

AUSGABE No. 1 MÄRZ 2020

viaanima

DIE ANDERE SEITE

VOM STERBEN
DEM TOD
DER TRAUER
UND DEM LEBEN DAMIT



viaanima



GEDANKEN UND EINLADUNG

Wir befinden uns in außerordentlichen Zeiten, mit nicht gekannten Herausforderungen.

Das öffentliche Leben wird immer mehr und mehr zurückgefahren und wir lernen neue Probleme und Sorgen kennen und hoffentlich auch meistern.

Während wir alle auf das danach warten und hoffen, dass alles wieder "normal" wird, ist es eigentlich schon klar, dass auf uns eine völlig neue und veränderte Zeit warten wird. Diese neue Zeit wird mit neuen Herausforderungen aufwarten – und die gilt es auch vorzubereiten.

...lass uns in Kontakt treten ...

Es sind viele Regeln außer Kraft gesetzt, dafür finden sich neue. Deswegen möchte ich dich liebe* Expert*in und Kolleg*in, zum Austausch und Netzwerken einladen!

Für diese besonderen Zeiten voller Unsicherheiten brauchen betroffene Menschen, aber auch wir, konkrete Informationen, praktische Hilfestellungen und unter Umständen sogar Unterstützung.

Lass uns in Kontakt treten und austauschen, Informationen und Ideen sammeln.

Meine E-mail **info@viaanima.com** steht dir offen.
Ich freue mich auf unseren Austausch und über jede Nachricht!

Bo Hauer



BO HAUER

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

Willkommen zur ersten Ausgabe von viaanima. Ich freue mich, dir hier ganz besondere und geniale Menschen vorstellen zu können. Lass dich von ihren ehrlichen, persönlichen Erfahrungen oder ihren unvergleichlichen und beeindruckenden (Herz-) Projekten inspirieren, zum Nachdenken anregen und starte mit uns den Dialog.



Wie ist es, mit Sterben, dem Tod und der Trauer leben zu müssen?

Die Erfahrungen der Betroffenen damit leben zu müssen, sind vielfältig, gleichen sich aber meist in einem entscheidenden Punkt – ihre Umwelt begegnet ihnen mit Unbehagen.

Das rührt daher, dass unsere Beziehung kulturell zu diesen Themen durch Befangenheit und Sprachlosigkeit geprägt ist. Unsere Prägung wiegt schwer. Die Idee für das Magazin und dem Verzeichnis, ergab sich genau aus diesem Umgang mit Sterben, Tod und Trauer.

Viele tolle Menschen arbeiten daran das

derzeitige Bild zu verändern und dieses fast übergroße Tabu zu brechen. Es ist sehr beeindruckend und auch motivierend, diese Menschen kennenzulernen. Sie setzen ihre Energie und Kreativität ein, um mit immer neuen Ideen, positives zu bewirken.

Der Wandel mag vielleicht für die Gesellschaft leise sein und trotzdem, oder gerade deswegen hat er eine enorme, nachhaltige Wirkung – dem Menschen und dem Leben zugewandt.

Mit dem viaanima Portal, dem Magazin und dem Verzeichnis übernehmen wir die Aufgabe, genau diese leisen Informationen, das gesammelte Wissen und wertvolle Erfahrungen, großartige Projekte, neue

Konzepte, sowie die Menschen dahinter zu lauter zu zeigen.

Diese erste Ausgabe widme ich den Menschen, die ihre persönlichen Erlebnisse, großzügig und mutig teilen. Den Betroffenen, die es verdient haben, gehört und wahrgenommen zu werden, um selbstbestimmt gute Entscheidungen treffen zu können. Und zu guter Letzt, allen genialen Expert*innen, die ihre Arbeit und ihre Talente in der Hoffnung einsetzen, die Umstände für die betroffenen Menschen positiv zu beeinflussen.

Du siehst, es erwarten dich eine Menge interessanter Beiträge und Impulse. Fühl dich

eingeladen und beginne mit uns den Dialog – bei jedem Artikel, gelangst du über den gekennzeichneten Link direkt zur Seite und kannst einen Kommentar, deine Gedanken oder Ideen hinterlassen.

Auf eine neue Annäherung an die Themen, ohne die Wirklichkeit der persönlichen Erfahrungen auszuklammern. Wir freuen uns auf deine Gedanken!

Alle Informationen zu *viaanima*, dem Magazin und dem Verzeichnis, findest du unter viaanima.com

Herzlichst,

Bo Hauer

Wie ist es, mit Sterben, dem Tod und der Trauer leben zu müssen?
Hat man dir diese Frage jemals gestellt und wenn ja, wann?

BEGINNE MIT UNS DEN DIALOG UND HINTERLASSE DEINE GEDANKEN — **HIER KLICKEN**



MITWIRKENDE

GABRIELA GOTTWALD

ALEXANDRA KOSSOWSKI

TRAUDICHKEIT
PIA & CORINNA

MICHAELA SONJA BASIC

FOLGE UNS

facebook

instagram

tumblr

pinterest

viaanima.com

INHALT

04	EDITORIAL
12	KINDERHOSPIZ - EIN ORT ZUM LEBEN UND ZUM STERBEN <i>PIA & CORINNA VON TRAUDICHKEIT</i>
18	WERDE GASTAURTOR*IN
20	ERINNERE DICH <i>GABRIELA GOTTWALD</i>
30	ICH FRAGE EUCH <i>POESIE - MICHAELA SONJA BASIC</i>
32	DU SOLLTEST HIER SEIN <i>EIN TRAUERBRIEF - COMMUNITY</i>
36	“WAS GIBT IHNEN DIESE ARBEIT?” <i>KOLUMNE LEID & FREUD - ALEXANDRA KOSSOWSKI</i>
40	JENNA - EINFACH EINE VON VIELEN WICHTIGEN ERFAHRUNGEN <i>LASS UNS ÜBER ABSCHIEDE REDEN - BO HAUER</i>
48	AUF DER SUCHE NACH HERRN ARONSON <i>LITERATUR - BUCHEMPFEHLUNG</i>
50	DER LICHTPUNKT <i>LICHTPUNKTE - BO HAUER</i>
58	DAS LEBEN GEHT AUSSERHALB DER MAUERN WEITER <i>INTERVIEW - GABRIELA GOTTWALD</i>
62	GEDANKEN & ERKENNTNISSE <i>GABRIELA GOTTWALD</i>
66	WUSSTEST DU SCHON, DASS... <i>KOLUMNE APROPOS, DA WIR GERADE DAVON SPRECHEN - BO HAUER</i>
69	IMPRESSUM



Kinderhospiz

EIN ORT ZUM LEBEN UND ZUM STERBEN

Gastautorinnen _____
Pia & Corinna von Traudichkeit



„auf einem Holzstern
steht der Name
Justus“

Photo by Ayswarya Ss from Pexels

viana

Als ich heute Morgen die große Eingangstür zu meinem Arbeitsplatz betrete, brennt in im Vorraum eine Kerze. Davor auf einem Holzstern steht der Name Justus.

Ich weiß schon das Justus in dieser Nacht verstorben ist, da mich die Kollegin aus dem Nachtdienst vor einer halben Stunde angerufen hat, um mich vorzubereiten.

Ich stehe da und halte einen Moment inne.

Justus kommt seit Jahren zweimal im Jahr mit seiner Familie zu uns um "Urlaub" zu machen. Er hat eine angeborene Erkrankung und von seiner Geburt an war klar, dass er noch im Kindesalter daran versterben wird.

Vor sechs Wochen riefen uns die Eltern an und erzählten, dass es Justus sehr schlecht geht.

Für solche Momente halten wir immer eines der 12 Zimmer bei uns frei um dann Kind und Familie spontan bei uns aufnehmen zu können. Zwei Tage nach dem Anruf kam Justus mit seiner Familie zu uns.

Es ging ihm schlecht und seine Eltern und seine beiden Schwestern waren am Ende Ihrer Kräfte. Viele Gespräche, eine Medikamentenumstellung und Zeit verhalfen die Situation etwas zu

entspannen. Doch allen wurde klar, Justus würde nicht mehr nach Hause kommen. Justus würde sterben.

Ich ging an der Kerze vorbei und sprach seinen Namen aus – Justus.

Ich betrat den Flur des Kinderhospiz meinen Arbeitsplatz, Tränen liefen über meine Wangen. Da kam mir ein kleines Mädchen entgegengeläufen, Mira die Schwester eines unserer Patienten. Wir kennen uns auch schon ein paar Jahre. Vor drei Tagen hat Mira ihren fünften Geburtstag mit der ganzen Familie in der Sternenbrücke gefeiert.

Das hat den Vorteil, dass ihre Eltern ganz viel Zeit für Sie hatten, da eine Kinderkrankenschwester sich bei der Feier mit um Ihre kranke Schwester gekümmert hat.

Mira blieb vor mir stehen und sagte: „Ich bin schon ganz lange wach und hab schon auf dem Wasserbett Buch gelesen. Justus ist tot, wollen wir jetzt was spielen?“

Da ich noch einen Moment Zeit habe bis zur Übergabe vom Nachtdienst zum Frühdienst, gehe ich mit Mira ins Spielzimmer.

Wir spielen einen Moment, dann sagt sie: „Ich finde es blöd, das Justus jetzt tot ist“. „Ja das finde ich auch. Es macht mich wirklich traurig“, antworte ich ihr und wir spielen weiter.

Dann bringe ich Sie zu dem Zimmer wo Sie und Ihre Eltern während ihres Aufenthaltes wohnen, direkt über dem Zimmer ihrer Schwester und wir verabreden uns später wiederzusehen.
Ich gehe zur Übergabe.

Wir sind heute Morgen sechs Fachkräfte plus Schüler und Ehrenamtliche im Dienst. Wir versorgen die Kinder mit einem Stellenschlüssel von eins zu zwei bzw. eins zu eins. Je nach Zustand des Kindes und Art seiner Erkrankung.
Das gibt mir den Raum mich voll und ganz auf die Bedürfnisse der Kinder einzulassen und lässt zusätzliche Gespräche mit Eltern und Geschwistern zu.

Justus und seine Familie werden voraussichtlich noch fünf Tage bei uns bleiben, bis wir ihn dann mit einer Abschiedszeremonie aus dem Haus verabschieden und dem Bestatter übergeben.

Fünf Tage sind das Maximum, solange können wir die Kinder im Abschiedsraum aufbahnen, solange es der Zustand des Körpers des Kindes zulässt.

Fünf Tage, in denen die Familie weiter eins zu eins von uns betreut und begleitet wird.

Tage in denen sie so lange und so oft bei ihrem Kind sein dürfen, wie sie möchten.

Der Abschiedsraum ist groß und gemütlich, zentral im Haus gelegen. Auch jetzt sind Sie nicht allein, sondern mitten in unserer Mitte.

Tage um zu begreifen was passiert ist.

Tage in denen sich die Welt wenigstens an diesem Ort etwas langsamer drehen darf.

Tage in denen viel geregelt werden muss, bei dem wir immer mit Rat und Rat zur Seite stehen.

„Ich ging an der Kerze vorbei und sprach seinen Namen“

Auch in der Übergabe ist es heute etwas stiller als sonst. Die Kollegin erzählt kurz von Justus letzten Stunden, dass seine Eltern dabei waren und auch seine beiden Schwestern als er verstarb. Dass er in den letzten Stunden kaum noch Medikamente brauchte und es viel stiller war, als viele von uns befürchtet hatten. Wie friedvoll und einig die Eltern Justus in den letzten Stunden beistehen konnten, obwohl sie sich die letzten Jahre oft uneinig waren. Wie liebevoll und selbstverständlich seine Schwestern mit ihm gekuschelt haben, auch nachdem er schon aufgehört hatte zu atmen.

Stille herrscht im Dienstzimmer.

Kein betretenes Schweigen, sondern ein Augenblick in dem Raum ist für Trauer und um Luft zu holen.

Nach der Übergabe gehe ich mit einer Kollegin in den Erinnerungsgarten. Ein Ort auf dem riesengroßen Grundstück des Kinderhospiz nicht weit entfernt vom Spielplatz, der neben einem Karussell speziell für Rollstuhlfahrer auch eine für Rollstuhlfahrer geeignete Schaukel hat.

Wir zünden alle Laternen, an die im Erinnerungsgarten stehen, mittlerweile um die 150 Stück.

Jedes Kind, das bei uns im Haus stirbt, bekommt eine Laterne mit seinem Namen darauf und wenn eine neue Laterne dazu kommt werden alle Kerzen entfacht.

Einmal im Jahr am Erinnerungstag werden alle Familien eingeladen und mit einem Fest an alle verstorbenen Kinder gedacht.

Kein Tag ist in diesem Haus, wie ein anderer und es gibt Tage, die sind noch anders!





Bild Traudichkeit

das sind Pia und Corinna, zwei Mamas, die mit ihren drei Söhnen in Bielefeld leben.

Die beiden Kinderkrankenschwestern haben mehrere Jahre im Kinderhospiz Sternenbrücke, in Hamburg gearbeitet und befinden sich derzeit in der Gründung von „Traudichkeit“

„Wir wollen Menschen, die beruflich mit

TRAUDICHKEIT

Sterbenden zu tun haben, stärken und ihnen konkrete Dinge an die Hand und ins Herz geben.“

Du möchtest auf dem Laufenden über Pia und Corinna und „Traudichkeit“ bleiben?

Folge den beiden auf Instagram

Traudichkeit – @hommageansleben

Something For You!

WAS IST DEINE GESCHICHTE



JEDE ERFAHRUNG IST WERTVOLL

Werde

GASTAUTOR*IN

Möchtest du genauso, wie Pia und Corinna von Traudichkeit, deine Erfahrung, deine Geschichte, oder deine Gedanken im viaMag und auf viaanima.com teilen?

Gastbeiträge teilen Gedanken, Emotionen, informieren, gewähren Einblicke, klären auf und vieles mehr.


Es spielt keine Rolle, ob du als Betroffen*er, oder als Expert*in deine Geschichte oder Gedanken teilen möchtest. Jeder Beitrag ist wertvoll.

Weitere Informationen zum Ablauf findest du über das Link Symbol, oder schreibe uns direkt eine Email an info@viaanima.com

Wir freuen uns auf dich!

GEMEINSAM DEN *#dialogstarten*

-> GASTAUTOREN INFORMATIONEN

A photograph of a person wearing a vibrant red robe, with their hands clasped in a prayerful gesture. The background is dark and filled with numerous small, bright white specks, resembling a starry night sky or a nebula. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the robe and the skin of the hands.

Immer wieder berichten Menschen, nach lebensbedrohlichen Situationen, die sie nur knapp überlebten und danach wieder ins Leben zurückfanden von Nahtod- Erlebnissen. Man findet Zeugnisse und Berichte von Nahtoderfahrungen in jeder Epoche, Kultur oder Region.

Photo by Pixabay on Unsplash

Interview —
Gabriela Gottwald

ERINNERE DICH

Johanna, du hast mir über dein Nahtoderlebnis erzählt, welches bereits an die 30 Jahre zurückliegt. Möchtest du es nochmals schildern?

Ja, gerne. Ich erinnere mich an folgendes: auf einem Bankett für Aktive eines Mittelaltermarktes auf der Marksburg bei Brauchbach, saßen mein damaliger Freund und ich an der Tafel im großen Festsaal.

Ich hatte bereits tagsüber einen kleinen Asthma-Anfall gehabt und es ging mir immer noch nicht gut. Plötzlich merkte ich, dass ich nicht mehr ausatmen kann. Die Leute um mich herum konnte ich nicht mehr hören, ihre Münder gingen auf und zu, aber es kam kein Ton bei mir an.

Ich merkte, wie mein Freund panisch wurde und mir bedeutete, er würde jemanden suchen. Dann ging es mir ganz plötzlich schlagartig besser. Ich spürte einen Ruck in der Brust und saß auf einmal im Dachgebälk des Festsaa's, baumelte mit meinen Beinen und bemerkte, wie staubig und voller Spinnweben es dort oben war und schaute hinunter. Ich muss dazu sagen, dass ich Höhenangst habe, aber in dem Moment nichts davon fühlte. Unter mir sah ich eine Frau auf einer Trage liegen und ein Team aus Notarzt und Helfern um sie herum.

War dir in dem Moment bewusst, dass du da unten liegst, dass das dein Körper ist?

Nein, das hat gedauert. Ich sah, dass die Frau mein Kleid trug, das meine Freundin nur für mich geschneidert hatte aus einem besonderen englischen Stoff. Das wunderte mich zunächst, da ich ja wusste, wie einzigartig es war. Irgendwie dämmerte mir, das könnte ich sein, aber ich hatte dann keine Zeit mehr, darüber nachzudenken, denn hinter mir war auf einmal eine alte Frau, die mich an der Schulter berührte.

Kannst du die Frau, war sie ein Bestandteil deines Lebens?

Ich kannte sie, aber in dem Moment, als ich sie anschaute,

war mir klar, nicht aus diesem Leben. Sie war mir gleichzeitig fremd und vertraut. Sie lächelte mich liebevoll an und umarmte mich kurz und der Duft ihrer Kleidung und Haare war mir sehr bekannt. Ich weiß nicht, woher.

Sprach sie denn auch zu dir?

Nicht sofort. Sie schaute mich an und ich war sofort bereit, mit ihr dahinzugehen, wo sie war, ohne nachzufragen.

Was dachtest du, wohin sie dich bringen würde?

Zu Menschen und Tieren, die ich kenne. Es war so eine Vertrautheit da, dass ich das gar nicht hinterfragen wollte, ich dachte nur, sie ist so gut, das kann nur schön sein, wo sie lebt.

Und was passierte dann?

Sie nahm meine Hand und ich wollte mit ihr gehen. Sie schüttelte den Kopf und sagte „nein, es ist noch nicht deine Zeit, du musst zurück“. Ich wollte gar nicht. Es ging mir gut, ich bekam Luft, war in Begleitung von dieser lieben Frau, wohin sollte ich zurückgehen? Sie fasste mich an den Schultern und drehte mich um, sodass sie hinter mir stand. Ich schaute hinunter in den Festsaal, wo immer noch eine Traube von Menschen um die Frau auf der Trage stand. Ich sah, wie der Notarzt ein Gerät anschloss, welche meine Vitalwerte maß. Ohne jegliche Aufregung sah ich, wie die Lebenskurve abflachte und dann zu einer geraden Linie wurde, und mir war klar, das bin ich und ich sterbe gerade – mit 24 Jahren.

Was für Gefühle breiteten sich in dir aus? Hattest du in diesem Zustand überhaupt Gefühle?

Ja, sehr klare und geordnete, nicht so ein Durcheinander wie im richtigen Leben (lach). Mir war bewusst, ich sterbe gerade, und ich empfand Trauer, mit 24 Jahren schien mir das viel zu früh, ich hatte noch so viele Pläne. Andererseits fand ich es so schön, dass es mir mit der alten Frau

so gut ging und ich wollte gar nicht mehr von ihr weggehen.

Die Frau hielt meine Schultern mit den Händen, die warm waren und stark. Sie sagte „du musst zurück. Jetzt. Wenn du nicht springst, schubse ich dich.“ Ich war sehr erschrocken, meine Höhenangst kam auch zurück. Ich sagte zu ihr „ich kann nicht fliegen, ich weiß nicht, wie das geht!“ und wurde schon etwas panisch.

Wie reagierte sie auf deine Aussage?

Sie stand auf einmal wieder vor mir, schaute mir tief in die Augen und umarmte mich. Dann sagte sie „wir sehen uns wieder, nicht jetzt, nicht hier. Geh.“ Dann trat sie wieder hinter mich. Ich konnte fühlen, dass sie das, was sie tat, voller Liebe tat. Ich fühlte ihre Hände an meinen Schulterblättern. Ich schaute auf den Saal unten, wie klein die Menschen waren, ich war hoch oben. Eine andere Stimme von links hinter mir flüsterte „schubs sie!“ Die alte Frau sagte mit einer machtvollen, hallenden und zugleich liebevoll warmen Stimme: „Du brauchst keine Flügel. Benutze deine Erinnerung.“ Sie schubste mich.

Was löste das in dir aus?

Zunächst grelle Panik. Ich fühlte, dass ich fiel, aus einer großen Höhe herab. Aber irgendwie wusste ich auch, dass ich nicht verletzt werden, nicht unten aufklatschen würde. Dann gab es einen mächtigen Ruck in meinem Körper, ich riss die Augen auf, über mir ein fremdes Männergesicht – der Notarzt. Er strahlte mich an und rief laut „da ist sie ja wieder!“ Er hatte mir gerade eine schallende Ohrfeige gegeben. Das Vital-Messgerät zeigte einen schnellen Herzschlag.

Wie fühlte es sich an, wieder in deinem Körper angekommen zu sein?

Fremd und vertraut zugleich. Mir war zu warm, aber ich konnte wieder atmen. Mein Arm tat weh,



*"Du brauchst
keine Flügel"*

ich war verwirrt und schaute an die Saaldecke, in das Gebälk, erwartete, die alte Frau dort oben zu sehen, aber da war nichts.

Machte dich das traurig?

Ja und nein. Sie hatte mir gesagt, dass wir uns wiedersehen. Ich war froh, fast glücklich, nicht schon mit 24 gestorben zu sein. Das Gefühl, dass die alte Frau zu mir gehörte, war immer noch da und hat mich seitdem auch nicht mehr verlassen.

Wenn du an dieses Ereignis zurückdenkst, fühlt es sich komplett real an oder eher wie ein Traum?

Komplett real. Im darauf folgenden Jahr auf demselben Markt am selben Ort bekam ich eine Begegnung geschenkt – ich saß in meinem Wahrsagerinnen-Zelt und wartete auf Kundschaft. Eine alte Frau kam, blieb stehen, sah mich an. Sie trug einen Korb mit Kräutern über dem Arm und war mittelalterlich gekleidet, ich dachte, sie ist eine Marktfrau. Ich fragte, ob ich ihr die Karten legen soll? Sie schüttelte den Kopf, griff in ihren Korb und gab mir ein vierblättriges Kleeblatt. Sie lächelte, sagte nichts, verneigte sich leicht, und als sie ging, war ihr Gesicht für einen Moment lang das von „meiner“ alten Frau.

Was für besondere Ereignisse! Wie haben sie mittel-, wie langfristig dein Leben beeinflusst?

Nach dem Nahtoderlebnis hatte ich plötzlich eine unglaubliche Kraft. Ich ordnete mein Leben, trennte mich von meinem Freund, zog in eine eigene Wohnung, machte mit einem Heilpraktiker eine erfolgreiche Asthma-Therapie und kaufte mir ein Pferd. Ich erinnerte mich daran, dass die Heldin meiner Kindheit Pippi Langstrumpf war.

Kann man sagen, du fingst an, selbstbestimmter zu leben?

Ja. Ich hatte auf einmal das Gefühl – wenn du etwas

tun willst, tu es JETZT. Ich wollte Herrin meiner Umstände sein, mich nicht mehr von Einflüssen oder Menschen beherrschen lassen.

Gab es irgendwelche negativen Auswirkungen durch dieses Ereignis?

Nein. Außer dass mir die Zerbrechlichkeit und Endlichkeit meines Lebens sehr bewusst wurden, war mir klar, dass ich keine Angst mehr vor dem Tod haben muss. Ich weiß bis heute, dass die alte Frau auf mich warten wird, wenn es meine Zeit ist, zu gehen. Ich mache mir manchmal Sorgen, dass meine Todesumstände nicht schön sein könnten, z. B. in einem Unfallwagen eingeklemmt zu sterben oder ähnliches, aber ich habe keine Angst mehr vor dem Tod.

Denkst du, dass du dich aufgrund deines Nahtoderlebnisses mehr mit dem Tod auseinandergesetzt hast als Menschen es für gewöhnlich tun?

Das Thema Tod hat mich schon immer begleitet. Ich war schon vor dem Erlebnis diejenige in meiner Familie die bei den Alten saß und ihre Hand hielt, wenn sie starben. Ich war bei den Toden meiner Hunde und Katzen dabei und begleitete sie auf die andere Seite. Schon immer habe ich Knochen gesammelt und daraus Anhänger oder andere Dinge gemacht oder sie auf meinem Altar arrangiert. Ich hatte verstanden, dass Sterben nur ein Übergang ist, und dass Wesen auf mich warten, die mich lieben – und umgekehrt. Seit dem Erlebnis kann ich mir gut vorstellen, eine Art Sterbebegleiterin zu sein für Menschen, die keine Angehörigen oder Freunde haben.

Welchen Platz nimmt der Tod in deiner gelebten Spiritualität ein?

Für mich ist „Mutter Todin“, wie ich sie nenne, eine Vertraute geworden. Ich habe mich schon immer

Johanna Klapper

Jahrgang 1965, arbeitet als Fremdsprachensekretärin an einer Universität. Sie ist Hohepriesterin im Gardnerian Wicca, Völva in der friesischen Tradition und Praktizierende des europäischen Schamanismus.



zu den eher dunklen Göttinnen hingezogen, die allererste, die mir begegnete, als ich 17 Jahre alt war, war die Morrigan. Mir war schon am Anfang meines spirituellen Weges klar, dass ich mich nicht zu Licht-und-Liebe-Göttinnen mit weißen Einhörnern hingezogen fühlte. Es waren die Raben, die Wölfe, die Krähen, die Nornen und die Wolfsreiterinnen der germanischen Mythologie, und wann immer eins meiner Hexengeschwister mich fragt „wollen wir was machen mit Tod, Sterben, Knochen?“ bin ich Feuer und Flamme. Für mich ist Tod Bestandteil des Lebens. Unsere Zellen sterben und erneuern sich, jeden Tag, ohne dass wir das fühlen. Ich hatte eine tibetische Lehrerin, die mir bewusst gemacht hat, dass zu einem gut gelebten Leben auch ein guter Tod gehört, ein Übergang, der dazugehört wie die Geburt, und dass hinter der Schwelle auf die andere Seite etwas Schönes liegt, eine andere Welt mit vertrauten Menschen und Tieren,

*Für mich ist
„Mutter Todin“, eine
Vertraute geworden*

Geistern und Göttern, und dass Sterben nichts Schreckliches an sich hat. Mir wurde klar, dass ich nicht an Wiedergeburt glauben muss – glauben muss man, was man nicht beweisen kann. Ich fühlte mit meinem ganzen Wesen, dass ich schon mal hier war, und dass ich wiederkommen werde.

Gibt es ein Buch, welches du empfehlen würdest?

Mindestens zwei. Das erste ist „Schwester Tod“ von Erni Kutter. Daran hat mich besonders berührt, wie vielschichtig der Tod beschrieben wird, und wie viele Menschen sich ähnlich intensiv damit beschäftigen wie ich. Das zweite ist „Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ von Sogyal Rinpoche. Darin wird berichtet, wie man ein gutes Leben führen kann, jeder Mensch individuell seines finden kann, und wie man gut stirbt, bewusst geht, wenn es an der Zeit ist. Ich danke dir herzlich für deine Zeit und deine Worte.



Alle Neuigkeiten - ganz einfach per e-Mail




Abonniere unseren

Newsletter @



Poesie

A black and white photograph of calligraphy tools. In the top left, there is a square inkwell. Below it, a palette with two dark ink wells and a brush. A long, thin brush lies vertically on the left side. A white calligraphy brush is positioned diagonally across the top of the page. The background is a light, textured surface.

*ist eine der schönsten Formen mit
Worten umzugehen und wird als
die Sprache der Herzen und Seelen
bezeichnet. Wörter können unsere
Empfindungen und Eindrücke
offenbaren und unser Wesen zum
Schwingen bringen. Diese
Sprache des Herzen können alle
Menschen verstehen.*

Ich frage euch!

© MICHAELA SONJA BASIC



Wo seid ihr – Ihr Verflorenen?

*Irrt Eure Seele umher, im ambrosischen Eden
Oder in der Tiefe, der mysteriösen Schattenwelt.
Schweift ihr, verloren im grenzenlosen Universum
Oder erblickt ihr tatsächlich das Licht
Aus neugeborenen Geschöpfen?*

*Wo seid ihr – meine lieben Verstorbenen?
Unterhalte ich mich nur mit Erinnerungen*

MIT MEINEN FERNEN GEDANKEN.

*Oder hört ihr mich dort, Zeichen gebend
Zeichen imaginären – existierenden?*

*Versteht ihr meine Worte, jene
Die am Grabmal abprallen
Die in der Flamme der*

Kerze verschmelzen.

Worte - die sich verwandeln in siedende Tränen?

Tränen



n - Worte, klagender

Reue!

ANGESICHTS UNGESAGTEM ZU

LEBZEITEN

Angesichts begangener Taten

Umschlungen von Schuldgefühlen.

Oder sind es Worte, entstanden aus Furcht

Über die eigene Vergänglichkeit!

Unter selben *Äther*

wir gedeiht' - wohin ihr nun enteilt?

Etwa an jene Orte

Verankert im Glauben und der Erinnerung

UNS VERBLIEBENER.

Oder, seid ihr...Nur morsches Gerippe

Unter kalter, schwarzer Erde?

> *Möget ihr in Frieden ruhen* <



DU SOLLTEST HIER SEIN

EIN TRAUERBRIEF

Trauerbrief ———
viaanima Gastautor*in



Du solltest hier sein.

Immer hier, mit mir.

Es ist sehr lange her und ich spüre diese eine Stelle im Herzen
– die fühlt sich an, wie am ersten Tag.

Sie ist eine Wunde, die nie ganz heilen will. Sie ist lebendig
und pulsiert.

Mal spüre ich sie deutlich, dann wieder ist sie einfach nur da.
Manchmal glaube ich, dass sie die letzte sichere Verbindung
zu dir ist und dann bricht die Wunde auf und blutet. Für
diese Momente und Gefühle gibt es keine Worte.

WAS BLEIBT, WENN ALLES FEHLT?

Ich hätte dich nie mehr gebraucht, als zu dem Zeitpunkt,
als du gegangen bist. Deine Nähe, deine Gedanken und
Worte, deine Umarmung und deine Zuversicht, dass ich
– auch wenn ich es nicht geglaubt hätte, ein Leben ohne
dich überleben kann.

Lange war ich blind und taub – weil ich es musste. Ich hielt
mich mit aller Kraft, obwohl ich haltlos fiel. Sah mir bei
diesem fremden, schmerzenden Leben zu und versuchte
alles zu verstehen, obwohl ich keinen klaren Gedanken
fassen konnte. War mir selbst fremd und doch in mir
gefangen.

Das Leben fragt nicht und doch ist es das Leben, das blieb,
als alles fehlte.

Das Leben hätte ich gerne mit dir geteilt.

Alles, wirklich alles, was dich ausmacht, hüte ich in meinem Herzen, wie einen Schatz. Deine Stimme ist keine Erinnerung mehr, sie hat sich zu einem Gefühl verwandelt. Dein Lachen und dein feiner, trockener Humor – den ich immer noch vermisse – begegnet mir in anderer Form, wärmt wieder mein Herz und macht es weit. Das spüren zu können, musste ich neu lernen.

Diese lebendige, pulsierende Stelle in meinem Herzen ist schon alt. Mag sein, dass sie die letzte sichere Verbindung zu dir ist, ist sie doch auch Beweis, dass unsere Verbindung überlebt, bis nach diesem Leben, dass nicht fragt.

Und das ist wieder ein Brief, den du nie lesen wirst.

Du hättest hier sein sollen.

Du solltest hier sein – ja, dass solltest du...

Briefe an Verstorbene sind eine Möglichkeit seiner Trauer Ausdruck zu verleihen. Es kann im Trauerprozess helfen, die eigenen Gedanken und Gefühle zu ordnen und der inneren Zwiesprache eine äußere Form zu geben.

Hast du auch schon einen Trauerbrief verfasst?
Wenn du einen Brief schreiben würdest, welche Gedanken kommen dir als Erstes in den Sinn?

WELCHE ERFAHRUNGEN MUSSTEST DU SCHON MACHEN
HINTERLASSE DEINE GEDANKEN — **HIER KLICKEN**



„Was GIBT IHNEN DIESE ARBEIT?“

Trauerspaziergang in Berlin. Ein warmer, luftiger Sommertag. Wir wandern einmal um den See, trinken gemeinsam Kaffee und sprechen über alles, was gerade belastet.

Mangelnde Literatur zum Thema Trauer. Alleine als Witwe*r in einer 80qm-Wohnung „übrig“ zu sein nach 50 Jahren Ehe. Lebensfreude und Wiedererlangung selbiger.

Eine Teilnehmerin fragt mich dann plötzlich „...und was gibt Ihnen diese Arbeit?“

Nicht zum ersten Mal sind Menschen verwundert, wenn ich sage, dass ich Trauerbegleiterin bin. Manche wissen auch noch gar nicht, dass es diesen Beruf gibt. Manche denken, ich helfe nach einem Todesfall mit Bürokratie und Dokumenten. Manche denken, man braucht doch niemanden, der beim Trauern hilft.

Wenn ich mich bspw. bei Netzwerkveranstaltungen vorstelle, sage ich als kleinen „ear catcher“ immer „Ich bin Alexandra. Ich tröste Menschen. Ich bin Trauerbegleiterin.“ Meistens wird es dann ganz still und in die Stille hinein sage ich mit einem breiten, aus vollem Herzen kommenden Grinsen „...und mir macht das richtig Spaß!“

Damit ist die Stille gebrochen, die meisten lachen überrascht und auch ein bisschen erleichtert. Nein, jetzt kommt kein schwieriges Thema, wir weinen nicht und ich predige auch nicht das Ende des Lebens (auch, wenn das in Zeiten vom nahenden Untergang des Planeten gar nicht so abwegig wäre). Und nein, ich mache mich nicht über den Tod lustig, ich ergötze mich auch nicht an Trauernden.

Ich fand mich letzten Sommer im Garten des Hospizes



Leid & Freud

von Alexandra Kossowski

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

sitzen, in dem ich Ehrenamtliche bin (darüber begann meine Geschichte der Trauerbegleitung). Es war heiß, wir erinnern uns an den Jahrhundertsommer 2018. Aber im über 100 Jahre alten Hospizgarten war es schattig, kühl, friedvoll. Eichhörnchen huschten über die Terrasse, irgendwo wässerte ein Gartenschlauch die Blumen und plätscherte langsam vor sich hin. Der Wind wehte in den Baumkronen. Und es herrschte diese Stille in meinem Kopf, um mich herum, bei allen anderen. Diesen Frieden und diese Stille kenne ich bisher nur aus dem Hospiz.

ICH BIN EINFACH EXTREM DAVON ÜBERZEUGT, DASS DER TOD DAS LEBEN RICHTIG KRASS MACHT UND DASS DER TOD EIN LEICHTES THEMA SEIN KANN UND DARF

Um mit den Worten einer Hospizkoordinatorin zu sprechen: „Diese Intensität, diese Ehrlichkeit, diese Klarheit, die im Hospiz herrscht, möchte ich nicht erst auf meinem Sterbebett haben. Die möchte ich jetzt schon.“

Besser hätte ich es nicht sagen können. Am Ende blättern all die Dinge weg, die uns tagtäglich so wichtig erscheinen. Die eMail beantworten, den Termin wahrnehmen, hier noch hin und da, schnell noch einkaufen, eine Diät machen, etc. Ihr wisst, worauf ich hinaus möchte.

Am Lebensende ist das jedoch nicht mehr wichtig. Warum aber erst am Lebensende? Und warum bereuen wir dann, dass wir all das wirklich Wichtige so lange ignoriert haben?

Mir gibt also diese Arbeit Klarheit, Intensität und Ehrlichkeit.



Klarheit und Fokus für mein Leben. Ehrlichkeit gegenüber mir selbst, immer das zu leben, was aus mir heraus will, meine Vision und Mission. Und das Ganze umgesetzt, erfüllt mich mit einer Intensität, wie ich sie 38 Jahre lang nicht in meinem Leben hatte.

Ich wollte übrigens schon als Teenager Psychologie studieren und hätte mit 16 am liebsten das Schülerpraktikum in der Pathologie gemacht. Psychologie habe ich mir wegen meinem „Defizit“ in Mathe nicht zugetraut und da ich mich sowieso immer wie ein Außenseiter gefühlt habe, wollte ich diese Rolle nicht noch durch zwei Wochen Pathologie bestätigen.

Mittlerweile bin ich Heilpraktiker für Psychotherapie und habe schon beim Bestatter Totenwaschungen gemacht, was ein sehr spirituelles Erlebnis ist. Also sozusagen eine „light“ Version meines ursprünglichen Traums.

**Was war dein Traum als Jugendliche/r und
was davon lebst du heute?**

Bzw. wäre es noch wichtig, es zu leben?

zum Artikel • hier klicken





Gemeinsam den *#dialogstarten*

Folge uns





Photo by Louis Hansel on Unsplash

JENNA -

„einfach eine von
vielen wichtigen
Erfahrungen“

viana ma

Reden wir über Abschiede
Bo Hauer



Jenna Müller Tuffs

Foto v Simone Naumann

„Es war einfach eine von vielen wichtigen Erfahrungen“, sagte Jenna zu mir, als wir uns über endgültige Abschiede und ihrer Zeit in Kanada unterhielten. Wenn man Jenna begegnet, ist das Erste was auffällt, ihre warmen Augen und ihr herzliches Lachen. Sie gehört zu den Menschen, die ihre Erfahrung gerne teilt. Wir haben uns zum Austausch mit Butterbrez'n und Kaffee verabredet. Ein Interview in zwei Teilen. Der zweite folgt in der nächsten Ausgabe.

Beide Eltern entstammten dem Bildungsbürgertum und Jenna wurde, als jüngste von 4 Kindern in der Nachkriegszeit in München geboren. Ihr Vater hatte sich immer ein Mädchen gewünscht und war mehr als glücklich, als sie endlich zur Welt kam.

„Ich denke wirklich, dass ich mit viel Segen auf die Welt gekommen bin.“, sagt Jenna, „und obwohl alles wirklich bescheiden war, hatte ich immer das Gefühl, dass für mich immer genug da ist.“

Einen Reichtum den ihr ihre Eltern mitgaben, erinnert sie sich dankbar, war der Anspruch an Bildung, Literatur, Kunst und Kultur: „Schon mit ungefähr 11 Jahren ist mein Vater mit mir in die Oper gegangen.“

Mit 17 Jahren heiratete Jenna und bekam ihren Sohn. „Es war lange Zeit gut“, erinnert sich Jenna, „aber nach 13 Jahren war es dann Zeit eigene Wege zu gehen“. Ihr Plan zu diesem Zeitpunkt war, erst einmal Karriere machen und sich um ihr Kind kümmern.

Konntest du deinen Plan umsetzen?

Nein, ich habe dann doch sehr schnell meine neuen Partner kennengelernt, mit dem ich dann insgesamt zehn Jahre zusammen war.

Mein Lebenspartner war 24 Jahre älter als ich und auf den Tag genau 3 Monate vor seinem 65 Geburtstag starb er. Eigentlich auch sehr jung. Für mich fühlt es sich heute so an, dass er sich das

ausgesucht hat. Ich wäre auf alles gekommen aber nicht, dass er vor mir sterben könnte.

Dieser für dich unvorstellbare Tod war eingetreten, wie hast du die Zeit erlebt?

Der Schock war entsprechend groß. Es war eine ganz schwierige Zeit. Nach außen hin habe ich funktioniert. Was ich meinem Sohn bis zum heutigen Tag, hoch anrechen ist, dass er das alles mit ertragen hat. Er war zu dem Zeitpunkt, schon ein junger Erwachsener. Von einer Sekunde zur anderen, konnte ich lachen und später lag ich buchstäblich heulend über den Tisch. Man wusste nicht, was das für ein Tag ist und sein wird.

Das war sicher eine sehr schwere Zeit für euch beide. Kinder haben neben ihrer eigenen Trauer, oft Sorgen um ihre Eltern und möchten irgendetwas tun können

Mein Sohn und mein Lebensgefährte mochten und verstanden sich sehr. Auf der Beerdigung hat es ihn auch richtiggehend geschüttelt.

Mein Lebenspartner starb im Mai und mein Geburtstag ist im September. Eigentlich wollte ich gar nicht feiern. Ich wusste einfach nicht, wie ich das schaffen soll. Früh morgens weckte mich an dem Tag mein Sohn. Es war so früh, dass ich noch keine Chance hatte selber aufzuwachen und er sagte zu mir, ich solle mich warm anziehen.

Er hatte für uns, unsere beiden Fahrräder rausgestellt, ein perfektes Picknick gepackt inklusive einer Tageszeitung, Decke, Kaffee und allem drum und dran und dann fuhren wir an einen kleinen



Waldsee, der ganz romantisch liegt. Obwohl es ein kühler Tag war, war es so toll. Wir saßen in dicken Anoraks am See und frühstückten fürstlich. Das war etwas ganz besonderes und hat mich sehr gerührt.

Was für eine schöne Idee. Dein Sohn hat nicht nur besondere Momente, sondern auch besondere Erinnerungen geschaffen

Durch den Tod meines Partners war mein Leben so schlagartig und vollkommen anders. Finanziell war ich abgesichert und musste mir keine Sorgen machen, aber das erste Mal im Zusammenhang mit dem Tod, die große Bandbreite von Trauerempfindungen erlebt.

Ich hatte das Gefühl ich habe keine Haut mehr und auch die leiseste Berührung, auch wenn sie noch so lieb gemeint war, tat weh. Und dann, die Momente,

wo man denkt, man hat etwas schon überwunden und dann zieht man eine Schublade auf und da ist irgendetwas drin und dann ist gar nichts überwunden. Es tat alles weh.

Hattest du eigentlich noch einmal die Gelegenheit deinen Lebensgefährten zu sehen, nachdem er gestorben war?

Nachdem ich die Nachricht erhalten hatte, sind seine drei Töchter und ich sternförmig zum Krankenhaus gefahren. Dort hatten sie damals nicht damit gerechnet, dass wir ihn noch einmal sehen wollten. Die älteste Tochter, sie ist Ärztin und ich wollten ihn unbedingt noch einmal sehen. Ich bin mir nicht sicher, ob ich es alleine getan hätte, aber zu zweit haben wir uns getraut. Die Angestellten führten uns in den Keller, wo er sich schon zu diesem Zeitpunkt befand.



Bild Jenna Müller-Tuffs

Es war ein irritierendes Gefühl, den geliebten Menschen in einer kühlen Schublade, mit einer grünen Schnur um den großen Zeh und Namensschild dran, zu sehen. Dieser Moment war sehr schlimm für uns und wir haben zusammen geweint. Für mich war es so wichtig ihn zu sehen, mit ihm reden zu können und ihn auch noch mal zu streicheln. Gleichzeitig war es auch natürlich furchtbar. Es war rückblickend sooo gut und ich möchte jedem zu raten.

Wie war die Reaktion deines Umfelds, deiner Freunde und Kollegen?

Wie bei vielen Trauernden sind mir viele Menschen aus dem Weg gegangen. Sie wussten nicht, wie sie damit und mit mir umgehen sollten. Ich erinnere mich noch, dass ich auf jemanden zugegangen bin und sagte: „Hab keine Angst vor mir, ich bin noch

die gleiche wie vorher. Du kannst mit mir reden wie vorher.“ Einer der ältesten Freunde meines Bruders, ein sehr gut aussehender Hüne von Mann mit einer ziemlich rauen Schale und einen weichen Kern, von dem man das überhaupt nicht erwarten würde, rief mich an und sagte als erstes: „Ich weiß nicht, was ich sagen soll, aber es tut mir echt leid!“ Diese Warmherzigkeit hat mich sehr berührt.

Und dann war da noch eine bildhübsche Kollegin, die ich bis dahin immer für ziemlich oberflächlich hielt. Ich war auf dem Weg ins Krankenhaus, nachdem ich die Nachricht erhalten hatte, als ich sie traf und ihr sagte: „Mein Freund ist gestorben.“ In diesem Augenblick schossen ihr die Tränen in die Augen und sie nahm meine Hände in die ihren und weinte. Ich weiß gar nicht, ob ich geweint habe, aber es hat mich so berührt. Das war so eine Woge



von Mitgefühl und das sind die ersten und stärksten Eindrücke die ich in Erinnerung behalten habe.

Dieses Mitgefühl und mitgehen können ist enorm wichtig und gut zu erfahren. Welche Unsicherheiten sind dir begegnet?

Die gesamte Bandbreite war dabei. Die, die gar keine Erfahrung haben, über die, die ihre Unsicherheit zugeben können, bis zu denen, die einfach dummes Zeug reden. Aber das dümmste Ende von dumm daherreden, war eine Psychologin bei der ich ein halbes Jahr später wegen etwas anderem war. Anfangs fand ich sie ganz sympathisch, aber dann sagt sie nach einer Weile, der Tod meines Lebensgefährten war zu diesem Zeitpunkt gerade einmal 6 Monate her: „Sie reden aber noch viel von ihm.“ Da dachte ich mir: „Ja du dumme Gans, ich war doch zehn Jahre mit diesem Mann zusammen und er war bisher der wichtigste Mensch in meinem Leben.“ Das war dann sehr schnell das Ende dieser Sitzung und ich bin auch nie

wieder hingegangen, diese Kommentare brauche ich nicht.

Deine Gefühle sind absolut nachvollziehbar. Leider habe ich den Eindruck, dass es keinen trauernden Menschen gibt, der nicht mit unsensiblen Aussagen konfrontiert wird und leben muss. Trauernden begegnen heißt, ihnen mit Herzenssprache zu begegnen

Ganz genau und mit dieser Erfahrung bin ich dann ziemlich genau ein Jahr später nach Kanada ausgewandert. Eine wichtige Erfahrung, die ich auch gerne teilen möchte ist, dass man keine lebensverändernden Entscheidungen im ersten Jahr nach dem Tod, eines sehr wichtigen Menschen treffen soll. Ich denke, wir sind dann nicht in der Lage, gute Entscheidungen zu treffen.

Jenna wandert nach Kanada aus und wird Teil der Hospiz Gruppe in British Columbia – Teil II folgt in der nächsten Ausgabe



viaanima

DAS ERSTE BRANCHENÜBERGREIFENDE VERZEICHNIS



viaanima



Anne Fiederling
Autorin

Die Autorin und Illustratorin Anna, lebt und arbeitet in Meersburg am Bodensee.

Das Kinderbuch
„Auf der Suche nach Herr Aronson“

sowie ein begleitendes
„Erinnerungsbuch Trauer-Tagebuch mit Freja“

findest du unter

www.anna-fiederling.com

Klappentext

Freja verliert ihren Freund Herr Aronson. Er stirbt und Freja sucht ihn. In verschiedenen Begegnungen bekommt sie Antworten. Was passiert, wenn wir sterben? Was ist der Tod? Und warum beschäftigen wir uns erst damit, wenn er da ist? Ist der Tod endgültig?

Ein kleines Buch mit der großen Frage:
„Wo ist Herr Aronson?“
Ein Trauerbegleiter und Hoffnungsgeber,
für alle die zurückbleiben.

AUF DER SUCHE NACH HERRN ARONSON

BUCHEMPFEHLUNG
Bo Hauer

Ein liebevoll gestaltetes Kinderbuch zum Thema Sterben und Tod und der einen Frage die nicht ausschließlich Kinder beschäftigt –

WAS BEDEUTET TOD UND STERBEN?

Freja's Freund Herr Aronson stirbt. Sie versteht es nicht und beginnt nach ihm zu suchen. Bei ihrer Suche begegnet sie neben einer Vielzahl von Tieren auch unterschiedlichsten Antworten, wo ihr Freund, Herr Aronson nun sein könnte.

Neben den schönen Illustrationen machen genau diese Begegnungen das Buch so schön. Die Geschichte eröffnet einen Freiraum, um ohne Schwere über den Tod und dieses „weg“-sein nachzudenken. Gemeinsam kann man die Antworten der Tiere auf sich wirken lassen und auch eigene, für sich stimmige finden.

Alle Charaktere sind liebevoll gezeichnet und die Bilder eröffnen kleine Universen, die zum Entdecken einladen. Es lohnt sich, das Buch mehrfach durchzublätern.



Das Buch ist keiner Glaubensrichtung zugeordnet. Jedes Tier, dem Freja begegnet, glaubt an etwas anderes. Die Botschaft des Buches ist, dass der Verstorbene als Erinnerung im Herzen weiterlebt.

Ein kleines Buch UND ein wunderbarer Gesprächsöffner!

Es ist ein sehr schönes, einfühlsames und kinderfreundliches Buch über Trauer und Verlust.

viaanima



*Ein Zeichen für
Anteilnahme und
Solidarität*

Portrait & Interview
Bo Hauer

Der Lichtpunkt

EIN GEMEINSAMES ZEICHEN FÜR INNERE UNENDLICHKEIT

Als ich zum ersten Mal von der 'Aktion Lichtpunkt' hörte, war ich sehr berührt. Ich kenne die Realität der Hinterbliebenen nicht nur aus der 'Beobachterrolle' – ich bin Teil einer betroffenen Familie.

Es gibt Verwandte und Freunde, mit großem Mitgefühl, die eine außergewöhnliche Hilfe sind. Doch die meisten betroffenen Familien stehen irgendwann vor einer wachsenden Kluft die sich zwischen ihnen und ihrer Umwelt auftut.

Die Gründe für den Rückzug des Umfelds sind Angst vor dem, was nicht sein darf und der daraus folgenden Sprachlosigkeit. Die alles überlagernde Hilflosigkeit kann für manche Menschen so gravierend sein, dass sie den Hinterbliebenen aus dem Weg gehen.

Der Tod eines Kindes ist grausam und lässt die Welt anhalten und verstummen. Ein sehr schweres Schicksal für Eltern, Geschwister, Großeltern und alle Zugehörige. Selbst aus dem Leben gerissen und mit der Sehnsucht, mit ihrem Kind in Verbindung zu bleiben, wächst in den Hinterbliebenen



*Jeder Lichtpunkt
erinnert an ein Kind, das
wir schmerzlich vermissen*

der Wunsch nach ehrlicher, realer Wahrnehmung und Anerkennung des erlebten Schicksals.

Seit 2012 gibt es die Aktion Lichtpunkt, die sich den Belangen der betroffenen Familien und Zugehörigen verschrieben hat. Sie machen auf das Schicksal und die Probleme aufmerksam und zeigen auf, dass Solidarität und Anteilnahme in der Gesellschaft dringend notwendig sind. Als sicht- und fühlbares Symbol entstand dazu der Lichtpunkt, eine weiß goldene Trauernadel, die ganz nah am Herzen getragen werden kann – seit 2013 das offizielle Symbol für verstorbene Kinder – und eine digitale Landkarte, auf der die Lichtpunkte leuchten können.

Auf der Karte deutlich sichtbar, hinter jedem leuchtenden Punkt steht eine eigene Lebensgeschichte. Die Lichtpunkte erstrecken sich, einige mit Namen und weitere mit liebevollen Botschaften versehen, über ganz Deutschland und die





Stefanie Oeft-Geffarth

Ich habe mich zu einem Gespräch mit Stefanie Oeft-Geffarth, der Initiatorin der Aktion Lichtpunkt verabredet, um mehr über diese besondere Aktion zu erfahren.

Gab es diesen einen Moment, oder Situation, als Initialzündung für die Idee zur Aktion-Lichtpunkt?

Ja, das gab es tatsächlich, als wir das erste Mal beim VEID – Bundesverband verwaiste Eltern und trauernde Geschwister e.V. in Leipzig saßen. Nachdem wir Convela* gegründet hatten, wurden wir von VEID e.V. zu einem Gespräch eingeladen. Wir sprachen über die Arbeit des Verbands, den Bedürfnissen verwaister Eltern, unseren Ideen und wie wir den VEID e.V. unterstützen können. Es ist sehr viel Arbeit, insbesondere ehrenamtliche Arbeit, um die Hilfsangebote des Verbands für die Betroffenen zu ermöglichen und auch aufrechtzuerhalten. Das Thema Geld wiegt sehr schwer, da alles auf Spendenbasis läuft. Es war klar, es braucht öffentlichkeitswirksame Aspekte und eine Möglichkeit womit Geld generiert werden kann, damit sie weiterhin Hilfe anbieten und auch für alltägliche Zwecke wie die Miete für ihre Büroräume verwenden können. Mir ist das intrinsische Motiv besonders wichtig und dieses Gespräch gab mir die Möglichkeit, ein Gefühl dafür zu bekommen, Bedürfnisse und Gefühle dahinter kennenzulernen. Gemeinsam war uns

sehr schnell klar, dass die kleine weiße Trauernadel ein sehr schönes Zeichen für verstorbene Kinder ist.

Mit dem Lichtpunkt kann man auf besondere Weise die Erinnerung an sein Kind sicht- und fühlbar machen

Für die Aktion Lichtpunkt gab es von Anfang an sehr viele positive Reaktionen. Die Menschen wollen den Lichtpunkt wirklich für sich tragen und gleichzeitig erkannt werden, was auch ein verbindendes Element ist, mit dem sie sich identifizieren. Deshalb war dieses Gespräch mit dem VEID e.V. und den Betroffenen so sinnvoll.

Kann man sagen, dass “in Verbindung bleiben” ein wesentlicher Teil der Botschaft hinter dem Lichtpunkt ist?

Ich glaube, das ist ein zentraler Aspekt und sicherlich eines der stärksten Motive, mit dem Tragen des Lichtpunkts für sich im Alltag. Es ist sehr interessant, wir wurden von Anfang an immer wieder gefragt, ob der Lichtpunkt leuchtet. Wir wollten darauf verzichten eine Batterie im Lichtpunkt zu verbauen, aber die Idee den

Lichtpunkt auf eine bestimmte Art und Weise zum Leuchten zu bringen, brachte uns dazu die Karte zu entwickeln. Am Anfang war die Karte einfach und rudimentär, und wir setzten die Lichtpunkte einzeln darauf. Ab etwa 2015 hatten wir die erste Karte, mit der Lichtpunkte anhand der Postleitzahlen automatisch positioniert werden konnten. Dann kamen weitere Fragen oder wurden Wünsche artikuliert, wie und wann man seinen Lichtpunkt findet, oder ob man eine Botschaft seinem Lichtpunkt anhängen kann. Inzwischen kann jeder selbst seinen eigenen Lichtpunkt mit Namen und Botschaft eingeben und auf die Karte setzen. Ich finde es eine schöne Visualisierung dessen, das man mit seinem Schicksal nicht alleine ist. Und so entwickelt sich die Lichtpunktkarte ständig weiter.

Du hast mir erzählt, das sich Betroffene nur anhand des Lichtpunkts auf Veranstaltungen erkannten und sich so kennenlernten – ein berührender Nebeneffekt

Ja, das stimmt. Ich habe mehrmals von Betroffenen und ihren zufälligen Treffen gehört, wenn sie auf Veranstaltungen plötzlich jemanden anderen sahen, der auch einen Lichtpunkt trägt. Einer von ihnen erzählte mir, wie sie sich in diesem Augenblick zueinander hingezogen und sich durch dieses gemeinsame Schicksal sofort miteinander verbunden fühlten. Solche Geschichten haben sich nun über die Jahre angesammelt. Ich freue

mich immer wieder davon zu hören, es ist richtig schön.

Hat sich aus deiner Sicht seit es die Aktion Lichtpunkt gibt, die öffentlichen Wahrnehmung mit der Thematik verändert?

Wir sind einer der kleinen Bausteine, die stattfinden, und wie du jetzt, zum Beispiel mit dem Magazin, tragen wir dazu bei, dass grundsätzlich die Themen in die Öffentlichkeit kommen. Ich denke, dass sich in den letzten Jahren diesbezüglich etwas getan hat. Die Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung sind höher geworden. Wir sind aber natürlich noch weit davon entfernt, dass es tatsächlich ein Thema ist, mit dem sich viele Leute auseinandersetzen.

Was wird noch benötigt?

Erst einmal gibt es die analoge Ebene und das ist tatsächlich das, was Trauer mit einem macht. Durch die Arbeit des Verbands für verwaiste Eltern, wird das ja sehr schön deutlich. Für Eltern die ihre Kinder verlieren brechen nicht selten Beziehungen weg und manchmal auch ihre ganzen Familien komplett auseinander. Nicht wenige Eltern zerbrechen selbst. Als wir 2012 damit anfangen, war klar, hier fehlt generell eine Art Lobby und ist eigentlich ein Zustand, den sich eine Gesellschaft gar nicht leisten kann. Auch für Familien mit lebensverkürzt erkrankten Kindern. Sie alle brauchen jede Unterstützung, die sie nur

bekommen können. Über die Trauerforschung sind auch viele Sachen passiert. Ich war auf der Veranstaltung „heilsame Abschiede“ beim Vortrag von Frau Professor Dr. Wagner. Sie leitete Studien zu anhaltender Trauerstörung und hat erzählt, das Trauer als eigene Diagnose in die neue Version des ICD 11 – Klassifikationssystems für medizinische Diagnosen aufgenommen wurde (Anmerkung: tritt am 01. Januar 2022 in Kraft). Das ist ein Anfang und ein wichtiger Schritt für die Betroffenen, die traumatisches erleben.

Die Aktion Lichtpunkt ist eine Non-Profit-Organisation, die mit dem Erlös aus dem Verkauf der Lichtpunkte verschiedenste Initiativen unterstützt. Wie wählt ihr die aus?

Die Informationen und Vorschläge werden uns zugespielt. Darüber hinaus kennen wir selbst natürlich mittlerweile eine Menge Leute.

Der Bundesverband Kinderhospiz e.V. zum Beispiel, erhält gespendete Lichtpunkte die er auf einzelne Hospize verteilt, und die dort dann die betroffenen Familien erhalten. Am Ende der Aktion wird außerdem die Summe, die sich aus dem ‚Lichtpunkt spenden‘ ergibt, an eine dieser Initiativen überwiesen.

Welchen Wunsch hegst du für die Belange der Betroffenen und auch für die Aktion-Lichtpunkt?

Wir haben aktuell 20.000 Lichtpunkte, die darauf warten zu ihren Empfängern kommen. Für mich gibt es nichts Schöneres, als wenn die Lichtpunkte unter die Leute kommen. Was mir lieb wäre, dass man sich stärker solidarisiert und Anteil nimmt.

Dem schließe ich mich uneingeschränkt an. Danke für das Gespräch.



Du möchtest Kontakt zur Aktion Lichtpunkt, mehr Informationen oder einen eigenen Lichtpunkt?

www.aktion-lichtpunkt.de

WELCHE ERFAHRUNGEN MUSSTEST DU SCHON MACHEN
HINTERLASSE DEINE GEDANKEN — **HIER KLICKEN**



WIR NEHMEN UNSERE EIGENEN **E**RINNERUNGEN
NUR DIE **E**RINNERUNGEN AN UNS,
DIE LASSEN WIR ZURÜCK

viaanima

MIT,



www.mits.edu

DAS LEBEN GEHT AUSSER- HALB DER MAUERN WEITER

Interview —————
Gabriela Gottwald

Petra ist 50 Jahre alt, examinierte Kinderkrankenschwester und arbeitet seit 30 Jahren in ihrem Beruf. Davon war sie 12 Jahre auf der Intensivstation tätig. In ihrer Arbeit hat sie auch die Herausforderung Kinder auf ihren Sterbeweg zu begleiten. Von ihr möchte ich mehr darüber erfahren, was diese Herausforderung mit ihr macht und wie sie damit umgeht.

Hallo Petra, danke, dass du dir Zeit für uns genommen hast und bereit bist, über dieses schwierige Thema Kinder und Tod mit uns zu reden. Kannst du dich an das erste Kind erinnern, welches während deiner Schicht gestorben ist?

Da war ich noch in meiner Ausbildung. Es war der erste Nachtdienst, den ich hatte. Da war ein schwerbehindertes Mädchen und mir wurde gesagt, dass sie im Sterben liege.

Ich war zu diesem Zeitpunkt selbst erst 19 Jahre alt und aus heutiger Sicht weiß

ich schon, dass mich die Situation auch überfordert hat. Ich versuchte meinen Dienst so strukturiert wie möglich durchzuführen. Ab und an ging ich auch zu dem Mädchen und schaute nach dem Rechten.

In den Morgenstunden bemerkte ich, dass sie Schnappatmung hatte und die Hauswache und ein Arzt kamen dazu. Sie verstarb und alles wurde routiniert durchgeführt.

Wenn ich heute zurückblicke, würde ich manches anders machen. Ich würde viel



“Ich agiere vor allem als
Mensch“

mehr Zeit mit dem Mädchen verbringen, sie so wenig wie möglich alleine lassen. Aber mir ist auch bewusst, dass der Umgang mit dem Tod nur ein recht kleiner Teil meiner Ausbildung war.

Ich selbst war noch viel zu jung, um einen eigenen Weg des Umgangs gefunden haben zu haben. Mich berührte das ganze Geschehen schon, aber gleichzeitig hatte ich auch eine gewisse Distanz in mir. Wahrscheinlich war das doch eine Schutzmauer um mich herum.

Die Mutter des Mädchens war bereits verstorben und der Vater war nicht anwesend. Mich erleichterte dies, denn ich hätte damals wirklich nicht gewusst, wie ich mit einem Angehörigen hätte umgehen sollen.

Könntest du sagen, wie lange es ungefähr gebraucht hat, bis du einen entspannteren Umgang mit sterbenden Menschen gefunden hast?

Es geht gar nicht um Entspannung, da das Sterben immer eine Ausnahmesituation ist. Mein Begriff wäre Akzeptanz, der Tatsache des Todes mit mehr Akzeptanz zu begegnen.

Wie drückt sich diese Akzeptanz aus, was ist anders als früher?

Es gibt ein paar Aspekte, die ich im Lauf der Jahre tief verinnerlicht habe. Dazu

gehört, dass der Tod ein fester Bestandteil des Lebens ist.

Ich habe gelernt mir zuzugestehen, dass das Sterben eines Patienten auch für mich immer eine Ausnahmesituation bleibt. Selbstverständlich bleibt ein Teil immer auch professionell, wie im Umgang mit den Hinterbliebenen, aber ich agiere vor allem als Mensch und nicht nur rein professionell. Auch auf die Gefahr hin, dass ich als Mensch auch einige Fehler machen könnte.

Wird dein sehr menschlicher Umgang von den Angehörigen geschätzt?

Ja, das Gefühl habe ich. Gerade Eltern sterbender Kinder brauchen viel emotionale Unterstützung. Würde ich mich hinter einer professionellen Haltung verstecken, dann könnte ich auch zu den Eltern keine emotionale Bindung aufbauen. Diese wird aber von ihnen dringend benötigt. Sie brauchen einen geschützten Raum, in dem sie mit allen ihren Gefühlen sein dürfen. Da ist Trauer, Wut, manchmal aber auch Lachen und noch so vieles mehr.

Ich empfinde es jedes Mal als Gratwanderung, wie viel ich von meinen Gefühlen gegenüber den Eltern zeigen kann. Unabhängig davon, wie lange ein

“Dah
kom
war ei
langer

Kind auf unserer Station und wie eng wir unser Verhältnis aufbauen konnten, die Eltern und ihre Emotionen stehen immer im Vordergrund.

Meine Gefühle verarbeite ich vorwiegend im Kontakt mit meinen Kolleginnen. Die Schwester, die gerade den Tod eines ihrer zu betreuenden Kinder erlebt hat, bekommt viel Aufmerksamkeit. Wir helfen uns gegenseitig unsere Erlebnisse aufzuarbeiten. Denn sie machen zweifelsohne etwas mit einem.

Ich habe vor vielen Jahren in der Altenpflege gearbeitet. Ich konnte den Tod meiner Patienten gut verarbeiten, da sie alle ein langes Leben hinter sich hatten. Kinder und Tod erscheinen mir aber keine natürliche Kombination zu sein. Wie siehst du das?

Ich sehe das anders, die Realität ist doch, dass der Tod zum Leben dazugehört und zum Leben Kinder dazugehören. Also sterben auch Kinder. Sie haben in diesen Punkt keinen Sonderstatus. Das mag heutzutage oft so zu scheinen, da wir durch den medizinischen Fortschritt eine viel geringere Kindersterblichkeit als früher haben. Aber gerade Kinder sind so verletzlich, Kinder haben Unfälle, sie leiden an Krankheiten oder kommen

missgebildet auf die Welt.

Da ich immer schon mit Kindern arbeite und somit Kinder habe sterben sehen, ist das Sterben von Kindern Teil meiner Realität geworden. Mir ist bewusst, dass der Verlust eines Kindes für die Familie ein Schicksalsschlag ist. Gleichzeitig erlebe ich in der Realität, dass der Tod auch Teil eines Kinderlebens ist.

Dahin zu kommen, war ein sehr langer Weg. Ich habe mich intensiv mit Tod, Sterben und Nahtod beschäftigt. Es ist meine tiefe, spirituelle Überzeugung, dass der Tod ein Übergang in etwas Neues ist. Und wenn ich recht bedenke, muss ich sagen, dass ich von den Familien, die ich begleiten durfte, auch reich beschenkt wurde.

Konzepte und Schilderungen über den Tod gelesen zu haben, wie beispielsweise die Forschung von Fr. Dr. Kübler – Ross, waren sehr wichtig. Aber der tatsächliche Kontakt mit sterbenden Kindern, der dazugehörige Prozess, die Reaktionen der Eltern, der Tod... all dies war so viel mehr, als was ein Buch jemals hätte wiedergeben können.

Der immer wiederkehrende reale Umgang damit, hat mir die Angst vor der Begegnung genommen, aber auch ein Stück weit vor meinem eigenen Tod. Das ist etwas sehr wertvolles.

in zu
men,
n sehr
- Weg"

Seit meinem Interview mit Petra sind mittlerweile gute zwei Wochen vergangen. Ich bin ihr sehr dankbar dafür, dass sie uns Einblick in ihre Erkenntnisse und ihren persönlichen Umgang mit dem Tod von Patienten – Kindern gewährt hat. Ihre Worte beschäftigten mich lange, insbesondere ein Aspekt ihrer Schilderungen regte mich sehr zum Nachspüren und Reflektieren an.

Ich kann mich gut an den Moment erinnern, als Petra einfach nur auf die Realität hinwies, als ich ihr von meiner Vorstellung erzählte, dass Tod und Kinder nicht zusammengehören sollten.

Sie war sehr ruhig und klar, als sie auf diesen offensichtlichen Widerspruch zwischen Vorstellung und Realität aufmerksam machte. Sowohl in ihren Worten als auch in der Art, wie sie diese weitergab, lag eine berührende Schlichtheit, die Kraft in sich trug. Die Wahrheit ihrer Aussage sprach für sich und augenblicklich kam etwas in mir zur Ruhe.

Die Qualität dieses Momentes ist mir bekannt, sie tritt immer dann auf, wenn ich es schaffe, den Kampf gegen die Realität ruhen zu lassen, selbst wenn es nur einen Moment lang anhält.

Und genau dies geschah gerade, das einverstanden sein mit dem was ist schwappte in diesem Augenblick über mich und ich erfuhr Frieden in der Akzeptanz des Offensichtlichen.

Schmerz, Verlust, Krankheit ebenso wie die Kriege dieser Welt, die Armut, die Ungerechtigkeiten oder eben auch das Sterben von Kindern erzeugen normalerweise Widerstand in uns.

Das ist gut und wichtig, denn dieser Widerstand, dieses Nein, gibt uns oft die nötige Kraft und den Antrieb etwas dagegen zu tun. Dieses Nein steht am Anfang jeder politischen Revolution, dieses Nein generiert den Mut eines jeden missbrauchten Menschen, der endgültig das toxische Umfeld verlässt. Aber auch eines Forschungsprojektes, welches ein wirksameres Heilmittel in die Entwicklung bringt oder einer neuen Form der Pädagogik, die den Umgang mit jungen Menschen wertvoller gestalten möchte.

Genau dieses Nein rührte sich auch

wieder in mir. Und das sagte mir klar und deutlich: Ich finde es schrecklich, wenn Kinder leiden müssen. Ich finde es schrecklich, wenn Eltern eine derart furchtbare Tragödie, wie den Tod des eigenen Kindes, erleben müssen. Und ich fände es schrecklich, wenn ich es nicht schrecklich fände.

Denn schließlich sind Kinder die verletzbarsten Glieder in der Generationenkette. Sie sind unser aller Zukunft. Oder wie der meisterhafte Khalil Gibran* einst schrieb: „Eure Kinder sind Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber.“

Und die meisten von uns fühlen das, auch wenn sie es nicht benennen könnten und es vielleicht nur als genetische Codierung abtun. Doch selbst als diese sollten wir es nicht klein reden, dient sie doch dem Überleben der eigenen Spezies.

Doch was ist nun mit dem Frieden, der aus der Akzeptanz der Realität heraus

entsteht? Wie soll das mit dem großen Nein einhergehen? Muss ich das eine dem anderen zuliebe opfern? Ganz im Gegenteil.

Meiner Meinung nach ist es damit wie mit so vielem im Leben. Alles zu seiner Zeit und beides darf sich ergänzen.

Will man sich auf eine einzige Position festlegen, schränkt es die Wahrnehmung ein.

Immer im inneren Raum des Friedens zu sein und nicht intervenieren zu wollen, hat als Schattenaspekt ungesunde Passivität, Erduldung dysfunktionaler und krankmachender Strukturen und menschlich/persönliche als auch gesellschaftliche Stagnation zu Folge.

Ständig im rebellischen, aktiven und voranschreitendem Modus des Widerstandes zu agieren, höhlt aus, lässt an Erdung verlieren und endet in kompletter Erschöpfung und Verwirrung.

Auf einer einzigen Position zu beharren verwechseln wir häufig mit Klarheit.

Doch tiefgreifende, am Leben orientierte Klarheit kennt das sowohl als auch.

Eine Seite von uns darf weise genug sein, um zu akzeptieren, eine andere darf lebendig genug sein um zu rebellieren. Manchmal abwechselnd oder eben auch gleichzeitig. Das Spektrum des Wahrhaftigen ist tatsächlich so weit.



viaanima

DAS ERSTE BRANCHENÜBERGREIFENDE VERZEICHNIS

*Du bist Expert*in ?*

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



viaanima.com

viaanima



Das Sterben und der Tod tragen Geheimnisse in sich, die nicht alle enthüllt werden können. Diese Kolumne geht den Dingen auf den Grund, klärt Fragen und erklärt Zusammenhänge und Phänomene.

Wusstest du schon, dass...

es seit letztem Jahr einen deutschlandweiten Gedenk- und Aktionstag zu Sterben, Tod und Vergänglichkeit - den Memento Tag gibt?

Neben den unzähligen, auch kuriosen Gedenktagen, wie der "Tag des hochgekrempeelten Hosenbeins" oder den "Tag der schokolierten Erdnüsse" gab es tatsächlich keinen der sich mit diesen wichtigen Themen, unserer Vergänglichkeit befasst. Dieser Tag fehlte schlichtweg.

Das die Vergänglichkeit uns alle betrifft, ist kein Geheimnis und doch ist alles, rund um das Sterben und den Tod oft beklemmend und der richtige Umgang fällt schwer. Wir sprechen kaum darüber, es mangelt an konkretem Wissen und wir ignorieren die Existenz des Todes, als könnte es alle davor bewahren zu sterben.

Der Memento Tag - end-lich leben

Die Idee und Botschaft hinter dem Memento Tag ist einfach - end-lich leben, aber selbstbestimmt.

Aktionen und Veranstaltungen

Um diesen wichtigen Themen, mehr Raum und Zeit zu schenken, dürfen alle den Memento Tag nutzen, um eigene Aktionen und Events zu organisieren.

Schon der erste Memento Tag 2019, startete mit Gedenk- und Aktionsveranstaltungen, Zeitungsberichten, Blogbeiträgen, Postings, und vielen mehr von verschiedensten Organisatoren und kann zurecht als Erfolg verbucht werden.

Alle wichtigen Informationen rund um den Memento Tag, wie aktuelle Meldungen und neue Veranstaltungen werden auf der Memento Tag Seite, sowie auf Facebook und Instagram veröffentlicht (alle Links findest du unten).

Memento Tag am 08. August 2020 kann kommen!

Werde auch Teil des Memento Tag

- Folge und teile Informationen zum Memento Tag auf den Sozialen Netzwerken
- Organisiere selbst eine Veranstaltung z.B. eine Gesprächsrunde, Infoveranstaltung, Videos, Postings, Podcasts, und, und, und...

Es gibt keine Grenzen und nichts „zu Kleines“ und erst recht nichts „zu Großes“ was du beitragen kannst. Jede Aktion und Idee ist willkommen!

Kontakt und weitere Informationen zum Memento Tag findest du hier:

mementotag.de

[Facebook](#)

[Instagram](#)

MEMENTO

08

AUGUST

2020

viaanima



viaanima



Gemeinsam den *#dialogstarten*

Folge uns



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

DAS MAGAZIN

viaanima.com