



Begleitbrief



November 2013

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://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>

Es ist November und das Thema Trauer ist in allen Medien vertreten.

Vom 11. bis zum 17. November findet die Berliner Hospizwoche statt. Im Programm sind viele schwierige Themen ums Sterben wie zum Beispiel die Frage, ob wir Sterbehilfe brauchen, vertreten.

Filme, Vorträge, Lesungen, Liederabende, Diskussionen und mehr finden im Kino Babylon, in Spandau, Schöneberg und Wilmersdorf statt. Die Hospizwoche endet mit einem Gottesdienst im Berliner Dom.

Hier geht es zum Programm:

<http://www.hospiz-berlin.de/index.php?id=107>

In diesem Zusammenhang möchte ich auf zwei Lesungen von zwei Autoren, die ich persönlich kenne und deren Arbeit ich sehr schätze aufmerksam machen.

Damit die trauernden Kinder nicht zu kurz kommen, stelle ich auch ein Buch für Kinder vor.

Außerdem gibt es eine Anfrage vom rbb für eine 30 minütige Reportage „Tod ohne Abschied“ über die in diesem Begleitbrief mehr zu erfahren sein wird.

Herzliche Grüße

Eure Eva Terhorst



Lesung: Dr. Martin Kreuels, „17 Jahre wir“

Trauern bedeutet lieben

„17 Jahre wir“ - ein Buch von Martin Kreuels über den Tod seiner Frau, den Verarbeitungsprozess und die Liebe, die bleibt

Was kann helfen, wenn man um die geliebte Frau trauert? Wie verarbeitet man den brennenden Schmerz des unwiederbringlichen Verlustes und die Angst vor dem Alleinsein? Wie funktioniert man weiter, weil die Kinder, die ihre Mutter verloren haben, wenigstens einen Vater brauchen?

Der Austausch mit anderen Betroffenen könnte helfen. Wie haben sie alles erlebt, überlebt und vielleicht sogar verarbeitet? Auf die Schnelle jemanden zu finden, ist da nicht einfach. Martin Kreuels macht sich alternativ auf die Suche nach Büchern von Männern, die ihre Partnerin – ihre große Liebe – verloren haben und nun mit den Kindern alleine zurück geblieben sind. Er findet keine.

Schon während der langen und beschwerlichen Krankheit seiner Frau Heike, beginnt er seine Gefühle und Wahrnehmungen aufzuschreiben. Er schreibt, manchmal um nicht den Verstand zu verlieren, manchmal einfach, um die Dinge aus dem Kopf zu bekommen oder nur, um sich zu spüren, zu merken, dass das was ihm und seiner Familie passiert, real ist, kein Traum sondern echt, dieser unglaubliche nicht auszuhaltende Schmerz ist nachvollziehbar und berechtigt.

Schreiben hilft Martin und so beginnt er nach und nach Heike ein liebevolles Denkmal zu erschaffen und ein wichtiges Andenken für seine Kinder an ihre Mutter greifbar zu machen. Es entsteht ein kleiner Gedichtband „**In meiner Trauer**“, der nicht nur durch die authentischen Worte spüren lässt, was ihn umtreibt, ihn bewegt. Als Fotograf lässt er auch seine Bilder sprechen. Sie unterstreichen Trauer, Liebe, Sehnsucht, Angst und Verzweiflung – in schwarz weiß, schlicht und stilvoll.

Doch das reicht ihm nicht. Auch die Erlebnisse um die Krebskrankheit von Heike, die den Alltag bestimmt haben, die Reaktionen des Umfeldes und die Fassungslosigkeit über dieses Schicksal lässt er zu Wort kommen. Heike hat trotz der großen Liebe und Verbundenheit zwischen ihnen beiden Dinge, die ihre Seele beschwerten, für sich behalten. Vermutlich um Martin zu schützen und um ihm aus Liebe nur ihr Bestes zu geben. So macht er sich postum auf die Suche nach ihrem Innenleben, findet ihre Tagebücher, von denen er nichts wusste und gewinnt so noch tiefere Einblicke in die Gefühlswelt seiner über alles geliebten Frau.

Unverstellt und klar schreibt Martin Kreuels nieder was ihn von all dem erreicht, was er versteht und welche Fragen offen bleiben. Er schreibt aber auch über seine Hilflosigkeit und über die Vorwürfe, die er sich macht. All das kann nichts ändern an der großen und tiefen Liebe, die diesen beiden Menschen vor 17 Jahren geschenkt wurde, auch wenn er sich nun auf den Weg macht, sein Leben schweren Herzens weiter zu führen und sich wieder für Neues zu öffnen.

Am Dienstag, den 12.11. um 15:10 Uhr liest Dr. Martin Kreuels aus seinen Büchern: "In meiner Trauer" und "17 Jahre wir" für die Berliner Hospizwoche in Berlin-Spandau (Rathaus Spandau Bürgersaal, Carl-Schurz-Str. 2-6, 13597 Berlin). Wer kommen möchte ist herzlich eingeladen.



Lesung: Susanne Jung „Besser leben mit dem Tod“

Sehr bewegend und eindringlich schildert die Berliner Bestatterin Susanne Jung zum Einstieg in ihr Buch die Art und Weise, wie ihre Mutter starb. Sie war damals als 19jährige die Einzige am Krankenbett.

Schwer war es. Tabubeladen. Was blieb, waren die Schuldgefühle, Scham und Reue. Die beschriebenen Gefühle erklären, warum sie es sich zur Aufgabe gemacht hat, dass Sterbende- und eben auch Hinterbliebene - im Tod Frieden finden. Susanne Jung zeichnet ihren Lebensweg und spricht über die Abschiede, die sie nehmen musste, und ihren eigenen Umgang damit.



Aber dort macht sie nicht Halt, berichtet auch über Schicksale aus ihrer Praxis, Erfahrungen in der Arbeit mit Angehörigen und flicht nebenbei ihre Philosophie vom Leben und Sterben ein. Ruhig, einfühlsam und unaufgeregt geht sie hierbei vor und vermittelt so, dass die oft irrational erscheinenden Empfindungen, die man nach dem Tod des geliebten Menschen hat, durchaus normal sind und auch Raum beanspruchen dürfen und sollen. Es ist im Grunde ein stilles Plädoyer für ein bewusstes Sterben und gegen die Sprachlosigkeit und die Tabus, die mit dem Tod in unserem Land verbunden sind. Sie beschreibt, wie falsch es sein kann, wenn den Hinterbliebenen die Möglichkeit zum Abschiednehmen genommen wird.

Wie schwer die lebenslange Last sein kann, wenn man komplett vom Tod des oder der Liebsten entlastet wird. Wie nötig es oft für Sterbende ist, Bilanz zu ziehen, abzurechnen, um endlich und in Frieden loslassen zu können. Und wie heilsam es für die Überlebenden sein kann, selbst Hand anzulegen oder schlicht den Mund zu öffnen und zu sprechen. Fazit: Ein (ge)wichtiges Buch. Mehr als nur lesenswert.

Buchbesprechung im Veranstaltungsmagazin Sein, März 2013 Susanne Jung: "Besser leben mit dem Tod" Klett-Cotta, 2013, ISBN: 978-3608947458, 256 Seiten, 19,95 Euro

Lesung am Mittwoch, 13. November 2013, 17.30 Uhr im Hospiz Schöneberg-Steglitz, Kantstr. 16, 12169 Berlin



„Sarah und die Blätter“ von Ilse Jung und Monika Natzke



Ilse Jung wurde 1948 in Duisburg geboren und lebt heute in Duisburg-Baerl. Sie ist selbständig, freiberuflich und führt eine eigene Musikschule „Die Musikstunde“. Sie ist Gründerin der Band STILL ALIVE, hier ist sie Bassistin, Flötistin und Texterin. Regelmäßige Auftritte mit der Band und als Duo mit Ehemann Manfred sind Bestandteil ihres Lebens.

2006 wirkte sie in der WDR-Dokumentation „Halbstark an Rhein und Ruhr“ mit. Des Weiteren schreibt sie Lyrik, Kinderlieder und Songtexte und malt in verschiedenen Techniken, Arbeitsschwerpunkt ist die Verbindung von Malerei und eigenen Texten.



Monika Natzke wurde 1964 in Duisburg geboren. Sie arbeitet als Serviceadministratorin bei einem IT-Dienstleister, ist verheiratet und hat einen Sohn.

In ihrer Freizeit schreibt sie Geschichten für Kinder und arbeitet zur Zeit an einem Jugendroman.

**„Sarah und die Blätter“
von Ilse Jung und Mo-
nika Natzke gibt es
beim Papierfresser-
chens MTM-Verlag für
14,90 €**

www.papierfresserchen.de

In „Sarah und die Blätter“ trauert die kleine Sarah um ihre Großmutter. Eingebettet in den Lebenslauf eines Eichenblattes erfährt Sarah, dass der Tod der Weg in ein neues Leben ist.

Hier ein Lesetipp für Erwachsene, die Kindern die Geschichte vorlesen und dazu die Bilder betrachten:

Wenn Kinder um einen geliebten Menschen trauern oder ein geliebtes Tier verloren haben, brauchen sie, wie Erwachsene auch, eine liebevolle Zuwendung und viel Verständnis. Ihre Fragen und Ängste sind sehr ernst zu nehmen.

Dieses Bilderbuch bietet die Möglichkeit, eine für Kinder verständliche Erklärung für das Sterben zu geben. Es beschreibt einfühlsam das Werden und Vergehen im Kreislauf der Natur. Dies geschieht mit einer Geschichte über den Lebenslauf der Blätter eines Eichenbaums.

Immer wieder kann das Kind leicht Vergleiche zum menschlichen Leben und zu seiner eigenen Situation ziehen. Es steht jedoch nicht die Trauer im Vordergrund, sondern der Blick richtet sich auf das Weiterleben und die mögliche Existenz in einer anderen Form.

Das Buch eignet sich besonders für Vorschul- und Grundschulkindern. Es sollte möglichst in einer ruhigen Atmosphäre betrachtet werden, in der auch Zeit ist, Gespräche zu führen.

rbb Reportage: Tod ohne Abschied



Autorin und Regisseurin Angelika Brötzmann sucht nach Angehörigen für einen Film:

TV-Dokumentation über den langen posthumen Abschied von Menschen, die durch Unfall, Suizid oder plötzlichen Herztod ums Leben gekommen sind

Für eine 30minütige **TV-Reportage (rbb)** zu diesem Thema suche ich Angehörige, die einen geliebten Menschen **plötzlich und vollkommen unerwartet** verloren haben.

Trauer ist für jeden Menschen eine Phase im Leben, die ihm den Boden unter den Füßen wegzureißen scheint. Der geplante Film zeigt, dass eine zusätzliche Härte gegeben ist, wenn man sich nicht - wie bei vorhergehender Krankheit oder zunehmendem Alter - in gewissem Maße darauf einstellen und eben Abschied nehmen konnte.

Ich begleite eine Familie, die ihren 23jährigen Sohn und Bruder vor zwei Jahren bei einem Unfall verloren hat. Behutsam werden wir seine Geschichte erzählen und erfahren, wie Eltern und Schwester des viel zu früh Verstorbenen sich von Tag zu Tag aufs Neue jeder für sich, aber auch alle gemeinsam anstrengen, den Alltag und das Weiterleben OHNE den geliebten Sohn und Bruder zu bewältigen.

Gern möchte ich noch weitere Beispiele schildern, damit sich so viele Zuschauer wie möglich, die sich vielleicht gerade selbst in einer Trauerphase befinden, angesprochen und verstanden fühlen können. Hat Ihnen vielleicht Ihr Glaube Kraft gegeben oder haben Sie womöglich eher mit ihm gehadert?

Die Intension des Films: Zu zeigen, dass und wie es andere geschafft haben, aus dem ganz dunklen Loch der Anfangstrauer herauszufinden.

Geplante Drehzeit ist Dezember (zwischen 9. und 16.12.2013), Sendetermin März 2014 (Ausstrahlung auf dem rbb, Samstag um 18 Uhr).

Um den Regionalbezug zu gewährleisten suche ich explizit Menschen aus Berlin und dem Umland. Gerne können wir uns zu einem unverbindlichen Vorgespräch treffen, damit Sie sich davon überzeugen können, dass ihre Geschichte in meinen Händen gut aufgehoben ist.

Mehr über mich und meinen letzten Film für den rbb finden Sie hier :

<http://www.angelikabroetzmann.de/>

Wenn Sie mit dazu beitragen möchten, dass andere Betroffene aus Ihrer Erfahrung lernen, würde ich mich sehr freuen, wenn Sie Kontakt mit mir aufnehmen, entweder per Mail oder telefonisch:

angelika.broetzmann@rbb-online.de, Tel. 030 75541941 (bitte ggf. Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen!). Vielen Dank!

TV – Tipps



- **Dienstag, 12. November, 22.45 Uhr, RBB**

Im Himmel unter der Erde

Der jüdische Friedhof Weißensee

Am nördlichen Ende von Berlin liegt versteckt in einem Wohngebiet, umgeben von Mauern, ein Urwald aus Bäumen, Rhododendron und Efeu. Wer die Anlage betritt, fühlt sich wie an einem verwunschenem Ort. Morgentau und Nebel, hohe Bäume, Dickicht. Dazwischen Säulen, Steine, Mausoleen, Efeu, Flieder und von rechts ein kleiner Fuchs – der jüdische Friedhof Weißensee. Seit mehr als 130 Jahren ist er in Betrieb, der größte erhaltene jüdische Friedhof Europas, auf dem heute noch bestattet wird. Über 115.000 Menschen sind hier begraben.

Mehr: <http://www.rbb-online.de/doku/h-j/im-himmel-unter-der-Erde.html>

- **Sonntag, 17. November 16.30 Uhr, WDR**

„Zeit der Trauer“

Der Tod kam schneller als ihn die Ärzte prognostiziert hatten. Im März dieses Jahres stirbt die langjährige Lebensgefährtin von Helma D. an Magenkrebs. Bis zum letzten Augenblick hatte sie die 56jährige zu Hause begleitet und schon um den Schmerz der Trauer gewusst.

Sie ist erschöpft von den Anstrengungen der Pflege, von all dem Organisatorischen vor und nach dem Tod, wird begleitet von Gefühlen der Ohnmacht und einer tiefen Leere. Gefühle, die Helma D. nicht nur in den ersten Wochen nach dem Tod der Partnerin begleiten.

Die renommierte Filmemacherin Christel Sperlich hat Helma D. über mehrere Monate dabei begleitet, wie sie versucht ohne ihre Partnerin weiterzuleben, nach den Monaten der Pflege die Trauer zuzulassen und zugleich das Leben wieder lieb zu gewinnen.

Mehr:

http://www.wdr.de/tv/tag7/sendungsbeitraege/2013/1117/zeit_der_trauer.jsp

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