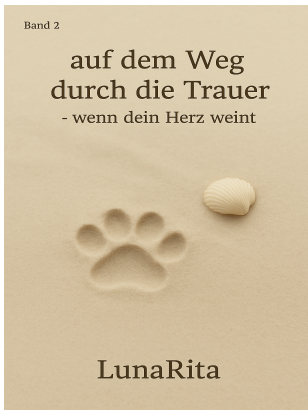




Aus dem Buch

Zu diesem Band

Dieser Band ist Teil meines größeren Werkes „*Wenn dein Herz weint*“.

Er begleitet dich durch die fünf Phasen der Trauer – nicht als starres Konzept, sondern als leise Orientierung. Mit einfachen Worten, kleinen Ritualen und Fragen schenkt er dir Raum für Tränen, Erinnerungen und Stille.

Trauer braucht Raum.

Erschöpfung ist Teil des Weges.

*Der Weg zurück zu dir selbst bleibt offen –
auch wenn du ihn gerade nicht sehen kannst.*

Über den Weg der Trauer

Trauer lässt sich kaum beschreiben.
Sie ist nicht linear, nicht ordentlich, nicht logisch.
Sie kommt in Wellen, Stürmen, Flüstern – und manchmal
bleibt nur Leere.

Und doch: Irgendwann entdeckst du dich neu.
Nicht wie vorher.
Nicht besser.
Nur anders.

Verhandeln

"Wenn ich nur ... hätte ich vielleicht alles verhindern können."

Du verhandelst mit dem Leben,
mit dem Schicksal,
mit allem – und mit nichts.
Du baust Geschichten, die anders enden.
Lässt die Vergangenheit sich neu entfalten.

Impulse

Manchmal braucht es nur kleine Dinge:
Atmen, einen Moment innehalten.
Dich daran erinnern: *Ich bin noch da.*
Eine Seite Papier füllen mit all dem, was gerade ist.

Oder einfach nur still sitzen.

Ein paar Seiten nur für dich.

Zum Schreiben.

Fühlen.

Erinnern.

Loslassen.

Oder einfach nur zum Dasein.

Kein richtig. Kein falsch.

Du musst keine klugen Sätze finden.

Kein „Tagebuch schreiben können“.

Es darf roh sein.

Wüst.

Still.

Oder leer.

Du darfst schreien.

Oder schweigen.

Zittern.

Oder gar nichts spüren.

Ein sanfter Gedanke für heute:

Tränen sind Teil des Weges.

*Sie sind Liebe, die sich zeigt –
ganz still. Ganz wahr.*

Zum Ausklang

Vielleicht war dieser kleine Einblick ein Stück Begleitung in deiner Trauer.

Ein leises Mitgehen, ein Raum für Tränen und Erinnerungen.

Wenn du magst, findest du in **Band 1** die rohen Worte aus den ersten Tagen des Verlusts – ungeschönt, mitten im Sturm.

Und im **Gesamtwerk von „Wenn dein Herz weint“** verbinden sich beide Teile zu einem umfassenderen Wegbegleiter: von der ersten Wucht des Schmerzes bis zu den leisen Schritten zurück ins Leben.

Möge dich das, was bleibt, sanft halten.

Möge deine Liebe weiterklingen.

Luna