



SINNBILDER



Minimale
Antworten auf
die Wozu-denn-
-das-alles-
noch-Frage
illustrieren



Selfcare-Tool für ein Leben mit Trauer

Inhalt

- ♦ Designvorlagen für vier unterschiedliche Schmuckkarten
- ♦ Begleittext
- ♦ ausführliche Anleitung

Sinn finden

Viele Trauernde stellen sich nach dem Tod ihres geliebten Menschen die „wozu-denn-das-alles-noch-Frage“.

Sie spüren eine gewaltige Kluft zwischen dem, wie und was sie jetzt sind und dem Leben, das sie jetzt führen (müssen).

Gut gemeinte Fingerzeige, aus dem Verlust etwas Sinnvolles zu erschaffen, können hier geradezu anstößig wirken. Welchen Sinn nämlich der Tod des geliebten Menschen auch immer haben mag, der Preis bleibt für Trauernde absolut inakzeptabel.

Könnten wir nicht aber den Tonfall der Sinnfrage ändern?

Versuchen Sie es:

- ♦ Ich muss nicht wissen, was mein Leben von jetzt an bedeutungsvoll machen wird.

Aber: Gibt es vor dem Hintergrund dessen, was ich erlebt habe, etwas, das sich HEUTE bedeutungsvoll, nützlich oder interessant anfühlt.

- ♦ Ich muss nicht wissen, welchen Sinn mein Leben zukünftig haben soll.

Aber: Gibt es etwas, das ich verändern kann, um mich mehr im EIN-KLANG mit dem zu fühlen, was ich durchlebe.

- ♦ Ich muss nicht wissen, wie sich das Geschehene zu etwas Großartigem transformieren ließe.

Aber: Gibt es etwas, auf das ich mich momentan EINLASSEN kann?

- ♦ Ich muss nicht wissen, was mein Leben bis zum Ende hin lebenswert machen wird

Aber: Gibt es etwas, das mir in diesem Moment stimmig erscheint, angesichts dessen, was ich durchlebe.

- ♦ Ich weiß, dass sich das Leben im Moment leer und bedeutungslos anfühlt.

Aber: Was könnte ich tun, um mir etwas Stärkung zu schenken.

Fürsorge und Achtsamkeit gegenüber sich selbst ändern zwar nichts am eigentlichen Verlust, doch stärken sie die Tragfähigkeit fragiler Trauer-Herzen.

Veranschaulichen Sie Ihre minimalen Sinn-Ziele

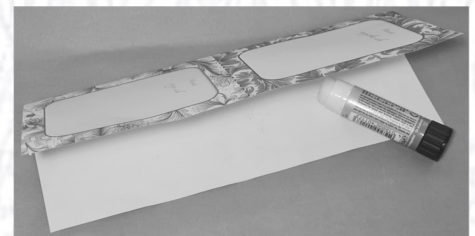
Material

DIN A4-Papier

Klebestift oder doppelseitiges Klebeband

Anleitung

- ♦ Vorlage ausdrucken (wenn möglich randlos)
- ♦ Blatt der Länge nach falten und auf der Rückseite zusammenkleben
- ♦ in der Mitte zu einer Klappkarte falten
- ♦ nach Belieben beschriften
- ♦ Karte an gut sichtbarem Ort aufstellen
- ♦ Bei Bedarf Karte wechseln



interviewt mich

Heute

vergichte ich

Heute

Heute
unternehme ich

Heute
sorge ich

stärkt mich

Heute

schenke ich

Heute

Heute

Heute