

Ein Tag auf der Reise für Trauernde

Dieser Tagesablauf bietet Raum für Trauer, Trost und das Erkunden neuer Perspektiven, ohne die Trauer zu übergehen. Die bewusste Gestaltung des Tages hilft dabei, neue Impulse zu finden und dennoch den verstorbenen Menschen in Erinnerung zu behalten.

Morgen: Tägliches Innehalten

****7:30 Uhr – Morgenritual zur inneren Stärkung****

Wir beginnen den Tag mit einem kurzen Moment der Stille oder Meditation. Wir atmen bewusst ein und aus, um uns zu zentrieren und zur Ruhe zu kommen. Die Kraft des Ortes und das Erleben der Natur unterstützen uns dabei positiv.

****9:00 Uhr – Frühstück in Achtsamkeit****

Wir gestalten das Frühstück ruhig und achtsam, nehmen jeden Bissen bewusst wahr, um in diesem Moment präsent zu sein. Gemeinsam blicken wir auf deine Nacht und den bevorstehenden Tag. Wie fühlst Du Dich heute? Was erwartest Du vom Tag?

Vormittag: Vertrauensvolle Gespräche

****11:30 Uhr – Spaziergang, Segeln oder Besuch eines ruhigen Ortes****

Wir segeln in eine stille Bucht oder besuchen einen friedlichen Ort wie einen Garten, See oder Berg, wo Du zur Ruhe kommen kannst. Unterwegs gibt es die Möglichkeit zu Gesprächen oder auch zur inneren Reflexion. Diese Gespräche bieten Raum für Austausch über die eigenen Gefühle und Gedanken zur Trauer und den Verlust.

Vertrauen und Loslassen

Auf unserem Segeltörn oder Spaziergang finden wir eine Gelegenheit, ein kleines Ritual des Loslassens zu vollziehen, z.B. das Ablegen eines Steins in einen Fluss oder das Loslassen eines kleinen, handgeschriebenen Zettels ins Meer mit einem Gedanken, den Du für heute abgeben möchtest.

Mittag: Hilfreiche Rituale

****14:00 Uhr – Gemeinsames Mittagessen****

Wir genießen ein leichtes Mittagessen und nehmen uns Zeit, uns zu erholen. Eine stille Minute vor dem Essen kann Raum geben, um an den verstorbenen Menschen zu denken, der Dich auf Deiner Reise im Herzen begleitet.

****15:30 Uhr – Persönliches Ritual am Nachmittag****

Wir verbringen gemeinsam oder du gestaltest alleine einige Minuten damit, ein persönliches Ritual zu pflegen. Das kann ein Gebet sein, das Betrachten eines Fotos oder das Schreiben in ein Tagebuch, in dem Du Deine Gedanken und Gefühle festhältst.

Nachmittag: Kraftgebende Orte

****16:00 Uhr – Besuch eines kraftvollen Ortes****

Wir besuchen einen Ort, der als kraftvoll empfunden wird – etwa eine historische Stätte, eine besondere Landschaft oder einen heilsamen Kraftplatz. Hier verbringen wir Zeit in Stille oder Meditation und lassen uns von der Atmosphäre des Ortes inspirieren.

****17:00 Uhr – Reflexionsrunde****

Wir setzen uns zusammen und tauschen die Erfahrungen des Tages aus. Was hat Dir Kraft gegeben? Was hat Dich bewegt? Was konntest du loslassen? Es ist eine Gelegenheit, das Erlebte zu reflektieren und ganz in der eigenen Kraft zu sein.

Abend: Neue Perspektiven

****19:00 Uhr – Abendessen und Austausch über positive Erinnerungen****

Beim gemeinsamen Abendessen kannst Du in entspannter Atmosphäre positive Erinnerungen an die geliebte Person teilen. Geschichten oder schöne Momente hervorzurufen, kann Trost und Verbundenheit spenden.

****20:30 Uhr – Abschiedsritual für den Tag****

Wir schließen den Tag mit einem kleinen Abschiedsritual ab. Gemeinsam zünden wir eine Kerze an und beenden den Tag mit einem Gedanken für die Nacht. Oder du verbringst diesen Moment mit dir, schreibst eine letzte Notiz in Dein Tagebuch oder verweilst in Stille.