

Ihr Lieben,

heute möchte ich mit einem Zitat vom **Mahatma Gandhi** beginnen:

Ich verbeuge mich vor dem Ort in Dir, an dem der ganze Kosmos wohnt. Ich verbeuge mich vor dem Ort der Liebe, des Lichtes, des Friedens, der Wahrheit und der Weisheit in Dir. Ich verbeuge mich vor dem Ort, wo, wenn Du an diesem Ort bist und ich an diesem Ort in mir bin, es nur das Eine von uns gibt. (Mahatma Gandhi)

Da uns in dieser Jahreszeit Sonne fehlt, damit der Ort des Lichts in uns wieder aufgetankt werden kann, habe ich für diesen Begleitbrief als Heilstein den **Bernstein** herausgesucht:

Heilstein

Er beeinflusst den Gemütszustand positiv bei Depressionen, stärkt das Selbstvertrauen, fördert Flexibilität, Aufgeschlossenheit und Kreativität. Er ist ein inspirierender Sonnenstein, der Lebensfreude weckt. Bernstein bringt uns Wärme und Licht, kräftigt die Entscheidungsfähigkeit und hilft bei Ratlosigkeit und Depressionen.

Der Bernstein wurde von jeher als lebensspendender Sonnenstein gesehen, welcher in uns besondere Freude weckt. Er bringt Licht und Wärme in das Gemüt und schenkt eine frische und fröhliche Ausstrahlung. Bernstein kräftigt die Entscheidungsfähigkeit und hilft Angst und Depressionen zu überwinden.

Er fördert Selbstheilungstendenzen; nimmt Ängste; vermittelt Ausgeglichenheit; stärkt die Entscheidungskraft; verschafft Zuversicht und Optimismus.

Bernstein ist der Stein der Geborgenheit, des Vertrauens, des Heilseins. Er hilft bei Kummer, Verlustängsten und Sorgen. [Mehr](#)

Geschenkt

Damit bei zwei von meinen Leserinnen und Lesern ganz direkt Bernsteinsonne ins Leben kommen kann, verschenke ich den ersten Beiden, die mir eine Mail an info@trauerbegleiter.org mit dem Betreff „Bernstein“ und ihrer Adresse schicken, je ein Bernsteinöl (100ml) und eine Bernsteinseife (100 g) aus kontrolliert biologischem Anbau. Das Bernsteinöl ist für die Ganzkörpermassage bei Verspannungen, Nerven-, Muskel-, Gelenk-, Phantomschmerzen, Narben- und verhärteter Haut, und die Bio-Bernstein-Seife zur sanften, porentiefen Reinigung und zum Ausgleich des PH-Wertes geeignet.

Trauergruppe

Am Donnerstag, 7. März 2013, um 11 Uhr beginnen wieder die Treffen meiner Trauergruppe. Die Gruppe findet 14-tägig statt und dauert jeweils zwei Stunden. Wer sich noch anschließen möchte, Anmeldung kann gerne unter 030 399 065 58. [Mehr Infos](#) <http://www.trauerbegleiter.org/inhalt/termine>



BEGLEITBRIEF

Themenvorschläge

Auf meine Bitte an Euch nach Anregungen für den nächsten Begleitbrief habe ich ganz wunderbare Vorschläge erhalten, derer ich mich gleich annehmen möchte.

Nachtoderfahrungen

Beim ersten Thema geht es um **Nachtoderfahrungen**, das sind Erlebnisse, die Angehörige haben können, die jemanden Nahestehenden verloren haben aber auf eine besondere Weise mit ihm noch in Verbindung stehen. Viele, denen das geschieht, sprechen wenig darüber, weil es sich auch hierbei immer noch um ein Tabuthema handelt. Sie haben Angst, dass ihre Erlebnisse belächelt und als Symptome überhöhter Trauer abgetan werden. Einen erklärenden, aufschlussreichen und berührenden Text darüber von **Christian von Kamp** habe ich auf meinem Blog veröffentlicht. Mehr darüber könnt Ihr hier lesen: [Trauerbegleiterblog](#)

Trauerperle

Leider erleben viele Menschen, wenn sie einen geliebten Menschen verlieren, dass es in unserer Gesellschaft immer noch nicht einfach ist, seine Trauer auch nach Außen zu zeigen.

Angelika Kaddik führt in Potsdam seit Jahren eine psychotherapeutische Praxis, in der es auch immer wieder um Tod und Trauer geht. Als sie 2010 selbst einen geliebten Menschen verliert, merkt sie, wie schwierig es ist, ihre Gefühle mit dem Tabuthema Trauer nach Außen zu zeigen. Wie einige Betroffene, nimmt sie sich dieser Schwierigkeit an und entwickelt ihren eigenen Umgang damit und kreiert: **die Trauerperle**. Dieses Symbol signalisiert für andere: Ich bin in Trauer. Sie drückt Anteilnahme, Liebe und Mitgefühl aus. Inzwischen hat sie schon viele Perlen verkauft und bekommt berührende Rückmeldungen von ihren Kundinnen und Kunden. Diese spüren die Wirkung, die die Perle, am Revers getragen, auf sie selbst und andere hat. Durch dieses zarte Zeichen der Trauer hat das Umfeld die Möglichkeit, den Trauerperlenträger auf den Verlust anzusprechen. So ergeben sich verbindende und teilnahmevolle Gespräche, die eine heilsame Wirkung haben können. Angelika Kaddik schreibt gerade an einem Buch darüber, das im Herbst zusammen mit der Trauerperle veröffentlicht werden soll. Ich fände es schön, wenn das Tragen einer Trauerperle als Symbol für Menschen, die in Trauer sind, zu einer Selbstverständlichkeit werden könnte. Mehr darüber unter: www.trauerperle.de



BEGLEITBRIEF

Lesung

Autorenlesung im **CAFÉ K** am Georg-Kolbe-Museum aus dem Buch von **Dorothea Stockmar**: „**ANKER, KUH und KOMPASS**

Wenn aus Trauersymbolen Hoffnungssymbole werden“ 2012, MEDU Verlag

Donnerstag, 07. März 2013 um 19.30 Uhr

Dorothea Stockmar, hat ihre ungewöhnlichen Erfahrungen auf ihre ganz eigene Art Trauernden zugänglich gemacht. Als ausgebildete und aktive Sterbe- und Trauerbegleiterin verlor sie selbst ihren Sohn Cajus durch ein Zugunglück. Seitdem erschienen von ihr „Ein Netz, das trägt. Gelebte Trauer in Briefen, Bildern und Texten...“, 2010, und 2011 in Zusammenarbeit mit der Psychotherapeutin J. Grodhues: „Wie eine Welle vom anderen Ufer. Nach-Tod-Begegnungen zwischen Kunst und Psychotherapie“. Wer ihr auf ihren Wegen in die Tiefe folgen kann, mit der sie ihre Trauer auslotet, wird dadurch mehr als bereichert.

www.stockmar-kunst.de

Musikalisch begleitet wird die Lesung vom **Gesangsduo „MEYSTERSINGER“**, bestehend aus **Luci van Org** (mit Luciletric ehemaliges *Mädchen der Nation* und **Schirmfrau des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.**) und dem aus vielen TV- und Kinoproduktionen bekannten **Schauspieler und Sänger Roman Shamov**.

Mit ihren beiden Drei-Oktaven Stimmen singen sich die „MEYSTERSINGER“ nun schon seit zwei Jahren überall in Deutschland in unzählige Herzen und Seelen. Der Name ihres **Debutalbums „TROST“** ist dabei Programm.

Eintritt: Wie es Ihnen gefällt! **RESERVIERUNG ERFORDERLICH!**

Sensburger Allee 26, 14055 Berlin-Westend am Georg-Kolbe-Museum
direkt am S-Bhf-Heerstraße

Telefon: 030 308 122 75 (Anrufbeantworter)

info@cafe-k.com, www.cafe-k.com

Berlinale – „Projekt Gold“

Am 15. Februar wurde zum ersten Mal Projekt Gold auf der Berlinale präsentiert. Dieser Film dokumentiert den Alltag von drei behinderten Athleten aus Deutschland, Kenia und Australien vor den Londoner Spielen.

Der Film werde unter die Haut gehen, verspricht Regisseur Andreas Schneider, der selbst im Rollstuhl sitzt. 18 Monate lang sind die Kameraleute **Kirsten Bruhn** gefolgt, haben sie beim Anziehen, beim Training, im Kreise der Familie gefilmt. Teilweise klingelten sie schon morgens um sieben Uhr. Es war "mentaler und optischer Striptease", sagt sie. Bruhn fühlte sich zwar geehrt, doch manchmal ertappte sie sich bei dem Gedanken: "Warum habe ich mir das bloß angetan?" Kirsten Bruhn ist



BEGLEITBRIEF

querschnittsgelähmt und hat bei den Paralympischen Spielen bereits drei Mal Gold erschwommen.

Wer mehr darüber wissen möchte, findet hier ihren Auftritt bei Tietjen und Hirschhausen: [Kirsten Bruhn](#)

Für mich sind solche Schicksale und der Umgang damit immer wieder sehr beeindruckend und berührend. Krisen können einen wachsen lassen und neue Möglichkeiten eröffnen. Das Motto dieses Films ist: **Du kannst mehr als Du denkst.**

Unter www.du-bist-gold.de findet Ihr den Trailer zum Film und auch einen kurzen Bericht über die Premiere auf der Berlinale bei der auch Bundespräsident Gauck zugegen war.

Eure

Berlin, 23. Februar 2013

Eva Terhorst

Ausblick

Die Themenanregungen Nachtoderfahrungen und Trauerperle habe ich in diesem Begleitbrief umgesetzt. Im nächsten Begleitbrief nehme ich mich dem Schwerpunkt **Geschwistertrauer** und **Kinderhospizarbeit** an. Eure Vorschläge sind ganz wertvoll für mich und ich hoffe sehr, dass mich noch mehr Feedbacks erreichen!

Auf meinem [Blog](#) und meiner [Facebook-Seite](#) gibt es in der Zeit bis zum nächsten Begleitbrief immer wieder Tipps, Anregungen und Links. Auf meiner Homepage: www.trauerbegleiter.org/Inhalt/Newsletter bzw. unter Begleitbrief findet Ihr die vorangegangenen Ausgaben des Begleitbriefs mit vielen Hilfestellungen für Trauer und Krisen. Dort werden Bücher, Filme, Bachblüten, Schüßler Salze und andere unterstützende Methoden vorgestellt.

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