



Begleitbrief



Herbst 2016

Ihr Lieben,



In diesem Begleitbrief gibt es nun die Zusammenstellung eurer vorgeschlagenen Filmtipps zum Thema Trauer und Krisen. Vielen Dank für eure rege Beteiligung.

Heute stelle ich euch Barbara Krzyzaniak vor, die auf ganz besondere Art den Verlust ihres Kindes verarbeitet und dies auch ganz zauberhaft für andere zugänglich macht.

Dann geht es um den Buchautor Johannes Groschupf, der eine große Krise überlebt hat und uns mit seinem Buch an seinem Neuanfang teilnehmen lässt.

Yoga ist eine gute Art Körper, Geist und Seele beim Trauern zu unterstützen. Warum das so ist lest ihr weiter unten.

Die Trauerbegleiterin Silke Szymura hat unter Anderem einen wunderschönen Blog zum Thema Trauer, in dem sie schöne Texte veröffentlicht. Aber seht selbst.

Und natürlich findet der aufmerksame Leser eventuell das eine oder andere Geschenk im Begleitbrief.

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>



BARBARA KRZYZANIAK
KUNSTHANDWERK VON DER SIEG

Herzkinder, Sternenkinder, Himmelskinder von Barbara Krzyzaniak



Barbaras zauberhafte und berührende Figürchen fertigt sie für Eltern, die ein Kind vor oder kurz nach der Geburt verloren haben. Sie weiß wovon sie spricht, denn heute wäre die kleine Lilly 12 Jahre alt. Ihr und vielen anderen können die kleinen und filigranen Porzellanwesen bei der Verarbeitung des Verlustes helfen.

Sie selbst sagt: „Ich habe seit 13 Jahren ein Himmelskind im Herz und irgendwann stellte ich mir die Frage: Wie sieht sie/er jetzt wohl aus? Da ich mir sicher war, dass es ein Mädchen geworden wäre, modellierte ich ein kleines HerzKindMädchen, was dann bei mir auf der Fensterbank stand. So würde meine Kleine heute aussehen - so entstand die Idee der °HerzKinder°.

Meine handmodellierten HerzKinder tragen das gleiche MarkenSignat, welches auch GOEBEL Porzellan verwendet. Ich habe vor 2 Jahren eine kleine Serie Figuren für GOEBEL entworfen, die es seit einem Jahr im Handel gibt.

Alle °HerzKinder° sind handmodellierte Unikate, ca. 11cm groß, aus tonähnlichem Material, mit PerlmutterHerz und Echtheitszertifikat. Sie kommen in einem weißen Organzasäckchen mit Anhänger °Du bist mein HerzKind°, wahlweise auch °Von Herzen°.

Falls Interesse besteht, melden Sie sich gern bei mir unter:

Kunsth Handwerk-von-der-Sieg-Barbara-Krzyzaniak@email.de

Hier gibt es eine ausführliche Beschreibung der Figuren: <http://www.sicocado.be/PDF/Goebel/Goebel2015-BarbaraKrzyzaniak.pdf> und bald werden diese zauberhaften Wesen auch hier zu finden sein: <http://hopesangel.jimdo.com>

Die erste Mail, die unter dem Betreff: „Herzkinder“ plus Adresse bei mir ankommt, bekommt eine Jungen- oder Mädchenfigur von Barbara geschenkt.



Buch-Tipps: Johannes Groschupf

Johannes Groschupf, 1963 in Braunschweig geboren, arbeitete in Berlin als Reisejournalist für große Zeitungen und Magazine und war 1994 für einen Reisebericht in Algerien unterwegs. Dort stürzte er mit einer Reisegruppe in einem Hubschrauber ab und überlebte diesen wie durch ein Wunder. Dem Flammeninferno mit Verletzungen entkommen, die er eigentlich nicht hätte überleben können, beginnt nun für ihn eine lange Zeit in der er damit beschäftigt ist, ins Leben zurück und einen neuen Weg für sich zu finden. Ihm wiederfährt, was vielen Menschen nach großen Krisen passiert: Nichts ist mehr wie zuvor.



In seinem Buch: "Zu weit draußen" verarbeitet er zehn Jahre nach seinem Überleben, den Absturz und die Zeit danach. Das Buch ist zwar zur Zeit vergriffen aber ich konnte es gebraucht auf Amazon bekommen. Mich haben bereits die ersten Sätze gebannt. Ich war auf eine dramatische Geschichte gefasst und begriff sehr schnell: Das Schreiben hat Johannes Groschupf durch seinen beinahe tödlichen Unfall nicht verlernt. Er nimmt uns noch mal mit auf seine Reise zu den alten Höhlenmalereien in Algerien, die er mit einer Reisegruppe besichtigt. Niemand ahnt zu diesem Zeitpunkt, dass nur er die nächsten Stunden überleben wird. Wir dürfen dabei sein, wie er bei weniger als auf dem Nullpunkt beginnt, sich sein Leben neu zu erarbeiten. Berührend, nüchtern und Mut machend für jede andere Krise.

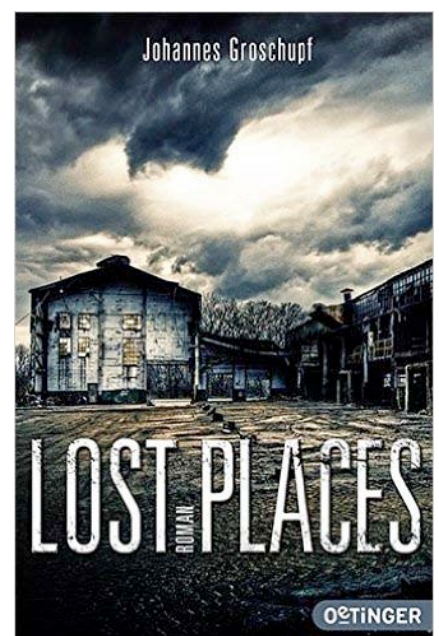
Hier geht es zum Beitrag: "Wie Phönix aus der Asche": <http://www.ardmediathek.de/tv/Himmel-und-Erde/Wie-Phönix-aus-der-Asche/rbb-Fernsehen/Video?bcastId=3907830&documentId=32938494> Dieser TV-Beitrag hat mich so berührt, dass ich mich gleich auf die Suche nach mehr über Johannes Groschupf gemacht habe. Es braucht solche Menschen wie ihn, die mit uns ihre dunkelsten Stunden teilen und die uns auf ihren Weg aus diesen Tiefen hinaus mitnehmen. Automatisch relativieren sich einige persönlich Krisen und man darf Mut fassen, sich selbst aus der eigenen Krise wieder herauszuholen.

In der Überschrift steht nicht umsonst: Buchtipps, denn durch sein erstes Buch gelingt ihm ein Durchbruch: Da es ihm nach der mehr als lebensbedrohlichen Krise nicht mehr möglich ist, an sein altes Berufsleben anzuknüpfen, doch Schreiben zu ihm gehört, beginnt er Jugendromane, die anfangs besonders in Berlin - Neukölln und später in Berlins Lost-Places spielen zu schreiben. Vier weitere Bücher sind von ihm erschienen:

- „Hinterhofhelden“
- „Der Zorn des Lammes“
- „Das Lächeln des Panthers“
- und „Lost Places“

Da mich die Berliner Industrie-Ruinen und ihre Geschichte sehr faszinieren, stelle ich euch sein Buch „Lost Places“ vor:

Die Jugendlichen Chris, Moe, Kaya, Steven und Lennart sind Urban Explorers: Im nächtlichen Berlin erkunden sie stillgelegte Fabriken, leer stehende Häuser und verfallene Krankenhäuser. Doch was als aufregendes Abenteuer beginnt, wird bald zu einem riskanten Unterfangen. Denn die verlassenen Gebäude bergen nicht nur Charme, sondern auch Schrecken. Als die Freunde in einem halb verfallenen Haus eine Leiche entdecken, wird es richtig gefährlich. Authentisch und spannend!



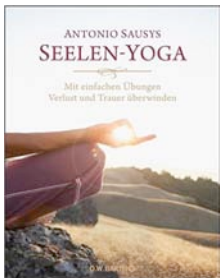


Yoga und Trauer

Heute gibt es einen Link zu einem Artikel von Melly. Melanie Probst ist Yogalehrerin in Mainz und beschäftigt sich schon einige Zeit damit, wie Yoga bei Trauer unterstützend wirken kann. Sie hat auch ihre Diplomarbeit darüber geschrieben. Dabei nimmt sie ihre eigene Erfahrung des Verlustes und die Trauer um ihre Mutter als Grundlage. Ich war und bin sehr begeistert von ihr und ihrer Arbeit, so habe ich sie vor ca. 3 Jahren zu einem Workshop nach Berlin eingeladen. Dazu muss ich sagen, dass ich nach wenigen Wochen nach Tom's Tod selbst mit Yoga angefangen habe und sehr gerne damals schon mehr Wissen über Trauer und Yoga gehabt hätte, um diese Technik besser für mich nutzen zu können, denn leider war es vor 10 Jahren noch sehr selten, dass Yogalehrer auch Trauer in die Übungen mit einbezogen. Ich glaube auch heute noch ist es keine Selbstverständlichkeit. Jedenfalls fand ich Mellies Workshop in Berlin ganz wunderbar. Das Wichtigste bei Trauer und Yoga für mich ist das, was Melanie in ihrem Artikel über die Bewegung schreibt. Denn sanftes und achtsames Yoga in der Trauer - gerade in den erstarrten Phasen - zeigt dem Körper, dass die Bewegung möglich ist. Das ist natürlich nicht mit ein paar Yoga-Sessions erledigt, sondern erfordert viele Wiederholungen - eben den achtsamen Weg der kleinen Schritte.

Hier geht es zum Artikel von Melanie Probst, der im Juni 2014 im Yogajournal erschienen ist:
<http://yogajournal.de/yoga-als-trauerbewaeltigung/>

Mellies Yogastudio findet ihr in der Mainzer Neustadt: <http://www.yogalanie.de>



Es gibt auch ein Buch über Trauer und Yoga das ich euch empfehlen kann: "Seelenyoga": Nach einem schwerwiegenden Verlust steht das Leben äußerlich und innerlich Kopf – und genau darin liegt der Schlüssel zu innerem Wachstum: Wer Verluste aktiv durchlebt und sein Verhältnis dazu verändert, entdeckt ein tieferes Bewusstsein und neue Lebensqualität. Seelen-Yoga wurde von dem bekannten Yoga-Therapeuten Antonio Sausys entwickelt. Das spirituelle Übungsprogramm basiert auf dem traditionellen Yoga. Es begleitet den Prozess des Loslassens und hilft gezielt, körperliche und emotionale Leiden zu lindern. Alle Asanas werden genau erklärt und mit Fotos gut nachvollziehbar dargestellt. Der Autor verbindet erstmals die Philosophie des Yoga mit westlicher Psychologie und Hirnforschung. Seelen-Yoga schenkt die Kraft und das Vertrauen, sich selbst durch schwierige Gefühle verwandeln zu lassen und wieder zu einem freudvollen Leben zurück zu finden. Die erste Mail, die mich mit dem Betreff „Seelenyoga“ + die eigene Adresse unter: info@trauerbegleiter.org erreicht, bekommt ein Exemplar geschenkt.

Und wer sich gerne das Yoga noch mehr verschönern möchte, kann es bei „Licht & Glück“ tun, dem Yoga-Shop von Anja Seelbach. In ihrem Online-Shop gibt es traumhaft schöne Yoga-, Nacken- und Augenkissen oder auch Angelwings und Schönes für die Seele.

Der erste, der mir eine Mail mit dem Betreff: „Licht & Glück“ plus seine Adresse an: info@trauerbegleiter.org schreibt, bekommt von Anja ganz wunderbare Augenflügel geschenkt. Sie macht alle ihre zauberhaften Sachen mit viel Liebe!

Ich habe Anja's Shop an meinem Geburtstag zufällig auf Facebook entdeckt und habe mir das Yoga-Kissen aus der Überschrift und die passenden Augenflügel dazu zur Feier des Tages genehmigt. Ganz traumhaft! So wird Yoga noch sinnlicher.

Licht & Glück
by Anja Seelbach
Tel: 0163 6785902
www.mein-yogakissen.de

Von euch vorgeschlagene Filmtipps

Manche von euch können sich sicherlich noch an meine Rundmail mit der Bitte nach Film-Tipps zum Thema Trauer, Krisen und Trauerverarbeitung erinnern. Innerhalb von Minuten trafen die ersten Vorschläge ein und noch Tage später gab es tolle Hinweise für Filme, die euch besonders berühren. Nun wusste ich gar nicht so recht, wie ich diese Flut verarbeiten sollte und habe mich nun für eine Auflistung mit den passenden Links zu den Infos, bzw. Trailern entschieden. Manche Links führen euch sogar zum kompletten Film. Es gibt also viel zu sehen. Ich hoffe, der eine oder andere Film findet bei euch Anklang.

- „Beyond punishment“ <http://www.beyondpunishment.de>
- „Dein Weg“ https://de.wikipedia.org/wiki/Dein_Weg
- „Frühstück bei Monsieur Henri“ https://www.youtube.com/watch?v=r4bOKr_ngVM
- „PS – Ich liebe dich“ <http://www.kino.de/film/p.s.-ich-liebe-dich-2007/>
- „Oskar und die Dame in Rosa“ <https://www.youtube.com/watch?v=oQBIZBTqBd4>
- „An ihrer Seite“ <https://www.youtube.com/watch?v=RAD0p6W1uAg>
- „Ein letzter Sommer“ https://www.youtube.com/watch?v=8u_xocOXSI8
- „Kirschblüten Hanami“ <https://www.youtube.com/watch?v=Ein-tupWvOU>
- „Mr. Morgans Last Love“ https://www.youtube.com/watch?v=rC_sBLsmNyl
- „Liebe“ <https://www.youtube.com/watch?v=CZUJ-4889fs>
- „Das Ende ist mein Anfang“ <https://www.youtube.com/watch?v=WMWUXMxOcgc>
- "Ghost - Nachricht von Sam" <https://www.youtube.com/watch?v=WMWUXMxOcgc>
- "Während du schliefst" https://www.youtube.com/watch?v=mqYHvP6hl_w
- „Trilogie „Brüder““ <https://www.youtube.com/watch?v=TfSfV5k5VLw>
- „Butterfly Circus“ <https://www.youtube.com/watch?v=1V2z9Ffa21A>
- "Den Himmel gibt`s echt" <https://www.youtube.com/watch?v=a15rfdVYXg>
- „Sons of Norway“ <https://www.youtube.com/watch?v=KAMIBH22js0>
- „Zeit der Zärtlichkeit“ <https://www.youtube.com/watch?v=SNtcWICCB74>
- „Nokan - die Kunst des Ausklangs“ <http://www.kino.de/film/nokan-die-kunst-des-ausklangs-2008/>
- „Message in a Bottle“ <https://www.youtube.com/watch?v=oVO93WZ3ulq>
- „Der große Trip“ https://de.m.wikipedia.org/wiki/Der_große_Trip_-_Wild
- „Hinter dem Horizont“ <https://www.youtube.com/watch?v=dT9CG3ofjPY>

Bilder wie aus einer anderen Welt



Magda Wasicsek aus Polen wurde 2012 und 2015 zur Fotografin des Jahres im Bereich Garten und Landschaft gewählt.

Ihre Fotos sind sehr märchenhaft und mystisch. Ich bin heute bei MDR Garten auf sie aufmerksam geworden und wollte ihre unglaublichen Bilder unbedingt mit euch teilen. Hier geht es zum Bericht über sie und ihre Fotos: <http://www.mdr.de/mdr-garten/index.html>

Ich finde diese Bilder sehr inspirierend und sie laden zum Träumen ein. Auf ihrer Homepage: <http://www.magdawasiczek.pl/> könnt ihr euch an ihren unendlich vielen magischen Bildern satt sehen.

In lauter Trauer

Ein Blog für Trauernde

Silke ist 1982 in Frankfurt geboren und hat zunächst Medieninformatik studiert und arbeitete seit 2007 in der IT-Branche. 2013 war sie gerade 30 Jahre alt, als ihr Lebenspartner Julian bei einem gemeinsamen Besuch in Nepal im Alter von 29 Jahren plötzlich verstarb. Ein Jahr später kündigte sie ihren Job und nahm sich eine Auszeit für sich, ihre Trauer und ihre Neuorientierung im Leben. Mittlerweile ist sie ausgebildete Trauerbegleiterin und schreibt auf www.inlautertrauer.de über Themen rund um Trauer, Tod und Leben. Außerdem arbeitet sie an ihrem ersten Buch und leitet ein Trauercafé in Frankfurt sowie eine Trauergruppe in Karben (in der Nähe von Frankfurt) - jeweils für jung Verwitwete bzw. allgemein "junge Trauer". Ihr großes Anliegen ist es, einerseits Räume für die Trauer zu öffnen und andererseits auch das Thema Tod und Trauer weiter aus dem Tabu zu holen, darüber zu reden und aufzuklären. Sie findet, dass unsere Gesellschaft einen natürlicheren Umgang mit dem Tod braucht. Sie engagiert sich außerdem ehrenamtlich mit ihrem Verein „Sahaya – Hilfe für Nepal e.V.“ für Kinder in Nepal.

Silke leitet eine Trauergruppe einmal im Monat mittwochs abends in Karben, nördlich von Frankfurt am Main. Das Trauercafé speziell für jung Verwitwete findet ebenfalls einmal im Monat samstags oder sonntags in Frankfurt Preungesheim statt. Es wird außerdem ab Oktober noch eine weitere Gruppe mittwochs abends in Rosbach, auch nördlich von Frankfurt geben. Die genauen Daten und Orte gibt's bei ihr auf Anfrage. Das Trauercafé ist kostenlos bzw. auf Spendenbasis und die Trauergruppen kosten 8 Euro pro Abend.

Sie bietet außerdem Einzelbegleitung sowohl vor Ort in Frankfurt und der Wetterau (Gebiet nördlich von Frankfurt) als auch online per Email oder Skype / Telefon an.



Auf ihrer Webseite findet ihr dazu noch mehr Informationen: <http://in-lauter-trauer.de/meine-unterstuetzung-fuer-dich>

Vorträge & Trauertagebücher

- Am 1. Oktober um 16 Uhr halte ich im Rahmen des „Tages der offenen Tür“ einen Vortrag im Kinderhospiz Cuxhaven. Thema: „Trauer: Wenn das Leben (plötzlich nur noch) in einer Zwischenwelt statt findet.“ Adresse: Kinderhospiz Cuxhaven-Bremerhaven, Franz-Rotter-Allee 13, 27474 Cuxhaven. Mehr unter: <http://www.kinderhospiz-cuxhaven.de>
- Am 8. Oktober um 11 Uhr halte ich in Berlin auf der „Bestatter-Messe“ Forum BEFA einen Vortrag zum Thema: „Wenn wir Trauernden begegnen ...“ Adresse: Forum BEFA 2016, Estrel & Convention Center, Sonnenallee 225, 12057 Berlin. Mehr unter: <http://www.forum-bestattung.de>
- Im November erscheint ein Artikel von mir in der Zeitschrift „Sein“: www.sein.de

Trauertagebücher

Gerade, wenn es wieder auf den Herbst zu geht und die Innenkehr beginnt, wird es für manche wieder interessant, ein Tagebuch zu führen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das Führen eines Tagebuchs sehr hilfreich bei der Verarbeitung von Alltagsproblemen und Konflikten ist. Um so wichtiger ist es, ein Tagebuch in Krisen- und Trauerzeiten zu führen. Das ist nicht immer so einfach, denn gerade wenn man einen geliebten Menschen verloren hat, fühlt man sich oft schwer, depressiv und antriebslos. Aus den Erfahrungen meiner eigenen Trauerzeit habe ich ein Konzept entwickelt, an dem jeder leicht anknüpfen kann, um ins Aufschreiben und Dokumentieren zu kommen. Dieses Trauertagebuch kann helfen, den Tag zu strukturieren und wird später ein mal ein wichtiges Zeugnis einer Krise sein, die einen sehr geprägt hat. Es soll und kann keineswegs bei schwerwiegenden traumatischen Erlebnissen den Therapeuten ersetzen. Um euch den Einstieg zum Tagebuchschreiben zu erleichtern, verschenke ich drei Trauertagebücher innerhalb Deutschlands. Die ersten drei Mails, die mich mit dem Betreff: Trauertagebuch und Adresse unter: info@trauerbegleiter.org erreichen, bekommen ein Exemplar geschenkt. Mehr unter: <http://www.trauerbegleiter.org/inhalt/trauertagebuch>

„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