


Jedes Leben ist
verletzlich...



... und endlich.

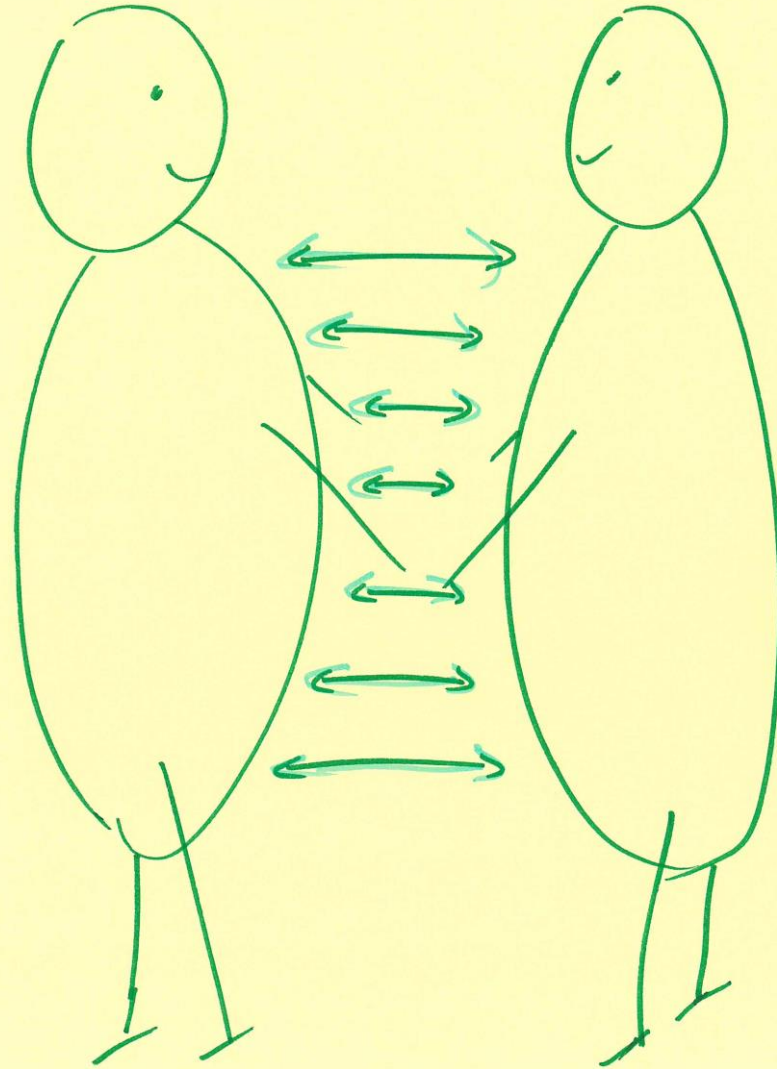




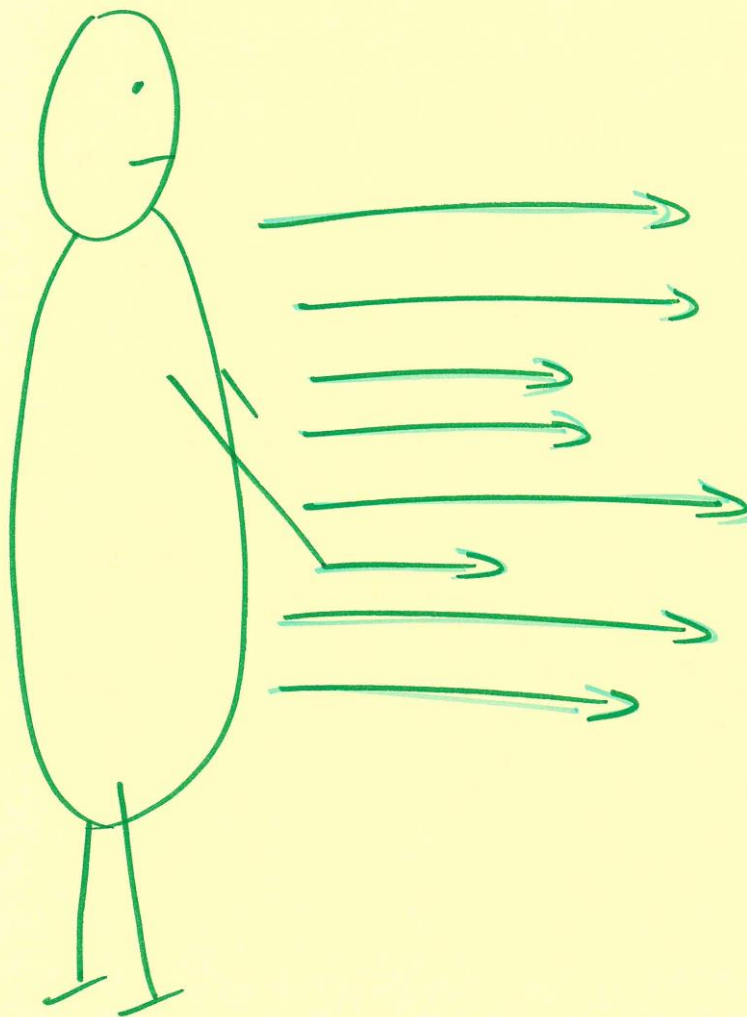
Menschen sind
Beziehungs- und
Liebeswesen

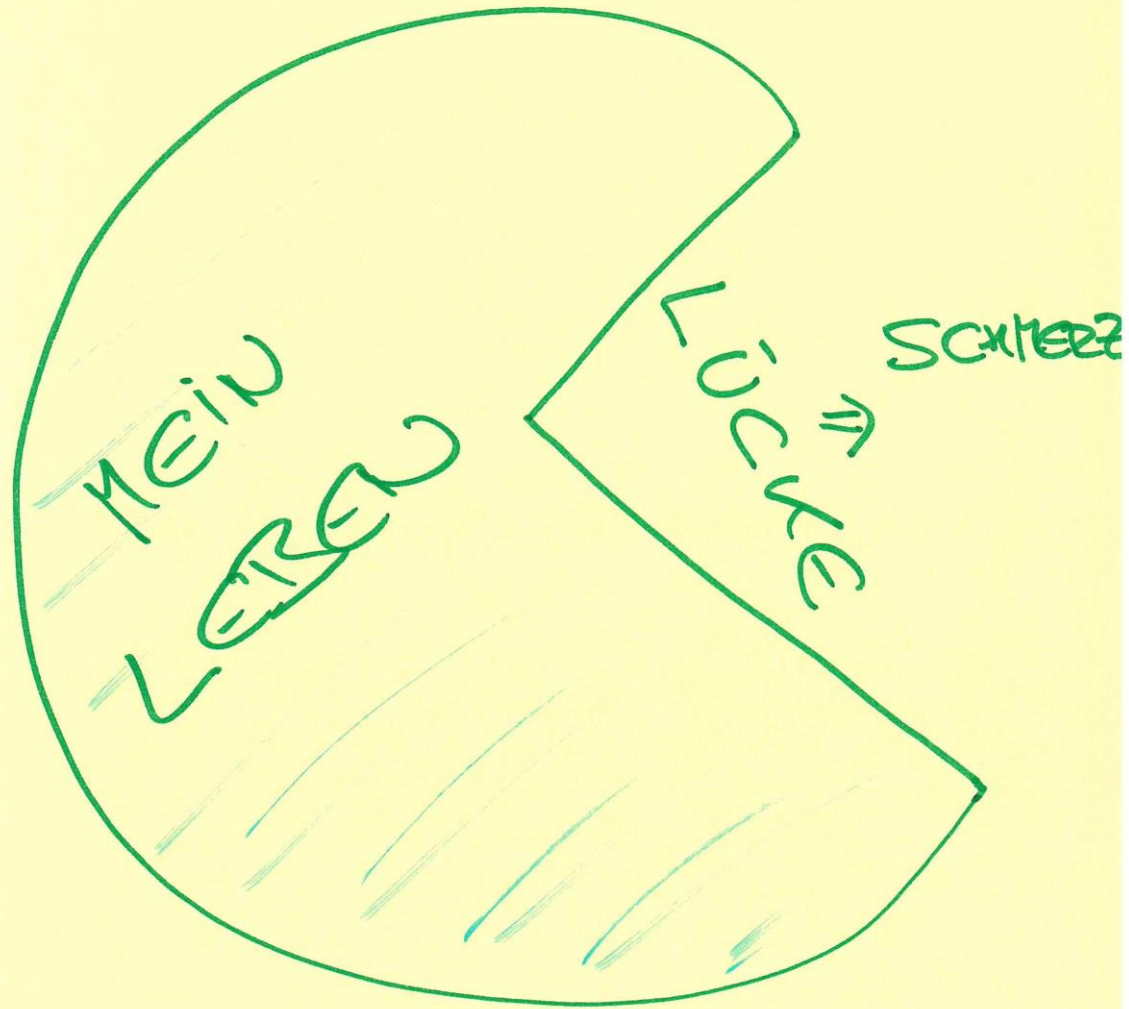
ICH

DU



ICH





* Alfred Angler

Trauer...

- ... ist eine natürliche, schmerzhaft **und** heilsame Reaktion auf einen schweren Verlust.
- ... muss **nicht überwunden** werden.
- ... ist **kein linearer** Prozess,
- ... sondern ein **wechselhafter Weg** in ein neues Leben ohne den/oder die Verstorbenen.

Was kann gut tun 😊?

- Kontakt aufnehmen
- Situation benennen
- Für sich stimmige Beileidsbekundung finden
- Tränen: fließen lassen, man/frau muss nichts tun – Ohnmacht einfach mit aushalten
- Verlust würdigen
- Raum für Normalität lassen
- Eventuell Erinnerung teilen
- Konkrete Hilfsangebote: soll ich XY übernehmen, es gibt Hilfsangebote,...
- Jahrtage, Geburtstage bemerken
- Fragen, benennen, dass man/frau unsicher ist, keine Worte hat

Was tut meist gar nicht gut ☹️?

- Verlust übergehen oder klein machen
- Hilflöse Trostfloskeln
- Vergleiche mit sich selbst oder anderen
- Sinn anbieten: für etwas wird es gut sein...
- Unkonkrete Unterstützungsangebote
- Sich selbst zu wichtig nehmen, eigene Beziehung hinterfragen
- „Du must jetzt loslassen“
- Mitleid das klein macht

TRAUERN



* mit der Lücke leben
lernen

„Trauern ist die Lösung,
nicht das Problem.“ Chris Paul

