



Begleitbrief



November 2015

Ihr Lieben,



Links

Auf meinem **Blog*** und meiner **Facebook-Seite**** gibt es in der Zeit bis zum nächsten Begleitbrief immer wieder Tipps, Anregungen und Links.

* <http://www.das-erste-trauerjahr.de>

** <https://www.facebook.com/pages/Trauerbegleiter/123104541076770>

Auf meiner Homepage findet Ihr auch die vorangegangenen Ausgaben des **Begleitbriefs***** mit vielen Hilfestellungen für Trauer und Krisen, wie Bücher, Filme, Bachblüten, Schüßler Salze und andere unterstützende Methoden.

*** <http://www.trauerbegleiter.org/inhalt/newsletter>

es gab in den letzten Monaten keinen Begleitbrief und tatsächlich hat mich der eine oder andere Leser wohl vermisst, denn ab und zu habe ich Mails und Anfragen bekommen, ob es mir gut geht und ob ich den Begleitbrief noch schreibe. Danke, dass ihr euch Gedanken um mich gemacht habt: es geht mir sehr gut und der Grund für meine Schreibpause war, dass ich die Zeit genutzt habe, um – wie könnte es anders sein - ein Buch über Trauer zu schreiben: **„Das erste Trauerjahr“**. Natürlich werde ich es euch vorstellen und wie gewohnt, gibt es auch Exemplare davon zu verschenken. Wer keines als Geschenk abbekommt, kann es ab sofort im Handel kaufen. Ich bin schon ein wenig stolz, darauf und freue mich über euer Feedback.

Passend zum Buch habe ich einen Blog entwickelt. Wer mehr darüber wissen möchte, klick [hier](#). Auf diesem Blog habe ich u.a. einen Text über die Art wie ich meinen Sommer-Urlaub auf dem LaGeSo-Gelände in Berlin Moabit verbracht habe, veröffentlicht. Diesen Artikel poste ich dort im Rahmen der Initiative [#bloggerfuerfluechtlinge.de](#). Ich freue mich, wenn ihr den Blog besucht. Ein Radiointerview mit mir vom Montag auf Dominotalk könnt Ihr dort auch finden.

Am 12.11. und am 18.11.2015 (Buß- und Betttag) lese ich aus meinem Buch. [Hier geht es zu den Terminen.](#)

Jetzt genug der Eigenwerbung. Selbstverständlich stelle ich euch auch wieder andere Bücher und interessante Dinge rund um das Thema Krisen und Trauer vor.

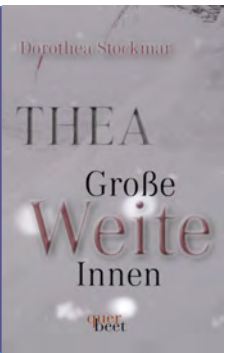
Liebste Grüße Eure

Eva Terhorst

P.S.: Ich freue mich immer über eure Feedbacks und Vorschläge. Auch in diesem Begleitbrief sind Anregungen von euch dabei.



Dorothea Stockmar: „Große Weite Innen“



„Große Weite Innen“ von Dorothea Stockmar Verlust und Trauer als Möglichkeit zu innerem Wachstum

Sich in Worten so auszudrücken, dass der andere eine Ahnung davon bekommen kann, was einen bewegt und umtreibt, ist eine Kunst. Die Gedanken und Gefühle niederzuschreiben, die einen nicht mehr loslassen, wenn man sein Kind oder einen anderen geliebten Menschen verloren hat, erfordert Mut. **Dorothea Stockmar** zeigt großen Mut und tut beides. Damit berührt sie ganz tief. Das reicht ihr aber nicht und so verdeutlicht sie, was sie fühlt, indem sie ihre Trauer um ihren verstorbenen Sohn auch in Bildern ausdrückt. Eines dieser wunderbaren Bilder hängt in meiner Praxis und verbreitet dort durch lebendige Farben Schönheit, Zauber und Zerbrechlichkeit.

Jetzt zum 7. Todestag ihres Sohnes Cajus, ist ein weiteres Buch von ihr erschienen: **„Thea Große Weite Innen“** beim Querbeet Verlag. Und wie kann es anders sein, bei einem Buch, geschrieben von einer mutigen Frau? Es macht Mut. Es macht Mut in einer Weise, wie ich es selten im Bereich der Trauer erlebt habe. Mut sich den wirklich schwierigen Themen und Gefühlen zu stellen und zwar immer wieder. Als Trauerbegleiterin bin ich ständig auf der Suche nach Texten und Büchern, die ich Trauernden ans gebeutelte Herz legen kann, damit sie eine Vorstellung davon bekommen, wie sie mit ihrer Trauer umgehen können. Steht man doch sehr oft hilflos vor diesem gigantischen Schmerz, der einen aufzufressen droht. Vielen Menschen geht es so wie Thea aus dem Buch, wenn sie einen geliebten Menschen verloren haben: **In Liebe verbunden zu sein, bedeutet auf einmal mit dem Tod verbunden zu sein.**

Thea spürt, wie der Tod des Sohnes, Stillstand und Erstarrung in die Familie zu bringen droht und stellt sich ihm mit all ihrer Lebendigkeit und Kraft entgegen. So schafft sie es, dass ihre Trauer und die ihrer Familie, lebendig wird und so auch Nathan seinen festen, geborgenen Platz in der Familie behält. Er kann zwar nicht mehr zu Aufgaben wie den Müll raus zu tragen heran gezogen werden, aber als Gesprächspartner und Gegenüber bleibt er erhalten.

In klaren nachvollziehbaren Sätzen führt uns Dorothea durch das Leben von Thea und durch ihre schlimmste Zeit. Zuweilen berührt sie den Leser damit ganz tief und doch gelingt es ihr auch auszudrücken, was eigentlich kaum auszudrücken ist. Sie macht verständlich, wie sich Trauer anfühlt und was sie mit uns machen kann. Dabei klagt sie nicht. Sie gibt ihren Umgang damit wieder und wird so zu einer Art Trauer-Pionierin. Sie legt mit ihrem Buch einen Trampelpfad an, den andere Trauernde als Spur nutzen können, um ihren eigenen Weg durch ihre Trauer zu finden. Denn irgendwann in ihrer Zeit der Trauer und der Sehnsucht nach ihrem Sohn kann sie eine Entscheidung treffen: „Doch bevor ich gehe, bleibe ich.“ Jeder, der einmal einen geliebten Menschen verloren hat, versteht, wie viel Schmerz, Verzweiflung, Mut und Arbeit – Trauerarbeit – dieser Satz beinhaltet.

Frau Stockmar schreibt in ihrem Buch: „Große Weite Innen stellt sich für uns oft erst dann ein, wenn wir bereit sind, überlieferte Ansichten und Meinungen in Frage zu stellen.“ Dies trifft auch auf den gesellschaftlichen Umgang mit Trauer zu. Damit Menschen, die einen geliebten Menschen verlieren von ihrem hilflosen Umfeld nicht mehr alleine gelassen werden, müssen wir die überlieferten Ansichten und Meinungen über Trauer und Tod in Frage stellen. Auch oder gerade in Zeiten, in denen wir nicht betroffen sind. Zum Einen damit wir im Ernstfall ein wenig besser vorbereitet sind, zum Anderen um für die da sein zu können, die uns in ihren verzweifeltsten Stunden brauchen und um selbst eine Große Weite Innen zu erfahren.

In ihrer Zeit als Praktikantin in einem Hospiz in Japan erlebt sie die Gepflogenheit, bei der Begrüßung sich gegenseitig vor dem anderen Menschen und seinem Schicksal zu verneigen als sehr achtsam und wertschätzend. Ich wünsche mir, dass sich auch bei uns immer mehr Menschen vor dem Schicksal anderer verneigen, statt vor ihm davon zu laufen.

Die erste E-Mail die mich unter info@trauerbegleiter.org mit dem Betreff: „Große Weite Innen“ samt Adresse erreicht, bekommt ein Exemplar „Große Weite Innen“ geschenkt.

Kreatives Erinnerungstück: Ein Ring aus einem Messerbänkchen

Letztes Jahr hatte die Schwester meiner Mutter mir dieses silberne Messerbänkchen geschickt. Unangekündigt und völlig überraschend lag es in meinem Briefkasten. Ein Anruf bei meiner Tante eröffnete mir bald die Geschichte dahinter: Meine Mutter, die auf dem selben Internat wie ich gewesen war, hatte dieses Messerbänkchen dort über 6 Jahre täglich benutzt. Meine Tante wollte es mir schon lange gegeben haben, hatte aber diesen Gedanken über die Jahre immer wieder mal aus den Augen verloren. Meine Mutter ist seit 35 Jahren tot. Ich habe mich unglaublich gefreut und war auch ganz aufgeregt über diesen Neuzugang in meinem kleinen Haushalt.

Da lag dieses Messerbänkchen nun auf einem süßen kleinen Tischchen und funkelte neben einem Foto meiner Mutter. Ich freute mich zwar darüber

aber da wir heute keine Messerbänkchen mehr benutzen, lag es da einfach nur so rum und hatte keine wirkliche Bestimmung, bis diesen August, in dem ich auch „zufällig“ 50 Jahre alt wurde.

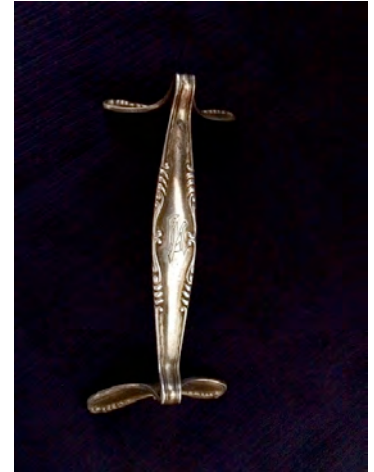


Auf dem Weg nach Hause war ich kurz auf dem DucksteinFestival am Schloss Charlottenburg. Dort war Michel mit seinem Stand, den ich schon vom Kunstmarkt am 17. Juni kannte. Ich bewundere seine Schmuckkreationen aus altem Silberbesteck sehr. So auch dieses Mal. Ich konnte mich gar nicht satt sehen an dieser Fülle an Kreativität. Während ich Michels Schmuckstücke ansah und auch den einen oder anderen Ring probierte, kam mir der Gedanke, ob es nicht wohl möglich sei, mein Messerbänkchen zu einem Ring umzuarbeiten.

Ich erklärte Michel den Zusammenhang, nicht ohne einem Kloß im Hals und Tränen in den Augen, denn es sind auch nach all den Jahren ohne meine Mutter noch sehr viele Emotionen an sie gebunden. Dieser einfühlsame Franzose verstand sofort und nahm sich meiner Idee behutsam an. Am nächsten Tag brachte ich ihm mein Messerbänkchen vorbei und überließ es ihm nach einer kurzen Besprechung, darüber, was ich mir vorstellte und was möglich ist. Eine Woche später erhielt ich einen wunderschönen Ring zurück, der mir sehr gefällt und den ich unheimlich gerne trage. Das Messerbänkchen gibt Material für noch einen weiteren Ring her, was mich sehr freut.

Trauer bedeutet eine neue Beziehung zum Verstorbenen Menschen herzustellen. Dinge zu verändern und eigenes hinzuzugeben. Es soll uns helfen, unser Leben und die Liebe weiter zu führen, ohne den geliebten Menschen zu vergessen.

Michel Goin und seine „Versteckten Bestecke“ findet ihr samstags mit seinem Stand am Hackeschen Markt. Kontakt: micgitan@web.de. Unter: www.micgitan.de könnt ihr ein paar seiner Kunstwerke sehen.





Aufklärung Suizid: Freunde fürs Leben e.V. unterstützt die Semikolon-Kampagne mit einer Alternative zum permanenten Tattoo

Durch die aus Amerika stammende Kampagne „**The Semicolon Project**“ wird das Satzzeichen Semikolon zum internationalen Symbol für Suizidprävention. Dabei steht der Strichpunkt für einen Satz, den der Autor hätte beenden können, sich aber dagegen entschied. Zahlreiche Befürworter dieser hoffnungsvollen Botschaft haben sich das Zeichen bereits tätowieren lassen. Freunde fürs Leben e.V. unterstützt die Kampagne zielgruppengerecht mit einer Alternative zum gestochenen Tattoo. In Zusammenarbeit mit dem **Berliner Label FONRY** bietet der Verein temporäre, gesundheitsschonende Tattoos im Zeichen der Suizidprävention an.

Amy Bleuel aus Green Bay (Wisconsin) gründete 2013 „[The Semicolon Project](#)“, nachdem sich ihr Vater das Leben nahm. Der Claim auf der Website lautet: YOUR STORY ISN'T OVER YET. Sie ließ sich symbolisch ein Strichpunkt-Tattoo stechen. Die Botschaft der ursprünglichen Awareness Kampagne für mehr Toleranz für psychisch Erkrankte geht inzwischen seit zwei Jahren um die Welt. In diesem Jahr erreicht sie auch zunehmend Deutschland und findet hier großen Anklang unter Betroffenen, Angehörigen und Unterstützern. „The Semicolon Project“ versteht sich als Bewegung, die Hoffnung für Menschen mit Depressionen oder Suizidgedanken transportieren möchte. Die Kampagne soll Mut machen sich Hilfe zu suchen, um mit seinen Sorgen nicht allein zu bleiben. Sie will entstigmatisieren und der Tabuisierung der Themen Suizid und Depression entgegenwirken.

Dieses Anliegen teilt der Berliner Verein [Freunde fürs Leben e.V.](#), der seit 2001 junge Menschen über Suizid und Seelische Gesundheit aufklärt: „Die Semikolon-Kampagne transportiert eine tolle Botschaft für mehr Toleranz und Aufklärung. Eine weit angelegte Kampagne im Zeichen der Suizidprävention ist schon lange überfällig.“, so Vereinsleiterin **Catharina Voitke**. „Allerdings war es uns wichtig, eine Alternative zum permanenten Tattoo zu entwickeln.“

Freunde fürs Leben bieten daher in Kooperation mit dem Berliner Label FONRY temporäre Tattoos über den Online-Shop <http://www.fonry.de> an. Dort sind sie für 5€ plus 1,50 € Versand erhältlich. Hergestellt werden die Klebetattoos in Deutschland. Sie sind hautverträglich und erfüllen alle gesetzlichen Vorgaben einschließlich der Einhaltung der Kosmetikverordnung (KVO) und EN 71. Der Erlös geht zugunsten der Suizidpräventionsarbeit.



Freunde fürs Leben e.V. haben mir netterweise zehn dieser Tattoos zum Verschenken zur Verfügung gestellt. Die ersten zehn Mails die mich unter: info@traervergebleiter.org mit dem Stichwort: Lebensretter und der Adresse zu der es gehen soll, erreichen, bekommen so ein Tattoo.

Kalender für Trauernde 2016

Dieser Kalender kann Anregungen in der Trauer geben. Er kann Gedankengänge anstoßen. Er kann die Trauernden ein Jahr begleiten. Er kann die Erinnerung hervor holen. Er kann Mut machen. Alles aber nur, wenn die Trauernden es wollen und sich auf die Trauer einlassen. Er kann die Trauer unterstützen und damit das Leben. Oder vielleicht will er einfach nur gefallen.

Wer ganz genau hinschaut, kann auf jedem Bild, außer dem Dezember, einen Schatten eines Menschen erkennen. Diese/r geliebte Verstorbene ist bei uns, in der Natur, in Gedanken, in unseren Träumen und schlussendlich in unseren Herzen. Im Dezember ist kein Schatten mehr sichtbar, weil unser geliebter Mensch in unseren Herzen ist. „Das ist symbolisch so gewählt, weil ich 12 Monate zur Verfügung hatte und dies auf dem Dezemberblatt deutlich machen wollte. Der Zeitraum ist bei jedem/jeder Trauernden anders, ebenso wie die Trauer bei jedem individuell ist“, erklärt die Trauerbegleiterin Christa Samluck-Köpsel.

Christa Samluck-Köpsel

Heilpraktikerin & Trauerbegleiterin

Hirschberger Str. 12b

24558 Henstedt-Ulzburg

Tel. 0 41 93 - 75 24 546

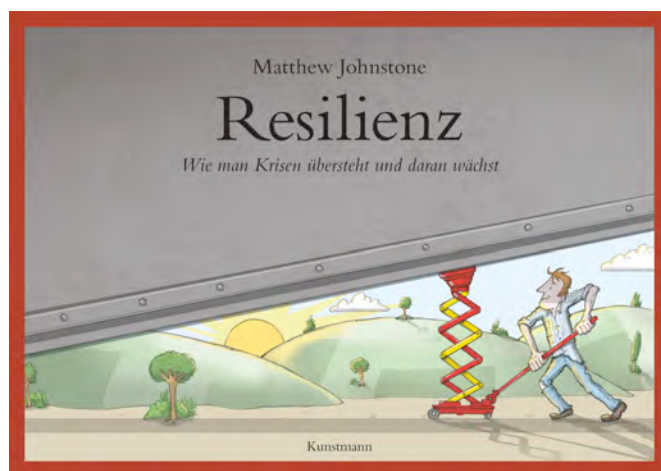
www.zeit-trauer-raum.de

www.Heilpraktikerin-Samluck-Koepsel.de



Buch-Tipp: Matthew Johnstone Resilienz

In meinem Buch „**Das erste Trauerjahr**“ habe ich einen ganzen Abschnitt der Resilienz gewidmet, denn ich finde es wichtig sie zu verstehen, damit wir sie stärken und ausbauen können, trägt sie uns doch fraglos durch die schwersten Krisen in unserem Leben. Um so mehr freut es mich, dass **Matthew Johnstone** ein von ihm wunderbar illustriertes Buch über **Resilienz** heraus gebracht hat. Dieses Buch veranschaulicht auf leichte, unkomplizierte Art und auf schnelle Weise, was Resilienz ausmacht und warum sie so wichtig ist.



Einer der vielen wichtigen Sätze daraus, den ich mir gleich notiert habe, ist: „**Gedanken sind keine Fakten.**“

Das ist ein ganz wichtiger Satz, den wir uns nicht nur während der Trauer oder in anderen Krisen, sondern auch im ganz normalen Alltag immer vor Augen halten können. Denn, nur weil ich etwas denke, ist es noch lange nicht wahr. Oft bauen wir ganze Gedankengebäude auf Grund einer falschen Annahme auf. Das führt manchmal zu merkwürdigen Verstrickungen und Konflikten, gerne auch zu schlaflosen Nächten. Alles Krafteräuber in Lebensphasen, in denen wir unsere gesamte Kraft brauchen, um uns zu ordnen und wieder aufzustehen, wenn uns das Schicksal ein Bein gestellt, Steine in den Weg gelegt hat, oder uns Zitronen anbietet, damit wir Limonade daraus machen können.

Von ihm stammen auch die Bücher in der gleichen Machart: „**Mein schwarzer Hund**“, „**Mit dem schwarzen Hund leben**“ und „**Den Geist beruhigen**“. Alleamt sehr empfehlenswert.

„Das erste Trauerjahr“ von Eva Terhorst



„Das erste Trauerjahr – Was kommt, was hilft, worauf Sie setzen können“

Dieses Buch ist auf Grund meiner persönlichen Erfahrungen und im Zuge meiner Arbeit seit 5 Jahren in eigener Praxis als Trauerbegleiterin entstanden. Es soll euch helfen, zu verstehen, was euch gerade wiederfährt, wenn ihr einen geliebten Menschen verloren habt. Genau so hilfreich ist es auch, wenn ihr jemanden begleiten möchtet, der gerade jemanden verloren hat. Im Buch gebe ich ganz praktische Tipps, wie ihr das erste Trauerjahr überstehen könnt. Es soll auch ein Gefühl dafür entwickeln, dass Trauer bei jedem individuell verläuft. Mit allgemeinen Vorstellungen, wann man wie mit seiner Trauer abgeschlossen haben sollte, habe ich hoffentlich auch mit Hilfe der neuesten Ergebnissen aus der Trauerforschung aufräumen können. Ein sehr wichtiges Thema, da viele Trauernde sehr unter dem gesellschaftlichen Druck leiden, möglichst schnell mit der Trauer abgeschlossen zu haben.

Das Buch ist ab sofort im Handel erhältlich.

Die ersten fünf Mails mit dem Betreff „Das erste Trauerjahr“ und der Liefer-Adresse innerhalb von Deutschland an: info@trauerbegleiter.org, bekommen ein Exemplar von mir geschenkt.

Blog und Online-Seminar zum Buch

www.das-erste-trauerjahr.de

Durch mein Buch habe ich die Möglichkeit über meine Arbeit in der Praxis hinaus, Leuten in ihren schwersten Phasen ihres Lebens ein wenig Orientierung und Hilfe zu geben. Um diesen Dialog lebendig mit meinen Lesern weiter zu führen, habe ich mich entschlossen, eigens einen Blog zum Buch zu entwickeln. Hier findet ihr weiterführende Texte, Übungen und Tipps zum Thema Trauer, die kostenfrei sind. Ebenfalls habe ich ein Online-Seminar entwickelt, um Trauernden, die nicht in Berlin leben, die aber gerne meine Unterstützung hätten, durch die Trauerzeit online zu begleiten. Im Zuge des Seminars biete ich wöchentlich spezielle Übungen, Texte und Tipps per Mail für 12 Monate an. Das Ganze wird durch einen monatlichen Online-Chat ergänzt. [Das Online-Seminar startet am Freitag, 4. Dezember 2015](#) und ist für alle Trauernden geeignet, die kürzlich, vor ein paar Monaten oder auch schon vor längerem einen geliebten Menschen verloren haben und die sich aktuell mit ihrer Trauer konfrontiert sehen. <http://www.das-erste-trauerjahr.de>



Impressum

Eva Terhorst, Jagowstraße 18 10555
Berlin, 030-399-065-58
info@trauerbegleiter.org
www.trauerbegleiter.org
www.krisen-und-konfliktbegleitung-berlin.de

Wer den Begleitbrief nicht mehr erhalten möchte, schickt mir bitte eine E-Mail an info@trauerbegleiter.org. Wer ihn aber weiterleiten oder mir Mailadressen für meinen Verteiler zukommen lassen möchte, ist dazu herzlich eingeladen.

Den Gebrauch und Nutzen meines Trauertagebuches erkläre ich auf meiner Homepage. Bestellungen bitte per Mail an: info@trauerbegleiter.org