

**Christa Samluck-Köpsel**

Zeit.T.Raum

Praxis für Gesundheit & Trauerbegleitung



Hirschberger Str. 12b  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Fon 0 41 93 - 75 24 546  
Zeit.T.Raum@kabelmail.de

Henstedt-Ulzburg, den 21.11.2014

**Liebe Trauernde und Interessierte,**

**Bald ist das Jahr 2014 wieder vorbei und ein neues Jahr beginnt. Wieder ein Jahr ohne den geliebten Menschen. Vielleicht sind Sie an einem Punkt, an dem das Leben wieder Sinn macht. Vielleicht arbeiten Sie noch an Ihrer Trauer. Ich wünsche Ihnen/ Euch allen, dass das neue Jahr leichter wird als das alte.**

**Gerne möchte ich Sie/ Dich über Termine, interessante Neuigkeiten, Tipps, Bücher, Filme und mehr informieren.**

**Sollten Sie/ Solltest Du Fragen oder Anregungen haben, dann maile/n Sie mir, rufe/n oder spreche/n mich einfach an.**

**Eine schöne Adventszeit und ein gutes Neues Jahr wünsche ich allen.**

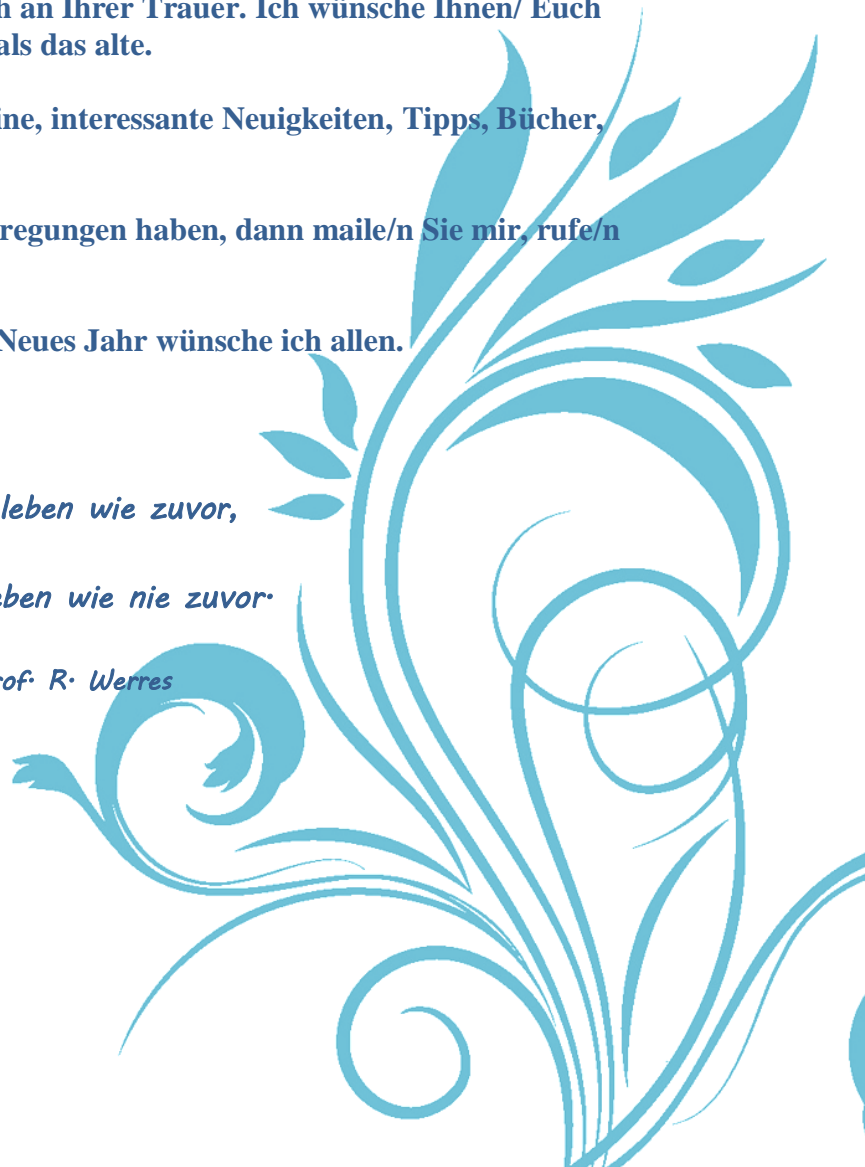
*Nicht leben wie zuvor,  
sonder leben wie nie zuvor.*

*Prof. R. Werres*

**Eure / Ihre**

**Christa Samluck-Köpsel**

**Heilpraktikerin & Trauerbegleiterin**



## TREFFPUNKT TRAUERKAFFEE

**Am Samstag, den 13.12.2014 um 14:30 Uhr  
im Lebenskultur Café in Kisdorf, Bismarckplatz 4**



**Herzlich willkommen zum gemeinsamen Austausch!  
Keine Anmeldung erforderlich.**

### Kosten:

**eigener Verzehr und eine kleine Spende für gedruckte Texte**



## Abschied und Aufbruch

Gemeinsame Tage - Gemeinsame Gespräche - Neue Dinge wahrnehmen - Stille aushalten - Trauerrituale -  
Leben

**Begleitete Reise für Trauernde in die ostholsteinische Schweiz vom 03.05. - 07.05.2015  
Bitte Flyer anfordern!**



Tod und Trauer sind kein Thema in unserer Gesellschaft und erst recht nicht auf Reisen. Schwer zu ertragen sind für trauernde Menschen "glückliche" Paare und wenn Tränen kommen, gibt es von anderen Reiseteilnehmern wenig Verständnis. Auf einer Trauerreise, die nicht traurig sein muss, ist das anders.

Wir gestalten unsere Reise achtsam und gemeinsam. Trauer ist ein wichtiger Prozess beim Tod eines Menschen. Das Wort Prozess zeigt an, dass es kein statischer Zustand ist, sondern ein sich veränderbarer. Wir können dazu beitragen, denn wir gestalten unser Leben. Dies geht nicht von heute auf morgen, es braucht Zeit und Geduld. Doch jeder noch so kleine Schritt zählt.

Aufbruch zu einem sinnvollem Leben, auch ohne den geliebten Menschen. Abschied von dem geliebten Menschen nehmen, ihn aber im Herzen bewahren.

Trauer braucht Zeit und Raum, aber auch in der Trauer leben wir. Und dem Leben wollen wir auch Raum und Zeit geben. Lachen und Weinen sind sehr nah beieinander und hier ist es möglich zu weinen, aber auch zu lachen.

Ich möchte Mut machen, dass die Trauer sich verändert, wenn man sie zulässt.

Das Landhotel Teichwiesenhof ist ein kleines, familiengeführtes Hotel in einem kleinen Dorf, Johannisdorf, mitten zwischen Feldern und der Natur.

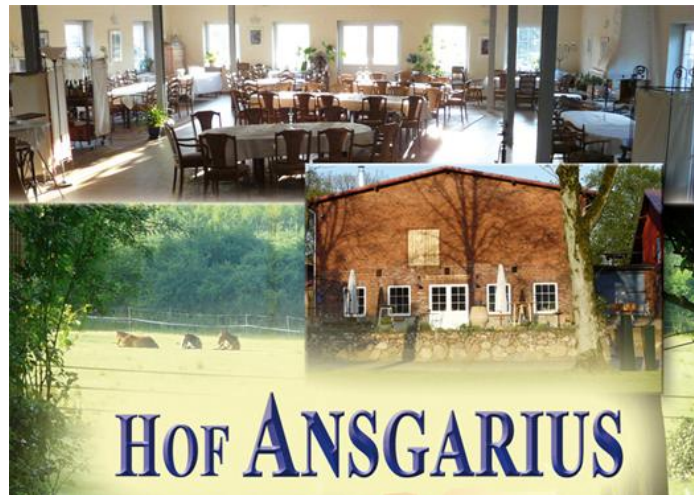
Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten und ein dreigängiges Abendessen machen mit Gleichgesinnten wieder Appetit.

Das, was vor uns liegt  
und das, was hinter uns liegt,  
ist nichts, verglichen mit dem,  
was in uns liegt.

Für Fragen und für die Zusendung eines Flyers stehe ich Ihnen unter 0 41 93 - 75 24 546 zur Verfügung. Einen Flyer können Sie auch per Mail bestellen: [Zeit.T.Raum@Kabelmail.de](mailto:Zeit.T.Raum@Kabelmail.de).

**Adventsbrunch**  
**Kalt-warmes Buffet am Kamin**

**30. November um 10:30 Uhr**  
**im Café Ansgarius in 24616 Willenscharen, Am Wallberg 2**  
**Kaffee, Tee, Säfte, Sekt incl. 18,50 €**



**Nicht nur leckeres Essen und nette Gespräche mit netten Menschen gibt es hier, sondern auch schöne Dinge zum Anschauen und Kaufen.  
Bei mir telefonisch anmelden zwecks Tischreservierung und  
Bildung von Fahrgemeinschaften.  
Treffpunkt ist um 09:45 Uhr auf dem Parkplatz bei der Kulturkate in  
Henstedt-Ulzburg, Beckersberg Str. 40.**

**Ich freue mich auf Euch!**



## Buchtipp

### "Trauer hat heilende Kraft" von Jörg Zink

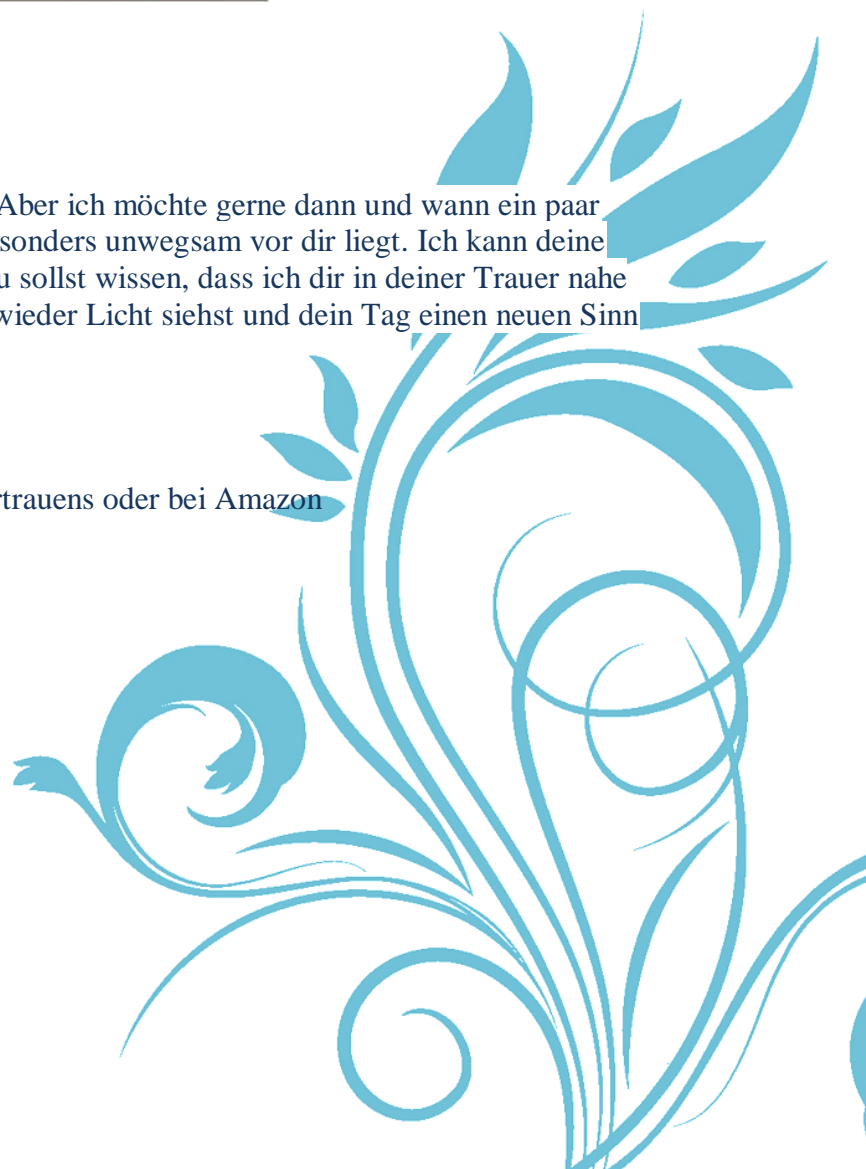


Auszug aus dem Buch:

"Deine Trauer wird ein langer Weg sein. Aber ich möchte gerne dann und wann ein paar Schritte mit dir gehen, wenn dein Weg besonders unwegsam vor dir liegt. Ich kann deine Einsamkeit nicht von dir nehmen. Aber du sollst wissen, dass ich dir in deiner Trauer nahe bin, soweit das ein Mensch kann. Bis du wieder Licht siehst und dein Tag einen neuen Sinn findet."

Gebundene Ausgabe 8,00€

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler des Vertrauens oder bei Amazon



## Filmtipp Kino Etwas zum Lachen mit ernstem Hintergrund

### *Monsieur Claude und seine Töchter*

<https://www.youtube.com/watch?v=3zOnTHM29Po>

#### Inhalt:

Monsieur Claude und seine Frau Marie sind ein zufriedenes Ehepaar in der französischen Provinz und haben vier ziemlich schöne Töchter.

Am glücklichsten sind sie, wenn die Familientraditionen genau so bleiben wie sie sind. Erst als sich drei ihrer Töchter mit einem Muslim, einem Juden und einem Chinesen verheiraten, geraten sie unter Anpassungsdruck.

In die französische Lebensart weht der raue Wind der Globalisierung und jedes gemütliche Familienfest gerät zum interkulturellen Minenfeld. Musik in den Elternohren ist da die Ankündigung der jüngsten Tochter, einen - Halleluja! - französischen Katholiken zu heiraten. Doch als sie ihrem vierten Schwiegersohn, dem schwarzen Charles, gegenüberstehen, reißt Claude und Marie der Geduldsfaden.

Geschwächt durch Beschneidungsrituale, Hühnchen halal und koscheres Dim Sum ist ihr Toleranzvorrat restlos aufgebraucht. Doch auch Charles' Familie knirscht über diese Partie mächtig mit den Zähnen. Weniger um bei den Hochzeitsvorbereitungen zu helfen als sie zu sabotieren, lassen sich die Eltern auf ein Kennenlernen ein. Was folgt ist ein Gemetzel der nationalen Ressentiments und kulturellen Vorurteile. Bis das familiäre Federnrupfen dem Brautpaar die Lust an der Hochzeit zu verderben droht...



## Info über Hypnose

Hypnose bei Allergien, Reizdarmsyndrom und Übergewicht.  
Sie sind dem Therapeuten nicht ausgeliefert, denn Sie schlafen nicht. Sie hören alles und können jederzeit die Hypnose unterbrechen, wenn Sie es wollen.  
Beispiele können Sie in diesem Film sehen. Eine Therapiemethode, die ich gemeinsam mit dem Patienten bespreche und anwende, wenn er einverstanden ist. Das machtvolle Unterbewusstsein kann vieles zum Guten bewirken.

Hier ein Film vom NDR aus der Reihe "Visite" über Menschen, die unter einer Allergie, Dickdarmentzündung und Übergewicht gelitten haben und es mit Hypnose probiert haben.

<http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/Was-kann-Hypnose-in-der-Medizin-bewirken,visite10064.html>



## Interview aus der Brigitte mit der Psychotherapeutin Jutta Rust- Kensa

### **BRIGITTE: Wenn Sie einen Menschen treffen, der eine nahestehende Person verloren hat - gibt es da einen Satz, den Sie immer als Erstes sagen?**

Jutta Rust-Kensa: Den gibt es nicht, weil jede Situation anders ist. Manche Menschen wirken wie versteinert, andere reden viel, einige warten erst mal ab. Es ist nur meine Haltung, die immer gleich ist: Ich nehme das an, was gerade da ist. Ich hole den Trauernden dort ab, wo er ist.



Foto: privat

### **Jutta Rust-Kensa**

Die 66-Jährige ist Psychotherapeutin und verantwortlich für die Ausbildung zum Trauerbegleiter am Hamburger [Institut für Trauerarbeit](#).

### **Wie können wir uns dieses "Abholen" vorstellen?**

Viele Trauernde haben das Gefühl, dass sie nicht mehr normal sind, wie aus der Bahn geworfen. Meiner Meinung nach brauchen sie vor allem die Sicherheit, dass alles, was sie gerade erleben und empfinden, in Ordnung ist.

### **Sie haben gesagt, dass jeder Mensch anders reagiert. Gibt es trotzdem etwas, was alle eint?**

Die Lebenssituationen der Trauernden sind sehr unterschiedlich und die Arten, wie der geliebte Mensch gestorben ist. War es ein Unfall oder eine lange Krankheit? Bleibe ich allein zurück oder habe ich eine Familie? Ich denke, dass für viele Trauernde der Tod des Angehörigen eine Zäsur ist. Es gibt immer ein "Vorher und Nachher" - die Zeitrechnung für das eigene Leben verändert sich.

### **Wie gehen Sie auf Trauernde ein, die wieder schnell "funktionieren" wollen?**

Wir geben zu bedenken, dass es sinnvoller ist, sich mit der Trauer auseinanderzusetzen. Aber wir drängen niemanden. Wir bieten an, zu uns zu kommen. Manchmal sieht es aber auch nur nach außen so aus, als würde der Trauernde etwas verdrängen. Es gibt Menschen, die erst einmal nicht anders können, als aktiv zu sein. Sie gehen Tanzen oder Shoppen und die Umwelt runzelt die Stirn. Das ist keine Ignoranz, sondern ein Ausdruck, dass diese Person verletzt ist und sich dem noch nicht stellen kann. Diese Menschen müssen erst aktiv Dinge unternehmen, bei denen sie immer Halt gefunden haben.

### **Sollten Trauernde also vor allem auf sich selbst hören?**

Ja, genau. Das fängt schon bei der Frage an: Wie möchte ich beerdigen? Wenn ich die Trauerfeier so gestalte, dass es meinen Partner, meine Mutter oder mein Kind noch einmal würdigt, dann ist das die richtige Entscheidung. Egal, was andere sagen. Es müssen nicht immer drei kirchliche Lieder und ein biblischer Text sein, wenn es nicht zu der Person passt. Es bringt einen stärkeren inneren Frieden und eine gute Erinnerung, den eigenen Wünschen zu folgen.

### **Hilft die Selbstbestimmtheit in der ersten Phase?**

Ja, sie erzeugt das Gefühl von "Das habe ich gut gemacht". Wir ermuntern auch, aktiv Abschied zu nehmen. Wenn beispielsweise ein Angehöriger im Krankenhaus gestorben ist, kann man ihn vom Bestatter nach Hause bringen lassen und sich dort in Ruhe verabschieden. Viele Menschen wissen gar nicht, dass dies möglich und erlaubt ist. Der Bestatter Fritz Roth hat einmal gesagt: "Es geht darum, den Tod zu begreifen." Das hat auch eine sinnliche Seite. Um zu verstehen, dass ein Mensch nicht mehr lebt, sind Rituale wichtig. Das kann ein Abschied im eigenen Zuhause oder eine Trauerfeier sein.





**Wenn ein Mensch stirbt, kämpfen die Angehörigen oft mit widersprüchlichen Gefühlen: Verzweiflung, Wut oder dem Wunsch, glücklich weiterzuleben: Wie kann man all das sortieren?**

Das Beste ist, mit jemandem darüber zu sprechen, der einem nahe steht. Ein Trauernder sollte sich niemals sagen, dass er darüber nicht reden darf. Wenn Freunde fehlen, gibt es Trauergruppen, an die man sich wenden kann. Gemeinsam trauern heißt auch, Rituale zu finden, gemeinsam zum Friedhof zu gehen, eine Kerze anzuzünden und über den Verstorbenen zu sprechen.

**Aber strapaziert man seine Freunde nicht über, wenn man sie immer wieder mit denselben Gefühlen behelligt?**

Wer seine Freunde entlasten möchte, ist in Trauergruppen gut aufgehoben. Unsere Erfahrung zeigt aber, dass es nicht immer dieselben Gefühle bleiben. Durch das Sprechen und Verstanden werden ändert sich was. Und wenn es sich nicht ändert, ist das ein Zeichen, dass der Tod des Mitmenschen noch nicht verstanden wurde. In diesem Fall kann eine Therapie hilfreich sein. Ein Todesfall kann andere Verluste wieder hochholen, an die man überhaupt nicht mehr gedacht hat.

**Es gibt auch andere schmerzvolle Verluste im Leben: Trennungen, Scheidungen, Kündigungen. Gibt es Ratschläge aus der Trauerarbeit, die helfen können?**

Die Gefühle sind ähnlich. Beispielsweise ein Verlust von Heimat, ein Verlust von körperlicher Unversehrtheit - all das löst Trauer aus. Das Einzige, was man auch hier raten kann, ist, darüber zu sprechen und sorgsam mit sich umzugehen. Zu sagen, dass diese Gefühle berechtigt sind. Ein Jobverlust ist ebenfalls ein Schock. Er ist wie ein Riss im Boden, auf dem man steht. Und auch hier gilt: Auf Trauer kann man sich nicht vorbereiten. Wenn es geschieht, ist es unfassbar. Selbst, wenn man es vorher geahnt hat.

**Ist Trauer jemals ganz vorbei?**

Früher hat man davon gesprochen, dass Trauer nach einem Jahr abgeschlossen ist und hat deshalb das Trauerjahr eingeführt. Heute geben wir keine Zeitbegrenzung. Manche Menschen, besonders Eltern, die ein Kind verloren haben, sagen, dass sie die Trauer sogar ein Stück weit behalten möchten. Auch wenn sie ein erfülltes Leben führen. Sie ist dann wie eine Erinnerung.

**IMPRESSUM**

Christa Samluck-Köpsel  
Hirschberger Straße 12b  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Kreis: Segeberg  
Bundesland: Schleswig-Holstein

Telefon: 04193 7524546  
E-Mail: [Zeit.T.Raum@kabelmail.de](mailto:Zeit.T.Raum@kabelmail.de)  
Internet: <http://www.zeit-trauer-raum.de>  
Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 6 MDStV:  
Christa Samluck-Köpsel

