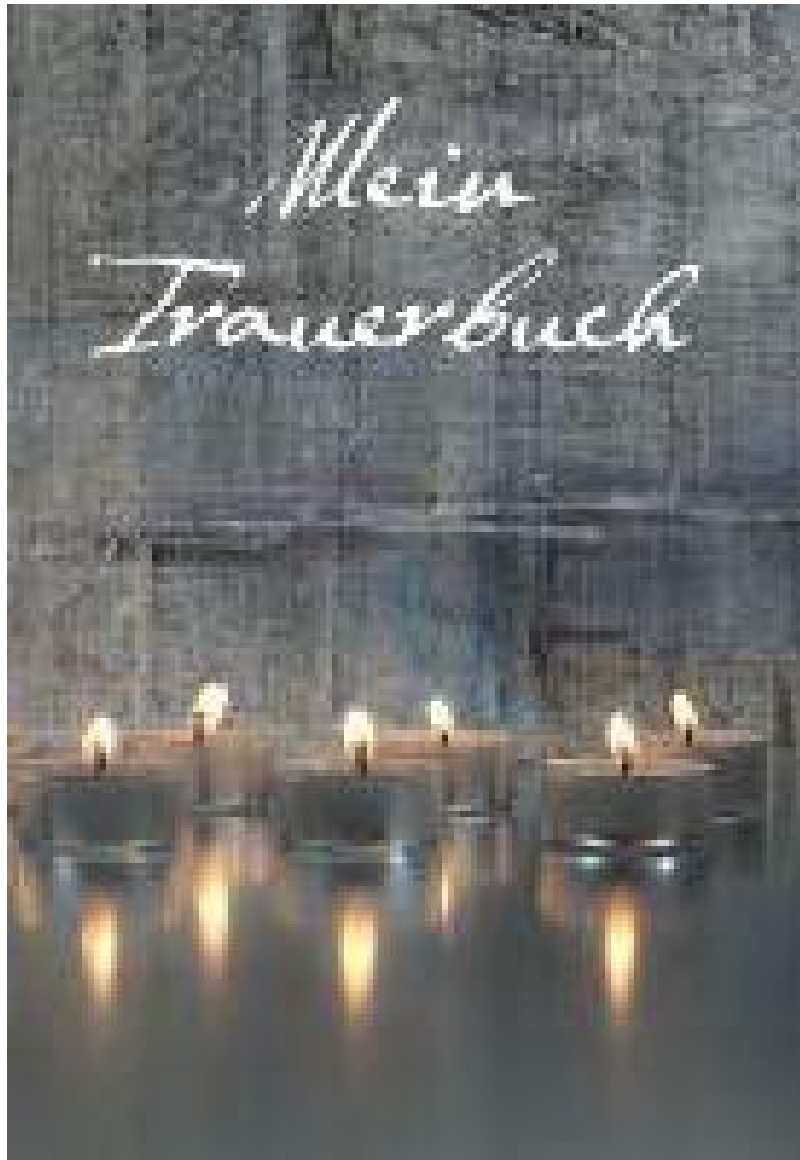


"Mein Trauerbuch" hilft bei Trauerarbeit

30.05.2017, 10:41 | Industrie, Bau & Immobilien

Pressemitteilung von: *Martina und Thorsten Meier GbR*

Presseagentur: *Redaktions- und Literaturbüro MTM*



"Mein Trauerbuch" hilft bei der Trauerarbeit

"Mein Trauerbuch" ist ein zutiefst persönlicher Weg, den Verlust eines Nahestehenden zu verarbeiten. Der Tod eines geliebten Menschen ist ein tiefer Einschnitt in das eigene Leben.

Überwältigende Emotionen stürzen auf den Hinterbliebenen ein, der sich mit dem Verlust und der Trauer auseinandersetzen muss.

Es heißt, ein Trauernder durchlaufe typischer Weise vier Phasen: Auf die Phase des Nicht-Haben-Wollens folgt die Phase der aufbrechenden Emotionen, später die Phase des Suchens und Sich-Trennens. Den Abschluss bildet die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs. Während Hinterbliebene kurz nach dem Verlust alle Hände voll zu tun haben, um eine würdige Trauerfeier zu organisieren und den Alltag zu meistern, bleibt nach der Bestattung oft eine tiefe Leere und Einsamkeit. Jetzt ist die aktive Auseinandersetzung mit dem Tod gefragt. Man will möglichst viele schöne Erinnerungen festhalten und sie mit der Familie, Verwandten und Freunden teilen. Oft steht auch die unausgesprochene Angst im Raum, sich an Vieles vielleicht irgendwann nicht mehr zu erinnern.

"Mein Trauerbuch" setzt genau an dieser Stelle an. Viele Trauernde versuchen im Laufe der vier Trauerphasen, noch einmal eine Verbindung zum Verstorbenen aufzubauen, um gemeinsame Erinnerungen festhalten und die Trauer zugleich ein Stück loslassen zu können. Die intensive Beschäftigung mit dem Leben des Toten gehört dazu. Wichtige Orte werden aufgesucht, vor allem aber Erinnerungsstücke, Fotos und Dokumente angeschaut. Welche Musik, welches Essen, welche Blumen hat der Verstorbene geliebt? Diese "losen Enden" eines ganzen Lebens, das nun nicht mehr ist, werden in "Mein Trauerbuch" zusammengefügt zu einem wunderbaren Bild dieses Menschen. Eine Biografie, ein persönlicher letzter Brief, der Ablauf der Trauerfeier und die Traueranzeige, das Lieblingsrezept oder das Lieblingsgedicht - und natürlich Fotos aus seinem Leben: All das wird zur ganz persönlichen Erinnerung. Nicht nur für die trauernde Person selbst, sondern für alle Menschen, die dem Verstorbenen nahe standen. Jeder Hinterbliebene hat hierdurch die Möglichkeit, auf den gemeinsamen Weg zurück zu blicken und sich die schönen Momente in Erinnerung zu rufen.

Wer sich aktiv seiner Trauer zuwendet und sie zulässt, leistet einen wichtigen Schritt in der Trauerarbeit. "Mein Trauerbuch" kann dabei eine beträchtliche Hilfe sein. Gemeinsam arbeiten Hinterbliebene und professionelle Gestalter daran, dass ein einmaliges und wertvolles Erinnerungsstück entsteht, das den Verstorbenen ein klein wenig unsterblich macht. Es wird deutlich, was diesen Menschen ausgemacht und was er bedeutet hat. Auf 60 frei gestaltbaren Seiten kann ein gelebtes Leben noch einmal Revue passieren. Unter www.mein-trauerbuch.de (<http://www.mein-trauerbuch.de>) erfahren Betroffene, welche Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung des Buches bestehen und welche Hilfestellungen sie bei der Erstellung des Buches in Anspruch nehmen können.

Pressekontakt:

Redaktions- und Literaturbüro MTM
Frau Martina Meier
Oberer Schrankenplatz 2
88131 Lindau

fon ...: 08382 57171850
web ...: <http://www.papierfresserchen.tv>
email : info@literaturredaktion.de

Portrait

-

News-ID: 953076 • Views: 475 (Stand: 03.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/953076/Mein-Trauerbuch-hilft-bei-Trauerarbeit.html>