

Corona kann unsere

Liebe nicht zerstören

Ein Trauerratgeber



Trauer in Zeiten von Corona

Viele Menschen müssen in diesen Zeiten leider von geliebten Angehörigen und Freunden Abschied nehmen.

Ihnen möchte ich helfen, mit der Trauer einen heilsamen und stärkenden Umgang zu finden, anhand einfacher und praktischer Gedanken- und Handlungs-Impulse!

Da Corona die körperliche Nähe schon am Sterbebett verhindert, oft die Beerdigungen nicht in würdigen Abläufen möglich sind, muss mit erschwerter Trauer gerechnet werden.

Erste Hilfe sollen in diesem Ratgeber konkret ausgesprochene Fragen und Gedanken (in Rot**) sein, die Trauernde in dieser dramatischen Situation quälen, zugleich als gesunde Reaktion auf ein Drama zu sehen sind.**

**Weiter geht es mit ganz praktischen,
manchmal kleinen Handlungs-Tipps,
um nicht in Ohn-Macht zu erstarren!**

**Essentiell wird von mir der Mut geschürt, eine
eigene Form der Trauerbewältigung zu finden
und sich nicht von anderen von dem abbringen
zu lassen, was mir selber Kraft gibt!
Was mir hilft, ist für mich das Richtige!!!**

**Da die Held/Innen in der Pflege selber am Limit
sind, möchte ich gezielt Anregungen kostenlos
anbieten, die auf meinen knapp 40 Jahren
Erfahrung in Trauerbegleitung basieren.
Und ich bitte sogar explizit darum, sie zu
kopieren und weiter zu verbreiten!**

Seien Sie behütet!

**Ich konnte mich nicht von dir
verabschieden!
Was macht das mit mir?**

Es bereitet mir schlaflose Nächte!

So sehr hätte ich Deine Hand halten wollen!

Der letzte Kuss, der letzte Blick in deine Augen!

Letzte Worte von Dir und für Dich!

Wohin richte ich nun meine Gedanken?

An welchem Ort finde ich Dich?

**Ich suche Dich in meinem Herzen,
doch der fehlende Abschied nimmt mir die
Gewissheit, dass Du dort hingefunden hast!**

**Vielleicht irrst du herum, weil auch Dir der
Abschied fehlt!**

**Ich probiere eine Abschiedsfeier mit Freunden
und Verwandten ohne Deinen Körper!**

**Ich suche Gedanken, die mir
Vertrauen, Kraft und Gewissheit
geben!**

**Ich möchte vertrauen, dass Du bis zum Schluss
gut versorgt warst!**

**Ich möchte vertrauen, dass alle Betreuer ihr
Bestmögliches gegeben haben!**

**Ich möchte vertrauen, dass Du dank guter
Medizin nicht zu sehr leiden musstest!**

Ich möchte vertrauen, dass Du ohne Angst warst!

**Ich möchte vertrauen, dass Du nun in einer Welt
angekommen bist, in der Dir wirklich alle
entgegentreten sind, die vor Dir gestorben**

**Ich möchte vertrauen, dass es stimmt, was so viele
Menschen nach Nahtod-Erfahrungen berichtet
haben....von Licht und Geborgenheit!**

**Ich hätte so gern Gewissheit, dass es
Dir nun gut geht!**

**Ich möchte glauben, dass Deine Seele sich im
himmlischen Zuhause befindet und dass Du Dich
dort von all dem Stress erholen kannst!**

**Ich möchte glauben, dass es stimmt, was uns die
Religionen vermittelt haben.....ohne den
höllischen Teil!**

**Ich möchte glauben, dass Liebe die größte Kraft
des Universums ist und wir als Kinder der
höchsten Schöpferkraft selber erkennen, was in
unserm Leben falsch gelaufen ist, anstatt vor
einer strafenden Macht zu stehen!**

**Ich möchte glauben, dass der Tod des Körpers
unsere Seelen niemals trennen kann und bete,
dass Du das auch spürst!**

Ich möchte Dir noch manches sagen und hoffe, dass es Dich erreicht!

Ich entschuldige mich bei Dir für alles, was bei uns nicht so gut gelaufen ist!

Ich danke Dir für Dein Mit-Mir-Sein und dass ich Dich kennen und lieben durfte!

Ich bitte Dich: Komm ab und zu in meine Träume und tröste mich im Vermissen!

Ich lade Dich ein, mich zu begleiten auf meinem weiteren Weg, wenn Du magst!

Ich weiß, dass die Tiefe meiner Trauer der Preis für die Tiefe meiner Liebe ist, doch ich bedaure nicht eine Minute, sondern will mich immer wieder daran erinnern, wenn es soooo sehr wehtut!

Welche Trostbilder helfen mir, ohne Dich weiterzuleben?

Die Liebe, die ich Dir nur ohne Echo schenken kann, soll mir trotzdem beweisen, dass ich für Dich weiter fühlen kann, auch ohne Dich zu sehen!

Diese Liebe, die ich weiter für Dich spüren kann, soll hier auf Erden Dir zu Ehren Früchte tragen. Aus der Liebe zu Dir will ich hier Gutes tun, was auch immer sich daraus ergibt!

Die Liebe, die für Dich in mir lebendig ist, soll mich nicht nur an den Verlustschmerz erinnern, sondern auch an unsere vielen gemeinsamen Stunden, Tage und Jahre!

Meine Traurigkeit darf auch intensiv sein, doch ich will bedenken, dass Du nicht möchtest, dass ich an Deinem Tod zerbreche!

Ich hoffe auf ein Wiedersehen später!

Was für einen Sinn hat mein Leben jetzt?

Was war denn bisher der Sinn?

Sinngebung entsteht in meinem Kopf...in meinen Gedanken!

Bisher warst Du eine meiner wichtigsten Personen in meinem Leben und es fühlte sich sinn-voll an, Dich in meinem Leben zu wissen. Es war ein Teil meines Reichtums!

Dein Leben hat in meinem Spuren gemacht, die unsterblich sind: Deine Art zu denken und zu handeln hat mich beeinflusst. Deine Art mich zu lieben hat meinen Selbstwert gestärkt! Deine Sicht der Welt hat mich reicher gemacht!

Ich bin durch Dich heute mehr als ich für mich allein war. Dieses Geschenk will ich weitergeben an andere Menschen, die offen dafür sind!

Was hilft mir im Allein-Sein?

Ich schaue auf mein Weiterleben auch mit Deinen Augen und will Dir keine Sorgen bereiten, falls Du mich begleitest!

Ich will mich erinnern, was Dich in schwierigen Zeiten unterstützt hat und mich dadurch mit Dir einmal mehr verbunden fühlen!

Ich will schauen, ob ich für andere hilfreich sein kann. Jemandem zu helfen, kann mir Sinn und Kraft schenken!

Ich schaue, ob ich mich mit anderen Trauernden treffe, um mich auszutauschen und richtig verstanden zu fühlen!

Ich gehe viel in die Natur, weil es heißt, dass frische Luft und Bewegung in solchen Zeiten wichtig sind!

Was hilft mir auch noch?

Ich mache ein Erinnerungsbuch über unsere gemeinsame Zeit und lerne von schmerzhafter Trauer zu dankbarer Erinnerung zu kommen!

Ich mache eine Liste von allem, was Du in mein Leben gebracht hast und backe danach Deinen Lieblingskuchen und lade dazu gemeinsame Freunde ein!

Ich gebe mir im All-Tag feste Strukturen, damit ich nicht in düsteren Gefühlen versinke!

Ich übe, an Orten zu sein, wo wir gern zusammen waren!

Ich stelle mein Lieblingsfoto von Dir auf und zünde dort jeden Tag eine Kerze an, die mir das Gefühl geben soll, dass ich Dich so erreiche und Dir und mir den Weg aus dunklen Phasen erhellen kann!



Renate Felicitas

Hartjenstein

- **Trauerpädagogin seit 1982**
- **Trauerreden**
- **20 Jahre Trauerbegleiter-Ausbilderin**
- **Vorträge und Weiterbildungen**
- **Autorin (Reihe NEUES BETEN)**
- **Diplom-Mentaltrainerin**

www.trauer-trost.de