

# viaMag

DIE ANDERE SEITE

viaMag

## GEMEINSAM

**MUTTI GEHT  
INS KLOSTER**

Sonja Tschöpe im Interview

**DIAGNOSE  
FEHLGEBURT**

Empathischer Umgang  
Für Fachkreise

**ALLE LIEBE  
ZUM MUTTERTAG**

Worte für das Unmögliche

**MIT DEM HUND  
INS HOSPIZ**

Palliativ.Detektiv

MÄRZ 2022 • NO. 2 • € 0,00 • DOWNLOAD- + TEILBAR





# MANCHMAL IST TRAUER ...

*Manchmal ist Trauer ein undurchdringliches Spannungsfeld, angefüllt mit Widersprüchen ... schwer und hohl, gefühllos und gleichzeitig (endlos) schmerzhaft. Manchmal saugt sie dir das Leben aus, erfüllt dich mit Angst und lässt dich schluchzend und verzweifelt nach Luft ringen.*

*Manchmal besteht Trauer aus Erinnerungen, guten, bittersüße Rückblenden – Erinnerungen an ein gemeinsames Kochen, an gemeinsame Reisen.*

*Sie bringt dir aber auch schreckliche Erinnerungen, die lähmen in der Sekunde in der sie auftauchen.*

*Manchmal besteht Trauer darin, deinen Herzmenschen zu sagen, dass du ok bist, obwohl du es nicht bist, aus Angst sie zu überfordern und weinst heimlich.*

*Manchmal ist Trauer nicht in der Lage zu sein, zu weinen, egal wie sehr man es möchte... oder braucht.*

*Manchmal bedeutet Trauer, dass man weiß, dass manche Beziehungen nie wieder so sein werden wie früher, weil man das (so viel) durchgemacht hat. Manchmal fühlt sich Trauer nach verpassten Möglichkeiten und wie*

*endloses Bedauern an.*

*Manchmal fühlt sie sich auch wie die schwerste Schuld an.*

*Sie lässt dich wütend auf das Universum oder Gott sein und deinen Glauben hinterfragen und vielleicht sogar, abschwören. Trauer lässt dich hadern und ermüden und immer weiter die vielen, vielen Fragen nach dem Warum stellen.*

*Manchmal bedeutet Trauer, sich wieder fast normal zu fühlen und dem Leben, Gott oder dem Universum wieder ein wenig zu vertrauen.*

*Manchmal ist Trauer Vergebung und Versöhnung. Sie lässt dich auf andere zugehen, weil du das Leben mit neuen Augen siehst und was wirklich wichtig ist.*

*Manchmal ist Trauer eine Überreaktion auf auftretende körperliche Symptome oder medizinische Diagnosen. Sie ist die große Angst, noch mehr Menschen zu verlieren, die man liebt. Sie ist das widerwillige Eingeständnis, dass man nicht die Kontrolle hat.*

*Manchmal bedeutet Trauer, sich an das Leben oder etwas übergeordnetes, wie Gott zu klammern, weil man keine andere*



*Br Hauser*

*Wahl hat. Denn das ist dann der einzige Weg, wie du das durchstehen kannst. Es bedeutet zu akzeptieren, dass man nie über ihren Tod hinwegkommen wird, aber die Trauer überwinden wird. Sogar damit leben, vielleicht sogar glücklich. Es bedeutet zu wissen, dass man für immer verändert ist, aber nicht nur unbedingt zum Schlechten.*

*Manchmal bedeutet Trauer die Erkenntnis, dass man nicht allein ist, egal wie überfordernd unvorhersehbar, schmerzlich und überwältigend sie ist, und manchmal ist das vielleicht schon genug.*

*Manchmal bedeutet sie auch, dass sie dich ganz einfach mit anderen vielleicht fremden Menschen - Trauernden verbindet, weil du weißt, wie viel es bedeutet, dass Alles nicht alleine aushalten zu müssen.*

*Ich hoffe dir gefällt diese Ausgabe und danke dir für dein Interesse, fürs Weitersagen und teilen,*

*alle Liebe*

*Br Hauser*



viaMag  
INHALT



78

Community  
**BEGEGNUNG MIT DEM T<sup>OD</sup>**  
annelie Neubauer



68

Die spirituelle Nomadin spricht  
**T<sup>OD</sup> ALS CHANCE**  
Jessica Jösig



26

Community  
**WENN HEUTE MEIN  
LETZTER TAG WÄRE**  
Sebastian Bünger



54

Community  
**OPPA HAT MICH BESUCHT**  
Nina Schmidt



88

Community  
**ALLES GUTE ZUM  
MUTTERTAG**  
Bastian Schulze



64

Palliativ.Detektiv  
**MIT HUND INS H<sup>OSPITZ</sup>?**  
Chantal Giehl



NO



36

Interview

**MUTTI GEHT INS KLÖSTER**

B<sup>o</sup> H<sup>a</sup>uer



61

Buch - Rezensi<sup>o</sup>n

**Tschüss T<sup>a</sup>nne F<sup>a</sup>nne**

B<sup>o</sup> H<sup>a</sup>uer



10

ungeschminkt - ein N<sup>a</sup>chruf

**WENN STIMMEN**

**VERSTUMMEN**

v<sup>o</sup>n S<sup>o</sup>nja Tschöpe



7



16

Juli<sup>a</sup> begleitet

**DI<sup>a</sup>GN<sup>o</sup>SE FEHLGEBURT**

Juli<sup>a</sup> Burger



48

Leid & Freud

**D<sup>a</sup>S LIEBESLEBEN V<sup>o</sup>N**

**WITWEN**

a<sup>a</sup>lex<sup>a</sup>ndr<sup>a</sup> K<sup>o</sup>ss<sup>o</sup>wski

03

## IN JEDER AUSGABE

- 04 **MÄNCHMÄL**  
von Bob Hauer
- 08 **LASS UNS FREUNDE WERDEN**  
Abonnieren kostenfrei unseren  
viaanima Newsletter
- 58 **SUCHEN IST DOOF!**  
Finde es im viaanima Verzeichnis
- 76 **HALLÖ GASTAUTOR\*IN**
- 109 **ZEIG DICH**  
und werde mit deinem  
kostenfreien Beitrag gefunden
- 111 **TELEFONSEELSORGE**  
Kontakt D-a-CH
- 112 **BERÜHMTE LETZTE WÖRTE**  
Bob Marley



viaanima

- 100 **LIEBLINGE**  
Entdecke unsere aktuellen  
LIEBLINGE im viaShop



## IMPRESSUM

### Herausgeberin

viaanima® UG (haftungsbeschränkt)  
Längenlaicher Str. 57, 82398 Polling  
Tel.: +49 170 844 56 33  
www.viaanima.com

**Leserservice** info@viaanima.com

### Geschäftsführung, Redaktion

Boranka Hauer Kontakt s.o.

### Bildredaktion, Grafik & Gestaltung

Boranka Hauer, Gregor Hauer, Kontakt  
s.o.

### PR/Kommunikation

Kontakt s.o.

### Anzeigenkontakt

Kontakt s.o.

© Copyright 2022: viaanima® ist eine eingetragene Marke. Vervielfältigung digital, auf Datenträgern oder Nachdrucke, Aufnahme in Online-Dienste und Internet etc., nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Entwürfe und Pläne unterliegen dem Schutz des Urheberrechts. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.





*Einfach zurücklehnen*

Wir machen den Rest

10



viaanima Newsletter

Nichts mehr verpassen!





## Wenn Stimmen verstummen Das Licht bleibt

von Sonja Tschöpe

Ein Zeitungsartikel im Social Media – an sich nichts Außergewöhnliches. Ein Brand in einer Wohnung. Eine Frau, die zuerst gerettet werden konnte, doch dann leider verstarb. Mit ihr außerdem mindestens eine Katze. Ein Schicksal, das sich täglich überall auf der Welt ereignet. Und doch hat es in diesem Fall sehr viele Menschen, speziell Tierfreunde bewegt. Denn die Frau, um die es hier ging, war jene, die sich seit so vielen Jahrzehnten für die Sterbebegleitung von Tieren eingesetzt hat: Beate-Bettina Schuchardt, kurz BiBi genannt. BiBi hatte viele Parallelen zu meinem Tun. Wie ich war sie klassische Tierhomöopathin und nutzte die Bachblütentherapie. Sie unterstützte Menschen mit ihren Tieren bei Krankheiten, bei Verhaltensproblemen und beriet zur Ernährung.

Eine wichtige, wenn nicht sogar die wichtigste Herzensangelegenheit war jedoch die Sterbebegleitung von Tieren und zwar möglichst natürlich. Und dazu reiste sie durch Deutschland und hielt Seminare vor interessierten Kolleg/innen und Tierhalter/innen. Es war ihr wichtig aufzuzeigen, dass Tiere auch selbstbestimmt und friedlich ihr irdisches Leben hier verlassen können und das es eben auch diesen anderen Weg gibt, ohne die Euthanasie durch den Tierarzt.

Als ich davon las, dass eben jene Kollegin die Seiten so früh durch so ein tragisches Unglück gewechselt hat, war ich sprachlos.

Ich selbst spreche seit mehr als 10 Jahren über die Sterbebegleitung von Tieren. Und auch wenn es seitdem noch mehr Menschen gibt, die es BiBi und mir gleichtun, sind es noch immer gefühlt viel zu wenige, die sich für das natürliche Sterben einsetzen. Und wenn dann auch noch eine so wertvolle, sehr prominente Stimme sich nicht mehr dafür stark machen kann ...

Und dennoch wird das Licht von Beate-Bettina Schuchardt weiter leuchten. Dazu hat sie zu vielen Menschen wertvolle Impulse mit auf den Weg gegeben. Das Licht bleibt.

Auch wenn wir traurig sind, dass sie sich auf die Reise in ein neues Abenteuer machen musste, ihr Vermächtnis wird durch die weiter in die Welt getragen werden, die von ihr lernen durften. Und dafür von Herzen Danke, liebe BiBi.

Ruhe in Frieden.



SONJA TSCHÖPE

Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin  
und Tierernährungsberaterin

Erfahre mehr von Sonja & hinterlasse uns  
gerne deine Erfahrungen: Wie war es bei dir?







14

viaanima.com

Dhanoz unsplash



# Diagnose: Fehlgeburt

## EMPATHISCHER UMGANG MIT BETROFFENEN DURCH MEDIZINISCHES FACHPERSONAL

VON JULIA BURGER

HEUTE WENDE ICH MICH MIT MEINEN WÖRTEN ZUR ABWECHSLUNG EINMAL NUR INDIREKT AN STERNENELTERN. HEUTE MÖCHTE ICH MICH GEZIHLT AN MEDIZINISCHES FACHPERSONAL – SEIEN ES ÄRZT:INNEN, PFLEGEFACHKRÄFTE ODER HEBAMMEN – WENDEN. ZUALLERERST: VON HERZEN DANKE FÜR IHRE WERTVOLLE ARBEIT, DIE VIELFACH MIT SICHERHEIT MEHR BERUFUNG DENN BERUF IST. DANKE FÜR IHREN UNERMÜDLICHEN EINSATZ FÜR LEIB UND LEBEN IHRER MITMENSCHEN, WELCHE IHNEN ANVERTRAUT SIND. EINFACH DANKE!





In meinen Begleitungen verwaister Eltern – und auch in meinen ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Kindsverlust – wird immer wieder deutlich: Ihre empathische Begleitung, sei es in der Kommunikation oder auch im praktischen (Klinik-)Ablauf, ist immens wichtig für betroffene Eltern bei und nach der Diagnose Kindsverlust.

Wie wichtig, verdeutlicht Ihnen vielleicht mein heutiger Artikel:

*„Valerie sitzt auf dem Behandlungsstuhl ihres Gynäkologen. Sie ist voller Vorfreude und sehnsüchtig in diesen heutigen Termin gestartet. Denn: Valerie ist schwanger und dies ist ihr erster Ultraschalltermin. Endlich, nach gefühlt endlosen Wochen des Wartens, darf sie nun das kleine Wunder in ihrem Bauch betrachten. Zu dieser Zeit und in dieser Schwangerschaftswoche müsste das Baby mit seinen kleinen Ärmchen und Beinchen schon gut erkennbar sein. So zumindest ihre Vorstellung.*

**„ICH FINDE LEIDER KEINEN HERZSCHLAG. IHR KIND HAT SICH ANSCHEINEND NICHT WEITERENTWICKELT.“**

*Der Arzt beginnt zu schallen, bewegt den Ultraschallkopf rastlos über ihren kleinen, bereits sichtbar werdenden Babybauch und ist dabei ganz still. Dann beendet er die Untersuchung, wendet sich Valerie zu und sagt die Worte, die keine Mutter je hören will: „Ich finde leider keinen*

*Herzschlag. Ihr Kind hat sich anscheinend nicht weiterentwickelt.“*

*Valerie spürt, wie die Tränen unaufhaltsam und heiß in ihren Augen aufsteigen. Gleichzeitig vermag sie keine Worte zu finden. Und irgendwie ist da auch einfach eine übergroße Leere. In ihrem Kopf, ihrem Herzen und in ihrem Bauch.*

*„Es tut mir sehr leid, dass Ihnen dieses schwere Schicksal widerfährt. Dafür gibt es keine wirklich tröstenden Worte und ich möchte auch nichts beschönigen. Wir wissen leider oft nicht warum, aber viele Frauen verlieren – besonders in den ersten 12 Wochen – ihr Baby. Vielleicht kann Ihnen der Gedanke, dass Sie mit dieser Erfahrung nicht alleine sind, ein wenig Trost spenden.*

*Ich gebe Ihnen gerne ein Ultraschallbild Ihres Babys mit und selbstverständlich stellen wir Ihnen noch einen Mutterpass aus. Das ist wichtig, damit Sie ein Andenken an Ihr Kind und diese Schwangerschaft haben und als Mutter den Verlust Ihres Kindes betrauern können.*

*Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen – wir sind für Sie da! Und auch die Hilfe einer Hebamme dürfen Sie selbstverständlich in Anspruch nehmen.*

*Wenn Sie dazu bereit sind, erkläre ich Ihnen jetzt noch die verschiedenen Möglichkeiten für die Geburt Ihres Kindes. Schon einmal vorweg: Sie*



*haben Zeit und müssen jetzt keine übereilte Entscheidung treffen ...“*

Diese Geschichte ist von mir komplett frei erfunden. Und doch würde sich wohl jede Mama, die in die Horrorsituation Kindsverlust gerät, genau solch eine empathische Begleitung wünschen.

**DER EINSTIEG IN DAS THEMA  
KINDSVERLUST EBNET  
SOZUSAGEN DEN GRUNDSTEIN  
FÜR DEN WEITEREN  
TRAUERPROZESS DER ELTERN.**

Aber *warum* ist ein empathischer Umgang mit Betroffenen eigentlich so immens wichtig?

Der Einstieg in das Thema Kindsverlust ebnet sozusagen den Grundstein für den weiteren Trauerprozess der Eltern.

Als medizinisches Fachpersonal sind Sie häufig der erste Kontakt während oder nach der Diagnose und so können Sie die Eltern mit Ihrer Begleitung darin unterstützen, nicht nur *nicht* traumatisiert, sondern

langfristig sogar gestärkt aus der Erfahrung Kindsverlust hervorzu-gehen.

Mehr zum Thema posttraumatisches Wachstum bei Sterneneitern ist hier in einem weiteren Artikel von mir zu finden.

Das „Warum“ für eine empathische und einfühlsame Begleitung verwaister Eltern ist somit klar ersichtlich.

**WIE KANN DIESE EINFÜHLSAME UND EMPATHISCHE BEGEGNUNG NUN ABER GANZ PRAKTISCH AUSSEHEN?**

In meinem fiktiven Beispiel zur Veranschaulichung waren dies besonders die folgenden Punkte:

### **BETROFFENHEIT AUSSPRECHEN**

Sagen Sie gerne, dass Ihnen das Schicksal der Eltern leid tut. Seien Sie auch ehrlich, wenn Ihnen die richtigen Worte vielleicht gerade fehlen und sagen Sie genau das. Zeigen Sie sich menschlich und authentisch. Professionelle Nähe statt professioneller Distanz ist das, was Betroffene in dieser Situation auffängt.

### **DAS INDIVIDUELLE SCHICKSAL NICHT RELATIVIEREN**

Vermeiden Sie es darauf hinzuweisen, dass Ihnen Fehlgeburten in Ihrem Arbeitsablauf tagtäglich begegnen. Ja, es passiert leider so

vielen Frauen – aber das macht das einzelne Schicksal dieser Frau, die jetzt gerade vor Ihnen sitzt, nicht weniger schlimm. Ein Hinweis darauf, dass die Eltern mit diesem Schicksal jedoch nicht alleine sind, schafft bei den Betroffenen ein Gefühl von: „*Ich muss das nicht alleine durchstehen.*“ Eine kleine Veränderung in der Kommunikation, mit einer großen Auswirkung auf die Gefühle der Eltern.

### **ABSTAND VON REIN MEDIZINISCHEN BEGRIFFLICHKEITEN**

Auch wenn es medizinisch korrekt wäre – sprechen Sie bitte nicht von DEM Fötus, DER Fehlgeburt oder DER Missed Abortion. Benennen Sie es als das, was es ist: Das Kind dieser trauernden Eltern. Vielleicht gibt es sogar bereits eine Namenswahl für das Baby – dann „*nennen Sie das Kind beim Namen.*“

### **ANDENKEN AN DAS KIND UND DIE SCHWANGERSCHAFT SCHAFFEN**

Ultraschallbilder und Mutterpass sind – besonders in frühen Schwangerschaftswochen – das einzig Greifbare, das den Eltern nach dem Verlust ihres Kindes bleibt. Geben Sie diese wichtigen Erinnerungsstücke den Eltern unbedingt an die Hand. Sie werden vermutlich einen großen Anteil in deren Trauerarbeit einnehmen.



### ***UNTERSTÜTZUNG UND HEBAMMENHILFE ANBIETEN***

Vielleicht tauchen im Nachgang Fragen bei den Eltern auf, wenn der erste Schock über die Diagnose sich legen konnte. Bieten Sie Ihre Unterstützung an und weisen Sie auch darauf hin, dass jede Frau – und sei die Schwangerschaft auch noch so jung – Anspruch auf Hebammenhilfe hat.

### ***AUFKLÄRUNG ÜBER GEBURTSMÖGLICHKEITEN***

Klären Sie die Eltern in Ruhe über die verschiedenen Möglichkeiten auf, das verstorbene Kind auf die Welt zu bringen. Neben der Kürettage kann die Mutter ihr Kind etwa auch in einer kleinen Geburt selbstständig zur Welt bringen. Ihren eigenen Weg sollten die Eltern in jedem Fall gut aufgeklärt und selbstbestimmt wählen dürfen.

## **ZEIT ZUM BEGREIFEN UND FÜR ENTSCHEIDUNGEN EINRÄUMEN**

In aller Regel wird es direkt nach der Diagnose Kindstod keinen Grund zur Eile und zu überhasteten Entscheidungen hinsichtlich der Geburt geben. Entlassen Sie die Eltern aus der Praxis mit dem Hinweis auf genügend Bedenkzeit für deren weiteren Weg.

**DENN SIE HABEN DIE GROSSARTIGE CHANCE, DIE ELTERN GESTÄRKT IN DIE ERFAHRUNG KINDSVERLUST ZU BEGLEITEN UND EIN STABILES FUNDAMENT FÜR DEREN TRAUERWEG ZU EBENEN.**

Wahrscheinlich werden viele dieser angesprochenen Punkte für Ihre Arbeit bereits eine Selbstverständlichkeit sein. Vielleicht darf ich Sie aber auch dazu einladen, die Begegnung mit betroffenen Eltern nochmal zu reflektieren und neue Strukturen zu etablieren, wo es Raum für Ihrer Meinung nach sinnvolle Veränderungen gäbe.

Vor allem bin ich Ihnen dankbar, dass Sie sich die Zeit nehmen und

sich der Wichtigkeit dieses Themas bewusst sind. Denn Sie haben die großartige Chance, die Eltern gestärkt in die Erfahrung Kindsverlust zu begleiten und ein stabiles Fundament für deren Trauerweg zu ebnen.

*Sie wünschen sich zu diesem Thema Unterstützung?*

In meinem Workshop „Empathischer Umgang mit Eltern, die ihr Kind verloren haben“, zeige ich Ihnen Wege auf, wie Sie betroffenen Eltern empathisch und wertungsfrei begegnen können und ich unterstütze Sie bei Bedarf dabei, ein auf Ihr Haus abgestimmtes Konzept für die Begleitung von Familien bei und nach Kindsverlust auszuarbeiten.

Alle Informationen sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie über meine AutorInnenbox.

Herzliche Grüße

Julia von Julia begleitet



**Julia Burger**

*Trauerbegleiterin, Gesundheitsberaterin und Mutter von zwei Kindern im Herzen und einem an der Hand*

Weitere Infos & Kontaktmöglichkeiten hier





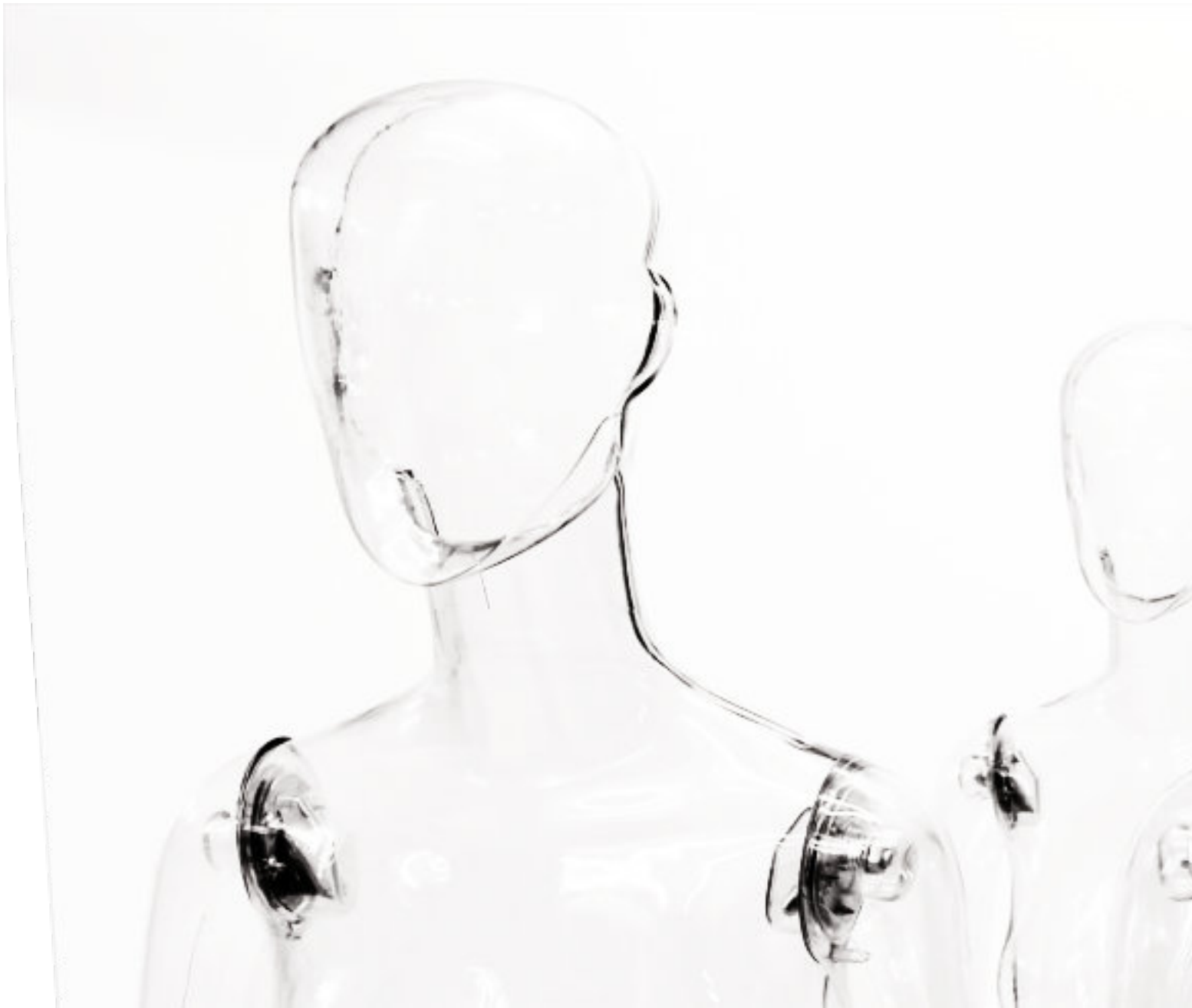






*Die größten Ereignisse sind  
nicht unsere lautesten,  
sondern unsere stillsten Stunden.*

*Friedrich Wilhelm Nietzsche*



# *Wenn heute mein*

Von Sebastian Bunger



*letzter Tag wäre ...*


Viele Menschen auf dieser Welt haben wahrscheinlich Angst vor der Vergänglichkeit. Ich würde lügen, wenn ich behauptete, dass das Nicht-Wissen von dem, was irgendwann auf mich zu kommt mir kein Unbehagen bereiten würde. Ich habe Angst und glaube, noch sehr viel mehr Zeit zu brauchen, um all die Dinge zu tun, die ich bisher nicht getan habe. Ich glaube mehr Zeit zu brauchen, um all die Dinge zu sagen, die ich noch nicht gesagt habe und bei denen ich mich bisher nicht getraut habe, sie zu sagen. Obwohl ich weiß, dass es noch soviel zu tun oder zu sagen gäbe, wache ich jeden Morgen -wie selbstverständlich- mit dem Gedanken auf, dass ich noch alle Zeit der Welt hätte. Genau das veranlasst mich jeden Tag aufs Neue, die wichtigen Dinge des Lebens aufzuschieben. Und genau damit verschwende ich jeden Tag aufs neue auch das Kostbarste, was wir Menschen haben. Ich verschenke das, was sich die meisten Menschen am Ende ihres Lebens wünschen -Zeit. Doch was bleibt, wenn wir plötzlich keine Zeit mehr haben?

28

*»Wenn heute mein letzter Tag wäre, dann würde ich...«*

Ich habe diesen Satz schon oft gesagt -mal bei einem Bier in guter Runde mit Freunden, mal zu meiner Partnerin - festhängend bei Netflix- auf dem Sofa, mal beim Besuch meiner Eltern in der Heimat oder mal ganz für mich alleine, wenn ich darüber nachdachte, was ich Sinnvolles mit meinem Leben anfangen könnte. Mindestens genau so oft, habe ich diesen Satz aus dem Mund anderer gehört. Wahrscheinlich hat jeder schon einmal, dieses eher unschöne Szenario durchgespielt und oft scheint es so, als würden dann alle Ideen vom Leben nur so aus uns herausprudeln. Es scheint, als wären die schlimmsten Szenarien erst die, die uns darüber nachdenken lassen, was für uns im Leben wichtig scheint, was wir alles noch tun oder sagen würden oder wo unsere tiefsten Bedürfnisse liegen. Ein wenig ist es wie mit einer Krankheit, die viele





Menschen erst dazu veranlasst, das schönste und bestmögliche aus ihrem Leben herauszuholen. Es scheint, als wäre es erst in der Ausnahmesituation, wenn es um Leben und Tod geht, erlaubt, das Leben nach seinen Vorstellungen zu gestalten und erst dann, wäre alles erlaubt und die Menschen um uns herum, würden uns erst dann zugestehen, was wir schon lange gerne tun würden. Wir müssten uns keine Gedanken mehr darum machen, was andere von unseren Entscheidungen hielten. Plötzlich würde sich die Welt -ein letztes Mal- nur um uns drehen. Wie oft liest man in der Zeitung oder sieht im Fernseher auf was für Ideen die Menschen erstmal kommen, wenn sie wissen, dass ihre Zeit abläuft. So wie ich, keinem Menschen einen letzten Wunsch ausschlagen würde, würden dies andere wahrscheinlich ebenfalls nicht tun. Eine Spontanreise oder das Anschaffen von vielleicht völlig unwichtigen Dingen? Kein Problem.

## *»Den Kopf voller Ideen«*

29

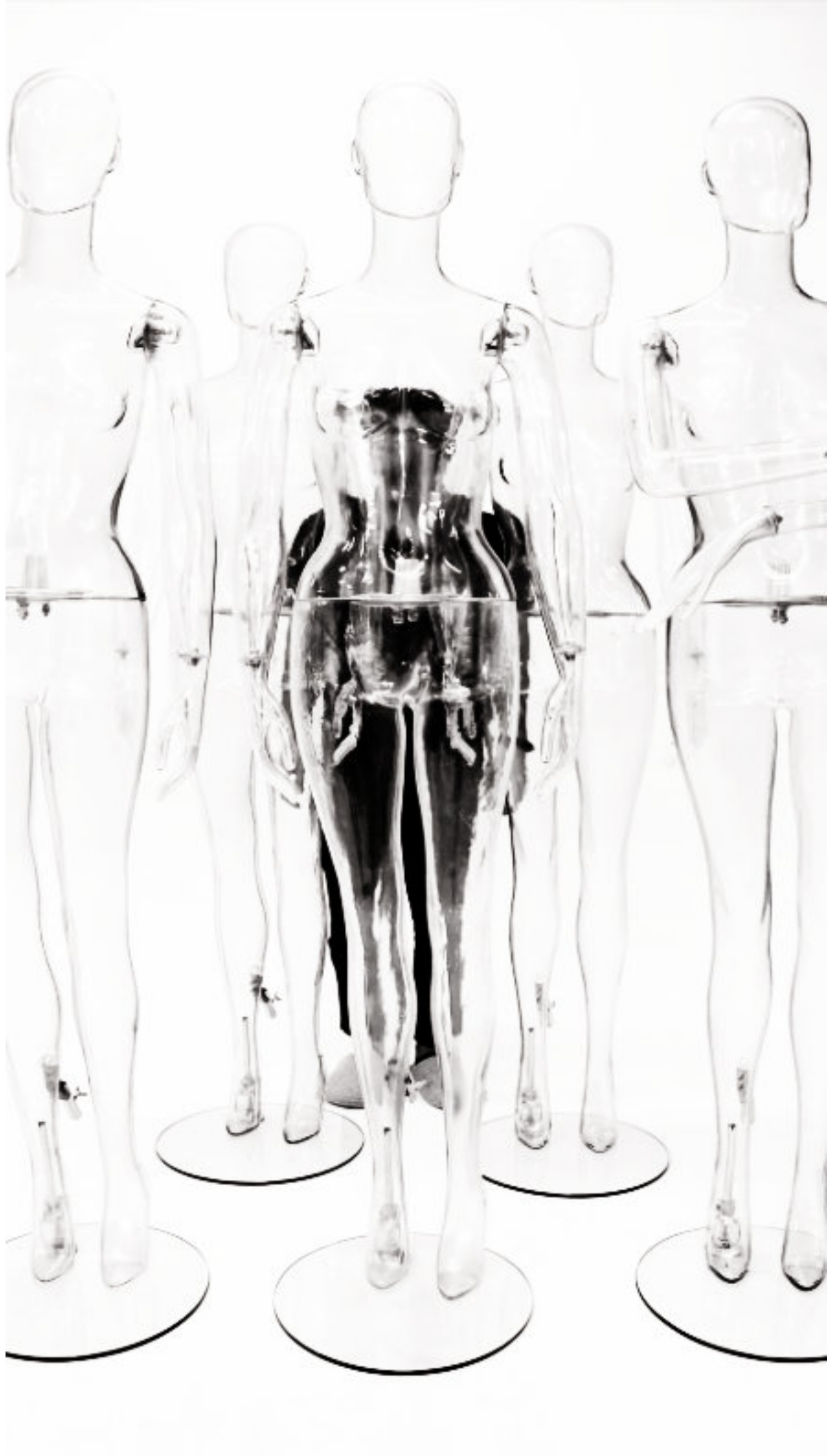
Ich habe viele dieser Filme gesehen. Filme, in denen Menschen eine tödliche Diagnose bekommen und plötzlich mit ihrer eigenen Endlichkeit konfrontiert werden. Alle diese Menschen tun die verrücktesten Dinge und beginnen sich all ihre Wünsche zu erfüllen. Jetzt, wo ihnen keine Zeit mehr bleibt, wollen sie nochmal alles in Bewegung setzen, um das Größtmögliche herauszuholen, obwohl sie soviel Zeit hatten. Sie verlassen ihre Lieben, reisen in ferne Länder, springen aus Flugzeugen, lernen Surfen und treffen Menschen wieder, die sie Jahrzehnte nicht gesehen haben. Es fehlt ihnen nicht an Ideen -ihr Kopf ist voller verrückter Einfälle. Jeder kennt die Gespräche mit den Großeltern oder Menschen, die kurz vor dem Ende ihres Lebens stehen. Es scheint kaum jemanden zu geben, der sagt, er hätte nicht irgendwas gerne noch einmal gemacht oder verpasst. Viele Menschen bereuen am Ende des Lebens die gleichen Dinge. Viele bereuen, dass sie beispielweise zu viel gearbeitet haben und zu wenig Zeit mit ihren Liebsten verbracht haben. Andere bereuen, dass sie Kontakt zu bestimmten Freunden nicht gehalten haben. Doch die meisten bereuen, dass sie sich nicht

eingestanden haben glücklich sein zu dürfen und sich ihrer selbst nicht treu geblieben zu sein. Zusammenfassend sind es all die Dinge, die wir nicht getan haben, die wir irgendwann bereuen könnten. Obwohl ich im besten Fall nicht mal bei der Hälfte meines Lebens angekommen bin, sind es diese Dinge, die mich beunruhigen und genauso geht es vielen anderen auch. Wir tun Dinge oder unterlassen sie, obwohl wir wissen, dass wir vielleicht irgendwann »romantisch« in einem Schaukelstuhl sitzen werden und darüber sprechen, dass wir es eigentlich gewusst haben und trotzdem nichts getan haben. Wir hatten ein Leben lang Zeit, uns Gedanken darüber zu machen und für uns einzustehen. Wir haben ein ganzes Leben lang Zeit und tun die Dinge oftmals trotzdem nicht. Doch was wäre, wenn wir keine Wochen mehr hätten? Was wäre, wenn wir nur einen Tag hätten und dieser Punkt 0:00 Uhr enden würde? Was wäre, wenn wir morgens aufstünden, und feststellten, es wäre der letzte Tag für uns auf dieser Erde?

## »Traum vs. Realität«

Immer wenn ich mir diese Frage gestellt hatte, kam ich auf die verrücktesten Ideen. Ich würde all die Dinge tun, die ich nicht getan hätte. Ich würde mich von alle den Ketten befreien, die mich über Jahre gefangen hielten. Ich würde sie losreißen und laufen. Ich würde ohne Ziel drauf losrennen und irgendwo an einem völlig mir fremden Ort ankommen. Ich würde tief einatmen, das Leben spüren und mich frei fühlen. Es ist paradox: »Weil mich das Wissen um den Tod oder der Tod selbst erst zum Leben zwingt, zwingt mich das aus dem Zwang des Lebens.« Doch würde ich wirklich diese ganzen Dinge tun? Würde ich aufgrund des Wissens um mein Lebensende plötzlich einem Aktionismus verfallen können? Wären diese Dinge die, welche es noch zu erledigen gäbe.

Umso länger ich mir diese Frage stelle -und das ist schon wirklich sehr lange- umso eher komme ich zu dem Schluss, dass ich wahrscheinlich nichts von all dem tun würde. Ich würde keinem dieser »Träume« nachgehen, um meinem Leben ein filmreiches Ende zu bescheren. Wenn das Leben dir so viele Möglichkeiten geboten hat, gibt es nichts mehr aufzuholen. Ich



habe jede Chance meines Lebens gehabt und kann mir nur dessen bewusst werden, um zu erkennen, was am Ende noch wichtig zu sein scheint. Könnte ich beruhigt in einem Flugzeug oder einer Achterbahn sitzen, wenn ich wüsste, es wären meine letzten Stunden? Könnte sich das Adrenalin ausbreiten, wenn mein Kopf an all den Dingen hängt, die wirklich noch offen sind? Was gäbe es wirklich noch zutun? Was sind die Dinge, die es wirklich noch zusagen gibt?

Ich würde wollen, dass alle Worte, alle Dinge, einen Platz finden. Ich würde wollen, dass ich alles noch einmal sagen kann, was ich nie gesagt habe oder immer wieder aufgeschoben habe.

Ich würde dabei sein wollen, wie alle offenen Worte zu einer Reaktion führen. Ich würde dabei sein wollen, wie sich innere Knoten lösen und wie ich ein letztes Mal der sein kann, der ich immer sein wollte. Ich würde dabei sein wollen, wenn ich zu mir stehe. Ich würde dabei sein wollen, wenn ich mich Dinge traue, die ich mich nie getraut habe. Ich würde all die letzten Stunden mit Dingen füllen wollen, die alles von mir abverlangen -einmal noch alles geben. Ich würde nicht an einem Strand sitzend -mit einem Cocktail in der Hand- über das Leben philosophieren wollen. Warum Dingen nachrennen, die man sein ganzes Leben lang hätte tun können. Warum Dingen nachrennen, die man verpasst hat, weil man Angst hatte? Warum Dingen nachrennen, die am Ende des Lebens keine Bedeutung mehr haben? Wäre es nicht das größte Abenteuer am letzten Tag des Lebens, der Mensch zu sein, der man immer sein wollte? Wäre es nicht das größte Abenteuer alles nach außen zu kehren, was tief in einem liegt?

## *»Ein paar letzte Worte«*

Das Leben ist kein Film und so hat auch das Leben nicht immer ein Happy-End. Doch wir könnten versuchen, es selbst in die Hand zu nehmen. Wir könnten den Schluss unseres Drehbuches



selbst schreiben, wenn wir noch einmal die Zeit dazu hätten. Wenn ich nur noch einen Tag zu leben hätte, würde ich mich nicht mehr mit Ärger, Frust oder Trauer belasten wollen -ich würde aber auch nichts wegschieben wollen. Ich möchte mir Fehler eingestehen, Menschen verzeihen, die mir wehgetan haben und mich für all das entschuldigen, was ich falsch gemacht habe. Ich glaube nicht an Gott -daher geht es nicht um Absolution. Ich würde einfach nicht wollen, dass es nach meinem Ableben anderen Menschen schlecht geht, weil ich mich oft wie ein Idiot benommen habe. Ich würde nichts auslassen wollen. Vielleicht würde ich ein letzten Brief schreiben oder besser noch bei den Menschen vor der Tür stehen, sollte die Zeit dafür reichen. Es wäre so einige Türen, die es noch zu besuchen gäbe wahrscheinlich. Vielleicht würde ich am Ende des Tages auch mit Freunden in meinem Garten sitzen, ein paar Flaschen Bier trinken, Zigaretten rauchen, schiefe Lieder am Lagerfeuer singen und dankbar für das sein, was ist. Ich würde die Dinge tun wollen, die ich immer getan habe, ohne großes Aufsehen. Vielleicht wäre immer ein Funken Hoffnung dabei, dass es irgendwann mal weitergeht -eine nächste Party. Ich würde versuchen meine Angst zu teilen und anderen die Chancen geben, sie mir nehmen zu lassen. Ich würde Danke sagen wollen und mich mit dieser Leichtigkeit des Gesagten und Getanen in die Nacht und vom Leben verabschieden.

So sehr mir der Gedanke, um das Ende meines Lebens, auch Angst bereitet, umso mehr erkenne ich, dass es wichtigeres gibt, als das, was ich mittlerweile glaube zu brauchen: Ein letztes, liebes, verständnisvolles Wort, ein Danke, ein Schulterklopfen, ein blöden Witz unter Freunden oder etwas lange zurückgehaltenes Wort eines nahestehenden Menschen, ein letztes Bier unter Freunden und Familie, ein letzter Kuss eines liebenden Partners, ein letzter Blick in den Sternenhimmel und der Gedanke, dass es genauso ok ist.



**Sebastian Büniger**

35 Jahre jung ☺ - Freier Autor,  
Systemischer Coach und  
Familientherapeut aus Hamburg

Überlasse uns deine Gedanken



*Zur Ewigkeit gelangt  
man durch*



# *die Endlichkeit*

Ramakrishna

*Apropos Sonja Tschöpe*

# *Mutti*

36





*geht ins  
Kloster*

von Bo Hauer

# *Eine kleine Auszeit im buddhistischen Tempel*

**V**or Kurzem erzählte mir Sonja, dass sie eine Auszeit plant und dafür an einem buddhistischen Wochenend-Retreat teilnimmt. Wer Sonja nicht kennt, sie ist Tierheilpraktikerin, Tiersterbebegleiterin, Autorin mehrerer Bücher, Dozentin für tierisch Tätige, bildet Tiersterbebegleiter aus, hat mit der Tiersprechstunde und Wispresso zwei wertvolle Podcasts, ist Kolumnistin beim viaMag und hat natürlich auch ein Privatleben mit ihrer Familie, zu der ihr Mann, ihre Tochter und ihr Hund, der Jungspund Pipo dazu gehört. Bei so vielen Aufgaben kann man den Wunsch nach einer Auszeit nachfühlen. Mittlerweile war sie im Tempel und das ein ganzes, langes und wie sie sagt, wertvolles Wochenende ...

## *Sonja 'was in the Temple', wie kam es dazu?*

'Was in the Temple' kann man wirklich so sagen. Eigentlich stand das schon ganz lange auf meiner Bucket List. Schon in den 90er-Jahren habe ich viele Bücher zu Buddhismus und insbesondere Bücher von Thich Nhat Hanh\* gelesen. Als ich dann hörte, dass er gestorben ist, war ich total geschockt, Thich Nhat Hanh hatte die Seiten gewechselt. Für mich war er noch gar nicht so alt, irgendwie total zeitlos, die ganze Zeit da gewesen und ich wollte doch immer zu ihm. Mit diesem Ereignis habe ich dann noch mal diesen Wunsch, in den Tempel zu gehen hochgeholt und begann danach im Internet zu recherchieren. Dabei fand ich heraus, dass ich gar nicht bis nach

Plumvillage in Frankreich reisen muss, weil sich nur eineinhalb Fahrstunden mit dem Auto von mir in Waldbröl nahe Gummersbach, das Institut für Angewandten Buddhismus\* in Deutschland befindet. Thich Nhat Hanh hat es selbst begründet und dort sogar ein Buch geschrieben. Ich sah mir einige Kurse auf ihrer Website an, denn ich wusste selbst nicht, wie das Alles abläuft, und fand dann einen Kurs, der mich so berührt hat, dass ich mir dachte, da muss ich hin. Witzigerweise war dieser Kurs noch kurz vor meinem Geburtstag und dann stand der Plan fest, Mutti geht ins Kloster. Als ich es meinem Mann erzählte, war erst richtig sprachlos, aber er unterstützte mich und hat das einfach mitgemacht.



***Retreat heißt auf Deutsch Rückzug und wird in diesem Kontext als geplante und auch spirituelle Ruhepause oder Rückzug aus dem gewohnten Leben gewählt. Beschreib bitte, wie läuft so ein Wochenend-Retreat eigentlich ab?***

Es ist ganz was anderes, als man wahrscheinlich vermutet. Du wirst von dieser Gemeinschaft der Buddhisten, von Mönchen und Nonnen, die dort in Waldbröl leben, empfangen. Nach meiner Ankunft begann alles mit einem gemeinsamen Abendessen. Allerdings nicht so, wie man es erwarten würde, denn es wird bei Mahlzeiten geschwiegen. Man erhält einen festen Platz und für das Essen nimmt man sich 30 Minuten Zeit. Die Mahlzeiten werden in Ruhe eingenommen und verwendet seine gesamte Aufmerksamkeit darauf. Das war für mich schon ungewohnt, da wir uns als Familie in dieser Zeit immer unterhalten. Es ist auch die einzige Zeit des Tages, in der wir zusammen sind. Während des gesamten Aufenthalts ertönte immer wieder ein Gong. Sobald der erklingt, hält man kurz inne, auch wenn man gerade isst, nimmt drei tiefe Atemzüge und kehrt so zu seiner Mitte zurück. Nach dem ersten Abendessen gab es dann eine kleine Einführung und den Vortrag 'Taking care of my relations' von Schwester Song Jim, der sehr spannend war. Am nächsten Morgen hieß es dann und das ist kein Witz, aufstehen um 5:30 Uhr, 6:00 Uhr Körperübungen, 7:00 Uhr Meditation und um 8:00 Uhr Frühstück. Ich dachte mir, wenn ich das jemandem erzähle, dass ich dafür Geld zahle, der denkt doch, dass ich nicht mehr alle habe, aber es hat alles

gepasst. Ich merkte während dieses Wochenendes, wie mir der Blick aufs Handy völlig egal wurde und ich bin jemand, der wirklich viel das Handy in der Hand hat. Es war nur noch ein Mittel, um Kontakt mit meinem Mann und meiner Tochter zu halten. Durch diese Stille kehrst du zu dir und deinem Ursprung, zurück. Ich konnte abends problemlos einschlafen und begann wieder Kleinigkeiten zu bemerken und habe im Prinzip mehr bekommen, als ich eigentlich gebucht hatte. Dieses 'Zusätzliche', das war schon wirklich besonders.

***Was war für dich das Spannendste oder Wertvollste an diesem Retreat?***

Das Spannendste war die Erkenntnis, dass es in unserer Gesellschaft zu oft darum geht, zu reagieren, zu kommentieren, direkt zu agieren, aber weniger darum, wirklich richtig zuzuhören oder auch in sich reinzuhören. Man hat doch immer das Gefühl, dass man reagieren muss, anstatt es erst einmal einfach stehen zu lassen. Das war es, was ich für mich dort mitgenommen habe. Echtes Zuhören, wirklich jemandem Zeit schenken. Das ist, was in der heutigen Zeit wahnsinnig fehlt. Es gab zwischen den TeilnehmerInnen nicht viele Kontakte, aber ich hatte ein paar wirklich tolle Gespräche mit Frauen, die schon mehrfach dort waren. Eine dieser Frauen hatte erst kürzlich ihre Schwester verloren und erzählte, wie wichtig es für sie war, dorthin kommen zu können. Das Kloster ist für sie alle ein Ort, der ihnen Kraft gibt. Das hat mich wirklich tief beeindruckt, auch dass man





Von Duc (pixiduc) from Paris, France. - Thich Nhat Hanh Marche meditative 06, CC BY-SA 2.0

aus einem bestimmten Grund hinfährt und mit ganz viel weiteren, wertvollen Ansätzen wieder zurückkommt, die man gleichzeitig komplett in sein ganzes Leben integrieren kann. Das war wirklich ein ganz wertvoller Samen für mich.

***Welche Aspekte haben dich besonders angesprochen oder sind dir persönlich am wichtigsten?***

Das Meditieren muss ich sagen. Ein wenig habe ich es mittlerweile etwas schleifen lassen. Wobei, nein, das stimmt nicht ganz. Unsere Spülmaschine ist vor Kurzem kaputt gegangen und man kann tatsächlich bei jeder Tätigkeit meditieren, eben auch beim Spülen von Geschirr. Wenn ich jetzt sage, ich muss spülen, ist das schon ein total negativer Satz. Wenn ich aber sage, ich mache mal kurz eine Arbeitsmeditation, dann klingt das schon anders. Und das mache ich hier tatsächlich, seitdem ich zurück bin. Außerdem läuft hier auch kein Radio und Fernseher mehr, ich habe seitdem Ruhe im Kopf. Davor waren irgendwie immer Gedanken da und ich hatte das Gefühl, ich kann den Ausschalt-Button überhaupt nicht finden. Das heißt, ich meditiere in der Form, dass ich eben achtsam bin bei dem, was ich tue. Das ist ein unheimlich großes Geschenk aus diesen fast vier Tagen, die ich da war. Außerdem durfte ich miterleben, wie zu der Zeit Teile der Asche von Thich Nhat Hanh in Waldbröl zurückgeführt und willkommen geheißen wurden. Da dachte ich für mich, guck an, jetzt hast du ihn doch noch getroffen – das passt, zu deiner Ansicht, auch zum Thema

Sterben, Trauer und Weitergehen und das ist gerade so wichtig, dass ich genau diesen Impuls daraus ziehen sollte oder bekommen sollte.

***Was bedeutet es für dich, Buddhismus im privaten und beruflichen Alltag zu leben?***

Ich habe nun meinen eigenen Gong und versuche damit öfter Pausen zu machen. Dafür habe ich mir eine ganz einfache App installiert. Jede Dreiviertelstunde ertönt jetzt mein kleiner Gong und ich verharre dann für einen Moment, atme drei tiefe Atemzüge und bin dann wieder ganz bei mir. Das ist so eine Kleinigkeit, die einem so viel Energie schenkt. Abgesehen von der App, erinnert mich jetzt meine Tochter auch an das Atmen. Eine ganz spannende Änderung habe ich bei meinem Hund Pipo wahrgenommen. Als ich von dem Wochenend-Retreat zurückkehrte, kam er an, bremste auf einmal ab und war viel ruhiger. Er war happy, dass ich wieder da bin, aber sprang mich nicht wie erwartet an. Er spürte eine andere Stimmung bei mir. Seitdem ist es auch so, dass wir wirklich fast perfekte Leinenführigkeit gehen können, weil ich innerlich ruhiger bin. Im Beruflichen hat sich auch einiges für mich getan. Ich werte nicht mehr bei schriftlichen Anfragen und stelle fest, dass ich mich früher oft total vertan habe. Da ich jetzt viele Kunden durch meine Tier-Sprechstunde in den Videokonferenzen treffe, stelle ich fest, die Person kam in ihrer Email ganz falsch oder anders rüber. Ich versuche, offener zu sein, besser zuzuhören, anders zu antworten, ganz ohne den Stress, der vorher immer da war.



Dabei konzentriere ich mich wirklich auf das, was ich gerade tue, und schenke der Person und dem Tier die volle Aufmerksamkeit, auch wenn in dem Moment noch eine E Mail reinkommt oder das Handy aufpoppt. Das ist in dem Moment erst mal egal, auch wenn das vielleicht ebenso wichtig ist, aber es ist für das Jetzt egal. Alles, was ich mache, hat jetzt meine volle Aufmerksamkeit, ob eine Email, ein Facebookkommentar oder was auch immer. Das ist etwas, was sich tatsächlich bei mir verändert hat.

***Du gehst jetzt insgesamt achtsamer mit dir, der Zeit und allem anderen um. Vorhin hast du erwähnt, dass du besser geschlafen hast, wie hat sich der Retreat auf deine gesamte Verfassung ausgewirkt?***

Ich bin insgesamt positiver geworden. Der Stress ist immer noch der gleiche, weil die Arbeit ja nicht weniger geworden ist, nur weil man mal ein Wochenende weg war. Seitdem habe ich es aber tatsächlich geschafft, anders und mit einer anderen Energie da ran zu gehen. Es hat sich auch mit meinem Schlaf viel geändert, aber ich glaube, dass da der größere Einfluss ist, dass ich nicht mehr fernsehe und kein Radio mehr höre. Ich informiere mich jetzt ein bis zweimal täglich und bringe mich auf den aktuellen Stand der Dinge. Ich verschließe nicht

die Augen, sondern ich schütze wirklich mich und meine Gedanken vor diesem ständigen Gift. Auch Social Media nutze ich anders und stelle fest, jetzt kommen die richtigen Postings für mich, wo ich sage: "Oh, wie schön!". Da hat sich ganz, ganz viel getan.

***Die wichtigste Frage zum Schluss, wirst du es wiederholen? Sind weitere Auszeiten oder Retreats geplant?***

Also definitiv. Ich habe da so viel für mich mitnehmen können und das für wirklich jede Lebenslage. Dann auch die Rückführung von Thich Nhat Hanhs Asche miterleben zu dürfen, wie achtsam Buddhisten trotz großer Bestürzung mit einem Verlust umgehen – es war so wertvoll.

Das Wichtige am Buddhismus ist, es ist keine Religion, die dir übergestülpt wird. Es wird nicht nach irgendwelchen Mitgliedern oder Anhängern gesucht. Sie sagen, der Buddhismus ist ein Geschenk und du kannst von diesem Geschenk mitnehmen, was du möchtest. Ich habe für mich festgestellt, dass ich mehr davon will. Eigentlich wollte ich gleich zu Ostern mit Emma zu einem Familien-Retreat, aber wenn es möglich ist, möchte ich im Herbst unbedingt noch mal hin, spätestens aber und dann in jedem Fall, werde ich mir nächstes Jahr diese Auszeit wieder gönnen.



**Bo Hauer**

***viaanima, Trauerbegleiterin & -  
Therapeutin, Heilpraktikerin &  
Hypnotherapeutin***

Alle Links findest du hier. Hast du dir auch schon eine Auszeit gegönnt? Hinterlasse uns gerne deine Erfahrungen i.d. Kommis





*Erwecke den  
inneren  
Buddha*


29.08.-18.09.22

**ONLINE-RETREAT**

*Dein Tier,  
Dein Buddha!*



[WWW.TIERISCHES-WISSEN.DE/ONLINE-RETREAT/](http://WWW.TIERISCHES-WISSEN.DE/ONLINE-RETREAT/)



*Du selbst, genauso wie  
jeder andere im ganzen  
Universum, verdienst  
deine Liebe und Zuneigung.*

*Buddha*





Friedmann unsplash

KOLUMNE

# LEID & FREUD

ALEXANDRA KOSSOWSKI

Ja, Du hast RICHTIG GELESEN. ICH SCHREIBE heute über das LIEBESLEBEN von WITWEN. ICH HABE SOGAR SCHON eine PODCASTFOLGE zum Thema gemacht. Denn eine FREUNDIN von MIR ist JUNG, VERWITWET, KURZ DANACH MAMA GEWORDEN und hatte NULL Interesse, SICH in JUNGEN JAHREN die BUTTER vom BROT nehmen zu LASSEN.





# Das Liebesleben von Witwen

Ja, Du hast richtig gelesen. Ich schreibe heute über das Liebesleben von Witwen. Ich habe sogar schon eine Podcastfolge \* zum Thema gemacht. Denn eine Freundin von mir ist jung, verwitwet, kurz danach Mama geworden und hatte null Interesse, sich in jungen Jahren die Butter vom Brot nehmen zu lassen.

Im Rahmen ihres Studiums hat sie sich dann mit dem „Sex- und Liebesleben von Witwen“ beschäftigt und selbst nachgeforscht.

„Die Frau meines BRUDERS  
WÜRDE ICH GAR NICHT  
WOLLEN“

Mein feministisches Herz kriegt immer leichtes Flimmern bei dem Thema: In einem meiner Seminare zu kultursensibler Trauer- und

Sterbebegleitung arbeitete ich mit einer jungen Dame aus dem Libanon zusammen. Sie erzählt, dass es oftmals auf dem Land noch der Brauch sei, dass der Bruder des verstorbenen Mannes, dessen Frau heiraten muss. Damit sie versorgt ist bzw. die Kinder weiterhin in der Familie des Mannes versorgt sind und in ihrem Sinne erzogen werden. Die Frau hat hierbei kein Mitspracherecht.

Eine Dame, die hier mit Geflüchteten gearbeitet hat, hat dies sogar selbst erlebt. Nach der Flucht starb der Ehemann hier in Deutschland und die Witwe heiratete kurz darauf ihren Schwager. Ob sie ein Mitspracherecht hatte oder dies in ihrem Sinne war, darüber wurde nicht gesprochen.

Des Weiteren muss im Islam eine Frau vier Mondmonate und zehn Tage (122 Tage) warten, bevor sie wieder heiraten und damit theoretisch auch wieder Sex haben darf (davon ausgehend, dass Sex außerhalb der Ehe verboten ist). So wird sichergestellt, dass sie nicht schwanger ist,

## In Indien ging man noch weiter ...

50

Es konnte belegt werden, dass bereits vor über tausend Jahren in Skandinavien, China oder Griechenland Witwen mit ihren verstorbenen Ehemännern verbrannt wurden. In Indien ist noch ein Fall von 2006 belegt. Hier nennt man diese Praktik „Sati“. Die Witwen werden dann wie Göttinnen verehrt. \*

Als Witwe kann es passieren, dann man aus der Familie des Mannes verstoßen wird und ohne Einkommen in einem Leben in Armut endet.

## Ganz schön krass.

### Das Trauerjahr

Das was mir hier noch begegnet ist, ist das klassische Trauerjahr, in dem man schwarz trägt, wenn man trauert. Das beschränkt sich allerdings nicht auf Witwen oder Witwer. Frag' Dich einmal selbst: Wenn Dir eine Freundin erzählen würden,

dass sie nach bspw. fünf Monaten bereits wieder datet, wie geht es Dir damit? Denkst Du instinktiv „das ist doch viel zu früh“ oder „dann kann es mit der Trauer ja nicht weit her sein“? Welcher Zeitrahmen wäre angemessen Deiner Meinung nach?

Auch hier finde ich: Trauer ist individuell. Und es kommt auf die Umstände an. War das Ehepaar glücklich verliebt und der Ehemann wurde durch einen Unfall aus dem Leben gerissen? War die Ehe bereits nicht mehr glücklich? Fällt es mir als Witwe leicht allein zu sein oder war ich immer in einer Beziehung? Lebte das Paar vielleicht sowieso in einer offenen Ehe und die Trauer hat nichts mit dem Wunsch nach körperlichen Berührungen zu tun?

Möglichkeiten über Möglichkeiten. Eine Empfehlung für Euch ist Nora McInerney. Ihr Partner verstarb 2014. Kurze Zeit später lernte sie ihren aktuellen Ehemann kennen, mit dem sie seit 2017 verheiratet ist. Die Geschichte hat sie in ein Buch gepackt und den Podcast „Terrible, thanks for asking“ \* ins Leben gerufen. Auch sie musste mit Vorurteilen kämpfen, weil sie sich „schnell“ wieder neu verliebt hat.

## Zwei Männer lieben

Ich hatte im letzten Jahr eine Kundin in der Trauerbegleitung, die ein Jahr nach dem Tod ihres Mannes wieder mit dem Dating beginnen wollte. Ich fand es total mutig. Traut Euch, das zu suchen, was Euch wichtig ist. Traut Euch, Eure Witwen-Freundinnen offen in dem zu unterstützen, was ihnen wichtig ist. Nora sagt, sie liebt zwei Männer: ihren verstorbenen und ihren aktuellen Ehemann. Wie viel Liebe da ist! Und das ist doch toll!



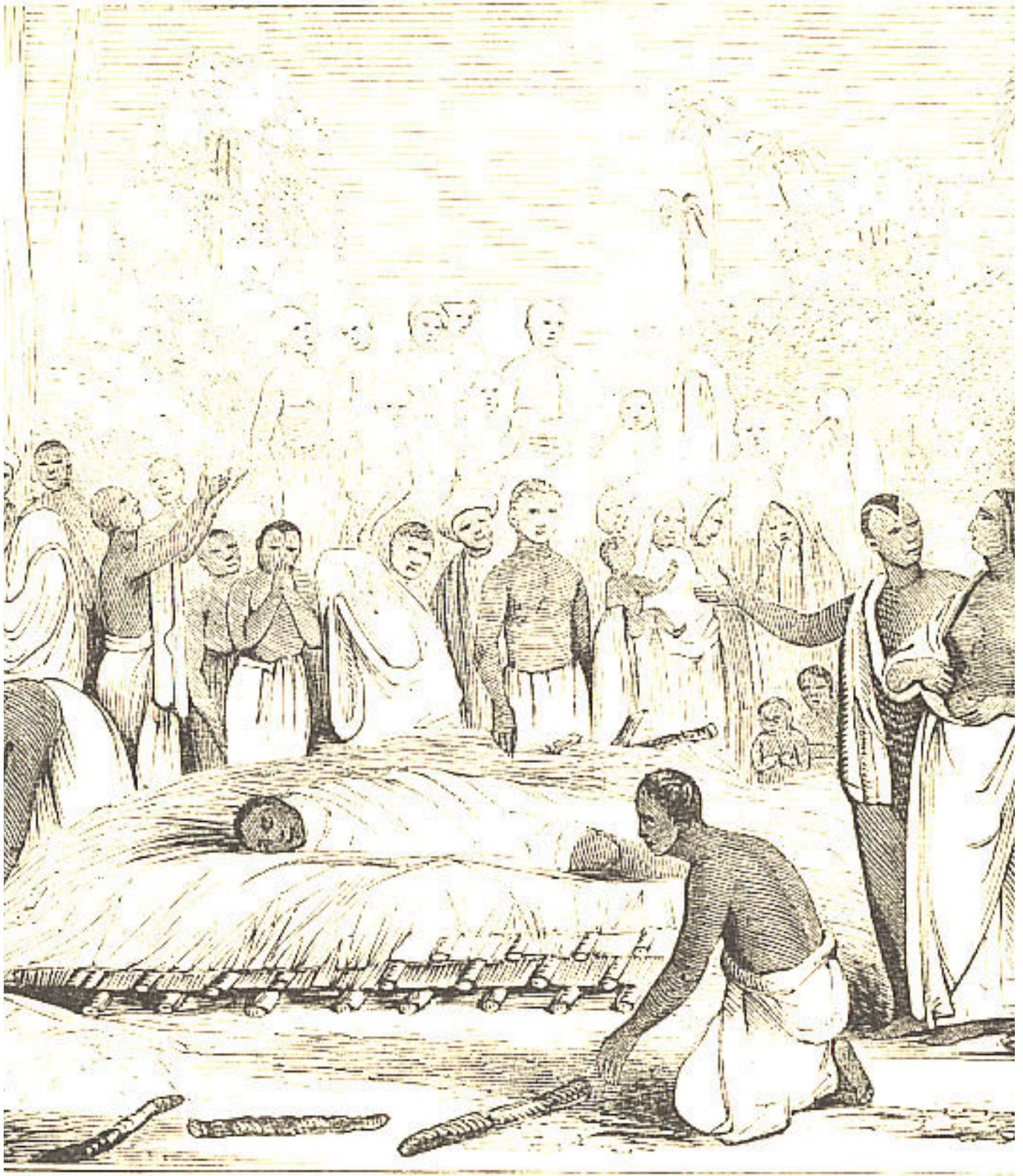
Alexandra Kossowski

### Kolumne Leid & Freud

Trauerbegleiterin & Coach,  
Heilpraktikerin Psych.,  
The Funeralists

Alle Links & hinterlasse uns  
gerne deine Gedanken dazu





51

## BURNING A HINDU WIDOW WITH THE BODY OF HER HUSBAND

Author-in unbekannt - Robert Sears (Editor) Pictorial History of China and India; Comprising a Description of those Countries and their Inhabitants, ...; New York, Published by Robert Sears, 1851 Scanned by --Immanuel Giel 1449, 2 Jun 2005 (UTC), Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=173622>



## Witwe

die Quelle dieses Substantivs  
mhd.

witewe,

ahd.

wituwa liegt in

idg.

\*uidheua, das bereits die gleiche Bedeutung  
trug und zur

idg.

Verbalwurzel \*uidh- „leer werden, Mangel  
haben“ gebildet wurde; das Wort Witwe steht  
also eigentlich für „die ihres Mannes  
Beraubte“

# Opa hat mich

Wenn Kinder im Kontakt mit Verstorbenen sind  
von Nina Schmidt

54

**Maltes Opa ist vor drei Monaten nach langer Erkrankung gestorben. Malte hat in den letzten Wochen noch viel Zeit mit seinem Opa Peter verbracht und hatte dadurch auch die Möglichkeit, sich langsam auf den Abschied vorzubereiten. Schon am Morgen, an dem sein Opa verstarb, war Malte sehr unruhig.**

# ch besucht

55

Von seiner Mutter darauf angesprochen, antwortete Malte: „Opa Peter stirbt heute.“

Auf die Frage, ob sein Opa ihm das beim letzten Besuch gesagt hatte, verneinte Malte diese Vermutung. „Ich weiß einfach, dass es so ist.“ Am Mittag meldete sich das Hospiz, in dem Peters Opa seine letzten Wochen verbracht hatte. Der Erkrankte war aus seinem Mittagschlaf nicht mehr aufgewacht. Maltes Mutter hatte keine Erklärung für Maltes Verhalten.

Ebenso wenig wie für eine Situation die sich eine Woche nach dem Tod des Opas ereignete. Malte saß in seinem Kinderzimmer und lachte laut. Seine Mutter dachte er würde mit seinen Spielfiguren spielen, da er freudig und aufgeregt redete. Als sie ihn zum Mittagessen holen wollte, sah sie Malte ohne Spielsachen auf dem Boden sitzen und reden. „Guck mal, Opa Peter ist zu Besuch. Wir haben so schön miteinander gespielt und er hat mir Witze erzählt. Er sagt, dass er jeden Abend auf mich aufpasst, wenn ich schlafe.“



Es gibt viele Kinder, die wie Malte von Besuchen von verstorbenen Angehörigen berichten. Einige erzählen, dass sie ihnen in lebhaften Träumen begegnet sind, andere das sie am Bett saßen oder sie winkend am Fenster gestanden haben.

Einige Kinder spielen, ähnlich wie Malte im Beispiel, mit ihren verstorbenen Angehörigen und beschreiben diese Erlebnisse als stärkend und wunderschön. Kinder haben oft einen guten Zugang zur geistigen Welt und dadurch auch zu den Verstorbenen. Viele Eltern sind besorgt, wenn ihre Kinder von Besuchen oder Gesprächen mit Verstorbenen berichten. Für die Kinder sind diese Begegnungen häufig kein Grund zur Besorgnis oder zur Angst, doch die Reaktion ihres Umfeldes kann genau dazu führen.

„Das kann nicht sein“ oder „Das bildest du dir nur ein“, lassen Kinder an ihrer Wahrnehmung zweifeln und es löst Ängste aus, dass die anderen ihre Erfahrungen nicht teilen. Manche Kinder berichten auch von Besuchen von Verstorbenen, die sie zu deren Lebzeiten gar nicht mehr kennen-gelernt haben und berichten hier freudig von den Kontakten und übermitteln Botschaften für die Hinterbliebenen, wie den eigenen Eltern.

Wie geht man als Eltern oder Bezugsperson nun damit um, wenn Kinder mit Verstorbenen im Kontakt sind?

Auch wenn es den eigenen Erfahrungen oder der eigenen Wahrnehmung nicht entspricht, ist es für die Kinder wichtig, dass ihre Erlebnisse auf- und wahrgenommen werden. Durch





zu-hören und interessierte Fragen ist es möglich, mit dem Kind in ein Gespräch zu kommen.

„Was hat denn der Opa erzählt? Geht es ihm gut?“ Oder „Warum hat dich die Oma denn besucht? Wollte sie etwas Bestimmtes?“

Durch Fragen wie diese können die Erwachsenen einen ersten Eindruck bekommen, ob die Kontakte für das Kind in Ordnung sind oder ob sie sich überfordert fühlen und sich ängstigen. Meistens ist Erstes der Fall.

Sollte dies aber nicht so sein, kann es helfen, professionelle Hilfe in Form eines Mediums aufzusuchen, um zu schauen, ob die Seele des/der Verstorbenen noch eine

Botschaft für die Hinterbliebenen hat oder ob es etwas gibt, dass sie noch an die irdische Welt bindet.

Eine weitere Hilfe kann sein, dass sich das Kind mit anderen Menschen austauscht, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, damit es weiß, dass es nicht allein ist und viele andere Menschen Ähnliches erleben und wahrnehmen.

Meine persönliche Erfahrung hat gezeigt, dass sich manch Erwachsener an seine eigenen Erfahrungen in der Kindheit mit der jenseitigen Welt erinnert oder sich für dieses Thema mehr und mehr öffnet. Für mich sind Kinder liebevolle und offene Vermittler zwischen den Welten.

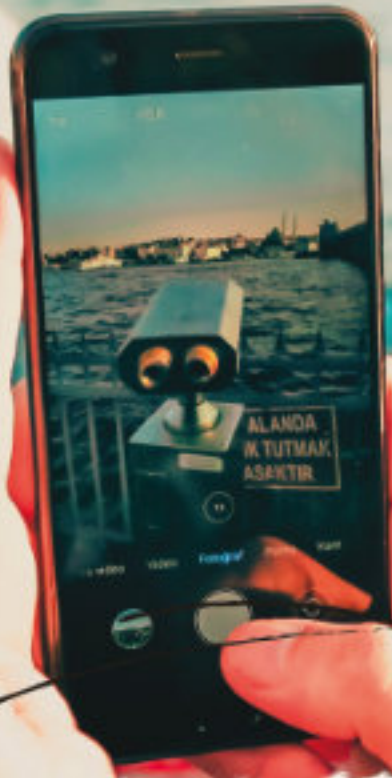


Nina Schmidt

*Kinderpsychologische Beraterin aus Großfehn in Ostfriesland*

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte mit uns den Dialog





*Suchst du auch?*

Suchen ist doof



Finde Unterstützung

im viaanima eVerzeichnis



Ella sagt:

“Tschüss, Tante Fanni”

**Ella ist traurig. Sie hat einen besonderen Grund, traurig zu sein, denn ihre Nachbarin und beste Freundin, Tante Fanni ist gestorben.**

Ella wusste, dass Tante Fanni schon sehr alt und ihr Herz ganz schwach war, aber trotzdem spürt sie ihre Tränen in den Augen und es zieht ganz doll in ihrem Bauch, wenn sie Sehnsucht nach ihr hat.

*Weinen hilft, wenn man traurig ist,  
denn wenn man geweint hat, wird es  
einem auch wieder leichter ums Herz*

*Tante Fanni*

Dieses herzerwärmende Kinder-Trauer-Mitmachbuch erzählt, die Geschichte der kleinen Ella und ihrer geliebten Nachbarin Tante Fanni. Die kleine Ella erlebt, wie ihre beste Freundin, die nicht nur die weltbesten Kekse backen, sondern auch die schönsten Geschichten aus ihrer Kindheit erzählen kann, immer älter und schwächer wird, bis sie schließlich stirbt.

Einfühlsam begleitet das Mitmach-Trauerbuch die Emotionen der kleinen

Protagonistin Ella, beim Abschiednehmen und Trauern. Es bietet mit gut dosierten Impulsen, die helfen könnten, den Lesenden Raum für eigene Gedanken, Bilder und Ideen.

Bezugspersonen die Möglichkeit Kinderfragen über Trauer und Tod mit viel Raum für Fantasie und eigenen Ideen zu begegnen, um den Tod eines geliebten Menschen besser zu verstehen.



Ein ganz wunderbares Buch, um mit trauernden und auch mit Kindern, die an dem Thema interessiert sind, über Abschied nehmen und den Tod zu sprechen. Es ist einfühlsam und liebevoll geschrieben, sodass die Kinder gerne zuhören und mitmachen. Dieses besondere Trauerbuch bietet Eltern, Großeltern oder

Der Autorin, Nina Schmidt, ist ein hilfreiches Kindertrauer- und Mitmachbuch mit einer zeitlosen Botschaft gelungen.

*Die Liebe schafft  
eine unzertrennliche Verbindung*



**Bo Hauer**

*viaanima, Trauerbegleiterin & -  
Therapeutin, Heilpraktikerin &  
Hypnotherapeutin*

Hast du dir auch schon eine Auszeit gegönnt? Hinterlasse uns deine Gedanken





**Die Autorin, Nina Schmidt, ist Erzieherin, kinderpsychologische Beraterin, Trauerbegleiterin und Autorin. In ihrer Beratungspraxis unterstützt sie Kinder und ihre Familien.**



von Nina Schmidt

Illustrationen von Ute Ehlers



Viel mehr als nur  
ein Kuschtier

64







PODCAST

# Palliativ. Detektiv

von CHANTAL GIEHL

## Mit dem Hund ins Hospiz?



Tiergestützte Therapie in  
der Palliativversorgung



@palliativ.detektiv



*In dieser Podcastfolge spreche ich mit Ines Hinz über die Tiergestützte Therapie und den Einsatz von Therapiehunden in der Palliativversorgung. Ines ist Ausbilderin, Trainerin und seit 2011 Leiterin des Therapiehundezentrums PARA-dogs.*

In der Tiergestützten Therapie besteht das Team aus einem Menschen mit seinem\*ihrem Therapiehund. Der Mensch hat einen therapeutischen, pflegerischen oder sozialpädagogischen Grundberuf und setzt den Hund in diesem Rahmen professionell ein. Das heißt, der Hund macht die Therapie nicht selber, sondern unterstützt den Menschen dabei die therapeutischen, pflegerischen oder sozialpädagogischen Ziele zu erreichen.

Wir sprechen darüber, wie die tiergestützte Therapie in der Palliativversorgung konkret aussieht und worauf muss auch bei einem Einsatz geachtet werden muss. Ines berichtet von einem konkreten Beispiel aus dem

Bereich der Palliativversorgung. Sie hat nämlich gemeinsam mit dem Therapiehund Emil eine Dame im Hospiz besucht und die beiden haben ihr viele schöne Hundemomente beschert.

Des Weiteren sprechen wir auch über die 11-monatige Ausbildung. Dort gibt es neben vielen praktischen Anteilen auch einiges an theoretischem Wissen zu lernen, wie beispielsweise Genetik, Basiswissen Tiermedizin, sowie das Lernverhalten und Ausdrucksverhalten der Hunde.

Für weitere Informationen und Wissenswertes rund um die Palliativversorgung schau gerne auf meinem Instagram-Profil [@palliativ.detektiv](#) vorbei 🔍



**Chantal Giehl**

**PODCAST  
PALLIATIV.DETEKTIV**  
Der Palliativversorgung auf der Spur

Wie hat dir die Folge gefallen? Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte mit uns den Dialog







# TOD

# ALS

70

# CHANCE

# BEZIEHUNGEN NEU GESTALTEN

von Jessica Josiger

**Wenn du meine Kolumne regelmäßig liest, weißt du, dass im vergangenen Herbst mein Vater verstarb. Heute, fast neun Monate später, hat sich zwischen uns eine völlig neue Beziehung entwickelt. Eine Tatsache, die mich sehr glücklich macht. Es ist schön zu wissen, dass da drüben auf „der anderen Seite“ jemand ist, der für mich da ist.**

Zu seinen Lebzeiten hatten wir nicht das innigste Verhältnis. Zu sehr stand es unter dem Einfluss der Schreckensherrschaft meiner Herkunftsfamilie, in der es nicht genügend Freiraum gab, der dies ermöglichte. Und ja, das Wort Schreckensherrschaft mag in deinen Ohren krass klingen. Ich habe es jedoch bewusst so gewählt, einfach weil es in meiner Wahrnehmung so gewesen ist.

Möglichkeiten, eine innige Beziehung zu gestalten gab es reichlich. Das wird mir gerade bewusst, während ich die Worte Zeile für Zeile in die Tasten meines Laptops tippe. Mir kommen unzählige Begebenheiten und Erinnerungen in den Sinn, in denen potenziell das Feld dafür offen gewesen ist. Doch Prägung, Zwänge und allerlei Familientraumata verboten dies.

Die schönsten und unbefangenen Zeiten in meiner Kindheit und frühen Jugend waren zwei mal zwei Wochen pro Jahr, in denen wir Geschwister mit unserem Vater komplett alleine zu Hause gewesen sind. In diesen zwei Wochen wurde bei uns so viel gelacht, gab es so wenig Streit und war es so ungezwungen wie sonst nie. Jetzt gerade wird mir bewusst, dass in eben jener Zeit der Grundstock für die neue Beziehungsgestaltung gelegt wurde, die Papa und ich nun haben. Na, und unsere morgendlichen Kuscheleinheiten, bis ich etwa drei Jahre alt wurde. An die erinnere ich mich altersbedingt jedoch nicht bewusst. Kenne sie ausschließlich vom Hörensagen. Dennoch fühle ich in den Zellen meines Körpers, die Erinnerung ist wahr.

Vieles wurde mir in Bezug auf meinen Vater tatsächlich erst nach seinem Tod klar. Zum Beispiel war er der erste und





lange Zeit der einzige Mensch in meinem Leben, der mich bedingungsfrei liebte. Häufig spüre ich seine Anwesenheit. Etwa Anfang dieses Jahres hatten wir so etwas wie eine Auseinandersetzung. Mir fällt einfach kein besseres Wort ein und irgendwie beschreibt es die Situation am besten. Mir fiel es leicht an ihn zu denken, wenn ich einen äußeren Anlass als Verknüpfung hatte. Etwa an Weihnachten, als ich Rotkohl und gekochte Klöße nach seinem Rezept gekocht habe. Beides brachte er mir bei. Oder wenn ich mit Holz arbeite, dann habe ich mich auch an ihn erinnert. Er war Tischlermeister. Im Januar dieses Jahres war es, dass ich grüne Klöße kochen wollte. Als Kind habe ich sie gehasst und habe sie deshalb bislang noch nie selbst zubereitet. Dennoch kannte ich das Rezept und war oft genug dabei, wenn er kochte. Ich kannte die Fallen und Kniffe, aber was soll ich sagen. Sie gingen in die Hose. Die

perfekt geformten Klöße banden sich beim Ziehen im Wasser ab und zerfielen in seine einzelnen Bestandteile. Also gab es doch Nudeln zum Gulasch, obwohl wir die partout nicht wollten. Das Leben macht nun mal, was es will.

Ich bin ehrlich. Ich war enttäuscht von Papa, weil er mir dieses Mal nicht geholfen hat. Eine Freundin, die ebenso mit den Toten sprechen kann wie ich, richtete mir von meinem Papa aus, dass er es gewesen ist, der die Klöße zerfallen ließ. Ich war sooo sauer auf ihn. Meine Freundin erklärte mir, es sei der Wunsch meines Vaters, insgesamt Teil unseres Lebens zu sein und nicht nur dann, wenn bestimmte Ereignisse oder Erinnerungen mit ihm in Verbindung gebracht werden. Diese Information saß. Viele Emotionen kamen in mir hoch und zeigten sich in meinem Körper. Allen voran Hilflosigkeit und Wut. Ich hatte keinen blassen Schimmer, wie das

gehen soll, gab es doch keinerlei Grundlage und Erfahrungswerte, auf die ich aufbauen konnte. Auf die wir beide aufbauen konnten. Genau das sagte ich ihm dann auch. Unter der Dusche war das. Das funktioniert immer am besten bei mir. Wenn mich etwas beschäftigt, ich über Dinge nachzudenken und -fühlen habe, geht die Verarbeitung am besten entweder auf einem Spaziergang, beim Zähneputzen oder wie in diesem Fall, unter der Dusche. Also redete ich mit Papa. Fragte ihn, wie er sich das Ganze vorstellte. Ließ meiner Wut, meiner Hilflosigkeit und meinen Tränen freien Lauf und führte in dieser Art ein ziemlich offenes Gespräch mit ihm. – Ich weiß, dass sich für dich all das vielleicht ein wenig seltsam klingen mag. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass die Toten uns begleiten, wir sie spüren und auch hören und wir mit sprechen können. – Jedenfalls, am Ende unseres „Gesprächs“ habe ich mir alles von der Seele

geredet und Entspannung kehrte ein.

Ich oder besser wir, hatten im Anschluss noch immer keine Lösung für Papas Anliegen, doch darum ging es in dem Moment gar nicht. Dennoch eröffnete dieses Ereignis ein völlig neues Feld unserer Vater-Tochter-Beziehung.

Heute ist es so, dass es vor allem zwei Bereiche gibt, in denen er ganz präsent da ist und mich unterstützt. Das ist zum einem in meinem Business, denn in diesem Punkt haben wir eines gemeinsam: Wir sind Unternehmer und diese Energie ist es, die ich brauche, um voranzukommen und mich geschäftlich weiterentwickeln zu können. Noch eines haben wir in diesem Punkt gemeinsam. Wir beide haben Grundwerte, für die wir einstehen. Seine waren völlig andere als meine, doch das spielt keine Rolle. Es geht vielmehr um die Fähigkeit für



sich und seine Werte einzustehen. Genau das tat er zu seiner Zeit und ich heute zu meiner Zeit. Jeder auf seine Art. Zum anderen ist er so etwas wie der Schutzpatron meiner Partnerschaft und meines Familienlebens. Er sorgt dafür, dass sich der Plan unter dem Mantel der bedingungslosen Liebe erfüllt. Ein Gefühl, für das mir die Worte fehlen. Stattdessen belasse ich es an dieser Stelle dabei und lade dich ein, die Energie hinter meinen Worten nachzuspüren. Dann bekommst du vielleicht eine Ahnung davon, was ich meine.

Mein größtes Fazit aus diesen völlig neuen Erfahrungen ist im Kern folgendes: Der Tod ist nicht das Ende von Beziehungen. Ganz im Gegenteil. Der Tod ändert lediglich die Form. Er ist der Anfang einer völlig neuen Gestaltungsebene der Beziehung zu deinen Liebsten.

Mit den Worten von Hermann Hesse schließe ich meine heutige Kolumne: "Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne".

In Liebe,  
deine Jessica



*Jessica Josiger*

**Kolumne Die spirituelle Nomadin spricht**

Dipl.Pädagogin, Traumafachberaterin, Schamanin,  
zert. Onlineberaterin & Offizierin

Welche Erfahrungen hast du gemacht?  
Hinterlasse jetzt deine Gedanken





*Jede Erfahrung zählt*

Was ist deine Geschichte?



Hallo Gastautor\*in

Melde dich!





Eine Geschichte  
über die Liebe  
und den Tod







# Begegnung Mit dem Tod

von Annelie Neubauer

**Sie sagen, der Tod sei ein grimmer Schnitter, der unheimliche Sensenmann, der in schwarz gehüllt einherschreitet. Sie sagen, der Tod sei etwas, wovor man sich fürchten müsse, doch wieder andere meinen, der Tod bringe als ein alter Freund die Erlösung von dem Leiden dieser Welt.**

Als ich das Zimmer betrete, spüre ich sofort, dass etwas sich verändert hat. Ich bleibe im Türrahmen stehen, und blicke auf das Bett drüben an der Wand. Kein schweres, rasselndes Atmen ist mehr zu hören. Die so vertrauten Gesichtszüge sind zu einer Maske erstarrt, der Mund steht leicht offen, die Haut wirkt dünn und durchsichtig wie Transparentpapier. Durch das einen Spalt weit offene Fenster weht eine frische Brise in das Zimmer herein. Er sieht weder leidend noch glücklich aus, weder überrascht noch unzufrieden. Sondern einfach nur fremd, wie ein Gegenstand, eine leere Hülle. Der Körper liegt hier auf diesen weißen Lacken, mit Blütenblättern bestreut. Doch alles, was diesen Menschen einmal ausgemacht hat, fehlt. Wohin

sind jenes besondere Lächeln, die Hilfsbereitschaft, die sich hinter seiner rauen Hülle versteckte, die Ungeduld und der messerscharfe Intellekt? Wo sind all seine Überzeugungen, all die großen Träume geblieben? So schnell, im Bruchteil einer Sekunde, kann ausgelöscht werden, was doch unendlich sein wollte. Wie ist das möglich? Was wird aus der kleinen Tochter, jetzt, wo niemand mehr am Sonntag Apfelkuchen bäckt, niemand ihr vor dem Zubettgehen eine Gutenachtgeschichte vorliest? So viele kreisende Gedanken, seltsame, ungebetene Gedanken.

Ich sollte Schmerz fühlen, Trauer. Um was genau eigentlich? Was bestimmte meine Beziehung zu ihm? Biologie,

Meinungsverschiedenheiten, manchmal Furcht. Und zwischen alledem, doch noch etwas Anderes. Dankbarkeit. Vielleicht sogar ein zerbrechlicher Hauch von Liebe. Etwas, das ich nie gesehen habe, weil ich es nie sehen wollte.

“  
Der Tod  
hat nur für die  
Lebenden  
eine  
Bedeutung

Aber in diesem Moment fühle ich nichts. Nichts außer einer gähnenden Leere in meinem Inneren, und was mir meine Sinne mitteilen, kommt doch nicht ganz im Bewusstsein an. Scheint

zu überwältigend, zu surreal. Unsere Gene verbanden uns, ob wir es wollten, oder nicht. Für immer. Nun, das war einmal, bevor er dieser Welt so grausam, so sinnlos entrissen wurde. Für immer. Diese beiden Worte, nicht einmal ausgesprochen, hallen in den Tiefen meines Bewusstseins nach. Für

immer. Diese Unendlichkeit ist zu groß, nicht zu fassen für einen Geist, der nichts als ein kurzes Aufflackern im grenzenlosen, kalten Universum ist. Und wenn diese Flamme erlischt, dann hat dieses Ereignis nichts Heroisches, nichts Romantisches.

Der Tod ist ein gleichgültiges, kaltes Nichts. Ein ewiges Nichts. Vergessen, und vergessen werden.



Der Tod hat nur für die Lebenden eine Bedeutung, nur sie spüren den Schmerz jenes Verlustes. Und alleine die Endlichkeit bringt uns bei, die so schnell verrinnenden Sekunden, Stunden und Jahre unseres Lebens auszukosten, mit einer wilden Leidenschaftlichkeit am Leben selbst und an den uns lieben Menschen zu hängen. Die Zeit für Liebe ist vor dem Tod.

Ansonsten steht man womöglich, eines nicht allzu fernen Tages, vor demselben weißen Bett. Demselben Scherbenhaufen. Und was war, ist nicht mehr wiedergutzumachen. Offene Fragen, Schmerz, Reue, ein leerer Platz am Esstisch und im Herzen sind, was bleibt. Das Gefühl von Verlust wird kommen, vielleicht. Es kommt in Wellen, so sagen sie. In diesem Moment jedoch bin ich vor allem erschöpft,



emotional ausgebrannt. Hoffnungslos verwirrt.

Mit starrer Miene und schwerfälligen Schritten nähere ich mich dem Toten. Jemand hat seine Augen bereits geschlossen, aber dass er nicht aus diesem Schlaf erwachen wird, ist offensichtlich. Ich beuge

mich zu ihm herunter, murmele in die vollkommene Stille hinein nur ein einziges Wort.

## “Entschuldigung“.

Zu spät. Sinnlos. Die Erleichterung bleibt aus, und es geschieht mir Recht.

Gefasst, vermutlich zu gefasst, wende ich mich von ihm ab und trete wieder auf den Gang hinaus. Hinter mir fällt die Tür zu Zimmer sieben mit einem endgültigen Klicken ins Schloss.



**Annelie Neubauer**

**Autorin aus Würzburg**

Welche Erfahrungen hast du gemacht?  
Hinterlasse jetzt deine Gedanken





*Was die Raupe*

86

das Ende nennt ...

Liese

# Alles Liebe zum Muttertag

von Bastian Schulze





**Ich wünsche dir von Herzen alles Gute zum Muttertag liebe  
Sternenmama.**

**Um ehrlich zu sein, hätte ich vor einem Jahr noch gedacht:  
„Hä, wieso? Gibt doch gar kein Kind“. Schon heftig, wenn  
ich das jetzt lese. Aber so war es. Und so sieht es noch in  
vielen Köpfen aus.**

**Wie kam es dazu, dass meine Sicht nun eine ganz andere  
ist?**

**Pass mal auf...**

Seit Jahren schreibe ich schon Gedichte. Ich schreibe aus  
meiner Seele heraus und sehe dann was mich da eigentlich  
beschäftigt.

Für mich stellte sich irgendwann die Frage, ob ich auch mit  
Gefühlen, die nicht meinem Innern entspringen, auf diese  
besondere Weise umgehen kann. Das Ergebnis überraschte  
mich selbst und vor knapp 1 ½ Jahren fand ich meinen Weg,  
dies auch für andere zu tun und gründete 'Gefühle zum  
Abschied'.

Seither schreibe ich für die, welche ihre Herzensmenschen  
verloren haben oder verlieren werden. In einem sehr intimen  
Prozess, mit des sich Öffnens, sich Zeigens und des Hinsch-  
auens, entsteht ein Gedicht. All das findet definitiv außerhalb  
der Komfortzone statt und ist, wie ich es erfahre, sooo  
wertvoll.

„Mit Sternenmamas arbeite ich nicht, weil es da keine  
Lebensgeschichte zu erzählen gibt“

Noch so ein krasser Gedanke von mir, der noch gar nicht so  
lange her ist.

Dann traf ich auf Philine, und in meinem Universum eröffnete  
sich eine weitere Galaxie.

Philines Sohn ging bereits im ersten Trimester wieder auf die  
Reise. Begegnet sind wir uns bei einem Netzwerktreffen in



einem digitalen Raum und sprachen den Großteil der Zeit miteinander. Wir sind seitdem in Kontakt und schon in dieser ersten Nacht nach dem Treffen hat sich viel in mir getan. Es fühlte sich an als wäre ich durch ein großes Tor gegangen, welches mir zuvor wie eine Kammertür erschien. Da waren kein Verurteilen und keine Scham, jedoch Überrascht sein und Faszination über diese neuerschlossene Welt. Es hat mich vor allem gelehrt bei allem was ich zu wissen glaube und bereits erfahren durfte, stets mit offenem Geist auf Leben und Tod zu schauen. Ich konnte spüren, dass wir zusammenarbeiten werden und das dies für uns beide zu einem Geschenk werden wird. Das Werk, das auf diesem gemeinsamen Weg entstand, kannst du auf Instagram auf Philines oder meinem Account sehen und idealerweise hören. Hier ein kleiner Auszug.

In diesen gemeinsamen Prozess, war eine Sache ganz besonders spannend für mich, denn ich machte dieses Mal etwas ganz anders, etwas ganz Grundlegendes und bekam Gänsehaut bei dem, was dann folgte.

Also ... grundsätzlich bleibe ich im Gedicht in der „Ich“ oder der „Du“ Form. Das entscheidet sich individuell im Prozess. Dieses Mal jedoch änderte sich dies in den letzten Zeilen in ein „Uns“. Ich entschied mich dafür, damit sich auch der Sternenkindpapa damit verbinden kann und weil gerade bei Sternenkindern der Papa in der öffentlichen Wahrnehmung eine sehr kleine Rolle spielt. Direkt bevor Philine es anhörte, schrieb sie mir, dass sie es mit ihrem Mann zusammenhören wird. Wow, dachte ich. Das gab es noch nie. Und ausgerechnet dieses Mal habe ich einen Teil an beide gerichtet. Fügung?

Alles kommt, wie es kommen soll  
Für mich steht die Mama ganz klar im Fokus, sie hatte die Verbindung zu dem Kind körperlich, wie sie der Papa nie erleben wird. Das Leid, der Schmerz, der dann eintritt ist, behaupte ich, ein anderer als bei dem Papa.

Bei mir persönlich war es so, dass sich die Verbindung zu meinem Großen erst langsam, nach der Geburt aufgebaut hat. Das hat seine Zeit gebraucht. Das ist auch völlig ok.

Es sorgt auch gleichermaßen im Falle einer stillen Geburt für

## *Phineas*

Wenn ich an dich denke,  
seh ich vor mir alles erhellt,  
ich seh das prächtigste Buch vor mir,  
dass es gibt auf der Welt.

Ich sehe ein Buch voller Kapitel  
von dem ein jeder meint,  
dass es nie  
gefüllt worden scheint.

Von außen betrachtet  
macht „Buch des Todes“ Sinn,  
aber für mich  
steckt so viel Liebe drin.

eine enorme emotionale Diskrepanz zwischen den Emotionen der Eltern. Dies kann zu Unverständnis und Spannungen führen.

Wichtig ist dabei einerseits für die beiden untereinander und andererseits in Bezug auf jeden nach außen: „Wir können nur gesehen werden, wenn wir uns zeigen.“

Und nein, das muss nicht sofort und zu 100 % stattfinden.

Daher ist es wichtig, sich zu zeigen. Den eigenen Gefühlen zur gegebenen Zeit zu begegnen und sich eine Möglichkeit erarbeiten, diese nach Außen mitzuteilen.

Und ja, das findet außerhalb der Komfortzone statt.

Sternenkinder, Sterneneltern, verwaiste Eltern belegen derzeit noch eine Nische in der Nische. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Menschen in deiner Umgebung super aufgeschlossen sind und im Thema stecken, ist nicht sooo hoch.

An dieser Stelle sei erwähnt, vielleicht weißt du es auch schon, dass stille Geburten nun wirklich keine Seltenheit sind. Sie sind tabuisiert und werden damit gesellschaftlich zu einer Seltenheit gemacht.

Dies können wir alle nur zusammen ändern.

Das ist der Grund, warum ich diesen Artikel schreibe und warum ich gleich nach der Zusammenarbeit mit Philine eine Sternemama in meinem Umfeld angerufen habe. Vor neun Jahren hatte sie ihre Tochter still zur Welt gebracht und damals konnte ich bei Weitem nicht das Verständnis und Mitgefühl aufbringen und es ihr zeigen, wie ich es jetzt kann.

Wir hatten uns schon lange nicht mehr gehört und telefonierten an diesem Abend über eine Stunde. Ich wollte ihr einfach mitteilen, dass ich sie, den Papa und ihre Tochter nun ganz anders sehen kann. Es war ein sehr emotionales Gespräch und tat uns beiden sehr gut.



Bastian Schulze

**#gefuehle.zum.Abschied**

Welche Erfahrungen hast du gemacht?  
Hinterlasse jetzt deine Gedanken





# WEITERZIEHEN. AUF DER FLUCHT LEBEN.

von Sabrina Steiner

Der Alltag vieler Menschen.

Krieg, ob im außen oder innen, scheint keine andere Wahl zu schenken.

Flucht ist wahre Herausforderung in unendlich vielen Aspekten und so war ich tief berührt von der Situation, die sich mir vor Kurzem nachts in einem Zugabteil darbot. Neben mir befand sich eine junge Familie aus der Ukraine. Sitzangebote, Wasser und Hilfe beim Gepäck erhielten sie von den Mitarbeitern der Bahn sowie ihren Mitreisenden.

Der Zug war bis zum Anschlag voller Menschen und ihren Habseligkeiten. Während dem Schlaf schrie der kleine Sohn im Stundentakt.

Uns, die auf keiner sichtbaren Flucht waren, brach kollektiv das Herz. Neben Trauer und Schmerz schwebten unendlich viele Fragen in diesem engen Raum: Was hat dieses Kind in seinen jungen Jahren wohl bereits gesehen? Wie geht es künftig damit um? Welche Rolle spielt das in Bezug auf weitere Fluchten? Findet es Sicherheit? Wie geht unsere Gesellschaft damit um? Wer ist die Gesellschaft? Wie kann sich diese verändern? Gedanken, welche die letzten Treffen des ChancenNetz in den letzten Wochen umtrieben.

Antworten gibt es keine, jedoch ein klares Fazit: Was wir uns für die Welt wünschen, beginnt und endet zu jeder Zeit und an jedem Ort immer in uns selbst. Eine Tatsache, die uns allen wohl bewusster ist, als wir es vielleicht denken. Bleibt zu fragen, wie wir das in den Alltag, unsere Handlungen und das persönliche Denken integrieren?

Mich unterstützt dabei beispielsweise sehr, in Verbindung zu sein und bleiben. Zuerst mit mir selbst und der klaren







Ausrichtung nach meinen Werten. Als logische Konsequenz dann mit den Menschen in meinem Umfeld, dem Direkten wie dem etwas weiter Entfernten.

Die Familie im Zug lebte in diesem Moment sehr eindrucksvoll vor, was ich oben zu beschreiben versuche. Es war beeindruckend, wie sie in der wohl bis dahin existenziellsten Krise ihres Zusammenseins für- und miteinander agierten und in der Liebe blieben.

In Gedanken bin ich jedes Mal bei ihnen, wenn mir hier in unserem privilegierten Alltag andere Situationen begegnen. So versuche ich nebst all ihrem Schmerz auch das zu erkennen, was im Umgang mit dieser schwierigen Erfahrung positiv in Erinnerung bleibt. Besagte Nacht ließ uns physisch näher zusammenrücken, es blieb keine andere Wahl.

Und nun:

Was machen wir daraus?

Beginnt nachhaltig minimierte Spaltung im Geist und realisiert sich diese erst durch die direkte eigene Erfahrung?

Wir haben die Chance, eine neue Zeit zu gestalten.

Nutzen wir sie?

Alles Liebe.  
Sabrina



**Trauerprofi, Tabubrecherin**  
& viaanima - Kolumnistin  
Hinterlasse jetzt deine Gedanken











# KIDS-LIFE METER



Mit dem Kids-Life-Meter tierisch groß werden! Die Messlatte ist beschriftbar, so kann man Alter und Namen des Kindes für immer festhalten.



## MANEKI NEKO LUCKY NOTES

Gib deinen Gedanken, Emotionen, Notizen, inspirierenden und genialen Ideen mit den Maneki Neko Notes ein Zuhause.

**Je inkl. MwSt. € 9,95**

Mit bezaubernden Maneki Neko Daumenkino.

MANEKI NEKO NOTES

*je € 9,95*







## HAMSA RÄUCHERSTÄBCHENBOX

Diese pinke Räucherbox ist aus Holz und handgearbeitet. Sie ist auch mit der Hand von Hamsa / Fatima, als schützenden Talisman verziert.

*Inkl. MwSt. €9,49*

## SACRED MALA

Perlen-Gebetskette

Sie besteht aus 108 Edelsteinperlen mit Verschluss und einem 18K vergoldeten Shipibo-Medaillon

*Inkl. MwSt. €89*







# GLEICHGEWICHT

Bio Raumspray

**inkl. MwSt. € 13,90**

„Reine Luft und klare Entscheidungen“ mit dem Bio Raumspray Gleichgewicht

Mit 100 % naturreinen ätherischen Bio Ölen: Eukalyptus, Nelkenknospe, Pfefferminze, Zirbelkiefer, Zitrone



Wenn uns Stress, Unruhe oder Ängste unsere Kräfte aufzehren, ist diese Mischungen unser Helden. Entdecke die einzigartigen Bio Raumsprays aus 100 % naturreinen, ätherischen Bio Ölen von Elenatura.

# SELENIT

Stein der Reinigung und Unschuld

**€ 10,90 inkl. MwSt.**

Er verleiht den Gedanken Flügel, hilft festsitzende Glaubenssätzen aufzulösen, verbessert den Energiefluss und steigert die körperliche Kraft und Vitalität.





# BERNSTEIN



OHRRINGE

*Inkl. MwSt. €18,95*



ANHÄNGER

*Inkl. MwSt. €19,95*

Diese hübschen, minimalistischen Bernsteinohrringe, Anhänger und das Fußkettchen, tragen die gesamte geladene Sonnenenergie.

Bernstein & 925 Sterlingsilber



FUßKETTCHEN

*Inkl. MwSt. €21,95 – €25,95*

Fußkettchen für Erwachsene aus baltischen Bernstein mit Sterling Silber 925

Länge von: 20 – 28 cm



108

*Workshops*

Adressen

**GESUNDHEIT**

*Achtsamkeit*

*Wellness*



**körper,  
geist &  
seele.**

**LEBEN &  
ERLEBEN**

Möchtest du auch die  
Leser der viaMag direkt  
ansprechen?

**Kontakt Kleinanzeigen:**

[info@viaanima.com](mailto:info@viaanima.com)



*Warum so schüchtern?*

**Zeig dich!**

110



Lass dich finden

im viaanima eVerzeichnis





“  
**DIESE APP  
KANN LEBEN  
RETTEN!**  
”

**Krisen Kompass**  
DIE APP ZUR SUIZIDPRÄVENTION

Kostenloser Download unter  
**krisenkompass.app**



HIER HÖRT  
EIN MENSCH

142

TELEFON  
SEELSORGE



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

111



# Bedrückt?

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



112



**BERÜHMTE  
LETZTE WORTE**

*“Das Traurige ist,  
dass ich noch so  
viel zu sagen habe.”*

113

**Béla Bartók**

Komponist, 25. März 1881 bis 26. September 1945



**Was ich an Fotos mag, ist,  
dass sie einen Moment  
festhalten, der für immer  
weg ist und den man  
unmöglich reproduzieren  
kann.**

**Karl Lagerfeld**

# viaMag

DIE ANDERE SEITE

INSPIRE & SHARE

VIAANIMA GESCHICHTEN ÜBER DIE LIEBE



VIELEN DANK FÜR  
DEIN INTERESSE  
& FÜRS WEITERSAGEN & TEILEN!

DIE NÄCHSTE VIAMAG ERSCHEINT AM  
**29 JULI 2022**

ANZEIGERKULTUR