



Begleitbrief



Mai 2013

Ihr Lieben,

über die vielen positiven Feedbacks für meine Begleitbriefe, freue ich mich immer sehr. Sie motivieren mich und bereiten mir beim Schreiben ausgesprochen viel Freude. Herzlichen Dank dafür!

Dieser Begleitbrief beginnt mit einem Aufruf an trauernde Männer. Martin Kreuels hat in der Trauer um seine Frau erlebt, dass Männer offenbar anders trauern als Frauen. Er möchte nun der Trauer von Männern Ausdruck verleihen und sucht für einen Bildband Teilnehmer. Aber lest mehr auf der nächsten Seite darüber und verbreitet bitte sein Gesuch, damit ein schönes und aussagekräftiges Buch entstehen kann.

Ein ganz neues Buch „**Betroffene kommen zu Wort**“ hat den Weg zu mir gefunden. Es erscheint im Juni und ist eine Sammlung von Geschichten von Angehörigen von Gewaltopfern. Erschütternd und berührend zugleich wird unser Horizont dafür geöffnet, mit welcher Selbstverständlichkeit wir doch unser Leben nehmen, wenn alles glatt läuft. Wir beschweren uns vielleicht über kleine Unwegbarkeiten und ärgern uns über nichtige Dinge, bis sich das Leben für uns durch einen Schicksalsschlag ganz plötzlich verändert und wir uns dringend unsere Alltagsprobleme zurückwünschen.

Im letzten Begleitbrief gab es die kleinen Herzen als Lesezeichen zu nähen, diesmal geht es um das Thema „Neue Liebe in der Trauerzeit“ und es gibt auch wieder eine Bastelanleitung für ein schönes Erinnerungsstück.

Natürlich gibt es auch noch ein paar weitere kleine Tipps.

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>



Wie können Männer ihrer Trauer Ausdruck verleihen?

Der neue Bildband von Dr. Martin Kreuels, Buchautor von "17 Jahre wir" braucht Ihre Unterstützung!

Ich bitte um Ihre Mithilfe und Verbreitung meines Gesuches:

"Männer trauern anders" ist mein Arbeitsschwerpunkt, dem ich als Autor und Fotograf seit einigen Jahren nachgehe. Die dafür notwendigen Erfahrungen liegen in meiner Biografie (Verlust von zwei Kindern und meiner Ehefrau), aber auch in meiner ehrenamtlichen Arbeit (Leitung eines Trauercafes) verankert.

Durch meine Arbeit als Fotograf und Autor musste ich im Laufe der Jahre feststellen, dass die meisten Männer, wenn es um ihre Trauer geht, keine guten Redner sind. Für mich folgt daraus, dass es andere Wege geben muss, das Thema aufzugreifen.

Aus diesem Grund plane ich einen Bildband. Ziel ist es, Bilder zusammenzutragen, die die Trauer der Männer darstellen. Dies können gegenständliche, emotionale Aufnahmen oder auch Handlungen sein, die stellvertretend für ihre Trauerzeit stehen. Es können bestehende Bilder sein, oder Bilder die wir erst erstellen. **Alles kann anonymisiert werden. Kosten entstehen nicht.**

Vorgehensweise:

In einem persönlichen Gespräch mit den Männern, die ich auch bundesweit besuche, wird ausgelotet, wie ein typisches Bild aussehen könnte. Die Dauer des Gespräches bestimmt der teilnehmende Mann, ebenso den Ort und den Zeitpunkt.

Im nächsten Schritt wird entweder ein bestehendes Bild vom betreffenden Mann herausgesucht oder von mir erstellt. Die Bilder werden zusammengetragen und in Buchform umgesetzt.

Vor der Drucklegung werden alle Männer erneut angeschrieben und um die Freigabe der betreffenden Seite gebeten.

Damit Sie einen kleinen Eindruck meiner Arbeiten erhalten, habe ich Ihnen ein paar Links angefügt.

- Für meine nationalen und internationalen Fotoausstellungen verweise ich auf: <http://www.fotografie-kreuels.de/ausstellungen/>
- Für meine aktuellen Bücher (Lesungen) verweise ich auf diese Seite: <http://www.fotografie-kreuels.de/lesungen/>
- Es gibt von einem kleinen Sender einen Film zum Aufruf: <http://www.youtube.com/watch?v=UuefBu0D--g>
- Zeitungsartikel: <http://www.wn.de/Muenster/Stadtteile/Nienberge/Ausdrucksformen-fuer-die-Trauer-Dr.-Martin-Kreuels-moechte-mit-hinterbliebenen-Maennern-einen-Bildband-erstellen>
- Darüberhinaus war ich Teil der Themenwoche (Leben mit dem Tod) der ARD im Herbst 2012.

Ich hoffe auf Ihr Interesse und freue mich über Ihre Rückmeldung. Gerne stehe ich für Ihre Fragen zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Martin Kreuels

Alexander-Hammer-Weg 9
48161 Münster
Tel.: 02533-933545
Mobil: 0171-5075943
Mail: kreuels@aradet.de
Internet: www.fotografie-kreuels.de



ANUAS e.V.

Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen



„**Betroffene kommen zu Wort**“ aus meiner Sicht ein längst überfälliges Buch, denn in Deutschland wird nach wie vor der Täterschutz groß geschrieben. An die Opfer und deren Angehörigen wird dabei gar nicht oder nur verschwindend gering gedacht. Hilfe kann nicht erwartet werden, psychische Probleme und der Ausschluss aus dem sozialen Umfeld scheinen vorprogrammiert. Wir alle sind uns wahrscheinlich darüber einig, dass der Verlust eines geliebten Menschen das Schlimmste ist, was einem passieren kann. Er bringt uns über Jahre aus dem Tritt und verändert das Leben – oftmals tiefgreifend. Und das schon bei Todesfällen durch Krankheit oder Unfall. Wie unvorstellbar anders ist es dann bei Mord oder anderen Gewaltverbrechen?

Betroffene kommen zu Wort



Wie geht es betroffenen Angehörigen nach dem Mordfall an ihrem Angehörigen / Kind?

Marion Waade

speiberg

Manch einer ist, statt den Raum für seine Trauer zu bekommen, erst einmal sogar tatverdächtig. Um Traumbehandlung und Psychotherapie ist sich selbst zu kümmern, die von der Krankenkasse bezahlten Psychologen sind auf Monate und Jahre ausgebucht. Ruhe finden, können Angehörige oft nur, wenn der Täter gefasst wird und eine einigermaßen nachvollziehbare Strafe bekommt, was selten der Fall ist. Aber selbst dann liegt hinter den Betroffenen ein langer, schmerzlicher und oft unbegreiflicher Weg der durch Behörden, Gesetze und oft auch durch einen rechtsfreien Raum geprägt ist, der nicht in Worte zu fassen ist. Eine große Einsamkeit füllt nahezu das ganze Leben aus und lässt Anderem kaum noch Platz. Diese Einsamkeit ist nicht nur im Verlust des verlorenen, geliebten Menschen begründet, sondern wird oftmals durch das überforderte Umfeld verursacht, das in der Zeit, in der das große Bedürfnis nach getragen und unterstützt sein besteht, leider versagt.

Marion Waade und ihre Familie kennt das aus eigener Erfahrung. Ihre Tochter wurde von ihrem enttäuschten griechischen Liebhaber in Griechenland ermordet. Da dort Korruption zum Alltag gehört, hat die Familie keine Chance auf Aufklärung der Tat und auch nicht die Möglichkeit, ihre tote Tochter zu beerdigen. Die Leiche liegt vermutlich irgendwo anonym verscharrt in Griechenland und die Behörden dort tun alles, um den Fall wohl zu verschleiern. Vom deutschen Staat ist keine Unterstützung zu erwarten, keiner fühlt sich zuständig und niemand scheint kompetent. Eine furchtbare Situation in der die Betroffenen alleine gelassen werden, Umstände, die die ganze Familie krank machen. Diese ergreifende Geschichte hat sie im Buch: „**Was bleibt, ist Sus Liebe**“ niedergeschrieben.



Marion Waade geht einen neuen Weg mit dem Schicksal ihrer Tochter und somit auch mit dem der ganzen Familie. Sie ist offensiv, damit sich die Verhältnisse ändern und damit andere in einer vergleichbaren Situation gestärkt werden. Sie hat **ANUAS e.V.** gegründet, eine Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen www.anuas.de. Dabei fällt auf, dass bundesweit dies die einzige Interessenvertretung dieser Art ist.

„**Betroffene kommen zu Wort**“ von Marion Waade erscheint Anfang Juni im Spiegel Verlag. Während ihrer Arbeit für ANUAS e.V. hat die Vorsitzende des Vereins die Geschichten von Betroffenen zusammengetragen, um ihnen eine Stimme für ihre kaum in Worte zu fassende Geschichten zu verleihen. Die ersten beiden Mails, die mich mit dem Stichwort „**Opferschutz**“ und der Adresse erreichen, bekommen von Marion Waade je ein Exemplar geschenkt.

„**Was bleibt, ist Sus Liebe**“ ist bereits im Buchhandel erhältlich. Ein Buch das mich sehr berührt. Danke an Marion Waade und alle ihre Helfer und Unterstützer für diese unermüdliche und schwere Arbeit, die so wichtig ist und die unseren Glauben an die Menschlichkeit stärkt.



Liebe in der Trauerzeit

Tiefe Trauer und unbändige Lebenslust zur gleichen Zeit ist ein Phänomen, über das viele Trauernde berichten. Damit klar zu kommen, ist nicht ganz einfach, denn diese Empfindungen erscheinen auf den ersten Blick völlig entgegengesetzt, obwohl sie sehr eng miteinander verbunden sind.

Das kann oft verwirrend und ungeheuer anstrengend sein, denn obwohl man sich bei einem Partnerverlust nicht vorstellen kann, jemals wieder eine andere Person so nahe an sich heran zu lassen, passiert hin und wieder genau dies. Eine neue Liebe kommt des Weges daher und das manchmal sogar noch bevor das erste Trauerjahr vergangen ist.

Ein Wirrwarr von Schuldgefühlen, Ängsten, Freude und Schmetterlingen im Bauch beginnt. Das kritische Umfeld aus Familie, Freunden und Kollegen reagiert vielleicht besorgt oder sogar wertend. Daher verbergen viele Trauernde ihre neue Liebe für eine lange Zeit vor der Öffentlichkeit. Denn auch sie selbst empfinden die Hinwendung zu einer neuen Liebe als Verrat am verstorbenen Partner und finden sich in einem großen moralischen Konflikt wieder.

Wem dies wiederfährt, braucht sich keine Gedanken und Vorwürfe zu machen – es kommt öfter vor als wir denken und ist völlig normal. Ja, sogar begrüßenswert und gesund, solange achtsam damit umgegangen wird und der neue Partner nicht dazu dient, die Trauer um den geliebten Verstorbenen zu verdrängen.

Gerade wenn ein geliebter Mensch stirbt, erfahren wir die Intensivität des Lebens. Ist der Partner nach einer langen qualvollen Krankheit verstorben, hat der Abschiedsweg vermutlich schon vor seinem Tod begonnen. Wenn wir die Schmerzen und den Kampf um das Leben des Partners so hautnah miterlebt haben, wird uns das Geschenk unseres Lebens bewusster denn je. Der Verstorbene kann nun seine Wünsche nicht mehr verwirklichen, neue Fähigkeiten können nicht mehr erlernt werden, romantische Sonnenuntergänge und eine erfüllte Sexualität gehören unabdingbar der Vergangenheit an, die Endlichkeit des Lebens ist nun für den übrig gebliebenen Partner nicht mehr auszublenzen.

So schmerzhaft diese knallharten Erfahrungen für uns auch sind, so sind sie auch ein Geschenk. Uns ist die Schönheit des Lebens und die Bedeutung von Liebe bewusster und wertvoller als jemals zuvor. Damit kommt auch der Drang nach Lebendigkeit und Austausch oftmals mit einer nie gekannten Intensivität an die Oberfläche. Gleichzeitig herrscht tiefe Trauer, das Leben scheint ohne den Partner sinnlos, ein Teil von uns möchte dem Partner am liebsten folgen. Unglaubliche und scheinbar unvereinbare Gegensätze ergreifen ungefragt und auch unkontrolliert Besitz von uns. Wir haben keine Übung darin, dieses weit auseinander klaffende Spektrum von Gefühlen und Erleben auszuhalten, geschweige denn damit vertraut umzugehen.

Die tiefe Trauer und die intensive Lebenslust sind beide für sich genommen als Einschnitt ins Leben schon anstrengend genug. Im Doppelpack und mit ihrer Gegensätzlichkeit kaum vereinbar und auslebbar. Auch hier gilt es, viel Geduld, großes Verständnis und Mitgefühl für sich selbst an den Tag zu legen. Auch das ist nicht leicht, da das Mitgefühl oft beim verstorbenen Partner verankert ist, denn er kann in unserer Welt nun nichts mehr ausrichten.

Ein neuer Partner bedeutet auch, in der schlimmsten Zeit des Lebens nicht mehr alleine zu sein. Ist jemand Neues bereit, in so einer belastenden Situation an unsere Seite zu treten, dann ist das beachtlich und wir wissen von Anfang an, diese Person scheut keine Schwierigkeiten und ist vermutlich auch später nicht bei der ersten Hürde auf und davon. Manche von uns sind davon überzeugt, dass uns der Verstorbene nur das Beste wünscht und uns vermutlich diese neue Liebe von ganzem Herzen gönnt und geschickt hat, damit wir nicht mehr so alleine sind und jemanden haben, mit dem wir die Geschenke des Lebens erleben können.

Andenken

Erinnerung

Veränderung

Dazu benötigen wir:

- Bilderrahmen
- Zickzackschere
- Sprühkleber (Uhu ablösbar)
- Stoff eines Kleidungsstückes
- Pappe



Um dieses Andenken zu gestalten, braucht man nicht besonders kreativ zu sein aber vielleicht nur ein wenig Mut, denn Ihr sucht Euch ein Kleidungsstück des Verstorbenen heraus und werdet es verändern. Der kritische Moment ist, wenn Ihr mit der Schere anfangt, den Stoff zu zerschneiden. Danach wird es leichter.

Ihr schneidet also mit der Zickzackschere den Stoff passend zur Größe der Pappe und des Bilderrahmens, besprüht bitte nur die Pappe mit dem Sprühkleber wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben, wartet ca. 20 Minuten, und fügt dann Stoff und Pappe zusammen. Danach das Ganze in den Rahmen einbauen und einen schönen Platz für das neue Andenken finden.

Es gibt aber auch eine etwas aufwändigere Variante mit 20 kleineren Pappen (6 x 6 cm), einem größerem Bilderrahmen (50 x 50 cm), einem Karton (30 x 40 cm) und verschiedenen Stoffen, die passend zu dem Stoffstück ausgewählt und arrangiert werden, wie auf dem unteren Bild. Natürlich können unzählige andere Varianten gewählt werden. Dies sind nur Vorschläge.



Auf Wunsch fertige ich diese kleinen Erinnerungskunstwerke nach Absprache auch individuell an.

TV – und andere Hinweise



- **Donnerstag, 23. Mai, 22.30 Uhr, WDR**

Wenn die Mutter stirbt

Drei Kinder und ein Vater – plötzlich allein

Es sollte eigentlich ein Freudentag sein. Der Tag, an dem Linda Maria geboren wird. Es ist das dritte Kind von Michael und Celia. Auch die zehnjährige Anna und der siebenjährige Paul fiebern dem neuen Geschwisterchen entgegen. Doch der 13. März 2012 wird für die ganze Familie ein grausamer Schicksalstag. Nichts ist danach wie es war: Bei der Geburt gibt es Komplikationen. Kurz danach stirbt die Mutter. Ein tragischer Unglücksfall, sagt das Krankenhaus, gravierende Fehler der Ärzte, sagt Michael.

In der Mediathek unter:

<http://www.wdr.de/tv/menschenhautnah/sendungsbeitraege/2013/0523/muttergestorben.jsp>

- **Sonntag, 9. Juni 11.05 Uhr, 3sat**

„Knistern der Zeit“

„Knistern der Zeit“ erzählt die Geschichte eines scheinbar unmöglichen Projekts: Ein afrikanisches Bayreuth, eine Oper in Afrika? Im Mittelpunkt Christoph Schlingensiefel, der Künstler aus Deutschland, der trotz schwerer Krankheit immer wieder nach Afrika reiste. Mehr unter: <http://newslog.operndorf-afrika.de/newsfeed/tv-termine-knistern-der-zeit-bei-3sat-und-zdf-kultur/>

- **Podcast:**

„Trauer ist eine besondere Form der Liebe“

Roland Kachler im Gespräch mit Dr. med. Marco Ramadani

<http://energiebrief.dr-ramadani.de/podcast-010-trauer-ist-eine-besondere-form-von-liebe-doc-ramadanis-podcast-nr-10>

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