



Einladung zum Traurigsein





In Zeiten der Trauer sind wir Menschen oft durch unsere eigenen Gefühle verunsichert.

Wir denken manchmal unsere Trauer müsste eine bestimmte Form annehmen, um richtig zu sein. Aber jeder Mensch trauert anders. Der Schmerz des Verlustes kann uns oft in seinen unterschiedlichen Dimensionen überraschen.

Wir möchten Sie einladen, der Trauer freien Lauf zu lassen, Ihre eigenen Gefühle anzunehmen und dadurch, mit der Zeit, neues Leben zu finden. In unserer langjährigen Erfahrung hat sich eines immer wieder bestätigt: Gegen Trauer hilft nur trauern.

Deshalb möchten wir Ihnen sagen, dass Sie traurig sein dürfen.



Sie dürfen...



...traurig sein

Fühlen Sie Ihre Trauer.

Erlauben Sie sich, den Schmerz zu spüren.

Haben Sie keine Angst vor Ihren Gefühlen.

Die beste Art diese Zeit zu überstehen ist, sie bewusst zu erleben.





...weinen

Versuchen Sie nicht, Ihre Tränen zu unterdrücken.

Weinen Sie, soviel Sie möchten.

Die Tränen werden von allein aufhören, wenn Sie sich ausgeweint haben.

Und vielleicht werden Sie auch entdecken,
dass mitten in diesem Schmerz eine tiefe
Nähe und Verbindung mit dem Verstorbenen ist.



...wütend sein

Vielleicht empfinden Sie Wut auf den Verstorbenen, weil er Sie verlassen hat.

Es ist normal, wenn Sie das empfinden. Wichtig ist, dass Sie diese Wut anerkennen. Dazu müssen Sie nicht unbedingt schreien oder etwas zerschlagen.

Ein leises aber ehrliches: „Ich bin so wütend auf Dich“, kann Ihnen schon viel Luft schaffen.

Oder vielleicht sind Sie auch wütend auf sich selbst...

...Verzeihen Sie sich selbst.



...mit dem Verstorbenen reden

Möglicherweise gibt es Dinge, die Sie noch aussprechen wollten;

Sachen, die Sie nie gesagt haben, die ungeklärt sind.

Nutzen Sie dieses letzte Mal miteinander in einem Raum sein, um sie auszusprechen.



...den Verstorbenen berühren

Berühren Sie den Verstorbenen ruhig.

Streicheln Sie ihm noch ein letztes Mal übers Haar.

Es drückt Ihre Liebe aus hilft Ihnen den Abschied mit allen Sinnen wahrzunehmen.

(Übrigens: Leichengift gibt es nicht.)



...durcheinander sein

Es kann sein, dass Sie sich selbst als durcheinander empfinden und plötzlich erscheinen ganz alltägliche Dinge fast überwältigend und dann fühlen Sie sich plötzlich wieder stark und mutig.

Erlauben Sie sich, beides zu sein, schwach und stark.

Erlauben Sie sich, durch den Schmerz die Verbindung mit dem Verstorbenen zu spüren und mit Zuversicht in das Leben zu blicken.

Reden Sie darüber.

Klarheit wird kommen.



...dankbar sein

Dankbarkeit kann Ihre Haltung ändern.

Zählen Sie all die guten Dinge auf, die Sie mit
dem Verstorbenen hatten und auch die,
die Sie jetzt noch im Leben haben.

Es wird Ihnen Hoffnung geben.





...erleichtert sein

Der Tod kann auch eine Erleichterung sein.

Schämen Sie sich nicht, wenn Sie das fühlen.

Es bedeutet nicht, dass Sie diesen Menschen nicht geliebt haben.



...lachen

Schämen Sie sich auch nicht, zu lachen. Lachen ist heilend.

Wenn jemand verstorben ist, erfahren Menschen oft diese bitter-süße Kombination zwischen Lachen und Weinen.

Wenn Sie lachen, zeigt das nicht, dass Sie nicht trauern...

... nur dass Sie leben.

Oft kann Sie das gemeinsame Lachen über Erinnerungen an den Verstorbenen auch tief mit anderen Menschen verbinden.



...etwas mitgeben

Sie können dem Verstorbenen gerne eine symbolische Gabe mitgeben:

einen Brief,

einen Teddybär,

ein Schmuckstück,

eine Flasche Wein,

eben etwas, das in Ihrer Beziehung Bedeutung hat.



...erzählen

Erzählen kann wichtig sein.

Reden Sie mit Anderen über den Verstorbenen.

Was für ein Mensch er war,

was Sie an ihm geliebt haben,

was Sie wahnsinnig gemacht hat.



...die Gemeinschaft mit Anderen suchen

Gemeinsam trauern kann helfen.

Trauern Sie mit Ihren Verwandten und Freunden

und reden Sie über den Verstorbenen.

Es kann alte Verbindungen wieder herstellen.



...Ihre eigenen Rituale schaffen

Trauer braucht manchmal konkreten Ausdruck und Symbole.

Wenn Sie sich in keiner Tradition besonders zu Hause fühlen, schaffen Sie Ihre eigenen Symbole.

Lassen Sie einen Ballon fliegen,

zünden Sie eine Kerze an,

hören Sie bewusst Musik, die Sie verbindet.



...los lassen

Oft wird Angehörigen gesagt, dass Sie loslassen müssen.

Wenn Sie das können, ist das gut.

Aber viele Trauernde kommen mit diesem Satz nicht zurecht.

Sie dürfen auch ‚nicht-loslassen‘.

Wir sind für Sie da.

Werktags von 8 bis 16 Uhr, für Dringendes natürlich Tag und Nacht.

Abschiedshaus

Türlenstrasse 36, Stuttgart Nord / Mitte

U5 · U6 · U7 · Bus 15

Haltestelle: Bibliothek (Handwerkskammer)

(ca. 300 m leicht bergauf)

oder Hauptbahnhof (ca. 15 min zu Fuß)

Stammhaus

Obere Weinsteige 23, Degerloch

U5 · U6

Haltestellen: Weinsteige

(ca. 200 m leicht bergauf)

oder Degerloch (ca. 300 m bergab)

Trauerräume Vaihingen

Möhringer Landstrasse 37, Vaihingen

Bus 81, 82 · Haltestelle: Fanny-Leicht-Str

U3, U8, U12 · Haltestelle: Jurastrasse

U1 · Schillerplatz

Rufnummer:

0711 · 278 22 456