

bindet und lässt Sie aus Ihrer Einsamkeit heraustreten. Wer Ähnliches erlebt hat, versteht Ihren Schmerz, Gefühle dürfen deshalb gelebt werden, ohne dass Sie diese erklären oder rechtfertigen müssen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen kann Ihnen auch Kraft, Zuversicht und Hoffnung geben. Sie können durch Schilderungen anderer Betroffener erfahren, dass diese ebenso schwere Zeiten durchlebt haben, dass der Verlust auch immer traurig stimmen wird, aber dass der Schmerz sich mit der Zeit verändert und nachlässt.

Hilfe, die zuteilt wird, ist wie ein Licht, das einen dunklen Weg beleuchtet. Sie müssen Ihren Weg durch die Trauer selbst gehen. Doch ein steiniger, schwerer Weg ist besser zu bewältigen, wenn er nicht im Dunkeln gegangen werden muss. Indem Sie Hilfe annehmen oder gar darum bitten, lassen Sie zu, dass der Weg beleuchtet wird und Sie die Last nicht allein tragen müssen.



## DIE BITTEN EINES TRAUERNDEN

- Redet meine Nöte nicht weg.
- Hört mir zu, auch wenn ich mich wiederhole.
- Stützt mich.
- Habt Geduld mit mir.
- Haltet mich aus.

- Bringt Verständnis auf.
- Seid sprachlos mit mir, wo es keine Worte gibt.
- Gebt mir Zeit.
- Nehmt die tiefe Verletzung in mir wahr.
- Ertragt meine Emotionen.
- Fragt, wie ihr für mich da sein könnt.
- Helft mir bei praktischen Dingen.
- Begrenzt mich, wenn ich mich in der Opferrolle verliere.
- Schmälert nicht das Geschehen.
- Macht mir Angebote, aber drängt mich nicht.
- Wechselt nicht das Gespräch, wenn ich den Raum betrete.
- Nehmt mir nicht meine Eigenständigkeit, indem ihr Dinge für mich entscheidet.
- Gebt mir Nähe. Ein Händedruck, eine Umarmung, die Schulter zum Anlehnen, all dies tut mir gut.
- Seid erreichbar.
- Sprecht stellvertretend Hoffnung für mich aus.
- Überspielt eure Unsicherheit nicht mit Floskeln.
- Fragt, wie es mir geht, auch wenn ihr Angst vor einer ehrlichen Antwort habt.
- Schließt mich für eine Weile in eure Gedanken und Gebete ein.
- Seid Fels in der Brandung.
- Ermutigt mich, dass ich mir Zeit gebe.
- Tauscht mit mir Erinnerungen aus.
- Nehmt mich immer wieder in euren Kreis, auch wenn euer Leben normal weitergeht.
- Denkt für mich an Dinge, an die ich in meinem Schmerz nicht denke.
- Akzeptiert meine Sichtweise, indem ihr Verständnis für meine Gefühle aufbringt.
- Akzeptiert meine Art und mein Tempo zu trauern, damit ich nie das Gefühl habe, mich rechtfertigen zu müssen.
- Lasst uns zusammen lachen, wenn die Zeit dafür gekommen ist.