

# ZWISCHENGEZEITEN

**NEWSLETTER**  
2017/1



## INHALT

- Trauerbegleitung
- Zum Wohlfühlen
- Kinderarche
- Basisqualifikation  
Familientrauerbegleitung
- Schulprojekt
- Reden und Vorträge
- Praktikum
- Spendengelder

Alexandra Eyrich



Schlüsselstraße 1 (Büro)  
96047 Bamberg  
0951 - 29 79 643

[www.zwischen-gezeiten.de](http://www.zwischen-gezeiten.de)

---

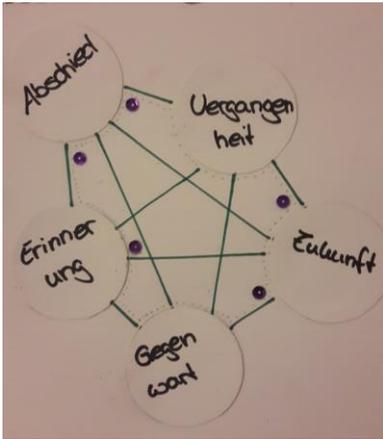
*„Alles was verloren ist  
findet sich wieder  
in einer anderen Form  
auf eine neue Art.  
Alles was verletzt ist  
wird wieder geheilt  
zu einer anderen Zeit  
an einem neuen Tag.“*

---



# TRAUERBEGLEITUNG

## Offene Trauergruppen für trauernde Kinder und Jugendliche



Der Kleinste ist 3 Jahre alt, die Älteste 16. Das ist die derzeitige Altersspanne, welche wir in den Gruppen vorfinden und begleiten. Und es ist nicht wirklich ein Spagat! Mitunter trennen wir die Kinder und Jugendlichen – aber manchmal ganz bewusst NICHT! Denn im Gegensatz zu anderen organisierten Kinder- und Jugendgruppen, geht es hier nicht um eine Gleichaltrigkeit, an welcher sich unser Angebot orientiert, sondern der gemeinsame Nenner ist die Trauererfahrung. Und es ist immer wieder schön zu beobachten, wie sich die Kinder und Jugendlichen trotzdem finden und sich gegenseitig unterstützen und vernetzen.

### Trauerbegleitung für junge Erwachsene

Mittlerweile finden mehrere junge Erwachsene ab 18 Jahren den Weg zu ZwischenGezeiten. Mitten im Studium, in der Ausbildung oder zeitweise in einem „luftleeren Raum“ haben sie den Mut, nach Impulsen zu suchen und sich in einzelnen Sessions ihrer Trauer zu stellen. Und das ist gar nicht so leicht, da das Leben in dieser Lebensphase ohnehin so viele Veränderungen mit sich bringt. Und auch wenn es schön ist zu hören, dass sie gerne kommen (ja tatsächlich!!!) – das Ziel bleibt, dass sie irgendwann wieder in der Lage sind, ihr Leben alleine zu bewältigen und ihren Weg auch ohne ZwischenGezeiten beherrscht fortzusetzen.

### Verwaiste Eltern

Als mich ein junges Paar kontaktierte, welches ihr Baby überraschend 2 Wochen vor dem Geburtstermin verlor, lautete der Wunsch einerseits, die beiden eine Weile zu begleiten, andererseits jedoch, die Trauerfeier zu gestalten. Es würde an dieser Stelle zu weit führen, die Situation in sämtlichen Einzelheiten zu schildern, jedoch so viel: Was dieser Moment für das Paar bedeutet hat, welches in der Wehen-Situation – die ja auch gleichzeitig eine Vorfreude einläutet – vom plötzlichen Tod ihres Babys erfuhrt, ist tatsächlich nicht in Worte zu fassen. Und wie wichtig es ist, DANN von Menschen bzw. dem Fachpersonal vor Ort gut, liebevoll, kompetent und tatsächlich auch kreativ-pragmatisch betreut zu werden, formulierten die beiden in unseren Gesprächen immer wieder ganz klar. Vor allem deswegen, weil im Rückblick auf diese Schocksituation noch immer so mancher Wunsch offengeblieben ist, wie es hätte im Umgang mit ihnen „besser“ laufen können... und müssen.

# ZUM WOHLFÜHLEN

## Shiatsu als gezielte Körperarbeit in Trauersituationen



Seelische Krisen, wie z.B. der Verlust eines geliebten Menschen, können sich körperlich über Verspannungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen etc. bemerkbar machen.

Daher hat sich ZwischenGeZeiten bewusst dazu entschieden, diese besondere Art der Körperarbeit **professionell** durch **Elke Zaska** mit einzubinden, die sich u.a. auf **Shiatsu in Verbindung mit Trauerarbeit** spezialisiert hat.

### Was ist Shiatsu?

- **Entspannungsmethode** und Kunst der achtsamen Berührung
- Richtet sich immer nach den **individuellen und augenblicklichen Bedürfnissen** jedes einzelnen Menschen
- **Energetische Körperarbeit** in ruhiger Atmosphäre
- Ursprünglich in der **fernöstlichen Philosophie, Heil- und Lebenskunde** verwurzelt
- Berührt und bewegt den ganzen Menschen anhand verschiedener Techniken, wie z.B. Akkupressur, Dehnungen, Rotationen der Gelenke oder Haltetechniken
- Anders als bei der klassischen Massage wird am **bekleideten Körper** auf einer gepolsterten Matte im Liegen oder bei Bedarf auch im Sitzen gearbeitet

### Dauer:

- etwa 1 Stunde

### Ablauf:

- Kurzes Vorgespräch (Emotionale Bestandsaufnahme, besondere Wünsche/ Bedürfnisse/ Einschränkungen, Schmerzen etc.)
- Behandlung
- Abschluss

### Kosten:

- Für alle **Kinder und Jugendlichen**, die bei ZwischenGeZeiten Trauerbegleitung in Anspruch nehmen, ist - dank unserer Sponsoren - jede Behandlung **KOSTENFREI!**
- Für **Eltern und andere Angehörige** kostet die Stunde 45,- €, wird aber von ZwischenGeZeiten 2x pro Jahr mit 25,- € pro Behandlung/ pro Person bezuschusst, sodass nur noch ein Eigenanteil von je 20,- € in Rechnung gestellt wird.

## Mögliche Locations:

- Während der Kinder- und Jugendtrauergruppe im Gemeinschaftshaus der Öko-Siedlung in Bamberg
- AVENA-Hof, Voitmannsdorf (Fränkische Schweiz)
- Hausbesuch



## KINDERARCHE

### Mary Poppins

Von Januar – Mai 2017 nahm ich die Kinder der Intensivpflege- und Hospizeinrichtung SeniVita Kinderarche St. Christophorus mit in die Welt von Mary Poppins.

Den Startschuss gab „Chim Chim Cheree...“ – das Lied der Schornsteinfeger. Und so wurde gleich ein ECHTER bestellt, der den Kindern und uns allen aus dem Pädagogen- und Pflegeteam für das neue Jahr Glück wünschte. Mit allem Drum und Dran: Mit Händedruck, Glücksmünzen und einem Kohleabdruck mitten ins Gesicht. Und was soll ich sagen: wir fühlten uns danach wirklich... BEGLÜCKT!



Es gab kreative Begegnungen mit der „Vogelfrau“ und ihren Vögeln, welche die Kinder ganz bezaubernd gestalteten und die jetzt den Eingangsbereich schmücken.



Das Wort „Supercalifragilisticexpialigetisch“ wird bekanntlich dann benutzt, wenn man nicht weiß, was man sagen soll. Wir wissen, dass das Menschen ganz oft passiert, wenn sie den Kindern dieser Einrichtung begegnen. Zu oft ist die Vorstellung in den Köpfen, dass da ausschließlich Kinder liegen, welche komatös an die Decke starren und auf ihr Ende warten. Das klingt hart – aber so ist die Phantasie manchmal. Die Wahrheit ist, dass in der Kinderarche Kinder sind, welche durch ihre Diagnosen sicherlich lebenslimitiert sind, aber jedes einzelne ist eine Persönlichkeit, alle ganz verschieden mit unterschiedlichen Charakteristiken und jeder für sich ein „Abenteurer“. Und um das innerhalb des Projektes zu verdeutlichen, wurden die Kinder ganz im Mary Poppins-Stil gemessen... natürlich mit einem „magischen“ Maßband, welches nicht nur die Größe der Kinder, sondern auch ihre ganz individuellen Eigenschaften verraten hat.



# BASISQUALIFIKATION FAMILIENTRAUERBEGLEITUNG

Ausbildungsgruppe Bamberg 2017



Seit Juni 2017 lassen sich sehr kompetente, interessierte und unglaublich sympathische Menschen bei ZwischenGezeiten zur Familientrauerbegleiterin (ja, es sind tatsächlich nur Frauen!!!) ausbilden. Es ist einfach ganz wunderbar, dass die Notwendigkeit erkannt und gleichzeitig mutig angegangen wird. Ich freue mich, diese Basisqualifikation (beg-)leiten zu dürfen.

## Nächster Ausbildungszyklus 2018

Sehr gerne möchte ich gleichzeitig auf den nächsten Start und somit weiteren Durchgang der Basisqualifikation für Familientrauerbegleitung – sowohl in Bamberg, als auch in Würzburg - hinweisen. (3 Blöcke á 4 Tage im Zeitraum Jan. 2018 – Sept. 2018)

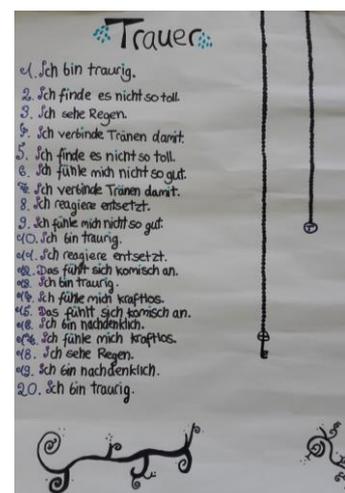
Bei näherem Interesse schicke ich gern den ausführlichen Flyer per Post zu!

## SCHULPROJEKT

### Eichendorff-Gymnasium Bamberg



Als Ergänzung im Religionsunterricht wurde ich für drei Wochen in zwei 6. Klassen eingeladen. Es waren sehr intensive Schulstunden mit erstaunlichen Mädchen, die das Sterben und den Tod auf unterschiedliche Weise mit mir und ihrer Lehrerin in den Blick nahmen. Es war für alle ein bereicherndes Projekt – ich wünschte, dass noch mehr Schulen und Kitas den Mut hätten, Kinder und Jugendliche mit diesem Thema in Kontakt zu bringen, wenn sie es NICHT müssen!!!!



# REDEN UND VORTRÄGE

## Trauerreden



Noch vor ein paar Jahren wurde die weltliche Trauerrede ausschließlich für jene Menschen eingesetzt, welche konfessionslos waren. Das verändert sich immer mehr, denn die Tendenz steigt, dass selbst Menschen, welche weder ungläubig noch aus der Kirche ausgetreten sind, diese Form bevorzugen. Und „nicht kirchlich“ bedeutet nicht gleichzeitig „nicht spirituell“! Und was mich betrifft: Ich bin sowohl der Kirche, als auch einem Glauben in keinsten Weise abgeneigt.

Meine Tätigkeit als Trauerrednerin beruht in erster Linie auf der Fähigkeit, (die richtigen) Worte zu finden und einen Rahmen zu schaffen, welcher sich ganz stark an der Individualität und Persönlichkeit der Verstorbenen orientiert. Ich möchte damit nicht die Kraft kirchlicher Rituale schmälern – denn ich weiß sehr wohl darum, schätze sie und suche sie sogar immer wieder gezielt auf! Und trotzdem: Ich empfinde das Vertrauen der Angehörigen in meine Arbeit immer wieder als Privileg, ja gar als Geschenk, diesen wichtigen Moment für sie auszugestalten.



## Fachsymposium Freiburg der Walther Khan Stiftung



Zum Thema „Memento mori – Was tröstet wirklich?“ durfte ich als Vortragsreferentin über die Bedeutung von Musik und Märchen in der Sterbe- und Trauerbegleitung sprechen. Die Kombination der Zuhörerschaft bestand aus Literaturwissenschaftlern, Erzählkünstlern, Musikern und Interessierten. Es war mir eine Freude, mich auf diesen Vortrag vorzubereiten und noch mehr, ihn zu halten. Denn diese Brücke zu schlagen von der Trauerbegleitung über die Pädagogik bishin zur Kunst und Kultur war nicht nur spannend, sondern auch ein Beweis mehr dafür, welche Kraft in Symbolen und Klängen steckt – besonders in Zeiten des Abschiednehmens.

## PRAKTIKUM

### Ein weiterer Glücksfall

Ach, was hab ich doch immer für ein Glück mit meinen Praktikanten!!! Und so war es auch wieder unlängst mit einer ganz bemerkenswerten jungen Frau, welche sowohl für ZwischenGeZeiten, als auch für Vielfalt de luxe bei mir war. So kreativ, innovativ, herzlich und auch intelligent... das haben sogar sämtliche Kooperationspartner und Veranstalter bemerkt. Was will man mehr!



### Lust auf ein Praktikum?

Wer an einem Praktikumsplatz interessiert ist oder jemanden kennt, der in meine Arbeitsbereiche (sowohl in der Trauerbegleitung, als auch innerhalb von Erzählkunst, Pädagogik und Kultur) einmal hineinschnuppern will, der darf sich gerne melden! Möglich ist das im Rahmen eines Studiums, einer pädagogischen Ausbildung oder in Ausnahmefällen als Schulpraktikum.

## SPENDENGELDER

Hätte mein Team und ich uns zu Beginn von ZwischenGeZeiten gegen eine gewisse Ethik entschieden, dann würde jede Familie, die wir begleiten, nach unserem Besuch eine Rechnung erhalten. Das war und ist einfach nicht denkbar. Deshalb basiert die Trauerbegleitung ausschließlich auf Spendengeldern.

Das ist eine ganz schöne Herausforderung.

Denn der Bedarf an Trauerarbeit wächst, auch, weil man in der heutigen Zeit einen ganz anderen Fokus legt. Außerdem wollen viele in keine Therapie (auch vollkommen zu Recht, denn trauernde Menschen sind erstmal nicht automatisch krank!) und fragen dann bei uns nach Hilfestellungen. Die Krankenkassen zahlen aber keine Trauerbegleitung. Man möchte manchmal fast glauben, dass Trauer erst krank machen – dann wird finanziell unterstützt... jedoch ausschließlich therapeutische Maßnahmen. Diejenigen, die mich kennen, wissen, dass mir selbst ja auch ein therapeutisches Studium zugrunde liegt... könnte man das nicht nutzen?

Nein, ich will nicht.

Ich würde in diesem Fall der Pädagogik immer erst den Vortritt lassen. Trauerbegleitung ist keine Therapie und Trauernde haben keine ungesunde Reaktion, wenn sie weinen oder ihnen der Boden unter den Füßen wegrutscht. Sollte es kritische Entwicklungen geben, fühlen wir uns in der Lage das zu erkennen und würden dann selbstverständlich therapeutische Maßnahmen empfehlen. Aber wir glauben an unsere Art der Trauerbegleitung und an deren Wirkung.

Meine geschätzte Kollegin Mechthild Schroeter-Rupieper vom LAVIA Trauerinstitut in Gelsenkirchen formulierte es einmal so: *„Ja, ich wünsche mir von Herzen, dass wir mit unserer Öffentlichkeitsarbeit nicht nur Respekt und Anerkennung in Worten und Bildern erhalten. Mein Wunsch ist es, dass die Spendenbereitschaft nicht von Fotos abhängig ist, auf denen wir totkranke Eltern in elenden Situationen zeigen oder verzweifelte Kinder aufzeigen müssen um Mitleid zu erwecken. Ich hoffe darauf, dass eines Tages, am besten HEUTE, begriffen wird, dass die starken und fröhlichen Jungs und Mädchen, die ich bei der Trauerbegleitung erlebe, unsere Gesellschaft ebenso stark mitprägen wie all die „Verzweifelten“, die Hilfe benötigt hätten und keine erhielten.“*

### **Bankverbindung:**

Alexandra Eyrich, Betreff: Trauerinitiative ZwischenGeZeiten, Sparkasse Bamberg

**IBAN:** DE55 7705 0000 0302 1095 58, **BIC:** BYLADEM1SKB

**Vielen herzlichen Dank an alle - im Namen meines Teams, aber auch der Kinder, Jugendlichen und Familien - die diese Arbeit unterstützen möchten oder die es an andere weitererzählen!**

