

**Zur Ruhe kommen und  
nach vorne schauen.**



Regina Wächter  
Trauerbegleitung für Erwachsene  
und Familien  
Trauerbegleitung für Kinder

**Zurück ins Leben -  
Wege aus der Trauer.**

# Trauer Arbeit *für Erwachsene*

Parkplätze vor dem Haus.

Ich wünsche Ihnen eine gute Anfahrt.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Design: [www.werbeagentur-biegler.de](http://www.werbeagentur-biegler.de)

IMBLICK 

Nürnberger Str. 39c  
91126 Schwabach  
Festnetz 09122 - 80 98 206  
Mobil 0172 - 32 14 643  
waechter@im-blick.net  
Besuchen Sie mich auf meiner Homepage  
[www.im-blick.net](http://www.im-blick.net)

  
**IMBLICK**  
BERATEN BEGLEITEN HELFEN

  
**IMBLICK**  
BERATEN BEGLEITEN HELFEN

  
**IMBLICK**  
BERATEN BEGLEITEN HELFEN



Regina Wächter

## Traurigkeit und Trauer gehören zum Leben.

Traurigkeit ist ein Gefühl, das uns von Kindheit an immer wieder begegnet.

Ein Umzug und damit verbunden der Abschied von guten Freunden, Arbeitsplatzverlust, Scheidung, Streit mit Wut, Tränen und anschließender Traurigkeit oder auch banale Trauer um materielle Dinge – all das erleben wir und gehen im Idealfall gestärkt aus der Situation heraus.

Der Tod eines geliebten Menschen stellt an unsere Fähigkeit »richtig« zu trauern jedoch besonders hohe Anforderungen. Gesellschaft, Alltag und unsere Schnelllebigkeit lassen keinen Raum mehr dafür.

## Trauer in der Familie ...

Ein Todesfall im engen Familienkreis macht die Trauerarbeit für Kinder oft besonders schwer. Bezugspersonen, wie Eltern, Großeltern oder Geschwister sind mit ihrem eigenen Schmerz so beschäftigt, dass für das trauernde Kind zu wenig Aufmerksamkeit bleibt und es zu Missverständnissen kommen kann.

Die vermeintliche Lösung, das Kind vom Thema Tod und Trauer möglichst fern zu halten, funktioniert nicht.

Kinder spüren Trauer um sich herum, sie wollen und müssen sich ebenso mit dem Verlust eines geliebten Menschen auseinandersetzen wie Erwachsene, um den Einschnitt seelisch und körperlich unversehrt überwinden zu können.

## Zur Ruhe kommen und nach vorne schauen.

Mit Hilfe der Kinesiologie und energetisch geistigem Heilen können die unterdrückte Trauer und die im Unterbewusstsein verborgenen, krank machenden Gefühle »aufgespürt« und »losgelassen« werden. Eine sanfte und einfühlsame Ablösung kann die positive Erinnerung an die verstorbene Person oder das verlorene Kind möglich machen und das Unterbewusstsein zur Ruhe kommen lassen. Erst dann kann der Trauernde auch »seinen Frieden finden«, für sich eine Neuorientierung zulassen und die Zukunft wieder aktiv gestalten.

## »Die Zeit heilt alle Wunden« ...

... sagt der Volksmund und wenn alles »normal« verläuft, trifft diese Redensart auch häufig zu.

So besteht die Trauer aus verschiedenen Phasen, die Körper und Seele brauchen, um Abschied zu nehmen:

- Schock/Nicht-Wahrhaben-Wollen
- Gefühlschaos (Wut, Angst, Schuldgefühle, Traurigkeit)
- Suchen/Finden/Sich-Trennen
- Verlust akzeptieren/Neuorientierung

Um diese Stadien zu durchlaufen, braucht es Zeit. Aber es gilt, wachsam zu sein. Denn, wenn der Verdacht besteht, dass man in einer dieser Phasen »stecken geblieben« ist, braucht man Hilfe, um den Weg aus der Trauer zu finden.

## Gefühle erkennen, Blockaden lösen.

Auch als Erwachsener können psychosomatische Störungen die Folge einer »fest steckenden« oder »nicht gelebten« Trauer sein. Besonders der Verlust eines Kindes – auch eines ungeborenen – greift tief ein in die Gefühlswelt und lässt »normales Trauern« oft nicht zu.

Wenn dann die Phasen der Trauer nicht ausreichend durchlaufen werden, kann es zu Blockaden im Energiefluss des Körpers kommen. Vielfältige körperliche Beschwerden, Schmerzen, Konzentrationsprobleme oder Depressionen können die Folge sein.

## Verwaiste Eltern - besondere Trauer.

Ein Kind zu verlieren, ist der Alptraum aller Eltern. Die Trauer in dieser Situation kann somit durchaus als »besonders« im negativen Sinn bezeichnet werden. Gemeinsam mit anderen Betroffenen inne zu halten, die Gedanken an das verlorene Kind bewusst zu zulassen und zu sammeln, können den Schmerz lindern helfen. Kontakte entstehen und die zermürbende Frage »warum wir« tritt in den Hintergrund. Für verwaiste Eltern gibt es deshalb das regelmäßige Angebot einer freien Trauerandacht. Sie findet statt an jedem ersten Donnerstag der geraden Monate um 19.30 Uhr in St. Klara in Nürnberg, Königstrasse 64. ([www.st-klara-nuernberg.de](http://www.st-klara-nuernberg.de))

Finden Sie Ihren behutsamen Weg aus der Trauer!