



Begleitbrief



Winter 2016

Ihr Lieben,



In diesem Begleitbrief findet ihr dieses Mal eine Menge Eigenwerbung, denn dieses Jahr startet am 1. Dezember auf meinem Blog: www.das-erste-trauerjahr.de der Adventskalender für Trauernde.

Das nächste Trauer-Online-Seminar beginnt am 2. Dezember und deswegen gibt es noch mal eine ganze Seite mit ausführlichen Informationen dazu. Es ist schon das dritte Seminar und meine Teilnehmer lassen sich bisher sehr gerne von mir, in diesem Fall, aus der Ferne von mir begleiten. Der erste Kurs wäre eigentlich gerade beendet, doch wegen der Nachfrage geht er in die Verlängerung. Es freut und berührt mich sehr, wenn meine Anregungen gut aufgenommen werden und helfen können.

Außerdem präsentiere ich euch die Idee vom Trauer-Radio, das nächstes Jahr im Herbst im Internet online gehen soll.

Aber auch andere Themen sollen nicht zu kurz kommen, daher stelle ich euch die Erinnerungswerkstatt „Vergiss mein nicht vor und natürlich gibt es wieder etwas zu gewinnen.“

Wie man Räume der Stille gestaltet, weiß Michaela Mielke.

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://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>



Adventskalender für Trauernde



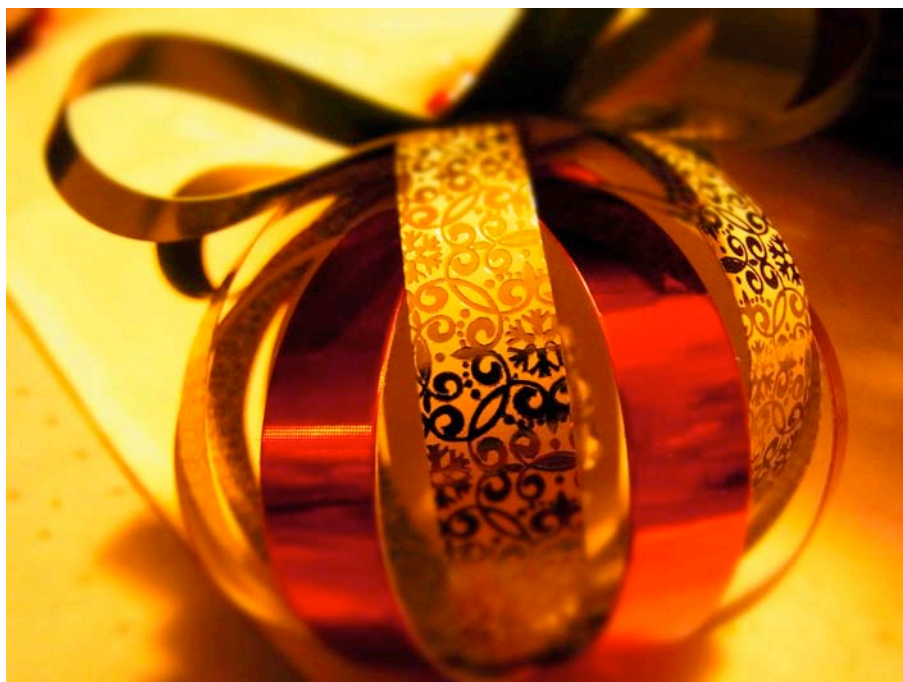
Was ist an einem Adventskalender für Trauernde anders? Es gibt jeden Tag ein Geschenk, das irgendwie mit den Themen Trauer, Verlust, Verarbeitung und Kreativität zu tun hat. Und der Adventskalender dauert 31 Tage lang. Also er reicht den gesamten Dezember hindurch. Der Grund dafür ist, dass während sich Viele ganz glücklich unter dem Weihnachtsbaum versammeln und gemeinsam Weihnachten feiern, gibt es Leute, die dieses Jahr einen geliebten Menschen verloren haben. Sie verbringen das erste Weihnachten ohne ihn und fühlen sich noch niedergeschlagener und einsamer als sonst.

An Jahrestagen fühlen wir den Verlust besonders schwer doch an Weihnachten, wenn die meisten das gleiche Fest feiern, ansonsten alles still steht und es wenig Ausweichmöglichkeiten gibt, steht den Trauernden eine außergewöhnlich schwere Zeit bevor. Daher habe ich mich dazu entschlossen, auch noch nach dem 24. Dezember bis zum 31. Dezember, also auch während der Feiertage den Adventskalender auf meinem Blog aktiv zu haben.

Dies gelingt mir allerdings nur, weil viele meiner Trauerbegleiterfreunde, Licht- und Kreativarbeiter sofort begeistert zusagten, als ich sie fragte, ob sie mich beim Adventskalender für Trauernde unterstützen würden. So ist es gemeinsam gelungen, dass ich euch ab dem 1. Dezember jeden Tag einen dieser tollen Menschen vorstelle und ihr ein Geschenk von demjenigen bekommt. Ich schalte jeden Tag auf meinem Blog: www.das-erste-trauerjahr.de morgens um 9 Uhr einen Artikel scharf. Bis 18 Uhr könnt ihr mir dann eine Mail mit dem betreffenden Stichwort und eurer Adresse mailen und der Gewinner wird dann aus allen Zusendungen ermittelt.

Zu erwarten habt ihr Gewinne wie verschiedene Online-Seminare (auch welche für die Kreativität), Bücher, CDs, Trauertagebücher, Trauerboxen und andere kleine Helferchen.

Was es am 1. Dezember gibt, kann ich ja schon mal verraten, denn am 2. Dezember beginnt mein Trauer-Online-Seminar und ich verschenke dafür einen Platz. Wer also mitmachen möchte, geht am 1. Dezember in der Zeit von 9 -18 Uhr auf den Blog und schickt mir eine Mail zum Stichwort: Trauer-Online-Seminar. Nach 18 Uhr gebe ich dann den Gewinner bekannt. Und was für euch an den anderen 30 Tagen bereit steht, müsst ihr selbst herausfinden. Ich freue mich, wenn ihr dabei seid.



Trauer-Online-Seminar



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 die Löcher so tief, dass es den Anschein erweckt, dass wir sie nie wieder verlassen können, selbst wenn wir wollten. Das Umfeld entfremdet sich und der Abstand zur „normalen“ Welt wird immer größer. Ungeduld und Missverständnisse treffen aufeinander und gerade in der Zeit, in der man Freunde und Verwandte am nötigsten braucht, entstehen unüberwindbare Hürden, die man nicht begreifen kann. Die Folge davon ist, dass wir uns immer mehr zurückziehen und darunter leiden.

Nicht immer ist es in einer solchen Situation möglich, sich für die Trauerarbeit einen Trauerbegleiter, eine Trauergruppe 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 gemeinsame 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.

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 4. Donnerstag 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.

Übungen, Trauertagebuch und Chats während des Seminars sind keine Pflicht sondern Angebote, die nach Bedarf angenommen werden können.

Einstieg: Jederzeit möglich (für 12 Monate)

Voraussetzungen: E-Mail-Adresse und Internetzugang

Kosten: 15 € pro Monat / 180 € für den gesamten Zeitraum

Der Beitrag für das Seminar kann vorab wahlweise monatlich oder als ermäßigter Gesamtbetrag von 150 € überwiesen werden. Es ist nicht verpflichtend, die gesamten 12 Monate zu buchen, sollte das Seminar sich als nicht passend erweisen.

Melde dich gleich hier zum Seminar an, eine Buchungsbestätigung mit den Zahlungsmodalitäten bekommst du dann von mir per Mail zugesandt. Hast du Fragen oder willst dich anmelden, schreib mir:

info@trauerbegleiter.org

Und nicht vergessen: Am 1. Dezember verlose ich einen Platz für das Trauer-Online-Seminar auf meinem Adventskalender für Trauernde unter: www.das-erste-trauerjahr.de



Erinnerungsarbeit: „Vergiss mein nie“ Mit Erinnerungen die Trauer gestalten



Wie ihr wisst, finde ich es sehr wichtig und hilfreich die Trauer auch kreativ zu ver- und bearbeiten. Dazu gehört es auch die Erinnerungen zu gestalten. Oftmals trauern wir uns aber nicht an den Gebrauchsgegenständen der Verstorbenen Veränderungen vor zu nehmen, damit sie besser in unser Leben passen und uns dennoch an unseren geliebten Menschen erinnern, damit sein Andenken nicht im Alltag unter geht. Die beiden Trauerbegleiterinnen aus Hamburg Anemone Zeim und Madita van Hülsen haben eine Erinnerungswerkstatt aufgebaut. Ihnen geht es darum gemeinsam mit den Trauernden Erinnerungsstücke zu entwickeln, die passgenau an den Verstorbenen erinnern. Die Auseinandersetzung bzw. die Erarbeitung eines Erinnerungskonzeptes und dessen Umsetzung kann eine sehr hilfreiche Möglichkeit der Trauerarbeit sein.



Darüber haben sie auch ein Buch geschrieben: „Vergiss mein nie“ heißt es und die erste Mail, die mich unter info@trauerbegleiter.org mit dem Stichwort: Erinnerung plus der Adresse, wo es hin soll, erreicht, bekommt ein Exemplar davon geschenkt.

Unter diesem Link findet Ihr einen sehr schönen und ausführlichen Bericht von Silvia Follmann über die Arbeit von Anemone und Madita. Viele Fragen zum Thema Trauer werden hier beantwortet:

<https://editionf.com/Vergiss-mein-nie-Trauerarbeit-Tod-Erinnerungen>

Mehr über die beiden interessanten Frauen findet ihr auch unter: www.vergiss-mein-nie.de



Im Adventskalender gibt es von den beiden auch etwas zu gewinnen. Also klickt rein, damit ihr nix verpasst! Vom 1. – 31. Dezember 2016 unter: www.das-erste-trauerjahr.de



Michaela Mielke gestaltet Räume der Stille



Michaela Mielke wohnt und arbeitet in Hamburg. Über ihre Arbeit sagt sie: „Still werden. Kraft, Trost und Zuversicht schöpfen. Wie wohltuend. Ich glaube, ein jeder braucht auf seine Weise hin und wieder dieses Durchatmen. Und ich glaube, wenn wir dafür einen Ort haben, dann fällt es uns leichter, hierfür eine Haltung einzunehmen. Der Einkehr bewusst Raum zu geben.“

Genau das, was sie durch ihre Räume der Stille ermöglicht, halte ich für eine gute Stütze in Zeiten von Krisen und Trauer. Sie helfen nicht nur dabei eine Haltung zu finden, die der Situation angemessen erscheint, sie unterstützen auf eine sehr kontemplative Art und Weise, dass während der stillen Andacht auch Gefühle und Schwingungen den richtigen Weg finden, ohne unbedingt religiös angehaucht zu sein.

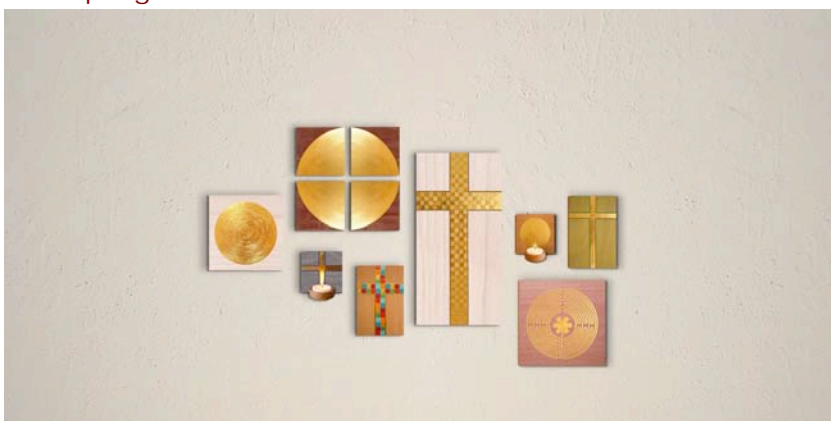
Über sich selbst sagt sie: „Ich liebe den Geruch von frisch geschliffenem Holz. Schleifen, wachsen, wieder schleifen und lasieren. Dieser Prozess ist nicht nur meditativ, sondern auch ein schöner Arbeitsschritt, den Grund für das Motiv zu bereiten. Dabei in jedes einzelne Tafelbild eine besondere Aufmerksamkeit zu legen. Und gleichzeitig nach Fertigstellung freizugeben für seinen neuen Besitzer. Kontemplative Kunst fängt hier schon an.“

Sie ist sowohl für den Kunstschaffenden während des Entstehungsprozesses erfahrbar, wie auch letztendlich für den Betrachter. Es ist eine Einladung, Gedanke und Haltung auf die tiefere Bedeutung hinter die äußere Form auszurichten. Sichtbares anzuschauen und aufzulösen, sich dem Verborgenen dahinter hinzuwenden und über den wahrhaftigen Gehalt nachzusinnen. Wir suchen die Welt und unsere Erfüllung darin. Wir ersuchen Mensch zu sein. Meine Tafelbilder und Projekte wie den Lebensbaum verstehe ich als eine Einladung zur Betrachtung, um mit diesem Sinngehalt, dieser Quelle, in Berührung zu kommen. Kontemplative Kunst entsteht um ihrer selbst willen, erklärt sich aus sich selbst heraus und macht das Dargestellte erfahrbar. Und was du darin für dich entdeckst, ist ganz das deine - und geht zugleich in etwas Größerem auf.“

Ihre neu gestaltete Homepage findet ihr unter: www.michaela-mielke.de
Dort und auch hier könnt ihr mehr über ihre Arbeit und ihr Angebot nachlesen:

Tafelbilder für Andacht und Erbauung, Gebet und Meditation. Für Deinen Ort der Besinnung. Mit ihnen kannst Du Deine Gebetsecke zu Hause gestalten, einen Meditationsraum einrichten, bis hin zum Raum der Stille. Die Tafelbilder sind hochwertig aus Holz gearbeitet und in verschiedenen Lasuren und Formaten erhältlich. Veredelung mit Echtvergoldung, Reingold 24 Karat.

So ein Ort der Andacht lässt sich mit Michaelas Kunstwerken ganz wunderbar modular gestalten. Weil in jeder Wohnung nicht immer Platz genug für ein ganzes Zimmer der Meditation und der Stille ist, So kann auch die Gestaltung eines solchen Raum ganz behutsam und nach und nach einen Prozess erfahren, ganz so wie die Trauer auch. Ob über der Kommode zu Hause, in einer kleinen Nische, an einer ganzen Wand oder in Räumen der Stille: Das Modular-System für Altarkerzen, Teelichter und Zubehör lässt sich wunderbar miteinander kombinieren und beliebig erweitern. Aus feinstem Künstlerbeton gegossen, sind die Module mit ihrer offenporigen Struktur ein schönes Pendant zu den Materialien Holz, Glas, Metall und Keramik.



Auch von Michaela gibt es etwas im Adventskalender für Trauernde zu gewinnen.

Schaut vom 1. – 31. Dezember 16 täglich nach, ob etwas für euch dabei ist unter:

www.das-erste-trauerjahr.de



Trauer-Radio

Was für eine Idee? Radio für Trauernde? Ja, dachten Martin Kreuels und ich diesen Herbst. Warum eigentlich nicht? Denn die Technik macht es möglich. Im Internet können wir für euch einen eigenen Radiosender aufbauen, der rund um das Thema Trauer sehr viel, wenn nicht alles bietet. Dazu gründen wir gerade einen gemeinnützigen Verein, denn wir suchen natürlich Menschen, welche sich durch ihre Arbeit mit den Themen Krisen und Trauer beschäftigen und die schon immer mal Lust dazu hatten, eine Radiosendung zu gestalten, um Trauernden in ihrer schwersten Zeit ein wenig weiter zu helfen.

Gleich nach der Idee haben wir eine Homepage für den Radiosender eingerichtet: www.trauer-radio.de. Und weil wir noch nicht genug hatten, haben wir uns unter unseren Trauerbegleiterfreunden umgehört, um herauszufinden, ob sie nicht Lust hätten, mit zu machen. Haben sie. Was uns natürlich komplett verzückt.

Für uns, alle die mitmachen und die Trauernden, bedeutet das nun, dass wir bis Herbst 2017 für euch ein Radioprogramm zusammen stellen. Einige Beiträge haben wir schon. Diverse Konzepte sind in der Pipeline und viele Ideen und Formate bereits in Planung. Wir sind selbst gespannt, was dabei herauskommen wird obwohl wir schon ganz konkrete Vorstellungen haben. Aber man kann ja nie so genau wissen, was wird.

Die Sendungen können sehr individuell angepasst werden. Das heißt, es gibt kürzere und längere Beiträge, je nach Thema und Moderator. Mitwirkende können eine oder mehrere Sendungen gestalten. Das nennen wir dann Mini-Serien (2 - 4 Folgen) oder Serien (6 - 12 Folgen). Wir können uns auch sehr gut regelmäßige Sendungen vorstellen beispielsweise wöchentlich, 14-tägig, oder monatlich.

Soweit wir das Projekt überblicken können, ist der Sender, den wir aufbauen werden, kostenfrei, denn der Anbieter dieser Plattform schaltet Werbung. Das bedeutet für die Mitwirkenden, dass auch sie an uns keine oder nur kleine Beträge zu bezahlen brauchen, denn wir möchten lediglich unsere Auslagen mit den Einnahmen decken. Daher auch die Vereinsgründung. Für 50 € im Jahr könnt ihr Mitglied werden. Wir halten bewusst den Einstiegslevel niedrig, denn wir sind sehr daran interessiert, dass viele Trauer- und Lichtarbeiter bei uns mitmachen. Trauer ist enorm vielseitig und das soll sich auch in unserem Radio-Sender widerspiegeln.

Wenn sich also jemand, der das hier liest, angesprochen fühlt oder jemanden kennt, oder jemanden kennt, der jemanden kennt, der zu uns passen würde, dann zögert nicht lange und nehmt Kontakt mit uns auf. Im Gegensatz zu den öffentlich-rechtlichen und privaten Sendern sind wir sehr flexibel und unser Programm ist nicht von Gehältern, Einschaltquoten und Werbeeinnahmen bestimmt. Für Mitwirkende bedeutet das, dass uns alles interessiert, was Trauernden und Menschen in Krisen hilft und gut tut. Es wirken täglich so viele Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz dabei mit, dass Betroffene ein wenig mehr ihre Trauer bewältigen können. Wir hätten sie gerne in unserem Radio-Programm vertreten.

Ein Problem bei der Trauer ist, dass wenn sie uns erwischt, wir überwältigt von ihr sind, weil wir uns mit ihr gar nicht auskennen. Sie spült über uns hinweg und zurück bleibt in solchen Momenten eine große Ratlosigkeit darüber, ob das jetzt immer so bleibt. Unbekannte und kaum erträgliche Gefühle fliegen uns um die Ohren, sodass wir den Eindruck haben, wir könnten womöglich verrückt werden. Irgendwann, meistens wenn wir denken, dass es nicht mehr geht, suchen wir uns Hilfe in Büchern, Beratungen, Zeitschriften oder Funk- und Fernsehen. Aber die Informationen, die wir brauchen sind nicht immer genau dann so verfügbar, wie es die Situation erfordert. Das möchten wir mit unserem Internetradio verändern. Es wird ein laufendes Programm geben und die einzelnen Sendungen werden zusätzlich jederzeit auf unserer Homepage abrufbar sein. Im nächsten Schritt werden auch einzelne Sendungen als Podcasts zu bekommen sein. So sind manche Beiträge auch unterwegs hörbar. Dahinter steht die Erfahrung, dass es in bestimmten Situationen einfach hilfreich ist, wenn Anregungen und Hilfe während einer Krise kurzfristig zur Verfügung stehen.

Wer also gerne dazu beitrage möchte, der meldet sich bitte bei:

Dr. Martin Kreuels: martinkreuels@googlemail.com oder Eva Terhorst: info@trauerbegleiter.org.

Wir freuen uns auf euch und eure Ideen und Beiträge.

„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 Ein- und Ausstieg 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.

Das nächste Online-Trauer-Seminar beginnt am 2. Dezember 2016. Anmeldung hier: <https://das-erste-trauerjahr.de/anmeldung-online-seminar/>



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