

## Trost im November

**Trauer durchleben - der November erinnert uns an Vergänglichkeit und Gedenken. Da braucht die Seele Tröstendes.**

**Neuerscheinung des Down to Earth-Verlags: *Trauer durchleben. Was Trauernden helfen kann* von Stefan Bitzer. Ein trostreiches Ratgeber-Quadro, das hilft, Trauer zu verstehen und neue Perspektiven zu gewinnen. Gerade in der dunklen Zeit des Jahres ein notwendiger Lichtblick.**



Traditionell wird der November mit Tod und Trauer verbunden. Und das nicht etwa, weil das Wetter trist ist und die Bäume kahl sind. Sondern, weil es das Ende des Kirchenjahres markiert, das mit dem ersten Advent neu beginnt. Davor wird mit Allerseelen, Totensonntag und Volkstrauertag dem Ende gedacht. Trauer und Tod halten sich natürlich nicht an Jahreszeiten. Menschen trauern, wenn Ihnen ein lieber Mensch durch den Tod genommen wurde und sie Abschied nehmen mussten. Und das oft monate- und jahrelang. An Gedenktagen und besonderen Ereignissen ist diese Trauer jedoch verstärkt zu spüren.

Hierbei ist das trostreiche **Quadro zu Trauer ein einfühlsamer Begleiter**, der hilft, sich selbst zu verstehen, Trost zu finden und kleine Schritte zurück ins Leben zu gehen. Für Betroffene wie für ihr Umfeld. Der Autor Stefan Bitzer versteht es, mit eigenen Erfahrungen, tröstenden Worten, Denk- und Handlungsanstößen, in 28 kompakten Kapiteln auf die Ängste, Sorgen und Fragen der Betroffenen einzugehen.

**Der Autor des Quadros** ist selbst durch schwierige Zeiten der Trauer und des Verlusts gegangen und arbeitet inzwischen seit vielen Jahren professionell in der Trauerbegleitung. Stefan Bitzer erzählt, was ihn bewegt hat, dieses Quadro zu schreiben:

„Seit vielen Jahren begleite ich Trauernde auf ihrem Weg. Dabei geht es nicht darum, viele Worte zu machen, sondern da zu sein und zuzuhören. Obwohl jeder Mensch anders trauert, gibt es doch ein paar Dinge, die für Trauernde und auch ihr Umfeld sehr hilfreich zu wissen sind. Damit sich Trauernde besser verstehen lernen und die Menschen aus ihrem Umfeld etwas leichter mit ihnen umgehen können, habe ich dieses Quadro geschrieben.“

**Stefan Bitzer: Trauer durchleben. Was Trauernden helfen kann.**  
Quadro, 40 Seiten, 15 x 15 cm, ISBN 978-3-86270-912-0, 5,00 Euro.

Erhältlich im Buchhandel oder direkt beim Verlag.

Ausführliche Beschreibung, Leseprobe und Bestellmöglichkeit: <http://down-to-earth.de/quadro-trauer-durchleben.html>

**Rezensionsexemplare**

Liegen beim Verlag für Sie bereit. Antworten Sie einfach auf diese Mail.

**Pressekontakt für Rückfragen, Interviews etc.:**

Down to Earth-Verlag

Laubacher Straße 16 II

14197 Berlin

Tel: 030 – 8227962 Fax: 030 – 89731670

Email: [presse@down-to-earth.de](mailto:presse@down-to-earth.de)

[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)