

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

End-lich das Leben genießen

ENDLICH REDEN:

Claudia Simon

MEMENTO MORI

... und die unweigerliche Bilanz

DER BRIEF

Das erste Jahr einer Sternenmama

#MEINETRAUER

“... EIN LEBEN LANG UNVERGESSEN ...”

Vermisst du auch jemanden?



**Memento Tag
Special**

Memento Tag
end-lich leben



**VIELE KLEINE LEUTE
KLEINEN ORTEN VIELE
TUN, KÖNNEN DAS GES
MANY SMALL PEOPLE W
MANY SMALL PLACES DO
THAT CAN ALTER THE P**

info.kwialow.com

**E DIE IN VIELEN
KLEINE DINGE
SICHT DER WELT
WHO IN VERÄNDERN
D MANY SMALL THINGS
FACE OF THE WORLD**

Afrikanische Weisheit

*Kani
17.12.2009*



11.12.2009

Erfahrungen teilen
zusammen
DEN DIALOG STARTEN



36



72



MementoTag
end-lich leben

40-69



90

Inhalt



78



30



96

viaadilla



24

Die ANDERE SEITE viaanima

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

- 08 STILLE
KOLUMNE
'ZWISCHEN TRAUER UND LEBEN'
von Jennifer Otte
- 10 „..EIN LEBEN LANG
UNVERGESSEN..“
VERMISST DU AUCH JEMANDEN?
von Bo Hauer
- 14 **#MEINE TRAUER**
BILDERAKTION
von Flor Schmidt
- 16 MEMENTO MORI
UND DIE UNWEIGERLICHE BILANZ
KOLUMNE
'BEGINNEN WIR AM ENDE'
von Tom Schröpfer
- 24 MOMENTE DER BEGEGNUNG
VERLUST UND ENTDECKUNG
von Dr. Astrid Steinmetz
- 26 EIN STRUDEL
KOLUMNE 'UNGESCHMINKT'
von Sonja Tschöpe
- 30 ENDLICH REDEN :
CLAUDIA SIMON
von Sabrina Steiner
- 36 DER BRIEF
DAS ERSTE JAHR EINER
STERNENMAMA
von Beate Kehrberger
- 40 **MEMENTO TAG**
END-LICH DAS LEBEN GENIESSEN
Veranstaltungen 2021
- 70 LOSLASSEN IM AUGENBLICK
POESIE
von Lydia Ruckensteiner
- 72 ANNELIE & CASPAR
von Kira Littwin
- 76 **#MEINE TRAUER**
BILDERAKTION
von Lisa Horak
- 78 LASS DIE UNTERSCHRIFT
DEINES LEBENS DIE LIEBE SEIN
von Adina Kocher
- 84 BEFREIEND
KOLUMNE 'LEID & FREUD'
von Alexandra Kossowski
- 88 WENN ALLES SCHWARZ IST
POESIE
Von Birgit Sparenberg
- 90 ALLEINE GANZ
KOLUMNE 'DIE SPIRITUELLE
NOMADIN SPRICHT'
von Jessica Josiger
- 96 MEINE WORTE TRAGEN JETZT
SPANISCHE FLÜGEL
von Maria G
- 07 **EDITORIAL**
von Bo Hauer
- 98 **LETZTE WORTE**
von Sabrina Steiner
- 103 **IMPRESSUM**
- 104 **TELEFONSEELSORGE**
KONTAKT D-A-CH



viaanima

TIPP

KOORDINIERUNGSSTELLE für Hospiz- und Palliativversorgung in Deutschland

♥ Uta hat eine lebensverkürzende Krankheit, aber gemeinsam mit ihren Kindern Lisa und Tom findet sie die geeignete Versorgung, angepasst an ihre Bedürfnisse und ihre Krankheit. Natürlich wird sie dabei von ihrer Ärztin unterstützt und später von Ehrenamtlichen und einem SAPV-Team, wodurch eine Versorgung zuhause in ihrem Garten möglich wird. Vor allem aber: zuhause bei ihren Kindern.



* Die Hospiz- und Palliativversorgung in Deutschland muss genau dort hin, wo Menschen sie brauchen! Um das gewährleisten zu können, haben 50 gesundheitspolitische und gesellschaftliche Organisationen Aufgaben, Bedarfe und Ziele in der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland zusammengefasst.

👉 Unterschreiben Sie und ihr die Charta, um jedem Menschen in Deutschland eine Versorgung zu ermöglichen, wie Uta sie erhalten hat.



Flüchtige Augenblicke

Erinnerungen und Worte

Neulich wurde mir wieder einer dieser Artikel - "Was würdest Du deinem 20-Jährigen ich raten", in die Timeline gespült. Normalerweise lese ich diese Artikel gerne, doch diesmal erinnerte ich mich stattdessen an einen lange zurückliegenden Augenblick und deutlich an das Gefühl, dass ich in diesem Moment spürte.

Es ist Mittagszeit. Mein Bruder holt mich zu einer gemeinsamen Pause ab. Wir sind die Art Bruder und Schwester, die gerne Zeit miteinander verbringen. Während meine Erinnerung mit seinem Gesicht, unserem Gespräch und dem Tisch beim Italiener lebendig wird, ist ein Gefühl deutlich fühlbar - tiefste unaufgeregte, mühe- und schnörkellose Vertrautheit.

Die Bilder und das Gefühl klingen noch lange in mir nach und lassen Stück für Stück eine Frage auftauchen:

"Was würdest du deinem Trauernden ich gerne sagen?"

Ich denke mir noch, "mein Herz ist jetzt zu voll, um eine Antwort zu finden", als mir klar wird, das ist es, was ich sagen würde:



Jedes Gefühl und mag es auch noch so unangenehm, überwältigend, klein oder nichtig erscheinen, will zu Ende gefühlt werden und ganz wichtig,

hab Mitgefühl mit dir selbst.

Was würdest du deinem Trauernden ich gerne sagen?

In dieser Ausgabe ist richtig viel los!

Am 8.8. ist es endlich wieder so weit - es ist Memento Tag. Im Veranstaltungskalender findest du verschiedenste Aktionen für den Tag. Merk dir gleich deine Lieblingsevents vor, oder melde dich gleich dafür an.

Neben den Memento-Events findest du wieder alle lieb gewonnenen Kolumnen und weitere persönliche Gedanken, Erfahrungen, Geschichten und Poesie von tollen Autor*innen.

Los gehts und schön, dass du dir (wieder?) für viaanima Zeit nimmst.

Alles Liebe,

Bo Hauser

Stille.

Innehalten zwischen zwei Gedanken.

Schwimmen im „Nichts“ und doch im „Alles“.

Ist das letzten Endes das wahre Sein?

Stille.

Innehalten zwischen zwei Atemzügen.

Weder ein, noch aus.

Stillstehen, mich umsehen, auf Zeit spielen.

Stille.

Innehalten zwischen zwei Herzschlägen.

Ist das Leben oder Sterben?

Ist Tod Stillstand oder Fortschreiten?

Stille.

Rauschen.

Stille

STILLE



JENNY OTTE

Trauerbegleiterin für junge Trauernde

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Jenny





„... EIN LEBEN LANG UNVERGESSEN ...“
Vermisst du auch jemanden?

von Bo Hauer



Was bleibt unvergessen? Wie gedenken und erinnern wir uns?

Sind es nicht die Erinnerungen an Begegnungen, Gesprächen und Erlebnissen, Bilder im Kopf von schönen Stunden und Momenten, die ein Leben lang unvergessen bleiben. Und die möchten wir teilen.

Seit die Digitalisierung auch zu unserem persönlichen Alltag gehört, teilen wir, was uns bewegt mit der ganzen Welt. Mit den technischen Entwicklungen entstehen unzählige neue Möglichkeiten zur Kommunikation und geben uns zusätzliche Räume für unsere Gedanken und Gefühle. Neben den kurzen alltäglichen und fröhlichen Posts, Tweets oder Statusmeldungen in den sozialen Medien findet auch immer mehr die Trauer und das Erinnern seinen Platz im Netz.

Doch was braucht es, um sich auf gute Weise an den geliebten Menschen zu erinnern und um ihn/sie trauern zu können?

Ganz klar, es braucht Raum - für die verstorbene Person und die Trauernden.

Mit diesem Gedanken machten sich vier junge Saarländer auf, genau diesen besonderen Raum zu schaffen. Besonders wichtig, dieser Raum muss für Menschen



jeglichen Alters leicht zu bedienen und zudem schön sein. Mit ihren eigenen Erfahrungen im Gepäck und Hunderten Trauernden entwickelten sie Stück für Stück die Gedenk- und Erinnerungsplattform Unvergessen.de.





Die Gedenkseiten von Unvergessen dürfen mit Erinnerungen gefüllt werden

Es kann das Leben eines Verstorbenen mit Geschichten und Bildern festgehalten werden, um gemeinsam mit der Familie und Freunden dem geliebten Menschen zu gedenken. Viele verschiedene Tools bieten zusätzlich die Möglichkeit, die eigene Seite noch persönlicher zu gestalten. Das Besondere an den Profilen ist, dass jede Gedenkseite automatisch ebenfalls eine Traueranzeige ist, mit der man sein Umfeld schnell und einfach informieren kann. Auf dem unvergessen-Portal sind deutschlandweit alle Traueranzeigen zu finden und jede*r kann sich automatisiert und gezielt die Regionen wählen und erhält dazu Informationen über die unvergessen Gedenk-Post.

Zu der Plattform hat sich die unvergessen Facebook-Seite zum Community Dreh- und Angelpunkt gebildet. Neben Informationen kommen hier Trauernde in Kontakt, tauschen sich aus und zünden sich gegenseitig auf den Gedenkseiten Kerzen an.

Bei unvergessen lohnt ein genauerer Blick, wenn man auf der Suche nach einem geschützten und schönen Raum für seine Erinnerungen ist. Warum nicht mal ausprobieren?



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

Alle Links zu Unvergessen



#MeineTrauer



“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

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein 

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



Kolumne
Beginnen
wir am Ende
von Tom Schröpfer



meineht



... und die unweigerliche Bilanz

In der Buchrubrik *Beginnen wir am Ende* nimmt Tom Schröpfer Literatur als Startpunkt für die Auseinandersetzung mit den Themen *Abschied, Sterben, Tod und Trauer*.

Was kann Literatur? Wo hilft sie beim Abschiednehmen? Und welche Themen lassen sich mit ihr verhandeln?

Memento mori ist eine wertvolle Erkenntnis. Vielen hilft sie beim Relativieren, beim Einordnen, Zurechtrücken und Nejustieren. Die wirkliche Einsicht, die Erfahrung und das Verständnis dafür endlich zu sein und von endlichen Dingen umgeben zu sein, kann unheimlich erdend wirken. Soweit die eine Seite. Doch was, wenn wir die Medaille umdrehen? Könnte das, was für die einen erdend und ermutigend ist, andere ängstigen und ihnen den Boden unter den Füßen entziehen?

Mal ehrlich: wenn uns diese Erkenntnis durchdringt – entwickeln wir Kräfte oder geht uns der Arsch auf Grundeis?

Nicht immer geht die Bewusstwerdung der Endlichkeit der Dinge mit uneingeschränkt positiven Begleitgefühlen einher. In der Literatur haben mich immer besonders die Zwischentöne interessiert, das Ausloten des eigenen Verhältnisses zur Sterblichkeit, zwischen Demut und Selbstbewusstsein. Häufig finden sich solche Suchen in Büchern, die von Krebserkrankungen erzählen. Es ist das Hadern dieser Menschen, das Ringen um eine Haltung zum Leben im Sterben, das mich in ihren Schriften immer wieder mitgenommen

hat. Sie konnten nicht anders, als memento mori zu begreifen – und zwar in beide Richtungen.

Christoph Schlingensiefel zum Beispiel



hat in seinen Aufzeichnungen zu seiner Krebserkrankung unheimlich viel Wut und Verzweiflung festgehalten. Kurz nach seiner Diagnose nahm er sich ein Diktiergerät zur Hand und begann

die Gespräche mit sich selbst und Gott festzuhalten. Das unweigerliche Ziehen einer Bilanz, das memento mori meines Erachtens auf die eine oder andere Weise immer mit sich bringt, führt auch bei Schlingensiefel dazu, noch einmal alles auf den Prüfstand zu stellen. Was war bis hierher? Wo stehe ich? Was will ich noch und was braucht es in der Welt? Und danach?

Schlingensiefel, der ohnehin immer wieder sehr drastische, teilweise rohe und aggressive Inszenierungen für seine Kunst gewählt hatte, geht mit der Welt und vor allem seinem Glauben, hart ins Gericht.

So schön wie hier kanns
im Himmel gar nicht
sein von Christoph
Schlingensiefers erschienen am
11.11.2019, btb



Im einen Moment analysiert er seine Religion und findet beispielsweise Trost in dem Gedanken nie punktgenau wissen zu können, wann der eigene Tod eintritt. Für ihn macht das die Utopie aus. Erst mit der genauen Kenntnis über Zeit und Ort des Todes, würde alles Vorgelagerte kalkulierbar, würde es seine Unvorhersehbarkeit verlieren, wäre somit ganz und gar berechenbar und damit – tot. Erst die Unverfügbarkeit der Welt könne uns neugierig auf sie machen, nur dann könnten wir von ihr überrascht werden, ehrliche Zugewandtheit aufbringen und dadurch lebendig sein.

Dann wieder flucht er und klagt an, teils diffus vor sich hin, teils direkt an Gott adressiert, teils auch nur an Praktiken und Auslegungen seiner Religion, die seiner Meinung nach eher dazu beitragen, dass die Menschen sich ängstigen und klein werden, statt Kraft im Glauben zu finden und zu wachsen.

Und natürlich stellt er die Frage nach dem Sinn. Nach Art und Weise der Umgangsformen miteinander. Nach Möglichkeiten des Weitermachens und auch nach dem, was bleibt.

So wie ich Schlingensiefers künstlerisches Schaffen kennengelernt habe, hätte es mich gewundert, wenn er eine andere

Antwort aus seiner Bilanz formuliert hätte, als: intensiv weitermachen, mit etwas mehr Klarheit und die wirklich wichtigen Dinge zu Ende bringen. Die Ideen und ersten Umsetzungen zum Operndorf Afrika sind da nur ein Beispiel von einigen Aktionen, die ihm in seinen letzten Jahren noch gelangen. Bemerkenswert finde ich sein Fazit, das er zwischen all dem Austeilen und Schwanken formuliert. Nicht umsonst trägt die Buchform seiner aufgezeichneten Gespräche den Titel So schön wie hier, kanns im Himmel gar nicht sein!.

...



Dieser Wunsch und diese Wut etwas schaffen zu wollen, ganz besonders dann, wenn uns die Endlichkeit bewusst wird, scheint mir eng verwoben mit der Idee, eine eigene Persönlichkeit zu sein. **Wolfgang**

Herrndorf hat, kurz nachdem bei ihm ein unheilbarer Hirntumor diagnostiziert wurde, begonnen einen Blog zu führen. Die Einträge sollten zunächst seine Nächsten



Arbeit und Struktur von
Wolfgang Herrndorf
rororo

auf dem Laufenden halten, doch relativ schnell stellte sich heraus, dass Herrndorf hier mehr als ein Logbuch verfasst. Er bearbeitet seine Zustände. Bald ist klar, dass das Schreiben ihm Halt und Kontur gibt, aber nicht nur das Schreiben. Seine Antwort auf die unweigerliche Bilanz lautet so, wie auch die Buchveröffentlichung seines Blogs heißen wird: Arbeit und Struktur. Nicht lange nach seiner Diagnose schließt Herrndorf die Arbeit an seinem Roman Tschick ab und veröffentlicht wiederum ein Jahr später Sand. An beiden Büchern hatte er zuvor schon Jahre gearbeitet, dennoch schien ihn seit der Erkrankung eine neue Schaffenskraft gefunden zu haben. Er traf schnellere Entscheidungen, probierte nicht unzählige Varianten eines Satzes aus und sah so sein Werk wachsen.

Das selbst formulierte Mantra Arbeit und Struktur wirkt auf mich wie das Setzen einer Kontur, in einer Situation, in der er sich selbst immer mehr entgleitet. Das Verfassen seiner Literatur stelle ich mir für ihn als intensive Erfahrung von Selbstwirksamkeit vor. Als Beweis der Existenz. Beim Verfolgen seiner Worte zeigt sich mir ein Mensch, der selbstironisch mit großer Ernsthaftigkeit dem nachgeht, was ihn antreibt und lebendig macht.

Im Verlauf des Blogs* finden sich mit der Zeit Lücken von mehreren Tagen, in denen

er nichts geschrieben hat. Zusammen mit manchen stenografisch wirkenden Einträgen und den Beschreibungen der sich addierenden Symptome seiner Erkrankung, wirkt der Blog noch mehr wie ein Abbild seines inneren Empfindens. Selten habe ich beim Lesen Lücken und Ungeschriebenes derartig präsent erlebt. In ihrer Abwesenheit wirken diese Passagen wie klaffende Wunden.

Dass Herrndorf sich selbst zum Ende seines dreieinhalb jährigen Krankheitsverlaufs nicht zu allgemeinen Weisheiten hat hinreißen lassen oder in Phrasen abgerutscht ist, und dass er bei der selbst auferlegten Strenge niemals hart oder verbissen wirkte, hat mich sehr beeindruckt.

Herrndorfs Antwort auf die unweigerliche Bilanz war also das klarere und intensivere Weiterverfolgen bereits formulierter Lebensinhalte. Im Schreiben findet er Wirkung und schafft seine Identität.

...

Was für Herrndorf das Schreiben war, muss für **Helena Zumsande** das Singen gewesen sein. In ihrem Buch Solange ihr mein Lied hört, berichtet die Anfaq Zwanzigjährige vom Moment kurz nach ihrem ersten

Mein Leben mit Krebs
Solange ihr mein Lied hört
Helena Zumsande
ullstein



Chemotherapieblock bis zur Verwirklichung ihres Traums. Helena bekommt nach zweijähriger Krankheitsgeschichte Magenkrebs diagnostiziert und pendelt fortan zwischen Hoffen und Bangen. Auch sie erzählt von verzweifelten Gedanken, möchte nicht einfach so verlöschen und vor allem das Leben einer jungen Frau leben. Zeit verschwenden, sich verlieben... umso bewundernswerter ist es, wie einfühlsam, fast zart, sie ihren Weg beschreibt, was wohl eng an ihre Leidenschaft geknüpft ist.

Kurz nach ihrem ersten Chemoblock, trifft sie sich mit ihrem Onkel in einem von ihm organisierten Tonstudio und interpretiert einen ihrer Lieblingssongs in Studioqualität neu. Die Aufnahme bearbeitet er und veröffentlicht sie einige Zeit später in den sozialen Netzwerken. Zu diesem Zeitpunkt war Helena vom Krankheitsverlauf schon sehr erschöpft. Was folgte, waren unzählige Geschenke der Anerkennung. Helenas Version von John Legends All of Me verbreitete sich rasant und bescherte ihr in kürzester Zeit unheimlich viel Zuspruch. In einem Interview lässt sie fallen, dass sie auch gern Sarah Connors Wie schön du bist singen würde. Wenig später trifft sie Sarah Connor und macht genau das. Die auf Youtube zu findende Aufnahme von Helenas Gesang, ist ein Zeugnis verdichteten Glücks.

Bezogen auf memento mori lässt sich mit Worten kaum besser ausdrücken, was Helenas Moment in jeder Sekunde transportiert und ihrem Buch als Botschaft vorangestellt ist: Tu, was dir am Herzen liegt.

Bilanz ziehen, abgleichen und dann Entscheidungen treffen. Das wäre eine Formel, die alle drei hier beschriebenen Schicksale miteinander verbindet, und angesichts der Komplexität der einzelnen Situationen doch viel zu kurz greift. Dennoch scheint die drastische Vergegenwärtigung der Endlichkeit immer auch die Konzentration und das Besinnen auf Leidenschaften mit sich zu bringen.

Wie wäre es, wenn uns eine solche Perspektive ohne eine persönliche, schwere Krankheitsdiagnose gelänge? Haben wir in unserem Alltag die Möglichkeiten einen solchen Blick einzunehmen?

Sicherlich wäre es schwierig, eine solche Klarheit dauerhaft aufrecht zu erhalten, aber vielleicht können wir die Bedingungen so schaffen, dass uns dieser Gedanke häufiger findet.

...



Wer jammert, bleibt draußen
Die letzten Momente
mit meiner Mama
von Antje Grube
tradition

Antje Grube hat in ihrem Buch *Wer jammert bleibt draußen* die letzten Monate mit ihrer Mutter und einige Zeit danach festgehalten. Die Krebserkrankung und den Tod ihrer Mutter beschreibt sie als Beginn eines Wendepunkts

in ihrem Leben, der auch sie zurück zum Schreiben und damit zu einer liegengebliebenen Leidenschaft geführt hat. Insofern lese ich dieses Buch weniger als einen Bericht einer Tochter, die ihre an Krebs erkrankte Mutter begleitet, sondern

eher als Dokument eines sich findenden Fokus in Antje Grube.

Dieser Fokus scheint mir bei den anderen Texten zwischen den Zeilen stets mitgeschrieben zu sein.

Denn auch wenn ich die einzelnen Schicksale in ihrer Dramatik nicht relativieren möchte, so gehört der Appell, die Dinge noch einmal auf den Prüfstand zu stellen, um so (zurück) zur Leidenschaft zu finden, eben auch zu diesen Geschichten.

Vielleicht hilft dieses zeitweise Innehalten und Selbstverorten ein Stück memento mori in unseren Alltag zu integrieren.



TOM SCHRÖPFER

Bestatter, Sterbegefährte & Dozent am Theater der Versammlung

Erfahre mehr von Tom und starte mit uns den Dialog



viaanima
Newsletter



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

JETZT NEWSLETTER
ABONNIEREN

MOMENTE DER BEGEGNUNG

Verlust und Entdeckung

Eine persönliche Erfahrung im Hospiz

Ganz bedrückt begrüßt sie mich: „Ich werde wohl doch nicht auf meinen eigenen Beinen hier wieder herauskommen. Die Schwäche nimmt zu, heute Morgen konnte ich mir noch nicht einmal alleine die Hose anziehen.“ Das alltäglich Selbstverständliche geht ihr Stück um Stück verloren. All die vielen Verluste machen sie traurig.

Wie damit umgehen? Es wegzureden, hieße, ihre existenzielle Erfahrung zu banalisieren und sie damit alleine zu lassen. Aber darin stecken bleiben, wäre auch nicht hilfreich. Wie finden wir das Gleichgewicht?

Irgendwann kommen wir zu Bildern des Verlustes, aber auch der Transformation: die fallenden Blätter des Baumes. Das spricht sie an als leidenschaftliche Hobbygärtnerin. Mit Inbrunst beginnt sie nun zu erzählen: Vom Gold der Gärtnerin, dem Kompost. Ihr Gesicht leuchtet. Sie schafft es zwar nicht mehr, ihren Garten zu pflegen, das schmerzt. Aber dennoch ist er lebendig in ihr.

Ganz dicht beieinander: Verlust und innerer Schatz. „Den kann mir keiner nehmen.“ Und sie freut sich: „Da haben wir am Ende doch den Faden zum Guten wiedergefunden.“



DR. ASTRID STEINMETZ

Kommunikation ohne Worte – KoW®

Dipl. Musiktherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Psychotherapie (HPG)

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Astrid



*Kolumne 'ungeschminkt'
von Sonja Tschöpe*

EIN STRUDEL

AUS VIELEN EINDRÜCKEN UND GEFÜHLEN

Jemanden beim Sterben zu begleiten ist wie ein Strudel aus vielen Eindrücken und Gefühlen, der einen mit in die Tiefe zu ziehen scheint. Gerade wenn ein Mensch sehr viele Jahre, vielleicht sogar Jahrzehnte mit einem Tier zusammenleben durfte, es möglicherweise sogar das erste Tier ist, das nun stirbt, folgt für viele Tierhalter tiefschwarze Nacht. Alles wird düster. Die Freude verschwindet aus dem Leben.

Eine tierlose Freundin fragte mich einmal, ob man den Verlust von Mensch und Tier wirklich so „gleich“ betrachten darf. „Es wären ja doch verschiedene Individuen.“ Früher hätte ich vermutlich entrüstet nach Luft geschnappt und sofort eine Antwort gegeben. Heute weiß ich, dass es für manche Menschen einfach sehr schwer verständlich ist, wenn Tierhalter in Depressionen fallen, weil ihr Tier sterben wird oder bereits gegangen ist. Es gibt immer mehr Menschen, die Freunde, Familie, liebe Bekannte usw. vielleicht bereits verloren haben und deren Herz nun an einem Tier hängt. Und wenn das auch noch geht, wo ist der Horizont? Tiere gehören zur Familie dazu. Für manche sind sie Kindersatz. Für andere pelzige Familienmitglieder, mit denen man sicherlich genauso viel Zeit verbringt, wie mit dem Rest der Familie. Man versorgt sie, man kümmert sich. Man kämpft auch auf dem letzten Lebensabschnitt und natürlich darf man trauern, wenn sie gehen. Mich würde heute eher schocken, wenn gar keine Trauer verspürt werden könnte.

WO BLEIBE ICH?

Bei all der Konzentration um den Kampf ums Leben des Tieres vergessen sich meine Tierhalter meist selbst. Sie gehen ihrem Alltag nach, müssen vielleicht arbeiten. Versorgen aber weiter ihr Tier, füttern zu, säubern es, geben Medikamente. Sich selbst übersehen und vergessen sie dabei. Es wird keine kurze Pause zum Auftanken genutzt. Man schiebt das. „Ich bin nicht so wichtig! Es geht schon.“

Wenn das Tier dann verstorben ist, kommt meist der völlige Kollaps. Körper und Gefühle brechen wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Man kann nicht mehr. Und je größer der Verlust umso schwärzer wird die Nacht um einen herum. Auch für Tierhalter kann nach dem Ableben des Tieres, oft in den ersten 4 Wochen nach dem Verlust, eine tiefe Depression beginnen. Immer mehr Tierhalter finden keinen Horizont, sind in einem Gedankenstrudel mit lauter „Warum“-Fragen und





Vorwürfen, sie haben nicht alles richtig gemacht.

BACHBLÜTEN UND AROMAÖLE

Sobald ich einen Menschen beim Sterben seines Tieres begleite, nutze ich deshalb immer sehr frühzeitig Bachblüten und Aromaöle, die ich den Tierhaltern empfehle. Sie können sicherlich nicht den Schmerz nehmen, aber die Kombination verhilft meist, dass man wenigstens für einen kurzen Moment an sich denkt und durch die spätere Trauer leichter gelangt.

Düfte lenken das Bewusstsein auf etwas anderes. Sie können dazu verhelfen, dass man sich an etwas erinnert. Hier nutze ich gerne Wald-Aromen, die eine stark erdende Wirkung haben, wenn man sie wahrnimmt. Oder Zitrusfrüchte, um einen Hauch von Sommer zu schenken. Generell gilt aber, dass sich Menschen ihre passenden Düfte selbst aussuchen. Es gibt mittlerweile vielerorts Läden, die Düfte anbieten, an denen man eine Schnupperprobe nehmen kann.

Bei den Bachblüten kommt für mich eigentlich nur eine einzige in Frage, die ich immer wieder empfehle: Honeysuckle. Sie soll beim nach Vorne blicken unterstützen und dabei helfen, dass man das Vergangene abschließt. Hier geht es weniger darum das Tier zu vergessen, sondern sich von den Schuldgefühlen zu befreien, man habe nicht alles richtig gemacht. Das ist nämlich totaler Bullshit. Wie könnte ein liebender Tierhalter, der sein Tier auf dem letzten Lebensabschnitt intensiv begleitet hat, der es gefüttert, versorgt, gepflegt, gereinigt usw. hat, etwas falsch gemacht haben?

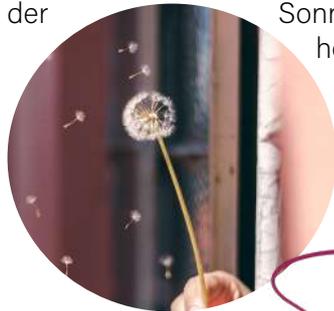
TANZ DES TEUFELCHENS

Bei solchen Gedanken sitzt mal wieder das kleine Teufelchen auf der Schulter und tanzt lachend Polka. Es versucht uns einzuschüchtern, klein zu machen. Und oft fehlt dem trauernden Menschen dann der Mut und das Selbstbewusstsein die Stimme des Teufels auszuschalten.

Dabei geht das so einfach, denn was würde unser Tier von uns denken? Unser Tier macht uns keinen Vorwurf. Unser Tier liebt uns. Und unser Tier weiß, was wir alles bewegt haben, um die Lebenszeit zu verlängern... Wenn man sich daran erinnert, wird die Stimme vom Teufelchen sehr schnell sehr leise.

Bachblüten und Aromaöle lasse ich so oft wie und so lang wie nötig geben. Meist aber 4-6 x täglich über bis zu 4 Wochen. Die Tierhalter merken selbst, wann es genug ist.

Und irgendwann ist auch der Horizont wieder da. Vielleicht erst einmal in einem Nebelschleier. Vielleicht auch nicht direkt hell von der



Sonne erleuchtet. Doch irgendwann kommt hoffentlich die Freude wieder zurück ins eigene Leben und man lernt, dass das geliebte Tier nun eben anders an der Seite ist.

Sonja



SONJA TSCHÖPE

Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin und Tierernährungsberaterin

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein  im Artikel für Sonja



Erfahrungen teilen
zusammen
DEN DIALOG STARTEN

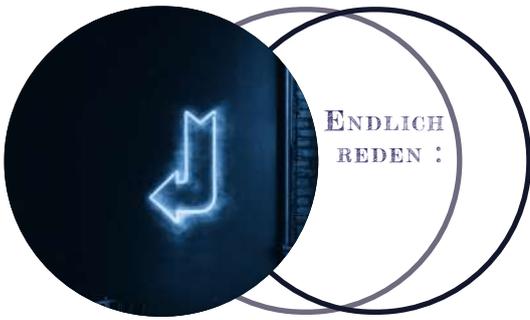


ENDLICH REDEN

CLAUDIA SIMON

Interview - Sabrina Steiner

In diesem Format lernst du vielseitige Menschen und ihre Berufung kennen. Unsere Gäste stellen sich mutig den Fragen über die eigene Endlichkeit und schenken dir einen spannenden Einblick in ihr Leben.



Welchen Einfluss hat der Tod auf dein Leben?

Tatsächlich wurde ich schon sehr früh mit dem Thema Tod konfrontiert. Als ich 4 Jahre alt war, verstarben meine Urgroßeltern. Mit 5 habe ich dann meinen Opa väterlicherseits verloren. Das Einzige, woran ich mich noch besonders gut erinnern kann, ist, dass sich mein Opa immer den Mauerfall gewünscht hat (ich bin in der DDR geboren). Und dann ist er tragischer Weise ein Jahr vor dem Mauerfall verstorben. An ihn muss ich bis heute immer ganz fest denken, wenn ich am 3. Oktober die Berichte zur deutschen Wiedervereinigung sehe.

Meine (Lieblings-)Oma habe ich dann mit 16 am Krebs verloren. Das war ein sehr tiefer Einschnitt in meinem Leben. Ich werde nie vergessen, wie sie einmal ihre Chemotherapien verschoben hat, um einmal in ihrem Leben Island sehen zu können. Die ganze Familie war zunächst fassungslos, wie sie so verantwortungslos handeln konnte. Ich bewundere sie allerdings bis heute zu diesem Schritt. Und bis heute ist sie definitiv ein großes Vorbild für mich.

Während Kinder zu DDR-Zeiten Familienangehörige im Krankenhaus nicht besuchen durften, war das nach der Wende zum Glück möglich. Ich war regelmäßig bei meiner Omi im Krankenhaus. Habe sogar auf ihren Wunsch mit meinem Papa abends heimlich Bier ins Krankenhaus geschmuggelt. Denn sie liebte es,

zum Abendbrot ein Gläschen Bier zu trinken. Das war auch einer ihrer letzten Wünsche, den ich ihr so mit meinem Vater erfüllen konnte.

Sie so gebrechlich im Krankenhaus zu sehen, war alles andere als leicht für mich. Trotzdem wollte ich sie immer wieder besuchen – ja habe sie sogar am Ende mit der Schnabeltasse versorgt – und konnte so ein Stückweit von ihr Abschied nehmen.

Mit Beerdigungen tue ich mich allerdings bis heute schwer. Das liegt wahrscheinlich daran, dass wir in unserer Familie insgeheim doch alleine trauern. Und das Thema Tod in unserer Gesellschaft ja bis heute ein Tabuthema ist. Oft wünsche ich mir Beerdigungen, wie sie in Mexiko zelebriert werden. Natürlich wird auch dort getrauert. Aber der Tod ist dort ein bewusster Teil des Lebens. Und den „dia de los muertos“ könnten sie gern auch in Deutschland einführen. Wie schön wäre es doch, wenn auch wir uns der Toten fröhlich gedenken könnten?

Auf Hawaii konnte ich beobachten, wie die Einheimischen ihren Sonntagskaffeeklatsch einfach mit der ganzen Familie auf dem Friedhof zelebrierten. Sie saßen auf ihren Klappstühlen am Grab, unterhielten sich angeregt, aßen dabei ihre Leckereien und legten auch etwas für den Verstorbenen aufs Grab. Manchmal war es eine Flasche Bier, manchmal Tabak, manchmal ein Stück Kuchen.

Diesen selbstverständlichen Umgang mit dem Tod würde ich mir auch für Deutschland wünschen.

Denn ich weiß noch, wie meine Mutti auf der Beerdigung des 12jährigen Sohnes einer guten Freundin zusammenbrach. Für mich war es schon sehr hart, einen Kindersarg sehen zu müssen. Aber bei meiner Mutti schienen all die Erinnerungen aus ihrer Jugend hochgekommen zu sein. Als sie 17 war, verlor sie ihren 1 Jahr jüngeren Bruder bei einem Arbeitsunfall. Ein Jahr später starb dann auch noch ihr Vater an Krebs. Ich habe beide nie kennengelernt und weiß bis heute fast nichts über sie. Sowohl bei meiner Mutter als auch bei meiner Oma stehen Fotos von beiden, aber gesprochen wird über sie fast nie.

Und das finde ich schade. Denn umso schmerzhafter kommt mir dann immer der Verlust einer Person vor. Bis heute gehe ich nicht gern auf Friedhöfe. Bis heute graut es mir immer wieder aufs Neue, wenn ich eine Beerdigung besuche. Die Trauer übermannt mich dann plötzlich und ich weiß nicht wohin mit all meinen Emotionen. Gefühlt geht es allen anderen genauso. Und trotzdem wird dieses Thema nach einer Beerdigung meist gemieden.

Welche drei Dinge möchtest du erreicht oder erlebt haben, bevor du stirbst?

Eins dieser Dinge habe ich mir bereits erfüllt: eine Reise nach Hawaii. Ich weiß

noch ganz genau, wie mir vor Freude Tränen in die Augen schossen, weil ich so überwältigt von der Landschaft Kauai's war.

Des Weiteren möchte ich einmal in meinem Leben Polynesien bereist haben.

Und eigentlich hätte ich auch gern ein Kind. Aber da macht mir leider die Gesundheit einen Strich durch die Rechnung. Deshalb fände ich es schön, wenn mein Lebensabend ähnlich wie in dem Song von Peter Fox „Ein Haus am See“ aussehen würde: all meine Freunde kommen mit ihren Kindern oder Enkeln ganz oft zu Besuch und wir lassen es uns einfach nur gut gehen. Das wäre wirklich schön. 😊

Was für eine Art Sterben wünschst du dir?

Ich möchte gern zu Hause im Kreise meiner Liebsten sterben.

Wo brichst du ungeschriebene soziale Regeln?

Bisher habe ich keine gebrochen. Im letzten Jahr verlor allerdings eine gute Bekannte völlig unerwartet ihren Mann. Sie hat es über Umwege geschafft, dass sie die Urne ihres Mannes zu Hause aufbewahren darf. Und einen Teil seiner Asche tragen sie und seine Töchter in einem Kettenanhänger immer bei sich. Ich glaube, das würde ich in ihrem Fall ganz genauso machen wollen.



WER IST : CLAUDIA SIMON

WHAT'S BAD FOR YOUR HEART IS GOOD FOR YOUR ART."

Rachel Wolchin

– treffender kann man die Kunst von Claudia Simon nicht beschreiben.

Kunst war schon immer Claudias Lebenselixier. Daher war es auch nicht verwunderlich, dass sie nach ihrem Abitur u.a. Kunstpädagogik in Leipzig studierte, um anschließend als Kunstlehrerin zu arbeiten. Bis dann vor einigen Jahren ein vermeintlicher Traumurlaub in den Tropen ihr Leben komplett auf den Kopf stellte. Sie erkrankte in diesem Urlaub so schwer, dass in ihrem Leben auf einmal rein gar nichts mehr ging. Die Folge: chronisches Fatigue-Syndrom, wodurch für Claudia gefühlt nur noch ein Leben im Schneckentempo möglich ist. Nach einem großen emotionalen Einbruch bekam allerdings die Kunst für sie eine völlig neue

Bedeutung. Claudia entdeckte in dieser Zeit das Sticken für sich. Zunächst als pure Form des Meditierens. Später als völlig neue Möglichkeit ihre Grafiken im wahrsten Sinne des Wortes fühlbar zu machen. Stich für Stich fand sie so einen Weg, ein Leben in ihrem ganz eigenen Tempo zu führen – fernab der schnelllebigen, rastlosen Leistungsgesellschaft.

Während Claudias Stickbilder meist die Langsamkeit zelebrieren und zum Innehalten einladen, zaubern ihre Handcut-Stencil dem Betrachter oft ein großes Lächeln ins Gesicht. Denn auch für die 37jährige gibt es nichts Schöneres als Lachen.

Getreu dem Motto AUS ALT MACH NEU UND WERDE WIEDER NEU! verwendet Claudia nur gebrauchte Materialien für ihre Kunst & haucht ihnen über ihre Motive ein völlig neues Leben ein.

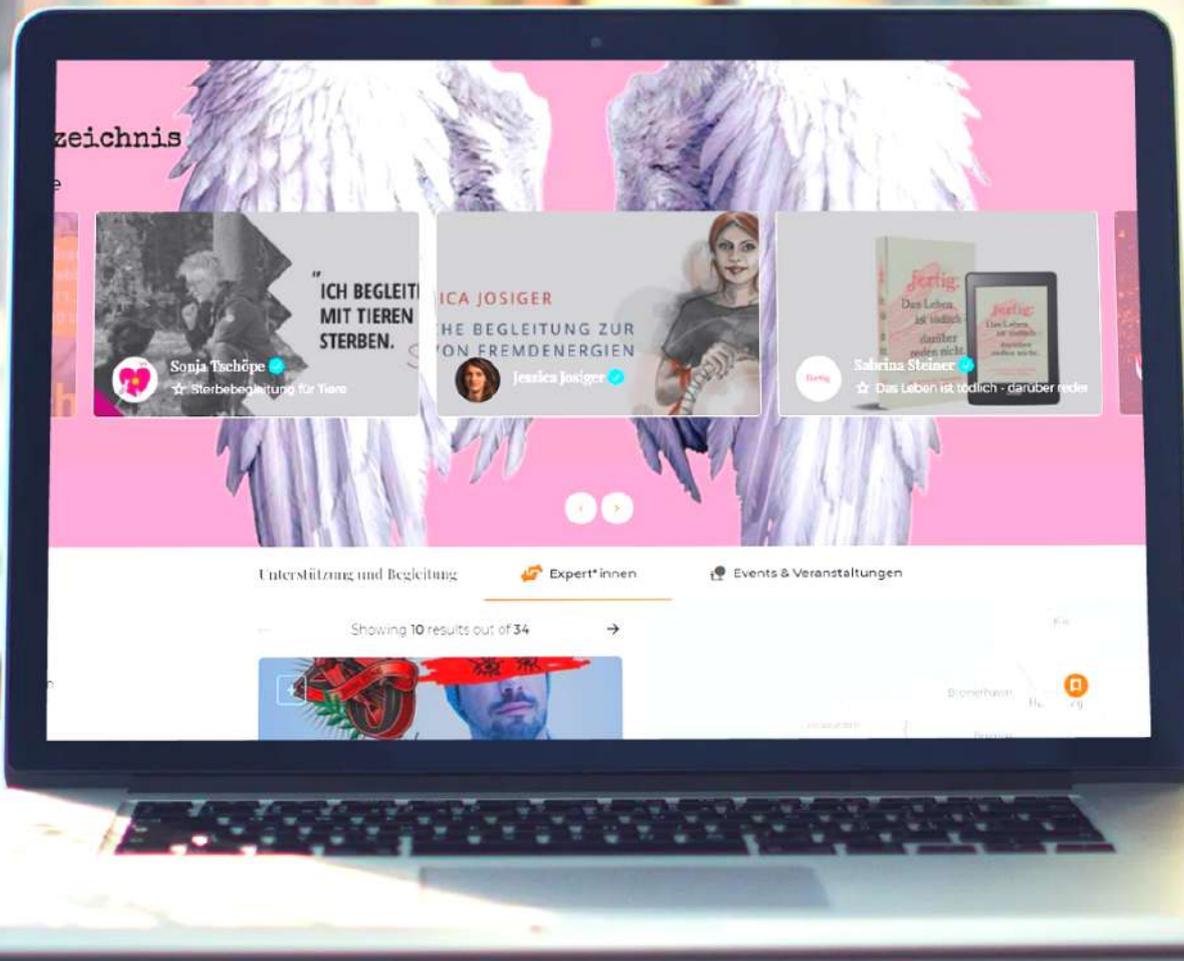
Trauerprofi, Tabubrecherin & viaanima – PR & Kooperationen

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein [Bild](#) im Artikel für Sabrina



Sabrina Steiner

viaanima Verzeichnis



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

ZUM VERZEICHNIS



Der Brief

Das erste Jahr einer Sternenmama

von Beate Kehrberger

Da lagen sie nun. Wunderschöne Trauerkarten. Weiss und Gold mit Schmetterlingen und deinem Namen in geschwungener Schrift. Mit wunderschönen Worten. Doch wem sollte ich sie schicken? Wo doch kaum einer wusste, dass ich schwanger gewesen war und erst Recht niemand, dass ich dich leider im fünften Schwangerschaftsmonat gehen lassen musste. Doch: Trauerkarten sind dazu da verschickt zu werden. Und ich wollte der ganzen Welt mitteilen, dass ich nun auch Mama bin. Von einem Sternmädchen. Von dir. Von meiner Eleni. Also schrieb ich an meine sehr grosse Familie: Cousinen und Cousins, Tanten und Onkels, Grosstanten und Grossonkels. Das war im April, vier Monate nachdem du von uns gegangen warst.

Und ein Auszug aus dem Brief, leicht verändert, ging so.

Liebe Familie

Um das Andenken an unsere Tochter Eleni zu teilen und aufrechtzuerhalten, weil der Tod zum Leben gehört, weil Trost und Verständnis unheimlich guttun, weil «Fehl- und Stillgeburten» Tabuthemen sind, weil es wahrscheinlich viel mehr «Sternenmütter» gibt, als man weiss, weil es mittlerweile ein paar von euch über mich wissen und weil der errechnete Geburtstermin kurz bevorsteht, sende ich euch nun unsere Trauerkarte.

Für diejenigen, die es nicht wussten: Ja, ich war schwanger, ein kleines Wunder. Dann, kurz vor Weihnachten, ist unser Baby im fünften Monat verstorben.



Wir haben Eleni in meiner Heimatstadt als unser Kind gemeldet und im Sammelgrab für Sternenkinder auf dem örtlichen Zentralfriedhof begraben.

Nach einer anfänglichen Schockstarre, geht es mir mittlerweile besser, auch wenn der Verlust eines Kindes, und sei es noch so klein, das Schlimmste und omnipräsent ist. Daher tut jede Art von Anteilnahme gut. Worte, Gedichte, Bilder, auch persönliche Gespräche. Man darf einfach keine Angst vor Emotionen und Tränen haben, die immer mal wieder hochkommen.

Und, ja, ich freue mich über alle wunderbaren Kinder und Neugeborenen, die unsere Leben und unsere Familie(n) in den letzten Jahren, Monaten und Wochen bereichert haben und weiter bereichern werden!

Herzliche Grüsse

Beate

Traurig schön.

Die Anteilnahme, die vielen Rückmeldungen waren überwältigend. Traurig und schön zugleich. Tröstende Worte, Nachrichten und Briefe. Einer der berührendsten Momente, war der Brief einer meiner Kusinen. Mit viel Liebe und Mitgefühl fragte sie mich, ob ich nicht Patin – Gedel – von ihrer kürzlich geborenen Tochter Leni werden wolle. Eleni – Leni. Ein Wink des Schicksals? Fanden wir auch. Und nun bin ich nicht nur stolze Sternemama, nein auch stolze Gedel.

Schreiben hilft. Reden auch.

Redet über eure Sternenkinder. Redet über die Menschen, die euch fehlen. Redet über eure Trauer. Dann lässt sich der Trauerweg – vielleicht – ein wenig leicht beschreiten.

Vorstandsmitglied des Vereins Himmelskind
Akuthilfe & Trauerbegleitung in der Schweiz

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Beate



Beate Kehrberger





MementoTag
end-lich leben

2021

End-lich das Leben genießen



DER TOD UND ICH RELEASE



Die neue Folge 'Der Tod und ich' von Barbara Rolf, die von Sarg- und Grabbeigaben handeln wird, wird anlässlich des Memento-Tags 2021 am 8. August auf YouTube veröffentlicht.



Jacqueline Conrad



*„Lieben kann ich dich und sehen.
Jetzt, da ich dein Engel bin,
streife ich mit zartem Wehen
deiner Trauer tiefsten Sinn.“*

Jacqueline Conrad



Glück & Trauer.

Jacqueline Conrad

Erstmals gibt **Jacqueline Conrad**, Theatermalerin am Staatstheater Darmstadt anlässlich des Memento Tags, ihren Gedichten auf einer eigens dafür eingerichteten Facebook Seite, einen öffentlichen Rahmen.



weitere Infos





ingesagt"



weitere Infos

TROSTHELDEN

zoom 10 Uhr

Die Trauer kommt –
und ich erkenne
mich nicht wieder!

Trosthelden eröffnen via
Zoom einen Raum, um
sich gemeinsam in der
Trauer besser kennen zu
lernen.



"Für einen (noch)
besseren Umgang mit
sich selbst."

Hendrik Lind

gleich anmelden



14053 Berlin
Friedhof Heerstraße

Geschichten, weil wir das Leben lieben

LORILAB veranstaltet in diesem Jahre
eine Führung auf dem Friedhof
Heerstraße und erzählt dir Stories von
großen Menschen und deren Auf und Ab
im Leben, die du garantiert noch nicht
kennst. Dabei lernst du die Installation
und Funktionsweise von QR Codes am
Grab kennen.

LORILAB stellt an diesem Tag außerdem
für alle die nicht vor Ort sein können,
auf Instagram zwei Persönlichkeiten
vorgestellt.

gleich anmelden



Jede Anmeldung
nimmt automatisch an
der LORILAB
Verlosung teil.

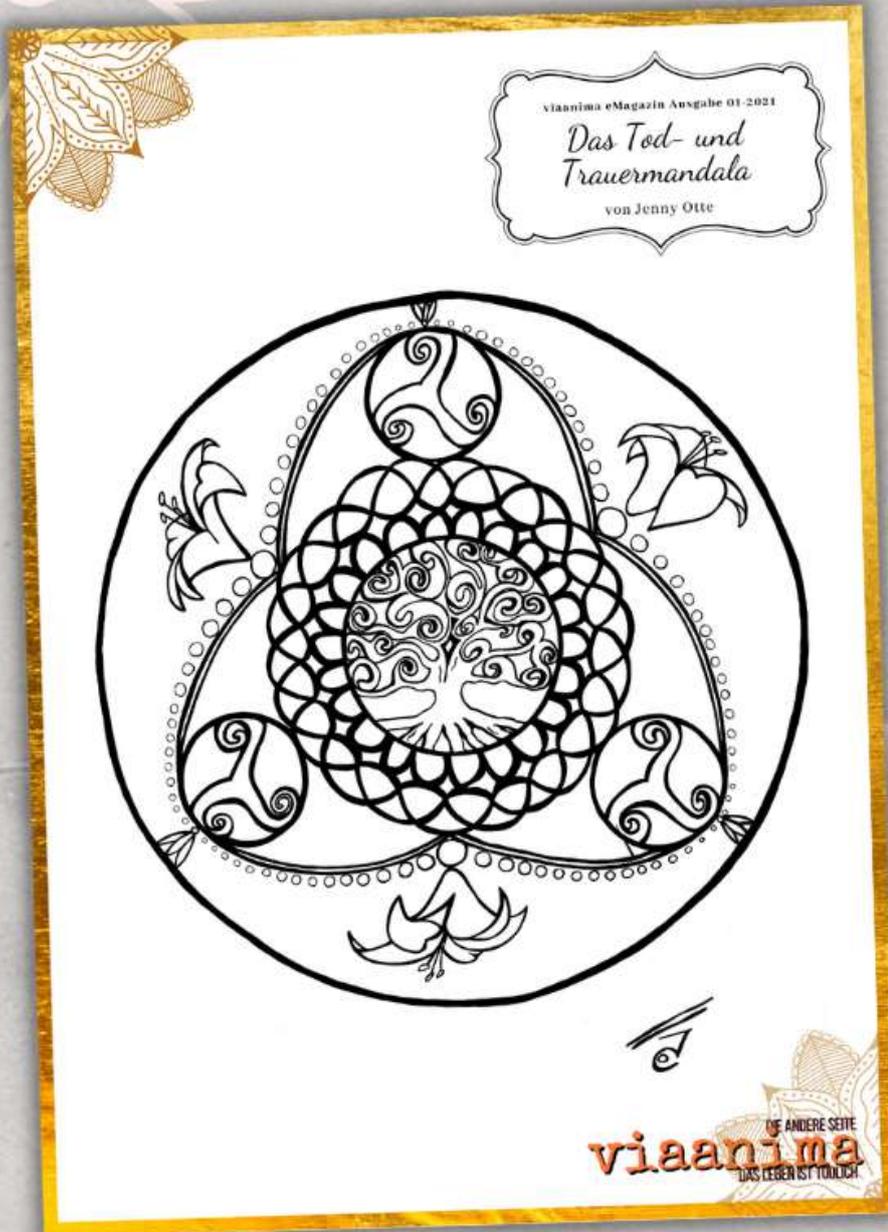


Verlosung

Das Tod- und Trauermandala

von Jennifer Otte

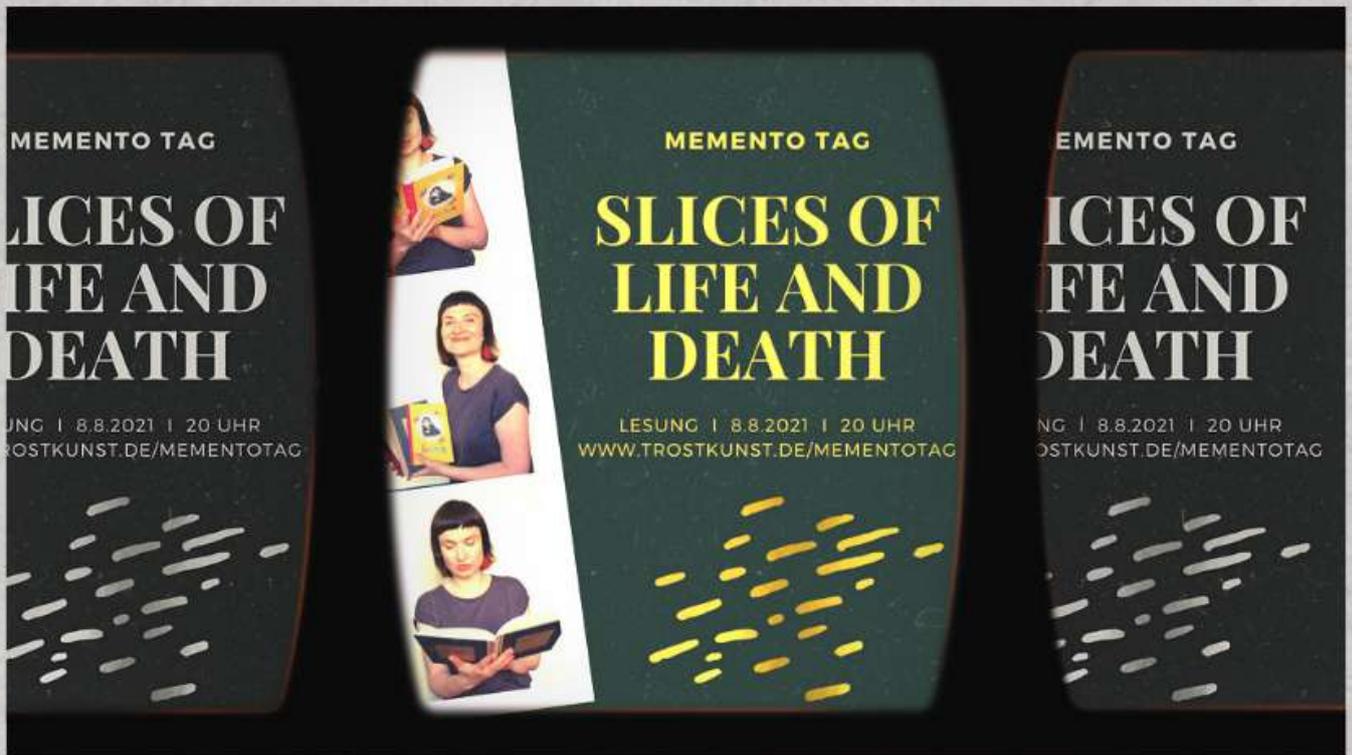
viaanima
Tipp



Die Kreativität ist für Jennifer Otte eine der größten Ressourcen, die uns auf dem Trauerweg zur Verfügung steht. Sie zu aktivieren kann nicht nur Ruhe geben, sondern auch neue Perspektiven öffnen und das Gefühl geben, etwas mit den eigenen Händen getan zu haben und sich zu spüren.

Download PDF





Slices of life and death - Eine Lesung



zoom 20 Uhr

Online Lesung

Tauche mit der Trostkünstlerin **Anja Plechinger** von **TROSTKUNST** in Lebenspuzzle voller Lebenslust, Weisheit und Dankbarkeit ein. Eine Lesung, die berühren, inspirieren und Mut machen möchte.

[gleich anmelden](#) 



	<p>MEMENTO TAG SPEZIAL 08.08.2021</p> <p>#TRAUERKOMPASS</p>
<p>FÜR JEDES BESTELLTE KARTENSET* GIBT ES 3 POSTKARTEN EXTRA!!!</p>	
	<p>MIT DEM STICHWORT MEMENTO TAG DEIN KARTENSET MIT 55 FRAGE- UND GEDANKEN-KARTEN SICHERN.</p> <p><small>*20 EURO INKL. VERSAND IN DEUTSCHLAND</small></p>



Ein Kartenset zur Endlichkeit des Lebens

20 Euro inkl. Versand in D

Lasst uns offen und ehrlich über den Tod reden

Exklusiv zum Memento Tag gibt es zu jeder Bestellung, die die Endlichkeitsbotschafterin Kerstin Raftis von Trauerkompass, am 08.08.2021 bis 0.00 Uhr erreicht, 3 extra Postkarten on Top !!! mit Zitaten rund um das Leben und den Tod.

[weitere Infos](#) 

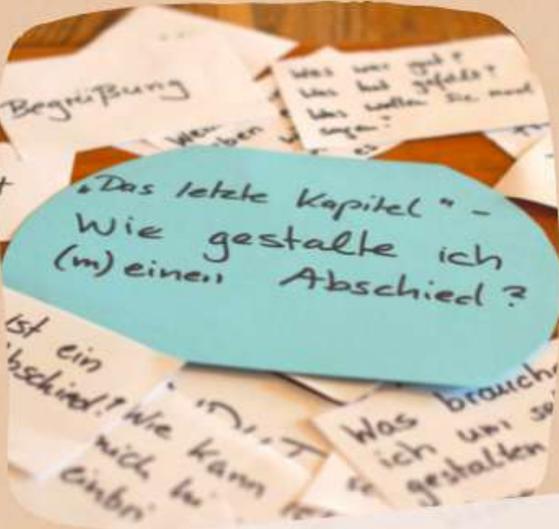


zoom 11 - 13 Uhr

Wie gestalte ich (m)einen Abschied?

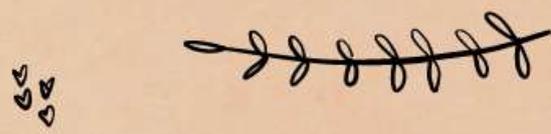
ONLINE WORKSHOP - KOSTEN € 10
von Wendy Pladeck & Andrea Kunert

Der Zeitpunkt des Todes ist nicht vorhersehbar und die Zeitspanne vom Todeszeitpunkt bis zur Beisetzung eines Menschen ist unwiederbringlich. Andrea Kunert, Theatertherapeutin, und Wendy Pladeck, Abschiedsgestalterin, laden ein, eigene Wege und Ideen zu entdecken.



Das letzte Kapitel

gleich anmelden



Bilderaktion - #grabgestaltungmalanders



Am Memento Tag am 8.8.2021 veröffentlichen wir ein Album mit dem Titel 'Grabgestaltung mal anders'.

Wir freuen uns über Bilder von Gräbern die ihr pflegt und gestaltet habt oder die euch auf Spaziergängen über die Friedhöfe begegnet sind.

Einfach das Foto bei Instagram posten mit **@trauernow** verlinken und Hashtag **#grabgestaltungmalanders** nutzen - WICHTIG, sonst finden wir die Bilder nicht.

Ihr könnt uns aber auch gerne die Bilder über Messenger oder via Mail: info@trauer-now.de zukommen lassen. Wir sind gespannt.....

weitere Infos





zoom 15.30 Uhr

Buchvorstellung von Bilder- und Kinderbüchern zu Tod und Trauer

Ingrid Stork & Jennifer Otte (Trauerbegleiterinnen)

Bilder- und Kinderbücher können Türöffner sein, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Über den Tod, die Trauer und das Leben. Wir sprechen darüber, was in der Auswahl von Büchern zum Thema Tod und Trauer wichtig sein kann und stellen unsere liebsten Bilder- und Kinderbücher dazu vor.



gleich anmelden

Kreativ in der Natur Endlich das Leben genießen



82031 Grünwald, Isarufer

- **Bewegt mit Kinesiologie-Übungen, um in den Fluss zu kommen**
mit Almut Brandenburg
- **Lauschend und schreibend, um mit Worten tiefer einzutauchen**
mit Susanne Scheidler
- **Mit Fundstücken aus der Natur, um den inneren Prozess zu gestalten**
mit Katia Erber-Kähler

Ein geschenkter Zeit-Raum für sich selbst und mit anderen. Im Anschluss (ab ca. 13 Uhr) gemeinsamer Ausklang mit Brotzeit möglich.

gleich anmelden





julissa helmuth pexels & helen bob pexels unsplash

julissa pexels topes unsplash



Trauergarten

"Wenn unsere Tiere sterben"

Erstmals gibt es zum Memento Tag einen Aktionstag rund um den Abschied von unseren Tieren. Im Trauergarten, der Facebook Gruppe von Sonja Tschöpe, wird es dazu verschiedene Beiträge, Infos und Raum für Gedankenaustausch geben.

Wie ist es da drüben für unser Tier
Und werden wir uns wiedersehen?
Was meinst du dazu?





Vielleicht ist der Tod nur ein neues Abenteuer, in das wir uns aufmachen und wo wir dann auch all unsere vorausgegangenen Lieben wiedersehen werden. Ob in der bisherigen Gestalt, who knows? Denn wer weiß schon, wer oder wie wir dann selbst sind?

Sonja Tschöpe
Autorin der viaanima Kolumne 'ungeschminkt' und
Sterbe-/Trauerbegleiterin für Tiere/Tierhalter, Tierheilpraktiker

Keiner weiß sicher, was und wie dieses Jenseits ist. Warum sollten also nicht alle die im diesem Leben Platz in unserem Herzen finden und fanden, uns nicht auch im Jenseits erwarten und begleiten? Liebe kennt keine Konventionen und ist größer als der Tod.

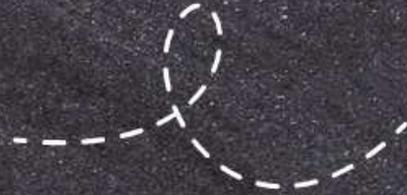
Bo Haver & Micky - zarte 10 Jahre
Founder & CEO viaanima
Trauerbegleiterin & Therapeutin





„Auch wenn die Hülle unserer Tiere vergeht, bin ich mir sicher, dass ihre Seelen über das Universum mit uns verbunden sind. Unsere Tiere senden uns auch nach ihrem Tod so viele Signale und Botschaften, wir müssen nur hinsehen, anhören und hinfühlen.“

Nicole Zellmer, tierheilkommunikation



Mayana

Du lagst da mit einem leeren Blick. Dein Körper entspannte sich bis zum letzten Atemzug. Deine Aura verschwand und wurde zur Energie transformiert. Jetzt bist du Energie für die Ewigkeit.



Fabrizio Donisi, Trauerwege, Trauer- und Sterbebegleitung, Trauerredner



Wenn ein Lebewesen stirbt, kehrt für mich die Seele nach Hause, um die neuen Eindrücke und Erfahrungen aus dem Leben zu verarbeiten. Wenn die Seele wieder soweit ist, schlüpft sie wieder in ein neues Leben für neue Eindrücke und Erfahrungen.

Ebenfalls bin ich der festen Überzeugung, dass man sich seelisch wieder trifft. Man hat dieses eine Gefühl wenn jemand vertrautes um einen herum ist auch wenn man es sich manchmal nicht erklären kann. Genau deshalb bin ich der Meinung: man hat sich schon vor langer Zeit kennen gelernt.

Sabrina Hess, Tierheilpraktikerin Fachrichtung Tierhaltung/Tierpsychologie





Botschaft der Seelenhündin von Beate Drummer, Seelenflüsterin

„Die Lebenszeit und der Körper sind die einzigen Begrenzungen die es gibt, die uns vorgegeben sind. Mit dem Tod lösen sich diese für immer auf und wir werden zu dem, was wir eigentlich sind - reine Energie.“



Diana Strauch, Hundetraining & Verhaltensberatung, Prof. Sterbe- & Trauerbegleitung

Ich bin mir sicher, dass die Verbindung zu unseren verstorbenen Tieren durch unsere Liebe auch über den Tod hinaus aufrecht erhalten wird und wir irgendwann wieder zusammenkommen werden!



Nach dem Tod unserer Tiere folgt die große Reise in die Freiheit - dabei bleibt immer ein Licht bei uns

Peggy Aberle, GOLDNAPF · ganzheitliche Naturheilkunde für ihr Tier



Treffen wir uns wieder? Davon bin ich fest überzeugt! Wenn mein Abschied gekommen ist werden mich meine verstorbenen Tiere abholen und ins Jenseits begleiten. Wir werden uns auf einer blühenden Wiese entgegen laufen und jeder will der erste bei der Begrüßung sein. Es gibt ein wunderschönes Wiedersehen und wir liegen uns in den Armen. Ja so wird es sein!

Sabrina Lingrún Tierheilpraktikerin, Tierernährungsberaterin

„Was Kinder in ihrer Trauer brauchen“

zoom Workshop

Vanessa Horn, Mespera Trauerbegleitung



Dieser Workshop richtet sich an Eltern und Betreuer von Kindern im Alter von 0-12 Jahren.

[gleich anmelden](#)



14 Uhr, Kosten 10 €

zoom

Der Tod und der Humor



Der Tod und der Humor. Geht das zusammen? Ja! ... Sagt **Karin Simon**. Mit eigenen Liedern, Gesprächen mit der Puppe Babette und Geschichten aus ihrer langjährigen Erfahrungskiste erfährst du, wie wichtig der Humor in der Sterbe- und Trauerbegleitung ist.

„Wenn man dem Tod in's Gesicht lacht, verliert er seinen Schrecken.“

[gleich anmelden](#)

Schöne Post zur Endlichkeit



Glücksbriefe von Amrita

Mit den Glücksbriefen von Amrita kannst du dich dem Abenteuer der Endlichkeit widmen und entdecken, welche Schätze die Themen Sterben, Tod und Vergänglichkeit für uns bereit halten. Drei verschieden Briefe stehen zur Wahl.

[weitere Infos](#)



"Seel-Sorge" Gedichtveröffentlichung

Mariete Strobl im 'Vistaslbote'

Mariete Strobl hat für den Memento-Tag das Gedicht „Seel-Sorge“ geschrieben, welches in der Kalenderwoche 31 im Anzeigenblatt „Vistaslbote“ veröffentlicht wird.

In diesem Gedicht geht es um große Fragen am Lebensende, um spirituelle und seelische Bedürfnisse und dem Verlangen nach liebevoller Begleitung.

Wir freuen uns sehr, dass wir das Gedicht am 8.8. in unserem Blog und den sozialen Medien veröffentlichen dürfen.

[mementotag.de](#)



59846 Sundern, 15 Uhr - Iris Willecke

Was genau ist eigentlich Trauerbegleitung?



Viele wissen nicht, was Trauerbegleitung überhaupt ist und welche verschiedenen Angebote es gibt. Es existieren auch zum Teil sehr komische Vorstellungen davon, was TrauerbegleiterInnen tun. Wer gerne mehr darüber aus erster Hand erfahren möchte, ist herzlich am Memento Tag 2021 eingeladen, in lockerem Rahmen meinen Ausführungen zu folgen und Fragen zu stellen.

gleich anmelden 



61231 Bad Nauheim, 16 Uhr

Bernhard Laux und Silke Szymura-Laux



Über den Tod reden

Der Tod verbindet Menschen ebenso wie das Leben selbst.

Wir treffen uns in offener Runde, um über den Tod zu reden. Es gibt kein vorgegebenes Thema, nur das, was die Teilnehmer in der Runde mitbringen.



gleich anmelden 



78628 Rottweil, 16 - 18 Uhr
Bestattungscenter Schmetterling

Bestattung kann auch bunt sein



Das Bestattungshaus Schmetterling lädt ein - zum Schnuppern, zum Begreifen, zum Erleben. Nähere dich dem Thema Tod, Vergänglichkeit und Entwicklung in angenehmer Weise und erlebe, dass dies auch bunt und lebendig sein kann. Es erwarten dich verschiedene Stationen mit Häppchen, kühlen Getränken und Musik, einen schönen Nachmittag zu verbringen - mit Herz!



Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

weitere Infos 

Mit Kindern über den Tod sprechen



11 Uhr, **52070 Aachen & Online**

*Karl Steenebrügge,
Bestattungshaus Bakonyi*

In dieser Veranstaltung erfährt man, wie man Kinder behutsam an die Themen Tod und Sterben heranführen kann.

Geleitet wird das Event von Karl Steenebrügge, dem Autor des Buches "**Mit Kindern über den Tod sprechen - Trauerarbeit mit Kindern**".



Bestattungshaus Bakonyi



[gleich anmelden](#)



10 Uhr



Was soll bleiben? - Checkliste für Dein Testament

Bärbel Armels erarbeitet eine Checkliste für dich, was du alles beim verfassen eines Testaments beachten solltest, um Fallstricke zu vermeiden.

[weitere Infos](#)



Buchverlosung

*"Zu Ende denken.
Worte zum Unausweichlichen"*

Der "**Das letzte Stündchen**" - Podcast verlost drei Bücher "Zu Ende denken. Worte zum Unausweichlichen".

[weitere Infos](#)



Eine Begegnungshilfe von Sterneneltern FÜR Sterneneltern

Julia Burger – Julia begleitet



Ein Wegweiser im Umgang mit Sterneneltern

Sterben, Tod, Trauer, Abschied und der Umgang mit Trauernden – all das stellt Menschen vor große Herausforderungen. Wenn diese Trauernden dann noch Eltern sind, die gerade ihr Kind verloren haben, steigt die Hilflosigkeit des Umfelds oft ins Unermessliche.

Sterneneltern sind auf einen empathischen und unterstützenden Umgang angewiesen. Aus diesem Grund entstand zum letztjährigen Memento Tag die Begegnungshilfe **'Ein Wegweiser im Umgang mit Sterneneltern'** mit Impulsen, um aus der eigenen Sprach- und Hilflosigkeit hinauszukommen und den verzweifelten und gebrochenen Eltern eine Stütze sein zu können.



Lade dir den **'Wegweiser'** –selbstverständlich– kostenlos herunter und teile ihn mit Freunden, Familie, Bekannten oder auch Ärzten, Hebammen, Bestattern, Familienzentren etc. Verschicke ihn virtuell per E-Mail, Messenger, in den sozialen Medien oder gebe ihn auch gerne ausgedruckt weiter.

Bringen wir den Wegweiser in die Welt hinaus und lassen ihn überall dort präsent werden, wo Menschen mit Sterneneltern in Berührung kommen.

DAMIT DAS SOZIALE UMFELD ZU EINEM TRITTSTEIN WIRD –
UND NICHT ZUM STOLPERSTEIN.

LADE DIR DEN WEGWEISER HIER KOSTENLOS HERUNTER:





zoom 10 Uhr

Dein Erinnerungsfilm

LEBENSMOMENTE KREIEREN - GENIESSEN - FESTHALTEN

In dieser Online-Veranstaltung zeigen wir, Adina und Arne, Oma Annas Erinnerungsfilm und erzählen, wie wir Lebensmomente kreieren, genießen und für immer festhalten.

[gleich anmelden](#)

Oma Annas Erinnerungsfilm



Postkartenverlosung

von Iris Willecke



3 Postkartensets mit je 40 Karten.

- 10 x Trauer Bullshit-Bingo
- 10 x Ratschläge
- 10 x Spickzettel für den Umgang mit Trauernden
- 10 x Top Ten der schlimmsten Trauerfloskeln

[weitere Infos](#)



"Kindern beim Trauern helfen"



10 Uhr Online

Wenn Kinder und Jugendliche nach Sterben und Tod fragen.

Lacrima Trier Johanniter informiert, wie man in der Trauer zur Seite stehen kann.

[gleich anmelden](#)





zoom 16 - 17.30 Uhr

"Wir besuchen dein Sternenkind"

Stella Reichmann, Kinder trauern bunter

Dabei können die Eltern online, eine geführte Meditation zu ihrem Sternenkind erleben, sich mit Klangschalenmusik entspannen und mit Farben ihrer Wahl ein Bild von ihrer Reise gestalten.

gleich anmelden



Seelenvögel



52070 Aachen

Werkstatt-Lebensbaum
Kerstin Thelen und Kathrin Timm

Leben bedeutet zu Trauern und Trauern bedeutet zu Lieben,- und deshalb sollte dies nicht an den Rand, sondern in die Mitte der Gesellschaft getragen werden.

Wir begleiten Menschen „Seelenvögel“ aus Scherbenporzellan als Symbol für Ihre Trauer, Verluste und Erinnerungen zu fertigen.

Wir tragen den Memento Tag über den Tag hinaus und über Aachens Grenzen. Die Veranstaltung findet an folgenden Tagen und Orten statt:



3.8.21 Ökumenische Initiative
Netzanschluss für Alleinerziehende,
Genezerath - Kirche
Vaalserstr. 349
52074 Aachen



8.8.21 12:00 - 15:00 Uhr
Werkstatt-Lebensbaum
Zollernstr. 53
52070 Aachen



4.8.21 10:00 - 13:00 + 15:00 - 18:00 Uhr
5.8.21 10:00 - 13:00 + 15:00 - 18:00 Uhr
Bestattungen Radermacher
Wilhelmstr. 119
52070 Aachen



9.8.21 proko Nachbarschafts - Treff
Robert-Koch-Str. 5
52066 Aachen

gleich anmelden

Memento Matinee Lesung mit Ilona Clemens



**10827 Berlin - The Funeralists
11 - 13 Uhr**

„Fünf Tage vor ihrer Hochzeit entdeckt Ilona ein großes Etwas in ihrer Brust.“

Was ist überhaupt krank? Was gesund?

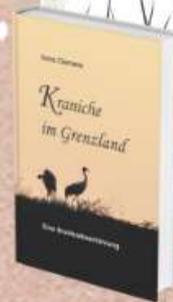
Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an das Leben, gerade dann, wenn es dunkel wird.

Die Autorin Ilona Clemens wurde 1968 in Ostfriesland geboren. Das Schreiben und die Astrologie sind ihre größten Leidenschaften. Sie ist Astrologin und Schreibtherapeutin.

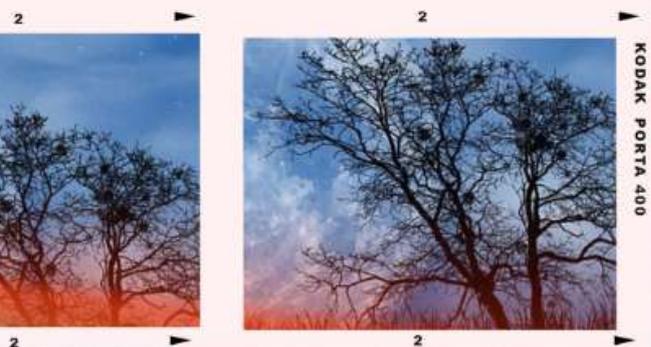
Ort

The Funeralists

Ebersstr. 39, 10827 Berlin (Ladenlokal)



gleich anmelden 



Post auf Instagram um 11 Uhr

"Dein heller Schein"

#End-lichleben Aktion auf Instagram
von Elisa Jansen

Philosophische Gedanken über die Endlichkeit des Lebens, basierend auf dem Romans "Dein heller Schein".

Eigenen Vorstellungen folgen. Auch über festgefahrene Vorgaben Einfluss nehmender Institutionen hinaus.

Instagram [@elisajansen9](#)

weitere Infos 



End-lich das Leben genießen

MACH MICH BUNT!



www.mementotag.de

Download PDF 



© Hagen Schnauss

Sterben für Anfänger

FRAU ENDLICH - MIRIAM BRENNER



zoom 10.01 - 12.01 Uhr

"Wie finde ich den/die Richtigen/Richtige... also, BestatterIN?", "Welche Unterlagen benötigt ein Bestattungshaus von mir?", "Was darf/kann ich bei einer Trauerfeier tun?" ...uvm....

FRAU ENDLICH hat es sich zur Aufgabe gemacht, den schwereren Themen auf durchaus humorvolle Art & Weise zu begegnen. Dieses Online Seminar lädt auf humorvolle und leichte Art ein, sich für einen DER Ernstfälle vorzubereiten.



gleich anmelden



Mit den Toten leben

Wie haltet ihr Verbindung mit euren Verstorbenen?

friedlotse.de/blog

friedlotse beschäftigt sich im neuen Artikel mit dem Milieu der Toten, also ihrer hiesigen "Lebenswelt", und mit der Frage, warum es in unserer Gesellschaft aktuell nicht sehr verbreitet ist, seine Verstorbenen um sich haben zu wollen.

Können wir vom Internet, in dem längst Gedanken, Werke, Gefühlsäußerungen und Erinnerungen toter und lebendiger Menschen nebeneinander stehen und sich gegenseitig beeinflussen, vielleicht auch für unsere physische Realität etwas lernen?



friedlotse möchte von euch wissen:

Was macht ihr, wenn ihr eure Toten vermisst? Wie haltet ihr den Kontakt? Habt ihr Ideen, welche Orte geschaffen werden könnten, um individuelle Trauer und Erinnerung auch gesellschaftlich spürbarer zu machen?

weitere Infos





50823 WandelWerk Köln, Liebigstraße 201

Tina Damm - Kulturkommando Köln



Ein Aktionstag für einen entspannten Umgang mit dem Tod und dem Sterben. Von 12 Uhr - 19 Uhr gibt es ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie:

- Säрге basteln und Urnen ausmalen
- Livemusik, Kaffee & Kuchen
- Vorsorgeberatung
- Informationen und Gesprächsangebote
- Probeliegen im Sarg u.v.m.



Am Abend zeigt Dr. Mark Benecke seinen Kurzfilm "Schweinchen", eine wissenschaftliche Verwesungsstudie. Hierfür ist eine Anmeldung erforderlich, da der Film ab 18 Jahren ist.

Einlass 19.30 Uhr, **Beginn** 20.30 Uhr

Der Eintritt ist den ganzen Tag frei!

Es gelten nach derzeitigem Stand die 3G
(geimpft, getestet oder genesen)



weitere Infos





TRAUDICHKEIT

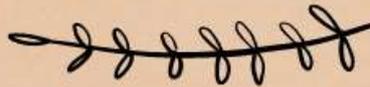
◆◆ BEDÜRFNISORIENTIERT.STERBEN.ZULASSEN ◆◆

Die 3 beliebtesten Interviews für 24 h frei

Eine gute Begleitung von Menschen an ihrem Lebensende darf kein Zufall mehr sein. Aus diesem Grund haben wir im November 2020 den online Kongress „Bedürfnisorientiert. sterben.zulassen“ veranstaltet. Anlässlich des Memento Tages 2021 schalten wir dir die 3 beliebtesten Interviews des online Kongresses für 24h frei.

Anne Kriesel - **Vorbereitet sein**,
Chris Paul - **Umgang mit Schuld &**
Dr. Jörg Cuno - **Therapiezielländerung
in der Palliativversorgung**

weitere Infos 



aber ist das die Antwort?

Gespräche über Heines Matratzengruft

Künstlerkollektiv B1

Lyrik von Heinrich Heine. Die Texte seiner letzten Jahre schreibt der Dichter im Bett, das er aufgrund eines Nervenleidens nicht mehr verlassen kann und das er selbst seine »Matratzengruft« nennt.

Einige dieser Texte haben wir mit einem bunten Ensemble an Stimmen und Klängen vertont. Das Projekt „aus der Matratzengruft“ hat uns vor allem zu interessanten Begegnungen und Gesprächen geführt, die wir nun in unserer Gesprächsreihe „Aber ist das eine Antwort?“ öffentlich fortsetzen möchten.

In der zweiten Folge zum Memento Tag sprechen wir mit dem Pfarrer, Musiker und Autor Jörg Metzinger.



weitere Infos 

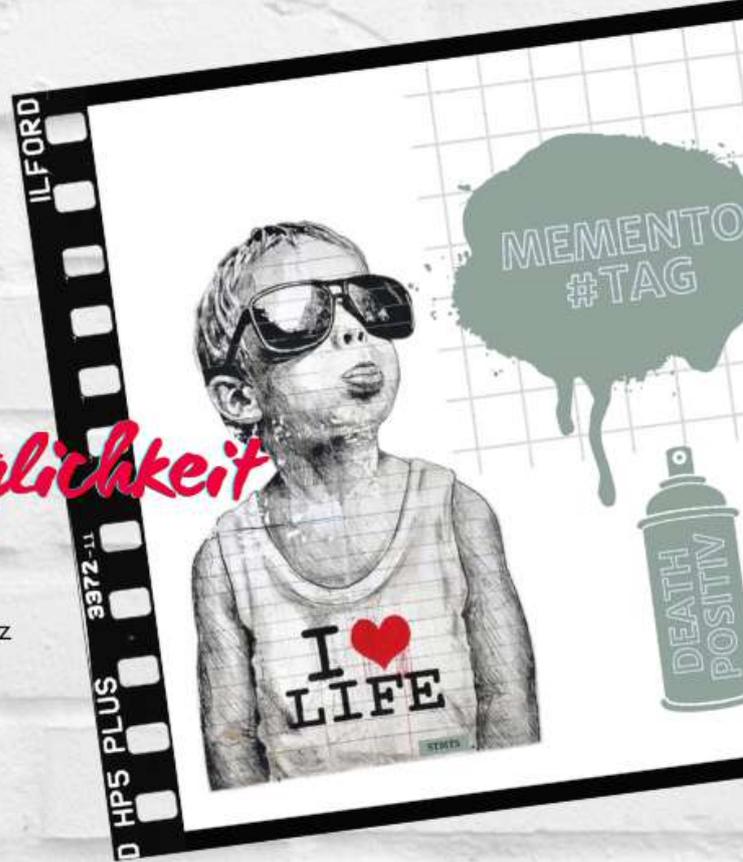




A-4020 Linz,
St. Barbara Friedhof
von 10 - 18 Uhr

Death Positiv Streetart & Vergänglichkeit

Es wird zeit über den Tod zu reden. Der Verein »sagbar« lädt auf den St. Barbara Friedhof, Linz ein. Werde ein Teil vom Memento #Tag und begegne dem Tod mit der selben Neugier wie anderen Aspekten der menschlichen Existenz.



Friedhofaußenmauern 08.08. - 08-09.2021

Die Kunstinstallation an den äußeren Friedhofswänden kombiniert Streetart-Fotografien aus Athen/Griechenland mit Fragen aus dem Spiel »Sarggespräche«.

Sargbar Sarggespräche & Performance 08.08. | 10 - 18 Uhr

St. Barbarafriedhof
Die Sargbar ist ein umgebauter mobiler Sarg, die zum Gespräch lädt. Sie ist mit der Person Verena Brunnbauer clownesk, performativ und wechselt ihren Standort nach Bedarf.

secret walls Graffiti Spray Workshop 08.08. | 15 Uhr

St. Barbarafriedhof
Die Sargbar ist ein umgebauter mobiler Sarg, die zum Gespräch lädt. Sie ist mit der Person Verena Brunnbauer clownesk, performativ und wechselt ihren Standort nach Bedarf.

künstlerische Installation Ende Juli -

∞
Eine Mauer trennt oder grenzt sogar ab, das dahinter bleibt verborgen. Durch die Gestaltung der frei gegebenen Friedhof Außenmauer soll die Grenze durchlässiger werden. Mitwirkende Künstler*innen aus unterschiedlichen Kunstsparten.

Sei ein Teil vom #mementotag Interaktive Installation »Engelsflügel«

Engelsflügel laden Sie ein, ein Teil vom Memento #Tag zu werden.
Wir alle sind ein Teil vom Leben. Halten Sie inne und erinnern Sie sich, dass wir füreinander auch Engel sein können: durch aufmerksames Zuhören, auf andere Zugehen, durch ein Lächeln oder einfach nur durchs Dasein.

#mementotag #deathpositiv

weitere Infos



GESCHÄFTSERÖFFNUNG UND BESTATTUNGSINFORMATIONSMESSE



49406 Eydelstedt, Dörpel 15
vom 8.8. - 13.8.2021

und dann?!

KRAUSE BESTATTUNGEN
individuelle Trauerbegleitung

- 8.8. 11 bis 17 Uhr - **und dann?!** Geschäftseröffnung und Bestattungsinformationsmesse
- 9.8. **Tod und nun?!** Vortrag was kommt auf einen zu wenn der Todesfall eingetreten ist, welche Entscheidungen muss ich treffen?
- 10.08. **Kinder und Trauer!** Wie kann ich meinen Kinder helfen mit einem Verlust?
- 11.08. **Sternenkinder** Was ist möglich?
- 12.08. **Wald des Lebens Eydelstedt** Führung
- 13.08. **Krematorium Diepholz** Führung

weitere Infos 



Memento Tag Bucket List



Download PDF 

WEIL ICH *erd-lich* LEBE!

 **Das Leben ist schön!**
Aber manchmal verfliegt die Zeit nur so und wir vergessen zu leben. Einmal ausgefüllt kann diese Liste dich daran erinnern, was du noch vorhast und erleben willst.

		_____	
		_____	
		_____	
		_____	
		_____	

 MementoTag
Produkt © www.mementotag.de



04109 Leipzig, Augustusplatz
14 - 18 Uhr

Memento Tag
Aktionstag für
lebendige Endlichkeitskultur
organisiert von Maria Förster & Anje Heinze



Weihmann, pixabay

folgende Aktionen erwarten dich

- Trauerarbeit Maria Förster - Probeliegen im Sarg
- Infostand Institut Sven Krieger zur Ausbildung von Trauerbegleitern und Kindertrauerbegleitern
- Endlichkeitsdialoge mit einer Losurne und Lisa Sanladerer
- Steinmetz Winzer mit Schau Steinmetzen
- Historische Sarg- und Trauerkutsche
- Firma Schupplerschwarz mit ihren begehrten Kohle-Urnen
- Bestattung Päschel mit ostalgischem Bestattungskraftwagen (Barkas)
- Lebensnah Bestattungen
- Anje Heinz - Reden und Moderation (Trauerrednerin): Dein letztes Fest
- ambulantes Palliativteam des Hospizium Advena Leipzig
„Bevor ich sterbe, will ich....“
- Musiker
- Sternenkindfotografie

weitere Infos





Marktplatz Berlin-Friedrichshagen

12 - 17 Uhr Diana Haase, valediction

Die Zeit ist reif, Abschied ins Leben zu bringen

Getreu dem Motto «Trost liegt im Tun», präsentiere ich Rituale, die Hinterbliebenen helfen mit dem Verlust umzugehen. Ich zeige Möglichkeiten auf, die verstorbene Person mit ganz persönlichen und liebevollen Beiträgen zu verabschieden. Trauer muss ernst und wahrgenommen werden und dem Tod mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Sterben, Tod und Trauer genauso individuell sind wie die Menschen selbst.

Die Veranstaltung findet auf dem Marktplatz in Friedrichshagen statt. Der ist zu finden in der Bölschestraße, vis-à-vis der Kirche.



© robsonphoto

[weitere Infos](#)

Memento Tag



Downloads

Hier findest du vorbereitete Memento Badges, Postkarten, Poster, Bilder und noch vieles mehr, für deinen Memento Tag zum Download

[Download](#)



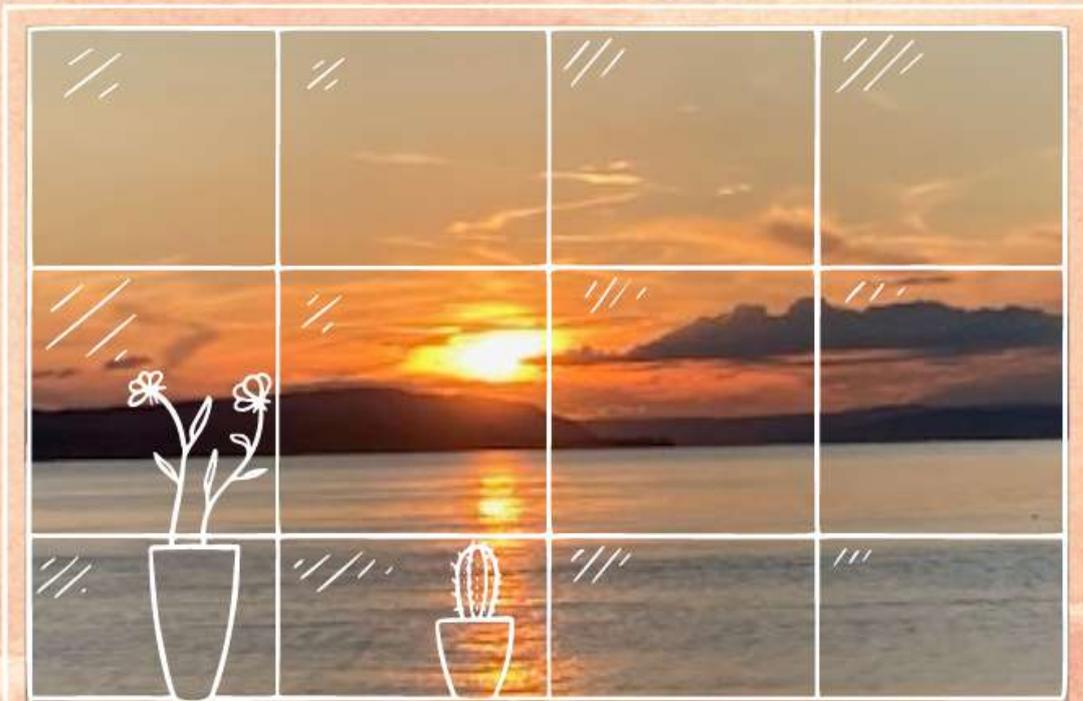
zoom

„29 Jahre bist Du nun schon fort - Trauer im Wandel der Zeit“



Meine eigenwillige Bühnenkunst mit anschließender Fragerunde

Petra Wagner MUT - MACHEN - MENSCHLICHKEIT



© Petra Wagner

Ausgehend von ihrer persönlichen Geschichte und dem Tod ihrer Mutter vor 29 Jahren, eröffnet Petra Wagner eine eigenwillige Bühnenkunst mit anschließender Fragerunde und dem Verlust- und Trauererleben einen interaktiven und kreativen Raum. Es fließen Gedanken und Zitate ein, sowie der "Dialog mit dem Tod" und die Begegnungen im Laufe des Leben mit ihm als ehemalige "Totgesagte" und Trauernde, um gemeinsam Erfahrungsschätze zu schöpfen.

Trauer im Wandel der Zeit erlebbarer machen und dass diese unbedingt zum Leben mit dazu gehört.

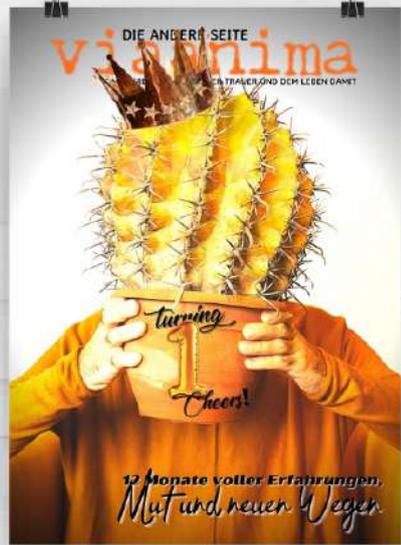
Beginn: 19.30 Uhr

Dauer: 60 Minuten - ich bleibe solange, bis alle Fragen geklärt sind

gleich anmelden







WIR SUCHEN DICH!
WERDE GASTAUTOR_IN
UND TEILE DEINE GESCHICHTE.

ALLE INFOS HIER ->

LOSLASSEN IM AUGENBLICK

von Lydia Ruckensteiner

*Loslassen im Augenblick
Weitergehen Stück für Stück
Tränen darf ich mir erlauben
Doch will ich weiter daran glauben*

*Dass Seelen ewig lichtvoll tanzen
Sie sind doch immer Teil des Ganzen
Und hin und wieder spüre ich
Im liebevollen Schaudern....DICH*

*Du bist in mir als Sonnenstrahl
Als Stern, als Liebe allemal
Denk ich an dich, fühl ich zwar Schmerz
Doch zeitgleich öffnet's mir das Herz*

*Dein Lachen klingt in meinem Ohr
Dein Wort fast näher als zuvor
Auf Ebenen, ganz ungeahnt
Sind wir verbunden durch das Band*

*Das Seelen einst für uns gewebt
Ein Sehnen, welches weiterlebt
Ich gehe weiter Stück für Stück
Und lasse los..... im Augenblick*

**Mitglied der WKO OÖ (Humanenergetik) Autorin,
Leiterin von Schreib- u. Philosophiekreisen, Dipl.
Achtsamkeits- u. Entspannungstrainerin in Österreich**

Hinterlasse uns deine Gedanken und tarte mit uns den
Dialog



Lydia Ruckensteiner

ANNELIE & CASPAR

TEXT & ILLUSTRATION VON KIRA LITWIN

Sie trinkt ein Glas Wasser. Langsam. Bewusst. Sie spürt, wie die kühle, angenehme Flüssigkeit sacht ihren Hals herunter fließt. Sie stellt das Glas zurück auf den Tisch, streicht mit der Hand über den selbigen, spürt die kleinen Unebenheiten im alten Holz. Sie sieht die Kratzer und die Verfärbungen, die mit den Jahren hinzu gekommen sind, das kleine Brandloch, wo bei einer Party eine Zigarette ihre Spur hinterlassen hat. Jeder dieser Makel machte den Tisch einzigartig, gibt ihm seine eigene Geschichte.

Ob sie sich nicht einen neuen kaufen wollen, hatte Caspar gefragt. Aber sie wollte keinen neuen. Sie wollte diesen. Sie möchte all das, was er erzählt immer da haben. Wie viele Gespräche er gehört hat, wie viele Auseinandersetzungen er erlebt hat, wie viele Partys er ausgehalten hat und wie viele Persönlichkeiten an ihm gesessen, gespeist, getrunken, gelacht, geweint, gehofft haben. Sie könnte es nicht sagen. Jedes Mal, wenn Caspar seine Arbeitskollegen zum Essen einlud, bestand er auf eine Tischdecke. Der Tisch sei schließlich nicht mehr schön und wenn sie schon keinen neuen wollte... Er verstand sie nicht. Das machte Annelie nichts aus. Wenn er mal wieder meckerte, über den Tisch, machte sie ihnen einen Tee, setzte sich mit ihm hin und erzählte eine der Geschichten, die diesen Tisch zu etwas besonderem machte, auch für ihn.

Sie erzählte über das erste Essen, das sie an diesem Tisch gegessen hatten, als er noch ganz neu war. Damals war er teuer und sie war so stolz gewesen,

als sie ihn sich leisten konnten. Sie erzählte von der Einweihungsparty in der neuen Wohnung, als der Tisch zu später Stunde zum Tanzen missbraucht wurde und das ein oder andere Bier umgekippt ist. Sie erzählt ihm von den Wochen, als sie sich getrennt hatten und er ausgezogen war und sie nächtelang mit ihren Freundinnen an diesem Tisch saß. Sie weinte, ihre Freundinnen trösteten. Sie tranken Sekt und lästerten über ihn.

Sie erzählte von dem Moment, als er sie gefragt hat ob sie ihn heiraten will. Sie hatten gefrühstückt, nach einer langen Nacht und sie war völlig müde und fertig und er hatte sie angeguckt, über die Tassen hinweg und ihr gesagt, dass sie wunderschön sei. Annelie hatte nur gelacht und gemeint er müsse ja noch völlig betrunken sein, wenn er sie jetzt schön finden würde. Caspar grinste nur. Heirate mich, sagte er, und stieß eine Tasse mit rotem Tee um als sie ja sagte. Annelies Lieblingsgeschichte an dem Tisch ist die als sie Caspar sagen wollte, dass sie schwanger ist. Sie hatte gekocht und er als er von der Arbeit kam war alles fertig. Aber irgendwie war es nicht sein Tag und er war mies darauf. Eins

Führte zum anderen und sie stritten sich. Caspar schrie, Annelie schrie, die Schüssel mit dem Salat ging zu Bruch, aus der Schublade zerrte sie die Babysocke mit dem ersten Ultraschallbild und schmiss sie ihm zu Füßen. Caspar war still, Annelie war still. Caspar weinte, Annelie weinte. Alles war gut.

Wenn Caspar die Geschichte Freunden erzählte, ließ er immer den Teil mit den Tränen aus, aber das störte Annelie nicht. An diesem Tisch hatte ihre Tochter ihr erstes Wort gesagt und ein paar Jahre später auch geschrieben, leider nur ohne Blatt. Ihr Sohn hatte dort mit dem Taschenmesser ein Peace-Zeichen eingeritzt, als er der Meinung war, seine Eltern wären zu spießig. An diesem Tisch hatten sie gegessen, als Caspar sich entscheiden musste, ob er den Job in der anderen Stadt annehmen sollte oder nicht. An diesem Tisch hatten sie gegessen und gebangt als ihre Kleine nach dem Abi alleine nach Afrika ging und als ihr Sohn Polizist wurde. An diesem Tisch hatte ihre Tochter ihnen ihren ersten Freund vorgestellt, ihnen gesagt dass sie heiratet und ihnen gesagt, dass sie Großeltern werden. An

diesem Tisch hatten sie so viele Weihnachten gefeiert, erst mit den eigenen Kindern, dann mit den Enkeln. Wenn sie ihm all das erzählte, schmunzelte er immer ein bisschen. Na ja, ein paar Jahre hält er wohl noch, war sein Satz nach ihren Geschichten.

Annelie steht auf, kniet sich hin und sieht die Worte Für immer unter dem Tisch. Caspar hatte sie dort hingeschrieben in ihrer Hochzeitsnacht, er hatte es erst an ihrem ersten Hochzeitstag gesagt.

Es klingelt. Das muss ihr Sohn sein. Irgendwann wird sie ihm und seiner Tochter die Geschichte erzählen, wie Caspar und sie entschieden, dass er keine weitere Chemo anfangen wird. Wie sie weinten und wie sie beschlossen, glücklich zu sein über die Zeit die sie hatten und die zu nutzen, die blieb. Aber nicht heute. Heute würden sie alle ihre Kraft brauchen, um sich zu verabschieden. Draußen scheint die Sonne. Caspar hätte sich gefreut.

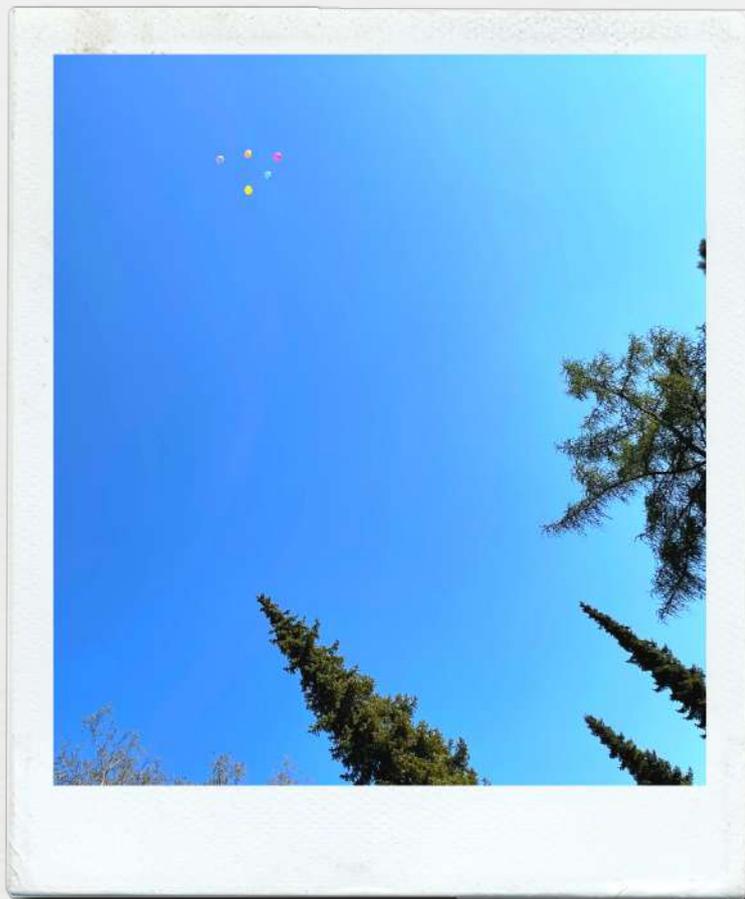


Familientrauerbegleiterin und freie Rednerin aus Hagen

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein  im Artikel für Kira



#MeineTrauer



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

„Happy Birthday“!

— Lisa Horak

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein 

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







*“Lass die Unterschrift
deines Lebens die Liebe sein”*

Text & Bilder Adina Kocher

Ich sitze jetzt hier auf unserem Balkon und überlege mir, wie ich dir meine Geschichte vom Tod erzählen will. Ich fang einfach mal an.

Als meine Mama schwer an Nierenkrebs erkrankte, war das ein großer Schock für uns. Damals arbeitete ich noch in Chemnitz und mir war recht schnell klar, dass ich meinen Job kündige und wieder in die Heimat ziehe. So geschah es dann auch und ich zog 2016 wieder nach Hause und mit meinem Mann Arne zusammen. Die Zeit, die ich mit meiner Mama und meiner Familie dann noch hatte, war für mich sehr wertvoll, weil ich für sie da sein und mit ihr jeden Arztbesuch wahrnehmen konnte. Ich liebte es, meine Mama in dieser Zeit auch an unserem Leben teilhaben zu lassen und sendete Videos und Fotos von unseren Erlebnissen.

Ende 2017 machte ich mich selbstständig und gründete meine eigene Werbeagentur, während Arne und ich weiter regelmäßig meine Mama

besuchten, die damals gemeinsam mit meiner Oma, ihrer Mama und meinem Papa in einem Haus in Spaichingen lebte. Für meine Oma war diese Zeit besonders schwer – ihr eigenes Kind zu sehen, wie es gegen eine tödliche Krankheit kämpft ...

Bis 2018 kämpften wir gemeinsam – bis wir schließlich meine Mama verloren.

Ich erinnere mich genau an den Tag. Es war ein Freitag – morgens 10:05 Uhr. Arne und ich fuhren an diesem Tag schon früh morgens ins Krankenhaus, da wir jedes Mal 45 Minuten nach Spaichingen fahren mussten. Einen Tag bevor meine Mama starb,

holten wir meinen Papa noch aus einem anderen Krankenhaus, in dem er die Nacht davor selbst verbringen musste und brachten ihn zu seiner Frau.

Wir waren alle bei Mama, bis auf meine Oma. Wir wollten sie schützen.

Ich war gerade raus aufs Klo, als Arne mir entgegen stürmte und sagte, "komm schnell". Arnes Gesicht und diesen Moment habe ich noch im Kopf und dass

mir mein Handy aus der Tasche fiel. Dann war ich wieder bei Mama im Zimmer und nur kurze Zeit später atmete sie nicht mehr. Eine Krankenschwester stellte dann nur noch den Tod fest.

So war meine erste fassbare Begegnung mit dem Tod. Ich bin noch immer sehr

dankbar dafür, dass ich bei Mama war, ihre Hand halten konnte und ihr noch meine Liebe auf den letzten Weg mitgeben durfte. Um ehrlich zu sein, dachte ich immer "Mama wird wieder gesund – egal wie".

Nachdem Mama im Krankenhaus gestorben war, hatten wir, Arne und ich den schwersten Gang unseres Lebens vor uns. Wir mussten Oma sagen, dass ihre über alles geliebte Tochter gestorben war. Du kannst dir sicherlich vorstellen, dass das mit Abstand das Schwerste für uns war. Wir überlegten noch, vorher die Hausärztin zu kontaktieren, ließen es aber, weil wir in unsere Stärke vertrauten, Oma





auffangen zu können. Und so war es auch. Wir redeten mit Oma und weinten, nahmen uns in den Arm und zündeten eine Kerze für Mama an. Mein Papa und mein Bruder kamen dazu, als alles im Krankenhaus geregelt war.

Wir organisierten die Trauerfeier und regelten, was es sonst noch zu tun gab. Ich war zum ersten Mal in einem Leben bei einem Bestatter, was für mich eine sehr gute Erfahrung war. Ich fühlte mich verstanden und damit in den richtigen Händen aufgehoben. Die Trauerfeier war ganz besonders. Ich gebe mich meistens nicht mit 08/15 zufrieden, insbesondere wenn es um Menschen geht, die mir sehr wichtig sind – dass solltest du vielleicht noch über mich wissen ;-). Wir klebten Origami Herzen auf Mamas Sarg, die wir selbst gefaltet hatten, wie du hier in dem Bild auch sehen kannst.

Eins schaffte ich auf der Trauerfeier nicht: Eine Rede zu halten. Das hätte ich sehr gern getan, aber ich hatte Angst zu versagen und Angst vor meinen

eigenen Emotionen. Das brannte sich schwer in mein Herz ein – und ließ mich bis Anfang 2020 nicht los. Unser Motto in der Trauerzeit war "Lass die Unterschrift deines Lebens die Liebe sein". Genau dieser Spruch stand dann auch auf dem Trauerkärtchen meiner Mama.

Mit viel Liebe, Einfühlungsvermögen und Gesprächen gingen wir gemeinsam mit meiner Oma durch die Trauer und erarbeiten uns neuen Lebensmut. Bis im Januar 2020, meine Oma dann schwer stürzte und sich dabei den Oberschenkel brach. Es folgten darauf noch eine Lungenentzündung und eine Lungenembolie.

„Kommen Sie schnell ins Krankenhaus und verabschieden Sie sich von ihrer Oma“, das waren die Worte, die mir die Ärztin am Telefon sagte. In diesem Augenblick kam mir die Trauerfeier von meiner Mama wieder in den Sinn – und dass ich es nicht geschafft hatte, eine Rede zu halten. Dabei durchlebte ich erneut die Trauer und die

Versagensängste.
Als wir dann vor der
Intensivstation standen
und ich mich versuchte,
darauf vorzubereiten
(soweit, dass irgendwie
möglich ist) mich
von meiner Oma zu
verabschieden, kam
mir in den Sinn, egal
wie das hier ausgeht

– wir machen einen Film über Omas Leben. Allein
dieser Gedanke beflügelte mich so sehr, dass ich
wahrscheinlich auch meine Oma mit dieser Energie
angesteckte und sie das Unmögliche schaffte: Sie
überlebte, obwohl kein Arzt/Ärztin mehr dran
geglaut hatte.

Ich tat es aber immer.

Meine Oma Anna ist eine Kämpferin. Sie hat sich
ins Leben zurückgekämpft und macht seither tolle
Fortschritte.

Der Philosoph Meister Eckhart sagte
einst:

**Immer ist die wichtigste
Stunde die gegenwärtige;
immer ist der wichtigste
Mensch, der dir gerade
gegenübersteht; immer
ist die wichtigste Tat die
Liebe“.**

Und genauso genießen wir
jeden



Lebensmoment,
den wir mit Oma
und mit anderen
Menschen haben
dürfen. Es ist ein
wahres Glücksgefühl
gemeinsam mit ihr
wieder lachen zu
dürfen.

Omas Erinnerungsfilm
ist mittlerweile auch fertig – und es ist ein Geschenk,
ihre Lebensgeschichte, wann immer wir möchten,
selbst anzuschauen und anderen Menschen von
unserer Erinnerungsfilm-Idee zu erzählen. Mir
persönlich gibt dieser Erinnerungsfilm von Oma
unglaublich viel Kraft und Sicherheit, denn wenn
Oma mal sterben wird, wird dieser Film auch auf
Ihrer Trauerfeier laufen. Und auch wenn ich bei
der Trauerfeier vorne am Pult stehe und nur die
Wörter “Film ab” rausbekomme – dann spricht
dieser Film schon für sich. Seither habe ich keine
Versagensängste mehr.





Weil Oma Anna ein ganz besonderer Mensch ist, hat sie und ihr Erinnerungsfilm sogar einen eigenen Instagram Account. Da findest du tägliche Storys von Oma Anna.

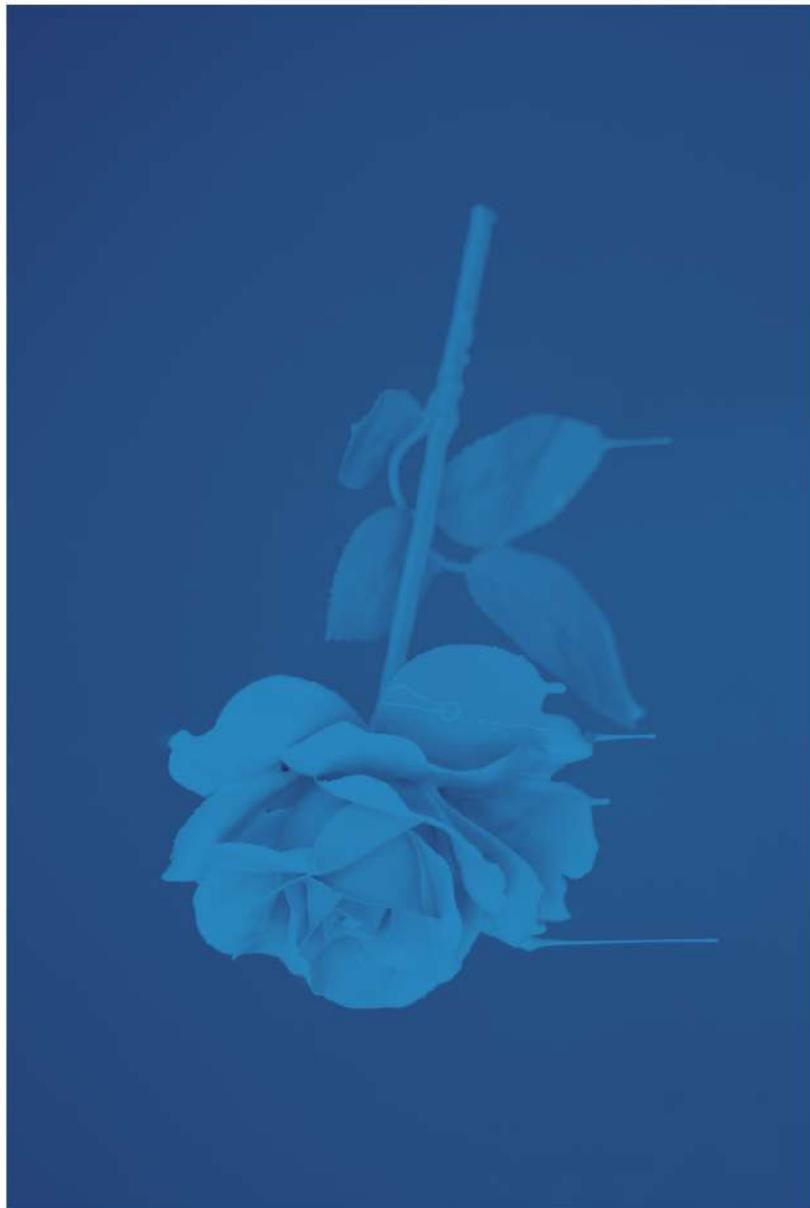
Adina plant außerdem für Ihre Oma Anna, gerade ein ganz besonderes Geburtstagsgeschenk. Ein sehr außergewöhnliches Geschenk, wie ich finde und da kann sie jede Hilfe gebrauchen. Alles dazu findest du unter dem Hashtag #omahebt ab auf Instagram oder auf ihrer Website - schau mal vorbei.

Filmemacherin, YouTube Spezialistin, Fotografin
und Geschäftsführerin ihrer Werbeagentur
Schwarzwaldanker

Alle Links und Kontaktmöglichkeiten



ADINA KOCHER



„BEFREIEND“

KOLUMNE LEID & FREUD VON ALEXANDRA KOSSOWSKI

Circa 20 Personen sitzen, knien, stehen abwechselnd am offenen Sarg ihrer Verstorbenen.

Die Enkel haben Briefe geschrieben und lesen sie vor. Manche sitzen etwas weiter entfernt und hängen ihren Gedanken nach. Manche sind rausgegangen um frische Luft zu schnappen. Manche trinken etwas und stärken sich.

Zum Ende sitzen wir alle ganz nah bei der Verstorbenen. Es ist „totenstill“ im Raum und trotzdem sind wir alle verbunden. Es ist spürbar. Eine Spannung, aber eher wie Strom der fließt und kein „angespannt sein“. Der Moment, in dem sich Leben und Tod begegnen, oder zumindest so begegnen, dass wir es auch sehr deutlich wahrnehmen. Der Tod ist ja nicht nur da, wenn wir eine*n Tote*n vor uns liegen haben.

Es hat fast etwas Weihnachtliches. Die Verstorbene im Mittelpunkt, wie der Baum, der leuchtet, unter den wir unsere Geschenke legen. Geschenke bekommt sie auch.

Zu Anfang war die Anspannung deutlich spürbar.
Die Angst „Wie wird sie jetzt aussehen?“
Die Angst „Traue ich mir überhaupt zu an den Sarg zu treten?“
Die Angst „Ist das zu viel für die Kinder?“

Zuerst ist es eine Überwältigung. Schluchzen, weinen, das Gefühl die Trauer schwemmt einen jetzt weg, der Atem stockt kurz. Doch dann -ganz langsam- löst sich etwas.

Neugier kommt. Erinnerungen. Berührungsängste schwinden. Auf einmal werden alle geschäftig. „Was wollen wir noch sagen?“
„Weißt Du noch, als wir damals...“, alle erinnern sich und lachen.

Die Kinder sehen die Malfarben, die wir mitgebracht haben und auf einmal bildet sich eine Traube um den Sargdeckel. Es wird bunt. Und sehr haptisch.

Farbe an den Händen, das Holz anfassen, Stifte nehmen, schreiben. Und dann machen auch die Großen mit.

„Noch näher geht's nicht“ sagt jemand. Und genau diese Nähe ist so wichtig. Ein letztes Mal.

„Ich hätte nicht gedacht, wie befreiend das sein kann.“ sagt eine Dame zu uns im Vorbeigehen.

Hilfreicher Einstieg in den Trauerprozess

Also muss jetzt jede*r seine*n Verstorbene*n nochmal angucken, anfassen, einen Brief schreiben und seinen*ihren Sargdeckel anmalen, damit das mit der Trauer klappt?

Nein, natürlich nicht. Es ist eine Möglichkeit bereits sehr früh, sehr konkret und sehr greifbar Abschied zu nehmen und der Trauer einen riesen Raum zu geben. Und wie immer:
Trauer bleibt individuell, so wie der Weg, damit umzugehen.

Das alles ist ja nichts Neues, das sich irgendwer ausgedacht hat. „Früher“ war es vollkommen normal Verstorbene nochmal zu waschen, anzukleiden und zu verabschieden. In vielen Kulturen ist es das immer noch.

Die Zeit zwischen Tod und Beisetzung ist so kurz. Gleichzeitig brauchen Trauer und Abschied viel Zeit. Lasst uns die Phase zwischen Versterben und Bestatten nutzen. Lasst uns bewusst teilhaben am Übergang eines Körpers und einer Seele in das Jenseits/eine andere Welt/das Universum/was auch immer Du glaubst. Lasst uns ein Ritual daraus machen. Einen Übergangsritus.

Rituale sind dazu da Umbrüche im Leben feierlich zu beenden und das Neue einzuleiten. Und das Neue bedeutet nicht, dass es das Alte ersetzt oder verdrängt. Es bedeutet, dass uns das, was wir vom Alten gelernt haben vorbereitet hat auf das, was nun kommt.

Unsere Verstorbenen geben uns so viel mit. Wir lernen von ihnen, wurden inspiriert, geprägt, manchmal auch verletzt. Das alles darf bleiben und sich verändern. Natürlich können wir auch loslassen, wenn es sich für uns passend anfühlt oder uns von etwas Unangenehmem befreien. Die Erfahrung jedoch bleibt und somit auch das Vermächtnis der Verstorbenen. Und dazu dürfen wir uns Zeit nehmen....

Es kann die Trauer ein Stück weit befreien.

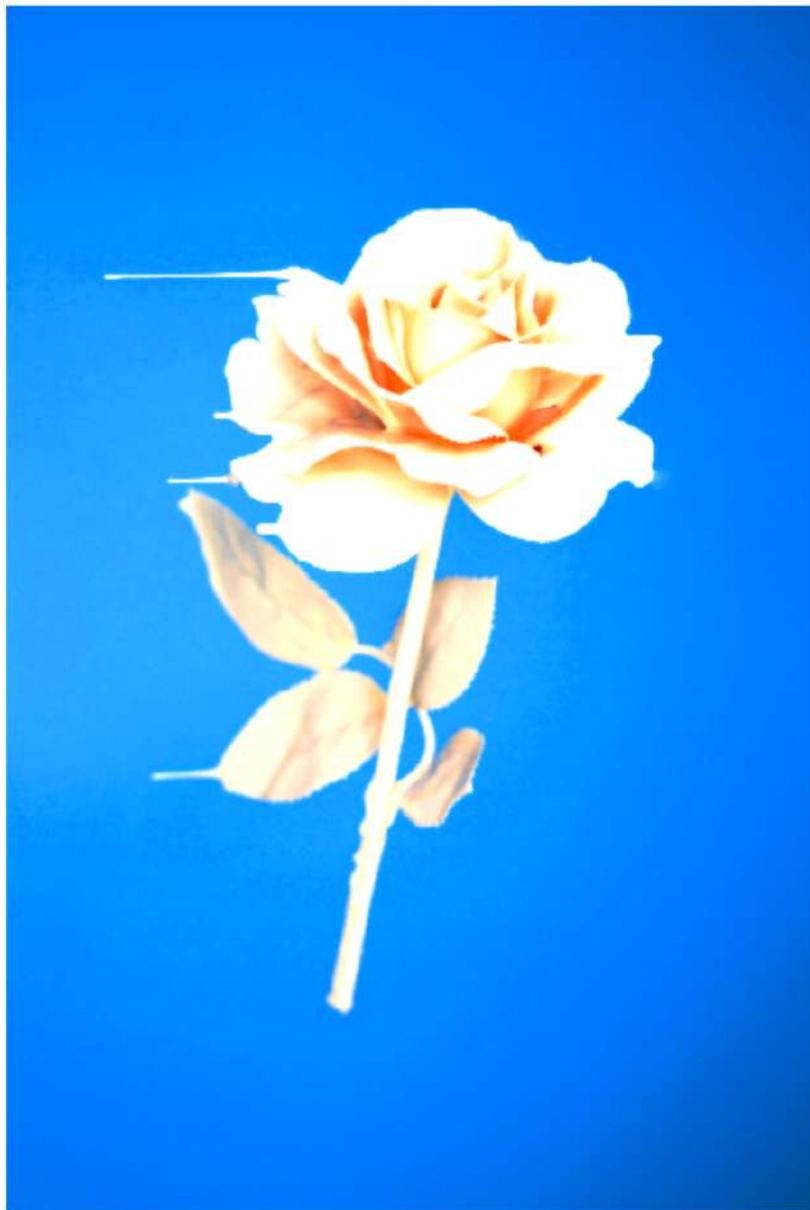
Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin f.P.,
Kolumnistin 'Leid & Freud'

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Alexandra



Alexandra Kossowski





WENN ALLES SCHWARZ IST

von Birgit Sparenberg

Wir waren Freunde, hatten uns gern,
doch stand es unter keinem guten Stern.

Du bist schon so lange nicht mehr da.

Ich denke an Dich in jedem Jahr.

Du warst verlässlich, liebevoll, verrückt.

Mit Dir ist einfach jede Party geglückt.

Alle konnten stets auf Dich zählen,

Dich in Posten bei sämtlichen Vereinen wählen.

Hobbys, Ehrenämter, der Beruf,

Dein Motto war immer „schwing den Huf!“.

Ständig gut drauf und mittendrin,

trotzdem oder deshalb nicht Dein Lebenssinn.

Du hast Dich eines Tages aufgegeben.

Für Dich war nur noch Schwärze im Leben.

Machtest Dich auf den Weg zur Bahn,

bandest den Hund noch an der Brücke an.
Zuhause lieBest Du Frau und Kinder zurück,
seitdem fehlt ihnen Herzen ein großes Stück.

Auch in mir ist damals etwas zerrissen,
lange quälte mich ein schlechtes Gewissen.
Erst drei Monate vorher erzähltest Du mir von
Deiner schweren Erkrankung namens Depression.

Dein Tod war für mich nicht zu fassen.
Hatte ich etwas Wichtiges unterlassen?
Hätte ich dir zu helfen vermocht?
Diese Frage hat lange in mir gekocht.
Heute weiß ich, ich trage keine Schuld,
habe mit mir und meinen Gefühlen Geduld.

Sie kommen in Schüben oder Wellen,
Du fehlst immer noch an so vielen Stellen!

Projektmanagerin, Bauernhofpädagogin,
Expertin für Energiearbeit, Dichterin und
Kinderbuchautorin

Erfahre mehr von Birgit und starte mit uns den
Dialog



Birgit Sparenberg



Kolumne

Die spirituelle Nomadin spricht

von Jessica Josiger

ALLEINE GANZ

*Vom Einfluss eines ungeborenen Zwillings auf
den Körper des Lebenden*

von Jessica Josiger

Jessica Josiger



Stell dir vor, du teilst deinen Körper mit deinem ungeborenen Zwillingenbruder und weißt nichts davon. Also du weißt seit einigen Jahren, dass du eigentlich ein Zwilling gewesen bist, dass dein Geschwisterchen jedoch im Leib eurer Mutter im ersten Schwangerschaftstrimester abgegangen ist und du so als alleingeborener Zwilling das Licht der Welt erblickt hast.

Stell dir vor, du hast dein ganzes Leben lang das unbestimmte Gefühl, dass dein Körper nicht nur dir gehört, sondern du ihn mit jemanden teilst. Dieses Gefühl ist nicht rational und auch sonst gibt es dafür keine weltlich-logische Erklärung. Dennoch ist es da und es begleitet dich dein Leben lang wie ein Schatten.

Stell dir vor, du kannst nicht vollständig in dein Frau-Sein eintauchen, weil da ein Teil in dir ist, der sich massiv dagegen wehrt. So massiv, dass der Körper entsprechend reagiert: Mit Ausfall der Menstruation, mit Untergewicht und einem androgynen Körperbau, mit Haarausfall sobald deine Haare lang werden. Mit so viel Haarausfall, dass du Haarerersatz benötigst.

So erging es einer Klientin von mir
Als ich den Termin mit ihr hatte und die schamanische Reise für sie gechannelt habe, wusste ich, dass das was ich in dieser schamanischen Reise erfahren habe, mit dir teilen möchte. Ja sogar fast muss. Einfach weil diese Erfahrungen einmal mehr bestätigen, dass es zwischen Himmel und Erde so viel mehr gibt als wir Menschen mit unserem rationalen Verstand auf dem Schirm haben und ein Richtungswechsel bei der Heilung, vor allem von körperlichen Symptomen, für die es auf anderen Ebenen, wie die der Schulmedizin oder in ihrem Fall der Ernährungsphysiologie, keine Erklärung gibt und auf sämtlichen Ebenen alle Lösungsansätze ausgereizt sind.

In meinem vorletzten Beitrag habe ich dir bereits einen Einblick in meine Arbeit als Schamanin gegeben und dir berichtet, welche Ursache suizidales Verhalten auch haben kann. Heute gebe ich dir einen weiteren Einblick in meine Arbeit und berichte dir, welchen Einfluss ein ungeborener Zwilling auf die Entwicklung des Körpers des geborenen Zwillingen haben kann.

Ich bin für die Menschen, mit denen ich arbeite sozusagen die letzte Instanz. Das heißt, sie kommen zu mir, wenn sie bereits alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft haben. Wenn sie so weit am Boden sind, dass alles andere egal ist. Wenn sie nichts mehr zu verlieren haben, weil all die Seelenmasken, die sie sich im Laufe ihres Lebens angeeignet haben, gefallen sind.

Meine Klientin, ich nenne sie an dieser Stelle Frieda (der Name ist selbstverständlich geändert!), gehört zu ersten Kategorie. Vor zwei Jahren hat sie so massiven Haarausfall bekommen, dass sie heute mit Anfang 40, Haarerersatz trägt.

Für Frieda ist langes Haar das Synonym für Weiblichkeit schlechthin. Als Kind hat ihre Mutter ihr einen Kurzhaarschnitt verpasst und es war schrecklich für Frieda. Sie fühlte sich wie ein Junge und wollte nie wieder kurzes Haar tragen. Sie ließ ihre Mähne wachsen und war glücklich damit. Bis eben vor zwei Jahren.

Sie hörte von mir und meiner Arbeit, schaute sich auf meiner Website um, hat kein einziges Wort gelesen, nur mein Foto gesehen und wusste in dem Moment: mit dieser Frau „muss“ ich arbeiten. So buchte sie ein Kennlerngespräch und direkt am gleichen Tag eine Session mit mir

Neben dem Haarausfall ist ihr Körperbau eher androgyn. Sie ist extrem schlank,



fast schon untergewichtig, hat jedoch keine Essstörung. Ihre Mens war immer unregelmäßig und seit einigen Jahren ist sie ganz ausgeblieben. Mit dem Thema mit ihrer Mens ist sie fein. Sie möchte keine Kinder und ist so froh um den Umstand keine Regelblutung mehr zu haben. Der Haarausfall jedoch, der stört sie sehr. Weil er all ihre Kindheitsängste wie ein Junge auszusehen nach oben spült und das im Schleudergang.

Sie hat sich in den zwei Jahren medizinisch und ernährungstechnisch durchchecken lassen. Alles in Ordnung. Hat tausende von Euros in ihre Gesundheit investiert und nichts

hat geholfen. Es gab auch keinen besonderen Auslöser vor zwei Jahren in ihrem Leben.

Also haben wir geforscht, ich stellte ihr Fragen und sagte, was so im Feld ist. Irgendwann erzählte sie mir, dass sie eigentlich ein Zwilling sei, ihr Bruder (dass es ein Junge war, hat sie in einer anderen Session erfahren), jedoch im Mutterleib verstorben ist. Als sie das erzählte, reagierte mein Körper sofort. Das ist ein sicheres Zeichen dafür, dass dort des Rätsels Lösung liegt.

Ich berichtete ihr von verstorbenen Seelen und dass es manchmal vorkommt, dass die

Seelen Verstorbener den Übergang nicht machen und so hier im erdnahen Bereich hängen bleiben.

In Friedas Fall war es ähnlich. Das zeigte sich in der schamanischen Reise, die ich für die gechannelt habe.

Es gibt verschiedenste Seelenanteile. Der in der pränatalen Phase wohl wichtigste Anteil ist die so genannte Körperseele. Diese inkarniert mit der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle und sorgt dafür, dass der Körper lebt und im Uterus der Mutter heranwachsen kann. Erst mit der Geburt, wenn das Neugeborene seinen ersten Atemzug macht, inkarnieren die eigentliche Seele in den Körper.

Friedas schamanische Reise führte uns tief in den Urschoß von Mama Gaia hinein. Dort zeigte sich, dass der Körper ihres verstorbenen Zwillingbruders, noch eng mit ihrem Körpersystem verbunden war. Ich sah vor meinem inneren Auge wie der bohnenförmige Zellhaufen des Embryos in der Gebärmutter von Frieda auf energetischer Ebene verwachsen war. Die Seele ihres Bruders war bereits im Licht und auch im Frieden. Der Zellhaufen jedoch war eine energetische Brücke, die ihn hier in Friedas Körper gebunden hielt und somit verhinderte, dass sich einerseits Friedas Seele vollständig in ihrem Körper ausbreiten konnte und andererseits sie nicht alleine ganz sein konnte.

Diesen Embryo habe ich in der Reise mit Hilfe meiner Guides sozusagen „herausoperiert“. Energetisch natürlich. Auf diesem Weg wurde die ungesunde Verbindung der beiden Geschwister getrennt und ihr Bruder kann von seiner Seelenheimat aus nun seinen Auftrag viel besser erfüllen und Frieda hat ihren Körper wieder für sich alleine.

Ich gab ihr das Kerzenritual mit auf dem

Weg, das ich dir in meinem ersten Beitrag vorgestellt habe. Dieses hat sie am Abend nach unserer Session durchgeführt und ihrem Bruder noch ein paar Worte mit auf dem Weg gegeben..

Sie ist noch einmal durch all die Gefühlsschichten des Trauer- und Abschiedsprozesses hindurch gegangen. Das Gefühl der Einsamkeit, das sich nicht ganz Fühlens. Das Loch, das nun spürbar war, nachdem der kleine Körper ihres Bruders von ihrem getrennt war... All das sind normale Teile des Prozesses. Es ist ein Trauern, ein Abschiednehmen und es ist ein Anfang von etwas Neuem.

Ich kann dir an dieser Stelle tatsächlich noch nicht erzählen, was aus Friedas Haar geworden ist. Die Session mit ihr ist erst drei Wochen her und in den drei Wochen lässt sich dazu noch nicht viel sagen. Blöd für den Verstand und den Zweifler, ich weiß. Ich weiß jedoch auch, dass die Session eine nachhaltige Veränderung auf Friedas Körper und ihr Leben haben wird. Einfach weil es eine logische Konsequenz des Ganzen ist.

Gerade für Zwillinge ist körperliche Nähe und enge Bindung zu einem Zweiten von besonderer Bedeutung. Aus dem Grund heraus, dass die beiden sich ihr allererstes zu Hause, den Uterus der Mutter, miteinander teilen. Dieses Zusammenleben auf engstem Raum, völlig egal, wie lange dieses gemeinsame Zusammenleben gewesen ist, prägt dich für dein gesamtes Leben. Umso schmerzlicher fühlt sich das dann auch für den ersten Moment an, wenn beide Körper voneinander getrennt werden. Einmal durch den Tod des einen Zwilling als Embryo im Mutterleib und ein weiteres Mal durch die schamanische Reise, damit seine Seele vollständig in die Heimat zurückkehren kann.

Aus menschlicher Perspektive ist ein Verlust

immer schlimm. Aus seelischer Perspektive gibt es jedoch immer nur das Prinzip der Sehnsucht nach Erleben und Vollendung. Mit dem Tod ist die Erfahrung, die die Seele machen wollte, vollendet. In diesem Fall, wollte Friedas Bruder erfahren, wie es ist

Sehnsucht nach Vollendung und sein winzig kleiner Körper starb. In Liebe und Frieden. So einfach ist das.

Du, die du ein hinterbliebener Zwilling bist, dir wünsche ich Frieden und einen sicheren



nicht allein zu sein. Geliebt zu sein und ganz eng mit einem Menschen verbunden zu sein.

Durch diese Erfahrung ist er durch. Voll und ganz. Das war die Sehnsucht seiner Seele in den Mutterleib hineinzuwachsen. War diese Sehnsucht nach Erleben gefüllt, folgte die

Raum, in dem du lernst alleine ganz zu sein.

Bis zum nächsten Mal,

Deine spirituelle Nomadin

Jessica

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

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Jessica



Jessica Josiger

Meine Worte tragen jetzt

spanische
Flügel

Text & Bild von Maria G

Unsere Gefühle tragen immer Gedanken mit sich, welche wir stets üben sollten auszudrücken. Im besten Fall wird uns das von Anfang an beigebracht.

Als sie plötzlich nicht mehr kam war mir klar es muss etwas Ernstes sein. Ich vertraute meinem Gefühl und schrieb ihr einmal mehr:

„Ich denke heute Morgen an dich. Du sollst gar nicht antworten. Ich hatte gerade nur das Bedürfnis dir zu sagen, dass ich an dich denke und mir wünsche, dass es dir besser geht.“

Sie antwortete dennoch und so bekam ich die Möglichkeit noch einmal mit ihr in den Dialog zu gehen, mir ihre Ratschläge anzuhören aber vor allem ihr zu sagen wie gern ich sie habe. Als wir die Nachricht bekamen, dass sie friedlich im Kreise Ihrer Familie eingeschlafen ist, musste ich laut weinen. Danach ging es mir besser und ich empfinde noch heute tiefe Dankbarkeit meinem Gefühl gefolgt zu sein.

Was ich also an Erfahrung mitnehme und mit euch teilen möchte ist:

Den Gedanken immer Ausdruck zu verleihen, sind sie auch noch so leise oder „nur“ verschriftlicht

aus Berlin

Hinterlasse uns Deine Gedanken und starte mit Maria und uns den Dialog

Tränen dürfen mal laut und mal leise ein.

Zeit wertvoll ist.

Was ihr Tod mir hier gelassen hat, ist das Bewusstsein, das jede Entscheidung zu einer Erfahrung wird, welche ein Gefühl produziert und gelebt werden möchte.

Egal ob in der Trauer, in der Liebe oder beim Sterben, im Leben sollten wir immer unseren Gefühlen lauschen, denn aus ihnen entstehen neue Beziehungen und Erinnerungen. Und das Schöne daran, wir können diese Erfahrungen jede Sekunde unseres Lebens neu bespielen, denn Gefühle können auch auf ein Blatt Papier oder in der Musik ihren Ausdruck finden!

Meine Emotionen wurden zu Worten, welche jetzt bunte Flügel mit spanischen Wurzeln tragen. Welche Formen und Farben schenkst du deinen Gefühlen?



Maria G

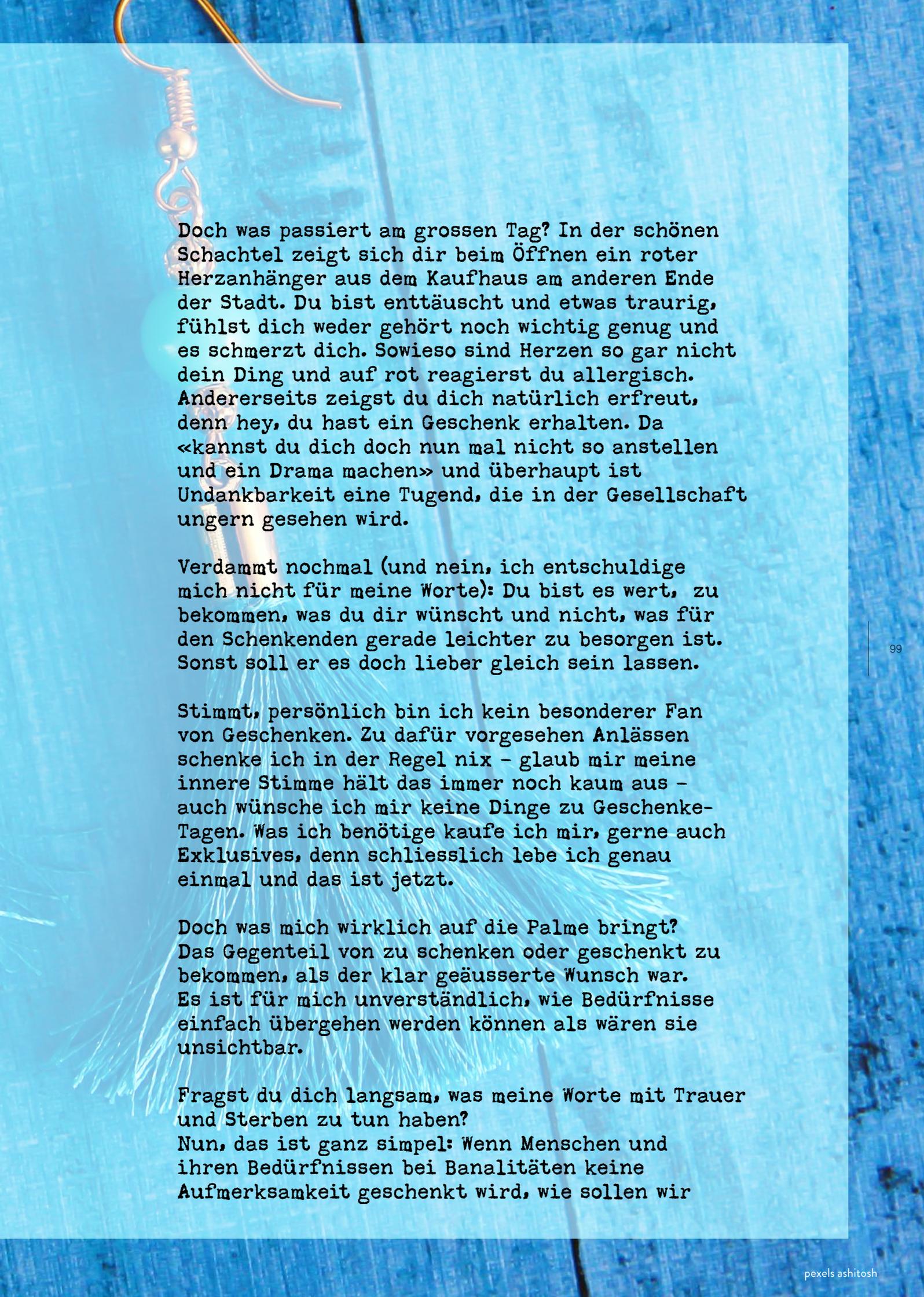


LETZTE WORTE

von Sabrina Steiner

Ist es dir schon mal passiert, dass du über einige Wochen hinweg immer wieder einen Wunsch geäußert hast? Grund dazu war vielleicht dein bevorstehender Geburtstag, Weihnachten, ein Jahrestag oder der Abschluss einer Ausbildung. Immer wieder hast du deine Gedanken und dein Bedürfnis geäußert. In deinen Ohren war dies klar, deutlich, unmissverständlich.

«Die blauen Ohrringe, im Schaufenster beim Juwelier vorne an der Ecke, die gefallen mir einfach mega.»



Doch was passiert am grossen Tag? In der schönen Schachtel zeigt sich dir beim Öffnen ein roter Herzanhänger aus dem Kaufhaus am anderen Ende der Stadt. Du bist enttäuscht und etwas traurig, fühlst dich weder gehört noch wichtig genug und es schmerzt dich. Sowieso sind Herzen so gar nicht dein Ding und auf rot reagierst du allergisch. Andererseits zeigst du dich natürlich erfreut, denn hey, du hast ein Geschenk erhalten. Da «kannst du dich doch nun mal nicht so anstellen und ein Drama machen» und überhaupt ist Undankbarkeit eine Tugend, die in der Gesellschaft ungern gesehen wird.

Verdammt nochmal (und nein, ich entschuldige mich nicht für meine Worte): Du bist es wert, zu bekommen, was du dir wünschst und nicht, was für den Schenkenden gerade leichter zu besorgen ist. Sonst soll er es doch lieber gleich sein lassen.

Stimmt, persönlich bin ich kein besonderer Fan von Geschenken. Zu dafür vorgesehenen Anlässen schenke ich in der Regel nix – glaub mir meine innere Stimme hält das immer noch kaum aus – auch wünsche ich mir keine Dinge zu Geschenktagen. Was ich benötige kaufe ich mir, gerne auch Exklusives, denn schliesslich lebe ich genau einmal und das ist jetzt.

Doch was mich wirklich auf die Palme bringt? Das Gegenteil von zu schenken oder geschenkt zu bekommen, als der klar geäusserte Wunsch war. Es ist für mich unverständlich, wie Bedürfnisse einfach übergehen werden können als wären sie unsichtbar.

Fragst du dich langsam, was meine Worte mit Trauer und Sterben zu tun haben?

Nun, das ist ganz simpel: Wenn Menschen und ihren Bedürfnissen bei Banalitäten keine Aufmerksamkeit geschenkt wird, wie sollen wir

dies erst im Angesicht des Todes tun? Dann, wenn wir aufgrund der unglaublichen Dimension dieser Erfahrung schlicht keine andere Wahl haben, als auf Automatismen zurückzugreifen.

Wer also zu Lebzeiten über klar geäußerte Bedürfnisse von Menschen hinwegtrampelt, dem wird es schwerfallen, dies in Krisen anders zu handhaben. Doch ist es wirklich, was du möchtest? Einem Menschen, der gerade verliert, was er über alles liebt – sei dies sein Leben oder eine geliebte Person, ein treues Tier, seinen Job oder etwas anderes, was ihm persönlich sehr wichtig war – seine Wünsche zu verwehren? Willst du wirklich deine eigenen Bedürfnisse über seine stellen? Wir Menschen sind supersoziale Menschen und kaum einer tut dies mit bösen Hintergedanken. Wir halten es einfach schlicht kaum aus, keine Hilfe leisten zu können. Was bei Verlusten irgendwie der Fall ist, wenn wir es von nah betrachten.

Besonders in Trauer ist es alles andere als leicht, eigene Wünsche überhaupt zu erkennen und zu wissen, was uns gut tun könnte. Wie du jedoch helfen kannst, ist durch aktives Zuhören und dazu passendem Handeln. Vielleicht kannst du dabei unterstützen, dass ein klar geäußertes Bedürfnis erfüllt wird. Sei dies ein Essen, ein Schlafplatz, etwas Ruhe und Rückzug. Vielleicht kannst du das auch nicht aktiv begleiten. Das ist okay.

Doch heute richte in der Stimme jedes Trauernden, für den gerade die ganze Welt einfach so zusammenbricht, einen grossen Wunsch an dich. Bitte respektiere stets die Grenzen anderer Menschen. Auch wenn du diese für dich ganz anders steckst, sind sie für dein Gegenüber alles, was

er hat. Übergehe sie auch dann nicht, wenn du eine Idee «soooo schön» findest, obwohl sie das komplette Gegenteil von dem ist, was sich dieser Mensch von dir wünscht.

Spende das Geld an den gewünschten Ort, statt damit etwas zu kaufen, was du für richtig hältst. Du kannst es auch ohne schlechten Gewissens einfach sein lassen und dir damit die Blumen selbst kaufen, die du für das Grab spenden wolltest, obwohl klar kommuniziert wurde, darauf bitte verzichtet werden soll. Erfreue dich an der Schönheit der Natur und gedenke dabei gerne der Personen in deinem Herzen. Das ist vollkommen okay, du darfst das. Dem Menschen, welcher trotz oder gerade wegen seiner aktuellen Situation klar seine Bedürfnisse äussert, einzureden versuchen, dass du besser weisst, was für ihn gut ist. Auch wenn es das Gegenteil ist, von dem was er dir mitteilt. Das lasse bitte einfach sein.

Dafür danke ich dir von Herzen. Im Namen jedes Menschen, der Verlust erlebt. Also im Namen aller Menschen.

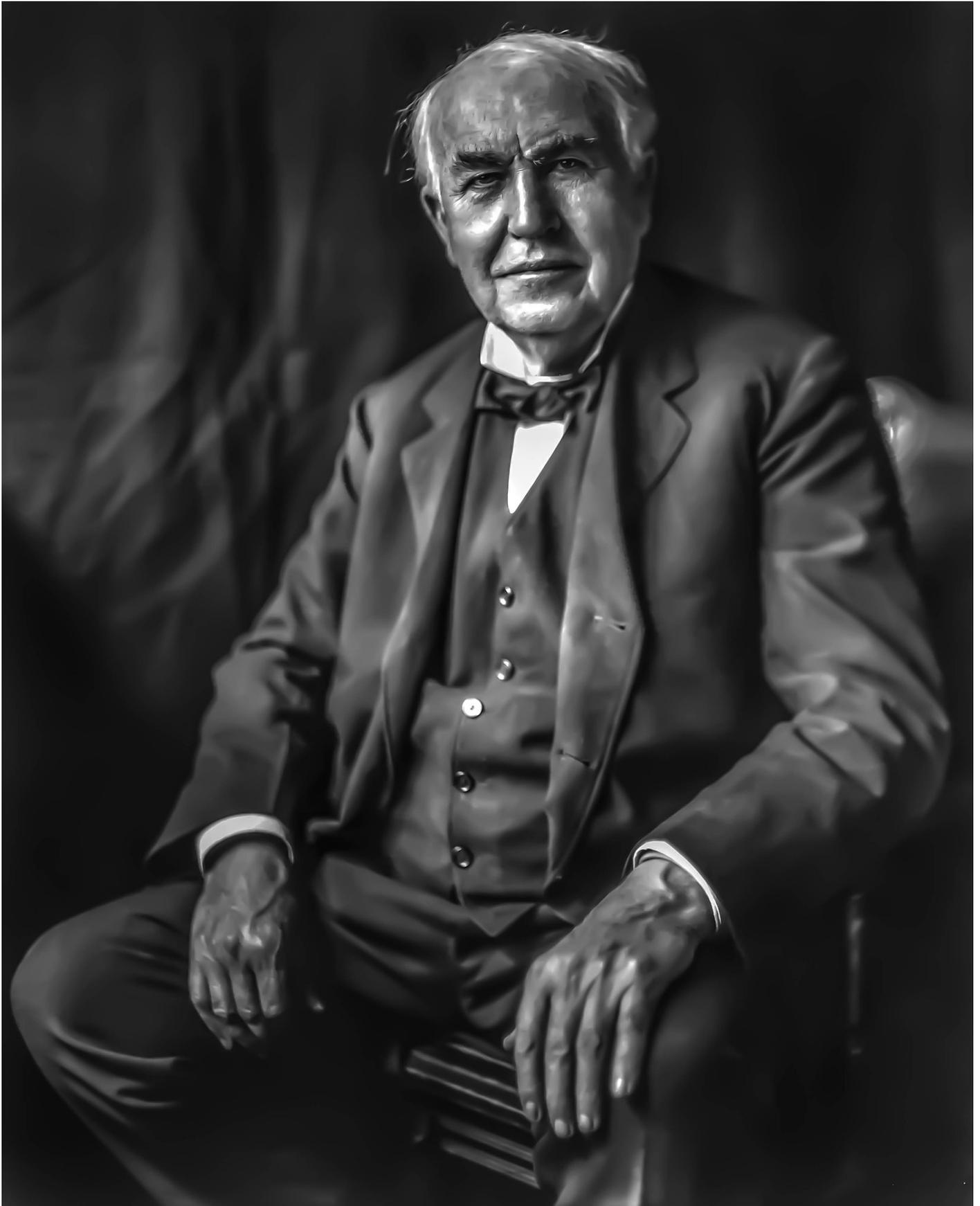
**Trauerprofi, Tabubrecherin & viaanima –
PR & Kooperationen**

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Sabrina



Sabrina Steiner

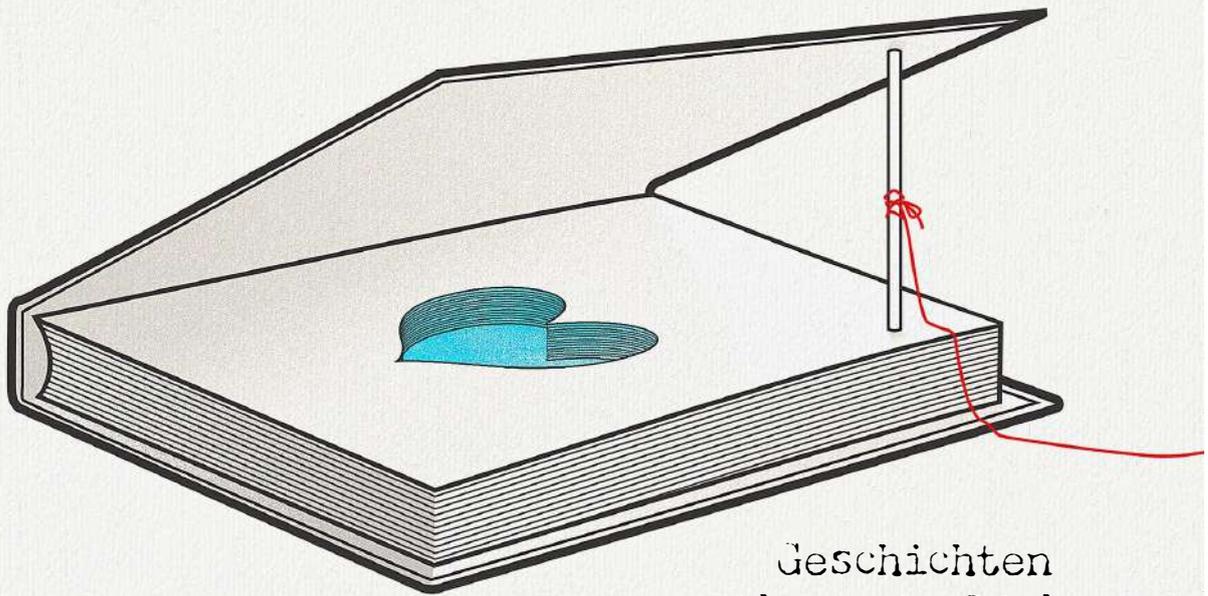




Es ist sehr schön dort drüben.

Thomas Edison

viaanima



Geschichten
über die Liebe

103

IMPRESSUM

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

Herausgeber viaanima UG (haftungsbeschränkt)

Anschrift & Kontakt Längenlaicher Str. 57
82398 Polling
Telefon: +49 170 844 56 33
info@viaanima.com

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

Anzeigenkontakt Boranka Hauer, Anschrift s.o.

Bildnachweise Bildrechte wie gekennzeichnet

viaanima Das Magazin im Internet viaanima.com

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

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

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



**NUR REGISTRIEREN
EINFACH AUSFÜLLEN
SOFORT VERÖFFENTLICHEN!**

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



JETZT EINTRAGEN

viaanima

Geschichten über die Liebe



Vielen Dank für dein Interesse

Die ANDERE SEITE
viaanima

*die nächste Ausgabe
erscheint am*

24. September 2021

come run with us

www.viaanima.com