



DE ANDERE SEITE
viaanima
VOM STERBEN, DEM TOD, DER TRAUER UND DEM LEBEN DAMIT

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









Br. Anner

Es gibt Zeiten,

da macht einen die Realität einfach nur fassungslos. Etwas über einen Monat ist es jetzt her, dass in der Ukraine der Krieg ausgebrochen ist. So viel Leid, Vernichtung und Tod.

Das Erlebte wird Spuren bei den flüchtenden Menschen hinterlassen haben und nicht wenige werden unter akuten und andauernden Belastungsreaktionen, bis hin zu Posttraumatischen Belastungsstörungen leiden. Krieg brennt sich in Seelen ein und wer es überlebt, ist nicht mehr die- und derselbe.

Diese Ausgabe widme ich allen couragierten Helferinnen und Helfern. Eure Hilfsbereitschaft, euer Mut und eure Unerschrockenheit, um Menschen zu helfen, ist eine wahre Inspiration. DANKE - Ohne euch wäre die Menschlichkeit längst verloren gegangen.

Krieg verändert alles, auch, wie wir mit dieser gelben Ausgabe unseren 2ten Geburtstag 'feiern'. Da mich die Frage umtreibt, wie ich helfen kann, war es ganz schnell und einfach entschieden, dass das Budget, das für die Geburtstagsverlosungen geplant war, zu Gunsten der Flüchtlings Hilfe verwendet wird.

2 Jahre viaanima

Erst einmal, DANKE fürs Weitersagen und teilen, dass es uns und unser eMagazin gibt - wir erreichen immer mehr Menschen und werden auch immer besser gefunden 🙏
Die Aktion #MeineTrauer ist auf unserer Website nach wie vor sehr beliebt. Wir haben unseren Geburtstag zum Anlass genommen und eine kleine #MeineTrauer Galerie im

Herzen der viaMag eröffnet. Nimm dir gerne Zeit und lass dich von den Beiträgen inspirieren.

Da diesen Zeiten besonders etwas Leichtigkeit fehlt, dem kann ich das 'Spiel mit dem Tod' ans Herz legen. Ich durfte Ende letzten Jahres an einer kleinen online Spielrunde teilnehmen und hatte selten so einen interessanten, netten, spaßigen und kurzweiligen Abend. Weil das Spiel so toll ist, verlosen wir gemeinsam mit den SpielerfinderIn Daniela Eichberger und Marc Zinkernagel einmal ihr tolles Spiel mit dem Tod, dass sie uns zum Geburtstag extra zur Verfügung stellen.

Und das Beste ist, die beiden veranstalten zusätzlich vor der Verlosung eine Online-Spielrunde am 8. April zum Kennenlernen. Die anschließende Verlosung wird dann in der Woche vom 11. - 15. April auf unseren Social Media Kanälen stattfinden. Merk dir gleich die Termine dazu ein, damit du es nicht verpasst und weitere Details findest du auf der folgenden Seite.

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

Bo Hauser





Spiel mit dem Tod

Wir haben Geburtstag und da muss es etwas Besonderes geben! Gemeinsam mit den Spielerfindern Daniela Eichberger und Marc Zinkernagel verlosen wir ein Kartenset das "Spiel mit dem Tod". Entdecke damit das Tabuthema Tod auf spielerische Art und erfahre neues von deinen Herzmenschen, Familie & über dich selbst.

6

Darf man eigentlich leicht und vielleicht sogar mit Spaß DEM Tabuthema begegnen?

Sterben und der Trauer, dir und deinen Herzmenschen auf eine inpirierende Weise.

Wir haben es für dich getestet und, um es kurz zu machen, man darf und ja, es macht Spaß!

Du würdest das "Spiel mit dem Tod" gerne einmal ausprobieren?

Das "Spiel mit dem Tod" wurde liebevoll und kreativ lebendig von Daniela und Marc entwickelt und in die Welt gebracht. Auf 123 Karten begegnest du in über 10 Themengebiete rund um den Tod, dem

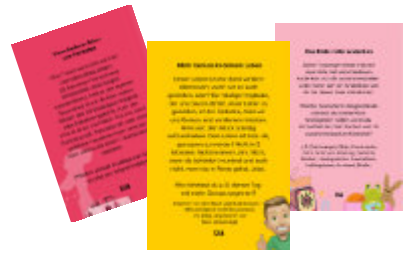
Super! Daniela und Marc veranstalten vor der Verlosung eine exklusive Online-Kennenlern-Spielrunde für alle viaMag LeserInnen.

Sei dabei!





Verlosung



Hab Spaß über den Tod zu reden.
Befreie dich von der Angst vor dem Tod.
Bereite dich bewusst auf den Tod vor.
Kreiere deine eigenen Traditionen rund um das Sterben, den Tod und den Trauerprozess während du noch fit bist und mitten im Leben stehst

Mach mit bei der Verlosung für das **Spiel mit dem Tod**.
Damit du es nicht verpasst, folge uns auf unseren Social Media Kanälen!



7

Online-Kennenlern-Spielrunde



Daniela Eichberger
Spezialistin für das bewusste Sterben

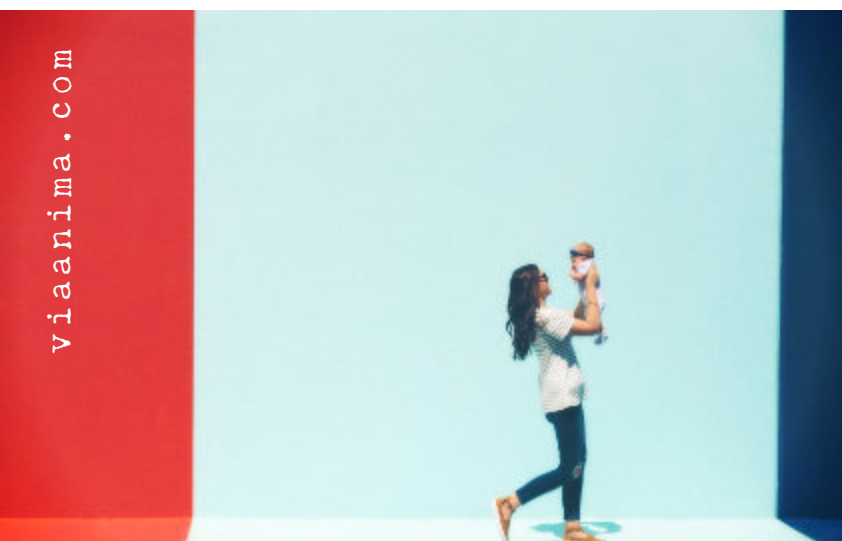


Marc Zinkernagel
Spezialist für das bewusste Leben



Hier geht's zur Registrierung





viaanima.com

Was passiert auf einer Palliativstation?

Ela und Sara berichten aus der Praxis



Inkult

viaMag

viaMag

- 14 Community - Poesie
LICHT
von David Telgin
- 18 Inspiration
WAS VON DIR BLEIBT
Was soll von dir bleiben?
von Bo Hauer
- 30 Kolumne Leid & Freud
STARK SEIN
von Alexandra Kossowski
- 38 Kolumne 'ungeschminkt'
GEDENKPLÄTZE
von Sonja Tschöpe
- 50 #Meine Trauer
MEINE TRAUER GALLERIE
Wir zeigen die Welt der Trauer
- 72 Podcast Palliativ.Detektiv
PALLIATIV.DETEKTIV
WAS PASSIERT AUF EINER
PALLIATIVSTATION?
Ela & Sara berichten aus der Praxis
von Chantal Giehl

- 76 Community
SOPORIA
Eine Geschichte über die Liebe und
den Tod
von Simon Krappmann

- 84 Kolumne 'Zwischen Leben und Trauer'
MAMA
von Jennifer Otte

- 88 Kolumne 'Letzte Worte'
TÖRRÖÖ, HIER BIN ICH
von Sabrina Steiner



- Geburtstagsverlosung
SPIEL MIT DEM TOD
von Daniela Eichberger & Marc
Zinkernagel





IN JEDER AUSGABE

- Editorial
- 04 HALLO NEUES**
von Bo Hauer
- 11 LASS UNS FREUNDE WERDEN**
Abonniere kostenfrei unseren
viaanima Newsletter
- 46 SUCHEN IST DOOF!**
Finde es im viaanima eVerzeichnis
- 82 HALLO GASTAUTOR*IN**
- 99 ZEIG DICH**
und werde mit deinem
kostenfreien Eintrag gefunden
- 101 TELEFONSELSORGE**
Kontakt D-A-CH
- 102 BERÜHMTE LETZTE WORTE**
Bob Marley



- viaanima
- 90 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.



11

Einfach zurücklehnen

Wir machen den Rest





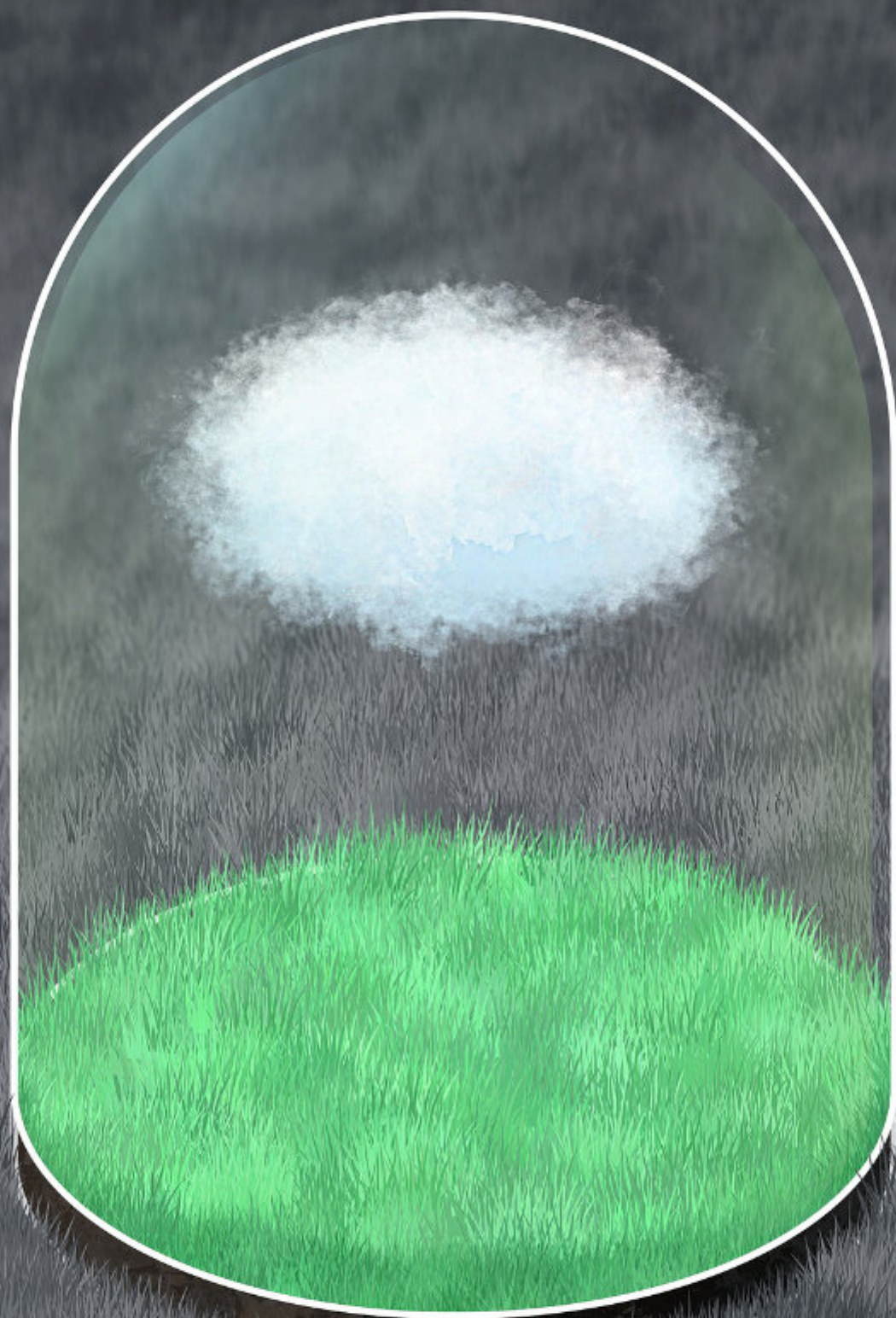
12



viaanima Newsletter

Nichts mehr verpassen!







14

viaanima.com

Kristenson unsplash

Licht

Von David Telgin



Am Fenster
für dich

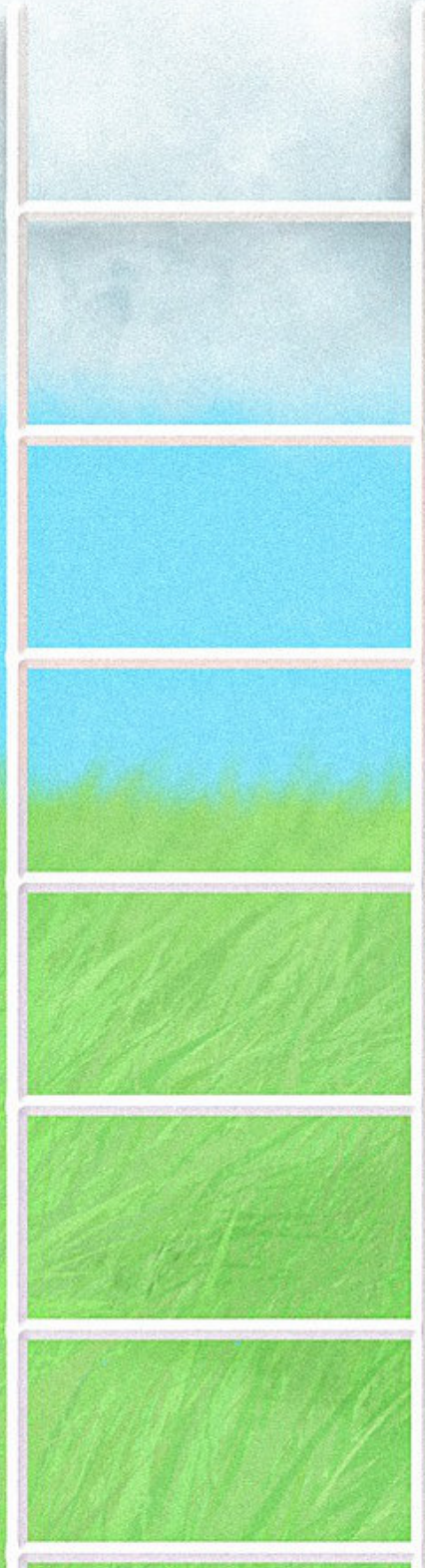
15

Eine Kerze
ein Licht

In Erinnerung
an dich.









18

viaanima.com







Was von dir bleibt

Was soll von dir bleiben?

20

Was wirst du hinterlassen?

Eine sehr persönliche Frage, ich weiß, aber hier geht es nicht um die Regelung deines Nachlasses. Nicht um Geld, das gute Geschirr von Großtante Bertha, das nach wie vor unbenutzt in die xte Generation übergeben werden soll, ein Auto, Immobilien oder Güter in der Provence, wobei ich das natürlich jeder/m gönne.

Ich war noch ein Teenager, als mein Großvater, mit dem mich viel verband, starb. Aufgrund seiner Krankheit und meines Alters hatten wir nie die Gelegenheit, uns über ihn, das Leben und seine gemachten Erfahrungen, seinen Glauben oder Werte zu unterhalten. Ich hätte jetzt noch so viele Fragen und wenn es möglich wäre, würde ich mich sofort, mit ihm kurz austauschen wollen. Natürlich weiß ich eine Menge über ihn, wichtige Fakten sind überliefert, aber ohne die Details, die ihm mit Sicherheit wichtig gewesen wären.

Wir hinterlassen so viel mehr, als nur Fakten. Unsere liebsten Erinnerungen an unsere Verstorbenen sind doch die liebenswürdigen und besonderen Eigenarten. Die Art, wie sie liefen, lachten, ihre Vorlieben und Abneigungen, ihre Meinung zu XYZ und vieles Weitere mehr. Das machte sie aus. Sind wir mal ehrlich, spätestens ab den Enkelkindern gerät der monetäre Wert eines Nachlasses, außer es war richtig, richtig unglaublich viel in den Hintergrund oder sogar in





Vergessenheit. Dafür erinnern wir uns sehr wohl über Generationen hinweg an Onkel Waldemar, der sein Leben seiner heiß und innig geliebten, 500 Stück starken Holzentensammlung – natürlich selbstgeschnitzt, widmete und mit Anweisungen zur richtigen Pflege der Familie hinterlassen hat.

Wie wäre es, wenn wir nicht nur unseren Nachlass ordentlich regeln, sondern unseren Lieben mit einem emotionalen Vermächtnis ein Stück mehr von uns hinterlassen?

Emotionales Vermächtnis?

Die Idee finden wir wunderschön, sie ist aber tatsächlich gar nicht so neu und unbekannt. Früher meist ethisches Testament genannt und in den Familien über Generationen weitergereicht, haben eine jahrtausendealte Tradition, die bis zu den biblischen Zeiten zurückreicht und im alten Testament erwähnt wird. So soll Jakob darin nicht nur seine Kinder gesegnet und Anweisungen zu seiner letzten Ruhestätte hinterlassen haben, sondern hielt darin auch seine Wünsche fest, um sie an kommende Generationen weiter reichen zu können. Ein weiteres bekanntes ethisches Testament stammt aus dem 12. Jahrhundert. Dieses tatsächlich über 50 Seiten lange Dokument behandelt eine Vielzahl von Themen wie die Bedeutung des Lesens und den Wunsch, dass der Sohn den Erwartungen des Vaters gerecht wird. * Hoffen wir mal, das es für den Sohn, kein all zu großer Druck war. Im englischsprachigen Raum begegnet man dem emotionalen Vermächtnis – Emotional Will häufiger und kann zum Beispiel bereits seit Jahren beim The Groundswell Project Australia *, bekannter als den Begründern des Dying to know Days, einen Leitfaden dazu herunterladen. Es wird ganz klar Zeit, auch hier im deutschsprachigen Raum eine Lanze dafür zu brechen.

Also, wie funktioniert das mit dem emotionalen Vermächtnis

Beim emotionalen Vermächtnis geht es um dich und dein Lebensvermächtnis. Es ist eine Möglichkeit, deine Meinung, deine Werte, deinen Glauben, deine Gedanken und Lebenserfahrungen aller Art, Leidenschaften, Hoffnungen und Träume für und mit deinen





Kindern, der Familie, mit allen dir wichtigen Personen und künftigen Generationen zu teilen.

Es ist natürlich kein juristisches Dokument und deshalb hast du dabei alle Freiheiten, es so zu gestalten, wie es sich für dich richtig anfühlt. Halte deine wichtigsten Erinnerungen, Werte, guten Wünschen, Zeichnungen, Notizen, Fotos, Videos und Tonaufnahmen fest – ganz so, wie es dir gefällt. Lass dir dafür ruhig Zeit und sei nicht irritiert, falls du es im Laufe der Zeit überarbeiten oder mit weiteren Dinge und Informationen anpassen möchtest – das ist normal.

Wie und wo kann man beginnen?

Damit du ein Gefühl für den Weg zu deinem emotionalen Vermächtnis gewinnst, hier einige Ideen, inspiriert vom The Groundswell Project. Vergiss nicht, es ist dein Vermächtnis, es darf sich frei und passend zu dir entwickeln und muss keiner vermeintlichen Struktur folgen oder ein bestimmtes Format erfüllen.

24

Ein guter Startpunkt sind die wichtigsten Menschen in deinem Leben. Was könnte eure Beziehung auf den Punkt bringen? Gibt es etwas, das dich diese Beziehung gelehrt hat? Für welche Erfahrung, die ihr gemeinsam gemacht habt, bist du dankbar? Was bedeutet dir die Person? Was hätte dir ohne diesen Menschen gefehlt?

Was waren die wichtigsten Ereignisse in deinem Leben? Es können Schlüsselmomente sein, in denen zum Beispiel dein Leben in eine Richtung hätte gehen sollen, es aber dann ganz anders verlief. Was war das wichtigste Ereignis in deinem Leben? Musstest du vielleicht in einem Moment großen Mut beweisen? Was war für dein größtes Glück oder deine tiefste Traurigkeit verantwortlich? Musstest du eine große Not überwinden oder hast du etwas geschafft, das du nie für möglich gehalten hättest? Wie hast du diese Momente erlebt, welchen Eindruck haben sie hinterlassen oder was haben dich diese Momente gelehrt?

Manche Gegenstände sind uns unabhängig ihres tatsächlichen Wertes lieb und teuer. Gibt es einen oder mehrere wichtige Gegenstände, den du einem Familienmitglied oder einer dir sehr wichtigen Person schenken willst? Du kannst dazu deine Erinnerungen oder die Geschichte hinter dem Gegenstand erzählen und wenn du magst





begründen, warum du diesen Menschen für diesen Gegenstand gewählt hast.

Deine Lieblingserinnerungen sind ebenfalls ein guter Anhaltspunkt. Im Leben begegnen wir vielen Menschen in den unterschiedlichsten Lebensabschnitten. Erinnerungen verbinden uns mit diesen Menschen oft über Jahre hinweg, unabhängig ob wir in regelmäßigen Kontakt stehen, sie nur gelegentlich sehen oder ihnen nie wieder begegnet sind. Berichte von besonders schönen Zeiten, die du mit einem Freund oder einer Freundin verbracht hast und was es dir bedeutet, sie oder ihn in deinem Leben zu haben oder gehabt zu haben. Vielleicht empfindest du aber auch dasselbe für einer/n alten MentorIn oder LehrerIn. Welche deiner Erinnerungen möchtest du festhalten und teilen?

Also, was willst du hinterlassen?

Was möchtest du weitergeben? Was interessiert dich? Was sind deine Werte? Deine Wünsche und Sehnsüchte? Über was kriegst du dich nicht mehr ein und lachst Tränen? Was hat dich das Leben gelehrt? Bist du Fraktion Butter unter die Nuss-Nugatcreme? An was glaubst du? Gibt es ein besonderes allround Suppen Rezept, das dich im Leben begleitet und das bei Schnupfen und gleichermaßen bei Liebeskummer hilft? Welches Lied hat dich mehr als einmal im Leben gerettet? Welche Band oder Musik liebst du? Was hättest du gerne früher gewusst?

Sei kreativ und gestalte dein emotionales Vermächtnis so, wie es dir gefällt und es sich für dich gut anfühlt.



Bo Hauer

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

Hier findest einen Leitfaden von uns zum Download.







A photograph of two children, a boy and a girl, seen from behind as they walk away through a field of purple flowers. The boy is on the left, wearing a blue long-sleeved shirt and yellow pants. The girl is on the right, wearing a light blue long-sleeved shirt and colorful striped pants. They are holding hands.

STARK SEIN

KOLUMNE

LEID & FREUD

ALEXANDRA KOSSOWSKI

Hach, wie oft habe ich das schon gehört.

Ich erinnere mich an die Geschichte einer jungen Dame: „Ich war 10 als meine Mutter starb und meine Tante sagte mir damals, dass ich jetzt stark sein muss für Papa“.

“Du musst jetzt Ganz stark sein“

31

Bilder: Spratt unslash

Wir alle wissen, was die Tante gemeint hat. Was die Tante aber nicht wusste: Von nun an bemühte sich das Mädchen stark zu sein. Für Papa. Für die Geschwister. Aber nicht für sich selbst.

Diese „gut gemeinten“ Sätze, Rat-Schläge und Anweisungen werden manchmal von jungen Menschen wörtlich verstanden und wörtlich umgesetzt.

15 Jahre später sitzt die junge Frau bei mir in der Trauerbegleitung.

Depressionen plagten sie und irgendwann in der Therapie ist ihr aufgefallen, dass sie nie getrauert hat um ihre Mutter. Denn sie musste ja immer stark sein.

KINDER VERSUCHEN DIE LÜCKE ZU SCHLIEßEN

Auch wenn Geschwister versterben versuchen Kinder oft die Lücke zu schließen und für Mama und Papa stark zu sein. Das Umfeld reagiert





KINDER VERSUCHEN DIE LÜCKE ZU SCHLIEßEN



oft nur auf die Eltern: „Oh nein, sie haben ein Kind verloren.“, aber dass Geschwister auch einen Bruder oder eine Schwester betrauern wird oftmals unterschätzt bzw. vergessen.

Sehr häufig berichten mir Geschwisterkinder, wie schwer es ihnen fällt Mutter und Vater so traurig zu sehen. Dann wird alles versucht Mama und Papa wieder aufzuheitern. Ab jetzt stecken die überlebenden Geschwister zurück, damit Mama und Papa nicht noch mehr zu tun haben. Sie

kümmern sich und tun alles, damit es Mama und Papa endlich wieder gut geht.

Das ist eine normale Reaktion, die aus unserem Bindungsverhalten rührt. Als Kinder verlassen wir uns darauf, dass sich unsere Eltern um uns kümmern. Wenn uns als Babys niemand füttert, dann sterben wir. Und so behalten wir es bei. Wir passen uns an, kümmern uns um unsere Eltern, wollen, dass es ihnen gut geht, weil es dann auch uns gut geht.

Und übersehen dabei unsere eigene Trauer.

Worte mit BEDACHT WÄHLEN

Es ist wichtig, wie wir mit trauernden Kindern und Jugendlichen sprechen. Dass wir ihnen beibringen, dass ihre eigene Trauer wichtig ist. Dass sie nicht stark sein und nicht für Mama, Papa und andere Geschwister da sein müssen.

Es gibt Familientrauerbegleitung, Anlaufstellen und



Das UMFELD REAGIERT
OFT NUR AUF DIE ELTERN:
„OH nein, sie HABEN ein
KIND VERLOREN.“





... Gemeinsam stARK sein ...

34

wahrscheinlich auch Hilfe aus dem eigenen Umfeld. Wenn die Eltern aufgrund ihrer eigenen Trauer nicht für die Kinder da sein können –und auch das ist völlig ok und normal- dann ist es wichtig, dass andere Helfende einspringen. Und auch das den Kindern erklären.

Niemand, erst recht kein Kind oder Jugendlicher, muss für jemand anderen stark sein. Sicherlich muss ich Gefühle aushalten und fühlen lernen. Aber gerade „stark sein müssen“ impliziert, dass schwach sein falsch ist. Damit verbinden wir vielleicht auch weinen, müde sein, traurig

sein. Und wenn wir uns all das verbieten, dann schneiden wir unsere eigenen Gefühle ab.

Ein Vorbild in der Trauer sein
Vorbild sein bedeutet für mich nicht, dass man immer alles perfekt und richtig macht. Vorbild sein bedeutet für mich, dass wir authentisch etwas vorleben. Und authentisch heißt auch, die eigene Trauer und Verletzlichkeit zu zeigen. Denn nur so können unsere Kinder einen guten Umgang mit Trauer (und allen anderen Gefühlen) lernen.

Und dann werden wir ganz automatisch gemeinsam stark....



ALEXANDRA KOSSOWSKI

Kolumne Leid & Freud

Trauerbegleiterin & Coach,
Heilpraktikerin Psych., The Funeralists

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte mit uns den Dialog







36





38

viaanima.com

Gedden



Kplätze





Wenn man in die Wohnung von Luisa kommt, so fallen direkt die bunten Porzellengefäße auf, die auf einem Regal zwischen ein paar Büchern und Fotografien platziert sind. Als ich zum ersten Mal Luisa und ihren betagten Hund besuchte, stachen sie mir sofort ins Auge. Immer wieder wanderte mein Blick zu diesem wunderschönen Platz an der Wand. Sie bemerkte das und sagte nach einem Seufzen, dass in den Porzellengefäßen die Asche der verstorbenen Vorgänger von Momo, ihrem Hund wäre. Eine wunderschöne Gedenkstätte, wenn man es so benennen möchte. Mitten im Leben, nicht an irgendeinem Platz, sondern im Wohnraum.

Ich selbst habe ein paar Tiere im Garten bestattet, doch als ich zeitweise keinen Garten hatte, wurden die leblosen Hüllen kremiert und die Asche kam zu mir zurück. Ursprünglich standen die Urnen in einem Regal in meinem Arbeitszimmer. Doch seit meinem Umzug warten sie in einem beschrifteten kleinen Karton auf einen neuen Platz. Ich muss gestehen, in dem Moment schämte ich mich ein bisschen, als ich so bei Luisa im Wohnzimmer auf dem Teppich sitze.

Muss es aber unbedingt einen Altar geben? Hatte ich in den Jahren im neuen Zuhause je das dringende Bedürfnis, dass die Urnen aufgestellt werden müssen? Nein! Denn für mich waren und sind meine vorausgegangenen Tiere immer präsent. Sie sind da. Auch ohne Gedenkstätte, ohne Foto. Es erinnert so vieles an sie. Gestern bemerkte ich auf unserem Sofa eine Krallenspur, die dort meine vor 1,5 Jahren verstorbene Katze Mischu hinterlassen haben musste. Ich habe diese Spur noch nie bemerkt ... Es war fast so, als wäre Mischu mal eben vorbeigekommen, hätte sie frisch hinterlassen.

Jeder Mensch ist unterschiedlich. Was der eine







benötigt, darauf legt der andere keinen Wert. Und das bedeutet nicht unbedingt, dass der eine mehr liebte als der andere. Viel wichtiger ist, dass man selbst mit dem Verlust klar kommt und seinen eigenen Weg findet, damit umzugehen und weiterzugehen.

Erinnerungen die unter die Haut gehen

Meine Freundin Corinna trägt beispielsweise ein Tattoo. Es zeigt die Pfotenabdrücke der beiden verstorbenen Kater. Wenn ich für mehr als zehn Kaninchen, eine Katze, zwei Hamster und die vielen Wellensittiche mir ein Tattoo schenken würde, es wäre ein kleiner Zoo unter meiner Haut. Und wenn ich nur ein Tier verewigen würde, hätte ich das schlechte Gewissen, einem anderen das Gefühl zu geben, weniger Wert zu sein. Also habe ich das mit den Tattoos gelassen. Aber es gibt sehr viele Menschen, für die dieser kreative Weg wichtig und richtig ist.

Viele meiner älteren Kunden zeigen mir ein gerahmtes Foto oder aber ein ganzes Album. Hier stehen keine Urnen. Der Tierkörper verblieb beim Tierarzt. Ja, das gab es mal. Das war über viele Jahre völlig normal und wird heute von vielen verpönt. Doch nicht jeder hat einen Platz für den Tierkörper oder aber das nötige Geld, um das Tier bestatten oder einzuäschern lassen.

In meinem Garten gibt es verschiedene Plätze, an denen drei Kaninchen und zwei Katzen liegen. Wer nicht weiß, wo das ist, der würde diese Orte nicht finden. Denn es gibt kein Kreuz, keinen Stein. Es gibt keinen „Friedhof“. Auch hier bin ich sehr anonym, einfach weil ich für mich einen solchen







Der Tod löscht die Liebe und die Erinnerung nicht aus

sichtbaren Platz nicht benötigen. Früher, als junges Mädchen, wäre mir das sehr wichtig gewesen. Heute leben alle meine Lieben, auch alle Freunde und Verwandten, die nicht mehr unter uns weilen, in meinem Herzen und in Gedanken weiter.

Ein sehr weiser Spruch, der sehr wichtig für mich wurde und den ich in meine Gespräche mit Menschen, die Abschied genommen haben oder noch nehmen müssen, einbeziehe. Denn egal wie nach dem Ableben der Fellnase der weitere Weg aussieht, sie sind weiter da. Zwar anders, aber immerhin. Wäre es nicht viel schlimmer, wenn es das Tier niemals in unserem Leben gegeben hätte? Dann gebe es keine Erinnerung. Es gebe nichts worum wir heute trauern, was wir vermissen. Unser Herz wäre so viel leerer. Auch wenn das Leben endlich ist, wenn wir irgendwann uns von geliebten Tieren (und Menschen) verabschieden müssen, so wäre es für mich viel schlimmer, wenn es diese gemeinsame Zeit niemals gegeben hätte. Denn sie hat mich bereichert. Und genau das wünsche ich auch von Herzen all jenen, die vielleicht gerade auf so eine Situation zusteuern oder sie durchlebt haben und noch nicht wissen, wie sie mit all dem Schmerz um den Verlust umgehen sollen.



SONJA TSCHÖPE

Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin
und Tierernährungsberaterin

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









Suchst du auch?

Suchen ist doof





48



Finde Unterstützung

im **viaanima eVerzeichnis**



50



TRAUER IST LIEBE

*Herzlich willkommen in der
#MeineTrauer Galerie
im Herzen der viaMag.*

*Die Welt der Trauer ist schwarz und
weiß, ist bunt und leuchtend, ist leise
und laut, hat einzelne Töne und
komplette Melodien, einen Herzschlag
und einen eigenen Rhythmus, ist
zurückhaltend und überwältigend, ist
jung und alt, chaotisch, ruhig und
stürmisch und allen voran ist Trauer
Liebe, die ihren Ausdruck sucht.*

*Nimm dir einen Moment Zeit
für die **Liebe** und schlender mit uns durch
die #MeineTrauer Galerie.*





52

“Lieber **Nico**, ein Stück vom Himmel ist weiß.
Schnee bedeutete Glück für dich auf dieser Welt.
Du hast viele Spuren in der Winterlandschaft
hinterlassen.

Jetzt wirst du **Lichtspuren** ziehen -
Lichtspuren überall,
am Himmel, auf der Erde, in unseren Herzen!
So lassen wir dich weiter gehen,
damit du noch viel Licht
versprühen kannst.”

Flor Schmidt, Trauer & Lebensbegleiterin





54



Gregor Hauer

Jedes Jahr am
Geburtstag und
gleichzeitigen Sterbetag
meiner mittleren
Tochter lassen wir am
Grab Helium-
Luftballone steigen
und singen laut

55

„Happy Birthday“!

Lisa Horak





56



“Bei **Autofahrten**

fühle ich mich

meinem

Bruder

besonders

häufig **nah.**





58



Die **Trauer** hat mein
Leben **bunter** denn je Gemacht
und mir gezeigt,
dass Verbindung
Vielfältig ist.”

Betty Petri, begleitet-weiter





60



Das ist **Scheemann**.

Er war Mandys Begleiter auf
vielen Reisen.

Nun lebt und reist er bei und
mit uns. Wenn ich ihn
manchmal so ansehe, sehe ich
Mandy an all ihren
Urlaubsorten und ihre
Lebensfreude.

Diana Haase, valediction





“Meine Trauer

Ist manchmal Fallen
Und manchmal Fliegen
manchmal schweben
und manchmal
den Halt verlieren.

Meine Trauer

ist ein Drahtseiltanz mit
wunden Zehen und ein
Greifen nach
Der Blume im Leeren

*Natalie Obendorfer - Yogalehrerin,
Trauerbegleiterin i. A.*





“Jeden **Frühling** seit Mama tot ist,
nehme ich das Erblühen
noch intensiver wahr.
Es freut mich seither bewusster,
wie schön alles blüht.
Bei jeder frischen Knospe
denke ich an sie und **erinnere** mich,
dass sie den Frühling so sehr liebte.
Ein doppelt kostbarer Anblick
von so viel **Schönheit.**”

Sabrina Steiner





66

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

Cindy Welzel





68



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.

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 - Trauerkompass





TRAUER IST INDIVIDUELL

Um die Individualität des Trauerns aufzuzeigen, haben wir im vergangenen Jahr unsere Aktion #MeineTrauer gestartet. Dabei wollten wir Bilder jeglicher Art, da häufig Worte Bildern unterlegen sind.

Herausgekommen ist diese kleine und feine #MeineTrauer Galerie, die die Welt der Trauer aus einer weiteren Perspektive zeigt. Wir hoffen du kannst für dich einen Impuls oder sogar eine Inspiration mitnehmen.

TRAUER IST LIEBE

70





PODCAST

Palliativ.

Detektiv

von CHANTAL GIEHL

In dieser Podcastfolge spreche ich gemeinsam mit Ela und Sara darüber, was eine Palliativstation ist und was dort alles passiert.

72

Was passiert auf einer Palliativstation?

Ela und Sara berichten
aus der Praxis



@palliativ.detektiv

Die beiden arbeiten als Palliative Care Pflegekräfte auf einer Palliativstation und berichten neben grundlegenden Infos auch über ihren Arbeitsalltag und von tollen Erlebnissen, die sie mit Patient*innen teilen konnten.

Wir sprechen gemeinsam über die Besonderheiten der Versorgung auf der Palliativstation und auch wie ein „typischer“ Ablauf von Aufnahme, medizinische und pflegerische Versorgung, bis hin zur Entlassung nach Hause, in eine andere stationäre Einrichtung oder das Versterben der Patient*innen auf der Palliativstation, aussieht.

Besonders schön finde ich, wie die beiden ihre Aufgaben auf der Station beschreiben. Die Individualität der Patient*innen wird berücksichtigt und jede*r wird auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt umsorgt.

Ich hoffe, dass dir die Folge gefällt und du ein paar neue Einblicke in die Arbeit auf einer Palliativstation gewinnen kannst. 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



**WAS PASSIERT AUF EINER PALLIATIVSTATION?
ELA UND SARA BERICHTEN AUS DER PRAXIS**







SOPORIA

SIMON KRAPPMANN

Soporia ist ein seltsamer Ort. Ein Zwischenreich, so nah und doch so fern, vertraut und fremd zugleich. Erschaffen aus den Erinnerungen der Lebenden, der Liebenden, verlieren sich hier alle Gegensätze. Soporias Gäste wandeln durch Traumwelten und lauschen Stimmen aus einer anderen Sphäre. Das Reich lädt sie zum Verweilen ein, doch es ist eine Täuschung. Seine Gäste sind Gefangene, weder hier noch da. Sie schweben zwischen Vergangenheit und Ewigkeit, zwischen den Erinnerungen, die verblassen, und den Stimmen, die verklingen. Soporia ist ein gefährlicher Ort.

Teil 1: Susan

Ich weiß nicht mehr, wie oft ich durch diesen Korridor gegangen bin. Er führt zu dem Foyer mit den geometrischen Formen auf dem Dielenboden: Dreiecke, Vierecke und Kreise, in Schwarz und Weiß und diesem knalligen Rot. Auch die Wände schimmern rot. Sie ziehen sich schier endlos nach oben, wo sie in der Dunkelheit verschwinden. Vom Foyer gehen mehrere Flure ab. Der Hauptflur leitet auf der einen Seite zur Ausgangstür, auf der anderen zu einer Wendeltreppe, die sich bis auf den Dachkorridor hinaufwindet. Ich habe schon zigmal die Stufen und meine

Schritte gezählt, um mir ein Bild von den Gebäudeausmaßen zu machen. Leider schwanken die Zahlen derart, dass ich keine zuverlässige Aussage treffen kann.

Eines weiß ich aber sicher: Es wird Zeit, dieses Anwesen zu verlassen. Seit einer Weile beobachte ich, wie sich die Räume verändern. Die schwankenden Messungen waren ein erster Hinweis, doch damit nicht genug: Die Farben der Böden und Wände verblassen von Tag zu Tag – sofern Tage überhaupt das richtige Zeitmaß sind. Wenn das so weitergeht, wird bald alles weg-radiert sein. Vorher werde ich weg sein, das ist mein fester Entschluss! Er ist die einzige Gewissheit, die es für mich noch gibt.

Du weißt, dass ich stets analytisch an Probleme herangehe. Oft hat dich das an mir gestört, weil du ein hoffnungsloser Romantiker bist. Aber an diesem Ort, an dem ich dich vergeblich gesucht habe, bleibt mir nichts anderes übrig. Wenn ich mich allen Umständen zum Trotz auf die Fakten besinne, dann komme ich zu folgender These: Ich befinde mich in einem imaginären Abbild unseres Flitterwochenhotels in Rom. Die Flure hatten ähnliche Muster. Ebenso erkenne ich den Muff der alten Holzdielen wieder. Was hingegen meinen Zustand in der Imagination betrifft, kann ich nur vage mutmaßen. Wie soll ich auch objektiv urteilen, wenn ich Teil der Beobachtung bin und sich alles in Relationen verliert? Wild geraten, würde ich darauf tippen, dass ich mich in einem luziden Traum befinde. Ein Klartraum hätte immerhin den Vorteil, dass ich mit meinen Entscheidungen etwas bewirken kann. Dass ich aufwachen kann.

Ich stelle mich in die Mitte des Foyers. Die Bodenmuster sind nochmals blasser geworden: das Rot ein Rosa, das Schwarz ein Grau, das Weiß schon Leere. Ich muss aufpassen, nicht hineinzufallen. Über mir hängt unverändert die Dunkelheit. Manchmal habe ich von dort deine Stimme vernommen, fast so, als wärst du noch nicht von mir gegangen. „Sus“, hast du geflüstert, kaum wahrnehmbar, nur ein sterbender Windhauch. Aber ich habe dich gehört, und ich habe sofort gewusst, dass du es bist. Nur du hast mich Sus genannt, hast es mir gern ins Ohr geflüstert, besonders vor dem Sex. Nun bist du Äonen entfernt, und doch fühle ich noch immer

das Kribbeln, wenn ich an dich denke.

„Dario!“, rufe ich ein letztes Mal nach oben, ein Kontrast zu deinem zarten Flüstern. Allerdings habe ich keine Hoffnung mehr, dass du mich hörst. Durch alle Korridore habe ich deinen Namen gerufen. „Dario!“ hier, „Dario!“ da. Kein Dario. Du bist weg, und ich bleibe ungehört. Das ist mittlerweile eine wissenschaftliche Tatsache, ebenso wie der Umstand, dass ich dich mehr als alles andere vermissem.

Auf dem Hauptflur gehe ich in Richtung Ausgang. Sollte meine Klartraum-These stimmen, dann müsste ich den Entschluss fassen können, das Hotel zu verlassen. Der Wechsel nach draußen würde symbolisch für mein Bewusstwerden stehen, sodass ich ihn als Technik nutzen könnte, um zu erwachen. Ich starte mit der empirischen Überprüfung, rüttle am Eisenknäuf und ziehe an der Holztür: Nichts tut sich, wie schon bei den letzten Versuchen. Verflucht! Noch einmal gebe ich mein Bestes, zerre am Knäuf, presse mich gegen die Tür, nehme Anlauf und ramme mit voller Breitseite dagegen. Schmerz überkommt mich, was logisch ist, aber viel intensiver, als er sein sollte. Einen Moment lang habe ich das Gefühl, von der Tür zerquetscht zu werden. Dazu höre ich ein tiefes, durchdringendes Geräusch, wie ein Schiffshorn. Der Alarm? Offensichtlich will dieser Ort nicht, dass ich gehe.

Es gibt noch einen anderen Weg. Am Ende des Dachkorridors stand ich schon einige Male davor: eine schwarze Pforte mit aufgemalter blauer Blume – kitschig und düster in einem. Neugierig, wie ich





bin, habe ich die Tür auf jedem meiner Streifzüge einen Spalt aufgeschoben und hindurchgesehen. Sie ist immer offen, so viel steht fest. Dahinter wird alles tiefschwarz. Weiter habe ich mich nicht getraut, auch weil ich mir sicher bin, dass die Finsternis nicht mehr zum Anwesen gehört. Sie wirkt grenzenlos. Aber heute gibt es kein Zurück. Ich werde diesen Ort verlassen, und wer weiß, vielleicht treffe ich dich hinter der Tür ja wieder.

Das Hotel hast du damals ausgesucht, wegen seiner Traumlage an der pittoresken Piazza und des märchenhaften Flairs. „Hier ist überall Magie“, hast du geschwärmt, während ich die Architektur etwas gewollt fand. Manchmal frage ich mich, warum du Poet überhaupt eine Medizinerin wie mich geheiratet hast. Weil für dich alles Schicksal ist? Weil sich Gegensätze anziehen? Mag sein, auch wenn die moderne Paartheorie davon ausgeht, dass stabile Beziehungen eher auf Ähnlichkeit basieren. Um solche Statistiken hast du dich nie geschert. Ich auch nicht, um ehrlich zu sein, schon gar nicht jetzt, wo die ganze Welt instabil wird.

Ich drehe mich um und laufe wieder über die fahlen Formen des Foyers. Schnurstracks gehe ich weiter zum Treppenhaus, wo ich beginne, mich nach oben zu winden. Wie viele Stufen es wohl heute sind? Egal, ich werde sie nicht mehr zählen. Ich lasse mich einfach von der Spirale führen, immer dicht an den Wänden, die hier noch einigermaßen rot schimmern – rot wie die Liebe, das Blut und die Leidenschaft. Etwas von alledem ist noch hier, das spüre ich. Beschwingt drehe

ich mich im Kreis, während im Hintergrund leise das Lied „Mad About You“ erklingt, wie bei unserer ersten Fahrt in meinem Auto. Gefällt mir! Die Band Hooverphonic haben wir doch sogar live erlebt, auf unserer Belgienreise. Weißt du noch?

Manchmal frage ich mich, warum ich einen Träumer wie dich geheiratet habe. Nicht einmal bei den Trausprüchen waren wir uns einig. Das obligatorische „Bis dass der Tod euch scheidet“ wolltest du nicht akzeptieren. „Ich will auch nach dem Tod mit dir verbunden bleiben!“, hast du bockig eingefordert und damit meinen verborgenen Atheismus heraufbeschworen. Der Streit hätte uns fast zerrissen, wäre da nicht etwas gewesen. Ich kann es nicht definieren, aber es ist das, was uns von Anfang an verbunden hat, eine Kraft oder Dynamik. Zusammen waren wir nicht nur zwei Teile, sondern ein geschlossener Kreis. Auch wenn ich es nie zugegeben habe: Du hast Magie in mein Leben gebracht.

Oben angekommen, wechselt die Beleuchtung ins Blaue. Ich trete auf knarrende Dielen und schreite durch den Korridor, bis ich die schwarze Tür erreiche. Es genügt schon, sie ein Stück nach hinten zu drücken, um durch den Spalt zu passen. Dahinter wird alles finster, wie gehabt. Grenzenlos wie das All. Die strukturlose Schwärze scheint die letzte Konstante zu sein, die es gibt. Mir kommt es vor, als würden sich darin unendlich viele Möglichkeiten tummeln, noch bevor sie in Licht und Zeit hineinfallen, um zu Wirklichkeiten zu werden.

Ich habe Angst, aber ich gehe weiter. Gleich werde ich mich mit den Möglichkeiten tummeln. Das



Anwesen, das hinter mir im Nichts verschwindet, ist nur eine jener Optionen. Eine andere bist du. Ich wette, die Blume an der Tür stammt von dir. Danke dafür. Danke für alles, mein Dario. Ich liebe dich.



Teil 2: Dario

Sus ... Sus. Du kannst mich hören, das weiß ich. Sus. Egal, was deine Kollegschaft da draußen sagt. Ich weiß es! Du brauchst mir auch nicht zu antworten. Ich will nur in deiner Nähe sein, solange es geht. Heute bleibe ich die ganze Nacht. Es tut gut, deine Hand zu halten. Am liebsten würde ich mich zu dir legen, doch da sind diese Schläuche und meine Befürchtung, etwas kaputtzumachen. Also bleibe ich sitzen und kommentiere wieder einmal alles, was ich tue. Jetzt sehe ich dich an: deine runde Stirn, deine leicht nach unten gebogene Nase und deinen Mund, der mich unzählige

Male angelächelt und geküsst hat. Er lächelt nicht mehr.

Ich habe einen Strauß Lilien neben das Bett gestellt. Damit bekommt das sterile Zimmer wenigstens ein bisschen Flair. Eigentlich ist es ja dein Revier: dein Arbeitsplatz, für den du dich aufgeopfert hast, oft mehr als für mich. Aber das ist in Ordnung. Die Leute in diesen Zimmern hatten größere Probleme, und du wolltest für alle da sein. Alles hat seine Richtigkeit, das ist mein fester Entschluss!

Über deinen Zustand habe ich viel gelesen, um ihn zumindest ansatzweise zu verstehen. Du hättest ihn mir im Schlaf erklärt, doch das ist schon der springende Punkt: Du schläfst nicht bloß. Der lateinische Begriff „sopor“ bedeutet „tiefer Schlaf“. Bei deiner Bewusstseinsstörung können lediglich starke Schmerzreize Reaktionen hervorrufen. Das will ich dir ersparen, wenngleich ich darüber nachgedacht habe. Der Schmerz würde dich aber nicht wecken, sonst hätten die Ärzte das längst versucht. Nein, ich streichle dich einfach, wie in diesem Moment über dein Haar. Dabei frage ich mich, wie es jetzt in dir aussieht, was du denkst und fühlst.

Ein anderer Begriff für deinen Zustand ist Präkoma, also die Vorstufe zur völligen Bewusstlosigkeit. Ich will ehrlich zu dir sein, denn das hättest du von mir gewollt: Die Oberärztin





rechnet damit, dass die nächste Stufe sehr bald eintreten wird. Mehr noch: Sie geht davon aus, dass ... dass ... ach, Susan ... sie sagt, dass die Verletzungen zu schwer sind. Die Gedanken daran machen mich unfassbar müde. Wieder und wieder stelle ich mir vor, wie du die Fahrt wahrgenommen haben musst: die nasse Straße, den gottverdammten Laster, eventuell noch einen kurzen Blick zum Fahrer, der angeblich panisch gehupt hat. Den Aufprall.

Du bist immer gern gefahren, schon bei unserem ersten Date, als „Mad About You“ im Radio lief. Nur in Rom war selbst dir der Verkehr zu wild, da haben wir alles zu Fuß oder mit der Tram gemacht. Weißt du noch?

Sei mir bitte nicht böse, wenn ich nicht weine. Das habe ich schon vorhin getan, und die Nacht ist noch lang. Ich will die Minuten mit dir auskosten, die unendlich wertvoll geworden sind. Ich will so tun, als ob sie Jahre wären. Wer weiß schon, was das richtige Zeitmaß ist! Aus kosmischer Sicht währen unsere Leben nicht länger als einen Wimpernschlag. Die gemeinsame Zeit im Licht ist immer viel zu kurz. Zwei Menschen lernen sich kennen, kommen sich näher, werden eins, werden alt, werden getrennt. Ich bin dagegen, das weißt du, aber ich habe ja andererseits beschlossen, dass alles seine Richtigkeit hat. Heute kämpfe ich nicht, denn es würde mich davon abhalten, bei dir zu sein. Heute soll jeder Wimpernschlag eine Ewigkeit sein.

Was ich tun werde, wenn du gegangen bist, kann ich dir nicht versprechen. Vielleicht verweile ich weiter in einer Welt, die mir

zunehmend fremd wird, surreal und farblos. Vielleicht folge ich dir. Oder ich wage einen Neuanfang, mit neuer Farbpalette. Alles ist offen, noch immer voller Möglichkeiten, für uns beide.

Ich habe dir wieder ein Fotoalbum mitgebracht, diesmal von unseren Flitterwochen. Lass es uns noch einmal ansehen.



Simon Krappmann

Redakteur und freiberuflicher Autor in Frankfurt am Main

Hat dir Simons Geschichte gefallen? Hinterlasse jetzt deine Gedanken



Jede Erfahrung zählt

Was ist deine Geschichte?





Hallo Gastautor*in

Melde dich!





Mama

Du hast mich geboren,
dich später selbst verloren.

Mama

Siebzehn Jahre bist du nun schon weg,
wo hast du dich seitdem versteckt?
Gibt es Besuchsrecht dort, wo du bist?
Dann würd' ich nämlich gern mal kommen.

Mama

Ich wurd' vom Leben mitgenommen.
Meinst du, ich werd' das hinbekommen,
ganz strenggenommen anzukommen?

Mama

Ich vermiss' dich seit diesem Tag im Mai,
damals war ich ganz tränenfrei,
doch heute ist da ein stummer Schrei,
mit uns war's viel zu schnell vorbei.

Mama

Wie geht das Leben und wo kann ich das lernen?
Ich hätt's gern gelernt von dir,
doch du gingst zu den Sternen,
und mir blieb nur ein Stück Papier.

Mama

Was ich für dich fühle,
Im Universum heißt das Liebe.



Jennifer Otte

Kolumne & Podcast 'Zwischen Trauer und Leben'
Trauerbegleiterin für junge Trauernde

Hinterlasse jetzt deine Gedanken







87





“Törrööö” hier bin ich

LETZTE WORTE
von Sabrina Steiner



88

“Törrööö” - hier bin ich und hier bleibe ich. Dachte sich der kleine Elefant in meinem Leben, den du bestimmt ebenfalls kennst.

Den, an den wir nicht denken wollen, der sich aber dennoch immer wieder raumfüllend in unsere Gedanken stiehlt. Nachts wach im Bett liegen lässt. Sich schleifen ziehend im Kopf breit macht und da wahren Zirkus veranstaltet.

Die letzten Monate beschäftigte ich mich mit dem Wunsch nach mehr Leichtigkeit, Klarheit, echten Verbindungen und CoKreation? Diese Perspektiven lösten in mir so manchen Prozess aus. Da war beispielsweise mein starker Impuls, endgültig genug von Alleingängen zu haben. Als Einzelunternehmerin konnte ich mir darunter jedoch keine konkrete Lösung vorstellen. Begleitet wurde meine Sehnsucht nach

gemeinschaftlichen Denk- und Entscheidungsprozessen von so manchen Ängsten und Fragen wie “Bin ich gut genug?” “Kann ich vertrauen?” “Halte ich Leichtigkeit überhaupt aus?”

Heute kann ich reflektierend festhalten, dass sich mein Wohlbefinden durch das Festhalten an dieser fixen Idee, trotz Tiefschlägen, deutlich verbesserte. Chancen und Gedanken zu spinnen, welche ein tragfähiges Netz bilden - das ist meine Vision an Veränderung, auf die ich wirklich Lust habe. Die Gegenwart zu gestalten, anstatt eine Zukunft zu träumen.

Ohne rosa Elefanten und dennoch unter Einbezug ganz vieler Kindheitserinnerungen. Denn diese tragen dazu bei, einen Alltag zu gestalten, den wir erleben wollen und können. Statt uns hin und her zu wälzen, gönnen wir uns doch einfach wohligen fallen lassen. Das Aushalten des Glücks, das uns umgibt, wenn wir uns auf den einen Menschen besinnen, der immer an unserer Seite ist: Uns selbst. Umgeben uns mit Menschen, die uns sein lassen, wie wir sind. Denn wir sind alle genug. Immer.

Apropos: Vor einigen Monaten schrieb ich über unsere Sozialisation durch Hörspiele und mein zufälliges Wiedersehen bzw. -hören mit Mitte 30, während des Lockdowns. Das Gleiche gilt bei mir für den wohl bekanntesten Elefanten unserer Zeit: Benjamin Blümchen begegnete mir vor Kurzem wieder und lässt mich kaum mehr los. So baue ich nun sein Törröo in den letzten Wochen immer mal wieder in meinen Alltag ein, der sich dadurch gleich deutlich lebendiger anfühlt. Sind es doch die kleinen Aspekte, die unser Leben bunt gestalten. Mögen sie manchmal noch so Elefanten-grau erscheinen.



Sabrina Steiner

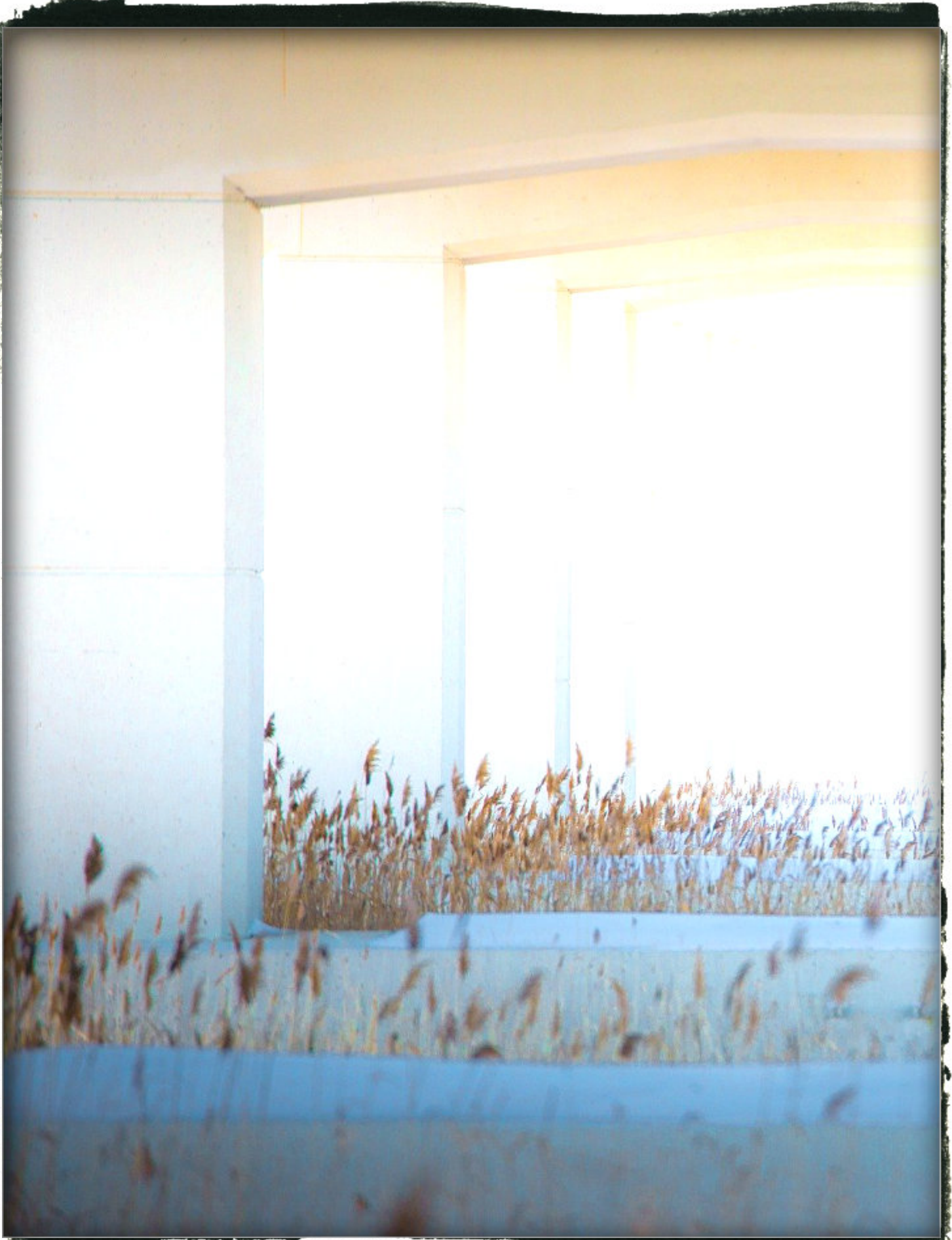
Trauerprofi, Tabubrecherin
& viaanima - Kolumnistin
Hinterlasse jetzt deine Gedanken





90

viaanima.com



Lieblinge





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



92

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.

RUHEPOHL

Bio Raumspray

€ 13,90 inkl. MwSt.

„Geschützt und eingehüllt“ mit dem Bio Raumspray Ruhepol

Mit 100 % naturreinen ätherischen Bio Ölen: Orange Rosengeranie, Zeder, Nelkenknospe







94

MEERGOLD BERNSTEINKETTE

Schöne Halskette mit grünen,
baltischen Bernsteinen

Diese so einzigartige Farbe sieht
im echten Leben noch schöner
aus, als auf den Fotos. Sie fällt auf
und ist gleichzeitig dezent

Länge von: 28 – 55 cm

Inkl. MwSt. €16,95 – €29,95



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



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







98

Workshops

Adressen

GESUNDHEIT

Achtsamkeit

Wellness



**körper,
geist &
seele.**

**LEBEN &
ERLEBEN**

Möchtest du auch die
Leser der viaMag direkt
ansprechen?

Kontakt Kleinanzeigen:

info@viaanima.com



Warum so schüchtern?

Zeig dich!





100

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

TELEFON SEELSORGE



WWW.TELEFONSEELSORGE.AT



Bedrückt?

Ein Gespräch hilft.
Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.



Die Dargebotene Hand

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch



Spendenkonto 30-14143-9





102

viaanima.com

BERÜHMTE LETZTE WORTE

*"Geld kann Leben nicht
kaufen."*

103

*"Money cannot buy life."
- zu seinem Sohn Iggy Marley*

Bob Marley

Musiker, 6. Februar 1945 bis 11. Mai 1981





104

viaanima.com





VIAANIMA GESCHICHTEN ÜBER DIE LIEBE



PLEASE

#NEUTRAUKULTUR

VIELEN DANK FÜR DEIN INTERESSE &

fürs weitersagen & teilen!

Das nächste viaMag erscheint am

27. MAI 2022

Die Andere Seite
viaanima
was Sieht, was Tst, der Finer auf dem Leben durch