

jung verwitwet e.V.
verwitwet.de

Ausgabe X - Juli 2018

newsletter



Titelbild: 'Verbindung von Herzen'

*Berichte · Informationen · Aktuelles und mehr - rund um
das InternetPortal verwitwet.de und jungverwitwet.de e.V.*



- ▶ 15 Jahre Gruppe 'jung verwitwet' in Essen
- ▶ Was die Mitgliederversammlung 2017 mit der Sonne von Kühlungsborn zu tun hat...
- ▶ Rückblick I: 'Katzwinkel' oder 'Ich fahre in den Westerwald'
- ▶ Rückblick & **Ausblick: Teen-WE '17 + '18'**
- ▶ Rückblick II: Etwas gegen die Einsamkeit
- ▶ Einblick(e) in die MV 2018
- ▶ Veranstaltungshinweise 2018/19
- ▶ Trauer. Begleitung. Leben. Infos zur Ausbildung im 'TTA'
- ▶ Ausblick: Relaunch verwitwet.de
- ▶ (Lebens-) Inventur - 'Pläng!'



▶ 15 Jahre Gruppe 'jung verwitwet' in Essen

'Lebenslänglich' oder 'Der Felsbrocken'

*Trauer ist wie ein großer Felsbrocken.
Wegrollen kann man ihn nicht.
Zuerst versucht man, nicht darunter zu ersticken,
dann hackt man ihn Stück für Stück kleiner
und den letzten Stein steckt man in die Hosentasche
und trägt ihn ein Leben lang bei sich.*

Autor unbekannt

Dieser Text steht seit Januar 2003 für die Essener Gruppe für jung verwitwete Menschen. Ein Treffpunkt, an dem wir unseren Trauerbrocken gemeinsam anschauen und ‚kleiner arbeiten‘. Über 300 Teilnehmer habe ich in dieser Zeit kennen gelernt und manchmal auch wieder völlig aus den Augen verloren. Am Sonntag, den 28. Januar 2018 haben sich über 50 aktuelle und ehemalige Teilnehmer*innen in Essen zu einem Kaffeetrinken getroffen. Schon bei der Vorbereitung unseres ‚Jubiläums‘ hat die Gruppe viel Freude gehabt.

Es war ein Rückblick auf 15 intensive Jahre – diese Zeit steht für gemeinsames Weinen und mindestens ebenso viel gemeinsames, wieder erlerntes Lachen, tiefe und alberne Gespräche, gemeinsames Schweigen, weil es nicht immer passende Worte gibt - für wunderbare und intensive Begegnungen, viele Ereignisse, die eine Gruppe prägen und zusammenschweißen. Wir mussten in den Jahren mehrfach umziehen und manchmal war das auch mit viel Stress und Ärger verbunden. Nun haben wir aber wieder eine Heimat im Mehrgenerationenhaus in Essen gefunden.

weiter...

Es gab traurige Momente, die unsere Gruppe aushalten musste, als viele von uns zu einer Beerdigung eines Teilnehmers gingen oder vom Suizid eines anderen Teilnehmers erfuhren. Manchmal ist es auch schwer, die Erfahrungen anderer auszuhalten, wenn es um die Todesumstände oder schwerwiegende persönliche Umstände geht.

Aber auch schöne Erfahrungen durften wir bisher machen; in der Gruppe haben sich etliche Paare gefunden – so auch Armin und ich (in diesem Jahr 13 Jahre verheiratet). Ein Paar hat Nachwuchs bekommen und ich nenne die kleine Jana immer unser ‚Gruppenbaby‘ – ich freu‘ mich halt so doll darüber.

Zusammengefunden durch die Trauer um einen geliebten Menschen erleben wir also gemeinsam, dass Trauerfälle, Hochzeiten und Geburten, Trauer und Freude immer Bestandteil unseres Lebens bleiben und wir weiterhin das Akzeptieren und Loslassen von hinderlichen Verhaltensweisen lernen.

Ich kann nur immer wieder betonen: Für mich ist diese Gruppe ein wertvoller, funkelnder Mosaikstein in meinem Bilderrahmen des Lebens geworden.

Jutta (Maikaefer)

Was die Mitgliederversammlung 2017 mit der Sonne von Kühlungsborn zu tun hat...

Eine Mutter & eine Tochter berichten -

Die Mutter: Die letzten Jahre waren echt anstrengend, immer was los bei uns. Von Baustellen im und am Haus, zu Krankheiten bis hin zum Tod lieber Menschen. Letzten Herbst war ich dann auch noch gesundheitlich auf meiner Couch ‚gefesselt‘, samt auslaufendem Arbeitsvertrag und größer werdenden Depressionen. 3 Kinder, 2 Pflegehunde und keine Sonne in Sicht.

Als es dann nach einer OP doch endlich bergauf ging und ich einen neuen Job in Aussicht hatte, kam mein Vater mit Gehirnblutung einen Tag vor Heiligabend ins Krankenhaus und erst Ende Januar wieder raus. Er baute immer mehr ab, kam noch dreimal ins Krankenhaus und wurde von seinen Qualen im Juni erlöst. Dieser Verlust und der neue Berufsweg, für den ich viel lernen musste, mehr Stunden machte als vorher (und das) auf Schichten, kostete mich doch ganz schön viel Kraft. Eigentlich hatte ich mich auf den ersten Urlaub seit Jahren, der nach der MV mit meinen beiden jüngeren Kindern stattfinden sollte, gefreut. Doch aufgrund der finanziellen Belastung durch die Beerdigung konnte ich diesen streichen (hatte noch nichts gebucht). Die Kinder hatten noch den Trost, ihre Cousine in Norwegen zu besuchen und ich, mich wie immer auf die Mitgliederversammlung zu freuen.



weiter...

14. Juli 2017, ich fahre nach Katzwinkel. Im Gepäck den Stress der letzten Monate, Trauer um meinen Vater, den ich dienstags zuvor beerdigt habe und – wie immer zu spät. Mitgliederversammlung, mein persönliches Highlight jedes Jahr, ich freue mich einfach, immer wieder dabei zu sein und zwei Tage dem Alltag mit drei Kindern zu entfliehen. Im Auto lass‘ ich meinen Tränen noch einmal den Lauf, höre immer wieder die CD, die ich für die Bestattung meines Vaters hatte. Meine Gedanken sind bei meiner Freundin und ihrem Mann, die früh sterben mussten, einer Bekannten, meinem ebenfalls kürzlich verstorbenen Onkel, meinem Vater und natürlich auch bei meinem Mann. Lasse der Trauer nochmals ihren Raum, freue mich jedoch auch, weil ich auf dem Treffen durch die Persönlichkeiten dort immer Kraft tanke. Endlich angekommen, freue ich mich, liebgewordene Gesichter wieder zu sehen, einen schönen Abend zu haben und mit Vorfreude auf den folgenden Tag sehr müde ins Bett zu fallen.

Samstag lerne ich dann auch neue MV-Besucher/Mitglieder mit guten Gesprächen näher kennen. Unsere Mitgliederversammlung ist wie jedes Jahr, angenehm, locker, fröhlich und dies, ohne dass die Ernsthaftigkeit unseres Vereines verloren geht. Für mich gilt das Motto 'unser Verein, mein Verein, mein virtuelles Zuhause', auch wenn ich nicht mehr so oft da bin wie früher. Zum Nachmittag brauche ich dann ein wenig Abstand und ziehe mich zurück. Der Abend unserer Vereins-Geburtstagsfeier ist einfach herrlich. Toller Raum, schön hergerichtet, tolle Musik, leckerer Eierlikör, tolle Gespräche, Kinder und eine grillende Corinna. Nicht zu vergessen, die Wunderkerzen am Baum, auch mal die Stille am Grill, das Fotofass. Doch ganz besonders rührt mich, dass die jungen Mütter unter uns ausgelassen feiern können und einfach sein dürfen, wie es ihnen in dem Moment gut tut.

Am nächsten Tag lerne ich ich wieder viele Ansichten kennen, beschließe, meine Jüngste zur nächsten MV eventuell mitzubringen und bin auch etwas wehmütig. Denn diese Mitgliederversammlungen sind immer etwas Besonderes. Man ist in einem Kreis von Menschen – die einen kennt man schon, die anderen lernt man erst kennen – und doch ist eine gewisse Harmonie und Vertrautheit da, die einzigartig ist. Auf dem Heimweg laufen wieder Tränen, doch es sind Tränen der Freude, weil es wieder ein besonderes Wochenende war und ich Kraft tanken konnte. Kurz nach Hause und dann weiter zum Geburtstag meiner Freundin. Dort erhalte ich dann eine Nachricht, die mich zu Tränen rührt – ja ich bin eine Heulsuse (lach) und ich steh‘ dazu – eine Nachricht, die mir zeigt, wieviel Wärme in unserem Verein ist:

- ▶ *„Hallo Anja, hier ist Corinna: 'Pack den Badeanzug ein, nimm dein kleines Töchterlein und dann geht es an die Ostsee!' Und natürlich nicht nur mit dem kleinen Töchterlein, sondern mit zwei oder drei Kindern! Ich wollte doch schon längst mal die Fewo für jung verwitwet kostenlos anbieten! Das ist die Gelegenheit. Die Wettervorhersage ist gut für die kommende Woche – Montag ab 17 Uhr ist die Fewo bereit.“*

Nachdem ich mich wieder etwas gefangen habe, spreche ich das kurz mit meiner Großen ab – was Urlaub betrifft war ich noch nie so spontan und noch weniger mit Kindern – und sage zu. Als ich meinen beiden anderen Kindern davon berichte, schenkt mir die Mittlere immer wieder ein Lächeln vor lauter Freude, das man nicht beschreiben kann...

Am nächsten Tag packen, noch das ein oder andere organisieren und ab nach Kühlungsborn! :)

weiter...



Nach einer langen Fahrt kommen wir endlich spät am Abend an, und Corinna begrüßt uns ungefähr mit den Worten: „Hallo, ich trag' euch die Koffer hoch, und dann könnt ihr noch zum Strand, die Abendsonne begrüßen.“ Das tun wir dann nicht nur, nein, wir genießen das so richtig...

Die Tage in Kühlungsborn gehen viel zu schnell vorbei, tagsüber sind wir immer bei schönem, nicht zu heißem Wetter unterwegs oder am Strand und abends in der gemütlichen Wohnstube unserer Ferienwohnung. Wir lernen den schönen Ort kennen und ich Corinna mal privater. Was für eine Persönlichkeit. Ich bewundere sie für etwas, wofür ich wohl noch Jahre brauche, um es umsetzen zu können. Sie nimmt sich in ihrem Leben den Raum, den sie braucht, und kann unterscheiden, welche Verpflichtungen gerade wichtig sind oder nicht. Jeden Tag versucht sie ausklingen zu lassen, indem sie, wenn es irgend möglich ist, mit ihren liebsten Menschen noch den späten Nachmittag oder Abend am Strand verbringt. Sie grillt sogar für uns und lädt uns zu einem einzigartigen Picknick mit ihren Lieben am Strand ein. Wir genießen den herrlichen Sonnenuntergang in der angenehmen, warmherzigen Gruppe. ... Am Freitag reisen wir mit dem Wissen ab, hier nicht das letzte Mal gewesen zu sein. Wir durften Kraft tanken an der Sonne von Kühlungsborn.



Für Insider: Köln, Dülmen, Dortmund mit Hagen, und ich weiß jetzt auch, wo Kühlungsborn liegt... ;) liebe Grüße –

Anja (freund95)



Die Tochter: Es war letztes Jahr etwa März, als meine Mutter mir davon erzählte, dass wir endlich mal wieder für ein paar Tage in den Urlaub fahren könnten, ich freute mich schon riesig. Leider gibt es aber manchmal Schicksalsschläge im Leben, die nicht unbedingt vorhersehbar sind. So wie bei uns: Mein Opa starb. Und damit auch der Traum, in den Urlaub zu fahren. Ich war enttäuscht, als meine Mutter meinte, dass das Geld nicht reicht, weil die Beerdigung sehr viel kostet. Naja gut, dachte ich, muss ich jetzt wohl hinnehmen. Ein paar Wochen vergingen, und meine Mutter fuhr zur Mitgliederversammlung in den Westerwald. Als sie am Sonntag wieder da war, bekam sie am Abend eine Nachricht von einer netten Frau namens 'Corinna'. Corinna besitzt zwei Ferienwohnungen in Kühlungsborn, nahe Rostock an der Ostsee. Meine Mutter muss ihr wohl erzählt haben, dass wir in den Urlaub fahren wollten, dies aber nun nicht mehr ginge. Daraufhin bot uns Corinna eine ihrer Ferienwohnungen von Montag bis Freitag kostenlos an.

Spontan nahm meine Mutter das Angebot an, und wir packten unsere Koffer; ich freute mich riesig. In Kühlungsborn angekommen, lernte ich nun auch Corinna persönlich kennen – sie ist wundervoll. Sie weiß einfach, was Leben bedeutet: Nach ihren wichtigen Verpflichtungen, wie ihre Arbeit und ihre beiden Ferienwohnungen, kommt nämlich der Strand! Sie ist jeden Tag am Strand und genießt das Leben. Und genauso macht man es richtig – das Leben genießen! Die Ferienwohnung war ein Traum, und ich hatte fünf traumhafte Tage in Kühlungsborn. Ich bin Corinna sehr dankbar, dass sie uns so spontan und so liebevoll aufgenommen hat und wir doch noch in den Urlaub konnten.

Janyce (14)

► 'Katzwinkel' oder 'Ich fahre in den Westerwald'

*Erfahrungsbericht vom Trauerwochenende
'Eine Insel für meine Trauer'*

Ich habe mich also angemeldet. Lange habe ich mit mir gekämpft, ob ich hinfahre oder nicht. Ich wollte schon im letzten Jahr hinfahren, hatte mit Interesse davon im Forum gelesen, aber ganz ehrlich: Ich habe mich nicht getraut.

Dann habe ich vor ein paar Wochen eine Mail bekommen, es seien noch freie Plätze da, und auf einmal kam mir das wie ein Wink von oben vor. Also habe ich mich jetzt spontan angemeldet. 'Eine Insel für meine Trauer'. Was das zu bedeuten hat, da fehlt es mir wirklich an der Vorstellung. Ich will die Trauer bearbeiten und ein wenig Erholungswochenende draus machen. Neue Leute kennenlernen.

Einen Tag zuvor bin ich aufgereggt, will mich fast drücken, absagen, „ich bin krank“. Aber ich mache es nicht, ich packe meine Reisetasche. Am Tag meiner Fahrt gehe ich schon auf dem Zahnfleisch. Zuviel zu tun die letzten Wochen auf der Arbeit, zuhause und überhaupt. Für alles alleine zuständig zu sein, das kostet Kraft, Zeit und Nerven. Die Fahrt nach Katzwinkel habe ich vorher gründlich recherchiert. Mit dem Zug geht es problemlos, selbst vom Bahnhof würde ich abgeholt werden. Aber ich brauche den Zug gar nicht zu nehmen. Ich werde Teil einer Fahrgemeinschaft. Alles vorab perfekt organisiert und begleitet durch netten E-Mail-Kontakt. Meine Gruppenleitung, zwei andere Frauen und ich sind das Gespann aus dem Norden. Zeitig fahren wir los. Die Gespräche während der Fahrt plätschern angenehm vor sich hin. Die Autobahn, das zweite Zuhause meines verstorbenen Mannes, zieht so an mir vorbei. Namen von Orten, an denen er war, nie mehr sein wird, rauschen nur so an mir vorbei. Die Landschaft verändert sich, und nach knapp vier Stunden sind wir im Westerwald. Eine steile, kurvenreiche Straße schlängelt sich in die Höhe und dann sind wir da. Es erscheint mir wie ein Ort am Ende der Welt. Eine bezaubernde Umgebung und Ruhe. Die totale Stille. Katzwinkel. Arche Noah. Das passt.

Alles hier ist freundlich, hell, aufgeräumt. Ich lerne Jutta kennen und bin überwältigt von ihrer Freundlichkeit. Habe bei ihr, ebenso wie bei meiner Gruppenleitung Reinhild, das Gefühl, sie schon ewig zu kennen. Ich fühle mich wohl und entspannt. Nach und nach treffen die anderen Teilnehmer ein. Eins ist uns allen auf den ersten Blick gleich: Wir sind unsicher. Wir wissen nicht, was uns erwartet, und wissen nicht, auf wen wir treffen. Und das verbindet. Es ist von Anfang an ein unsichtbares Band spürbar. Wir sind Fremde und sind uns doch verbunden. Das gemeinsame Schicksal verbindet uns. Nimmt Hemmungen und Ängste. Der erste Abend ist Kennenlernen. Und es geht los. Die Tränen fließen. Bei dem einen sehr schnell, weil zu lange zurückgehalten. Bei dem anderen später. Ich schäme mich nicht zu weinen. Ich wundere mich nur, wo sie herkommen, all diese Tränen.

weiter...



Wir arbeiten dieses Wochenende an der Trauer. Jutta und Reinhild sind unsere Pfeiler. Wir zünden Kerzen an, und es wird warm und hell. Wir gedenken, wir weinen und erinnern. Es ist kein Klischee, Trauerarbeit ist in der Tat Arbeit. Es ermüdet, es macht erschöpft. Und es befreit. Es nimmt den Druck auf der Brust, es löst die Barrikaden in deiner Seele. Und diese Menschen, die man nie zuvor gesehen hat, die tragen dich durch das Tal deiner Trauer. Unmengen an Taschentüchern werden gereicht, Hände, die mich auf einmal halten, eine Umarmung. Ich bin nicht alleine.

Die Stunden verfliegen nur so, dort oben in Katzwinkel. Die Mahlzeiten sind begleitet von unseren Gesprächen, es werden Lebensgeschichten erzählt. Es entsteht unheimlich viel Nähe. Einfach so.

Jeder wird so genommen, wie er ist. Keiner ist hier besser oder schlechter. Es gibt kein richtig oder falsch. Die Einzigartigkeit eines jeden vollkommen selbstverständlich. Jutta und Reinhild haben uns in der Tat eine Insel für unsere Trauer geschaffen, und als wir am Sonntag diese Insel wieder verlassen, da sind wir traurig. Da will keiner so recht wieder gehen.

Viele Erkenntnisse habe ich gewonnen. Die Trauer braucht ihren Raum. Sie hat es verdient, gefühlt zu werden, und sie sollte gelebt werden. Tränen erleichtern die Seele, und darüber sprechen, was uns das Herz zerrissen hat, das tut so gut. Und wir sind nicht alleine. Wir sind

verbunden, alle miteinander.

In den Stunden, in denen mich nun meine Trauer packt und ich weine, da denke ich an Katzwinkel und all diese Menschen, denen es irgendwo da draußen genauso geht.

Und dann bin ich wieder hier auf meiner eigenen Insel der Trauer.

Und auch wenn ich dann alleine bin, so weiß ich, dass ihr da draußen seid und wir alle verbunden sind.

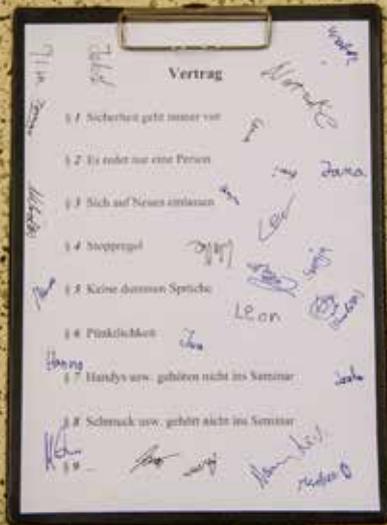
Kerstin (Kerstin287)



„Trauern ist nicht das Problem, trauern ist die Lösung.“

Verena Kast

► **TeenTreffen 2017** - Raum&Zeit zum Teilen besonderer Erlebnisse...
auf dem Jugendhof Idingen





- ▶ Mehr Ansichten von den bisherigen jung verwitwet e.V. Teen-Treffen gibt es in der Fotogalerie von verwitwet.de unter folgendem Link:

<https://verwitwet.de/baseportal/portal/fotos>

(und dann Teen-Nord 2016, ...2015 etc. anklicken...)

Rückblick '17 & Ausblick '18:

▶ **TeenTreffen '18 vom 13.-16. September** und
auf dem Jugendhof Idingen

Noch
Plätze frei!

**Infos und
Anmeldung
für Kids von
10 - 18** Jahren

click hier ↘

- ▶ <https://www.verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=902>

- ▶ oder auch 'fonisch' unter 0173 - 9004757 bei Marie Ridder (Marie) ;-)



► Etwas gegen die Einsamkeit

Einmal im Jahr wiegt für uns das 'Allein-Weiterleben-Müssen' besonders schwer. Dann, wenn sich zu den Weihnachtsfeiertagen und zum Jahreswechsel Familien und Freunde zusammenfinden, um gemeinsam zu feiern. Zum fünften Mal gab es daher auch zum Jahreswechsel 2017/18 wieder ein Treffen für Community-Mitglieder von verwitwet.de.



Direkt nach Weihnachten werden dann mancherorts Koffer und Taschen gepackt, weil sich gleichgesinnte Menschen zum Jahreswechsel an einem netten Ort treffen wollen. – Ungewöhnlich und sicher eine Herausforderung für die meisten Teilnehmer*innen.

Dieses Mal ging's ins – auch im Winter interessante – Münsterland. Auf dem Programm ganz oben: Begegnungen und Gedankenaustausch mit netten Menschen. Dazu ein Besuch in der schönen Stadt Münster, ein besonderer Blick in die Sterne, Spaziergänge durch Bilderbuchdörfer und zu Wasserschlössern.

Gut mitgespielt haben das Wetter, das uns sogar im tiefen Winter sonnige Augenblicke statt Kälte bescherte, aber auch unsere Gastgeber, die uns zur Hochsaison alle Doppelzimmer des Hotels als Einzelzimmer zu einem guten Preis überließen und uns mit leckerem Frühstück und Abendessen verwöhnten.

Das Wichtigste aber war, der Einsamkeit an solchen Tagen keinen Raum zu geben. Wieder gemeinsam schöne und besinnliche Augenblicke zu erleben. Sich mal wieder aufs Frühstück zu freuen, weil der Tisch für viele gedeckt war, was selbst überzeugte Langschläfer aus dem Bett an den Frühstückstisch lockte.

Freude, Berührt-Sein, Lachen und Weinen standen dicht beieinander. 'Unsere Musik' haben wir gehört und das eine oder andere Mal mitgesummt oder mitgesungen.

Schön ist es jedes Mal, wenn bei der Heimfahrt feststeht: Es hat sich gelohnt, die Zweifel zu überwinden und den Mut aufzubringen, sich auf eine solche Erfahrung einzulassen. Wer mag, schaut einfach einmal auf die Bilder – mehr davon gibt's noch in in der Bildergalerie auf der Homepage:



Marie (mause)

https://verwitwet.de/baseportal/portal/fotos&db=galerie&galerie_nr_rein=986

Viel mehr als eine Mitgliederversammlung - Beeindruckende Begegnungen

Bericht rund um die MV im April 2018

Mit Feli und Ursel, die ich ursprünglich durch das Forum verwitwet.de kennengelernt habe, geht es los nach Katzwinkel. Zum ersten Mal wollen wir an der MV von jung verwitwet e.V. teilnehmen und wir sind sehr gespannt, was uns dort erwartet. Denn es ist uns klar, dass es nicht nur um die reine MV geht, sondern um eine Zusammenkunft verwitweter Menschen.

Kaum im wunderschönen Westerwald im Haus Marienberge angekommen, stoße ich im Eingangsbereich auf eine hübsche junge Frau mit Kind. Ich zucke zusammen und frage: „Seid ihr auch da für die MV des Vereins?“ - „Ja“. Mir schießen die Tränen in die Augen. Wie, so eine junge Frau, schon verwitwet, und das Kind ohne Papa? Wie kann das sein? Meine innere Welt sträubt sich gewaltig. Als 63-Jährige fühle ich mich ‚jung verwitwet‘, und das bin ich tatsächlich, wie ich immer noch finde. Aber mir wird jetzt schlagartig klar, dass die Bezeichnung ‚jung verwitwet‘ angesichts dieser jungen Frau – sie heißt Annika und ihre Tochter Lotte – eine völlig andere Bedeutung erhalten kann. „Hirntumor“, erklärt die junge Mama. Mir wird schwindelig.

Ich bin tief berührt. Annika strahlt Ruhe aus. „Es ist drei Jahre her“, erklärt sie. „Wir kommen inzwischen einigermaßen gut zurecht“. Was für ein wunderbarer, mutiger Mensch! – Insgesamt kamen neun weitere junge Mamas mit ihren Kindern nach Katzwinkel. Unfassbar. So jung, und schon mit soviel Schmerz konfrontiert...

Bei der Vorstellungsrunde am Freitag Abend kommen mir wieder kurz die Tränen beim Gedanken, dass alle, die hier sitzen, ihren Liebsten/ihre Liebste verloren haben. Die junge Frau dort auch, und der nette Mann dahinten auch noch, und die Frau mittleren Alters neben ihm ebenso, alle. Alle! Deshalb sitzen wir ja alle hier. Es bleibt unbegreiflich. Aber es ist so, auch wenn ich es nicht wahrhaben will.

Eine tiefe Traurigkeit erfüllt mich, gleichzeitig kommt aber in mir ein unbeschreibliches Gefühl hoch. Das Gefühl der Wärme, der Geborgenheit. So verschieden all diese Menschen hier auch sind, eins vereint uns: das gleiche Schicksal. Es hüllt uns in eine Art Kokon der Verbundenheit. Nichts kann uns mehr passieren, wir gehören gewissermaßen zusammen, wir sind im Namen der Liebe und der Trauer hier versammelt, wir schützen uns gegenseitig. Das hört sich pathetisch an, ist es aber nicht. Es ist vielmehr sehr berührend und tröstlich.

Ich war nie ein Gruppenmensch, noch weniger ein Vereinsmensch. Seit Peters Tod begreife ich Stück für Stück, so auch in Katzwinkel, dass mir nur noch die Mitmenschen übrigbleiben, die Mitfühlenden, die Gleichfühlenden. Ich hatte immer Freunde und war immer schon kontaktfreudig. Aber hier fühlt es sich viel tiefsinniger an.

Am Samstag findet nach dem leckeren Frühstück und bis nach dem Mittagessen die Mitgliederversammlung statt, bei der ich begreife, wie wichtig der Verein ist, wie viel Engagement dahintersteckt, seit Jahren und weiter Jahr für Jahr. Hut ab!

...weiter



Am Nachmittag führt uns ein gemeinsamer Spaziergang in den Wald, wo plötzlich der Herbergsvater auf seinem Traktor auftaucht. Auf dem Anhänger eine Überraschung: Kaffee und Kuchen. So genießen wir bei wunderschönem Wetter die Leckereien und bewundern den sagenhaften Ausblick in die Landschaft, bevor die Kinder auf den Anhänger klettern dürfen und zum Haus Marienberge zurückgebracht werden. Was für eine Gaudi für sie!

Die für Samstag Abend geplante Party hatte wohl bei vielen Skepsis im Vorhinein ausgelöst. Party machen, wie soll das gehen?

Es ist soweit. Einige ziehen sich doch lieber zurück, andere klönen bis spät in die Nacht hinein draußen auf den Bänken, während die Übrigen sich tatsächlich auf die Tanzfläche wagen. Danke an Armin für die wunderbare Musik – sie reißt uns richtig mit!

Ja, Jutta, du hast es treffend bei der Abschiedsrunde formuliert:

„Ihr habt um euer Leben getanzt.“

Ja, wir tanzen um unser Leben. Trauer und Schmerz vermischen sich im freien Tanz mit einer unbändigen Lebenslust. Wo kommt diese plötzlich her? Sie hat wohl nur auf diesen Moment gewartet, wie es scheint...



Unser Tanzen fühlt sich wie eine doppelte Liebeserklärung an, eine Liebeserklärung an unsere(n) liebe(n) Verstorbene(n) gleichermaßen wie an das verdammte Weiterleben, das trotz allem ruft, ohne dass wir wirklich darauf Einfluss haben. Bei keiner anderen Party wäre ich länger als wenige Minuten geblieben. Hier tanze ich mit allen anderen in ein neues Leben hinein, irgendwie. Etwas Wichtiges geschieht gerade. 'Mein' Peter ist ganz nah bei mir, ich tanze

für ihn, mit ihm und für mich. Die Mittanzenden scheinen auch gerade Ähnliches zu fühlen. Wir tanzen zusammen, lächeln uns an, lächeln in die Welt hinein, irgendwie ist das Ganze magisch.

Der Sonntagvormittag bietet noch die Gelegenheit, bereichernde Gespräche zu führen, bis es nach dem Mittagessen (oder war das doch vorher?) in der Abschlussrunde Zeit für Rückmeldungen darüber gibt, wie jede und jeder das Wochenende für sich erlebt hat. Es stellt sich heraus, dass diese drei Tage für alle ein großartiges Erlebnis waren.

Wenige Wochen vor diesem Wochenende in Katzwinkel hatte ich eine Wutphase. Wollte den Herzschmerz nicht mehr spüren, die Trauer aus meinem Leben herauschneiden wie eine unerwünschte Szene aus einem Film. Wollte mich vom Forum abmelden, um nicht mehr beim Einloggen mit dem Wort 'verwitwet' konfrontiert zu werden. Ich wollte ebenso aus dem Verein austreten, damit das Thema 'Trauer' mir ja nie wieder über den Weg läuft.

Und dann hatte ich eines Nachts einen Traum.

Mein toter Peter war wieder auf die Welt zurückgekehrt, und ich stellte ihm die Frage: „Was meinst Du? Habe ich nun genug um dich geweint, bist du mit mir zufrieden, habe ich dich gebührend betrauert?“ Peter verschwand, ohne zu antworten, diese kurze Begegnung hinterließ aber eine wohlwollende, liebevolle Stimmung. Dann befand ich mich plötzlich in einer Wohnung, von der ich wusste, dass sie wohl ganz neu war und nun MEINE Wohnung sein sollte. Zu dieser Wohnung führte eine hohe, schmale Treppe, das konnte ich noch durchs Fenster erkennen. Plötzlich klopfte es an die Tür. Es war ein bedächtiges und dennoch deutliches, klares Klopfen. Es war Peter, der klopfte. Ich konnte ihn nicht erkennen, wusste jedoch, dass er es war. – Und dann wachte ich auf.

...weiter



Den Traum schob ich seinerzeit beiseite, da ich nicht viel damit anfangen konnte. Er hinterließ bei mir zwar ein leichtes Glücksgefühl, aber ich hatte in dem Moment keinen Zugang dazu.

Kaum aus Katzwinkel nach Hause zurückgekehrt, nutze ich das schöne Wetter zu einem sportlichen Lauf durchs Ittertal. Und mitten in diesem wunderschönen Wald begreife ich blitzartig, was dieser Traum mir sagen will! Die Treppe steht symbolisch für den langen, schweren Weg, den ich bisher gegangen bin, manchmal wie von Geisterhand geführt, irgendwie getrieben von einer stillen Lebenskraft. Diese Treppe führt mich in ein neues Leben (die Wohnung), MEIN neues Leben, das ich gerade dabei bin, zaghaft zu entdecken und auszuprobieren. Und Peters Klopfen greift meine Frage am Anfang des Traums wieder auf, als würde er mir sagen wollen: „Ja, ich empfinde, dass du mich bisher gebührend betrauert hast. Ich entlasse dich nun in dieses neue Leben, aber bitte nimm auch mich mit, vergiss mich nicht, widme mir dort bitte auch einen festen Platz. Es ist dein Leben, aber ich möchte noch vor deiner Tür stehen und dir nah bleiben, ab und zu anklopfen dürfen.“

Genau das ist anlässlich dieses Treffens in Katzwinkel geschehen: Ich habe begriffen, dass ich ein neues Leben beginnen kann und darf (wie es auch immer aussehen mag, da habe ich noch keine richtige Vorstellung...), die Trauer aber niemals aus meinem Leben werde herausschneiden können. Dass sie mich sogar bis zu meinem letzten Tag begleiten wird und es sehr wichtig ist, dass ich sie spüre.

Und noch vielmehr: Dass ich sie nicht herausschneiden MUSS! Weil ich mich vor ihr nicht zu fürchten brauche. Denn ihr seid ja da, ihr vom Forum, vom Wochenende in Katzwinkel, auch vom Trauerwochenende im November 2017, und gemeinsam müssen wir uns nicht fürchten. Klingt auch pathetisch, aber so empfinde ich das seit dem Wochenende in Katzwinkel, und es tut gut.

Dieses Gemeinschaftsgefühl möchte ich nicht verlieren, deshalb will ich mich ab Jahresende für den Verein engagieren. Ich will auch durch dieses Engagement der Trauer in meinem Leben den ihr gebührenden Raum geben. Sie hat sich bereits gewandelt in den zehn Monaten, die seit Peters Tod vergangen sind. Sie wird sich bestimmt noch verändern. Aber sie soll immer wieder einen Platz in meinem Leben finden. Ich will sie nicht mehr loswerden.

Mein künftiges Engagement soll mich daran immer wieder erinnern. Selbstlos ist das nicht, das muss es ja auch nicht. Aber ich bin überzeugt davon, dass dieses Engagement nicht nur mir eine Hilfe sein wird, sondern auch anderen. Das wäre mir jedenfalls ein echtes Anliegen.

Danke für dieses sehr bewegende Wochenende in Katzwinkel. Ich werde lange davon zehren.

Anne-Marie (Nanett)



Veranstaltungshinweise *Termin-Überblick ab 7-2018*

- 13. bis 16. **September** '18: TeenTreffen in Idingen (Heide)
- 2. bis 4. **November** '18: Trauer-Wochenende 'Insel' in Katzwinkel-Elkhausen
- 2. bis 4. **November** '18: Trauer-Angebot Thema Suizid ITA e.V. in Bad Bevensen
- 30. **November** bis 2. **Dezember** '18: VS & Vereins-Workshop in Katzwinkel-Elkhausen
- 8. bis 10. **März** '19: Trauer-Wochenende 'Insel' in Katzwinkel-Elkhausen
- 5. bis 7. **April** '19: MV & gemeinsames WE in Katzwinkel-Elkhausen
- 11. bis 13. **Oktober** '19: VS & Vereins-Workshop in Katzwinkel-Elkhausen
- 8. bis 10. **November** '19: Trauer-Wochenende 'Insel' in Katzwinkel-Elkhausen

im Detail:

▶ *TeenTreffen-Nord in Idingen - September 2018*

verwitwet.de
&
jung verwitwet e.V.
bieten an:



Grad' noch
Plätze frei!



TeenTreffen-Nord
13.-16. September '18

Mehr Infos und Anmeldeöglichkeit zu dieser Veranstaltung unter folgendem Link:

<https://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=902>

▶ *Trauerseminar vom ITA e.V. zum Thema Suizid in Bad Bevensen - November 2018*

Das Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V.
bietet an: TrauerSeminar 2. - 4. November '18

Nach dem Suizid -
'Wie soll ich damit weiter leben?'



Mehr Infos und Anmeldeöglichkeit zu dieser Veranstaltung unter folgendem Link:

<https://verwitwet.de/baseportal/termine/ausgabe&cmd=all&detailId=896>

▶ *Trauer-Wochenende in Katzwinkel - für jung Verwitwete - November 2018*



verwitwet.de & jung verwitwet e.V. bieten an:

Trauerwochenende 2.-4. November '18
'Eine Insel für meine Trauer'



▶ *VS- & Vereins-Workshop-Wochenende in Katzwinkel - November/Dezember 2018*



VS- & Vereins-Workshop
30. Nov.-02. Dez. '18
Sei dabei - gestalte mit!



Mehr Infos & Anmeldeöglichkeit zu beiden Veranstaltungen demnächst in der Terminliste:

<https://verwitwet.de/baseportal/termine/liste>

„Geh nicht vor mir – ich könnte dir nicht folgen.
Geh nicht hinter mir – ich bin kein Leiter.
Geh an meiner Seite und sei mein Begleiter“

Albert Camus

Trauer. Begleitung. Leben.



Trauerbegleiterausbildung (TBA) beim ITA e.V.

jung verwitwet Beiratsmitglied Heike Blumenberg (Heike61) stellt eine Möglichkeit vor, dem Thema Trauer im eigenen Leben ganz 'freiwillig' und auf sehr sinnvolle Weise weiter Raum zu geben:

Das Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. bietet seit fast 30 Jahren die Ausbildung zum Trauerbegleiter an – sowohl für die Begleitung Erwachsener als auch von Kindern und Jugendlichen. Beide Ausbildungen entsprechen der Großen

Basisqualifikation und sind vom Bundesverband Trauerbegleitung (BVT) zertifiziert.

Nähere Informationen zu den Ausbildungsinhalten, den Voraussetzungen, Terminen etc. sind unter www.ita-ev.de zu finden sowie telefonisch bei mir – Heike Blumenberg – im Büro (040 - 36111683) zu erfragen. Bei Bedarf versende ich die kompletten Unterlagen gern per Post.

Mittlerweile gibt es eine große Anzahl an Ausbildungsangeboten für Trauerbegleiter, mit ebenso großen Unterschieden, was die Konzepte, Zielgruppen, Dauer, Kosten, Gruppengröße usw. betrifft.

Mir ist wichtig, herauszustellen, dass es in der ITA-Ausbildung vorrangig um **die Schulung der eigenen Haltung Trauernden gegenüber** geht und nicht so sehr um das Vermitteln von Methoden und Theorien.

*„Primäres Ziel der Ausbildung ist es, Begleiter*innen nicht in einer therapeutischen Methode zu schulen, sondern sie zu befähigen, den Menschen in seiner Einzigartigkeit wahrzunehmen, ihn in seinem Trauerprozess zu begleiten, indem Hilfe gegeben wird, das Gegenwärtige auszusprechen und zu bedenken, um dann eigene Schritte gehen zu können. Ziel ist das Aushalten und Annehmen. Nicht die Begleiter*innen wissen, was für die Trauernden gut ist, sondern die Trauernden wissen es in ihrem Inneren selbst. Die Begleiter*innen stellen sich als Gegenüber zur Verfügung mit ihrer Aufmerksamkeit, Intuition und mit allem, was sie gelernt haben (Zuhören, Nachfragen, Schreiben, Malen, Musik, Bücher, Texte, Rituale, Gedichte und vieles mehr).“*

Zitat aus der ITA-TBA-Broschüre

In jeder Ausbildungsgruppe befinden sich Menschen aus diversen beruflichen Kontexten sowie Teilnehmer mit eigenen Verlusterfahrungen, so dass innerhalb der 2-jährigen Ausbildungszeit die Möglichkeit besteht, ein vertrauensvolles Netzwerk aufzubauen – und das setzen wir in unserer gemeinsamen Arbeit von jung verwitwet und ITA um.

Link zur Website des ITA: <http://www.ita-ev.de>



Es sind die Lebenden, die den Toten die Augen schließen.

Es sind die Toten, die den Lebenden die Augen öffnen.

Die neue Webseite am Horizont...

Der Relaunch von verwitwet.de

Nach vielen Überlegungen, vielen Gesprächen und noch mehr verworfenen Ansätzen zeichnet es sich jetzt ab, und es wird sogar tatsächlich konkret: verwitwet.de bekommt ein neues Gesicht!

Die Anfänge der Webseite liegen deutlich über 15 Jahre zurück. Sie entstand zu einer Zeit, als es Vieles von dem, was heute „state of the art“ ist, damals noch gar nicht gab, z. B. Werkzeuge, die heute integrierte Funktionen für multimediale Elemente anbieten.

Unsere alte Webseite hat uns viele Jahre begleitet, und sie war für viele von uns fast so etwas wie ein Familienmitglied, das zwar manchmal etwas eigenwillig und mal auch etwas störrisch war, aber nichtsdestotrotz 'dazu' gehörte.

Schon bei der Gründung unseres Vereins 'jung verwitwet e.V.' vor nun ca. sechs Jahren war es eines der (Fern-)Ziele, irgendwann einen modernen Internetauftritt für verwitwet.de zu schaffen, eine Software, die sowohl auf PCs als auch auf Tablets und Smartphones gut zu bedienen ist und viele heute als alltäglich anzusehende Features mitbringt, um die Seite abwechslungsreicher, weiterhin interessant und auch durchaus bunter gestalten zu können, mit mehr Gestaltungsspielraum für die Communitymitglieder.

[Zur Homepage](#)

Zunächst aber mussten wir uns darüber klar werden, was wir eigentlich genau wollen, welche Gedanken, die der alten Lösung zugrunde lagen, gut, erhaltenswert und noch zeitgemäß sein würden und – ganz wichtig – was wir uns als Verein würden leisten können.

Nun, nach über fünf Jahren guten Wirtschaftens und eisernen Sparens ist es soweit, dass wir, der Verein, eine erste Entwicklungsstufe der neuen Software in Auftrag geben können. Noch ist nicht genug Geld da, um alles realisieren zu können, was vielleicht wünschbar wäre, aber für einen soliden und, ganz wichtig, für die nächsten Jahre zukunftssicheren und erweiterbaren Unterbau sowie neue, interessante Funktionen reicht es. Und so wird in diesen Tagen mit dem Entwicklungsteam im Ruhrgebiet, das den Zuschlag erhalten hat, der Werkvertrag unterzeichnet werden. Geplant ist es, Anfang 2019 (vielleicht im 1. Quartal) mit der neuen Version an den Start zu gehen.

Dazwischen liegt noch viel Arbeit vor uns: Das Aussehen und die Handhabung der Webseite muss noch endabgestimmt werden, es muss ein 'Prototyp', neudeutsch ein 'PoC' oder 'Proof of Concept' erstellt werden, an dem auszuprobieren ist, ob alles so funktioniert, wie wir es uns vorgestellt haben. Andere Dinge wie die Übernahme von Daten, Einstellungen, Rechten usw. kommen dazu. Wie gesagt, viel Arbeit.

Drückt uns die Daumen, dass dieses Projekt (das größte, das der Verein bislang angegangen ist) glatt läuft und ein Erfolg wird.

Wer hier unterstützen kann und will, durch Rat & Tat – gerne!
Dann nehmt mit dem Vorstand Kontakt auf: info@jungverwitwet.de
Jede zusätzliche Gehirnwindung wird dankend einbezogen! :-)

Für Vorstand und Beirat – Klaus (Klaus50)

(Lebens-)Inventur

PLÄNG.

Kurz unachtsam gewesen und da lag er plötzlich vor mir – der Inhalt meiner kleinen SchraubenNägelKrimskrams-Sammelbox.

Es gab viel zu entdecken. Allerlei rostige und verbogene Nägel, mehr oder weniger gut erhaltene Schrauben, Unterscheiben, verrotzte Dübel, viel Dreck und manch seltsames Teil, von



dem ich irgendwie so gar nicht weiss, welchem Zweck es mal diente und warum ich es aufgehoben habe.

Ich wollte den Kram gerade wieder eintüten, da kam mir der Gedanke, dass das doch irgendwie ein sehr schönes und passendes Bild ist: Mein Leben liegt gerade in vielen kleinen Einzelteilen vor mir, und sie warten darauf, neu geordnet, zusammengestellt oder aussortiert zu werden.

Höchste Zeit, mal loszugehen und ein paar rostige und verbogene 'Nägel' in meinem Leben zu fragen, was sie denn eigentlich genau hier wollen...

Oder die ganzen anderen 'Kleinigkeiten' mal etwas genauer zu beäugen: in die Jahre gekommene Wahrheiten.

Lieb gewonnene, aber extrem ungesunde Angewohnheiten. Irgendwie passend gemachte Notwendigkeiten, denen eigentlich jegliche Not fehlt. Von der Wendigkeit ganz zu schweigen.

Was brauch' ich WIRKLICH?

Zeit für 'ne Inventur. Ich geh' dann mal zählen ...

Oliver (OliverKa)

Solche Zeiten brauchen wir Trauernden dringend – und Mut, sich diese Ansammlung von Verletzungen, Seelenohrfeigen, Mutlosigkeit, ungesunden Angewohnheiten, aber auch vergessenen Ressourcen mal anzuschauen und abzuwägen, was davon uns belastet bzw. was wir mal wieder hervorkramen und aktivieren könnten. So können wir schrittweise unseren Lebensscherbenhaufen neu zusammensetzen.

Wir wünschen euch Zeit, Mut, Geduld und Neugier zum Aufräumen. Danke Oliver, dass wir deinen Text hier abdrucken dürfen und (allen) viel Erfolg beim weiteren Zählen und Sortieren...

**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