

Auferstehung ist wie...

... die Morgendämmerung: es ist noch frisch im Freien, aber das Licht der Sonne lässt sich ahnen.

In meiner Trauer kündigt sich eine Erleichterung an.

... ein Sonnenaufgang: die Sonne bringt Licht und Wärme.

In meiner Trauer spüre ich neue Hoffnung und Lebensfreude.

... ein blühender Baum: Blätter und Blüten treiben nach der Kälte des Winters neu aus.

In meiner Trauer erlebe ich eine neue Lebendigkeit.

... ein Schmetterling: er schlüpft aus einer grabähnlichen Puppe und kann fliegen.

In meiner Trauer kann ich ein Stück Schwere der Trauer hinter mir lassen.

... ein Ei und Küken: das Küken durchbricht die einengende Hülle, die sie umgibt.

In meiner Trauer erfreue ich mich einer Befreiung und Verwandlung.

... ein gutes Essen: dies schmeckt und gibt neue Kraft.

In meiner Trauer finde ich neuen Geschmack am Leben.

... die Pflanze „Rose von Jericho“: erst ist sie dürr und scheinbar tot, dann öffnet sie sich und wird grün.

In meiner Trauer kann ich mich neu der Welt öffnen.

... eine Biene: bei der ersten Frühlingswärme fliegt sie aus und sucht die Pollen.

In meiner Trauer gehe ich wieder hinaus aus meinen schützenden Trauerraum.