

Trauer

Worte des Trostes

Einen geliebten Menschen zu verlieren, bedeutet enormen Schmerz. Man wird aus seinem bisherigen Leben herausgerissen, denn nichts ist mehr, wie es vorher war. Nach dem ersten Schock, der die Hinterbliebenen meist erstarren lässt, stürzt man in einen Abgrund und gerät in ein Chaos von Gefühlen wie Angst, Wut, Verzweiflung, Sinnlosigkeit und Haltlosigkeit.

Solche Gefühle gehören zur Trauer, und es ist wichtig, sie zu anerkennen. Trauern ist ein notwendiger Prozess, um Abschied zu nehmen und den Verlust eines Tages akzeptieren zu können. Gleichzeitig bedeutet Trauer aber auch eine Chance, denn mit der Zeit erwacht ein

neues Bewusstsein dafür, was wirklich wichtig ist im Leben.

Im vorliegenden Buch sind Gedichte und kleinere Texte zusammengestellt, die zeigen, dass es möglich ist, dem Schmerz Ausdruck zu verleihen und ihn so eines Tages zu überwinden. Bekannte Autoren, darunter Verena Kast und Jorgos Canacakis wie auch Dichter wie Rainer Maria Rilke und Hermann Hesse, finden tröstende Worte, die durch die Trauer begleiten.

«Wie soll ich leben ohne dich?»

Jörg Zink, Verena Kast et al.

Verlag Kreuz 2009.

119 Seiten, Fr. 30.90

ISBN: 978-3-7831-3245-8

