

### **Segen der Trauernden**

Gesegnet seien alle,  
die mir jetzt nicht ausweichen.  
Dankbar bin ich für jeden,  
der mir einmal zulächelt  
und mir seine Hand reicht,  
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,  
die mich immer noch besuchen,  
obwohl sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle,  
die mir erlauben,  
von dem Verstorbenen zu sprechen.  
Ich möchte meine Erinnerungen nicht totschweigen.  
Ich suche Menschen,  
denen ich mich mitteilen kann, was mich bewegt.

Gesegnet seien alle,  
die mir zuhören,  
auch wenn das, was ich zu sagen habe,  
sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,  
die mich nicht ändern wollen,  
sondern geduldig so annehmen, wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle,  
die mich trösten und mir zusichern,  
dass Gott mich nicht verlassen hat ...

*Marie-Luise Wölfin*

### **Schritte**

Der erste Schritt,  
den Schmerz zu verwandeln,  
ist Erinnerung.

Der zweite Schritt,  
um die Trauer in Leben zu verwandeln,  
ist das Anschauen der eigenen Gefühle.

Der dritte Schritt der Verwandlung  
ist das Loslassen.

*Anselm Gruin*