

# 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



Sonja Schelkle

Fon: 0172 / 7358683



Sonja Schädler

Fon: 07351 / 827938

Sie erreichen uns auch per E-Mail:

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

Unsere Gruppenabende finden jeden ersten  
**Dienstag im Monat von 20:00 bis 22:00 Uhr** in der  
Sinn-Welt im Jordanbad in Biberach statt.

Weitere Informationen über uns erhalten Sie unter:

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



BEGLEITUNG FÜR  
VERWAISTE ELTERN



Ein liebgewonnener Mensch ist in unserem Leben nicht mehr da – man kann nicht mehr zu ihm, sich in den Arm nehmen lassen oder auch selber für ihn da sein. Was bleibt sind Leere, Trauer, Schmerz, Hilflosigkeit, Wut oder Einsamkeit.

Doch wer kann in dieser schweren und oft ausweglos erscheinenden Zeit helfen, den Weg hinaus aus der Dunkelheit zu bewältigen, gerade wenn man sich machtlos und allein fühlt?

Der trauernde Mensch braucht verständnisvolle Begleitung und Unterstützung bei der unumgänglichen psychischen Arbeit sich mit der Realität des Todes auseinanderzusetzen. Eine mitfühlende und gleichzeitig professionelle Trauerbegleitung ist dabei sehr hilfreich. Damit der geliebte verstorbene Mensch einen guten und sicheren Platz einnehmen kann und somit lebendig im Herzen und in der Erinnerung der Angehörigen weiter existiert.



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.



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 wissen, wie schwer der Weg ist, den Sie gerade gehen... jeden Tag auf's Neue! Gehen Sie ihn nicht allein!