



Begleitbrief



Oktober 2013

Ihr Lieben,

diese Ausgabe hat ein wenig auf sich warten lassen, nun haben sich einige Themen angesammelt.

Die Reaktionen auf den letzten Begleitbrief haben mich sehr gefreut, denn es kamen sehr schöne Zuschriften mit Bildern zum Thema „**Zeit der zarten kleinen Zeichen**“ bei mir an. Ich werde dazu eine kleine Kolumne einrichten, in der ich bei jeder Ausgabe eine der Geschichten veröffentliche, wenn ich das Einverständnis des Absenders habe. Daher freue ich mich über weitere Einsendungen. Wie versprochen, gibt es für jede Einsendung eine von mir gesprochene Traumreise auf CD. Diese Traumreise-CD kann auch für 5€ plus 1,50 Versand per E-Mail bei mir bestellt werden.

Um **Simone Rönick** und den Verein **TrauerZeit Berlin** geht es dieses Mal im Portrait. Und ich stelle wieder etwas vor, was Euch vielleicht weiter hilft: **Massage**. Berliner die schnell reagieren, können eine Massage geschenkt bekommen. Die **Flower of Change** als Erinnerungs- und Verbindungsritual für trauernde Angehörige. Auch dieses Mal gibt es wieder kleine Geschenke.

Nach wie vor bitte ich Euch darum, mir Feedbacks und Anregungen zu mailen. Dieser Brief lebt auch von Euch, wie Ihr an der Kolumne sehen könnt - ich freue mich darüber.

Für die November/ Dezember – Ausgabe habe ich ebenfalls wieder interessante Themen und sehr schöne Überraschungen in Planung.

Liebe Grüße, Eure Eva Terhorst

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>



Simone Rönick von TrauerZeit Berlin



In ganz Berlin gibt es nur eine einzige Anlaufstelle für trauernde Kinder: **TrauerZeit – Zentrum für trauernde Kinder und Familien Berlin Brandenburg e.V.** Sie ist nicht staatlich gefördert trotz unzähliger mühsamer Anträge. Die Sponsorsuche verbraucht viel von der Energie, die **Simone Rönick** lieber in die Betreuung trauernder Kinder und deren Familien geben würde. Nur eine Beratungsstelle für eine Millionenstadt - eigentlich unvorstellbar, denn dass Kinder, wenn sie Eltern oder Geschwister verlieren Begleitung brauchen, ist uns allen glasklar.

In Berlin gibt es TrauerZeit Berlin aber nur, weil Frau Rönick am eigenen Leib erfahren hat, wie schwierig es ist, wenn man selbst trauert und Kinder beteiligt sind. Mit knapp 30 verlor sie ihre einzige Schwester und holte dann deren Söhne zu sich. Mit 37 erlebte sie ein weiteres Trauma: ihr Mann starb. Sie musste nun als „Jung Verwitwete“ mit 4 Kindern durch die Trauer gehen und gleichzeitig ums „Überleben“ kämpfen. Damals, vor 12 Jahren erlebte sie Sprachlosigkeit, Ohnmacht und keine einzige Hilfe für sich oder die Kinder, da es keine professionellen Angebote gab und Beratungsstellen oder Therapeuten massiv überfordert waren. So beschloss sie, selbst dafür zu sorgen, dass Familien in einer derart furchtbaren Krise eine Anlaufstelle haben.

Wöchentlich 5 -10 Anrufe von verzweifelt Familien, Jugendlichen und erwachsenen Einzelpersonen zeugen davon, dass der Bedarf groß ist. In Berlin und Brandenburg sind ca. 28.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene trauernd. Einrichtungen der freien Jugendhilfe, Kinderärzte und Therapeuten, Hospizdienste und der Berliner Krisendienst schicken Betroffene zur Trauerzeit e.V. aber staatliche Unterstützung ist nicht drin. Eine Witwe mit vier Kindern (drei davon mittlerweile erwachsen) und dem **Therapiebegleithund Luna** stemmt das mit einigen wenigen Helfern allein und scheint dabei nicht ihren Mut und ihre Fröhlichkeit zu verlieren. Vermutlich weil sie liebt, was sie tut, auch wenn sie oft nicht weiß, wie sie die Miete für die Räume des Vereins in der Uckerländer Straße aufbringen soll, in denen Gruppen- und Einzelberatungen statt finden.

Sie selbst sagt über ihre Arbeit: „Das Zentrum für trauernde Kinder und Familien in Berlin gibt es nun seit 2009, es ist Rettungsanker für viele trauernde Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ich bin stolz und froh, dass ein langer Atem, Zuversicht, Energie und Herzblut meine ständigen Begleiter waren, um den Traum von einer Beratungsstelle umzusetzen. Und ich bin dankbar, dass es immer wieder Menschen gab und gibt, die mich hierbei unterstützt haben, denn nur so konnte unsere Einrichtung, trotz fehlender Unterstützung staatlicherseits, bisher überleben.“

Als ich Simone kennen lernte, konnte ich gar nicht glauben, dass diese fröhliche Person schon so viel durchgemacht haben sollte. In ihr konnte ich das besondere Strahlen erkennen, das Menschen aussenden, wenn sie viel durchgemacht haben und daran wachsen, statt daran zu zerbrechen. Nun hilft sie unermüdlich anderen dabei, ihre Krisen zu überwinden und gestärkt daraus hervor zu gehen. Ich wünsche ihr, ihren Helfern und uns allen, dass sie dabei in Zukunft eine Menge – vor allem finanzielle - Unterstützung bekommt. Leider bemerken die Menschen oft erst wenn sie selbst betroffen sind, wie sehr es an Unterstützung mangelt.

Mehr Infos sowie einen Spendenhinweis, findet Ihr auf: www.trauerzeit-berlin.de



Annette Maria Böhm

“Flower of Change”

Let your Love grow!

Eine Pflanze, die weltweit verbindet – bis in den Himmel!

Als ich damals die Homepage von **Annette Maria Böhm** mit der **Flower of Change** entdeckt habe, war ich gleich begeistert. Der botanische Name der Ayurveda-Heilpflanze ist: **COLEUS AROMATICUS BENTH** und sie wächst weltweit als lebendiges Symbol für menschliche Beziehungen voller Mitgefühl ... für mehr Mitgefühl in der Welt.

Die Pflanze, mit ihrem besonderen Duft und die Idee ihre Vernetzung durch Stammbäume online sichtbar zu machen, fand ich ganz bezaubernd. Natürlich habe ich damals gleich einen Ableger bestellt und auch gleich persönlich Kontakt zu Annette Maria aufgenommen, um ihr zu sagen wie toll ich ihre Idee und Umsetzung finde. Als ich ihr berichtete, wie ich ihre Ableger für meine Arbeit nutzen möchte, war sie gleich begeistert .

Eine verbindende Erinnerungsmöglichkeit, die lebt und wächst

Viele Trauernde suchen nach Möglichkeiten, die Erinnerung gemeinsam mit Verwandten und Freunden zu teilen und zu pflegen. Was gibt es da Schöneres, als eine duftende Pflanze mit weichen sanften Blättern, die schnell wächst und ganz leicht Ableger machen lässt.

Auf www.flowerofchange.de könnt Ihr Euch während des Bestellvorgangs einen Namen für Euren Ableger aussuchen, den Ihr speziell zum Andenken an Euren verstorbenen Menschen aussucht. Die Auswahlmöglichkeiten dort sind riesig. Mit der Bestellung bekommt Ihr Login Daten, um Zugang zum künftigen Stammbaum Eures Ablegers zu erhalten. Denn sobald Euer Ableger Wurzeln entwickelt und wächst, könnt Ihr von dieser Pflanze Ableger machen und an Eure Angehörigen verteilen. Die Ableger werden von Euch im Stammbaum eingetragen und so kann später die Entwicklung und Verbreitung eines jeden Ablegers nachverfolgt werden. Es gibt auch die Möglichkeit, die Standorte der weiterverschenkten Ableger auf einer Karte online einzugeben, damit Ihr später sehen könnt, wo genau überall die Erinnerungs-Ableger in der Welt verteilt sind. Gerade bei weltweit verteilten Familien- und Freundeskreisen ist das eine sehr schöne Art, sich zu verbinden.

Genauere Erklärungen und Pflegeanleitungen findet Ihr auf der Homepage und auf Eurer Patenkarte, die Ihr mit dem Ableger erhaltet.

Meine Klienten waren bisher sehr begeistert von dieser Art, eine Verbindung zwischen den Angehörigen eines verstorbenen Menschen zu ermöglichen. Aber keine Sorge: sollte mal ein Ablegerchen keine Wurzeln treiben oder das Pflänzchen eingehen, lasst Euch von Eurer „Quelle“ einfach ein neues geben. Meinen ersten Ableger musste ich auch ersetzen, weil ich ihn zu sehr gegossen hatte.

Annette Maria wird der ersten Person, die mir eine Mail an info@trauerbegleiter.org mit dem Stichwort: „Flower of Change“ schickt, einen Ableger schenken. Ich hoffe, Euch gefällt diese wunderbare Initiative so gut wie mir und Ihr könnt sie für Eure Trauer nutzen. Vielleicht bekomme ich ja im Laufe der Zeit auch Fotos und Geschichten von Euren Ablegern zugesandt, die ich dann in der Kolumne veröffentlichen kann. Das würde mich sehr freuen.

Mehr unter: www.flowerofchange.de



Wenn die Berührungen fehlen, kann eine Massage helfen

In der Trauerzeit leidet der ganze Körper mit. Er übersäuert durch den enorm großen seelischen Stress, der kaum abgebaut werden kann. Anspannung und Erschöpfung verkrampfen die Muskeln, die Energie gerät ins Stocken und macht sich schmerzlich, meist im Nacken oder Rücken, bemerkbar. Massage kann da helfen und gut tun. Klienten, die ihren Partner verloren haben berichten, wie sehr ihnen auch die körperliche Nähe zu ihrem Partner fehlt. Diese besonderen Berührungen und Streicheleinheiten können natürlich nicht ersetzt werden, aber eine einfühlsame Massage hilft, die Verkrampfungen zu lösen, damit Zirkulationen im Körper wieder in Gang kommen können.

Gabriela Bertram hat sich der **ganzheitlichen holistischen Massage** verschrieben. Sie ist angenehm und erholsam und führt dabei zur Tiefenentspannung. Der Energiefluss der Meridiane wird aktiviert und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers, Verspannungen und Blockaden der Energiebahnen können sich auflösen. So steht es auf ihrer Homepage und das leuchtet auch ein. Für mich war bei der Behandlung wichtig zu erleben, wie sehr sich Gabriela auf mich, meine Situation und meine Bedürfnisse einlassen konnte. Sie strahlte Ruhe und Gelassenheit aus und konnte gut mit Nähe und Distanz umgehen, indem sie ganz einfühlsam die Hände ihre Arbeit machen ließ, während wir auch sprechen oder schweigen konnten, je nach dem, was gerade angesagt war. Der Behandlungsraum ist sehr angenehm eingerichtet und zum Glück auch schön warm. Auf Wunsch wird auch mit Duft und Musik gearbeitet. Gabriela verschenkt an die erste Mail die mit dem Stichwort „**Gabriela**“ bei mir (info@trauerbegleiter.org) eingeht, eine 60 minütige Massage.

Kontakt: Gabriela Bertram im Akkadeus in der Prinzregentenstraße 7, 10717 Berlin. Termine: 0157 – 73 04 07 05. Infos unter: www.gabriela-bertram.de

Ganzheitliche holistische Massage



Jadethermalmassage

Wer etwas anderes ausprobieren möchte oder sich nicht gerne auszieht und von Fremden berühren lässt, ist bei **Nadine Cuenca-Alca** sehr gut aufgehoben. Sie bietet die **Jadethermalmassage** in ihrem Studio in Berlin-Kreuzberg an. Auf Liegen gleiten vorgewärmte Jaderollen in angenehmen Wellen den Rücken entlang und fördern, ähnlich wie bei einer manuellen Massage, die Entspannung, damit sich Anspannung und Verkrampfung lösen können. Auch hier ist die menschliche Begleitung durch Nadine sehr angenehm. Ihre Räume sind sehr ansprechend eingerichtet. Hier kommen auch Musik und Duft auf angenehme Weise zum Einsatz und man fühlt sich gleich sehr wohl und willkommen. Das scheint nicht nur mir so zu gehen, wenn ich die vielen guten Feedbacks auf Qype über Nadine und ihr Studio lese. Auch sie verschenkt eine 40 minütige Massage an die erste Mail, die mich (info@trauerbegleiter.org) unter dem Stichwort: „**Jademassage**“ erreicht.

Kontakt: Silence Jadethermalmassage, Gneisenaustr. 81, 10961 Berlin, Telefon: 030 61 20 32 85, contact@silence-jademassage.de. Mehr Infos gibt es unter: www.silence-jademassage.de

Kleine Helfer Bachblüten

Schlaflosigkeit und Unruhe begleiten uns oft in der Trauer. Viele scheuen sich davor, Schlaftabletten zu nehmen. Viele Mittel machen einen tagsüber schlapp und müde. Einige machen einen oft sogar schon nach kurzer Zeit abhängig. So bleiben oft nur endlos schlaflose Nächte, in denen man sich von einer Seite auf die andere wälzt und die Gedanken unaufhörlich kreisen.

Sanfte Mittel wie Bachblüten können für etwas mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen. Eine Kombination davon kann einem durchaus über den Tag helfen. Am Morgen hilft die Mischung „**Mut und Energie**“, um den Tag mit seinen ganzen Anforderungen zu überstehen. Wenn Panik und Trauer über einen kommen, können ein paar Tropfen der **Notfallmischung** helfen. „**Gute Nacht**“ 30 Minuten vor dem Schlafengehen eingenommen, können eine ruhigere Nacht bescheren. Nicht gleich aufgeben, wenn es nicht sofort besser wird, ein wenig Geduld ist auch hier nötig.

Bei DM sind diese Mischungen neu im Programm und etwas günstiger als in der Apotheke zu erhalten.



Kolumne

Zeit der kleinen zarten Zeichen

Hier werde ich ab sofort in den Begleitbriefen eine mir zugesandte Geschichte – natürlich anonym - veröffentlichen. Wie versprochen, bekommt jede Einsendung eine CD mit einer von mir gesprochenen Traumreise.

„Mein Begleitvogel“



Botschaften unserer Seelen: Ich selber habe seit dem Tod meines Mannes bei schwierigen Entscheidungen oder belastenden Situationen immer einen Adler, Mäusebusard oder einen Turmfalke in der Nähe. Entweder begleitet das Tier mich, oder es sitzt auf einem Baum am Weg, den ich gerade mit dem Auto befahre, oder er überfliegt in großen Kreisen unser Haus, so als wolle er uns beschützen. Diese Tiere stehen für Übersicht behalten, den Dingen hier auf Erden nicht zu viel Bedeutung zu geben... Ein Beispiel: Ich war auf dem Weg zum Steinmetz. Dort warteten zwei Grabsteine, wovon einer als Grabstein für meinen Mann dienen sollte. Ich wusste nicht, wie sie aussehen. Ich habe auf dem Weg dahin (ca. 20 km) meinen Mann gebeten, mir ein Zeichen zu schicken, damit ich den richtigen Stein für sein Grab aussuchen könnte. Nach einigen Kilometern sitz ganz auffällig ein Mäusebusard auf einem Weidepfahl und schaut mich an, dreht den Kopf nach links und bleibt so sitzen. Als ich beim Steinmetz ankam, wusste ich, dass der linke Stein es werden sollte. Ich selbst war sehr erstaunt, dass es genau der Stein war, den auch ich am Schönsten fand. Unsere Lieben sind immer bei uns, vielleicht in anderer Form: in einem Gedanken, einem Gefühl oder in kleinen Zeichen. Mich und meine Tochter tröstet vor allem das Gefühl der Verbindung, die nie abreißt.

Impressum

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