A person wearing a red hat and dark clothing is walking away from the camera down a path covered in fallen autumn leaves. The path is flanked by tall trees with golden-brown foliage. The sun is shining brightly from behind the trees, creating a strong lens flare and a warm, golden glow throughout the scene.

Aspetos[®].com

RATGEBER

ASPETOS.COM



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| VORWORT | 4 |
| WAS TUN IM TRAUERFALL? | 5 |
| BESTATTUNGSARTEN | 6 |
| WENN DIE ASCHE NICHT AUF DEN HERKÖMMLICHEN FRIEDHOF SOLL | 7 |
| ANDERE ENTSCHEIDUNGEN | 9 |
| INDIVIDUELLE RITUALE | 13 |
| RELIGIÖSE RITUALE | 14 |
| ORGANISATORISCHES NACH DER BEERDIGUNG | 18 |
| TRAUER, IST DAS NOCH NORMAL? | 19 |
| WAS SOLL ICH SAGEN, TUN UND SCHREIBEN? | 24 |
| EIN GRUSS ANS GRAB | 30 |
| BEGLEITUNG IN DER TRAUER | 32 |
| TRAUER BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN | 36 |
| DARF DAS KIND MIT? | 40 |
| DER ALLTAG | 41 |

VORWORT



Der Tod eines geliebten Menschen wird weit weggeschoben, bis er endgültige Realität wird.

Auch wenn wir wissen, dass wir endlich sind oder dass ein Mensch schwer krank ist und sterben wird, verschont dieses Wissen nicht vor dem Schrecken und der Endgültigkeit des Todes.

In der ersten Zeit der Trauer kann Sie unser Ratgeber auf Ihrem Weg ein bisschen begleiten. Er versucht einen Einblick zu geben, in die Bestattungsarten, was alles zu erledigen ist, welche Möglichkeiten es gibt, was auf dem Weg durch die Trauer helfen und was im Umgang mit Kindern wichtig sein kann.

Das Team von Aspetos steht Ihnen gerne bei, in dieser schweren Zeit. Über unsere Homepage: www.aspetos.com, im Forum: <https://forum.aspetos.com> oder per Mail: office@aspetos.com können Sie gerne Kontakt mit uns aufnehmen.

*Du bist nicht tot, Du
tauschtest nur die Räume,
Du lebst in mir und gehst
durch meine Träume.*

Michelangelo

Das Bestattungsunternehmen steht Ihnen gerne mit Einfühlungsvermögen, Fachwissen, Kompetenz und Erfahrung zur Seite. So können Sie gemeinsam herausfinden, wie ein würdiger und passender Abschied von ihrer verstorbenen Person gelingen kann.

WAS TUN IM TRAUERFALL?

Wenn der Tod eines Familienmitglieds dem Leben eine unerwartete Wendung gibt, ist das eine schwere und manchmal auch traumatische Erfahrung. In diesen ersten Tagen, gilt es viel zu erledigen.

Eine Flut von Entscheidungen soll getroffen werden, für die Hinterbliebenen und die verstorbene Person.

Damit Sie von dieser Flut nicht erdrückt werden, sind die Bestattungsunternehmen da.

Sie wissen, welche Formalitäten erledigt werden müssen und kümmern sich um den bürokratischen Aufwand.

Sie haben Erfahrung mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Bestattung und der Rituale um die Verabschiedung. Die BestatterInnen hören, was Sie sich wünschen und helfen Ihnen das nach Möglichkeit umzusetzen.



BESTATTUNGSARTEN

Das Bestattungsgesetz sieht vor, dass jeder Leichnam bestattet werden muss. Bei uns sind die Erd- und die Feuerbestattung üblich. Wenn die verstorbene Person keine Wünsche dazu hinterlassen hat, entscheiden die Hinterbliebenen darüber.

DIE ERDBESTATTUNG

Der Leichnam wird in einem Sarg in einer Grabstelle auf dem Friedhof beigesetzt. Die Gepflogenheiten beim Errichten einer Grabstelle sind von Ort zu Ort unterschiedlich. Ihr Bestattungsunternehmen kann Ihnen darüber eine erste Auskunft geben.

DIE FEUERBESTATTUNG

Der Leichnam wird in einem einfachen Sarg in das Krematorium überführt. Die Entscheidung über die angemessene Form der Bestattung fällt meist zugunsten der Feuerbestattung aus.



Vom pietätvollen Umgang mit Verstorbenen können sich alle Interessierten in den Krematorien bei regelmäßig angebotenen Führungen persönlich überzeugen.

WENN DIE ASCHE NICHT AUF DEN HERKÖMMLICHEN FRIEDHOF SOLL

Es gilt das Bestattungsgesetz der Bundesländer. Überall besagt es, dass Asche öffentlich bestattet werden muss, jedoch ein kleiner Teil mit nach Hause genommen werden darf. Hierfür gibt es diverse Mini-Urnen. Genauere Informationen hat Ihr Bestattungsunternehmen.

Der Art der Beisetzung sind fast keine Grenzen gesetzt:

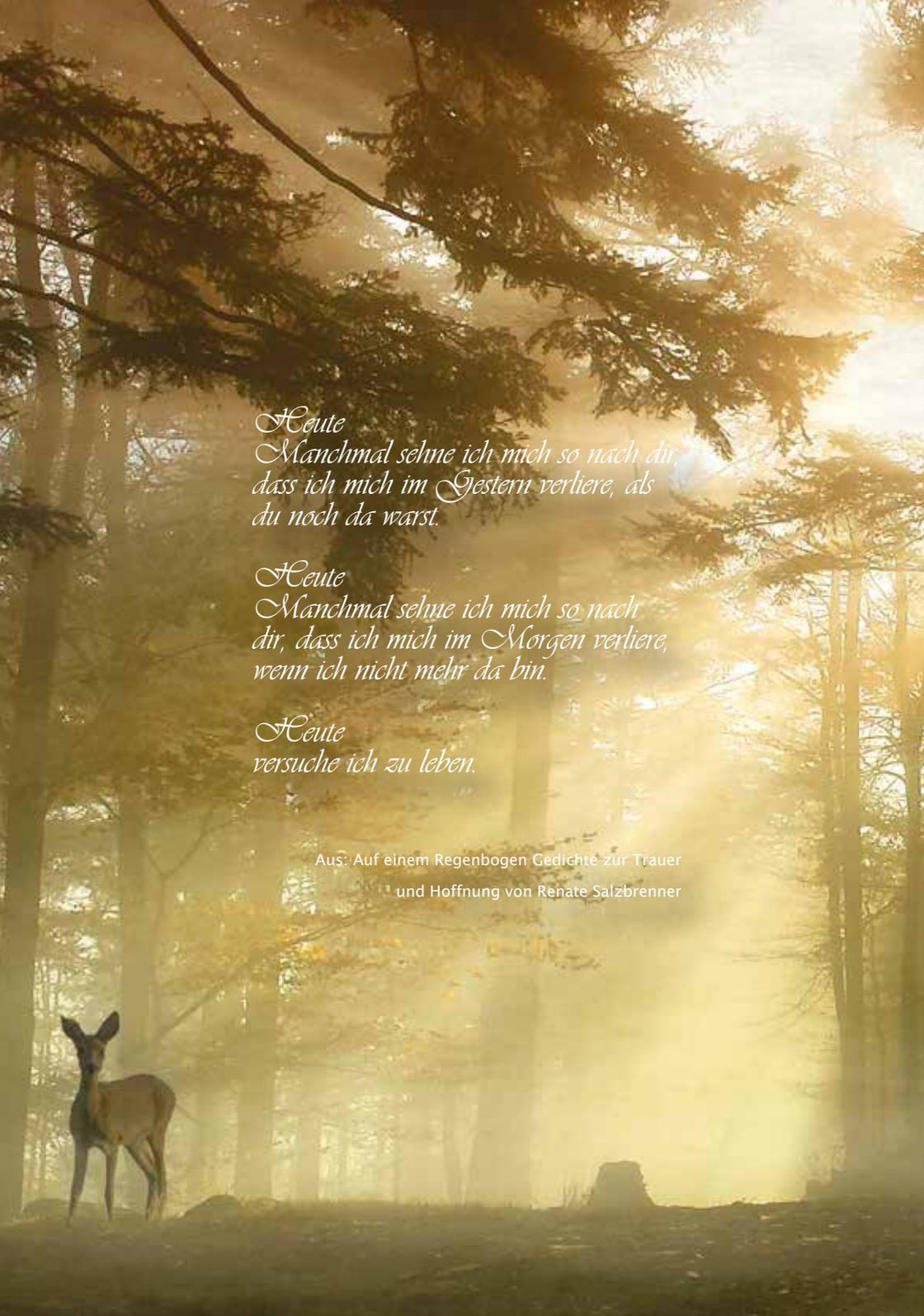
- Bergbach-, Bergwiesen- und Feldbestattung,
- Flugbestattungen mit Ballon, Helikopter, Flugzeug
- Fluss- und Gletscherbestattungen, See und Waldbestattungen

Es gibt Organisationen, die sich um legale Möglichkeiten für eine passende Bestattungsart kümmern.

Ein Ritual bei der betreffenden Bestattungsform kann die Trauer erleichtern und den Trauerprozess in Gang bringen.

Wenn testamentarisch festgelegt wurde, dass die Asche einer bestimmten Person übergeben werden soll, dann ist das, die Erlaubnis des Bürgermeisters vorausgesetzt, gesetzlich erlaubt.



A misty forest scene with a deer in the foreground and a rainbow in the background. The scene is bathed in a warm, golden light, likely from a low sun, creating a soft, ethereal atmosphere. The trees are tall and thin, with some foliage visible. The deer is standing on the left side of the frame, looking towards the viewer. The rainbow is visible in the upper right portion of the image, partially obscured by the trees and mist.

*Heute
Manchmal sehne ich mich so nach dir,
dass ich mich im Gestern verliere, als
du noch da warst.*

*Heute
Manchmal sehne ich mich so nach
dir, dass ich mich im Morgen verliere,
wenn ich nicht mehr da bin.*

*Heute
versuche ich zu leben.*

Aus: Auf einem Regenbogen Gedichte zur Trauer
und Hoffnung von Renate Salzbrenner

ANDERE ENTSCHEIDUNGEN

ÜBER DEN TODESFALL INFORMIEREN

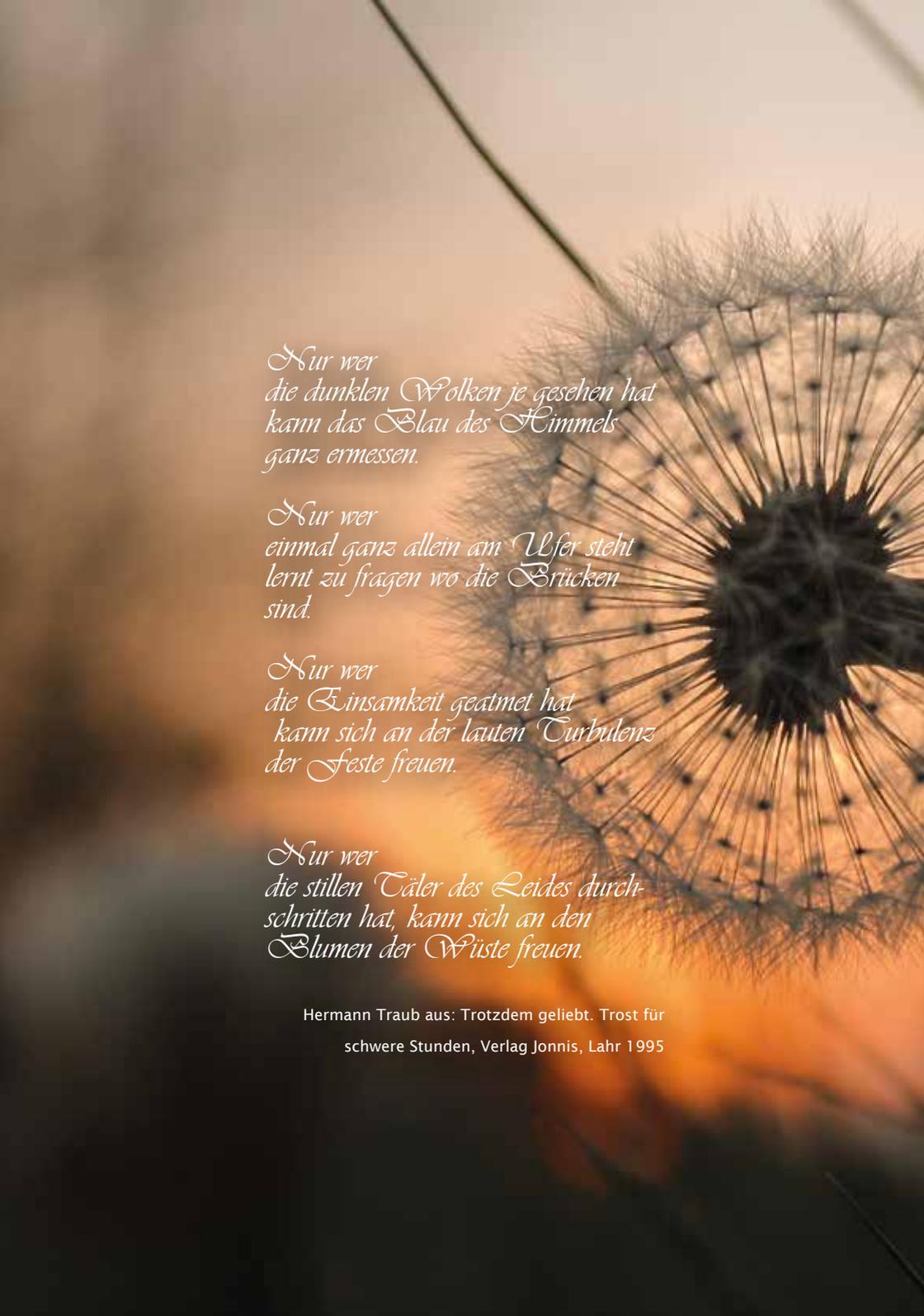
In den ersten Tagen müssen viele Entscheidungen getroffen werden.

TODESANZEIGEN

In manchen Bundesländern ist es üblich, den Todesfall mit einer Anzeige in der Zeitung bekannt zu geben.

Es gibt auch Alternativen und Zusatzmöglichkeiten. Das **Trauerportal <http://www.aspetos.com>** bietet seit einigen Jahren den Service kostenfreie Traueranzeigen online zu veröffentlichen. Diese können ausgedruckt und verteilt, per Mail oder anderen Diensten versendet werden. Das eröffnet Ihnen und Ihrem Umfeld viele Möglichkeiten. Die Traueranzeigen werden mit virtuellen Kerzen und Blumen geschmückt und mit persönlichen Worten angereichert. Mit dem Dienst **„Blumen ans Grab“** können Sie per Mausklick echte Blumen ans Grab liefern lassen. Es kann den Hinterbliebenen zeigen, dass sie nicht alleine sind und dem Umfeld helfen mit dem Thema umzugehen.

Diese Traueranzeigen können Sie selber ganz einfach erstellen oder Ihren Bestatter oder ASPETOS damit beauftragen. Auch bei der Entscheidung über spätere Danksagungen und Jahresgedächtnisse kann Ihnen Ihr Bestatter weiterhelfen.



*Nur wer
die dunklen Wolken je gesehen hat
kann das Blau des Himmels
ganz ermessen.*

*Nur wer
einmal ganz allein am Ufer steht
lernt zu fragen wo die Brücken
sind.*

*Nur wer
die Einsamkeit geatmet hat
kann sich an der lauten Turbulenz
der Feste freuen.*

*Nur wer
die stillen Täler des Leidens durch-
schritten hat, kann sich an den
Blumen der Wüste freuen.*

Hermann Traub aus: Trotzdem geliebt. Trost für
schwere Stunden, Verlag Jannis, Lahr 1995

TRAUERKLEIDUNG

Schwarz gilt bei uns immer noch als die Farbe der Trauernden. Heute besteht hier kein absoluter Zwang mehr, die Angehörigen dürfen selber entscheiden, ob sie als Zeichen ihrer Trauer schwarz wählen. Schwarz steht im Sinne der Abwesenheit von Licht symbolisch als Farbe für die Nacht, die Einsamkeit und Leere, für den Tod und die Trauer. Schwarze Kleidung symbolisiert nach einem Todesfall die Lücke, die ein Verstorbener im Leben des Trauernden hinterlässt und spiegelt die Trauer sichtbar nach außen. Die Konventionen in Sachen Trauerfarben und Trauerkleidung haben sich deutlich gelockert. Wenn junge Menschen sterben wird häufig keine dunkle Kleidung gewünscht, um der tiefen Trauer etwas Tröstliches entgegenzusetzen. Junge Menschen lösen sich heute von vorgefertigten Mustern und entwickeln eigene Ausdrucksarten der Trauer.

Die Empfehlung ist, sich passend für diesen Anlass zu kleiden. Passend kann je nach Todesfall auch bunt sein. Diese Freiheit macht die Entscheidung nicht leichter und so tragen viele im Zweifel dunkle Farben.

SPENDEN

Ob Blumen oder Geldspenden, sie können den Schmerz nicht lindern. Spenden können den Angehörigen zeigen, „Wir denken an euch, wir stehen bei im Leid“. Je nach Situation sind Angehörige dankbar für zweckungebundene Spenden, damit Kosten gedeckt oder etwas Gutes für die eigenen Bedürfnisse getan werden kann. Erwünschte gebundene Spenden an Organisationen werden in der Todesanzeige bekannt gegeben.

STERBEURKUNDE

Ihr Bestattungsunternehmen wird sich darum kümmern, dass Sie die Sterbeurkunde bekommen. Sie wird vom Standesamt des Sterbeortes ausgestellt.

Diese können Sie bei Krankenkassen, Versicherungen, Banken, Gewerkschaften usw. vorlegen. Das Standesamt ist verpflichtet das Meldeamt des Hauptwohnsitzes vom Todesfall in Kenntnis zu setzen.

*Ich weiß,
Geboren werden und Sterben
sind eins.*

*Leben wollen und nicht leben wollen
sind eins.*

*Glück und Trauer sind eins.
Aber wissen und verstehen sind etwas
anderes.*

Auf einem Regenbogen
Gedichte zur Trauer und Hoffnung
von Renate Salzbrenner



INDIVIDUELLE RITUALE

HEILSAME BEGLEITER BEI ABSCHIED UND TRAUERPROZESS

Freie Ritualarbeit ermöglicht, mit entsprechenden Symbolen, Texten, Handlungen und passender Musik eine Abschiedsfeier würdevoll zu begehen.

Die Ritualgestalterin Anita Bonetti sagt: „Die Erfahrung lehrte mich, dass die gemeinsame Vorbereitung mit den Angehörigen Basis für den weiteren Verlauf eines Trauerprozesses schafft.“

Die verstorbene Person wird in einem persönlichen Lebenslauf noch einmal in die Mitte genommen. Es wird für all das gedankt was war. Das Herausfordernde wird wertschätzend erinnert.

Das Grab wird zum Gedenkort, der ein besonderer Ort der inneren Zwiesprache sein kann. Ein anschließendes Totenmahl ist ein erster Schritt zurück in ein anderes Leben. Eine persönliche Trauerfeier gibt Hinterbliebenen in ihrem Schmerz Halt. Bereits durch die gemeinsame Vorbereitungszeit kommen Menschen oft wieder ins Tun. Sie erfahren es als Erleichternd, dem Verstorbenen noch einmal einen Dienst zu erweisen.

*Rituale sind die
Heimat der Seele,
besonders einer trauenden
Seele.*

Gernot Candolini

RELIGIÖSE RITUALE

Vor noch gar nicht allzu langer Zeit hatte die Kirche das Monopol auf alle Beerdigungen. Das hat sich verändert. So individuell, wie das Leben, soll auch die Verabschiedung der Menschen sein.

Der Mensch, den wir liebten, ist nicht mehr da, wo er war. Aber er ist überall, wo wir sind und seiner gedenken.

Hl. Aurelius Augustinus

Wichtig ist für den Prozess der Trauer ein Abschiedsritual zu finden, das zu der verstorbenen Person und zu den Hinterbliebenen passt. Menschen, die ihre Wurzeln in ihrem Glauben haben sollen auch in diesem Ritus bestattet werden. Wichtig ist auf jeden Fall, dass es für alle passende Möglichkeiten gibt.

ABSCHIED IN ALLER STILLE.

Immer häufiger wird der Wunsch nach einem Abschied in aller Stille laut. Als Trauernetzwerk möchten wir hier darauf aufmerksam machen, dass diese Art des Abschiedes nicht immer heilsam ist für den Trauerprozess. Das

alleine sein, dass durch den Tod schon Realität wurde, kann verstärkt werden. Menschen, die sich verabschieden möchten, haben keine Möglichkeit dazu und werden sich auch selten bei den Trauernden melden.



Auch wenn der Gang zur Verabschiedung ein schwerer ist, wird er nicht leichter, weil er alleine oder im engsten Familienkreis gegangen wird. Wir möchten hiermit anregen, diese Entscheidung zu überdenken, im Gespräch mit dem Bestatter oder dem Ritualgestalter bzw. Religionsvertreter.

RITUALE IN DER TRAUER

Mit der Trauer einher geht die Erinnerung. Geben wir ihr in Ritualen Raum, dann kann sie unsere inneren Kräfte bestärken, für das, was neu zu ordnen ist in unserem Leben.

Es ist hilfreich, im Alltag wie im Verlauf eines Jahres, Rituale zu haben und zu leben, die den Trauerprozess begleiten. Beispielsweise in der Früh eine Kerze zum Foto des Verstorbenen stellen und ihm einen guten Morgen zu wünschen und ihm von dem erzählen, was uns beschäftigt.

Über die Jahre tut es gut, an besonderen Tagen wie Geburtstag, Hochzeitstag, Todestag, Familienfesten o.ä. gemeinsam mit den Menschen, die bereits im Abschied nahestanden, dem Verstorbenen Menschen davon zu erzählen, was sich seit dem Abschied alles getan hat.

Ein Ritual vermag dabei einen feierlichen Rahmen beizusteuern. Wir dürfen und sollen unser Leben weiterleben. Über die Zeit kann es sein, dass Erinnerungsbilder blasser werden. Die Beziehung zu einem lieben Menschen darf sich verändern. Das Band der Liebe aber, es bleibt.



WAS BRINGT DIE TRAUER-ANZEIGE IM NETZ?

Das Internet ist heute ein täglicher Begleiter. Für jede Situation finden sich passende Seiten. Für Trauernde bietet das Internet die Möglichkeit, sich mit Menschen zu vernetzen, die in ähnlichen Situationen sind.

DIE TODESANZEIGE IM INTERNET

Ohne Kosten kann der Hinterbliebene den Todesfall eines Menschen auf Aspetos bekannt geben. Die erstellte Todesanzeige kann anschließend per E-Mail versendet, über Social-Media gepostet und ausgedruckt werden.

KONDOLENZEN

Menschen können online unkompliziert und einfach ihre Anteilnahme ausdrücken, der trauernden Familie kann gezeigt werden: „ich denke an euch.“ Virtuelle Kondolenzten ermöglichen es Menschen weltweit daran teilzuhaben. Es werden Sprüche und Gedanken angeboten, wenn Sie nicht wissen, was sie schreiben sollen.

BLUMEN PFLÜCKEN

So einfach man virtuelle Kerzen entzünden kann, so leicht funktioniert auch das Platzieren von virtuellen Blumen auf den Aspetos-Trauerprofilen. Bei Blumenfreunden kommt diese Möglichkeit als Alternative zu den Kerzen besonders gut an. Sie können aus einer Vielzahl unterschiedlicher Blumen und Kerzen wählen.

KERZENWAND

Unter die Kerze können Sie einen kurzen Gruß oder Gedanken schreiben. Der aufmerksame Aspetos-Kundendienst gewährleistet jederzeit, dass die Würde der Verstorbenen und Hinterbliebenen gewahrt wird. Außergewöhnlich sind die verschiedenen Kerzen, aus denen Monat für Monat neu gewählt werden kann.

BLUMEN ANS GRAB

Wenn Sie lieber echte Blumen verschicken, dann können Sie das mit dem Dienst: „**Blumen ans Grab**“ tun. Selbst vom anderen Ende der Welt aus haben Aspetos-Nutzer die Möglichkeit, Blumen ans Grab zu senden. Gerade aus der Ferne oder in anderen Situationen, in denen man das Grab nicht besuchen kann, ist der übers Internet bestellte Blumengruß eine willkommene Option. Diesen können Sie mit einer Banderole und/oder einer Karte zusammen versenden. In wenigen Schritten erteilen Sie den Auftrag, und der Kundendienst kümmert sich umgehend um die Ausführung. Nicht nur als Auftragsbestätigung, sondern auch für Sie persönlich, bekommen Sie direkt nach der Zustellung ein Foto von den Blumen auf dem Grab.



ORGANISATORISCHES NACH DER BEERDIGUNG

Auch wenn es kaum zu glauben ist, werden Sie noch lange Zeit nach der Beerdigung Post auf den Namen der verstorbenen Person bekommen. Ämter und Versicherungen können nur selten den Namen des Empfängers ändern. Das ist keine Böswilligkeit und ist trotzdem für Hinterbliebene sehr schmerzhaft. Sie müssen aktiv werden, obwohl Sie vielleicht mit ganz anderen Gedanken beschäftigt sind, mit der Beerdigung ist der bürokratische Aufwand um den Todesfall leider noch nicht vorbei.

Verträge müssen gekündigt oder umgeschrieben werden:

- Miete
- Telefon
- Bausparverträge
oder andere Anlagen
- Rundfunk - und
Fernsehbeurteilung
- Kabelanbieter
- Strom
- Gas
- Zeitungsabo
- Auto
- Etc .

Nicht nur in der realen Welt ist es schwer, sämtliche Verträge im Blick zu haben. Auch im Internet hat der Verstorbene in der Regel Spuren hinterlassen. Die Palette reicht vom E-Mail-Konto bis zu diversen Abos oder kostenpflichtigen Apps. Auch auf diverse Guthaben, die vielleicht verfallen könnten, ist zu achten. Um hier teure fortlaufende Rechnungen zu vermeiden oder auch Guthaben nicht verfallen zu lassen, empfiehlt es sich, spezialisierte Anbieter zu beauftragen, die sich um den digitalen Nachlass kümmern können.

TRAUER, IST DAS NOCH NORMAL?

Trauerphasen, Traueraufgaben, Trauerarbeit – das sind Schlagworte, die mit dem Weg durch die Trauer in Verbindung gebracht werden.

DER UFERLOSE OZEAN

Trauer ist vergleichbar mit einem Ozean, der uferlos scheint. Unterschiedliche Wellengänge und Wetterlagen können erlebt werden. Manchmal scheint die Trauer alles zu überschwemmen und die Angst vor dem Ertrinken in der Trauer ist groß. Die Wellen kommen unterschiedlich stark und in unterschiedlichen Abständen und doch sind da immer wieder Momente der Pausen, die für die Erholung genützt werden können. Mit der Zeit werden die Wellen bekannter und überschwemmen die Trauernden nicht mehr. Es ist als ob ein Rettungsring greifbar wäre. Manchmal scheint es als wäre ein Boot da, das Linderung bringt und manchmal ist es sogar eine Insel auf der Erholung möglich ist.



DER UNBEZWINGBARE BERG

Für andere ist das Bild des Berges leichter nachzuvollziehen: Da ist ein Berg, der bestiegen werden muss, auch wenn der Gipfel nicht einmal zu erahnen ist.

Der Rucksack ist bis zu den Grenzen der Belastbarkeit gefüllt. Die Schultern und die Füße schmerzen und es ist keine Möglichkeit zur Rast in Sicht, die Steigung und die Steine im Weg, machen ein Vorwärtsgen kaum möglich.

Dann, wie aus heiterem Himmel, ist da doch ein Plätzchen, an dem Pause gemacht werden kann. Manchmal kann der Rucksack ein bisschen abgelegt werden und er scheint fast noch schwerer, wenn er wieder auf die Schultern muss.

Mit der Zeit wird der Rucksack leichter, weil manches abgelegt werden konnte. Weil das Gehen und die Steigung erprobt sind, scheinen sie nicht mehr so steil und immer häufiger werden ebenere Strecken, Bänkchen am Wegrand und sogar Schutzhütten gefunden.



TRAUER IST EIN PROZESS

Trauer ist Schwerstarbeit und kann doch nicht abgearbeitet werden. Es handelt sich nicht um Aufgaben, die erledigt sind, sondern um immer wiederkehrende Arbeiten, die wieder und wieder getan werden müssen – ähnlich der Haushaltsführung.

Diesen Vergleich können viele Menschen bestätigen. Wenn der Boden gewischt, die Wäsche in der Maschine und das Geschirr im Spüler ist, ist für den Moment der Haushalt erledigt. Doch alle wissen, dass er damit nicht beendet wurde.

Immer wieder drehen sich die Gedanken in der Trauer um ähnliche Themen und auch wenn die Gedanken, die Schwere und der Schmerz sich verändern, sind sie lange Zeit Begleiter im Alltag.



WIE LANGE DAUERT DIE TRAUER?

Die Frage nach der Dauer von Trauer ist sehr schwer zu beantworten. Die Erfahrung zeigt, dass mit der Beerdigung ein erster Schritt gemacht wurde. Es wird realer, dass dieser Mensch nie wieder zurückkommt. Der Abschluss des Trauerjahres bedeutet „alles ein erstes Mal ohne den geliebten Menschen zu überleben“.

Damit ist wieder ein Stück des Weges gegangen. Wenn Menschen danach zu hören bekommen, dass es jetzt dann mal gut sein muss und sie wieder die „Alten“ werden sollen, ist das nicht nur schwer auszuhalten, sondern vielfach unmöglich. Der Prozess der Trauer und das Leben ohne den geliebten Menschen verändern die Person grundlegend.

Unterschiede im Anlass, der Todesart und der Persönlichkeit der trauernden Person machen es unmöglich, sich an fixen Zeiten oder Abläufen zu orientieren. TrauerbegleiterInnen können in dieser Zeit ein bisschen helfen.



UNTERSCHIEDLICHE TRAUER-ANLÄSSE

Stirbt ein Elternteil, kommt es auf das Alter der Kinder an und auch erwachsene Kinder werden dadurch zu Halb- oder Vollwaisen. Die engsten Menschen, die wie Wurzeln sind, können nicht mehr befragt, umarmt, besucht und begleitet werden. Ist die Beziehung zu den Eltern schwer, so stirbt auch die Hoffnung auf eine wohltuende Eltern-Kind-Beziehung.

Wird ein Mensch verwitwet – ob jung oder alt – stirbt ein Mensch, mit dem der Lebensweg geteilt wurde. Die Selbstverständlichkeit nicht alleine durch das Leben zu gehen, ist nicht mehr gegeben. Da ist die Leere im Haus, am Tisch, in den täglichen Abläufen.

Wenn Geschwister sterben, dann fehlt auch im Erwachsenen Alter, ein Mensch, mit dem seit der Kindheit die Eltern, das Wohnen, das Leben geteilt wurde. Dieses Band ist unwiederbringlich zerrissen und vielleicht fühlt sich das Geschwister- jetzt als Einzelkind.

Stirbt ein Kind, ist das ein Sterben gegen die natürlichen Regeln. Es sterben nicht die Wurzeln, sondern die Hoffnung, die Sehnsüchte und ein Teil der Zukunft. Das gilt sowohl bei Kindern, die erwachsen sind, als auch bei Kindern, die noch nicht geboren wurden.

In all den verschiedenen Traueranlässen können TrauerbegleiterInnen ein Stück des Weges begleiten. Sie finden auch Unterstützung im Trauerforum Aspetos, welches von professionellen TrauerbegleiterInnen betreut wird.

WAS SOLL ICH SAGEN, TUN UND SCHREIBEN?

Manchen Menschen sind die Worte „Mein Beileid“ noch vertraut, anderen ist es sehr fremd. Sie entsprechen heute nicht mehr unbedingt unserem Sprachgebrauch. Obwohl der Ursprung dieses Wortes ein wundervoller ist: Ich bin BEI dir in deinem LEID. Es bedeutet nicht, dass das Leid übernommen wird oder getröstet wird, sondern genau das, was in der Trauer so heilsam sein kann: DaBEI sein und DaBEI bleiben, wenn es schwer ist. Das Wort drückt aus, dass das Leid gesehen und ernst genommen wird. Nicht mehr und auch nicht weniger.



WAS KANN ODER SOLL GESAGT WERDEN, WENN MAN EINEM MENSCHEN BEGEGNET, DER EINEN TRAUERFALL IN DER FAMILIE HAT?

Trauernde beklagen manchmal, dass sie das Umfeld trösten müssen. Menschen, die den Verlust als ihren Eigenen annehmen, sind keine Hilfe. Sie verlangen vielmehr, dass der eigentlich Trauernde Stärke zeigen muss um den anderen zu schützen. Sollte es nicht umgekehrt sein?

Das Umfeld braucht Mut und Stärke, um den Hinterbliebenen beistehen zu können. Sie müssen das Leid nicht tragen, sie können nur ein bisschen unterstützen, indem sie ehrlich sind. Manchmal sind Formulierungen wie: „Ich bin noch immer ganz sprachlos, magst du mir erzählen?“ oder „Wie geht es dir heute?“ hilfreich, ein Gespräch anzufangen. Wenn Sie nur Anteilnahme ausdrücken wollen, dann beginnen Sie kein Gespräch. Sie können sich mit Aussagen behelfen wie: „Mein Beileid.“ oder „Ich wünsche dir viel Kraft in dieser schweren Zeit.“

Achten Sie genau darauf, was in Ihnen los ist. Suchen Sie ihre eigene Stärke und Kraft, wenn Sie ein ehrlicher Beistand sein wollen. Das bedeutet nicht, dass Sie nicht

nervös oder aufgeregt sein dürfen, es bedeutet nur, dass Sie bei der trauernden Person keinen Trost suchen. Manchmal ist es leichter, ein kleines Geschenk, ein paar Blumen, einen Kuchen oder Ähnliches dabei zu haben, das überreicht werden kann. Dann kann darüber ein Gespräch entstehen.

Das Umfeld ist meist hilflos, hat Angst, etwas falsch zu machen oder zu verletzen. Im Normalfall möchten alle auf Ihre Art den Trost ausdrücken, den sie wünschen.

HILFSANGEBOTE

Vielen Trauernden wird Hilfe angeboten und das ist wertvoll. Leider heißt es viel zu oft: „Melde dich, wenn du was brauchst.“ Menschen in Ausnahmesituationen – und die Trauer ist eine Ausnahmesituation – haben oft nicht die Kraft sich Hilfe zu holen. Es kann leichter für sie werden, wenn konkrete Angebote gemacht werden. Vielleicht mögen Sie die Person zum Essen einladen, für eine Stunde zum Reden vorbeikommen, einkaufen gehen oder bei Behördengängen behilflich sein. Was auch immer. Sprechen Sie es konkret an, dann ist es wirklich Hilfe. Für die Hinterbliebenen ist der Schritt Hilfe anzunehmen oft sehr schwer. Haben Sie keine Scheu Angebote zu machen. Wenn sie abgelehnt werden, hat das nichts mit Ihnen, sondern mit all mit all dem zu tun, was gradeso schwer ist.

*Allein zu sein!
Drei Worte, leicht
zu sagen, und doch so
schwer, so endlos schwer
zu tragen.*

Adelbert von Chamisso

KONDOLENZEN

Die schriftlichen Kondolenz zeigen Anteilnahme. Sie können ein bisschen Licht in die Dunkelheit bringen. Kondolenz werden oft lange aufbewahrt und immer wieder gelesen. Die passenden Worte zu finden, ist

manchmal schwer. Es kann eine Erleichterung sein, auf den Spruch der Todesanzeige zurückzugreifen. Wenn Sie die verstorbene Person kennen, versuchen Sie sich an diese zu erinnern. An Begegnungen, typisches Verhalten, eine Anekdote.

Schreiben Sie in Ihren eigenen Worten und versuchen Sie Ihre persönliche Anteilnahme auszudrücken. Vielleicht mögen Sie schreiben, in welcher Situation Ihnen die Person fehlen wird oder eine besondere Anekdote festhalten. Das kann den Hinterbliebenen zeigen, wie dieser Mensch auch von anderen gesehen wurde. Auch konkrete Hilfsangebote können Platz im Kondolenzschreiben finden und auch die Tatsache, dass jemand erst später vom Tod erfahren hat. Kondolenzbriefe werden meist zeitnah nach dem Tod versendet. Aber auch nach einer bestimmten Zeit – z.B. nach ein paar Monaten – kann man gerne noch einmal schreiben, um zu zeigen: Ich denke noch daran. Dieses liebevolle Zeichen kann anstatt oder zusätzlich zur ersten Kondolenz versandt werden.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit eine Kondolenz auf www.aspetos.com zu hinterlassen, eine Kerze zu entzünden, oder Blumen zu platzieren. Eine wundervolle Idee, die von Angehörigen gerne gesehen wird und die es den Verwandten, Freunden, Hinterbliebenen jederzeit ermöglicht, ihre Anteilnahme zu zeigen, unabhängig wo sie sich gerade befinden.





WAS SOLLTEN SIE VERMEIDEN?

GAR NICHT REAGIEREN

Das verletzt die Hinterbliebenen noch mehr. Denn es wird jeder Gedanke durch das Sieb „... ist gestorben“ gefiltert. Deshalb ist es wertvoll, angesprochen zu werden oder eine Kondolenzkarte zu bekommen. So tun als wäre nichts geschehen, verstärkt den Schmerz und die Verunsicherung: Weiß er/sie schon, dass ... gestorben ist?

ZU SPÄT REAGIEREN

Wenn Sie sich vornehmen, erst später zu schreiben, sollten Sie zeigen, dass Sie um den Todesfall wissen und Beistand sein wollen. Das können Sie an der Kerzen- und Blumenwand von Aspetos ganz einfach machen.

ÜBERTREIBUNGEN

Sie müssen den Verstorbenen nicht über alles erheben und Sie sollten auch Ihren Schmerz nicht in den Vordergrund stellen. Die Kondolenz soll ehrlich sein. Theatralik verstärkt die Traurigkeit, statt zu trösten.

DAS GUTE AM TOD ERKLÄREN

Die Endgültigkeit des Todes ist für Hinterbliebene immer schwer zu ertragen, auch wenn sie wissen, dass die verstorbene Person vom Leiden erlöst ist. Oft kommt bei Sätzen wie: „Jetzt hat sie es überstanden“ der Gedanke bei Hinterbliebenen, dass jetzt sie leiden. Wenn

Hinterbliebene solche Sätze selbst formulieren ist das in ihrem Sinne. Doch es sollte nicht von außen aufgedrückt werden.

FLOSKELN

Standardisierte Schreiben werden kaum wahrgenommen wie z.B.: „Hiermit möchten wir Ihnen zum Tod Ihres Gatten unser tiefes Mitgefühl aussprechen.“ Versuchen Sie zu schreiben, was Sie bewegt, Sie betroffen macht und was Sie der Familie wünschen.

Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir ungefragt weggehen und Abschied nehmen müssen.

Albert Schweitzer

RELIGIÖSE FORMULIERUNGEN

Verwenden Sie religiöse Formulierungen nur dann, wenn Sie um den Glauben des Verstorbenen oder der Hinterbliebenen wissen.

GESCHÄFTLICHE KONDOLENZEN

Hier kann je nach Beziehung zum Verstorbenen oder Hinterbliebenen eine passende Distanz gewahrt werden. Es ist ein Unterschied ob Sie eine Kondolenz für einen entfernten Kunden schreiben oder für einen langjährigen Mitarbeiter. Halten Sie sich vor Augen, Sie schreiben kein Angebot und keine Rechnung. Mit Aufrichtigkeit und einigen persönlichen Worten, kann auch eine offizielle Kondolenz zu etwas Besonderem werden.



EIN GRUSS ANS GRAB

Einem Verstorbenen Blumen auf das Grab zu legen, ist eine alte Tradition. Heute ist es für manche der Versuch, ein Zeichen der Verbundenheit sichtbar zu machen. Für andere ist es wichtig, dass am Grab dieser Person die Lieblingsblumen liegen. Es gibt so viele Gründe, warum Menschen gerne Blumen auf ein Grab legen. Das tun sie in unterschiedlicher Form. Für den einen ist es eine einfache Sonnenblume, ein Töpfchen Veilchen oder ein schöner Strauß. Für andere ein gebundener Kranz mit Banderole oder vielleicht eine geschmiedete Rose, die nicht verblüht.

Manchmal ist es jedoch unmöglich ein Grab zu besuchen. Die Entfernung, die Zeit, die Angst,... Auch hier können die Gründe so unterschiedlich, wie die Menschen sein. Sie haben trotzdem eine Möglichkeit, Ihrem Wunsch nachzukommen und Blumen auf das Grab zu legen. Versenden Sie einen Gruß per Mausclick mit „Blumen ans Grab“.

Wie funktioniert das? Gehen Sie auf www.Aspetos.com und finden Sie über das Suchfeld die Traueranzeige Ihres Verstorbenen. Klicken Sie unterhalb der Traueranzeige auf „Kerzen und Blumen“ und dann auf „Blumen ans Grab“. Hier können Sie aus unterschiedlichen Sträußen und Kränzen wählen. Sie können eine Banderole beschriften lassen oder eine Karte dazustellen. Wenn Sie den Auftrag erteilen, wird ein Blumenhändler diesen automatisch ausführen.

Der Blumenbote macht schließlich ein Foto mit den Blumen am Grab. Sie als Auftraggeber erhalten dieses per Mail. Zusätzlich wird das Foto mit den Blumen am Grab des Verstorbenen auf Aspetos angezeigt.

So bekommen auch andere Angehörige, Bekannte und Freunde etwas von dieser Anteilnahme mit. Das Grab zu sehen und den Namen auf dem Kreuz oder Stein zu lesen, kann ein wichtiger Moment im Trauerprozess sein.



BEGLEITUNG IN DER TRAUER

Jeder Mensch ist anders und so ist auch jede Trauersituation und -reaktion unterschiedlich. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Was Trauer behindern kann und warum manche Menschen sich scheinbar leichter als andere tun, dazu gibt es viele psychologisierende Erklärungen.



Du verdrängst alles.
Du musst loslassen.
Du musst aufpassen.
Du musst die Gefühle zeigen.
Du musst aufhören.
Du musst Hilfe suchen.
Du musst ...

Trauernde müssen gar nichts. Trauernde gehen auf einem unbekanntem Weg, den sie nicht gehen wollten. Manche sind diesen Weg vor dem Tod schon ein Stück gegangen, wenn es ein langer Abschied war. Was sie brauchen, sind Menschen, die ihnen keine Rat-SCHLÄGE geben, sondern die sie so nehmen wie sie jetzt gerade sind. Manchmal traurig, manchmal wütend, manchmal in Erinnerungen schwelgend. Das Umfeld kann da sein, zuhören, aushalten was es da zu sagen, schreien oder auch mit Schweigen zu umhüllen gibt. Trauernde brauchen kein Mitleid, niemanden der das Leid auf sich nimmt. Trauernde brauchen Menschen die stark sind. Trauernde wollen nicht andere trösten müssen, weil ein geliebter Mensch gestorben ist. In manchen Fällen fühlen sich Trauernde unter Menschen wohl, die diesen Weg auch gehen müssen.

UNTERSCHIEDLICHE HILFEN:

Astrid Lindgren schrieb in den Brüdern Löwenherz so treffend: „Lange saßen sie da und hatten es schwer, doch sie hatten es gemeinsam schwer und dass war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen können einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung der Selbsthilfe leisten. Selbsthilfegruppen finden Sie in allen Bundesländern.

TRAUERGRUPPEN

Trauergruppen sind Angebote, die in abgeschlossenen Zeiten eine Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer möglich machen. Menschen müssen funktionieren und es bleibt manchmal nicht die Zeit für sich und das, was innerlich beschäftigt. Manchmal wollen Sie das Umfeld schützen und das braucht Kraft, die Sie kaum aufbringen. In einer fixen Gruppe dürfen Sie sich fallen lassen, sich damit beschäftigen, was Ihnen wohltut und erfahren, dass Sie nicht alleine sind, auf diesem Weg.

TRAUERCAFES

Die Trauercafés der Hospize sind ein kostenfreies und unverbindliches Angebot. Sie können einen Kaffee trinken und dabei Menschen treffen, die ähnliches erfahren wie Sie.

DIE EINZELBEGLEITUNG

Manchmal macht es Sinn, sich einzeln begleiten zu lassen. Einer unbekanntenen Person erzählen zu dürfen, ohne einen Menschen schützen zu müssen. Oft gibt es Fragen über die Trauer und wie normal welche Trauerverläufe und Reaktionen sind. Ein Fachmann oder eine Fachfrau finden gemeinsam mit Ihnen individuelle Antworten und Wege.

TRAUERFORUM ASPETOS

Auf Aspetos finden Sie ein entsprechendes Trauerforum:

<http://forum.aspetos.com>

Hier gibt es die Möglichkeit, sich zu jeder Tages- und Nachtzeit mit Menschen auszutauschen, die auch auf diesem ungewollten Weg durch die Trauer sind.

Betreut wird dieses Forum von professionellen TrauerbegleiterInnen..

*Man lebt zweimal,
das erste Mal in der
Wirklichkeit, das
zweitemal in der Er-
innerung.*

Honoré de Balzac

Die Trauernden unterstützen sich gegenseitig, hören zu, schreiben sich von der Seele, was belastet und erfahren, dass sie nicht alleine auf diesem Weg sind. Mit dem „Nickname“ ist Ihre Identität geschützt und es obliegt Ihnen wie viel Sie über sich im Forum preisgeben wollen. Das Lesen der anderen Geschichten und Befindlichkeiten kann Ihnen zeigen, dass die Trauer all das ist, was im Umfeld oft als abnormal abgetan wird. Sie haben die Zeit, die Sie brauchen für Ihre Schritte. Die Zeit der Trauer ist sehr individuell und doch wird sie von außen oft als zu lange gesehen.

DAS UMFELD

Freunde und Familie hätten gerne die „alte“ Person wieder und auch wenn das Leben eines Tages wieder schön und lebenswert sein wird, Sie werden nie wieder die „alte“ Person sein. Denn der Verlust verändert Ihr Leben dadurch, dass jemand fehlt, dass Abläufe sich ändern mussten und dass das Leben ganz anders wurde. Auch wenn die Trauer nicht mehr im Mittelpunkt Ihres Denkens und Fühlens steht, werden Sie nicht mehr so sein, wie vor der Trauer. Denn Sie sind einen Weg gegangen und jeder Weg, den wir gehen, verändert uns auch innerlich.

TABUFREI ÜBER LEBEN UND TOD SPRECHEN

Unterschiedliche Themen und Informationen rund um die Trauer finden Sie in den verschiedenen „tabUFREI über Leben und Tod sprechen“ Folgen auf www.aspetos.com



TRAUER BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN



Kinder trauern ihrem Entwicklungsstand entsprechend. Sie haben einen natürlichen Umgang mit der Trauer. Trotzdem brauchen sie Unterstützung und Hilfe. Sie lernen das Trauern so, wie alles andere. Durch das Nachleben von dem, was sie erleben.

WANN TRAUERN KINDER UND WIE KÖNNEN SIE UNTERSTÜTZT WERDEN?

Kinder trauern dann, wenn sie etwas traurig finden. Das kann der tote Vogel auf dem Schulweg oder die zerbrochene Lieblingstasse sein. Hier ist es wichtig, die Kinder in ihrer Traurigkeit ernst zu nehmen. Erwachsene sind bemüht, ihre Kinder zu schützen. Deshalb kommen leicht Sätze über die Lippen wie: „Du musst nicht traurig sein.“ „Das ist doch nicht so schlimm.“ „Darum musst du doch jetzt nicht weinen.“

Warum dürfen Kinder nicht traurig sein? Dadurch lernen sie den Umgang mit schweren Momenten und mit Trauer. Kinder dürfen fröhlich sein. Kaum jemand sagt: „Sei nicht so fröhlich.“ „Das ist doch nicht so lustig.“ „Darum musst du doch nicht lachen.“ Freude und Trauer gehört zusammen wie Tag und Nacht.

WIE TRAUERN KINDER UND WAS KANN IHNEN HELFEN?

Wenn Erwachsene trauern, gibt es den Vergleich mit dem uferlosen Ozean (siehe Kapitel 10). Bei Kindern kann die Trauer mit Wasserlachen verglichen werden.

Sie hüpfen hinein und stecken manchmal knietief im Trauerschlamm, weinen, schreien, toben, schweigen, sind ganz in sich und die Traurigkeit versunken. Dann springen sie wieder heraus und so schnell, wie die Traurigkeit da war, ist sie wieder verschwunden. Sie möchten einen Kakao, etwas malen, Freunde treffen oder spielen. Das ist kein Zeichen, dass alles überwunden ist. Es ist der Schutz des Kindes. Kinder müssen sich trotz der Trauer weiter entwickeln, weiter lernen und weiterwachsen. Wenn sie im Trauerozean versinken würden, hätten sie dafür keine Kraft mehr. Erwachsene haben diesen Schutz nicht mehr.



WIE TRAUERN KINDER IN DEN VERSCHIEDENEN ALTERSSTUFEN?

Kinder sehen ihrem Alter entsprechend die Welt unterschiedlich und haben auch unterschiedliche Bilder von Tod und Sterben, sie trauern dadurch anders. Trotzdem kann keine allgemein gültige Richtlinie aufgestellt werden. Trauerausdrücke haben immer mit Charakter, Geschlecht, Familiengeschichten usw. zu tun. Ein Versuch soll hier gewagt werden:

0-3 Jahre: Tod wird nicht verstanden.

Nicht-da-sein löst Trauer aus. Wenn die Mama aus dem Zimmer geht beginnt das Kind zu weinen oder nach der Mama zu suchen. Würde sie nie wiederkommen, würde das Kind nach etwa einer Woche resignieren und aufgeben.

3-6 Jahre: tot = fort.

Wer fort ist, kommt wieder: „Im Spiel bist du jetzt tot“ Die Zeitvorstellung fehlt. Erwachsene werden mit Fragen konfrontiert wie: „Wie kommt die Oma aus der Kiste,

wenn sie nicht mehr tot sein will? Todeswünsche in diesem Alter sind „Fort-Wünsche“: „Du nervst mich, lass mich mal alleine, sei doch tot.“

In diesem Alter ist auch das magische Denken sehr ausgeprägt und die Kinder sehen sich als Mittelpunkt der Welt. So sind sie auch für alles verantwortlich. Wenn ich beim Zebrastreifen nur auf das Weiße trete, dann wird der Opa wieder gesund. Wird der Opa nicht mehr gesund, fühlt sich das Kind schuldig. Vielleicht ist es ja doch daneben getreten.

Verstorbene sind Beschützer und helfen in schwierigen Situationen. Eine Medizin gegen den Tod ist das „Gut-sein“. Nur ganz, ganz alte und ganz, ganz böse Menschen sterben.

6-9 Jahre: Tod = anders als das Leben:

sachliches nüchternes Interesse an Gräbern, Leichen, Verwesung, Friedhöfen, Beerdigungen und allem, was Erwachsene eher erschreckt. In diesem Alter können Fragen kommen, ob ein Verstorbener schon verwest ist. Mit etwa 8 Jahren kommt die Erkenntnis, dass auch das Kind nicht die große Ausnahme sein wird und eines Tages sterben wird. Ängste vor dem Verlassen werden können wieder größer werden. Die eigene Todesangst wird durch, mitunter gewalttätig anmutende Todesspiele wie Cowboy und Indianer kompensiert. Sie haben in dem Moment die Macht über den Tod. Jetzt bist du tot, jetzt lebst du wieder.



9-12 Jahre Sachliche Einstellung:

Die Kinder lernen den Tod kognitiv zu verstehen. Sie stellen sehr sachliche Fragen: „Wachsen die Haare nach dem Tod weiter?“ Weil diese Fragen das Tabu der Erwachsenen ankratzen, sind sie so erschreckend. Die Faszination für Gruselgeschichten wird groß. Das kann wie ein Ventil wirken. Das eigene Sterben wird akzeptiert. Dabei werden die Folgen für die Hinterbliebenen nicht gesehen.

TRAUER BEI JUGENDLICHEN

Ab 12 Jahren wird der Tod wie von Erwachsenen gesehen. Es ist ein schreckliches Ereignis. Angst vor Schmerzen beim Sterben und ein ambivalentes Unwohlsein beim Gedanken an die Bestattungart:

„Verbrennen, um nicht von Würmern gefressen zu werden – oder doch lieber im Sarg, falls ich noch nicht ganz tot bin, will ich nicht verbrennen.“ Sprach- und Hilflosigkeit sind unter anderem Thema, wenn ein naher Mensch stirbt. Trennung und Loslösung sind als Jugendliche ein wichtiger Schritt. Doch die Trennung durch den Tod ist kaum ertragbar.

Cool sein steht der großen Verletzlichkeit gegenüber. Gefühle müssen weggeschoben werden, wenn Jugendliche ihrem Bild entsprechen möchten. Notwendige Entwicklungsprozesse können unterbrochen werden. Besonders wenn ein Elternteil stirbt sind die Schuldgefühle oft groß. Es fehlt ein Elternteil für die Auseinandersetzung und der andere Elternteil ist oft nicht mehr belastbar.



Oftmals zeigen sich gerade Jugendliche stark und rücksichtsvoll in so einer Situation. Sie sorgen sich um ihre jüngeren Geschwister und wollen dem trauernden Elternteil beistehen.

DARF DAS KIND MIT?

Ein Kind braucht ebenso Informationen, wie Erwachsene. Es ist nichts schlimmer als die eigene Phantasie. Die Wahrheit muss kindgerecht verpackt und nicht verniedlicht werden. Wenn die Fragen des Kindes beantwortet werden, hat das Kind die Informationen, die es braucht. Niemand ist zu klein oder zu jung, denn Nichtwissen macht den Schmerz und die Angst in jedem Alter größer.

Fragt ein Kind, warum die Oma gestorben ist, kann die Antwort lauten: Weil sie schon ganz, ganz alt war und ihr Herz sehr, sehr krank war. Meistens genügt das dem Kind. Die Verstärkungen sind wichtig, um den Unterschied zu normalen Krankheiten zu verdeutlichen.

Kinder wollen ernst genommen werden und in Entscheidungen und Vorbereitungen mit einbezogen werden. Kinder dürfen mit zur Beerdigung und sie dürfen sich vom Verstorbenen verabschieden.

Sind die Eltern vom Todesfall selbst sehr getroffen, holen Sie sich Hilfe von außen. Trauerbegleiter können dabei unterstützen. Einen Kontakt kann der Bestatter herstellen. Kinder können den Sarg oder die Urne bemalen, Blumen mitbringen, den Verstorbenen streicheln, noch letzte Worte sagen, umarmen, Adieu sagen.

NICHT HILFREICHE FORMULIERUNGEN

sind jene, die die Möglichkeit bieten, dass der Tod nicht endgültig ist:

- Oma ist (für lange Zeit) weggegangen -> Weggehen -> Wiederkommen.
- Der liebe Gott hat die Mama zu sich geholt, weil er sie so lieb hat -> hoffentlich hat der blöde Gott mich (oder den Papa) nicht lieb.
- Wir haben Opa verloren -> dann gehen wir ihn suchen und finden ihn.

DER ALLTAG

Im Alltag ist es wichtig, Familienrituale beizubehalten oder dahingehend zu verändern, dass sie wieder passen. Die Möglichkeit für den kreativen Ausdruck finden Kinder in Rollenspielen, im Malen, im Sandkasten usw. Jeder Ausdruck kann die Möglichkeit für ein Gespräch bieten.

Wenn Sie Unterstützung für Ihre Familie oder Ihr Kind brauchen, wenden Sie sich an TrauerbegleiterInnen oder erkundigen Sie sich bei Ihrem Bestattungsunternehmen nach Empfehlungen. Zum Thema Kindertrauer und Familientrauer finden Sie interessante **„tabuFREI über Leben und Tod sprechen“ Folgen auf www.aspetos.com**



Sehweint

Es war so schön, Tränen zu lachen.

Jetzt aber gleiten schmerzliche

Tränen leise über meine Wangen.

Es fällt nicht leicht, zu weinen -

sagt mir doch alle Welt,

ich müsse tapfer sein, ich soll nicht weinen.

Ich aber spüre: Weinen befreit.

Weinen will ich, bis mein Blick sich klärt und

ich wieder Zukunft sehe.

Jede geweinte Träne ist eine heilvolle Träne.

Es bleibt nur noch die Sprache der Tränen.

Aus: Auf dem Weg im Land der Tränen

Thomas Schmid, echter Verlag



Aspetos steht Ihnen mit Informationen und Hilfen im Forum <https://forum.aspetos.com> und unter der Adresse info@aspetos.com zur Verfügung.

Gerne gehen wir ein Stück des schweren Weges mit Ihnen. Wir können ihn nicht leichter oder kürzer machen, doch Sie müssen ihn nicht allein gehen.

Für den Text ist verantwortlich: Das Trauernetzwerk Aspetos



ASPETOS GMBH
FÄRBERGASSE 15
BÜROHAUS ROT
6850 DORNBIERN

INFO@ASPETOS.COM
TEL.: +43 (0) 720 27 06 06
FAX.: +43 (0) 720 27 06 06 06

ASPETOS.COM