



# Die Andere Seite **viaanima**

vom Sterben, dem Tod, der Trauer und dem Leben damit

## HALLO NEUES!



## PALLIATIV. DETEKTIV

### WAS IST ÜBERHAUPT PALLIATIVVERSORGUNG?

INTERVIEW MIT NILS WOMMELSDORF

ALS DER TOD  
MEIN  
FREUND  
WURDE

Abschied  
VON DER  
TRAUER

STERBEBEGLEITUNG  
ANDERS  
'DIE SPIRITUELLE  
NOMADIN SPRICHT'





**Unsere Leben sind wie der  
Wind ...  
oder wie Töne.**

2

**Wir entstehen, schwingen  
miteinander ...  
um dann dahinzuschwinden**

**Hayao Miyazaki**







# Der Liebe begegnen

Als ihr 17-jähriger Sohn ums Leben kommt, erlebt Flor Schmidt, dass die Extreme des Lebens oft unfassbar nahe beieinander liegen: Tod, Entsetzen und Schmerz auf der einen, Gnade, Glück und Liebe auf der anderen Seite. Sie sucht nach Antworten, die es nicht geben kann, und findet schließlich etwas, das viel wertvoller ist: eine intensive innere Verbindung zu ihrem verstorbenen Sohn, die ihr hilft, das Leben so anzunehmen und zu lieben, wie es ist – und das Vertrauen, dass der Tod nicht nur ein Ende, sondern auch ein neuer Anfang sein kann.

4

»Sie werden der Liebe begegnen und sie werden es gerne tun, weil Sie von Anfang an ahnen, dass der Weg dieser trauernden und liebenden Mutter auch etwas mit Ihrem Weg, mit Ihren Gefühlen und mit Ihrer Beziehung zum Leben zu tun hat.«

Aus dem Vorwort von Barbara Pacht-Eberhart

LESEPROBE

Zum Jahresauftakt verlosen wir gemeinsam mit Flor Schmidt, ein Exemplar ihres wunderbares Buchs

## Weiter als das Ende

Damit du selbst in dieses wunderbare Buch eintauchen kannst folge uns auf unseren Social Media Kanälen, damit du die Verlosung nicht verpasst,!



Bilder: Flor Schmidt

Klappentext

Die Zeit bleibt wieder stehen. Der Raum um mich verschwindet, nichts ist mehr da, nur du und ich. Die unterschiedlichsten Lebensabschnitte fließen vor meinem inneren Auge zu einem einzigen Moment zusammen. Alles steckt jetzt in diesem Körper. Er ist wunderschön. Liebevoll berühre ich ihn. Er ist ganz kalt. »Und doch bist du mir noch so vertraut, mein Liebling«, flüstere ich.

»Buddhababy, Streitschlichterkind, Fußballjunge, Pubertist, JugendLicht, erinnerst du dich?«

Ich erinnere mich.



„Die Liebe ist es, die unsere Welten zusammenfügt, ein Stück Erde in den Himmel hebt und einen Teil von Dir, geliebter Sohn, in unser Leben webt.“

Flor Schmidt

Flor Schmidt

Germanistin, Heilpflanzenexpertin und Lebens- und Trauerbegleiterin. Sie gibt Kräuterseminare, hält Vorträge und ist Mitbegründerin der Gesprächsgruppe »JugendLichter« für verwaiste Eltern. Als Heilpflanzenexpertin hat sie bereits zwei Bücher veröffentlicht. Sie lebt mit ihrer Familie in Freiburg.







FROHES? GUTES? SCHÖNES? GLÜCKLICHES?

# HALLO NEUES



Br. Anker

**IRGENDWANN ANFANG DER 2000ER:  
WEIHNACHTEN - GESCHAFFT ✓, SILVESTER -  
SCHAFFE ICH IRGENDWIE ✓ UND WIE WIRD  
DAS NEUE JAHR SEIN - KEINE AHNUNG ?  
EIN WEITERES JAHR OHNE...**

6

Gerade war es so weit, die Kirchenglocken verkünden es, das neue Jahr ist da. Laute, überschwängliche Freude braust um mich herum auf. Es werden Umarmungen, Küsse und Wünsche getauscht. Die guten Wünsche fühlen sich zum ersten Mal nicht mehr schräg an. Irgendetwas in mir möchte wieder ein frohes, nein, sogar ein glückliches Jahr erleben, auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, wie das möglich sein sollte. Und zack, da ist er wieder. Der altbekannte Gedanke stürmt das Geschehen: "Wieder ein neues Jahr ohne ..."

Die Tatsache, dass mich jedes „neue Jahr“ von den letzten mit meinen Lieben verbrachten Momenten entfernte, traf auch jedes Mal(!), zielgenau in mein Herz. Mir bleibt nichts anderes, als zu atmen: einatmen - ausatmen.

Ich nahm diese Schwere wieder mit ins neue Jahr. The same procedure as every year.

**HALLO NEUES...**

In der darauffolgenden Zeit schlichen sich wieder und wieder die Worte des Gelassenheitsgebets in meine Gedanken. Ich erinnere mich noch genau, wie tief mich das Gebet das erste Mal bewegte, denn dahinter verbarg sich gefühlt für mich das Versprechen, Trost zu finden.

Die Worte drehten sich weiter und weiter in meinen Gedanken, bis schließlich, der eine Tag kam und von einer Sekunde auf die nächste plötzlich Ruhe einkehrte. Das Gebet war zu 'meinem' Gebet geworden, ergänzt um folgenden Satz:

***... und ich begrüße (neutral), was mir begegnet, ob neu oder alt und für mich bestimmt ist.***

In diesem Moment fand jedes Gefühl und jeder Gedanke, gut wie schwer, neu und alt, nebeneinander ausreichend Platz und ich begrüßte zum ersten Mal das neue Jahr - Hallo Neues.

Ich fand tatsächlich meinen Funken Trost in diesen Worten und erlebte in den Jahren, die folgten alles was, das Leben bereit halten kann und für mich



## HELLO

bestimmt war.

Und Heute? Wir, also meine Trauer und ich, haben uns in den folgenden Jahren verändert. Ich fand mit ihr neue Leichtigkeit und vor allem, ich erlebte auch echtes, wahrhaftes Glück.

Ich begrüße immer noch das neue Jahr und altvertraute Gedanken und Gefühle, auch gerne erweitert mit: „Hallo ..., da bist du ja wieder.“ Dazu inzwischen auch

sehr alltägliche Situationen, die mich ganz besonders freuen oder nerven (Hallo Stau).

Ich wünsche dir von Herzen ein Jahr, in dem sich deine Räume oder Perspektiven öffnen, auch für Momente der Freude und des Glücks. Und uns allen ein unbeschwerteres Jahr, in dem die Leichtigkeit Teil des Alltags ist.

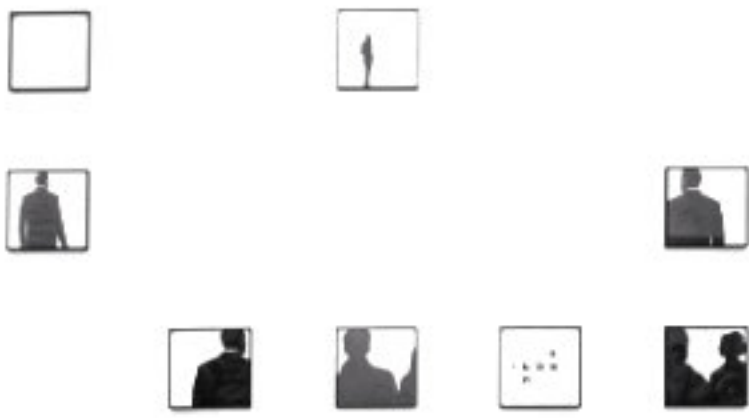
Alles Liebe, *Br. Hauser*

7

**GIB MIR DEN MUT, DINGE ZU ÄNDERN, DIE GEÄNDERT WERDEN  
MÜSSEN UND NICHT NUR GEÄNDERT WERDEN KÖNNEN,  
DIE GELASSENHEIT, DINGE ZU AKZEPTIEREN,  
DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN,  
UND DIE WEISHEIT, DAS EINE VOM ANDEREN ZU UNTERSCHIEDEN.**

Reinhold Niebuhr (1892-1971), US-Theologe und Philosoph





viaanima.com



# viaMag Inhalt

- |           |  |           |   |
|-----------|--|-----------|---|
| <u>13</u> | Kolumne 'Leid & Freud'<br><b>LANGWIERIGE ERKRANKUNGEN<br/>KÖNNEN TRAUMATISIEREN</b><br>von Alexandra Kossowski                           | <u>42</u> | Kolumne 'Endlich:Reden'<br><b>ENDLICH:REDEN<br/>JESSICA JOSIGER</b><br>von Sabrina Steiner            |
| <u>18</u> | Podcast 'Palliativ.Detektiv'<br><b>WAS IST ÜBERHAUPT<br/>PALLIATIVVERSORGUNG?</b><br>Interview mit Nils Wommelsdorf<br>von Chantal Giehl | <u>52</u> | Community<br><b>ABSCHIED<br/>VON DER TRAUER</b><br>von Matthias Rische                                |
| <u>25</u> | #MeineTrauer<br><b>MEINE TRAUER IST MANCHMAL</b><br>von Natalie Obendorfer   | <u>64</u> | Kolumne 'Die spirituelle<br>Nomadin spricht'<br><b>STERBEBEGLEITUNG ANDERS</b><br>von Jessica Josiger |
| <u>28</u> | Kolumne 'ungeschminkt'<br><b>NEUES JAHR, NEUES TIER</b><br>von Sonja Tschöpe   | <u>72</u> | Community<br><b>ALS DER TOD MEIN FREUND<br/>WURDE</b><br>von Lisa Marie Kormann                       |
| <u>38</u> | Momente der Begegnung<br><b>SPANNUNG TEILEN</b><br>von Dr. Astrid Steinmetz  |           |   |

9



viaanima/keiteu unsplash





## IN JEDER AUSGABE

- 06** Editorial  
**HALLO NEUES**  
von Bo Hauer
- 11** **LASS UNS FREUNDE WERDEN**  
Abonniere kostenfrei unseren  
viaanima Newsletter
- 50** **HALLO GASTAUTOR\*IN**
- 79** **SUCHEN IST DOOF!**  
Finde es im viaanima eVerzeichnis
- 89** **ZEIG DICH**  
und werde mit deinem  
kostenfreien Eintrag gefunden
- 91** **TELEFONSEELSORGE**  
Kontakt D-A-CH
- 92** **BERÜHMTE LETZTE WORTE**  
Sir Arthur Conan Doyle

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



## **IMPRESSUM**

### **Herausgeberin**

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

**Leserservice** info@viaanima.com

**Geschäftsführung, Redaktion,  
Bildredaktion, Grafik &  
Gestaltung**

Boranka Hauer, Anschrift s.o.

**PR/Kommunikation**

Kontakt s.o.

**Anzeigenkontakt**

Kontakt s.o.

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



*Einfach zurücklehnen*

Wir machen den Rest





viaanima Newsletter

Nichts mehr verpassen!

+ EXTRA  
FÜR DICH





# Langwierige Erkrankungen können traumatisieren

## Erstmal, was bedeutet „traumatisieren“? Oder „traumatisiert“ sein? Wir verwenden den Begriff heutzutage recht umgangssprachlich und häufig.

15

Medizinisch steht dahinter die Posttraumatische Belastungsstörung, kurz PTBS. Man denkt hierbei schnell an Soldat\*innen, die nach einem Kriegseinsatz darunter leiden oder an Opfer von Überfällen, Gewalt beziehungsweise auch Naturkatastrophen.

Aber: auch Menschen mit einer langwierigen Krankheitsdiagnose und/oder lebensverkürzenden Erkrankung, sowie deren Zugehörige, können an einer PTBS erkranken.

## WIE KOMMT ES DAZU IM KRANK- HEITSFALL?

Kontrolle und Selbstbestimmtheit nehmen einen großen Teil im traumatischen Erleben ein. Traumatisch ist eine Situation immer dann, wenn wir komplett überwältigt sind, die Kontrolle über eine Situation verlieren und existentiell bedroht sind.

Wenn diese Situation über Monate oder Jahre anhält, kann eine PTBS auftreten, übrigens auch verzögert, also über sechs Monate nach dem Vorfall hinaus.

Das „Spannende“ ist, dass nicht nur Patient\*innen betroffen sein können, sondern auch Zugehörige. Zu sehen, wie jemand der mir sehr lieb ist, an einer schweren Krankheit erkrankt, ggf. lebensverkürzend, ist auch für Familie und Freunde überwältigend und ein Kontrollverlust. Abgesehen von der zusätzlichen emotionalen

Belastung, Ängsten, Pflege, zu organisierenden Logistik.

## WAS TUN BEI SYMPTOMEN EINER PTBS?

Generell kann eine PTBS, die ggf. unerkannt bleibt, über Jahre anhalten. Die meisten Patient\*innen benötigen psychologische Hilfe.

Das Gehirn muss lernen das Erlebte zu verarbeiten und zeitlich einzuordnen. Durch das überwältigt-Sein werden bestimmte Teile des Gehirns voneinander abgespalten, so dass die normale Verarbeitung des Erlebten nicht funktioniert. Sozusagen ein „genialer Schutzmechanismus“ des



Körpers in lebensbedrohlichen Situationen, der nur irgendwann wieder „abgestellt“ werden muss. Es ist überhaupt nichts ungewöhnliches, das wir das alleine nicht mehr schaffen, nachdem wir wie zum Beispiel bei einer langfristigen und/oder lebensverkürzenden Krankheit für lange Zeit im „Überlebensmodus“ waren. Unser Körper und Geist sind sozusagen dauerüberspannt in konstanter Alarmbereitschaft.

Übungen, die uns ins „Hier & Jetzt“ holen sind wichtig. Beispielsweise bei Alpträumen oder wenn wir merken, dass sich Gedanken erneut aufdrängen wollen: Sich auf Gegenstände im Raum konzentrieren, etwas trinken, tief einatmen und die Luft anhalten so lange es geht, einen Handschmeichler kneten... Wichtig ist, dass unser Nervensystem lernt, zur Ruhe zu kommen.

## ...ODER mal im WALD BADEN...

Ich bin neulich auf Waldbaden gestoßen und habe gelernt, dass Bäume gewisse Stoffe

aussenden („Terpene“), die wir über unsere Haut aufnehmen und die uns Entspannung bringen können. In Japan ist Waldbaden sogar staatlich anerkannt und wird therapeutisch eingesetzt.

Wenn Du nicht mobil bist oder Unterstützung beim achtsamen Waldbaden benötigst, dann empfehle ich Dir Katharina Nathe. Sie ist Achtsamkeits-Trainerin, Waldbaden-Expertin sowie Hochschuldozentin für Waldbaden zur nachhaltigen Stressbewältigung und bietet live, wie auch online, achtsame Walderlebnisse an.

## UMSO SCHNELLER, UMSO BESSER

Übrigens: Umso schneller wir nach einem traumatischen Erlebnis Unterstützung erhalten, umso geringer wird die Chance, dass wir langfristig an einer PTBS erkranken. Daher werden heutzutage auch Notfallseelsorger\*innen eingesetzt, wenn es schwere Unglücke gab oder Zugehörigen eine

Todesnachricht überbracht werden muss (bzw. steht dieses Angebot zur Verfügung). Auch bei der Diagnose einer schwerwiegenden Krankheit können wir uns um psychologische Unterstützung bemühen.

Uns beruhigen und in die Entspannung kommen sind die Hauptziele bei einer PTBS. Sie können helfen mit Symptomen umgehen zu lernen, ersetzen aber natürlich nicht die professionelle psychologische und therapeutische Hilfe. Bitte suche Dir ärztlichen Rat, wenn Du unter den genannten Symptomen leidest.



ALEXANDRA KOSSOWSKI

### Kolumne - Leid & Freud

Trauerbegleiterin & Coach,  
Heilpraktikerin Psych., The  
Funeralists

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte mit uns den Dialog



# WIE ÄUSSERT SICH EINE PTBS?

>> *anhaltende, belastende Erinnerungen an das Trauma, oder ein wiederholtes Erleben des Traumas in intensiven, sich aufdrängenden Erinnerungen (Flashbacks). Oft ausgelöst durch Schlüsselreize, die die\*der Betroffene mit dem Trauma verbindet (zBsp. Fotos, Menschen, Gerüche, Geräusche)*

>> *ein wiederholtes Erleben des Traumas in Träumen oder Alpträumen*

>> *Vermeiden von Aktivitäten, Situationen, Gedanken, Gefühlen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen würden und die mit dem Trauma zusammenhängen*

>> *teilweise oder vollständige Gedächtnislücken an das Trauma*

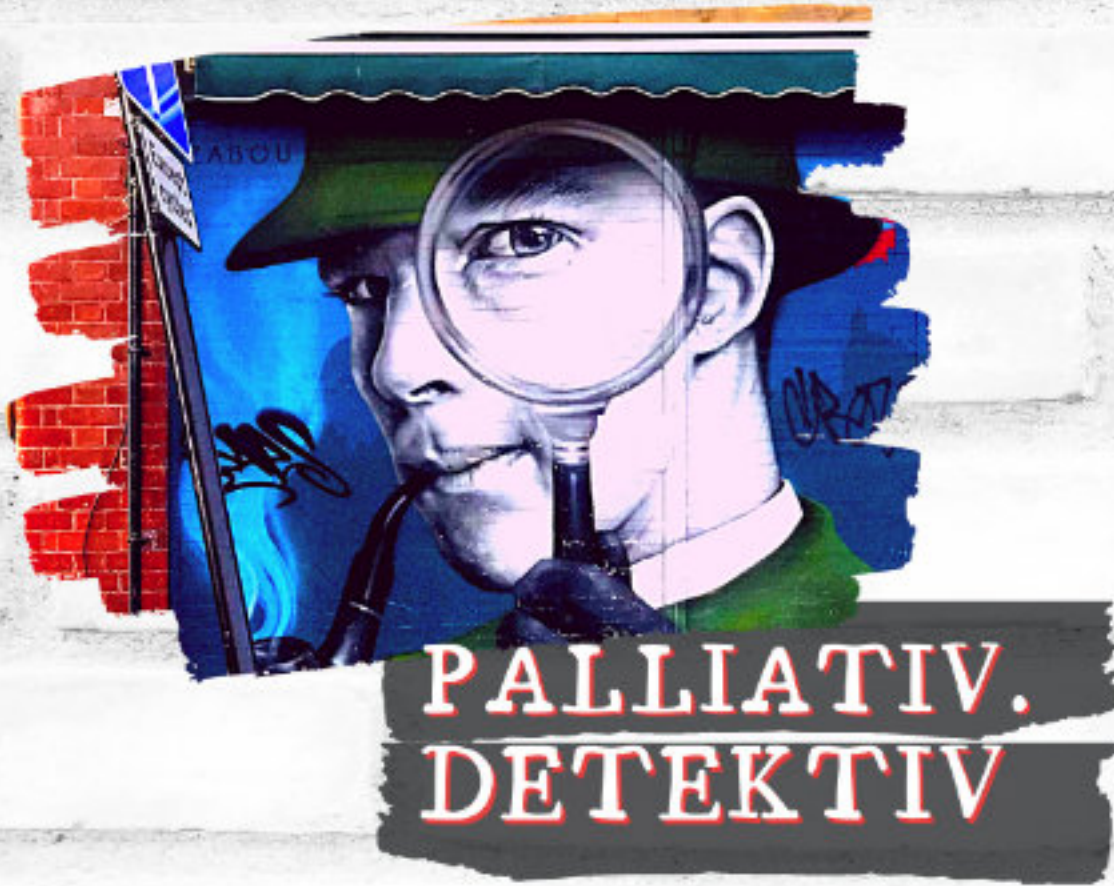
>> *andauerndes Gefühl von emotionaler Taubheit (Unfähigkeit, Freude, Trauer oder andere Gefühle zu empfinden)*

>> *Schlafstörungen, starke Schreckhaftigkeit, extreme Wachsamkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Reizbarkeit oder Wutausbrüche*

>> *Gleichgültigkeit und/oder vermindertes Interesse gegenüber anderen Menschen oder der Umgebung, sozialer Rückzug*

>> *beeinträchtigte Stimmung, zum Beispiel starke Ängste oder Depressivität*





18

**D**ie Palliativversorgung ist sehr breit aufgestellt, sie findet im ambulanten sowie im stationären Setting statt und betrifft uns alle irgendwann.

**Sie stellt einen relevanten Teil in unserer Gesundheitsversorgung dar und ist ebenfalls ein bedeutender Teil in unserem privaten Leben.**

Der Abschied vom Leben ist für niemanden einfach. Unabhängig ob als Betroffene\* oder An- und Zugehörige, er gehört zu einen der größten Herausforderungen die eine\* im Leben begegnen kann. In dieser besonderen und letzten Lebensphase kommt die Palliativversorgung und -Medizin zum Einsatz.

Nicht wenige Menschen beschleicht ein ungutes bis ängstliches Gefühl, sobald sie von Palliativ Care hören. Es ist für sie meist gleichbedeutend mit großem Leid, Sterben und dem Tod.

### **Doch was verbirgt sich wirklich alles hinter Palliative Care?**

Dieser Frage hat sich Chantal Giehl mit ihrem Podcast **‘Palliativ.Detektiv’** angenommen und nimmt das Thema dabei gründlich unter die Lupe. Neben nützlichen und wissenswerten Informationen spiegeln ihre spannenden Interviewpartner\*innen die Vielseitigkeit wider und geben wertvolle Einblicke in die Palliativversorgung.

Wir freuen uns sehr, dass wir ab sofort Chantal und ihren so wichtigen Podcast **‘Palliativ.Detektiv’** mit dieser Ausgabe beim viaMag willkommen heißen!

Wir wünschen dir viele interessante Momente beim Zuhören und sollte dir eine Frage zu Palliativ Care auf den Nägeln brennen, hinterlasse sie gerne über den Link auf der Website in den Kommentaren.





Was ist  
überhaupt  
Palliativversorgung?



## INTERVIEW MIT PALLIATIVFACHPFLEGER NILS WOMMELSDORF

20

Es geht darum ein gutes Sterben zu ermöglichen und dafür wird die Versorgung von multiprofessionellen Teams durchgeführt. Das heißt viele verschiedene Bereiche arbeiten zusammen (medizinische, pflegerische, psychosoziale und spirituelle Begleitung). Das ist vor allem wichtig, da die Versorgung sehr komplex sein kann.

In dieser Podcastfolge sprechen Nils Wommelsdorf und ich gemeinsam darüber, was die Palliativversorgung überhaupt ist.

Nils ist Palliativfachpfleger, sowie Dozent und Fachautor für Palliativversorgung und Schmerztherapie. Gemeinsam finden wir heraus wo die Palliativversorgung stattfindet und wer daran beteiligt ist.

Wir sprechen über die vielen Begriffe, die in der Palliativversorgung zu finden sind:



**Chantal Giehl**

**Podcast**  
**Palliativ.Detektiv**  
Der Palliativversorgung auf der Spur  
Hinterlasse uns gerne deine Gedanken  
& starte mit uns den Dialog



Was ist eine allgemeine und was eine spezialisierte Palliativversorgung?

Welche Unterschiede gibt es zwischen einem Hospiz und einer Palliativstation?

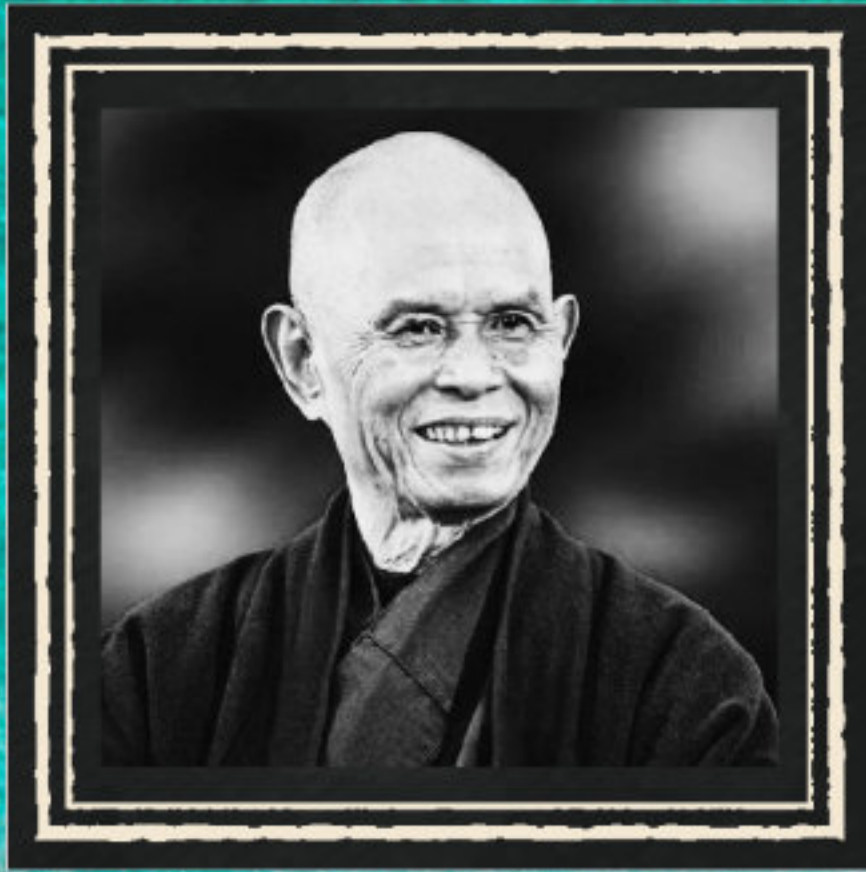
Desweiteren erzählt uns Nils wie die Strukturen in der Palliativversorgung gewachsen sind und welche Strukturen im ambulanten und welche im stationären Sektor zu finden sind.



**WAS IST ÜBERHAUPT PALLIATIVVERSORGUNG?**

Interview mit Palliativpfleger  
Nils Wommelsdorf







Der gegenwärtige Moment  
ist die einzige Zeit, über  
die wir bestimmen können.

23

Thích Nhất Hạnh 11.10.1926 - 22.01.2022





24

## UNHEILBAR KRANK! NA UND ...?

INSPIRATIONS TALK

01.02.2022 - 19 Uhr

Infos & Anmeldung [hier](#)

### DIAGNOSE : STERBEN

Im Herbst 2021 erhielt sie Michèle Bowley: Hirnmetastasen inoperabel. Lebenserwartung drei bis sechs Monate.

Was folgte, beschreibt Michèle so: "Es brach - nein, nicht eine Welt zusammen, sondern eine neue Ära begann."

Sie empfindet keine Zweifel, keine Angst, keine Trauer. Eine unbeschreibliche Energie erfasst und durchströmt sie: "Noch einmal die Menschen inspirieren, das ist mein Wunsch und dann los lassen."

Mit dem Filmemacher Florian Bitterlin dreht sie den Film

"Hallo & Tschüss - Ideen für den Umgang mit der Diagnose unheilbar krank" und setzt diese Energie frei.



Florian Bitterlin & Michèle Bowley

Darin teilt sie ihre Erfahrungen zu all den Themen, die mit dieser Diagnose nicht nur relevant werden, sondern Einzug ins Leben nehmen.

#MeineTrauer



Natalie Obendorfer



Hinterlasse uns gerne deine Gedanken oder mach mit!  
Zeig auch du deine Trauer. Zu den Infos



““

*Meine Trauer ist manchmal  
Fallen und manchmal  
Fliegen –*

*manchmal schweben und  
manchmal den Halt  
verlieren.*

27

*Meine Trauer ist ein  
Drahtseiltanz  
mit wunden Zehen  
und ein Greifen nach der  
Blume im Leeren*











30

# Neues Jahr, Neues Tier

von Sonja Tschöpe, Kolumne *ungeschminkt*

Kürzlich habe ich in meiner Instagram Story ein Foto einer in meinem Schoß ruhenden Katze gepostet. Es dauerte nicht lange und mich erreichten die ersten private Nachrichten. „Sonja, gibt es eine neue Katze in deinem Leben?“ Mischu ist seit August 2020 nicht mehr bei mir. Könnte ja sein, dass... Als ich verneinte und mitteilte, dass dieser zauberhafte Haustiger meinem Stiefbruder gehören würde, konnte ich die Enttäuschung bei den Empfängern spüren. Denn so lieb ich Katzen habe und so sehr ich mir wieder einen Schnurrgenerator in meinem Zuhause wünschen würde, die Zeit und die Umstände passen einfach nicht.

## *„Wann darf ein neues Tier eigentlich einziehen?“*

Für mich eine sehr einfach zu beantwortende Frage. Wenn das Herz bereit ist! Man spürt es einfach. Und doch klingt das leichter, als es dann für Mann oder Frau zu erkennen ist. Vieles hängt damit zusammen, wie tief man noch in der Trauer drinsteckt. Als mein







Hamster Gizmo starb, wurde ich von einem inneren Drang in das nächste Zoofachgeschäft gezogen und habe ohne groß zu überlegen den nächstbesten Hamster (Jerry) geholt. Während Gizmo freundlich und zutraulich war, war Jerry das totale Gegenteil. Er war bissig, scheu und egal wie sehr ich mich bemühte, wir wurden kein Team. Ich habe diesen vorschnellen Kauf wirklich viele Jahre bitter bereut, weil ich mir damals erhofft habe, dass mit einem Neueinzug die Trauer geht. Ein neues Tier würde mir Freude schenken und mir dabei helfen, den Verlust zu verarbeiten. Pustekuchen!

Was aber, wenn in einer Partnerschaft ein Part sofort wieder Ja sagen will, der andere aber noch nicht soweit ist? Einen solchen Fall habe ich im Rahmen einer Trauerbegleitung erlebt. Meinen Schülern erzähle ich von diesem Erlebnis in jeder jährlichen Fachfortbildung zur Sterbebegleitung beim Haustier.

Der geliebte Hund musste erlöst werden, noch nicht mal so alt, aber leider unheilbar krank. Während das Herrchen, für den dieser Hund das allererste Tier in seinem Leben war (er war zu der Zeit bereits Rentner), tief in der Trauer steckte und auch jeden Tag auf den Tierfriedhof ging, steckte seine Lebensgefährtin es anders weg.

Sie war es, die nach 2 Monaten einen Pflegehund aufnahm. Diese Aufnahme war zwar angedacht gewesen, zumindest hatte man darüber gesprochen, aber er hatte stets betont, noch nicht so weit zu sein. Und dann war er da, dieser kleine Yorkshire-Terrier aus einem ausländischen Tierheim. Er sollte in Deutschland ein neues Zuhause finden und bis dahin bei dem Paar leben. Für ihn brach mit dem Einzug des Hundes die Welt weiter auseinander. Es kam ihm wie ein Verrat an seinem verstorbenen Hund gleich. Nun war da nicht nur der Verlust, hinzu kam ein

großer Graben zu seiner Frau. Er verfasste seine Gefühle in einen Brief, den er mir (ich betreute über den Tierfriedhof das Paar in ihrer Trauer) zuschickte. Als ich den Brief gelesen hatte, griff ich zum Telefon und rief sie an. Bislang war er Redeführer gewesen, doch diesmal nahm sie am Ende der Leitung ab. Er sei nicht da, wäre in seiner Jagdhütte schon seit einigen Tagen. Ich wurde nervös. Seine Frau schien meine Gedanken zu erraten und beruhigte mich. Er würde sich sicher nichts antun. Sie erzählte mir sodann zum ersten Mal von ihren Gefühlen. „Wissen sie, ich vermisse Charly so sehr wie er, aber ich gehe anders damit um. Und dieser kleine Hund ist nicht Charly. Er ist ganz anders. Aber er braucht Hilfe und ich glaube, auch Charly wäre dafür, dass wir uns für Tiere einsetzen. Er soll auch gar nicht hierbleiben, doch bis er ein Zuhause findet, soll er zumindest wissen, dass nun ein neues Leben für ihn beginnt.“

Beide durchlebten den Verlust von Charly anders. Beide versäumten dabei eines: Miteinander wirklich über ihre Gefühle zu sprechen. Jeder beschritt einen anderen Weg der Trauerarbeit. Nach diesem Telefonat versuchte ich noch einige Male beide zu erreichen. Vergebens. Und dann kommt etwas, was ich nur sehr schwer bei solchen Geschehnissen kann: Ich muss abschließen. Es fiel mir schwer, weil ich nicht wusste, was aus ihm, seiner Frau und dem Yorkshire-Terrier wurde. Irgendwann, es muss ein Jahr später gewesen sein, trat der Tierfriedhof auf mich zu und lud mich zu einem Fest ein. Leider kollidierten andere Termine, doch ich fragte den Mitarbeiter, was eigentlich aus dem Herrn von Charly geworden wäre. „Der? Er arbeitet ehrenamtlich hier und begleitet Menschen in ihrer Trauer. Und an seiner Seite der kleine Yorkshire-Terrier, den er und seine Frau übernommen haben.“







34

Im Falle meiner Mischu wäre mein Herz schon lange soweit, aber die Vernunft nicht. Unser junger Hund füllt unseren Alltag reichlich aus. Wenn wir reisen oder zu meinem schwerkranken Vater fahren, brauchen wir immer jemanden, der die Tiere übernimmt. Das klappt dank Mehrgenerationenhaus gut, doch werden meine Schwiegereltern auch nicht jünger. Bei lieben Freunden ist es ähnlich. Die letzten 4 Jahre war man aufgrund des hochbetagten Hundes urlaubsbedingt stark eingeschränkt. Der Alltag erforderte es für alle, dass man raus muss, auch mal weg will – und wenn es nur 3 Wochen in den Sommerferien ist. Hundurlaub in einer Ferienwohnung in Holland – doch die 3stündige Fahrt wurde auch für den alten Hund zur Tortur. Und das sich neu orientieren gestaltete sich immer schwieriger. Kurz vor Weihnachten starb Emilio. Sein Platz bleibt vorerst leer, auch wenn 3 Stimmen sich ein neues Tier wünschen und eine erstmal Luft haben

mag. In Beziehungen oder in Familien ist es eine gemeinsame Entscheidung, die jeder mittragen sollte – vor allen Dingen die Erwachsenen! Und dann ist es bei Hunden, bei Katzen, aber auch bei gewissen kleinen Heimtieren so, dass man mit mindestens 10 Jahren Verantwortung rechnen muss. Habe ich diese Zeit? Oder möchte ich mir andere Wünsche erfüllen? Passt die Katze auch dann in meine Pläne, wenn ich vielleicht in 4 Jahren den Prinzen treffe und Kinder möchte?

*Und manchmal finden  
die Tiere auch uns...*

Als Mischu zu uns kam, waren wir eher nebenbei auf der Suche. Ich hatte zu dieser Zeit noch 5 Kaninchen und unsere Tochter war 1,5 Jahre alt. Im Social Media teilte eine Bekannte eine Anzeige, dass eine Katzenoma sich im Tierheim aufgab. Ich habe schon oft solche Annoncen weiter geteilt und auch schon zuhauf meinem Mann gezeigt. Als ich das jedoch diesmal tat, sagte er, wir sollten sie besuchen fahren. Mischu fand uns und es hätte keinen schöneren Weg und besseren Zeitpunkt geben können.

Auch so können neue Tiere einziehen, wenn es einen Verlust (oder in unserem Fall einen Platz) gab. Und ich glaube, dass in solchen Momenten wirklich ganz laut das Herz aus jeder einzelnen Pore mit uns spricht und JA schreit! Ja, zu einem neuen tierischen Familienmitglied an unserer Seite.



**SONJA TSCHÖPE**

Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin und Tierernährungsberaterin

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





«Der Weg zu meinem  
Herzen ist gepflastert  
durch Pfotenabdrücke.»

*-Unbekannt-*







# MOMENTE DER BEGEGNUNG

## Spannung teilen

Eine persönliche Erfahrung im Hospiz

Sie liegt in ihrem Bett, klammert sich ganz fest an der Aufrichtehilfe über ihr, der kleine, fragile Körper in Anspannung und ständiger Bewegung. Sie zu fragen, was ihr zu schaffen macht, geht nicht, dafür ist sie zu verwirrt. Aber, als ich ihr stattdessen meine Hände als Halt anbiete, versteht sie sofort und greift zu. Gemeinsam halten wir einander nun, schauen uns dabei in die Augen. Ja, ich feuere sie sogar an, noch fester zu halten. Das tut sie, ich ebenfalls.

Nicht vor der Spannung fliehen, sondern sie gestaltbar machen, denke ich. Und dann ein gemeinsames Ausatmen, aaah. So halten wir uns und bei jedem Ausatmen lösen wir die Anspannung der Hände und tönen

gemeinsam. „Das tut so gut“, kommt von ihr.

Sie braucht jemanden, der in ihre Anspannung miteinsteigt, um diese im Miteinander zu lösen.

Irgendwann singen wir Töne und Wörter, die ihr durch den Sinn gehen, z. B. „Sterne am Himmel“. Und ich stimme daraufhin an: „Weißt du, wie viel Sternlein stehen“. Als ich mich verabschiede, liegt sie lächelnd in ihrem Bett, tönt mit jedem Ausatem, bewegt ihre Arme tänzerisch durch die Luft.

Manchmal es ist ein unbequemer Moment, der geteilt werden will, damit dadurch in der Begegnung Raum für Veränderung entstehen kann.



**DR. ASTRID STEINMETZ**

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

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar









„OBWOHL ICH MICH OFT IN DER  
TIEFE DES ELENDS BEFINDE,  
GIBT ES IN MIR IMMER NOCH RUHE,  
REINE HARMONIE UND MUSIK.“

41

VINCENT VAN GOGH





ENDLICH REIDEN:

42

JESSICA JOSIGER

DIE SPIRITUELLE NOMADIN







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.

Die beste Zeit um über den Tod und das Sterben zu schreiben ist für mich nachts. Weil nachts die Welt auf eine gewisse Art und Weise still steht, der Verstand zur Ruhe kommt und der alte Tag gestorben ist, bevor am nächsten Morgen der neue Tag geboren wird.

Ich liebe die Nächte, liebe es nachts zu arbeiten und irgendwie war das schon immer so, denn nachts habe ich wenig Ablenkung und öffnet mir den Raum, um konzentriert an einer Sache dran zu bleiben. So saß ich an einem Sonntagabend gegen 22:30 Uhr an den Antworten zu folgenden Fragen.

#### **Welchen Einfluss hat der Tod auf dein Leben?**

Wenn ich ehrlich bin, finde ich die Frage an sich gar nicht leicht zu beantworten. Mein allererster Impuls als Antwort auf diese Frage war: Vollen oder eben gar keinen. Oder anders ausgedrückt, auf wessen Leben hat der Tod keinen Einfluss?

Als Kind hab ich mir immer versucht vorzustellen wie es ist tot zu sein. Ich wusste, dass ein Mensch stirbt, wenn er nicht mehr atmen kann. Also habe ich häufig versucht so lange die Luft anzuhalten, bis mein Herz aufhört zu schlagen. Ich wusste ebenfalls, dass ein Mensch unter Wasser nicht atmen kann. Also habe ich, vor allem in der Badewanne, versucht so lange unter zu tauchen, bis mein Herz aufhört zu schlagen und ich tot bin.

Wie du dir vorstellen kannst, ist mir weder das eine noch das andere gelungen. Egal wie oft ich beide Varianten geübt habe und völlig egal wie lange ich es ausgehalten habe nicht zu atmen, kam ausnahmslos immer irgendein Impuls, der dazu führte, dass ich tief Luft holte und weiteratmete. Auf diesen Impuls habe ich willentlich keinen Einfluss.

Vor Friedhöfen hatte ich immer Angst. Als ich acht Jahre alt war, sind wir mitten in die Wallapampa in ein Dorf gezogen. Unser Haus war so weit ab vom Schuss, dass die einzigen Nachbarn die Kläranlage

rechts von uns und ein Friedhof etwa 50 m oberhalb unseres Hauses waren. Dazwischen Wiesen und Wald. Ich hab mich die erste Zeit nie am Friedhof vorbei getraut. Er war mir zu gruselig. Ich bin bis an seine Grenzen heran gelaufen, um dann schreiend wieder zurück nach Hause zu laufen.

Als ich 16 Jahre alt war starben mein leiblicher Großvater, den ich zu dem Zeitpunkt nur etwa zwei Jahre kannte, und mein Stiefopa im Abstand von etwa zwei Stunden. Ersterer sollte an dem Tag aus dem Krankenhaus entlassen werden. Er war über den Berg und keiner der Menschen im Krankenhaus konnte sich so richtig erklären, wieso er so plötzlich Tod war. Bei meinem Stiefopa war das anders. Er hatte ASL und diese Krankheit führt unweigerlich zum Tod. Meine Mutter hat ihn beim Sterbeprozess begleitet. Mein kleiner Bruder und ich waren an dem Tag mit im Haus meiner Großeltern. Als er dann Tod war, ging ein tiefer Atemzug durch meine Lungen und Erleichterung machte sich breit.

Als ich die Schwangerschaft von meinem Erstgeborenen feststellte, war ich höchstens in der 2. Woche schwanger. Also sehr früh. Laut errechnetem Geburtstermin sollte ich in der 7. Woche sein. Das Ding ist nur, ich habe keinen 28 Tage Zyklus. Hatte ich noch nie und somit funktioniert diese Berechnung nicht. Meine damalige Frauenärztin ignorierte meine Einwände, ob ich einfach in einem viel früheren Stadium der Schwangerschaft bin und man deshalb noch keinen Herzschlag auf dem Ultraschall sehen kann und wies mich in die Klinik mit dem Verdacht auf Eileiterschwangerschaft ein. Ich weigerte mich dort über Nacht zu bleiben und vereinbarte mit der Ärztin dort, dass ich täglich zum Ultraschall vorbeikommen soll und das ganze so lange, bis klar ist, ob es sich um eine normale Schwangerschaft handelt oder eben nicht. Ich sollte recht behalten. Am Ende der dritten, Anfang der vierten Schwangerschaftswoche attestierten mir die Ärzte,

was ich von Anfang an wusste und kommuniziert habe. Nur wenige Stunden nach dem offiziellen Bescheid meiner Gynäkologin, dass mit meiner Schwangerschaft alles in Ordnung ist, verstarb der Großvater meiner Kinder. Sein Wunsch, einen Enkel geschenkt zu bekommen, wurde erfüllt und so konnte seine Seele (auch ohne, dass er zu dem Zeitpunkt von meiner Schwangerschaft wusste) weiterziehen und er starb.

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

Welche drei Dinge!? Mm, also eigentlich, und uneigentlich auch, ist es nur noch eine Sache, die ich gerne erleben möchte, bevor ich sterbe. Zuerst wollte ich schreiben, nichts mehr. Dann kamen mir lauter Dinge in den Sinn, von denen ich schnell merkte, dass sie nur meinem konditionierten Verstand entsprungen sind.

Die eine Sache, die ich wirklich gerne noch erleben möchte, bevor ich sterbe, ist einen Mann wirklich lieben zu können und mit ihm eine gesunde Beziehung auf Augenhöhe zu führen. Also falls mir das in diesem Leben vergönnt sein sollte, dann ist es diese eine Sache.

Alles andere, das habe ich bereits erreicht. Ich habe zwei wundervolle Kinder geboren und so das Leben weitergegeben. Na klar möchte ich gerne noch erleben wie sie erwachsen werden und ich eines Tages Großmutter werden. Und wenn ich da hineinfühle, weiß ich, dass ich alt werde und so einiges dort noch erleben darf. Darauf freue ich mich.

Naja und die dritte Sache, die ich schon immer erleben bzw. erreichen wollte, war es ein Buch zu schreiben. Auch das hab ich mehr oder minder erreicht und Co-Autorin in dem wundervollen Buchprojekt von Sabrina sein zu dürfen ist schon cool.

Darüber hinaus bin ich kein Mensch der Löffellisten führt. Oder besser gesagt nicht mehr. Aus dem

einfachen Grund heraus, dass ich festgestellt habe, dass sich dort häufig Wünsche ansammeln, die aus meinem Ego heraus entstehen und die erfüllen sich eh nicht und wenn sich einmal erfüllt haben, dann haben sie immer einen Preis gekostet und waren am Ende nur nach Außen schön. Also bin ich dazu übergegangen das sein zu lassen und mich stattdessen auf das Abenteuer Leben einzulassen. Fühlt sich authentischer an für mich.

### **Was für eine Art Sterben wünschst du dir?**

Oh, diese Frage ist leicht für mich zu beantworten. Wenn es so weit ist, möchte ich einfach gehen. Dass meine Seele den Körper verlässt und gut ist. Und für meinen Körper möchte ich, dass er verbrannt wird und seine Asche der Natur zurück gegeben wird. Da will ich dass meine Asche in einer verrottbaren Urne (keine Ahnung, ob es so was gibt, aber bis dahin ganz sicher) im Wald unter einem Baum begraben wird. Am liebsten unter einer Eiche. Darüber blühen dann im Frühjahr die Veilchen und im Sommer und Herbst das Moos.

Einen Grabstein will ich nicht. In der schamanischen Kosmologie heißt es, dass der Grabstein die Seele am weiterreisen hindert und sie hier auf der Erde festhält. Das geht sehr in Resonanz mit mir. Für mich fühlt sich allein die Vorstellung (ich habe das mal durch meinen Körper durch gefühlt), dass mein Körper unter einem Grabstein liegt, sehr beengend und beklemmend an. Ich brauche Freiheit, Luft zum Atmen und Weite und gleichzeitig die tiefe Verbundenheit zur Natur. Jetzt, beim Schreiben, wo ich da so hineingehe in das Feld, merke ich, dass dieser Wald am Meer sein wird oder besser gesagt ist es. Das heißt dann wiederum auch, dass ich in meiner Heimat, dem Erzgebirge, nicht beerdigt werden will.

### **Wo brichst du ungeschriebene gesellschaftliche Regeln?**

Eine spannende Frage. Spannend deshalb, weil sie



voraussetzt, DASS ich ungeschriebene gesellschaftliche Regeln breche. Die Frage, die stattdessen in mir hoch kam war, tue ich das überhaupt? Und das wiederum kommt auf die Perspektive an aus der ich das Ganze betrachte.

Lass es mich gern erklären. Ich habe einen Anteil in mir, der sehr angepasst und zurückhaltend ist. Auf den ersten Anschein wirkt das vielleicht gar nicht so, dennoch ist dieser Anteil in mir definitiv vorhanden. Entstanden ist dieser in meiner Kindheit aus einem reinen Überlebensinstinkt heraus. Der Counterpart dieses Anteils ist eine rebellische, auf Krawall gebürstete Jessica, die da sagt: „sterben muss ich und sonst gar nichts.“ In meiner Vergangenheit gingen diese beiden mehr oder minder getrennte Wege und je nach Lebensbereich ordnete ich mich völlig unter, so dass am Ende kaum noch etwas von mir übrig blieb oder ich lehnte mich so dermaßen gegen alles auf, dass ich als einsamer Don Quichote durch die Gegend lief und mir wenig Freunde damit machte.

Nachdem das Leben mich dazu brachte hinzuschauen und ich begonnen habe mir meinen Dreck anzuschauen und ihn aufzuräumen, schloss sich dieser Spalt zwischen diesen beiden schier gegensätzlichen Anteilen und nun laufen beide mehr und mehr Hand in Hand.

Was jedoch geblieben ist und wohl immer so sein wird ist, dass ich Dinge nicht tue, nur weil alle es so machen oder jemand daherkommt und es von mir verlangt. Ich möchte dir dazu gern ein Beispiel bringen. Bei der Bundeswehr gibt es so genannte „gemeinschaftliche Veranstaltungen geselliger Art“ oder kurz gesagt Feiern. Diese fanden zu allerlei Anlässen statt. Wir waren gemäß Dienstplan dazu verpflichtet für eine angesetzte Zeit x dabei zu sein. Nach Ablauf dieser Zeit x waren die Veranstaltung jedoch nicht vorbei, sondern die Feier ging weiter und es wurde (ungeschrieben) erwartet, dass alle Beteiligten länger blieben.

Nun ja, alle blieben, bis auf eine. Diese eine ging

nach Ablauf der Pflichtzeit und das war ich. Ich erinnere mich noch gut an die Feiern an der Offizierschule. Dort hießen diese in internen Kreisen „Natoübung blauer Papagei“. Dort floss Alkohol und das reichlich. Da waren Hierarchien auf einmal egal und der Inspektionschef machte einen auf du und du und mir war das zuwider. Also entzog ich mich dem Ganzen und ging. Einfach weil ich mich unwohl fühlte, mir all das zu blöd gewesen ist und ich mit dieser Doppelmoral, die in jenen Momenten so offen zu tage kam, nichts anfangen konnte und auch nicht wollte. Hinzu kam, dass viele alkoholisierte Menschen auf einen Haufen mich ganz schön triggern und ich nicht bereit war das auszuhalten.

Mein Verhalten verschaffte mir den Ruf von „Die Josiger, die denkt, die ist was besseres, denn sie will nichts mit uns zu tun haben.“. Ob ich wirklich dachte, ich sei was besseres, das weiß ich nicht. Was jedoch definitiv stimmt ist, dass ich mit solchen Verhalten nichts zu tun haben wollte.

Und heute? Heute kommt es ganz auf die Perspektive an, ob ich gegen ungeschriebene gesellschaftliche Regeln

verstoße. Aus Perspektive der Gesellschaft ganz bestimmt sogar. Aus meiner Perspektive würde ich sagen nein. Nein, weil ich mir ein Umfeld geschaffen habe und auch immer noch dabei bin das zu tun, in dem ich sein darf wie ich bin und ich entsprechend Menschen um mich herum habe, die ähnliche Werte mit mir teilen und wo eine tiefe Verbundenheit auf Seelenebene da ist. Heute kämpfe ich nicht mehr gegen das System oder die Systeme, sondern nehme das Beste aus ihnen mit und übe mich darin mit den Systemen zu arbeiten und sie für mich zu nutzen.

**Kleiner Zusatz:** Ich hab doch nicht alle Antworten in einer Nacht heraus schreiben können. Sabrina's Fragen haben am Ende dann doch mehr mit mir gemacht, als ich das zunächst angenommen habe und so ist ein Schreibprozess entstanden, in dem ich mit den Impulsen und mit meinem Fluss





geschwommen bin. Danke an dieser Stelle an Sabrina, für die Ermöglichung dieser Erfahrung.

## .Wer ist : Jessica Josiger

Sie ist "Die spirituelle Nomadin, die spricht", stammt aus dem Erzgebirge und lebt mit ihren beiden Kindern in Flensburg. Ihr wird nachgesagt, dass sie mit ihren Worten Fragen beantwortet, die über Grenzen hinausgehen.

Nach menschlicher Etikette ist sie, wie sie selbst sagt, außerdem Diplom Pädagogin, Traumafachberaterin, Schamanin, zertifizierte Onlineberaterin, Offizier und tollerweise viaMag Kolumnistin, die neue und-oder alte Perspektiven eröffnet, um wieder mit sich und der Welt in Verbindung zu treten.

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



Sabrina Steiner

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

Hinterlasse jetzt deine Gedanken









50

Jede Erfahrung zählt

Was ist deine Geschichte?



Hallo Gastautor\*in

Melde dich!





52

# Abschied

## VON DER TRAUER

*von Matthias Rische*





*Die Frau wischt sich eine graue Strähne aus der Stirn und schwingt sich überraschend behände aus der tiefen, vielfach geschwungenen Couch. Barfuß geht sie zu dem antiken Buffet an der gegenüber liegenden Seite des ausladenden Wohnzimmers. Pantoffeln tragen hatte sie ihr Leben lang gehasst. Damit wollte sie im hohen Alter nicht anfangen, nur weil das andere Alte auch taten.*

Das Buffet beinhaltete alles sichtbar, was ihr wichtig war. Viele Photos in goldenen Rahmen waren dort aufgestellt.

Ihr Hochzeitsbild mit Harald. Natürlich in schwarz-weiß. Ein Portrait des lächelnden Harald vor vierzehn Jahren. Austreibende Krähenfüße um die Augen, auf die er besonders stolz war, weil sie seinen Charakter und seine Lebenseinstellung widerspiegelten. Er war immer ein positiver und freundlicher Mann gewesen. In all den Jahren ihres Beisammenseins hatte sie kein schlechtes Wort aus seinem Mund vernommen. Und das nicht nur, weil sein Benehmen einwandfrei war und keine Angriffsfläche bot. Damals bereits von jeder Haarpracht befreit, wirkte er offen.

Auch ihr Lieblingsbild hat dort einen Platz gefunden, obwohl keiner von ihnen beiden

darauf abgelichtet war. Aber es hingen so viele schöne Erinnerungen daran. Es zeigte Landschaft. Aufgenommen von der Terrasse ihres Pensionszimmers. Wiese, Weide und im Hintergrund die Alpen. Es war im Herbst nach ihrer Hochzeit entstanden. 1975.

Gemeinsam hatten sie eine halbe Ewigkeit auf der Terrasse gewartet. Bis das Sonnenlicht so einfiel, dass das Bergmassiv in gleißendes Sonnenlicht getaucht war und die Landschaft im Vordergrund beinahe dunkel wirkte. Von diesem Urlaub gab es ein Photo. Dieses.

Oben in der Mitte des antiken Möbels steht die Urne. Mit dem, was real von Harald übrig geblieben ist – nach seinem frühen Tod vor zehn Jahren. Sie ist schlicht. Messing, von versilberten Wellen durchwebt. So hatte es Harald sich gewünscht.

*Was waren wir noch jung!*







*„Zehn Jahre ist das schon her. Zehn Jahre ohne dich – und doch nicht allein.“*

flüstert Helene vor sich hin und greift nach dem Portrait. Das Photo betrachtend läuft sie zurück zur Couch. Den Weg könnte sie auch mit verbundenen Augen abschreiten, so oft hatte sie ihn in den vergangenen Jahren zurückgelegt. Mit ein wenig Vorstellungsvermögen kann sie ihre eingetretene Fußabdrücke im Teppichboden erkennen.

56

Helene stellt den Rahmen auf dem ovalen Tisch ab und nippt an ihrem schwarzen Tee, mit einem ordentlichen Schuss Rum, der inzwischen gute Trinktemperatur hat. Sie seufzt und stellt das Photo auf ihrer Brust ab. So ist sie Harald ganz nah.

Damals, als ein Herzinfarkt ihren Mann aus dem Leben riss, war sie gerade ein Jahr auf Rente. Die Umstellung darauf, dass nun plötzlich beide zuhause waren, war gerade vollzogen. Die Enge des dauernd erlebten gemeinsamen Alltags, zeigte deutlicher die Macken des anderen auf. Daran wäre beinahe ihre Ehe zerbrochen. Bis sie sich jeder ein unterschiedliches Hobby zulegte, welches sie zwang sich stundenweise darauf zu konzentrieren, verging kein Tag ohne Streit, an dem sich Harald selten beteiligte. Es war eines der wenigen Male, an denen sie ihr Gehäuse verlassen hatte. Es hatte sich nicht gut angefühlt.

Harald begann aus Streichhölzern maßstabs-

getreue Gebäude zu bauen. Akribisch, nach Photos. Helene ging an zwei Nachmittagen mit fremden Hunden spazieren und arbeitete Freitag abends bei der Telefonseelsorge.

Ihre Ehe wurde dadurch wieder auf feste, stabile Beine gestellt. Es war, wie ein zweites – ein neues – Kennenlernen.

Bei ihrer vierten Verabredung, vor mehr als vierzig Jahren, trafen sie sich im Tiergarten. Helene hatte eine Kanne Schwarztee dabei und wartete auf einer grünen, verwitterten Bank auf ihren Harald.

*„Was waren wir noch jung!“*

Helene lächelt das Portrait an.

Es war ein windiger, von leisem Nieselregen begleiteter Herbsttag. Eine Verabredung mit ihrem Traummann hätte sie jedoch aus keinem noch so guten Grund platzen lassen. Als er schließlich kam – wie immer ein wenig zu spät – zog er eine Flasche braunen Rum aus seiner tiefen Manteltasche und füllte mit einem Drittel davon den Tee auf. Sie tranken beide langsam das heiße Gemisch, schauten in den Park und schwiegen. Ein wunder-volles gemeinsames Schweigen. Nicht, weil es nichts zu sagen gab, sondern weil es ihnen genügte. Zu wissen, dass der andere da war.

*„Das Glück ist nicht da draußen“,*



*Das Glück ist  
Nicht  
da draußen*





sagte Harald nach einer Weile und beschrieb mit seinem Arm einen weiten Bogen, der den Park und die halbe Welt einschloss.

*„Es ist hier drin!“*

Und er deutete mit derselben Hand auf sein Herz.

Das war der einzige Satz, der an diesem Nachmittag gesprochen wurde. Helene verfügte ihr Leben lang über das Temperament und die Sprachgewalt einer Sanduhr. Viele Worte machte sie nie. Helene hatte diesen Satz nie vergessen.

*„Ja, da drin ist es!“*

Helene nickte dem Photo lächelnd zu.

*„Nur du bist mir abhanden gekommen!“*

Anfangs hatte sie ihm Vorwürfe gemacht, dass er sie verlassen hatte. Einfach gestorben war. Später sich selbst. Nicht bei ihm gewesen zu sein, als er starb. Zusammengesackt, mit vor Schmerzen verzerrtem Gesicht. Auf hartem, nacktem Beton. Die Flasche Prosecco zerbrochen auf dem Gehsteig, mit dem sie am Abend anstoßen wollten. Einfach, weil ihnen danach war.

Irgendwann nahm sie sich selbst gefangen. Sperrte sich weg und die Welt da draußen aus. Verlor sich in Erinnerungen an ein gemeinsames Leben. In das Selbstmitleid und die Einsamkeit einer Zurückgelassenen.

Sie lebte in einer Dunkelheit, die Haralds Abwesenheit erzeugt hatte – und gleichzeitig auf einem leuchtenden Regenbogen, der in 34 Lebensjahren mit ihrem Mann in ihr entstanden war.

Es waren keine grellen Farben aus denen sich der Regenbogen zusammen setzte. Er bestand aus ... Farben, vielen kleinen Ereignissen. Nebensächlichkeiten. Gesten, Worten.

Wie Harald sich beim Nachdenken mehrfach mit dem Zeigefinger über eine Augenbraue strich. Das unerbittliche Geklapper, wenn er seinen Kaffee umrührte. Sein Erwachen, das immer damit begann, dass er sich mit beiden Fäusten die Augen rieb.

Als Harald sie am Anfang ihrer Beziehung beim Lesen eines Heimatromans erwischte, strich er mit dem Daumen über das Cover, dann über ihre Wange und küsste sie auf die Stirn.

*„Das einzige Genre der Literatur ist das Buch.“*, hatte er gesagt.

*In Allem sah er immer das Positive.*

Stundenlang hätte sie auf der Couch sitzen können und in Erinnerungen schwelgen. So viele kleine Dinge galt es im Gedächtnis wach zu halten. Und schon wäre es wieder Abend und ein Tag vergangen.

Helene nimmt das Portrait von ihrer Brust,





trinkt ihren Tee aus und geht ins Bad. Sie dreht den Hahn auf und lässt Wasser in die Wanne laufen. Im Schlafzimmer nimmt sie ihr schlichtes Hochzeitskleid aus dem Schrank, legt alle andere Wäsche ab und streift es über ihre pure Haut. Langsam geht ins Wohnzimmer, an den heiligen Ort und nimmt die Urne vom Buffet.

Als sie ins Bad zurück kommt, ist die Wanne bereits halb voll gelaufen.

Helene nimmt den Deckel von der Urne und streut die Asche in das warme Wasser. Sie stellt sich vor, es wäre die Nordsee bei hohem Wellengang. Den Resten von Harald wird es egal sein. Eine Grabstelle mietet man für zwanzig Jahre. Da sind zehn Jahre für den Inhalt einer Urne mehr als genug.

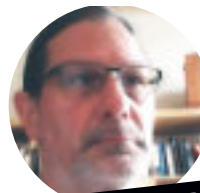
Sie steigt in die Wanne und reibt sich und ihr Kleid mit dem ergrauenden Wasser ein. Harald ist jetzt auf und in ihr. Sie fühlt sich umgeben von Geborgenheit, Wärme und Lust. Es ist ein Bad in der Trauer und gleichzeitig die Reinigung von ihr.

Harald wird bleiben. In ihren Gedanken, Erinnerungen und um sie herum. Aber mit 74 läuft einem allmählich die Zeit davon, wenn man noch einmal nach Draußen gehen will. Sich umschauchen. Teile der Natur einatmen. Sich treiben lassen, um zu sehen wo es einen hin führt. Sich noch einmal der Neugier hingeben, die auch einer alternden Sanduhr innewohnt.

Harald hat zwei Wochen vor seinem Tod – wie immer optimistisch – zu ihr gesagt:

*„Dein Geist ist so offen. Sieh zu, dass er sich nie verschließt!“*

Wie meistens, hatte er Recht damit. Diesem ausgesprochenen Credo wird sie nun folgen. Solange es geht.



**Matthias Rische**

Erzieher in Berlin

Hinterlasse jetzt deine Gedanken





*Dein Geist ist offen ...*







# Unsterblich

Die „unsterblichen Qualle“ *Turritopsis dohrnii* gilt durch Besonderheiten in ihrem Lebenszyklus, als potentiell biologisch unsterblich. Ihrem üblichen Lebenszyklus folgend sterben Medusen nach erfolgter Vermehrung ab. Bei *Turritopsis dohrnii* können allerdings Zellen des Außenschirms zum Keim eines neuen Polypen werden. Dadurch entsteht eine neue Polypengeneration, die direkt aus der Meduse hervorgeht und mit dieser genetisch identisch ist. Auf diese Weise kann ein Individuum den gesamten Lebenszyklus immer wieder von Neuem durchlaufen.



64

# STERBEBEGLEITUNG ANDERS

---

Kolumne Die spirituelle Nomadin spricht  
von Jessica Josiger



**M**ein Papa hat sich ein schönes Datum zum Sterben ausgesucht. Der 09.09.2021 war es. Ein Mittwoch. In der Numerologie erfolgt alles in einem Neunerzyklus und die Zahl neun steht numerologisch betrachtet für die Vollendung sowie für Menschlichkeit und Gemeinschaft. Der 09.09. dieses Jahres war ein kraftvoller und harmonischer Tag und es freut mich sehr, dass die Leichtigkeit seiner Seele die Oberhand behielt und gehen konnte. Wenn ich mir so die äußeren Umstände anschau, war das nicht selbstverständlich und bis etwa vier Tage vor seinem Tod sah es noch ganz anders aus.

65

Je mehr ich mich dem Schreiben öffne, desto weniger komme ich darum herum, über meine persönlichen Themen zu schreiben. So wird es auch dieses Mal sein, denn ich habe meinen Papa vor allem schamanisch in den Tod begleitet. Als Menschen sind wir uns zum letzten Mal im Oktober 2020 gegenüber getreten. Eine Tatsache, die für Unverständnis und Fragezeichen sorgte, vor allem bei meinen Geschwistern. Andererseits bin ich dafür berühmt wie berüchtigt, die Dinge anders anzugehen. Eben so, wie sie aus meinem Inneren nach oben steigen und sich stimmig für mich anfühlen. So sollte es auch dieses Mal sein. Meine Kinder und ich machten ein Abschiedsritual für meinen Papa, ihren Opa. Hier bei uns in Flensburg. Weit, weit weg von seiner Heimat.

**Darüber möchte ich dir heute berichten.**

Mein Vater wurde Ende Juli 2021 ins Krankenhaus eingewiesen. Während der Untersuchungen erhielt er die Diagnose Krebs im Endstadium. Er hatte Nierenkrebs. Metastasen waren überall im Körper verstreut. Unter anderem in der Lunge und im Kleinhirn. Diese schränkten vor allem sein Sprachzentrum massiv ein. Von der Diagnosestellung bis kurz vor seinem eigentlichen Tod war die meiste Zeit Wut und Kampfenergie in seinem Feld. Zunächst hatte er sich für eine Bestrahlung entschieden. Die Hoffnung war, dass so der Tumor im Hirn auf eine operierbare Größe schrumpft. Fünf Tage vor seinem Tod entschied er sich schlussendlich gegen eine Bestrahlung und für eine Palliativversorgung. Er bekam hohe



Morphiumdosen und war nach Aussage meiner Geschwister mehr ab- als anwesend. Dennoch brachte diese Entscheidung von der Energie her deutlich Ruhe und Frieden in sein System.

Bereits im August entschied ich mich, nicht noch einmal in meine Heimat zu fahren, um mich von ihm zu verabschieden. Ich hatte meine Gründe. Wollte weder mich noch meine Kinder dem Traumafeld meiner Herkunftsfamilie aussetzen, denn diese Zeiten sind vorbei. Gleichzeitig spürte ich deutlich, dass ich mit meinem Papa im Frieden bin. Da gab und gibt es nichts, was ich als Angehörige noch mit ihm zu klären habe. Ich war fein mit ihm. Kein Bereuen, keine Wut, kein nichts. Nur Frieden, Liebe und der Wunsch, er möge in eben diesem Frieden gehen können. Mir wurde in jener Zeit sogar bewusst, wann dieser Frieden zwischen mir und meinem Papa entstanden ist. Nämlich mehr als ein Jahr zuvor. Zu seinem Geburtstag rief ich ihn an, um ihn zu gratulieren. Es war das offenste, tiefste und gefühlvollste Gespräch, das ich je mit ihm führte. Darin habe ich so viel erkannt, vor allem jedoch mich selbst in ihm. Wie viele meiner Fähigkeiten und tollen Eigenschaften ich von ihm habe und wie wenig von dem, was mir all die Jahre zuvor von und über meinem Vater erzählt wurde, der Wahrheit entsprach. Sicher, als Mensch war er nicht perfekt. Hatte seine Fehler und auch er hat Dinge falsch gemacht. Aber seien wir mal ehrlich, welcher Mensch ist denn schon perfekt? Ich kenne keinen einzigen. Da war also Frieden



zwischen ihm und mir. Auf Seelen- und menschlicher Ebene. Deshalb gab es auch keinen Grund ihn noch einmal zu besuchen. Mir ist bewusst, dass ich hier möglicherweise auf Unverständnis stoße. Das ist mir jedoch egal. Wenn Gevatter Tod im Haus steht und er deutlich angekündigt hat, einen Menschen auf seine weitere Reise abzuholen, dann sind alle weiteren „Maßnahmen“ ausschließlich für die Angehörigen und nicht für den Sterbenden selbst. All die Besuche im Krankenhaus, das Verabschieden, die Beerdigung und was sonst noch alles dazu gehört. Sie sind für die Angehörigen da. Damit sie einen Raum bekommen, um mit dem Angesicht des Todes zurecht zu kommen. Ich als Angehörige entschied mich, dass ich diesen Raum nicht brauche, beziehungsweise ich ihn für mich anders nutzen und füllen möchte.

Was mir jedoch klar war: Meine Kinder und ich werden ein





Abschiedsritual gestalten. Für unsere Trauer und somit dieser und unserem Schmerz Raum zu geben. Für meine Tochter, damit sie mit dem Tod Frieden schließen kann und erkennt, dass er kein böses Monster ist, das es zu meiden gilt. Sondern ein Freund, der die Seele auf ihrer langen Reise ein Stück weit begleitet. Zu dem Zeitpunkt, wo ich all diese Entscheidungen traf, wusste ich noch nicht, wie dieses Abschiedsritual aussehen wird oder wann ich das mit den Kindern durchführe. Jedoch wusste ich genau, dass ich spüren werde, wenn die Zeit gekommen ist. Durch einen Gruppenchat meiner Geschwister wurde ich über den Zustand meines Vaters im groben auf dem Laufenden gehalten. Dies deckte sich mit dem, was ich spürte, wann immer ich ins Feld meines Vaters ging. Die Irritation, die für mich von Anfang an bestand, war jene erste Entscheidung meines Vaters für eine Bestrahlung. Spürte ich doch, dass ihm, gemessen an menschlichen Maßstäben, kaum

noch Zeit blieb. So sollte es auch am Ende eintreffen.

Zurück zum Ritual, welches wir an einem Samstag machten. Es war ein wunderschöner, warmer und sonniger Herbsttag und bereits die Woche zuvor spürte ich, dass sich das Feld für das Ritual öffnete. Ich glaube, es war der Donnerstag vor besagtem Samstag, als meine Kinder und ich einen Familienrat abhielten. Ich sprach mit ihnen über das Abschiedsritual, das ich es am Samstag durchführen möchte, berichtete von meinen Ideen und fragte sie nach ihren. So kam es, dass sich das Ritual im Laufe des Gesprächs formte und mit Leben und Liebe füllte. Das wir an die Ostsee fahren war klar. Mein Vater liebte die See. Ich wollte einen Abschiedsbrief schreiben und ihn in eine Flaschenpost verpacken. Das passende Gefäß sollte sich noch finden. Meine Kinder wollten ebenfalls einen Abschiedsbrief schreiben. Mein Sohn bastelte vor Jahren in der Schule ein kleines Boot. Dieses wollten wir anzünden und aufs Meer segeln lassen. Meine Tochter nähte dafür mit ihrer Nähmaschine ein neues Segel und mein Sohn hatte die Idee, dass wir Opa Gaben mit auf den Weg geben sollten. So wie es bei den alten



Kelten seit jeher Brauch war. Wir entschieden uns Opa statt Gaben, Götter mit auf den Weg zu geben. Damit sie seine Seele begleiten und er sicher weiterreisen kann. Ehrlich gesagt, weiß ich gar nicht mehr im Einzelnen all die Götter, die da waren, um ihn zu begleiten. Das ist normal bei mir. Normal für jeden Menschen, der direkt aus der Quelle heraus kommuniziert. Kommunikation aus der Quelle heraus bedeutet, dass es weder etwas dafür oder dagegen zu sagen gibt und dass es mit dem Aussprechen vollendet ist. Alles was vollendet ist, rutscht von der Festplatte des Gehirns wieder herunter. Es ist und bleibt weg. So auch hier. Nur eine Göttin ist jetzt gerade beim Schreiben sehr präsent. Aphrodite, die griechische Göttin der Liebe und die Herrin des Krieges. Bei meinem Papa war sie vor allem der Liebe wegen. Denn genau das ist jene Eigenschaft, die ihn auszeichnete. Er war voller Liebe. Innerhalb meiner Herkunftsfamilie hatte er nur wenig Raum, diese zum Ausdruck zu bringen und noch weniger Raum gab es, um diese anzunehmen. Aber das war er: Bedingungslose Liebe durch und durch. Er war derjenige, der morgens extra eine halbe Stunde früher aufstand, wenn ich in der Schule ein Brot mit Spiegelei wollte. Er war derjenige, der mit einer Engelsgeduld meine Kinder mitkochen ließ. Derjenige, der nicht ein einziges Mal die Hand gegen mich erhob. Völlig egal, was für einen Blödsinn ich anstellte, seine Liebe war bedingungslos. Um das zu erkennen brauchte es für mich Gevatter Tod.



Auch das schenkt er einem. Einen klaren Blick auf das, was ist. Jenseits von Prägungen, Erfahrungen und den Geschichten, die andere über jemanden erzählen oder die das Leben selbst schreibt. Doch zurück zum Ritual.

Im Vorfeld war ich davon überzeugt, dass es ein Sterberitual werden wird. Dass die Seele meines Vaters in jener Nacht den Körper verlässt und weiterreist. Am Ende sollte es, wie immer, wenn es denkt, ganz anders kommen. Doch dazu später mehr...

Samstag beim Frühstück erzählte ich den Kindern, dass wir heute das Ritual machen werden und ich gerne in den frühen Abendstunden mit ihnen ans Meer fahren möchte, um es durchzuführen. Es sei Zeit, ihre Abschiedsbriefe oder -bilder heute im Laufe des Tages fertig zu machen. Gegen Mittag setzte ich mich auf die Terrasse, wo es sonnig und herrlich warm war. Etwas ungewöhnlich für den Flensburger Herbst und





gleichzeitig umso schöner. Bewaffnet mit Papier, Stift und einem Getränk meiner Wahl, saß ich dort auf meiner Terrasse und begann zu schreiben. Einen Brief an meinen Papa oder besser gesagt, ich ließ schreiben. Während des Schreibens verlor ich vollkommen das Gefühl für Zeit und Raum und war ganz im Moment des Seins. Ich war überrascht, was ich meinem Papa alles schrieb und erzählte. Waren es doch Dinge, von denen ich nie gedacht hätte, dass sie meine Finger verlassen. Gleichzeitig war es alles, was wichtig war. Ich erzählte ihm von unserer Familie, meinem Freund, all den Veränderungen, die in den vergangenen Wochen und Monaten passierten, den kleinen und großen Wundern des Lebens und ich machte eine Reise in die Vergangenheit. Das Schreiben öffnete eine Art Vorhang in meine Zeit als Kind. Aber nicht so, wie ich diese erlebte, sondern aus der Metaebene heraus. Es war, als ob ich einen völlig neuen und sehr klaren Blick über unser aller Rollen

innerhalb des Familiengefüges bekam und sich durch das Schreiben alte Kreise schließen konnten. Endlich. Das Alte war vollendet und genau das ermöglichte es der Seele meines Vaters gehen zu können. So schrieb und schrieb ich ganze fünf Seiten voll. Während dieses Prozesses weinte ich Rotz und Wasser. Teilweise musste ich das Schreiben unterbrechen, weil es mich vor lauter Weinen so sehr schüttelte, dass ich keinen Stift mehr gerade halten konnte. Als alles geschrieben und jede Träne geweint war, kehrte Ruhe ein. Der Stift hielt still. Kein Wort verließ mehr meine Fingerspitzen. Es war alles gesagt und ich spürte erneut den Frieden in mir.



**JESSICA JOSIGER**

Kolumne 'Die spirituelle Nomadin spricht'  
Schamanin, Diplom Pädagogin, Traumafach-  
& zert. Onlineberaterin & Offizier  
Hinterlasse uns gerne deine Gedanken &  
starte mit uns den Dialog








*Wir haben nur diesen  
gegenwärtigen Moment,*

*nur diesen einzigartigen  
und ewigen Augenblick,*







*der sich vor unseren Augen  
öffnet und entfaltet,*

*Tag und Nacht.*

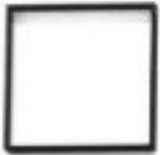
*Jack Kornfield*



ALS DER TOD  
MEIN FREUND  
WURDE

von Lisa Marie Kormann





Als Kind hatte ich ja fürchterliche Angst vor dem Tod. Ich dachte immer, dass mir das niemals passieren darf. Was natürlich unmöglich ist, denn wir alle sterben mal.

**A**ls ich dann das erste Mal auf einer Beerdigung war, wurde mir die Endlichkeit des Lebens richtig bewusst. Ich lernte das Leben schätzen. Wir alle sollten unsere ganz speziellen Spuren hinterlassen, wenn wir gehen. Das ist ganz wichtig. Dazu ist mir folgendes Zitat eingefallen:

“

*Im Leben musst du deinen ganz eigenen Stempel mit deinem einzigartigen Design erstellen und hinterlassen, wenn du gehst... und es wäre sehr schade, wenn auf allen Urnen und Särgen das gleiche oder gar kein Design zu sehen wäre.*





Unsere Träume und Hoffnungen sind ein kleiner, aber wichtiger Bestandteil im Leben. Diese ergeben zum Schluss das große Gesamtergebnis, das wir als Lebensresultat sehen sollten und das heißt „ein glückliches und erfülltes Leben“. Nichts ist im Leben letztendlich wichtiger als das. Wenn wir das gemacht haben, können wir ganz entspannt und erfüllt gehen und hinterlassen unsere Spuren.

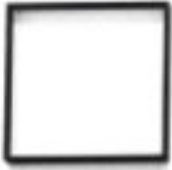
Mit dem Älterwerden habe ich gelernt, das Leben nicht mehr so ernst zu nehmen, so wie ich es früher getan habe. Ich habe den Tod akzeptiert und ihn als Freund gewonnen. Immer wenn ein Familienmitglied oder Bekannter/Freund gestorben ist, bin ich selber dem Tod ein Stückchen nähergekommen und habe ihn kennengelernt.



Die Gewissheit, dass eine Person, die mir nahestand, den Tod akzeptiert und angenommen hat, hat ihn mir attraktiver erscheinen lassen. Ich habe gemerkt, dass er nicht schrecklich ist. Er gehört zum Leben. Wir erwachen in einer neuen anderen Welt. Wir alle sehen uns eines Tages wieder. Was hilft, ist ein Trauertagebuch. Ich habe festgestellt, dass das Schreiben unheimlich befreien kann. Das Tagebuch ist ein guter Zuhörer. Es wertet nicht, alles ist wahr, was darinsteht. Es ist eine große Stütze. Auch habe ich gelernt, dass die Trauer nichts Schlimmes ist.







“

*Weine lieber, es zeigt, dass du ein Herz hast. Zu oft sieht man ein hübsches Lächeln, hinter dem ein schwarzes Herz steckt, wenn derjenige überhaupt ein Herz hat.*

Niemand geht jemals so ganz und wird vergessen. Ein Teil bleibt auf der Erde, wenn wir uns auf die Reise in den Himmel machen. Im Himmel, über den Wolken ist die Welt so herrlich sorgenfrei und die Wolken bieten ein kuscheliges Bett. Wir sollten unser Leben als einmaliges einzigartiges Meisterwerk sehen, das erfüllt und zufrieden im Wolkenbett enden sollte.

77



**Lisa Marie Kormann**

**Autorin**

Wie siehst du den Tod?  
Hinterlasse jetzt deine Gedanken

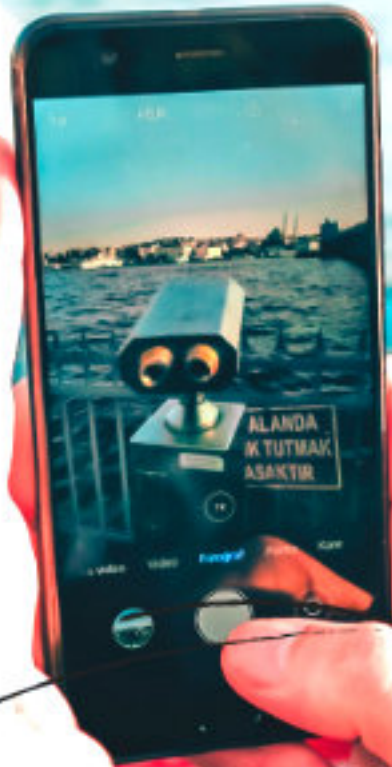




78







*Suchst du auch?*

Suchen ist doof



Finde Unterstützung

im viaanima eVerzeichnis



Für Dich

Lieblinge



## SCENTSUALS



SCENTSUALS  
€ 13,90 inkl. Keramikhalter

Tauche mit allen Sinnen ein  
und verbinde dich mit den  
Gaben der Natur.

SCENTSUALS DUO SETS  
inkl. Keramikhalter € 14,99



## Nippon Kodo

Entdecke die einzigartigen Düfte von Nippon Kodo. Zeitgemäß hergestellt aus der Verbindung von über 400 Jahren altem, streng gehütetem Zubereitungswissen, mit wertvollen, hochwertigen und zu 100 % natürlichen Aromastoffen.



## MORNINGSTAR

MORNINGSTAR  
inkl. Keramikhalter € 5,99

Gönne dir Zeit und lass deinen Körper  
und Geist langsam entspannen.

MORNINGSTAR DUO SET  
€ 10,99 inkl. Keramikhalter





# verbinden



# erden



84

## SERENITY KIT

Meditations-, Heil-, Sorgensteine Set  
Für Ruhe, Liebe und Verankerung im  
Alltag.

Kit enthält: Amethyst - Rosenquarz -  
scharzer Turmalin

SERENITY KIT  
€ 20,00





## PIERRE DE LUNE



## LAPISLAZULI

Schöne elastisches Perlenarmbänder aus echtem natürlichem Mondstein – Pierre de Lune & Lapislazuli.

je € 24,90



## SACRED MALA

Handgefertigte und besonders hochwertige Mala Gebets-/ Statementkette. Bestehend aus 108 Edelsteinperlen. Türkis - Terra Aqua Jaspis - Amazonit mit Verschluss und 18K Shipibo-Medaillon. Kann als Armband oder kette getragen werden.

SACRED MALA € 89,00



## MANEKI NEKO NOTES

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



Mit bezaubernden Maneki Neko Daumenkino.

MANEKI NEKO NOTES  
je € 9,95



## SENDING HUGS XOXO

Hübsche Duftkerze im Marmeladenglas aus veganen Sojawachs mit Baumwolldocht. Für das Gefühl einer warmen Umarmung. In verschiedenen Duftvarianten.

SENDING HUGS XOXO € 13,90







erinnern





- Workshops
- Adressen
- GESUNDHEIT
- Achtsamkeit
- Wellness


**LEBEN & ERLEBEN**

**körper,  
geist &  
seele.**

Möchtest du auch die  
Leser der viaMag direkt  
ansprechen?

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





*Warum so schüchtern?*

**Zeig dich!**





Lass dich finden

im viaanima eVerzeichnis







**“ DIESE APP KANN LEBEN RETTEN! ”**




HIER HÖRT EIN MENSCH

**142**

**TELEFON SEELSORGE**

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

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN




**Bedrückt?**

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

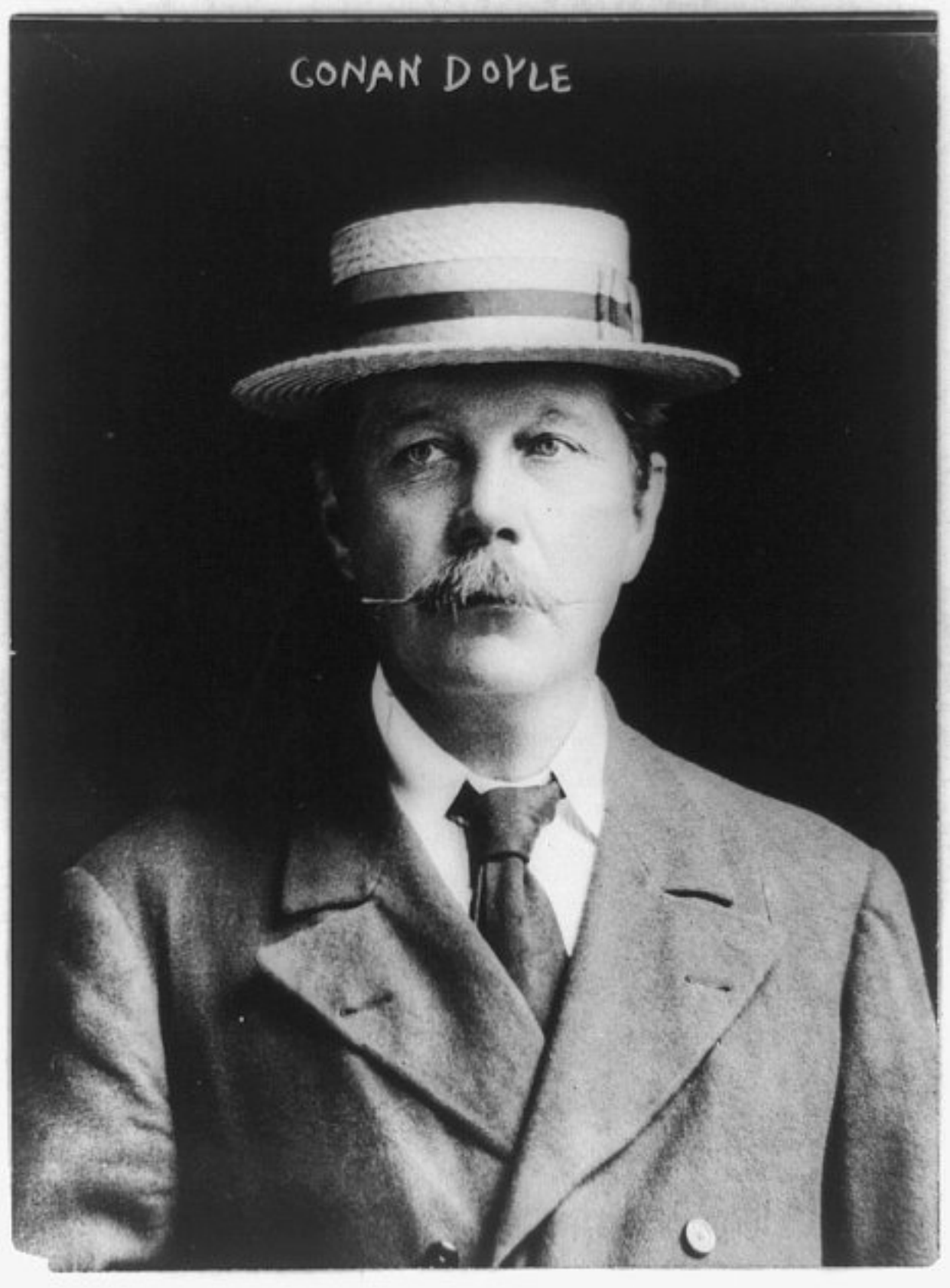
Beratung per Mail/Chat: [www.143.ch](http://www.143.ch)




**Tel 143**

Die Dargebotene Hand

**Spendenkonto 30-14143-9**



Conan Doyle (1859–1930), Scottish author, George Grantham Bain Collection, The Library of Congress, Gemeinfrei



BERÜHMTE (SCHÖNE)

LETZTE WORTE

*"You are wonderful."*

93

*"Du bist wunderbar"*

*- zu seiner Frau Jean, 7. Juli 1930*

Sir Arthur Conan Doyle, 1859-1930

Arzt, Schriftsteller & Erfinder der Romanfigur Sherlock Holmes



Die Andere Seite  
**viaanima**

Geschichten über das Leben und die Liebe

vielen DANK für  
dein Interesse

Das nächste viaMag erscheint am

**25. März 2022**

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



#NEUE ABSCHIEDS- & TRAUERKULTUR

**Inspire & share!**

von Sterben, dem Tod, der Trauer und dem Leben danach