



# Begleitbrief



Juli/August 2013

Ihr Lieben,

## 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>

dieses Mal möchte ich Euch eine ganz besondere Frau vorstellen. **Bettina Born** meistert die Klippen, die in ihrem Leben auftauchen auf eine besonders liebevolle Art und akzeptiert diese als Herausforderungen und versucht ständig daran zu wachsen. In unserem Telefongespräch, hat sie mir ganz viel Spannendes, Interessantes und Wunderbares von sich offenbart. Einen Teil davon möchte ich hier mit Euch teilen. Und Geschenke gibt es von ihr auch für Euch.

**Christa Schamuck-Köpsel**, ist Trauerbegleiterin und veranstaltet ganz anrührende und achtsame Trauerreisen. Ich kenne sie persönlich und schätze sie sehr als Trauerbegleiterin, Mensch und Wegbegleiterin. Schaut doch mal nach, ob einige Tage mit ihr nicht das Richtige für Eure besondere Lebenssituation sein könnten.

„**Dieser Schmerz zerreißt mir fast das Herz**“ von **Diana Mirschink** ist ein Buch, das ich allen Trauernden und deren Angehörigen ganz dringend als Basislektüre ans Herz legen möchte. Für die erste Mail gibt es hier auch wieder ein Exemplar davon als Geschenk.

Ich starte mit diesem Begleitbrief eine kleine **Aktion der Zeichen**, die wir von unseren lieben Verstorbenen im Alltag überall finden können. Lest Euch den Artikel durch und schaut, ob Ihr nicht mitmachen wollt. Ich würde mich sehr darüber freuen.

Ein **Radiointerview** mit mir zu Thema Trauer gibt es auch zu hören.

Den nächsten Begleitbrief gibt es im September/Oktober, bis dahin freue ich mich sehr über Eure Feedbacks, Einsendungen und Verbesserungsvorschläge. Allen noch einen Sommer, der sich aushalten lässt!

Liebe Grüße, Eure Eva Terhorst

# Bettina Born

Mehr Infos unter: [www.sabrinas-delphintherapie.de](http://www.sabrinas-delphintherapie.de)

Wer eine größere Auswahl wünscht:

[www.ebay.de/sch/delphinhilfe/m.html](http://www.ebay.de/sch/delphinhilfe/m.html)



## Die Frau, die mit dem Schicksal tanzt

Schon vor einigen Jahren ist mir Bettina Born bei Facebook begegnet. Sie versteigerte bei Ebay besondere Schmuckstücke auf die sie wunderschöne kleine Engel malte. Das tut sie heute auch noch regelmäßig, denn sie sammelt auf diese Weise Geld, um ihrer behinderten Tochter Sabrina eine Delfintherapie zu ermöglichen.

Sabrina kam blind zur Welt, hörte mit drei Jahren auf zu sprechen und entwickelte einen Autismus. Viel wurde probiert und angewandt aber so richtig geholfen haben bisher nur die Delfine. Sie schaffen es, Sabrina zum Strahlen und Lachen zu bringen und ihre Entwicklung voran zu treiben.

Ein Reiki-Meister hatte vor einigen Jahren Bettina in die Reiki-Kunst eingeführt, damit sie ihre Tochter damit unterstützen kann. Er verlangte nichts dafür und so machte sich Bettina auf die Suche nach einem Geschenk für diesen Mann. Dabei stieß sie auf Jutta Beyer, eine Künstlerin die Engel malt und mit Engelenenergie arbeitet. Sie ermunterte Bettina damals dazu ihre kreative Seite zu entdecken, indem sie ihr einfach ein Päckchen mit Malutensilien schickte und meinte: „Leg einfach los!“ „Das hat mich damals schon sehr erstaunt, dass ich malen sollte, denn ein Talent dafür hatte ich bis dahin noch nicht bei mir bemerkt“, erzählt mir Bettina am Telefon vergnügt als ich sie zu ihrer Geschichte befrage. Ihre Geschichte breitet sich so nach und nach im Gespräch vor mir aus und ich frage mich: Wie kann jemand nach alledem immer noch so froh und dem Leben zugewandt sein? Sie sagt mir mit ihrer kraftvollen Stimme, dass ihre Schicksalsschläge für sie Herausforderungen darstellen, an denen sie wächst, auch wenn es nicht immer leicht ist.

Aber wo fängt so ein Schicksal an? Ihre Großmutter erhängt sich als sie schwanger erfährt, dass ihr Mann fremd gegangen ist. Da war Bettinas Mutter ungefähr 5 Jahre alt. Bettinas Vater begeht Suizid als Bettina gerade mal 6 Monate auf der Welt ist. Die Kindheit mit einer doppelt traumatisierten Mutter und dem frühen Verlust des Vaters und Versorgers können wir uns vorstellen. Jahre später tritt durch eine überstürzte Heirat der Stiefvater in Bettinas Leben. Er überschreitet von Beginn an die Grenzen der damals Neunjährigen. Als sie 14 Jahre alt wird, beendet sie diesen Albtraum mit einem gezielten Tritt. Der Stiefvater sucht sich ein neues Opfer. 1998 sterben erst der Stiefvater und dann die Mutter an Krebs. Beide gehen ihren letzten Weg, während Bettina sie in den Armen hält.

Bettina wird Mutter von Sabrina und wächst in die Rolle einer Mutter mit einer behinderten Tochter. Ihre Ehe kann nicht mitwachsen und so steht die erste Scheidung ins Haus. Ein neuer Mann tritt Jahre später in ihr Leben und während sie mit ihrem Sohn Luca schwanger ist, vergnügt er sich mit ihrer besten Freundin. Es folgt die 2. Scheidung. So zieht Bettina ihre beiden Kinder alleine groß und kämpft täglich darum, dass Sabrina, die nun schon 27 Jahre alt ist, ein wenig Freude in ihr Leben bekommt. Weil sie aber nichts geschenkt haben möchte, malt und versteigert sie wunderbare Engel und lehrt uns auf diese Weise, wie man mit dem Schicksal tanzt, selbst wenn es einem viele Zitronen anbietet. Bevor Bettina beginnt, diese zauberhaften und kraftvollen Wesen zu malen, verbindet sie sich im Gebet mit einer höheren Energie und lässt so ganz viel Liebe aus dem Universum in ihre Arbeit einfließen.

Da die meisten LeserInnen dieses Begleitbriefs auch gerade Zitronen vom Leben bekommen haben, hat Bettina mir fünf ihrer wunderbaren kleinen Werke überlassen (2-4cm). Sie liegen hier vor mir und ich bin schon sehr gespannt, für wen sie bestimmt sein mögen. Die kleinen Kunstwerke sind nummeriert. Mailt mir bitte die Nummer Eurer Wahl (plus Alternativnummern) und Eure Adresse. Die erste Mail bekommt dann das jeweilige Schmuckstück. Ich hoffe einfach, dass so jeder Topf seinen Deckel bekommt.



**Wer möchte, kann Sabrinas Delphintherapie auch noch auf andere Weise unterstützen**, während Ihr Euch online z.B. bei Amazon Bücher bestellt, ohne einen Cent extra zu bezahlen Unter: [www.gynny.de/projekte/253](http://www.gynny.de/projekte/253) findet Ihr das Projekt Sabrinas Delphintherapie sowie die Unternehmen, die bei dieser besonderen Aktion mit machen. Dort ist alles ganz genau erklärt. Ich bin den Anweisungen gefolgt und alles hat ganz wunderbar geklappt. Damit auch alles ganz einfach bleibt, habe ich mir den Link als Lesezeichen eingerichtet jetzt gilt es nur noch vor dem Onlineshopping daran zu denken, sich bei [gynny.de](http://gynny.de) anzumelden und auf Sabrinas Delphintherapie zu klicken, dann landen ganz automatisch und für Euch kostenfrei Spenden von Euch auf Sabrinas Projektkonto.



# Trauerreisen

## Für wen machen sie Sinn?

Meine Klienten erzählen mir oft von ihren ersten Versuchen, ohne ihren Partner und allein zu verreisen. Bisher kenne ich keine Geschichte, die irgendwie positiv klingt. Aber dafür gab es oft die zu erwartenden Szenarien, wie alleine am Tisch zwischen glücklichen Familien und Pärchen zu sitzen, die einen mit merkwürdigen Blicken mustern, statt in das Geschehen einzubeziehen, oder einsame Bummel über Bazare und halbherzige Besuche von Sehenswürdigkeiten, die man nun ohne den Partner bewundern soll.

Sind Trauerreisen da die Alternative? Ich denke eindeutig ja. Klar weiß man nie auf wen man trifft. Auf jeden Fall auf Menschen, die ebenfalls trauern. Man hält sich selbst in dieser Zeit für eine Zumutung und so kommt es, dass man zunächst auch den Kontakt mit anderen Trauernden meidet. Doch spätestens nach dem ersten gescheiterten Versuch so eine Reise alleine anzugehen, kommt doch der Gedanke auf, einen neuen und gänzlich unbekanntem Weg einzuschlagen.

Sicherlich differieren die Angebote, rell halte ich diese Möglichkeit an nicht nur für interessant sondern Trauerbegleiter, die so eine unter den Trauernden eine schaffen. So werden immer gen und Tränen gut aufren Trauernden braucht verstecken, im Gegenteil, ohne viel erklären zu müsEin Teil des Programms ist arbeit. Weit weg von zu schützten Umfeld ist es oft stellen, zumal im Anschluss ge und Mahlzeiten winken. Wer kann auch dieses tun, ohne viel Glück finden sich so neue Freund-sogar fürs Leben.



wie überall, in der Qualität. Aber geneiner Trauerreise teilzunehmen, auch für hilfreich. Gut geschulte Reise anleiten, schaffen es positive Atmosphäre zu wiederkehrende Erinnerung-gefangen. Vor den andeman sich damit nicht zu hier kann man sie teilen sen oder sich zu schämen. auch angeleitete Trauer-Hause und in einem ge-leichter sich der Trauer zu schöne gemeinsame Ausflü-sich zurück ziehen möchte, erklären zu müssen. Mit etwas schaffen für die schwere Zeit oder

Ein Trauerreiseangebot das ich kenne und daher auch wärmstens empfehlen möchte, ist das von Christa Samluck-Köpsel. Wir haben uns während unserer Ausbildung als Trauerbegleiterinnen kennen gelernt. Noch heute sind wir füreinander einfühlsame Wegbegleiterinnen. Christa bietet immer wieder neue Reiseziele zu liebevoll ausgesuchten Orten an. Die Unterkünfte sind allesamt sehr sorgsam gewählt und das Programm der Situation angepasst. Über die Jahre hat Christa sehr viel an Erfahrung mit ihren Trauerreisen gesammelt. Jetzt bietet sie eine ganz besondere Trauerreise in ein Kloster an. Die Tage im Kloster Drübeck im Harz stehen unter dem Thema der Achtsamkeit mit sich und anderen. Bei Gesprächen, Bewegung, Meditationen und Ritualen kann man sich unter der sanften und vorsichtigen Führung von Christa ausprobieren, andere Menschen und den Umgang mit ihnen neu kennenlernen. Ihr Motto gefällt mir besonders gut:

**„Du kannst Dein Leben weder verlängern noch verbreitern, nur vertiefen.“**

Ich denke, gerade mit Christa sollte das an diesem besonderen Kraftort möglich sein. Die Reise ist für den Einstieg sehr geeignet, denn sie ist kurz – vom 8. bis zum 11. September, außerhalb der Ferienreisezeit und mitten in Deutschland – also nicht weit weg von zu Hause. Mehr darüber unter: **Zeit.T.Raum Praxis für Trauerbegleitung & mehr Hirschberger Str. 12b, 24558 Henstedt-Ulzburg [www.zeit-trauer-raum.de](http://www.zeit-trauer-raum.de) 0 41 93 - 75 24 546**



## Buchempfehlung:

# „Dieser Schmerz zerreißt mir fast das Herz“ von Diana Mirtschink



Als mich das Buch erreichte, dachte ich doch tatsächlich für eine Sekunde: „Oh bitte nicht noch ein Trauerbuch!“ Dieses vorschnelle Zusammenzucken sollte sich, sobald ich es in die Hand nahm aber ganz schnell ändern. Beim Lesen dachte ich immer wieder: „Hätte ich dieses Buch doch nur damals in meiner Trauerzeit gehabt, es hätte mir so sehr geholfen!“ Auch Klienten, die es auf mein Anraten hin gelesen haben, bestätigen mir mein Empfinden.

Kurz danach war ich bei Straßenfeger TV zum Interview zum Thema Trauer eingeladen und hatte bereits dieses wunderbare Buch dabei um es vorzustellen. Dort, hier und auf meiner Website empfehle ich es mittlerweile als Grundlektre nicht nur für Trauernde sondern auch für ihre Angehörigen. Auch die, die mit Trauernden arbeiten, können hier viele Anregungen finden.

Was macht dieses Buch so außergewöhnlich passend? Diana Mirtschink, die lange als Krankenschwester in einer psychiatrischen Klinik gearbeitet hat und nun freiberuflich als psychotherapeutische Heilpraktikerin und Trauertherapeutin in Dresden tätig ist, schafft es ganz einfühlsam die Trauernden durch ihr Buch zu begleiten.

Sie versteht genau das auszudrücken, was Trauernden in den dunkelsten Stunden begegnet und findet treffende Worte ohne kitschig zu sein. Das Zitat einer Klientin nachdem sie das Buch gelesen hatte: „Das Buch ist streckenweise so, als wenn es meine Gedanken wären... unglaublich!“

Die Mischung aus der persönlichen Geschichte einer jungen Frau, die ihren Partner verloren hat und den Beschreibungen, wie Trauer erlebt wird, liest sich in kurzen abgeschlossenen Kapiteln leicht und verständlich. Ergänzt wird der Erfahrungsbericht von vielen hilfreichen Empfehlungen für den Umgang mit den überwältigenden Gefühlen, die man aus dem Leben vor diesem Schicksalsschlag nicht kannte. So findet sich der Trauernde in den Zeilen wieder und erhält darüber hinaus Unterstützung zur Bewältigung seines Verlustes.

Als Trauerbegleiterin und als jemand, der ebenfalls seinen Partner verloren hat, kann ich jeden Satz in diesem Buch bestätigen und finde die zahlreichen Tipps und Anregungen allesamt hilfreich und sinnvoll.

Die Bitten eines Trauernden sind aus Dianas Buch und geben einen kleinen Eindruck, dass man sich dort sehr gut mit seinen neuen und schwierigen Bedürfnissen, die man selbst noch nicht so genau kennt, wiederfinden kann. Mehr über Diana Mirtschink findet Ihr hier: **Telefon: 0351 – 804 29 35, Funk: 0174 – 429 66 11 Mail: [info@heilberaterin.de](mailto:info@heilberaterin.de), Web: [www.heilberaterin.de](http://www.heilberaterin.de)**

Die erste Mail: Betreff **Trauerbuch** und Eurer Adresse, bekommt von Diana eines der Bücher als Geschenk

### Die Bitten eines Trauernden

- Redet meine Nte nicht weg.
- Hört mir zu, auch wenn ich mich wiederhole.
- Stützt mich.
- Habt Geduld mit mir.
- Haltet mich aus.
- Seid sprachlos mit mir, wo es keine Worte gibt.
- Gebt mir Zeit.
- Fragt, wie ihr für mich da sein könnt.
- Helft mir bei praktischen Dingen.
- Schmlert nicht das Geschehen.
- Macht mir Angebote, aber drängt mich nicht.
- Wechselt nicht das Gespräch, wenn ich den Raum betrete.
- Gebt mir Nähe. Ein Händedruck, eine Umarmung, die Schulter zum Anlehnen, all dies tut mir gut.
- Seid erreichbar.
- Fragt, wie es mir geht, auch wenn ihr Angst vor einer ehrlichen Antwort habt.
- Seid Fels in der Brandung.
- Tauscht mit mir Erinnerungen aus.
- Nehmt mich immer wieder in euren Kreis, auch wenn euer Leben normal weitergeht.
- Akzeptiert meine Art und mein Tempo zu trauern, damit ich nie das Gefühl habe, mich rechtfertigen zu müssen.
- Lasst uns zusammen lachen, wenn die Zeit dafür gekommen ist.



## Zeit der kleinen zarten Zeichen



Viele meiner Klienten berichten von kleinen Dingen, die ihnen im Alltag begegnen. Diese werden oft als wertvolle Zeichen von ihren Verstorbenen wahr genommen. Sie zeigen sich auf eine sehr vielfältige und besondere Weise, so dass der Empfänger ganz klar fühlt, dass es sich hier um eine Seelenbotschaft ganz speziell für ihn handelt.

Daher möchte ich Euch für diese kleinen Zeichen nicht nur sensibilisieren, sondern auch dazu einladen, diese Zeichen zu fotografieren, zu malen oder Symbole dafür mit mir und den anderen Lesern zu teilen.

Nehmt Eure Kameras, Buntstifte, Aquarellfarben oder was Euch sonst noch passend erscheint und Spaß macht und bringt Eure kleinen Zeichen der Liebe zu Papier. Schreibt die Geschichte dazu und schickt sie mir. Per Mail: [info@trauerbegleiter.org](mailto:info@trauerbegleiter.org) oder per Post an: Eva Terhorst, Jagowstraße 18, 10555 Berlin. **Einsendeschluss ist der 31. August 2013.** Wenn Ihr mir Eure Erlaubnis daz bitte extra gebt, werde ich auch einige davon im nächsten Begleitbrief veröffentlichen.

Da ich die Einsendungen nicht bewerten möchte, bekommt die erste Zusendung einen kleinen MP3-Player (GoGEAR von Philips, 4GB) mit einer von mir entwickelten und gesprochenen Traumreise. Alle anderen, die ein Bild senden, bekommen diese Traumreise auf CD von mir zugeschickt. Darüberhinaus kann diese CD auch für 5 € plus 1,45 € Versand bei mir bestellt werden. Ich hoffe, diese kleine Aufgabe begleitet Euch durch die Sommerzeit. Gerade jetzt, wenn alle gemeinsam in Urlaub fahren und zusammen die Sonne genießen, fehlt Euch Eurer geliebter Verstorbener wahrscheinlich ganz besonders, wie es hier in diesem Artikel beschrieben ist: <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article108559228/Depressionen-trotz-Sommer-Sonne-und-Bikini.html>

### **Kleine Anregungen und Hinweise**

**Selbstmitgefühl – Was ist das? Wie kann es uns helfen? Warum ist es wichtig?** Dieser Artikel über Selbstmitgefühl hat mich sehr berührt und mich wieder daran erinnert, wie wichtig es ist, erst mich selbst zu fühlen, ein Gefühl für mich zu haben, bevor ich mich anderen zuwende. Lasst mich gerne wissen, wie dieser Artikel auf Euch wirkt: <http://www.sein.de/geist/persoenliches-wachstum/2013/selbstmitgefuehl.html>

**Guido Fahrenholz von Straßenfeger Radio** hat mich in einer überraschenden Aktion in seiner Sendung Dominotalk zum Thema Trauer interviewt. Wer sich das anhören möchte, findet den Zusammenschnitt (leider ohne die wunderbare Musik, die dazu gespielt wurde) hier: <http://www.trauerbegleiter.org>

**Trauergruppe für jung Verwitwete.** Ab Freitag, 9. August 2013 um 17 Uhr formiert sich eine neue Trauergruppe. Es sind also noch zwei Plätze frei. Wer teilnehmen möchte, vereinbart bitte mit mir ein Vorgespräch.

Ebenfalls noch Plätze gibt es in der laufenden **Gruppe für Trauernde**, die immer Donnerstags um 11 Uhr statt findet. Das nächste Treffen ist am Donnerstag, 8. August 2013 um 11 Uhr. Auch hierfür meldet Euch bitte für eine Vorgespräch bei mir. Ich freue mich auf Euch auch wenn es um Euer schwerstes Thema geht.

### **Impressum:**

Eva Terhorst, Jagowstraße 18  
10555 Berlin, 030-399-065-58  
[info@trauerbegleiter.org](mailto:info@trauerbegleiter.org)  
[www.trauerbegleiter.org](http://www.trauerbegleiter.org)  
[www.krisen-und-konfliktbegleitung-berlin.de](http://www.krisen-und-konfliktbegleitung-berlin.de)

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