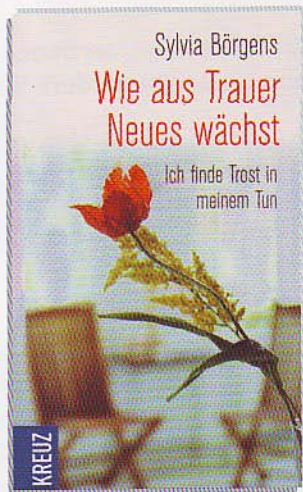


Sylvia Börgens

Wie aus Trauer Neues wächst

Ich finde Trost in meinem Tun



© KREUZ VERLAG,
Freiburg im Breisgau 2010
ISBN 978-3-7831-3399-8

Das Buch soll Menschen dabei helfen, durch eigenes Handeln aus dem Schmerz herauszufinden. In drei Abschnitten werden die Ausgangssituation trauernder Menschen, die möglichen Strategien der Bewältigung und der Schritt zu einem Neuanfang beschrieben.

Die vielen lebensnahen Beispiele sollen Trauernde ermutigen, sich auf die Suche nach dem ganz persönlichen Weg zu machen, und dazu motivieren, der eigenen Intuition zu vertrauen, neue Lebensfreude zu empfinden, ohne den Verlust des nahestehenden Menschen zu vergessen.

Dr. Sylvia Börgens ist Psychologin und Trauerbegleiterin.

Sie weiß aus eigener Erfahrung, wovon sie redet. 1989 ist ihr „hoch willkommener“ zweiter Sohn eine Woche nach der Geburt gestorben. Trauer ist für sie ‚die dunkle Rückseite der Liebe. Je stärker die Bindung, desto mehr leiden wir unter dem Verlust.‘

Rezension: Ursula Ullrich