



*Alles,
was das Leben
bunter und schöner macht*



Ausgabe April 2021



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Lockdown sorgt dafür, dass wir auf manchen Kontakt verzichten müssen, und dabei fehlt uns das Lächeln des Anderen am meisten. Lächeln ist ein universelles Signal unter Menschen. Es wird überall auf der Welt verstanden, kann gedeutet und gelesen werden. Egal in welcher Kultur und Gesellschaft - überall stimmt die ursprüngliche Bedeutung eines Lächelns überein: Es steht für Freunde, gute Laune, es zeugt von Offenheit und Vertrauen dem anderen gegenüber. Es klingt nach einer Binsenweisheit: Lächeln hilft! Was Eltern und Freunde in schwierigen Zeiten raten, funktioniert tatsächlich. Die Kraft in einem Lächeln kann dabei nicht nur mehr Glück und Zufriedenheit bringen, sondern hat handfeste Pluspunkte im sozialen Miteinander.

Das sind gute Gründe für unser Redaktionsteam, allen Lesern und Leserinnen auf diesem Wege ein Lächeln zu schenken.

Viel Spaß beim Lesen!

Das Redaktionsteam



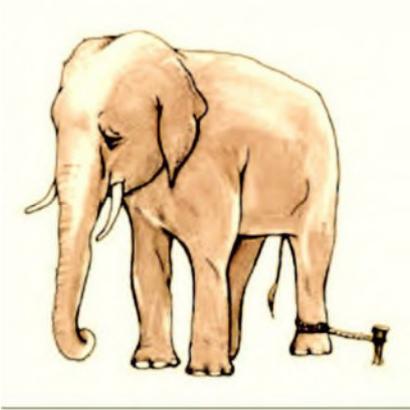
In dieser Ausgabe

Zum Einstieg	4
Neues aus dem Vereinsleben	7
Was – Wann – Wo	7
Auf der Suche nach Glück	8
Die Floriade 2022	11
Oster-Mandalas	14
Die clevere Idee: Mehrweg statt Müll	16
Glücklich ist	19
Die Post und der Datenschutz	21
Lavia – wenn Trauer überwältigend ist	24
Eine kleine Pause	27
Kontakt	28



Zum Einstieg

Der angekettete Elefant



Als ich ein kleiner Junge war, war ich vollkommen vom Zirkus fasziniert, und am meisten gefielen mir die Tiere. Vor allem der Elefant hatte es mir angetan. Wie ich später erfuhr, ist er das Lieblingstier vieler Kinder. Während der Zirkusvorstellung stellte das riesige Tier sei ungeheures Gewicht, seine eindrucksvolle Größe und seine Kraft zur Schau. Nach der Vorstellung aber

und auch in der Zeit bis kurz vor dem Auftritt blieb der Elefant immer am Fuß an einen kleinen Pflock angekettet.

Der Pflock war allerdings nichts weiter als ein winziges Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckte. Und obwohl die Kette mächtig und schwer war, stand für mich ganz außer Zweifel, dass ein Tier, das die Kraft hatte, einen Baum mitsamt der Wurzel auszureißen, sich mit Leichtigkeit von einem solchen Pflock befreien und fliehen konnte.

Dieses Rätsel beschäftigt mich bis heute. Was hält ihn zurück? Warum macht er sich nicht auf und davon?

Als Sechs- oder Siebenjähriger vertraute ich noch auf die Weisheit der Erwachsenen. Also fragte ich einen Lehrer, einen Vater oder



Onkel nach dem Rätsel des Elefanten. Einer von ihnen erklärte mir, der Elefant mache sich nicht aus dem Staub, weil er dressiert sei. Meine nächste Frage lag auf der Hand: „Und wenn er dressiert ist, warum muss er dann noch angekettet werden?“

Ich erinnere mich nicht, je eine schlüssige Antwort darauf bekommen zu haben.

Mit der Zeit vergaß ich das Rätsel um den angeketteten Elefanten und erinnerte mich nur dann wieder daran, wenn ich auf andere Menschen traf, die sich dieselbe Frage irgendwann auch schon einmal gestellt hatten.

Vor einigen Jahren fand ich heraus, dass zu meinem Glück doch schon jemand weise genug gewesen war, die Antwort auf die Frage zu finden: Der Zirkuselefant flieht nicht, weil er schon seit frühester Kindheit an einen solchen Pflock gekettet ist.

Ich schloss die Augen und stellte mir den wehrlosen neugeborenen Elefanten am Pflock vor. Ich war mir sicher, dass er in diesem Moment schubst, zieht und schwitzt und sich zu befreien versucht. Und trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht, weil dieser Pflock zu fest in der Erde steckt.

Ich stellte mir vor, dass er erschöpft einschläft und es am nächsten Tag gleich wieder probiert, und am nächsten Tag wieder, und am nächsten... Bis eines Tages, eines für seine Zukunft verhängnisvollen Tages, das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich in sein Schicksal fügt.

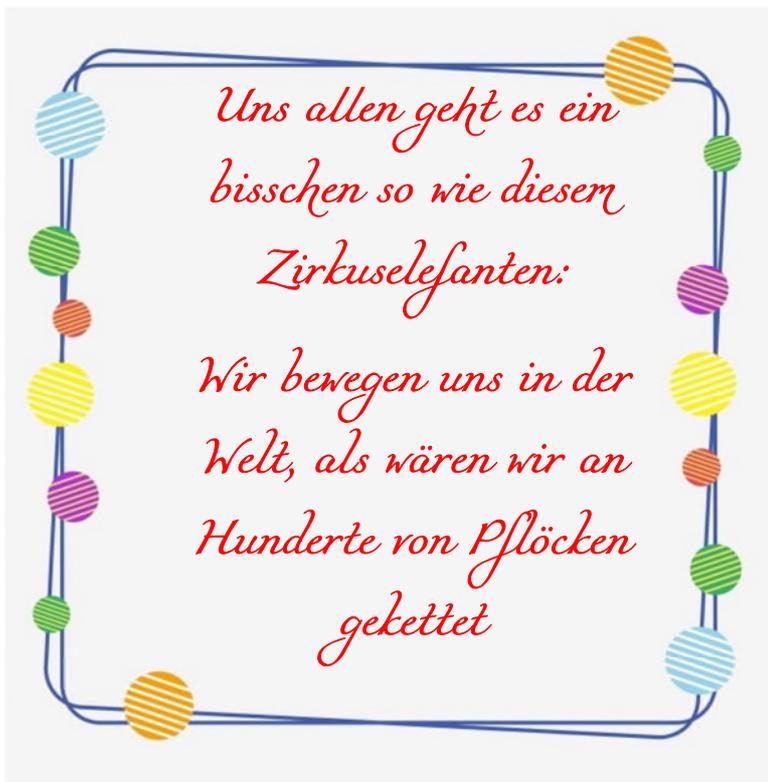
Dieser riesige, mächtige Elefant, den wir aus dem Zirkus kennen, flieht nicht, weil der Ärmste glaubt, dass er es nicht kann. Allzu tief



hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt.

Und das Schlimmste dabei ist, dass er diese Erinnerung nie wieder ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft auf die Probe zu stellen.

Text: Jorge Bucay, ausgesucht von Birgit Gaida





Neues aus dem Vereinsleben

Auch in diesem Monat gibt es herzlich wenig über unser Vereinsleben zu berichten. Unser virtuelles Frühstück „wächst“. Immer mehr Mitglieder schalten sich zu, wir haben Spaß miteinander und können uns austauschen. Wenigstens geht so der (Sicht-)Kontakt nicht ganz verloren.

Sollte sich in nächster Zeit noch mehr in Sachen Lockerung tun und wir in Gruppen etwas unternehmen können, erfahrt ihr das auf unserer Homepage. Schaut einfach mal dort vorbei.

Wie immer an dieser Stelle der Hinweis auf <https://smile.amazon.de>. Wir freuen uns über jede noch so kleine Spende, die durch einen Einkauf und die Auswahl unserer Organisationen generiert wird. Bitte die folgende URL eingeben: <https://smile.amazon.de/ch/359-573-45041>

Auch *Platz schaffen mit Herz* (www.platzschaffenmitherz.de) ist wieder eine Möglichkeit, den Schrank auszumisten und Gutes zu tun.



Was - Wann - Wo

Außer unserem virtuellen Frühstück am 11. April 2021 ab 10:00 Uhr haben wir erst mal nichts anzukündigen. Wer teilnehmen möchte, erhält unter info@allerlei-leben.de die Zugangsdaten.

Bis dahin wünschen wir euch alles Gute und bleibt bitte gesund!



Auf der Suche nach Glück

Erst vor wenigen Wochen haben wir den Zeit-Raum eines neuen Jahres betreten, vielleicht begleitet von vielen guten Wünschen, schönen Ritualen und den unterschiedlichsten Glückssymbolen. Glück – danach sehnt sich jeder. Mehr noch, die Sehnsucht nach Glück und Zufriedenheit treibt uns an.

Das letzte Jahr war eine Herausforderung. Corona hat vieles bewegt und noch viel mehr in eine Ruhe gezwungen, die von den Menschen unterschiedlich empfunden und genutzt wurde und wird.

Viel Unzufriedenheit macht sich breit und nicht wenige Menschen fühlen sich vom Glück verlassen.

Darf man das Wort Glück überhaupt noch benutzen und vor allem, kann man in Zeiten wie diesen glücklich sein? Zeiten wie diese sind eine wundervolle Gelegenheit, das Thema Glück für sich zu entdecken und Glück gezielt dort zu suchen, wo es zu finden ist. Was die „Glücksforschung“ uns als Definition von „Was ist Glück“ anbietet, ist etwa dasselbe, was man wissenschaftlich herausfinden könnte bei der Definition von „Was ist viel?“ Die Frage lässt sich nicht konkret beantworten.

Es gibt die weit verbreitete Meinung, dass jeder seinen eigenen Weg zum Glück hat oder: „Jeder soll das anstreben, was er für richtig hält, wenn er damit glücklich wird“. Diese tausend unterschiedlichen Wege haben eines gemeinsam: Sie sind verknüpft mit Angst.

Wir alle kennen glückliche Gefühle. Wie oft im Leben hatten wir solche Glücksgefühle, dass wir dachten, wir könnten fliegen, oder dass wir in Anbetracht dieser großen Gefühle stumm waren und die Tränen flossen.



Einzigartige Momente, die ein Leben verändern können, unvergesslich. Solche Gefühle sind lebensnotwendig, geben dem Leben Glanz und Farbe, stärken die Gesundheit und die Motivation; sie sind unverzichtbar. Diese großen Gefühle sind Momentaufnahmen, an die man sich gerne erinnert. Manchmal dauern sie etwas länger, z. B. wenn man sich verliebt. Allen gemeinsam ist, dass sie vergänglich sind.

Wer einen Traumjob hat und ihn verliert, wer seinen Partner für die große Liebe hielt, die dann zerbrach, die Erfahrung, dass Freundschaften sich auflösen, wer erlebt, dass Kinder, die einem so nah sind, sich entfernen (innerlich und/oder äußerlich), wer krank wird, wer in Armut gerät, wer alles verliert, was er besitzt u.v.m., dem nützen die schönen Erinnerungen an glückliche Momente nicht wirklich.

Hinter diesen „eigenen Wegen zum Glück“ steckt die Annahme, dass es Menschen gibt, die mit dem Erreichen äußerer Ziele tatsächlich ihr Glück finden. Glückliche Gefühle ja, aber tragfähiges Glück nicht. Jeder, der sich mit seinem „Glück“ auf Ereignisse, auf Menschen, auf Besitz oder auf Fähigkeiten stützt, kennt die Angst, das zu verlieren. Wo ist das wahre Glück also zu finden? Ein Glück, das stark, frei, anhaltend und belastbar ist?

In der eigenen Seele, und nur dort!

Wahrhaftig leben in aufrichtigen Beziehungen, der Seele Raum für schöpferischen Ausdruck geben, den Körper lieben, stärken, heilen und in Verbindung mit der Natur und der ewigen spirituellen Quelle der Lebenskraft zu sein, das ist der Seelenweg zur wahren, dauerhaften Form von Glück, man nennt es auch Glückseligkeit.

Alles beginnt mit einer Entscheidung.



Es gilt abzuwägen, ob das eigene Leben so, wie man es im Moment lebt, ohne Zweifel gut und wahrhaftig ist, oder ob es in Teilen nicht so ist. Vielleicht sind kleinere oder größere Veränderungen notwendig, um sich dem anzunähern, was man wirklich vom Leben erhofft, wie man sein und wie man leben will. Und mit dieser Entscheidung beginnt die Wanderung, den eigenen Seelenweg zu erkennen und zu leben, um wahres, anhaltendes, tragfähiges Glück zu kreieren. Dieser Weg hat im Kern nichts mit Egoismus zu tun. Jeder Mensch ist für sich und sein Leben verantwortlich. Und wer glücklich, gesund und kraftvoll ist, ist ein Segen für die Menschheit.

Ich wünsche jedem Einzelnen, dass er den Mut findet, diesen Weg zu beschreiten, die Erfahrung wunder-voller (im Sinne des Wortes) Ereignisse macht und sie mit den Menschen teilt. Wer seine Seele dabei um Hilfe bittet, wird immer genau das finden, was er gerade benötigt.

In diesem Sinne: Eine glückliche Zukunft für uns alle.

Text: Edith Kerkhoff





Die Floriade 2022

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Im nächsten Jahr öffnet die Floriade wieder ihre Pforten. Die meisten von euch werden fragen: Floriade? Was ist das? Die Floriade ist eine internationale Gartenschau, die seit 1960 alle zehn Jahre in den Niederlanden stattfindet. Im kommenden Jahr ist dieses geniale Event mit Gartenkunst vom 14. April - 9. Oktober 2022 in Almere, 30 km von Amsterdam entfernt, zu bewundern.

60 Hektar warten mit grüner und nachhaltiger Technologie zum Thema „Wachsende grüne Städte“ auf zahlreiche Besucher. Schwerpunkte sind dabei Begrünung, Ernährung, Energie und Gesundheit in der Stadt.

Eines der Highlights wird das Arboretum sein: Hier spaziert man in alphabetischer Reihenfolge durch die Pflanzenwelt – eine Oase mit über 3 000 Baum-, Strauch-, Pflanzen- und Blumenarten, die allesamt zu den vier oben genannten Floriade-Themen passen.

Ein weiteres Highlight ist sicher die 850 Meter lange Seilbahn, von der aus man einen atemberaubenden Blick auf den Park und die Skyline von Almere haben dürfte.



Ich schätze, für unser Projekt ist ein Besuch durchaus lohnend. Anregungen für Dachbegrünung und ökologische Baumaterialien dürften sich finden lassen.

Die Floriade 2012 fand in Venlo statt und stand unter dem Motto *„Be part of the theatre of nature, come closer to the quality of*



life“. Der Besuch hat sich wirklich gelohnt. Die Eindrücke hallen auch heute noch nach.

Ich werde in den nächsten Monaten sicher noch ein paar Mal über die Floriade berichten. Doch auch, wenn wir noch ein ganzes Jahr Zeit haben, sollten wir vielleicht jetzt schon überlegen, ob wir nicht einen gemeinsamen Ausflug planen, vielleicht sogar mit Übernachtung. Wer sich vorstellen kann, an dieser Expo Spaß zu haben, der kann sich ja schon mal melden.

Hier noch ein paar Impressionen aus dem Jahr 2012.

Länderpavillons





Text und Fotos: Angelika Körber

Oster-Mandala zum Ausmalen

Mandalas sind eine alte Methode, um Ruhe, Entspannung und Besinnlichkeit zu gestalten. Also, Stifte parat gelegt, ein ruhiges Plätzchen gesucht und dann lasst eurer Kreativität freien Lauf.

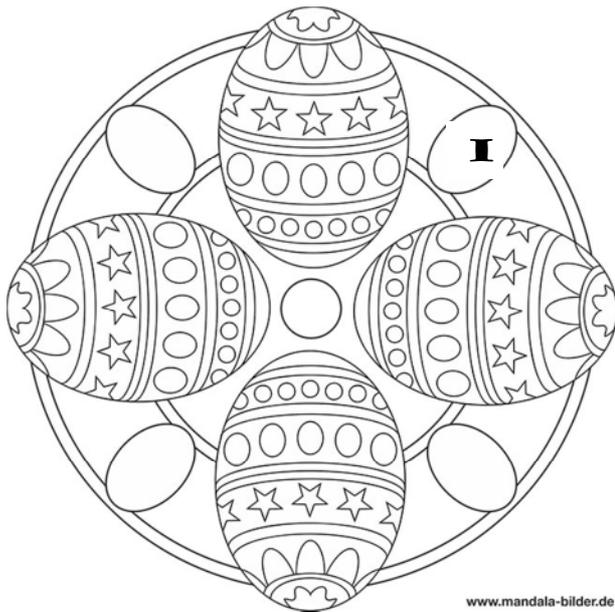
Viel Spaß!



www.mandala-bilder.de



www.mandala-bilder.de



www.mandala-bilder.de



Die cleverere Idee: Mehrweg statt Müll

Wir alle kennen Pfandflaschen. Ob aus Glas oder Kunststoff – wohl die meisten von uns nutzen diese nachhaltige Option, Getränke zu kaufen. Viele von uns nutzen auch die eigenen Coffee-to-go-Becher oder haben zumindest von dieser Möglichkeit gehört, Müllberge zu reduzieren.

Was aber passiert gerade in diesen Zeiten des Lockdowns, wenn wir unsere Lieblingsrestaurants unterstützen und uns das Essen liefern lassen? Was passiert mit all den Verpackungen, Pappschachteln, Styroporbehältern, Kunststoffbehältern, Folien? Alles landet auf dem Müll und die Berge werden immer größer.

Damit das endlich aufhört, hat das Bundeskabinett beschlossen, dass ab 2023 alle Restaurants, Cafés und Bistros Mehrwegbehältnisse für ihre Mitnahmeprodukte anbieten müssen.

Dabei muss man gar nicht so lange warten, denn dieses Pfandsystem für



Take-away-Produkte gibt es bereits heute. Schon 2016 entwickelte das Unternehmen RECUP ein innovatives und nachhaltiges Mehrwegsystem. Zunächst gab es Einwegbecher, den die Kunden für 1,00 € Pfand erwerben konnten. Den gebrauchten Becher konnten sie bei jedem

teilnehmenden Partner zurückgeben und erhielten ihr Pfandgeld zurück. Einer der Partner ist beispielsweise die Biomarktkette Denn's.

Seit einiger Zeit gibt es von dieser Firma aber nicht nur Becher, sondern auch Mitnahmebehälter für Speisen.



Eine andere Firma ist Vytal, für die sich Iris Koczvara vom Cookie's Veggies (Dorsten) interessiert hat. Sie hat mir in einem kleinen Interview erklärt, wie das funktioniert (hätte).

F: Liebe Iris, wie bist du überhaupt auf die Idee gekommen?

Der Hauptgrund ist, um Müll zu vermeiden, vor allem Kunststoffverpackungen. Bei heißen Sachen geben die Kunststoffe auch noch Geschmack ab und das ist ja nicht so schön, wenn dann auch noch Chemikalien im Essen sind. Also Müll vermeiden und das Essen neutral schmecken zu lassen und nicht nach Plastik.

F: Wie bist du auf die Firma gekommen?

Die habe ich gesehen bei „Die Höhle der Löwen“, zwei junge Männer, die drei verschiedene Gefäße vorgestellt haben. In Großstädten gibt es schon ganz viele Abnehmer, aber in Dorsten gibt es halt nix. Ich allein bin auch einfach nicht groß genug, aber wenn sich jetzt in Dorsten was ergeben würde ... Du kannst dir ja nicht nur als Restaurant das Geschirr leihen, sondern du kannst auch als Kantine mitmachen. Evonik z. B. hat das Geschirr.

F: Aber am Anfang musst du das Geschirr erst mal kaufen?

Ja, das stimmt. Wenn du etwas kaufst, wird dein App-Konto belastet (nicht dein tatsächliches Bankkonto) und wenn du dann etwas zurückgibst, wird dein App-Konto entlastet. Wenn du das Geschirr behältst, wird der Betrag X dann nach einer gewissen Zeit von deinem Bankkonto abgebucht. Wenn du aber ein Guthaben hast, dann kannst du dir das auf dein Bankkonto überweisen lassen. Für den Kunden ist



ja das Gute, dass er das Geschirr bei jedem teilnehmenden Restaurant abgeben kann.

F: Woraus besteht das Geschirr?

Das ist erstens ein recyceltes Material, weil die Hersteller so wenig Kunststoff wie möglich verwenden wollten, und es kann auch wieder recycelt werden. Zahlreiche Kunststoffe können ja gar nicht recycelt werden, z. B. Tetrapacks. Wir sammeln die zwar immer brav, aber die braucht kein Mensch. Die werden einfach aussortiert. Zudem wird für die Behälter kein Farbstoff verwendet, so dass das Geschirr nicht bunt, sondern einfarbig beige/grau ist.

F: Wie läuft das denn mit deinen Kunden? Du verpackst deine Speisen dann in diesen Behältern und deine Kunden zahlen ein Pfand dafür?

Ja. Die Kunden würden mir das Geschirr zurückbringen und ich würde mich dann um die Reinigung kümmern. In Großbetrieben gibt es dafür einen Automaten, also große Spülmaschinen.

F: Was denkst du, wie wäre dieses System bei deinen Kunden angekommen?

Ich glaube, das wäre mit Sicherheit ganz fantastisch angekommen. Ich habe sehr viele Kunden hier, die vergessen, ihre Gefäße mitzubringen, wenn sie Essen abholen. Und ich gebe ihnen dann meine Behälter mit (und die kriege ich dann auch wieder), aber mit diesem Pfandgeschirr wäre es ja viel einfacher.

Vielen Dank, Iris, für die Informationen und weiterhin viel Erfolg bei der Suche nach einem anderen Hersteller.

Text: Angelika Körber



*Glücklich ist, wer vergisst,
was doch nicht zu ändern ist*

(Johann Strauß „Fledermaus“)

Zum Thema „Glück“ existieren eine Vielzahl von Sprüchen, Wörtern und Worten in der deutschen Sprache – häufig benutzt auch als Fremdwort und ab und zu auch ironisch oder sogar abwertend gemeint je nach Klangfarbe in der Sprache.

Nur aus „Freude am Glück“ nachfolgend einige Beispiele, und genügend Platz auch für den geneigten Leser, eigene Beispiele zu ergänzen. Viel Glück und viel Spaß beim Suchen und Finden!





Herzlichen Glückwunsch

übergänglich

Glück im Unglück

Glückstag

Glücksfee

Viel Glück und viel Segen ...

Glücksklee

Hans im Glück

und und und ...

Ich will jetzt nicht ins Philosophieren geraten, aber es scheint wahr zu sein, Glück und Unglück liegen nah zusammen und unsere Gedanken hieran bestimmen schon recht wesentlich unser tägliches Leben. „**Jeder ist seines Glückes Schmied**“, wenn es gut läuft. Falls es nicht so gut fluppt, dann sind die **ANDEREN** schuld ...

Es grüßt euch in diesem Sinne mit einem fröhlichen

„Glück auf“

Heiner Schneider



Die Post und der Datenschutz

Wir alle haben tagtäglich mit Datenschutz zu tun. Wir mögen davon genervt sein und manchmal treibt diese „Angst“ vor der Preisgabe von Daten auch merkwürdige Blüten, aber im Grunde können wir doch alle froh sein, wenn nicht Hinz und Kunz Informationen über uns sammeln darf.

Wenn wir freiwillig an irgendwelchen Preisrätseln mit horrenden Gewinnchancen teilnehmen und dem Veranstalter freiwillig unsere Daten geben, dann ist das zwar fragwürdig, aber es geschieht freiwillig. Mittlerweile sollte es sich herumgesprochen haben, dass diese Gewinnspiele nur einen Zweck erfüllen: Daten sammeln, um sie zu verkaufen. (Übrigens werden die für unser Gewinnspiel notwendigen Daten sofort nach Auszahlung des Gewinns gelöscht.)

Wenn wir immer und überall unsere Payback-Karte einsetzen, um Punkte zu sammeln, dann geben wir auch hier freiwillig unsere Daten und unser Kaufverhalten weiter.

Der Post geben wir unsere Daten auch preis. Weil es sein muss, denn wer sollte uns sonst auf dem Postweg schriftlich erreichen? Sollten wir aber nicht gerade von unserem Postdienstleister erwarten können, dass er besonders vorbildlich mit unseren Daten umgeht?

Leider tut er das nicht. Leider ist die Post nicht besser als ominöse Gewinnspielagenturen. Denn auch die Post verkauft unsere Daten. Und das ganz öffentlich. Nachzulesen auf ihrer Website www.deutschepost.de. Ansprechpartner dieser Werbung sind Geschäftskunden, die neue Kontakte zu Firmen, Privatpersonen oder



ausgewählten Haushalten suchen. Hier ein kleiner Ausschnitt aus der Website (wobei es um „postaktuell“ geht, die in Folie verschweißte Werbung, die jeder Haushalt zwangsweise bekommt, wobei sich die Zusteller selten darum scheren, ob ein „Hier keine Werbung“-Schild am Briefkasten hängt).

Werben Sie zielgruppengenau

Sie möchten Verbraucher mit aktuellen Angeboten reichweitenstark und trotzdem zielgruppengenau ansprechen? Dann selektieren wir für Ihre POSTAKTUELL Sendung genau die Zustellbezirke, in welchen Ihre Zielgruppe besonders stark vertreten ist.

Mit Hilfe von Informationen aus der mikrogeografischen Datenbank > **microdialog** wird eine zielgruppengenaue Verteilung von POSTAKTUELL auf Zustellbezirke möglich. Denn microdialog von Deutsche Post Direkt bietet **zu nahezu jeder Anschrift** wertvolle statistische Zielgruppeninformationen – von **soziodemografischen, Konsum- und Strukturdaten** bis hin zu Branchen- und **Lebenswelt-Informationen**. Anhand dieser Kriterien kann eine exakte Auswahl von Zustellbezirken erfolgen, in denen Ihre Werbemittel verteilt werden.

(Hervorhebungen durch die Autorin)

Jetzt kann man natürlich haarspalterisch sagen, sie verkaufen unsere Daten ja nicht. Doch, tun sie. Wenn auch nur indirekt. Oder anders gesagt: Sie helfen bei der Weitergabe von vordergründig nicht personenbezogenen Daten an Unternehmen und lassen sich das bezahlen.

Doch damit nicht genug: Es gibt noch einen weiteren, sehr interessanten Dienst der Deutschen Post: die „**E-Post. Einfach, praktisch, digital**“. Wer möchte, kann seine Briefpost jetzt digital empfangen,



d. h., irgendjemand bei der Post öffnet eure Briefe, scannt sie ein und schickt sie dann online in euer E-Mail-Postfach oder auf euer Mobilfunkgerät.

Das geht natürlich auch, wenn ihr einen Brief verschicken wollt. Einfach per E-Mail an die Post schicken, dort druckt man ihn aus und versendet ihn dann per Post. *„Strenge Sicherheitsvorkehrungen und die Einhaltung des Postgeheimnisses sind dabei selbstverständlich“* (von der Website). Das freut mich sehr. Aber nein, danke nein, noch lese ich meine Post lieber allein.

Wobei *„Bei der E-POST werden die strengen Vorgaben der europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) berücksichtigt“*. Na klar ... Ehrlich gesagt, kann ich in der Weitergabe meiner Daten durch die Post weder eine rechtliche Verpflichtung, ein lebenswichtiges noch ein öffentliches Interesse erkennen. Vor allem habe ich der Post nicht mein Einverständnis erteilt, meine Daten anders als für die Zustellung der an mich gerichteten Briefe zu nutzen.

Diesen (Bären-)Dienst der E-Post gibt es natürlich nicht kostenlos. Man darf ihn für nur 24,99 € pro Monat in Anspruch nehmen.

Man kann sich über Datenkraken wie Facebook und Google (zu Recht) aufregen, aber man sollte vielleicht die Datenkraken im eigenen Land nicht so ganz aus den Augen verlieren.

Text: Angelika Körber





Lavia – wenn Trauer überwältigend ist

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Betreuungsassistentin kommt es immer mal wieder vor, dass ich Menschen in besonderen Situationen treffe. Erst im Laufe eines Gespräches wird deutlich, dass die persönliche Verfassung noch eine andere Dimension als die augenscheinliche hat.

In einem Fall war es die überwältigende Trauer über den Tod der Tochter. Das ist zwar schon 1 1/2 Jahre her, aber nicht verarbeitet, und man kann davon ausgehen, dass ein nicht unerheblicher Anteil der Erkrankungen der Eltern in diesem emotionalen Stau zu suchen ist.

Wir haben uns darüber verständigt, dass eine professionelle Trauerarbeit vielleicht hilfreich wäre, und ich erhielt die Zustimmung, jemanden zu finden und den Kontakt herzustellen.

So stieß ich bei meiner Suche auf Frau Schroeter-Rupieper, Inhaberin des Instituts für Familientrauerbegleitung „Lavia“ in Gelsenkirchen. Sie und ihr Team begleiten vor allem von schwerer Krankheit und Tod betroffene Familien, insbesondere trauernde Kinder und Jugendliche, unabhängig von Herkunft, Religionszugehörigkeit und Altersgruppe.

Familien sind heute immer weniger in Vereinen oder Kirchengemeinden vernetzt. Aufgrund der hohen Trennungs- und Scheidungsrate ist das familiäre Umfeld häufig geschwächt. Notfallseelsorge endet nach 5 Stunden Begleitung, Kirchen bieten selten Hilfestellung für Familien, Kinder und Jugendliche an.

Scheidungstrauer zeigt viele Parallelen zu Trauer bei Tod, wird aber in der Regel in Kitas, Schulen und selbst in Familien nicht so gesehen.



Die Folge sind auch hier akute Trennungsängste, Traurigkeit, Schuldgefühle und Loyalitätskonflikte. Für Kinder eine wirkliche Katastrophe mit Folgen. Kinder, die in Trauer/Scheidungstrauer wahrgenommen und unterstützt werden, können als starke Menschen selbstbewusst und beziehungsfähig aufwachsen.

Eine immer älter werdende Gesellschaft erlebt Tod und Trauer unmittelbarer. Auch hier fehlt es an begleitenden Angeboten der Trauerbewältigung. Vereinsamung ist ein zentrales Thema.



Trauerbegleitung dient der Stabilisierung und Verbesserung individueller Lebenssituationen nach einem Trauerfall. Krisenbewältigung, Wiederaufnahme von Handlungsfähigkeit und sozialen Kontakten sowie Stärkung in Familie

und sozialem Umfeld gehören zu den Angeboten von Trauerbegleitern.

Die Notwendigkeit der Lavia-Familientrauerarbeit wird gesehen und aufgrund gut gemachter Erfahrungen von Kinderärzten, Palliativdiensten, Kitas, Schulen, Polizei, Notfallseelsorgern, Freunden und Nachbarn weiterempfohlen. Allerdings wird sie durch Jugendämter selten und durch Krankenkassen überhaupt nicht finanziert. Von staatlicher Seite setzt Hilfeleistung erst ein, wenn Störungen und Erkrankungen aufgrund unterdrückter Trauer offensichtlich werden. Aber auch in dem Fall werden nur Psychologen bezahlt, deren Diagnose in der Regel „Depression“ lautet. Viele Trauernde werden daraufhin behandelt, nicht selten fehlbehandelt.

Genau diese Situation will die Familientrauerarbeit verhindern.



In vielen Fällen können Betroffene die Kosten nicht vollumfänglich tragen. „Aber niemand soll in einem schwierigen Fall abgewiesen werden“; das ist die Devise von Mechthild Schroeter-Rupieper, die übrigens hilfreiche Bücher zu dem Thema geschrieben hat.

Es gibt inzwischen eine Reihe von Spendern, die diese wertvolle Hilfe möglich machen. Aber da ist noch viel Bedarf.

Ich würde mich freuen, wenn auch aus unseren Reihen sich einige angesprochen fühlen. Jede Spende hat Wirkung und hilft Menschen, besonders Kindern, in der Not bei Verlust eines Elternteils oder eines Geschwisterkindes.

Ich schreibe darüber, weil ich es wichtig finde, auf unterschiedliche Hilfsangebote aufmerksam zu machen. Man weiß nie, was kommt, oder man kennt eine Situation, in der ein entsprechendes Angebot hilfreich sein könnte. Und wenn es einem gut geht, ist es eine bereichernde Geste zu helfen.

Viel mehr Informationen und sehr berührende Berichte über die Arbeit der Familientrauerbegleitung findet man unter

www.lavia.de

Beim Klick auf „Spenden“ findet man Informationen und verschiedene Möglichkeiten. Auch ein persönliches Informationsgespräch unter der Tel. Nr. 0209 – 1702777 wird gerne geführt.

Wer möchte, kann sich das Lavia-Haus ansehen.



Text: Edith Kerkhoff
Fotos: Lavia



Zeit für eine kleine Pause

Für die Osterzeit haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht. Ihr findet in diesem Heft verteilt mehrere Ostereier mit Buchstaben. Diese Buchstaben sind zu einem sinnvollen Wort zusammenzufügen. Die Buchstaben befinden sich **nicht** in der richtigen Reihenfolge.

Das Lösungswort schickt ihr uns wie immer per Post oder E-Mail.

Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir einen 15-Euro-Gutschein für ein lokales Unternehmen eurer Wahl!

Einsendeschluss: **17. April 2021**

Die richtige Lösung aus dem letzten Gewinnspiel lautet 81. Gewinnerin ist Birgit Gaida. Sie hat sich einen Gutschein von Tchibo gewünscht (und erhalten).





Kontakt

Wer Interesse hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, kann sich wie folgt anmelden:

Per E-Mail:
info@allerlei-leben.de



Telefonisch:
Hildegard Fein: 02362 / 26109

Per Post:
Allerlei Leben e. V.
Rebbelmundstr. 5a
45966 Gladbeck

Die obigen Anschriften und Telefonnummern gelten ebenfalls für Fragen oder Anregungen eurerseits.

Weitere Informationen über unsere Aktivitäten findet ihr auf unserer Homepage unter www.allerlei-leben.de

Wir bieten auch an, unseren Newsletter in digitaler Form zu versenden. Wer an diesem Format interessiert ist, schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter online“.

Die hier abgedruckten Beiträge spiegeln immer die persönliche Meinung der Autorin/des Autors wider. Wir wollen weder den Eindruck erwecken, als handele es sich um der Weisheit letzten Schluss, noch wollen wir hier jemanden belehren. Was die Lesergemeinschaft mit den Informationen anfängt, bleibt ihr überlassen.

