



Begleitbrief



Januar - Februar 2014

Ihr Lieben,

heute beginne ich mit Dietrich Bonhoeffer:

Erinnerung

Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

Das Jahr hat begonnen und für viele Trauernde bedeutet es, dass sie ihr Leben auch im neuen Jahr ohne ihren geliebten Partner leben müssen.

Ich hoffe, die Anregungen helfen Euch ein wenig dabei. Meditation, guter Schlaf, Reisen, Symbole und ein animiertes Kindertrauerbuch könnt Ihr in diesem Begleitbrief finden. Es gibt auch wieder kleine Geschenke. Fühlt Euch bitte eingeladen, mir eine Mail zu schicken.

Liebe Grüße, Eure Eva Terhorst

Links

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

* <http://trauerbegleiter.wordpress.com>

** <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>

Gute Vorsätze – guter Start ins neue Jahr

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen geht es um so mehr um die Balance zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Die Sehnsucht und die gemeinsamen schönen Zeiten überwiegen, auch wenn diese Zeiten längst vergangen sind. Die Zukunft allein zu erleben, scheint nicht erstrebenswert. Da liegt es nahe, so gut wie möglich, im Hier und Jetzt zu sein. Dies ist nicht so einfach. Es erfordert Willen, anfangs auch Disziplin, bis man sich umgewöhnt hat. Konzentration und ein wenig Hilfestellung gehören können wertvoll sein.

Da wäre noch die Frage zu klären: Bringt das wirklich etwas? Dazu habe ich im Spiegel einen ganz passenden Artikel gefunden, der belegt, dass Meditation und Übungen, um im Hier und Jetzt zu sein tatsächlich helfen – und zwar nicht nur ein Bisschen, sondern auch in schwierigen Situationen wie Depressionen. Aber lest selbst: <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-95169259.html>

Wer jetzt denkt, das klingt prima aber wie kann ich das in meiner Situation umsetzen, dem kann ich das folgende Buch nur wärmstens empfehlen.



Thomas Pfitzer: Gapra Meditation

Auf **Thomas Pfitzer** und sein Buch bin ich durch einen Artikel bei **mymonk.de** aufmerksam geworden. Dort schreibt er regelmäßig über Themen, die unser Leben bewegen. Der Titel des Artikels: **„Neun Verhaltensmuster, die deine Motivation ersticken“**. <http://mymonk.de/9-verhaltensmuster-die-deine-motivation-ersticken-thomas-pfitzer/>

Erst dachte ich: „Na ja, das kennt man doch alles schon.“ Aber dennoch begann ich seinen Artikel zu lesen. Gleich war ich von Stil und Inhalt sehr begeistert, was ich ihm sofort per Mail mitteilen wollte. Auf seiner Homepage entdeckte ich seine beiden Bücher für die ich mich sofort sehr interessierte. Ein kurzer Kontakt machte klar, ich würde sein Meditationsbuch: **„Gapra Meditation – die besten Techniken für mehr Gelassenheit und Leistung“**, im Begleitbrief vorstellen und dafür schickte er mir ein Rezensionsexemplar. Sein zweites Buch über Trennungen werde ich Euch im Laufe des Jahres vorstellen.

Thomas Pfitzer erklärt für mein Empfinden die Hintergründe von Selbstsabotage und anderen Verhinderern so anschaulich, nachvollziehbar und amüsant, dass ich mich beim Lesen gleichzeitig entspannt und inspiriert fühlte. Das macht natürlich Lust auf mehr. Im Rüstzeug, das er dem Leser an die Hand gibt, vereinen sich viele moderne psychologische Methoden wie NLP, EMDR/Wingwave, The Work, energetische Psychologie, systemische Arbeit und Hypnose mit traditionellen Systemen aus dem hawaiianischen Huna und der buddhistischen Philosophie. Herrn Pfitzers Ursprünge sind im Bereich Personalberatung und Coaching daher für manch Trauernden auf den ersten Blick vielleicht zu zackig und knackig aber beim Lesen habe ich mir vorgestellt, dass dieser Schwung auch ganz gut in einer Trauersituation helfen kann. Trauer ist sicherlich anders zu behandeln als „Alltagsprobleme“. Doch diese „Alltagsprobleme“ hat jeder Trauernde nach wie vor auch. Ich empfehle die Auseinandersetzung damit unter anderem deshalb, weil wir oft nach dem Tod eines geliebten Menschen das Gefühl haben, die Kontrolle über unser Leben zu verlieren. Am Tod können wir nichts mehr ändern aber es ist wichtig, bei anderen Themen, die unser Leben bewegen, die Dinge in unsere Hände zu nehmen. Mir gefällt, dass er aus seiner Erfahrung und dem Besten vieler Methoden etwas Neues entwickelt hat, das sehr gut in unsere moderne Lebensweise passt und dadurch relativ einfach umsetzbar ist.

Als kleine Motivation bekommt die erste Mail mit dem Betreff **„Meditation“** und der Adresse das **„Gapra Meditationsbuch“ von Thomas Pfitzer** als Geschenk.



Trauerkinderbuch als App oder CD: Abschied von Maumau von Sophie Westarp



Als Sophie Westarps Katze „Frau Katze“ vor drei Jahren verstarb, war sie sehr traurig darüber. Sie hatte den Sterbeprozess von Frau Katze zu Hause mit Hilfe ihrer einfühlsamen Tierärztin begleitet. Sophie erinnerte sich daran, wie sie auch als Kind mehrmals von einem geliebten Haustier hatte Abschied nehmen müssen und wie schmerzhaft das jedes Mal gewesen war. Zur Trauerbewältigung und zum Trost für alle Kinder, denen es ähnlich geht, beschloss sie, ein Bilderbuch darüber zu machen. Als Grafikerin und Illustratorin gelang es ihr, eine animierte Geschichte entstehen zu lassen, die durch einfache Bilder, kindgerechte Texte, untermalt mit Geräuschen und einem selbstkomponierten Lied alles hat, was ein gutes Buch für trauernde Kinder braucht. Und fast wie in der Geschichte im Buch, hat Sophie nun wieder zwei neue Katzen, die Mauzi und Plauzi heißen.

Erhältlich ist dieses Kinderbuch als App für Androidtablets im Google Play Store für 1,79 € unter:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.de.abschiedvonmaumau.abschiedvonmaumau&hl=de>

Als CD kann dieses animierte Kinderbuch für 6 € plus 2 € Versand hier bestellt werden:
<http://abschiedvonmaumau.de/>

Die Merkmale dieses animierten Bilderbuchs sind:

- ★ Umfang: 31 Seiten, davon 16 animierte Bildszenen
- ★ lebendig durch bewegte Bildszenen und ausgesuchte Sounds
- ★ kindgerechte und einfache Bedienung
- ★ werbefrei und ohne In-App-Käufe
- ★ für Erstleser sowie auch zum Vorlesen für Kinder im Kindergartenalter geeignet, empfohlen ab 5 Jahren
- ★ auch für Erwachsene ein Trost bei akutem Kummer
- ★ inklusive eines Kinderliedes

Die ersten drei Mails mit dem Stichwort „**Maumau**“ und der Adresse, bekommen eine CD geschenkt.



Schmuck für die Seele



Die Wichtigkeit von Symbolen während der Trauerzeit habe ich in den letzten Begleitbriefen immer wieder mal angesprochen.

Es gibt **Trauerperlen** von **Angelika Kaddik**, die man sich ans Revers steckt unter: www.trauerperle.de.



Trauerknöpfe von **Marian van Essen** unter: www.parlamore.de, Armbinden und schwarze Kleidung, um die Trauer und den Verlust eines geliebten Menschen auszudrücken.



Nun ist mir ein besonderer kleiner Katalog mit Schmuck für die Seele von **Inner Light** in die Hände gefallen. Engel und andere in Silber gearbeitete Symbole sind darin, die ich unbedingt mit Euch teilen möchte.



Ich könnte mir vorstellen, dass einer dieser vielen schönen Engel ein Symbol für die Liebe und Verbundenheit sein könnte, die Ihr zu Eurem geliebten Menschen empfindet. Natürlich sind diese Engel auch wunderbare Geschenke.



Man kann diese Engel immer bei sich tragen und sie in Momenten, die einem besonders schwer vorkommen, einfach berühren, um wieder Mut zu fassen. Sie sind sichtbar und präsent und nette Menschen, werden Euch vielleicht darauf ansprechen und wissen wollen, was dieser Engel für Euch bedeutet. Eine schöne Art, um ins Gespräch zu kommen.



Ein Blick auf die Homepage zeigt eine große Auswahl an schönen Schmuckstücken. Der zweite Blick führte mich zur Rubrik „Über uns“. Dort kann man über die Nachhaltigkeit von Entstehung und Produktion dieser besonderen Stücke nachlesen.



Der spirituell geprägte **Wolfgang Bartolain** ist zuständig für die Symbole. Sein Jugendfreund **Michael Trescher**, seit über 40 Jahren Goldschmied, setzt die Entwürfe und Ideen um, die dann in Thailand angefertigt werden. Hier ein Auszug aus den Produktionsbedingungen:



„Der Schmuck entsteht in Deutschland in einem kreativen, spirituellen Prozess. Gefertigt wird der **Inner-Light Schmuck** von einer traditionsreichen Gold- und Silberschmiede in Thailand, die von einem praktizierenden Buddhisten geführt wird, der die buddhistische Ethik auch tatsächlich in seinem Betrieb umsetzt. Die Arbeitsbedingungen, die Löhne, die Solidarität im Krankheitsfall sind vorbildlich geregelt.“



Dieser auf vielen Ebenen ganzheitlich gefertigte Schmuck ist aber durchaus bezahlbar und wer auch noch die wunderschönen anderen Symbole außer den Engeln sehen möchte, der findet sie hier: www.collection-inner-light.de



Kleine Helfer

Für Ruhe, Ausgeglichenheit und guten Schlaf

Als ich letztes Mal diese Rubrik geschrieben habe, begann ich zu überlegen, ob ich nicht eine CD aufnehmen könnte, die extra für die Schlaflosigkeit von Trauernden und deren besonderen Körper-, Geist-, Seele- Zustand geeignet ist. Gedacht getan: Wer möchte, kann die CD: „**Erholsamer Schlaf**“ nun bei mir bestellen. Durch meine Stimme unterstützt, im altbewährten Stil des autogehenden Trainings, helfe ich Euch, jedes einzelne Körperteil speziell unter dem Aspekt der Trauer und der dadurch verursachten Probleme und Schwierigkeiten zu entspannen. Im Anschluss kann der Hörer hoffentlich in einen erholsamen Schlaf fallen. Die geführte Entspannung dauert ca. 20 Min.

Die CD: „**Begegnung im Park**“ ist eine Phantasie-reise der besonderen Art. Ich führe Euch in eine Landschaft, in der alles gut und friedlich ist. Auf einer Bank werdet Ihr Euren geliebten Menschen treffen. Ihr könnt Euch dort mit ihm unterhalten und ihm Fragen stellen. Für diese Zeit könnt Ihr dann auch die CD unterbrechen. Da jeder unterschiedlich lange Zeiträume für seine Gespräche benötigt, habe ich die Sequenz ziemlich kurz gehalten. Jeder kann sich die Zeit so selbst einteilen und nach 2 – 3 mal, könnt Ihr Eurem geliebten Menschen auch ohne die CD begegnen.

Beide CDs könnt Ihr per Mail bei mir unter: info@trauerbegleiter.org bestellen. Sie kosten jeweils 5 € plus 2,50 € Versand. Hörproben und weitere Infos unter: www.trauerbegleiter.org



Kolumne

Zeit der kleinen zarten Zeichen

Hier stelle ich wieder eine der Geschichten über die kleinen Zeichen, die mir von Euch zugesandt wurden vor. In der heutigen Geschichte geht es um Schnee als Zeichen aus dem Jenseits und da wir derzeit viel Schnee haben, fand ich sie besonders passend.

Meine geliebte Omi starb vorletztes Jahr im November. Drei Tage vor ihrem Tod bat ich sie um ein Zeichen und sagte "Etwas Weißes" - damit ich es gut erkenne. Und so schickte meine Omi den ersten Schnee genau in dem Moment, als ich mich ins Auto setzte, um zu ihrer Trauerfeier zu fahren (28.11.). Und es schneite und schneite und der Schnee blieb genau bis zum Tag der Urnenbeisetzung am 14.12.. Wir standen auf einem winterlich weißen Friedhof und der Schnee verzauberte den letzten Ruheort meiner Omi. Aber nur kurz darauf begann alles ganz schnell zu tauen und ich fuhr bereits auf schneefreien Straßen zurück nach Dresden.



Ich freue mich, wie immer darüber, wenn Ihr mir Eure Geschichten und Bilder schickt. Zum Dank gibt es dann wahlweise entweder ein Trauertagebuch oder die CD mit der Traumreise als Geschenk von mir. Mehr Infos über diese beiden Sachen findet Ihr auf meiner Homepage: www.trauerbegleiter.org

Reise im Frühling

Die Trauer verarbeiten und dabei neue Wege und Ressourcen entdecken, könnt Ihr auf einer Trauerreise bei **Christa Samluck-Köpsel**. Im Frühling vom **4. – 8. Mai 2014** im zauberhaften **Landhotel „Teichwiesenhof“** in Johannisdorf bei Oldenburg, Schleswig-Holstein, inmitten wunderschöner und sprießender Natur. Die Küche verwendet viele Produkte aus der Region und zaubert sehr leckere Gerichte daraus.

Die An- und Abreise müssen selbst organisiert werden. Auf Wunsch wird vom Bahnhof Oldenburg abgeholt, Parkplätze sind vor dem Hotel vorhanden. Die Gruppengröße ist maximal 6 Teilnehmer.

Frau Samluck-Köpsel bietet dort schon seit längerem regelmäßig Trauerreisen an, kennt also Hotel und Umgebung gut. Ich kenne Christa persönlich als eine sehr einfühlsame und geduldige Trauerbegleiterin, der ich nahezu alles anvertrauen würde.

Mehr Infos und Bilder unter: <http://www.zeit-trauer-raum.de/Trauerreisen.html>

In eigener Sache

Vortrag und Gruppe zum Thema Trauer

Ich werde **Freitag, 14. Februar um 15 Uhr** einen Vortrag über **Trauer** in der **Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte, Lübecker Str.19, 10559 Berlin-Moabit** halten.

Eine gute Möglichkeit, mich und meine Arbeit kennen zu lernen. Ich stelle dort auch mein Trauertagebuch vor. Es ist geplant, daraus eine regelmäßige Trauergruppe entstehen zu lassen. Vortrag und Trauergruppe sind beide **kostenfrei**.

Bitte anmelden unter Tel. 22 19 48 58

pflegeengagement@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de

Impressum

Eva Terhorst, Jagowstraße 18 10555
Berlin, 030-399-065-58 in-
fo@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