PETRA BERGHAUS

EINE STIMME FÜR TROST, MUT UND NEUE RITUALE

Illustratorin I Trauersängerin | Familientrauerbegleiterin |
Autorin | Gründerin der Trost-Tiger Hilfe gUG





Vielen Dank für dein Interesse an meiner Arbeit.

IN DIESER PRESSEMAPPE FINDESTS DU

- eine Kurz- und Langbio
- Infos zu meiner Arbeit als Trauersängerin und Trauerbegleiterin
- meine persönlichen Herausforderungen und wie ich diese gemeistert habe
- Infos zu meinem Trost-Ratgeber „Ich tröste Dich!“ (OVIS Verlag, Februar 2026)
- Pressethemen & Interviewansätze
- Druckfähige Fotos
- Links zu meinen Projekten & Social Media

WARUM ICH MICH ÜBER BERICHTERSTATTUNG FREUE:

Trost, Trauerkultur und emotionale Bildung bei Kindern sind Themen, die gerade jetzt besondere Relevanz haben. Immer mehr Familien, Kitas und Schulen suchen Halt, Sprache und Orientierung und genau hier möchte ich Mut machen, Wissen teilen und neue Wege öffnen. Wenn Du ein Interview, O-Ton, Hintergrundgespräch oder eine Reportage planst, freue ich mich sehr über eine Nachricht. Ich stehe flexibel für Gespräche, Studioeinladungen oder schriftliche Anfragen zur Verfügung.

Herzliche Grüße
Petra

Kontakt:
Petra Berghaus
Telefon: 01577/2177743 oder 0212/22 444 757
Mail: gesang@petraberghaus.de oder hallo@trost-tiger.de
www.petraberghaus.de

Meine Motivation:
Trost schenken. Mut machen. Verbindung schaffen.

Kurz-Bio
Petra Berghaus ist Illustratorin, Trauersängerin, Familientrauerbegleiterin, Autorin und Gründerin der Trost-Tiger Hilfe gUG. Sie begleitet große und kleine Menschen auf ihrem Weg aus hilfloser Sprachlosigkeit in liebevolle Sicherheit. Mit Musik, Stimme und kreativen Ritualen öffnet sie Räume, in denen Verbindung, Heilung und neue Lebendigkeit entstehen können. Ihr Herzensprojekt, der Trost-Tiger, hilft Eltern und Kindern, über Gefühle zu sprechen und sich in schweren Zeiten gehalten zu fühlen. Im Februar 2026 erscheint ihr Trost-Ratgeber und Mitmachbuch „Ich tröste Dich!“ im OVIS Verlag mit persönlichen Geschichten und tröstenden Impulsen für alle, die Trost neu verstehen und Trauer liebevoll begleiten wollen.

Zweite Kurz-Bio
Petra Berghaus möchte das Thema Trauer aus der Tabuzone holen und zurück in die Mitte der Gesellschaft bringen. Auf der Bühne erzählt sie Geschichten, die berühren und Mut machen – leise, authentisch und mit einem feinen Humor. Sie möchte dem Tod die Schwere nehmen und Licht ins Dunkle bringen. Petras Umgang mit Trauer ist aktiv, lebendig, zärtlich und ermutigend. Sie zeigt: Es geht nicht nur um Abschied, sondern um Verbindung. Als Sängerin begleitet sie Trauerfeiern und singt im Hospiz für Menschen, die Abschied nehmen müssen. Als ausgebildete Familientrauerbegleiterin unterstützt sie Kinder und Familien dabei, Worte zu finden, um der Trauer eine Stimme zu geben. Und als Autorin und Illustratorin erschafft sie mit ihrem Trost-Tiger einen treuen Begleiter, der Mut macht. Ihr Weg begann mit einem persönlichen Verlust. Als ihre Mutter starb, entstand aus Trauer ein Projekt voller Liebe. Der Trost-Tiger wurde zu einer Brücke zwischen Kindern und Erwachsenen, zwischen Sprache und Sprachlosigkeit. Ihr aktuelles Buch "Ich tröste Dich" erschien im Frühjahr 2026 im OVIS Verlag.



Lang-Bio

"Trost ist das schönste Geschenk, das wir einander machen können."

Petra Berghaus ist eine der wenigen Stimmen in Deutschland, die Musik, Trauerbegleitung und kreative Gestaltung auf so liebevolle und zugleich professionelle Weise verbindet. Als Trauersängerin, Familientrauerbegleiterin und Gründerin der Trost-Tiger Hilfe gUG begleitet sie Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte darin, Worte, Halt und Rituale zu finden, wenn das Leben schwer ist.

Aufgewachsen zwischen Kunst und Musik in Essen sammelte sie nach dem Abitur in Berlin berufliche Erfahrungen in Grafikdesign und Illustration, bevor der Tod ihrer Mutter sie auf ihren heutigen Weg führte. Das Singen bei der Trauerfeier ihrer Mutter wurde zum persönlichen Wendepunkt: Petra erkannte, wie wenig wir über Trost sprechen und wie sehr wir ihn brauchen. Sie entschied sich, ihre künstlerischen Fähigkeiten und ihr Gespür für Menschen in den Dienst der Trauerbegleitung zu stellen.

Mit ihrem Herzensprojekt, dem „Trost-Tiger", hat sie ein Symbol geschaffen, das Kinder stärkt, Familien verbindet und deutschlandweit in Kitas, Hospizen und sozialen Einrichtungen eingesetzt wird. Jedes Kind soll erleben: Du bist in deiner Trauer nicht allein! Gemeinsam mit ihrer Tochter Nina hilft sie großen und kleinen Menschen, Gefühle zu benennen und Sicherheit in einer Zeit großer Unsicherheit zu finden.

In ihren Workshops und Bühnenauftritten zeigt Petra, wie aus Hilflosigkeit wieder Sicherheit wird, wie aus Sprachlosigkeit Verbindung wächst und wie Schmerz sich in neue Lebendigkeit verwandeln kann. Dabei verbindet sie fundiertes Wissen mit Musik, Humor, Wärme und kreativen Ideen.

Ihr neues Buch „Ich tröste Dich!" (OVIS Verlag, Februar 2026) vereint erstmals Kinder- und Erwachsenenseiten in einem Mitmachbuch voller Wärme, Wissen und praktischer Begleitung. Mit persönlichen Geschichten, liebevollen Impulsen und kreativen Mitmachübungen schenkt Petras Buch Familien ein neues Miteinander.

Petra ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und lebt und arbeitet heute in Solingen.

Meine Webseite: www.petraberghaus.de
Mein Gesang zum Abschied: https://www.trauersaengerin-nrw.de/
Mein Trost-Tiger: https://www.trost-tiger.de/
Mein gemeinnütziges Projekt: www.trost-tiger-hilfe.de
Mein Auftritt bei Voice of Germany: https://www.youtube.com/watch?v=HE0dN-Czlpg

THEMA:
HEILIGABEND
IM HOSPIZ

Themenvorschläge für Reportage/Doku

Themenvorschläge:
1. Heiligabend im Hospiz –
Wenn Musik das letzte Geschenk ist

Was bedeutet Weihnachten, wenn man weiß,
dass es das letzte Fest sein wird?

Ich begleite Sterbende mit Liedern und persönlichen Worten –
mitten zwischen Lichterketten, Erinnerungen und leiser Hoffnung.

Auch meine eigene Mutter starb an Silvester 2019.
Unser letztes gemeinsames Weihnachten verbrachten wir im Aufenthaltsraum des Hospizes Solingen. Heute schenke ich anderen genau das: Musik, Nähe und einen Moment des Trostes.

Meine Idee für einen Beitrag
Ort: Hospiz in NRW, z. B. mit Live-Gesang an Heiligabend
(vorab gedreht oder fotografiert)

Inhalte: Musik, Gespräch, Erinnerung an das letzte Weihnachtsfest
mit meiner Mutter mit Liedern, Erinnerungen und stillen Momenten.
Denn gerade Weihnachten ist für viele schwer, die jemanden verloren haben.



THEMA:
VOM STOTTERN
AUF DIE
BÜHNE

2. Vom Stottern auf die Bühne

Wie der Tod meiner Mutter mich zum Sprechen brachte

Als Kind und Jugendliche hatte ich große Angst zu sprechen – und später eine diagnostizierte Angst- und Sprechstörung. Die Stimme meiner Mutter war es, die mich durch ihre letzten Worte wachgerüttelt hat: „Wir haben nicht ewig Zeit, unsere Träume zu verwirklichen." Nach ihrem Tod habe ich mich getraut, meine eigene Stimme zu finden und mich meinen Ängsten zu stellen. Heute singe ich bei Beerdigungen, in Hospizen und spreche auf Bühnen über Mut und Hoffnung. Ganz Deutschland konnte mich sehen als Sängerin bei The Voice of Germany – doch mein größter Auftritt war mein Gesang auf der Trauerfeier meiner Mutter.

Ablauf: Kombination aus Interview, Live-Gesang, biografischen Rückblicken und Einblicken in meine Arbeit

Themenschwerpunkte: Trauer, Mut, Transformation, Musik, neue Abschiedsrituale

Höhepunkte: Meine erste Buchvorstellung in Berlin am 27.2.26 beim Trauer-Festival und meine eigene Premierenlesung mit Musik und Freunden/Familie am 29.3.26 in Solingen

Gesellschaftlicher Bezug:

- Tabuthema "Tod" sichtbar machen
- Thema "soziale Ängste" ansprechen und konkret Sprechängste erläutern (Mutismus, Autismus, Logophobie, Stottern)
- Umgang mit Trauer (auch bei Kindern) neu erzählen
- Musik als Brücke zwischen Generationen, zwischen Leben und Abschied

Aktueller Anlass:

Mein neues Buch "Ich tröste dich" ist am 26. Februar 2026 im Ovis-Verlag erschienen.



THEMA:
TROST ZUM
ANFASSEN

3. Trost zum Anfassen:

Wie ein Trost-Tiger Kindern durch die Trauer hilft
und Eltern Mut macht, echten Trost zu spenden (statt nur "zu vertrösten")

Aus Petra's eigener Trauer enstand zunächst eine gezeichneten Idee,
die ganz schnell zu einer großen Trost-Bewegung wurde.
Der „Trost-Tiger" begleitet inzwischen Kinder in Hospizen, Frauenhäusern,
Kinderschutz-Zentren und hilft Familien durch schwere Zeiten.
Er steht für Nähe, Halt und das, was vielen in der Gesellschaft fehlt:
gelebter echter Trost.

Petras "Trost-Tiger Hilfe gUG" spendet großen und kleinen Menschen Trost
Gesellschaftsrelevanz: kindgerechter Umgang mit Tod & Trauer –
ein wachsendes Thema in Pädagogik, Psychologie, Medien
Narrative Vielfalt:
Kombination aus Petra als Initiatorin + Familien + Pädagog:innen + Kindern
Visuelles Storytelling:
Nähe, Rituale, Zeichnungen, Kuscheltier, echte Begegnungen

Themen:

- Begleitung einer Familie im Trauerprozess mit dem Trost-Tiger
- Petra erzählt von der Entstehung (Magischer Moment) –
  inklusive Rückblenden, Musik & Stimme
- Fachlicher Kontext & gesellschaftlicher Bezug: Interviews mit Fachleuten
  (z. B. Trauerbegleiter:in, Hospizmitarbeiter:in)
- Thema Tabu Tod: Warum unsere Gesellschaft verlernt hat, zu trösten
- Besuch einer Einrichtung, die mit dem Trost-Tiger arbeitet
  (z. B. Frauenhaus, Trauergruppen, Hospiz)



TOP 5 PRESSE-THEMEN

Top 5 Print-Pressethemen

1.„Wir haben verlernt zu trösten“ –
Warum Trost zur unterschätzten Zukunftskompetenz wird
In einer Gesellschaft, die Geschwindigkeit, Optimierung und Selbstbeherrschung feiert, fehlt uns eine der grundlegendsten menschlichen Fähigkeiten: Trost.

Worum geht es?

- Wie sich Trostkultur historisch verändert hat
- Warum Kinder heute mehr emotionale Begleitung brauchen
- Die Folgen fehlenden Trostes auf Psyche & Gesellschaft
- Meine persönliche Geschichte: Der Wendepunkt bei der Trauerfeier deiner Mutter
- Warum Trost eine soziale Ressource ist – vergleichbar mit Resilienz, Bindung, Empathie

2. Zwischen Spotify und Schlaflied – Die neue Musik am Lebensende
Sterben im Zeitalter von Playlists:
Wie digitale Musik unsere Abschiedskultur verändert.

Worum geht es?

- Geschichten aus meiner Begleitung in Hospizen: alte Lieder vs. moderne Playlists
- KI-generierte Musik und emotionale Echtheit
- Unterschiedliche Trauermusikgenerationen (Boomer, Generation Y/Z)
- Warum Musik Trost spenden kann, wenn Worte versagen
- Live-Gesang als „Begegnung“ statt Konsum



TOP 5 PRESSE-THEMEN

3. Die neue Kindertrauer –
Warum junge Menschen heute anders fühlen
und was wir daraus lernen müssen
Kinder wachsen in einer Welt auf, in der Verlust früher und häufiger präsent ist –
und gleichzeitig fehlen ihnen Worte, Werkzeuge und Vorbilder.

Worum geht es?

- Emotionale Belastungen von Kindern heute (Scheidung, Krankheit, Krisen)
- Warum Trauer in Schulen und Kitas noch immer tabuisiert ist
- Mein Trost-Tiger als Symbol für kindgerechte Gefühlsarbeit
- Praxisfälle aus meiner Kinder-Trauerbegleitung
- Wie wir Kinder emotional stärken können und damit die Gesellschaft stabilisieren

4. Von der Stille zur Stimme:
Wie persönliche Verletzlichkeit zur gesellschaftlichen Kraft werden kann
Der Weg eines stillen Mädchens, das stotterte –
und heute als Trauersängerin Menschen durch ihre dunkelsten Stunden begleitet.

Worum geht es?

- Meine persönliche Entwicklung
- Warum Verletzlichkeit eine Stärke ist (aktuelle psychologische Debatten)
- Bedeutung von Authentizität in pädagogischen & sozialen Berufen
- Wie persönliche Krisen zu gesellschaftlichem Engagement führen können
- Verbindung zu meinem Buch „Ich tröste Dich!“

5. „Ein Tiger zum Trösten“ – Warum Kinder Trost brauchen
Worum geht es?

- Entstehung des Trost-Tigers nach meiner eigenen Trauergeschichte
- Warum Kinder visuelle Anker brauchen
- Wie der Tiger in Hospizen, Schulen, Kitas und Familien wirkt
- Neue Rituale, die ich entwickle (Trost-Materialien)
- Verbindung zu meinem kommenden Buch "Ich tröste dich"
  und gesellschaftlicher Impuls



MEIN NEUES BUCH "ICH TRÖSTE DICH"

Buchvorstellung "Ich tröste dich"

Ein Mitmachbuch für Eltern, Kinder und alle, die Trauer liebevoll begleiten wollen
(OVIS Verlag, Februar 2026) Mit meinem neuen Buch „Ich tröste Dich!“ möchte ich zeigen, wie wir Kinder UND Erwachsene durch Trauer begleiten können – gemeinsam, kreativ, mutig.

Worum es in meinem Buch geht
„Ich tröste Dich!“ ist das erste Buch, das Kinder- und Erwachsenenseiten miteinander verknüpft: Auf den Kinderseiten spricht der Trost-Tiger liebevoll mit dem Kind und begleitet durch Gefühle, Abschiede und schwere Momente. Für die Erwachsenen gibt es viel Orientierung, Impulse, kindgerechte Erklärungen und konkrete Trostwerkzeuge, wenn die Worte fehlen. Ein Mitmachbuch, das nicht gelesen, sondern erlebt wird – mit Ritualen, Musik, kreativen Übungen, Schreiben, Basteln, Ausmalen und ersten Alltags-Ritualen für kleine und große Herzen.

Warum dieses Buch jetzt wichtig ist
Wir leben in einer Zeit, in der Kinder mit Verlust, Angst und Unsicherheit konfrontiert sind wie selten zuvor: Krankheit, Krisen, Trennung, Tod, emotionale Belastung.
Gleichzeitig haben viele Erwachsene nie gelernt zu trösten.
Das Ergebnis: Sprachlosigkeit, Hilflosigkeit, Rückzug. Dieses Buch füllt genau diese Lücke. Es gibt Kindern Handlungsmöglichkeiten und Erwachsenen Sprache, Haltung und Mut.
Trost als Beziehung. Trost als Kulturtechnik.
Trost als Zukunftskompetenz.



Meine persönliche Geschichte im Buch
Der Ausgangspunkt war der Tod meiner Mutter. Als ich bei ihrer Trauerfeier sang, fühlte ich schmerzlich, wie schnell das Leben vorbei sein kann, wie wenig Trost ich selbst in meinem Leben früher erfahren hatte und wie dringend wir alle Trost brauchen. Dieser Moment wurde zur Grundlage meiner heutigen Arbeit als Trauersängerin, Trauerbegleiterin und Autorin. Der Trost-Tiger entstand aus diesem inneren Ruf: Gefühle sichtbar machen. Trost spenden.

Was dieses Buch einzigartig macht
- Der Trost-Tiger als Leitfigur & Gefühlssymbol
- Mitmachcharakter: Malen, Basteln, Schreiben, Singen
- Wissenschaftlich fundiert, aber kindgerecht und warmherzig
- Meine persönliche Trostgeschichte, die Vertrauen schafft

WARUM ICH TUE, WAS ICH TUE

Meine Transformation

Erzählerin & Stimme für Trost – durch eigene Erfahrung
Ich war ein scheues und stotterndes Kind, das seine Stimme lange verloren hatte. Erst viel später verstand ich, dass Musik und vor allem der Gesang Trost schenkt, wo Worte versagen. Als ich auf der Beerdigung meiner Mutter sang, wusste ich, dass dies ein Wendepunkt in meinem Leben sein wird.
Heute stehe ich auf Bühnen, bin Trauersängerin, Familientrauerbegleiterin und Autorin. Eine Stimme für Menschen, die ihre eigene verloren haben. Aus meiner persönlichen Erfahrung wurde meine Berufung: Trost geben, Mut schenken, Verbindung schaffen.

Warum ich tue, was ich tue
Ich tue das, was ich tue, weil ich weiß, wie sich Sprachlosigkeit anfühlt – und wie sehr es verändert, wenn jemand da ist, der dir zuhört. Ich glaube daran, dass Trost kein Luxus ist, sondern eine grundlegende menschliche Fähigkeit.
Ich begleite Familien, weil ich weiß, wie schwer Abschiede sind und wie viel leichter sie werden, wenn wir nicht allein gehen müssen. Ich arbeite mit Kindern, weil sie eine klare, ehrliche Sprache haben und weil sie eine Welt verdienen, in der ihre Gefühle gehört werden.

Meine Zitate:
„Trost ist keine Floskel. Trost ist Beziehung."
„Trauer ist Liebe ohne Glitzer, aber mit Sternenstaub.
„Musik öffnet Türen, die Worte manchmal nicht finden."
„Wer tröstet, muss nichts reparieren. Nur bleiben."
„Trauer ist kein Problem. Fehlender Trost schon."
„Wir brauchen eine neue Kultur des Mitgefühls."



SONDER THEMA: TRAUER IM SPEKTRUM

Das besondere Thema:
„Trauer im Spektrum –
Warum besonders Kinder im Autismus-Spektrum neue Rituale brauchen“

Ich begleite seit Jahren Kinder, Familien, Kitas, Hospize und ich bin selbst Mutter eines autistischen Sohnes, der erst mit 17 seine Diagnose erhielt. Dadurch sehe ich Trauer bei Kindern heute aus zwei Perspektiven: beruflich und persönlich.
Neurodivergente Kinder – ob mit Autismus, ADHS, Hochsensitivität oder anderen Besonderheiten – trauern oft anders als neurotypische Kinder. Ihre Trauer zeigt sich leiser, verkapselter, kognitiver oder reizüberfluteter. Klassische Abschiedsrituale überfordern sie häufig, während ihre speziellen Zugänge zu Gefühl, Struktur und Symbolik von Erwachsenen selten verstanden werden. Ich verbinde meine persönlichen Erfahrungen mit professionellem Wissen. Sie zeigt, woran Eltern Trauer erkennen, welche Rituale helfen und warum neurodivergente Kinder ein Umdenken in der Trauerkultur brauchen.

WARUM DIESES THEMA SO RELEVANT IST

- **steigende Diagnosen: Autismus, ADHS, Neurodiversität**
- **politisch relevant: Inklusion, psychische Gesundheit, Schule**
- **Verbindung aus meiner Biografie + Expertise**
- **hohe gesellschaftliche Identifikation (viele betroffene Familien)**
- **neue Erkenntnisse über kindliche Entwicklung**
- **Feuilleton-tauglich: Was ist Trauer überhaupt?**



SCHLÜSSEL-FRAGEN, DIE ICH BEANTWORTEN KANN:

1. **Woran erkennen Eltern, dass ihr Kind trauert – auch wenn es sich nicht „traurig“ verhält?**
2. **Warum Kinder im Spektrum „maskieren“ und warum das so erschöpfend ist**
3. **Warum sind klassische Abschiedsrituale Autismus-Kinder oft ungeeignet?**
4. **Was können Eltern tun, um Trost zu spenden, wenn Worte fehlen?**
5. **Welche Rituale, Materialien und visuellen Werkzeuge helfen Kindern im Autismus-Spektrum?**

Ein gemeinsames Interview mit meinem Sohn ist möglich und wünschenswert.

PROMINENTE O-TÖNE

Prominente O-Töne

Petras Auftritt bei Voice of Germany

Johannes Ording:
"Ich glaube, es gibt nichts Schwierigeres für eine Sängerin oder einen Sänger, auf einer Trauerfeier zu singen… Du hast meinen aller-allergrößten Respekt für diese wichtige und schöne Aufgabe. Du hast großartig gesungen und mir selber Kraft gegeben."

Sarah Connor:
"Du wirst ganz, ganz doll gebraucht und du hast eine viel größere Berufung als auf dieser Bühne zu stehen."

Petra zu Gast bei Kurt Krömer im Podcast "Feelings privat"

Kurt Krömer zu meiner Arbeit als Trauersängerin und Trauerbegleiterin:

*"Für trauernde Menschen ist es ein großes Geschenk, dass du sie durch diesen Moment führst.
Man sitzt da, ist traurig und kann einfach nicht mehr – und dann kommst du.
Das ist ja eine große Stärke. Toll, dass du das machst."*

Petra ist bekannt aus

LOGOS
UND FOTOS

Download-Bereich

Lade dir hier Pressefotos und Logos herunter

=> https://drive.google.com/drive/folders/1sxBjh0luy4ybNfmqDClXcwrEoT91z7cL?usp=drive_link














Presseanfragen an:
hallo@trost-tiger.de
Tel. 0157/72177743