

Die ANDERE SEITE viaanima

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



PODCAST

"DAS IST JA WOHL EINE
UNVERSCHÄMTE

NOCH MEHR
PODCASTS

RUND UM
DIE THEMEN
STERBEN, TOD
UND TRAUER

Danke



Danke für die unglaublichen letzten Wochen, für die Zustimmung und das Lob, die warmen Worte, für den Zuspruch, für das gedrückt werden, für die Verbindungen die sich vertieft und die, die neu entstanden sind und für tatsächlich noch vieles weitere mehr - aus tiefstem Herzen danke dafür. Und danke das viaanima so warm willkommen und aufgenommen wurde!

Das bestätigt, dass nicht nur wir, sondern auch du und viele weitere Menschen sich eine ehrliche Auseinandersetzung mit den Themen, Sterben, Tod und Trauer und eine lebensnahe Annäherung zu diesem so wichtigen Lebensbestandteil auf reale und auch trotzdem emotionale Art und Weise wünschen.

Das ist sie also. Tatsächlich, die zweite Ausgabe, Yay!

Ich bin sehr glücklich mit dieser zweiten Ausgabe.

Gemeinsam mit den Autorinnen, übrigens alle ganz tolle Frauen, konnte wieder etwas wirklich Wertvolles und auch schönes geschaffen werden. Es ist deine Zeit wert.

Mit den neuen Kolumnen haben wir diesmal eine, wie ich glaube, noch größere Vielfalt an starken Charakteren im Magazin. Gemeinsam mit ihnen ist so hoffentlich eine Ausgabe entstanden, die Einblicke gewährt, zum Nachdenken anregt, mit frischen Perspektiven aufwartet, vielleicht auch neues zeigt und somit auch ganz unprätentiös und pragmatisch das Leben mit dem Tod präsentiert. Wertvolles zu erzählen haben sie alle.

In diesem Sinne:
Viel Spaß beim Lesen, ihr Lieben!

Bea Lauer



Über dieses Zeichen gelangst du zu den einzelnen Artikeln auf der [viaanima Website](#). Dort hast du die Möglichkeit, uns deine Gedanken, Ideen und Anmerkungen zu hinterlassen.

Und, darüber gelangst du auch zu weiteren Informationen und den Kontaktmöglichkeiten zu den einzelnen Autorinnen.

Fühl dich eingeladen, sie freuen sich über deine Kontaktaufnahme.

**Starte mit uns den Dialog und
hinterlasse uns deine Gedanken**



INHALT

- 12 ÜBER ENDGÜLTIGE ABSCHIEDE**
von Bo Hauer
- 18 HI, ICH HEISSE CHRISTINA**
von Christina Diehl
- 26 WAS WÄRE, WENN ICH HEUTE GEHE?**
Kolumne
von Sabrina Steiner
- 32 MEIN KIND BEI DEN STERNEN**
Kolumne
von Marla Tegen



42

**EINE KURZE ZEIT AN
DER HAND, FÜR IMMER
IM HERZEN**

Kolumnde - Lichtpunkte
von Julia Burger





34 VERSÖHNUNG MIT DEM TOD

von Jennifer Otte

38 ADLER TOM

von Anje Heinz

**58 NOCH MEHR PODCASTS RUND UM
DIE THEMEN STERBEN, TOD UND
TRAUER**

Kolumne - apropos
von Bo Hauer.

60 WENN DER KÖRPER WEINT

von Judith Schunk

**46 "EIN KOFFER VOLLER
ERWARTUNGEN"**

Kolumne Leid & Freud
von Alexandra Kossowski



06

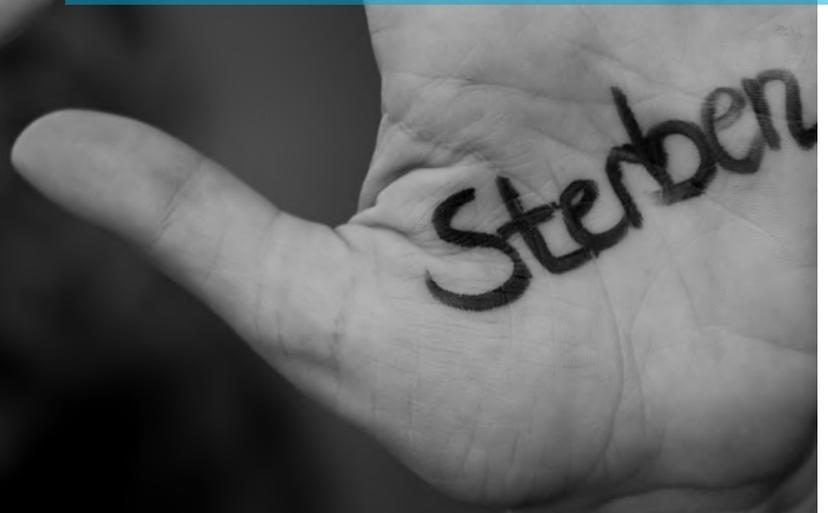
CORONA GEDANKEN

von Betty Petri



Photo by Nathan Dumlao on Unsplash

CORONA GEDANKEN



von



Betti Petri

Corona.

Irgendwie Ausnahmezustand.

Mehr Einschränkungen und Besonderheiten, als die meisten von uns vermutlich in ihrem bisherigen Leben erfahren haben. Einige lernen ein ganz neues Gefühl kennen. Die Trauer. Und es gibt im Moment weitaus mehr zu betrauern als „nur“ den Tod.

Zum Beispiel die Unbeschwertheit und die Sorglosigkeit. Die Einschränkungen des alltäglichen Lebens bzw. das, was es mit sich bringt, also die Konsequenzen. So kann man eben nicht einfach mal seine Lieben treffen, ins Café gehen und sich zum Bier verabreden. Außerdem gehen Unternehmen kaputt, lang ersehnte Termine finden nicht statt, Urlaube werden storniert. Aufträge werden zurückgezogen, Menschen verlieren ihre Jobs und Existenzen und und und. Jeder von uns wird mindestens eine Person kennen, die von den Auswirkungen unmittelbar betroffen ist.

Eine sehr besondere Zeit. Krisengeschüttelt ist ein Wort, das mir spontan in den Sinn kommt. Aber auch Worte wie Zusammenhalt und zusammenrücken huschen direkt hinterher.

Es ist fürchterlich in den Medien zu sehen, wie es in anderen Ländern, teils gar nicht weit von uns entfernt, im Moment zugeht.

**SO VIEL STERBEN,
SO VIEL LEID,
SO VIEL TRAUER**

Zum Beispiel die Unbeschwertheit und die Sorglosigkeit. Die Einschränkungen des alltäglichen Lebens bzw. das, was es mit sich bringt, also die Konsequenzen. So kann man eben nicht einfach mal seine Lieben treffen, ins Café gehen der sich zum Bier verabreden. Außerdem gehen Unternehmen kaputt, lang ersehnte Termine finden nicht statt, Urlaube werden storniert. Aufträge werden zurückgezogen, Menschen verlieren ihre Jobs und Existenzen und und und. Jeder von uns wird mindestens eine Person kennen, die von den Auswirkungen unmittelbar betroffen ist.



Eine sehr besondere Zeit. Krisengeschüttelt ist ein Wort, das mir spontan in den Sinn kommt. Aber auch Worte wie Zusammenhalt und zusammenrücken huschen direkt hinterher.

Es ist fürchterlich in den Medien zu sehen, wie es in anderen Ländern, teils gar nicht weit von uns entfernt, im Moment zugeht. So viel Sterben, so viel Leid, so viel Trauer. Auf den ersten Blick so wenig Chancen und so wenig Möglichkeiten.

DIE MENSCHEN BESINNEN SICH

Es bricht mir das Herz, zu sehen und zu hören, dass vor allem ältere an Covid-19 erkrankte Menschen, zum Beispiel in Italien, gerade allein sind an ihren letzten Tagen, in ihren letzten Stunden. Die Familien und Freunde dürfen nicht dazu kommen, Abschied nehmen, begleiten. Ich verstehe das, es ist wichtig. Und es ist gegen alles, was ich mit meiner Haltung zu den Themen Sterben, Tod und Trauer für „gut“, menschlich und heilsam empfinde. Besonders für die, die bleiben.

Allein der Versuch, den Gedanken zu denken, dieses Geschehen auf meine eigene Familie zu übertragen, geht nicht. Es ist nicht vorstell- bzw. aushaltbar. Genau das ist es aber, was gerade die Realität vieler tausender Menschen ist.

Zum Glück noch nicht hier. Noch ist es nicht so dicht, noch ist es weit genug entfernt von den eigenen Lieben. Ausatmen. Einatmen. Und doch wäge ich mich nicht in Sicherheit, glaube nicht, dass

das Thema uns nicht doch an irgendeiner Stelle berühren oder streifen kann.

Ein Grund mehr für mich, die Augen vor den Geschehnissen in den anderen Ländern nicht zu verschließen. Auch wenn es mir allabendlich die Tränen in die Augen treibt und mich schaudern lässt.

Die aktuelle Situation bringt neben all den negativen Auswirkungen, unter anderem für Freiberufler, Kleinunternehmer und die Wirtschaft überhaupt, auch Gutes mit sich. Familien rücken zusammen. Der Fokus verändert sich. Die Menschen besinnen sich wieder mehr darauf, was wirklich wichtig ist in ihrem Leben. Was ist es, worauf es wirklich ankommt? Andere fragen sich, was sie grundsätzlich selbst in dieser Zeit bereit sind für ein gesundes Miteinander zu geben oder zu tun?

Und dann beglückt es mich total, eine Solidarität zu erleben, die es so, glaube ich, noch vor wenigen Wochen nicht gab. Diese zeigt diese bescheuerte Zeit auch auf, was sonst noch so geht. Ein kleiner Einkauf für die älteren Nachbarn, endlich die gebührende Wertschätzung für all die Menschen aus der Pflege und Betreuung und vieles mehr. Es begegnen mir täglich Dinge (natürlich im Netz, wir sind ja zu Hause) die mich schmunzeln lassen und die mein Herz berühren. Besonders für Kinder wird gerade viel gemacht und meist kostenfrei übers Internet zu Verfügung gestellt. Dafür bin ich dankbar und empfinde es als wichtig, denn für sie ist die physische Distanzierung noch herausfordernder als für uns Erwachsene.



Eine weitere Nebeneffekt, den ich wahrnehme, ist, dass meine Herzensthemen Sterben, Tod und Trauer gerade zwangsläufig präsenter sind. Und die Menschen schauen nicht, wie sonst häufig, weg. Zumindest nicht so viele. Der Tod ist mit einem großen Schritt mitten in unsere Gesellschaft getreten. So funktioniert die Taktik, einfach gar nicht drüber nachzudenken, weil betrifft mich ja nicht, nicht mehr so gut. Oder gar nicht. Plötzlich sehen sich viele doch mit der Frage „Was hat das mit mir zu tun?“ konfrontiert und müssen sich damit auseinandersetzen.

Da ich ja ein großer Fan davon bin, dass sich Menschen an diese Themen heran trauen, sehe ich die aktuelle Situation als eine große Chance. Nicht nur diesbezüglich übrigens. Was wäre, wenn? Was möchte ich? Was möchte ich für meine Lieben? Was braucht es an Vorsorge? Habe ich ungeklärte Themen? Wie lebe ich mein Leben und möchte ich das weiter wie bisher?

Zum Beispiel die Unbeschwertheit und die Sorglosigkeit. Die Einschränkungen des alltäglichen Lebens bzw. das, was es mit sich bringt, also die Konsequenzen. So kann man eben nicht einfach mal seine Lieben treffen, ins Café gehen oder sich zum Bier verabreden. Außerdem gehen Unternehmen kaputt, lang ersehnte Termine finden nicht statt, Urlaube werden storniert. Aufträge werden zurückgezogen, Menschen verlieren ihre Jobs und Existenzen und und und. Jeder von uns wird mindestens eine Person kennen, die von den Auswirkungen unmittelbar betroffen ist.

Eine sehr besondere Zeit. Krisengeschüttelt ist ein Wort, das mir spontan in den Sinn kommt. Aber auch Worte wie Zusammenhalt und zusammenrücken huschen direkt hinterher.

Es ist furchterlich in den Medien zu sehen, wie es in anderen Ländern, teils gar nicht weit von uns entfernt, im Moment zugeht. So viel Sterben, so viel Leid, so viel Trauer. Auf den ersten Blick so wenig Chancen und so wenig Möglichkeiten.

Es bricht mir das Herz, zu sehen und zu hören, dass vor allem ältere an Covid-19 erkrankte Menschen, zum Beispiel in Italien, gerade allein sind an ihren letzten Tagen, in ihren letzten Stunden. Die Familien und Freunde dürfen nicht dazu kommen, Abschied nehmen, begleiten. Ich verstehe das, es ist wichtig. Und es ist gegen alles, was ich mit meiner Haltung zu den Themen Sterben, Tod und Trauer für „gut“, menschlich und heilsam empfinde. Besonders für die, die bleiben.

Allein der Versuch, den Gedanken zu denken, dieses Geschehen auf meine eigene Familie zu übertragen, geht nicht. Es ist nicht vorstell- bzw. aushaltbar. Genau das ist es aber, was gerade die Realität vieler tausender Menschen ist.

Zum Glück noch nicht hier. Noch ist es nicht so dicht, noch ist es weit genug entfernt von den eigenen Lieben. Ausatmen. Einatmen. Und doch wäge ich mich nicht in Sicherheit, glaube nicht, dass das Thema uns nicht doch an irgendeiner Stelle berühren oder streifen kann.

Ein Grund mehr für mich, die Augen vor den Geschehnissen in den anderen Ländern nicht zu verschließen. Auch wenn es mir allabendlich die Tränen in die Augen treibt und mich schaudern lässt.



Die aktuelle Situation bringt neben all den negativen Auswirkungen, unter anderem für Freiberufler, Kleinunternehmer und die Wirtschaft überhaupt, auch Gutes mit sich. Familien rücken zusammen. Der Fokus verändert sich. Die Menschen besinnen sich wieder mehr darauf, was wirklich wichtig ist in ihrem Leben. Was ist es, worauf es wirklich ankommt? Andere fragen sich, was sie grundsätzlich selbst in dieser Zeit bereit sind für ein gesundes Miteinander zu geben oder zu tun?

Und dann beglückt es mich total, eine Solidarität zu erleben, die es so, glaube ich, noch vor wenigen Wochen nicht gab. Und so



Hallo.

Mein Name ist Betty.
Ich bin Mama, Herzmensch,
Trauerbegleiterin und
systemische Familientherapeutin.
Mein Herz schlägt für die
Trauerarbeit und die Begleitung
von Eltern und Geschwistern.

**Starte mit uns den Dialog
und erfahre mehr über Betty**





ÜBER ENDGÜLTIGE ABSCHIEDE

von Bo Hauer
Bilder von Jenna Müller-Tuffs

„Es war einfach eine von vielen wichtigen Erfahrungen“, erzählte mir Jenna, als wir uns über endgültige Abschiede im Leben unterhielten. Jenna hatte unerwartet und plötzlich nach 10 Jahren Beziehung, ihren Lebenspartner verloren. Sie erlebte diese Trauer, als die schmerzlichste Erfahrung ihres Lebens. Ziemlich genau ein Jahr nach dem Tod ihres Lebensgefährten, verändert sich ihr Leben wieder grundlegend und sie wandert nach Kanada aus.

Du hattest nach dem Tod deines Lebensgefährten eine sehr schwere Zeit. Auf einer Reise ändert sich dein Leben von Neuem und du landest in Kanada. Wie kam es dazu?

Mein Lebensgefährte und ich hatten vor seinem Tod eine Reise gebucht, um dem Sauwetter hier zu entfliehen. Nun rückte dieser Termin immer näher, und je näher er rückte, um so mehr musste ich weg von zu Hause. Trotz der Trauer, hatte ich dann einen richtig tollen Urlaub. Gegen

Ende der Reise meldete ich mich telefonisch bei meiner Mutter. Ungefähr 10 Minuten nach diesem Telefonat, spricht mich ein Mann an. Um es kurzzumachen, er war der Grund, weswegen ich dann nach Kanada gezogen bin. Ich war ihm offensichtlich aufgefallen. Aus mir heute noch vollkommen unbegreiflichen Gründen hatte er es schon nach drei oder vier Tage geschafft, mir das Versprechen abzunehmen, dass ich ihn heirate.

Das ist bemerkenswert, dein Mann muss ein besonderer Mensch sein?

Ja, er ist ein sehr lieber, fast nobler Mensch. Leider hat er vom praktischen Leben absolut null Ahnung. Nachdem wir nun heiraten wollten, war für mich klar, neuer Mann und neues Land, ich muss einen Platz, ein Zuhause finden, das ich wirklich liebe. Mit diesem Wunsch sind wir dann sechs Wochen herumgefahren und haben uns unzählige Häuser angesehen.

Kanada ist ja bekanntlich wunderschön, wie schwer war es dieses besondere Zuhause zu finden?

Es war gar nicht einfach. Ich habe einige schöne Gegenden entdeckt, aber in Kanada ist es ähnlich wie hier, manche Häuser bleiben unerschwinglich und andere passen



*Ocean Beach
Sonnenuntergang auf der
Esplanade*

einfach nicht. In der letzten Woche, sind wir noch an die Westküste in British Columbia und fanden ein sehr schönes Haus, mit Blick auf den Pazifischen Ozean. Unterhalb des Hauses kam man direkt zum Strand mit runden Kieseln und riesigen, runden, abgewaschen Felsen. Wir nannten einen Felsen unseren Elefanten, da er uns an einen Elefantenrücken erinnerte. Hier war ich unheimlich gerne und da kam mir zum ersten Mal der Gedanke, dass es hier genial für trauernde Menschen wäre. Die Seeluft tut gut und man hat viel Platz am Strand, ist

aber trotzdem nicht einsam. Hier kann man in Ruhe weinen und trauern.

Du hast dein neues Zuhause das du liebst und zusätzlich diesen besonderen Platz zum Trauern gefunden. Du bist in einem neuen, fremden Land, wie bist du vorgegangen, um deine Idee umzusetzen?

Erst einmal habe ich das mit meinem Mann besprochen und ihn gefragt, was er davon hält. Der war total aufgeschlossen. Ich hatte zu dem Zeitpunkt schon Bekannte, die dort schon länger lebten und sich auskannten. Sie fanden meine Idee super und

gaben mir den Hinweis, dass es in der Nähe schon etwas Ähnliches, eine Hospizgruppe gab. Ich nahm mit den Verantwortlichen des Hospiz Kontakt auf und nach wunderbaren Vorgesprächen, einem sehr intensiven und praxisnahen Training, war ich Teil des ehrenamtlichen Teams.

Nach welchen Kriterien wurden die ehrenamtlichen Mitarbeiter ausgesucht und wie sah das Training aus?

Die Gruppe wurde von der Leiterin - Rosemary und ihrer Stellvertreterin, mit enormer Erfahrung geführt. Die restlichen waren alles freiwillige, wie ich, die durch die Bank

ehrenamtlich arbeiteten. Sie suchten interessierte Leute, wollten aber sichergehen, dass die Personen geeignet sind. Eine Grundvoraussetzung war, dass man gefestigt ist. Eine weitere der Bedingungen war, um in den Kreis aufgenommen zu werden, dass man bereits einen Todesfall erlebt hatte, der aber mindestens 2 Jahre zurück liegen und auch wirklich verarbeitet sein sollte. Es nützt keinem was, wenn man selber emotional noch wackelig ist und gleichzeitig eine Stütze für jemand anderen sein will. Ich finde, das ist einer der wichtigsten Aspekte bei dieser Arbeit, um einem Menschen gewappnet und gut zu begegnen. Ich hatte ein langes Vorgespräch mit Rosemary, die erst im

vorletzten Jahr, im hohen Alter verstorben ist. Sie war eine meiner besten Freundinnen und ich habe sie wirklich sehr bewundert. Bis heute ist sie für mich ein großes Vorbild. Die hat mich auf eine extrem liebevolle, aber sehr gründliche Art gedrillt. Ich weiß noch, dass ich sehr aufpassen musste, da ich als Deutsche oft viel zu direkt bin. Sie war ein wirklich über-taktvoller Mensch, so dass ich manchmal anfangs gar nicht mitbekam, wenn sie Kritik aussprach. Ich bat sie dann, „Rosemary, ich möchte dich verstehen“, und sie guckte mich ganz liebevoll an und sagte, „Du wirst auf jeden Fall eine von uns sein, wir brauchen dich.“

Man hört und spürt geradezu, wie sehr du Rosemary

gemocht und bewundert hast. Das ist einer dieser Momente, die man nie wieder in seinem Leben vergisst

Es war ein Ritterschlag. Ich habe sie vom ersten Augenblick an bewundert. Sie war zu diesem Zeitpunkt schon deutlich älter, sehr gepflegt und von so einer völlig unabhängigen Schönheit. Sie hatte so ein inneres Leuchten und ein unglaublich einzigartiges Gespür für die Menschen und wusste, wer zu wem passt.

Wie sah das Training beziehungsweise, die Vorbereitung genau aus?

Das Training war richtig intensiv und Teil davon waren auch viele Rollenspiele. Sehr wichtig war außerdem die Art der Kommunikation mit



den Sterbenden und den Angehörigen. Dabei wurde uns eingebläut, durchaus die eigene Unsicherheit zuzugeben und auch lieber zu fragen, was dem betreffenden Menschen jetzt guttun könnte.

Wichtig war, den Ball und somit die Macht im Spielfeld dem anderen, dem Gegenüber zu lassen. Zusätzlich lernten wir auch ganz praktische Dinge, wie was dürfen wir und was nicht. Zum Beispiel auch, wie man die Hand eines Sterbenden richtig hält. Wichtig war hier, unsere Hand unter die Hand des Sterbenden zu legen. So hat der Mensch, auch wenn er schon sehr schwach ist, die Möglichkeit seine Hand herabgleiten zu lassen, wenn er keinen Hautkontakt wünscht. Sterbenden fehlt irgendwann die körperliche Kraft ihre eigene Hand einfach wegzunehmen und man kann auf diese Weise ihnen ihre Entscheidungskraft bewahren.

Du hast erwähnt, dass Teil des Trainings auch Rollenspiele waren. Wie kann ich mir das vorstellen?

Uns wurden verschiedenste Aufgaben gestellt, die wir trainierten, um gut vorbereitet auf die Menschen zu treffen. Dabei übten wir zum Beispiel, allgemein bestehende

Dynamiken zu erkennen, auch wenn wir von Patienten oder Angehörigen auf Nebenschauplätze geleitet werden und wie wir damit umgehen können. Dass es auch mit dem ganzen Training Sachen gibt, die einem an die Nieren gehen und man auch Situationen erlebt, in denen man komplett ratlos ist. Und dann natürlich das wichtigste, die Kommunikation. Wichtig war, immer zu fragen, was dem Gegenüber jetzt guttun könnte und auch sagen, wenn man sich unsicher fühlt.

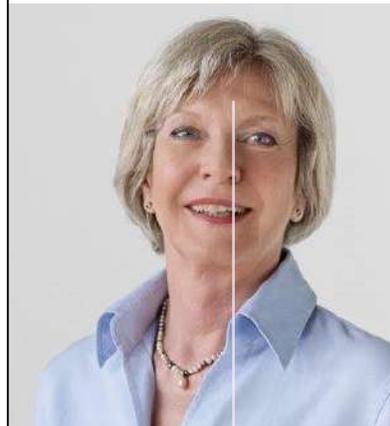
Wie hat deine Hospiz Erfahrung dein Leben beeinflusst?

Vor allem hat mir meine Hospiz Erfahrung später sehr geholfen. Mein ältester Bruder war ein Kleiderschrank von einem Mann und in seinem Leben nie krank. Er ist dann aber 2002 an Prostatakrebs gestorben. Etwa zwei-drei Tage bevor er starb, er war zu diesem Zeitpunkt nur noch Haut und Knochen, sagte mein zweiter Bruder: „Da kann ich nicht hinfahren.“ Aus meiner Zeit im Hospiz, wusste ich aber, dass es nicht mehr lange gehen wird, bis unser Bruder stirbt. Ich habe ihn bestärkt und wir sind zusammen noch einmal zu unserem Bruder gefahren. Ich bin heute noch so froh, dass wir gemeinsam diesen Besuch

geschafft haben. Mein Bruder ist auch heute noch dankbar dafür.

Schön, dass du und dein Bruder das gemeinsam geschafft habt. Es heißt, ein Kreis zeigt sich, bevor er sich schließt

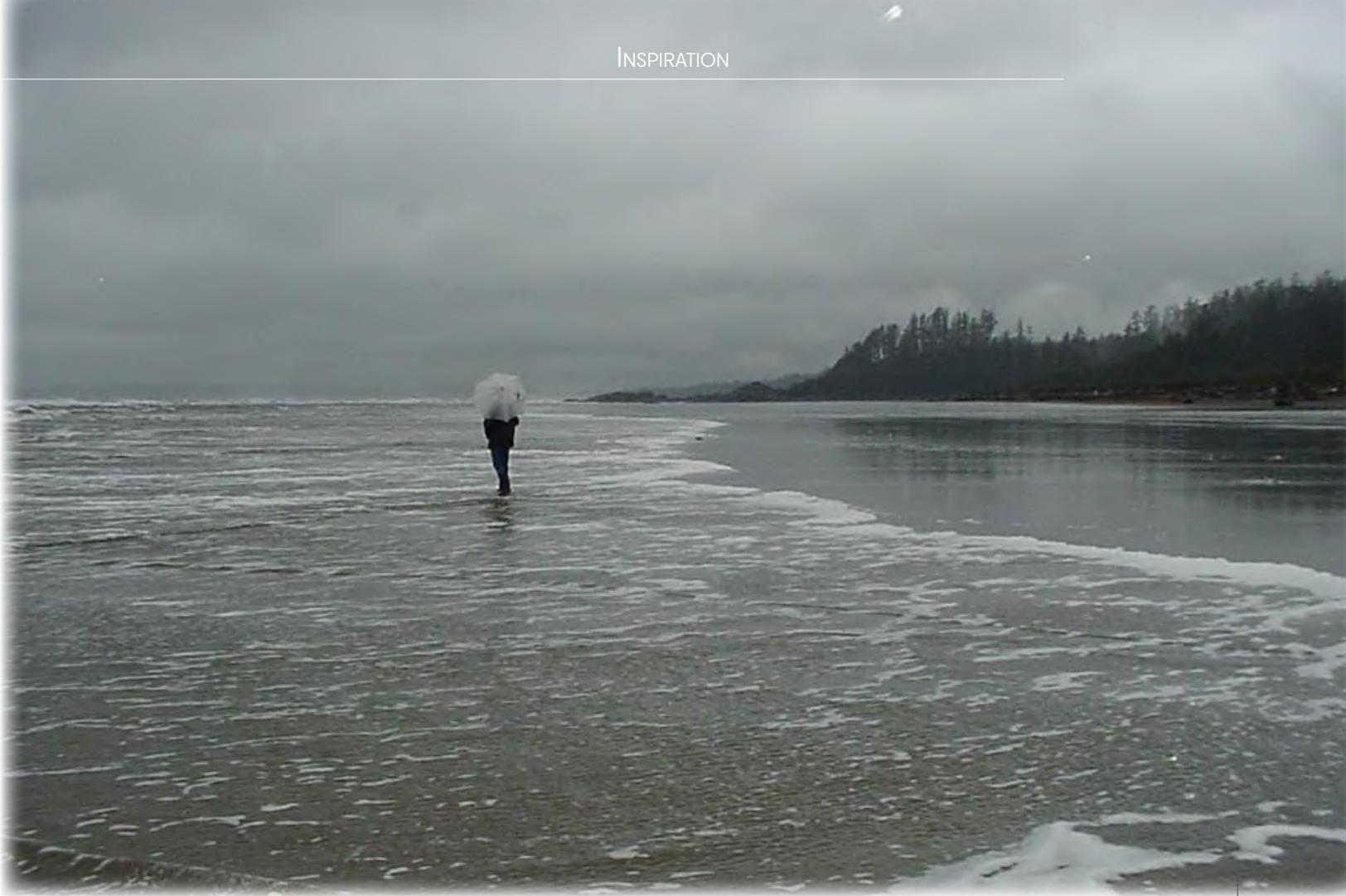
Ich bin ja überzeugt, dass wir mehrfach Leben und das wir so lange wiedergeboren werden, wie wir was lernen sollen. Ich glaube auch, dass viele Seelen freiwillig wiederkommen, um Menschen zu helfen. Bei einigen bin ich sehr sicher, weil ich den Verdacht habe, dass sie das helfen im Leben nicht lassen können. Und genau die, die freiwillig kommen, müssten eigentlich nicht.



Jenna Müller-Tuffs

Starte mit uns den Dialog und hinterlasse uns deine Gedanken





Beach
Columbia

und hatte 6 Fehlgeburten - innerhalb von 5 Jahren!

Ja, ich weiß:

Das ist eine sehr direkte Art sich vorzustellen. Aber ich habe eine Mission!

Noch immer redet kaum jemand über das Thema Fehlgeburten. Oder nur dann, wenn sich der Wunsch nach einem Kind doch noch erfüllte. Das will ich ändern. Und deshalb erzähle ich euch meine Geschichte.

Als mir meine Ärztin während der ersten Schwangerschaft erklärte, dass sie keinen Herzschlag mehr auf dem Ultraschall erkennen konnte, war der Schock unbeschreiblich. Als wäre etwas von mir selbst gestorben. Was ja auch stimmte. Ich war Mitte 30 und hatte mich noch nie mit der Möglichkeit einer Fehlgeburt befasst. Die Sprechstundenhilfen reagierten mitfühlend. Und routiniert. Ich bekam eine Überweisung ins Krankenhaus.

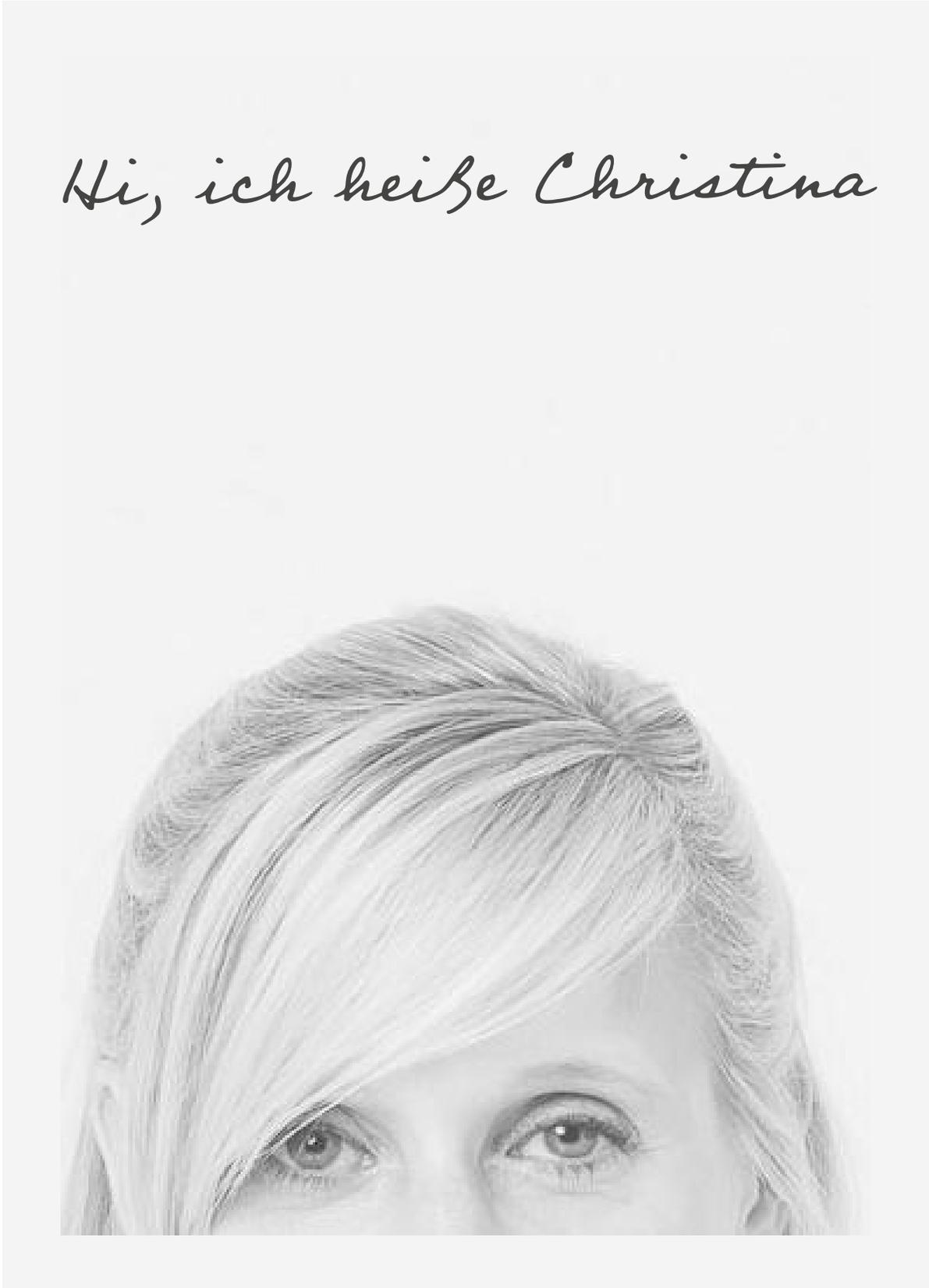
Die Oberärztin der Klinik kommentierte meinen Weinkrampf mit den Worten: „Sie wissen aber schon, dass eine Fehlgeburt sehr häufig passiert?!“

Wusste ich nicht.

Ich erzählte anfangs nur meinen engsten Freundinnen von meinem Verlust. Viele hatten bereits Kinder. Einige rückten nun mit der Sprache raus und berichteten zum ersten Mal von einzelnen Fehlgeburten, die sie vor oder zwischen den Geburten ihrer gesunden Kinder erlitten hatten. Ich war erstaunt über die gut gehüteten Geheimnisse, fasste aber gleichzeitig neuen Mut. Fehlgeburten schienen tatsächlich häufig vorzukommen und waren keinesfalls ein Hindernis für eine spätere erfolgreiche Schwangerschaft. Das bestätigte mir auch meine Frauenärztin bei meinem nächsten Termin.

Während meiner zweiten Schwangerschaft vier Monate später mischte sich zur Freude ein zweites Gefühl, das mich lange Zeit begleiten sollte: Angst. Alle redeten mir gut zu, dass es diesmal sicher klappen würde. Tat es nicht. Was soll's, dachte ich, aller guten Dinge sind schließlich drei. Oder etwa nicht? Nach meinem dritten Abgang verschwand meine Zuversicht auf ein

Hi, ich heiße Christina



gesundes Kind. Meine Ärztin baute mich jedoch auf, erzählte von zig weiteren Betroffenen in ihrer Praxis. Sie empfahl mir ein paar weitreichendere Untersuchungen, um dem Grund der Fehlgeburten endlich auf die Spur zu kommen.

Ich wurde von Kopf bis Fuß durchgecheckt, ohne erklärendes Ergebnis. Trotzdem suchten die Ärzte weiter. Hier noch eine Blutentnahme, da noch eine Hormonbestimmung. Mir ging die Vielzahl der Untersuchungen auf die Nerven, aber sie spornten mich irgendwie auch an.

Irgendwas musste doch gefunden werden?!

Die Vorstellung, dass sogar die Ärzte am Ende ratlos zurückblieben, machte mich nervös.

Es gab noch etwas, das mich am Ball bleiben ließ: „Seien Sie froh, dass es mit dem Schwangerwerden überhaupt klappt“, bekam ich oft zu hören, „das würden sich andere wünschen“. Eine Ärztin erzählte mir, dass sie eine Patientin mit neun (!) Fehlgeburten in Behandlung hatte, die nun kürzlich eine gesunde Tochter



zur Welt brachte. „Geben sie jetzt noch nicht auf!“, riet mir eine weitere. Je mehr Mediziner ich traf, desto größer wurde meine Hoffnung wieder. Ich kämpfte also weiter und fühlte mich wie bei einem Marathon-Lauf, bei dem mir die Ärzte zum Durchhalten applaudierten.

Meine vierte Schwangerschaft war kompliziert. Statt in der Gebärmutter hatte sie sich im Gebärmutterhals festgesetzt. Die Chance darauf lag deutschlandweit bei unter 0,1 Prozent. Da meine Diagnose so selten war, überwachte der Professor der Klinik-Gynäkologie meine Behandlung höchstpersönlich. Und auch sonst schien jeder Mediziner an mir interessiert. „Ich werde wahrscheinlich nie wieder die Gelegenheit haben, jemanden mit ihrem Befund zu behandeln“, sagte einmal ein Assistenzarzt zu mir. Er war neu in der Abteilung, vielleicht Anfang 30.

Nach ein paar Wochen entließ mich der Professor wieder einmal mit mutmachenden Worten. „Eine solche Schwangerschaft ist eine besondere Laune der Natur, kann genau genommen nicht mal als Fehlgeburt bezeichnet werden. Lassen Sie es noch auf einen weiteren Versuch ankommen.“

Marathon, Kilometer 40.

Meine Kondition ließ nach. Ich wehrte mich gegen das Straucheln, merkte aber, dass ich mehr und mehr schwächelte. Die Fehlversuche der Schwangerschaften hatten seelische Narben hinterlassen. Ich nahm ab, schlief schlecht, fürchtete mich vor neuen Untersuchungen. Die Trauer wurde so groß, dass sie in Wut umschlug. Warum passiert ausgerechnet mir das? Nur die Aussicht auf meine persönliche Erfolgsgeschichte ließ mich weitermachen. Gemessen daran hielt ich die Strapazen für aushaltbar.

Ich ließ es deshalb auf zwei weitere Versuche ankommen. Aber auch diese Schwangerschaften brachten das gleiche Ergebnis: Sie hielten nicht. In meiner Verzweiflung erzählte ich immer mehr Leuten aus meinem Umfeld von meinen schmerzhaften Erfahrungen. Ich war auf der Suche nach Gleichgesinnten und Lösungen für mein Problem. Mittlerweile begleitete mich der Kinderwunsch seit über vier Jahren.

„Bei einer Freundin von Silke hat es geklappt, als sie aufgegeben

hatte.“ Aha. Aufgeben. „Erst als sie sich einen Hund gekauft hat, wurde sie plötzlich schwanger.“ Ich mach mir nichts aus Hunden. Und außerdem wurde ich doch schwanger.

Sätze wie diese hörte ich seither immerzu. Vom Arzt, von der Heilpraktikerin, von der Bekannten und Freundin. Jeder wollte eine immer noch unglaublichere Geschichte vom plötzlichen Wunder der Empfängnis gehört haben. Von der Frau XY, dessen Mann sich eigentlich schon sterilisieren lassen hatte. Der Nachbarin, schon in den Wechseljahren, als der Arzt ein Embryo auf dem Ultraschall entdeckte. Ich wusste, dass jeder es gut meinte. Es sollte mir helfen, an mein eigenes Wunder zu glauben. Aber ich stand nach solchen Geschichten ratloser da, als vorher.

Wie soll das gehen? Wie gebe ich mal eben so auf?

„Ich kenne so viele Paare bei denen sich Nachwuchs ankündigte, nachdem sie gar nicht mehr daran gedacht haben.“ Einer der häufigsten Empfehlungen: nicht mehr daran denken. Der Wille dazu mag nach der ersten Fehlgeburt noch in mir gebrannt haben. Aber nach sechs? Wie zur Hölle sollte ich nicht mehr daran denken?

Bei jedem hat es also doch irgendwann geklappt? Was, wenn es aber bei mir anders ist? Bin ich dann die, von der man später als Ausnahme erzählt? „Also, ich kannte mal eine, die hatte sechs Fehlgeburten und ging am Ende trotzdem leer aus. Ist aber echt die Einzige, die ich kenne. Keine Ahnung, was mit der nicht stimmte. Dabei hatte ich ihr noch geraten, eine Weile an nichts zu denken. Tja, hat sie wohl nicht gemacht ...“

Meine sechste Fehlgeburt ist drei Jahre her und seitdem wurde ich nicht mehr schwanger. Auch hierfür fanden die Ärzte keine Erklärung. Die brauchte ich allerdings auch nicht mehr. Mir reichte meine eigene Diagnose:

Meine Seele, mein Körper – ICH konnte und wollte nicht mehr.

Alle guten Tipps und Durchhalteparolen von Ärzten und Freunden hatten nichts gebracht. So langsam verstand ich, dass mich Ratschläge und Prophezeiungen nicht vor weiteren Fehlversuchen bewahren konnten. Herzlichen Glückwunsch, jetzt steht doch

einer amtlichen Psychose, jahrelanger Verzweiflung und Neid auf das Familienglück anderer nichts mehr im Weg. Oder? Es kam tatsächlich anders – und das war wohl für mich selbst die größte und tatsächlich rettende Überraschung! Die kraftraubende Jagd nach dem Nachwuchs wich plötzlich einem alternativen Lebensplan, der mich endlich auch an die Vorteile eines kinderlosen Lebens glauben ließ.

Mein Freund und ich freundeten uns Stück für Stück mit dem Gedanken an eine Zukunft ohne Nachwuchs an. Wir begriffen, dass sich der Weg in die immer gleiche Richtung nicht mehr lohnte. Und suchten deshalb nach einem anderen Ausgang. Das fühlte sich anfangs ungewohnt an und versetzte mich zwischendurch in Panik.

Echt jetzt? Ein Leben ohne Kind? Kann mich das glücklich machen?

Schließlich hatten wir sehr lange für unseren Traum gekämpft. Aber was sollte ich tun? Es hatte nicht funktioniert und nun wehrte sich mein Körper gegen eine weitere Schwangerschaft. Und so blieben wir dabei und konzentrierten uns immer mehr auf die positiven Aussichten, die wir uns von einem kinderlosen Leben versprochen. Und siehe da, es funktionierte: Endlich hatte ich nach langer Zeit wieder ein Erfolgserlebnis. Ich schaffte es, meine Situation zu akzeptieren und fühlte mich das erste Mal wieder frei und selbstbestimmt.

Ich hatte große Freude daran, Dinge zu tun, die ich mir vorher aus „kinderwunschtechnischen“ Gründen untersagt hatte. Der Spaß am Leben war mir plötzlich wieder wichtiger, als das Streben nach einem unerreichbaren Ziel. Mein Freund und ich reisten in ferne Länder, so wie wir es früher so gerne gemacht hatten. Wir luden Freunde zu langen Partynächten ein, blieben an den Wochenenden besonders lange im Bett. Ich suchte mir eine Arbeit, die mich ausfüllte und mir sinnvoll erschien. Wir machten alles, was uns Spaß machte.

Zu meinem letzten Geburtstag rief mich eine alte Freundin aus Schulzeiten an. Wir brachten uns gegenseitig auf den neuesten Stand. Ihre beiden Töchter machten sich gut in der Schule, die eine war gerade acht Jahre alt geworden, die Große war zehn. Als

ich Ihr von unserer nächsten anstehenden Camper-Reise nach Australien – natürlich außerhalb der regulären Ferienzeit – erzählte, überraschte sie mich mit einem „Boa, das würde ich auch so gerne mal wieder tun. So ganz für mich, sorgenfrei und mit vollen Taschen auf große Reise gehen.“ Mir wurde bewusst, dass es durchaus auch Dinge gab, um die mich Paare mit Kindern beneiden konnten. Das selbst gab mir keine Genugtuung, aber es war ein Trost zu wissen, dass man am Ende nicht als jemand dastehen würde, der automatisch weniger vom Leben hatte. „Du hast das Kind, was ich gerne gehabt hätte und du wiederum die Freiheit, nach der ich mich manchmal zurück sehne“, war deshalb ein gemeinsamer Nenner, auf den sich meine kinderreichen Freundinnen und ich verständigen konnten. Das schweißte uns zusammen, anstatt uns voneinander zu entfernen.

Heute freuen mein Freund und ich uns sehr auf eine Zukunft, in der wir unsere zurückgewonnene Unbeschwertheit genießen können. Das Gefühl „Schade, dass es mit dem Kind nicht geklappt hat“, darf uns dabei immer mal wieder begleiten. Aber eben auch die Gewissheit, dass das ewige „Warum passiert ausgerechnet UNS das?“, nichts nützt und den Blick auf die positive Aussicht versperrt. Als mein Freund während unserer letzten Reise und in der tollsten Abendsonne von seinem Buch hochschaute und sagte: „Also, ich vermisse gerade gar nix“, wusste ich das wir es geschafft hatten. Wir konnten die schwere Zeit hinter uns lassen, um nach vorne zu schauen. Darauf war ich unendlich stolz und dankbar. Und so gibt es für uns dann glücklicherweise doch ein Happy End. Nicht das ursprünglich erhoffte, aber muss es deshalb auch schlechter sein? Das kann ich mir nicht vorstellen – und da verlass ich mich diesmal ganz auf MEINE eigene Prophezeiung ...



Christina Diehl

Nach diesem langen Leidensweg konnte sie ihr Schicksal akzeptieren, in Stärke verwandeln und konnte in ein rundum glückliches Leben zurückfinden.

Heute nutzt Christina ihr eigenes Schicksal, um anderen Frauen Mut zu machen. Sie veröffentlicht deshalb Artikel zu ihrer Geschichte, gibt Interviews und steht als Speaker auf der Bühne.

Starte mit uns den Dialog und erfahre mehr von Christina



viaanima

DAS ERSTE BRANCHENÜBERGREIFENDE VERZEICHNIS



viaanima.com

WAS WÄRE, WENN ICH HEUTE GEHE?

Was wäre,
**WENN ICH
HEUTE GEHE?**

Kolumne —————
von Sabrina Steiner

Photo by Daria Shechtsoca from Pexels

W

Wie würdest Du Lebensfragen unter diesem Aspekt beantworten?

Seit einiger Zeit nutze ich diese kleine, aber mächtige Frage um mich beschäftigende Themen, Gedanken und Gefühle in Relation zu setzen. Wenn ich mir selbst Fragen stelle, versuche ich diese aus dem Blickwinkel meines eigenen Lebensendes zu beantworten. Leichter gesprochen als umgesetzt. Denn wie sich das eigene Sterben anfühlt, übersteigt die eigene Vorstellungskraft. Die einzige Erfahrung, welche Du mit der Zeit danach hast, betrifft Dich nur indirekt. Nach dem Tod von anderen Menschen ist ja immer mitten in Deinem Leben. Wenn Du einen Verlust erleidest, steht Deine Welt zwar erstmal komplett still. Im Aussen dreht sich jedoch alles weiter. Schnell, oft sogar zu schnell. Dein Herz fühlt sich an, als ob es aufgehört hätte zu schlagen. Doch es gibt glücklicher- sowie ironischerweise selbst in dieser Situation eine gute Nachricht: Vor dem Tod ist ebenfalls immer mitten in Deinem Leben. Dem Einzigen, welches Du zur Verfügung hast.

Während Deines Lebens stellen sich Dir viele Fragen. Darauf Antworten zu finden ist manchmal schwierig. Jede Antwort steckt zwar bereits in Dir und ich bin inzwischen überzeugt, dass die korrekte passende Antwort stets die Liebe ist. Manchmal hören oder sehen wir Menschen jedoch nicht so genau hin. Dies habe ich jedenfalls so

erlebt. Der Ruf des Herzens wurde bei mir viele Jahre durch die Geräusche meines Kopfes unterdrückt. So entstand unnötige Schwermut und es fehlte an Leichtigkeit. Darum ist es mir ein grosses Anliegen, dass Du früh erkennst, wie wertvoll aufmerksames Zuhören von Herzensklängen für Dich sein kann.

In meiner Kolumne «Was wäre, wenn ich heute gehe?» nehme ich Dich daher mit in meine persönliche Gedankenwelt und teile mit Dir Fragen, welche ich mir stelle.

«Wie gehe ich mit Alltags-Entscheidungen um, seit ich dem Tod ins Gesicht blicke?»

Welche Gedanken fließen in meine Wahl mit ein? Wie schaffe ich es bei mir zu bleiben und die eigenen Gedanken, Wünsche und Vorstellungen meines Lebens weder von Zweitmeinungen noch von gesellschaftlichen Konventionen zu stark einzuschränken?» Die meisten Entscheidungen werden auf der Basis bereits gemachter Erfahrungen getroffen. Nach einem Verlust wirbeln viele zusätzliche Gedanken und Ängste umher und verzerren die klare Wahrnehmung. Dieser Umstand erleichtert die Beantwortung von Fragen also weniger.

Bedeutet freie Meinungsbildung doch in der Regel jeweils mehrere Aspekte gegeneinander abzuwägen, um eine für Dich gültige Antwort zu finden. Klar, es können andere Hilfsmittel angewendet werden. So gibt es Menschen, welche für ihre Entscheidungen auf Orakelkarten zurückgreifen oder vermehrt andere Personen um Rat bitten. Diese Unterstützungsmöglichkeiten können beeinflussen. Solltest Du ein Leben nach Deinen eigenen Wünschen und Vorstellungen führen wollen, darfst Du lernen, Deine eigene Stimme und Intuition zu stärken. Zu Beginn des für Dich neuen Weges hilft es dennoch auf Erfahrungswerte von Menschen zurückzugreifen, welche einige Schritte davon bereits beschritten haben. Nie um den gleichen Pfad einzuschlagen, aber um Mut zu schöpfen können. Ihre Geschichten können Dich dabei unterstützen, Deine ganz eigenen Schritte zu gehen.

Bereits einige Erfahrungen begleiten mich seit meinem lebensverändernden Verlust. Mit unterstützenden Fragen lasse ich Dich gerne daran teilhaben und erzähle Dir dabei von meinem Weg der gelebten Selbstfürsorge.



«Vogelfrei dank eigener Herzens-Entscheidungen?»

Eines Morgens flog mir beim Öffnen der Vorhänge ein Spatz in die Arme.

Schlaftrunken machte mein Herz einen gewaltigen Sprung und Vogel wie ich erlitten gewaltiges

Herzpochen. Der süsse kleine Kerl flüchtete sich unter das Bett, wo ich nicht mehr an ihn rankam. So entschied ich, uns beiden etwas Zeit zur Beruhigung zu schenken und verliess das Zimmer, natürlich die Türe hinter mir verschliessend. In der Hoffnung der kleine Kerl findet den Weg hinaus, öffnete ich zuvor das Fenster sperrangelweit. Nach etwa einer halben Stunde hörte ich den Piepmatz so laut pfeifen als sei er mindestens ein Adler. In der Hoffnung ihm hinaushelfen zu können, betrat ich also erneut das Schlafzimmer. Der Vogel entdeckte mich, breitete seine Flügel aus und erhob sich «tschilpend» zum Fenster. Jedoch war durch den Windstoss inzwischen der halbe Bereich des Fensters geschlossen. Der kleine Kerl versuchte verzweifelt rauszukommen, schaffte es aber wegen der Scheibe nicht. Direkt neben ihm war zwar der ganze Flügel geöffnet und die Freiheit mühelos zu erreichen. Dies half jedoch wenig, da er sich komplett auf die Situation mit Fenster Nummer 1 «verrannte».

Kennst Du solche Situationen auch?

Du weisst, es gibt Licht und kannst Dir sogar vorstellen, dass es nah von Dir zu finden ist. Aber dennoch bist Du blockiert und etwas Starkes in Dir hindert Dich daran, es zu suchen. Persönlich habe ich mich bei diesem Vergleich direkt ertappt gefühlt. Denn in Zeiten von Verlusten gerate ich oft in ähnliche Muster. Je wichtiger es wird, mir Geduld und Selbstfürsorge zu schenken, desto weniger Kraft und Mut finde ich dazu. Gerade in Trauerphasen kann es

unglaublich schwerfallen, Dich auf die Suche nach Antworten zu begeben. Jedes Leben ist absolut einmalig und die Wege geht jeder Mensch für sich. Dennoch finde ich es herzwärmend schön zu wissen, dass es Menschen gibt, welchen Du etwas bedeutest. Die sich Gedanken über Dich machen und in ihrem Herzen einen Platz für Dich freihalten. Die gerne zwischendurch Hand in Hand einen Teilabschnitt des Pfades mit Dir gehen. Dir den Rücken stärken und Deine Ohren auf den Klang des Herzens sensibilisieren. Seit dem plötzlichen Tod meiner Mutter vor einigen Jahren, beschäftige ich mich intensiver mit dem Leben. So bemerke ich plötzlich besser, was mir Energie raubt und wie sich das auf mein Wohlbefinden auswirkt. Diese Prozesse gehen Hand in Hand mit vielen Fragen.

“Lieber ein Spatz in der Hand als eine Taube auf dem Dach”. Dieses Sprichwort hast Du wahrscheinlich bereits gehört. Genau darüber sinnierte ich, nachdem der kleine Vogel wieder aus dem Schlafzimmer entflog. Zu dieser Zeit befand ich mich in einer Phase, in der es viele Entscheidungen zu treffen gab.



«In welchem Land soll ich leben?»

Besonders die Frage nach meinem Lebensmittelpunkt beschäftigte mich in Gedanken fast Tag und Nacht. Sie war eng mit vielen anderen Aspekten verknüpft,

welche mich aufrieben. Gefühlt hatte jeder einzelne Punkt für meine Zukunft sehr weitreichende Konsequenzen.

So war ich an eine Weggabelung versetzt und mit meiner Entscheidungsfindung absolut überfordert. Pragmatisch heruntergebrochen gibt es bei Entscheidungen, besonders nach einem Verlust, immer genau zwei Möglichkeiten.

Möglicher Weg 1:

Verdrängung. Der Weg führt zu Rückzug, Resignation und Einsamkeit.

Möglicher Weg 2:

Annahme und Integration der Tatsachen in ein neues Leben, Wagnis für einen kompletten Neuanfang mit Besinnung auf eigene Wünsche, Werte und Möglichkeiten.

So deutlich zusammengefasst scheint die Antwort auf jede Frage sehr klar und einfach. Dennoch gibt es immer wieder gedankliche Dilemma. Jetzt im Hier und Heute zu leben war die Antwort auf meine Frage. Statt Meile für Meile voranzurasen, liess ich mich für den jeweils nächsten Schritt von meinem Herzen leiten. Diese Erfahrung ist äusserst wertvoll und ich wünsche mir sehr, diese abspeichern und teilen zu können. Es ist mir durchaus bewusst, wie schnell alles anders sein kann, denn das Leben hält sich höchst selten an Pläne. Wir Menschen versuchen trotz besseren Wissens und voller Kopflastigkeit ein gewisses Mass an Kontrolle über die Zukunft zu erlangen. So plane und zerdenke ich leider auch noch zu oft sehr

vieles. Bis ich von aussen mal mehr, mal weniger sanft darauf hingewiesen werde, dass mein ganzes Leben genau dieser Moment ist, in dem ich mich aktuell befinde.

K

Klingende Kindheitserinnerungen

Die Geschichte mit dem Spatzen erinnerte mich an frühere Tage. In meiner Kindheit liebte ich es, Geschichten zu hören. Am Schönsten waren diese jeweils, wenn Oma sie erzählte. Zur Not taten es Hörbücher, ganz retromässig auf Kassetten abgespielt. Irgendwann wandelte sich die Form meiner Vorliebe für Geschichten in das Lesen von Büchern. So vergass ich über die Jahre komplett, dass es diese in vorgelesener Erzählform gibt. Irgendwann fielen mir für lange Autofahrten an Raststätten dann Hörbücher in die Hände. Jedoch war es für mich einfach nie mehr das gleiche wie früher. Bis zu dem Tag, als mir ein Freund zum Einschlafen ein

Kindermärchen in den Rekorder legte. Genau genommen handelt es sich bei dieser schönen Geste weniger um Selbstfürsorge als um Fürsorge von aussen. Damit wurde dennoch ein wichtiger Impuls gesetzt und so höre ich heute wieder vermehrt und ganz bewusst Kindermärchen. Solche, die ich bereits von früher kenne genauso wie mir bis anhin unbekannt. Es macht unglaublichen Spass, in die Kindheit abzutauchen und mir diese Auszeiten zu schenken. Viele Fragen, welche ich teilweise lange mit mir herumtrage, lösen sich durch das Hören von Geschichten ganz plötzlich und leicht. Manchmal tun sich neue Aspekte auf, welche mir vorher nie begegneten. Durch diese Form der Selbstfürsorge komme ich in eine angenehme Form von Reflektion und kann gewisse Prozesse auf angenehme Weise angehen. Eine Erfahrung, welche sich durchaus das Ausprobieren lohnt. Vielleicht sprechen Dich ja Kinderbücher mehr an als Hörbücher. Oder Du findest eine ganz andere Kindheitserinnerung wieder, welche Du gerne in Dein Erwachsenenleben integrieren möchtest? Auf jeden Fall wünsche ich Dir viel Spass dabei und freue mich über Deine Erfahrungen.

Sabrina



Sabrina Steiner

In ihrer Kolumne - **“Was wäre, wenn ich heute gehe?”** vermittelt sie mit klaren, empathischen Worten, Wissen und Verständnis für die Tatsache, dass es im Leben nur eine Sicherheit gibt.

**Starte mit uns den Dialog und
hinterlasse deine Gedanken**



Alle Neuigkeiten – ganz einfach per e-Mail



Abonniere unseren

Newsletter @

S *Mein Kind bei den* STERNEN

Text & Bild
von Marla Tegen

Trauer.

Was ist Trauer? Was assoziiert du mit diesem Begriff?

Sollte dir jemand diese und ähnliche Fragen stellen, so werden dir mit einer hohen Wahrscheinlichkeit Begriffe und Situationen wie Tod, das Ende vom Leben und alte, sterbende Menschen in den Sinn kommen. Vielleicht denkst du auch an einen lieben Menschen, der bereits aus dem irdischen Leben geschieden ist. All diese Gedankengänge sind absolut berechtigt und entstehen so oder so ähnlich bei einem Großteil der Personen, die man fragen würde.

Doch bei mir ist das anders!

Natürlich assoziiere ich auf der einen Seite die gleichen Aspekte, doch wenn ich an Trauer denke, dann denke ich auch an den Anfang des Lebens.

Ich denke an Lieben und zu aller erst denke ich an kleine Kinder. Genau genommen denke ich an ein kleines Kind: Mein kleines Kind.

Ja du liest richtig. Höre ich Trauer so (ge)denke ich an meinen Sohn, Charlie, denn bei ihm lagen der Anfang und das Ende des Lebens

viel näher beieinander als du es dir vielleicht vorstellen kannst.

Außerhalb meines Körpers konnte ich Charlie nie das Leben schenken und damit kommen wir zum Hintergrund des Artikels.:

Mein Sohn Charlie starb am 22. April und ich brachte ihn am 23. April in einer ganz „normalen“ Geburt zur Welt, somit hatte mein eigenes Kind noch bevor es Geburtstag feiern konnte seinen Todestag erreicht. Und so kam es, dass obwohl er 17 Wochen lange existiert hat, lediglich 5 Menschen meinen Charlie kennenlernen durften, und mein eigenes Kind für den Großteil der Menschheit nicht existiert hat.

Mir geht es nun darum meine Mitmenschen im Umgang mit solch schweren Verlusten beziehungsweise mit den Trauernden zu sensibilisieren, denn ganz schnell hat man ungewollt sehr verletzendes Worte gewählt, von denen man dachte, sie würden der Mutter und dem Vater ohne Kind an der Hand helfen.

So begegnen auch mir immer wieder „aufmunternde“ Phrasen wie: „Es war eben noch zu klein.“, „Es hat eben nicht sein sollen“, „Du bist noch so jung, du kannst noch viele andere Kinder bekommen.“, „Vergiss ihn einfach, das

Charlie

tut doch nur weh.“

Wie denkst du über diese Sätze? Ich kenne zahlreiche Menschen, die solche Aussagen unterstreichen und mir erklären, dass das doch nur gut gemeint sei.

Für mich sind diese „Aufmunterungen“ aber alles andere als hilfreich und gut gemeint. Ich denke, das kann ich dir am besten anhand eines Beispiels erklären:

Stell dir nun einmal einen jungen Mann vor der durch die Folgen eines Unfalls in seinen Flitterwochen verwitwet.

Tröstest du ihn nun damit, dass er ja noch jung ist und sich noch so viele neue Frauen suchen kann? Unterstützt du ihn mit dem Rat, dass er die Liebe seines Lebens am besten vergessen sollte, da die Erinnerung ja nur schmerzt? Und munterst du ihn dann auch noch damit auf, dass die Ehe ja gerade erst frisch geschlossen wurde und er ja noch gar nicht richtig mit ihr verheiratet war? Nein? Gut das beruhigt mich!

Aber nun denken wir doch nochmals zurück an meinen Charlie und die Aufmunterungen zu seinem Tod.:

Darf ich mein Kind nicht vermissen, weil es ja gerade einmal 17 Wochen existierte, bevor es

starb? Diese 17 Wochen waren aber geprägt von Liebe, von der Faszination zu spüren wie in mir ein Mensch heranwächst.

Soll ich noch fünf andere Kinder bekommen, die vielleicht alle etwas mit Charlie gemeinsam haben, um ihn dann zu ersetzen? Nein!

Als ich Charlie geboren habe, war er zwar gerade einmal 10,4 cm groß, doch er war ein unfassbar hübscher klitzekleiner und vor allem perfekter Mensch. So könnte ich noch zehn weiteren Kindern eine Mutter sein; mein Charlie wird immer mein erstgeborener Sohn sein.

Bitte versteh mich nicht falsch, ich möchte dich nicht dazu animieren meinen Charlie in dein Leben zu integrieren, mein Ziel ist es dich zum Nachdenken anzuregen.

Für viele existieren sogenannte Sternenkinder nicht und damit verletzen sie, wenn auch ungewollt, aber doch merkbar die Eltern, die Mamas und Papas der toten Kinder. Für uns sind unsere Kinder immer präsent und der Schmerz ist unbeschreiblich, auch wenn wir unsere Kinder nicht lange bei uns hatten lieben wir sie wie jede Mutter und jeder Vater seine Kinder liebt.

Auch in Zukunft nehme ich dich hiermit in mein Leben als Mutter ohne Kind an der Hand.



Ich bin wahnsinnig dankbar hier die Chance zu haben euch da draußen etwas zu den Themen Sternenkinder, Totgeburt, verwaiste Eltern, ...aus der Sicht einer Betroffenen zu erzählen, denn diese sind in unserer Gesellschaft nach wie vor große Tabuthemen, obwohl hiervon viel mehr Familien betroffen sind, als du denkst, dazu aber mehr in meinen nächsten Artikeln. Vielen Dank fürs Lesen und bis bald, Marla Tegen

**Starte mit uns den Dialog
und erfahre mehr über Marla**







VERSÖHNUNG MIT DEM TOD

Text & Bilder
Jennifer Otte

Als Kind hatte ich keine Angst vor dem Tod, wohl aber eine gewisse Antipathie gegen diesen stummen Gevatter, der mir mit sechs Jahren die Mutter genommen hatte. Von einem Tag auf den anderen.

Ich stellte mir den Tod wie eine hässliche, erbarmungslose Kreatur vor, die nur Leid bringt und – so zumindest nach meinem Gefühl – die liebsten Menschen zum falschen Zeitpunkt besucht, um sie einem für immer zu entreißen.

Tatsächlich sah meine erste leibhaftige Begegnung mit dem Tod ganz anders aus.

Es war an einem sonnigen Oktobermorgen. Ich lag noch im Bett, als das Telefon klingelte. Sofort saß ich kerzengerade zwischen den

Kissen und wusste genau, welche Botschaft auf der anderen Seite des Hörers auf mich und meine Familie wartete.

Mein Vater lag seit fast zwei Wochen im Hospiz. Er war mit 42 Jahren an Krebs erkrankt und hatte die letzten Monate erfolglos gegen diese Krankheit angekämpft. Seine, nein, unsere letzten Tage waren von Traurigkeit, Ohnmacht und dem Gefühl geprägt, dass

uns die Zeit wie Sand zwischen den Fingern zerrinnt.

Als an diesem besagten Morgen das Telefon klingelte, wussten wir es. Wir wussten es einfach.

Meine Stiefmutter fuhr mit einem schönen Hemd meines Vaters vor zum Hospiz. Meine Brüder und ich kamen später nach. Wir wollten dort sein, bevor der Rest der Familie eintraf.

Sobald ich das Zimmer betrat, in dem mein Vater seine letzten Tage und Stunden verbracht und auch seinen letzten, schweren Atemzug getan hatte, umhüllte mich eine tiefe, innere Wärme.

Es ist im Nachhinein kaum in Worte zu fassen, welche Atmosphäre in diesem kleinen,

hellen Zimmer herrschte. Ich sehe es heute noch vor mir, wie er dort lag in seinem karierten Hemd auf dem schmalen Bett.

Das Zimmer und auch mein Vater waren mit Blumen dekoriert. Im Hintergrund spielte leise Musik. Es war beinahe magisch. Ich wagte kaum einzutreten, so heilig und besonders fühlte sich dieser Ort in diesem



Moment an.

Ich setzte mich neben meinen Vater. Er war bereits seit einigen Stunden tot, doch seine Hand fühlte sich noch warm an. Er hatte die Augen wie zum Schlaf geschlossen und ein leichtes Lächeln spielte um seine Lippen. Ein Lächeln, welches ich noch nie zuvor an ihm gesehen hatte. Voller Friede und Leichtigkeit. Es stand ihm gut.

Während ich so an seinem Bett saß und ihn stumm betrachtete, liefen mir die Tränen über die Wangen. Immer wieder drehte ich mich um und blickte über meine Schulter. Ich hatte das sichere Gefühl, dass jemand hinter mir stand und mir die Hand auf die Schulter legte.

Doch da war niemand. Zumindest niemand, den ich sehen konnte. Es war, als wäre mein Vater noch im Zimmer. Sein Geist, sein Wesen, jedenfalls etwas von ihm. Ich konnte ihn fühlen, viel deutlicher und stärker als in den Tagen und Wochen vor seinem Tod. Er war da und tröstete mich. Diese innere

Berührung war so kraftvoll, während sein Körper zum Ende hin so schwach und ausgemergelt gewesen war.

Ein warmes Kribbeln lief mir über den ganzen Körper. Die Tränen kullerten mir wie wild über die Wangen. Ich atmete ein und versuchte, den Moment auszukosten und so viel wie möglich von dieser friedlichen, tröstlichen Energie in mich einzusaugen. Ich wusste instinktiv, dass ich sie noch brauchen würde.

Er war bei mir und ich spürte, dass es ihm gut ging. Ich spürte, dass er seine Erlösung, seinen Frieden finden würde und ich mir keine Sorgen mehr um ihn machen musste.

Da waren wir also. Mein Vater und ich und der Tod und während ich so dasaß, mit diesem warmen, tröstlichen Gefühl im Herzen und dem friedlichen Lächeln meines Vaters vor den Augen konnte ich nicht umhin, den Groll loszulassen. Der Tod hatte mich versöhnlich gestimmt. Zumindest für diesen Moment.

37



Mein Name ist Jennifer Otte. Ich bin 23 Jahre alt. Ich bin Trauerbegleiterin und studiere momentan noch Germanistik, Französisch und Bildungswissenschaften.

**Starte mit uns den Dialog
und erfahre mehr über Jenny**



Geschichte
von Anje Heinz - Seelenberührt
Illustrationen Lydia Zillmann



Das ist eine Geschichte, so wahr, so unwahr. Es ist die Geschichte von einem Mädchen und einem Adler. Eine Liebe, zwischen beiden, die so tief ist wie der Ozean an seiner tiefsten Stelle und so unendlich wie das Weltall, so traurig und dunkel wie die Nacht, wenn alle Sterne und der Mond schlafen und so heiter, hell und bunt wie ein großer, farbenprächtiger Luftballonstrauß am sonnendurchfluteten Morgen.

Adlen Tom

Diese Geschichte begann vor 7 Jahren. Ein Mädchen wurde geboren. Elli. Sie ähnelte Schneewittchen: dunkles Haar, blasse Haut und dennoch ein Wesen voller Zauber, Freundlichkeit und Stärke. Nur manchmal musste sie etwas gezähmt werden, wenn ihr Temperament wie ein wilder Hengst mit ihr durchging.

Kaum, dass sie auf dieser Welt war, traf sie auf ihren Onkel Tom. Tom war voller Großherzigkeit, Güte und Liebe. Er versprach, sie zu schützen und über ihr zu wachen, ein Leben lang. Ganz egal, wo ihr Weg sie hinführen wird, er wird da sein, er wird sie durch die dunklen Nächte tragen, ihre Ängste nehmen und mit ihr lachen, bei hellichtem Tag sowie bei Mondschein. Stark, stolz und unabhängig sollte sie werden. Unsinn machen, lachen und gute Freunde finden. Sie sollte fliegen in die Welt hinaus, Wunder erleben, Menschen und Kulturen erkunden und nach Hause kommen, mit Glückseligkeit und unvergessenen Erlebnissen im Gepäck.

Ja, Tom hatte geholfen, ihr Gepäck im Koffer des Lebens zu vermehren. Wichtige Dinge, wie Ehrlichkeit, Vertrauen und Neugier lehrte er ihr. Er hat somit auch die richtigen Inhalte hineingepackt, in ihren Koffer.

Gemeinsam das Leben leben und lieben. Gemeinsam durch die Lüfte fliegen. Das war der Plan. Du musst wissen: Tom war Pilot. Er flog durch die Welt und brachte Elli von jeder Reise etwas Schönes mit: einen Baseball aus Washington D.C., ein Holz-Känguru aus Australien,



welches lustig mit dem Kopf und Bauch wackelte oder das Adler-Kuscheltier aus Kanada. Dieses liebte sie besonders. Er war so knuffig und flauschig. Es verging keine Nacht, wo sie nicht mit dem Adler im Arm einschlief, keine Autofahrt und kein Kinobesuch ohne Kuschel-Adler. Als sie in die Schule kam und schreiben lernte, bastelte sie dem Adler ein Halstuch. Tom stand in großen roten Buchstaben drauf.

Adler Tom wurde getauft mit dem ersten warmen Sommerregen des Jahres. Sie lud all ihre Kuscheltiere zu der Taufe ein, hatte Kuchen im Sandkasten gebacken und die Sonne mitsamt allen Spatzen aus dem Dorf eingeladen. Es war ein schönes Fest. Mit bunten Luftballons, lustiger Musik und Himbeerbrause. Sie wünschte Adler Tom Freiheit, über die Wolken zu fliegen und eine Liebe zu ihr, die nie vergehen sollte.

Doch weißt du, der Plan ging nicht auf. Onkel Tom wachte eines Tages nicht mehr auf. Gemein. Oder? Das war ein Moment, wo die Welt still stehen blieb. Wo kein Wind mehr hauchte, wo keine Sonne mehr schien, kein Spatz mehr zwitscherte,

kein Adler am Himmel flog. Für einen Augenblick war Stille. Für einen Wimpernschlag hielt die Welt den Atem an.

In dem Moment, in dem sie Onkel Tom zu Grabe trugen, schaute Elli in den Himmel. Ein Adler zog hoch oben in der Luft seine Kreise. Der Ruf des Adlers war weit zu hören. Seine Schwingen waren weit zu sehen. Anmutig flog er. Es war, als er ob er sagen wolle: Schau, ich bin doch da und werde dich weiter begleiten. Das musste Adler Tom sein.

Aber weißt du? So viele Nächte hat Elli, das starke Mädchen, gewartet, gehofft und geweint. Tom wollte doch wiederkommen und ihr etwas Schönes mitbringen. Es ist so schwer, der Elli das zu erklären. Dass der Tom nicht mehr da ist, nicht mehr durch die Lüfte fliegt, sie nicht mehr durchkitzelt, nicht mehr anruft. Hat man ja selbst keine Erklärung dafür.



Jeden Abend schläft sie mit Adler Tom an meiner Seite ein. Jeden Abend berichtet sie ihm von ihrem Tag. Wenn sie rodeln mit Hanni, ihrer besten Freundin, im weißen, funkelnden Schnee und die lustigsten Schneemänner baut, wenn sie im türkisen Meer von Ägypten schnorchelt und freudestrahlend auftaucht, weil ein Nemo-Fisch ihr fast die Nase kitzelte oder wenn sie daheim mit ihrem Lieblingspony Emma durch die grünen Wiesen trabt...

Weißt du, wer immer über ihr schwebt? Ein Adler. Das muss Adler Tom sein. Hat er doch zu ihrer Geburt versprochen, immer für sie da zu sein und sie zu begleiten. Und wenn sie Rat sucht oder traurig ist.... oder wenn sie überschäumt vor Glück, dann schaut sie in den Himmel. Zu Adler Tom. Sie erzählt von Ihrem Tag. Sie gluckst vor Lachen, erzählt ihm die lustigsten Witze, schimpft mit ihm, wenn was nicht gut lief, fragt ihn, was er erlebt hat und freut sich auf die Nacht mit ihm im Arm.

Tom ist nicht mehr da, doch in ihrer Phantasie schon. Sie glaubt ganz fest daran, dass er als Adler Tom in ihrer Nähe ist. Und so ist sie glücklich, weil sie nicht allein ist. Das ist eine Liebe, die nie vergeht. Die so stark ist, weil Adler Tom immer über ihr wachen wird. Er wird ihr zeigen: Du bist nicht allein. Er wird schützend seine Flügel über ihr ausbreiten. Stolz und anmutig wird er seine Runden in der Freiheit drehen und ihr den richtigen Weg zeigen. Tom wird immer lebendig bleiben, weil doch die Liebe bleibt. Eine Liebe, so wahr, unendlich und stark. Nichts wird sie trennen.

Adler Tom und Elli, das starke Mädchen.

Anje Heinz

Mit ganz viel Liebe und Seele schreibe ich Abschiedsgeschichten.

Vor 4 Jahren bin ich Trauerrednerin geworden und durfte seitdem über 300 Trauerfeiern und Menschen, mit viel Herz und Liebe, auf ihrer Reise des Lebens begleiten.

**Starte mit uns den Dialog
und erfahre mehr über Anje**



FÜR IMMER IM HERZEN



*EINE KURZE ZEIT AN DER HAND,
FÜR IMMER IM
Herzen*

WAS VERWAISTEN ELTERN BLEIBT, IST DIE LIEBE

Text & Bilder von Julia Burger

Wir sind eine kleine glückliche Familie. Das könnte man auf den ersten Blick meinen, wenn man uns sieht: Unsere die Welt entdeckende Tochter, mein Mann, der uns beide von tiefer Liebe erfüllt anschaut, und ich. Und keine Frage: Das stimmt, glücklich sind wir tatsächlich. Was aber auch stimmt und was man auf den ersten Blick nicht erkennt: Das Herz meines Mannes und meines sind tief vernarbt. Zwei große Teile wurden schmerzhaft herausgerissen und der Rest notdürftig zusammengeflickt. Unsere Herzen schmerzen - und das seit fünf Jahren.

Vor fünf Jahren haben wir unsere Tochter Isabella nach gemeinsamen acht Monaten zu den Sternen ziehen lassen müssen.

Acht Monate, die zugleich von so viel Liebe, aber auch von Ängsten und dem schrittweisen Abschied von ihr geprägt waren. Denn wir wussten vom Tag ihrer Geburt und dem Schock über ihre unerwartete Einzigartigkeit an: Isabella wird nicht lange bei uns bleiben können.

Wir werden eine Familie auf Zeit sein.

Und so war es eine kurze Zeit, die wir mit ihr verbringen durften, aber eine sehr intensive. Letztlich ein ganzes kleines Leben.

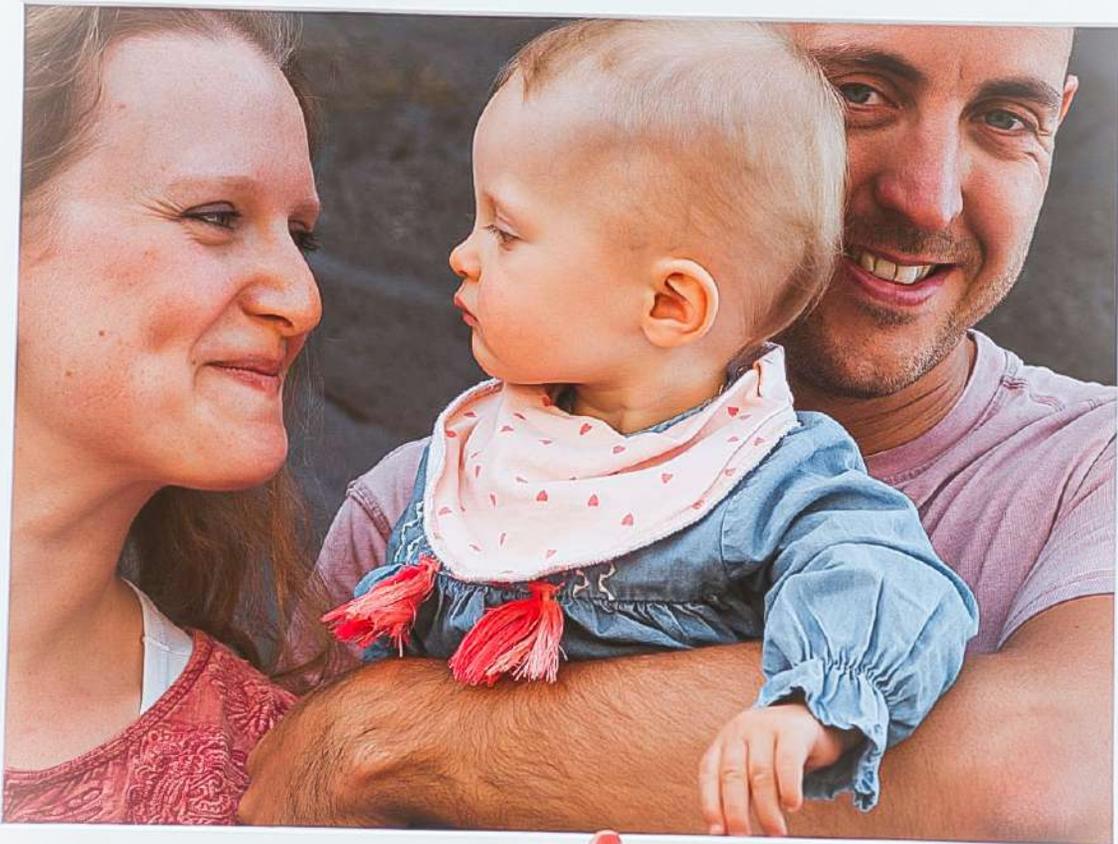
„EIN GANZES KLEINES LEBEN“

Und dieses ganze kleine Leben sah anders aus, als der Alltag anderer frischgebackener Eltern: Statt zu stillen oder die Flasche zu geben, bekam unsere Tochter ihre Milch über eine Magensonde. Wenn ihr die Luft zum Atmen nicht reichte, bekam sie Sauerstoff. Und sie war 24 Stunden an einen Monitor angeschlossen, der ihre Vitalzeichen überwachte.

Mit diesem Equipment und noch mehr, verbrachte sie die ersten sechs Wochen ihres Lebens auf der Intensivstation der Kinderklinik.

Und mit dem gleichen Equipment gingen wir dann schließlich auch gemeinsam nach Hause. Gegen den Rat der Ärzte - unserem Verstand, Bauchgefühl und Mutterinstinkt folgend. Denn in der Klinik konnten sie für unsere kleine Tochter nichts weiter tun - die Ärzte wussten auch nach zahlreichen Untersuchungen nicht, an was sie litt und was ihr fehlte. Was ihr fehlte, war ihr Zuhause. Ein Ort voll Liebe und Geborgenheit, ohne Schichtwechsel, Visite und

LICHPUNKTE



“ ein ganzes kleines Leben “

immer weitere teils schmerzhaft Untersuchungen, die zu nichts mehr führten. Wir wollten Isabella nicht mehr jeden Abend alleine in ihrem kleinen Bettchen zurücklassen, um nach Hause zu fahren. Ein Ort, welcher sich ohne sie nicht länger wie ein Zuhause anfühlte.

„UNSER ELTERNINSTINKT LIESS UNS KEINE SEKUNDE IM STICH“

Also wagten wir den Schritt. Und unser Elterninstinkt ließ uns keine Sekunde im Stich - wir hatten die richtige Entscheidung getroffen. Isabella ging es von Tag zu Tag besser zu Hause. Hier herrschte auch immer das Credo "Isabella darf alles" (solange sie einfach nur weiterhin atmete und bei uns war) und wir gestalteten ihr den Tag so bunt und fröhlich wie nur irgendwie möglich.

Bunt waren die Tage immer - es gab leider aber auch immer wieder sehr schwarze Tage. Tage, an denen ihre Sauerstoffsättigung trotz Sauerstoffzugabe nicht ausreichend war.

Tage, an denen sie immer und immer wieder ihre Milch erbrach, sich stark verschluckte und wir bangend neben ihr knieten, bis sie endlich wieder zu atmen begann. Ihre Lippen dabei blau angelaufen, der Monitor ohrenbetäubend Alarm schlagend, weil ihre Herzfrequenz immer weiter sank.

Und Tage, an denen wir mehrfach in die Kinderklinik fahren mussten, weil ihre Magensonde mit beinahe jedem erbrochenen Milchschnall hinausbefördert wurde.

Auch diese Tage und diese Momente gab es zuhauf. Tage voll Sorgen und der Angst, wann wir Isabella letztlich verlieren würden.

„ZWISCHEN UNS DREI PASSTE KEIN BLATT MEHR“

Aber das sind nicht die Momente, auf die ich heute vorrangig zurückblicke.

Ich sehe die Momente voll von Liebe: Morgens aufwachend als allererstes das unverkennbare Geräusch ihres Atems wahrzunehmen und erleichtert zu

„
unser
Elterninstinkt
liess uns keine
Sekunde in
Stich“

realisieren, dass wir einen weiteren gemeinsamen Tag geschenkt bekommen würden.

Momente voller Stolz: Der Tag, an dem Isabella ihr kleines Fäustchen das erste Mal zum Mund brachte. Für die meisten Eltern selbstverständlich – für uns ein Grund uns jubelnd und mit Tränen in den Augen in die Arme zu fallen.

Und Momente voller Zusammenhalt: Wir als Eltern waren uns noch nie so einig, wie in allen Fragen und Entscheidungen rund um unsere Tochter. Zwischen uns drei passte kein Blatt mehr.

Und ich erinnere mich an den Tag, als Isabella dann schließlich in meinen Armen starb. An die Wärme, die allmählich immer mehr aus ihr wich. An ihre letzten, sehr flachen Atemzüge. Und ich erinnere mich an die Dankbarkeit, die ich damals spürte und die noch heute präsent ist: Isabella durfte in ihrem Zuhause, umgeben von ihren Eltern und nichts weiter außer Liebe und Geborgenheit, friedlich gehen.

Ich spüre tiefe Dankbarkeit dafür, dass dieses einzigartige Mädchen mein und unser Leben so sehr

“zwischen uns
drei passte kein
Blatt mehr”

bereichert hat. Dass wir ein ganzes kleines Leben miteinander hatten. Und dass die Liebe uns immer bleiben wird.

“DANKE ISABELLA, DASS DU MIR SO EIN GROSSES GESCHENK GEMACHT HAST”

Im Mai müssen wir dem fünften Todestag von Isabella ins Gesicht sehen.

Und ich halte es für keinen Zufall, dass ich Teil genau dieser Ausgabe sein darf, die nur wenige Tage nach diesem schwierigen und schmerzhaften Ereignis erscheint.

Ich darf einen kleinen Teil meiner Geschichte erzählen und meine Worte werden, zusammen mit den Zeilen vieler anderer außergewöhnlicher Menschen, erscheinen.

Und neben all dem Schmerz, der Dunkelheit und dem Vermissten, der ihr Todestag heute noch mit sich bringt, denke ich auch:

“Danke Isabella, dass du mir so ein großes Geschenk gemacht hast.”

Durch meine Tochter wurde ich zur Mutter und lernte die keine Grenzen und kein Ende kennende Liebe einer Mutter zu ihrem Kind kennen.

Sie hat bewiesen, dass sie zu lieben und zu spüren, auch nach dem Tod weiter geht. Wir haben eine andere Weise dafür gefunden.

Sie hat mir gezeigt, worauf es ankommt im Leben, hat mich meine Prioritäten neu ordnen lassen.

Ich sehe die Welt durch sie viel klarer.

Und nun, nach fünf Jahren ohne Isabella in unserer Mitte, macht sie mir ein weiteres großes Geschenk:

Ich darf nun auch anderen verwaisten Müttern beistehen. Ich darf ihnen eine Stütze sein, ihnen eine Stimme geben und mein Ohr schenken.

Und ich darf ein Teil derer mutiger und vorausgehender Menschen sein, die beschlossen haben, dass sich unsere Trauerkultur dringend ändern muss. Damit Themen wie Kindsverlust, Tod und Trauer keine Tabuthemen mehr sind. Diese Themen gehören direkt in die Mitte unserer Gesellschaft. Sie gehören genau dorthin, weil wir verwaisten Eltern in unserem Schmerz auf empathische Mitmenschen, Begegnung auf Augenhöhe, Verständnis und Rücksichtnahme angewiesen sind. Und, weil wir über unsere Lieben reden möchten. Auch wir sind Eltern. Selbstverständlich!

48



Kolumne - *Lichtpunkte*

Dahinter steht Julia, Trauerbegleiterin, Gesundheitsberaterin und Mutter von zwei Kindern im Herzen und einem an der Hand.

Sie schreibt über die Themen Kindsverlust, Tod und Trauer und den langen und steinigen Weg zurück ins Leben. Dabei steht sie verwaisten Müttern mit ihren ganz persönlichen Erfahrungen, aber auch dem Fachwissen aus der Trauerbegleitung und der Gesundheitsberatung stärkend zur Seite.

**Starte mit uns den Dialog und
hinterlasse deine Gedanken**





*"Danke Isabella,
dass Du mir so
ein großes Geschenk
gemacht hast"*

“DAS IST JA WOHL EINE UNVERSCHÄMTHEIT

50

“

DAS IST JA WOHL EINE

UNVERSCHÄMTHEIT

HÄMTHÉIT

Ja genau, das ist der Titel dieses Podcasts. Und ganz ehrlich, ich finde den Namen richtig gut. Warum?

Der Titel transportiert genau die absurden Sätze, die viele, wirklich viele Betroffenen zu hören bekommen. Die Betroffenen, sind Leute die einen wichtigen, geliebten Menschen an den Suizid verloren haben. Wer einen Suizid in seinem Leben erfährt, kommt um die schmerzhaft Erfahrung nicht herum, dass im Umgang mit dieser Todesart so vieles anders ist. Und, Suizid geschieht häufiger als gedacht. Auch Elisa hat genau das erlebt.

Mit ihrem Podcast, übrigens dem Ersten seiner Art, bietet sie den Betroffenen die überfällige Plattform ihre Geschichten frei, in eigenen Worten und vor allem „schonungslos“ erzählen zu können. Was es mit dem „schonungslos“ auf sich hat, erfährst du im Interview.

Wer jetzt denkt, das ist nur so eine von Betroffenen-für-Betroffene Geschichte, der irrt sich. „Das ist ja wohl eine Unverschämtheit“ richtet sich genauso und ausdrücklich auch an Nicht-Betroffene, um über Suizid und allem was damit einhergeht zu informieren und damit bestehende Berührungsängste abzubauen. Ich denke, das gelingt ihr gut, denn sie selbst sagt: „Jedes Schicksal ist wichtig.“ - und das spürt man.

Wie kam es zu deinem Podcast? War es eine spontane Idee, oder ist sie mit der Zeit gewachsen?

Das war tatsächlich wirklich totaler Zufall. Ich habe manchmal Blitz-Eingaben und das war so eine. Ich hatte vor zwei Jahren angefangen, meine eigene Geschichte aufzuschreiben. Da wusste ich noch nicht, mache ich das nur für mich, oder will ich das irgendwann als Buch veröffentlichen. Dieses Manuskript lag dann eine ganze Weile unberührt herum. Ich bin auch ein riesen Fan von True-Crime Podcasts und in

einem dieser Podcasts ging es in einer Folge um einen Suizid. Das brachte mich darauf, nach einem Podcast zu suchen, in dem es nur um Suizid geht, und zwar im allerbesten Fall von Betroffenen und ihren Geschichten. Als Betroffene würde ich mir das sofort anhören, aber ich fand nichts. Es gibt zu jedem Thema einen Podcast, von Brettspielen, über wie baue ich Möbel, bis hin zu wie mähe ich am besten den Rasen; zu allem gibt es einen Podcast und für das nicht. Ich konnte es mir nicht erklären.

Diese vereinzelt Folgen, die sich mit dem Thema Suizid befassen, kenne ich zum Teil. Zur Vorbereitung auf dieses Interview habe ich auch gesucht und finde es mehr als bemerkenswert, dass es das bis auf deinen Podcast jetzt, nicht gibt. Das war dann die berühmte Initialzündung für deinen Podcast?

Das ist eine von den Sachen, bei der nachher viele denken, es war so naheliegend, wieso hat das vorher keiner gemacht? Im Laufe der Zeit kamen dann ein paar Momente, in denen mir klar wurde, dass das Thema auch wirklich nicht einfach ist und es darum noch keiner gemacht hat.

Für mich war es aber so logisch und einfach den Podcast zu machen, dass ich mich innerhalb von drei Tagen mit der Technik vertraut gemacht habe, mir ein Mikrofon bestellt und dann meine Geschichte eingelesen habe.

Da hat wirklich alles gepasst. Wie bereitest du dich eigentlich auf ein Gespräch vor?

Für meine erste Folge mit einer Betroffenen habe ich mir davor wahnsinnig viele Gedanken gemacht. Wie mache ich das, wie strukturiere ich das und so weiter. Dann dachte ich auch noch, bin ja selbst Betroffene, so ein Gespräch kann ja gar kein Problem sein. Als ich dann diese Aufnahme abhörte, war für mich klar, dass das nicht bis gar nicht selbstverständlich einfach ist. Ich hatte mir so ein Gespräch viel einfacher vorgestellt. Um einen Podcast aufzunehmen, muss man ganz viele Dinge anders machen. Da muss ich dann auch noch sehr viel lernen.

Nach der ersten Folge habe ich mich noch einmal ausgiebiger damit befasst und eine Struktur für kommende Gespräch festgelegt. Meine erste Annahme die Betroffenen erst einmal reden und erzählen zu lassen, war nicht ideal. Die Gesprächspartner sind nervös und aufgereggt, sie freuen sich auch endlich ihre Geschichte erzählen zu können, so das sich das dann auch ein bisschen unstrukturiert und

chaotisch anhört. Das war bei dieser Aufnahme der Fall und deswegen habe ich jetzt eine klare Struktur, die ich mit meinen Gesprächspartnern vorher bespreche.

Die Gesprächspartner nehmen mit dir Kontakt auf. Ist dir von Anfang an die Geschichte der einzelnen Betroffenen vor der Aufnahme schon bekannt?

Ich kenne nur die Details die sie mir meist in der ersten E-Mail mitteilen. Mehr lasse ich mir auch nicht erzählen, denn ich finde, das macht das Gespräch viel authentischer, als wenn ich vorher die ganze Geschichte wüsste. Aber ich habe schon vorher gern viel und ausgiebigen Kontakt, meistens auch über Sprachnachrichten. Das heißt, ich weiß schon, wie die Stimme sich anhört, wie derjenige sich grundsätzlich ausdrückt. Ich kann mich dahingehend schon ein bisschen auf den Menschen einstellen und aus unserem Kontakt auch schon viel ablesen und vermuten, wie so ein Gespräch wahrscheinlich verlaufen wird. Die Struktur ist der Rahmen für das Gespräch, alles andere lasse ich auf mich zukommen.

Ich finde es ganz toll, dass du den Betroffenen auch die Möglichkeit bietest, ihre Geschichte für sie einzulesen. Die eigene Geschichte wiederzugeben wühlt auf, aber wie ist es für dich, eine fremde Geschichte zu lesen?

Ehrlich gesagt habe ich bisher nur eine Geschichte bekommen und die war tatsächlich auch noch wirklich speziell, da die Betroffene so unglaublich viele Dinge in ihrem Leben erlebt hat. Ich frage mich die ganze Zeit, wie kann ein Mensch so was alles erleben? Die Geschichte hat mich wirklich sehr beschäftigt. Es hat einen anderen Impact, als ein persönliches Gespräch, bei dem du ein Gegenüber hast. Man konzentriert sich ganz anders. So ein verfasster Text bringt eine große Verantwortung. Da kann schon ein Wort, was ich anders betone,

die ganze Bedeutung des Satzes verändern und vielleicht nachher nicht mehr so sein, wie derjenige es meinte. Bei dieser Folge hat die Betroffene gesagt, das es dem total entsprach, was sie mitteilen wollte. Da habe ich mich total gefreut. Ich empfinde es als eine große Ehre das machen zu dürfen, deswegen versuche ich es mit dem größtmöglichen Respekt für die Betroffenen und ihre Geschichten einzulesen.

Dein Podcast ist auch für Nicht-Betroffene. Hast du schon ein Feedback, bzw. hat sich eigentlich schon ein Nicht-Betroffener bei dir gemeldet?

Ja. Zuerst von meinen Freunden. Von ihnen ist keiner betroffen, aber auch fremde Leute haben sich schon bei mir gemeldet. Das Feedback habe ich auf meiner Website veröffentlicht. Sie haben sich dafür bedankt, dass es sie zum Nachdenken und auch auf neue Ideen oder auf einen anderen Blickwinkel brachte, wie sie besser mit Betroffenen umgehen könnten. Ja, das war genau das, was ich damit erreichen wollte. Ich habe es am eigenen Leibe erfahren. Es ist unfassbar, was man da zu hören kriegt. Daher kommt ja auch der Name von meinem Podcast - „Das ist ja wohl eine Unverschämtheit“. Und es ist wirklich eine Unverschämtheit, was man zu hören kriegt. Und genau diesen Satz habe ich damals zu hören gekriegt, als ich auf die Frage was mit meiner Mutter passiert sei, antwortete, dass sich meine Mutter das Leben genommen hat. Deswegen liegt mir sehr am Herzen, dass dieser Podcast auch für Nicht-Betroffene da ist.

Das Wort Suizid überlagert alles so nachhaltig und löst oft völlig absurde Reaktionen aus, auch das kein Mensch mehr weiter fragt?

Ja, das stimmt. Nach dem Verstorbenen fragt keiner mehr. Aber ehrlich gesagt, nach uns auch nicht. Ja, ganz genau deswegen kam die ursprüngliche Idee zum Podcast. Ich möchte die Nicht-Betroffenen jetzt aufklären und den Betroffenen die Möglichkeit geben, die übrigens

so dankbar dafür sind, endlich darüber reden zu können.

Du bist jetzt 20 Jahre entfernt. Ich bin jetzt 18 Jahre entfernt und es ist immer noch richtig, richtig beschissen. Das geht nicht weg und das wird immer so bleiben. Das müssen doch die Leute da draußen mal wissen und verstehen, dass da einfach ein anderer Umgang mit uns passieren muss.

Bei der öffentlichen Thematisierung von Suizid werden auch immer sofort Bedenken geäußert. Mit welchen Bedenken und Gedanken warst du konfrontiert?

Die Gedanken, wo die Gefahren liegen könnten, habe ich mir selbst gestellt. Es kamen die Stimmen, die es verwerflich finden, dass damit Menschen angezogen werden, deren Motivation eine Art von Sensationslust ist. Die wird es auf jeden Fall geben. Die menschliche Natur ist neugierig und ich finde es total legitim, wenn sich solche Leute das auch anhören. Ich bin überzeugt, dass das Gehörte mit denen etwas macht, auch wenn die ursprüngliche Motivation den Podcast zu hören vielleicht eine andere war. Mit den Leuten, mit denen es nichts macht, die können wir sowieso in einer großen Pfeife rauchen – denen ist gar nicht mehr zu helfen.

Wie hat eigentlich dein Umfeld, deine Familie und Freunde darauf reagiert?

Ehrlich gesagt, habe ich im Vorfeld, keinen gefragt, ich habe es einfach gemacht. Ich wollte nicht, dass mir einer reinredet und für mich erst herausfinden wie alles funktioniert, dann in Ruhe meinen eigenen Text einsprechen und alles auf mich wirken lassen. Als ich so weit war, habe ich meine Familie informiert und ihnen gesagt, wo sie es sich anhören können. Ich wollte ihr Go haben, und das haben sie mir gegeben. Meine Freunde bekamen eine Nachricht. Ja und dann, habe ich es einfach hochgeladen und geguckt was passiert. Ich wüsste nicht, wann sich das letzte Mal etwas so richtig angefühlt hat.

Du hast erzählt, dass du dir sehr viele Gedanken gemacht hast, und jetzt war der Moment da und dein Podcast war in der Welt. Wie waren die Reaktionen?

Natürlich war mir vorher klar, dass ich mir wirklich gut überlegen muss, wen ich damit ansprechen will. Wo sind die Gefahren? Wo muss ich vorsichtig sein? Das ist schon schwierig. Auch, was kann das mit mir machen, wenn ich die Geschichten von den Betroffenen erzählt bekomme. Was ich noch zu hören kriegte, war das ich mir gut überlegen muss, ob ich jetzt für immer die sein will, deren Mutter sich das Leben genommen hat. Also quasi, wie mit einem Stigma behaftet. Da dachte ich nur, aber was denn für ein Stigma? Wieso soll ich denn nicht „die“ sein? Ich bin „die“ seit 17 Jahren. Es hat sich einfach richtig angefühlt. Umso richtiger, als dann die ersten Reaktionen auf meine Geschichte kamen und ich die ersten Betroffenen fand, die mit mir sprechen wollen. Es war einfach so richtig das zu machen, so überfällig.

Ja, das finde ich auch, außerdem verändert sich für dich nichts, ob mit oder ohne Podcast

Gleichzeitig ist es auch das Gute „die“ zu sein. Ich bin durch den Podcast und die Social Media Kanäle für alle sichtbar. Und sicher werden sich manche denken, das ist zwar die deren Mutter sich das Leben genommen hat, aber sie kommt klar in ihrem Leben, die lacht und ist auch fröhlich. Die sehen, man darf das auch sein. Klar, als Betroffener verbietet man sich das jahrelang

auch zu einem gewissen Teil. Das lerne ich jetzt auch von allen Betroffenen. So gehts mir auch. Es sollen die Nicht-Betroffenen einfach sehen, man kann daraus auch gestärkt hervorgehen. Und vor allem, man muss doch keine Angst vor uns und dem Thema haben. Ich will den Leuten diese Berührungängste nehmen.

Ein offener und angemessener Umgang mit dem Thema, würde definitiv einen großen Teil der Ängste nehmen. Dazu braucht man das miteinander Sprechen und wie du sagst, bitte keine Angst vor uns, wir haben das Schlimmste schon

erlebt und ja, es hat intensive Spuren hinterlassen

Das wird auch nie weggehen und das ist eine wichtige Message. Das merke ich an mir selbst und das merke ich jetzt an den ganzen Betroffenen, die sich bei mir melden und mit denen ich Kontakt habe. Ich will das endlich erzählen, und ich will das erzählen dürfen, und ich würde das gerne ungefragt

erzählen dürfen. Und ich will nicht immer darauf warten müssen, dass mich einer fragt. Denn es fragt keiner. Alle Betroffenen lechzen danach, endlich frei erzählen zu können.

In dervierten Folge hatte ich eine Geschichte von einer Betroffenen vorgelesen. Auch sie erzählt, dass wenn mal einer danach fragt und auch selbst bei ihrem Psychotherapeuten, verpackt sie ihre Geschichte immer noch mit den Worten: „Das ist jetzt auch schon lange her und das ist ja jetzt auch schon gar nicht mehr schlimm“. Man schützt immer sein Gegenüber vor seiner eigenen Geschichte. Man formuliert immer so,



dass es sich nicht ganz so schlimm anhört.

Das ist richtig. Man schont sein Gegenüber

Das ist ja so das Henne-Ei Prinzip. Uns spricht keiner an, weil die Angst haben, dass wir anfangen zu weinen und sie unsere Wunden wieder aufreißen. Wenn es aber zu einem Gespräch kommt, erzählen wir es aber wiederum verharmlost, um denjenigen nicht zum Weinen zu bringen...

Ein gegenseitiges „Geschone“ was aber völliger Quatsch ist. Dafür gibt es jetzt die Plattform, wo ich völlig unverblümt und schonungslos erzählen kann, wie es wirklich ist und war, und nicht schonen muss.

Quatsch trifft es ziemlich gut, auch wenn es auf unseren Erfahrungen basiert. Jeder in dieser Situation, auch ich, hat diesen oder mehrere Momente erlebt, indem man all seinen Mut zusammen nimmt, nachdem man gefragt wurde



und dann seinem Gegenüber in klaren, direkten Worten sagt was passiert ist - und mit einem Mal schießen dem Gegenüber entweder die Tränen in die Augen, oder die Farbe weicht ihnen aus dem Gesicht und bei manchen verzieht sich das Gesicht zu einer völlig undefinierbaren Mimik.

Oder, drehen sich um und gehen weg, weil es ihnen zu viel ist

Ja, ganz genau, beenden das Gespräch, sofort.

Oh ja, diese Reaktionen brennen sich geradezu ein und man beginnt zu schonen – das Gegenüber, aber auch sich selbst.

Ich frage alle Betroffenen immer: „Was hättest du dir in der Situation damals gewünscht? Was hätte dir wirklich geholfen?“

Mir haben alle meine Freunde damals signalisiert, „Hey, ich bin immer da für dich und du kannst mich jederzeit anrufen“. Ja, aber man ruft nicht an. Ich rufe doch nirgends an und sag, kannst du bitte jetzt kommen und mir geht es jetzt schlecht. Eine von den Betroffenen sagte, sie hätte einfach nur jemanden gebraucht, der sich mit ihr in die Sonne setzt. Und man muss ja gar nicht reden, einfach nur da sein. Auch ohne, dass man darum bitten muss.

Ich habe ein Buch gelesen von Saskia Jungnikl, das heißt, „Papa hat sich erschossen“. In dem habe ich mich so sehr wiedergefunden, und die hat es auch so ausgedrückt, „ich möchte lieber Nein sagen, ich möchte bitte heute lieber nicht darüber sprechen“, als sagen zu müssen „kann ich bitte heute darüber reden?“.

Und dann geht es gar nicht so sehr ums Sprechen, sondern einfach nur, dass einer da ist, einfach nur da. Man kann sowieso nichts sagen.



DAS IST JA WOHL EINE UNVERSCHÄMTHEIT

von Elisa Roth

Elisa ist 27 Jahre alt, als sich ihre Mutter das Leben nimmt.

Ihr Bedürfnis über ihren Verlust zu sprechen und einfach ihre Geschichte zu erzählen, kann nicht gestillt werden und begleitet sie seitdem.

Als ihr die Idee zu ihrem Podcast kommt, liegt bereits seit zwei Jahren ein Manuskript mit ihrer Geschichte unberührt in der Schublade. Sie beschließt mit dem Podcast eine Plattform zu schaffen, auf der Suizid-Betroffene offen und frei ihre Geschichte erzählen können und die Tabu-Themen Suizid und Depression unter dem Deckmantel des Schweigens hervorzuholen.

In den ersten beiden Folgen, hat sie ihre eigene Geschichte eingelesen und teilt ihre erlebten Erfahrungen. Mittlerweile haben sich etliche Suizid-Betroffene bei ihr gemeldet, es sind bereits sechs Folgen online und auch weitere schon geplant.

Den Podcast **“Das ist ja wohl eine Unverschämtheit”** findest du bei Apple Podcasts, Spotify und Deezer und auf ihrer Website -> **HIER**

Starte mit uns den Dialog und
hinterlasse deine Gedanken



ap·ro·pos

da wir gerade davon sprechen



58



Das Lebensende

von Corinna Nordhausen & Pia Schnurr, Traudichkeit

Dich interessiert das Thema Begleitung? Du begleitest Sterbende und ihre Zugehörigen oder möchtest dies in Zukunft tun? Du begleitest Zugehörige auch über das Versterben des Betroffenen hinaus?

Bei „Das Lebensende“ erhältst du Impulse, bekommst Einblicke und Anregungen, wie es gelingen kann Medizin, Pflege und therapeutische Maßnahmen am Lebensende mit den Bedürfnissen Sterbender in

Einklang zu bringen. Corinna und Pia, teilen ihre Gedanken und vor allem

Erfahrungen und tauschen sich mit Experten aus dem Bereich, rund um das Lebensende aus.

Die Menschen hinter dem Podcast

Corinna Nordhausen und Pia Schnurr, zwei Kinderkrankenschwester mit vielen weiteren Weiterbildungen, lernten sich vor 9 Jahren, bei ihrer Arbeit im Kinder Hospiz Sternenbrücke kennen. Zusammen sind sie „Traudichkeit“, dass im Herbst diesen Jahres zu ihrem ersten Online-Kongress „bedürfnisorientiert.Sterben.zulassen“ einlädt. Sie möchten Mut machen, den Tod als das zu sehen, was er ist: Teil des Lebens. Sie stehen dafür, dass Menschen selbstbestimmt sterben dürfen und bedürfnisorientiert begleitet werden.

“**Das Lebensende**” findest du auf allen gängigen Podcast-Apps und Youtube. Mehr Corinna & Pia, findest Du auf ihrer Website -> **HIER**

noch mehr Podcasts rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer

Podcasts sind heute nicht mehr wegzudenken. Alleine bei Spotify soll es mittlerweile über 12.000 deutschsprachige Podcasts geben. Da kann das Filtern schon durchaus etwas schwerer fallen. Um hier ein wenig behilflich zu sein, stellen wir dir jetzt und in der Zukunft verschiedenste Podcasts rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer vor.



Vom Lieben und Loslassen

von Jennifer Otte

Dieser Podcast ist für dich, wenn du einen geliebten Menschen verloren hast. Jenny schafft einen Ort, an dem gemeinsames erinnern, lachen, weinen und die Trauer geteilt wird. Sie spricht allein und mit anderen Menschen über Tod, Verlust und Trauer - denn wir sind nicht allein und Trauer ist der Weg der Heilung.

Der Mensch hinter dem Podcast

Jennifer Otte, wird lieber Jenny genannt, kennt die Trauer und den Tod von Kindesbeinen an. Ihre Mutter nahm sich, mit 32 Jahren das Leben. Zehn Jahre später erkrankte ihr Vater an Krebs und starb nur wenige Monate nach der Diagnose im Hospiz.

Neben ihrem Podcast, das ihr Herzensprojekt ist, studiert sie Germanistik, Französisch und Bildungswissenschaften und ist zudem Trauerbegleiterin.

“Vom Leben und Loslassen” und mehr zu Jenny findest du ->**HIER**

Starte mit uns den Dialog und
hinterlasse deine Gedanken



WENN DER KÖRPER WEINT



WENN DER KÖRPER WEINT



Text von Judith Schunk
Bilder von Christian Pftzing



**Um nicht mehr überfordert zu sein.
Um den ganzen Blumenstrauß an Gefühlen zu erlauben.
Um zurück in die Freiheit zu kommen.**

Habe ich gerade ernsthaft Lust auf Sex? Auf einen Urlaub am Strand, mit Cocktailglas in der Hand?

Es gibt viele gute Gründe, um eine konstruktive Weise der Trauerarbeit zu erlernen und zu praktizieren. Aber dazu muss ich Trauer erst einmal zulassen können. Manche Tode werden als nicht ‚relevant‘ genug erachtet von unserem Umfeld, um darüber trauern ‚zu dürfen‘. Das Sternenkind? - ein Embryo, ein Zellhaufen, nicht mal lebensfähig, kein Kind. Der Bruder des Großvaters?- ein entfernter Verwandter, den du doch seit Jahren nicht mehr gesehen hast.

Manche Tode werden als zu ‚tragisch‘ erachtet, als dass sich unser Umfeld trauen würde, einzugreifen. Dein Mann hat sich in eurem Wohnzimmer erschossen? Bei einem Verkehrsunfall sind deine beiden Kinder auf einmal umgekommen? - Ohnmacht. Dazu lässt sich nichts sagen, da darf man nichts sagen. Oder vielleicht vom Arzt Medikamente verschreiben lassen?

Ich möchte Dir sagen: Du bist mit Deiner Trauer richtig. Das Trauern, das Vermissen, das Anzweifeln und die alles umfassende Sehnsucht; das alles ist richtig und wichtig. Andere Menschen können das vielleicht nicht sehen, auch wenn sie Dir nahestehen. Manche gesellschaftliche Strukturen sind vielleicht daran interessiert, die Trauer zu reglementieren oder



„
heftige Gefühle

INSPIRATION

einzuschränken, zu tabuisieren oder gar zu verbieten. Aber Du, Du darfst mit Deiner Trauer sein. Ich wünsche Dir, dass Du Dir Hilfe holen kannst, wenn Du sie brauchst. Und ansonsten mit den vielen Facetten Deines Abschiednehmens von einem oder mehreren Mensch(en), eines geliebten oder nicht geliebten Menschen sein kannst.

Vielleicht ist es irgendwann an der Zeit und Du merkst, dass Du in den Prozess eingreifen möchtest. Weil Du eben nicht mehr zu oft zu sehr überfordert sein willst. Weil Du merkst, dass da Gefühle von Neid oder Hass oder Wut sind, die nach oben an die Oberfläche wollen. Weil Du plötzlich sexuelle Fantasien hast, die Dich verwirren. Oder weil Du Dich für den Wunsch nach einem Daiquiri am Hotelpool schämst.

Dann möchte ich Dich bestärken, auf die größte Hilfe überhaupt zurückzugreifen: Deinen Körper, in dem Du lebst. Das Vehikel, mit dem Du durch dieses Leben kommst. Das Verbindungsstück zwischen Dir und der Welt da draußen. Und es ist eine schöne Welt, die Du schmecken, berühren, ertasten, erleben kannst. Wenn Du singst oder malst oder spazieren gehst und die Natur beobachtest, kannst Du ihre Resonanz spüren.

In der Trauer gehen wir oft aus dem Körper raus - immer dann, wenn wir überfordert sind, mit den heftigen Gefühlen, die da den lieben langen Tag auf uns einstürzen. Wieder in den Körper zu kommen bedeutet deshalb: Deine Gefühle spüren, die Resonanz (und Schönheit!) der Welt wahrnehmen, die Facetten der Trauer in verschiedenen Körperregionen verorten und Stück für Stück verstehbarer und irgendwann transformierbar zu machen. Es gibt viele Wege zurück in den Körper. In meinen Kursen benutze ich ein sanftes Yoga, um meine Teilnehmer*innen dabei zu unterstützen, den Körper wieder ganz und gar zu bewohnen.



“

wahrnehmen

Es ist eine langsame Arbeit mit einer Vielzahl von Aspekten. Jede*r ist eingeladen, seine/ihre ganz eigene Erfahrung zu machen - es gibt weder richtig, noch falsch. Für mich beispielsweise, ganz persönlich in meinem eigenen Trauerprozess, bei dem langen Abschied von meinem Ehemann und meiner Mutter, war Folgendes essenziell: wenn ich den Boden unter mir spüren kann, wird es auch möglich, alles, was ich nicht mehr brauche, was mir nicht mehr dient, was nicht mehr zu mir gehört, abzugeben und in die Erde abfließen zu lassen.

Und dann bestelle ich mir Eis zum Martini.

“
den Boden
unter mir
spüren



Judith. 30, ist Yogalehrerin für Yin- und Vinyasa, Seelenbegleiterin, Weltenwandlerin, ThetaHealing Practitioner©. Sie lebt und arbeitet in Berlin.

**Starte mit uns den Dialog
und erfahre mehr über Judith**



viaanima

DIE ANDERE SEITE

DAS ERSTE

branchenübergreifende Verzeichnis

RUND UM STERBEN, TOD UND TRAUER

WEITERE INFORMATIONEN FINDEST DU HIER

65



„EIN KOFFER VOLLER ERWARTUNGEN“

Leid & Freud - Kolumne
von Alexandra Kossowski

Marrakesch. Endlich. Drei Monate hatte ich mich auf diese Reise zu meinem 40. Geburtstag gefreut. Ich hatte mir extra ein neues Kleid gekauft (in schwarz natürlich). Ich hatte mir die goldene Handtasche rausgesucht, die ich zu meinem 30. in London gekauft hatte. Stil ist Stil 😊

Ich hatte extra zwei Lippenstifte eingepackt, damit ich mich spontan und nach Laune für eine Farbe entscheiden kann. Ich hatte Restaurants rausgesucht und schon recherchiert, welche Bars und Clubs es gab. Ich hatte passenden Schmuck eingepackt und –passend zur Handtasche– goldene Sandalen (Metallic-Töne sind so herrlich einfach, weil sie zu allem passen. Tief im Inneren bin ich hochgradig minimalistisch).

Dann eine Flugverspätung... Und ein verlorener Koffer...

Gemeinsam mit meiner Reisebegleitung verbrachte ich zwei von fünf Vormittagen am Flughafen. Einer dieser Vormittage war der Vormittag meines 40. Geburtstags. Und einer dieser Vormittage war der Vormittag, an dem mir der Mitarbeiter des „Lost & Found“-Büros sagte, dass mein Koffer erst um Mitternacht ankommen würde. Nach meinem Geburtstag. „Aber ich habe doch Geburtstag. Ich werde 40. Können Sie da nicht irgendwas machen?“

Der Mitarbeiter grinste und wünschte mir „Happy Birthday“. Nein, er kann nichts machen. Mein Koffer ist in Amsterdam und reist heute Nachmittag erst über Madrid nach Marrakesch.

**MADRID ODER MARRAKESCH.
HAUPTSACHE MAROKKO**



PHOTO BY MARKUS SPISKE ON UNSPLASH

Ich trottete aus dem Büro. Und weinte. Gleichzeitig kam ich mir schmerzlich kindisch vor. Eher wie sechs.
Meine Reisebegleitung erwartete mich am Ausgang, wir sanken auf eine Bank.

„Ist gleich wieder gut“, sagte ich und schniefte.
Mein Kleid, meine Handtasche, meine Lippenstifte, mein Schmuck, sowie natürlich alles andere lag irgendwo am Amsterdamer Flughafen. Ich trug meine durchgeschwitzten Klamotten nun schon den zweiten Tag. Und das an meinem 40. Geburtstag!

Ich atmete und dann dachte ich: Ich kann es nicht ändern. Niemand kann ändern, was gerade passiert. Mein Koffer wird nicht da sein. Ich weiß nicht, was sich das Universum dabei gedacht hat. Ich nehme jetzt an, was ist. Ich kann hier sitzen, meinen Geburtstag „verheulen“ und mich über Äußerlichkeiten aufregen, ich kann jetzt aber auch einfach dankbar sein, in Marrakesch zu sein, mit einer lieben Freundin. Ich kann jetzt dankbar sein, dass ich überhaupt gesund die 40 erreicht habe.

UND ICH LIEB NOCH ETWAS LOS: meine ERWARTUNGEN

Ich hatte mir diesen Plan gemacht von meinem Geburtstagsabend. Mit diesem einen Kleid in dieser einen Stadt. Der Plan ging aber nicht auf. Meine Erwartungen wurden enttäuscht. Und nur darüber weinte ich eigentlich.

Ich hatte keine Angst, dass mein Koffer für immer verloren ist oder dass etwas kaputt geht. Ich war nur enttäuscht darüber, dass der Abend nicht so verlaufen würde, wie ich es erwartet hatte.

Also ließ ich meine Erwartung los. Und vertraute. Vertraute darauf, dass das alles irgendwo im Universum Sinn machte. Dass das Universum immer genau tut, was richtig ist. Und dass es eine andere Lösung gab.

So machte ich mich also frisch, wir fuhren in die Stadt und stürzten uns in die Medina, die Altstadt. Wir ließen unsere Hände mit Henna bemalen. Ich probierte einen Kaftan an (schwarz, mit rosa metallic Perlen darauf. Stil ist Stil 😊) und handelte gekonnt mit dem Verkäufer. Meine Reisebegleitung kaufte sich spontan auch einen.

Am Nachmittag aßen wir gemeinsam mit der Besitzerin unseres Gästehauses Kuchen und am Abend wanderten wir in Kaftanen durch die Straßen (übrigens herrlich luftig und mega bequem). Wir bekamen sehr viele nette und überraschte Kommentare von allen Seiten und irgendwie fühlte es sich so an, als hätte uns Marrakesch schon voll aufgesogen.

Was das in einer Kolumne über Verlust und Trauer zu suchen hat?

Ist es nicht so, dass wir uns in Krisen oder auch beim Verlust eines geliebten Menschen betrogen fühlen? Unserer Träume beraubt? Ihr wolltet vielleicht gemeinsam alt werden. Oder endlich Eltern sein. Oder sehen, wie Euer Bruder/Eure Schwester mal heiratet. Das alles wird nun nicht mehr passieren. Eure Erwartungen wurden enttäuscht. Versteht mich nicht falsch. Natürlich ist der Verlust eines Koffers nicht gleichzusetzen mit dem Verlust eines Menschen. Dennoch frage ich heute ganz dreist: wieviel hat Trauer auch mit Erwartungen zu tun, die nicht erfüllt wurden? Und könnt Ihr diese Erwartungen ein Stückweit loslassen? Wie schwer fällt es Euch, Euch auf ein neues Leben einzulassen? Wie schwer macht Ihr es Euch selbst, indem Ihr an Vorstellungen festhaltet? Konzentriert Euch auf die Liebe zu Eurer geliebten Person. Fühlt was da war, feiert, was Ihr zusammen hattet. Das Universum hat für uns alle einen Plan. Vertraut darauf, dass es auch für Euch einen gibt. Und ja, es ist verdammt hart.

P.S.: Am 3. Tag kam mein Koffer wohlbehalten an und ich trug das Kleid zum Geburtstag meiner Reisefreundin, drei Tage später.

69



Alexandra Kossowski

Die Wahlberlinerin berichtet in ihrer Kolumne von den großen, kleinen und immer intensiv ehrlichen Momenten im Alltag als Trauerbegleiterin.

**Starte mit uns den Dialog und
hinterlasse deine Gedanken**



viaanima

DAS ERSTE BRANCHENÜBERGREIFENDE VERZEICHNIS

*Du bist Expert*in ?*

ZEIG DICH UND WOFÜR DU STEHST,
MIT DEINEM EINTRAG IM VERZEICHNIS



viaanima.com

Something For You!



WAS IST DEINE GESCHICHTE

JEDE ERFAHRUNG IST WERTVOLL

Was ist deine Geschichte?

Werde Gastautor*in bei viaanima

Lass uns gemeinsam Erfahrungen teilen und den nötigen Dialog starten

weitere Informationen findest du **viaanima.com**

GEMEINSAM DEN *#dialogstarten*

71

IMPRESSUM

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

Herausgeber viaanima UG (haftungsbeschränkt)

Anschrift & Kontakt Schmiedstr. 7
82362 Weilheim in Oberbayern
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. Informationen zu Ablauf für Gastautoren [hier](#).

viaanima

DIE ANDERE SEITE

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

Die nächste Ausgabe
erscheint am

31. Juli



viaanima.com