

DIE ANDERE SEITE

via anima

UM MEINER TRAUER UND DEM LEBEN DAMIT



**#MeineTrauer  
Bilderaktion**

**MOMENTE DER  
BEGEGNUNG**

*“Ein Tier beim  
Sterben begleiten?”*

**12 Monate voller Erfahrungen,  
Mut und neuen Wegen**





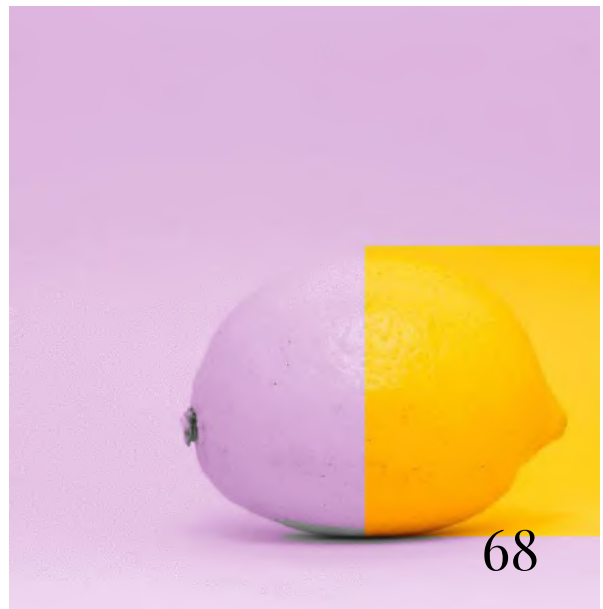
„SAGE NICHT,  
WENN ICH ZEIT  
DAZU HABE,  
VIELLEICHT HAST  
DU NIE ZEIT DAZU.  
WENN NICHT  
JETZT, WANN  
DANN?“

3





# Inhalt



# Die ANDERE SEITE viaanima

## VOM STERBEN, DEM TOD, DER TRAUER UND DEM LEBEN DAMIT

- 08 12 MONATE VOLLER ERFAHRUNGEN  
MUT UND NEUEN WEGEN  
viaanima
- 14 MIT OHNE DIR  
von Beate Kehrberger
- 20 DER ERSTE GEBURTSTAG  
von Dana Heidrich
- 26 **#MEINETRAUER**  
BILDERAKTION  
von Kerstin Raftis
- 28 EINE REISE ZUR ANDEREN SEITE  
KOLUMNE 'ZWISCHEN TRAUER UND  
LEBEN'  
von Jenny Otte
- 34 MOMENTE DER BEGEGNUNG  
VERBINDUNG LINDERT ANGST  
von Dr. Astrid Steinmetz
- 36 **#MEINETRAUER**  
BILDERAKTION  
von Diana Haase
- 38 "EIN TIER BEIM STERBEN  
BEGLEITEN?"  
KOLUMNE 'UNGESCHMINKT'  
von Sonja Tschöpe
- 44 **#MEINETRAUER**  
BILDERAKTION  
von Cindy Welzel
- 46 WIESO DEN TOD BETRAUERN, WENN  
WIR DAS LEBEN FEIERN KÖNNEN?  
von Jasmin Kousha
- 54 FUNDEVOGEL  
SYMBOLHAFTE DEUTUNG DES  
MÄRCHENS 'FUNDEVOGEL'  
von Anna Schlimpen
- 68 VIAANIMA  
POESIE  
von Luna Nathalie Schön
- 72 WAS IST DENN WICHTIG BEIM  
TRAUERN?  
DIE GEMEINSCHAFT  
KOLUMNE LEID & FREUD  
von Alexandra Kossowski
- 78 SCHAMANISMUS UND SUIZID  
HEILUNG AUF ALLEN EBENEN  
KOLUMNE 'DIE SPIRITUELLE  
NOMADIN SPRICHT'  
von Jessica Josiger
- 86 DER TOD IST KEIN NOTFALL  
von Kerstin Raftis
- 92 **#MEINETRAUER**  
BILDERAKTION  
So kann ich mitmachen



viaanima/Lupan Unsplash

07 **EDITORIAL**  
von Bo Hauer

94 **LETZTE WÖRTE**  
von Sabrina Steiner

101 **IMPRESSUM**

102 **TELEFONSEELSORGE**  
KONTAKT D-A-CH



*Gleich vormerken!*

*8. August 2021*



**MementoTag**  
end-lich leben

*Bist du in diesem Jahr mit einem eigenen Event dabei?*

Mach mit! Melde dich gleich beim Memento Tag Team



# *Blick zurück und nach vorn*

-

*Zack, 12 Monate sind rum!*



Wie bitte?

Letztens ist doch erst die erste Ausgabe erschienen! Keine Sorge, falls es dir auch so geht, ich denke, das ist kein Widerspruch, sondern einfach nur das Leben (vielleicht ein wenig auch das mit Corona).

Nicht nur für mich ist es ein besonderer Geburtstag, also ist es klar - diesmal gibt es einen Blick zurück und einen nach vorn.

Ich blicke jetzt auf insgesamt sieben Ausgaben zurück. Keine war wie die andere und jede auf ihre Art und Weise speziell, aber immer schön in der Entstehung zu begleiten. Okay, die Spezial Ausgabe war etwas spezieller und das nicht nur aufgrund des Namens. Sabrina und ich hatten die Rollen getauscht und diese Ausgabe in Rekordgeschwindigkeit realisiert oder ehrlicher, aus dem Boden gestampft.

**Was war für mich das Beste der letzten zwölf Monate?**

Es waren die Menschen. Auf welchem Weg wir uns auch begegnet sind, es war immer spannend und bereichernd.

Einige dieser Menschen, die ich in dieser Zeit kennenlernen durfte, sind jetzt fester Bestandteil meines Leben und/oder auch des viaanima Universums.

Auf den folgenden Seiten erfährst du einige Ideen und Gedanken, die zum Beispiel hinter den Rubriken stehen und lernst alle unsere Kolumnisten auf einen Blick kennen.

**Was wird die Zukunft bringen?**

Wir bleiben weiter dran, informieren, teilen Erfahrungen und starten weiter den Dialog. Dabei lassen wir so viel Raum, dass sich viaanima und das viaMag weiter organisch entwickeln können und es immer Platz für Unerwartetes hat.

Ich erhebe mein Glas auf die nächsten, schönen, aufregenden und gerne überraschenden 12 Monate und wünsche mir, dass du uns gewogen bleibt und mit uns gemeinsam den Dialog fortführst.

Alles Liebe,

*Bo Hauzer*

# 12 Monate voller Mut und neugierde



27.03.2020  
Nach über einem Jahr Vorbereitung geht die erste Ausgabe an den Start und wird mit viel Herzklopfen veröffentlicht. Dabei sind schon alle Rubriken und die ersten Interviews.



Sind es nicht die Lebensphasen Sterben, Tod und Trauer, die uns mit dem Sinn in unserem Leben und damit auch mit Spiritualität

jeglicher Art in Kontakt bringen? Dahinter steckt die Sehnsucht nach dem 'Verstehen wollen' als treibende und richtungsweisende Kraft. Es ist okay, dem Herz zu folgen und seinen Weg zu finden - das Gehen ist das Wichtige.

## Inspiration

## Lichtpunkte

## Spiritualität

Unsere Rubrik Lichtpunkte ist übrigens nach der 'Aktion Lichtpunkt' benannt. Die Idee entstand bei einem Telefonat mit Stefanie Oeft-Geffarth, der Initiatorin der Aktion. Tolle Aktion - tolle Frau! Das Interview mit Stefanie - "Der Lichtpunkt" findest du in der Rubrik Lichtpunkte.



Die Memento Tag Special Ausgabe war gefüllt mit tollen, kreativen und sehr lebendigen Aktionen.



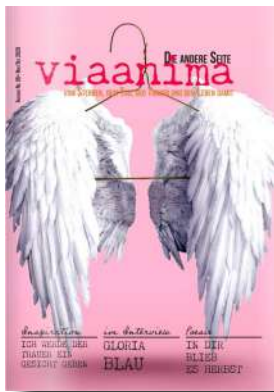
Gleich vormerken am

8. August ist Memento Tag





# er Erfahrungen neuen Wegen



Die Literatur ist Wegbegleiter und Wegweiser und darum ein wichtiger Bestandteil im viaMag. Sie überwindet Grenzen, macht Parallelen zum eigenen Erleben sichtbar und lässt uns eine tiefe Verbundenheit mit der Welt und unseren Mitmenschen spüren.



**Literatur**

**Community**

**Poesie**

Als wir unsere Verluste und Abschiede erlebten, hätte es vermutlich sehr geholfen, zu erfahren, dass es Menschen gibt, die etwas Ähnliches durchmachen. Erfahrungen zu teilen und sich dazu auszutauschen, hinterlässt immer einen Eindruck der nachwirkt.

Viele Erfahrungen und Geschichten von Mut und neuen Wegen sind in den vergangenen Monaten veröffentlicht worden.



*Spezial Ausgabe*



Poesie ist eine der schönsten Formen mit Worten umzugehen und wird als die Sprache der Herzen und Seelen bezeichnet. Wörter können unsere Empfindungen und Eindrücke offenbaren und unser Wesen zum Schwingen bringen. Diese Sprache des Herzen können alle Menschen verstehen.

**6 Ausgaben +  
1 Special Ausgabe**

viaanima

K



ALEXANDRA KOSSOWSKI

Alexandra ist seit der ersten Ausgabe mit ihrer Kolumne **'Leid & Freud'** dabei.

**"Ich bin einfach extrem davon überzeugt, dass der Tod das Leben richtig krass macht und dass der Tod ein leichtes Thema sein kann und darf"**

Die Wahlberlinerin ist Trauercoach, ehrenamtlich im Hospiz, Teil des Projekts für Kultursensible Trauer- & Sterbegleitung und neben ihrer Kollegin Barbara Till eine Hälfte von The Funeralist.

K



GABRIELA GOTTWALD

In Gabrielas Kolumne **'Seelenpfade'** hat alles einen Platz - große Fragen und inspirierende Perspektiven.

**'Eine Seite von uns darf weise genug sein, um zu akzeptieren, eine andere darf lebendig genug sein um zu rebellieren. Manchmal abwechselnd oder eben auch gleichzeitig.'**

Gabriela ist Seelen- und Lebensbegleiterin. Nach ihrer Pause wird sie bald wieder öfter zu lesen sein.

l



JESSICA JOSIGER

Mit **'Die spirituelle Nomadin spricht'** tauchen wir mit Jessica in die uralte Kultur und Lebensweise des Schamanismus ein.

**"Ich bin eine Lernende. Eine ewige Seele, die vor zeitloser Zeit beschlossen hat, sich in ihrer vollkommenen Schönheit und Ganzheit zu erfahren."**

Jessica ist Dipl. Pädagogin, Traumafachberaterin & Schamanin

u



DADA PENG

Seine Kolumne **'Superhelden fliegen vor'**, heißt nicht nur wie seine Initiative, sondern spiegelt vor allem sein über 20 jähriges und unermüdliches Engagement für junge Sterbende und ihre Freunde.

**"Warum planen wir unser Sterben nicht wie einen Urlaub, den wir auf jeden Fall machen werden. Jeder von uns."**

Dada Peng ist Aktivist, Künstler, Autor und Ehrenpreisträger des Dt. Hospiz- & Palliativverbands



# 12 Monate voller Erfahrungen Mut und neuen Wegen

# WIR



JULIA BURGER

Julia schreibt in **'Julia begleitet'** über Kindsverlust und den langen, steinigen Weg zurück ins Leben.

*"Die Thematik verwaiste Eltern gehört in die Mitte der Gesellschaft. Tabus müssen gebrochen werden, damit kein Betroffener mit seiner Trauer alleine gelassen wird!"*

Sie ist Trauerbegleiterin, Gesundheitsberaterin und Mutter von zwei Kindern im Herzen & einem an der Hand.



TOM SCHRÖPFER

Mit seiner Kolumne **'Beginnen wir am Ende'**, nimmt Tom die Literatur als Startpunkt für die Auseinandersetzung mit dem Tod.

*"... seit jeher fasziniert mich das Potenzial von Romanen und Erzählungen. Wie sie uns Wegbegleiter sein können und wie sie uns in Zeiten der Einsamkeit beistehen."*

Tom ist Bestatter, Sterbegefährte und mit dem Theater der Versammlung künstlerisch forschend tätig.



JENNIFER OTTE

**'Zwischen Trauer und Leben'** heißt Jennifers Kolumne. Darin spricht sie offen über eigene Erfahrungen als junge Trauernde und zeigt voller Kreativität, die vielen Möglichkeiten seinen Emotionen zu begegnen.

*"Da waren wir also. Mein Vater und ich und der Tod."*

Jennifer ist Trauerbegleiterin, hat einen eigenen Podcast - 'Vom Lieben und Loslassen' und studiert Germanistik, Französisch und Bildungswissenschaften.



SONJA TSCHÖPE

In **'Ungeschminkt'** führt uns Sonja liebevoll durch das Thema "Wann und wie unsere Tiere sterben".

*"Der Tod ist für mich ein Teil des Lebens, der jeden Tag da ist und eintreten kann."*

Sonja ist Tier-Sterbebegleiterin und Trauerbegleiterin für Menschen, Tierheilpraktikerin, Tier-Ernährungsberaterin, Autorin, Dozentin und durfte auch schon für verschiedene TV Formate, wie Hundkatzemaus vor der Kamera stehen.

# Erfahrungen teilen & gemeinsam DEN DIALOG STARTEN



BO HAUER



SABRINA STEINER

Begegnung sind wir uns schon vor Jahren über die sozialen Medien - man 'kennt' sich in der Trauerbubble. 😊 Richtig kennengelernt haben wir uns aber erst im vergangenen Jahr. Bei unserem ersten Telefonat war sofort klar, das es definitiv nicht unser Letztes ist. Was uns verbindet, sind unsere Werte und die Sicht aufs Leben. So banal es sich anhören mag, wir lieben das Leben und mögen Menschen. Was uns

beide aber restlos von uns überzeugte, wir teilen die Vision von einer neuen Trauer- und Sterbekultur, bei der der Mensch im Zentrum steht. Lange Rede, kurzer Sinn - was wir machen, machen wir für Menschen, für Betroffene und nicht-Betroffene.

Ein fester Bestandteil unseres Alltags ist unser Weekly. Da 'sehen' wir uns online und arbeiten gemeinsam und stimmen uns ab. Soviel wir gemeinsam haben, zeichnet uns auch unsere Unterschiedlichkeit aus. Sobald wir zusammenkommen, sind Ideen nicht weit. Damit diese in die Welt fliegen können,

**Bo Hauer ist die Ideengeberin, Gründerin & Geschäftsführerin von viaanma. Daneben arbeitet sie in ihrer Praxis in Weilheim und in Starnberg. Sie ist Trauerbegleiterin, & -Therapeutin, Heilpraktikerin und Hypnotherapeutin. Sie lebt mit ihrer Familie, zwei Hunden und zwei alten Katern in Oberbayern**

kümmere ich mich um die Technik und vor allem um die Optik und Sabrina gibt ihnen als die 'Vernetzerin' die Flügel, um den Weg in und durch die Welt zu finden. Und so arbeiten wir seitdem zusammen daran, unseren Teil zu einer neuen Trauer- und Sterbekultur beizutragen, die auf direkte Weise mit allen Facetten eine neue Annäherung an den Tod, das Sterben und die Trauer ermöglicht.

*Unsere Werte sind Offenheit, Neugier, Mut, Vertrauen und das auch auf unsere Erfahrungen, dass Menschen Menschen brauchen, um dieses wunderschöne, schwere und irgendwie verrückte Leben zu meistern*

Jetzt bedanken wir uns von Herzen für das tolle Jahr bei allen Leser\*innen, Unterstützer\*innen, Wegbegleiter\*innen und Gastautor\*innen und freuen uns, wie Bolle auf das, was alles noch kommen mag.

Zur Feier des ersten Geburtstags verlosen wir drei Exemplare von Sabrinas Buch "**fertig. Das Leben ist tödlich - darüber reden nicht**". Wenn du gerne eines davon dein eigen nennen möchtest, halte einfach deine Augen in den kommenden Tagen auf Facebook und Instagram offen.

**Sabrina Steiners Welt ist die sensible Öffentlichkeitsarbeit für Trauer und Tod, PR und Kooperationen. Sie ist, wie es sich für eine Vernetzerin gehört, eine echte digitale Nomadin und neben der Schweiz auch in Berlin und überall dort zu Hause, wo sie sich im Moment befindet.**





25 PERSÖNLICHE GESPRÄCHE  
MIT SABRINA STEINER

HIER FINDEST DU AUSZÜGE AUS DEN INTERVIEWS UND  
LERNST DIE WUNDERBAREN AUTOR\*INNEN KENNEN.

### 5 FRAGEN

STELLE DIR GANZ EINFACH SELBST DIE FRAGEN, DIE  
SABRINA IHREN AUTOR\*INNEN GESTELLT HAT.

WAS WÜRDST DU ANTWORTEN?





# Mit ohne Dir

von Beate Kehrberger



**D**a lag ich nun. In einem Krankenhausbett.  
An einem Samstagabend kurz vor  
Weihnachten. Im fünften Monat schwanger.  
Was hatten wir alles unternommen. Nie klappte  
es. Fast hatte ich die Hoffnung aufgegeben je eine  
Familie mein Eigen nennen zu können. Und dann  
kamst du. Unerwartet und doch erwartet. Endlich  
durfte auch ich mich Mama nennen! Ich war so stolz,  
ich war so glücklich.

# Stille.

Und dann das. Einfach so. Ohne Vorwarnung und ohne Vorahnung. Ein vorzeitiger Blasensprung. Eine unentdeckte Infektion? Der Ultraschall brachte Klarheit: Das wenige Fruchtwasser nahezu komplett weg. Die Blutuntersuchung bestätigte hohe Entzündungswerte. Dann ging alles sehr schnell. Stationäre Aufnahme im Krankenhaus, Medikation intravenös. Hoffen, beten, bitten. Klammern an den winzigen Hoffnungsschimmer. Doch die Infektion war stärker. Nur zwölf Stunden später hatte dein kleines Herzchen aufgehört zu schlagen, kurz darauf habe ich dich still geboren, in der 19. Schwangerschaftswoche. Dich, Eleni, die Leuchtende. So zart. Und doch so komplett. So klein. Und doch stolze 20 cm groß.



# Stille Geburt.

Bis zu diesem Zeitpunkt wusste ich nichts über das Thema stille Geburt oder Sternenkind. Geschweige denn, was Sternenkind sind. Dass es Menschen gibt, die sie fotografieren, Einschlagdecken stricken, Kleidchen häkeln und Sternenbettchen nähen, damit selbst die Kleinsten der Kleinen angemessen bestattet werden können. So widmete ich das erste Jahr nach dem Verlust sehr intensiv diesem Thema, meiner Trauer und dir. Reden hilft und ich habe viel geredet. Mit dir und mit anderen, auch Sternenmamas. Mit Therapeutinnen und Trauerbegleiterinnen. Ich habe viel gelesen und viel gelernt. Ich habe tröstliche Rituale erfahren, mich in Selbstfürsorge geübt und Erinnerungen über Erinnerungen geschaffen. Und – ich habe geschrieben. Nicht viel, nichts Großartiges, mehr für mich, vieles für dich. Gedankenblitze, kleine Gedichte, kurze Briefchen, Momentaufnahmen.

# Reden hilft. Schreiben auch

Eine besonders inspirierende Erfahrung, die ich in der Zeit machen durfte, war «Ein Wochenende mit dir». Ein Schreibseminar bei der wunderbaren Barbara Pacht-Eberhard. Diese feine, zarte und doch so kraftvolle und liebenswerte Frau, die ihr Schicksal – den Verlust ihrer Familie durch einen Unfall – so unfassbar meistert. Ein Wochenende mit intimen Einblicken, berührenden Worten und hilfreichen Übungen. Ein Wochenende mit dir, Eleni, meiner Tochter. Ein Wochenende, um unsere Verbindung, meine Liebe, deine Inspiration in Worte zu fassen. Übungen, die es selbst mir erlauben etwas aufs Papier zu bringen. Übungen, die ich immer wieder machen kann, wenn du mir besonders fehlst. Ganz einfach, ganz leise und immer mit einem Zeichen von dir. So wie die kleine, noch nicht reife Kokosnuss, die «plötzlich» zu meinen Füßen lag, mit der du mir sagst:

Komm

Ohne Sorgen

Komm

Ohne Morgen

Sag

Nichts


Und

Sei einfach

Sie.

Egal wie groß, egal wie klein. Egal wie schön, egal wie rein – Schreiben hilft, der Seele fein.

Vorstandsmitglied des Vereins Himmelskind  
Akuthilfe & Trauerbegleitung in der Schweiz

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Beate



**Beate Kehrberger**



*“Auf den Grabsteinen stehen später  
genau zwei Daten:*

*Der Tag der Geburt und der Tag des  
Todes. Dazwischen ist ein Strich und  
hinter diesem Strich verbirgt sich  
eine unglaubliche Geschichte.”*



aus "Memento Mori - Bedenke dass du sterben musst" von Tobias Sell - Ausgabe 03/20

# *DER ERSTE GEBURTSTAG*

VON DANA HEIDRICH





**I**ch bin ein Maikind – an einem Sonntag geboren, am 8. Mai – ich liebe Symbolik und eigentlich sollte mir das Glück aus dem Allerwertesten strahlen. Aber nun stehe ich da, an diesem komischen 08. Mai 2019 und mein lieber Mann Steffen ist schon seit drei Monaten tot.

Was soll ich nur an diesem Geburtstag machen? Zu feiern gibt es nichts. Ich habe überlebt und Steffen ist tot. Ich muss allein weitergehen und darauf hoffen, dass Steffen einfach allein

vorausgegangen ist, auf irgendeiner Berghütte im Himmel hockt und schon das zweite Bier trinkt, während ich bis zu meinem 85. Lebensjahr durchgehechelt habe und als Runzeleuse da oben ankomme und er nur jovial fragt: „Verlaufen oder was?“.

## ***Unser Geburtstagsritual***

Jedes Jahr führen wir in der Woche um meinen Geburtstag herum in das Riesengebirge nach Tschechien. Dort hatten wir uns stets eine kleines Holzhütte hoch über den Tälern gemietet. So stellten wir uns unsere gemeinsame Zeit im Altenteil vor: Lagerfeuer, Kamin,

## Der erste Geburtstag

ein kleines muckeliges Häuschen, was nicht groß Arbeit macht und um uns herum die weite Natur. Und damit wir nicht allein feiern mussten, kamen stets ein paar Freunde aus Berlin mit. Es war wie im Video von „Last Christmas“, nur eben im Frühling und ohne Schnee. Ein

Freundeskreis und die restlichen versprengten Familienmitglieder. Versprengt, weil sich nach dem zeitigen Tod bzw. der langen Krankheit meiner Mama die Reste meiner Familie vaporisiert hatten. Jeder lebte auf seine Art einsiedlerisch mit seinem Schmerz.



Traum, ein absolutes Paradies.

Selbstredend konnte ich nach Steffens Tod nicht mehr dort hin. Diese Hütte ist seither meine persönliche No-Go-Zone.

Seit fast 18 Jahren war Steffen meine absolute Familie. Und danach kamen direkt unser riesiger Berliner

Also war es nur eine Frage der Zeit, bis Steffen mein wichtigster Mensch wurde und all unsere Freunde die Funktion meiner Familie übernahmen. Alle kannten und mochten Steffen und jeder, der Steffen mochte, besaß nun auch ein Stück Steffen in seinem Herzen und reflektierte auf diese Weise Steffen.



Ich bin fest der Meinung, dass die evolutionäre Entwicklung dahin gehen wird, dass uns in Zukunft eine selbst auserwählte Ersatzfamilie auffangen wird. Wer schon einmal echte Probleme in seinem Leben durchlebt hat, weiß, dass Blut nicht unbedingt dicker als Wasser ist. Und Freunde kann man sich aussuchen, Familie nicht. Wir Städter sind da glaube ich Vorreiter im Finden von Ersatzfamilien.

## ***Der erste Geburtstag ohne Steffen***

Wie sollte ich nun diesen ersten Geburtstag ohne Steffen, ohne den Aufenthalt in der geliebten Riesengebirgshütte überstehen?

Und an dieser Stelle übernahm unsere Wahlfamilie mit ihrem großen Herz:

Eine Freundin hatte einen Tisch bei Steffens und meinem Lieblingschinesen in Berlin-Schöneberg gebucht. Ich wusste nicht, wer alles kommen würde, denn ich wurde lediglich von Freunden zuhause abgeholt.

Nach und nach füllte sich das Restaurant mit unseren Freunden. Der typische

chinesische Drehtisch war mit den verschiedensten leckeren Speisen überbordend beladen. Alle schnatterten wild durcheinander. Die Speisekarte wurde hoch und runter bestellt. Irgendwann lehnte ich mich zurück und genoss still mit mir das quirlige Szenario. Tiefe Dankbarkeit für meine Freunde erfüllte mich.

Ihr müsst wissen, Steffen und ich liebten China und chinesisches Essen. unsere letzte gemeinsame Reise führte uns nach Shanghai und Peking. Und nun saß meine Wahlfamilie mit mir hier und es fühlte sich an, wie noch vor fünf Monaten in China. Zwar ohne Steffen, aber mit dem Spirit von Steffen in allem.


Mein Herz wurde überwältigt von so viel Liebe. Steffen fehlte in demselben Maße, wie er gleichzeitig durch die Gegenwart meiner Freunde auch dabei war.

Und das beschreibt den ständigen Widerspruch, in welchem man sich als Witwe bzw. überlebender Partner befindet. Tiefe Freude und gleichzeitig tiefer Schmerz.

Der volle Pendelausschlag der Emotionen in einem Moment.

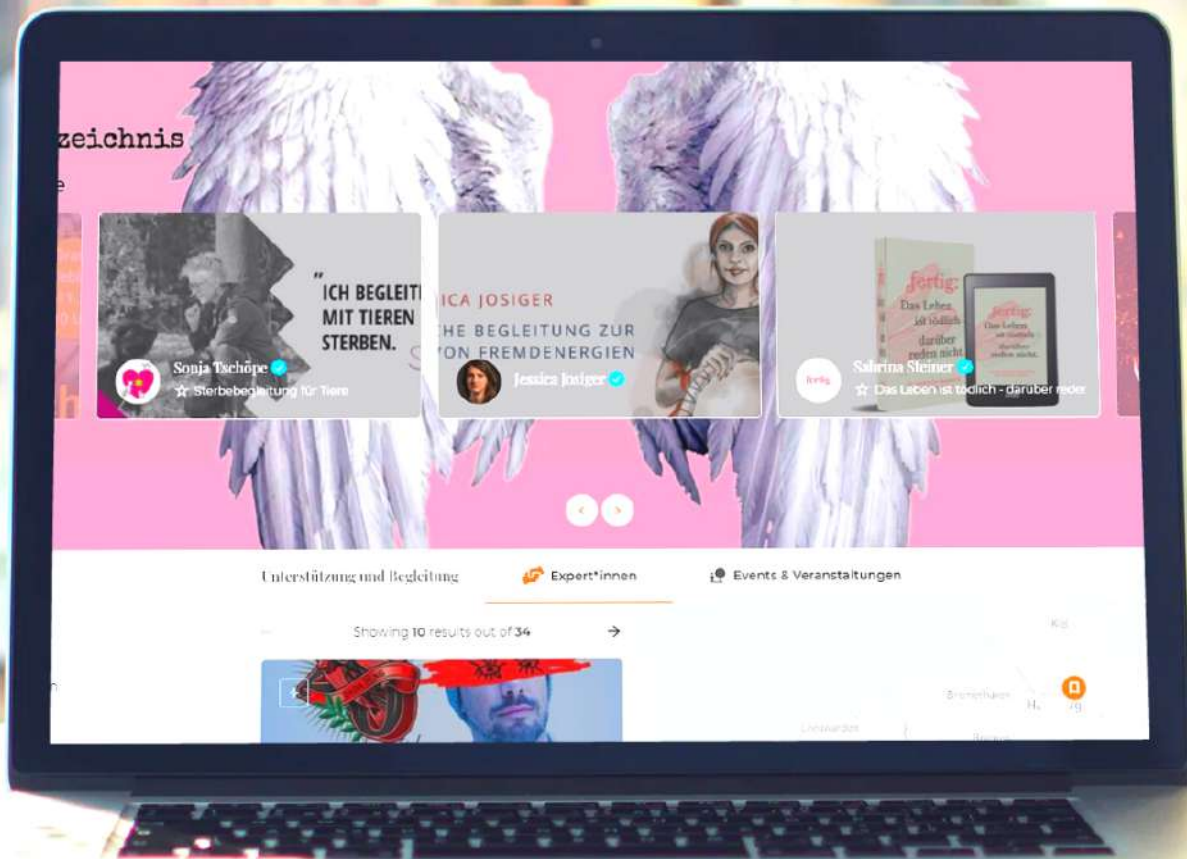


**Bloggerin, Autorin & Trauercoach**

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Dana



# viaanima Verzeichnis



WIR GLAUBEN DARAN, DASS UNTERSTÜTZUNG ZUGÄNGLICH UND  
PERSÖNLICH SEIN SOLLTE. WANN IMMER DU SIE BRAUCHST,

ZUM VERZEICHNIS






# #MeineTrauer

## Opas Feuerwehrauto

Dieses Auto war das Letzte, was mein Papa in unser Haus mitgebracht hat. Es war ein Geschenk für meinen Sohn, der damals vier Jahre alt war. Mein Papa hat es extra für seinen Enkel umgebaut. Es hat ein Blinklicht bekommen, das zusätzlich auch einen typischen Feuerwehrauto-Sound von sich gibt. Mein Papa hat viel Liebe ins Detail gesteckt und mein Sohn war an jenem Tag das glücklichste Kind der Welt.

Und heute, ja heute, ist unser Kleinster aus dem Spielzeug-Feuerwehrauto-Alter herausgewachsen und hin und wieder stoße ich beim Umräumen im Keller über dieses Fahrzeug. Es ist dann immer ein bisschen so, als würde mein Papa „Hallo!“ sagen.

– Kerstin Raftis

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein 

Mach mit! Zeig auch du deine Trauer – alle Infos findest hier





# EINE REISE ZUR ANDEREN SEITE

KOLUMNE 'ZWISCHEN TRAUER UND LEBEN'  
VON JENNY OTTE

29

**viaanima**

**Die andere Seite**

**Wo und was ist eigentlich diese andere Seite?**

**Was unterscheidet sie von der Seite, auf der wir uns befinden? Die Seite, die wir kennen?**

**Sind wir nur ein Umblättern von der anderen Seite entfernt? Scheinen Teile dieser anderen Seite schon zu uns durch, wenn wir sie gegen die Sonne und ins Licht halten?**

**Jeder Satz, den wir über den Tod sprechen oder schreiben oder denken, endet mit einem Fragezeichen. Lohnt es**

**sich, darüber zu sprechen, zu schreiben, zu denken, wenn letzten Endes alles Spekulation ist, bis sich das Blatt wendet?**

**Ich denke, ja.**





## WO GEHT ES HIN?

Wir können nicht umblättern, einen Blick auf die andere Seite werfen, um dann zurückzublättern und davon zu erzählen. Die Geschichte, die wir schreiben, lässt sich nur auf eine Art und Weise lesen: Eine Seite nach der anderen. Wir können nichts überspringen, keine Seite auslassen.

Doch wir können spekulieren, wo es hingeht. Wir kennen die Richtung, den genauen Weg vielleicht noch nicht, aber wir kennen das Ziel. Ja, ich schreibe bewusst nicht „Wir kennen das Ende nicht“, denn wer weiß, ob es ein Ende ist. Ich weiß es nicht.

## DAS SCHWEIGEN BRECHEN

Über etwas zu reden bedeutet, den Schleier der Angst zu lüften. Worauf wir das Licht richten, liegt nicht mehr in Dunkelheit. Ich war schon immer der Meinung, dass nichts mehr Unsicherheit und Angst schürt, als über etwas zu schweigen.

Durch Schweigen verschwindet weder die Sache selbst, noch die Angst davor. Ganz im Gegenteil. Je mehr wir schweigen, desto mehr Raum bekommt diese Sache in unseren Köpfen und

desto mehr Furcht wabert um dieses Thema.

Ja, es stimmt. Wir scheinen weniger über den Tod zu wissen als über das Leben, aber das bedeutet für mich nur, dass wir mehr über den Tod reden müssen.



## DER TOD GEHÖRT DAZU

Wir sprechen über den Tod, als wäre er getrennt vom Leben. Als stünde er in einem anderen Buch als dem, das wir gerade lesen. Das tut er nicht. Er mag nur wenige Seiten entfernt sein oder vielleicht mehrere Kapitel, doch er ist Teil dieses Buchs, dieses Lebens.

Niemand würde sagen, dass unsere Geburt nicht Teil unserer Geschichte ist. Sie ist gewissermaßen die Exposition der Erzählung, die unser Leben ist. Der Tod ist nichts anderes als der Satzsatz auf der letzten Seite. Der anderen Seite.

Geht es danach weiter? Gibt es einen zweiten Teil zu dieser Buchserie?

Vielleicht. Wieder ein Haufen Fragezeichen.

## NEUGIERIGE FRAGEN SIND DAS,

## WAS WIR BRAUCHEN

Fragen machen neugierig und ich denke, das ist es, was wir brauchen. Mehr Fragen, mehr Neugier gegenüber dem Tod und weniger Schweigen und Angst.

Wir wissen, dass Geschichten irgendwann enden, zumindest vorerst. Auch unsere wird zumindest vorerst irgendwann einmal enden.

Wodurch wird diese Geschichte spannend?

Erstens dadurch, dass wir nicht wissen, wie wir bis dorthin kommen. Jeder Autor, jede Autorin steht vor dieser Frage. Wie komme ich von A nach B? Was passiert dazwischen? Wir haben die Chance, zu

Entdeckern und Entdeckerinnen

unserer Geschichte, unseres Lebens zu werden.

Zweitens wird diese Erzählung dadurch spannend, dass wir weitergehen

können, über das bereits Geschriebene

hinaus. Noch nie in meinem Leben habe ich ein Buch gelesen und mich danach



nicht gefragt, wie es weitergehen könnte. Was mit den Figuren geschieht. Wie es für sie weitergeht. Wie die nächste Seite aussehen könnte, wenn es eine gäbe.

Was wenn es eine gäbe?

Was würde dort geschehen? Wo würde die Szene stattfinden? Wer sind die handelnden Figuren?


Fragen über Fragen, die uns vielleicht nicht der Antwort näherbringen, doch uns, wenn wir uns wagen, sie zu stellen, weiter vom Schweigen und weiter von der Angst entfernen. Und ich denke, das ist es, was wir anstreben sollten. Das ist es, was ich anstrebe.

31



JENNY OTTE

Trauerbegleiterin für junge Trauernde

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein  im Artikel für Jenny



WIR NEHMEN UNSERE EIGENEN E RINNERUNGEN  
NUR DIE E RINNERUNGEN AN UNS,  
DIE LASSEN WIR ZURÜCK



MIT,



# MOMENTE DER BEGEGNUNG

---


## Verbindung lindert Angst

Eine persönliche Erfahrung im Hospiz



**DR. ASTRID STEINMETZ**

**Kommunikation ohne Worte – KoW®**  
Dipl. Musiktherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Psychotherapie (HPG)

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Astrid







Er ist noch jung mit Mitte 50. Die Diagnose erhielt er erst vor kurzem, jetzt ist er schon im Hospiz. Luftnot quält ihn und Angst. Jedes neu auftretende Symptom reicht aus, um die Panik anzufachen. Er hat das Vertrauen in seinen Körper völlig verloren.

Das Gespräch ist kurz, ihm fehlt der Atem dazu. Also entschieße ich mich, ihn über eine ruhende Berührung an der Schulter in seiner Atembewegung zu unterstützen. In seinem Gesicht zieht ein Strahlen auf: „So lange bin ich nicht mehr berührt worden!“ Dann dieser Satz: „In mir schreit es: wenn sie doch bloß nicht aufhören würde.“

So eine tiefe Sehnsucht nach menschlicher Verbundenheit! Und er lässt sich ganz hineinfallen.

Irgendwann beginne ich noch, zu seinem Atemrhythmus eine stille Melodie zu summen. Das wirkt zusätzlich entspannend auf ihn. Mit einem glücklichen Lächeln ruht er, seine Atmung ist mittlerweile ganz entspannt, langsam, gelöst. „Das war so schön“, sagt er mit einem langen Blick, als ich ende.

Und wir wissen jetzt:  
Neben den Medikamenten, die seine Luftnot lindern, können wir ihn emotional über Berührungen unendlich tief nähren und körperlich entspannen. Und dann findet auch das Gedankenkarussell zur Ruhe.






# #MeineTrauer

## Schneemann

Das ist Scheemann. Er war Mandys Begleiter auf vielen Reisen (mit eigenem Instagram Account). Nun lebt und reist er bei und mit uns. Wenn ich ihn manchmal so ansehe, sehe ich Mandy an all ihren Urlaubsorten und ihrer Lebensfreude.

– Diana Haase

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein 

**Mach mit! Zeig auch du deine Trauer** – alle Infos findest hier



# „Ein Tier beim Sterben begleiten?“

Kolumne 'Ungeschminkt'  
von Sonja Tschöpe







Vorozheeva - pexels

viaanima



# Ein Tier beim Sterben begleiten?

40

Das ist eine Reaktion, die es häufig gibt. Sehr wertschätzend fand ich kürzlich das Statement eines Arztes in einem Fachkreis, dem ich zum Thema „Sterben wie ein Hund“ beiwohnen durfte. Er war ebenso überrascht (wie einige andere), dass man selbst Tiere beim Sterben begleiten kann und fand das durchaus positiv. Denn natürlich klingt das erstmal suspekt. Man denkt oft, dass ein Tier, wenn es denn soweit ist, euthanasiert wird. „Immerhin dürfen wir es da ja tun!“ Das ist auch ein Satz, den ich oft von tierlosen Menschen höre, die sich die Sterbehilfe im Humanbereich ebenso wünschen würden.

Doch wie begleitet man ein Tier beim Sterben? Und wann weiß man, dass es so weit ist? Eine Glaskugel habe ich nicht, doch es gibt verschiedene Symptome, die man durchaus deuten kann. Oft sind es sehr alte, sehr betagte Tiere, die mir vorgestellt werden. Manchmal mit schweren Pathologien und einer therapeutischen Begleitung, die nur noch bedingt anschlägt. Ihre Menschen wissen meist, worauf es hinauslaufen wird. Aber sie sagen dazu nichts. Es wird verdrängt. Ein Selbstschutz, um stark zu bleiben.

Ich höre mir dann den Lebenslauf an, prüfe die Symptome, die Befunde, die Diagnosen. Ich checke was bereits getan wird und wo man anpassen könnte. Ich empfehle oft auch noch Möglichkeiten, aber ich bin immer ehrlich. „Es kann sein, dass das Tier sich auf eine Reise in ein neues Abenteuer macht.“

Der Sterbeprozess wurde beim Menschen sehr gut beobachtet und festgehalten. Für mich eine der führenden Beobachter war die Ärztin Dr. Elisabeth Kübler-Ross. Aus ihren Büchern habe ich viel mitgenommen, was man 1:1 auch so beim Tier umsetzen kann. Lebewesen ist Lebewesen. Nun gibt es kritische Blicke, die das natürliche Sterben eines Tieres als fahrlässig ansehen. Als Qual für Mensch und Tier, bei denen der Mensch das Problem darstellt. Er kann nicht loslassen. Bei dem man auch dem Tier in diesem

Prozess des Sterbens unterstellt, das wäre alles andere als schön und sehr schmerzhaft. Durch die Beobachtung und Begleitung des menschlichen Sterbens weiß man aber, dass es meist nur für die Begleiter schwer ist es zu ertragen. Denn das Sterben gestaltet sich, wie auch der Prozess wenn Leben entsteht, von der Befruchtung des Ei bis zur Geburt, in unterschiedlichen Phasen. Diese können unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

In einer der ersten Phasen finden wir Veränderungen in der Verdauung und Nahrungsaufnahme vor. Entweder das Tier frisst maßlos, hat einen unstillbaren Appetit und neigt danach leider auch zu Erbrechen oder Durchfall. Oder aber es verweigert das Futter, ganz gleich was vorgesetzt wird. Diese erste Phase wird sehr oft einer akuten Magen-Darm-Verstimmung zugeordnet. Man geht zum Tierarzt und lässt das Tier untersuchen. Vollkommen richtig, denn es kann ja auch wirklich eine simple Verdauungsstörung sein.

Man verabreicht mögliche Medikamente, macht vielleicht auch ein Blutbild, lässt den Kot untersuchen. Oft helfen die Maßnahmen und es geht dem Tier wieder besser. Manchmal bleibt aber auch ein Symptom zurück, wie zeitweise Durchfall oder hier und da Erbrechen. In der nächsten Phase haben wir verschiedene Symptome, die mit Flüssigkeiten zu tun haben. Der Stoffwechsel stellt sich um. Das Tier trinkt entweder sehr viel oder gar nichts. Das Tier kann unsauber werden, nässt sich ein. Viele Tiere riechen strenger, unangenehm. Diese Geruchsveränderung schiebt man meist darauf, dass die Tiere ja inkontinent sind und das Fell schlecht gesäubert werden kann. Dabei ist es ein Zusammenfall des Stoffwechsels. Der Geruch verändert sich, ebenso die Haut und das Fell. Es wirkt trocken, schuppig.

Wenn Tiere wenig trinken, vielleicht auch nicht vernünftig fressen, wirkt sich das auf ihren geistigen Zustand aus. Sie scheinen dement, verwirrt. Insbesondere nachts können diese Tiere unruhig werden. Laufen gegen Wände und bleiben dort teilweise unglaublich lange stehen, so als wüssten sie nicht, wohin es weiter geht. Katzen zeigen teilweise klagende Lautäußerungen.

Im weiteren Verlauf des Sterbeprozess kommt eine kleine Phase, in der es dem Tier auf einmal wieder sehr gut geht. Als Tierhalter wiegt

*“... kommt eine kleine Phase, in der es dem Tier auf einmal wieder sehr gut geht.”*



man sich in Sicherheit, freut sich über diese Besserung und schiebt das ungute Gefühl beiseite, das man zuvor hatte. Doch meist hat die Intuition bei einem alten Tier oft Recht. Die gute Zeit ist meist kurz und kostet das Tier sehr viel Kraft. Die letzten beiden Phasen gehen anschließend ineinander über. Die Tiere schlafen viel, zeigen oft keinerlei Interesse mehr an der Nahrungsaufnahme. Vielleicht lecken sie noch etwas Soße oder trinken wenig. Primär wollen sie ruhen. Auf Ansprache reagieren sie oft verzögert. Erwachen meist aus einem tiefen Schlaf auch sehr spät. Die Atmung verändert sich. Sie ist flacher, setzt teilweise aus.

Ja, man könnte nun natürlich diesen gesamten Prozess abkürzen, weil man ihn unschön findet. Weil man sein Tier nicht leiden sehen will. Und ich bin hier immer sehr ehrlich: Das muss jede Familie, jeder Mensch für sich und sein Tier entscheiden, welchen Weg er gehen mag. Die Euthanasie können wir jederzeit auch bei einer Sterbebegleitung wählen. Und hier finde ich es am angenehmsten für das Tier, wenn der behandelnde Tierarzt sich auf den Weg zum Tier macht und es in den eigenen vier Wänden erlöst.


Geburt und Sterben – beides sind Prozesse. Beim Sterben eben nur der rückläufige Weg, den wir bei der Geburt haben. Statt das wir ein Lebewesen in die Arme schließen und begrüßen, müssen wir dieses loslassen und verabschieden. Und dieses verdammt Abschiednehmen ist nie leicht. Erst Recht nicht, wenn wir erst einmal nicht mit einem Wiedersehen rechnen können. Ich finde es jedoch viel schlimmer, wenn es dieses eine besondere Lebewesen nicht in meinem Leben gegeben hätte. Wie arm wäre doch mein Leben gewesen. Und deshalb sollte man jeden Tag mit seinem Tier zumindest für einige bewusste, achtsame Minuten zu etwas besonderem machen, um genau diese Zeit später für immer im Herzen tragen zu können, bis zu dem Zeitpunkt, an dem man sich hoffentlich woanders wiedersieht.

Sonja



**Sonja Tschöpe**

**Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin und Tierernährungsberaterin**

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Sonja












# #MeineTrauer

Trauer bedeutet für mich, eine Zeit hinter sich zu lassen, die mit Abschied gleich zu setzen ist.

– Cindy Welzel

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein 

**Mach mit! Zeig auch du deine Trauer** - alle Infos findest hier





Wieso den **Tod** betrauern,  
wenn wir das **Leben**  
feiern können?

von Jasmin Kousha



Ich wusste damals nicht, wie krank sie war und dass es sein könnte, dass sie nicht mehr aus dem Krankenhaus zurückkommt.

Eines Tages kam ich von der Schule nach Hause und meine Mama saß weinend am Küchentisch mit dem Telefonhörer in der Hand. Als sie mir erzählte, dass Oma gestorben sei, wusste ich nicht, wie ich darauf reagieren sollte. Ich wusste ja nicht einmal, was das jetzt überhaupt bedeutete...

In unserer Familie wurde nicht über den Tod gesprochen. Im Nachhinein habe ich mir immer gewünscht, dass man mir erzählt hätte, wie es Oma wirklich gegangen ist und wie ernst die Lage war. Auch wenn ich erst zehn Jahre alt war, ich hätte einen Weg gefunden, damit umzugehen. Und ich bin überzeugt davon, es wäre für mich der bessere und gesündere Weg gewesen, den Tod in mein Leben zu integrieren und zu akzeptieren. Stattdessen wurde mir gesagt, dass ich nicht lachen darf und traurig sein soll, als ich mit meinem Bruder im Kinderzimmer gespielt habe und Mama im Zimmer nebenan traurig auf dem Sofa saß.

Die nächste und auch letzte Erinnerung, die ich an den Tod meiner Oma habe, ist die Trauerfeier. Ich weiß noch, dass ich recht gefasst war, als wir uns vor der Trauerhalle versammelt haben. Menschen,

die ich nicht kannte, gaben mir die Hand oder nahmen mich in den Arm. Sie murmelten Beileidsbekundungen und wischten sich die Tränen aus ihren Gesichtern.

Und dann gingen die Türen zur Halle auf. An der Seite meiner Mama betrat ich die kleine Trauerhalle unseres Friedhofes. In dem Moment, als ich mit dem Fuß über die Schwelle trat, war es, als würde ich eine andere Welt betreten. Meine Kehle war direkt zugeschnürt. Der Raum war dunkel und ich wollte am liebsten sofort wieder raus. Vergilbte Wände, dunkle Stühle aus Holz, ein Pult aus dem gleichen Material und ein riesiger Sarg. Mir schossen die Tränen in die Augen und ich konnte mich nicht mehr halten. Ich fing bitterlich an zu weinen und konnte

**Ich war zehn Jahre alt, als meine über alles geliebte Oma gestorben ist.**

mich kaum beruhigen. Der Gedanke, dass Oma in diesem Ding da lag, war schrecklich und auch so... endgültig. Da halfen auch die vielen prächtigen Blumen auf dem Sarg nicht weiter. Trotz der zahlreichen bunten Gestecke, war die Atmosphäre und der Raum für mich sehr erdrückend... Eigentlich perfekt, um mich noch tiefer in meine Trauer rein zu steigern.

Kurze Zeit später ertönte ein Lied. Der Pfarrer schritt mit wehendem, schwarzen Gewand nach vorne Richtung Pult und hielt die Zeremonie zu Ehren meiner Oma. Ich kannte ihn, er war mein Religionslehrer in der Schule.

Ich weiß noch, wie er darüber sprach, dass Oma mittags immer am Fenster stand und darauf wartete, dass mein Bruder und ich aus der Schule kamen, um bei ihr zu essen. „Woher weiß er das nur?“ fragte ich mich und musste tatsächlich etwas schmunzeln.

Auch wenn es nur dieser eine Satz war, waren es unglaublich tröstende Worte und viel schöner als die ganzen Blumen, die man so schön auf dem Sarg platziert hatte. Die einzigen Worte, an die ich mich heute etwas mehr als 20 Jahre später noch erinnere.

## **Heute bin ich 31 Jahre alt und Lebensrednerin Ich habe eine Vision: Lasst uns das Leben feiern und nicht nur den Tod betrauern!**

Vielleicht denkst du dir jetzt: „Wie soll das denn gehen?“ oder „Die hat leicht reden..., wer kann denn in tiefster Trauer lachen und feiern?“ oder sogar „Das gehört sich aber nicht!“.

Und ich verstehe diese Bedenken nur zu gut. Es gibt sicherlich Angehörige, für die eine „Party“ undenkbar ist und die sich der traurigsten Trauer hingeben möchten, mit „Time to say goodbye“ von

Andrea Bocelli und Sarah Brightman.

Aber es gibt eben auch die Menschen, und dazu gehöre ich, die ein Glas erheben und eine Band spielen lassen wollen. Der Wunsch: fröhliche Musik und bunte Kleidung statt bedrückender Stimmung im schwarzen Gewand.

Gut, ich gebe zu, das sind zwei Extreme, die ich gerade beschreibe, doch gibt es glücklicherweise verschiedenste Möglichkeiten, um letzten Schritten den gewissen persönlichen Touch und mehr Licht zu verleihen.

Die Erfahrung, die ich als zehn Jahre altes Mädchen gemacht habe, ist bis heute tief in meinen Gedanken verwurzelt. Durch die persönlichen Worte des Pfarrers weiß ich, dass eine Möglichkeit existiert, eben doch ein positives Gefühl zu erzeugen.

Und das ganz allein mit Worten! Worte haben eine so unglaubliche Wirkung. Sie können uns hoch hinauf schweben lassen oder uns bis zum dunkelsten Punkt des Meeres hinabziehen.

## **Mehr Licht und mehr Persönlichkeit**

Ich möchte weniger Trauerfeiern halten, ich möchte auf Lebensfeiern sprechen!

Klar, dass das gesellschaftlich noch nicht so anerkannt ist, wie ich es mir vorstelle. Es ist ja schließlich was Neues und das wird erst mal mit großem Abstand und ganz kritisch betrachtet.

Aber ich weiß, dass es da draußen Menschen gibt, die sagen: „Ich möchte nicht, dass meine Familie bei meiner Beerdigung in tiefster Trauer weint! Ich möchte, dass meine Familie an die schönen Zeiten mit mir denkt.“

Und das ist auch mein Wunsch. Die Angst vor dem Tag der Beerdigung zu nehmen und ein letztes

Fest unter den Liebsten des oder der Toten zu verbringen.

In Ghana beispielsweise beginnt nach dem Tod ein Fest. Es wird tagelang gefeiert und die Menschen dort sind freudig gestimmt. Ebenso auf der indonesischen Insel Sulawesi. Die Toraja zelebrieren ein mehrtägiges Fest, auf dem sogar Touristen gestattet sind.

In anderen Kulturen wird auch anders bestattet. Damit meine ich natürlich nicht, dass man unserer Kultur oder dem eigenen Glauben den Rücken kehren soll. Damit meine ich nur, dass man den Blickwinkel etwas ändern könnte, um neue Wege zu gehen.

## Wie würdest du deine eigene Lebensfeier planen?

Wie würde sie aussehen? Was würdest du dir für deine Freunde und Familie wünschen, die noch etwas länger auf der Welt bleiben? Was sollte man über dich erzählen und wie sollte man die Trauerfeier – deine Lebensfeier – gestalten und in Erinnerung behalten? Sollte Gott eine Rolle spielen?

Ich beispielsweise wünsche mir eine Lebensfeier mit einer Rede, in der es um mein Leben und um meine Persönlichkeit geht. Ich wünsche mir, dass der oder die Redner\*in es während der Zeremonie schafft, die schönen Momente aufleben zu lassen. Es soll live Musik geben und alle sollen das anziehen, worauf sie Lust haben. Es muss kein Schwarz sein!

Im Anschluss würde ich mir wünschen, dass meine Liebsten es schaffen, gesellig beieinander zu sitzen und in Erinnerungen zu schwelgen. Geschichten, die sie mit mir erlebt haben, miteinander teilen, ein Buffet voller leckerster vegetarischer Speisen, Cocktails und Wein, so viel jeder möchte! Musik im Hintergrund... Eben eine richtige Party. So, wie ich sie gerne selbst immer veranstaltet habe.

Meine beste Freundin sieht das anders. Sie hat auf

die Frage, wie sie sich ihre Beerdigung vorstellt, geantwortet: „Jeder soll sich die Augen ausweinen und man soll mich so richtig vermissen.“

Das war zumindest ihre erste Reaktion bei den Gedanken an ihren eigenen Tod. Aber vielleicht denkt sie noch einmal darüber nach, wenn sie diesen Artikel liest...

Meine Mutter quält sich allein schon bei dem Gedanken, ein Testament aufsetzen zu lassen. An die Planung einer Trauerfeier ist überhaupt gar nicht zu denken. Komplett verblüfft war sie über eine ihrer Freundinnen, die ihre eigene Bestattung bereits organisiert und bezahlt hat. Den Sarg hat sie sich auch schon ausgesucht – er ist knallgrün. Sie sagte zu meiner Mutter: „Wenn ich sterbe, muss mein Sohn einfach nur einen Ordner aufschlagen und zum Bestatter gehen. Der Rest ist organisiert.“

Jeder Mensch ist eben unterschiedlich und hat eigene Ansichten und auch Ängste.

Wie wäre also deine Vorstellung einer gelungenen Abschiedsfeier, wenn du dich mal traust, wirklich darüber nachzudenken? Vielleicht hast du ja auch schon erste Ideen dazu. Und vielleicht fällt es dir auch leichter mit dem Gedanken an eine Lebensfeier. Womöglich hast du auch das Bedürfnis, mit deiner Familie oder deinen Freunden darüber zu sprechen.

Sehr viele Menschen meiden dieses Thema, weil es Unbehagen in ihnen auslöst. Aber es erleichtert den Hinterbliebenen das Leben ungemein, wenn sie wissen, wie du deine eigene Abschiedsfeier gerne gehabt hättest. Und viele Bestatter bieten diese Vorsorge auch an.

Persönliche individuelle Zeremonien und Reden sind in meinen Augen ein wahrer Schatz und es gibt immer mehr Menschen, die Wert darauflegen.

Vielleicht konnte ich dir die ein oder andere Inspiration zum Thema Lebensfeier mitgeben. Es würde mich sehr freuen!



## Und wie kommt man nun zu einer ganz persönlichen Lebensfeier?

Solltest du dich für eine Lebensfeier entscheiden, welche dich, den oder die Verstorbene\*n in den Mittelpunkt stellt und gebührend verabschiedet, gilt es einige Kleinigkeiten zu bedenken.

Ich gebe dir hier gerne sechs Tipps, die du bei der Planung beachtet solltest:


- ✓ Sei mutig und offen für neue Wege
- ✓ Stelle dir die Frage, was die verstorbene Person ausgemacht hat, was ihr Ding war und lasse das in die Feier mit einfließen
- ✓ Finde einen Redner oder eine Rednerin, der/die offen für Neues ist und bei dem es in der Zeremonie um den Verstorbenen oder die Verstorbene geht
- ✓ Plane mit dem/der Bestatter\*in und dem/der Redner\*in die Zeremonie
- ✓ Erlaube dir auch in Trauer zu lachen und dich über die schönen gemeinsamen Momente zu freuen
- ✓ Holfe dir Hilfe, wann immer du sie brauchst



*\*Du hast Fragen? Schreib uns -  
Jasmin und wir freuen uns!\**



Freie Rednerin (IHK) - Lebensrednerin  
für Lebensfeiern

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Jasmin



viaanima  
Newsletter



PERFEKT ZUM ZURÜCKLEHENEN UND ABWARTEN -  
ALLE NEWS UND UPDATES AUS ERSTER HAND, DIREKT UND OHNE UMWEGE

**JETZT NEWSLETTER  
ABONNIEREN**



# VERPINSUNG



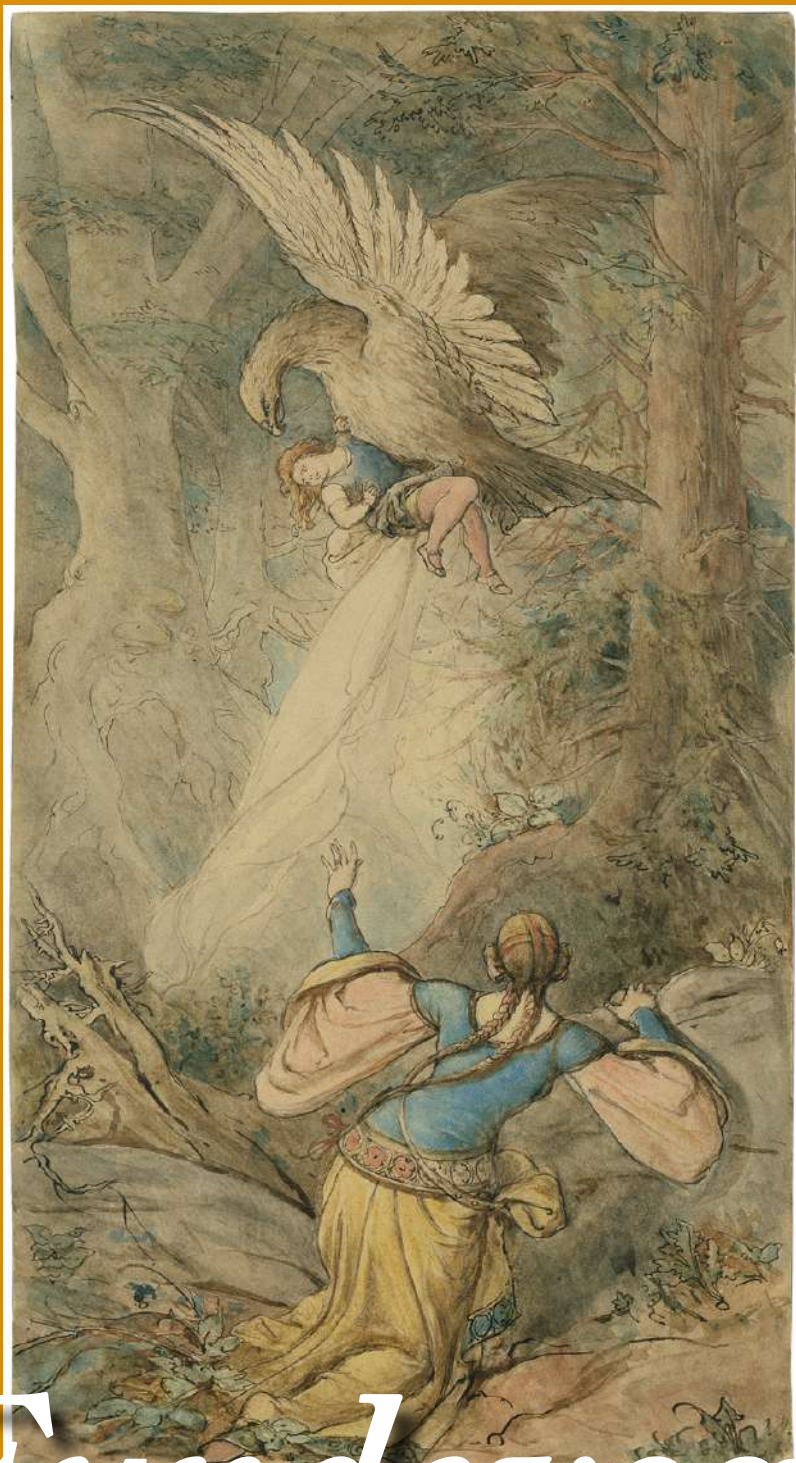
Wir verlosen 3 Exemplare von

**fertig.  
Das Leben ist tödlich -  
darüber reden nicht**

auf Facebook und Instagram







# *Funde-vogel*

## *Symbolhafte Deutung des Märchens*

# *Fundevogel*

von Anna Schlimpen

55

***E*s sind die Märchen, die uns von kleinauf mit auf den Weg gegeben werden. Geschichten von Königen und Prinzessinnen, vom bösen Wolf und dem Jäger, von Fröschen, alten Hexen und der gefürchteten Stiefmutter. Und gerade Kinder verstehen Märchen am besten, denn sie haben einen intuitiven Zugang zu den Geschichten. Auch für Erwachsene sind Märchen äußerst lehrreich, und, wie der Psychoanalytiker Eugen Drewermann meint, auch sehr heilsam für die Seele.**

Im Folgenden soll das Grimmsche Märchen Fundevogel religionsphilosophisch und tiefenpsychologisch gedeutet werden, angelehnt an Eugen Drewermanns Interpretation in *An den Grenzen der Medizin. Märchen zwischen Heilung und Hoffnung\**. Das Märchen soll uns Auskunft darüber geben,

wie wir mit dem Bewusstsein über die eigene Sterblichkeit leben können. Und was steckt eigentlich hinter der uns allen vertrauten Schlussformel eines jeden Märchens: Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute?

\* Eugen Drewermann, *An den Grenzen der Medizin. Märchen zwischen Heilung und Hoffnung*, Düsseldorf 2008.

# Fundevogel

Aus *Kinder und Hausmärchen*  
Grimm 1857 I

Es war einmal ein Förster, der gieng in den Wald auf die Jagd, und wie er in den Wald kam, hörte er schreien, als obs ein kleines Kind wäre. Er gieng dem Schreien nach und kam endlich zu einem hohen Baum, und oben darauf saß ein kleines Kind. Es war aber die Mutter mit dem Kinde unter dem Baum eingeschlafen, und ein Raubvogel hatte das Kind in ihrem Schooße gesehen: da war er hinzu geflogen, hatte es mit seinem Schnabel weggenommen und auf den hohen Baum gesetzt.

Der Förster stieg hinauf, holte das Kind herunter und dachte „du willst das Kind mit nach Haus nehmen und mit deinem Lenchen zusammen aufziehn.“ Er brachte es also heim, und die zwei Kinder wuchsen mit einander auf. Das aber, das auf dem Baum gefunden worden war, und weil es ein Vogel weggetragen hatte, wurde Fundevogel geheißsen. Fundevogel und Lenchen hatten sich so lieb, nein so lieb, daß wenn eins das andere nicht sah, ward es traurig.

Der Förster hatte aber eine alte Köchin, die nahm eines Abends zwei Eimer und fieng an Wasser zu schleppen, und gieng nicht einmal sondern vielemal hinaus an den Brunnen. Lenchen sah es und sprach „hör einmal, alte Sanne, was trägtst du denn so viel Wasser zu?“ „Wenn dus keinem Menschen wieder sagen willst, so will ich

dir wohl sagen.“ Da sagte Lenchen nein, sie wollte es keinem Menschen wiedersagen, so sprach die Köchin „morgen früh, wenn der Förster auf die Jagd ist, da koche ich das Wasser, und wenns im Kessel siedet, werfe ich den Fundevogel nein, und will ihn darin kochen.“

Des andern Morgens in aller Frühe stieg der Förster auf und gieng auf die Jagd, und als er weg war, lagen die Kinder noch im Bett. Da sprach Lenchen zum Fundevogel „verläßt du mich nicht, so verlaß ich dich auch nicht.“ so sprach der Fundevogel „nun und nimmermehr.“ Da sprach Lenchen „ich will es dir nur sagen, die alte Sanne schleppt gestern Abend so viel Eimer Wasser ins Haus, da fragte ich sie warum sie das thäte, so sagte sie, wenn ichs keinem Menschen sagen wollte, so wollte sie es mir wohl sagen: sprach ich, ich wollte es gewiß keinem Menschen sagen: da sagte sie, morgen früh, wenn der Vater auf die Jagd wäre, wollte sie den Kessel voll Wasser sieden, dich hineinwerfen und kochen. Wir wollen aber geschwind aufsteigen, uns anziehen und zusammen fortgehen.“

Also standen die beiden Kinder auf, zogen sich geschwind an und giengen fort. Wie nun das Wasser im Kessel kochte, gieng die Köchin in die Schlafkammer, wollte den Fundevogel holen und ihn hinein werfen. Aber, als sie hinein kam und zu den Betten trat, waren die Kinder alle beide fort: da wurde ihr grausam angst, und sie sprach vor sich „was will ich nun sagen, wenn der Förster heim kommt und sieht daß die Kinder weg sind? Geschwind hinten nach,



daß wir sie wieder kriegen.“

Da schickte die Köchin drei Knechte nach, die sollten laufen und die Kinder einlangen. Die Kinder aber saßen vor dem Wald, und als sie die drei Knechte von weitem laufen sahen, sprach Lenchen zum Fundevogel „verläßt du mich nicht, so verlaß ich dich auch nicht.“ So sprach Fundevogel „nun und nimmermehr.“ Da sagte Lenchen „werde du zum Rosenstöckchen, und ich zum Röschen darauf.“

Wie nun die drei Knechte vor den Wald kamen, so war nichts da als ein Rosenstrauch und ein Röschen oben drauf, die Kinder aber nirgend. Da sprachen sie „hier ist nichts zu machen,“ und giengen heim und sagten der Köchin sie hätten nichts in der Welt

gesehen als nur ein Rosenstöckchen und ein Röschen oben darauf. Da schalt die alte Köchin, „ihr Einfaltspinsel, ihr hättet das Rosenstöckchen sollen entzwei schneiden und das Röschen abbrechen und mit nach Haus bringen, geschwind und thuts.“ Sie mußten also zum zweitenmal hinaus und suchen. Die Kinder sahen sie aber von weitem kommen, da sprach Lenchen „Fundevogel, verläßt du mich nicht, so verlaß ich dich auch nicht.“ Fundevogel sagte „nun und nimmermehr.“ Sprach Lenchen „so werde du eine Kirche und ich die Krone darin.“ Wie nun die drei

Knechte dahin kamen, war nichts da als eine Kirche und eine Krone darin. Sie sprachen also zu einander „was sollen wir hier machen, laßt uns nach Hause gehen.“ Wie sie nach Haus kamen, fragte die Köchin ob sie nichts gefunden hätten: so sagten sie nein, sie hätten nichts gefunden als eine Kirche, da wäre eine Krone darin gewesen. „Ihr Narren,“ schalt die Köchin, „warum habt ihr nicht die Kirche zerbrochen und die Krone mit heim gebracht?“ Nun machte sich die alte

Köchin selbst auf die Beine und gieng mit den drei Knechten den Kindern nach. Die Kinder sahen aber die drei Knechte von weitem kommen, und die Köchin wackelte hinten nach. Da sprach Lenchen „Fundevogel, verläßt du mich nicht, so verlaß ich dich auch

nicht.“ Da sprach der Fundevogel „nun und nimmermehr.“ Sprach Lenchen „werde zum Teich und ich die Ente drauf.“ Die Köchin aber kam herzu, und als sie den Teich sahe, legte sie sich drüber hin und wollte ihn aussaufen. Aber die Ente kam schnell geschwommen, faßte sie mit ihrem Schnabel beim Kopf und zog sie ins Wasser hinein: da mußte die alte Hexe ertrinken. Da giengen die Kinder zusammen nach Haus und waren herzlich froh; und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie noch.



## *Zur Person Eugen Drewermann*

*Der deutsche Psychoanalytiker, Theologe und Schriftsteller Eugen Drewermann wurde 1940 in Bergkamen geboren und wurde als suspendierter katholischer Priester bekannt, der die Kirche als Organisation und in ihrer Dogmatik scharf kritisiert. Er gilt als einer der wichtigsten Vertreter der tiefenpsychologischen Exegese, das heißt einer Interpretation der Bibel, die auf psychoanalytischen Erkenntnissen beruht und sich nicht an historischen Ereignissen orientiert.*

*Drewermann setzt sich noch heute mit über 80 Jahren stark für den Frieden ein und spricht sich in seinen Reden und Vorträgen für gewaltfreie Verständigung zwischen Völkern und Religionen, für die Abschaffung der Bundeswehr und für den Tierschutz aus.*

*Vielseitig gebildet versucht er eine Brücke zwischen Glauben und Naturwissenschaften zu bauen und kritisiert die Kirche für ihre mangelnde Auseinandersetzung mit der Hirnforschung und Evolutionstheorie, denn „es kann nicht richtig über Gott denken, wer falsch über die Natur denkt.“*

*Zentrale Gedanken Drewermanns Theologie und Philosophie sind zum Beispiel, dass der Mensch sein Seelenheil und somit auch Gott nur finden kann, wenn er mit*



*sich selbst ins Reine kommt. Und dass man nur dann zu einer guten Religionsauffassung kommen kann, wenn man in sein Denken alle Religionen, religiösen Strömungen, Kunst und Kultur aller Völker verschiedener Zeiten miteinbezieht, statt sich auf dogmatische Lehren zu versteifen. Den wichtigsten Stellenwert gibt Drewermann der Liebe, die den Menschen von jeglicher Last befreien und zu sich selbst, zu Gott, zu führen kann.*

*Mittlerweile ist Drewermann auch für seine zahlreichen Märcheninterpretationen bekannt. Er analysiert Märchen, vor allem die der Gebrüder Grimm, tiefenpsychologisch und religionsphilosophisch und betont ihre Wichtigkeit für die seelische Entwicklung des Menschen. Nicht nur für Kinder, die einen intuitiven Zugang zur Wahrheit im Märchen haben, sondern auch für Erwachsene, die vergessen haben, was es heißt die Welt aus den Augen eines Kindes zu sehen und durch das Märchen eine Deutung der Bilder ihrer eigenen Seele finden können.*

# *Symbolhafte Deutung des Märchens Fundevogel*

In den 1920er Jahren wurde in Afrika ein fossiler Schädel eines Kleinkindes entdeckt, der seinerzeit das älteste fossile Relikt unserer Vorfahren war, das wir kannten. Jahrzehnte später erst entdeckte man an dem Schädel des sogenannten „Kind von Taung“ Krallenabdrücke eines Raubvogels. So war gewissermaßen das erste Relikt der Menschheit der Schädel eines gestohlenen Kindes, eines „Fundevogels“.

Und wie symbolisch kraftvoller könnte man die Bewusstwerdung des eigenen Selbst, das ins Leben Gerufen werden besser beschreiben, als im Raub eines hilflosen Kindes aus dem Schoße der schlafenden Mutter (Erde) durch einen riesigen Raubvogel, das nun alleine auf sich gestellt in äußerster Gefahr gebracht wird? Die Schwingen des Bewusstseins spreizen ihre Flügel, der Mensch, in tiefer Sehnsucht nach immerwährender kindlicher Erdverbundenheit im Schoße der ewig gütigen Mutter, erkennt nun plötzlich seine eigene Sterblichkeit. Und hat nichts weiter als seinen Verstand, der den Tod erst bewusst gemacht hat und nun als einziges Werkzeug dienen muss, sich vor eben diesem zu schützen. Erst mit dem Bewusstsein über sich selbst kommen dem Menschen die Fragen auf, auf welche der Geist selbst keine befriedigenden Antworten geben kann: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was ist der Sinn unserer Existenz? Und so wird unser Bewusst-

sein zum Feind, wie ein Raubvogel, der uns aus unserem seligen Schlummer und Einssein reißt und in eine Welt wirft, in der der Tod als schmerzliche Realität allgegenwärtig ist.

Das Märchen Fundevogel fragt danach, wie man als Mensch mit Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit leben kann. Denn sobald der Fundevogel vom Lenchen von seinem drohenden Tod, das heißt über die Pläne, die die gefräßige Köchin Natur mit ihm hat, aufgeklärt wird, kann er nicht mehr anders als sich auf die Flucht zu begeben. Wir alle sind Fundevögel, die eines Tages erkannt haben, dass die Menschen, die wir lieben nicht unendlich leben, dass wir sogar selbst sterblich sind und dass das Leben in seiner Vergänglichkeit kalt und unbarmherzig sein kann. Der Biochemiker Ludwig von Bertalanffy fasste die Komplexität unseres Organismus treffend in Worte als er meinte:

*Mit der Mehrzelligkeit kam der Tod.  
Mit dem Nervensystem kam der  
Schmerz und mit dem Bewusstsein kam  
die Angst.*

*Ludwig von Bertalanffy*



Und was anderes kann nur die erste Reaktion auf diese Bewusstwerdung sein als alles in den eigenen Kräften stehende zu tun, den Tod möglichst lange für uns und die anderen aufzuhalten, vor ihm zu fliehen, zu verdrängen und auszulagern?

Auch der Fundevogel begibt sich auf die Flucht. Doch stürmt er nicht Hals über Kopf alleine los, sobald er von dem geplanten Anschlag auf sein Leben hört, sondern bleibt mit Lenchen zusammen. Die beiden Kinder haben eine enge Zusammengehörigkeit zueinander. Sie sind gemeinsam aufgewachsen, der Förster zog den Fundevogel zusammen mit seiner eigenen Tochter wie sein eigenes Kind groß; die beiden sind Geschwister unterschiedlicher Herkunft und so eng miteinander vertraut, ja sie hatten sich so lieb, „dass wenn eins das andere nicht sah, ward es traurig.“ Und so ist es undenkbar, dass die beiden sich trennen, auch nicht, wenn der drohende Tod bevorsteht. Um sich ihrer Liebe noch einmal zu vergewissern, schwören sie sich gegenseitig ihre Treue und machen sich erst dann gemeinsam auf die Flucht vor der verschlingenden Köchin. Das Motiv der beiden Geschwister kommt häufiger in Märchen vor. Auch in Brüderchen und Schwesterchen fliehen zwei Geschwister vor dem drohenden Tod. Interpretiert

man die Zusammengehörigkeit der Kinder tiefenpsychologisch, erkennt man in ihnen die Symbiose von Anima und Animus, die zwei wichtigsten Archetypen aus der Analytischen Psychologie von Carl Gustav Jung. Sie sind zwei zusammengehörige Seelenanteile im Unbewussten des Menschen, wobei man die Anima als weiblichen emotional wärmeren Seelenanteil und Animus als männlichen rationaleren Seelenanteil bezeichnet, die unabhängig vom Geschlecht in jedem Menschen walten. Dass diese beiden Seelenanteile, der Fundevogel und das Lenchen, zusammenhalten ist für das Überleben einer gesunden Seele unverzichtbar. Nur zusammen können sie den Knechten der Köchin, den Vorboten des Todes und schließlich der Köchin selbst entkommen.

Und die Köchin, wer ist sie eigentlich? Da sie völlig willkürlich von einem Tag auf den anderen beschließt den Fundevogel zu kochen und zu essen, stellt sie eine enorme Bedrohung dar. Sie ist alt, unberechenbar, grobschlächtig und völlig gefühllos. Sie stellt im Prinzip die gefräßige Mutter Natur selbst dar, die an einem Tag noch ihre Kinder ernährt, sie am nächsten Tag schon verschlingt, völlig blind und willkürlich. Sie symbolisiert das Prinzip Fressen oder Gefressen-

werden, den täglichen Kampf ums Überleben, den unbarmherzigen Kreislauf der Nahrungskette, die Fressende und Gefressene miteinander verknüpft.

Und der Förster? Der Förster symbolisiert in seiner Tätigkeit als Verwalter und Lenker eines lebendigen (Wald)Systems ein Urbild planender nüchterner Ratio. Als Jäger erlegt er und zerlegt in Einzelheiten, kann klassifizieren, mit analytischer Vernunft Sachverhalte nüchtern betrachten. Aber er weiß keine Antworten auf die Fragen des Todes und hält sich während des Anschlag-es buchstäblich im *Walde* auf. Für den Rest des Märchens spielt er keine Rolle mehr; er kann die Kinder nicht retten.



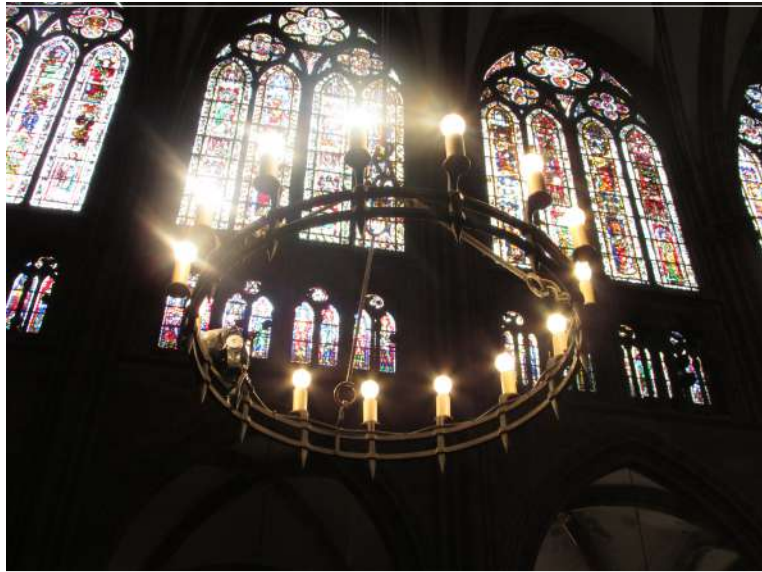
sie an. Als bald die Kinder die Knechte näherkommen sehen, hat Lenchen die entscheidende Idee: „Werde du zum Rosenstöckchen und ich zum Röschen darauf.“ Wieder ver-gewissern sie sich vorher ihrer gegen-seitigen Treue und verwandeln sich in ein Rosenstöckchen und ein Röschen darauf, sodass die Knechte sie nicht finden können und wieder umkehren.

Und so beginnt das erfolgreiche Versteck-spiel vor dem Tod: eine Flucht, bei der man immer wieder inne-hält und sich in etwas verwandelt, sodass der Tod einen nicht erken-nen und greifen kann. Und was könnte eine schönere, prachtvollere und üppigere erste Ver-wandlung am Anfang der Reise sein, als das blühende und lebendige Symbol erwachender Jugend in Form einer wunderschönen Rose?

Die Leichtigkeit und Unbeschwert-heit der Jugend, das Leben in vollen Zügen lebend, aufblühend zu einer wunderschönen Persönlichkeit – all das verkörpert die blühende Rose, in die sich das Lenchen verwandelt. Doch sie hätte keinen Bestand ohne den Rosenstock, der sie begründet und mit der Erde

## *Die erste Verwandlung: Rosenstock und Röschen*

Also machen sich die Kinder ge-meinsam auf die Flucht und kaum hat die Köchin ihr Verschwinden bemerkt, setzt sie auch schon ihre Knechte auf



62

verwurzelt. Der Rosenstock könnte die geistige Reife symbolisieren, die es braucht, eine Rosenknospe hervor zu bringen, sich selbst mit geistigen Mitteln eine Daseinsberechtigung in der Welt zu bieten; sich in sich selbst zu verwurzeln, um Bestand zu haben. Nur zusammen können die beiden diese Einheit bilden, die es braucht, um dem seelischen Siechtum und Tod zu entgehen. Denn wie viele Menschen leiden ihr ganzes späteres Leben darunter, wenn sie keine unbeschwerte Jugend erleben durften, wenn sie nicht ohne Schuld oder Scham zu einer eigenen Persönlichkeit erblühen durften und das Leben für diese Zeit genießen konnten? Die Rede ist hier nicht vom körperlichen Tod alleine, sondern von dem seelischen Tod. Es braucht seelische Stärke und Einheit, um in

der Welt zurecht zu kommen und in jedem Lebensabschnitt bedarf es anderer Fähigkeiten, um ihn erfolgreich zu meistern und „weiterziehen“ zu können. Es bedarf einer Reifung der Persönlichkeit, einer Wandlung, um nicht in Starre und Stagnation zu verfallen.

## *Die zweite Verwandlung: Kirche und Krone*

Doch würde es nicht reichen sein Leben lang im Kleide üppiger schöner Jugend zu bleiben. Wie viele Menschen klammern sich gerade an das Ideal ewiger Jugend, fürchten sich vor Falten und ergrauten Haaren und unterziehen sich vielleicht sogar Oper-



ationen, um den Prozess des Alterns unsichtbar werden zu lassen?

So geht die Flucht vor den Häschern des Todes weiter, denn kaum sind sie mit leeren Händen zurückgekehrt, da sagt ihnen die Köchin, dass die Rose und das Rosenstöckchen eigentlich die gesuchten Kinder waren und schickt sie wieder los – die Tarnung ist also aufgefliegen.

Und so machen sich der Fundevogel und das Lenchen wieder auf den Weg und kaum sehen sie die Knechte der Köchin herannahen, halten sie inne und müssen sich eine neue Verwandlung überlegen. Wieder ist es das Lenchen, das den entscheidenden Einfall hat: „So werde du eine Kirche und ich die Krone darin.“ Und nachdem sie sich ihrer gegenseitigen Treue vergewisserten, verwandelt sich der Fundevogel in eine Kirche und das Lenchen in eine Krone.

Vorab ist anzumerken, dass hier mit der Kirche nicht einfach das Gotteshaus einer bestimmten Religion gemeint ist, in dem Messen und Feiern abgehalten werden. Drewermann beschreibt die Kirche als Heiligtum

des Menschen, als Ort der Geborgenheit, die den Menschen aufnimmt und ihm eine Sphäre der Absolution schenkt. Als ein verloren geglaubtes Paradies, in welchem der Mensch wusste, dass er so wie er ist gewollt ist und sein darf, sich verbindend mit einem größeren Sinn und Sein. Und so beschreibt er symbolhaft die einzelnen Elemente einer Kirche,

als dem Menschen tief zugrunde liegende Manifestationen seines Wesens, zum Beispiel das Kirchengewölbe und die Krypta als Höhle im Zeichen von Heimkehr und Geborgenheit oder die Symbole von Neuanfang und Wiedergeburt im Zeichen der Taufe. Den Ort, wo der Himmel die Erde und Gott den Menschen im Herzen berührt im Zeichen des Altars und des Kreuzes.



Wenn der Mensch innehält und sich selber eine Kirche wird, ein steingewordenes Symbol der absoluten Daseinsberechtigung und inneren Ruhe und Einkehr, zusammen mit einer Krone, die seit jeher als Herrschaftssymbol, als Vollendung individuellen Seins, als Erkoretheit durch das Göttliche selbst gilt, dann kann der Tod einen nicht finden.



Eine kleine Anmerkung zur Symbolfigur König/ Krone: in beinahe jedem Märchen taucht ein König und eine Königin auf, oder ein Königssohn und eine Prinzesschen. In der tiefenpsychologischen Deutung dieser Symbole geht man nicht von der damals gängigen feudalen Herrschaftsform aus, wonach ein Märchen in seiner Moral antiquiert oder „undemokratisch“ erscheinen könnte. Im Gegenteil: König und Königin, Amme und Knecht, Koch und Bauer gelten alle als Seeleanteile des Menschen. Der ganze Hofstaat ist ein Symbol der Seele selbst und in ihm trohnt, wie könnte es anders sein, das Königspaar mit ihren Kronen als Symbol göttlicher Auserwählung, dem strahlenden Glanz ähnlich der Sonne, der in Form des unendlichen Kreises ihr Haupt schmückt. Jeder Mensch ist also in sich König und Königin; das Gegenteil feudaler Herrschaftsstrukturen in dem Sinne.

In der Lebensmitte fallen viele Menschen in eine tiefe Sinnkrise, in der es nicht mehr genügt, sich ins „Kleide der Jugend“ zu hüllen. Man muss eine neue Gestalt finden, sich selbst neu entdecken, herausfinden, was einen persönlich wirklich ausmacht und sein bisheriges und zukünftiges Leben neu überdenken. Das Symbol einer Kirche mit festen Grundmauern, doch leuchtend bunten lichtdurchlässigen Fenstern, feststehend auf der Erde, doch mit Türmen, die

in den Himmel ragen und im Inneren das heilige Symbol einer Krone des eigenen individuellen und autarken Seins, ist eine sehr treffende Beschreibung für diese Verwandlung.

## *Die dritte Verwandlung: See und Ente*

Nachdem die Knechte der Köchin, die Vorboten des Todes zum zweiten Mal mit leeren Händen zurückkehren mussten, macht sich nun die Köchin persönlich auf die Suche nach den Kindern. Als diese die Köchin herannahen sahen, vergewissern sie sich ein letztes Mal ihrer gegenseitigen Treue und Lenchen hat die Idee: „Werde du zum Teich und ich die Ente darauf.“ Und kaum haben sie sich verwandelt, erreicht sie die Köchin und weiß gleich, dass das die beiden Kinder sind, denn Tod selbst kann man nicht austricksen. Also beugt sie sich vornüber und will den ganzen See aufsaufen.

Wenn man sein Leben lang der Angst vor dem Tod und der Starre der Seele getrotzt hat, bleibt am Ende nur noch eines, was gewiss ist: der physische Tod. Doch das Märchen vom Fundevogel erzählt so bilderreich und so hoffnungsvoll, das mit der letzten Verwandlung auch dieser besiegt werden kann: der Verwandlung in einen See und eine Ente. Drewer



mann entlehnt diese Symbole aus der ägyptischen Mythologie, demnach der See für die unergründliche Weite des Seins, das Spiegeln des Horizonts in ihm für Unendlichkeit steht und die Ente für den göttlichen Urvogel, der das Ei aus dem die Welt entsteht, legt. Beide sind zusammengehörig die Symbole für das geheimnisvolle Entstehen des Alls aus dem Nichts. Kann der Mensch seine Seele gleich den Urfluten so weit öffnen, seinen Horizont so weit dehnen, dass er die Weite des Seins erfasst, so das Märchen, wird er dem Geheimnis gewahr, dass das Leben ewig ist. Nichts stirbt, alles wandelt nur seine Gestalt. Die Ente auf dem See vermag die Köchin in die Tiefen zu ziehen. Die Ente widerspricht der Angst vor dem Ausgelöscht und nichtig Gemachtwerden des Todes, der den Menschen als Individuum töten und gleichmachen, ja, ihn gewissermaßen selbst in seine Tiefen ziehen will. Die Köchin, das heißt der Tod, versucht sich ja den See selbst einzuverleiben, indem sie beginnt ihn aufzusaufen.


Doch die Ente, das Leben selbst, ertränkt den Tod in den Weiten des Seins. Vielleicht ist die Ente als Vogel auch hier wie bei den alten Ägyptern ein Symbol für die Seele, die ihre Flügel spannen und gen Himmel fliegen kann. Denn auch, wenn der physische Tod gewiss ist, bleibt Grund zu der Annahme bestehen, dass sich im Moment des Todes nur die Seele von ihren irdischen Fesseln befreit und heimkehrt in die ewigen Gründe des Himmels, ihrer Heimat. Denn wäre das denn ein geringeres Wunder, wie jenes, dass man als sich selbst bewusstes Individuum überhaupt existiert?

Die Kinder haben die Hexe mit ihrer tiefen Verbundenheit und Fähigkeit zur Wandlung besiegt, die scheinbare Macht der gefräßigen Natur, des Todes selbst, gebrochen und können nun friedlich nach Hause gehen. „Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.“ Dies bedeutet eigentlich nichts anderes, als dass ein Mensch lebt, auch, wenn er stirbt.



*Anna Schlimpen*

**Anna ist Trauerbegleiterin i.A. und studiert Philosophie sowie Organisation des Sozialen**

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Anna





# viaanima


Hier sprechen keine Menschen,  
Hier kannst du Seelen sehen.  
Und wenn du weit genug siehst,  
wirst du sie auch verstehen.  
Von Herzen, weit wie Ozeane,  
die glauben, unerschütterlich,  
erfährst du über Tod und Leben.  
Ich hoffe es erschüttert dich.  
Denn dann fallen wir von Wattewolken,  
um uns in Endlichkeit zu betten.  
Und das Sprechen über'n Tod,  
wird dir vielleicht das Leben retten.







Trauerbegleiterin & Poetin aus Berlin  
**DANKE** 'Luna & die lila Zitronen'

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Luna



**Luna Nathalie Schön**



viaanima

*„unser Elterntinstinkt liess uns keine  
Sekunde in Stich“*





aus "Eine kurze Zeit an der Hand, für immer im Herzen" von Julia Burger - Ausgabe 02/20





# WAS IST DENN WICHTIG BEIM TRAUERN? DIE GEMEINSCHAFT

KOLUMNE LEID & FREUD  
VON ALEXANDRA KOSSOWSKI

Neulich im Trauercoaching:

Ich spreche mit einer Kundin über Rituale. Darüber, wie andere Kulturen trauern. Darüber, dass viele Menschen heutzutage gar nicht wissen, was Trauer eigentlich ist.

Sie hat darüber nachgedacht und fragt mich in der zweiten Sitzung, was uns denn heutzutage zum Trauern fehlt. Ich sage: „Die Gemeinschaft.“

Wir sprechen über die Trauerklage, in der Menschen, meist Frauen, zusammen kamen bzw. auch „gebucht“ wurden, um den\*die Verstorbenen zu beklagen.

Wir sprechen über Judentum und Islam, wo Trauernde als festes Ritual über mehrere Tage, wenn nicht sogar Wochen, nicht alleine gelassen und Zuhause von Familie, Freunden und Nachbarn versorgt werden. Sie dürfen das Haus nicht verlassen in dieser Zeit. Die Trauer bekommt so viel Raum, dass man gar nicht anders kann, als sich damit auseinanderzusetzen.

## „ES BRAUCHT EIN DORF...“

Kennt Ihr den Satz „Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen“? Ich glaube, dass es ebenso ein Dorf zum Trauern braucht.

Die meisten meiner Kundinnen berichten, dass sie nach ca. drei bis sechs Monaten nicht mehr wissen, mit wem sie über die Trauer

reden können. Manche haben direkt nach dem Verlust niemanden. Familie wohnt weiter weg, Freunde haben ihr eigenes Leben und während des Lockdown ihre eigenen Probleme.

Wer nach ein paar Wochen nicht wieder fit am Schreibtisch sitzt, mit dem stimmt etwas nicht.

Früher trug man ein Jahr lang Trauer. Das Umfeld wusste „Aha, da ist etwas passiert“. Heutzutage sagen wir „unsere Trauer geht niemanden etwas an. Das ist privat“. Als Außenstehende\*r will man sich Trauernden auch nicht aufdrängen.

Und ich denke, hier liegt das Problem. Trauer ist eben nicht nur privat. Trauer kennt jede\*r. Jeder Mensch wird in diesem Leben einen geliebten Menschen verlieren. Ob durch Trennung oder durch den Tod. Jeder Mensch wird sterben und muss irgendwann selbst Abschied vom Leben nehmen.

Wir reden nicht darüber. Es wird zwar schon mehr, aber es reicht noch nicht.

## RELIGIÖSE RITUALE FALLEN WEG

Früher war alles mehr oder weniger in einen religiösen Zyklus eingebunden. Ich erinnere mich noch an das katholische Sechswochenamt, nachdem die Tante meiner Tante gestorben war. Der Name der Verstorbenen wird nach sechs Wochen im Gottesdienst nochmal genannt. Und im Gottesdienst beten und singen wir gemeinsam.

Ich persönlich bin zwar froh über die Lösung von kirchlichen Wurzeln, aber was brauchen wir stattdessen?

In der Bestattung werde ich oft gefragt „Ja, was macht man denn jetzt normalerweise?“  
Auf die Antwort „Was möchten Sie denn machen?“ starre ich oft in fragende Gesichter.



## SICH GEGEHEN UND GEHÖRT FÜHLEN

In der finnischen Trauerklage ist es ein ganz wichtiger Punkt, dass man den\*die Klagende\*n nicht unterbricht, ihn\*sie sieht, ihm\*ihr zuhört. Dass man seine\*ihre Trauer bezeugt. Dass man die Gefühle der\*des anderen aushält und trägt ohne etwas zu tun.

Ich glaube, wir haben das verlernt. In allen Lebenslagen. Aushalten, miteinander sein. Miteinander sitzen, auch in Stille. Etwas zu Essen bringen. Da sein.


Es geht nicht darum, etwas Ungeschehen oder besser zu machen. Jede\*r Trauernde weiß, dass die Situation nicht änderbar ist. Aber wie mit allen Gefühlen, wollen wir gehört, gesehen und akzeptiert werden. Ohne uns erklären zu müssen. Ohne etwas leisten zu müssen. Ohne Aha-Erlebnisse haben zu müssen.

Ich gehe manchmal in meine Coachings und denke „hoffentlich hat die Kundin gleich ein tolles Aha-Erlebnis, das sie weiterbringt“. Und dann lächle ich in mich hinein und erinnere mich an das, was so viele sich wünschen: „einen Raum, in dem jemand mit mir aushält, dass ich traurig bin und ich einfach mal weinen darf.“

Dass es uns Trauerbegleiter\*innen, -coaches und -therapeut\*innen gibt, ist super. Und gleichzeitig sind wir der Ausdruck der fehlenden Gemeinschaft. Wir werden zu Raumhalter\*innen und Aushalter\*innen, weil sie im Alltagsleben mittlerweile sehr oft fehlen.

**Wie können wir Gemeinschaft kreieren für Trauernde?  
Wo können wir in Gemeinschaft trauern?  
Wo dürfen wir vollkommen wertfrei lamentieren und klagen?  
Was meinst Du?**

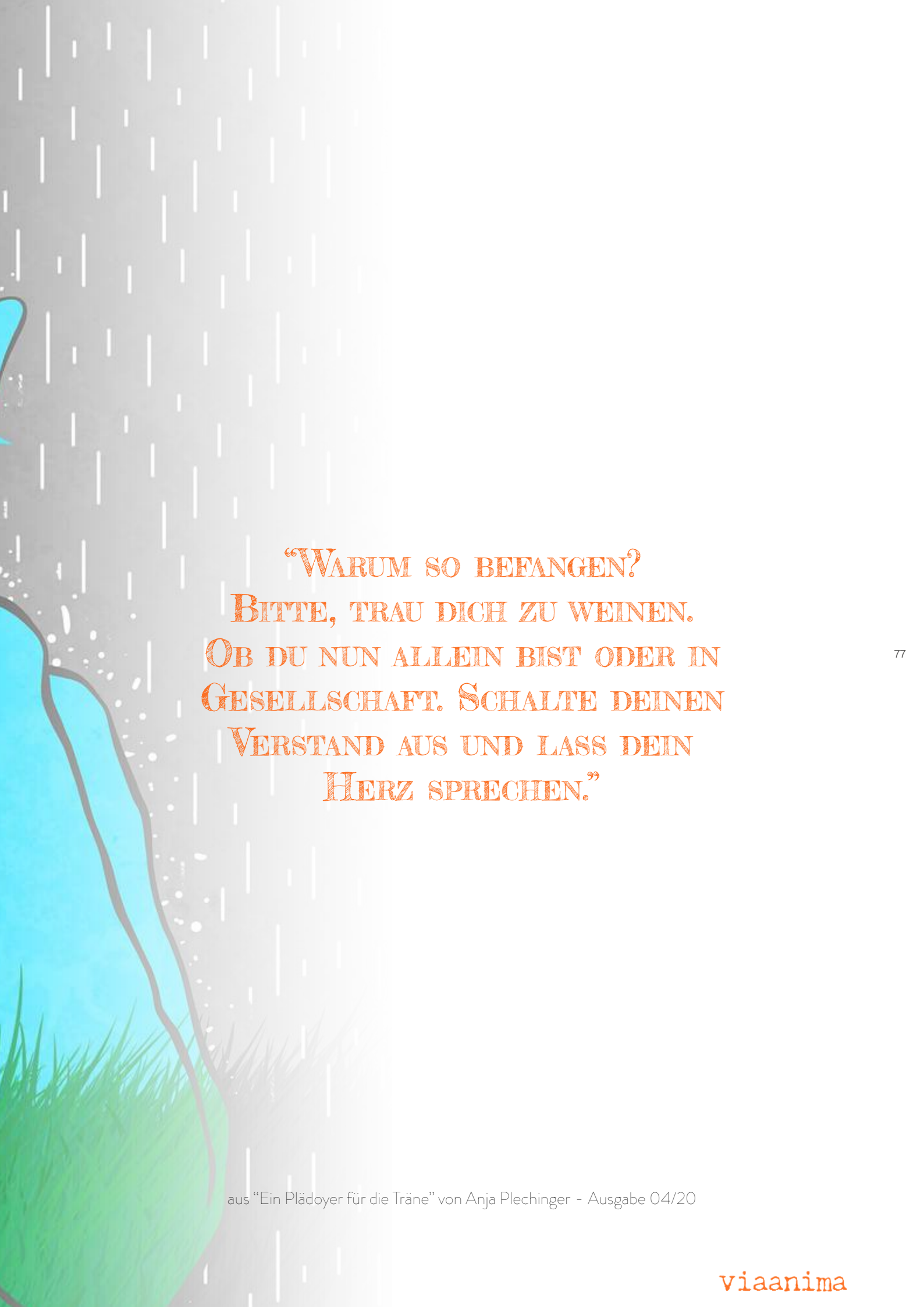
Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin f.P.,  
Kolumnistin 'Leid & Freud'

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Alexandra



Alexandra Kossowski





**“WARUM SO BEEFANGEN?  
BITTE, TRAU DICH ZU WEINEN.  
OB DU NUN ALLEIN BIST ODER IN  
GESELLSCHAFT. SCHALTE DEINEN  
VERSTAND AUS UND LASS DEIN  
HERZ SPRECHEN.”**

77

aus “Ein Plädoyer für die Träne” von Anja Plechinger - Ausgabe 04/20



78

# Schamanismus und Suizid.

## HEILUNG AUF ALLEN EBENEN

Kolumne

*Die spirituelle Nomadin spricht*

von Jessica Josiger



Heute möchte ich mit dir über die für Hinterbliebenen wohl besch\*\*\*enste Todesursache sprechen, die es wohl gibt: Der Suizid.

79

Das, aus menschlicher Perspektive, doofe an einem Suizid ist folgendes. Grundsätzlich hinterlässt jeder Tod bei Hinterbliebenen Fragen. Stellt das Leben in Frage, wirft vieles auf und bietet somit auch eine Menge Chancen. Bei einem Suizid ist es jedoch so, dass eben nicht nur das Leben NACH dem Tod des geliebten Menschen in Frage gestellt wird, sondern auch das gesamte Leben DAVOR. Da wird nach Punkten gesucht, ob du nicht irgendwo an irgendeiner Stelle etwas übersehen hast, dass du daran vielleicht möglicherweise etwas hättest ändern können. Ein gemeines Spiel der Schuldfrage, die keinem dient und am wenigsten dir selbst.

All die möglichen psychologischen Ursachen von Suizid sind dir sicherlich bekannt. Zumindest gehe ich für heute davon aus. In diesem Artikel möchte ich dir einen Einblick in meine Arbeit als Schamanin geben, denn genau dort habe ich viele spannende Beobachtungen zu genau eben jenem Thema machen dürfen, die ich heute mit dir teilen möchte.

Eine ehemalige Klientin von mir verspürte seit sie sich erinnern konnte Suiziddruck. Je nach Lebensphase war der mal mehr, mal weniger stark ausgeprägt. In der Zeit, als sie zu mir kam, hatte sie bereits viele Jahre Traumatherapie hinter sich. Vieles wurde geheilt, doch der Suiziddruck blieb und das obwohl es keinen äußeren Grund und auch keinen inneren Antrieb à la „ich möchte mit der Situation, die ich habe nicht mehr weiterleben“ dafür gab. Und dennoch war er da. Ein ziemlich starker Suiziddruck, dem sie dank ihrer mentalen Stärke, nicht nachgegeben ist.

In einer unserer schamanischen Sitzungen kam heraus, dass sie als Kleinkind beobachtet hat, wie ihr Vater eine junge Frau niedergeschlagen hat. Diese junge Frau ist an den Verletzungen gestorben. Normalerweise wandern Seelen, nachdem sie den Körper verlassen haben, weiter. Entweder in das so genannte Seelenkrankenhaus oder eben direkt weiter in Richtung (Seelen)Heimat. Bei einigen Seelen ist es jedoch so, dass wenn sie aus ihrer menschlichen Perspektive heraus unerwartet und durch „besondere“ Umstände gestorben sind, diese nicht realisieren, dass sie tot sind. Diese Seelen sind dann orientierungslos und verstehen nicht, was los ist. Hier auf Erden ist es jedoch so, dass Seelen eine Fremdenergie benötigen, um sein zu können. Diese Fremdenergie ist in der Regel der eigene Körper. In solchen Fällen geht das jedoch nicht, weil der eigene Körper ja tot ist. Also zieht es diese Seelen wie ein Magnet zu anderen Körpern, die dafür zur Verfügung stehen und haften sich dort an deren System an. Im Schamanismus nennt sich dieser Vorgang Besetzung.

Eine Besetzung ist immer dann möglich, wenn die eigene Fremdenergie eines Menschen in irgendeiner Art und Weise gestört ist. Gestört wird sie in erster Linie durch Traumaenergie und offene Substanzenkanäle. Mit offenen Substanzenkanälen ist gemeint, dass sich beim Konsum von Drogen die Chakren und Energieleitbahnen öffnen und das eigene Energiefeld auf ungesunde Art und Weise durchlässig wird für Fremdenergien anderer. Also neue Traumaenergie oder eben auch wie bereits geschrieben verstorbene Seelen, die sich noch im erdnahen Bereich aufhalten.

Genau das ist bei meiner ehemaligen Klientin geschehen. Die Seele der verstorbenen Frau hat sich an ihr System angeheftet und seither als eine Art Parasit bei und mit ihr gelebt. Der Suizid-



druck, den sie Zeit ihres Lebens verspürt hatte, war nicht ihr eigener, sondern der, der Verstorbenen.

Wir haben in einer Sitzung die Seele der jungen Frau abgelöst. Im Schamanen-Fachjargon nennt sich das Prozedere „Seelenextraktion“. In diesem Fall war das nicht ganz so einfach, weil die Seele der Verstorbenen schon ziemlich lange an ihrem System hing. Mit ziemlich lange meine ich in dem Fall ein paar Jahrzehnte. Da brauchte es neben einer schamanischen Reise zusätzlich noch das Ritual mit der Kerze, das ich im ersten Artikel mit dir geteilt habe. Einfach damit die Seele eine Orientierung hat und über die Regenbogenbrücke hinübertreten kann. In ihrem Fall



ins Seelenkrankenhaus. Um sich auszuruhen, zu sortieren und um dann ihre weitere Reise anzutreten.

Ich werde immer mal wieder gefragt, ob es für ein Thema mehrere Reisen braucht. Die Antwort ist nein. Schamanisches Arbeiten ist Arbeit direkt am energetischen Kern. Das heißt, damit ist das Anliegen mit Beendigung der Reise vollendet. Was es im Nachgang jedoch braucht ist Zeit bis die Heil-Welle vom energetischen Kern bis in die Materie des physischen Körpers hinein geflossen ist.

Je nachdem wie dein Glaubenskonstrukt gestrickt ist, unterstützt dieser den Prozess oder kann dir dabei auch im Weg stehen. Heilung im Sinne von dich dir selbst wieder näher fühlen jedoch geschieht immer. Sie ist in dem Fall eine logische Konsequenz von

dem, was in der Reise als Heilimpuls gesetzt wird. Ist der Verstand jedoch sehr dominant, dann verzögert sich der folgende Integrations- und Heilungsprozess.

Der Verstand an sich ist nichts schlechtes. Manchmal muss er ein wenig ausgetrickst und vor allem mit ins Boot geholt werden. Deshalb empfiehlt es sich zum Beispiel die schamanische Reise als Audio im Nachgang für sich immer mal wieder anzuhören und dort hineinzureisen. So mache ich das mit den Menschen, die mit mir arbeiten und habe super Erfahrungen damit gemacht. So werden in der Reise die inneren Prozesse sicht- und fühlbar. Das wiederum bringt den Verstand zur Ruhe und deine Seele kann in Ruhe ihren Job erledigen.

Die Klientin, von der ich dir erzählt habe, hatte danach nie wieder Suiziddruck. Er war vollkommen verschwunden. Aus dem einfachen Grund, dass er nicht zu ihr als Person, sondern zu der Seele der Verstorbenen gehörte. Diese wollte so nicht mehr weiterleben. Aus meiner Sicht völlig verständlich, denn der Körper, an dem sie gehaftet hat, war nicht der ihre und Suiziddruck als Mittel der Wahl war ihre einzige Lösung, die ihr zur Verfügung stand.


Diese und ähnliche Erfahrungen mache in meiner Arbeit immer wieder und zeigt schlussendlich, dass nichts auf dem ersten Blick so ist wie es scheint und die Ursachen für bestimmte Dinge verborgen liegen und ein um die Ecke denken hilfreich ist. Gleichzeitig ist es ein Thema, über das nicht gesprochen wird. Über Suizid per se sowieso nicht, denn es ist nach wie vor ein gesellschaftliches Tabuthema. Wenn dann aber noch so vermeintlich verrückte Komponenten wie eine Besetzung hinzukommen, dann springt der Verstand bei vielen Menschen vollends im Dreieck. Ich für meinen Teil finde es wichtig darüber zu sprechen und aufzuklären. Aus diesem Grund habe ich diesen Fall mit dir geteilt.

Wenn du Fragen dazu hast oder dich austauschen magst, dann nutze unten die Kommentarfunktion und lass uns in den Austausch gehen.

In Liebe,

deine *Jessica*

Diplom Pädagogin, Traumafachberaterin, Schamanin,  
zertifizierte Onlineberaterin, Offizier und Spirituelle  
Nomadin

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Jessica



*Jessica Josiger*

**UNTERSTÜTZT, BETREUST UND  
BEGLEITEST DU MENSCHEN?**



**NUR REGISTRIEREN  
EINFACH AUSFÜLLEN  
SOFORT VERÖFFENTLICHEN!**

**DENK AN DEINEN KOSTENFREIEN  
EINTRAG UND LASS DICH FINDEN!**



**JETZT EINTRAGEN**



“Der Tod ist für mich  
die eine Freundin, die  
ich nicht loswerde, Die  
vorbeikommt, den ganzen  
Raum verwüstet und  
Glitzer hinterlässt und  
am Ende weißt du nicht,  
ob das jetzt gut oder  
schlecht für dich war.”



Mein  
Wille



r letzter

le!

# DER TOD IST KEIN NOTFALL

---

WARUM ES SO SCHWER IST, RECHTZEITIG  
ÜBER DEN TOD ZU SPRECHEN

von Kerstin Raffis

**W**as glaubst du, wie viele Menschen in Deutschland einen letzten Willen, oder ein Testament formulieren? Die Meisten? Die Hälfte? Nein, es sind erschreckenderweise gerade mal knapp ein Viertel aller Befragten. Das heißt mehr als 75 Prozent der Menschen machen NICHTS!!! 75 Prozent teilen ihren Lieblingsmenschen nicht oder nur sehr vage mit, was sie sich für ihren eigenen Tod wünschen, wie ihre letzte Reise aussehen soll. Ist das nicht unglaublich? Immerhin sterben 100 Prozent der Menschheit!

Leider gehörte auch mein Papa zu den 75 Prozent derer, die keinerlei Testament oder anderweitig formulierten letzten Willen hinterlassen haben. Bis zu seinem Tod haben wir in der Familie niemals über das Sterben und den Tod gesprochen. Diese Tatsache hat mich fast zwei Jahre meines Lebens und beinahe meine Ehe gekostet. Heute weiß ich, wie viel Zeit, Kraft und Nerven so eine Nachlassregelung kostet, wenn kein letzter Wille vorhanden ist. Ich weiß nun genau, was diese Nachlässigkeit für die Hinterbliebenen bedeutet. Als ich dies nach dem plötzlichen Tod meines Papas langsam realisierte, habe ich sämtliche Freunde und Bekannten damit genervt, sie sollten doch bitte mit ihren Eltern über den Tod reden, sollten sich anhören, was die Eltern sich im Fall ihres Ablebens wünschen. So schockiert und traurig war ich über meine eigene Situation. Die wenigen Versuche, mit meinem Papa über seine letzte Reise zu sprechen, verliefen immer völlig im Sand. Meine Familie und ich wussten nicht im Ansatz, was mein Papa sich eigentlich für seine Beisetzung gewünscht hätte. Dieser Umstand löste lange Zeit große Schuldgefühle in mir aus, obwohl ich wusste, wie wenig mein Papa selbst über eine Lösung nachdachte, weil er sich sicher war, er hätte noch sehr viel Zeit. Lange hat mich die Frage beschäftigt, was ich hätte besser machen können um ihn für den eigenen Tod zu sensibilisieren.

## **GUTE GESPRÄCHE ÜBER DEN TOD BEFREIEN DAS HERZ**

Ich weiß, wie mühsam und unter Umständen beängstigend es sein kann, mit den eigenen Eltern über den Tod zu reden. Viele meiner Freunde haben mir

auch gesagt, sie würden das Thema gerne in aller Ruhe mit ihren Eltern besprechen, aber es falle den Eltern sichtlich schwer, dieses Angebot anzunehmen. Eine Freundin hat geklagt, irgendwie sei es fast so schwierig darüber zu sprechen, wie damals als ihre Eltern versucht hatten, mit ihr das erste Aufklärungsgespräch zu führen. Wahrscheinlich kann man es wirklich ein Stück weit vergleichen. Es geht um ein Thema, von dem jeder weiß, es ist wichtig und unumgänglich, das gleichzeitig aber für alle Beteiligten auch ziemlich unangenehm ist.

Hast du dir schon einmal folgende Frage gestellt: „Wie sage ich es meinen Lieben, dass wir über den Tod reden sollten?“ Vielleicht erinnerst du dich noch an die Situation, als dir Deine Eltern ein Aufklärungsgespräch angeboten haben. Das Gespräch war für sie sicher ähnlich emotional und mühsam. Du kannst davon ausgehen, dass deine Eltern sich damals auch lange Gedanken über den passenden Zeitpunkt gemacht haben. Die Hoffnung, deine Lieblingsmenschen könnten das Thema Tod von selbst ansprechen, ist leider oft vergebens. Wer spricht schon gerne über die eigene Endlichkeit?

Aber warum ist das eigentlich so? Jeder weiß doch, dass er irgendwann einmal gehen muss, kein Mensch kann ewig leben. Es ist so schwierig, weil mehrere Tabuthemen angesprochen werden, nämlich die Tabuthemen schlechthin: Verlust der eigenen Gesundheit, Übertragung des mühsam aufgebauten Vermögens und der eigene unausweichliche Tod. Sich mit diesen emotionalen Themen auseinanderzusetzen, bedarf schon einer gewissen inneren Stärke.

Viele verfallen hier in einen Verdrängungs-Modus. Nach dem Motto: „so lange ich nicht darüber nachdenke, oder sogar rede, werde ich mir meiner eigenen Endlichkeit auch nicht bewusst.“ Das mag für einen selbst gut funktionieren, aber fair gegenüber allen anderen, die nach dem eigenen Tod „aufräumen“ müssen, ist es nicht. Ich weiß wie schwer das für die Hinterbliebenen werden kann.

Wer zu Lebzeiten alles für die Familie gegeben und immer darauf geachtet hat, dass es allen gut geht, dem sollte eigentlich umso mehr daran gelegen sein, dass nach dem eigenen Tod alles geregelt ist. Also fass dir ein Herz und sprich mit deinen Liebsten über den Tod, damit die Situation kein Notfall wird. Ja, darüber zu reden, kann heikel und beschwerlich werden, weil jeder eine andere Vorstellung davon haben könnte, was von Bedeutung ist, was jedem einzelnen wichtig ist. Aber eine Auseinandersetzung mit dem Thema zu Lebzeiten hilft ALLEN! Auch wenn ich mich wiederhole, aber der Tod sollte kein Notfall sein!

**VERWENDEN WIR UNSERE ZEIT DARAUF, AUCH ÜBER ALTER UND TOD NACHZUDENKEN, WERDEN WIR PSYCHISCH VIEL STABILER SEIN, WENN DIESE DINGE GESCHEHEN, DA WIR UNS BEREITS MIT DEN PROBLEMEN UND VERSCHIEDENEN ARTEN VON LEID VERTRAUT GEMACHT UND SIE IM GEISTE VORWEGGENOMMEN HABEN.**

Dalai Lama



**U**m dir den Einstieg für ein Gespräch über den Tod etwas zu erleichtern, habe ich ein paar Tipps für Dich notiert, wie Du zum Beispiel mit Deinen Eltern oder Deinem Partner so ein etwas anderes Aufklärungsgespräch führen könntest, ohne dass es für alle Beteiligten hoch emotional und unangenehm wird.

♥ Das richtige Wort zur richtigen Zeit. Der gewählte Zeitpunkt ist ein entscheidender Faktor. Niemals spontan das Thema ansprechen, also keine ungeplanten Überfälle auf die betroffenen Personen vornehmen. Am besten eignen sich *Veränderungen oder besondere Lebens-Ereignisse als Anstoß. Wie zum Beispiel der bevorstehende Ruhestand, der Tod von Freunden oder Bekannten oder auch negative Veränderungen des Gesundheitszustandes.*

♥ Schaffe für das Gespräch eine möglichst ruhige und entspannte Atmosphäre und nimm dir viel Zeit dafür. Über den Tod kann man nicht zwischen Tür und Angel sprechen. Und bitte niemals auf Familienfeiern ansprechen! Vielleicht gibt es in deinem Freundes- oder Bekanntenkreis negative Beispiele, die als geeigneter Gesprächseinstieg dienen können. Diesen Aufhänger für das Gespräch haben zum Beispiel einige meiner Freundinnen auf Grund meiner Trauer-Geschichte gewählt.

♥ Geht es um deine Eltern? Solltest du Geschwister haben, hole diese in jedem Fall mit ins Boot. Das Beste ist, wenn du gemeinsam mit ihnen versuchst das Gespräch so gut wie möglich zu planen, damit sich jeder seine Gedanken im Vorfeld dazu machen kann.

♥ Dankbarkeit und Respekt wirken wie Magie. Erkenne die Lebensleistung deines Partners, bzw. Deiner Eltern an, auch wenn du vielleicht nicht immer einer Meinung warst. Selbst wenn du das Gefühl hast, dein Gegenüber hat nicht immer alles richtig gemacht. Zeige Dankbarkeit und Verständnis für die Meinung und Lebenseinstellung der Menschen.

♥ Vermische die Vorstellungen deines Gegenübers nicht mit deinen eigenen. Diskutiere nicht! Höre erst einmal nur zu. Jeder hat unterschiedliche Wünsche, Interessen und Befindlichkeiten. Wenn zum Beispiel deine Eltern einen getragenen Trauermarsch wünschen, obwohl Du 'Highway to Hell' bevorzugst, dann solltest du den Wunsch deiner Eltern in jedem Fall respektieren.

♥ Versuche Verständnis für die Situation zu haben. Es ist für niemanden leicht darüber zu reden, wie die eigene Beerdigung aussehen soll oder was mit dem persönlichen Besitz, der oft mühsam ein Leben lang erarbeitet wurde, passieren soll. Versuche ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass es um die gemeinsame Chance geht, die irgendwann unvermeidbar eintretende Situation für alle so verträglich wie möglich zu planen.

♥ Packe nicht zu viel in ein Gespräch. Ist zum Beispiel der Gesundheitszustand deiner Eltern der Gesprächseinstieg, macht es bestimmt Sinn, zuerst über die Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zu sprechen.

♥ Gibt es gerade einen Tag der offenen Tür bei einem Bestatter, bei einer Friedhofsgärtnerei oder sogar auf dem Friedhof, ist das evtl. ein guter Anlass, um das Thema Beerdigung anzusprechen. Oft reicht schon ein Spaziergang, bei welchem man „zufällig“ an einem Friedhof oder einer Gärtnerei vorbeikommt.

♥ Noch heikler als die Beerdigung ist natürlich das Thema Testament. Du kannst das Gespräch mit der Bitte um einen Rat für das eigene Testament

beginnen. In einem zweiten Schritt kannst du evtl. gemeinsam mit deinem Partner oder deinen Eltern einen Beratungstermin bei einem Generationen Berater, Rechtsanwalt- oder Steuerberater vereinbaren, um die vielen Fragen rund um das Testament direkt mit einem Experten zu besprechen.

♥ Sollte dein Verhältnis zu dem Menschen, mit welchem du das Thema Tod besprechen möchtest, schwierig und die Kommunikation sehr mühselig oder im Extremfall sogar unmöglich sein, dann bitte einen Dritten, deinen Lieblingsmenschen für das Thema zu sensibilisieren. Gibt es einen Arzt oder Pfarrer, der zum Beispiel deine Eltern, oder sogar eure gesamte Familie seit einiger Zeit begleitet, dem dein Partner oder deine Eltern vertrauen? Vielleicht kann er als eine Art Mediator fungieren und helfen, das Schweigen zum Thema Tod zu brechen.

♥ Solltest du während des Gesprächs


das Gefühl haben, du würdest in Bezug auf dein Erbe übervorteilt werden, dann reagiere nicht gekränkt, emotional oder beleidigt, sondern frag nach den Gründen. Bitte dein Gegenüber, eine aus deiner Sicht ungleiche Erbverteilung zu erklären. Oft haben zum Beispiel Eltern sehr wohl eine gewisse Vorstellung im Kopf, was mit ihren Dingen passieren soll. Nur fällt es den Meisten schwer darüber zu reden und durch die fehlende Kommunikation kann es schnell zu Fehlinterpretationen seitens der potenziellen Erben kommen.

♥ Versuche zu vermeiden Druck in so einem Gespräch auszuüben, das wird dir früher oder später sowieso auf die Füße fallen. Vertrauen und Offenheit hilft hier langfristig mehr, als Erwartungen und Streit. Denke auch immer daran, dass es immer noch der Besitz Deines Gegenübers ist, über den bzw. über dessen Aufteilung ihr sprecht. Und jeder Betroffene kann eine Aufteilung nach den eigenen Vorstellungen vornehmen.

Mit wem auch immer du dieses schwierige Thema besprechen willst, eines ist sehr wichtig: Höre deinen Liebsten zu, notiere Dir so viel Du kannst und lasse erst einmal alles auf Dich wirken! Nach dem ersten Gespräch ist noch nichts für immer festgeschrieben. Hauptsache Du hast schon mal den Anfang gemacht. Idealerweise hast Du es geschafft, völlig offen und ehrlich zusammen mit deinem Partner, Deinen Eltern und vielleicht auch mit Deinen Geschwistern dieses schwierige Thema anzugehen.

Es kann so sehr helfen, auf diese unumstößliche Situation vorbereitet zu sein und auf Grund der gesammelten Informationen eine gewisse Vorstellung zu haben, was sich die Betroffene Person wünscht. Nur so kann man vermeiden, dass der Tod ein Notfall wird.

**Generationen Beraterin (IHK),  
Trauerbegleiterin i.A. & Autorin**

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Kerstin



**KERSTIN RAFTIS**





#MEINETRAUER




# #MeineTrauer

Bei Autofahrten fühle ich mich meinem Bruder  
besonders häufig nah.

— Bo Hauer

Wir haben uns für dieses Jahr fest vorgenommen, weitere neue Akzente zu setzen und starten mit unserer Bilder-Aktion **#MeineTrauer**. Damit möchten wir die Individualität des Trauerns aufzeigen. Wir haben uns für Bilder entschieden, weil wir wissen, dass Worte Bildern unterlegen sind. In den kommenden Ausgaben zeigen wir dann die Welt der Trauer, denn, **jede\*r ist anders und jede\*r darf anders trauern.**— Mach mit!

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein 

**Mach mit! Zeig auch du deine Trauer** - alle Infos findest hier







L E T Z E

W O R T E

von Sabrina Steiner





**Was für ein letztes Wort – nach einem Jahr, in dem die Welt ziemlich kopfstand. Gleichzeitig war es auch das erste Jahr von viaanima. Ein unglaubliches Jahr mit vielen ersten Malen, neuen Begegnungen und spannenden Momenten.**

Für mich als Trauernde fühlten sich viele der Erfahrungen der letzten 12 Monaten vielleicht etwas vertrauter an als für Menschen ohne direkten Kontakt mit dem Tod. Ich hatte bereits ungefragt die Erfahrung gemacht, dass schnell alles anders sein kann und Chancen für immer verpasst sind, wenn du sie ungenutzt gelassen hast. Kennst du diese Gefühle? Bei jedem persönlichen Verlust bricht deine Welt, so wie du sie zu kennen glaubtest, plötzlich auseinander. Von jetzt auf gleich solltest du dich und deinen Alltag neu erfinden. Doch das fühlt sich akut schlicht unmöglich an.

Wie man im Volksmund immer wieder hört, bergen Krisen auch Chancen. Ehrlich gesagt will das jedoch in akuten Situationen echt niemand hören. Vielleicht ist das Wissen tief in dir verborgen, doch jetzt sind erstmals andere Dinge wichtig. Wieder zu dir finden und inneren Frieden schaffen, aber auch bewusst echte Verbindungen leben. Und genau diese eine Chance ist es, welche mein Leben komplett veränderte und auch in der aktuellen Krise besondere Aufmerksamkeit erhielt. Denn echten menschlichen Kontakt zu fühlen und erleben ist tatsächlich auf mentaler Ebene möglich, egal wo du dich gerade befindest. Es erfordert Einsatz und Durchhaltevermögen, Liebe und Geduld, Zuhören und Verständnis, das Zulassen gegenteiliger Meinungen und vieles mehr.


Gemeinsam etwas auf die Beine stellen, sich kennenlernen, offen kommunizieren und vertrauen: All das ist beim Kennenlernen und in Beziehungen auf Distanz genauso essenziell, wie wenn du dich offline kennst und magst. Besonders heute im Zeitalter schier unendlicher Onlinelösungen. Nein, virtuelle Beziehungen sollen nie echte Begegnungen ersetzen. Werden sie auch nicht. Trotzdem ist aus der Ferne so viel mehr möglich, als du bis vor Kurzem vielleicht noch dachtest.

## Doch wie passt das jetzt alles zu dieser Jubiläumsausgabe von viaanima?

Die Begegnung zwischen Bo und mir sowie unsere daraus folgende Zusammenarbeit bei viaanima entstand genauso. Durch viele neue erste Male, Vertrauen und mutigen Versuchen. Denn bis heute haben wir uns kein einziges Mal in echt gesehen. Doch wir sind dennoch in Kürze nah zusammengewachsen, lernen uns immer besser kennen und funktionieren in einer spannenden Dynamik gemeinsam im Team. Eines ist sicher: Wenn wir uns endlich real begegnen, wird das ein Fest. Wir malen uns schon in den schillerndsten Farben und Geschmäckern die Kuchen aus, welche unser Treffen begleiten werden.

Hier sehe ich auch die Chancen jeglicher Beziehungen auf Distanz. Für Dinge, die wir nicht in gemeinsamen Räumen erledigen müssen, können wir auf technische Möglichkeiten zurückgreifen. Alles andere, was realen Aufenthalt oder kulinarischen Genuss erfordert, ist dann jedoch frei von Verpflichtungen und To-Do-Listen. Einfach zum genießen und gemeinsam er-leben.

**Trauerprofi, Tabubrecherin & viaanima –  
PR & Kooperationen**

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar  
oder ein  im Artikel für Sabrina



Sabrina Steiner







“DANN KAM CORONA UND DAS GANZE  
NETZWERK BRACH ZUSAMMEN”

99

aus “Wie wir als Familie während Corona trauern” von Muriel - Spezial Ausgabe

Erfahrungen teilen  
-> gemeinsam  
DEN DIALOG STARTEN



WIR SUCHEN DICH!  
WERDE GASTAUTOR\_IN  
UND TEILE DEINE GESCHICHTE.

ALLE INFOS HIER->



101

## IMPRESSUM

Das eMagazin viaanima Das Magazin erscheint alle 2 Monate - kostenfrei - und wird betrieben von

**Herausgeber** viaanima UG (haftungsbeschränkt)

**Anschrift & Kontakt** Längenlaicher Str. 57  
82398 Polling  
Telefon: +49 170 844 56 33  
[info@viaanima.com](mailto:info@viaanima.com)

**Geschäftsführung/Redaktion/  
Verfasser & Gestaltung** Boranka Hauer, Anschrift s.o.

**Anzeigenkontakt** Boranka Hauer, Anschrift s.o.

**Bildnachweise** Bildrechte wie gekennzeichnet

**viaanima Das Magazin im Internet** [viaanima.com](http://viaanima.com)

Kontakte/Ansprechpartner/Unternehmensinfos etc. sind auch für unsere Facebook-Seite und alle von uns genutzten Sozialen Netzwerke gültig

Keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit aller Angaben. **Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.**



„  
**JEDER  
BRAUCHT  
MAL HILFE**  
“



  
TelefonSeelsorge



0800-1110111

0800-1110222

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

  
HIER HÖRT  
EIN MENSCH  
  
142  
**TELEFON  
SEELSORGE**

[WWW.TELEFONSEELSORGE.AT](http://WWW.TELEFONSEELSORGE.AT)

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



  
**Erschöpft?**

Ein Gespräch hilft.

Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.

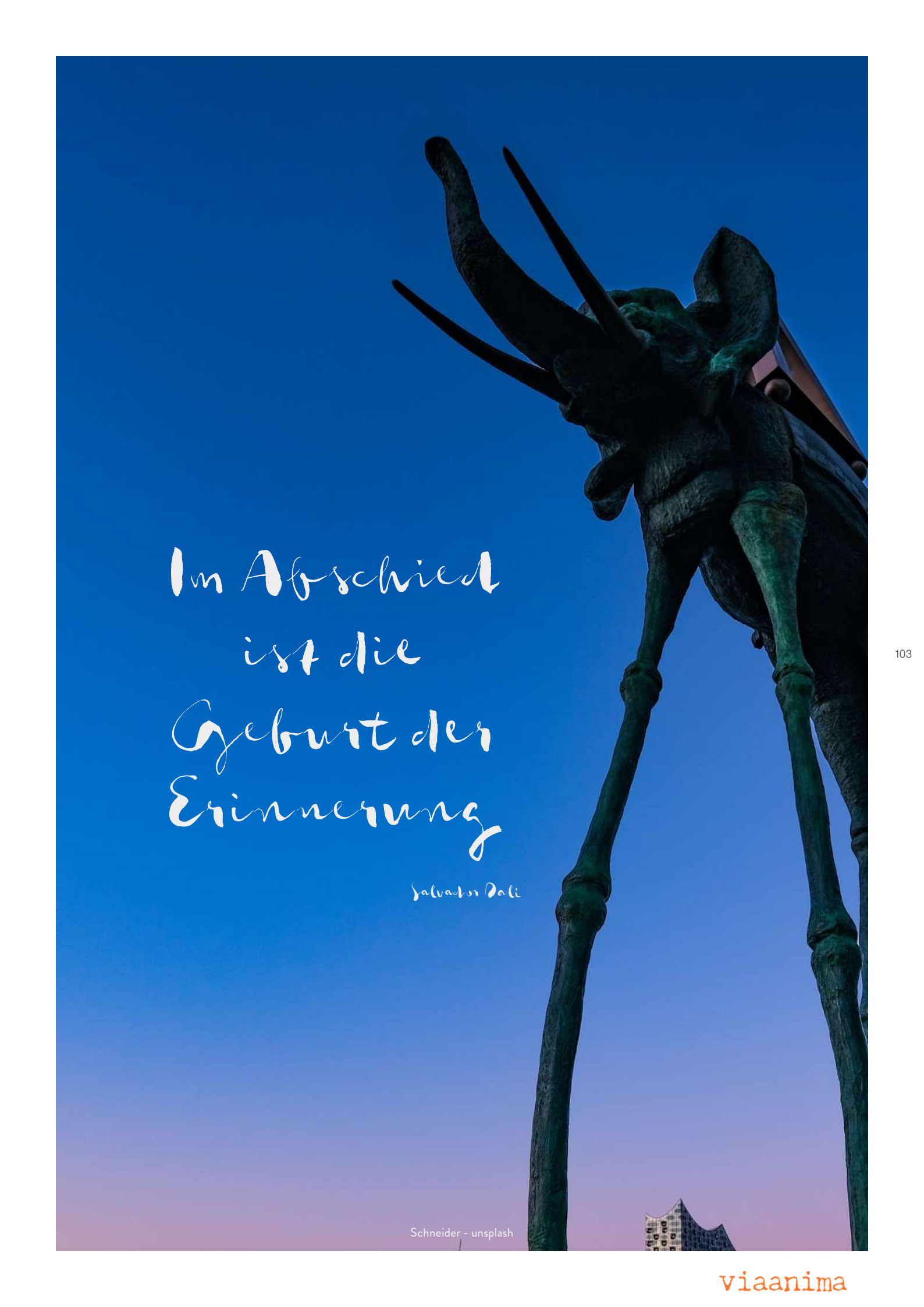
Beratung per Mail/Chat: [www.143.ch](http://www.143.ch)



  
**Tel 143**

Die Dargebotene Hand

Spendenkonto 30-14143-9



Im Abschied  
ist die  
Geburt der  
Erinnerung

Salvador Dalí

Schneider - unsplash

viaanima





*Vielen Dank für dein Interesse*

DES ANDERE SEITE  
**viaanima**

*die nächste Ausgabe  
erscheint am*

*28. Mai 2021*

*come run with us*

**[www.viaanima.com](http://www.viaanima.com)**

