

Ihr Lieben,
heute beginne ich mit einem Zitat aus **Peter Allmend** „**Elision – Gespräche mit einer Weisen**“

„Geht ein geliebter Mensch voraus in eine andere Welt, so vergießen die Zurückgebliebenen oft bittere Tränen, Sie ahnen meist nicht, wie sehr sie den Weg dessen erschweren, der nur durch einen Schleier von ihnen getrennt ist. Was in Liebe verbunden ist, kann nie getrennt werden. Formen mögen sich auflösen, die Liebe aber bleibt. Die Angst vor dem Verlust wird wohl so lange das Leben der Menschen verdunkeln, bis die Schranke zwischen Diesseits und Jenseits sich gehoben hat. Wer still und achtsam nach innen spürt, wird die Anwesenheit jener wahrnehmen, die nur eine Hülle ablegen durften.“

Vor ein paar Tagen sagte mir eine Klientin, dass sie es sich kaum vorstellen kann, meine Arbeit zu machen, da es ihr sehr anstrengend und belastend vorkommt, sich immer nur mit traurigen Schicksalen auseinander zu setzen.

Auf den ersten Blick mag das so sein, aber genauer betrachtet fühle ich mich oft unglaublich dankbar. Dankbar dafür, Menschen ein wenig Mut und Entlastung geben zu können. Aber noch viel dankbarer dafür, dass durch meine Arbeit ganz wunderbare und inspirierende Leute zu mir finden, die mein Leben beschenken. Was sich ebenfalls kaum jemand vorstellen kann, der nichts mit diesem Beruf zu tun hat: Wir lachen ganz viel! Dies kommt auch in dem **Zeit online Artikel** von **Arndt Zickgraf** „[Wer trauert, darf auch lachen](#)“ zum Ausdruck.

Diskussion mit einem Toten

Die meisten, die einen geliebten Menschen verloren haben, bemerken an sich selbst, wie sie sich weiterhin mit dem Verstorbenen unterhalten. Man möchte meinen, dass es sich dabei um eine recht einseitige Unterhaltung handelt. Viele von uns bekommen aber Antworten oder fühlen sich nach diesen Gesprächen besser. Gerade bei wichtigen Fragen kann der geliebte Mensch zu einem inneren Ratgeber werden, um die Gedanken zu ordnen und zu klären.

Nick Ward hat die Unterhaltung mit einem Toten während einer großen persönlichen Katastrophe in seiner Verzweiflung praktiziert. In seinem neu erschienen Buch „**Allein mit dem Tod**“ wird klar, dass ihm das vermutlich das Leben gerettet oder zumindest entscheidend dazu bei getragen hat, dass er überlebte.

Der Segler nahm 1979 an der **Fastnet-Regatta** von Südengland nach Irland teil, bei der ein starker Orkan aufzog und insgesamt 15 Seglern das Leben kostete. Auch das Boot auf dem er mitsegelte wurde von der Crew aufgegeben. Der Rest der Besatzung wechselte auf eine Rettungsinsel und ließ ihn und seinen Mitsegler Gerry zurück, weil sie die beiden für tot hielten. Doch zu diesem Zeitpunkt lebten die Männer noch. Was dann passierte, könnt Ihr in diesem atemraubenden und mitnehmenden [Spiegel online Artikel](#) lesen. Wer dann noch nicht genug hat, besorgt sich einfach das Buch! Nick Ward

hat 33 Jahre gebraucht, bis er diese extreme Erfahrung aufschreiben konnte. Mich hat diese Geschichte lange beschäftigt und ich freue mich, wenn Ihr Eure Gedanken dazu mit mir teilt.

Geschenkt

Im letzten Begleitbrief gab es eine Empfehlung zur Lesung von **Dorothea Stockmar** aus ihrem Buch **Anker, Kuh und Kompass**. Die **Meystersinger**, bestehend aus **Luci van Org** und **Roman Shamov** waren bei der Lesung auch dabei und stellten Songs aus ihrem neuen Debutalbum „**Trost**“ vor, die mir so dermaßen unvermittelt die Tränen in die Augen getrieben haben, dass ich es bis jetzt noch nicht ganz begreifen kann. Ihr könnt Euch vorstellen, dass ich mich als Trauerbegleiterin mit Tränen auskenne, so ist mir das allerdings noch nie passiert.

Die Texte und die Musik mit diesen wundervollen Stimmen gehen ohne Umweg direkt ins Herz und berühren dort alles, was berührt werden möchte.

Im Anschluss an das kleine Konzert hatte ich die große Freude mich mit den beiden ganz wunderbar zu unterhalten und über meinen Beruf als Trauerbegleiterin zu sprechen. Natürlich habe ich mir die CD „**Trost**“ gekauft und signieren lassen. Ich kann Euch nur empfehlen, das auch zu tun. Aber die ersten Beiden, die mir eine Mail mit dem Betreff **Trost** samt Adresse schicken, bekommen die CD von Luci und Roman mit Signatur geschenkt! Mehr über die **Meystersinger** findet Ihr [hier](#).

Kinderhospizarbeit

Am 10. Februar war der bundesweite „**Tag der Kinderhospizarbeit**“, der 2006 erstmals ins Leben gerufen wurde. Damit soll darauf aufmerksam gemacht werden, dass mehr als 20.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland an lebensverkürzenden Krankheiten, wie zum Beispiel Stoffwechsel-, genetischen und neurologische Erkrankungen oder Krebs, leiden.

Die **Björn Schulz STIFTUNG** steht seit mehr als 16 Jahren Familien mit schwer- bzw. unheilbar erkrankten Kindern umfassend, liebevoll und professionell zur Seite. Sie baute unter anderem vor über zehn Jahren das **Kinderhospiz SONNENHOF** in Berlin und 2011 das **Tages-Kinderhospiz** in Frankfurt (Oder) auf. Im Jahre 1997 gründete sie den ersten ambulanten Kinderhospizdienst der Bundesrepublik – die **FAMILIENBEGLEITER**.

Dass diese Arbeit unglaublich wichtig ist, versteht sich von selbst. Gut dabei zu wissen, der Aufenthalt eines lebensbegrenzend erkrankten Kindes oder Jugendlichen kostet täglich 550€, aber nur 270€ davon werden von den Krankenkassen übernommen. Der Rest muss durch Spenden aufgebracht werden.

Spendenkonto der Björn Schulz STIFTUNG:

Kontonummer: 78000 800

BLZ: 100 500 00 (Berliner Sparkasse)

Radio

Für diejenigen, die sich vom Schicksal **Samuel Kochs** (Begleitbrief Januar), dem jungen Mann, der damals bei „Wetten dass“ den Unfall erlitt, berührt fühlen, hier geht es zu einem [Radiointerview](#) vom 24. Februar 2013 auf oe3 mit ihm, in dem Ihr noch mehr über seinen Alltag und seine Gedanken erfahrt. Das Interview könnt Ihr Euch bei i-tunes herunterladen.

Auch von **Kirsten Bruhn**, der Paralympics-Gold-Schwimmerin (Du bist Gold – Begleitbrief Februar), habe ich noch ein ganz bewegendes [Radiointerview bei Radio1](#)

entdeckt. Hier erfahrt Ihr mehr darüber, wie es zu ihrem Unfall kam und wie sie damit fertig wurde.

TV

Hier geht es zur **Frau TV**, [Sendung vom 14. März 2013](#). Gleich zu Anfang der Sendung berichtet Heike, deren Mann plötzlich und unerwartet starb, wie sie trauerte, aber langsam auch wieder neuen Lebensmut gefunden hat.

Die Dokumentation „[Wo bitte gehts zum Himmel?](#)“ zeigt Katty Salié auf der Suche nach der Antwort, was denn nach dem Tod kommt. Dabei trifft sie auch **Fritz Roth** zu seinem letzten Interview, drei Wochen vor seinem Tod, in dem er über seine Erfahrung und seine Ansicht über den Tod mit ihr spricht. Diese Dokumentation ist der letzte Teil einer sehr persönlichen, spirituellen Trilogie „**Auf der Suche – Sinnsuche jenseits der Kirche**“, die **tag7** in Zusammenarbeit mit [Christine Westermann](#) (WDR 2, Zimmer frei), [Sabine Heinrich](#) (1LIVE, Einsfestival) und **Katty Salié** (WestART, Wunderschön, ZDF-Aspekte) auf die Beine gestellt hat.

So viel für dieses Mal!

Eure Eva Terhorst

Berlin, 24. März 2013

Eva Terhorst

Ausblick

Wie Ihr vielleicht bemerkt habt, fehlen die angekündigten Buchempfehlungen über Geschwistertrauer. Die müssen leider bis zum nächsten Begleitbrief warten. Ich finde immer wieder so viele wichtige Themen rund um Trauer, Krise und Tod, dass ich aufpassen muss, dass der Begleitbrief nicht zu lang wird.

Nächstes Mal gibt es unter anderem ein Feature über **Christoph Schlingensief**, der 2010 an einer Krebskrankheit verstarb. Allerdings nicht ohne sich sehr mit der Krankheit, dem Zerfall seines Körpers und mit dem was bleibt, auseinander zu setzen. Nachzulesen in seinem Buch, von dem dann zwei Exemplare zu haben sein werden.

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](#) unter Begleitbrief findet Ihr die vorangegangenen Ausgaben des Begleitbriefs mit vielen Hilfestellungen für Trauer und 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. Wer ihn aber weiterleiten oder mir andere Mailadressen für meinen Verteiler zukommen lassen möchte, ist dazu herzlich eingeladen.