



Begleitbrief



April 2014

Ihr Lieben,

„Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche und plötzlich schaffst Du das Unmögliche.“ (Franz von Assisi)

Heute gibt es in diesem Begleitbrief Vorschläge für das Mögliche: Nominierung engagierter Projekte.

Zu Ostern gibt es Engelsgeschenke. Manche von Euch erinnern sich bestimmt an die bezaubernden Engelanhänger aus der vorletzten Ausgabe.

Guerilla-Gardening aus New York bringt uns Blütenkugeln bzw. Flower-Bombs und hier findet Ihr die Bauanleitung dazu.

Ich stelle Euch das Buch: „Ein Blick in die Ewigkeit“ vor.

Übersteht die Feiertage so gut es geht und tankt Sonne, wenn es Euch möglich ist.

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.

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>

Das Mögliche: Deutscher Engagementpreis

Jetzt bis zum 1. Juli 2014 Projekte nominieren!

Berlin, 1. April 2014. Die Nominierungsphase für den Deutschen Engagementpreis 2014 beginnt: Bis zum 1. Juli können engagierte Menschen oder Organisationen für den Deutschen Engagementpreis vorgeschlagen werden. Nominieren darf jede und jeder. Das Bündnis für Gemeinnützigkeit ruft alle Bürgerinnen und Bürger dazu auf, ihre persönlichen Heldinnen und Helden freiwilligen Engagements ins Rennen zu schicken. Rund 23 Millionen Menschen engagieren sich für das Gemeinwohl in Deutschland. Sie alle können für den Deutschen Engagementpreis nominiert werden – ganz gleich, ob es ein Freund ist, der in seiner Freizeit ein Nottelefon für suizidgefährdete ältere Menschen betreut, eine Unternehmerin aus der Region, die Nachbarschaftshilfen fördert, oder die ehemalige Vorgesetzte, die einen Teil ihres kleinen Vermögens einer Stiftung zum Erhalt des Bürgerparks spendet. Vorschläge können per Post oder online auf www.deutscher-engagementpreis.de abgegeben werden. Die festliche Preisverleihung findet am Internationalen Tag des Ehrenamtes, dem 5. Dezember 2014, in Berlin statt.

Schwerpunktkategorie 2014 „Miteinander der Generationen“ Der Deutsche Engagementpreis wird in den Kategorien Gemeinnütziger Dritter Sektor, Politik & Verwaltung, Einzelperson und Wirtschaft vergeben. Die zusätzliche Schwerpunktkategorie würdigt in diesem Jahr das Engagement für ein Miteinander der Generationen. „Sich freiwillig zu engagieren bedeutet, aktiv mitzugestalten und Mitverantwortung für das Gemeinwohl zu übernehmen“, sagt Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig. „Es stärkt den Zusammenhalt zwischen den Generationen und macht das Leben in unserer Gesellschaft lebenswerter.“ Dietmar Meister, Vorstandsvorsitzender der Generali Deutschland Holding AG, neben dem Ministerium der zweite Förderer des Deutschen Engagementpreises, betont: „Ein Generationen-Pakt ist angesichts des demografischen Wandels gesellschaftlich unverzichtbar. Schon heute wird er in vielen wirkungsvollen Initiativen des freiwilligen Engagements täglich gelebt. Die diesjährige Schwerpunktkategorie fokussiert den gesellschaftlichen Handlungsbedarf für ein echtes Miteinander der Generationen – ganz im Sinne des Generali Zukunftsfonds.“

Der Deutsche Engagementpreis ehrt seit 2009 freiwillig Aktive in fünf Kategorien und einer jährlich wechselnden Schwerpunktkategorie. Alle engagierten Personen und Organisationen können für die bundesweite Auszeichnung vorgeschlagen werden. Nominieren können alle Bürgerinnen und Bürger. Es ist nicht möglich, sich selbst zu bewerben. Eine Experten-Jury bestimmt die Gewinnerinnen und Gewinner der verschiedenen Preiskategorien und die 15 Finalistinnen und Finalisten für den mit 10 000 Euro dotierten Publikumspreis, über den die Bürgerinnen und Bürger im Oktober online abstimmen. Mehr als 10 000 Personen wurden bisher für die Auszeichnung vorgeschlagen und 33 Personen und Projekte mit dem Deutschen Engagementpreis ausgezeichnet. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und der Generali Zukunftsfonds sind die Förderer des Deutschen Engagementpreises. Träger ist das Bündnis für Gemeinnützigkeit, ein Zusammenschluss von großen Dachverbänden und unabhängigen Organisationen des Dritten Sektors, von Expertinnen und Experten sowie von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern. **Kontakt:** Projektbüro Deutscher Engagementpreis c/o Bundesverband Deutscher Stiftungen Mira Nagel, Projektleiterin Mauerstraße 93 10117 Berlin Telefon (030) 89 79 47-61 | Fax -71 mira.nagel@stiftungen.org

Hier ist der Verein, den ich nominiere: ANUAS e.V. Leider gibt es nur sehr wenig Platz für die Begründung. Meine Argumentation: Angehörige von Mordopfern durchleben schlimmste Traumatisierung. Behördenmitarbeiter kennen sich oft nicht mit den Rechten und Pflichten der eigenen Behörde und der Rechte der Angehörigen aus, begehen Fehler und Versäumnisse, die die Rechte der Opfer und der Angehörigen enorm schädigen. Angehörige müssen in einem Ausnahmezustand und unter Zeitdruck handeln, kennen sich aber in dieser Extremsituation nicht aus. ANUAS e.V. informiert, fängt auf, hilft auf hohem Niveau und das sehr einfühlsam.

Wer ebenfalls für ANUAS e.V. stimmen möchte, kann das mit folgenden Eckdaten tun: ANUAS e.V. Hilfsorganisation und Selbsthilfeorganisation für Angehörige von Mord-/Tötungs-/Suizid- und Vermisstenfällen, Frau Marion Waade, Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin, Funk: 0178 – 57 82 333 Tel./AB/Fax: 030 – 25 04 51 51, e-Mail: vorstand@anuas.de



Samenkugeln

Guerilla Gardening

In Wikipedia steht über Guerilla-Gardening: Als **Guerilla Gardening** (zusammengesetzt aus *guerilla* – von *span. guerrilla* für „kleiner Krieg“ – und *engl. gardening* für „Gärtnern“) wurde ursprünglich die heimliche Aussaat von Pflanzen als subtiles Mittel politischen **Protests** und **zivilen Ungehorsams** im **öffentlichen Raum** bezeichnet, vorrangig in Großstädten oder auf öffentlichen Grünflächen. Mittlerweile hat sich Guerilla-Gardening zum **urbanen Gärtnern** oder zu *urbaner Landwirtschaft* weiterentwickelt und verbindet mit dem Protest den Nutzen einer Ernte beziehungsweise einer Verschönerung trister Innenstädte durch Begrünung brachliegender Flächen.

Ich finde diese Idee sehr schön und jetzt ist die Zeit für eine solche Aktion. Zu Guerilla-Gardening gehören auch die Flowerbombs oder etwas friedlicher bezeichnet, die Samenkugeln. Im Anschluss findet Ihre eine Bauanleitung dazu. Mein Gedanke dabei ist, dass Ihr bei der Herstellung der Kugeln beispielsweise die Samen der Lieblingsblumen Eures geliebten verstorbenen Menschen verwendet und so auch auf diese Weise wieder ein kleines Andenken an ihn, in die Welt bringen könnt.



Die passende Bauanleitung habe ich bei: „Die Stadtgärtner“

<http://de.dawanda.com/shop/DieStadtgaertner> gefunden: Bei der Auswahl der Samen stehen euch alle Möglichkeiten offen. Nur bitte keine giftigen Gewächse auswählen und nur heimische Arten nutzen! Ideal sind z. B. Mohn, Margeriten, Kornraden, kleine Sonnenblumen, Fingerkraut, Lupinen, Ringelblumen usw. witzig sind auch Kürbisse.

Zutaten: Samen/Saatgut (Wildblumen / Kräuter / Gräser / Gemüse) (1Teil) gute Blumenerde (ohne Torf, zum Schutz der Moore! Erde am besten vorher trocknen und dann durchsieben) (5 Teile) Tonerde (gibt's im Baustoffhandel, am besten braunes, rotes oder ockerfarbenes verwenden) (5 Teile) Wasser (1 Teil) Ein Behälter und/oder eine Unterlage zum Anrühren der Zutaten und zum trocknen der Seedbombs

So werden aus den einzelnen Komponenten kleine Saatbombs: **1.** Zutaten in der entsprechenden Menge bereitstellen. **2.** Blumenerde sieben. **3.** Saatgut(-mischung) zur Pflanzenerde hinzufügen. **4.** Gut vermischen und durchrühren. **5.** Tonpulver hinzufügen und wieder mischen. **6.** Langsam Wasser hinzugeben, bis eine zähe Masse entsteht, die sich gut formen lässt. Ist der Teig zu wässrig, einfach nachträglich trockene Bestandteile zugeben, bis der Teig die entsprechende Konsistenz hat. Der Teig sollte jetzt relativ zügig verarbeitet werden, da er schnell aushärtet. **7.** Nun beginnt das eigentliche „Roller“ der Seedbombs. Je nach gewünschter Größe (nicht größer als walnussgroß, da die Samen sonst keimen, bevor der Seedball durchgetrocknet ist) die entsprechende Menge Teig abbrechen und ohne besonderen Kraftaufwand zwischen den Handflächen hin- und herrollen, bis eine glatte, runde Kugel entsteht. **8.** Die Bälle anschließend zum Trocknen z. B. auf einer alten Zeitung ablegen und 1 – 2 Tage trocknen lassen. Lagert sie anschließend kühl und belüftet und am besten in einem Jutebeutel.

Da es die besagte Tonerde in Baumärkten nicht so einfach gibt, habe ich den Lehm in Glindow bei Berlin selbst gestochen. Wenn Ihr also solche Vorkommen in Eurer Nähe kennt, dann nix wie hin. Auch die Beschaffung der Materialien macht großen Spaß. Vielleicht kennt Ihr aber auch jemanden, der mit Ton arbeitet und der gibt Euch etwas ab oder verrät Euch seine Bezugsquellen.

Auf dem Foto seht Ihr nur einen Teil meiner Produktion. Da ich gleich so viel davon gemacht habe, möchte ich Euch gerne welche schenken. Die ersten fünf Mails mit dem Betreff **Samenkugeln und Eurer Adresse**, bekommen von mir fünf dieser Kugeln zugeschickt: info@trauerbegleiter.org. Wenn Ihr auch welche macht, lasst mich gerne wissen, wie es Euch damit ergangen ist.

Kleine Helfer

Der Schokotrunk zur Nacht

Diesmal empfehle ich ein Mittel, das ich noch nicht selbst probiert habe. Es handelt sich um Choco Nuit – eine Trinkschokolade mit Vollmilchschokolade, Kräutern und Gewürzen. Da ich vegan lebe, kann ich es nicht selbst für Euch ausprobieren. Aber die Apothekerin hat es probiert und für gut befunden. Außerdem gibt es eine kleine Studie auf der Homepage des Herstellers, die besagt, dass ca. ¼ der Probanden damit besser schlafen konnten. Es handelt sich dabei um ein sehr sanftes Einschlafmittel, daher sollte man nicht zu hohe Erwartungen daran haben. Ich halte es für eine gute Idee und in meiner Trauerzeit war gerade in den dunklen Phasen Schokolade mein ständiger Begleiter.

Hier ein Auszug aus der Produktbeschreibung:

Schlaf gehört zu den wichtigsten Funktionen des Nervensystems. *Choco Nuit* enthält daher erstens eine Auswahl an Kräutern und Gewürzen, die schon seit Jahrhunderten zu Entspannung verwendet werden. Zweitens liefert *Choco Nuit* dem Körper wichtige Nährstoffe, die zu einem gesunden Schlaf beitragen.

Choco Nuit Minis sind leckere Täfelchen aus Vollmilchschokolade.
Eine Packung enthält 12 Stück für 12 Nächte.



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

Hier könnt Ihr noch mehr darüber erfahren:

Engel

Vier Engel zu verschenken

Ihr erinnert Euch vielleicht an meinen Artikel über den Seelenschmuck von Inner-Light Schmuck www.collection-inner-light.de in der Januar/Februar Ausgabe. Wolfgang Bartolain mochte wohl den Begleitbrief, denn er hat mir tatsächlich gleich vier seiner wunderschönen Engelanhänger geschickt, damit ich sie hier im Begleitbrief an Euch verschenken kann. Es sind vier verschiedene wunderbare kleine Engel. Jeder hat seine eigene Nummer. Bitte schickt mir eine Mail an info@trauerbegleiter.org mit dem Stichwort Engel und der entsprechenden Nummer des Engels, den Ihr am liebsten hättet dazu. Bitte auch möglichst noch Eure Zweit- und Drittwahl, falls sich mehrere für den gleichen Engel interessieren. Ich hoffe auf diesem Wege ein neues Zuhause für die Engel zu finden. Ich habe den Eindruck sie alle haben eine Mission. Wer sich also angesprochen fühlt, melde sich bitte unbedingt. Wir möchten doch, dass diese bezaubernden Wesen ihre Arbeit tun können.



1



2



3



4

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

Buchvorstellung: Blick in die Ewigkeit

von Dr. med. Eben Alexander

Was geschieht, wenn wir sterben? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Fragen, die jeden Menschen berühren und die in diesem Buch auf revolutionäre Weise neu beantwortet werden. Mit 54 Jahren erkrankt der renommierte Neurochirurg und Harvard-Dozent Eben Alexander an einer extrem seltenen Form der Hirnhautentzündung. Er fällt ins Koma. Die Ärzte stellen fest, dass sein Gehirn irreparabel geschädigt ist, und prognostizieren sein baldiges Ende. Doch Eben Alexander kehrt ins Leben zurück – und gesundet innerhalb kurzer Zeit. Minutiös berichtet der Gehirnforscher, was er während des Komas durchlebte: Begleitet von einem Engelwesen taucht er ein in eine Welt ohne Zeit und Raum, in der sich ihm die göttliche Quelle allen Seins offenbart. Hier erfährt er: Wir alle sind Teil eines universalen, unsterblichen Bewusstseins. (Amzon)

Ich habe das Buch als Hörbuch gehört und finde es sehr interessant, denn wenn das einem Neurochirurgen passiert, der zuvor an all diese Dinge nicht glaubte und nun seine Patienten, die Ähnliches durchlebt haben, versteht, ist das ein großer Gewinn. Aber auch die Vorstellung, dass es unseren geliebten Menschen im Jenseits mit ziemlicher Sicherheit unvorstellbar gut geht, finde ich sehr tröstlich.



Kreative 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. Während wir gemeinsam Karten, Kerzen und andere kleine Kunstwerke herstellen, fällt es oft leichter, sich dem schweren Thema Trauer anzunähern und mit anderen Betroffenen darüber zu sprechen. Kreativ mit der Trauer zu arbeiten, bedeutet den Tod und die Trauer besser zu begreifen.

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.

Nächste Termine: 25. April und 9. Mai 2014, weitere Termine sind geplant

Bitte telefonisch anmelden bei Eva Terhorst: 399 065 58 oder bei der Kontaktstelle PflegeEngagement: Tel. 22 19 48 58, pfegeengagement@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