

TRAUERFEIER

Wenn du kaum weißt, wie du durch
diese Stunde kommen sollst.

*Kleine Erste Hilfe für die
schwersten Momente.*

JACQUELINE TUROWSKY



Fühl den Stuhl unter dir.

Dein Gewicht. Die Lehne im Rücken. Den Boden unter deinen Füßen.

*Mehr braucht es für den Moment nicht. Nur hier sein.
Nur sitzen. Das reicht.*



Hand aufs Herz.

Ganz wörtlich. Leg sie auf deine Brust und spür die Wärme darunter. Dann ein langer Atemzug – rein, und noch langsamer wieder raus.

Dein Körper weiß, was er tut. Vertrau ihm für diesen einen Moment.



Du musst nicht stark sein.

Nicht für die Kinder. Nicht für die Schwiegermutter.
Nicht für die, die dich ansehen.

*Tränen sind kein Zusammenbruch. Sie sind ein Zeichen,
dass du geliebt hast und dass dir jemand fehlt.*



Schäm dich nicht.

Weder für die Tränen noch für das Zittern. Und auch nicht dafür, dass du kurz raus musstest.

Was die anderen denken – das ist nicht wichtig. Deine Aufgabe ist in dem Moment nur eine: da sein. Für dich.



Such dir einen Anker im Raum.

Eine Kerze. Eine Blume. Das Gesicht von jemandem, dem du vertraust. Etwas, das sich gut anfühlt.

Dieser eine Punkt kann dich erden, wenn alles um dich herum verschwimmt.



Raus, wenn es dir zu viel wird.

Manchmal braucht der Körper einfach einen anderen Raum. Kaltes Wasser über die Handgelenke. Frische Luft im Gesicht.


Ein kurzer Moment, in dem du nur du bist – ohne Blicke, ohne Programm. Das reicht oft mehr, als du denkst.



Zähl rückwärts – ganz leise.

Deine Telefonnummer oder die der anderen.
Irgendetwas, das Zahlen hat. Das klingt seltsam,
doch genau das hilft.

*Dein Kopf braucht für einen Augenblick eine kleine
Aufgabe, damit er aufhört zu rasen.*



Wir können uns vorher verabreden.

Wenn ich deine Trauerfeier begleite, darfst du dir von mir ein Zeichen wünschen. Einen kurzen Moment, in dem die Musik sanft einsetzt und wir beide innehalten.

Nur du und ich. Nur ein Atemzug gemeinsam, in dem du weißt: Ich bin da. Und bist nicht allein.

A soft-focus portrait of a woman with long, wavy brown hair, looking directly at the camera with a gentle smile. She is wearing a dark top and a pearl earring. The background is a light, neutral color.

Du musst das nicht alleine tragen.

Ich bin Jacqueline Turowsky – Trauerrednerin und Trauerbegleiterin. Und ich bin da, bevor die Feier beginnt, während sie läuft und noch lange danach.

www.sinnundwertevoll.de