

Ihr Lieben,  
das neue Jahr hat begonnen. Gerade bei denjenigen, die im letzten Jahr eine geliebte Person verloren haben, steht, wie für alle anderen, mit dem Jahreswechsel ein Neubeginn an. Besonders schwierig kann dieser Schritt deshalb erscheinen, weil die Sorge überhand nehmen kann, sich dadurch noch weiter von der geliebten Person zu entfernen. Für manche würde das einem Verrat gleich kommen.

In der aktuellen Trauerforschung bedient man sich daher nicht mehr dem Vier-Phasen-Modell nach **Verena Kast**, an dessen Ende das „Loslassen“ steht. Heute geht es in der Trauerarbeit darum, die Beziehung zur verlorenen Person auf eine neue Weise weiter zu führen. Auch dieser Prozess benötigt viel Zeit und Bewusstheit. Betroffene fragen zu Recht: Wie soll ich das denn machen?

### **Buchempfehlung**

Einer der Vertreter dieses neuen Ansatzes ist **Roland Kachler**. In seinem Buch: „**Meine Trauer wird Dich finden**“, erklärt er diesen Prozess und gibt viele Anregungen und Hilfestellungen für die Umsetzung. Meinen Klienten empfehle ich dieses Buch als Ergänzung zu meiner Trauerbegleiterarbeit und habe dafür bisher durchweg positive Rückmeldungen erhalten.

Kachler selbst ist Psychologe und arbeitete schon viele Jahre in der Trauerbegleitung mit dem Vier-Phasen-Modell, bis sein Sohn im Teenageralter bei einem Unfall verstarb. Dieses unglaublich einschneidende Erlebnis veränderte alles – auch seine Arbeit. Er begriff, dass „Loslassen“ für den Trauernden keine Alternative, geschweige denn einen heilsamen Weg darstellt. In seinem Herzen fand er einen „**sicheren Ort**“ für seinen Sohn. Von dort aus kann er seine Liebe für ihn weiter leben.

Ich habe Herrn Kachler letztes Jahr in einem seiner Seminare kennen gelernt und ihn als sehr einfühlsamen und authentischen Menschen und Therapeuten erlebt. Seine Bücher und seine Arbeit helfen vielen Trauernden auf ihrem Weg.

### **Lesung und Buchempfehlung**

Gestern war ich bei der Lesung meiner Freundin **Dorothea Stockmar**. Sie las aus ihrem Buch „**Ein Netz, das trägt**“

Die Trauerbegleiterin und Malerin erlebt den Albtraum aller Eltern:

Ihr 17jähriger Sohn verunglückt im November 2008 tödlich. Im Schreiben und Malen sucht sie nach Wegen, ihre Gefühle zu verarbeiten. Sie sammelt Briefe und E-Mails, die sie, ihren Mann und ihre beiden erwachsenen Töchter in den ersten 271 Tagen nach dem Unglück erreichen. Es entsteht ein Netz, das trägt.

Dorothea kam nach der Lesung zu mir und sagte, ihr wäre aufgefallen, dass ich ein Mal geweint hätte. Eingestehen musste ich aber, dass es mir an mindestens drei oder vier



## BEGLEITBRIEF

Stellen die Tränen in die Augen getrieben hatte. So sehr berührt mich ihre Geschichte und ihr mutiger Umgang damit.

An Dorothea bewundere ich, wie sie ihrer Trauer durch ihr Malen, Schreiben und Lesen Ausdruck verleiht. Sie ist so intensiv, unerbittlich stark und zerbrechlich zugleich, dass ich mich vor ihr verneigen und sie gleichzeitig ganz fest in den Arm nehmen möchte. Das Bild, das auch auf dem Cover ihres neuesten Buches zu sehen ist, steht in meiner Praxis. So ist ihr Sohn Cajus nun auch dort immer präsent, obwohl ich ihn gar nicht gekannt habe.

Im Buch **Anker, Kuh und Kompass** geht es um die Ebene des Erlebens und Fühlens. Dort entdeckt Dorothea kreative, gestalterische Möglichkeiten, die dazu einladen, sich aktiv mit Trauer auseinanderzusetzen. Sie betrachtet Trauer unter verschiedenen Gesichtspunkten und weist ihr in Kapiteln wie Im Haus der Trauer , Im Kleid der Trauer , Ein Koffer für die Trauer oder Traum und Trauer einen Platz zu, den die Trauer so lange einnehmen wird, bis sich Trauersymbole in Hoffnungssymbole verwandeln und die Botschaft der Trauer erkannt werden kann.

Dorotheas kreativer Weg bestätigt mich sehr stark in meiner Entscheidung, meine Klienten dazu zu ermuntern, in ihrer Trauer auf ihre kreativen Seiten zu stoßen und diese Kraft als Begleiter auf ihrem Weg, der alles verändert, zu nutzen. Mehr über diese wunderbare Frau findet Ihr unter: <http://www.stockmar-kunst.de>

### Heilstein

Dieses Mal gerät **der Amethyst** hier in den Fokus. Er gehört zu meinen Lieblingssteinen. Schaut man nach, wozu er gut ist und wobei er hilft, entpuppt er sich als Tausendsassa. In diesem Zusammenhang empfehle ich ihn besonders als Heilstein für Trauernde und für den Neuanfang gerade zu Beginn des neuen Jahres. Trauernde können ihn in der Hosentasche zur Unterstützung bei sich tragen. Soll er für klarere Träume sorgen, reicht ein Trommelstein unterm Kopfkissen aus.

### Lebenskrisen

Im letzten Begleitbrief habe ich angekündigt, auch über Krisen und Konflikte zu schreiben, denen nicht unbedingt der Tod eines geliebten Menschen voraus geht. Dabei hatte ich eine ganz besondere Person im Auge, von deren größter Krise fast jeder schon gehört hat. Viele von uns haben seinen Unfall live und im Fernsehen erlebt: **Samuel Koch** bei „Wetten dass ...“.

Der Unfall, Dokumentationen über ihn, seine Interviews , sein Buch **„Zwei Leben“** und seine ungebrochene Lebensfreude haben mich sehr berührt. Es ist unausweichlich, für ihn, seine Geschichte und seinen Umgang damit, eine große Bewunderung zu fühlen. Ihn erwähne ich hier, damit uns sein Weg, wie der von vielen vom Schicksal stark getroffenen Menschen, bei unseren eigenen schweren Wegen Mut macht.

In „Zwei Leben“ schreibt er schonungslos nahezu alles auf, was ihn vor und nach dem Unfall prägte und was er erlebte. Manche Details über seine unglaublichen und Monate lang andauernden Schmerzen und Verletzungen zu lesen, ist schwer. Stellt sich doch die Frage: Und das alles, um dann nahezu vollständig gelähmt lebenslang im Rollstuhl zu sitzen? Unfassbar!

Ein Ausschnitt eines Gespräches mit ihm vom 19. Dezember 2012 bei Markus Lanz in dem es über ihn und sein im letzten April erschienenenes Buch geht, findet Ihr [hier](#). Dabei wird auch ein Ausschnitt aus dem Film „Zwei beste Freunde“ gezeigt, der aber in diesem Beitrag leider weggeschnitten ist.

### **Zeit online: Wer trauert, darf auch lachen**

Dieser Artikel entstand Ende letzten Jahres. Der Journalist **Arndt Zickgraf** rief mich an, da er, wie so viele, im November einen Artikel über Trauer und Trauerforschung schreiben wollte. Bei seiner Suche bemerkte er, dass ihm dabei jemand fehlte, der ganz praktisch und täglich mit der Trauer arbeitet. Ich freue mich, dass er auf mich stieß. Das Ergebnis seiner gründlichen Recherche und von unseren langen Gesprächen findet Ihr [hier](#).

Mich freut ganz besonders, dass das Lachen und seine heilsame Wirkung hier so in den Vordergrund gerückt wird. Im Austausch mit anderen Trauerbegleitern fällt immer wieder auf: hier dürfen die Trauernden lachen, ohne schräg dafür angeschaut zu werden. Ich bin immer wieder sehr dankbar dafür, dass ich diese Arbeit machen darf und mir meine Klienten ganz ungeschützt ihr Vertrauen entgegen bringen.

Eure Eva Terhorst

Berlin, 19. Januar 2013

*Eva Terhorst*

### **Ausblick**

Für die nächste Ausgabe des Begleitbriefs sehne ich mich nach Feedbacks und Anregungen von Euch. Welche Themen möchtet Ihr gerne angesprochen wissen? Was tut Euch gut? Wie wäre z.B. das Thema Nachtod-Erfahrungen? Ein Phänomen, das vielen Trauernden begegnet und dennoch tabuisiert wird. Zeichen aus dem Jenseits. Welche Erfahrungen habt Ihr damit?

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: [www.trauerbegleiter.org/Inhalt/Newsletter](http://www.trauerbegleiter.org/Inhalt/Newsletter) bzw. unter Begleitbrief findet Ihr die vorangegangenen Ausgaben des Begleitbriefs mit vielen Hilfestellungen für Trauer und



## BEGLEITBRIEF

Krisen, wie Bücher, Filme, Bachblüten, Schüßler Salze und andere unterstützende Methoden.

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