

Was in dieser Situation helfen kann und wie wir gemeinsam mit dem Gefühl TRAUER umgehen könnten?

1. zu wissen, jeder Mensch trauert anders, so individuell wie wir sind, darf kurz oder lang, intensiv oder einfach getrauert werden.
2. wichtig, den tiefen Schmerz zuzulassen, zu weinen, lass deine Gefühle zu, vielleicht bei einem Freund der dich hält, bei dem du weinen und wütend sein darfst, löse dich aus deiner Versteinerung.
Die Gefühle dürfen sein!
3. Rede mit vertrauten Menschen über deine Gefühle, dem Schmerz, deiner Sehnsucht und Wut, deiner Angst und Einsamkeit, Schuld und Unfähigkeit.
Sprich über das, was dich bewegt. Du bist in Ordnung so wie du bist !
4. Abschied nehmen, lasse den Gedanken zu, der geliebte Mensch ist tot und kommt nie wieder, stell dich diesen Gedanken.
Akzeptiere deine Ohnmacht und Hilflosigkeit
Akzeptiere den Tod.
Deine Trauer darf so sein, lass sie zu!
5. Schreibe auf was dich bewegt, schreibe dem Verstorbenen, was du noch zu sagen hast, bringe auf Papier was dir noch wichtig erscheint. Bleibe im Gespräch mit dem Verstorbenen.
6. Kümmere dich heute um dich selbst.
Stehe auf, trinke eine Tasse Tee oder Kaffee, esse etwas Obst, ziehe dich an, atme tief durch, bewege dich an der frischen Luft, mache ein Spaziergang. Wahrscheinlich fühlst du dich „fremd an“.
Tue dir etwas Gutes! Du darfst!
7. Du wirst noch keinen Sinn darin finden, denn der Verlust und die Trauer stellen dich vor einer enormen Herausforderung. Sei gnädig und milde mit dir selbst, habe Geduld und schäme dich nicht deiner Gefühle.
8. Trauern musst du nicht alleine.
Gehe zu Nachbarn, rufe Freunde an, suche Menschen auf, die dich verstehen. Suche Hilfe, nimm Hilfe an, wenn du sie brauchst. Es gibt Trauergruppen, wo man dich versteht und sich austauschen kann. Du bist nicht alleine!
9. Der Tod als Begleiter des Lebens!
Der Tod verändert dein Leben, deine Empfindungen.
Der Tod lässt dich bewusster und mitfühlender leben.
10. Entscheide dich für das Leben!
Keiner sagt, dass das einfach ist, habe keine Angst, hab vertrauen zum Leben, alles hat einen Sinn, den wir meist erst später erkennen können.