



Begleitbrief



Juli / August 2014

Ihr Lieben,

hier kommt nun die Sommer-Ausgabe des Begleitbriefs.

Es geht diesmal um ganz unterschiedliche Themen:

- Ereignisse des Dritten Reiches und wie heute in meiner direkten Nachbarschaft damit umgegangen wird.
- Ihr könnt meine Vorschläge aufnehmen und Karten basteln. Toll, wenn ich von Euren Kreationen und Ideen Fotos und Bastelanleitungen bekomme, die ich dann hier verbreiten kann.
- Ein Buch und ein Kartenset zum Thema Trauer stelle ich vor und von beiden gibt es für die erste Mail, je ein Exemplar geschenkt.

Macht es so gut, wie es eben geht. Schritt für Schritt und manchmal eben nur von einer Minute zur nächsten.

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.

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>



Kreativ: Dankeskarten selbst gestalten

Ist ein lieber Angehöriger von uns gestorben, gibt es nicht mehr viel, was wir für ihn tun können. Kam der Tod plötzlich oder unter dramatischen Umständen, bleiben wir möglicher Weise mit dem unguuten Gefühl zurück, dass wir die Kontrolle über unser Leben verloren haben. So versuche ich immer wieder mit kleinen kreativen Tipps meine Klienten und Leser aufzufordern, durch kreative Ideen, so nach und nach das Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Zum Schreiben, Malen und Basteln benötigen wir unsere Hände und wir unterstützen unseren Prozess ganz praktisch, unser Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

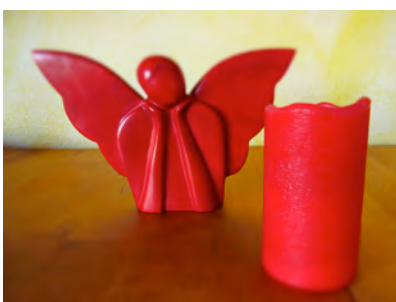
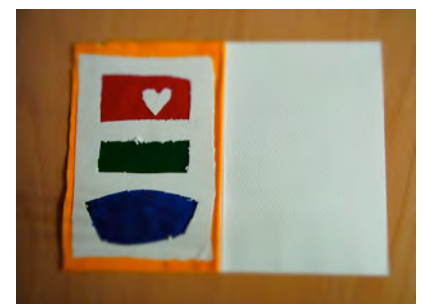
Dankeskarten beispielsweise nach der Trauerfeier selbst zu gestalten ist ein sehr früher Zeitpunkt, um damit zu beginnen, den Weg, den man nicht selbst gewählt hat, zu gehen. Einige haben vielleicht auch schon mit der Gestaltung der Trauerfeier begonnen eigene Vorstellungen umzusetzen. Es hat sich gezeigt, je eher wir mit dem Gestalten und die Dinge selbst in die Hand zu nehmen beginnen, um so bewusster verläuft die Trauerzeit und wir erstarren nicht so leicht in unserem Schmerz, denn wir befassen uns mit ihm und verleihen ihm Ausdruck.

Ich habe drei Karten-Ideen zusammengetragen und sollte nicht das Richtige dabei sein, dient dieser Artikel vielleicht als Anregung zu eigenen Ideen. Auf diese bin ich, wie immer, gespannt und freue mich sehr, wenn Ihr mir davon berichten könntet. Vielleicht kann ich die eine oder andere Idee im Begleitbrief übernehmen.



Hier habe ich weißes Aquarellpapier für eine Karte zurecht geschnitten. Sauber geknickt und gefalzt. Mit kleinem Abstand zum Kartenrand ein Stück geblühten Baumwollstoff abgeschnitten und mit Sprühkleber auf die Außenseite der Karte geklebt. Dann habe ich mit lockerer Hand eine kleine Blüte auf das pinke Kartonpapier aufgezeichnet, ausgeschnitten und den ausgeschnittenen Rest für den Mittelteil der Blüte ein wenig für den Blütenmittelpunkt zurecht geschnitten. Dann brauchte ich nur noch auf den bis dahin getrockneten Stoff den zugeschnittenen Karton plus Mittelteil aufkleben und zum Trocknen unter schwere Bücher o.ä. legen, damit alles schön glatt wird.

Diese Karte wurde von einem Trauergruppenmitglied gefertigt. Hier wird wie oben erst mal Aquarellpapier zurecht geschnitten. Dann passgenau eine Stück vom Aquarellpapier dazu genommen und je nach Übungsgrad entweder völlig frei oder mit Vorzeichnen mit einem Kuttermesser (es gehen aber auch Küchenmesser etc.) Formen ausgeschnitten. Bei dieser Karte wurde erst gelbes Krepppapier aufgeklebt und anschließend passend zu den Ausgeschnittenen Symbolen und Flächen farbiges Papier von hinten angebracht und anschließend im gesamten Stück aufgeklebt. Auch hier wieder unter schweren Büchern etc. trocknen.



Eine weitere Möglichkeit, wenn Ihr gerne fotografiert, ist sehr einfach und praktisch. Sucht Euch ein passendes Motiv und fotografiert es. Mittlerweile könnt Ihr in jeder Drogeriemarktkette Fotokarten mit eigenen Fotos ausdrucken. Auch Textfenster können eingefügt werden. Es erfordert etwas Geduld, bis man herausgefunden hat, was der Computer dort von einem möchte aber einmal durchgeklickt, kommt eine richtig sehenswerte Karte dabei heraus, die man auch in größerer Auflage problemlos und kostengünstig produzieren kann.

Dr. Martin Kreuels: Online-Buch-Shop für Trauernde und vieles mehr!



Der Witwer, Vater von vier Kindern, Buchautor, Fotograf und Biologe **Dr. Martin Kreuels**, über den ich in meinen Begleitbriefen schon öfter berichtet habe, hat einen **Online-Buch-Shop für Trauernde** aufgebaut. Das Besondere daran ist, dass er AutorInnen, die über das Thema Sterben, Tod und Trauer schreiben, dazu auffordert, ihre Bücher und Arbeiten zum Thema, seien sie bereits publiziert oder auch unpubliziert, in seinem Online-Buch-Shop zu veröffentlichen. Noch ungebundene Literatur ist dann in der Kategorie: **ungebundene Literatur** zu finden.

Schaut mal in die bereits bestehende Auswahl hinein: <http://www.fotografie-kreuels.de/buch-shop/>

Neues Buchprojekt für trauernde Männer

Letztes Jahr hat Martin Kreuels ein Buch über Männertrauer kreiert. Die Besonderheit: er hat viele Männer persönlich getroffen, lange Gespräche geführt und sich in seiner Wahrnehmung bestätigt gefühlt, dass die Trauer von Männern anders, vielleicht leichter, ausgedrückt werden kann. Das Ergebnis ist ein wunderbares Buch mit berührenden Bildern. Im Begleitbrief März 2014 habe ich ausführlich meiner Begeisterung über „**Männer trauern anders**“ Ausdruck verliehen. Anscheinend sind so viele Menschen davon ebenfalls angetan, dass Martin nun an „**Männer trauern anders – Band 2**“ arbeitet. Dafür sucht er wieder Männer, die sich trauen. Hier sein Aufruf:

Liebe Männer,

aus dem Kreis der Männer, die an dem ersten Buch (Männer trauern anders) mitgewirkt haben, kam die Anfrage (Wunsch), nun einen schriftlichen Teil zu erstellen. Diesen Wunsch möchte ich gerne aufgreifen und Anfang 2015 als weiteres Buch veröffentlichen.

Ich habe in den vergangenen Wochen mit einigen Männern einen Fragenkatalog erarbeitet. Die Teilnahme ist natürlich freiwillig und wird anonymisiert!

Für das kommende Buch hoffe ich, den Kreis der teilnehmenden Männer erweitern zu können. Ich freue mich deshalb, wenn die Fragen aus diesem Kreis weitergereicht werden. Der Rücklauf kann in Email- oder Briefform erfolgen. Handgeschriebene oder gedruckte Rückläufe tippe ich ab. **Einsendeschluss ist der 30.10.14**

Die nachfolgenden Fragen sind als Hilfestellung zu betrachten und müssen nicht streng nacheinander beantwortet werden.

Alter: Berufsstand: 1. Was ist passiert? Welches Ereignis löste die Trauer aus? 2. Wie war, wie fühlte sich ihr Leben vor dem Trauerereignis / -fall an? 3. Konnten sie sich vorbereiten oder war es ein plötzlicher Tod, Abschied, Unfall etc.? 4. Wie nahmen sie die Veränderung auf? 5. Was passierte mit ihnen in der ersten Zeit nach dem Ereignis? 6. Was war dann anders als vor dem Ereignis? 7. Was fühlten sie? War da Trauer und wie nahmen sie diese wahr? 8. Was sagte der Kopf und wie ging es ihrer Seele? 9. Was half ihnen gegen den Schmerz oder andere neuartige Gefühle (Kraftquellen)? 10. Hatten oder suchten sie Hilfe? 11. Was hat sich seit dem in ihrem Leben geändert? 12. Was war das Schlimmste für sie, was das Hilfreichste in der Krise? 13. Mit einigem Abstand, welche Bedeutung hatte die Trauer für ihr weiteres Leben? 14. Können Sie Phasen erkennen, die sie nach dem Verlust durchlebt haben? 15. Haben Sie, wenn Sie Ihre Partnerin verloren haben, heute eine Lebensgefährtin? 16. Was war weiterhin von Bedeutung?

Mir ist bewusst, dass die Beantwortung der Fragen Wunden aufreißt. Deshalb danke ich schon jetzt Allen, die mitwirken. Anderen Männern werden die Antworten eine Hilfe sein.

Mit den besten Grüßen Dr. Martin Kreuels

Totenfotografie

Wer nun noch immer nicht genug von der Arbeit von Martin hat, der kann sich den aktuellen Podcast über seine Arbeit als **Totenfotograf** anhören. Aber nicht erschrecken: anfangs kommt relativ laute und spritzige Musik. Das ganze Interview ist sehr interessant und eröffnet einen neuen/alten Bereich der Trauerarbeit. Martin erklärt sehr anschaulich, wie er dabei vorgeht und was ihm wichtig ist.

Totenfotografie: <http://wyme.de/nerd-meets-you-fur-martin-kreuels-ist-das-fotografieren-von-toten-menschen-seine-berufung-folge-23/>



Sally Gottfeld lebte bis Dezember 1933 in der Jagowstraße Moabit, in meiner Nachbarschaft

Letzten Sommer habe ich **Benjamin Gidron**, den Enkel von **Sally Gottfeld** kennen gelernt. Er war mit seiner Frau und seinen vier erwachsenen Kindern in Berlin-Moabit zu Besuch und hielt im Rahmen der **Initiative „Sie waren Nachbarn“** einen Vortrag über seine Familiengeschichte. Sein Großvater Sally Gottfeld war Ende Dezember 1933 mit seiner Frau Emma und seinen fünf Kindern, die erst in der Jagowstr. 13 und dann in der Dortmunder Str. 3 in Berlin-Moabit wohnten, in das damalige Palästina ausgewandert. In seinem Vortrag erzählte Benjamin Gidron, wie sein Großvater zu diesem, damals sehr schwierigen, aufwändigen, teuren und auch lebensgefährlichen Entschluss gelangte. Sally hatte im 1. Weltkrieg für Deutschland gekämpft und sogar das „Eiserne Verdienstkreuz“ erhalten. Nach der Machtergreifung durch die Nazis 1933 ging er, wie damals üblich, in Uniform zu einem Veteranentreffen. Dieses Treffen wurde durch SS-Angehörige gestört. Er wurde als Jude beschimpft, beschuldigt, unrechtmäßig die deutsche Uniform zu tragen. Anschließend wurde er in das damalige **Keller-KZ in der General-Pape-Straße in Schöneberg** abtransportiert. Link zur Gedenkstätte: http://de.wikipedia.org/wiki/SA-Gefängnis_Papestraße

Im Keller-KZ wurde Sally massiv geprügelt, beschimpft, mit dem Tode bedroht und schwer eingeschüchtert. Man hielt ihn mehrere Tage in Gefangenschaft. Er erhielt als Schlafplatz nur Stroh, das er sich mit vielen Mitgefangenen teilen musste, die aus offenen Folter-Wunden bluteten. Viele der Gefangenen verstarben an den maßlos gewalttätigen Prügelattacken. Sally wurde in den folgenden Monaten wiederholt eingesperrt und gedemütigt. Einflussreiche Kriegskameraden, die ihn immer wieder frei bekommen konnten, rieten ihm in aller Deutlichkeit, so schnell wie möglich das Land zu verlassen. Er, der sich bis dahin als patriotischer Deutscher verstanden hatte, begriff nur widerwillig, dass er in Deutschland nicht mehr erwünscht war. Diese Entscheidung rette ihm und seiner Familie das Leben. Andere Familienangehörige verstanden damals noch nicht, wie gefährlich das Leben in Deutschland geworden war und missbilligten seinen Entschluss. Ab 1941 wurde der Großteil der Familie in verschiedene Konzentrationslager deportiert und ermordet. Flucht und Ausreise war ihnen nicht mehr möglich. Die Deportationen wurden von der Synagoge Levetzow- Ecke Jagowstraße aus organisiert. Heute ein Mahnmal: <http://sie-waren-nachbarn.de/401>

Siegfried Lewin der blinde Schwager von Sally, arbeitete vor seiner Deportation im Juni 1943 in der Blindenwerkstatt von **Otto Weidt**. Dieser hatte einen Vertrag für die Produktion und Lieferung von Besen und Bürsten mit der Wehrmacht und war somit in der Lage, Juden in seinem Betrieb anzustellen, was ihren sicheren Tod aber nur bis Mitte 1943 hinaus zögerte. Heute ist diese Werkstatt in der Rosenthaler Str. 39 in Berlin-Mitte ein Museum (<http://www.museum-blindenwerkstatt.de>). Hier kann man gut nachvollziehen, unter welchen Umständen und mit welchem Mut und Einsatz Otto Weidt so lange wie möglich das Leben seiner Angestellten und deren Familien zu retten versucht hat. Anfang **2014 wurde von der ARD der Dokumentarfilm über Otto Weidt „Ein blinder Held“** ausgestrahlt: <http://www.daserste.de/unterhaltung/film/ein-blinder-held-die-liebe-des-otto-weidt/sendung/index.html>

Die sehr engagierten Mitglieder der Initiative: „Sie waren Nachbarn“ haben gemeinsam mit Benjamin Gidron erreicht, dass für 32 Angehörige der Familie Gottfeld/Lewin im kommenden Herbst Stolpersteine gelegt werden. Meine Familie wird die Finanzierung und Patenschaft eines der Stolpersteine übernehmen. Wer dies auch tun möchte, kann sich hier informieren: <http://sie-waren-nachbarn.de/1763>

Auf der Homepage von Benjamin Gidron kann man wesentlich mehr über seine Familiengeschichte erfahren: <https://sites.google.com/site/gidronancestry/>. Allerdings sind die Aufzeichnungen auf Englisch und Hebräisch. Von der Initiative „Sie waren Nachbarn“ wurde das Kapitel dieser Homepage: Nazizeit 1933- 1945 auf Deutsch übersetzt und ist hier zu finden: <http://sie-waren-nachbarn.de/wp-content/uploads/2013/06/gidron.pdf>

Schlaf-CD für Trauernde von Eva Terhorst

CD: Erholsamer Schlaf

Viele Trauernde schlagen sich die Nächte mit Schlaflosigkeit um die Ohren. Nacht für Nacht dreht sich das endlos scheinende Gedankenkarussell und sorgt dafür, dass sich der Tag/Nacht-Rhythmus verschiebt und das Problem so immer stärker wird. Viele möchten aber keine Schlaftabletten zu sich nehmen, um nicht tagsüber zu träge zu sein oder in eine Abhängigkeit zu geraten. Um auf sanfte und heilsame Art den natürlichen Schlafrhythmus zu unterstützen, habe ich eine speziell auf die Trauersituation abgestimmte CD besprochen, mit der ich Euch durch autogehende Entspannungsübungen begleite.

Diese CD dauert ca. 20 Minuten und hilft Euch gezielt trotz der Trauersituation zu einem ruhigen und heilsamen Schlaf zu gelangen. Abends vor dem Schlafen gehen angewandt, wird die Verarbeitung der Trauer unterstützt und der Schlaf, den man in der Krisensituation so dringend benötigt, auf sanfte Weise gefördert.

Solltet Ihr die CD bestellen wollen, schickt mir einfach eine Mail an info@trauerbegleiter.org, mit dem Stichwort: **Erholsamer Schlaf** und Eurer Adresse. Ihr bekommt dann eine Mail von mir mit meiner Bankverbindung. Sobald die Überweisung auf meinem Konto eingegangen ist, bekommt Ihr die CD samt Rechnung zugesandt.

Die CD kostet 5€ plus 2,50€ Versand.

Eine kleine Hörprobe findet Ihr hier: [Schlaf \(MP3\)](#)



Kartenset für Trauernde Von Sabine Gunia

Eine völlig andere Herangehensweise an das Thema Trauer hat meine Kollegin Sabine Gunia gefunden. Sie hat ein Kartendeck mit 61 Karten entwickelt, die dem Trauernden Hilfestellungen geben. Das Ganze in fröhlichen leichten Farben, die dem Nutzer die Schwere ein wenig nehmen.

60 Karten mit Vorschlägen für die Trauerverarbeitung in einem Säckchen, Format 9x13cm. Geeignet für jede Tasche.

Textauszug: Mit der Entwicklung dieses Kartendecks bin ich meinem großen Herzenswunsch nachgegangen.

Die Zeit der Trauer ist eine besonders intensive Zeit. Sie sind aufs Tiefste mit Ihren Gefühlen verbunden. In dieser Tiefe angekommen, sieht man oft nicht den nächsten Schritt. Dabei mögen Sie diese Karten unterstützen. Sie ziehen intuitiv die Botschaft, die Sie als nächstes unterstützt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Erfüllung mit dem Kartendeck für Trauernde finden.

Haben Sie Fragen, suchen ein Gespräch oder Begleitung, dann dürfen Sie sich gerne an Sabine Gunia wenden. Sie erreichen sie per E-Mail unter: sabine.gunia@live.de Tel.: 06053 2929

Sie möchten mehr über Sabine Gunia erfahren: www.sabinegunia.de

Die erste Mail an info@trauerbegleiter.org, mit dem Stichwort: „Trauerkarten“, bekommt ein Kartenset geschenkt. Bitte Namen und Adresse angeben.





Buchvorstellung: Angelika Kaddik "Wie aus Schmerzen Perlen werden"

Perlen gelten als Symbol für Trauer und Tränen. Und wie die Muschel mit ihrem Schmerz leben muss und dabei Schicht für Schicht ihr Perlmutter um die Verletzung legt, können auch wir unsere Trauer annehmen und Schritt für Schritt unseren ganz persönlichen Weg durch die Trauer gehen.

Angelika Kaddik begleitet uns mit ihrem Buch durch den Prozess des Trauerns, unterstützt mit tröstenden Texten, hilfreichen Ritualen und Körperübungen und entfaltet die Botschaft: Aus unserem Schmerz kann etwas Kostbares entstehen.

Die Perle als Symbol für Schmerz und Tränen

Ein Geschenkbuch für Trauernde mit unterstützenden Texten, Bildern, hilfreichen Ritualen und Körperübungen

Eine einfühlsame Hilfe für Betroffene

Ab 28. Juli 2014 im Buchhandel erhältlich.

Die erste Mail an info@trauerbegleiter.org mit dem Stichwort: „Trauerperle“ bekommt das Buch geschenkt. Bitte Namen und Adresse angeben.

Kulturnacht 2014 Südwestfriedhof Stahnsdorf Ich werde dort sein – Wer kommt auch?

Samstag, 23.08.2014 18:00 bis 24:00 Uhr Einlass: ab 17:00 Uhr

Die Kulturnacht auf dem Südwestkirchhof in Stahnsdorf wird diesen bedeutenden Kirchhof in eine kulturelle Landschaft verwandeln, in der Sie Überraschendes erwarten dürfen, Sinnliches erleben werden und Großzügiges spenden können. Selbstverständlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Alle Künstler treten zwischen 18 und 24 Uhr mehrmals und zeitversetzt auf, so dass Sie als Gast an diesem Abend so viel wie möglich erleben können. Ein Programm mit den Details zu Künstlern, Spielstätten und Spielzeiten können Sie vor Ort für 2 Euro erwerben. Der Erlös kommt dem Südwestkirchhof Stahnsdorf zugute. Mehr unter: <http://www.suedwestkirchhof.de/kulturnacht-2014.html>

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