



Und plötzlich ist alles anders

Meine Trauer und ich

Was sich für mich alles verändert hat

Mein Alltag

Die Situation: Plötzlich ist alles anders!
Alles hat sich verändert.
Aufgaben, die ich hatte, fallen weg.
Sind nicht mehr nötig.
Anderes muss ich jetzt auf einmal tun,
vielleicht sogar neu lernen.

Mögliche Gedanken:

Wozu soll ich morgens überhaupt
aufstehen?
Lohnt es sich für mich alleine zu kochen?
Welchen Sinn hat mein Leben jetzt noch?
Allein irgendwo hinzugehen meide ich.
Ich fühle mich überfordert, wenn ich
daran denke, dass ...

Perspektiven:

Welche Veränderungen wünsche ich
mir?
Was ist nötig?
Was ist möglich?
Welche Hilfen brauche ich?
Wo finde ich sie?

Hier ist Platz für Ihre persönlichen Gedanken

Mein Umfeld

Die Situation: Die Welt dreht sich wie bisher für alle, außer für mich.
Jedes „Guten Tag“ hört für mich falsch an.
Ich lege Worte auf die Goldwaage, bin sehr viel empfindsamer.
Meine Wahrnehmung hat sich geändert.
Ich bin allein und fühle mich leer.

Mögliche Gedanken:

Menschen gehen mir aus dem Weg.
Kann ich noch auf andere zugehen?
Manche/r gute Freund/in ist unendlich weit weg von mir.

Perspektiven:

Was könnte ein erster Schritt in ein neues Leben sein?
Mit wem möchte ich sprechen?
z.B. per Telefon oder bei einem Spaziergang?
Welche Einladung möchte ich annehmen?
Mit wem einen Kaffee trinken?



Mein Zuhause

Die Situation:

Jemand fehlt mir.

Vieles erinnert an ihn / an sie.

Ich erwarte immer noch seine / ihre Stimme zu hören.

Manchmal meine ich, er / sie ist gerade mal kurz hinaus gegangen.

Wenn ich nach Hause komme, ist es leer.

Mögliche Gedanken:

Wo bist du jetzt?

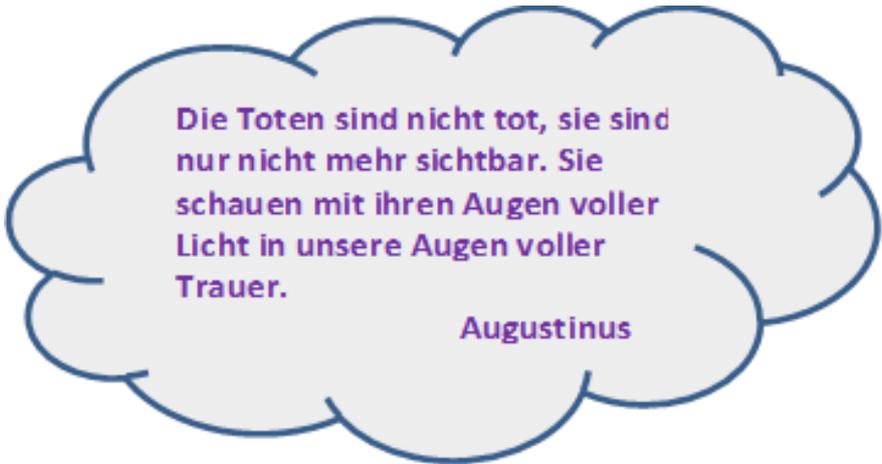
Wie konntest du mich allein lassen?

Ich vermisse dich!

Du fehlst mir.

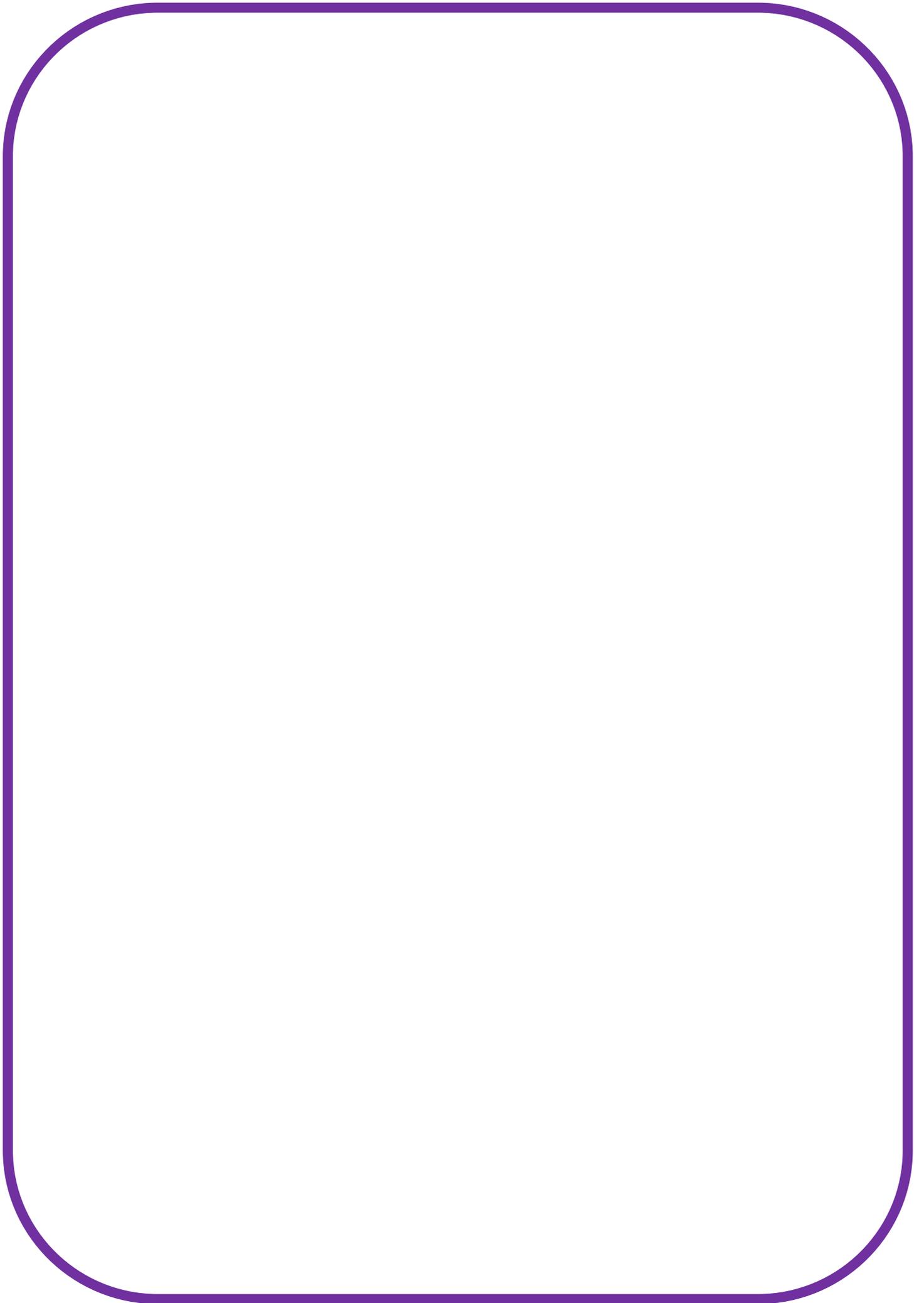
Ich hoffe so sehr, dass es dir jetzt gutgeht.

Perspektive: Einmal sehen wir uns wieder!



Die Toten sind nicht tot, sie sind nur nicht mehr sichtbar. Sie schauen mit ihren Augen voller Licht in unsere Augen voller Trauer.

Augustinus



Meine Zeit

Die Situation:

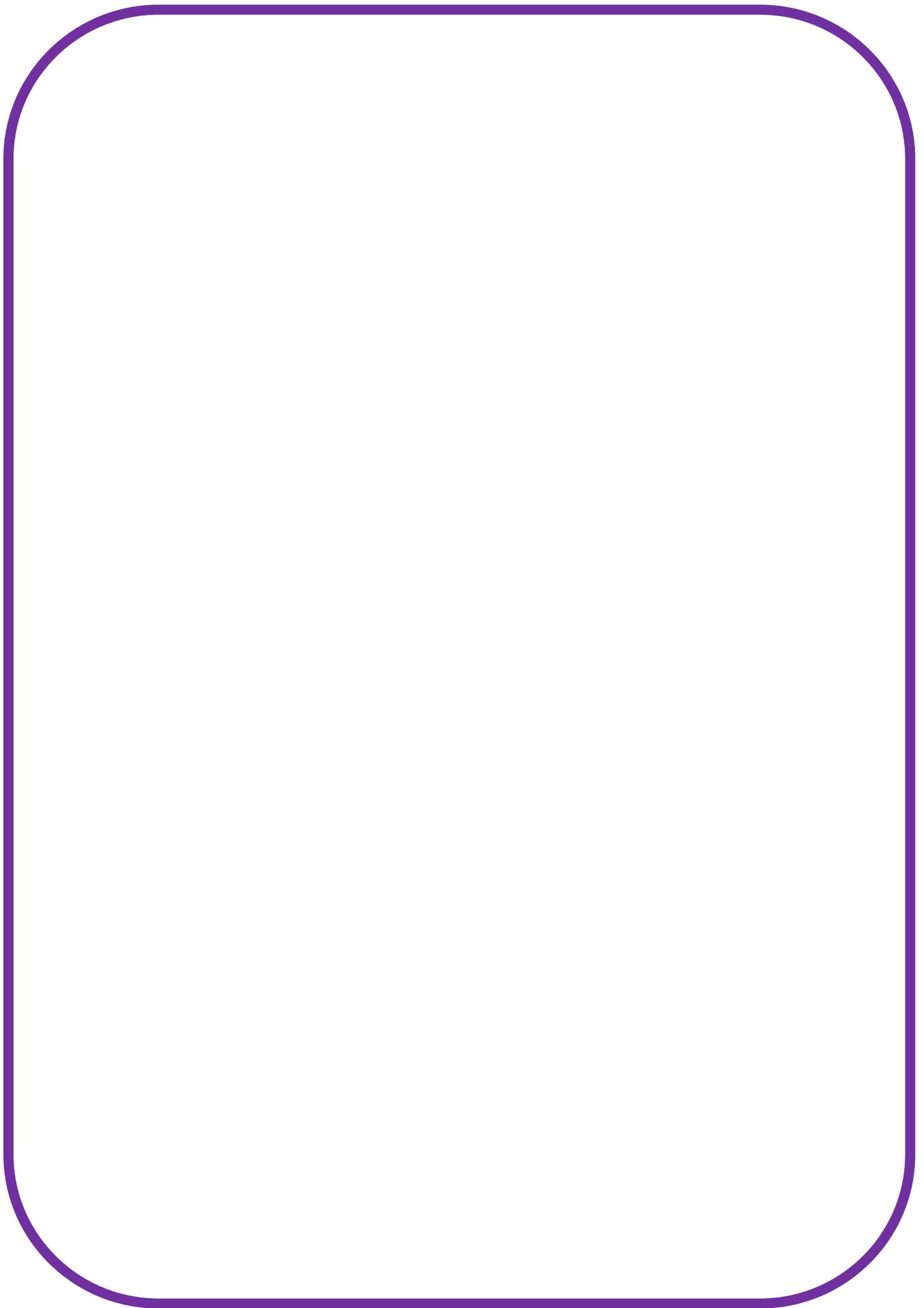
Jeder Tag hat 24 (lange) Stunden.
Jede Woche hat sieben Tage.
Die Zeit vergeht – und vergeht nicht!

Mögliche Gedanken:

Der Sonntag ist besonders lang.
Ich habe plötzlich sehr viel freie,
oder sogar leere Zeit.
Wie erlebe ich diese Zeit?
Was tue ich für mich?

Perspektiven:

Schaffe ich es dem Tag eine Struktur
zu geben?
Esse ich regelmäßig?
Achte ich auf mich selbst, tue ich
mir selbst Gutes?
Gibt es etwas worauf oder
woran ich Freude habe?



Mein Glaube

Die Situation:

Jemand, den ich sehr lieb habe ist weg.

Mögliche Gedanken:

Wer oder was hält mich?

Hält mich überhaupt etwas?

Verliere ich gerade den Boden unter den Füßen?

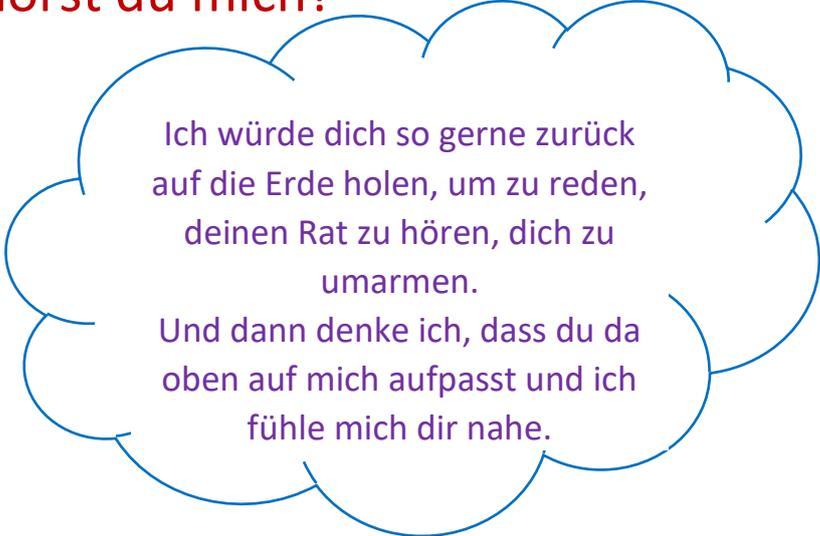
Gott, bist du noch da?

Perspektiven:

Wer hört mir zu?

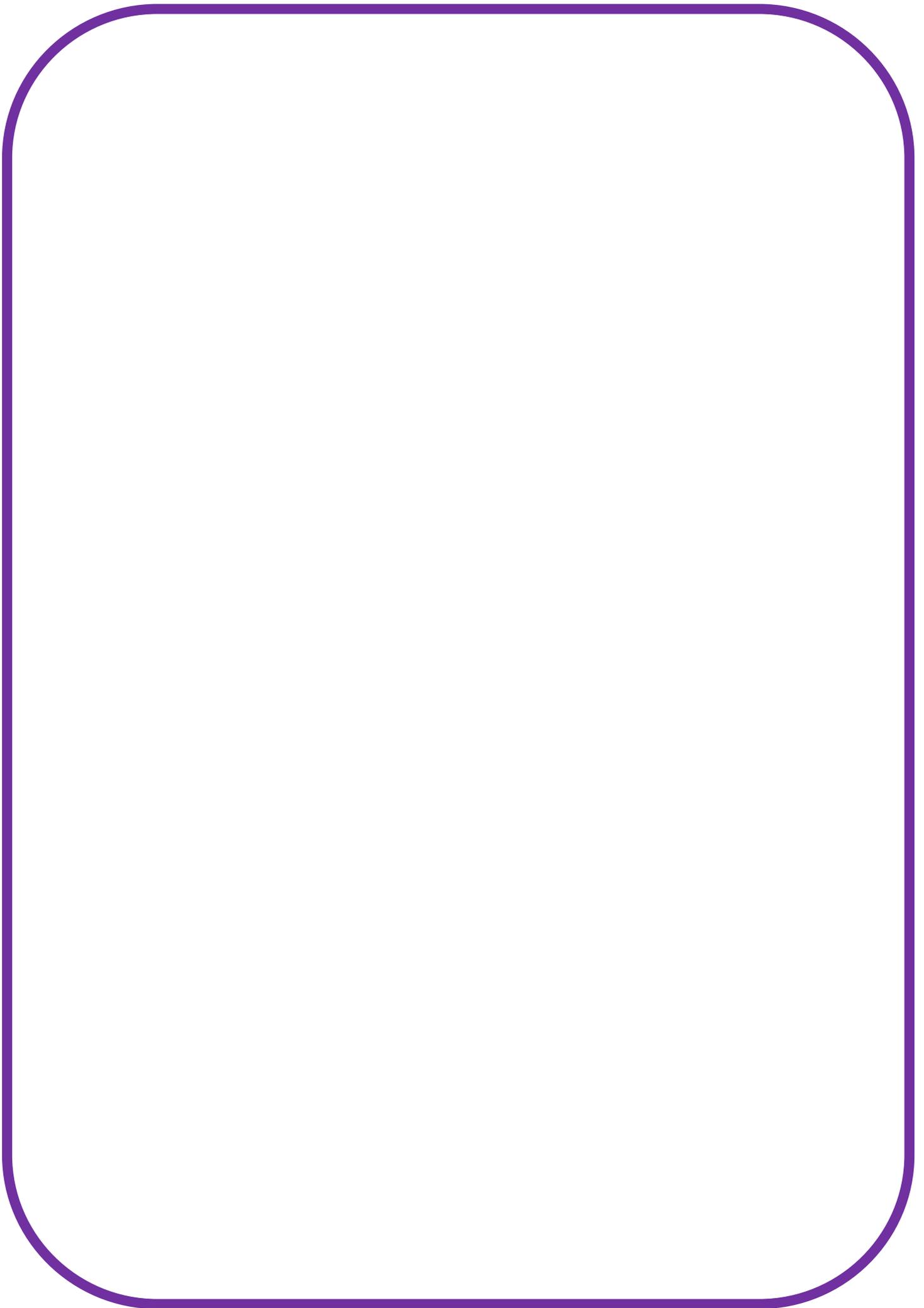
Mit wem kann ich reden?

Gott hörst du mich?



Ich würde dich so gerne zurück auf die Erde holen, um zu reden, deinen Rat zu hören, dich zu umarmen.

Und dann denke ich, dass du da oben auf mich aufpasst und ich fühle mich dir nahe.



Und plötzlich ist alles anders

Ein Rundgang zum Thema Trauer



PFARREI
VORDERHUNSRÜCK
ST. HILDEGARD

Kirchstraße 2-4
56281 Emmelshausen

Kontakt: Petra Kollmar 06747 – 5978897

petra.kollmar@bistum-trier.de