzen versteckt.
- b) Wut wird zu 95 % der Fälle im Hals versteckt, zu 2% im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und in den restlichen 3 % in anderen Körperteilen.²

¹ Vgl. Janzer, A.: Trennungsphasen. Die 4 Phasen der Trennung von Beziehungen unter <http://www.trennungen.com/trennungsphasen.html> vom 24.11.2017 [abgerufen am 24.11.2017]

² Das sind Ergebnisse eigener geistiger Testungen, Kelkheim-Fischbach, 24.11.2017
Trennung - unterdrückte Trauer und Wut, © 2017 Burkhard Welzel,
Kelkheim-Fischbach, 24.11.17, E-Mail: info@tsw.de

Wenn die beiden Emotionen unterdrückt und damit eingeschlossen und verkapselt werden, entwickeln sie im Zusammenspiel mit dem Körper dennoch ein energetisches „Eigenleben“, sie versuchen sich zu somatisieren, d. h. sich im und durch den physischen Körper auszudrücken, damit sie irgendwann einmal vom Menschen erkannt und bearbeitet werden. Für den betroffenen Menschen bedeutet das: Nicht verarbeitete Trauer und Wut suchen sich einen körperlichen Ausdruck und verursachen – gerne auch über längere Zeiträume wie Jahrzehnte – körperliche Problemen.

Hier seien Depressionen und Herz-/Kreislaufstörungen, Koronare Herzkrankheit (KHK), Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) genannt, die durch eingeschlossen Trauer verursacht werden. Andererseits entwickeln sich Hypertonie, Hypercholesterinämie, Hyperurikämie und Arteriosklerose u. a. aus der Wut heraus. Diese Aufzählungen sind beispielhaft, nicht abschließend.

Sobald die Zusammenhänge erkannt worden sind, stellt sich dem offenen und veränderungsbereiten Menschen die Frage: Lassen sich über Jahre und Jahrzehnte eingekapselte Trauer und Wut nachträglich bearbeiten? Die gute Antwort lautet: Ja.

Wann hat eine Trennung stattgefunden?

Hier sollten die Beziehungen nach Lebensphasen durchforstet werden:

- Vererbung und Übertragung
- ICH-Entwicklung
- Pränatal: Embryo
- Postnatal: Baby,
- Klein-Kind: Hort-Krippe-Kindergarten
- Kind und Jugendlicher: Schule und Ausbildung
- Erwachsener: Ausbildung und Beruf

Folgende Aspekte sind zu prüfen.

- Tod
- Trennung eines Partners
- Beendigung von Freundschaften
- Fortzug

Die frühesten Ereignisse sind die nachhaltigsten, auf diesen bauen dann spätere Erfahrungen auf. Sie werden sozusagen reaktiviert und verstärken sich. Also nur eine aktuelle Partnertrennung aufzuspüren reicht nicht aus, sondern die Grundlagen aus der frühen Kindheit sind

aufzudecken, denn sie bilden das Fundament – und zwar in jedem einzelnen Fall.

Trauer und Wut können – welch Überraschung – auch vererbt oder von den Eltern übertragen werden. Diese Situationen liegen meist außerhalb der eigenen Wahrnehmung. Doch durch diese können sich frühzeitliche körperliche Einkapselungen ergeben, die viele Jahre später zu massiven Beschwerden führen.

Nun hat auch das eigene ICH in seinem Entwicklungs- und Reifeprozess sich von anderen Dingen zu trennen. Hier liegt ebenso die Trennungsthematik an. Auch hier können Trauer und Wut entstehen und abgespeichert werden. Diese Dimension der Bewältigung sollte nicht aus den Augen verloren werden.

Wie und wo finde ich festsitzende Trauer und Wut?

Trennungen, deren Trauer und Wut noch festhängen, haben eine energetische Signatur. Diese lässt sich mit Mitteln und Techniken der Energetik feststellen.

Eine simple Methode für jedermann, die allerdings auch geübt sein will, ist die Kinesiologie. Hierbei antwortet der Körper auf konkrete Fragen mit einer Muskelstärke (positive Antwort) oder Muskelschwäche (negative Antwort). Die Schwierigkeit besteht darin, die richtigen Fragen zu stellen. Das ist eine Kunst für sich!

Doch auch technische Geräte wie der TimeWaver³ können energetische Schwachstellen aufstellen und Trauer und Wut detektieren.

Wer sich in dieser Hinsicht nicht auskennt, möge sich von einer Fachperson helfen lassen. Hier kommen zugelassene Therapeuten wie Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen und Psychiater in Betracht. Aber auch Geistheiler oder andere Personen, deren Lebensweg sie befähigt haben, sollten nicht von vornherein ausgeschlossen werden. Dem Betroffenen sei empfohlen, sich auf sein Bauchgefühl oder den Faktor „Zufall“ zu verlassen, denn diese sind nicht die schlechtesten Ratgeber.

Wer sich jahrzehntelang Zeit mit der Bearbeitung der unterdrückten Emotionen gelassen hat, braucht jetzt nichts überstürzen und sollte sich Zeit nehmen. Verschiedene Hilfsangebote können auch nach und nach ausprobiert werden. Guter Wille und eine gewisse Hartnäckig- und Zielstrebigkeit führen letztendlich zum Erfolg.

³ Näheres zum TimeWaver unter <https://timewaver.com/de> [abgerufen am 24.11.17.]
Trennung - unterdrückte Trauer und Wut, © 2017 Burkhard Welzel,
Kelkheim-Fischbach, 24.11.17, E-Mail: info@tsw.de

Wenn nun auf die eine oder andere Art und Weise die aus Trennungen resultierenden energetischen Störungen (Trauer und Wut) entdeckt sind, können sie auch aufgelöst werden. Jeder Behandler hat hierfür seine eigene Vorgehensweise.

Für den Betroffenen bedeutet die Auflösung Zeit und Geduld. Tage oder gar Wochen kann der physische Körper brauchen, bis die energetischen Störungen aufgelöst sind. Körperlich-geistig-emotionale Erstverschlimmerungen sind an der Tagesordnung – sie zeigen den Loslösungsprozeß an und fallen ganz unterschiedlich aus.

Im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele findet eine neue Justierung statt und die dauert. Auf lange Sicht folgt aus der sich auflösenden Trauer und Wut ein freieres und leichteres Leben mit weniger körperlichen Beschwerden. Sind erst einmal die frühen Trennungserfahrungen verarbeitet, können später hinzukommende neue Trennungssituationen einfacher, schneller und gründlicher gelöst werden. Der Betroffene gewinnt an Lebensqualität - seine Persönlichkeit reift.

Empfehlung

Wer an Herzerkrankungen leidet, sollte als Teil seiner Therapie sich um die Verarbeitung von Trennungen mit unterdrückter Trauer und Wut kümmern. Diese aufzulösen, heißt geistig-seelisch und körperlich zu heilen und damit zu reifen.