

## Newsletter #9/24 – Trauerbegleitung



### Bohana-Newsletter #9/24 – Trauerbegleitung

Nicht allen hilft das Gleiche. Was mir einmal geholfen hat, kann sich beim nächsten Verlust gar nicht mehr stimmig anfühlen. Trauer ist komplex und vielschichtig. Ich verstehe mich mehr und mehr als Impuls- und Ideengeberin und hoffe, dass in diesem Bohana-Newsletter zumindest ein Gedanke, eine Empfehlung, eine Perspektive dabei ist, die dir gerade gut tut. Ganz gleich, ob du selbst gerade in Trauer bist oder ob du Menschen begleitest, die trauern.

#### Buchempfehlung: „Schwellenzeiten – Wandelzeiten“



Wenn das vertraute Leben auf einmal nicht mehr da ist, stehen wir dazwischen: Das Alte, Bekannte ist nicht mehr da, das Neue noch nicht. **Sabrina Gundert** ist Autorin und Coach, die Menschen dabei begleitet, ihr eigenen Herzensweg zu finden und an den Schwellen ihres Lebens klare und für sie stimmige Entscheidungen zu treffen. Gerade ist ihr neues Buch „Schwellenzeite Wandelzeiten: Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen“ erschienen. Absolut lesenswert!

[Hier geht es zum Buch](#)

## Praxisbeispiel: Wenn die Patentante die Mutterrolle übernimmt



Unsere Netzwerkpartnerin **Julia Heisig** unterstützt Mensch in Krisensituationen. Bei ihren Coachings und psychosozial Begleitungen taucht sie tief in Familiensysteme und Beziehungsstrukturen ein. Die Trauerbegleitung der besten Freundin einer lebensbedrohlich erkrankten, alleinerziehenden Mutter und deren neunjähriger Tochter besonders komplex. Denn hier mussten An- und Zugehörig miteinbezogen werden, damit das Kind nach dem Tod der Mutter bei ihr, der Patentante, aufwachsen konnte.

[Hier zum Blogbeitrag](#)

## Gastbeitrag: Schwierige Gespräche im Traueralltag meistern



**UmWegGefährtin Christina Wiesner** begleitet Menschen auf den holprigen Abschnitten ihrer Lebenswege. Die Sozialpädagogin, Coach und Trauerbegleiterin beschreibt 5 Schritte, die Trauernde bei der Vorbereitung auf schwierige Gespräche helfen können. Es geht um individuelle Bedürfnisse, wohlgewählte Worte – und um Mitgefühl für dich selbst und dein Gegenüber. Gut gemeinten Ratschlägen nicht mehr ausgeliefert zu sein, macht einen enormen Unterschied für unser Wohlbefinden und unsere Selbstwirksamkeit.

[Hier zum Blogbeitrag](#)

Und einen Impuls habe ich noch zum Abschluss, weil in meiner Familie gerade in dieser Jahreszeit Geburtstagssaison ist. Geburtstage feiere ich immer ganz besonders. Und wenn jemand Geburtstag hat, der schon tot ist, feiere ich weiter und zwar himmelsnah. Dann suche ich mir den Ort aus, der am höchsten zugänglich ist. In Berlin ist das die Dachterrasse eines Hotels, und da denke ich mit einem leisen Happy Birthday an meinen Lieblingsmenschen. Ein für mich sehr schönes und wohltuendes Ritual, das mich in meiner Trauer begleitet.

Herzliche Grüße,  
Anne Kriesel

**P.S.:** Save the date! **#trauerbegleiten – Der Onlinekongress für Menschen, die trauern und Menschen, die Trauernde begleiten** – vom 11. bis 16. November 2024

Mehr zum Bohana-Trauernetzwerk hier: <https://www.bohana.de>

Blogartikel zum Thema Schwellenzeiten beim Bohana-Netzwerk:  
<https://bohana.de/inspirationen/schwellenzeiten-wandelzeiten>