

# SELBSTFÜRSORGE

## ÜBERLEBENSLICHT

### Teelichtbotschaften für Trauernde

Die Sorge um sich selbst und ein liebevoll achtsamer Umgang mit dem eigenen Schmerz können nicht wieder gut machen, was nicht wieder gut zu machen ist. Doch für alles, was du durchmachst, für das Leben, das in einem Augenblick versank, verdienst du größte Fürsorge und Respekt.

Deine Trauer erfordert Aufmerksamkeit und Güte gegenüber dem, was nicht geändert werden kann. Die Welt wird dir das nicht immer entgegenbringen können.

**Aber du kannst es.**

Lass auch für dich ein Licht leuchten





### Material

- ◆ normale Teelichte (mit losem Docht und Schale)
- ◆ Druckerpapier, Schere
- ◆ Teelichthalter nach Belieben

### Anleitung

- ◆ Teelichtbotschaften ausdrucken und ausschneiden. Mittelloch stechen (mit Scherenspitze, spitzem Bleistift o.ä.)
- ◆ Teelicht aus der Hülle lösen. Docht vorsichtig von unten aus der Kerze herausziehen.
- ◆ Docht von unten durch das Mittelloch fädeln (Schrift nach oben).
- ◆ Docht wieder in das Teelicht einsetzen. Die Nachricht liegt nun zwischen Kerze und Metallplättchen
- ◆ Teelicht wieder zurück in die Külle stecken und/oder Teelichthalter verwenden.
- ◆ Kerze anzünden. Ist das Wachs flüssig,

**Kerzen niemals unbeaufsichtigt lassen!**

Zwar erlischt die Flamme sobald das Wachs verbraucht ist, da die Botschaft aus Papier besteht, könnte sie aber doch zu brennen beginnen.



Für den Überraschungseffekt empfiehlt sich, gleich mehrere Teelichtbotschaften herzustellen und dann daraus zufällig auszuwählen.

