

# Erste Hilfe in Zeiten der Trauer - 5 Tipps →

## 01 Dein eigener Trauerweg

Es gibt viele Vorstellungen davon, wie Menschen trauern sollen und wie nicht. Es ist wichtig, dass du von Anfang weißt: Jeder Mensch hat seine eigene Art und Weise zu trauern. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Lass dich von nichts und niemandem von deinem Weg abbringen.

## 02 Raum für deine Trauer

In den ersten Tagen und Wochen nach dem Abschied von einem lieben Menschen müssen viele Dinge erledigt werden. All das zwingt dich dazu, funktionieren zu müssen. Nimm dir Raum für deine Trauer, wann immer du ein bisschen zur Ruhe kommst. Jede Träne, die du weinst, macht die Last auf deinen Schultern ein bisschen leichter.

## 03 Hilfsangebote

Hast du einen lieben Menschen verloren, gibt es unzählige Hilfsangebote von Freundinnen und Freunden, von Nachbarn, von Verwandten. Wenn du dich fragst, ob die die Angebote annehmen kannst, vertraue voll und ganz deinem Gefühl. Wer meint es wirklich ernst? Und von wem bist du in der Lage Hilfe anzunehmen?

## 04 Suche nach Unterstützung

Trau dich, dir die Unterstützung zu suchen, die du brauchst. Wer von deinen Bekannten kennt sich mit Versicherungen aus? Wer mit steuerlichen Fragen? Wer kann dir helfen, den Alltag zu organisieren? Wer ist einfach nur da, damit du nicht alleine bist? Es gibt in deinem Bekanntenkreis etliche, die in der Lage sind, dir ein bisschen weiterzuhelfen. Die Last verteilt sich so auf viele Schultern.

## 05 Heilsame Tränen

Tränen sind ein natürlicher Ausdruck von Traurigkeit oder Schmerz. Auch wenn es so aussieht, als wären deine Tränen unerschöpflich. Alles, was von innen nach außen strömt, lastet nicht mehr auf deiner Seele. Deshalb begrüße jede Träne und sei dankbar dafür, dass sie sich zeigt. Sie zeugt von deinem Gefühlsreichtum und davon, dass du lebendig bist.