

03.06.2018 um 02:29 Uhr

KIRCHE IN YOU FM



Ein Beitrag von

Niklas Feil,

Journalist, Wiesbaden

Julie Anne - Mit Trauer umgehen

Das YOU FM Portrait

Hi, ich bin Julie Anne, bin 33 Jahre alt und komme aus Taunusstein.

Julie Anne hält Reden bei Beerdigungen. Sie spricht über Tod und Schmerz. Das, fällt ihr nicht immer leicht. Doch sie hilft damit den Hinterbliebenen, mit ihrem Verlust umzugehen.

Wichtig ist, Schmerz anzunehmen. Schmerz verlangt, gespürt zu werden, gehört zu werden, darüber zu reden. Das Schlimmste, was man machen kann, ist Schmerz zu verdrängen. Herz und Schmerz gehört halt einfach zum Leben dazu. Wenn man das für sich selbst verinnerlicht, dann ist es schon so, dass man auf dem richtigen Weg ist, um mit sich selbst im Reinen auch zu bleiben.

Julie Anne weiß, wovon sie spricht. Schon sehr früh hat sie ihre beiden Eltern verloren. Sie hat für sich einen Weg gefunden, mit der Trauer zu leben.

Mit der Zeit ist es eher so, ich weine jetzt vielleicht gar nicht mehr, weil die Person nicht da ist, sondern, ich erinnere mich an die Person und muss eher lachen, weil ich denke, oh ja, das war toll damals. Der Schmerz bleibt immer, aber wie man damit umgeht, das wird sich einfach verändern.