

jung verwitwet e.V.
verwitwet.de

Ausgabe IX - Juli 2017



neWSletter

Titelbild: 'Geburtstagstorte – 5 Jahre mit Passion' *

*Berichte · Informationen · Aktuelles und mehr - rund um
das InternetPortal verwitwet.de und [jung verwitwet e.V.](http://jungverwitwet.de)*

- ▶ Vorbericht Jubiläum: 5 Jahre jung verwitwet e.V.
- ▶ Rückblick I: Wanderwochenende in Monschau
- ▶ Rückblick II: Ortsgruppen- & Vereinsworkshop-WE '17
- ▶ 10 Jahre SHG Münsterland
- ▶ Rückblick III & Ausblick: Trauerwochenenden '17 in Katzwinkel
- ▶ Veranstaltungshinweise 2017
- ▶ Buch-Rezension 'Gegen die Angst'
- ▶ Erzählung vom Aufbrechen und Ankommen...



* **Passionsblume** (Passiflora)
mit Blick auf die 5 Jahre jung verwitwet e.V.
im 'Duden' unter 'passioniert sein' gefunden:

sich einer Sache mit leidenschaftlicher Begeisterung /
aus Passion hingebend;

Synonyme zu passioniert:

aus Passion, begeistert, eifrig, fleißig,
hingebungsvoll, lebhaft, leidenschaftlich,
mit [voller] Hingabe; (gehoben) glühend;
(bildungssprachlich) engagiert

Am 14. Juli 2017 wird jung verwitwet e.V. fünf Jahre alt

...ein guter Anlass zu schauen,
was bisher alles so 'zusammen gekommen' ist:

- ▶ 5 Mitgliederversammlungen mit 12 / 23 / 24 / 29 / 40 Teilnehmenden
- ▶ 25 Vorstandssitzungen mit durchschnittlich 9 teilnehmenden Vorständen und Beiräten, die dafür insgesamt 71684 km zurückgelegt haben (das entspricht dem dreimaligen Erdumfang auf dem Breitengrad von Hamburg, unserem postalischen Vereinssitz).
- ▶ 18 organisierte/durchgeführte/unterstützte Veranstaltungen: 8 TrauerSeminare,
- ▶ 4 Silvester-Treffen, 3 Ortsgruppen-Workshops sowie 3 Teen Wochenenden
- 2013 Teilnahme mit Infostand am Selbsthilfetag in Hamburg sowie
- 2014 ein Infostand auf dem Selbsthilfetag in Lüdinghausen
- 2014 Einführung des jung verwitwet-InfoTelefons in Kooperation mit ITA e.V. Hamburg
- 2014 & 2016 ein gemeinsamer Stand mit ITA e.V. auf der Bremer Messe 'Leben und Tod'
- 2014 auf der Mitgliederversammlung war MdB Karl Schiewerling zu Gast und
- 2015 trafen sich Mitglieder des Vorstandes mit MdB Kerstin Griese zu einem Infoaustausch.
- 2017 Vorstellung unseres Vereins sowohl in einer Veranstaltung im Rahmen des Jahreskollektivenprojektes 'jung verwitwet e.V.' als auch im Gemeindebrief der evangelischen Maria-Magdalena-Gemeinde in Frankfurt am Main
- 2017 Besuch des Deutschen Jugendhilfetages in Düsseldorf
- UND aus 12 (Gründungs-)Mitgliedern wurden inzwischen schon 380 Vereinsmitglieder - alle, die neu unterstützen, mitgestalten und dabei sein mögen sind willkommen:

<http://verwitwet.de/baseportal/ev/mitglied>

All das (und noch viel mehr) sind übrigens auch wunderbare Gründe, unsere diesjährige Mitgliederversammlung mit einer Geburtstagsfeier zu verbinden! ;-)

Corinna & das jung verwitwet-Vereinsteam

Wanderwochenende in Monschau Anfang Mai

"Bilder sagen manchmal mehr als Worte" sagt man - entscheidet bitte selbst, was für Euch davon zutrifft:

Das Wanderwochenende in der Eifel war lange geplant.



Am 5. Mai 2017 war es so weit. Die Tage vorher: feinstes November-Wetter-Feeling. Kalt und nass.

Dabei hatte ich die Strecken schon im März bei bestem Frühlingwetter und im T-Shirt auf Tauglichkeit ausprobieren können. Noch auf der Hinfahrt am Freitagvormittag dachte ich darüber nach, welcher der B-Pläne wohl die Zustimmung der Gruppe finden würde.

Aber: Richtung Aachen hellte sich der Himmel etwas auf und es blieb trocken. Schon besser. Plan A war nämlich: Genusswandern. Ohne Sonne? Nicht vorstellbar! Doch offensichtlich hatten wohl alle fest die Daumen gedrückt.

Als ich um 13.30 Uhr an der Unterkunft in Monschau-Mützenich ankam, wurde ich bereits von einer Teilnehmerin erwartet. Kurz darauf trudelten auch die anderen Teilnehmer(innen) ein. Die Zimmer konnten wir schon etwas früher beziehen und um 15.00 Uhr gab's den ersehnten Kaffee und Gelegenheit für ein erstes Kennenlernen.

Es stellte sich heraus, dass bei einem Teil der 'Wanderer' die Vorfreude auf das Wochenende überwog, während einige Neulinge mit 'Bauchschmerzen' angereist waren. Es ist gar nicht so einfach, sich vorzustellen, ein ganzes Wochenende mit unbekanntem Menschen zu verbringen - das erste Beschnuppern: schon mal positiv.

So bummelten wir gegen 17.00 Uhr - jetzt schon mit Sonne und in netter Gesellschaft - durch Monschaus mittelalterliche Altstadt. Das leckere Essen in Monschaus 'Place to be' zerstreute die meisten Zweifel daran, ob es richtig war, teilzunehmen.



weiter...



Schwer zu glauben, dass ausgerechnet wir die mit Abstand lustigste Gruppe im Restaurant waren, auch wenn zwischendurch bei den Erinnerungen und beim Erzählen davon das ein oder andere Tränchen floss. Den späteren Abend verbrachten wir bei Kerzenlicht, gut vorgekühlten Getränken und regem Austausch untereinander in unserer Unterkunft, wo wir einen eigenen, gemütlichen Raum zur Verfügung hatten. Viel zu spät landeten wir in unseren Betten. Sonntagmorgen um halb sieben weckte uns die Sonne. Der traumhafte Blick aus dem Fenster: Während die Täler noch unter den Wolken lagen, schien in Mütznich bereits die erste Morgensonne.

Eine Teilnehmerin erkundete - bereits gestieft und gespornt - schon mal den Ort. Ein feines Frühstücksbuffet um 8.30 Uhr weckte auch die letzten schlafenden Lebensgeister wieder und motivierte zum Aufbruch. Gut gestärkt und nach kurzer, kurvenreicher Anfahrt landeten wir gegen 10.00 Uhr am Startpunkt der Wanderung in Kalterherberg. Zuvor kauften wir beim Bäcker noch frische Brötchen für unser gemeinsames Picknick ein.

Dann gings endlich los: Wandern entlang der Bäche, über Narzissenwiesen, und eine fast unberührte Landschaft. Gegen Ende der Strecke ließen wir uns das Mitbring-Picknick, zu dem jeder etwas beigesteuert hatte, am Fuße des Bieley-Felsens schmecken und genossen das Sonnenbad. Die 'Abenteuerlustigen' ließen sich den Abstecher aufs 'Eifel-Matterhorn' nicht entgehen.

Ein Blick auf die Bilder - und jeder kann sich sicher vorstellen: Wandern macht einfach gute Laune.

Wer jetzt meint, abends seien alle müde ins Bett gefallen, dem sei verraten: Nach dem Umtrunk im Biergarten und dem Abendessen gab's auf ausdrücklichen Wunsch der Teilnehmer(innen) noch
weiter...





eine kleine nächtliche Laufunde auf die höchste Erhebung, den 'Stehling', und zu 'Kaiser Karls Bettstatt', die natürlich probegelegen wurde.

Die abendliche Klön-Runde fiel dann nicht ganz so lang aus wie am Abend zuvor, denn schließlich wollten alle am Sonntagmorgen nach dem Frühstück noch eine kurze Wanderrunde durch's 'Hohe Venn' laufen.

Vielleicht hatte aber auch nur der Schlummertrunk müde gemacht. ;-)

Spätestens beim Frühstück am Sonntagmorgen waren alle wieder topfit und freuten sich auf die nächste Runde über Holzstege durch die Heidelandschaft des Hohen Venns, vorbei an Moortümpeln mit Wollgras, eine wunderschöne kleine Welt für sich. Zum Abschluss gab's dann noch einen Kaffee im nahen Naturparkzentrum, bevor wir uns am Sonntag Nachmittag gut erholt auf den Heimweg machten.



Bedanken möchte ich mich bei allen, die dabei waren.

Ihr habt sehr zum Gelingen dieses Wochenendes beigetragen – jede(r) auf seine Weise und es hat mir sehr gefallen, mit euch unterwegs zu sein.

Zum Herbst kann ich mir ein weiteres Wanderwochenende (wo auch immer) gut vorstellen.

Marie (Mause)



„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben.“

Wilhelm von Humboldt

► Ortsgruppen- & Vereinsworkshop-

Wochenende im März '17



Diesmal fand unser Angebot für alle, die an unserer Vereinsarbeit interessiert sind, bzw. mit dem Gedanken spielen, selbst ein Treffen bei sich vor Ort zu initiieren oder dies bereits getan haben, im Frühjahr statt. Vom 3. bis 5. März 2017 trafen wir uns in Katzwinkel in der Arche Noah Marienberge, wo wir inzwischen alle unsere Veranstaltungen durchführen, weil es uns dort gut gefällt und es verkehrstechnisch aus allen Richtungen relativ gut erreichbar ist.

Teilweise nach sehr weiter Anreise (vom Bodensee bis zum Emsland) und staulastiger Hinfahrt waren wir am Freitagabend um ca. 20 Uhr komplett. Das Abendessen schmeckte dann auch noch kalt und direkt bei einem leckeren Glas Rotwein, denn die meisten hatten sich bereits vor und beim Abendessen so gut unterhalten, dass wir unsere Kennenlernrunde gar nicht mehr brauchten und direkt zum gemütlichen Teil des Abends übergingen. Es gab so viel Gesprächsstoff, dass es sehr spät wurde und die Nacht kurz war.

Neben einigen Büchern zum Thema Trauer hatten wir auf unserem Infotisch auch Bücher ausgelegt, aus denen wir selbst Anregungen, Hilfestellungen, Problembewältigungen, etc. im Umgang mit unseren eigenen Gruppen nutzen. Dazu stellten wir die Materialien vor, die wir für Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung stellen können. Neben unseren Flyern haben wir Namensbuttons, die für die Gruppentreffen genutzt werden können, Plakate mit Infos zum Portal verwitwet.de, zum Verein und zu unseren Veranstaltungen, die z.B. bei den Treffen ausgehängt werden können oder auch blanko für eigene Mitteilungen beschrieben werden können. Fragen derjenigen, die noch ganz am Anfang stehen und Erfahrungen mit seit vielen Jahren bestehenden Gruppen ergänzen sich immer sehr gut und ließen einen regen Austausch zu.

Auch konnten wir uns mit Beamer und Leinwand gemeinsam mit dem umfangreichen Inhalt von verwitwet.de beschäftigen. Wie funktioniert es mit dem Eintrag in die Terminliste, mit der Verknüpfung zum Forumseintrag, wie komme ich in die Liste der bestehenden Gruppen, wie kann ich gezielt registrierte Personen aus meiner Umgebung anschreiben, usw. Oft hörten wir dabei ein „Achso“ oder „Wenn ich das gewusst hätte“, wenn etwas neu entdeckt/erklärt wurde. Da wir alle online waren, konnten wir auch direkt einmal den Chat ausprobieren, was für viele noch ein ganz neues Terrain war.

Das Wetter war wie (fast) immer, wenn wir dort sind, sehr schön und so konnten wir auch die wunderschöne Umgebung draußen genießen. Am Sonntagmittag sind alle müde aber mit vielen Infos im Gepäck und dem Gefühl, dass es sich gelohnt hatte, teilgenommen zu haben, in die verschiedenen Richtungen heimgereist.

Nun freuen wir uns aufs Wiedersehen bei der MV und vielleicht auch beim nächsten Vereins-Workshop-WE, denn vom 1. bis 3. Dezember 2017 werden wir wieder ein solches Wochenende anbieten! Alle, die sich vorstellen können, aktiv unser Vereinsleben mitzugestalten sind herzlich eingeladen: viele Ideen benötigen auch viele Köpfe, Hände, Schultern.

Weitere Infos dazu folgen demnächst in der Terminliste.

Jutta (Maikaefer) & Heike (kiarin)



► 10 Jahre SHG Münsterland

Oder: Wie sich aus einer persönlich äußerst schwierigen Situation Hilfestellung für andere Menschen entwickeln lässt...

Als mein Mann 2004 verstarb, funktionierte ich mit drei schulpflichtigen Kindern im Alltag irgendwie weiter und versuchte jeden Tag neu, alle anstehenden Aufgaben zu erledigen.

Nach einigen Monaten entdeckte ich im Internet verwitwet.de und irgendwann fuhr ich zu einem Gruppentreffen nach Essen. Dies war ein so ansprechender Nachmittag mit tollen Gesprächen und vor allem Menschen, die von sich erzählten als würden sie aus *meinem* Leben berichten. Ich fühlte mich angenommen, verstanden und ganz einfach 'normal' in dieser Runde. Im Laufe der Zeit fuhr ich dann auch noch einmal zu einer weiteren Gruppe und zu einem Stammtisch. Überall waren meine Erfahrungen ähnlich und auf dem Rückweg dachte ich oft: Schade, dass es so eine Gruppe nicht in meiner Wohnnähe gibt.

2007 machte ich mich erstmals mutig auf den Weg zur Mitgliederversammlung des Vereins und war auch dort erstaunt, wie schnell ich mit so vielen fremden Menschen ins Gespräch kam und überhaupt nicht das Gefühl aufkam, die 'Neue' zu sein. Dort erfuhr ich dann auch, dass der Verein Unterstützung anbietet bei Neugründung von Gruppen und regelmäßigen Austausch sowie Anregung in Workshop-Wochenenden.

Das motivierte mich so, selbst ein Treffen an meinem Wohnort für junge Verwitwete zu organisieren, dass ich mich direkt auf den Weg machte, einen Raum zu finden. Schnell erhielt ich die Zusage für einen Raum in unserem Pfarrheim. Ich formulierte einen Einladungstext, den Oliver an mögliche Interessierte aus meinem PLZ-Gebiet, die bei verwitwet.de registriert waren, verschickte.



Im November 2007 trafen wir uns an einem Sonntagmittag mit zehn Frauen und Männern aus den unterschiedlichsten Orten der näheren und weiteren Umgebung und unsere Gespräche waren auch hier ganz schnell sehr offen und vertrauensvoll, so dass für alle am Ende klar war, dass wir diese Treffen regelmäßig fortführen wollten.

Seitdem findet an jedem dritten Sonntag im Monat in Dülmen unser offenes Treffen statt. Wir beginnen mit einer großen gemeinsamen Gesprächsrunde, meist zu einem bestimmten Thema, und gehen dann bei Kaffee und meist auch Kuchen über in den gemütlichen Teil des Nachmittags. Da wir bei den Treffen ca. 20 bis 30 Personen sind, manchmal auch noch Kinder dabei sind, ergeben sich viele kleine Gesprächsrüppchen. Mittlerweile gibt es einige private

weiter...



neue Freundschaften und auch neue Paare haben sich bei uns gefunden. Regelmäßige Wandertermine, Kinobesuch und andere Ausflüge mit mehreren aus der Gruppe sind nebenher entstanden.

Jeweils im Sommer und Winter gestalten wir unsere Treffen mit Grillen und Weihnachtsbuffet in besonderer Weise. Es vergeht kaum ein Treffen, an dem nicht jemand neu dazu kommt. Und weil es so viele Menschen sind, die sich mit unserer Gruppe verbunden fühlen, aber natürlich auch nicht alle jedes mal kommen können, gab es bisher noch nie die Situation, dass die Gruppe zu groß war.

Alles in allem freue ich mich auch jetzt noch im zehnten Jahr, dass ich mich damals getraut habe, diesen Schritt zu machen. Inzwischen ist es für mich eine schöne neue Aufgabe geworden und natürlich habe auch ich viele nette Menschen kennen gelernt, die mein Leben sehr bereichern.

In all diesen Jahren habe ich immer wieder an Veranstaltungen (Mitgliederversammlung, Workshop-Wochenende) über verwitwet.de teilgenommen und mich dadurch auch jedes Mal unterstützt gefühlt.

Und seit einigen Jahren habe ich nun auch selbst die Aufgabe im Vorstand des Vereins übernommen, andere bei der Gründung eines Stammtisches oder einer Selbsthilfegruppe mit Infos und verschiedenen Hilfen zu unterstützen.

Heike (kiarin) :-)



Mehr zu Heike und die Kontaktmöglichkeit findet Ihr auch hier:

<http://verwitwet.de/baseportal/ev/ueberuns&TitelId=306>

► TrauerWochenenden '17 in Katzwinkel

Rückblick Februar 2017: 'Die Insel der Trauer' gegen Sprachlosigkeit

*Alles wirkliche Leben ist Begegnung.
(M. Buber)*

Im Februar 2017, bei unserem achten 'Insel-der-Trauer-Wochenende', gab es wieder wunderbare Begegnungen, die einen tiefen und ehrlichen Austausch möglich machten. Ein Wochenende voller persönlicher Geschichten, Denkanstöße, Impulse, Anregungen... wie immer ein jeder das ausdrücken mag – im Forum finden sich dazu die folgenden Rückmeldungen:



- „Eine Begegnung mit offenen und wunderbaren Menschen. Das Gefühl zu haben, auch mal so was wie ein wenig Glück zu verspüren. Sogar auch mal zu lachen, bei mir das erste mal seit fast sechs Monaten. All das ist dieser tollen Gruppe zu verdanken. Ich könnt' Euch glatt adoptieren!“
- „Ich habe ein großes Päckchen Ballast in Katzwinkel zurückgelassen, bin mit neuer Kraft im Gepäck wieder nach Hause gefahren.“
- „Ja, das war im wahrsten Sinne des Wortes „Eine Insel für meine Trauer“. Die Trauer zulassen können - ohne Bedingungen und Zwänge – völlig losgelöst von sämtlichen Alltagsverpflichtungen!“
- „Es war ein erfüllendes, mit vielen Emotionen gefülltes Wochenende, das uns alle ein Stück weiter brachte auf unserem Weg durch die Trauer.“
- „Es war ein tolles Wochenende. Ich bin wunderbaren Menschen begegnet, es gab viel Raum zum Reden, Trauern, Nachdenken, Weinen UND Lachen – und ich habe sehr viel Kraft, Zuversicht und Inspiration für meinen weiteren Weg mit nach Hause genommen.“



Es freut uns sehr, wenn unsere 'Insel der Trauer' wieder Mut und Kraft zum Weitermachen gibt. Auch für uns sind es immer wieder tolle Begegnungen, die uns sehr berühren. So viel Offenheit und Vertrauen sind Geschenke, für die auch Heike und ich sehr dankbar sind.

Wir können euch die Trauer nicht abnehmen – was wir können ist, eine Möglichkeit zu bieten, sich in kleinem Kreis persönlich auszutauschen und Worte zu finden für den Schmerz, der so allgegenwärtig ist. Passend dazu schreibt Dorothee Sölle:

„Der erste Schritt der Überwindung ist... eine Sprache zu finden, die aus dem unbegriffenen und stumm machenden Leiden herausführt, eine Sprache der Klage, des Schreies, der Schmerzen, die wenigstens sagt, was ist.“

Herzlichen Dank für euer Vertrauen von
Jutta (Maikafer) & Heike (kiarin)

weiter...



Ausblick: 3. - 5. November 2017: 'Eine Insel für meine Trauer'

Im November 2017 wird bereits zum neunten Mal unsere „Insel der Trauer“ stattfinden. Wir werden uns wieder in der Arche Noah Marienberge in Katzwinkel – ein schönes Haus mitten im Grünen zwischen Siegerland und Westerwald – begegnen dürfen.

*„In der Gruppe merkt man,
dass man eben nicht alleine ist
mit dem Kummer um den Verlust des Partners.“*



Auch das ist ein Satz, den wir immer wieder hören dürfen.

Für fast alle ist es eine neue und gänzlich unerwartete Erfahrung, dass so viel gegenseitiges Verständnis einfach selbstverständlich ist und man sich und seine schweren Gedanken nicht ständig erklären muss.

Unsere 'Inseln' bieten immer wieder ein Wochenende lang Raum für Dich & Deine Trauer:

Erfahren, dass es 'DEN' richtigen Weg, mit der Trauer umzugehen, gar nicht gibt. Sondern dass es darum geht, Verständnis für sich und Vertrauen in den ganz persönlichen Trauerweg zu entwickeln.

Und neben der Erfahrung, eventuell die erste 'Reise' allein zu unternehmen oder auch das erste Mal wieder zu lachen, kann das Miteinander an so einem Wochenende helfen, einen Erfahrungsschatz mit heimzunehmen, der im eigenen Alltag unterstützt und motiviert.

Mehr Informationen zur Veranstaltung und das Anmeldeformular gibt es hier:
<http://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=867>



► **Veranstaltungshinweise** Termin-Überblick ab 7-2017

- 14. bis 16. Juli '17: jv-Geburtstags-Feier mit MV in Katzwinkel-Elkhausen
- 19. August '17: VS in Dülmen - offen für Interessierte
- 30. September bis 3. Oktober '17: TeenTreffen Nord in Idingen
- 3. bis 5. November '17: Trauer-Wochenende 'Insel' in Katzwinkel-Elkhausen
- 1. bis 3. Dezember '17: Ortsgruppen- & Vereins-Workshop in Katzwinkel-Elkhsn.

im Detail:

► **jv-5-Jahres-Feier mit Mitgliederversammlung - Juli 2017**

Achtung: Die uns zur Verfügung stehenden Unterkünfte sind komplett ausgebucht!

jung verwitwet e.V. Mitgliederversammlung 20'17
verwitwet.de 14.-16. Juli * in Katzwinkel

Derzeit ist eine Anmeldung nur noch als Tagesgast möglich (oder Ihr besorgt euch selbst eine Unterkunft in der Nähe...)

Mehr Infos zu dieser Veranstaltung unter folgendem Link:

<http://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=862>

► **TeenTreffen-Nord in Idingen - September/Oktober 2017**

nur noch
2 Plätze frei
nu aber fix...
;-)

& jung verwitwet e.V. bieten an :
TeenTreffen-Nord 30.9.-3. Oktober '17

Mehr Infos und Anmeldeöglichkeit zu dieser Veranstaltung unter folgendem Link:

<http://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=876>

► **Trauer-Wochenende in Katzwinkel - für jung Verwitwete - November 2017**

verwitwet.de & jung verwitwet e.V. bieten an :
Trauerwochenende 3.-5. November '17
'Eine Insel für meine Trauer'
Katzwinkel-Elkhausen

Mehr Infos und Anmeldeöglichkeit zu dieser Veranstaltung unter folgendem Link:

<http://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=867>

► **Ortsgruppen- & Vereins-Workshop-Wochenende in Katzwinkel - Dezember 2017**

Ortsgruppen- & Vereins-Workshop
01.-03. Dezember '17
Sei dabei - gestalte mit!

Mehr Infos und Anmeldeöglichkeit zu dieser Veranstaltung demnächst in der Terminliste...

© Marie-Thérèse Schins
www.marie-therese-schins.de

'Gegen die Angst'

Buchrezension

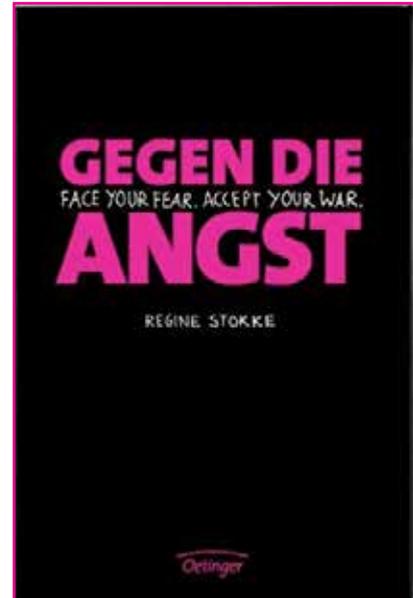
Ein tiefschwarzer Buchumschlag mit dem pinkfarbenen Titel 'Gegen die Angst' zu einem leuchtenden Inhalt. Passt all das zusammen?

Regine Stokke, die norwegische Autorin, wurde nur 18 Jahre alt. Sie erfuhr von ihrer letztendlich unheilbaren Krebskrankheit, einer besonderen Form von Leukämie, mit 17 Jahren. Und fasste sofort den Entschluss, gegen ihre Ängste zu schreiben. Dabei schrieb sie ein Tagebuch für sich, aber auch für die Öffentlichkeit: Eine Blog-Fassung, die sie ins Internet stellte.

Die Resonanz in Norwegen war umwerfend und half Regine, die Hoffnung auf eine eventuelle Genesung nicht zu verlieren. Die Ehrlichkeit, laut und leise mit sich und dem tödlichen Krebs umzugehen und zu hadern, ist schier unglaublich. Das kurze, intensive Leben der jungen Frau wurde von ihr mit großer Weisheit, inniger Liebe zum Leben, verblüffender Offenheit und dem zähen Durchhalten von unerträglichen Schmerz- und Leidensphasen in eindringlichen Texten vermittelt. Niemals rutschte sie dabei ins Larmoyante, Voyeuristische oder gar in Selbstmitleid ab. Bis zum Schluss gab Regine unendlich viel von ihrem starken, liebenswerten Charakter weiter, so viel, dass es manchmal schwer auszuhalten ist, fast weh tut.

Ein großartiges, mutmachendes Tagebuch, mit Regines Fotos illustriert und ergänzt mit einer Auswahl von Antworten aus dem Internet, sowie einem Abschiedstext der Mutter und jüngeren Schwester nach ihrem Tod.

Nicht nur junge Menschen, sondern auch all jene, die aus Langeweile oft nichts mit sich und ihrem Leben anzufangen wissen, bräuchten beispielsweise nur diesen einen Satz zu lesen: *"Das Leben ist so zerbrechlich. Man geht davon aus, man wäre unsterblich. Leider stimmt das nicht."* Regines Buch sollte Pflicht- und Vorleselektüre in Oberstufen werden. Ein dunkler Umschlag, gewiss, aber ein aufwendiges, liebevoll gestaltetes, kleines, buntes, strahlendes und tröstlich geschriebenes Kunstwerk, das vom Layout her viel Courage und Fleiß verlangte und für mich neben 'Superhero' von Anthony McCarten, 'Durch den Spiegel, in einem dunklen Wort' von Jostein Gaardner und 'Oscar und die Dame in Rosa' von Eric-Emmanuel Schmitt zu den Highlights über Abschied-Nehmen und Sterben gehört.



- "Gegen die Angst"**
Regine Stokke (Autor),
Nina Hoyer (Übersetzer)
- Hamburg: Oettinger 2012
 - 267 S. ● € 15,40
 - ab 13 Jahren

„Menschen treten in unser Leben und begleiten uns ein Stück.

Manche bleiben für immer,

denn sie hinterlassen Spuren in unseren Herzen.“

(Verfasser unbekannt)

Die Geschichte von den Wasserkäfern & der Libelle

Eine Erzählung vom Aufbrechen und Ankommen

Am Boden eines kleinen ruhigen Teiches lebte eine Gemeinschaft von Wasserkäfern. Es war eine zufriedene Gemeinschaft, die dort im Halbdunkel lebte und damit beschäftigt war, über den Schlamm am Boden des Teiches hin und her zu laufen und nach und nach etwas Nahrung zu suchen.

Immer wieder bemerkten die Wasserkäfer jedoch, dass der eine oder andere von ihnen anscheinend das Interesse daran verlor, bei ihnen zu bleiben. Er klammerte sich dann an einen Stängel einer Teichrose und kroch langsam daran empor bis er verschwunden war. Dann wurde er nie wieder gesehen.

Eines Tages, als dies wieder geschah, sagten die Wasserkäfer zueinander: „Da klettert wieder einer unserer Freunde den Stängel empor. Wohin mag er wohl gehen?“ Aber obwohl sie genau zuschauten, entschwand auch dieses Mal der Freund schließlich aus ihren Augen. Die Zurückgebliebenen warteten noch eine lange Zeit, aber er kam nicht zurück. „Ist das nicht merkwürdig?“, sagte der erste Wasserkäfer. „War er denn hier nicht glücklich bei uns?“, fragte der zweite. „Wo er jetzt wohl ist?“, wunderte sich der dritte. Keiner wusste eine Antwort. Sie standen vor einem Rätsel. Schließlich berief der Älteste der Käfer eine Versammlung ein. „Ich habe eine Idee“, sagte er. „Der Nächste, der von uns den Teichrosenstängel empor klettert, muss versprechen, dass er zurückkommt und uns erzählt, wohin er gegangen ist und warum.“ „Wir versprechen es“, sagten alle feierlich.

Nicht lange danach an einem Frühlingstag, bemerkte genau der Wasserkäfer, der den Vorschlag gemacht hatte, dass er dabei war, den Teichrosenstängel empor zu klettern. Höher und immer höher kletterte er. Und dann, noch bevor er wusste, was ihm geschah, durchbrach er die Wasseroberfläche und fiel auf ein großes, grünes Teichrosenblatt.

Als der Wasserkäfer wieder zu sich kam, blickte er verwundert um sich. Er konnte nicht glauben, was er da sah. Alles war ganz anders und auch sein Körper schien auf merkwürdige Art verändert. Als er ihn neugierig zu betrachten begann, fiel sein Blick auf vier glitzernde Flügel und einen langen Hinterleib, die nun anscheinend zu ihm gehörten. Noch während er sich über seine ungewohnte Form wunderte, spürte er ein Drängen, die Flügel zu bewegen. Er gab dem Drängen nach, bewegte seine Flügel - und plötzlich, ohne zu wissen wie, befand er sich in der Luft.

Der Wasserkäfer war eine Libelle geworden. Auf und ab, in engen und großen Kreisen, bewegte sich die neugeborene Libelle durch die Luft. Sie fühlte sich wunderbar in diesem so ganz andersartigen Element. Nach einiger Zeit ließ sie sich auf einem Blatt zum Ausruhen nieder.

In diesem Moment sah die Libelle hinunter ins Wasser. Und da waren ihre alten Freunde, die anderen Wasserkäfer, die hin und her liefen am Boden des Teiches. Jetzt erinnerte sich die Libelle an ihr Versprechen. Ohne lange zu überlegen, stürzte sich die Libelle hinab, um ihren alten Freunden zu berichten. Aber sie prallte an der Oberfläche des Wassers ab.

„Ich kann nicht zurück.“ sagte sie traurig. „Zwar habe ich es versucht, aber ich kann mein Versprechen nicht halten. Und selbst wenn ich zurück könnte, kein einziger meiner Freunde würde mich in meinem neuen Körper erkennen.“ Und nach einigem Nachdenken wurde ihr klar: „Ich muss wohl warten, bis sie ebenfalls Libellen geworden sind. Dann wissen sie selbst, was mir widerfahren ist und wohin ich gegangen bin.“

Und damit flog die Libelle glücklich empor, in ihre wunderbare neue Welt aus Licht und Luft.

(Verfasser unbekannt)



**Gedanklich und im Herzen mit euch verbunden –
euer verwitwet.de /jung verwitwet e.V. - Team :-)**

**Spendenkonto:
jung verwitwet e.V.
EKK Kassel**

IBAN DE36 5206 0410 0004 0056 51
BIC GENODEF1EK1