

# DirZuliebe SELBSTHILFE



## DAS SCHLIMMSTE IST PASSIERT

Das Schlimmste, was geschehen konnte, IST geschehen. Was niemand auch nur eine Sekunde lang in Gedanken ertragen kann, ist deine Wirklichkeit:

Du hast (den) einen intimen geliebten Menschen an den Tod verloren und NICHTS kann daran etwas ändern oder wiedergutmachen.

Warum kommt denn niemand und sagt, dass dies alles nur ein Spuk ist?

Machen wir uns nichts vor:

Dieser existenzielle und totalitäre Verlust ist genauso grauenvoll, wie es sich anfühlt.

Dennoch steht fest - auch wenn dies für dich jetzt vielleicht (noch?) nicht nach einer guten Nachricht klingt:

**Sehr wahrscheinlich wirst du in dieser Hölle überleben.**

## ABER WIE ... ?

- ◆ SOS-Reminder- Kühlschrankszettel
- ◆ SelbstFürsorge - Teelichtbotschaften
- ◆ Erholung - Malvorlage
- ◆ Reflexion - An meine Trauer

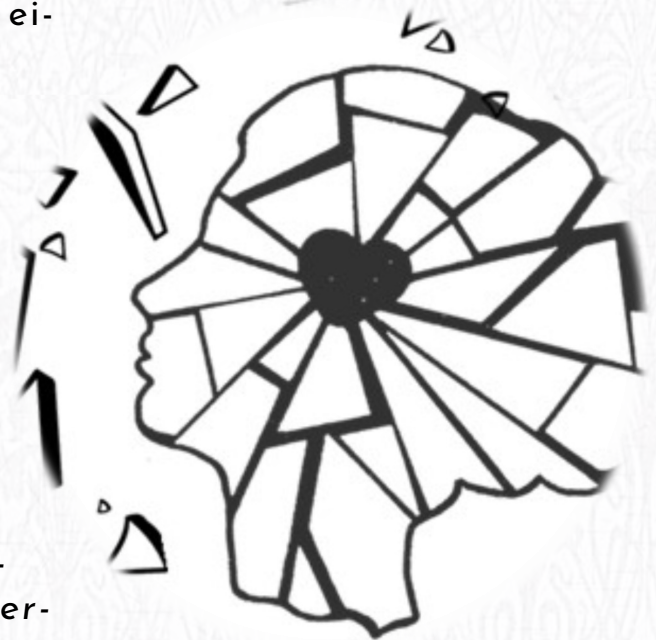


# SOS-REMEINDER

## KÜHLSCHRANKZETTEL *Was nicht wahr sein darf, ist wahr!*

Die ersten Wochen und Monate nach einem schweren Verlust sind eine Welt für sich.

*"Meine Seele stirbt!", brüllt und kreischt es aus mir heraus, als ich die Nachricht SEINER Todes erhalte, immer wieder, bis ich hyperventilierend durchdrehte. Ich berühre SEINEN Leib, unfähig zu begreifen, was hier eigentlich passiert. In den schlimmsten aller schlimmen Momenten jedes neuerlichen Gewahrwerdens glaube ich, darüber den Verstand zu verlieren.*



Die Zeit steht still und die Realität scheint Illusion zu sein.

Du isst nichts (oder zu viel), du schläfst nicht (oder ständig). Du vergisst den Namen deines Haustiers, suchst die Brille im Eifach, verirrst dich im eigenen Haus.

Kopf und Herz sind wie gelähmt und versuchen so, dich vor dem nahezu tödlichen Schock zu schützen. Die Wirklichkeit bleibt unwirklich. Ihrer gewahr zu werden wäre verheerend für uns und so schützt uns die Weisheit unserer Seele vor dem Äußersten. Unsere Liebe kann der nicht zu leugnenden Realität nicht zustimmen: zu qualvoll ist eine Wirklichkeit, in der etwas derart kostbares wie unser Liebstes sterben kann.

Jetzt geht es nur darum, das Unüberlebbares zu überleben.

**Kühlschrankszettel können helfen, dich daran zu erinnern.**

### ◆ KARTEN AUSDRUCKEN (A4)

FALTEN - AUSEINANDERSCHNEIDEN - ANHÄNGEN

# BLEIB!



## Bitte bleib am Leben

und sei es nur, um andere vor der Hölle zu bewahren, in die das Leben dich gestoßen hat.

Wird die Versuchung zu gehen übermächtig, hole dir Hilfe:

**116 117**

# ATME!



## Sieh nicht nach vorn

Du musst nicht wissen, wie es weitergehen soll.

Was brauchst du HEUTE um das eigentlich Unüberlebbar zu überleben.

# TRINK!



## Ständiges Weinen trocknet aus

Dein Körper benötigt Wasser, um zu funktionieren, auch wenn dadurch das Unfassbare nicht behoben werden kann.

# LAUF!



## Wenn nichts mehr geht, dann geh.

Deine Tränen können im Gehen ungehindert fließen und der Wind wird keine Fragen stellen an Orten, wo niemand etwas von dir will oder braucht.

# SPRICH!



## Wiederholung ist ein Rettungsmechanismus

Erzähle deine Geschichte immer und immer wieder. Dein kreativer Geist versucht, die in Scherben liegende Welt neu zu ordnen, zu erklären, zu verstehen.

# SORGE!



## Helfen hilft

Gieß die Pflanzen.  
Versorge das Haustier.  
Verschicke ein Päckchen.  
Sich eine Weile auf andere zu konzentrieren kann eine Weile helfen.

# LIES!



## Aus der Seele gesprochen

Niemand versteht dich? Es gibt mehr als genug Autoren und Autorinnen, die aus eigener Erfahrung wissen, was du durchmachst.

# SELBSTFÜRSORGE

## ÜBERLEBENS LICHT

### 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 Scheeren Spitze, 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!**

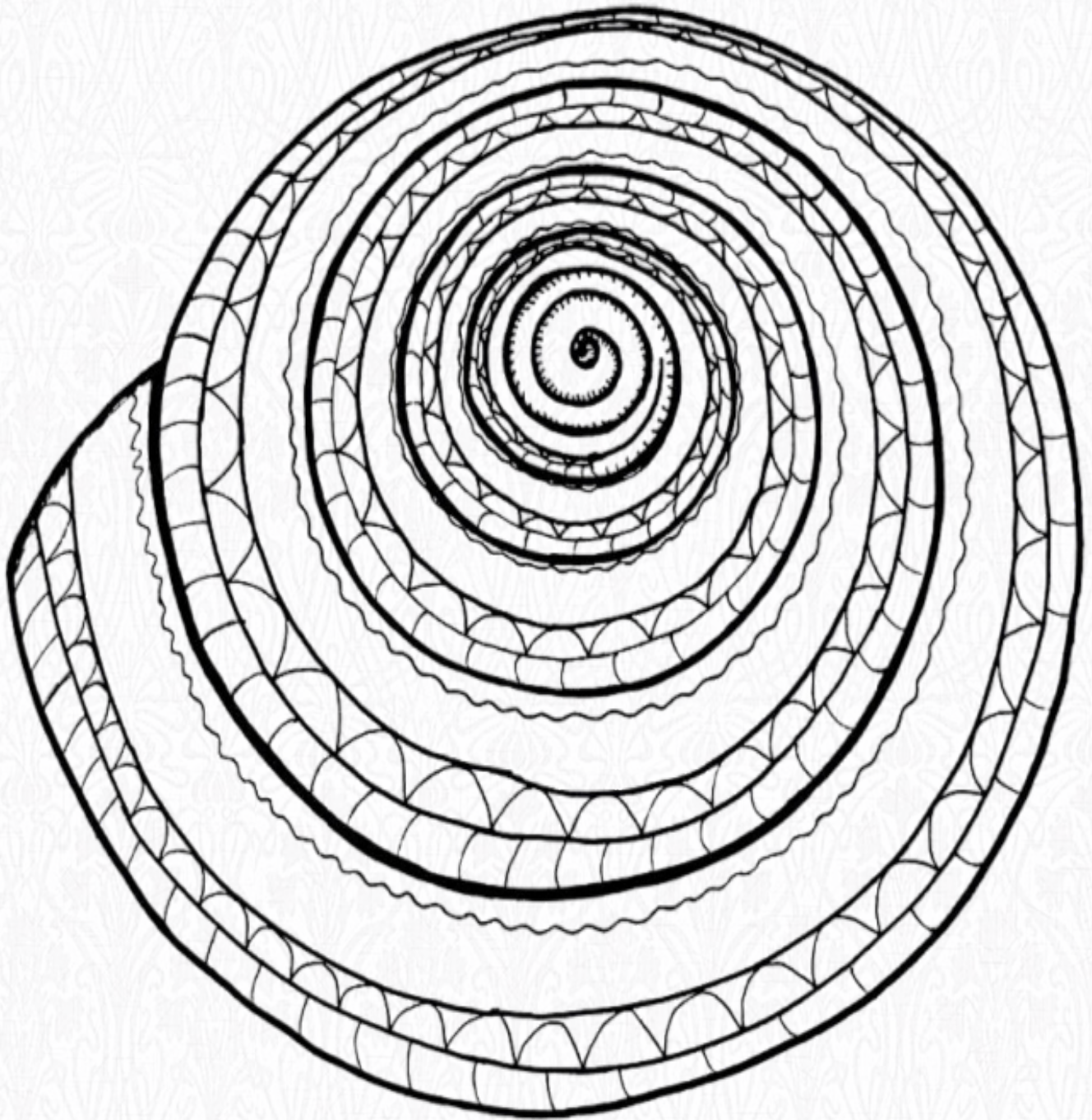
Zwar erlischt die Flamme sobald das Wachs verbraucht ist, da die Botschaft aus Papier besteht, könnte sie aber doch zu brennen beginnen.



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



# ERHOLUNG



- ♦ **AUSMALEN** ist eine achtsame Aktivität, die ein Gefühl von Zeitlosigkeit vermittelt - es können Stunden vergehen, die sich wie Minuten anfühlen. Dieses Gefühl der Zeitlosigkeit wirkt erholend auf Körper und Geist.

# REFLEXION

*Meine liebe Trauer,*

*Ich möchte wirklich gerne,  
dass du weißt*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wo Konventionen manches tabuisieren, warten Schere, Schreib- und Zeichenstift geduldig und loyal darauf, eigene Wahrheit und individuelle Wirklichkeit aus-zusprechen und festzuhalten.