



# IMBLICK

BERATEN BEGLEITEN HELFEN



*Ich freue mich auf  
Deinen Besuch!*

**Regina Wächter**

**Praxis für Kinesiologie  
und energetisch geistiges Heilen**

**Nürnberger Straße 39c • 91126 Schwabach**

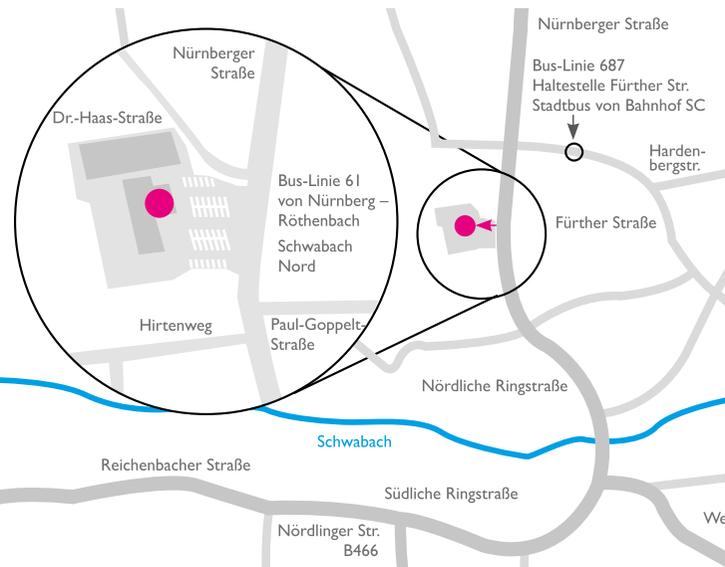
**Telefon 09122 / 809 82 06 • Mail: [waechter@im-blick.net](mailto:waechter@im-blick.net)**

**Internet: [www.im-blick.net](http://www.im-blick.net)**

**Anfahrt:**

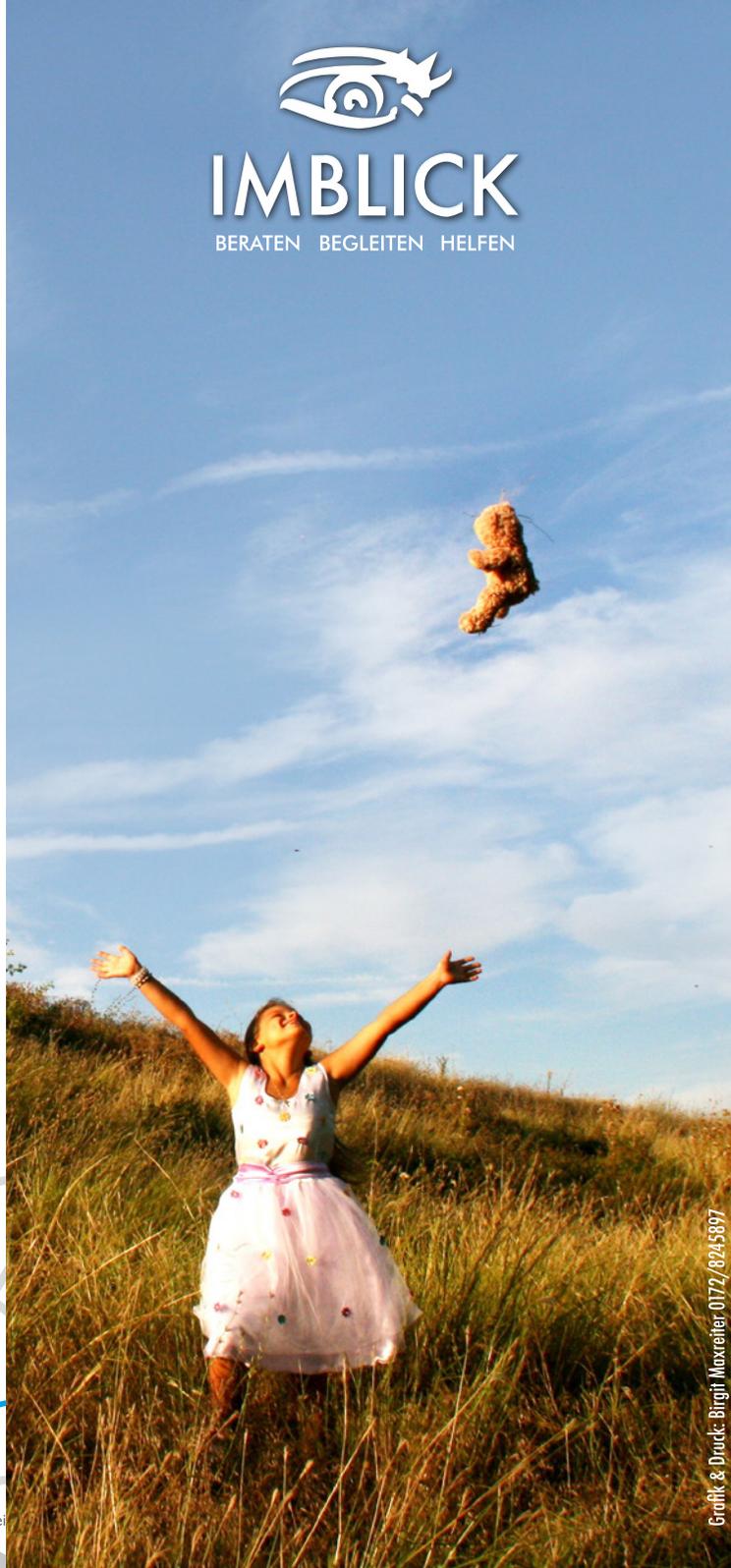
**Bus-Linie 61 von Nbg.-Röthenbach**

**Auto: von Nbg.-Zentrum über Eibach, Katzwang und Limbach über die  
Hardenbergstraße oder A6, Ausfahrt Schwabach Süd über die Weißen-  
burger u. Fürther Straße.**



# IMBLICK

BERATEN BEGLEITEN HELFEN



# IMBLICK

BERATEN BEGLEITEN HELFEN



**Traurig sein gehört dazu...  
...krank werden nicht!**

**Trauerbegleitung für Kinder**

## Jeder ist mal traurig ...

Sicher kennst Du das Gefühl:

Du musst die Schule wechseln und Deine Freunde verlassen, das macht Dich traurig. Oder Dein bester Freund findet plötzlich einen anderen viel interessanter als Dich und Du bist abgemeldet. Zur Wut mischt sich Traurigkeit.

Du bist wie gelähmt und verstehst die Welt nicht mehr.

Doch es gibt noch eine andere Traurigkeit.

Eine, die man sich so gar nicht vorstellen kann.

Eine, die so tief geht, dass es körperlich weh tut:

Die Traurigkeit, weil ein Mensch, den man lieb hat, gestorben ist.



## Wohin geht man, wenn man stirbt?

Sterben ist was Seltsames:

Erwachsene sprechen nur ungern darüber oder sind dann selbst so traurig, daß ihnen einfach die Worte fehlen.

Dabei müssen alle Menschen, alle Tiere und sogar alle Pflanzen, die es auf der Erde gibt, irgendwann einmal sterben.

Eigentlich der ganz normale „Lauf des Lebens“, oder?!

Wenn da nicht die Frage wäre:

Wo geht jemand hin, wenn er stirbt?

Eine Frage, die uns beschäftigt und die sich jeder Mensch irgendwann im Leben einmal stellt.

## Jeder hat seine eigene Antwort ...

Viele Menschen haben darauf eine Antwort durch ihren Glauben an Gott. Das hilft ihnen und sie finden Trost bei dem Gedanken, dass der geliebte Mensch jetzt bei Gott „im Himmel“ ist.

Andere behalten den Verstorbenen durch die Erinnerung im Herzen. Halten ihn sozusagen in Gedanken lebendig.

Jeder muss seinen eigenen Weg finden, mit dem Verlust eines geliebten Menschen fertig zu werden. Normalerweise lässt der erste heftige Schmerz nach einiger Zeit langsam nach, man kann an den Verstorbenen denken und trotzdem wieder lachen und fröhlich sein.

## Was, wenn die Traurigkeit nicht aufhört?

Die Sehnsucht ist so groß, dass es weh tut. Du kannst nicht mehr denken, nichts mehr essen, schlafen und in der Schule klappt auch nichts mehr. Die ganze Zeit denkst Du nur noch an den verstorbenen Menschen und bist von der Wirklichkeit um Dich herum ganz weit weg. Das hält niemand durch.

Wenn es zu lange dauert, dann fühlst Du Dich irgendwann richtig krank oder einsam, weil Deine Freunde und Eltern Dich in Deiner Trauer nicht verstehen.

Da gibt es nur einen Weg:

Rede darüber!



## Wenn die Worte fehlen und die Trauer siegt.

Es kann aber der Fall sein, dass die Trauer schon fast gesiegt hat. Nämlich dann, wenn man gar nicht mehr genau weiß, warum man sich überhaupt schlecht fühlt und deshalb mit Reden auch nicht geholfen ist. Die Trauer hat sich „eingenistet“, aber sie tarnt sich sehr gut:

- Sie macht nicht mehr traurig, sondern vielleicht eher ängstlich, wütend oder aggressiv.
- Sie bereitet Bauchweh oder andere Schmerzen.
- Sie kann Dir so zusetzen, dass Du wieder in die Hose machst oder nichts mehr Festes essen kannst.
- Oder Du beginnst, Dich wie der verstorbene Mensch zu benehmen, versuchst, wie er zu sprechen oder machst andere seiner Eigenarten nach - ohne es selbst zu bemerken!

Dann ist es wirklich höchste Zeit zu handeln!

## Zeit zum Handeln. Aber wie?

Wenn Du selbst oder Deine Eltern glauben, dass man gegen Deine Trauer etwas unternehmen sollte, dann sei offen und lass Dir helfen.

Es gibt Möglichkeiten!

Durch entsprechende Behandlungen kannst Du von Deinem „Knoten im Bauch“ befreit werden. Dadurch fühlst Du Dich leichter und kannst Dich von der verstorbenen Person besser lösen.

Dabei behältst Du sie aber in guter Erinnerung und kannst trotzdem jederzeit an sie denken.

Deine Zuversicht kann zurückkommen und Du hast Deinen Alltag wieder im Griff.

Komm und finde Deinen Weg aus der Trauer!