



ManuelaSchillinger-Gabriel



Trauer ist das Einfachste, was jedoch schwer zu machen ist!

Manuela Schillinger-Gabriel

# Trauer ist das Einfachste, was jedoch schwer zu machen ist!

Ein paar Tipps können Dir helfen, Deine Trauer zu durchleben und wieder in ein neues Leben zurückzukehren. Viele andere Menschen haben das Gleiche erlebt und können Dir Hilfestellung in diesem Prozeß geben, wenn Du es willst und zulässt.

## **Fasse den Mut, um Hilfe anzunehmen!**

– Gehe in Deine Trauer hinein und akzeptiere sie! Schmerz tut weh - nimm ihn an, gehe in den Schmerz hinein und spüre, wie er sich anfühlt, auch wenn Tränen fließen, lasse alle Gefühle zu, versuche nicht, sie zu unterdrücken - es ist ein Teil von Dir, den Du sonst unterdrückst!

– Sprich mit anderen Menschen, Freunden, Bekannten und mit Deinen Familienangehörigen über Deine Trauer und Deinen Verlust! Suche Dir Personen, die Dir zuhören, ohne Wertung zu geben und rede, was Dich bedrückt. Es ist eine innere Befreiung für Dich, denn Schweigen hilft Dir nicht weiter!

– Suche Dir eine für Dich passende Beschäftigung, wie Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten, wo Du Schmerz, Wut oder Aggressionen herauslassen oder herausschreien kannst!

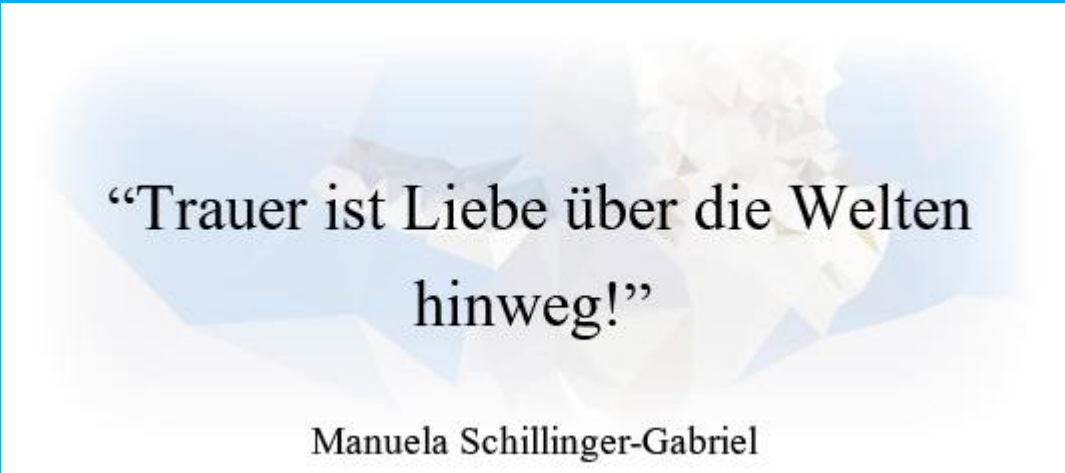
– Überlege, was Dir gut tut für Dich selbst. Ernähre Dich mit viel Obst und Gemüse, um Deinen Körper und Deine Seele wieder zu stabilisieren. Die Trauer zehrt sehr an Deinem körperlichen und seelischen Zustand.

- Tägliche Gymnastik stärkt Dein Immunsystem und kann Depressionen lindern, ebenso wie ein Spaziergang vor dem Schlafengehen, der Dein Schlafverhalten zu deinem Wohle verändern kann – er hilft jedenfalls durchzuschlafen!
- Frage Dich, ob Du Schuld hast an dem Verlust. Du hast mit bestem Gewissen, das getan, was Du konntest, deshalb suche die Fehler nicht bei Dir. Falls Du die Schuldfrage nicht beantworten kannst und Zweifel noch auftreten, so suche Dir Hilfe bei Trauerbegleiter und Psychologen oder Seelsorgern, die Dir helfen können, Dir selbst zu vergeben!
- Dein eigenes Akzeptieren von Tod, Trauer, Verlust, Selbstaufgabe, Krankheiten, Verlust des Arbeitsplatzes, der Beziehung oder von körperlichen Gebrechen, ist ein wichtiger Punkt in Deiner inneren Einstellung und Deiner Genesung. Du hast Dir oft die Frage gestellt
  - Warum gerade ich, warum muss mir das passieren? Kein Mensch kann Dir darauf eine Antwort geben, Du musst es einfach akzeptieren.
  - Es gibt verschiedene Hilfe- und Trauergruppen, in denen Du mit Gleichgesinnten über Deine Probleme sprechen kannst und Ihr Euch austauschen könnt. Nutze diese Angebote, denn sie bringen Dich weiter.
  - Der Kontakt zu alten Freunden ist sehr wichtig, weil sie für Dich ein Rückenhalt darstellen und Dir Hilfe geben können
    - Du musst sie nur ansprechen. Der Freundeskreis hat sich durch den Verlust sowieso ausgedünnt, weil viele mit Verlusten nicht umgehen können. Diese Freunde brauchst Du jetzt nicht.
    - Wichtige Entscheidungen musst Du verschieben und an einem späteren Zeitpunkt fällen, weil sie jetzt emotionell getroffen, nicht Deinem eigenen Willen entsprechen würden und Du es später bereuen würdest!
    - Schreibe alle Deine Gefühle und Emotionen in ein Tagebuch auf, da vieles besser in Worten auszudrücken Dir die Möglichkeit zur Verarbeitung bietet!
    - Werde durch den Verlust kreativ. Verlust ist Energie, die Du sinnvoll einsetzen kannst, wie zum Beispiel ein Buch zu schreiben, über alles, was Du erlebt hast oder Du stellst etwas Handwerkliches her!



- Der Glaube versetzt Berge und tröstet Dich über Deine Trauer und über Deinen Verlust, gibt Dir Hoffnung und Trost und Hilfe für das Zurückfinden in ein neues Leben!
- Professionelle Hilfe durch – Begleiter, Psychologen, Heilpraktiker, Coaches und Heiler kann über den Verlust hinweghelfen und Dir neue Wege aufzeigen, um gestärkt in ein neues Leben zu treten!
- Gib Dich nicht selbst auf – Du bist einmalig und wertvoll - etwas Besonderes. Lasst Dich nicht zu etwas Zwingen, das Du nicht willst oder verabscheust – Du entscheidest - nicht andere!

Von Herzen Manuela



**“Trauer ist Liebe über die Welten  
hinweg!”**

**Manuela Schillinger-Gabriel**



Mehr Informationen gibt es hier:

[www.mut-zur-trauer.com](http://www.mut-zur-trauer.com)

[www.manuelaschilingergabriel.com](http://www.manuelaschilingergabriel.com)

<http://www.schilingergabriel.com>