

Zur Ruhe kommen und
nach vorne schauen.



Regina Wächter
Trauerbegleitung für Erwachsene
und Familien
Trauerbegleitung für Kinder

Traurig sein gehört dazu...
... krank werden nicht!



**Trauer
Arbeit**
für Kinder

Parkplätze vor dem Haus.

Ich wünsche Ihnen eine gute Anfahrt.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Design: www.trauerbegleitung-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

IMBLICK
BERATEN BEGLEITEN HELFEN

IMBLICK
BERATEN BEGLEITEN HELFEN

IMBLICK
BERATEN BEGLEITEN HELFEN

Jeder ist mal traurig ...



Regina Wächter

Sicher kennst Du das Gefühl:

Du musst die Schule wechseln und Deine Freunde verlassen, das macht Dich traurig. Oder Dein bester Freund findet plötzlich einen anderen viel interessanter als Dich und Du bist abgemeldet. Zur Wut mischt sich Traurigkeit. Du bist wie gelähmt und verstehst die Welt nicht mehr. Doch es gibt noch eine andere Traurigkeit. Eine, die man sich so gar nicht vorstellen kann. Eine, die so tief geht, dass es körperlich weh tut: Die Traurigkeit, weil ein Mensch, den man lieb hat, gestorben ist.

Jeder hat seine eigene Antwort ...

Viele Menschen haben darauf eine Antwort durch ihren Glauben an Gott. Das hilft ihnen und sie finden Trost bei dem Gedanken, dass der geliebte Mensch jetzt bei Gott »im Himmel« ist. Andere behalten den Verstorbenen durch die Erinnerung im Herzen. Halten ihn sozusagen in Gedanken lebendig. Jeder muss seinen eigenen Weg finden, mit dem Verlust eines geliebten Menschen fertig zu werden. Normalerweise lässt der erste heftige Schmerz nach einiger Zeit langsam nach, man kann an den Verstorbenen denken und trotzdem wieder lachen und fröhlich sein.

Wenn die Worte fehlen und die Trauer siegt.

Es kann aber der Fall sein, dass die Trauer schon fast gesiegt hat. Nämlich dann, wenn man gar nicht mehr genau weiß, warum man sich überhaupt schlecht fühlt und deshalb mit Reden auch nicht geholfen ist. Die Trauer hat sich »eingenistet«, aber sie tarnt sich sehr gut: Sie macht nicht mehr nur traurig, sondern vielleicht eher ängstlich, wütend oder aggressiv. Sie bereitet Bauchweh oder andere Schmerzen. Sie kann Dir so zusetzen, dass Du wieder in die Hose machst oder nichts mehr Festes essen kannst. Oder Du beginnst, Dich wie der verstorbene Mensch zu benehmen, versuchst, wie er zu sprechen oder machst andere seiner Eigenarten nach – ohne es selbst zu bemerken! Dann ist es wirklich höchste Zeit zu handeln!

Wohin geht man, wenn man stirbt?

Sterben ist was Seltsames:

Erwachsene sprechen nur ungern darüber oder sind dann selbst so traurig, dass Ihnen einfach die Worte fehlen. Dabei müssen alle Menschen, alle Tiere und sogar alle Pflanzen, die es auf der Erde gibt, irgendwann einmal sterben.

Eigentlich der ganz normale »Lauf des Lebens«, oder?!

Wenn da nicht die Frage wäre:

Wo geht jemand hin, wenn er stirbt.

Eine Frage, die uns beschäftigt und die sich jeder Mensch irgendwann im Leben einmal stellt.

Was, wenn die Traurigkeit nicht aufhört?

Die Sehnsucht ist so groß, dass es weh tut.

Du kannst nicht mehr denken, nichts mehr essen, schlafen und in der Schule klappt auch nichts mehr. Die ganze Zeit denkst Du nur noch an den verstorbenen Menschen und bist von der Wirklichkeit um Dich herum ganz weit weg. Das hält niemand durch.

Wenn es zu lange dauert, dann fühlst Du Dich irgendwann richtig krank oder einsam, weil Deine Freunde und Eltern Dich in Deiner Trauer nicht verstehen.

Da gibt es nur einen Weg:

Rede darüber!

Zeit zum handeln. Aber wie?

Wenn Du selbst oder Deine Eltern glauben, dass man gegen Deine Trauer etwas unternehmen sollte, dann sei offen und lass Dir helfen.

Es gibt Möglichkeiten!

Durch entsprechende Behandlungen kannst Du von Deinem »Knoten im Bauch« befreit werden. Dadurch fühlst Du Dich leichter und kannst Dich von der verstorbenen Person besser lösen.

Dabei behältst Du sie aber in guter Erinnerung und kannst trotzdem jederzeit an sie denken.

Deine Zuversicht kann zurückkommen und Du hast Deinen Alltag wieder im Griff.

Komm und finde Deinen Weg aus der Trauer!