

# Raum haben

Raum haben  
um sich dem Verlust zu widmen,  
nicht verdrängen, was schmerzt.  
Raum haben,  
um so zu sein, wie man Im Moment  
fühlt und was nicht einfach zu ändern ist.

Raum haben  
für verlorene Träume für Ratlosigkeit und Schweigen  
Raum haben  
für Tränen, die da sind – oder auch nicht.

Zeit haben,  
nicht hören müssen, was man  
fühlen darf und tun muss,  
Zeit haben  
unsagbares in Worte zu fassen und auf Verständnis hoffen.

Zeit haben  
für kleine Schritte und „Rückschritte“,  
für Kreise ziehen und still stehen  
Zeit haben  
für die Suche nach dem was war und dem was sein kann.

Mut haben,  
sich zu erinnern, und das „nie wieder“ zu ertragen  
Mut haben  
den Ort zu suchen, wo die Toten sind um  
sie sicher sein zu lassen.

Raum haben für all das, was da ist  
Zeit haben den Ort zu finden wo Lebendigkeit sich zeigt.  
Mut haben den eigenen Weg zu gehen.

Einfach – Raum haben, für Trauer

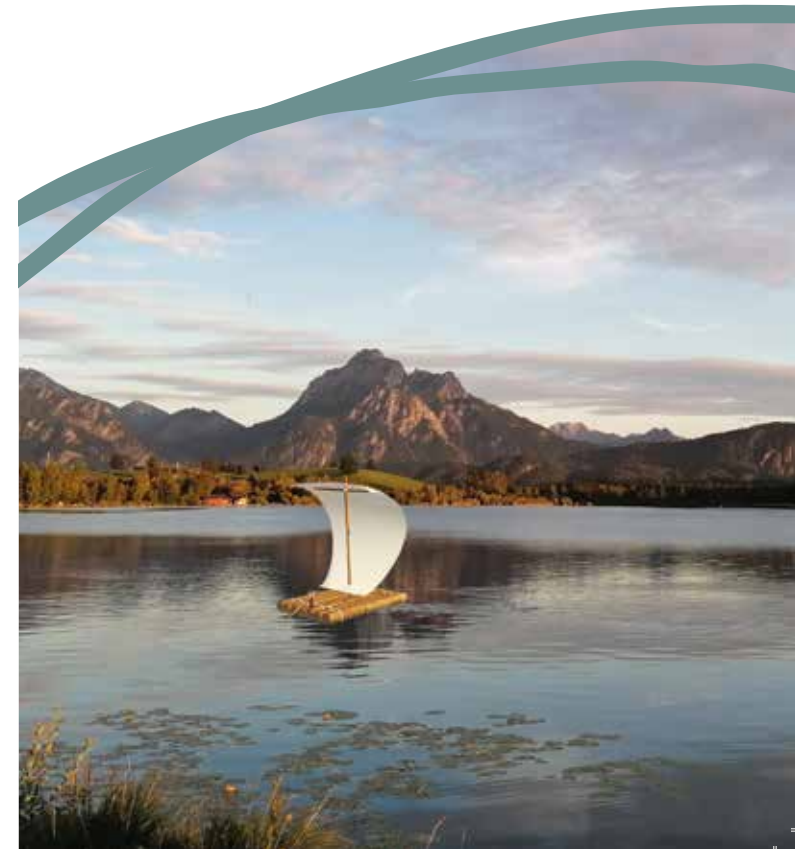
*Tabitha Oehler*

DREI DINGE ÜBERLEBEN DEN TOD.  
ES SIND MUT, ERINNERUNGEN  
UND DIE LIEBE!

ANNE MORROW LINDBERGH



BEGLEITUNG FÜR  
VERWAISTE ELTERN



Der Verlust eines Kindes ist ein nicht zu beschreibendes, schmerzliches und nicht begreifendes Erlebnis. Nichts ist mehr wie es war, alles wird anders, ein Teil der Zukunft wird Vergangenheit. Eine Isolation bei der das Leben stillsteht, aber alles um einen herum sich weiterdreht. Das Leben wird „ver-rückt“ - man ist aus seinem alten Leben entrückt und muss lernen sich neu zu organisieren um den Alltag überhaupt bewältigen zu können. Schmerz, Trauer, Sehnsucht, Wut all diese Emotionen müssen verarbeitet werden. Die Trauer, die jedes Familienmitglied anders verarbeitet, gestaltet sich als tägliche Herausforderung. Wer hilft, wenn Freunde sich zurück halten und in der Familie die Worte fehlen oder Menschen denken, die Zeit heilt...

Allein lässt sich der Schmerz nicht (er)tragen. In der Gruppe helfen sich verwaiste Eltern, wenn die Welt denkt „Alles ist wieder gut!“ Der Austausch mit anderen betroffenen Eltern kann neue Hoffnung wachsen lassen.

Deshalb ist es unser Ziel Mut und Hoffnung zu machen, neue Wege zu gehen, eigene Ressourcen zu entdecken.

Wir sind selber verwaiste Eltern und wissen wie schwer der Weg ist, den Sie gerade gehen... jeden Tag aufs Neue! Gehen Sie ihn nicht allein...

Diese Hilfe können wir Ihnen anbieten:

## TrauerWeg

Abschied nehmen. Wir gehen diesen schweren Weg mit Ihnen und begleiten Sie. Wir trauen uns mit Ihnen zu denken und zu planen was für die Beerdigung von Ihrem Kind stimmig wäre.

## TrauerGehDanken

Wanderungen und Achtsamkeitsspaziergänge mit Trauernden. Gemeinsam durch die Trauer gehen, Trost finden und Kraft tanken, die Natur wahrnehmen und wieder zu sich selber finden.

## TrauerZeit

Begleitung in Einzelgesprächen oder in unserer Trauergruppe. Nicht funktionieren müssen, keine Maske aufsetzen, seinen Schmerz zeigen dürfen. Das ist es wofür wir Raum geben.

## TrauerWerk

Vorträge, Seminare, Workshops und Begegnungsveranstaltungen für alle, die trauernde Menschen begleiten und für Menschen die sich ihrer eigenen Endlichkeit zuwenden möchten. Somit erhalten angesprochene Personen die Gelegenheit, sich zu orientieren, Kenntnisse anzueignen und sich mit anderen auszutauschen.

Wir sind für Sie da:



Sonja Schelkle

Fon: 0172 / 7358683  
Raum Biberach



Sonja Schädler

Fon: 07351 / 827938  
Raum Biberach



Arno Mayr

Fon: 07371 / 9298995  
Raum Riedlingen



Sandra Schmid

Fon: 07571 / 724704  
Raum Sigmaringen

Sie erreichen uns auch per E-Mail:

[info@kontiki-bc.de](mailto:info@kontiki-bc.de)

Weitere Informationen über uns erhalten Sie unter:

[www.kontiki-bc.de](http://www.kontiki-bc.de)