

Mein Blick ist gesenkt.

Wie ein Sammelbecken meiner Tränen
erscheint mir die Pflanze auf dem Weg.

Kälte und Nässe
lassen mich frösteln.

Das Leben ist unfreundlich geworden.

Ich gehe diesen Weg nicht gern.

Da öffnet sich mir

in der Tiefe meiner Traurigkeit
die Weite des Himmels.

Die dunklen Wolken
treten auseinander.

Licht fällt in meine
Niedergeschlagenheit.

Der Baum,
den sich im Wasser spiegelt,
hat eine Botschaft.

Ich wachse - so kündigt er -

ich wachse heraus
aus der Tiefe in die Höhe.

Ich erhebe mich
aus dem Dunkel zum Licht.

Alle meine Arme strecke ich
nach dem Himmel aus ...

Ein Bild wird mich trösten.

Alles -
alles hat seine Zeit:

W einen
hat seine Zeit,
und das W einen überwinden
hat seine Zeit.

OFFENE TRAUERGRUPPE

Jeden 3. Freitag im Monat
um 19 Uhr
ohne Anmeldung

VERANSTALTUNGSSORT

Germeringer Insel
im Mehrgenerationenhaus Zenja
Planegger Str. 9
82110 Germering

LEITUNG UND INFORMATION

Rita Friedrich

Telefon 089 / 84 94 32
Mobil 0163 / 915 02 99
Email friedrich@hospizverein-germering.de

POSTANSCHRIFT

Hospizverein Germering e.V.
Planegger Str. 9
82110 Germering

SPENDENKONTO

Hospizverein Germering e.V.
Sparkasse Fürstenfeldbruck
BLZ 700 530 70
Konto 134 14 78



IN DER TRAUER
NICHT ALLEIN



Peter Kever

www.hospizverein-germering.de

„ ... UND TRAUERENDE SIND ÜBERALL SICH VERWANDT ... “

(Franz Grillparzer)

Sie haben einen geliebten Menschen verloren. Sie trauern. Alles ist für Sie anders geworden. Oft scheint Ihnen Ihr Leben jetzt sinnlos und leer zu sein.

Ihre Trauer ist vielleicht Ursache für eine Fülle von körperlichen und seelischen Symptomen, mit denen Sie zur Zeit leben müssen. Sie schnüren Ihnen womöglich, wie man sagt, so die Kehle zu, dass Sie manchmal schwer atmen und keinen Bissen hinunterbekommen. Seit diesem Tod schmerzt vielleicht Ihr Herz und Ihr Schlaf ist gestört.

Alle erdenklichen Schuldgefühle möchten Sie belasten: „Hätte ich doch noch...? Warum war ich nicht...?“ Vielleicht erahnen nur wenige Menschen

in Ihrer Umgebung, wie tief Ihr Verlust Sie schmerzt, wie sehr er Ihr Leben beeinträchtigt.

Natürlich wird man versuchen, Sie zu trösten, Ihnen gute Ratschläge zu erteilen, doch oft wird Sie der Trost kaum erreichen.

Gelegentlich werden gutgemeinte Worte Sie sogar verletzen: „Die Zeit heilt Wunden. Jeder hat sein Päckchen zu tragen. Du musst dich jetzt endlich wieder zusammenreißen!“

All das wird Sie jetzt nicht trösten. Denn Ihre Trauer braucht Zeit: Zeit zum Nachdenken, Zeit zum Sich-Aussprechen, Zeit, um Abschied zu nehmen, Zeit, um das Unabänderliche zu akzeptieren, Zeit, um neuen Lebensmut zu fassen.

Vielleicht tut es Ihnen gut, wenn Sie auf Ihrem Weg nicht alleine sind. In einer Trauergruppe können Sie Menschen finden, die, wie Sie, um einen lieben Menschen trauern. So eine Gruppe bietet Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie immer wieder über all das sprechen können, was Sie seit diesem Tod bewegt, oder was in Ihnen dadurch erstarrt, abgestorben ist. Hier dürfen Sie trauern, hier dürfen Sie all das aussprechen, was Ihnen weh tut.

Gewiss wird Ihr Schmerz dadurch nicht aufhören, aber vielleicht kann er sich wandeln.



RTITA FRIEDRICH

- geb. 1952, verheiratet, erwachsene Kinder
- Studium der Erziehungswissenschaften, Schwerpunkte Psychologie, Pädagogik, und Didaktik
- Zusatzausbildung in Krisenintervention, Notfallseelsorge und Trauerpädagogik

- 15-jährige Erfahrung in der Seelsorge mit Schwerpunkt Trauerarbeit
- Selbstständige und ehrenamtliche Tätigkeit als Sterbe- und Trauerbegleiterin sowie als Trauerrednerin,
- Erfahrung mit Krisenintervention, Suizid, Frühtod, verwaisten Eltern
- Leiterin der offenen Trauergruppe seit 1997
- Referentin und Autorin
- Gründungs- und Vorstandsmitglied im Hospizverein Germering e.V.

