



### **Am Anfang ist die Liebe. Das Ende des Weges aber ist das Licht.**

Das Gefühl der Trauer kann Ihnen niemand abnehmen. Denn die "Trauerarbeit", die sich in dieser Zeit der Neuorientierung in Ihrem Inneren vollzieht, ist wichtig und "not - wendig", damit Ihre Seele nach dem Verlust, den Sie erfahren haben, wieder ins Gleichgewicht kommt.

Aber ich werde Ihnen gerne dabei helfen diesen Weg zu gehen.

### **Trauern...**

Einen geliebten Menschen zu verlieren tut weh. Wenn wir allein zurückbleiben, so kann dies Angst auslösen, Schuldgefühle oder sogar Wut. Oft sind wir sehr verwirrt von unseren Gefühlen und verstehen uns selbst nicht mehr. Aber all dies ist zunächst "normal" und darf sein. Es ist sogar wichtig, diese Gefühle zuzulassen.

Denn Trauer bedeutet Heilung für die Seele.

### **Abschied nehmen...**

Immer, wenn unser Leben einen tiefgreifenden Verlust erfährt, reagiert unsere Seele mit Trauer. Dies kann auch der Fall sein, wenn wir gezwungen sind, unsere gewohnten Lebensumstände aufzugeben, wie z.B. bei einem Umzug oder bei einer schweren Erkrankung. Durch Phasen der Trauer versucht die Seele, sich der neuen Situation anzupassen.

### **und getröstet werden.**

Es ist wichtig, Menschen zu haben, mit denen man in dieser Zeit über seine Gefühle sprechen kann. In früherer Zeit erfuhren Trauernde Trost in gemeinsamen Trauerritualen und waren in der Großfamilie geborgen. Heute bleiben Viele mit ihrer Trauer allein. Ich biete Ihnen an, Sie in Ihrer Trauer therapeutisch zu begleiten, solange Ihre Seele dies braucht.