

Ein kleiner
Begleiter
für dunkle Stunden



Einführung

Wenn dein Herz weint, darf alles da sein.
Deine Tränen,
deine Sehnsucht,
deine Leere.

Dieses Journal möchte dir Raum schenken –
für Erinnerungen, für Worte, für Stille.

Für dich.
Für dein Herz, das gerade so schwer ist.
Für deine Tränen, die einen Platz brauchen.

Trauer ist wild.
Manchmal laut,
manchmal still.
Manchmal brennt sie,
manchmal lähmt sie.

Es gibt nicht *DEN* Weg, durch die Trauer zu gehen.
Es gibt nur *deinen* Weg.

Vielleicht schreibst du.
Vielleicht weinst du.
Vielleicht Erinnerst du.
Vielleicht bleibt eine Seite leer.
Und vielleicht hilft dir dieses Journal,
ein Stück dieses Weges zu schaffen.

Gedanken zu Trauer

Trauer ist Liebe, die keinen Ort mehr findet.

Trauer ist der Beweis dafür, wie sehr etwas fehlt –
und wie sehr es da war.

Trauer ist die Spur deiner Liebe
und ein Zeichen dafür, wie tief dein Herz verbunden war.

Im Trauerprozess gibt es gibt kein Richtig und kein Falsch.
Keinen Zeitplan. Kein System.
Kein „Jetzt müsste es aber leichter sein“.

Deine Trauer folgt ihrem eigenen Rhythmus.
Sie kommt in Wellen,
in Stürmen,
im stillen Flüstern.
Und jede dieser Wellen hat ihre Berechtigung.
Manchmal quälst du dich mit Gedanken,
bis dein Kopf schmerzt.
Manchmal bist du wie betäubt
und fühlst dich leer,
wie ein Schatten ohne Körper.
Und manchmal legt sich der Schmerz um deine Brust,
und du weinst vielleicht,
so sehr, dass dir der Atem stockt.

Deine Tränen gehören zu diesem Weg.
Sie sind die Stimme deiner Liebe,
wenn Worte im Hals stecken bleiben.
Sie sind Liebe, die sich ihren Weg nach außen sucht

Trauer ist kein gerader Weg.

Kein Programm, das man abhaken kann.
Sie ist ein Land, das du durchquerst –
auf deine Weise, in deinem Tempo.

Und auch wenn es sich jetzt nicht so anfühlt:
Es gibt eine Zeit, in der du wieder atmen kannst.
Nicht, weil die Liebe weniger wird.
Sondern weil sie sich verwandelt.
Weil sie bleiben darf –
in Erinnerung, in Dankbarkeit, in dir.

Rituale

Rituale können dich auf dem Weg durch die Trauer stützen.
Doch manchmal ist schon der Gedanke daran zu schwer.
Dann darf alles ruhen – du musst jetzt nichts tun.
Kein Loslassen. Kein Erinnern. Kein Gestalten.

Manchmal reichen winzige Gesten – nur für dich:

ein Atemzug,

ganz bewusst- nicht mehr.

Deine Hand auf deinem Herzen –

ich bin noch da.

Eine Decke um dich legen.

Wärme kann halten, wenn Worte es nicht können.

Ein warmer Tee,

Schluck für Schluck.

Ein Lied,

das dich leise begleitet.

Tränen,

die einfach fließen dürfen.

Solche kleinen Gesten sind wie kleine Anker.

Sie erinnern dich: *Du bist da. Und das genügt.*

Und vielleicht kommt ein Moment, in dem du deiner Trauer ein Zeichen geben magst.

Ein kleines Ritual, das dich stützt, erinnert und begleitet.

Ein Ritual, das dich daran erinnert, dass die Liebe bleibt – auch wenn dein Tier nicht mehr hier ist.

Rituale zum Abschied:

Vielleicht magst du eines dieser einfachen Rituale wählen:

- **eine Kerze entzünden** –
ein stilles Licht, das sagt: *Du fehlst. Ich denke an dich.*
- **eine Erinnerungsbox gestalten** –
Fotos, Fell, ein Halsband, ein Zettel.
- **ein Bild oder Lieblingsspielzeug würdigen** –
ein Platz im Zimmer, an dem etwas bleibt.
- *ein stilles Danke.*
- **einen Lieblingsort aufsuchen** –
geh dorthin, wo ihr oft wart. *Lass die Erinnerung dich halten.*
- **schreiben** –
ein Brief, ein Gedanke.
Manchmal tragen Worte, wenn sonst nichts trägt.

Vielleicht findest du auch dein eigenes Ritual.

Etwas, das nur für dich stimmig ist.

Hier ist Raum dafür.

Schreib auf, was dich hält.

Male, notiere, klebe etwas ein.

Es gibt keine Regeln.

Alles darf.

Nichts muss.

Fragen zum Nachspüren

Trauer ist kein gerader Weg.

Sie kommt in Wellen, in Stürmen, in stillen Momenten.

Manchmal helfen Fragen, um den eigenen Gefühlen Raum zu geben.

Schreib, wenn du magst.

Oder lies die Fragen nur still.

Was bewegt dich gerade am meisten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was vermisst du am meisten an deinem Tier?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Erinnerung möchtest du bewahren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gab es heute einen Moment, der deine Trauer ausgelöst hat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Worte anderer haben dir wehgetan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hättest du stattdessen gebraucht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn deine Trauer eine Farbe hätte – welche wäre es?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was würdest du deinem Tier jetzt gern noch sagen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Es gibt kein richtig, kein falsch.

Schreib nur, was gerade da ist.

Und wenn heute nichts kommt – ist das auch in Ordnung.

Platz für Erinnerungen

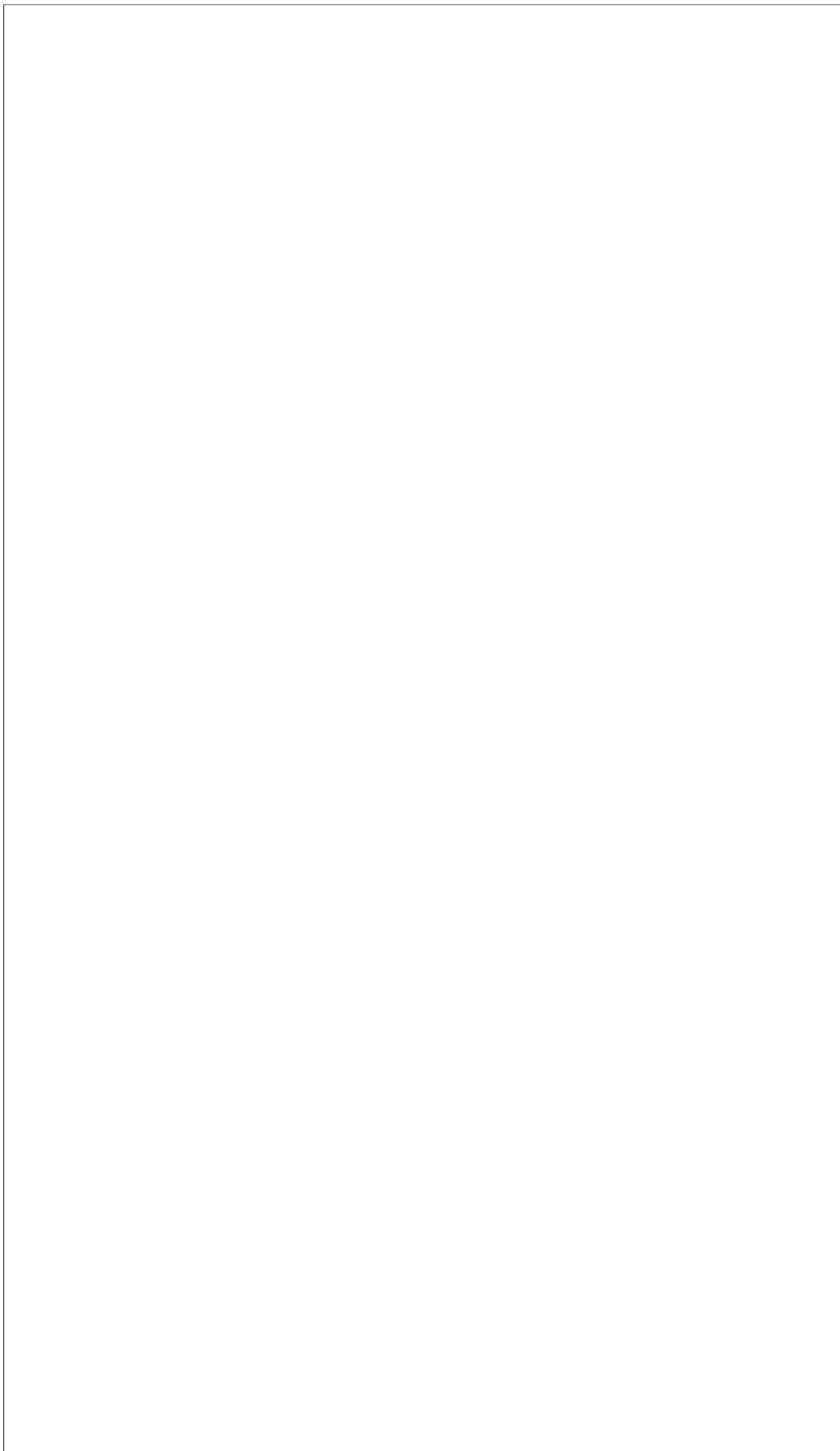


Heute erinnere ich mich an ...

[illegible]

Wenn ich an dich denke, fühle ich ...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.



Zum Ausklang

Trauer braucht Zeit

Trauer ist Liebe, die keinen Platz mehr findet –
und doch weiterlebt.

Vielleicht hast du in diesem Journal Worte gefunden.
Vielleicht hast du nur geweint.
Vielleicht blieben manche Seiten leer.

Auch das gehört zur Trauer.
Sie hat viele Gesichter.
Und jedes davon ist ein Teil von dir.

Deine Liebe bleibt.
In deiner Erinnerung,
in deinem Herzen,
in dem unsichtbaren Band,
das niemals zerreißt.

Danke, dass du dir diesen Raum genommen hast.
Danke, dass du den Mut hattest, zu fühlen.

*Möge dein Herz in deinem eigenen Tempo
wieder einen Weg ins Leben finden.*

Alles, was bleibt, ist Liebe.
Danke, dass du hier bist.

Danke, dass du dir diesen Raum genommen hast.

Vielleicht hast du geschrieben,
vielleicht geweint,
vielleicht war einfach nur Stille.
Alles ist willkommen.
Alles darf sein.

Wenn dich diese Seiten begleitet haben, findest du auf meiner Webseite weitere Worte,
Bücher und Begleitung für Herz & Seele.

Ich freue mich, wenn wir uns dort wieder begegnen.

www.lunaritaganzheitlichebegleitungfurmenschundtier.online

*Möge deine Erinnerung dich wärmen.
Möge deine Liebe dich tragen.
Möge dein Herz in deinem eigenen Tempo wieder leichter werden.*

In Verbundenheit

LunaRita