



Begleitbrief



Sommer 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>

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>

meine Rundmail mit der Bitte um Film-Tipps hat mir so viele Vorschläge eingebracht, dass ich mich einfach nicht für einen von den Filmen entscheiden konnte. Ich habe die Vorschläge alle gesammelt und werde sie im nächsten Begleitbrief vorstellen. Vielen lieben Dank für diese prompte und rege Beteiligung – das hat mir große Freude bereitet.

Diesmal gibt es gleich zwei Buchvorstellungen und eine davon habe ich mit einem Leser gemeinsam bewerkstelligt, was mir Spaß gemacht hat. Welches das ist, findet selbst heraus und genau dieses gibt es auch zu verschenken. Sollte jemand von euch ebenfalls mit mir gemeinsam ein Buch oder etwas anderes zum Thema vorstellen wollen, dann bitte sehr gerne – nehmt Kontakt mit mir auf. Beide Bücher gehen tempo- und geistreich mit dem Thema Trauer um und beleuchten es teilweise von ungewohnten Seiten.

Aber ihr findet mit der Flower of Change auch wieder mal etwas Praktisches, um ein neues Ritual zu prägen, Wissenswertes über Trauer, einen Trauer-Reise-Tipp und einen Hinweis zu einer interessanten TV-Serie über Psychologie: „Bewusst leben“.

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.



Buch-Tipp: „Der Tod und andere Höhepunkte meines Lebens“

Von Sebastian Niedlich

Freunde sind etwas Wunderbares. Und manchmal findet man sie an den ungewöhnlichsten Orten. Martin hätte allerdings darauf verzichten können, am Sterbebett seiner Großmutter die Bekanntschaft des leibhaftigen Todes zu machen. Dieser hat sich eingefunden, um die Seele der alten Dame sicher ins Jenseits zu befördern – und ist begeistert, dass ihn endlich jemand sehen und hören kann. Für ihn steht fest: Martin und er sind dazu bestimmt, beste Freunde zu werden. Schließlich ist er ein echt netter Typ! Und hey: Niemand kann so glaubhaft versichern, dass man weder an Langeweile, noch an einem gebrochenen Herzen sterben kann ... Im Laufe der Zeit gewöhnt Martin sich daran, dass der Leibhaftige stets bei ihm auftaucht, wenn er es am wenigsten gebrauchen kann. Doch als er eine ganz besondere Frau kennenlernt, muss er sich eine entscheidende Frage stellen: Macht es überhaupt Sinn zu leben, zu lieben und nach dem Glück zu suchen, wenn am Ende doch immer der Tod wartet?

Dieses Buch wurde mir von einem Leser meines Buches empfohlen. Da wir mittlerweile einen sehr schönen Kontakt pflegen, habe ich ihn gebeten, für uns alle ein Mal aufzuschreiben, warum er das Buch empfohlen hat. Sehr gelungen, wie ich finde. Sein Beitrag soll der Auftakt von weiteren Beiträgen meiner Leser über ihre "Lieblingsbücher" über Tod und Trauer sein. Daher scheut euch nicht, mir von den Büchern zu schreiben, die euch in eurer Trauer begleitet, Trost gespendet oder euch einfach weiter gebracht haben.

Nun zum Beitrag von Karl-Heinz Bauer
Glauben Sie an Engel?

Ich bin überzeugt davon, dass wir von diesen lichtvollen Wesen ständig umgeben sind, die uns, wenn wir es zulassen, in unserem Leben helfen und führen. Auch inkarnierten Engelswesen begegnen wir immer wieder, sei es als Freunde, Partner, Kinder oder Lehrer, Therapeuten, Ärzte, Pflegerinnen und auch Menschen wie du und ich.

Nach einem schmerzlichen Trauerjahr, indem ich innerhalb eines Jahres den Verlust meiner Mutter und drei weiteren liebevollen Verwandten und zusätzlich den Tod von zwei nahestehenden Mitarbeitern/Freunden verarbeiten musste, habe ich mich intensiv mit Büchern über das Sterben und den Tod auseinandergesetzt. So bin ich unter anderem auch zu einem wunderbaren Begleiter im Buch von Frau Eva Terhorst gelangt „Das erste Trauerjahr“ oder zu Bernhard Jakoby mit seinen Berichten über den Sterbeprozess und Elisabeth Kübler-Ross, welche als Pionierin der Sterbeforschung gilt.

In meinem Trauerjahr habe ich viele Hilfen von „irdischen“ Engeln im Alltag, auch in meiner Arbeitswelt in Form von Gesprächen und Büchern erhalten. Am Ende dieses Jahres habe ich auch durch einen dieser Engel das Buch „Der Tod und andere Höhepunkte meines Lebens“ als Geschenk erhalten.

Auch in diesem Buch geht es meiner Auffassung nach um einen dieser Engel, der allerdings sehr menschlich handelt und auch mit unseren Problemen geplagt ist. Es ist der Tod als Begleiter der Sterbenden, welcher die Seelen heimführen will/soll, der sich aber auch mit Eifersucht, Starrsinn, Liebe und all den menschlichen Dingen auseinandersetzt, die unser Dasein ausmachen.

In diesem anfänglich sehr humorvollen Buch habe ich auch die Verwandlung gespürt, die Kraft, die wir mit unseren Ideen, Vorstellungen und Erwartungen in unser Leben einbringen. Und wie wir mit diesen unser Leben gestalten. So hat auch der Tod, indem er sich mit Martin auseinandersetzen muss, am Ende eine Wandlung erfahren und es geschafft, über seinen Schatten zu springen.

Der Roman von Sebastian Niedlich hat mich über den Humor zur Nachdenklichkeit geführt - ich hoffe auch ihnen lieber Leser möge das geschenkt werden. Karl-Heinz Bauer

Zu verschenken habe ich ein Buch und ein Hörbuch. Wie immer bitte Mail an info@trauerbegleiter.org unter dem Stichwort: „Der Tod und andere Höhepunkte meines Lebens“, die Adresse wo es hingehen soll und was ihr lieber hättet: Buch oder Hörbuch.



Buch-Tipp: Thees Uhlmann „Sophia, der Tod und ich“



Ich habe das Buch auf einer längeren Autofahrt als Hörbuch gehört und gehofft, dass diese Fahrt nicht eher zu Ende ist, bis ich auch das Buch bis zum Schluss durchhören konnte, denn der Autor Thees Uhlmann hat einfach geniale Ideen, sich mit dem Tod und dem Sterben auseinander zu setzen. Schön fand ich auch, die Rückblenden in das Leben der Hauptfigur, in seine Kindheit und Pubertät. Viele Aspekte daraus kamen mir bekannt vor und wer Ende der 60er Jahre oder in den 70er Jahren, so wie Thees Uhlmann geboren wurde, kann sich vielleicht in dem einen oder anderen Erlebnis wiederfinden. Die Anekdoten regen zumindest sehr aktiv die Erinnerung an eigene Begebenheiten aus dieser Zeit an. Da Fahrt vor der Beendigung des Buches zu Ende war, konnte ich an diesem Abend nicht eher zu Bett gehen, bevor ich das Hörbuch bis zum Schluss durchgehört hatte. Es hat mir wirklich sehr gut gefallen und in seinen Bann gezogen. Die Ideen und Verknüpfungen kommen so leicht und trotzdem gut durchdacht und überzeugend daher, dass sie es uns erleichtern unbeschwerter und mit neuem Blickwinkel auf das Thema Tod und Sterben zu blicken.

Hier der Klappentext zum Buch:

Der Tod gibt sich die Ehre und bringt Leben in die Bude

Der Tod klingelt an der Tür. Aber statt den Erzähler ex und hopp ins Jenseits zu befördern, gibt es ein rasantes Nachspiel. Ein temporeicher, hochkomischer, berührender Roman über die wirklich wichtigen Fragen des Lebens.

Vor der Tür des Erzählers steht ein Mann, der ihm ähnlich sieht und behauptet, er sei der Tod und wolle ihn mitnehmen. Er habe noch ungefähr drei Minuten zu leben. Zwischen den beiden entspinnt sich eine absurde-witzige Diskussion, in der es um Kopf und Kragen, um die Insel Juist, den Lakritzgeschmack von Asphalt und das depressive Jobprofil des Todes geht. Zu seiner Verwunderung gelingt es dem Tod nicht, den Erzähler sterben zu lassen. Ein spektakulärer Roadtrip beginnt. Gemeinsam mit seiner Exfreundin Sophia und dem Tod macht sich der Erzähler auf den Weg zu seiner Mutter und zu seinem sieben Jahre alten Sohn, den er seit Ewigkeiten nicht gesehen hat, dem er aber Tag für Tag eine Postkarte schreibt.

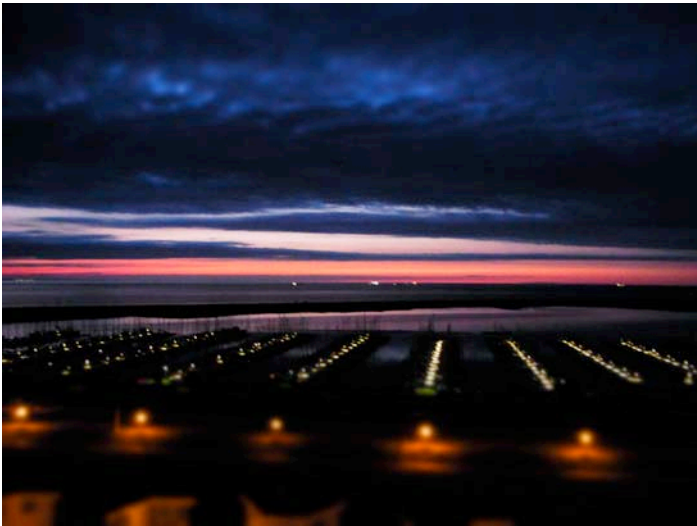
Es geht auf eine Reise zwischen Himmel und Hölle – und um die Frage, ob es das alles überhaupt gibt. Eine Reise, die geprägt ist durch die Tollpatschigkeit, mit der sich der Tod durch die Welt der Lebenden bewegt, und Fragen wie: Muss der Tod pinkeln? Und wenn ja, wie macht er das? – Und die große Frage, was denn besser ist, »to burn out or to fade away«? »Sophia, der Tod und ich« ist eine irrsinnig lustige, berührende Sueda, druck- und kraftvoll in jeder Zeile. Man liest, lacht, zerfließt in Melancholie und birst vor Freude, dass man noch am Leben ist.

Thees Uhlmann ist auch ein begnadeter und leidenschaftlicher Musiker und mit seiner Band Tomte musikalisch viel unterwegs. [Hier](#) findet Ihr ein Interview über ihn als Musiker und Buchautor.

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

Länger anhaltende Trauer ist keine Krankheit

Die WHO will eine länger als üblich anhaltende Trauer in den Katalog psychischer Störungen aufnehmen. Dagegen positioniert sich der Deutsche Hospiz- und PalliativVerband (DHPV) entschieden. Trauer solle nicht als Krankheit missverstanden werden.



Trauer ist ein Prozess, der bei jedem Menschen unterschiedlich viel Zeit benötigt. Manchen Menschen gelingt es schon wenige Monate nach dem Tod eines geliebten Menschen, sich wieder dem Leben zuzuwenden, andere versinken über Jahre in tiefen Kummer, wenden sich von ihren Mitmenschen ab und sehen keinen Sinn mehr im Leben. Hilfe und Unterstützung kann jeder Mensch gebrauchen, der trauert. Dennoch ist **Trauer** normalerweise keine Krankheit, vielmehr ein wichtiger, auf Dauer heilsamer Prozess. Ob es sich allerdings bei einer besonders langanhaltenden Trauer um eine psychische Störung handelt, ist umstritten.

Trauer ist ein wichtiger Prozess

Derzeit wird die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegebene internationale Klassifikation psychischer Störungen überarbeitet. In diesem Rahmen schlägt die Arbeitsgruppe der WHO für stressbezogene Störungen die Aufnahme der „anhaltenden Trauerstörung“ als eigenständige psychische Störung vor. Der Deutschen Hospiz- und PalliativVerbands (DHPV) positioniert sich eindeutig dagegen. Die Experten des DHPV befürchten, dass in Zukunft jede anhaltende Trauer als seelische Krankheit definiert wird. Die Bezeichnung „anhaltende Trauerstörung“ halten sie für irreführend, weil Trauerzeit sehr individuell und unterschiedlich sei. Durch Festlegungen von bestimmten Zeiten würden Prozesse der Trauer eingegrenzt und normiert werden. Zudem entstehen Störungen in diesen Prozessen nicht durch die Trauer an sich, sondern durch den Verlust einer nahen Bezugsperson, so die Vertreter der DHPV. Trauer hingegen habe heilende Kraft und könne beispielsweise dem Entstehen von Depressionen entgegenwirken.

Der Trauer Zeit geben

Professor Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des DHPV, erklärt: „Die unter dem Dach des DHPV organisierten Hospiz- und Palliativeinrichtungen und -dienste engagieren sich in vielen Städten und Gemeinden in der Begleitung trauernder Menschen, etwa in Trauer-Cafés, Trauergruppen oder auch durch Einzelbegleitungen. Gemeinsam treten wir dafür ein, der Trauer Zeit zu geben. Trauer ist unserem Verständnis nach eine natürliche Reaktion auf einen schweren Verlust. Sie ist notwendig, um mit dieser Situation umzugehen.“ Bei besonders schweren Verlusten, zum Beispiel beim Tod eines Kindes, sollte den betroffenen Menschen allerdings bei Bedarf eine ihnen entsprechende therapeutische Unterstützung ermöglicht werden. Auch andere Situationen, wie beispielsweise der Suizid eines Angehörigen, können zu „erschwerter Trauer“ führen. Hier benötigen die Betroffenen eine besondere Begleitung durch Personen, die für diese Aufgaben speziell geschult sind.

Der Artikel stammt von hier: <http://www.gesundheitsstadt-berlin.de/laenger-anhaltende-trauer-ist-keine-krankheit-10518/>

Dort findet ihr auch noch weitere interessante Artikel über Trauer.



Flower of Change



Vor einigen Jahren bin ich auf die Flower of Change aufmerksam geworden und habe bereits darüber berichtet. Allerdings finde ich dieses Pflänzchen und das Drumherum so schön, dass ich gerne noch einmal darauf aufmerksam mache. Annette Maria Böhm, die Flower of Change aufgebaut hat, bekam vor einigen Jahren von einer lieben Bekannten den kleinen Ableger einer Heilpflanze, aus dem indischen Kerala, geschenkt. Streicht man über die samtigen Blätter des Pflänzchens, verströmt sie einen unglaublich zarten Wohlgeruch.



Die Pflanze heißt übrigens:

Originalname in Malayalam NAVARAYILA oder PANEERKOORKA. Die Engländer und Amerikaner sagen dazu ADJERAN oder INDIAN ROCK FOIL. Die Botaniker benennen es COLEUS AMBOINICUS LOUR oder COLEUS AROMATICUS BENTH. Wenn man an ihren Blättchen schnuppert, verfliegen zum Beispiel Kopfschmerzen im Nu, man fühlt sich einfach wohler.

Bald manifestierte sich der Gedanke, Ableger dieser Pflanze im Netzwerk aus Freunden, Bekannten und Verwandten zu teilen. Die Ableger verbreiteten sich schnell und es entstand eine [Homepage](#). Dort kann man nun so einen Ableger bestellen und ihm einen Namen geben. Eine Besonderheit: für das Pflänzchen kann man dort einen Stammbaum anlegen und später auch weitere Ableger dokumentieren und sehen, wie sich die Flower of Change verbreitet.

Der Große Wunsch dahinter ist die Symbolisierung der Verbindung von uns allen samt dem dazugehörigen Mitgefühl füreinander.

Ich nutze die Flower of Change auch für die Trauerarbeit. So ein Ableger kann zum Beispiel in die Erde, die vom Grab eines lieben Verstorbenen stammt, gepflanzt werden. Sobald sich Ableger bilden, werden sie an Angehörige des Verstorbenen, die ebenfalls trauern, weiter gereicht.

Eine schöne Möglichkeit an den Verstorbenen zu erinnern und die Verbundenheit unter Freunden, Verwandten und Bekannten über den Tod hinaus zu symbolisieren.

Kontakt: <http://www.flowerofchange.de>

TV-Tipp

Bewusst

leben

Am Sonntag, 14. August 2016 läuft ab 0 Uhr die 13-teilige Serie „Bewusst leben – Psychologie für den Alltag mit George Pennington“ auf ARD-alpha.

Ich bin schon ganz gespannt darauf, denn die Serie wird im Ganzen hintereinander weg ausgestrahlt. Die 13 Folgen sind 10 oder 15 Minuten lang und handeln vom Umgang mit uns selbst und anderen. Gerade in der Trauerzeit sind wir nachdenklicher und empfindlicher. Bei kleinen Alltagskonflikten fragen wir uns manchmal, wie konnte es dazu kommen und wie hätten wir besser damit umgehen können? Ich hoffe auf ein paar Erklärungen und Antworten.

Hier die Zusammenfassung des Senders: Wie sagt man Nein ohne den Anderen zu verletzen? Wie führt man ein schwieriges Gespräch? Wie geht man mit Gefühlen um? Diese und andere Fragen beantwortet George Pennington in dieser Serie. – Dabei zeigt sich, dass Psychologie durchaus praktische Anwendungen hat, die unsere Lebensqualität entscheidend verbessern können. Pennington, der Manager großer Unternehmen in persönlichen und sozialen Kompetenzen schult, präsentiert seine Themen auf eine klare und nachvollziehbare Art. Dabei vermittelt er keine Patentrezepte, sondern zeichnet Landkarten der Psyche, die bei der Orientierung im Alltag helfen und zum Nachdenken anregen.

George Pennington studierte Soziologie und Psychologie. Seit 1985 arbeitet er als selbstständiger Trainer und Coach in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktmanagement, persönliche und soziale Kompetenz, Stressmanagement, Kommunikations- und Beziehungstraining sowie Teamentwicklung. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Artikel zu den Themen Wahrnehmung und Bewusstsein.

- Wie funktioniert Mensch-sein
- Die Wahrnehmung
- Das Innehalten – Gewähr werden
- Das Unbewusste – kreative Möglichkeiten
- Das Unbewusste – Altlasten
- Was sind Emotionen
- Unser Umgang mit Emotionen
- Innere Ökologie – Gesunder Umgang mit Idealen
- Drei Arten von Motivation
- Körperliches Wohlbefinden als innere Mitte
- Die drei Alternativen im Umgang mit unserem Umfeld
- Gespräch – Verwaltung des inneren Raums
- Unser Umgang mit anderen

Wer nicht warten oder sich die Nacht nicht um die Ohren schlagen möchte, weil der die Serie nicht aufnehmen kann, kann sie hier bestellen:

Trauerreise in den

Süden mit Christa

Samluck-Köpsel

Begleitete Reise für Trauernde 2016 nach Mallorca

30.10. - 06.11.2016

Landhotel Rual "Predio Son Serra"

Im Herzen das trübe Wetter hinter sich lassen und auf die noch spätsommerliche Insel Mallorca fliegen. All das in einer kleinen Gruppe in einem wunderschönen Hotel mit tollen Essen.

Anfragen bei mir unter Tel. 0 41 93 - 75 24 546



Trotz Trauer verreisen oder gerade deswegen? Sie fragen sich sicherlich, was ist eine Trauerreise? Ich werde Ihnen die Möglichkeit anbieten, an einem schönen Ort in einem geschützten Raum

und in einer kleinen Gruppe von Gleich- gesinnten, erholsame Tage zu verbringen.

Nehmen Sie ruhig Ihren Schmerz und Ihre Trauer mit.

Vielleicht können Sie einen Teil davon dort lassen. Ich werde Sie während dieser Reise begleiten, den Schmerz kann ich Ihnen leider nicht abnehmen. Sie haben die Möglichkeit an gemeinsamen Unternehmungen teilzunehmen, sich zurückzuziehen oder die Umgebung alleine zu erkunden. Sie können neue Dinge sehen, neue Erfahrungen machen durch Trauerrituale, Gespräche, Ausflüge und mehr. Sicher gelingt es uns auch gemeinsam zu lachen.

Weinen und Lachen liegen nah beieinander!

Mehr Informationen und Kontakt:

<http://www.zeit-trauer-raum.de/Trauerreisen.html>

„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. Der Einstieg beim Online-Seminar ist jederzeit möglich 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