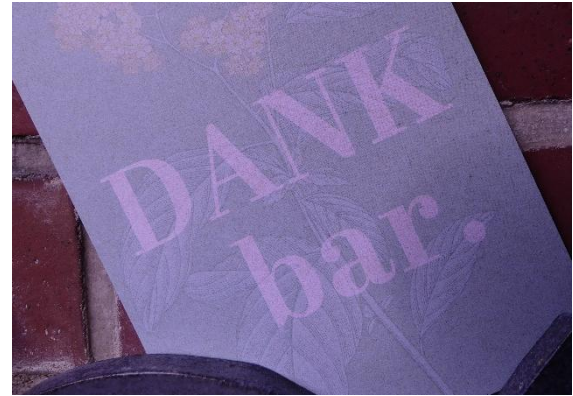


Liebe Interessierte und Teilnehmende des Cafés für Trauernde!

Ich stand im Bandkampsweg neben meinem Rad und sammelte meine Jackentaschen voll mit glänzenden Kastanien. Um mich herum plumpste oder knallte es, je nachdem auf welchen Untergrund die Kastanien aufschlugen. Wie gut, dass ich den Helm aufhabe, dachte ich. Eine ältere Dame kam auf ihrem Rad vorbei: „Das habe ich gestern auch schon gemacht!“ rief sie mir fröhlich zu und war schon davon.



Herbstzeit – das ist für mich Sammelzeit. Kastanien, Blätter, Ringelblumensamen, Äpfel an dem kleinen Baum neben der Kirche. Und in alle dem ist viel mehr. Es ist Erinnerungszeit. Mit den glänzenden Kugeln bin ich plötzlich in ganz anderen Zeiten meines Lebens, mir fällt ein, wie oft wir als Kinder Drachen bauten mit schmalen Holzleisten, mit Transparentpapier bespannt, erinnere mich an ein Pilzesammeln. Was alles war! So viel Gutes. Auch inzwischen Verlorenes. Aber es war da in meinem Leben und hat mich geprägt und gestärkt und ermutigt. Und in der Erinnerung daran werde ich froh und wehmütig zugleich.

Herbstzeit ist aber nicht nur ein Blick zurück. Ich sammle ja die Erinnerungsvorräte, weil sie mir Wegzehrung sind für das, was kommt. Die Kastanie birgt ja bereits in sich den neuen Baum, den sie werden könnte. Ich sammle, um selber auch weiter zu wachsen, ich sammle, um wieder neu auszusäen.

Es gibt einen wunderbaren Vers von Hilde Domin, der meinen Blick auf den Herbst sehr prägt: *Es knospt unter den Blättern. Sie nennen es Herbst.*

Ich erhoffe mir für alle Zeiten, in denen ich um Menschen trauern muss oder ein anderer Abschied mein Leben bestimmt, dass ich dieses auch als Herbst erleben darf, in dem es in und unter meiner Trauer knospt und neues Leben nach außen drängt. Für Sie erhoffe ich ebensolchen Herbst.

Wir würden uns freuen, wenn der heutige Newsletter mit seinen „Herbstgedanken“ Sie und Euch darin unterstützen könnte. Wie immer sind die folgenden Seiten von Ute Hagel erdacht und erstellt.

Bleiben Sie behütet! Maren Gottsmann und Ute Hagel

Café News

Trauercafé: 4. Oktober, 1. November, 10 – 12 Uhr, ALTE VILLA, Garstedter Weg 9.

„Walk and Talk“: 3. Samstag im Monat: 18. Oktober, 15. Nov., 11.00 Uhr. Treffen: Kirche am Markt

Informationen: walkandtalk@kirche-in-niendorf.de

DeathCafé: 26. November, 19 Uhr, The Village, Tibarg 21

Einzelbegleitung: Insa Mingers, Insa.Mingers@web.de, Maren Gottsmann, 040/ 32 09 18 68

YogaGruppe für Trauernde für Teilnehmende des Cafés. Bei Interesse im Café' melden.

Federn und Steine

Mein Stein: Die hoffnungslose Situation für die Menschen im Gaza.

Meine Feder: Seit einiger Zeit gibt es das HäkelCafé in der Villa. Es wurde von zunächst eine auf zwei Stunden erweitert. Donnerstag kam die Ehrenamtliche Koordinatorin des Cafés zu mir. Die Gäste wollen einfach nicht gehen, grinst sie. Es bringt so viel Spaß. Eigentlich müsste jemand ein weiteres Angebot starten!

Was ist Ihr Stein, was ist Ihre Feder?





Wir sind alle Blätter an einem Baum, keins dem andern ähnlich, das eine symmetrisch, das andere nicht, und doch alle gleich wichtig dem Ganzen. Gotthold Ephraim Lessing (1729 - 1781)

Die großen Fragen sind gefährlich: sie beschädigen den Kompass des kleinen Lebens. Vytautas Karalius (1931 - 2019)

Im Oktober der Nebel viel, bringt im Winter der Flocken Spiel. Bauernregel

Der Herbst ist immer unsere beste Zeit. Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)

Man trinkt Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen. T'ien Yiheng (1491 - 1570)

Ich bin so froh in einer Welt zu leben, in der es die Oktober gibt. L. M. Montgomery (1874 - 1942)

Aus den Früchten des Frühlings wird im Herbst Marmelade gemacht. Peter Bamm (1897 - 1975) zugeschrieben

Das Leben beginnt aufs Neue, wenn es kühl im Herbst wird. Francis Scott Fitzgerald (1896 - 1940)

Man ist nie zu alt um wild durch den Laubhaufen zu rennen. (Unbekannt)

Melancholie ist das Vergnügen, traurig zu sein. Victor Hugo (1802 - 1885)

Wie schön die Blätter alt werden. Wie voll von Licht und Farbe sind ihre letzten Tage. John Burroughs (1837 - 1921)

Wer loslässt, hat zwei Hände frei. Aus China

Im Nebel

Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein.
Hermann Hesse (1877 - 1962)

Herbstbild

O stört sie nicht, die Feier der Natur!
Dies ist die Lese, die sie selber hält;
denn heute löst sich von den Zweigen nur,
was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.
Friedrich Hebbel (1813 - 1863)

Moin! Die lüttjen titbits freuen sich darauf, Sie einmal im Monat mit Hörens-, Sehens-, Lesens- und Wissenswertem, Kuriosem und Bemerkenswertem informieren und unterhalten zu dürfen. Wenn Sie Vorschläge haben, was Sie in den "kleinen Leckerbissen" gern einmal lesen würden - schreiben Sie uns. Oder wir reden beim nächsten Trauercafétreffen in der Alten Villa darüber. Bleiben Sie neugierig!

"Im Herbst steht in den Gärten die Stille, für die wir keine Zeit haben." Victor Auburtin (1870 - 1928)

Seit gut einer Woche haben wir wirklich Herbst. Nicht allein den meteorologischen, dessen Stichtag kaum jemand kennt, sondern den, der auch im Kalender steht und den wir täglich zu spüren bekommen. Mehr als eine Jahreszeit. Er ist ein Gefühl, eine Stimmung, ein sanftes Innehalten im schnellen Rhythmus des Jahres. Wenn die Tage kürzer werden, das Licht milder und die Luft kühler, beginnt die Natur, sich zurückzuziehen. Eine besondere Schönheit, die sich nicht in grellen Farben, sondern in leisen Tönen zeigt. Die Welt wird ruhiger, klarer, und wir sind eingeladen, kürzerzutreten. Dann kommt die leise Ahnung auf, dass Veränderung nicht nur unvermeidlich ist, sondern heilsam sein kann. Im Loslassen entsteht Platz für Neues.

Der Herbst spiegelt den Wandel der Natur und den in unserem eigenen Leben wider. Er lehrt uns, Umbrüche nicht als Ende, sondern als Anfang zu verstehen. Und während draußen die Blätter herumwirbeln, werden wir daran erinnert, dass es manchmal nötig ist, Ballast abzuwerfen, um weitergehen zu können und zu wollen. Das Vergangene liebevoll loszulassen und dem Kommenden offen zu begegnen, macht Mut. In der Melancholie liegt Trost, in der Vergänglichkeit Hoffnung. Wir dürfen darauf vertrauen: Nach jedem Herbst folgt, irgendwann, ein neuer Frühling.

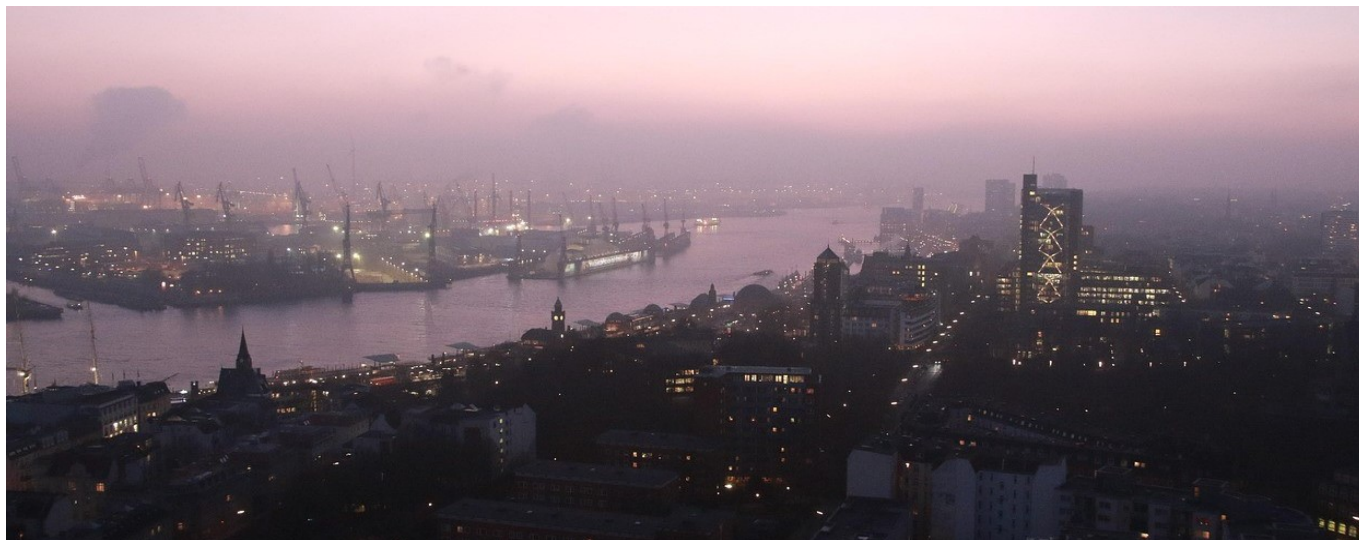
Nun stellt sich die Frage: Was tun mit den langen Monaten zwischen Goldenem Oktober und dem ersten zarten Grün? Wer sagt denn, dass Herbst und Winter nur zur Überbrückung taugen? Da steckt doch mehr drin. Warum sollten wir die Zeit nicht nutzen, um uns kleine Freuden zu gönnen und die dunklen Tage genussvoll auszukosten? Es gibt kaum eine bessere Entschuldigung, um ohne Reue mehr als ein Stück Kuchen zu essen oder ein Buch nach dem anderen zu verschlingen. Die Natur macht schließlich vor, wie man es richtig angeht: Sie spart Energie, legt Vorräte an und widmet sich mit Hingabe dem Müßiggang. Tun wir es ihr gleich. Besinnen wir uns auf das, was Wohlbehagen bereitet, sei es ein kulinarisches Experiment in der Küche, ein rauschender Laubspaziergang oder das alljährliche Unterfangen, den perfekten Adventskranz zu basteln. So wird aus dem Übergang eine leise, aber intensive Hoch-Zeit, die uns, frei nach Mutter Goethes Gedicht, bis zum nächsten Frühling trägt



"Man nehme 6 Monate, / putze sie ganz sauber von Bitterkeit und Angst, / und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, / so dass der Vorrat genau für ein Halbjahr reicht. / Es wird ein jeder Tag einzeln angerichtet / aus einem Teil Zuversicht / und zwei Teilen Mut und Optimismus. / Man füge drei gehäufte Esslöffel Genuß hinzu, / Das fertige Gericht schmücke man / mit einem Sträußchen Humor / und genieße es täglich mit Heiterkeit!" (Bearbeitet nach Katharina Elisabeth Goethe "Man nehme")

Und nun zu Ihnen, liebe Leserinnen und Leser: Auf welcher Seite stehen Sie, wenn es um den Herbst geht? Zählen Sie sich zu jenen, die im Herbst einen genussvollen Auftakt zum Jahresausklang erkennen? Die das Licht der tiefstehenden Sonne mögen, sich auf das Rascheln der Blätter freuen und an verregneten Nachmittagen zuhause bei Kerzenlicht und Tee (es darf auch ein steifer Grog sein) durchatmen und entspannen?

Oder fürchten Sie den Herbst-Blues? Verspüren Sie eher ein Unbehagen beim Nahen von Regen, Grau und kurzen Tagen, das mit einem Anflug von Trübsinn einhergeht?



"Abendnebel dunst - heut gedenk' ich alter Zeit - Ach, wie ist sie fern!" Kobayashi Issa (1763 - 1828)

"Kalt, nass, nebelig - in Hamburg wird es ungemütlich", "Hamburg, wo bist du? Eine Stadt versinkt im Nebel", "So schön ist Hamburg im Nebel" - das sind typische Schlagzeilen aus den letzten Jahren. Nebel ist jedoch nicht gleich Nebel, da gibt es mannigfaltige Varianten. Vom hauchzarten Schleier bis zum blickdichten Vorhang hat dieses Wetterphänomen mehr zu bieten als das klassische Grau. Ein kleiner Ausflug in das Reich der "Wolken mit Bodenhaftung".

Im Oktober beginnt auch in Hamburg die Nebelsaison. Die vielen Wasserflächen der Stadt erwärmen sich über den Sommer. Wenn dann kühlere und feuchte Luft im Herbst über die Gewässer fließt, kühlt sie sich ab und es entsteht der Nebel. Er "besteht aus kondensiertem Wasserdampf in der bodennahen Luftschicht. Die dabei in der Luft schwebenden, gewöhnlich mikroskopisch kleinen Wassertröpfchen verringern die Sichtweite in Bodennähe. Die Bezeichnung Nebel wird gewöhnlich dann verwendet, wenn die Sichtweite in Bodennähe unter einen Kilometer absinkt." Sichtweiten zwischen einem und weniger als acht Kilometer sind als "feuchter Dunst" definiert. (Deutscher Wetterdienst, Wetter- und Klimalexikon)

Nebelart	Beschreibung	Besonderheiten im Herbst
Strahlungsnebel	Entsteht bei klarer, windstiller Nacht durch starke Auskühlung des Bodens.	Sehr häufig, besonders morgens.
Bodennebel	Flacher, dichter Nebel direkt über dem Erdboden.	Oft auf Wiesen und in Parkanlagen früh am Tag.
Advektionsnebel	Bildet sich, wenn milde, feuchte Luftmassen über eine kalte Oberfläche ziehen.	Seltener, meist bei Wetterumschwüngen.
Seenebel	Tritt auf, wenn feuchte, warme Luft über kaltes Wasser oder umgekehrt strömt.	Vor allem über Elbe, Alster und Seen sichtbar.

Neugierig geworden? Gehen Sie doch öfter einmal auch bei diesigem Wetter bewusst vor die Tür und lernen Sie so die unterschiedlichen Gesichter des Nebels näher kennen. Hamburg ist der perfekte Ort, um in der Vielfalt der Wolken mit Bodenhaftung zu versinken. Oder erkunden Sie die, mehr oder minder zarten, grauen Schleier mit so klangvollen Erscheinungen wie Nebelbogen, Nebelfrostablagerungen, Nebelmeer oder Meer- und Waldrauch im Wetter- und Klimalexikon des Deutschen Wetterdienstes.

https://www.dwd.de/DE/service/lexikon/lexikon_node.html

Apropos: Nebel ist ein Palindrom. Ein Wort, das vorwärts wie rückwärts gelesen einen Sinn ergibt. In diesem Fall einen ganz besonderen ...

"Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur die Seite umblättert." Pavel Kosorin (* 1964)

Ein Buch, das es nicht (nur) wegen des mottotauglichen Titels in diese Auswahl geschafft hat: *Der Herbst, in dem ich Klavier spielen lernte*. Die deutsch-schweizerische Schriftstellerin Hanna Margarete Muschg (Romane, Erzählungen, Kinderbücher, u. a.) protokolliert ein Vorhaben, das sie im "Herbst" ihres Lebens in Angriff nimmt. Der Tagebuchroman führt sie weit in die Kindheit in Norddeutschland und wieder zurück in die Gegenwart, zur Gartenarbeit im Herbst, zum Wechsel von Beständigkeit und Verlust von Fähigkeiten und Kräften, zur Frage nach dem Zuhause. Wie lernte das Kind, das sie einmal war, die wichtigen Dinge für das Leben? Wie verändert sich das Lernen mit dem Älterwerden? "Sobald eine Schwierigkeit einigermaßen überwunden ist, kommt die nächste." - Lektüre für neblig-nasse Wochenenden zum Wegträumen und Sinnieren.

Hanna Johansen. *Der Herbst, in dem ich Klavier spielen lernte*. Dörlemann Verlag. 2. Aufl. 2014. Gebunden. 320 Seiten. ISBN 978-3-03820-011-6. 28,00 Euro. Bücherhallen Hamburg > Romane JOHA Hann Belletristik. Auch als eBook

Der Ausflug an die Elbe, ein Schaufensterbummel, die Joggingrunde ... Wenn Lust und Laune (und das Wetter) es erlauben, gibt es nichts, was dagegen spricht. Heutzutage. Im 19. Jahrhundert galt für Frauen bereits ein Spaziergang als unschicklich, alleine auf den Boulevards in der Stadt zu promenieren wäre undenkbar gewesen, und eine Wanderung ohne Begleitung war jenseits jedes gesunden Vorstellungsvermögens. - Ein kurzweiliger Bildband mit Gemälden aus drei Jahrhunderten, ergänzt durch Tagebucheinträge, Zitate und informative Texte über die weibliche Eroberung von Gipfeln und Flaniermeilen.

Karin Sagner. *Frauen auf eigenen Füßen. Spazieren, Flanieren, Wandern*. Elisabeth Sandmann Verlag 2016. Gebunden. 160 Seiten. ISBN 978-3-945543-21-4. 15,00 Euro. Bücherhallen Hamburg > Kunst und Fotografie Sb 1 SAGN

Jetzt, wo der Herbst durch den Wald raschelt, wird Sammeln nicht nur für Eichhörnchen zur Königsdisziplin. Elsje Bruijnesteijn weiß, wo Wildpflanzen wachsen und was in der Natur wild zu pflücken ist. Mit Rezepten für Pilze, Kräuter, Nüsse und wilde Früchte, die jeden saisonalen Speiseplan bereichern. Wie wäre es mit einem Hagebutten-Knuspermüsli, einer Gierschbrühe oder einem Schlehenschnaps? - Ein wertig aufgemachter Band für Küchen-Abenteurer, Hobby-Botaniker und alle, die den Herbst nicht nur durchs Fenster bestaunen. Macht sofort Lust, rauszugehen und Neues zu probieren. Pilzhaschee inklusive. Ganz ohne Giftigkeit! Elsje Bruijnesteijn: *Wilde Ernte. Das Handbuch für Pilze, Kräuter, Nüsse und Früchte mit 50 Rezepten*. Südwest Verlag 2023. Gebunden. 224 Seiten. ISBN 978-3-517-10263-4. 22,00 Euro. Bücherhallen Hamburg > Mathematik und Naturwissenschaften Ugl 1 BRUI



Die Kulturgeschichte einer Jahreszeit. Der Herbst: Das ist die Zeit der reifen Früchte, der Ernte, der Bevorratung für den Winter, des Farbenspiels der Laubbäume, der Stürme und der ersten Nachtfröste. Der Rhythmus der Jahreszeiten bestimmte früher das Leben. Was bleibt davon?

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/eine-geschichte-der-4-jahreszeiten-der-herbst-feature-dlf-kultur-e9e90a45-100.html> (Audio, ca. 30 min.)

Ein grauer Herbst drückt Kommissar Maigret aufs Gemüt. Außerdem steht seine Pensionierung kurz bevor, was die Stimmung auch nicht gerade aufhellt, ganz zu schweigen von dem Fall, mit dem er befasst ist: Keksfabrikant Lachaume wurde erschossen aufgefunden, seine Verwandten hüllen sich in Schweigen, und die Atmosphäre im Haus der Familie könnte kaum trister sein. Alles nur halb so wild, wäre da nicht der junge Untersuchungsrichter Angelot, der nichts auf seine brandneuen Ermittlungsmethoden kommen lässt. Georges Simenon. *Maigret und die widerspenstigen Zeugen*. Kampa Verlag 2022. Gebunden. 224 Seiten. ISBN 978-3-311-13053-6. 18,90 Euro. Bücherhallen Hamburg > Romane SIME Geor 53 Krimi

"Die Natur schenkt uns die Kastanien, unter anderem zum Rösten. Aus dem Feuer holen müssen wir sie dann schon selbst." Willy Meurer (1934 - 2018)

Die Kastanie feiert im September und Oktober ihren großen Auftritt: Mit polierter Schale und stolzer Rundung fällt sie uns, beinahe mit aristokratischer Selbstverständlichkeit, vor die Füße. Viel zu schade, sie einzig dem kindlichen Basteltrieb zu überlassen. Warum nicht den Blick schärfen für die "erwachsene" Seite dieser Herbstschönheit und den Alltag mit originellen, durchaus alltagstauglichen Kreationen bereichern?



Ein Hingucker an dunklen Herbsttagen: das Kastanienwindlicht. Macht sich gut auf Tisch, Fensterbrett oder auch als herbstliches Geschenk. Sie brauchen ein großes, durchsichtiges Glasgefäß (Vase, Einmachglas), ein kleineres Teelichtglas samt Teelicht und, natürlich, Kastanien.

- Das Teelichtglas mittig in das größere Glasgefäß setzen. Dann den Zwischenraum rundherum mit blankgeriebenen Kastanien auffüllen, sodass die kleinen Naturschätze das Kerzenlicht umrahmen. Das Licht schimmert warm durch die Kastanien und sorgt für gemütliche Stimmung.
- Wenn keine offene Flamme gewünscht ist, anstelle der Kerze eine kurze, batteriebetriebene LED-Lichterkerze (warmweiß) oder einen LED-Micro-Lichterdraht zwischen den Früchten drapieren.
- Wer es etwas bunter mag, kann andere Naturmaterialien wie Eicheln, Walnüsse oder Mini-Tannenzapfen mit in das Glas geben. Zierbeeren, auch kleine Hagebutten, sorgen für leuchtende Farbtupfer zwischen den braunen Kastanien.



Machen Sie sich doch einmal den Spaß und werden Sie Ihr eigener Maroni-Mann (ja, Maroni-Frau geht natürlich auch). Die gerösteten *ESSkastanien* sind in Norddeutschland nicht allzu häufig zu bekommen und, wenn doch, dann recht teuer. Da lohnt es sich, die hauseigene Deckelpfanne auf dem heimischen Herd zum Einsatz zu bringen.

- Die Schalen von Edelkastanien oder Maronen an der gewölbten Seite mit einem Kreuzschnitt etwa anderthalb Zentimeter tief bis zum Fruchtfleisch einritzen. Maronen wachsen übrigens auch im Hamburger Stadtgrün, ansonsten hilft der Gemüsehändler Ihres Vertrauens weiter.
- In eine sehr heiße Pfanne ohne Öl geben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Temperatur so lange rösten, bis sich die Schalen öffnen (ca. 20 Minuten). Damit nichts anbrennt, die Pfanne zwischendurch immer wieder schwenken.

Maronen enthalten viel hochwertiges Eiweiß und im Vergleich zu Nüssen wesentlich weniger Fett. Noch dazu sind sie reich an Kalium, Calcium, Eisen, Magnesium und liefern die Vitamine E, C, B und Beta-Carotin. Wohl bekomm's!



Für praktische Pragmatiker, die mehr Wert auf Nützliches legen: Mit der Kraft der Kastanie bekommen Sie sogar Ihre Wäsche sauber. Ganz ohne Bastelei. Saponine, Pflanzeninhaltsstoffe in den Kastaniensamen, wirken in Verbindung mit Wasser ähnlich wie Seife, sind ein biologisch abbaubares Waschmittel. So geht's 5 bis 8 frische *ROSSkastanien* pro Waschgang: waschen und klein hacken (je kleiner, desto besser löst sich das Saponin).

Einweichen Stücke in ein Schraubglas geben, mit ca. 300 ml heißem Wasser übergießen, verschließen und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) ziehen lassen.

Abseihen Den milchigen Sud durch ein Sieb gießen. Die Flüssigkeit direkt ins Waschmittelfach geben.



*Und jetzt raus an die frische Luft,
Kastanien sammeln!*

"Melancholie ist Stimmung mit Trauerrand." *Heimito von Doderer (1896 - 1966)*

Herbsttage. Wenn draußen das Laub tanzt und drinnen die Heizung klopft, seufzt mancher: "Jetzt wird's melancholisch." Und während der eine noch munter Kastanientiere (oder Windlichter) bastelt, geht der andere längst in den Labyrinthen seiner Gedanken spazieren - frei nach dem Motto "Der Herbst ist der Frühling des Winters." Die Melancholie, so viel steht fest, kommt selten allein: Sie bringt Philosophen, Dichter, Psychoanalytiker und Couchbesetzer zum Grübeln, Schwärmen oder Gähnen. Weltschmerz hat es trotz seines Rufs als Stimmungskiller zu beachtlicher Karriere gebracht: zwischen Genie und Wahnsinn, Tränen und Trost. Aber keine Sorge: Wer hier traurig wird, bekommt auch Grund zum Lächeln. Vielleicht entdecken Sie dabei ja, wie charmant ein kleiner Anflug von Wehmut sein kann.

Melancholie wird mal als genialisch, mal als krankhaft beschrieben. So auch in zentralen philosophischen Betrachtungen: Von der Antike bis zur Moderne wird der Melancholiker bewundert und verehrt, beklagt und verurteilt. Doch was ist "Melancholie" überhaupt? Ein Blick in die Geistesgeschichte.

<https://www.br.de/mediathek/podcast/radiowissen/melancholie-in-der-philosophie-zwischen-genialitaet-und-wahnsinn/1849141> (Audio mit Manuskript, 23 min.)



Eine hübsche kleine Betrachtung aus dem Jahr 2003, "Das Glück der Melancholie". Trostlos? Traurig? Langweilig? Der Herbst hat ein schlechtes Image. Zu Unrecht. Psychologen und Künstler loben ihn als beste Jahreszeit. Gärtner, Jäger und Drachenflieger lieben ihn sogar.

<https://www.welt.de/print-wams/article100145/Das-Glueck-der-Melancholie.html>

Die Doku-Reihe "Gefühlswelten" nimmt mit auf eine Entdeckungsreise in eine faszinierende Welt - mit viel Gefühl und doch professionell distanziert: Wie nehmen wir Gefühle wahr? Welche Rolle spielen Gefühle? Wie erforscht man Gefühle? Die Folge "Traurigkeit" beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Facetten der Traurigkeit: unter anderem mit der Basisemotion, die überall auf der Welt gleich ist. Und mit dem Begriff der Melancholie, der seit jeher den Menschen fasziniert.

<https://www.ardmediathek.de/video/gefuehlswelten/traurigkeit-die-facetten-des-schmerzes/ard-alpha/Y3JpZDovL2JyLmRIL2Jyb2FkY2FzdC9GMjAxNldPMDAwODcyQTA> (15 min.)

Nur ein Schlaglicht, drei Minuten lang, ein Plädoyer: "Rettet die Melancholie". Ob privat oder beruflich - der Optimierungswahn in unserer Leistungsgesellschaft führt bei vielen Menschen zu immer mehr Stress. Um den Burnout zu verhindern, kann es heilsam sein, melancholische Gefühle ernst zu nehmen. Melancholie bereichert unser Leben sogar, meint Benigna Gerisch, Professorin für Psychoanalyse.

<https://www.arte.tv/de/videos/081327-079-A/rettet-die-melancholie/>

Einige Menschen erleben ein Hochgefühl, wenn sie sich Liedern voller Seelenschmerz hingeben. Forscher unterzogen sie einem psychologischen Charaktertest. Diejenigen, die von Musik angerührt waren, wurden danach auch als sehr empathisch eingestuft.

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article158284425/Psychologische-Forschung-Wenn-traurige-Musik-wie-eine-Gluecksdroge-wirkt.html>

Musik hat die Kraft, Trost zu spenden, Erinnerungen hervorzuholen oder einfach tiefe Gefühle zu begleiten. Stellen Sie sich doch Ihre eigene Playlist zum Thema Melancholie zusammen. Hier einige Titel für den Einstieg.

Wenn ich mir was wünschen dürfte (Marlene Dietrich) • Liebe war es nie (Erika Pluhar) • Treppenhaus (LEA) • Ein Herz kann man nicht reparieren (Udo Lindenberg) • Du fehlst (Herbert Grönemeyer) • Auf anderen Wegen (Andreas Bourani) • Amoi seg' ma uns wieder (Andreas Gabalier) • Wenn der Herrgott net will, nützt es gar nix (Hans Moser) • Caruso (Lucio Dalla) • Non, je ne regrette rien (Édith Piaf) • My Heart Will Go On (Celine Dion)

"Die innere Stimme ist der Kompass der Seele." Andreas Tenzer (1954)

An dieser Stelle lesen Sie in unserem Rundbrief in loser Abfolge die Rubrik "Trauer erleben & Trauer begleiten". Heute stellen wir Ihnen ein menschenzentriertes Modell der Trauerverarbeitung vor. Der Trauerkompass hebt sich auf besondere Weise von herkömmlichen trauerpsychologischen Konzepten ab. Ein Portrait in Zitaten.

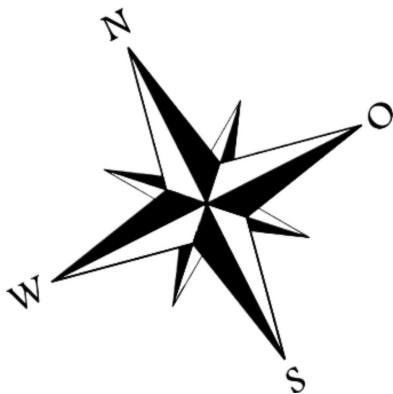
LEITBILD

"Kernaussage des Trauerkompasses - Ich darf das! Finde Deinen richtigen Weg für Deine selbst bestimmte Trauer. Handle nach deinen Bedürfnissen und lebe deine Trauer nach deinen Regeln. Natürlich gehst Du dabei nicht nur geradeaus."

DER KOPF DAHINTER

Maria Förster, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Leipzig; Trauerbegleiterin; Bestattungsfachkraft seit 2011; Gründerin und pädagogische Leiterin am Institut Perimortal; Vorstandsmitglied im Bundesverband Trauerbegleitung e.V.

"Ich habe keinen Patchwork Lebenslauf. Seit ich in der Schule mein erstes Schulpraktikum gemacht habe, habe ich im Bestattungshaus gearbeitet und Menschen in ihrer Trauer begleitet. Ich darf Menschen in Ausnahmesituationen beistehen. Es gibt nichts, was ich sagen kann, was es besser macht - aber ich kann zuhören. ... Trauerbegleitung ist die Begleitung zurück ins Leben und ich darf Menschen dabei unterstützen, ihren eigenen gesunden Weg zurück ins Leben zu finden. ... In meinem Alltag habe ich zwar jeden Tag mit der Sterblichkeit zu tun, aber das lehrt mich, mein Leben bewusster zu leben. Meiner Meinung nach können diejenigen, die sich mit Verlusten auseinandersetzen, lernen das Leben wirklich in allen Facetten wahrzunehmen."



ANSATZ

"Der Trauerkompass ist eine wertfreie Gegenüberstellung verschiedener Ansätze und dient zur Orientierung für Betroffene und Begleiter. Ein Wegweiser um Dich frei zu machen von der Einordnung in ein klassisches Trauerphasenmodell. Finde Deinen richtigen Weg für Deine selbst bestimmte Trauer. Der Aufbau des Trauerkompasses ist so gewählt, dass die vier bedeutendsten Vertreter von Trauermodellen sich in ihren Ansätzen genau gegenüberstehen. NORD: Sigmund Freud mit dem Begriff der Trauerarbeit, der den Trauerprozess als ein loslösen von Beziehungen beschrieben hat. SÜD: John Bowlby mit seinem Ansatz, dass Trauer als Veränderung einer fortgesetzten Bindung dient. OST: Der eher affektorientierte Ansatz von

Verena Kast, wobei der Trauerprozess sehr über die Emotionen definiert wird. WEST: William Worden mit seinen eher aktiv gestalteten Traueraufgaben um ins Tun zu kommen.

Diese Himmelsrichtungen entsprechen sehr den unterschiedlichen Verhaltensweisen von Trauernden ... Aber Obacht! Gehst Du dabei nur in eine Richtung, verlierst Du das Gleichgewicht. Demnach ist der Ansatz für eine bedürfnisorientierte Trauerbegleitung zu schauen, welcher Weg bisher gegangen wurde und was dem gegenübersteht und vielleicht bisher gefehlt hat."

WEBSEITE

Eine "Trauerkompass Meditation" mit geführter Anleitung als MP3 Audio Datei und ein Download PDF zur Selbstanleitung.

"Die Trauer ist ein seltsamer Schmerz. Sie kann dich lähmen, dich überwältigen, dich überfordern, dich aber auch elektrisieren. Sie hat Kraft und ist anstrengend. Was macht Sie mit dir? Schau einmal in dich hinein um nachzuspüren, wie sie in dir lebt. ... In dieser Meditation gehen wir in alle vier Himmelsrichtungen nach dem Trauerkompass, damit du deinen Weg mit der Trauer selbst gestalten kannst."

<https://www.trauerarbeit-maria-foerster.de/der-trauerkompass/>

"Nichts kann einem die Tür zu sich selber besser öffnen als ein Spaziergang durch schlechtes Wetter." Mark Twain (1835 - 1910)

Als Einstieg ein kleines Ratespiel. Gesucht wird ein Verb, das eine Fortbewegungsart zu Fuß innerhalb der (Groß)stadt beschreibt. Wobei Joggen ausdrücklich nicht gemeint ist. Man kann also um den Block gehen, sich die Beine vertreten oder einfach durch die Straßen laufen.

Und man kann spazieren, flanieren, promenieren und schlendern. Welchen Spaziermodus bevorzugen Sie? Bewegen Sie sich beim Gang durch die Stadt eher zielgerichtet oder lassen Sie sich treiben?

Der Spaziergänger

Genießen Sie die frische Luft, um Gedanken zu ordnen und sich zu erholen? Dann sind Sie der klassische Vertreter - entspannt, unaufgeregt und offen für Überraschungen.

Der Flaneur

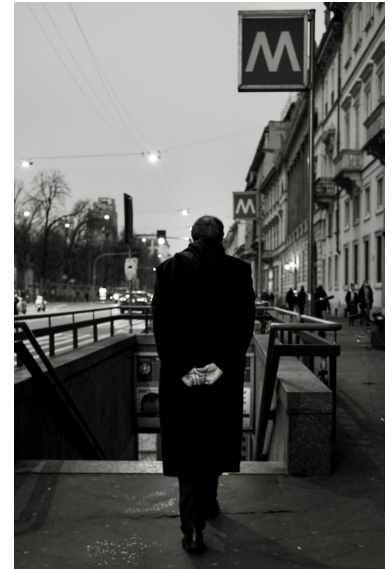
Lieben Sie es, ohne Hast und ohne Ziel zu Fuß unterwegs zu sein, das Treiben aufzusaugen? Ihr Motto: Der Weg ist das Ziel - Sie beobachten, entdecken, verweilen.

Der Boulevardgänger

Ziehen Sie es vor, dort unterwegs zu sein, wo was los ist? Sie promenieren auf quirligen Straßen oder durch belebte Parks? Sie zeigen sich gerne. Sehen und gesehen werden.

Der Schlenderer

Lassen Sie sich treiben, gehen locker durch die Straßen und nehmen sich Zeit für Schaufenster oder kleine Begegnungen? Sie gehen mit lässigen Bewegungen durch den Tag und lieben das entspannte Bummeln.



Egal, welcher Typ Sie sind. Für alle, die es lieben, zu Fuß unterwegs zu sein, gibt es hier Anregungen rund ums Spazierengehen.



"... geht selbst so wie ich ohne Ziel auf die kleinen Entdeckungsreisen des Zufalls". (*Spazieren in Berlin*). Alles über den deutschen Schriftsteller, Übersetzer und Lektor Franz Hessel (1880 - 1941), den "Inbegriff des Flaneurs" in einer Buchrezension. <https://www.flaneurin.at/der-inbegriff-des-flaneurs-franz-hessel-1880-1941/>



Über das inspirierende Gehen und Flanieren: Gedichte, Geschichten und Gedanken von Jean Paul bis Ilse Aichinger, von Hilde Domin bis Thomas Bernhard. Spazieren verschafft den Gedanken, Empfindungen und Erinnerungen freien Lauf. Mit Franz Hessel gesprochen sollte der Spaziergang allerdings nicht ganz ziellos sein - denn nur, wer irgendwohin gelangen möchte, kann in angenehmer Weise vom Wege abkommen. Hartmut Vollmer (Hrsg.). *Vom Glück des Spazierens*. Reclam 2022



Das Thema aus weiblicher Sicht, eine wissenschaftliche Betrachtung: Wo zieht es die mobile Frau hin, wenn sie, vom routinierten Weg abschweifend und oft in geradezu exzentrischer Selbstvergessenheit, die großstädtischen Eindrücke auf sich einströmen lässt? Wo weilt sie, wenn sie keinem bürgerlichen Zwang entgegenschreitet? Wie unterscheidet sich die Flaneurin vom Flaneur? *Die Lust zu gehen. Weibliche Flanerie in Literatur und Film*. Brill Verlag 2017



"Über die schönste Art, sich zu bewegen". Bertram Weisshaar hat das Spazierengehen zu seinem Beruf gemacht. Im Gespräch verrät er, worin genau er den Reiz des ziellosen Umherlaufens sieht.

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/spaziergang-forscher-bertram-weisshaar-die-welt-im-gehen-entdecken-100.html> (Audio, 35 min.)



Wenn denn das Wetter draußen einmal gar nicht golden, sondern eher garstig grau ist - sie können trotzdem einen Schaufensterbummel unternehmen. Entdecken Sie das alte Hamburg virtuell. Gehen Sie an Elbe, Alster und durch die Innenstadt in den Bildergalerien der Staatsbibliothek spazieren.

<https://www.sub.uni-hamburg.de/hamburg/schaufenster.html>

"Ruhe, Stille, Sofa und eine Tasse Tee geht über alles." nach Theodor Fontane (1819 - 1898)

So sieht er aus, der herbstliche Gemütlichkeits-Kanon: Wolldecke, Kerzenlicht, Buch - und natürlich: eine Tasse Tee. Kaum wird es draußen kühler, beschwören Medien und Werbung diesen altbekannten Dreiklang herauf. Nun, es wäre kleinlich, sich darüber zu beklagen. Schließlich funktioniert die Inszenierung, sie wärmt die Seele. Doch warum bekommt in diesem Ritual eigentlich immer der Tee den Ehrenplatz? Wo bleibt der Rest der Heißgetränkultur, die eine beeindruckende Palette an flüssiger Behaglichkeit bereithält? Jenseits des Horizonts von Ostfriesenmischung, Earl Grey und Assam warten Rezepte, Genussideen und unvermutete Wissenssplitter darauf, entdeckt zu werden. Wer neue Wärmequellen sucht, findet vielleicht hier sein Lieblingsgetränk für kalte Tage.

CARAJILLO – "Feuer auf der Zunge, Samt in der Kehle und Wärme im Herzen"

Carajillo ist ein spanisches Traditionsgetränk, das angeblich während der Kolonialzeit auf Kuba entstand. Rezeptur und Name wandelten sich über die Jahre. Ein *corajillo* ist ein *kleiner Mutmacher* - daraus wurde der heute bekannte Name "Carajillo".

2 cl spanischer Brandy (z. B. Osborne Veterano) in eine Cappuccino-Tasse (oder ein Tumbler-Glas) gießen und anzünden • Einen Teelöffel mit Zucker in die Flamme halten und karamellisieren lassen • Zucker in die Tasse geben und mit 25 ml starkem Espresso ablöschen.



HEISSE ZITRONE - Vitamin C zur Erkältungsvorbeugung

Einfacher geht es kaum: Zitronensaft und Wasser, fertig ist das alterslose Hausmittel. Sie können das Getränk mit fein geschnittenen Ingwerscheiben, frischen Minzblättchen oder Peperonistückchen aufpeppen. Aber Achtung: Wird die heiße Zitrone mit kochendem Wasser aufgegossen, bleibt von der Gesundheitsvorsorge nicht mehr viel übrig. Um das Vitamin C der Zitrone zu bewahren, sollte das Wasser lieber lauwarm sein. Etwa 40 Grad sind ideal. Stellen Sie den Wasserkocher entsprechend ein.

TOTE TANTE - für bekennende Süßschnäbel

Der Name geht einer Legende nach darauf zurück, dass die ordnungsgemäße Überführung einer in Amerika verstorbenen Tante zu teuer gewesen wäre. Deshalb brachte man die Urne in einer Kakaokiste auf ihre heimatliche Nordseeinsel. Beim Leichenschmaus wurde ihr zu Ehren Kakao mit Rum und Sahne serviert. 1/8 l Milch erhitzen • 1 TL echtes Kakaopulver mit 1 TL Zucker vermischen, in die Milch einrühren • 4 cl braunen Rum anwärmen, in eine große Tasse gießen, mit dem Kakao auffüllen • Mit 2 EL (ungesüßter) Schlagsahne bedecken • Nach Gusto mit Schokoraspeln dekorieren. Schnell servieren bevor die Sahne zerläuft. Die Tote Tante wird durch die Sahnehaube getrunken und niemals umgerührt.

VERGOLDETER HERBSTPRINZ - An apple a day keeps the doctor away

Herbst-Feeling mit Aromen von frischem Apfel, etwas Vanille und milder Röstnote. erinnert an "Bratapfel", aber ohne Weihnachtsgewürze. By the way: Die bekannte Redewendung tauchte zuerst 1866 in einer walisischen Zeitschrift auf. Damals lautete sie noch: "Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread."

1 großen Apfel würfeln, mit 1 EL braunem Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren • Mit 500 ml naturtrübem Apfelsaft ablöschen, ½ Vanilleschote (oder etwas Vanilleextrakt) zugeben und 10 - 15 Minuten sanft köcheln lassen • Etwas frischgepressten Zitronensaft dazugeben, das Ganze noch heiß in Tassen gießen • Nach Belieben Fruchtstücke abseihen oder mitessen.

ROTER EISBRECHER - Küstenklassiker für kalte Tage

Ein Eisbrecher ist ein alkoholisches Heißgetränk aus Norddeutschland, das hauptsächlich aus Wasser, Rum, Rotwein und Zucker besteht. Gewürze, Orangen- und Zitronenscheiben haben im Originalrezept nichts verloren. Der Name (plattdeutsch "Isbreker") ist eine Anspielung auf die Schiffe, die zugefrorene Wasserwege freimachen. Noch bis Ende der 1970er Jahre hatte in Hamburg jedes gutbürgerliche Lokal neben dem steifen Rumgrog auch den Eisbrecher auf der Getränkekarte. Manchmal etwas belächelt als "Damengrog". Eine

Variante mit Arrak statt Rum galt als etwas edler, aromatischer. Und kostete 20 Pfennig mehr. Für 2 Gläser: 4 cl Rum, 4 cl Wasser, 8 cl Rotwein (z. B. Hamburger Rotspon) bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Es bildet sich eine leichte Schaumschicht. Nicht kochen! • Gläser heiß ausspülen und den Grog einfüllen. • Mit Zucker oder Kandis nach Wunsch süßen.

GOLDENE MILCH - (Immer-noch-)Trend aus dem Ayurveda

Schon die Farbe, ein kräftiges Gelb mit sanftem Gold-Orange, fällt aus dem Rahmen klassischer Heißgetränke. Dafür sorgt Kurkuma, die aromatische Knolle, der entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften nachgesagt werden. Zusammen mit stoffwechselförderndem Ingwer und den wertvollen Enzymen des Honigs eine wohltuende Mischung, die wärmt und belebt. Übrigens: Ayurveda ist eine jahrtausendealte indische Heilkunst, die Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet und Gesundheit als Zustand des Gleichgewichts versteht.

1 Tasse Milch (Kuhmilch, Soja- oder Mandelmilch), 1 TL Kurkumapulver oder frischer, geriebener Kurkuma, 1 halber TL geriebenen Ingwer, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Honig in einem Topf erwärmen • Zehn Minuten ziehen lassen, immer wieder umrühren • Mit etwas Milchschaum servieren. Die schnelle Variante: fertige Gewürzmischungen zum Einrühren in warme Milch.

Wenn Sie nun in den nächsten beiden Monaten diese heiße Getränkekarte durchprobiert haben, dann können Sie sich an die Königsdisziplin wagen: den weihnachtlichen Glühwein. Am 30. November ist der erste Advent. Dann mehr dazu.



BILDNACHWEISE Seite 7 : Bild auf Freepik.com | Seite 8: Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay | Seite 9: Bild von Ilaria di Bona auf Unsplash.com | Seite 10: Bild von Gordito1869, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons | Seite 11: Collage uhl, hamburg