

Liebe Interessierte und Teilnehmende des Cafés für Trauernde!

Ein aufgeheizter Wahlkampf liegt hinter uns, in dem mit den Emotionen und Ängsten von Menschen gespielt wurden, Fakten keine Rolle mehr spielten und Gespräche und Diskussionen immer schwieriger wurden. Mit dem furchtbaren Ergebnis, dass zum ersten Mal in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland Feinde der Demokratie zweitstärkste Kraft im Parlament werden konnten, so brachte es der Chefredakteur von Zeit-online am Wahlabend auf den Punkt.

Wie kommen wir da wieder heraus? Wie kommen wir weiter als Gesellschaft, die so zerrissen ist? Wie können Menschen wieder mitgenommen werden, die sich abgehängt fühlen? Wir haben doch so viel zu bewältigen im eigenen Leben und in der Welt.

Vielleicht ist es so, dass wir in einer Gesellschaft leben mit so vielen Menschen, die um etwas Verlorenes trauern, um verlorene Ideale, Rollenbilder und Sicherheiten? Und ihr Verlustschmerz schlägt um in Zorn und Hass auf die, die es angeblich besser getroffen haben oder um die sich angeblich besser gekümmert wird als um sie selber?

Als Trauernde wissen Sie, dass das bisherige Leben von einem Moment zum anderen zunichtegemacht werden kann und der Tod uns den Boden unter den Füßen fortreißt. Sie wissen, dass es Sehnsüchte und Hoffnungen gibt, die nicht erfüllt werden.

Aber genau deswegen wissen Sie um das, was Hilfe gibt und Trost, um mit so großen Einbrüchen im Leben dennoch weiter leben zu können: Es sind die dankbaren Erinnerungen, es sind die Beziehungen zu Menschen, es ist die Erfahrung von sinnhaftem Leben, von kreativen und bestärkenden Aufgaben. Es sind nicht Zorn und Hass und Schuldzuweisungen, die uns gut weiterleben lassen. „Sei der Grund dafür, dass sich jemand willkommen gesehen, wertgeschätzt, unterstützt und geliebt fühlt,“ so heißt es auf der Karte. Vielleicht leben wir in einer Zeit, in der Trauernde unserer Gesellschaft in besonderer Weise helfen können, wieder zusammen zu finden? Denn Sie sind diejenigen mit einer großen Kompetenz, sich mit einem großen Schmerz auseinanderzusetzen und sich Wege ins Leben Stück für Stück zu erarbeiten.

Im heutigen wie immer von Ute Hagel erstellten Newsletter geht es um die Farbe Blau als Farbe der Sehnsucht. Das wäre meine große Sehnsucht, dass wir wieder zueinander finden können.

**Bleiben Sie behütet, Maren Gottsmann und Ute Hagel**

## Café News!

**Trauercafé:** 1. März und 5. April 10 – 12 Uhr, ALTE VILLA, Garstedter Weg 9.

Anmeldung: Maren Gottsmann, gottsmann@kirche-in-niendorf.de, 040/ 32 09 18 68

„Walk and Talk“: 3. Samstag im Monat: 15. März und 19. April, 11.00 Uhr. Treffen: Kirche am Markt.

**Einzelbegleitung:** Insa Mingers, Insa Mingers@web.de, Maren Gottsmann

**DeathCafé: Tacos, Tee und Tod,** 26. März 19 Uhr, The Village, Tibarg 21

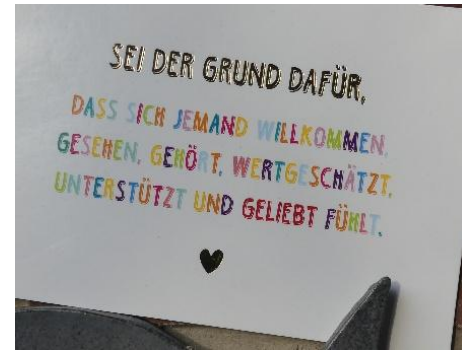
**YogaGruppe für Trauernde für Teilnehmende des Cafés.** Bei Interesse im Café' melden.

## Federn und Steine

Mein Stein: Ein sehr guter Freund starb ganz überraschend.

Meine Feder: Junge Menschen aus unserer Gemeinde, die an den letzten Samstagen mit Postern und Banner auf dem Tibarg für Demokratie, Vielfalt, Menschenwürde und Freiheit demonstrierten und damit gegen den AfD-Stand vor dem Tibarg-Center Position bezogen. Sie ließen sich auch nicht beirren, als die AfD anfing, sie zu filmen.

Was ist Ihr Stein, was ist Ihre Feder?





Blau ist die einzige Farbe, bei der ich mich wohlfühle. Franz Marc (1880 - 1916)

Es gibt Menschen, aus deren Gemüt das tiefe, heitere Blau des Himmels zu leuchten scheint. Peter Sirius (1858 - 1913)

Die grünen Berge, werden sie nicht blau in der Ferne? So wird Hoffnung des Menschen Himmel. Otto von Loeben (1786 - 1825)

Es gibt nur eine Farbe, die es mit Schwarz aufnehmen kann und die gleichen Vorzüge hat: Dunkelblau. Karl Lagerfeld (1933 - 2019)

Wahrheit ist innere Harmonie. Walther Rathenau (1867 - 1922)

Um zu begreifen, dass der Himmel überall blau ist, braucht man nicht um die Welt zu reisen. Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)

Was ist Gott? Er ist Länge, Weite, Höhe und Tiefe. Bernhard von Clairvaux (um 1090 - 1153)

Vertrauen ist Mut, und Treue ist Kraft. Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)

Sei dir selber treu und darauf folgt, so wie die Nacht dem Tage, du kannst nicht falsch sein gegen irgendwen. William Shakespeare (1564 - 1616)

Er sah nichts als die blaue Blume, und betrachtete sie lange mit unnennbarer Zärtlichkeit. Novalis (1772 - 1801)

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

**In den Wassern ruht das Licht  
Wo die hellen Segel steh'n**

**Unverrückbar, fern sich lösend  
Segelt Sehnsucht still ins Blaue**

**Rudolf G. Binding (1867 - 1938)**

## **lüttje titbits no. 67**

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!

### **"Blau ist ein seltsam anderes Etwas"**

Blau, die Farbe des weiten Himmels und des Meeres. Die Farbe der Treue. Es hat einen guten Ruf, das Blau. Nicht nur hierzulande. Die Menschen mögen es. Keine andere Farbe ist in Deutschland so gefragt. 19 Prozent aller Männer und Frauen geben an, dass Blau ihre Lieblingsfarbe ist. Auch international ist es Everybody's Darling. Das ist das Ergebnis einer Umfrage in zehn Ländern in Amerika, Europa, Asien und Australien. Blau wurde überall am häufigsten genannt.



Quelle: Foto auf freepik.com

Blau strahlt Ruhe und Gelassenheit aus und wird kaum mit negativen Gedanken in Verbindung gebracht. Selbst wenn es einmal etwas nachdenklicher zugeht, steht das "kleine Schwarz" (wie es einmal liebevoll genannt wurde), obwohl in vielen Nuancen eine dunkle Farbe, nicht für Trauer, sondern für bittersüße Traurigkeit, Melancholie. Vielleicht noch für den alltäglichen Lebensblues. Blau kann kühl wirken, ist aber niemals kalt. Es ist zugänglicher als das strenge Schwarz, seriöser als das oft aggressive Rot, gediegener als Grün und lebendiger als das triste Grau.

Sichtbares Licht besteht aus elektromagnetischen Wellen unterschiedlicher Länge, und jeder Wellenlänge entspricht eine Farbe. Je nachdem, welche Farben man in den angrenzenden Rot- und Grünbereichen noch dem Blauspektrum zuordnet und welche nicht, werden die Wellenlängen von circa 450 bis 490 Nanometern als Blau bezeichnet.

Aber Blau ist eben mehr als ein wohldefinierter Bereich im Farbspektrum. Es ist auch ein Symbol, ein Gefühl, ein Zustand des Seins. Eine komplexe Wahrnehmung, die durch verschiedene Faktoren beeinflusst wird, durch Kultur, Empfindung und Kontext.

In der Welt der Farben steht es für die Weiten des Firmaments, der Ozeane und Meere, die in uns eine tiefe Sehnsucht nach Ferne und Freiheit wecken. Der Philosophie gilt Blau als Farbe der Unendlichkeit. Sie zieht uns in ihre Tiefen und lässt uns über die eingefahrenen Grenzen hinausdenken, das Unbekannte erkunden. Auch wenn wir das Unendliche wohl niemals ganz erfassen können.

Kulturell ist Blau ein Sinnbild für Treue und Beständigkeit, für Verlässlichkeit und Vertrauen. Diese Assoziationen finden sich in der Kunst, wo Blau oft verwendet wird, um Ruhe und Stabilität zu vermitteln. Es ist die Farbe der Könige und der Heiligen, ein Zeichen von Macht und Spiritualität. In der mittelalterlichen Minnedichtung gehören die Treue und Blau zusammen. Frau Staete ("Beständigkeit"), die Verkörperung der Treue, trägt ein blaues Kleid.

Schlussendlich noch eine persönliche Frage: Ist Blau für Sie eine nüchterne, unnahbare Schönheit oder doch eher der Sehnsuchtsstoff, aus dem die schönen Träume sind? Empfinden Sie es als eine kühle oder warme Farbe?

Wenn Ihnen jetzt ein bisschen blümerant zumute ist - auch da entgehen Sie der Farbe Blau nicht. Das Wort, das Nordlichter und Rheinländer gern auch mal "plümerant" aussprechen, hat seinen Ursprung im französischen "bleu mourant", was so viel wie "sterbendes, blasses Blau" bedeutet.

## Nine shades of blue

Blau war nicht immer als eigenständige Farbe bekannt. In alten Sprachen fehlte oft ein Wort dafür. Es wurde häufig als Grüntönung beschrieben. Die Bibel erwähnt keine blauen Objekte, und auch Homer nennt das Meer noch "weindunkel". Erst mit der künstlichen Herstellung und Gewinnung des Farbstoffes ab dem 11. Jahrhundert erhielt die Schattierung einen eigenen Namen. Farben sind Sinneseindrücke, die durch Licht entstehen, aber ihre Benennung variiert kulturell, auch heute noch.

Warum Fahrt ins Blaue und nicht ins Grüne? Früher stand die Farbe Blau für das große Unbekannte, quasi das "Mal-sehen-wo-es-hinführt" der Farben. Wenn dann im Sommer auch noch der Lein, eine Nutz- und Heilpflanze blühte, machten die Menschen ihre Ausflüge in eine Landschaft, in der die Felder einem blauen Blütenmeer glichen.

Blau für Jungen und rosa für Mädchen? Erst seit dem 20. Jahrhundert. Vorher galt die Himmelsfarbe blau als Attribut der Gottesmutter Maria. Mit dem Aufkommen von blauen Uniformen und blauer Arbeitskleidung ("Blaumann") wurde sie dann zu einer "männlichen" Farbe.

Begehrte Kostbarkeiten: blaue Pigmente in der Malerei. Sie waren selten und sehr teuer, die Farbstoffe, mit denen Künstler ein leuchtendes Blau auf ihre Leinwand zaubern konnten. Eines der teuersten war Ultramarin, in einem aufwendigen Verarbeitungsprozess aus dem Halbedelstein Lapislazuli gewonnen. Benannt nach seiner Herkunft "ultra marin", das heißt "von jenseits des Meeres" (ursprünglich aus Afghanistan), wurde es im Mittelalter und in der Renaissance in Gold aufgewogen. Die Herstellung eines synthetischen Ultramarins gelang erst Anfang des 19. Jahrhunderts.

Färberwaid war im Mittelalter das gängige natürliche Mittel, um Gewebe und Stoffe blau zu machen. Dazu wurden sie in ein Färbebad aus zerkleinerten Pflanzenteilen mit diversen Zusätzen gelegt, mussten durchziehen, um nach dem Ausschlagen in der Sonne an der frischen Luft zu trocknen. Das Besondere an dieser Flüssigkeit war ihre Zusammensetzung: Als Gärstoff wurde menschlicher Urin verwendet. Das machte das eigentlich sehr ertragreiche Färberhandwerk zu einem doch etwas ... anrühigen Gewerbe.

Zwei Blaue Engel. Engel eins, der glamouröse. Einer der frühesten deutschen UFA-Tonfilme (1930) in dem Marlene Dietrich die unvergessenen Friedrich Hollaender-Chansons "Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt" und "Ich bin die fesche Lola" interpretiert. - Engel zwei, der nachhaltige. Der Blaue Engel war das weltweit erste Umweltzeichen. Seit nunmehr 47 Jahren kennzeichnet das Label der Bundesregierung umweltschonende Produkte und Dienstleistungen.

Wer ist der Blaue Peter? Eine internationale Signalflagge (Buchstabe P, blauer Grund mit weißem Rechteck), die signalisiert, dass ein Schiff binnen 24 Stunden den Hafen verlässt. Sie ist ein Zeichen für die Mannschaft auf Landgang, an Bord zu kommen, und dass örtliche Lieferanten ausstehende Rechnungen zu präsentieren haben.

Für absolute Blau-Liebhaber: hellblaue Tortensahne und schlumpfblaues Eis selbermachen. Spirulina Blau (Phycocyanin) ist der einzige natürliche blaue Farbstoff für Lebensmittel. Er wird aus der Mikroalge Spirulina platensis gewonnen.

Loriot präsentiert im Film "Ödipussi" eine Kollektion von 28 Grautönen. Nur! Da geht mit BLAU aber mehr! Der Sternenvogelreisenblog mit den schönsten Wörtern der deutschen Sprache kommt auf 89 farbenfrohe Namen und Bezeichnungen für Blau. Und Sie? Also los: Aquamarinblau, Babyblau, Cyan, ..., YInMn-Blau, Zwetschgenblau. Wie viele bekommen Sie zusammen?



Quelle: Public Domain

## Tintenblau

"Blau ist selten. Dem widerspricht der Blick in den Himmel, doch schaut man sich genauer um, dann erkennen wir schnell: In der Tier- und Pflanzenwelt treffen wir selten auf Blau. Seit Menschengedenken ... übt [diese Farbe] eine magische Faszination auf uns aus." - Ein allgemein verständliches Sachbuch erforscht die Geschichte und Bedeutung der Farbe Blau in Kunst, Wissenschaft und Kultur. "Für einen Ausflug ins Blaue ist 'Blau' ein unverzichtbarer Reiseführer." ZDF Aspekte

*Kai Kupferschmidt. Blau. Wie die Schönheit in die Welt kommt. Hoffmann & Campe 2019. Gebunden. 240 Seiten. ISBN 978-3-455-00639-1. 26,00 Euro. Bücherhallen Hamburg > Kunst und Fotografie Sa 0 Farben KUPF*

Gott ist kein graubärtiger Alter, er ein gut aussehender Mann, ein wenig stämmig, aber wohlproportioniert, trägt einen Flanellanzug und duftet gut. Sein Blick ist von sanfter Bestimmtheit, aber zur Zeit etwas müde, leidet er doch an einem veritablen Burnout. Logische Folge: "Der liebe Gott macht blau" und muss sich um einen Vertreter kümmern. - Keine tiefeschürfende Theologiebetrachtung, sondern ein Roman über skurrile Alltäglichkeiten, gewürzt mit schwarzem Humor zum Überdenken und Nachsinnen, von Jürgen von der Lippe mit gewohnt feiner Ironie vorgelesen. Der ideale Hintergrund zum Bügeln, Schreibtisch aufräumen oder Fahrrad-fit-für-den-Frühling-machen.

*Arto Paasilinna. Der liebe Gott macht blau. Gesprochen von Jürgen von der Lippe. Hamburger Bücherhallen > CD Literatur PAAS Humor-Satire. Diverse Ausgaben als Buch und Hörbuch*

"Tildas Tage sind strikt durchgetaktet: studieren, an der Supermarktkasse sitzen, sich um ihre kleine Schwester Ida kümmern und an schlechten Tagen auch um die Mutter. Zu dritt wohnen sie im traurigsten Haus der Fröhlichstraße in einer Kleinstadt, die Tilda hasst. ... Eines Tages aber geraten die Dinge in Bewegung: Tilda bekommt eine Promotion in Berlin in Aussicht gestellt, und es blitzt eine Zukunft auf, die Freiheit verspricht. Und Viktor taucht auf ... der genau wie sie immer 22 Bahnen schwimmt. Doch als Tilda schon beinahe glaubt, es könnte alles gut werden, gerät die Situation zu Hause vollends außer Kontrolle." - Wo endet die Verantwortung für andere Menschen und wann darf die Freiheit eines eigenen Lebens beginnen? Der mit dem Ulla-Hahn-Autorenpreis ausgezeichnete Debütroman von Caroline Wahl erzählt das in einer ganz eigenen Sprache, modern, mit Leichtigkeit und trockenem Humor. Die Verfilmung erscheint am 4. September 2025 in den deutschen Kinos.

*Caroline Wahl. 22 Bahnen. DuMont Buchverlag 2024. 9. Auflage. Taschenbuch. 204 Seiten. ISBN 978-3-8321-6724-0. 13,00 Euro. Bücherhallen Hamburg > Romane WAHL Caro Belletristik*



Quelle: Buchvover

Zur Blauen Stunde, wenn der Tag in den Abend übergeht und Luft holt für eine lange Nacht, erleben wir einen magischen Moment: endlich Feierabend, Zeit für Drinks und kleine Köstlichkeiten! Überall auf der Welt treffen sich Menschen an Tresen, Theke und Bar. Barfood-Kultur gehört in vielen Ländern zum kulinarischen Erbe. "Stevan Paul begibt sich auf eine Weltreise, um landestypische Köstlichkeiten aufzuspüren. ... Alle Gerichte sind aufwändig recherchiert und ... nahezu jedem Rezept folgt eine Empfehlung für begleitende Getränke. Ein besonderes Highlight dieses Buches: die perfekt abgestimmte musikalische Auswahl, die als QR-Scan direkt zu YouTube und der entsprechenden Playlist weiterleitet. So steht einer 'Blauen Stunde' in den eigenen vier Wänden nichts mehr im Wege." (Gastronomische Akademie Deutschlands e. V.)

*Stevan Paul/Daniela Haug. Blaue Stunde. Rezepte, die den Abend feiern, Tapas, Antipasti, Mezze, Ceviche & Apéro. Brandstätter Verlag 2018, 2. Auflage. Gebunden. 240 Seiten, 200 farbige Fotos. ISBN 978-3-7106-0197-2. 35,00 Euro. Bücherhallen Hamburg > Kochen und Backen Xcl 4 PAUL*

## Blaue Blume Hoffnung

Die "blaue Blume" ist ein Symbol der Romantik, einer europäischen Epoche der Literatur, Kunst, Musik und Philosophie zwischen Ende des 18. Jahrhunderts bis ungefähr 1848. Bis heute ein Faszinosum. Sie steht für Sehnsucht, Liebe, das Unendliche, für die Verbindung von Natur, Mensch und Geist. Sie ist letztlich Zeichen für das Streben nach Erkenntnis und die Suche nach dem eigenen Ich irgendwo zwischen Realität und Traum.



In Momenten persönlicher Herausforderungen und weltweiter Umbrüche kann die blaue Blume ein Anker der Hoffnung sein. Sie erinnert daran, dass es immer einen Grund gibt, nach vorne zu schauen und an das Gute zu glauben. Die Farbe Blau steht für Ruhe, Vertrauen und Unendlichkeit. Sie verführt, innezuhalten und die Schönheit des Augenblicks zu genießen.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit. Entspannen Sie, konzentrieren Sie sich und malen unser Blümchen hier auf der Abbildung aus. Lassen Sie dabei Ihre Gedanken spazieren gehen und denken Sie an lang gehegte Hoffnungen und Sehnsüchte. Welche Träume wollen Sie wahr machen? Welche Ziele erreichen? Lassen Sie die blaue Blume Ihr Begleiter auf diesem Weg sein.



Für alle, die nicht so gern den Buntstift anspitzen oder den Aquarellpinsel schwingen mögen, ein kleines Rätsel.

Gesucht wird ein Lösungswort mit acht Buchstaben. Um es etwas einfacher zu machen, ist der 5. schon vorgegebenen.

Die übrigen Buchstaben sind die Anfangsbuchstaben von BLAUBLÜHENDEN

Pflanzen (von Azur bis Violett). Die ergeben richtig sortiert, eine Blume - natürlich blaublühend -, von der es in einem Poesiealbum-spruch heißt, sie sei "sittsam, bescheiden und rein".

**Lösung:** \_ \_ \_ \_ C \_ \_ \_

Quelle: Graphik von jema auf freepik.com | Collage uhl, hamburg

Vergissmelnicht - Enzian - Iris - Lavendel - C - Hortensie - Eisenhut - Natterkopf = VEILCHEN

## Blau bestrumpft

Der "Blaustrumpf" gehört heute schon fast zur Spezies der vergessenen Wörter. In Georg Büchners *Geflügelten Worten*, dem Inbegriff eines Zitatelexikons, Ausgabe 1898, wird er so beschrieben: "Eine Dame, die sich unter Vernachlässigung ihrer Häuslichkeit in unerfreulicher Weise wissenschaftlich hervorthut, hatte ursprünglich keineswegs die missbilligende Nebenbedeutung, die wir dem Ausdrucke jetzt beilegen, und bezeichnete in der Mehrheit nur Gesellschaften, in denen Kartenspiel verpönt und deren Hauptzweck geistvolle Unterhaltung war. ... In diesen Gesellschaften zeichnete sich durch Anmut in der Unterhaltung der Gelehrte Stillingfleet (+ 1771) aus, der im Anzuge vernachlässigt, in blauen Kniestrümpfen erschien. Das soll den holländischen Admiral Boscawen veranlasst haben, diese Versammlungen 'Blaustrumpfgesellschaften' zu nennen."

Im 19. Jahrhundert bürgerte sich "Blaustrumpf" dann als eine abfällige Bezeichnung für bildungshungrige und vermeintlich unweibliche Frauen ein, über die sich einige Herren der Schöpfung mehr oder weniger süffisant mokierten. Stendhal (1783 - 1842), französischer Schriftsteller, notiert 1822: "Es gibt keinen unter uns, der sein Leben nicht lieber mit einer Magd als mit einem Blaustrumpf verbrächte." Und der Romancier Gustave Flaubert (1821 - 1880) definiert "'Blaustrumpf': Ausdruck der Verachtung für jede Frau, die sich für geistige Sachen interessiert." Ein Standpunkt, den sich auch ihr deutscher Kollege Oscar Blumenthal (1852 - 1917), Kritiker und Bühnendichter, zu eigen machte. 1884 spöttelte er über eine Dichterin "All deine poetischen Siebensachen, / ich schätze sie nicht ein Pfifferlein. / Nicht sollen die Frauen Gedichte machen, / sie sollen versuchen, Gedichte zu sein."

Der Begriff "Blaustrumpf" mag einst als abfällige Bezeichnung für gebildete Frauen gedient haben, doch er symbolisiert heute den Beginn einer Bewegung, die die Welt veränderte. Diese Frauen, die sich nicht mit der ihnen zgedachten Rolle zufriedengaben, wurden zu Vorbildern für viele. Sie zeigten, dass Intellekt und Häuslichkeit sich nicht ausschließen müssen, sondern Hand in Hand gehen können. Ihre Geschichten erzählen von Mut und Entschlossenheit, und sie erinnern daran, dass der Weg zur Gleichberechtigung auch mit einem Augenzwinkern und einer Prise Humor besritten werden kann.

Mehr über willensstarke und schlagfertige Frauenzimmer im besten Sinne des Wortes lesen Sie hier: Herrlich bissig und amüsan - "Hedwig Dohm: Mehr Stolz, Ihr Frauen!" Sie hat viele Bücher geschrieben und die schärfsten Sprüche gemacht.

<https://www.emma.de/artikel/hedwig-dohm-mehr-stolz-ihr-frauen-336765>

Über Rosa Mayreder - Wie eine Gastwirtstochter aus Wien an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert zur bekanntesten Theoretikerin der österreichischen Frauenbewegung wurde.

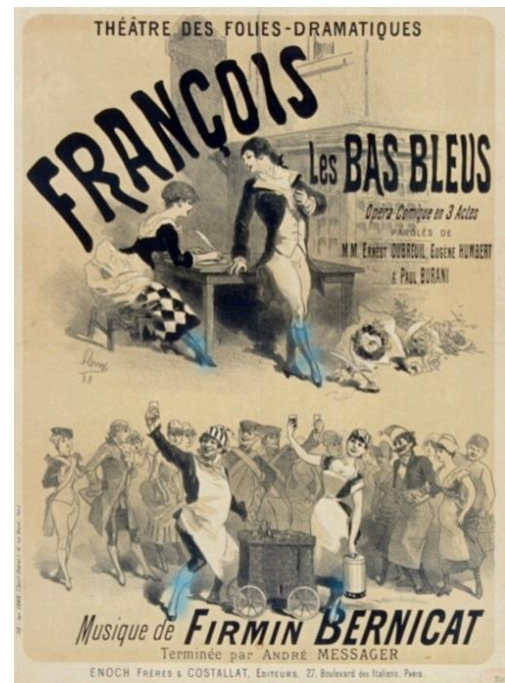
<https://www.digitales-deutsches-frauenarchiv.de/akteurinnen/rosa-mayreder>

In der Reihe "Spiegel des 20. Jahrhunderts" (1999). Die Emanzipation der Frau: "Dieses schändliche Benehmen".

<https://www.spiegel.de/politik/dieses-schaendliche-benehmen-a-fbf5eff2-0002-0001-0000-000009507400>

## Blau ist nur eine Facette

Ein Kaleidoskop - das klingt bunt und unbeschwert. Kinder können sich oft gar nicht sattsehen an dem Spielzeug, das ein Fernrohr erinnert. In dem winzige Spiegel bunte Glassteinchen reflektieren und in immer neuen Kombinationen anordnen. Aber wie funktioniert in der nicht mehr so unbeschwertem Erwachsenenwelt ein - Trauerkaleidoskop?



Quelle: Theaterplakat gemeinfrei

An dieser Stelle lesen Sie in unserem Rundbrief in loser Abfolge die Rubrik *Trauer erleben & Trauer begleiten*. Heute stellen wir Ihnen eine der renommiertesten Trauerbegleiterinnen in Deutschland vor.

**Trauern** ist die Lösung,  
nicht das Problem!

Quelle: Postkarte Onlineshop FacettenReich

## LEITBILD

Trauern ist die Lösung, nicht das Problem.

## DER KOPF DAHINTER

Chris Paul (Jahrgang 1962) ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Trauerberatung. Als Trainerin, Fachautorin und viel gefragte Referentin setzt sie sich seit über 25 Jahren für die angemessene Begleitung trauernder Menschen ein. Sie war mitverantwortlich bei der Erstellung der Standards des Bundesverband Trauerbegleitung, nach denen sie unter anderem ihre Arbeit ausrichtet.

## ANSATZ

Paul hat 2017 mit ihrem *Kaleidoskop des Trauerns* ein integratives Modell verschiedener Trauertheorien vorgestellt. Sie unterteilt den Trauerprozess in fünf zeitliche Abschnitte (Die ersten Stunden, Die ersten Wochen, Das erste Trauerjahr, Todestage, Weitere Trauerjahre). In jedem dieser Zeiträume lassen sich sechs Facetten des Trauerns wiederfinden: Überleben, Wirklichkeit, Gefühle, Sich anpassen, Verbunden bleiben und Einordnen.

So ist der Facette "Einordnen" die Farbe Blau zugeordnet. Trauerprozesse bringen nicht nur intensive Gefühle mit sich. Jede Warum-Frage, jede Suche nach neuem Lebenssinn ist eine Denkaufgabe. Trauernde versuchen einzuordnen und zu bewerten, was ihnen zugestoßen ist. Der Tod eines nahen Menschen und die eigene Reaktion darauf stellt alle bisherigen Grundüberzeugungen in Frage: Stimmt das so noch? Oder muss das jetzt alles noch mal neu interpretiert und geordnet werden? Die Neubewertung der Vergangenheit färbt den Blick auf die Gegenwart und hat dann auch Auswirkungen auf die Zukunft.

"Die wiederkehrende Beschäftigung mit den verschiedenen Facetten des Trauerprozesses führt dazu, dass die meisten Menschen erleben, wie die Wucht des Seelenschmerzes und der Ratlosigkeit mit der Zeit nachlässt. Sie finden einen inneren Frieden mit dem, was geschehen ist, und sie haben hauptsächlich Erinnerungen, die sie genießen können. Das geschieht bei den meisten Trauernden fast von allein." (Aus der Einleitung von "Ich lebe mit meiner Trauer")

## WEBSEITE

Ausführliche, teils interaktive Informationen zu Trauermodell und Kaleidoskop; Körper- und Phantasieübungen, etwa "Verabredung mit meiner Trauer" oder "Rhythmus und Ruhe"; Termine, auch für teils kostenfreie Online-Seminare; Onlineshop FacettenReich mit Anregungen für Kreative Gestaltung, Fach- und Selbsthilfebüchern, Audio- und Videoaufnahmen.

- <https://www.trauerkaleidoskop.de/>
- <https://www.chrispaul.de/trauerkaleidoskop/>

## BÜCHER (Auswahl)

- Ich lebe mit meiner Trauer. Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde. Gütersloher Verlagshaus. 2. Auflage der vollständig überarbeiteten und ergänzten Neuauflage, 2022
- Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden begegnen. Gütersloher Verlagshaus 6. Auflage 2013
- Die Fabel von der schwersten Trauer. OVIS Verlag. 2024. 2. Auflage

## Wie schmeckt blau?

Farben sehen, Töne hören, Düfte riechen, Aromen schmecken - das ist unsere alltägliche Wahrnehmung. Doch wie fühlt es sich an, wenn Blau plötzlich klingt oder es auf der Zunge zu kosten ist? Es gibt Menschen, die diese Frage beantworten können. Synästhetiker.

"Der Begriff Synästhesie bedeutet so viel wie 'mitempfinden, zugleich wahrnehmen'. Sinneswahrnehmungen, die normalerweise getrennt voneinander auftreten, sind bei diesem Phänomen auf unerwartete Weise aneinandergeschnitten. Ein bestimmter Reiz spricht nicht nur den



Sinn an, der für ihn zuständig ist, sondern (mindestens) einen weiteren. Es entstehen Wahrnehmungskombinationen." (AOK)  
Eine kurze Zusammenfassung zum Thema und ein Überblick mit unterschiedlichen Formen wie Gefühls-Synästhesie, Lexikal-gustatorische Synästhesie und Ticker-Tape-Synästhesie ist im Gesundheitsmagazin der Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK) zu lesen.  
<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/organe/synaesthesie-eine-besondere-form-der-sinneswahrnehmung/>

Ein Akkord wird blau, ein Klavierton zum Quadrat. Wie entsteht Synästhesie? Und was läuft in den Gehirnen von Synästhetikern anders ab? BR-KLASSIK hat mit Synästhetikern und Wissenschaftlern gesprochen.  
<https://www.br-klassik.de/themen/klassik-entdecken/synaesthesie-farben-hoeren-102.html>

Von "Milder Musik und zickigen Zahlen" weiß das populärwissenschaftliche Informationsportal dasgehirn.info zu berichten und stellt fest, dass Synästhesie keine Störung ist. Neurowissenschaftler sprechen von einer physiologischen Normvariante, also einer Abweichung vom Durchschnittsempfinden, die aber nicht krankhaft ist.  
[https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/truegerische-wahrnehmung/milde-musik-und-zickige-zahlen?gclid=CjwKCAjwnef6BRAGeiwAgv8mQWRMZHXGXmmNEe-qM6j3BLIj-uvOGx\\_ZEE1wcjTQJGK-L5o28YUVRoCeqMQAvD\\_BwE](https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/truegerische-wahrnehmung/milde-musik-und-zickige-zahlen?gclid=CjwKCAjwnef6BRAGeiwAgv8mQWRMZHXGXmmNEe-qM6j3BLIj-uvOGx_ZEE1wcjTQJGK-L5o28YUVRoCeqMQAvD_BwE)

"Das 'E' ist weiß, die '4' veilchenblau". Shakespeare, Rimbaud oder Morgenstern: Sie alle sollen Synästhetiker gewesen sein. Eine zusätzliche Begabung, die heute Aufschlüsse über unsere Wahrnehmungsweise verrät. Ein erhellender und unterhaltsamer Essay, aus persönlicher Perspektive geschrieben. "Was individuell so wenig mitteilbar scheint, vermittelt sich doch im Gemeinsamen dieser Anlage - als Erfahrung eines Anderen, Größeren, Weiteren, Farbigeren als es uns die Welt der puren Ratio und eng gesteckten Verstandesgrenzen zeigt. (Marleen Stoessel, Synästhetikerin)  
<https://www.deutschlandfunk.de/synaesthesie-das-e-ist-weiss-die-4-veilchenblau-100.html>

Nur noch bis zum 12.03.2025 ist in der ARD Mediathek das halbstündige Video "Synästhesie Klänge und Farben" verfügbar. Der Film begleitet drei Synästheten in ihrem Alltag und zeigt, wie sie die Welt erleben. Zwei Wissenschaftler erklären diese besondere Art der Vernetzung im Gehirn.  
<https://www.ardmediathek.de/video/planet-schule/synaesthesie-klaenge-und-farben/swr/Y3JpZDovL3BsYW5ldC1zY2h1bGUuZGUvQVJEXzk1NzJfdmlkZW8>

Die 2005 von Synästhetikern und Wissenschaftlern gegründete Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e. V. bietet fundierte Informationen zum neurobiologischen Phänomen. Mit dabei ein Lexikon und ein Fragebogen, der die häufigsten Synästhesiearten abdeckt und anhand kurzer Beispiele erklärt. Der Test kann auch an die DSG eingesandt werden.  
<https://www.synaesthesie.org/de/synaesthesie/synaesthesielexikon>  
[https://www.synaesthesie.org/de/downloads/DSG\\_Synaesthesie\\_Fragebogen.pdf](https://www.synaesthesie.org/de/downloads/DSG_Synaesthesie_Fragebogen.pdf)

Obwohl Wikipedia oft kritisch betrachtet wird, gibt es dort dennoch Beiträge, die durch ihre Qualität und Sorgfalt überzeugen. Ein solcher Artikel ist der Eintrag "Synästhesie". Er bietet eine umfassende und gut recherchierte Übersicht über das Thema.  
<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Syn%C3%A4sthesie>

## Heute blau und morgen blau

Sie duftet nach Narzissen, Rosen, Flieder, einem Hauch Orange und ist blau - verpackt. Die Dose der Nivea-Creme, die Oscar Troplowitz 1911 im hamburgischen Eimsbüttel auf den Markt brachte, hat ihr Erscheinungsbild seit 100 Jahren nicht wesentlich verändert. Inzwischen ist der dunkelblaue Aluminiumbehälter mit weißem Schriftzug in aller Welt bekannt und verströmt, was Nivea offiziell zur weltweiten Philosophie erklärt hat: Sympathie und Harmonie, Freundschaft und Treue. Dabei war die



Quelle: Graphik von rawpixel auf freepik.com

Dose der global erfolgreichen, duftenden Pflegeschönheit am Anfang gar nicht blau. Sie war gelb mit einem verspielten Jugendstilmuster.

Das passte in den ersten Jahren gut, doch im Laufe der Zeit änderte sich nicht nur der Modegeschmack, sondern auch das Frauenbild. Um dem Produkt einen neuen Pfiff zu geben, passte Beiersdorf-Werbeleiter Juan Gregorio Clausen 1925 das Design dem modernen Zeitgeist an. Es wird gemunkelt, dass er sich dabei von Meer und Wolken inspirieren ließ. Nicht ganz unwahrscheinlich - war der gute Mann doch, bevor er in das Unternehmen kam, Fregattenkapitän der Kaiserlichen Marine. Die blaue Dose ist bis heute das "Gesicht" der Marke und die Basis für die globale Designsprache der Nivea-Produkte.

Nivea-Fans und Liebhaber historischer Markenreklame werden ihren Spaß haben mit der unterhaltsamen Webseite zur Geschichte der "blauen" Hautcreme. Da gibt es historische Fotos, Plakate und Grafiken zu bewundern und Werbefilmklassiker wie den Zeichentrickspot *Eulalias Verjüngung* (natürlich mit Nivea-Creme und Nivea-Puder) aus den 1920er-Jahren zu sehen. Oder *Weiß in Blau* und *Katharine*, die "ganz groß ist auf der Schreibmaschine", ein Jahrzehnt später. Im TV-Spot (1954 schon im Fernsehen) *Wo man sich pflegt* gibt man sich international. Die Erfolgsstory geht immer weiter. Ab 1985 entstehen neben klassischen TV-Spots zunehmend virale Inhalte. Sie werden geklickt, geliked, geshared. Anschauen lohnt sich.

<https://www.nivea.de/ueber-uns/marken-geschichte>

Noch ein schönes Kapitel, das (Kindheits-)Erinnerungen wachruft: die Geschichte des Nivea-Balls - mit Bildergalerie von Werbeanzeigen aus sieben Jahrzehnten.

<https://www.beiersdorf.de/marken/markengeschichte/nivea-ball>

Vom vielfältig engagierten Unternehmer Oskar Troplowitz, der mit seinen Sozialreformen Maßstäbe setzte (Verkürzung der Arbeitszeit, bezahlter Urlaub, kostenloser Mittagstisch, Stillstube, Pensionskasse), und darüber, *Wie eine Creme die Welt eroberte*, berichten zwei Radiobeiträge. (Texte mit einer Bildstrecke, Audios)

<https://www.ndr.de/geschichte/koepfe/Oscar-Troplowitz-Der-Nivea-Erfinder,troplowitz107.html>

<https://www.ndr.de/geschichte/chronologie/Nivea-Die-Erfindung-der-weltberuehmten-Creme,niveacreme101.html>

Dass Unternehmen ihre Produkte, ihre Logos, oft das gesamte Corporate Design in Blau halten, ist an sich nichts Ungewöhnliches (IBM wird oft als "Big Blue" bezeichnet) - ist es doch eine Farbe, die beim Verbraucher gut ankommt. Das Nivea-Blau (exakter Wert: Blau Pantone 280C) hat allerdings eine Besonderheit. Es ist seit 2007 beim Deutschen Patentamt als abstrakte Farbmarke für Mittel zur Körper- und Schönheitspflege geschützt. Nicht die blaue Dose mit weißem Schriftzug, sondern der Farbton an sich ist im Sinne eines Markenzeichens eingetragen und darf von der Konkurrenz nicht verwendet werden. Naturgemäß bringt das Mitbewerber auf die Palme - besser gesagt vor die Schranken der Gerichte. Um die Rechte am Nivea-Blau wird und wurde lange gestritten. Wer dabei (bis jetzt) als Sieger hervorgegangen ist, lesen Sie hier:

[https://legal-patent.com/markenrecht/nivea-blau-bleibt-unter-markenschutz/#:~:text=Nivea%2DBlau%20bleibt%20unter%20Markenschutz.,\)%20dem%20Bundesgerichtshof%20\(BGH\).](https://legal-patent.com/markenrecht/nivea-blau-bleibt-unter-markenschutz/#:~:text=Nivea%2DBlau%20bleibt%20unter%20Markenschutz.,)%20dem%20Bundesgerichtshof%20(BGH).)

[https://legal-patent.com/markenrecht/nivea-blau-bleibt-unter-markenschutz/#:~:text=Nivea%2DBlau%20bleibt%20unter%20Markenschutz.,\)%20dem%20Bundesgerichtshof%20\(BGH\).](https://legal-patent.com/markenrecht/nivea-blau-bleibt-unter-markenschutz/#:~:text=Nivea%2DBlau%20bleibt%20unter%20Markenschutz.,)%20dem%20Bundesgerichtshof%20(BGH).)



QUELLE: Foto © Beiersdorf AG

Wir turnen, wir rennen, wir baden - Nivea bewahrt uns vor Schaden. (1925)

*Der Krokus -  
Sprachbetrachtungen beim Frühlingsspaziergang*

Es blühte ein Krokus auf sonniger Wiese.  
Ich fragte mich, wie es im Plural wohl hieße,  
und schaute erwartungsfroh kurz in die Runde.  
Ich hoffte auf Auskunft, korrekt und profunde.

„Der Plural von Krokus heißt ganz bestimmt Kroki“,  
sprach einer, gebildet, „von Locus und Loci.  
Vielleicht wird aus ‚us‘ auch am Ende ein ‚u:s‘?  
Die U-Deklinierung, dann heißt es ‚Kroku:s!‘“

Ein anderer bestand permanent auf: „Krokunten.  
Wie Atlas, Atlanten, nur u, deshalb -unten!“  
Doch, Widerspruch. Jemand erklärte: „Krokeen.  
Das ist wie beim Kaktus, die Mehrzahl Kakteen.“



Wenn sie, so als Frau, etwas beitragen müsse,  
dann wär ihr am liebsten: „Wie Kuss – die Kroküsse.“  
Der Nächste, genervt, meinte praktisch: „Krokusse“.  
Er fahre als Busfahrer ausnahmslos Busse.

Dann ging es um Kroken, wie Venus und Venen.  
„Wir sind pluralistisch!“, vernahm ich von jenen  
vergeblich Befragten. Umsonst mein Bemühen.  
Nun muss wohl der Krokus im Singular blühen.

*Michael Hüttenberger*

**EINEN HEITEREN  
FRÜHLINGSBEGINN!**