



# Begleitbrief



April 2013

Endlich Frühling und es gibt ein neues Outfit für den Begleitbrief!

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.

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.

wie Ihr seht, kommt der Begleitbrief mit der April-Ausgabe in einem neuen Äußeren daher. Ich hoffe, Ihr habt Freude daran. Lasst mich ruhig wissen, wie Euch der neue Auftritt gefällt.

Diesmal gibt es wieder zwei Bücher zu verschenken, dann geht es um Vergangenheitsbewältigung, eine nette kleine Erinnerungs-Idee und die versprochene Buchliste über Geschwistertrauer.

Wie immer freue ich mich über Feedbacks, Anregungen und darüber, wenn Ihr den Begleitbrief weiter leitet.

\* <http://trauerbegleiter.wordpress.com>

\*\* <https://www.facebook.com/pages/Trauerbegleiter/123104541076770>

\*\*\* <http://www.trauerbegleiter.org/inhalt/newsletter>



“Das Sterben darf nicht dem Boulevard überlassen werden.”

**Wenn wir nicht mehr ohne Weiteres “Ja” zum Schicksal sagen können...**

Im Operndorf in Afrika geht es sehr lebendig zu. Damit das so bleibt, sind Spenden herzlich willkommen!

**Spendenkonto Operndorf:**

**Empfänger: Festspielhaus Afrika gGmbH**

**Kontonummer: 11 28 578**

**Bankleitzahl: 100 701 24**

**Bank: Deutsche Bank Privat und Geschäftskunden Berlin**

**Mehr unter: [www.operndorf-afrika.com](http://www.operndorf-afrika.com)**

Auf dieser Seite und seinem Blog geht es um die Gedanken von Christoph Schlingensiefel über Krebs, Angst und Patientenda-sein.:

[www.geschockte-](http://www.geschockte-patienten.org)

[patienten.org](http://www.geschockte-patienten.org)

<http://schlingenblog.posterous.com>

... kann es daran liegen, dass ein geliebter Mensch schwer erkrankt ist oder stirbt. Krebs ist oft die Ursache. Dem Tod geht dann meist ein langer und schwerer Weg voraus. So war es auch bei Christoph Schlingensiefel, der im August 2010 an Krebs verstarb. Der Regisseur, Schauspieler und Aktionskünstler forderte sein Publikum mit seiner Kunst heraus und machte sich selbst bereits vor seiner Diagnose zum Zentrum vieler seiner Arbeiten.

So beschäftigte er sich auf sehr intensive Weise mit seiner Krebserkrankung und begann, während er im Krankenhaus lag damit seine Gedanken und Gefühle auf Band zu sprechen. Damals nicht beabsichtigt aber so wurde ein Buch daraus, das mich beim Lesen sehr berührt hat. **“So schön wie hier, kann es im Himmel gar nicht sein.”**

Die ersten beiden Mails mit Betreff **Operndorf** bekommen je ein Exemplar geschenkt. Bitte die Adresse angeben!

Im **ZDF Aspekte Beitrag\*** vom 17. April 2009 geht es im Gespräch mit Christoph Schlingensiefel um das Buch, die Hintergründe und ein Gelübde:

**Schlingensiefels Traum:**

Das **Operndorf Afrika** schafft Produktions- und Lebensbedingungen, durch die in einem der finanziell ärmsten Länder der Welt Ausbildung, Austausch und Kunstproduktion möglich werden. Damit hinterließ Schlingensiefel ein Projekt das noch heute, mehr als zwei Jahre nach seinem Tod, seinen Geist in sich trägt.

**Für viele von uns stellt sich früher oder später die Frage, was uns wirklich wichtig ist und was wir uns wünschen, was von uns übrig und in Erinnerung bleiben soll.**

\*[http://www.youtube.com/watch?v=7JeOV\\_7oZEE](http://www.youtube.com/watch?v=7JeOV_7oZEE)



Vergangenheitsbewältigung bedeutet zu verstehen, was nicht zu verstehen ist, sich selbst und die eigenen Wurzeln zu entdecken, sie zu erkennen, sie anzunehmen und zu verzeihen.

Als Trauernde stellen wir oft fest, dass Familie und Umfeld nicht über Tod und Trauer sprechen möchten. Die Erwähnung eines toten Familienmitglieds stößt dann auf ein unbehagliches Schweigen oder eine geschickt getarnte Ablenkung. Wir sind irritiert und fragen uns, woran das wohl liegen mag. In anderen Kulturen wird die Erinnerung an die Verstorbenen viel stärker ausgelebt als bei uns in Deutschland.

Erklärungen dafür, die mir besonders einleuchten: die beiden Weltkriege und die Nazizeit. Während dieser weltverändernden Ereignisse und Perioden sind so viele Menschen auf Grund von sinnlosen und kranken Ideen getötet und gedemütigt worden, dass niemand mehr darüber sprechen möchte.

Viele können mit Worten einfach nicht ausdrücken, was sie mit eigenen Augen mitansehen und erleben mussten, teilweise sogar selbst getan haben oder tun mussten. Also zog in den meisten deutschen Familien zu Hause Schweigen und Verdrängung ein.

Langsam brechen immer mehr der noch lebenden Zeitzeugen ihr Schweigen und schildern Ihre furchtbaren Erlebnisse. Einige davon sind die historischen Grundlagen für den ZDF-Dreiteiler: „**Unsere Mütter, unsere Väter**“. Den Einschaltquoten zufolge haben viele von uns diese Serie über Ostern gesehen. In

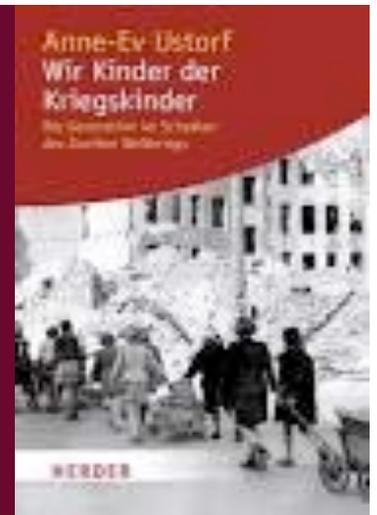
diesem Film können wir fünf Freunden dabei zusehen, wie für sie die letzten Kriegsjahre verlaufen sind. Für den Film wurden fiktive Charaktere erfunden. Allerdings kamen in der anschließenden zweiteiligen Dokumentation: „**Eine andere Zeit**“\*, jeweils fünf Überlebende zu Wort, die damals zur selben Zeit an den selben Orten dabei waren, als das „Tausendjährige Reich“ nach zwölf Jahren endete. Eine sehr gut gemachte Dokumentation mit Original-Aufnahmen, die sehr passend auf die Aussagen der Zeitzeugen abgestimmt ist. \* <http://www.zdf.de/Unsere-Mütter-unsere-Väter/Eine-andere-Zeit-26824496.html>

So auch Margot Wölk, die sich jetzt in der Spiegel online Serie: „**Eines Tages**“\* mit 95 Jahren zu Worte meldet. Sie war Vorkosterin bei Adolf Hitler und schildert wie es dazu kam und welche Todesängste sie und ihre Mitbetroffenen – alles junge Frauen – bei jedem Bissen durchgestanden haben.

Sie brach Ihr Schweigen als sie zu ihrem 95. Geburtstag von einem Journalisten nach ihrem Leben befragt wurde. Es ist ihr wichtig, dass die Leute erfahren, was für ein Mensch Adolf Hitler in ihren Augen war.

\*<http://einstages.spiegel.de/s/tb/28222/margot-woelk-war-vorkosterin-bei-adolf-hitler.html>

“Dieses Buch hat das Potential, Familienbeziehungen zum Positiven zu verändern. Denn Verständnis ist die Voraussetzung für Versöhnung”  
Ursula Nuber, Psychologie, heute



In „**Wir Kinder der Kriegskinder**“ geht Anne-Ev Ustorf der Frage nach, in wie fern Ereignisse, die lange vor unserer Geburt statt gefunden haben, noch heute Einfluss auf unsere Familie und unser Leben haben. In ihrem sehr gut recherchierten Buch gelingt es ihr Zusammenhänge zwischen den schrecklichen Ereignissen des Krieges und der Nachkriegszeit und unserem heutigen Leben herzustellen. Groschen, die eigentlich hätten schon längst fallen können, kommen ins Rollen. Beim Lesen des Buches wird einem klar wie sehr wir durch das Verdrängen in unseren Familien und in der Öffentlichkeit bis heute noch in manchen Dingen wie ferngesteuert durch unser Leben gehen.

In Familien und zwar gleichermaßen in den Täter- wie auch Opferfamilien wird oft ritualisiert und anekdotenreich manchmal sogar ehr lustig über den Krieg gesprochen, um das Trauma nicht zu reaktivieren. Dabei geht verloren, sich selbst und die einschneidenden Erlebnisse ernst zu nehmen und das Trauma zu verarbeiten, statt es von Generation zu Generation weiter zu vererben. Es sind nicht nur die ganz großen Einschnitte wie Verlust eines Angehörigen, Verfolgung, Front- und Kriegserfahrungen, Flucht, Vergewaltigungen, Bombenalarm und -einschläge, Luftschutzkeller, Verlust der Heimat, der Habe und absoluter Nahrungs-, Kleidungs-, Versorgungs- und Medizinmangel wichtig. Auch die Stimmungen, antrainierten Verhaltensweisen und Gefühle die unsere Eltern und Großeltern in ihrer Todesangst, Panik und Unsicherheit hatten wie auch Schuld und Scham spielen eine Rolle, die uns bis heute aber vermutlich auch die nächsten Generationen prägen.

Im Spiegel-online-Artikel: „**Verdrängter Schrecken: Wie Kriegskinder ihr Trauma vererben**“\* geht es um eine Studie, die belegt, dass die Folgen durch die im 2. Weltkrieg erlebten Traumata doch schlimmer wirken, als bisher angenommen. Einerseits ist nach ca. 70 Jahren genug Zeit verstrichen, um über schlimmste Erlebnisse langsam sprechen zu können, andererseits sind die Betroffenen nun in einem Alter, in dem der Beruf weggebrochen und viele Familienmitglieder verstorben sind. Eine Zeit, in der einen die Erinnerungen verstärkt wieder einholen. Daher macht es Sinn, sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen und sich unter Umständen auch professionelle Unterstützung dafür zu holen. Auch ich arbeite zu diesem Thema mit Klienten. \*

\*<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/verdraengter-schrecken-wie-kriegskinder-ihr-trauma-vererben-a-610297.html>

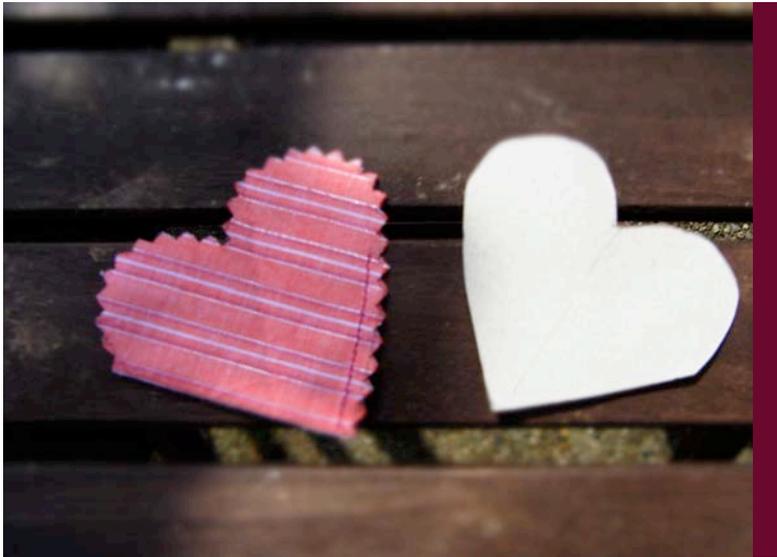
Die Erinnerung ist ein Fenster, durch das ich Dich sehen kann, wann immer ich will.

Trauer bedeutet nicht loslassen aber sie kann sich verändern und verändert werden.

Die Veränderung kann mit der Zeit einhergehen, sie kann sich aber auch ein wenig beeinflussen lassen, indem wir die Gestaltung selbst in die Hand nehmen.

Erinnerungsstücke sind oft so, wie der Verstorbene sie zurückgelassen hat und bleiben unverändert.

Ein Widerspruch zum Prozess ständiger Veränderung, dem wir noch Lebende unterworfen sind.



Wohin mit der Kleidung des Verstorbenen? Lange scheuen wir uns, den Schritt zu gehen, die Sachen auszusortieren und sie weg zu geben. An manchen Stücken hängen wir noch sehr, andere sind einfach zu schade, um weggeworfen zu werden. Platz für Neues zu schaffen ist auch ein Antrieb, auch wenn es sehr schwer fällt.

Ein kleines Stück Stoff eines Kleidungsstückes reicht aus. Nun fertigen wir eine kleine Herzschablone aus Pappe, ca. 6 x 6 cm.

Der Stoff wird über die Kante gelegt, damit man später nur eine Naht zu machen braucht. Schablone auflegen, nachzeichnen, mit einer Zickzackschere ausschneiden und dann mit feinen Stichen von Hand oder der Nähmaschine eine ca. 3 cm lange Naht wie auf dem Bild mit passendem Faden machen. Fertig ist das Lesezeichen, das zwar in veränderter Form aber im täglichen Gebrauch an den verstorbenen geliebten Menschen erinnert.



# Geschwistertrauer

Egal in welchem Alter, Geschwister trifft der Tod eines Bruders oder einer Schwester oft doppelt, denn sie haben es nicht nur mit ihrer eigenen Trauer zu tun, sondern auch mit der Trauer ihrer Eltern, die oft zu sehr mit ihrer eigenen

„Ich habe mich damals sehr einsam gefühlt.“

Trauer beschäftigt sind, um für ihr noch lebendes Kind da zu sein. Kinder werden in dieser schweren Zeit unter Umständen zur Stütze für ihre

Eltern und gehen leicht neben der schmerzhaften Erinnerung der Eltern an das verstorbene Kind unter. Selbstverständlich möchten sie ihre Eltern mit ihrer eigenen Trauer nicht noch zusätzlich belasten und ziehen sich in sich zurück.

Viele nun erwachsene Geschwisterkinder berichten heute über ihre große Einsamkeit, die sie damals empfunden haben. Das ganze Familien-system hat sich mit dem Tod des geliebten Menschen verändert. Die Balance wieder her zu stellen, ist nicht ganz einfach und ein langwieriger Prozess. Handelt es sich bei dem verstorbenen Geschwisterkind auch noch um einen Zwilling, ist die Trauerbewältigung eine besonders große Herausforderung. Ebenso ist es in manchen Familien für das hinterbliebene Kind dadurch besonders schwer, dass nun alle Hoffnungen und Ängste auf diese eine Person projiziert werden. Ein schweres Erbe für einen Menschen, der noch ganz jung ist und in der Entwicklung und Selbstentdeckung steht.

Die Familienbalance gerät aus dem Gleichgewicht.

Einsamkeit, gefunden haben dem Tod

## Buchempfehlungen:

- **Geschwister-Trauer. Erfahrungen und Hilfen aus verschiedenen Praxisfeldern** von Wolfgang Holzschuh
- **Lilly ist ein Sternkind: Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister** von Heike Wolter und Regina Masaraccia
- **Geschwisterverlust in Kindheit und Jugend: Erleben des Verlustes und Chancen der Bewältigung** von Lysann Haustein
- **Du bist tot – ich lebe: Trauernde Geschwister** von Gabriele Knöll und Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
- **Geschwister Tod: Leben mit einem schweren Verlust** von Minke Weggemans

## Impressum:

Eva Terhorst, Jagowstraße 18  
10555 Berlin, 030-399-065-58  
info@trauerbegleiter.org  
www.trauerbegleiter.org  
[www.krisen-und-konfliktbegleitung-berlin.de](http://www.krisen-und-konfliktbegleitung-berlin.de)

Wer den Begleitbrief nicht mehr erhalten möchte, schickt mir bitte eine E-Mail an: [info@trauerbegleiter.org](mailto: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](mailto:info@trauerbegleiter.org)