

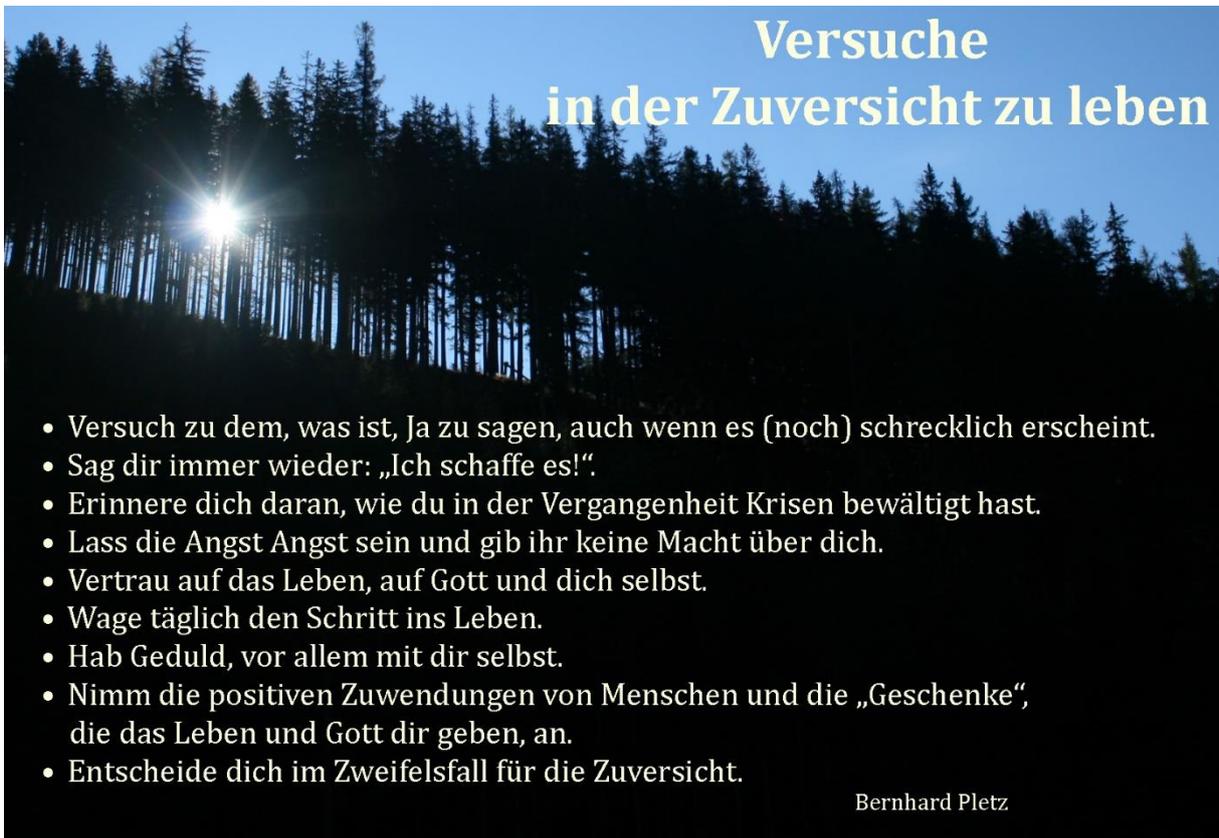
Zuversicht ist eine Lebenshaltung

Der Weg der Trauerbewältigung, den jeder allein gehen muss, ist meist schwer und herausfordernd. Gefühle von Angst, Zweifel, Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit müssen durchlebt und bewältigt werden.

Da hilft es, sich immer wieder daran zu erinnern, wie man vergangene Krisenzeiten bewältigt hat. Auch die Zusprüche anderen und das Vertrauen, das in einen gesetzt wird, unterstützen dabei.

Eine wichtige Haltung ist die der ZUVERSICHT, verbunden mit dem einfachen Satz: „**Ich schaffe es!**“.

Ich lade Sie ein, sich in den nächsten Wochen darin einzuüben. Hier ein paar Tipps dazu. Bei den nächsten Trauerspaziergängen können wir unsere Erfahrungen mit der Zuversicht austauschen.



Versuche in der Zuversicht zu leben

- Versuch zu dem, was ist, Ja zu sagen, auch wenn es (noch) schrecklich erscheint.
- Sag dir immer wieder: „Ich schaffe es!“
- Erinnere dich daran, wie du in der Vergangenheit Krisen bewältigt hast.
- Lass die Angst Angst sein und gib ihr keine Macht über dich.
- Vertrau auf das Leben, auf Gott und dich selbst.
- Wage täglich den Schritt ins Leben.
- Hab Geduld, vor allem mit dir selbst.
- Nimm die positiven Zuwendungen von Menschen und die „Geschenke“, die das Leben und Gott dir geben, an.
- Entscheide dich im Zweifelsfall für die Zuversicht.

Bernhard Pletz