

# GEFÜHLS KOMPASS

Ihr Lieben,

in diesem Newsletter möchte ich Antje zu Wort kommen lassen. Sie ist regelmäßig bei uns im Trauercafe zu Gast und ich habe mich sehr gefreut, als sie mir den Text schickte, den ich hier nun veröffentlichen darf. Vielleicht macht er Euch ja ein wenig Mut.

Leider habe ich viel zu früh meine Tochter verloren. Mit 17 Jahren hat ihr Herz aufgehört zu schlagen. Es ist das Schrecklichste was einem passieren kann. Der Schmerz war so groß, dass ich auch nicht mehr wollte. Warum soll ich noch leben?! Ja, man muss sich Hilfe suchen. Bei mir waren es die ‚Verwaisten Eltern‘, die Psychologin natürlich und jetzt das Trauercafé!

Seitdem kämpfe ich jeden Tag um das Leben. Es ist nicht einfach. Ich kann nur sagen: Es gibt immer mal schlechte und gute Tage. Man verliert Freunde, ja, aber man gewinnt auch wieder ganz tolle Freunde dazu. Bei denen man sich geborgen fühlt.

Dieses Jahr wäre meine Tochter Melanie 20 Jahre alt geworden. Es war Ostersonntag und ich wollte nicht feiern. Warum sollte ich? Dazu muss ich sagen, meine Tochter und ich haben am gleichen Tag Geburtstag, am 12.4.! Ich habe mich für meine Arbeit entschieden. Ich liebe meine Arbeit. Halt einfach arbeiten und den Tag vergessen!

Dann die Überraschung, meine Kollegen haben zusammen mit meiner Chefin ein tolles Frühstück organisiert. Ich habe die Torte dazu beigesteuert. Zu Corona Zeiten natürlich ein Osterhase mit Mundschutz. Das war echt toll.

Ich war hin und her gerissen.



## Der kleine Trauerkloß

Heute lege ich meinen Blickwinkel auf die schönen Erlebnisse und Erinnerungen. Alles darf sein in dieser Erinnerung. Ich gebe meinen Emotionen einen geschützten Raum, in dem sie gesehen und angenommen werden. Das gibt mir neue Kraft.

Dann war ich noch traurig, dass sich meine Eltern mit mir nicht treffen wollten, wegen Corona. „So nicht!“, habe ich mir gesagt. Nach der Arbeit bin ich erst zum Friedhof und habe mit Melanie angestoßen und ihr gesagt was ich vorhabe. Dann zu meinen Eltern und sie überzeugt, auf der Terrasse mit mir Kaffee zu trinken. Das war die richtige Entscheidung!

Dort rief mich mein Mann noch an, dass er mich mit seinem Bruder abholt und wir dann zum Friedhof fahren. Ich war total begeistert! „Na klar.“, habe ich gesagt. Eine Sektflasche eingepackt und eine kleine Schneckenkerze und dann saßen wir drei bei Melanie auf dem Friedhof. Die Sonne strahlte so herrlich durch die Bäume. Das war ein Zeichen, dass sie mit uns anstößt. Wir haben tolle Geschichten von Melanie erzählt und ihr auch erklärt, dass wir eh nicht so einen großen Geburtstag hätten feiern können, wegen Corona! Als wir zu Hause waren, bestellte ich noch spontan Pizza für alle und wir erzählten und lachten noch bis spät abends. Dann bin ich kaputt und zufrieden ins Bett gegangen. Das war für mich so ein toller Geburtstag, an den ich immer zurück denken werde. Melanie war immer bei mir und hat mich gestärkt!

Viel Mut zum Kämpfen und gebt nicht auf!  
Antje Keßler

Ich bedanke mich bei Antje für den Mut, diese schöne Geschichte mit uns allen zu teilen. Es ist wichtig in dieser Zeit, sich einmal auf die schönen Erlebnisse zu fokussieren, egal wie klein oder groß sie sind. Das gibt neue Kraft und Energie.

Ich wünsche Euch einen schönen Herbst, mit bunten Blättern, abendlichen Kerzen und wohltuenden Erinnerungen im Herzen, auch wenn sie sich so manches Mal bittersüß anfühlen und Tränen hervorlocken. Jede Träne ist ein Stück Heilung.

Eure Petra



## Lichtblick-Ecke

In dieser kleinen Ecke möchte ich dazu anregen, in einer traurigen Lebensphase dennoch nicht das Schöne aus den Augen zu verlieren. Hier dürft Ihr Euch erinnern, wann, womit und mit wem es Euch in der Trauerzeit für Momente besser ging, was Euch berührt hat. War es ein menschlicher Engel, der Euch einfach nur zuhörte oder in Notsituationen half? Vielleicht sogar eine positive Erfahrung beim Besuch einer Behörde oder eines Amtes? Ein Erlebnis in der Natur, welches Euer Herz öffnete? Dann schreibt mir in einer E-Mail oder einem Brief, in einigen Sätzen, was Euch erfreut, erleichtert oder gerührt hat. In der nächsten Ausgabe des Newsletters dürfen es dann alle lesen, sich mitfreuen und Mut aus Euren Geschichten schöpfen. Bitte teile mir auch mit, ob ich Deinen Namen oder lieber ein Synonym verwenden darf.

Zuschriften unter:  
Petra Möller / [www.wort-muse.de](http://www.wort-muse.de)  
Email: [info@wort-muse.de](mailto:info@wort-muse.de)



# Lichtblick-Ecke



Hier könnte im nächsten Newsletter Deine Geschichte stehen und anderen Mut machen!



Hier könnte im nächsten Newsletter Deine Geschichte stehen und anderen Mut machen!



*Plötzlich ist nichts mehr,  
wie es einmal war...*

## Einladung zu einer Gesprächsgruppe für Trauernde

### Hospizverein Schwerin e.V.

im ehemaligen Anna-Hospital  
Platz der Jugend 25  
in den Räumen des Hospizvereins  
Schwerin e. V. (1. Stock)



Manchmal

*Manchmal scheint uns alles falsch und traurig,  
Wenn wir schwach und müd in Schmerzen liegen,  
Jede Regung will zur Trauer werden,  
Jede Freude hat gebrochene Flügel,  
Und wir lauschen sehlich in die Weite  
Ob von dorthier neue Freude käme.*

*Aber keine Freude kommt, kein Schicksal  
Je von außen uns. Ins eigne Wesen  
Müssen wir, vorsichtig Gärtner, lauschen,  
Bis von dort mit Blumenangesichtern  
Neue Freuden wachsen, neue Kräfte.*

Hermann Hesse

Der Hospizverein Schwerin e.V. möchte trauernden Hinterbliebenen in Form von Gesprächskreisen die Möglichkeit geben, mit Menschen in ähnlicher Lage über ihre Einsamkeit, ihre Verzweiflung, ihre Sehnsucht zu reden. Sie erfahren vielleicht, dass sich eine Last gemeinsam leichter tragen lässt. Gespräche und gestaltendes Tun können dazu beitragen, den Abschied und den Neuanfang zu erleichtern.

Wir haben seit März 2014 zwei Gesprächsgruppen für Trauernde.

Anmeldung unter **0385 5572621** (Einzelbegleitung ist auch möglich.)  
Aktuelle Termine finden Sie rechts im Kästchen.

### Aktuelle Termine

Gesprächsgruppe für Trauernde  
Einmal monatlich 17.00 Uhr:  
23.9., 28.10., 25.11.

Trauergruppe „Wir machen uns auf  
den Weg“

Jeden Freitag um 14.00 an einem  
vorher verabredeten Ort in  
Schwerin

Ansprechpartnerin:  
Frau Marie-Luise Jäger  
Telefon: 0385/ 3975683

Neue Wege in der  
Trauerbegleitung:

„Die Trauer in Worte fassen“  
Absprachen und Treffen:  
Ebenfalls Frau Jäger

Offenes Trauercafe ‚Lichter‘ jeden  
ersten und dritten Dienstag im Monat  
Nächste Termine: 1.9., 15.9. 6.10.,  
20.10., 3.11., 17.11. (16 bis 18 Uhr)  
**Wo?** Parkcafe am Lewenberg,  
Wismarsche Straße 298c in Schwerin,  
Einfahrt: Schranke neben der  
Blutspende

NEU! Trauertreff für Männer- Mit Ulli  
Quaiser und Roy Bleeck  
Jeden 2. Montag in der ‚Strandperle‘ in  
Zippendorf von 18.00 - 20.00 Uhr  
7./21.9., 5./19.10., 2./16./30.11.