



Begleitbrief



März 2014

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>

Dieses Mal erwartet Euch die Vorstellung des neuen Buches von Dr. Martin Kreuels: „**Männer trauern anders**“. Manche LeserInnen können sich vielleicht daran erinnern, dass Martin Kreuels auch im Begleitbrief nach trauernden Männern gesucht hat, die an seinem Projekt teilnehmen. Er wurde fündig und dabei herausgekommen ist ein Buch, das ich Euch besonders ans Herz legen möchte.

Ebenfalls ans Herz legen möchte ich Euch auch die „**Aktion Lichtpunkt**“ vom Verein Verwaister Eltern e.V.

Für die Kinder gibt es eine Empfehlung des Buches: „**Die besten Beerdigungen der Welt**“ das Buch gibt es als Film und Theaterstück. Jeweils ein Buch und eine DVD gibt es zu verschenken.

Aber lest selbst ...

Liebe Grüße, Eure Eva Terhorst

P.S.: Ich freue mich immer über Eure Feedbacks und Vorschläge. Auch in diesem Begleitbrief sind Anregungen von Euch dabei.



„Männer trauern anders“

das neue Buch von Dr. Martin Kreuels

Ein Buch, auf das ich schon gewartet habe. Martin hatte mir von seinem Vorhaben erzählt, einen Fotoband zu machen, in dem er die Trauer von Männern darstellen wollte. Ich war auf das Ergebnis neugierig, denn ich stellte mir das nicht nur echt schwierig vor, sondern nahezu unmöglich.

Jetzt halte ich ein Buch in Händen, das mich nicht nur wie alle Bücher, Gedichte und Fotos von Martin Kreuels berührt, sondern das meine Sichtweise und Wahrnehmung verändert.

Wie hat er das gemacht? In der Entstehungsphase habe ich schon mitbekommen: Es war ihm kein Weg zu lang oder zu weit, um Männer zu treffen, die bereit waren, mit ihrer Trauer ein Teil seines Buches zu werden. Er hat den Frust in Kauf genommen, dass manche der Betroffenen, ihm nach stundenlanger Fahrt mitgeteilt haben, dass sie doch noch nicht so weit sind. Manche sind einfach zur Verabredung erst gar nicht aufgetaucht. Er hat sich davon nicht abhalten lassen, Verständnis gehabt, diese Unwegsamkeiten eingeplant und einfach so lange weiter gemacht, bis er genug trauernde Männer beisammen hatte, die bereit waren, ihn ihre Sprachlosigkeit durch Bilder auszudrücken zu lassen.

So ist auch das Buch, mit wenig Worten aber die sind klar und verständlich. Es bleibt nicht bei dem üblichen: „Männer trauern anders“. Der Autor versucht dieses andere Verhalten von Männern aus biologischer Sicht zu erklären und eröffnet mir dadurch eine neue Sichtweise. Was ich bisher als Status Quo: „Männer trauern anders“ hingenommen habe, verstehe ich nun wesentlich besser und somit steigt auch meine Akzeptanz dieses mir ehr befremdliche Verhalten. Nach dem Lesen dieses Buches habe ich sogar das Gefühl, ich kann es nicht nur besser akzeptieren, dass Männer anders trauern, denn Martins Buch erweitert meinen Horizont dahingehend, dass ich Frieden mit dieser „Andersartigkeit“ auch mit Verhaltensweisen im Alltag schließen kann. Sicher, das sind starke Worte aber in seiner Einfachheit und Direktheit ist es auch ein starkes Buch.

Männertrauer war für mich bisher schwer greifbar. Was geht in Männern vor, was brauchen sie und was ist ihnen wichtig? Wie fühlen sie sich? Wo liegen die Ursachen für dieses andere Verhalten? Sicherlich sind die Männer und Bilder, die sich dort zeigen, Einzelfälle aber jedes Bild zeigt, wie unterschiedlich Männer trauern. Durch dieses Buch kommt nicht nur ein neuer Aspekt der Trauer hinzu, in meinen Augen eröffnet sich eine neue Vielfalt, statt der bisher gefühlten Zurückgenommenheit, die ich bei der männlichen Trauer, oft empfunden habe.

Dr. Martin Kreuels war Biologe bevor er nach dem Tod seiner Frau Heike vor ca. vier Jahren Autor und Fotograf wurde. Er beschreibt, wie er seine krebserkrankte Frau neben Beruf und Sorge um die gemeinsamen vier Kinder, begleitet und betreut hat, was mit ihm geschah, nachdem Heike gestorben war. Als Fotograf nimmt er auch Aufträge als Post Mortem Fotograf entgegen. In diesem Buch gelingt es ihm durch Fotografien, der Trauer auf seine ganz spezielle Weise Ausdruck zu verleihen. Dabei kommt das Buch weder traurig und schwer noch aufgesetzt oder plakativ daher. Es zeigt einfach und unverschnörkelt, das was ist und trifft damit mitten ins Herz. **„Männer trauern anders“** sorgt so dafür, dass Verständnis auf einer tieferen Ebene statt finden kann. Dafür bin ich Dir sehr dankbar, lieber Martin. Ich hoffe, dass sehr viele Menschen, Männer wie Frauen, dieses Buch, das schnell durchdrungen und erkannt ist, lesen und begreifen.

Die Trauer um seine Frau hat Martin im Buch **„17 Jahre wir“** aufgeschrieben. Seither reist er mit seinem ältesten Sohn Paul regelmäßig durch die Lande und liest jedem der es hören möchte daraus vor. Das Buch und die Lesungen, die ich erlebt habe, berühren mich immer wieder. Klienten, die „17 Jahre wir“ gelesen haben, bestätigen mir, dass dieses Buch zur Verarbeitung ihrer Trauer beigetragen hat. Bei den Lesungen sehe ich in den Gesichtern der ZuhörerInnen, dass Martin mit seiner Trauerarbeit, die er mit uns teilt, etwas in uns anklingen lässt: besseres gegenseitiges Verständnis.

Mehr über Dr. Martin Kreuels findet Ihr unter: <http://www.fotografie-kreuels.de>



Der Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland (VEID) e.V.

Aktion Lichtpunkt

Jährlich sterben in Deutschland über 6.000 Kinder und junge Menschen unter 25 Jahren aufgrund von Krankheiten, Unfällen oder Gewaltverbrechen. Diese Kinder hinterlassen traumatisierte Eltern und Geschwister. Der Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland (VEID) e.V. hilft Familien, mit diesem schweren Schicksal zu leben.

Anlässlich des 15-jährigen Bestehens des VEID hatte der Verein gemeinsam mit dem Team von conVela den Verband mit der Aktion Lichtpunkt unterstützt. Vom 1. Oktober 2013 bis zum 9. Dezember 2013 wurden 30.000 weiße Trauernadel-Anstecker verkauft. Für jede verkaufte Trauernadel wurde ein Lichtpunkt auf einer virtuellen Deutschlandkarte gesetzt. So entstand eine Lichterkette, die ihren Höhepunkt am 9. Dezember, dem Weltgedenktag für Kinder, hatte. Pro verkaufter Trauernadel wurden 2,00 Euro und damit 100% des Verkaufsgewinnes an den VEID gespendet. Auf der Deutschlandkarte entstand so ein Lichtermeer von 1.521 Lichtpunkten. 2014 wird diese Aktion ab dem 1. November wiederholt. Es wäre schön, wenn das Lichtermeer, das an die verstorbenen Kinder erinnert, heller und größer wird.

Weltgedenktag für Kinder

Am zweiten Sonntag im Dezember ist der Weltgedenktag für Kinder. Verwaiste Eltern, Geschwister und Großeltern kommen bei Veranstaltungen zusammen, um der verlorenen Kinder zu gedenken. Um 19 Uhr werden weltweit Kerzen im Gedenken an verstorbene Kinder angezündet und sichtbar im Fenster platziert. Durch die unterschiedlichen Zeitzonen der Erde ergibt sich eine Lichterwelle.

Prominente Botschafterinnen der Aktion Lichtpunkt

Wir freuen uns, dass die Botschafterinnen des Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland (VEID) e.V., Claudia Effenberg und Luci van Org diese Aktion unterstützen und die weiße Trauernadel als Zeichen Ihrer Anteilnahme mit den Eltern und Geschwistern tragen.

Claudia Effenberg:

Der Tod ist nicht einfach, erst recht, wenn er Kinder betrifft. Nach dem Tod von Marco, dem kleinen sechsjährigen Sohn meiner Freundin Christa, habe ich zum ersten Mal erlebt, wie wichtig Unterstützung für verwaiste Eltern ist. Ich bin sehr froh, dass ich über die Arbeit des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland aufgeklärt wurde. Das macht mir Mut und gibt mir auch selbst die Kraft zu helfen.

Ihre Claudia Effenberg

Claudia Effenberg engagiert sich seit 2011 als Botschafterin für den VEID.

Luci van Org:

Als Mutter eines siebenjährigen Sohnes gibt es für mich keine größere Angst, keinen schlimmeren Alptraum, als mein Kind zu verlieren. Woher nehmen Eltern die Kraft, weiterzuleben, wenn aus so einem Alptraum Wirklichkeit wird? Wenn ich Menschen, die einander in diesem für mich unvorstellbaren Schmerz beistehen, irgendetwas unterstützen kann, möchte ich das sehr gern tun.

Herzlichst, Luci van Org

Luci van Org, Berlinerin und Jahrgang 1971, gründete im Alter von 12 Jahren ihre erste Band, unterschrieb mit 16 ihren ersten Plattenvertrag & feierte als Lucilectric mit "Weil ich ein Mädchen bin" einen großen Erfolg. Luci van Org ist Schirmfrau des VEID.

Auf Youtube ist das Lied von Luci van Org zur Aktion zu sehen und zu hören:

<http://www.youtube.com/watch?v=bB7lpnmFhA>



„Die besten Beerdigungen der Welt“ als Kinderbuch, Film und Theaterstück

Es gibt wirklich einige schöne Kinderbücher in denen das Thema Trauer bearbeitet ist. **„Die besten Beerdigungen der Welt“** von **Ulf Nilsson** und **Eva Eriksson** ist für mich eines davon. Die Leichtigkeit und der, den Kindern oft inne wohnende Pragmatismus hilft sehr, sich auf das sonst so schwere Thema einzulassen. Jetzt läuft es als Theaterstück in Berlin am **Atze Musiktheater vom 23. Februar bis zum 1. April** (ca. 60 Min.), an den Wochenenden am frühen Nachmittag und unter der Woche, passend für Kindergartengruppen und Grundschulklassen, auch vormittags.

Mit einer toten Hummel fängt alles an: Ester will sie in ihrem Geheimversteck begraben. Sie ist fürs Schaufeln zuständig, ihr bester Freund für ein Abschiedsgedicht und ihr kleiner Bruder für das Weinen. Aber *eine* Beerdigung ist nicht genug, jetzt werden noch mehr tote Tiere gebraucht. Schon bald wird ein richtiges Unternehmen daraus: ein Koffer mit Utensilien muss organisiert und weitere Gedichte müssen geschrieben werden.

Ausgangspunkt der Inszenierung ist die Erkenntnis, dass alle Kinder Erfahrungen mit toten Tieren machen: mit Vögeln und Mäusen, sogar bis zum eigenen Hasen oder Hund. Regisseurin Göksen Güntel, die selbst eine 4-jährige Tochter hat, knüpft an diese existentiellen Kindheitserfahrungen an und verwandelt die Buchvorlage in ein sinnliches und tröstliches, komisches und beglückendes Theaterstück.

Die illustrierte Buchvorlage wurde 2007 für den Deutschen Jugendliteraturpreis nominiert und unter „Die „Besten 7 - Bücher für junge Leser“ (Deutschlandfunk, 2006) gewählt. Der Film zum Buch kam 2009 als 20-minütiger Kurzfilm heraus. Die DVD wird für Kinder im Alter von 5 – 10 Jahren empfohlen und ist bestellbar für 14,90 € (inkl. Versand): <http://www.diebestenbeerdigungenderwelt.com/shop.html>. Der Film wurde von der Filmbewertungsstelle (FBW) mit dem Prädikat wertvoll ausgezeichnet. Der Film hält sich eng an das schwedische Kinderbuch und erzählt von drei Geschwistern im Alter von fünf bis zehn Jahren, die an einem langweiligen Sommertag auf dem Lande ein Beerdigungsinstitut für Tiere gründen.

Eine schöne Filmidee, die konsequent umgesetzt wird, in dem der Film bei den Kindern bleibt, ohne erwachsene Personen in die Handlung einzuführen. Die Filmgeschichte zeigt einen spielerischen Umgang mit dem Tod, bei dem jedes Kind mit seinen besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sei es Poesie oder Unternehmmergeist, zur Geltung kommt. Auch die Fragen des jüngsten Bruders werden altersgemäß und geduldig beantwortet. Sehr gelungen sind die kleinen Animationssequenzen zu Anfang und am Ende des Films, ebenso die Kameraführung, die reizvolle Landschaftsaufnahmen eingefangen hat.

Als Regisseurin **Ute Wegmann** 2006 das Buch „Die besten Beerdigungen der Welt“ in den Händen hielt, war sie sofort sehr begeistert und kaufte bald die Filmrechte für eine Verfilmung. Mit Fördergeldern und dem Verzicht auf eigene Bezahlung entstand ein bezaubernder kleiner Film, den auch Erwachsene ansehen können. Besonders geeignet finde ich ihn aber für Kinder im Kindergarten und in der Grundschule. Ulf Nilsson, der Autor des Buches und das norwegische Fernsehen bedankten sich für diesen Film, der bereits auf Festivals lief und in Indien mit dem Publikumspreis ausgezeichnet wurde. Seit 20 Jahren arbeitet Ute Wegmann als freie Redakteurin für den Deutschlandfunk und sagt: „Alles hat im Film eine Bedeutung. Jedes Detail, jedes Zeichen definiert sich in der Kombination mit anderen neu.“ Und da mir das auch sehr positiv aufgefallen ist, habe ich mir den Film mit großem Genuss gleich zwei Mal angesehen. Ein durch und durch stimmiger Film, der es um vieles erleichtert, mit unseren Kindern über den Tod zu sprechen.

Je ein Buch und eine DVD sind bei mir als Geschenk zu bekommen. Die erste Mail, die mich mit dem Betreff „Buch“ oder „DVD“ erreicht, bekommt von mir eines der beiden Exemplare zugeschickt. Bitte vergesst nicht, Eure Adresse anzugeben.

Kleine Helfer

Hilfe bei Verspannungen

Auf der Suche nach einem weiterem kleinen Helfer in schweren Zeiten, bin ich auf „Aconit – Schmerzöl“ von Wala gestoßen. Den Hinweis darauf fand ich im aktuellen Newsletter der Trauerbegleiterin Christa Samluck-Köpsel, über deren Angebot für Trauerreisen Ihr im Begleitbrief bereits das eine oder andere Mal gelesen habt.

In der Trauerzeit haben wir es oft nicht nur mit Verzweiflung, Tränen und Schlaflosigkeit zu tun, sondern auch mit Verspannungen und Schmerzen. Sicherlich gibt es da einige Mittel, die man auf die entsprechenden Stellen auftragen kann aber dem Schmerzöl von Wala traue ich durchaus noch eine tiefere Wirkung zu, da es ein homöopathisches Mittel ist. Aber lest selbst den Auszug aus der Produktbeschreibung:

"Aconit Schmerzöl Wala Öl" enthält die Wirkstoffe Aconit napellus, Camphora, oleum Lavandula und Quarz, eine Arzneimittelkombination aus der Gruppe der sogenannten Homöopathika. Das sind Arzneimittel, die nach dem Prinzip "Gleiches wird durch Gleiches geheilt" (lat. "similia similibus curantur") wirken. Mit dem individuell passenden homöopathischen Arzneimittel wird ein Reiz gesetzt, mit dem der Organismus aufgefordert wird, sich selbst zu heilen. Die Potenzen D4 - D10 setzen organische, sprich körperliche Reize, ab D12 wird die psychische Ebene therapiert. Jede Potenzstufe stellt gegenüber der vorangehenden niedrigeren eine speziell hergestellte 1/10-Verdünnung dar.

"Aconit Schmerzöl Wala Öl" ist ein anthroposophisches Arzneimittel bei schmerzhaften Verspannungen, Gelenkerkrankungen und Nervenschmerzen. "Aconit Schmerzöl Wala Öl" ist apothekenpflichtig und rezept-



frei in der Apotheke erhältlich.

Ich freue mich, wenn Ihr es ausprobiert und mir darüber berichtet.

Hier könnt Ihr noch mehr darüber erfahren:

[http://www.walaarzneimittel.de/](http://www.walaarzneimittel.de/arzneimittel/ac-onit-schmerzoeel/)
[arzneimittel/ac-onit-schmerzoeel/](http://www.walaarzneimittel.de/arzneimittel/ac-onit-schmerzoeel/)

Kolumne

Zeit der kleinen zarten Zeichen

Hier stelle ich wieder eine der Geschichten über die kleinen Zeichen, die mir von Euch zugesandt wurden vor. In der heutigen Geschichte geht es um einen lange verloren geglaubten Wohnungsschlüssel, der unter mysteriösen Umständen wieder auftauchte.



„Also, die Geschichte mit dem Schlüssel war so: Ich hatte einen Ersatzschlüssel für meine Wohnung (klar, hat ja jeder), den meine Mutter meistens hatte, wenn sie hier bei mir zu Besuch war - sie war ja oft für ca. zwei Wochen hier in Berlin. Im Mai 2012 hatte meine Cousine den

Schlüssel, die bei mir zu Besuch war. Danach war meine Mutter wieder hier und hatte den Schlüssel. Und dann, irgend wann, auf ein mal, war er weg. Ich glaube sogar, noch während meine Mutter bei mir war.... Das war so im Juli 2012. Er war einfach weg und nicht mehr auffindbar. Ich fragte meine Mutter ein paar Mal, ob sie den Schlüssel nicht doch hat, da ich sie "in Verdacht" hatte, ihn in ihrer Tasche oder wo auch immer verkrämt zu haben. Sie verneinte. Die Zeit verging und der Schlüssel tauchte nicht mehr auf. Na ja, ich brauchte ihn auch nicht. Ein Tag vor Silvester 2012 starb meine Mutter. Ich war bis Mitte Januar dort trauern, Beerdigung... Dann kam ich nach Berlin zurück, allein mit der Trauer. Irgendwann, vielleicht noch im Januar oder Februar, öffnete ich meinen Briefkasten und der ewig verschwundene Schlüssel lag drin. Der erste Gedanke, den ich hatte, war "Meine Mutter".... ja - und jetzt ist der Schlüssel wieder da. Keine Ahnung, wie der in den Briefkasten gekommen ist; kein Zettel dabei, nicht per Post geschickt, kein Nachbar, der sagte "ach übrigens, ich hab ihnen ihren Schlüssel wieder gegeben", sondern nur das diffuse Gefühl, dass meine Mutter irgendwie "dahinter steckt".“

Ich freue mich, wie immer darüber, wenn Ihr mir Eure Geschichten und Bilder schickt. Zum Dank gibt es dann wahlweise entweder ein Trauertagebuch oder die CD mit der Traumreise als Geschenk von mir. Mehr Infos über diese beiden Sachen findet Ihr auf meiner Homepage: www.trauerbegleiter.org

RBB-Filmbeitrag zum Thema Trauer

„Aus dem Leben gerissen - Wenn die Zeit des Abschieds fehlt“

ein Film von Angelika Brötzmann, rbb Fernsehen, 8. März, 18.00 Uhr:

Jacob Burkhardt stirbt mit 23 Jahren bei einem Fahrradunfall. Cajus Stockmar wird vom Sog eines Güterzugs erfasst. Seine Eltern können noch nicht einmal von seinem entstellten Körper Abschied nehmen - der Pfarrer rät davon ab. Andreas Kuntz will gerade das gemeinsam mit seiner Frau Birgit geplante Haus fertig bauen, als sein Herz versagt.

Wenn man sich nicht wie bei langer Krankheit oder beim natürlichen Tod im hohen Alter vom Sterbenden verabschieden kann, fallen die Angehörigen in ein Loch, aus dem sie nur selten mit eigener Kraft wieder herausfinden. Der Film zeigt, dass das jedoch möglich ist. Gemeinsam mit einer lieben Klientin von mir, werde ich dort vermutlich auch in diesem Beitrag vor kommen. Die Sendung könnt Ihr, falls Ihr sie verpasst oder weiter empfehlen möchtet, nach Ausstrahlung noch in der Mediathek ansehen.

<http://www.rbb-online.de/himmelunderde/reportagen/aus-dem-leben-gerissen.html>



Neue Trauergruppe im Bezirk Berlin-Mitte

Die Kontaktstelle Pflegeengagement Mitte bietet eine Trauergruppe an. Die Gruppe ist offen für alle, die einen geliebten Menschen verloren haben und sich aktuell in einer Abschieds-oder Trauersituation befinden.

Es geht um Austausch, sich gegenseitig zuzuhören, besser zu verstehen, was die Trauer mit uns macht und wie wir damit umgehen können.

Die Gruppe trifft sich **14-tägig freitags, von 15.30 -17.30 Uhr** in der **Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte, Lübecker Str.19, 10559 Berlin- Moabit** und ist kostenfrei. Sie steht unter der Anleitung von Eva Terhorst.

Geplante Termine: 14. + 28. März, 11. + 25. April und 8. Mai 2014

Bitte telefonisch anmelden bei Eva Terhorst: 399 065 58 oder bei der Kontaktstelle PflegeEngagement: Tel. 22 19 48 58, pfelegeengagement@stadtrand-berlin.de, www.stadtrand-berlin.de

Impressum

Eva Terhorst, Jagowstraße 18 10555
Berlin, 030-399-065-58 in-
fo@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