

# *Vertraue Deiner Trauer*



*Verfasst von Karen Katafiasz  
Illustriert von R. W. Alley*

SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Grief Therapy"  
© Copyright der Originalausgabe: © 1987 One Caring Place, Abbey Press,  
St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1. – 7. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der  
ISBN 978-3-85466-011-8

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2018 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-529-9

1. Auflage 2018

Satz: XPresentation, Güllesheim  
Übersetzung: Sylvester Lohninger  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



# Vorwort

Wenige Ereignisse können Dein Leben so machtvoll beeinflussen wie der Tod eines geliebten Menschen. Dennoch fühlen sich viele Menschen nicht wohl dabei, über den Tod zu sprechen und mit den ihn begleitenden Umständen umzugehen. Die konventionelle Weisheit empfiehlt den Hinterbliebenen: "Beschäftige Dich, verweile nicht bei Deinem Verlust; mache Dich davon los." Mag sein, dass Du das glaubst und auch für richtig hältst. Mag sogar sein, dass Du an Deiner eigenen Charakterstärke und geistigen Gesundheit zweifelst, wenn Du nicht schnell zur "Normalität" zurückkehren kannst. Aber die konventionelle Weisheit stimmt nicht.

All die Gefühle, welche Dich überwältigen, wenn ein geliebter Mensch stirbt, verdienen Deine Beachtung. Sie sind wichtige Offenbarer und öffnen uns für eine größere Bewusstheit: Über die Beziehung, die Euch verbunden hat, über Deine tieferen Bedürfnisse, über den Sinn des Lebens,

über das Mysterium der Göttlichen Liebe. Und das braucht Zeit.

Es sind aber auch Schritte zu Deiner eigenen Genesung, denn es gibt keinen Weg heraus, sondern nur einen Weg hindurch. Nur indem Du Dich den Schmerz und die Trauer erfahren lässt, kannst Du darüber hinausgehen. Darüber hinaus – nicht zurück zu Deiner alten Art zu leben oder zu dem, was vormals “normal” war; nicht zu einer Verleugnung Deiner Verletzung; und nicht hin zu Groll und Bitterkeit. Sondern darüber hinaus im Sinne einer vollen Integration des Verlustes in Dein Leben, im Sinne eines reicheren Verständnisses, einer erneuerten Sinnsetzung, einer tieferen Spiritualität, einer Wiedergeburt.

Trauern ist schmerzhaft und verlangt viel von Dir. Aber Heilung – tiefe, tiefgreifend verwandelnde Heilung – kommt tatsächlich. “Vertraue Deiner Trauer” bietet einen Blick auf diese Verheißung und zeigt den Weg.

# 1.

*Achte die Kraft der Trauer. Sei Dir dessen bewusst, dass sie auf Dich seelisch, körperlich und spirituell in einer Weise wirken kann, die intensiv und manchmal sehr überraschend ist.  
Bleibe sanft bei Dir selbst.*



2.

*Sei offen für den Schmerz Deines  
gebrochenen Herzens.*



### 3.

*Bleibe der Verletzung gegenüber offen. Vielleicht denkst Du, dass es leichter ist, den Schmerz zu unterdrücken oder ihm mithilfe von Ablenkungen und Geschäftigkeit auszuweichen. Schließlich aber werden Deine Gefühle an die Oberfläche treten; Deine Trauer wird beachtet werden wollen.*



## 4.

*Weine. Deine Tränen tun Deine  
Liebe kund. Und Tränen, die der  
Liebe entspringen, helfen dabei,  
Heilung und Erneuerung zu  
bringen.*



5.

*Bleibe mit anderen verbunden.  
Du brauchst ihre Gegenwart, ihre  
Unterstützung, ihr offenes, sich  
sorgendes Ohr und ihre  
Umarmungen.*



## 6.

*Räume Dir Zeit zum Trauern ein.  
Es mag mehrere Jahre dauern, um  
bloß die Endgültigkeit eines  
Verlustes anzunehmen und zu  
akzeptieren, dass jemand für immer  
gegangen ist. Und noch mehr Zeit  
mag es brauchen, um Deine Gefühle  
zu verarbeiten.*



# 7.

*Das Muster Deiner Trauer ist einmalig; es wird durch Deine besondere Beziehung, die besonders gearteten Umstände und Dein Dich von anderen unterscheidendes Temperament bestimmt.*

