



Begleitbrief



Ostern 2016

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>

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>

zu Ostern kommt wieder ein mal ein Begleitbrief.

Darin empfehle ich einen Tagesworkshop zum Thema „Trauer zulassen“ Es lohnt sich aber auch die Künstlerin mit ihrem Werdegang und ihrem gesamten Work-Shop-Angebot anzusehen.

Diesmal stelle ich euch ein etwas freches und gewagtes Buch zum Thema Tod und Leben danach vor. Vielleicht nicht jedermanns Sache, doch sich ab und an dem Thema Tod mit etwas Leichtigkeit zu nähern, finde ich nicht verkehrt.

Mein zweites Trauer-Online-Seminar beginnt bald und ich freue mich, wenn ihr die Infos darüber, die ihr im Begleitbrief findet, an Betroffene weiterleitet.

Ich stelle euch Heike Mahl mit ihren gefilzten Urnen vor und natürlich gibt es wieder einen Film-Tipp und ich lege euch wärmstens einen ganz besonderen Shop an Herz.

Nach Ostern beginne ich mit meinem nächsten Buch. Wundert euch also nicht, wenn es wieder etwas ruhiger beim Begleitbrief wird.

Und ganz aktuell wurde ich auf dieser wunderbaren Seite zitiert:

www.meinpapasagt.de

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.



Ulrike Hirsch: Tages-Work-Shop

“Alles darf sein – Heilsames Intuitives Malen als Begleiter in Zeiten der Trauer und des Verlustes“

Ulrike Hirsch ist eine Künstlerin der besonderen Art. Ihr intuitives Malen hat sie sich nach idem Studium an der Kunsthochschule Leipzig selbst erarbeitet, um Vieles von dem zu vergessen, was ihr dort beigebracht wurde, denn sie fühlte sich davon begrenzt. Davon profitieren wir heute, denn intuitives Malen berührt, verändert etwas in uns und jeder kann es – talentiert oder nicht. Schon als kleines Mädchen hat sie ernsthaft begonnen, ihren eigenen Stil zu entwickeln und war sich darüber sehr im Klaren, dass sie eine Künstlerin werden wird. Das ist geglückt! Aber lest selbst, wie sie den anstehenden Tages-Work-Shop beschreibt:

Datum: 09.04.2016, Zeit: 10:00 - 18:00

Workshop-Ort

[Café "DuckDich" in der Engelsburg](#)

An diesem Tag tauchen wir gemeinsam in das Heilsame Intuitive Malen & Zeichnen, so wie ich es lebe und liebe, ein. Ich möchte Euch Teilnehmern einen Einblick in diesen wunderbaren Weg geben und Euch Möglichkeiten anbieten, wie Ihr in Zeiten der Trauer oder des Verlustes ohne großen Materialaufwand Euren Gefühlen auf heilsame Weise Ausdruck verleihen könnt.

Eröffnet wird der Workshop mit einer Lesung der Autorin Sabrina Loyal. Ich lernte sie im vergangenen Jahr kennen, als ich für ihr Buch „[Engelchens Besuch](#)“ die Illustrationen anfertigte. Es war ein sehr berührendes und bereicherndes Projekt. Das Buch erzählt die bewegende Geschichte von drei kleinen Engeln und einer starken, mutigen Mutter, die ihre Kinder so sehr liebt, dass Sie das Unmögliche schafft: Für ihr drittes Engelchen steigt sie bis in den Himmel und kommt wieder zurück, weil sie weiß, dass sie noch gebraucht wird. Ein Buch für Groß und Klein, das sich mit dem frühen Sterben von Kindern und ähnlich jungen Menschen beschäftigt.

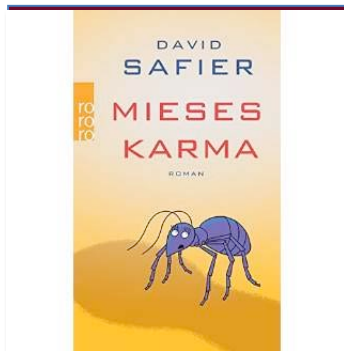
Im Anschluss an die Lesung werdet Ihr in vertrauensvoller und geborgener Atmosphäre verschiedene Möglichkeiten kennen lernen, wie Ihr auf dem Papier Euren Gefühlen und Gedanken Raum geben und Trost finden könnt. Ich gebe Euch Tipps und Anregungen, was Ihr tun könnt, um auch in schwierigen Zeiten Eure Seele zu nähren und zu pflegen. Es sind oft ganz einfache Dinge, die es uns ermöglichen, Momente der Stille und des Friedens einzuladen.

Für die Teilnahme am Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wir werden 13:30 bis 14:30 eine Mittagspause einlegen, in der wir uns vom Steinhaus der Engelsburg mit günstigen Menüs verwöhnen lassen und in entspannter Atmosphäre beisammen sitzen können. Ihr könnt Euch aber auch selbst versorgen und Essen und Trinken mitbringen.

Workshop-Zeit: Samstag, 9. April 2016, 10:00 – 18:00 Uhr Preis pro Person: 85,00 € inkl. Material Ort: Café "DuckDich" in der Engelsburg in Erfurt, Allerheiligenstraße 20/21

Anmeldung bei Ulrike Hirsch per E-Mail unter kontakt@ulrike-hirsch.de.



Buch-Tipp: David Safier „Mieses Karma“

Es ist kein trauriges Buch – wahrlich nicht! Es geht um Sterben, Wiedergeburt, Karma und um die Entwicklung einer reifen und mitfühlenden Seele, die in der Lage ist, selbstlos zu handeln, ohne sich selbst zu vergessen.

Das Ganze präsentiert, in einer flapsigen und auf den ersten Blick oberflächlichen Art, die man leicht entgegennehmen kann, die aber unterschwellig nicht nur das Thema Tod und das Leben danach sehr plastisch hervorhebt, sondern einen scheinbar schwerelos und ohne erhobenen Zeigefinger dazu einlädt, das eigene Leben und Verhalten zu überdenken.

Wenn ich Bücher entdecke, die mit dem Thema Tod frech umgehen, freue ich mich immer sehr, denn dieses schwere Thema kann ein wenig Leichtigkeit und Verspieltheit vertragen. David Safier bedient dies und beim Lesen oder hören (ich habe es als Hörbuch) möchte man wissen, ob er dieses Tempo und die leichte, wie auch intelligente Schreibart mit entzückenden und gut durchdachten Ideen durchhalten kann. Er kann!

Hier ist der Klappentext. Allerdings hatte dieser mich anfangs nicht überzeugt, das Buch unbedingt lesen zu wollen. Ich bin froh, dass ich es dennoch getan habe.

Nichts hat sich Moderatorin Kim Lange mehr gewünscht als den deutschen Fernsehpreis. Nun hält sie ihn triumphierend in den Händen. Schade eigentlich, dass sie noch am selben Abend von den Trümmern einer russischen Raumstation erschlagen wird.

Im Jenseits erfährt Kim, dass sie in ihrem Leben sehr viel mieses Karma gesammelt hat. Die Rechnung folgt prompt. Kim findet sich in einem Erdloch wieder, mit sechs Beinen, Fühlern und einem wirklich dicken Po: Sie ist eine Ameise! Aber Kim hat wenig Lust, fortan Kuchenkrümel durch die Gegend zu schleppen. Außerdem kann sie nicht zulassen, dass ihr Mann sich mit einer Neuen tröstet. Was tun? Es gibt nur einen Ausweg: Gutes Karma muss her, damit es auf der Reinkarnationsleiter wieder aufwärts geht!

Wer dieses Buch mag, braucht nicht traurig zu sein, wenn er es zu Ende gelesen hat, denn nach dem großen und wie ich finde berechtigten Erfolg, ist ein weiterer Band erschienen: „Mieses Karma hoch2“. Ich habe es bisher noch nicht gelesen aber es steht auf meiner Liste. Lest worum es geht:

Die Gelegenheitschauspielerin Daisy Becker trinkt, raucht und bestiehlt auch schon mal ihre WG-Genossen. Mit Mitte zwanzig hat sie noch immer keine Ahnung, was sie mit ihrem Leben eigentlich anfangen will. Noch viel weniger weiß sie, was das Wort „Liebe“ eigentlich bedeutet. Und sie wird es in diesem Leben auch nicht mehr erfahren, gerät sie doch in einen tödlichen Autounfall mit dem arroganten Hollywoodstar Marc Barton. Daisy und Marc werden als Ameisen wiedergeboren und erfahren von Buddha, dass sie in ihrem Leben zu viel mieses Karma angesammelt haben.

Allerdings haben die beiden nur wenig Lust, fortan als Ameisensoldaten in den Krieg zu ziehen. Außerdem wollen sie um jeden Preis verhindern, dass Daisys bester Freund, von dem sie erst jetzt erkennt, was sie für ihn empfindet, und Marcs Ehefrau ein Paar werden. Was also tun? Gutes Karma sammeln, um die Reinkarnationsleiter über die Stufen Goldfisch-Storch-Schnecke hochzuklettern und wieder zu Menschen zu werden! Doch das ist nicht so einfach, wenn man sich nicht ausstehen kann und sich gegenseitig die Schuld an dem Unfalltod gibt. Und noch viel schwerer wird es, wenn man sich trotz allem ineinander verliebt ...

Viel Vergnügen beim Lesen und schreibt mir gerne, wie ihr es findet!

Neues Trauer-Online-Seminar

ab 6. Mai 2016

Trauer ist ganz individuell und in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich. So braucht manch einer schon nach wenigen Tagen und Wochen eine Trauerbegleitung und andere erst nach Monaten und Jahren. Es kann immer wieder in neuer Form Hilfsbedarf bestehen. Dieses Online-Seminar will auf alle diese Fälle Antwort geben.

Am Schwersten ist der Verlust des Partner oder des eigenen Kindes. Die Todesumstände sind ebenfalls ausschlaggebend dafür, wie intensiv die Trauer Zugriff auf unsere Gefühle hat. War der Tod durch eine tödliche Krankheit absehbar oder ist er plötzlich eingetreten? Konnten wir uns verabschieden oder waren noch Unstimmigkeiten zu klären? Hatte der Verstorbene ein erfülltes Leben oder ist er einfach wirklich zu früh gestorben?

Manchmal stirbt absehbar und vorbereitet ein geliebter Mensch nach einem langen erfüllten Leben und dennoch trifft uns dieser Tod mit einer Wucht, die wir uns nicht hätten vorstellen können. Überhaupt können wir uns Trauer um einen geliebten Menschen nicht vorstellen und nichts kann uns darauf vorbereiten, bis uns das Schicksal einholt. Wir hangeln uns von Tag zu Tag, oftmals von hilflosen Freunden und Kollegen umgeben, die gerne wüssten, wie sie uns helfen und unterstützen können. Doch wir fühlen uns wie im Auge eines Gefühlstornados, kennen uns selbst nicht mehr aus und sind jämmerlich überfordert.

Irgendwie muss das Leben aber weiter gehen und wir retten uns von einer Trauerinsel zur nächsten.

Manchmal scheinen dass es den Anschein nie wieder verlassen wir wollten. Das Um- und der Abstand zur immer größer. Unge- ständnisse treffen gerade in der Zeit, in und Verwandte am entstehen unüber- man nicht begreifen von ist, dass wir uns ziehen und darunter



die Löcher so tief, erweckt, dass wir sie können, selbst wenn feld entfremdet sich „normalen“ Welt wird duld und Missver- aufeinander und der man Freunde nötigsten braucht, windbare Hürden, die kann. Die Folge da- immer mehr zurück- leiden.

Nicht immer ist es in on möglich, sich für nen Trauerbegleiter,

oder einen Psychologen zu suchen. Die Trauer hat ihren eigenen Rhythmus und richtet sich nicht nach den Terminen der anderen. Sie meldet sich oft abends, nach der Arbeit oder an den Wochenenden. Während die meisten Menschen die Zeit mit anderen verbringen und genießen, wird uns, die wir kürzlich den Verlust eines geliebten Menschen erlebt haben, um so schmerzlicher bewusst, wie sehr uns diese Person mit all ihren Eigenheiten und Besonderheiten fehlt.

einer solchen Situati- die Trauerarbeit ei- eine Trauergruppe

Diese Trauerzeit möchte ich durch ein Online-Seminar begleiten und unterstützen. Zwölf Monate lang bekommen die Teilnehmer immer freitags per Mail Texte, Übungen, Affirmationen und Traumreisen zu einem bestimmten Thema innerhalb der Trauerarbeit. Die Themen sind an die Inhalte meines Buches "Das erste Trauerjahr" angelehnt. Gestützt werden kann diese Arbeit durch das Online-Tagebuch, das zum Seminar dazu gehört. Ausserdem gibt es jeden 2. Mittwoch im Monat von 20 – 21 Uhr einen Online-Chat.

Im Chat können wir uns über allgemeine und akute Erlebnisse aus dem Trauer-Alltag austauschen, uns gegenseitig stützen. Die Teilnehmer erleben, wenn auch nur virtuell und anonym, andere Trauernde, die einen ähnlichen Weg zu gehen haben. Auf Wunsch kann natürlich auch Kontakt untereinander hergestellt werden. [Anmeldung hier.](#)



Filzurnen von Heike Mahl



Heike Mahl ist Filzerin mit Leib und Seele. Sie bietet Kurse an und filzt auch pädagogisch mit Kindern. Sie sagt: „Filzen ist die Tätigkeit für mich bei der meine Ideen und meine Lust am kreativen Tun ganz direkt als Energie in meine arbeitenden Hände fließen. Eine Arbeit, die mir allergrößte Befriedigung gibt. Schmuck, Kleidung, Taschen, Wandbehänge, Spielzeug, Deko-Schnickschnack und Schmuckurnen entstehen mit Hilfe von Seife und warmem Wasser unter meinen einführenden Händen. Meine Hände, die jede Faser mit Geschick, Energie und Kraft an ihren Platz bringen. Die Beule, der Schwung, die Welle werden modelliert und dorthin massiert, wo sie Sinn machen und ihre ästhetische Wirkung entfalten. Filzen macht mich glücklich.“

Filzen in Zeiten der Trauer

Wenn Worte fehlen kann Filzen ein Ausdruck sein

„Als meine Mutter 2014 sehr plötzlich starb, war das Filzen meine Rettung. Immer wieder zog es mich in meine Werkstatt, um während der Arbeit wieder Bodenhaftung zu bekommen. Mit der Weichheit der Wolle kamen die Tränen, mit dem warmen Wasser die Erinnerung, mit dem fester werdenden Material die Sicherheit, dass es weiter gehen würde, anders, in einer neuen Form.“, schreibt Heike auf ihrer Homepage.

Die eigene Urne filzen



Welche Urne passt zu mir?

Die Frage hört sich an wie ein schlechter Witz, ist aber durchaus ernst gemeint. Sich schon zu Lebzeiten mit dem eigenen Tod zu beschäftigen hat nichts anrüchiges oder morbides, sondern zeugt von Realitätsinn und Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit. Es rüttelt an einem Tabu. Immer mehr Menschen wollen Selbstbestimmung auch in der Sterbephase und über den Tod hinaus. Verfügungen dahingehend bestätigen dies. Die eigene Urne mitten im Leben zu filzen bedeutet das Leben jetzt zu genießen in dem Bewusstsein der Endlichkeit.

Bei Heike Mahl kann man eine Urne selbst filzen, sie individuell anfertigen lassen oder auch eine vorgefertigte erstehen. Wie ihr euch denken könnt, gefällt mir die mit den rosa Rosen am besten.

Zu finden ist Heik Mahl in Paderborn:

allerley filz
Heike Mahl, Löherstraße 2,
33102 Paderborn
eMail: Heike.Mahl@allerley-filz.de
Fon: 05251/ 1807976
Web: www.allerley-filz.de

Wer gerne mal filzen möchte aber gerade keinen geeigneten Workshop findet und auch nicht genügend Platz dafür zu Hause hat, kann sich auch in Heikes Werkstatt einnisten, wo alles da ist, was man braucht. Ihr könnt aber auch das eigene Material mitbringen.



Film-Tipp

Birnenkuchen mit Lavendel

Ich war gestern mit einem guten Freund in diesem französischen Film, der aktuell in den Kinos läuft. Besagter Begleiter äußerte anschließend: "Zauberhaft aber leider nicht real". Das wollte ich daraufhin im Café diskutieren, denn er schien die unzähligen Schwierigkeiten, die die Hauptprotagonisten Louise und Pierre dauerhaft durchzustehen hatten, kaum in Erinnerung zu haben, weil der Film ein "Happy End" hatte. Für mich, die wie Louise selbst einen Lebenspartner verloren hat, fühlte sich der Film nicht unrealistischer an, als alles andere auch, was nach dem Tod eines geliebten Menschen in mein Leben getreten war.

Dadurch, dass nichts mehr war wie zuvor, ist die Chance auf eine geistige und seelische Öffnung für Ungewöhnliches stark gestiegen. Ich hoffe viele Menschen werden diesen Film sehen und sich von der umwerfenden Landschaft in der Provence, der Handlung und von der Ruhe und vom Können der Schauspieler dahin gehend verführen lassen, diese und ähnliche Begegnungen, wenigstens für einen Moment für möglich zu halten. Hier findet ihr die Filmkritik samt Link zum Trailer. Ich hoffe, ihr schaut ihn euch an und ich freue mich, wenn ihr mir darüber berichtet, wie euch der Film gefallen hat.



Memoria-Shop:

von Michaela Mielke

Michaela Mielkes Weg mit ihren Designs speziell für die Trauerkultur begleite ich schon lange. Ihr selbst entwickeltes und gestaltetes Sortiment erstreckt sich über Kerzen, Sinnlichter, Seelentröster, Karten und Tafelbilder. Alle handgefertigt und mit Liebe gemacht, um die Andacht an die Verstorbenen ein wenig mehr leuchten zu lassen.

Die Kerzen mit Spruchrolle wie alle anderen ihrer Angebote sind Unikate. Schöne Worte. Im wahrsten Sinne. Wie die Symbole wird auch die Kalligrafie per Hand mit dem Pinsel aufgetragen und macht die Spruchrolle zu einem Unikat. Feinstes, handgeschöpftes Papier aus 75% Kunstseide und



25% Baumwolle. Jedes einzelne Blatt hat seine ganz eigene Struktur und besondere Haptik. Von Hand gegossene Kerze mit Glockenspitze. Das Wachs bildet durch ein spezielles Gießverfahren bei jeder Kerze eine einzigartige rustikale Oberfläche.

Wer mehr möchte, wird hier fündig:
<http://www.memoriashop.de>

Alleine sich durch die schön gestalteten Produkte zu klicken oder die Stufen in wunderschönen Fotos, wie ein Seelentröster entsteht, an sich vorbei ziehen zu lassen, erdet einen. Der ganze Shop strahlt Frieden, Ruhe und würdevolle Andacht aus.

„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 seit Herbst 2015 im Handel erhältlich.

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 nächste Online-Seminar startet am Freitag, 6. Mai 2016** 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. Der Begleitbrief darf sehr gerne geteilt werden. Den Gebrauch und Nutzen meines Trauertagebuches erkläre ich auf meiner Homepage. Bestellungen bitte per Mail an: info@trauerbegleiter.org