

## Hier meine 10 "merk"-würdigen "LeitSätze" zum Thema "Trauer"

1. Trauer ist keine Krankheit. Man muss sie nicht "heilen". Du darfst weinen, klagen, trauern.

*2. Zurück ins Leben findest du erst im aktiven Durchleben der Trauer. Der Weg aus der Trauer hinaus führt oft mitten durch sie hindurch. Es gibt keine Abkürzung.*

3. Hoffnung kann erst nach der Trauer kommen.

*4. Trauere und klage, bis du dich leer fühlst. Vielleicht gelingt es dir dann diesen Platz mit neuem Leben zu füllen.*

5. Trauer kann in ihrem Fließen am besten in einem Netz von Beziehungen unterstützt werden.

*6. Bedenke: Tränen sind die Heilsalbe für die Wunden des Verlustes.*

7. Trauer braucht Zeit. Gib deiner Seele diese Zeit und lass dich von niemand unter Druck setzen - auch nicht von dir selbst!

*8. Wenn du das Verlorene mit der Trauer in deinem Herzen begräbst, missbrauchst du es. Es taugt nicht als Grab. Erst wenn du das Tote dem irdischen Mutterschoß zurückgegeben hast, ist dein Herz offen für schöne Erinnerungen, die dich erfreuen und dir Kraft geben können.*

9. Trauern heißt nicht, vergessen, verdrängen, sondern lernen, mit einem Verlust weiter zu leben. Vielleicht gelingt es uns sogar, eine neue Beziehung zum Verstorbenen aufzubauen und zu leben.

*10. Die Wunde eines Verlustes wird nur langsam verheilen. Es bleibt eine Narbe zurück und diese Narbe wird immer wieder neu schmerzen. Aber genau dieses Erfahrung lässt dich auch zu einem Segen für andere, trauernde Menschen werden.*