



Begleitbrief



Dezember 2014

Ihr Lieben,

Ihr Lieben,

jetzt gab es eine größere Lücke zwischen den Begleitbriefen. Das tut mir sehr leid aber mein Computer war kaputt und ein neuer musste her. Bis da dann wieder alles am rechten Platz ist, dauert es. Während ich dann begeistert die Lichtgrenze die ganze Nacht vom 8. auf den 9. November mit dem Fahrrad abgefahren habe, hat mich die Novemberrgrippe erwischt. Ich huste immer noch.

Aber jetzt gibt es zur Weihnachtszeit eine neue Ausgabe des Begleitbriefes. Natürlich wieder mit besonderen Menschen, berührenden Geschichten, Buch- CD- und Kalender Empfehlungen und mit Geschenken.

Eines der beiden Bücher, welches ich vorstelle, ist das neue Buch „Warum gerade Du?“ von Barbara Pachi-Eberhart. Am 4. Dezember um 19.30 Uhr bietet sie ein kostenloses Webinar zum Thema „Sei mutig! Was uns hilft, nach einer Krise wieder JA zum Leben zu sagen“. Anmeldung: www.integral-verlag.de/webinar

Ich hab mich schon dafür angemeldet. Freue mich, Euch dort zu treffen!

Aber seht selbst!

Liebste 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>

Zum Gedenken an den Maler Oskar Brunner



Oskar Brunner der Maler, der durch sein Lockerheit mit dem Pinsel verblüffte und viele seiner Schüler dazu brachte, malen als etwas Leichtes und Magisches zu empfinden, starb am 5. Oktober 2011 in Nürnberg. Der wunderbare, fröhliche und kräftige Mann, den nichts umzuwerfen schien, verlor die Auseinandersetzung nach monatelangem Kampf mit dem Krebs und hinterlässt uns nicht nur seine leichten und zugleich ausdrucksstarken Bilder. Wenn man sich mit seinen Schülern unterhält, die ihn und seine Frau Anne auf unzähligen Workshops und Malreisen kennen lernen durften, erfahren wir, wie inspirierend er gewirkt hat. Dabei geht es nicht nur um Motivwahl und die Entstehung eines passenden Farbklimas, sondern um die Leichtigkeit des Seins. Er verführte und ermutigte seine Schüler dazu, sich zu trauen, direkt mit Farbe und ohne Vorzeichnung, das gewählte Motiv aufs Papier zu bringen. Er nahm seinen Schülern die Angst, Fehler zu machen und schaffte dabei Raum, die Seele des Motivs und die Seele des Künstlers vereint zu einem Bild werden zu lassen, welches zu beschreiben, keiner Worte bedurfte.

Noch heute treffen sich Schüler von Oskar Brunner zu Ausstellungen seiner Bilder und tauschen ihre Erinnerungen aus.

Seine Frau **Anne Brunner** hat eine wundervolle und kreative Art gefunden, die Erinnerung an ihren geliebten Mann Oskar lebendig zu halten und mit uns zu teilen. Sie hat gemeinsam mit der Firma LGA einen hochwertigen Aquarell-Kalender für 2015 mit Werken von Oskar Brunner aufgelegt. Der 52x43cm große Kalender aus aquarellähnlichem Papier ist für 20€ plus Porto hier zu bestellen:

Anne Brunner abrunner009@googlemail.com oder 030 80580223 oder Kunstdrucke am Südsterne, Gneisenaustrasse 54, 10961 Berlin Tel.: 030 922 566 28 Email: info@kunstdrucke-kreuzberg.de

Hier im Begleitbrief verschenkt Anne fünf Exemplare an diejenigen, die zuerst eine Mail an info@trauergegleiter.org mit dem Betreff „**Oskar**“ senden. Bitte fügt auch Eure Adresse bei.



Geboren ist Oskar Brunner 1945 in Seligenstadt und arbeitete lange Jahre in Nürnberg als freischaffender Künstler. Seit seiner Kindheit malte er ununterbrochen, ging aber berufliche Umwege. Durch seine Freundschaft mit Oskar Koller und die Ermunterung, die er von ihm erfuhr, wagte er den Schritt in die freie berufliche Künstlerlaufbahn. Er leitete Malkurse, Malstudienreisen, war Dozent in verschiedenen Akademien (u. a. Faber-Castell und Bad Reichenhall) und publizierte Malbücher. Er bereiste und bemalte die ganze Welt, erhielt Aufträge von Nürnberg bis Südafrika und zog mit seiner Frau Anne vor ein paar Jahren nach Berlin, wo er sich den Großformaten zuwandte. Sein letztes Bild maß 2 x 3 Meter.

„Aquarell, Acryl, Öl: Er beherrschte alle Medien. Er entwickelte sich unentwegt, schnell und mit großer Begeisterung. Sein Malstil war und bleibt unverwechselbar. Er war spontan und risikofreudig. Diese grenzenlose Energie, diese positive Kraft, dieses unendliches Vertrauen in das Leben sind in seinen Bildern körperlich spürbar. Seine künstlerische Entwicklung nahm erst mit dem Tod ein Ende.“ Zitat einer Schülerin von Oskar Brunner

Urnen: besonders kreativ und individuell. Selbst gemacht oder auf Bestellung von Eva Trenz-Diakité



Heute war ich zu Besuch im der Keramik-Werkstatt von Eva Trenz-Diakité und durfte dort neben ihren anderen Keramik-Kunstwerken ihre wunderbaren Urnen bewundern. Eva bietet diese Kunstwerke zum Verkauf an. Sie nimmt aber auch Sonderwünsche entgegen und – mein persönlicher Favorit – man kann in einem Workshop bei ihr, seine eigene Urne selbst gestalten oder eine Urne für eine andere Person machen.



Die Möglichkeit, ein Seelengefäß, so nennt Eva die Urnen, selbst zu gestalten, kann helfen, sich mit dem Tod und der eigenen Vergänglichkeit, auseinander zu setzen. Mit den Händen begreifen, Liebe mit einfließen zu lassen und sich schon im Vorfeld Gedanken zu machen welche Farbe die Urne haben soll. Wie sollen die Bänder und ihre Befestigung geschaffen sein, womit wird der Deckel geschmückt? Welches Muster wird gewählt? Auf diese Weise geht der Entstehungs- und Bearbeitungsprozess weit über die Termine in der Werkstatt hinaus.

Vielleicht habt Ihr auch eine nahestehende Person, die möglicherweise ihr letztes Weihnachten erlebt, weil sie eine sehr schlechte Prognose vom Arzt erhalten hat. Wäre es nicht auch ein Weg, so einen Workshop mit diesem Menschen gemeinsam zu machen? Unsere Hilflosigkeit mit Situationen, die uns verständlicher Weise überfordert, könnte so ein wenig in ihre Schranken gewiesen werden.

Eva Trenz-Diakité: „Weil es mir darum geht, individuelle Prozesse zu unterstützen, kann und will ich keine klaren Vorgaben machen. Ich stehe mit meinem Fachwissen, meiner Kreativität, meiner Erfahrung, zur Verfügung und begleite auch gerne und zugewandt durch seelische Tiefen.

Je nach eigener Geschicklichkeit, Technik und Kompliziertheitsgrad braucht die Gestaltung einer Urne/Seelengefäß unterschiedlich viel Zeit. Bei einfachen, schlichten Modellen und guten Vorkenntnissen ist ein Wochenend-Seminar möglicherweise ausreichend. Ich gehe aber eher davon aus, dass es 2-3 Termine sein werden. Darüberhinaus oder alternativ, können auch Einzeltermine zu 1,5 h á 33 € incl. Material -1kg Ton & Brennkosten gebucht werden.“

Ein Wochenend-Seminar zu 2-4 Stunden kostet 119 € incl. Material excl. Brennkosten. Tee und ein schlichtes veganes Essen sind im Preis mitenthalten. Zeit: **jeweils von 11-15 Uhr**. Folgende Wochenend-Termine sind im Angebot: **24./25. Januar, 14./15. und 21./22. Februar**.

Die Einzeltermine und Wochenend-Seminare können jederzeit gebucht werden. Gezahlt wird bei Seminarbeginn. Die Urnen entsprechen den deutschen Bestattungsgesetzen. Aufgrund der eher niedrigen Brenntemperatur zersetzen sie sich in der vorgeschriebenen Zeit in der Erde.

Wandel Werkstatt, Großbeerenstraße 78 – Eingang Obentrautstraße, in 10963 Berlin

Mehr über Eva Trenz-Diakité und ihre Werkstatt findet Ihr hier: www.evatrezn-diakite.de

Bei Fragen zu den Urnen, zu den Workshops für die Seelengefäße oder andere Kurse per Mail: info@evatrezn-diakite.de oder per Telefon: Telefon: +49 30 67920407 Mobil: + 49 1523/3916874



Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen

Im letzten Begleitbrief habe ich das Thema Depression bereits aufgegriffen und auf die wunderbaren Bücher von Matthew und Ainsley Johnstone aufmerksam gemacht. Heute möchte ich ein Praxis-Buch vorstellen: **„Der Weg aus dem Grübelkarussell“** von **Petra Meibert** (Diplom-Psychologin und deutschlandweit führend in der Ausbildung und Verbreitung von MBCT).

In diesem Buch stellt sie die Behandlungsmethode **„MBCT“** vor: Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Es ist eine einzigartige, wissenschaftlich basierte Methode, um Stress, Ängste und Depression zu verwandeln. Die führende Expertin Petra Meibert beschreibt das 8-wöchige Trainingsprogramm in klarer, einfacher Sprache und bietet ausgezeichnet angeleitete Übungen, die jeder sofort zu Hause machen kann. Und weiter heißt es im Klappentext: Achtsamkeit hilft, Negativschleifen im Kopf zu erkennen und zu beenden: Schwierige Gedanken verlieren Schritt für Schritt ihre Macht und eine mitfühlende, wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber kann entstehen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie MBCT ist ein hoch effektiver Weg, um heilsam mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass sie für die Rückfallprävention bei Depression als ebenso erfolgreich gelten kann wie die Einnahme von Medikamenten. Dabei hilft MBCT nicht nur Menschen mit Depression, sondern allen, die unter hohem Stress oder wiederkehrenden negativen Gedanken leiden.

Ich selbst leide nicht an Depressionen oder an negativen Gedankenkarusellen, habe das Buch aber mit großem Interesse gelesen und sehr gut gefunden. Hier wird viel über Depression aufgezeigt, was nicht nur für die Betroffenen selbst wichtig zu wissen ist. Gerade Angehörige, die sich oft hilflos oder gar mitverantwortlich für den seelischen Zustand ihres Partners fühlen, werden hier aufgeklärt und es werden Auswege, die jenseits von Medikamenten und langwierigen Therapien sind, aufgezeigt. Zwei Punkte daran gefallen mir besonders gut: 1. Man kann unabhängig von Pillen und Therapeuten sein Seelenheil selbst in die Hand nehmen und 2. Finde ich es gut, dass Petra Meibert weiß, wovon sie schreibt und mit dieser Methode ihre eigene Situation zum Positiven verändern konnte.

Wie wichtig Aufklärung und Enttabuisierung bei Depression ist, zeigt auch der Artikel: **„Ein Leben auf Sparflamme“** von **Katharina Menne** in der **„Frankfurter Allgemeinen“**. Hier der Link für alle die, die den Artikel lesen möchten: <http://www.faz.net/aktuell/wissen/mensch-gene/wie-koennen-freunde-und-verwandte-depressionskranken-helfen-13268308.html>

Hier noch ein paar wichtige Fakten über Depression vom Verein „Freunde fürs Leben e.V.“ (www.frnd.de):

- Depressionen sind in den meisten Fällen heilbar und können heute gut behandelt werden.
- In Deutschland leiden etwa 4 Millionen Menschen an einer depressiven Störung.
- Weltweit sind schätzungsweise 121 Millionen Menschen betroffen.
- Jeder dritte Notarzteinsatz hat mit psychischen Krisen zu tun.
- Von 100 an Depression erkrankten Menschen suchen derzeit etwa 35 professionelle Hilfe.
- Bei den 15- bis 35-jährigen ist der Suizid als Folge einer Depression die zweithäufigste Todesursache.
- In depressiven Phasen besteht ein erhöhtes Risiko für selbstverletzendes Verhalten und Suizidversuche.
- Junge Erwachsene zwischen 15 und 34 sind zunehmend von psychischen Gesundheitsproblemen wie Angststörungen und Depressionen betroffen.
- Trotz intensiver Forschung sind die genauen Ursachen der Depression noch immer ungeklärt.
- Frauen erkranken zwei bis drei Mal häufiger an Depressionen als Männer.
Durchschnittlich vergehen 11 Monate, bevor Menschen mit Depressionen ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.
- Fast 80 Prozent der Menschen sind der Überzeugung, dass Antidepressiva süchtig machen. Dies ist jedoch nicht der Fall, im Gegensatz zu Beruhigungs- und Schlafmitteln.



Petra Kappe und ihre Engelsblöcke

Petra Kappe ist Arzthelferin und zusätzlich tätig als Entspannungspädagogin, gibt Reiki und ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie wohnt mit Ihrem Mann auf dem Land in der Nähe von Bremervörde. Die Jahre 2013 und 2014 waren sehr schwer für sie und ihre Familie. Ihr Mann erkrankte an Krebs und hatte auch noch mit Burnout und der damit einhergehenden Depression zu tun. Chemo folgte auf OP und umgekehrt. Wer das schon selbst durch gemacht hat, kennt diese aufreibende und kräftezehrende Achterbahn. Auf welchem Weg sie zur Leserin des Begleitbriefs geworden ist, weiß ich gar nicht. Petra mag meine Anregungen und möchte sich mit ihren eigenen kleinen Engelblöcken bedanken, in dem sie hier vier davon verschenkt. Diese hat sie angefangen zu kreieren, um ein kleines Gegengewicht zu ihrer momentanen schweren Situation zu haben. Die ersten vier Mails, die unter info@trauerbegleiter.org mit dem Stichwort „**Engelblock**“ eingehen, bekommen einen davon geschenkt. Gebt bitte Eure Adresse und Euer Wunschmotiv an.

Jeder Block ist ein Einzelstück, hat sieben Blätter zum beschreiben, wegen der 7 Erzengel und wird wahlweise mit einem kleinen Engelanhängen mit der Aufschrift „Made for an Angel“ oder mit einem Herzchen mit dem Aufdruck „Made with Love“ versehen.



Ein Block kostet 5€. Bei Postversand plus 1,45€ Porto. Die Blocks aber beispielsweise auch Notizbücher können hier bestellt werden: petra-kappe57@gmx.de

Auf Facebook findet ihr sie unter ihrem Namen Petra Kappe.

Trauerkalender für 2015

Ein Monatskalender, der Sie mit Bildern und kurzen Texten im Jahr 2015 in Ihrer Trauer begleitet.

Es gibt ihn mit den eingetragenen Daten der Termine der Trauerseminare, des Treffpunkts Trauercafé und den begleiteten Reisen von Christa Samluck-Köpsel im Kalenderblatt oder ohne Eintragungen.

Es ist besser kleine Schritte zu gehen als gar keine. Dazu erhältlich **Arbeitsblätter** zur Trauer (pro Monat eines), mit denen man seine Trauer im eigenen Tempo bearbeiten kann.

Trauer braucht Raum und Zeit.

Der Kalender kostet 12 € + Porto,

Kalender mit Arbeitsblättern 20 € + Porto.

Christa Samluck-Köpsel

www.zeit-trauer-raum.de

0 41 93 - 75 24 54 6

Zeit.T.Raum@kabelmail.de

(Trauerbegleitung)



Die erste Mail, die unter dem Stichwort „**Kalender**“ bei info@trauerbegleiter.org eingeht, bekommt einen dieser Kalender geschenkt. Bitte die Adresse mit angeben.

Buch-Tipp:

Barbara Pacht-Eberhart

Warum gerade Du?

Von ihrem Buch „**Vier minus drei**“ war ich tief berührt und immer daran interessiert, wie es wohl **Barbara Pacht-Eberhart** mittlerweile ergeht. Alle, die sich das auch fragen und/oder einen äußerst hilfreichen Ratgeber für die Trauer suchen, sind mit ihrem neuen Buch „**Warum gerade Du?**“ bestens bedient. Darin finden sich viele gute Hinweise und der Versuch, Antworten auf die großen Fragen zu finden. Mich persönlich hat aber tief beeindruckt, wie sehr sich Frau Pacht-Eberhart traut, sich auf das Thema Trauer und Verlust einzulassen und trotzdem oder gerade deswegen so lebendig ist.

Auch die Veränderung, die sie im Rückblick auf ihre extreme Geschichte, durch den Verlust ihrer beiden Kinder und ihres Ehemannes durchlebt hat, ist beim Lesen sehr berührend zu erleben.

Hier der Klappentext:

Die Wienerin Barbara Pacht-Eberhart hat im März 2008 Mann, Sohn und Tochter verloren. Wenige Tage nach dem Unfall verfasste sie einen offenen Brief an Freunde und Bekannte, der sich in rasender Geschwindigkeit über das Internet verbreitete, weil er auf höchst authentische Weise vermittelt, dass das bewusste, liebevolle Loslassen geliebter Menschen nicht nur Quelle des Schmerzes darstellt, sondern auch tiefe Einsichten über das Leben - und alles, was darüber hinausgeht - erwecken kann. In ihrem Buch "vier minus drei" (SPIEGEL-Bestseller 2010) vertieft die Autorin diesen Ansatz. Sie wagt es, die Themen Tod und Verlust neu zu denken. Dabei spart sie den Schmerz nicht aus, zeigt jedoch die vielen kleinen Wege auf, die sie immer wieder aus der Trauer und der Depression hin zur Lebensbejahung führten.

In ihrem zweiten Buch "**Warum gerade du? Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer**" blickt sie zurück auf sechs Jahre, in denen Sie die Freundschaft zum Leben neu entdeckte und ihr Ja zum Leben nicht nur im Herzen sondern auch in der Gestaltung ihres Alltags und ihrer Beziehungen wiederfand. Ein Buch, in dem es nicht nur um Trauer sondern auch um Fragen des Glaubens geht, um Formen der Erinnerung, um die Kraft, die im Körper steckt, um Schmerzbewältigung und neue Hoffnung und nicht zuletzt um neues, tragfähiges Glück. Das Buch ist als gebundene Ausgabe für 17,99€ oder als e-Book für 13,99€ zu kaufen.



CD-Sternenkinder

Begleitung in schweren Zeiten

Diese CD beinhaltet musikalische Umsetzungen emotionaler Empfindungen wie Trauer, Wut, Schmerz und anderer. Diese Stimmungen sollen helfen, die Belastungen der Situation sanfter und gelassener zu durchleben – vielleicht auch die entsprechenden Gefühle zum Ausdruck zu bringen, die verschüttet auf ihre Erlösung warten. Eine lichtvolle und starke musikalische Begleitung in schweren Zeiten.

Musik und Töne für alle Phasen der Trauer – als Hintergrund für Begegnung, Abschied und Trauerfeier – vor allem aber als Seelenbegleitung. Die Musik dieser CD möchte Dich an die Hand nehmen und Dir das Gefühl vermitteln, dass Du in Deiner Trauer nicht allein bist, denn das bist Du nicht.

Die CD kann man für 15€ hier bestellen (in der Kategorie Weltmusik):

<http://www.michaelreimann.de/kaufen.php#CD>

Die ersten beiden E-Mails, die mich unter info@trauerbegleiter.org mit dem Stichwort: „**Sternenkinder**“ erreichen, bekommen die CD von der Sternenkinder-Ambulanz-Odenwald geschenkt. Bitte gebt Eure Adresse an. Mehr unter: www.Lichtquelle-Odenwald.de oder unter Helga.Schmidtke@googlemail.com



Sternenkindergedichte von Stephanie Raecke



Stephanie Raecke habe ich im Mai auf der Trauer-Messe „Leben und Tod“ in Bremen kennen gelernt. Mich faszinierte ihr Strahlen und ihre positive Art, mit der sie auf mich und andere zu ging. Um so erstaunter war ich, zu erfahren, warum sie einen Stand auf der Messe hatte. Sie hatte drei Kinder während der Schwangerschaft verloren. Der Trauer und Verzweiflung müde, fing sie irgendwann an, Gedichte über ihren Schmerz zu schreiben. Darauf folgten Ermunterungen von anderen Eltern, die ebenfalls ihre Kinder verloren hatten und Trost in Stephanies Gedichten fanden. So entstand die CD auf der diese wunderschönen und tief berührenden Gedichte von Annette Gunkel gelesen werden.

Die Sternenkindergedichte-CD hat die ISBN 978-3-00-044927-7 und ist zum Preis von 14,99 € erhältlich.

Doch wer von Euch die erste E-Mail an info@trauerbegleiter.org mit dem Stichwort „**Sternenkindergedichte**“ sendet, bekommt die CD geschenkt. Bitte gebt auch Eure Adresse an.

Mehr über Stephanie Raecke findet Ihr unter: www.sternenkindergedichte.de

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