

ÜberTrauer sprechen

Viele Menschen sind überzeugt davon,
dass stark und tapfer sein bedeutet,
an etwas anderes zu denken,
nicht über Trauer zu sprechen.

Aber wir wissen, dass wirklich
stark und tapfer sein bedeutet,
an das Geschehene zu denken,
über das Gewesene zu sprechen,
bis unsere Trauer beginnt,
erträglicher zu werden.

Das ist wirkliche Stärke.
Das ist wirklicher Mut.
Und nur so will
stark und tapfer sein
uns zur Heilung tragen.