



REISE ZU DIR

Ich halte den Raum für Dich.

DEIN NOTFALLKOFFER

Die ersten 72 Stunden

nach einem Schicksalsschlag

Wenn das Leben plötzlich stillsteht, musst du nicht sofort wissen, wie es weitergeht. Diese Seiten helfen dir, das Nötigste vom Späteren zu unterscheiden - Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

Heute genügt es, für den nächsten kleinen Schritt zu sorgen.

Mein Name

Heute ist



REISE ZU DIR

Ich halte den Raum für Dich.

Liebe Seele,

wenn Du diesen Notfallkoffer in Händen hältst, ist vermutlich etwas geschehen, das Dein Leben von einem Moment auf den anderen auf den Kopf gestellt hat.

Vielleicht ist ein Mensch gestorben, den Du von Herzen liebst. Vielleicht hat sich Dein geliebter Mensch von Dir getrennt, vielleicht hast Du Deinen Arbeitsplatz verloren, vielleicht hast Du eine einschneidende Diagnose erhalten oder stehst vor einer anderen schweren Lebenskrise.

Vielleicht steht die Welt gerade still, weil jetzt nichts mehr so ist, wie es war. Wenn sich alles unwirklich anfühlt und kein Stein mehr auf dem anderen steht, kann Dir der Notfallkoffer eine kleine erste Hilfestellung sein.

Jeder Mensch geht damit anders um und jeder geht seinen eigenen Weg. Alles ist richtig. Nichts ist falsch. Die erste Zeit will einfach nur "überlebt" werden.

Du bist nicht allein.

Ich bin diesen Weg auch gegangen. Nicht nur einmal.

Für Michael.

Die Liebe meines Lebens.

Danke für 25 wundervolle gemeinsame Jahre mit vielen Höhen und Tiefen.

Danke für Deine Liebe. Danke für Deine Stärke.

Danke, dass ich Dich bis zu Deinem letzten Atemzug begleiten durfte.

Von Herzen



Vanessa



Für diesen Moment

Du musst heute nichts verstehen.

Du musst heute keine Antworten finden.

Du musst auch nicht stark sein.

Für diesen Moment reicht nur eines:

der nächste Atemzug.

Nicht perfekt. Einfach nur der nächste. Und danach noch einer.

Versuche, etwas tiefer und langsamer zu atmen. Mehr verlangt heute niemand von Dir.

Suche Dir Hilfe, wenn Du sie möchtest. Wenn Du allein sein möchtest, darfst Du das. Deinem Umfeld deutlich sagen. Du musst gerade niemanden empfangen, nichts erklären und keine gut gemeinten Ratschläge annehmen. Vielleicht kann eine vertraute Person Anrufe, Nachrichten oder Besuche für Dich abfangen.

Schreie, weine, tobe - gib Deinem Schock, Deiner Wut und Deiner Trauer Ausdruck. Alles, was gefühlt werden will, darf da sein. Du musst Dich dafür nicht rechtfertigen.

Ein Brief, wenn Worte nach draußen möchten

Wenn ein geliebter Mensch von Dir gegangen ist, kannst Du ihm schreiben. Erzähle von allem, was in Dir vorgeht. Gib Deiner Liebe, Deinem Schock, Deiner Wut und Deiner Trauer Worte. Bedanke Dich, wenn es sich richtig anfühlt, für die gemeinsame Zeit. Das kann ein erster Schritt im Umgang mit dem Geschehenen sein.



Zuerst: ankommen und sicher sein

Du musst gerade nichts lösen. Prüfe nur, was dir in diesem Moment etwas Sicherheit geben kann.

Mein Körper braucht jetzt

- ☐ ein Glas Wasser
- ☐ etwas Leichtes zu essen
- ☐ wichtige Medikamente
- ☐ einen ruhigen, sicheren Ort

Ich bin nicht allein

- ☐ ich rufe jemanden an
- ☐ jemand kann bei mir bleiben
- ☐ Kinder / Tiere sind versorgt
- ☐ ich bin körperlich in Sicherheit

Die Person, die ich jetzt kontaktieren kann

Was ich ihr sagen möchte (ein Satz genügt)

Kleiner Anker

Stelle beide Füße auf den Boden. Atme langsam aus. Benenne drei Dinge, die du siehst. Du bist hier. Dieser Moment darf klein sein.



Was heute wichtig ist

Wähle nur, was wirklich nötig ist. Du darfst Hilfe annehmen und Aufgaben weitergeben.

☐ Einen sicheren Ort für heute Nacht haben

☐ Eine vertraute Person informieren

☐ Trinken, etwas essen, notwendige Medikamente

☐ Kinder, Tiere oder pflegebedürftige Menschen versorgen

☐ Falls nötig: kurze Abwesenheitsmeldung an die Arbeit

☐ Nur wirklich dringende Termine oder Fristen prüfen

Das ist heute mein einzig wirklich wichtiges Anliegen

Dabei darf mir helfen

Erlaubnis für heute: Ich darf langsam sein. Ich darf Entscheidungen vertagen. Ich darf jemanden bitten, für mich mitzudenken.



Was warten darf

In einer Ausnahmesituation fühlt sich vieles dringend an. Meist muss nicht alles heute entschieden werden.

Das darf jetzt warten

- ☐ Entscheidungen treffen, die über den Tag hinausgehen
- ☐ Erklärungen für andere finden
- ☐ Verträge vorschnell kündigen
- ☐ Jetzt schon auf alles antworten müssen

Das musst du nicht leisten

- ☐ Auf alle Nachrichten antworten
- ☐ Stark oder gefasst wirken
- ☐ Das Geschehene sofort verstehen
- ☐ Den ganzen weiteren Weg planen

Meine persönliche Später-Liste

Fordere Hilfe und Unterstützung ein. Frage Deinen Hausarzt, den Bestatter, Angehörige oder gute Freunde. Du musst notwendige Entscheidungen nicht allein überblicken oder treffen.



REISE ZU DIR

Ich halte den Raum für Dich.

Mein Kreis der Unterstützung

Du darfst Aufgaben verteilen. Menschen helfen oft gern, wenn sie wissen, was konkret gebraucht wird.

Herzensmensch

zuhören, bei mir sein

Praktische Hilfe

Einkauf, Fahrt, Tiere

Mitdenken

Termine, Unterlagen, Anrufe

Diese Aufgaben kann ich abgeben

an

an

an

an

Eine mögliche Nachricht

"Mir ist gerade etwas Schweres passiert. Ich kann noch nicht viel erklären. Kannst du heute [bei mir sein / etwas erledigen / mich anrufen]?"



Das Praktische im Blick

Nicht alles passt zu jeder Situation. Kreuze nur an, was für dich gerade relevant ist.

Menschen & Alltag

- ☐ Angehörige / Vertrauensperson informieren
- ☐ Kinderbetreuung oder Tierbetreuung klären
- ☐ Arbeit kurz informieren

Unterlagen & Termine

- ☐ Wichtige Dokumente an einem Ort sammeln
- ☐ Dringende Termine prüfen oder absagen
- ☐ Eine Person für Telefonate bestimmen

Für mich

- ☐ Essen und Trinken bereitstellen
- ☐ Medikamente und Schlaf im Blick behalten
- ☐ Keine belastenden Wege allein machen

Eine Sache, die zusätzlich geregelt werden muss



Wenn die Welle kommt

Trauer kommt nicht nach einem Stufenplan. Sie flutet an in Wellen. Ohne Vorwarnung, manchmal ohne etwas im Außen. Sie ergreift die ganze Seele mit großer Macht.

Du musst die Welle nicht aufhalten.

Du kannst sitzen. Einen geschützten Ort aufsuchen. Beide Beine fest verankert auf dem Boden. Augen schließen.

Tief einatmen, einige Sekunden halten, tiefer wieder ausatmen.

Das signalisiert Deinem Nervensystem **"Du bist in Sicherheit"**.

Mit der Zeit fluten Wellen flacher, haben längere Zeitabstände dazwischen. Alles das ist völlig normal