

TRAUER.

WAS FÜR EIN WORT?

Trauer - das ist ein Wort,
das ziemlich altmodisch klingt.
Aber altmodisch ist das nicht, zu trauern.
Das kann jedem passieren.
In vielen Lebenslagen. In jedem Alter.

Wenn sich die Eltern trennen.
Wenn jemand Nahestehendes stirbt.
Wenn etwas verloren geht,
was mir viel bedeutet hat.
Dann steckt man mittendrin -
in diesem Gefühl der Trauer.

Es fühlt sich seltsam an.
Irgendwie schrecklich bedrückend -
dann aber auch wieder nicht.
Was ist das denn, Trauer?
Und wie kommt man mit ihr klar?

MIT TRAUER KLARKOMMEN?

Am besten, wenn man nicht alleine mit ihr ist,
sondern sich Hilfe sucht.

Zum Beispiel in einem Einzelgespräch.
Oder in einer Gruppe - im Austausch,
im Werken und Gestalten, im Musikhören,
bei einem Ausflug.

Das alles kann helfen, alte Stärken und
neue Lebenslust zu entdecken.

Und wer nicht gern alleine kommt,
bringt Freundinnen oder Freunde einfach mit.

ABSCHIED VON ETWAS ZU NEHMEN HEISST NICHT, ETWAS VERGESSEN ZU MÜSSEN, SONDERN:

Im Abschiednehmen erfährt man, wie gut
es tut, einen Neuanfang machen zu dürfen,
ohne dabei schöne wie schlechte Erinnerungen
wegdrücken zu müssen. Das gibt Kraft.

IN TRAUER STECKT VIEL POWER!