

DIESMAL MIT
LIEBLINGSVERLOSUNG

Die Andere Seite viaanima

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

LIEBLINGE

WEIHNACHTEN mit STERNENKIND

Wie dein Kind am Fest der Liebe präsent ist

IN DIE FINSTERNIS SCHAUEN

TODESANGST ÜBERWINDEN

Ich werde sterben. Diese Feststellung wiegt schwerer als alles andere in der Welt.

TOD:SICHER FLORIAN BITTERLIN

Gibt es schöne Tode?
Unterschiede? Zeit? Ideen
und wann ist Mensch
besonders lebendig?

VON BESONDEREN ABSCHIEDEN

VON ANGEKÜNDIGTEN ABSCHIEDEN & NACHTODKONTAKTEN

Den Tod auf anderen
Ebenen erleben dürfen



NOV 2021 • NO. 6 • € 0 • DOWNLOAD- • TEILBAR

As time goes by



ES WEIHNACHTET

und das Jahr neigt sich dem Ende

Das ist in dieser Ausgabe zu spüren. Für viele Menschen hat das Jahresende ohne den lieben Menschen oder nach einem schweren Verlust eine besondere Schwere. Erinnerungen aus längst vergangenen Zeiten werden immer präsenter und lassen die näherrückenden Tage, das Fest der Liebe und den Jahreswechsel unmöglich erscheinen.

Es gibt keinen Leitfadern

Gib dir und deinen Gefühlen die Erlaubnis, so zu sein, wie es jetzt ist. Es gibt leider keinen Leitfadern, den ich oder irgendjemand dir an die Hand geben könnte. Was es aber gibt, sind Orientierungspunkte und du wirst merken, sie liegen ganz bei dir.

Es ist okay, nicht mehr die rechte Freude an Weihnachten und Silvester zu empfinden.

Es ist okay, zu trauern und zu weinen.

Es ist okay zu feiern oder eben nicht.

Es ist okay, seine Meinung auch wieder zu ändern.

Wichtig ist nur, was sich für dich, deine Familie und Freunde richtig anfühlt.

Zusätzlich lege ich dir Julias Artikel 'Was wäre Weihnachten ohne Kinder' ans Herz. Da findest du vielleicht die ein oder andere Inspiration für dich und für dein Weihnachtsfest.

In dieser Ausgabe

Wir reden endlich und todsicher, betrachten, wie nah Geburt und Tod liegen, bringen Musik ins Spiel, schauen in die Finsternis, begegnen in Momenten, zu Weihnachten, auch den alten Griechen und angekündigten Abschieden. Eröffnen Perspektiven auf die Funktion des Todes, trauern gemeinsam um unsere Kinder, begeben uns auf Sinnsuche und schließen, dass jeder auf seine Weise trauern darf, mit den letzten Worten.



Br. Anner

Außerdem

Gerade in den letzten Wochen und Monaten wurde mir die jeden Tag mit dem Tod und der Trauer auf Du und Du ist wieder einmal mehr klar, wie wichtig es ist, kleine Freuden an den schönen Dingen des Lebens zu empfinden und sich diese auch in jeglicher Form zuzugestehen. Und das geht sicherlich nicht nur mir so.

Für all unsere treuen Leser*innen haben wir deshalb wieder ganz besondere viaanima Lieblinge gesucht und zusammengetragen, die wir in der nächsten Zeit verlosen.

Dazu präsentieren wir nach Monaten der Vorbereitungen, vielen kleinen und großen Suchen sowie großartigen Entdeckungen unseren exklusiven viaShop. Schau dich gleich um und mach unbedingt bei unseren Verlosungen mit. Für jede* ist etwas dabei!

Hoffnung

Da unser Jahr ähnlich wie das vergangene zu Ende geht, möchte ich meinen Wunsch aus dem letzten Jahr erneuern.

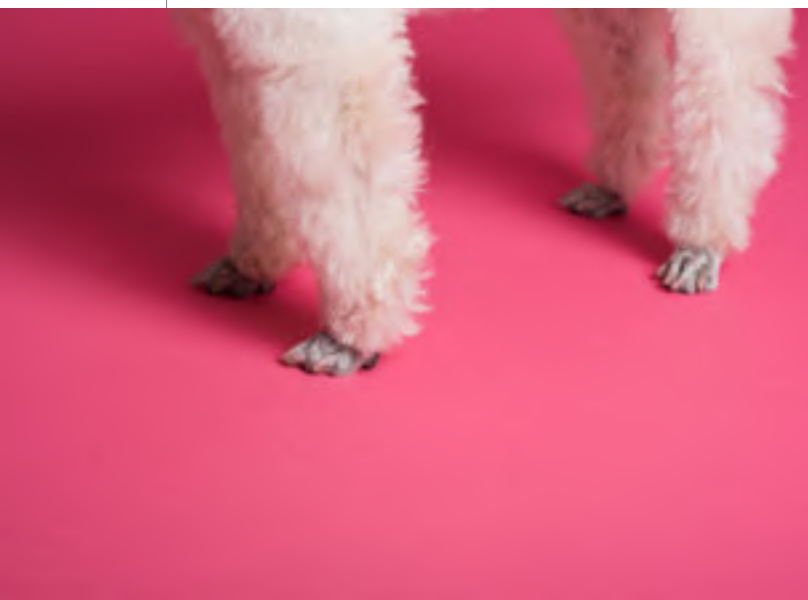
Ich wünsche dir und deinen Lieben, dass ihr den einen kleinen Funken findet, der euch die Hoffnung spürbar macht.

Alles Liebe,

Br. Anner

Danke an alle, die mitgewirkt haben - es ist eine so total tolle Ausgabe dank euch geworden!

goodbye



viaMag Inhalt

- 11 **X TOD:SICHER X**
FLORIAN BITTERLIN
von Sabrina Steiner
- 18 Kolumne 'Julia begleitet'
WEIHNACHTEN MIT STERNENKIND
WIE DEIN KIND AM FEST DER LIEBE
PRÄSENT IST
von Julia Burger
- 28 Kolumne 'Beginnen wir am Ende'
MUSIK ← → EMOTION ← → TRAUER ←
→ EMOTION ← → MUSIK
von Tom Schröpfer
- 36 Community
IN DIE FINSTERNIS SCHAUEN
TODESANGST ÜBERWINDEN
von Simon Krappmann
- 44 Kolumne 'Zwischen Trauer und Leben'
DIE ALTEN GRIECHEN UND DER TOD
von Jennifer Otte
- 54 Community
VON ANGEKÜNDIGTEN ABSCHIEDEN
UND NACHTODKONTAKTEN
DEN TOD AUF ANDEREN EBENEN
ERLEBEN DÜRFEN
von Nina Schmidt
- 58 Momente der Begegnung
IM DENKEN FREI
von Dr. Astrid Steinmetz
- 62 Kolumne 'ungeschminkt'
JEDER TRAUERT ANDERS
von Sonja Tschöpe
- 66 Community
„NEIN, SIE IST NICHT GESTORBEN! SIE IST
NUR PLÖTZLICH WEG...“
von Petra Stössel
- 74 **ENDLICH:REDEN**
ILONA CLEMENS
von Sabrina Steiner
- 81 Kolumne 'Leid & Freud'
GEBURT UND TOD
von Alexandra Kossowski
- 94 Community
WENN (M)EIN KIND STIRBT
von Natalie Obendorfer
- 100 Kolumne 'Die spirituelle Nomadin spricht'
DIE FUNKTION DES TODES
von Jessica Josiger

IN JEDER AUSGABE

04 Editorial
**ES WEIHNACHTET UND DAS JAHR
NEIGT SICH DEM ENDE**
von Bo Hauer

09 **HALLO GASTAUTOR*IN**

51 **NEWSLETTER**


77 **KOSTENLOS IM EVERZEICHNIS
EINTRAGEN**

Kolumne 'Letzte Worte'
108 **DAS LEBEN IST EIN SPIEL**
von Sabrina Steiner

111 **ZUM EVERZEICHNIS**

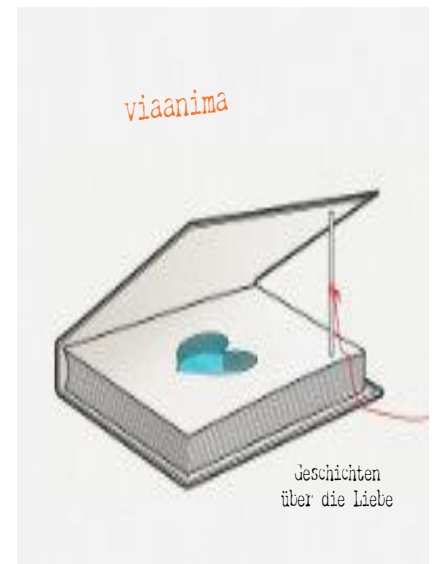
113 **TELEFONSEELSORGE**
Kontakt D-A-CH

114 **BERÜHMTE LETZTE WORTE**

88 viaanima  **LIEBLINGE**
Lerne unseren neuen viaShop kennen.
Außerdem haben wir auch in diesem Jahr
Besonderes für dich aufgestöbert
und tolle, exklusive LIEBLINGE in
Verlosung - sieh gleich nach!



viaanima/koolshot pexels



IMPRESSUM

Herausgeberin

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

Leserservice info@viaanima.com

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

Boranka Hauer, Anschrift s.o.

PR/Kommunikation

Kontakt s.o.

Anzeigenkontakt

Kontakt s.o.

© Copyright 2021: viaanima® ist eine eingetragene Marke. Vervielfältigung digital, auf Datenträgern oder Nachdrucke, Aufnahme in Online-Dienste und Internet etc., nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Entwürfe und Pläne unterliegen dem Schutz des Urheberrechts. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



Jede Erfahrung zählt

Was ist deine Geschichte?



Hallo Gastautor*in

Melde dich!



X TOD : SICHER X

Florian Bitterlin

von Sabrina Steiner

Wie jeder Tag mit einem Abend abschließt, endet das Leben sicher mit dem Tod. Es wurde noch niemand übersehen, frag mal Methusalem. Eigentlich alles ganz einfach. Wie sinnig und lebendig kann aber ein Leben sein mit dieser unausweichlichen Bedingung, die das Ende verspricht? Gibt es das Ende? Warum bin ich da? Was ist das Ziel meines Seins? Was soll ich tun, wie soll ich mich verhalten? Wir haben viele Fragen und stellen sie. Das Leben ist kurz. Der Tod ist sicher.

Er ist anders. Der Aus-
senseiter im Dorf. Der mit
den seltsamen Eltern, die
Kunst und Kultur schätzen.
Er spürt grenzenlose
Langweile. Er hat hunger,
Hunger nach geistiger
Nahrung, nach Bildung,
nach mehr! Es folgen
Besuche im Kino, Filme, die
berühren, tausend Ideen im
Kopf, Neugierde, was hinter
der nächsten Mauer kommt.
Seine Liebe zu Bildern
wächst täglich.



“

*Schliesse ich
meine Augen, startet
sofort ein Film –
inspirierende Bilder
durchströmen
fortwährend meinen Geist.*

Daraus erwächst seine Berufung:
Geschichten erzählen, Menschen berühren,
Botschaften für die Nachwelt festhalten.

“

*In mir der
Wunsch, mit
Bildern Brücken
zu bauen,
Menschen zu
verbinden, sich
auszudrücken.
Filme schaffen,
die die Seele und
nicht nur den
Intellekt
berühren.*

Für seine Kunden ist Florian Vertrauter,
Partner, Gefährte. Er ist dem Menschen
zugewandt, gibt Ratschläge, zeigt Stärken
und Schwächen auf. Er der Kreative
übernimmt in der Zusammenarbeit das
Zepter, leitet durch den Dschungel der
Möglichkeiten, kreierte zusammen mit
Menschen Bilder, die bleiben.

FLORIAN BITTERLIN

Wenn du eine Idee unter die Menschen bringen könntest, welche wäre es?

Eher arbeite ich daran eine Idee aus der Welt schaffen: Wir Menschen sind nicht in irgendeiner Weise entkoppelt vom Rest der Natur! Die Idee, dass wir anders sind als unsere Umgebung, halte ich für den folgenschwersten Irrtum der Menschheit.

Wir befinden uns im ständigen Austausch mit unserer Umgebung. Du isst eine Banane: Die Moleküle der Banane werden Bestandteil deines Körpers – was du vor zehn Sekunden «Banane» nanntest, nennst du jetzt «Ich». Sonnenlicht, das auf unsere Haut fällt, bringt chemische Vorgänge ins Rollen; wir atmen Sauerstoff ein, der von Bäumen produziert wurde ... Wir sind nicht trennbar von unserer Umgebung, – wir sind unsere Umgebung.

Räumen wir auf mit diesem Irrtum sind Naturschutz, Frieden und echter Wohlstand in Reichweite.

Wobei fühlst du dich besonders lebendig?

Das Leben pulsiert an jeder Ecke. Mein Rezept: Staunen. Ich staune jeden Tag. Ich schaue mir

beispielsweise eine Blume an und bekomme nicht genug davon. Oder den Mond. Oder meine Töchter. Die Anmut dessen, was mich umgibt, belebt mich. Nehme ich mir Zeit, es wahrzunehmen, fühle ich mich lebendig.



Du hast dir deinen aktuellen Job selbst kreiert: Wie würdest du deine Lieblings-tätigkeiten beschreiben? Was inspiriert dich dazu?

Ich wuchs auf in einem kleinen eher konservativen Dorf. Dort fühlte ich mich – mit Eltern aus der Kulturszene – als Aussenseiter. Natürlich hatte ich Freunde und Schulkollegen, ich fühlte mich jedoch nicht dazugehörig. Das erste Mal ein Gemeinschaftsgefühl erlebt, das habe ich im Kino.

Zusammen mit wildfremden Menschen sass ich in einem dunklen Saal. Je tiefer wir in die Geschichte auf der Leinwand eintauchten, desto mehr verschmolzen die Zuschauer im Saal zu einer Gemeinschaft. Alle bangten mit dem Geschehen auf der Leinwand, fühlten mit und waren darüber miteinander verbunden. Das war ein Gefühl, wonach ich mich geseht hatte. Ich erkannte Film als Medium Menschen miteinander zu verbinden. Deswegen bin ich heute Filmmacher.

Gibt es für dich einen Unterschied zwischen leben und existieren?

Leben bedeutet für mich bewusst zu sein, dass man lebt, – das Leben zu erforschen, neugierig zu sein, zu lernen, zu kreieren, zu probieren. Existieren bedeutet für mich unbewusstes Leben. Oft fahren wir im "Autopilot", machen Dinge aus Gewohnheiten, ohne uns bewusst zu sein, was wir damit kreieren.

Was ist dein wichtigster Wert und wie lebst du diesen im Alltag?

Gegenwärtigkeit: im Moment wahrnehmen, was ist, hat mit Respekt zu tun. Daraus entstehen reichhaltige Gespräche, wahre Geschichten, und Bilder, die dauern.



Gab es in Filmen mal Szenen, wo du dachtest: Das ist ein schöner Tod?

Ja klar! Der Tod in Filmen ist ein wunderbares Sujet, das mich sehr inspiriert. In «Dead Man» (Jarmusch 1995), als «William Blake» am Ende «davon schwimmt», bekomme ich Gänsehaut. So möchte ich auch sterben! Ich baue mir schon mal ein Boot – ich brauche nur noch jemand der mich dann davonschubst ... wer hat Lust?

Der Tod ist für mich ...?

Ich glaube nicht an den Tod. Ich glaube an das Leben. Daran, dass sich das Leben immer neuen Formen erschliesst. Was wir Tod nennen, ist das vergehen dieser Formen – das Leben ist und bleibt.

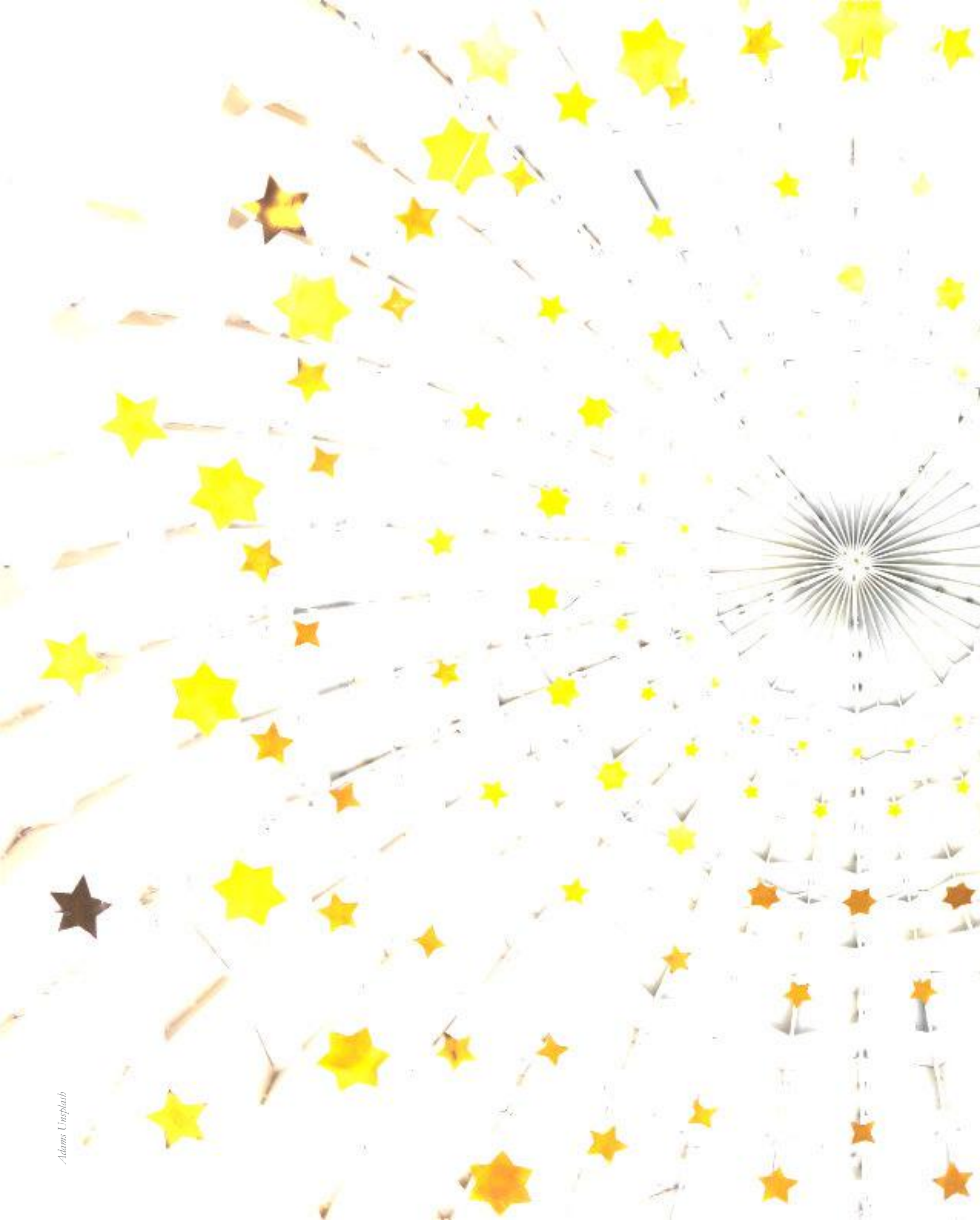
XTOD:SICHER X

Jetzt bist du gefragt!

Gibt es das Ende? Warum bin ich da? Was ist das Ziel meines Seins? Was soll ich tun, wie soll ich mich verhalten? Beteilige dich und hinterlasse uns deine Gedanken in den Kommentis. Denn das Leben ist kurz. Der Tod ist sicher.

Gibt es eine Person, deren Antworten dich dazu interessieren würden? Schreib uns!









Weihnacht

Wie dein Kind

ten mit Sternenkind

am Fest der Liebe präsent ist



Kolumne 'Julia begleitet'
Von Julia Burger

20

*„Was wäre
Weihnachten
ohne Kinder?“*





Diese Werbung einer bekannten Schokoladenmarke hatte bei mir immer für funkelnde Augen gesorgt und mich, wenn ich es bis dahin nicht schon war, so richtig in wohlige Weihnachtsstimmung versetzt. Das aufgeregte Funkeln in den Augen der Kinder in dieser Szene. Glückliche Familien, die in besinnlicher Gemeinsamkeit das Weihnachtsfest feierten. Liebe, wohin das Auge reichte. Genau so war meine perfekte Vorstellung von Weihnachten als Familie.

Bis meine erstgeborene Tochter starb.

Plötzlich sah ich diese Werbung mit ganz anderen Augen. Sie funkelten nicht mehr, sondern füllten sich unweigerlich und bis zum Überlaufen mit Tränen, wenn die Szene über den Bildschirm flimmerte.

Wie verletzend war auf einmal dieser eine – vermeintlich harmlose – Satz:
„Was wäre Weihnachten ohne Kinder?“

Plötzlich machte das Fest der Liebe und Familie für mich absolut keinen Sinn mehr, war mein Leben doch jetzt genau das Gegenteil von der heilen und bunten Fernsehwelt. Ich war erfüllt von Trauer, mein Leben war Trist und schwer und all die Liebe, die ich eigentlich meinem Kind entgegenbringen wollte, verlief sich im Nichts. Ja, was hatte Weihnachten noch für einen Sinn ohne Kinder?

Vielleicht bist du ebenfalls Sternenmama oder Sternenpapa. Dann wirst du meine

Worte wahrscheinlich viel zu gut nachvollziehen können.

Vielleicht hat aber auch jemand aus deinem persönlichen Umfeld sein Kind verloren und du suchst nach Möglichkeiten, wie du den Eltern die oftmals schwierige Weihnachtszeit über empathisch begleiten kannst.

Aktion



#WEIHNACHTENMITSTERNENKIND

Für all diejenigen, die eine kleine Kinderseele direkt oder indirekt verloren haben, gibt es in diesem Jahr in der Weihnachtszeit die Aktion #weihnachtenmitsternenkind auf meinem Instagram-Kanal.

In diesem Artikel findest du ein paar Inspirationen von mir und unter dem Hashtag #weihnachtenmitsternenkind sammeln wir gemeinsam die gesamte Weihnachtszeit über Ideen, wie das Fest mit Sternenkind gefeiert werden kann.

Ja – gefeiert! Denn auch dein Sternenkind ist selbstverständlich ein fester Teil der Familie und damit auch des Weihnachtsfestes. Und vielleicht ist die ein oder andere Idee auch dir als Sternenmama/ Sternenpapa eine kleine Stütze in einer ansonsten besonders zehrenden Zeit ohne dein Kind.





Ideen für die Weihnachtszeit

MIT Sternenkind

Weihnachtskarte

Du schreibst jedes Jahr einen Weihnachtsgruß an Familie und Freunde? Wie wäre es, wenn deine Karte dieses Jahr auch ein Foto deines Sternenkindes ziert?

Signalisiere damit, dass du über dein Kind sprechen möchtest und dass es seinen festen Platz in eurer Familie innehat. Und als Grußformel hat es sich in unserer Familie so etabliert, dass ich ebenfalls im Namen unserer Tochter unterschreibe: „mit Isabella im Herzen“. Vielleicht ist das eine Idee, mit der du dich vertraut machen möchtest?

Sternenkinderkerze

Werde kreativ: Gestalte eine Kerze für dein Sternenkind. Lasse diese beispielsweise an den Adventssonntagen und dem Weihnachtsfest brennen und fühle in diesem regelmäßigen Ritual die Verbindung zu deinem Kind.

Vielleicht magst du auch weihnachtliche Teelichter oder Grablichter gestalten, die die ganze Weihnachtszeit über auf dem Grab deines Kindes und/oder in seiner Gedenkecke leuchten dürfen. Und bitte gerne auch Familie und Freunde sich mit abwechselnden Besuchen auf dem Friedhof an diesem Ritual zu beteiligen und dort somit gemeinsam immer eine Kerze brennen zu lassen.

Dieses gemeinsame Ritual stärkt die Verbundenheit zwischen den Sterneneitern und ihrem Umfeld und es tut so gut zu sehen, dass an das eigene Kind gedacht wird und es ein selbst-verständlicher Teil der Familie und Freund-schaft ist.

Weihnachtsbaumzweig für Sternenkind

Ein abgeschnittener Zweig vom dekorierten Weihnachtsbaum für das Grab oder den Gedenkplatz, schafft zum einen Verbindung zum Kind und zum anderen Zugehörigkeit zum Weihnachtsfest.

Vielleicht möchtest du dies mit einem Ritual verbinden und den Zweig am Weihnachtstag gemeinsam mit Familie und Freunden deinem Sternenkind auf den Friedhof oder zu einem anderen Gedenkplatz bringen. Gemeinsam vortragene gute Wünsche an das Kind und die Sterneneitern, gesungene Weihnachtslieder oder auch Luftballons, die mit guten Wünschen zum Sternenkind in den Himmel geschickt werden, könnten dieses Ritual ergänzen.

personalisierter Weihnachtsschmuck

Wie wäre es mit einer personalisierten Christbaumkugel? Auf Plattformen wie beispielsweise etsy kannst du dir besonderen Weihnachtsbaumschmuck kreieren lassen. So kannst du bei der Gestaltung unter anderem die Lieblingsfarbe deines Kindes auswählen und seinen Namen und eventuell auch den Geburts- und Sterbetag verewigen lassen. Und für wen der Gedanke ein tröstlicher ist, der bestellt diese besondere Kugel in zweifacher Ausfertigung und erfreut sich daran zu Hause am Weihnachtsbaum und bringt das zweite Exemplar beispielsweise dem Sternenkind auf das Grab.

Wenn es dir Freude bereitet, kannst du die Gestaltung natürlich auch gut selbst übernehmen und deiner Kreativität freien Lauf lassen.





*Nimm Platz an
meiner Seite,
denn du existierst*




Ideen für die Weihnachtszeit MIT Sternenkind



Trauergruppen on- offline


Die Weihnachtszeit ist, wie eingangs schon gesagt, für die meisten verwaisten Eltern/Sterneneltern besonders zehrend. Könnte es dir vielleicht eine Stütze sein, dich in dieser Zeit verstärkt mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen? Wo wir uns in den Worten des anderen wiedererkennen, entsteht so schnell ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Und das ist es doch, was uns in schweren Zeiten besonders gut nährt – Gehalten- und Verstandenwerden.

Hast du bereits an Trauergruppen – egal ob online oder offline – teilgenommen? Dann schlage doch vor, euch in diesem Rahmen regelmäßig in der Weihnachtszeit zu treffen.

 Du hast deine Trauerreise bisher alleine bewältigt? Dann erkundige dich bei beispielsweise Sternenelternvereinen nach Austauschmöglichkeiten und gezielten Angeboten für die Weihnachtszeit oder frage gezielt in Facebook- oder Telegrammgruppen nach Interessenten für gegenseitiges Mutmachen, Kraftsammeln,

Energieschenken und Seelentrösten. Wage den Schritt – du bist mit allergrößter Wahrscheinlichkeit nicht die einzige Sternenmama/der einzige Sternenpapa mit dem Bedürfnis nach Austausch!

Weihnachtsüberraschung

 Als kleines Weihnachtsgeschenk habe ich mir in diesem Jahr etwas Besonderes überlegt: Pünktlich zu Weihnachten wird es von mir auf meinem Instagram-Kanal eine Übung geben, um dich mit deinem Sternenkind zu verbinden.

Schaue also zu Weihnachten – aber natürlich auch in der gesamten Vorweihnachtszeit – auf meinem Kanal vorbei und lasse dich inspirieren, wie du die Weihnachtszeit MIT deinem Sternenkind gestalten kannst.



Aktion

#WEIHNACHTENMITSTERNENKIND auf Instagram – Mache unbedingt mit!

Du möchtest gerne an der Aktion #weihnachtenmitsternenkind teilnehmen und an deinen Ideen und Impressionen aus der Weihnachtszeit mit deinem Sternchenkind teilhaben lassen?

Dann verwende den gleichnamigen **Hashtag** und verlinke meinen Account @juliabegleitet, wenn du deine Erfahrungen teilst. Somit kann ich auf meinem Kanal sämtlichen Sternchenkinder-Weihnachtszauber teilen und gebündelt zur Verfügung stellen.
Schaffen wir somit Präsenz für unsere Kinder in der Weihnachtszeit.

Helfen wir einander mit tröstlichen Ideen, diese Zeit ganz besonders zu gestalten.
Und seien wir vor allem auch denjenigen Eltern eine Stütze, die dieses Weihnachten das erste Mal ohne ihr Kind feiern müssen.

Von Herzen danke für deine Mithilfe,

Julia



@Juliabegleitet #WeihnachtenmitSternenkind



Julia Burger

Kolumne 'Julia begleitet'
Trauerbegleiterin, Gesundheitsberaterin und
Mutter von zwei Kindern im Herzen und einem
an der Hand.

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte
mit uns den Dialog





Anderson Unplugged



Beginnen wir am Ende

Buchrubrik zu Endlichkeitsthemen mit Tom Schröpfer

In der Buchrubrik *Beginnen wir am Ende* nimmt Tom Schröpfer Literatur als Startpunkt für die Auseinandersetzung mit den Themen Abschied, Sterben, Tod und Trauer. Was kann Literatur? Wo hilft sie beim Abschiednehmen? Und welche Themen lassen sich mit ihr verhandeln?

28

Musik ← → Emotion ← → Trauer

A close-up photograph of a vinyl record player. The record is a vibrant, glowing orange color and is spinning on the turntable. A black tonearm is positioned over the record, with the stylus resting on the grooves. The background is a plain, light-colored wall with a decorative molding. The overall lighting is warm and focused on the record.

uer ← → Emotion ← → Musik

In den Gesprächen, die ich als Bestatter mit An- und Zugehörigen führe, erlebe ich die Menschen häufig mit zwei Bedürfnissen gleichzeitig: einerseits ist da die überwältigende Emotionalität, die nicht zurückgehalten werden will und kann. Andererseits ist da der Wunsch nach Pragmatismus: Ordnung schaffen in dem überbordenden Durcheinander teils widersprüchlicher Gefühle. Das Bedürfnis nach Klarheit wird dann bei vielen Leuten befriedigt, indem wir Termine definieren, Abmeldungen klären und ganz simpel: die anstehenden Schritte übersichtlich aufschreiben. Doch dieses Notieren und Erfassen kommt meist an seine Grenzen, wenn es um bestimmte Details für die Ausgestaltung einer Abschiedsfeier oder einer Aufbahrung geht.

•• Musik ← → Emotion ← → Trauer ← → Emotion ← → Musik ••

Für die einen ist es der Ablauf der Feier, der nicht klassisch verlaufen soll, für den aber noch Ideen fehlen. Für die anderen sind es Entscheidungen über die Benachrichtigung Dritter, wieder anderen fällt es schwer, überhaupt festzulegen, ob der Abschied im intimen Rahmen oder öffentlich stattfinden soll. Und sehr häufig, kommt es beim Thema Musik ins Stocken ...

Kein Wunder. Ähnlich wie Gerüche, ein bestimmtes Bild, oder eine Berührung, vermag Musik es unseren Kopf zu umgehen und ungefiltert direkt unsere Gefühle anzusprechen. Egal also, bei welcher Gelegenheit und auf welche Weise die Musik im Abschiednehmen zum Tragen kommt, sie beeinflusst maßgeblich die Atmosphäre und die Art, wie die Anwesenden den Moment erleben und erinnern werden. Dementsprechend legen viele Wert auf die richtige Auswahl.

Da Musik uns auf diese direkte Weise

erreichen kann, kommt es nicht selten vor, dass An- und Zugehörigen an diesem Punkt des Gesprächs ihr Pragmatismus entgleitet und sie sich inmitten ihrer Trauer wiederfinden. Manchmal genügt schon die Erinnerung an einen Klang. Plötzlich ist etwas real, Emotionen brechen auf.

Der Umgang mit dieser neuen Realität und diesen Gefühlen fällt alles andere als leicht. Häufig kann das Suchen nach der geeigneten Musik für den geplanten Anlass dabei helfen, die neue Realität zu begreifen und sich mit den komplexen Emotionen auseinanderzusetzen, weshalb ich diese Entscheidung gern vertage, ihr mehr Zeit ermögliche und quasi als

„Hausaufgabe“ mitgebe. Als Anregung für die Hausaufgabe, empfehle ich dann gern zwei Bücher, die auf der Suche nach passender Musik helfen und vielleicht sogar noch auf andere Weise unterstützen können ...



In seinen beiden Büchern *Letzte Lieder - Sterbende erzählen von der Musik ihres Lebens* und *Letzte Liebeslieder - Was Sterbende wirklich über das Leben und die Liebe denken*, erzählt Stefan Weiller von Begegnungen, in denen seine Gesprächspartner:innen der eigenen oder der Endlichkeit eines ihnen nahestehenden Menschen ins Auge blickten. Beide Bücher sind episodisch

verfasst, es finden sich viele Einzelschicksale die mal in anekdotischer Kurzform, mal in auserzählten Geschichten niedergeschrieben sind. Zur Ausgangs-



situation der Begegnungen gehört zum einen die palliative Betreuung seiner Interviewten und zum anderen die vorab vereinbarte Anonymisierung aller Beteiligten sowie die Aufklärung, dass Weiller die Begegnungen in eigenen Worten erzählen und nicht wortgetreu transkribieren wird. Angesichts der teils intimen Details der Gespräche, scheinen diese Voraus-

setzungen zu einer einladend offenen Atmosphäre geführt zu haben. Besondere Erlebnisse aufkommen lassen? Eine Botschaft oder einen Wunsch vermitteln? Die einen suchen im gemeinsamen Gesang *Von guten Mächten* Halt und erfahren sich durch dieses Ritual als Gemeinschaft. Die anderen möchten dem Motto ihres Verstorbenen Ausdruck verleihen, zu den Tränen auch ein Lachen gesellen, und spielen deshalb *Always Look On The Bright Side Of Life*.

anderer nimmt sein, für sein Empfinden, längst überfälliges Ableben mit Humor, indem er immer wieder *De Randfichten* mit *Lebt denn der alte Holzmichl noch?* zitiert. Ehe er doch *Let It Be* von den *Beatles* für sich ganz passend findet.

All das sind Anregungen und Hinweise darauf, woher die Inspiration für ein

Menschen in existentiellen Situationen und auch große Emotionen kommen darin vor. Doch Weillers Schreibstil vermittelt nicht den Eindruck hier etwas aufbauschen oder ertragreicher machen zu wollen, als es ist. Die Fakten eingebettet in einen verdichteten Erzählbogen genügen, um die Situation und zuweilen die Drastik des jeweiligen

•• Musik ← → Emotion ← → Trauer ← → Emotion ← → Musik ••

passendes Stück zur musikalischen Gestaltung eines Abschieds kommen kann. Je nachdem, um wen es beim Abschiednehmen geht und wer im Fokus steht (die Verstorbenen oder die An- und Zugehörigen?), kann die Musik in unterschiedliche Richtungen führen. Die Trauer begleiten, ihr Ausdruck geben und Schleusen öffnen? Eine Erinnerung an besondere Erlebnisse aufkommen lassen? Eine Botschaft oder einen Wunsch vermitteln? Die einen suchen im gemeinsamen Gesang *Von guten Mächten* Halt und erfahren sich durch dieses Ritual als Gemeinschaft. Die anderen möchten dem Motto ihres Verstorbenen Ausdruck verleihen, zu den Tränen auch ein Lachen gesellen, und spielen deshalb *Always Look On The Bright Side Of Life*.

Das Schöne an Weillers Geschichten ist, dass sie nicht versuchen mehr zu sein, als sie sind. Ja, es sind Erzählungen von Begegnungen mit

Schicksals zu vermitteln. Es braucht kein großes Ausschmücken, wenn ein Anfang Zwanzigjähriger auf seinem Sterbebett erzählt, wie sehr er die Liebe seines Lebens liebt, egal wie lange er lebt. Es braucht nicht mehr als die Nennung des Songs zu dem sie das erste Mal auf einer Party tanzten, um zu begreifen, was er ihm bedeutet.

Weillers zweites Buch *Letzte Liebeslieder* beinhaltet auch mehrteilige Geschichten, die in verschiedenen Episoden über das ganze Buch verteilt sind. Die einzelnen Geschichten queren sich auf diese Weise gegenseitig, so dass die Leser:innen selbst entscheiden müssen, ob sich deren Inhalte ergänzen oder unterbrechen. Für mich rahmte beim Lesen das Schicksal einer vierköpfigen Familie das Buch. Weiller gelingt es zunächst durch die Augen des jüngsten Sohnes zu erzählen, der seinem Vater in dessen Sterbeprozess sehr nahe ist. Nach dem Tod des Vaters nimmt die Erzäh-

lung die Perspektive des etwas älteren Bruders ein, der seinen Bruder in seltsamen Verhaltensweisen beobachtet und selbst trauert. In der dritten Episode wird dann aus der Sicht der Mutter



für eine runde Erzählung notwendig wäre.

Diese unpräzise Art ist der zweite Grund, weshalb ich die Bücher bei Unentschlossenheit und aufbrechenden Emotionen gern mitgebe.

Denn neben den Anregungen zur

erfahren werden.

Bestatter:innen begleiten heutzutage meist die Trauer der An- und Zugehörigen und unterstützen nicht nur bei der Organisation und Abwicklung der anfallenden Aufgaben. Und doch passiert es häufig, dass wir nicht mehr als ein bis zwei Gespräche mit ihnen führen. Da ist es hilfreich Impulse

••• Musik ← → Emotion ← → Trauer ← → Emotion ← → Musik •••

berichtet und wie sie, zwei Jahre nach dem Tod ihres Mannes, vom plötzlichen Unfalltod ihres jüngsten Sohnes erfährt. Allein das Schicksal dieser Familie, zusammen mit den Nennungen ihrer Verhaltensweisen und des Gestaltens ihrer erzwungenen Abschiede reicht aus, um ihre Dramatik zu verdeutlichen. Zugleich zeigt Weiller so, auf unaufgeregte Weise, wie divers Trauer sein kann und wie unterschiedlich Bedürfnisse und Gefühle nach Ausdruck suchen. Es ist erfrischend, dass Weiller diese Gegebenheiten nicht mehr ausgestaltet, als es

Musiksuche, sind diese Geschichten vor allem Zeugnisse von Abschieden. Zwar hilft der Vergleich mit anderen Verlusten und der Trauer anderer Menschen in der eigenen Trauer nicht wirklich weiter. Jede Trauer ist individuell und muss von den Betroffenen eigenständig gelebt werden. Doch es kann mitunter hilfreich sein zu erfahren, dass auch andere Menschen im Trauern Täler durchwanderten, nicht weiter wussten und dass manche Dinge nicht wieder gut wurden sondern lediglich zu Begleitern im Weiterleben. So kann ein Stück Akzeptanz

setzen zu können, die im Trauerprozess vielleicht weiterführen und neben der konkreten Unterstützung, wie im Finden von angemessener Musik für einen Abschied, auch Trauerbegleitung leisten können. Weillers Bücher können für mich solche Impulse sein, in der Hoffnung, Ohnmachtsgefühle bei Trauernden ein wenig zu lösen.

Kennst du eines oder sogar beide Bücher? Hinterlasse uns deine Gedanken in den Kommentaren




Tom Schröpfer

Kolumne 'Beginnen wir am Ende' Bestatter, Sterbepflichtige und mit dem 'Theater der Versammlung' künstlerisch forschend tätig

Hinterlasse jetzt deine Gedanken



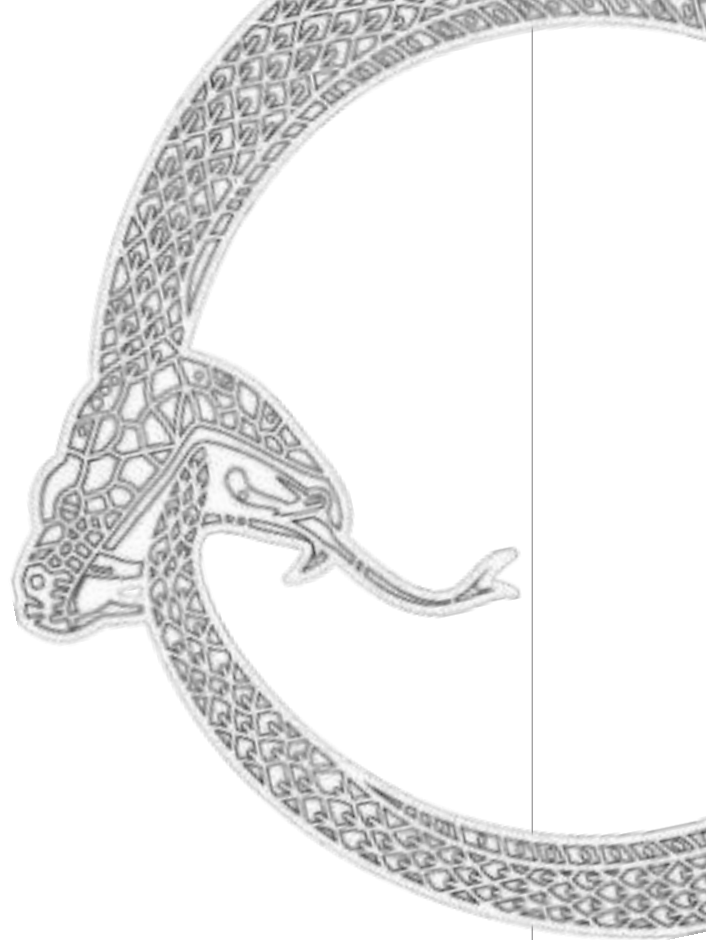


A deep space photograph showing a vast field of stars. On the left side, there is a large, glowing nebula with shades of purple and magenta. In the center, a bright blue star with a prominent four-pointed diffraction pattern stands out. The rest of the sky is filled with numerous smaller, distant stars of various colors and magnitudes.

Das Weltall, das sich widerspiegelt
in dem kleinen schwarzen Punkt
unseres Augapfels, wir nehmen es
auf in seiner ganzen Größe, in die
Unermeßlichkeit unseres Gedankens.

Juli Burows (1806 - 1868)






*IN DIE
FINSTERNIS
SCHAUEN*

TODESANGST ÜBERWINDEN

VON SIMON KRAPPMANN





Ich werde sterben. Diese Feststellung wiegt schwerer als alles andere in der Welt. Noch denke, fühle und kommuniziere ich, doch schon in wenigen Jahrzehnten – wenn überhaupt – werde ich mein Bewusstsein verlieren und in die Finsternis gerissen. Mein Körper, den ich liebe und wie selbstverständlich bewege, wird reglos daliegen, als Objekt, das kein Subjekt mehr ist. Ich werde nie erfahren, was aus meinen Kindern und Enkeln wird, aus der Menschheit, der Erde und dem Kosmos. Alles wird weitergehen, ohne mich. Das ist hart, so hart wie der Tod einer jeden anderen Person. An dieser Stelle gilt für uns alle gleichermaßen das „Ich“.



MEIN STERBEN HAT BEGONNEN

Schon jetzt zeigt mein Körper erste Anzeichen von Verfall, wenn auch nur winzige. Im Prinzip hat mein Sterben längst begonnen. Nicht falsch verstehen: Ich bin nicht krank, noch nicht einmal sonderlich alt. Aber die Todesangst verfolgt mich an jedem Tag. Das Bewusstsein um meine Sterblichkeit ist wie ein Schatten, der sich nicht abschütteln lässt. Dadurch, dass ich den Dingen gerne tiefer auf den Grund gehe, will ich ihn auch gar nicht abschütteln. Ich will in die Dunkelheit hineinblicken, anstatt mich von ihr wegzudrehen. Ich will sie verstehen, zumindest ein kleines bisschen. Vielleicht gelingt es mir auf diese Weise, eine neue Perspektive zu finden. Vielleicht kann ich so auch anderen ein wenig Trost spenden. Das Problem ist, dass die

meisten tröstenden Modelle für mich entfallen: Ich finde keinen Halt in Religion oder Spiritualität, weil mich die Modelle eines vom Körper entkoppelten Weiterlebens der Seele nach dem Tod nicht überzeugen. So, wie ich meine Existenz mit all ihren sinnlichen Phänomenen erfahre, muss ich annehmen, dass mein Körper und meine Seele eine untrennbare Einheit bilden. Die Seele wird demnach mit dem Körper sterben, worauf ich mich einstellen will.

Es gibt auch alternative Angebote, um Atheisten zu trösten. Besonders eindrucksvoll hat der Psychotherapeut *Irvin D. Yalom* solche Ideen in seinem Buch „*In die Sonne schauen*“ zusammengetragen. Dazu gehören beispielsweise die Lehren des griechischen Philosophen Epikur, der von einer sterblichen Seele ausging. Nach Epikur hätten wir nichts zu befürchten, denn im Tod würden wir nichts wahrnehmen und

nichts vermissen. Es würde einfach wieder wie vor unserer Geburt sein. Yalom hebt auch hervor, welche Wellen des Weiterwirkens wir durch unsere Existenz auslösen können. Außerdem – das rechne ich dem Autor hoch an – gesteht er seine eigene Angst vor dem Tod ein. Geht es uns nicht allen so?

DIE TROTZIGE STIMME IN MIR

Bücher wie diese regen zum Nachdenken an, allerdings muss ich ebenfalls etwas gestehen: Sie lassen mich meist unbefriedigt zurück. Ich finde keinen Trost darin, nach dem Tod nichts zu vermissen und in einen vorgeburtlichen Zustand zurückzukehren. Nicht einmal mein Wissen um die biologisch-evolutionäre Notwendigkeit des Todes beruhigt mich. Im Gegenteil.

Eine
trotzige Stim-
me in mir ruft umso
lauter: Ich will aber nicht
sterben! Ich will weiterleben,
das ist doch mein Programm als
Lebewesen.

Was ist mit den Wellen, dem posthu-
men Weiterwirken in der Welt? An sich
finde ich es wunderbar, dass meine Kinder
voraussichtlich länger leben und meine Gene
weitergeben werden. Vielleicht gelingt es mir
zudem, einen Bestseller zu schreiben, der noch
in 500 Jahren begeistert gelesen wird. Nicht zu
vergessen die kleinen, subtilen Wellen: einen
Satz oder eine Geste, durch die ich einen anderen
Menschen bewege. Alles gut, nur würde ich
einerseits gerne etwas davon miterleben –
weiterleben! Andererseits wird selbst die stärkste
Welle schwächer und schwächer, bis sie endet.
Dieses Schicksal steht unserem ganzen Univer-
sum bevor: Langsam, aber sicher, steuert es
seinem Tod durch Erfrieren, Zerreißen oder
Kollabieren entgegen. Spätestens dann wird auch
alles Leben erloschen sein.

WIDERSTÄNDIG UND NEUGIERIG BLEIBEN

Der Gedanke an eine solche allum-
fassende Vergänglichkeit und Gleich-
gültigkeit kann jeden Lebensmut
rauben. Als Autor mit Hang zur
Romantik reagiere ich darauf
mit Melancholie. Ich neige
dazu, den Sinn von
allem in Frage zu
stellen, da

sowieso alles
vergehen wird.
Manchmal denke ich da-
ran, den paradoxen Zustand
des-Sich-seiner-Sterblichkeit-
bewusst-Seins vorzeitig aufzu-
lösen, um die damit verbundene
emotionale Folter zu beenden. Das hätte
eine beißende Ironie. Als Existenzialist
bleibe ich jedoch wider-ständig und
neugierig, gewillt, meine kurze Zeit im Licht
produktiv zu nutzen. Ich will mich weiter mit
dem Tod befassen, tiefer blicken und das
Wissen anwenden, das mir im Hier und Jetzt zur
Verfügung steht.

An dieser Stelle frage ich mich: Ist der Gedanke an
den Tod der Seele wirklich schon zu Ende
gedacht? Was ist das eigentlich: die ewige Fin-
sternis, die ich so fürchte? Diese Fragen sind für
mich entscheidend, denn sie wirken sich auf die
Zuversicht aus, mit der ich mein Leben lebe und
anderen sterblichen Wesen begegne.

WAS IST DIE EWIGE FINSTERNIS?

Wenn ich mich trotz allem an das Unbe-
schreibliche heranwage, dann stelle ich
zwei Dinge fest: Erstens meine ich mit
„Finsternis“ genauer einen Zustand des
Unbewusstseins, des Nicht-
wahrnehmens von Phänomenen.
Zweitens beschreibt „ewig“
weniger eine Endlosigkeit,
mehr ein Verweilen im
Außerzeitlichen.
Dort,



wo Uhren versagen, ergibt es keinen Sinn, noch Kriterien von Sekunden oder Jahrtausenden anzulegen. Das passt sogar ganz gut zur modernen Physik, die die Variable Zeit weitgehend aus ihren Formeln verbannt hat. Zeit scheint keine Rolle zu spielen, wenn es um das grundsätzliche Wesen unseres Universums geht.

Ich begeben mich also spekulativ in die zeitlose Unbewusstheit hinein. Was bedeutet es, in diesem Zustand zu verweilen? In jedem Fall bedeutet es absolute Machtlosigkeit, Passivität zu einhundert Prozent. Näher lässt sich dieses Nichts auch nicht beschreiben. Als existierender Beobachter habe ich aber den Vorteil, außerhalb jenes Zustandes zu sein und ihm mit meiner unmittelbaren Erfahrung des Lebens etwas gegenüberstellen zu können. Im Grunde habe ich das Unfassbare vollbracht: durch Passivität aus dem Zustand des Nichtseins in eine Existenz zu fallen. Zuerst war ich nicht, dann war ich, noch nicht als das Ich, das

ich momentan bin, aber von Anfang an als ein individuelles Lebewesen.

DIE ZWEI FINSTERNISSE

Diese Individualität werde ich mit dem Tod wieder aufgeben müssen: dem Individualtod in Umkehrung zu meinem biologischen Werden. Danach folgt das nächste Nichts. Durch meine kurze Zeit im Licht kann ich zwar weiterhin nicht mehr über den Zustand des Nichtseins sagen, aber eines weiß ich mit Sicherheit: Ich habe allein durch meine Existenz die ewige Finsternis in zwei Finsternisse aufgeteilt. Bildlich stelle ich mir vor, wie eine gewaltige Axt in die Schwärze schlägt und einen Spalt hinterlässt, durch den gleißendes Licht dringt. Das ist meine Existenz: strahlend, auffallend, einen Unterschied machend, jedoch sanft entstanden, ohne Axt, da der

Zustand des Nichtseins jedem Gewaltakt widerspricht.

EIN FRAGILER ZUSTAND

Wenn ein Existent-Werden ohne jegliches Zutun möglich ist, dann kommt mir der Verdacht, dass die ewige Finsternis kein sonderlich stabiler Zustand sein kann. Sie muss im Gegenteil hochgradig empfindlich und veränderlich sein, weitaus mehr als das Element Wasser, das zur Naturgewalt werden kann, aber an sich ein passives Element ist. Ich stelle mir vor, dass das Nichtsein wie Wasser in Potenz ist: ein so fragiler Zustand, dass er in sich selbst kollabiert. Nur so kann ich mir das Existieren aus der Nichtexistenz heraus erklären. Gleichzeitig wird mir damit verständlicher, warum unser aller Dasein so instabil ist: weil aus einem fragilen Zustand wie dem Nichtsein kein konstantes System hervorgehen kann⁶

Sein
verbleibt am
Chaosrand, wie ein
komplexes Gebilde
gemäß der System- und
Chaostheorie.

Parallel zu diesen Gedanken be-
merke ich ein starkes Gefühl: Zum ers-
ten Mal in meiner Auseinandersetzung mit
dem Tod verspüre ich Zuversicht. Wenn
meine endliche Existenz aus einem höchst
fragilen Grundzustand hervorgeht, dann kann
ich ab sofort mit meiner eigenen Endlichkeit
mitfühlen – und folglich mit der Endlichkeit eines
jeden Lebewesens. Existenz könnte anders gar
nicht sein. Auch erahne ich dann, dass es nicht
bei dieser einen Endlichkeit bleiben wird, ebenso
wenig, wie es bei einer Finsternis bleibt. Das
jenseitige Nichts mag ohne Bewusstheit und Zeit
sein, was gleichgültig und sinnlos ist, aber auch
regel- und grenzenlos. Es gibt dort buchstäblich
nichts, das die Ordnung des Nicht-seins
aufrechterhält. Stattdessen denke ich an die alten
Mythen, die ein dunkles Chaos als aller Dinge
Anfang wännen. In diesem Nichts, in dem nichts
wirklich ist, ist alles möglich, weil sich den
Möglichkeiten nichts entgegenstellt. Die
Dunkelheit kann grundlos in sich selbst
kollabieren und dadurch „Störungen“ jeglicher
Art verursachen: Uni-versen, Galaxien,
Sterne, Planeten ... und uns Lebewesen.
Ich kann gut damit leben, eine solche
Störung zu sein, die Teil einer größeren
Störung ist. Die trotzige Stimme in
mir ruft nun etwas anderes: Ich
lebe! Mein Ich findet in seiner
bloßen Existenz einen Sinn,
der im Kontrast

sowie in dyna-
mischer Wechselwir-
kung zum gleichgültigen
Nichts steht.

ES BRODELT IN DER LEERE

Ein ähnliches Nichts kennen wir innerhalb
unseres Kosmos: das Vakuum, das nahezu
den gesamten Raum des beobachtbaren Uni-
versums einnimmt. Die Quantenfeldtheorie legt
nahe, dass selbst diese Leere nicht völlig leer ist,
sondern durchsetzt von spontan ent-stehenden
und vergehenden Teilchen, den so-geannten
Vakuumfluktuationen. Man könnte sagen: Es
brodelt in der Leere. Etliche Physiker gehen davon
aus, dass unser gesamtes Uni-versum einer
solchen Fluktuation entsprungen ist – aus dem
Nichts heraus. Möglicherweise ist unser Blick in die
Weiten des Weltalls zugleich ein Blick in die Tiefen
des Seins und Nichtseins.

Auch die merkwürdige Natur der Quanten weist
Parallelen zum fragilen Nichtsein auf: Sie sind
für sich genommen keine realen Teil-chen,
sondern außerzeitliche Wahr-schein-
lichkeiten. Sobald aber ihre potenziellen
Existenzen beobachtet werden oder mit
anderen Potenzen wechselwirken,
kollabieren die Wahrscheinlichkeiten
und bilden eine handfeste Wirk-
lichkeit. Dieser Prozess zeigt, wie
fragil Quantenzustände sind:
Ihre Beobachtung genügt,
um sie zu Fall und damit
in ein zeit-



lich befristetes Da-sein zu bringen. Mir scheint, dass diese Fragilität das Wesen aller Existenz ist.

DER EXISTENZIELLE SCHLAF

Wenn ich nun wieder an meine kurze Zeit im Licht denke, dann sehe ich sie in einem anderen Licht. Ich bin dankbar dafür, aus einem fragilen Nichts entstanden zu sein, unabhängig davon, ob es sich um Zufall oder ein schöpferisches Mitwirken handelt, das sich niemals ausschließen lässt. Ob es wieder zu einem mir ähnlichen Ich-Zustand kommen wird, ist nochmal spekulativer als alles zuvor Spekulierte. Aber warum eigentlich nicht? Die Wahrscheinlichkeit ist

gering, doch die Wahrscheinlichkeit, dass unser Universum durch Zufall so geworden ist, wie es ist, liegt ebenso fast bei null. In einem zeitlosen Grundzustand, der jede Möglichkeit zulässt, wird sich meinem nächsten Ich nichts in den Weg stellen. Theoretisch muss es früher oder später kommen, nur, dass es für mein gestorbenes Ich kein „früher oder später“ gibt. Wenn, dann wird es wie ein Erwachen nach einer unbestimmt langen Nacht sein. Ich möchte den Tod deshalb als einen existenziellen Schlaf bezeichnen.

Sein und Nichtsein

Der Gedanke ähnelt Nietzsches Philosophie der Ewigen Wiederkunft, die bildlichen Ausdruck in der sich selbst verzehrenden Schlange Ouroboros findet. Mir gefällt dieses

Bild, denn es gibt mir die Möglichkeit, nicht nur mit Schrecken den tödlichen Schlangenbiss zu erwarten, sondern das dynamische Zusammenwirken von Werden und Vergehen im Blick zu behalten. „Sein oder Nichtsein, das ist hier die Frage“, hat Hamlet in Shakespeares Drama monologisiert. Nach meinen Überlegungen möchte ich ihm erwidern: Sein und Nichtsein, das ist meine Antwort.

Ich werde sterben, und du wirst auch sterben. Ich habe noch immer Angst, aber ein paar Ideen, die mir helfen. Vielleicht regen sie dich zu weiteren Gedanken an. Vielleicht bringen sie uns während unserer kurzen gemeinsamen Zeit im Licht ins Gespräch, sodass es nicht bei einem Monolog wie bei Hamlet bleibt. Das würde mich freuen.



Simon Krappmann

**Redakteur und freiberuflicher Autor in
Frankfurt am Main**

Hinterlasse jetzt deine Gedanken





DIE AU
UND

TEIN GRIECHEN DER TOD

45

Kolumne 'Zwischen Trauer und Leben'
Von Jennifer Otte



Mythen, Geschichten und Sagen faszinieren mich schon, seit ich denken kann. Sie erzählen von Helden und Heldinnen, von Menschlichkeit und Fantasiewesen, von Liebe und Hass, von Krieg und Frieden, vom Leben und natürlich auch vom Tod. Besonders die griechische Mythologie hat es mir angetan. Mit ihren unzähligen Göttern, die von Leidenschaft, Eifersucht, Liebe und Zorn getrieben sind und dabei erschaffen, aber auch zerstören und es den Menschen damit oft nicht leicht machen, die ihrerseits dramatischerweise fast immer (bewusst oder unbewusst) in ihr Unglück rennen.

Die griechische Mythologie ist ein Geflecht aus Namen, heldenhaften, aber auch unerhörten Begebenheiten, cleveren Taten, aber auch Grausamkeiten. Meiner Meinung nach macht genau das ihren Reiz aus.

In wenigen Geschichten erfahren wir so viel über die Lebens- und Todesvorstellungen der Menschen wie in den antiken Mythen der alten Griechen. Für mich Grund genug, mal einen Blick darauf zu werfen, wie die Griechen sich den Tod vorstellten und welche Bilder sie fanden, um ihn in ihren unzähligen Geschichten zu illustrieren.

DIE BESCHWERLICHE REISE IN DIE UNTERWELT

Die alten Griechen gingen davon aus, dass die Seelen der Verstorbenen nach dem Tod in die Unterwelt gelangten. Dort warteten sie an den Ufern des Styx, des Flusses, der mit seinen schwarzen Wassern die Grenze zwischen der Welt der Lebenden und der Welt der Toten, dem sogenannten Hades, bildete.

Auf die andere Seite des Flusses konnten die Seelen nur gelangen, wenn sie den Fährmann Charon für die Überfahrt mit einem Obolus bezahlen konnten. Deshalb wurden Verstorbene im antiken Griechenland zumeist mit einer Münze unter der Zunge beerdigt. Konnte eine Seele nicht bezahlen,

so war sie dazu verdammt, auf ewig an den Ufern des Styx zu bleiben.

Hatte eine Seele die Überfahrt hinter sich gebracht, wartete das Tor zur Unterwelt auf sie, das jedoch von Cerberus, dem dreiköpfigen Höllenhund bewacht wurde. Diese furchterregende Gestalt ließ die Toten passieren, bestrafte sie jedoch grausam, wenn sie einen Fluchtversuch aus der Unterwelt unternehmen wollten.

Herrscher über die Unterwelt war Hades, Bruder von Zeus und Poseidon. Die Griechen hatten zahlreiche Synonyme für ihn, da die Nennung seines Namens Unglück bringen sollte.

DIE BEURTEILUNG DER TOTENSEELEN

In der Unterwelt wurden die Totenseelen beurteilt und je nachdem, wie gut oder böse sie in ihrem Leben gehandelt hatten, zu einem anderen Ort gebracht. Davon gab es drei.

Der erste war der Tartaros. Die besonders Bösen, sowohl Sterbliche als auch Unsterbliche wie die Titanen, fanden hier unten ihre ewige Strafe. Angeblich sollte er so tief sein, dass ein Amboss, der von der Erde in den Tartaros hinabfiel, erst nach neun Tagen dort landete.





Die meisten Toten gelangten zum Asphodeliengrund, wo sie als Schatten lebten und sich erst nach einiger Zeit verflüchtigten. Benannt ist dieser Ort nach den Asphodelen, einer Blumenart, die damals oft als Grabbepflanzung genutzt wurde. Die Seelen, die sich hier befinden, waren im Leben weder schlecht genug für den Tartaros noch gut genug für das Elysion.

Der dritte und letzte Ort der Unterwelt, an den eine Seele gelangen kann, wenn sie im Leben viel Gutes getan hat, ist das Elysion, auch Insel der Seligen genannt. Das Elysion ist eine paradiesähnliche Gegend, in der es weder Alter noch Krankheit gibt. Hier herrscht ewiger Frühling, alles blüht und wer aus dem Fluss Lethe trinkt, vergisst alles Leiden aus dem irdischen Leben.

GESCHICHTEN AUS DER UNTERWELT

Zahlreiche Geschichten spielen in der Unterwelt. So wissen wir von Achilleus (auch Achill), einem der berühmtesten Helden der griechischen Mythologie, dass ihn die Berührung mit dem Fluss Styx unverwundbar machte. Bis auf seine bekannte Achillesferse natürlich, die ihm später zum Verhängnis wurde. Danach soll er über den Asphodeliengrund geherrscht haben, wo auch Odysseus ihn (beziehungsweise seinen Schatten) bei seinem Abstieg in die Unterwelt traf.

Auch die tragische Liebesgeschichte um Orpheus, dem berühmten Sänger, und Eurydike, einer Nymphe, findet ihren Höhepunkt und auch ihr Ende in den Gefilden der Unterwelt.

Und nicht zuletzt führt der Raub der Perséphone,

der Tochter von Demeter und Zeus, die Hades zu seiner Königin der Unterwelt machte, zur Entstehung der Jahreszeiten. Nach einem Streit zwischen Mutter und Verehrer einigte man sich darauf, dass Persephoné die Wintermonate in der Unterwelt verbringen musste, während sie im Sommer hinauf auf die Erde zu ihrer Mutter Demeter steigen durfte. Den alten Griechen zufolge ist das die Erklärung dafür, warum im Winter alles gefriert und nichts gedeiht, während die Sommermonate fruchtbare Zeiten und gute Ernte bringen.

Perséphone ist damit eine Grenzgängerin zwischen Leben und Tod. Wie kaum eine andere wandelt sie zwischen den beiden Welten und das Jahr um Jahr. Eine faszinierende Gestalt, wie ich finde.

WAS KÖNNEN WIR MITNEHMEN AUS DIESEN GESCHICHTEN?

Was und ob etwas daraus mitzunehmen ist, bleibt wohl jedem und jeder selbst überlassen. Für die eine Person lassen sich aus den Geschichten rund um den Hades womöglich Moralvorstellungen für das eigene Leben ableiten. Für jemand anders bieten sie vielleicht einen Anlass, mal über die eigenen Todesvorstellungen nachzudenken oder sich mit denen anderer Mythologien und Religionen auseinanderzusetzen. Und für wieder andere handelt es sich dabei einzig und allein um interessante, vielleicht sogar spannende Geschichten.

Wie dem auch sei, für mich ist die griechische Mythologie in ihrem Reichtum an Geschichten immer wieder ein Quell der Freude und Inspiration.



JENNIFER OTTE

Kolumne 'Zwischen Trauer und Leben' & dem gleichnamigen Podcast, sowie Trauerbegleiterin für junge Trauernde

Hinterlasse jetzt deine Gedanken



“

FALLS DER TOD ABER GLEICHSAM
EIN AUSWANDERN IST VON HIER
AN EINEN ANDEREN ORT, UND
WENN ES WAHR IST, WAS MAN
SAGT, DASS ALLE, DIE GESTORBEN
SIND, SICH DORT BEFINDEN,
WELCH EIN GRÖßERES GLÜCK
GÄBE ES WOHL ALS DIESES?

SOKRATES



Einfach zurücklehnen

Wir machen den Rest



viaanima Newsletter

Nichts mehr verpassen!

+ EXTRA
FÜR DICH



goodbye

VON ANGEKÜNDIGTEN ABSCHIEDEN & NACHTODKONTAKTEN

DEN TOD AUF ANDEREN EBENEN ERLEBEN DÜRFEN

Von Nina Schmidt

Hallo, ich heiße Nina und ich freue mich, dass ich Dir heute etwas über meine Begegnungen mit Verstorbenen und ihren Abschieden erzählen darf. Ich hatte schon von Kindesbeinen an, feine Antennen und war sehr wissbegierig. Ich habe meine Oma immer wieder ausgiebig befragt, was nach dem Tod mit uns geschieht und ob es einen Himmel gibt. Vielleicht durfte ich all die Dinge erfahren, von denen ich Dir heute erzählen möchte, damit ich Antworten auf meine Fragen bekommen konnte.

WENN SICH DER ABSCHIED ANKÜNDIGT

Ich hatte mehrfach Situationen in meinen Leben, in denen ich auf einen nahenden Abschied vorbereitet wurde. Der erste Abschied war der von meinem Großvater mütterlichseits. Wenige Wochen vor seinem Tod sah ich ihn in einem Traum in einem schicken Anzug mit gefalteten Händen in einem Sarg liegen. Da ich noch nie einen Sarg gesehen hatte, wunderte ich mich, dass mein Opa Heini scheinbar schlafend in einer Holzkiste lag. Wenige Wochen nach dem Traum verstarb er plötzlich. Da ich erst neun Jahre alt war, wusste ich nicht, dass ich auf seinen Tod vorbereitet wurde, und dass es das erste Mal war, dass ich Dinge zwischen Himmel und Erde genannt bekam, die anderen verborgen blieben.

Auch auf den Tod meiner Hündin Luna wurde ich dank eines Traumes vorbereitet. Wir lagen schlafend auf dem Sofa, als plötzlich Bilder vor meinem inneren Auge auftauchten. Ich sah, dass Lunas Zeit zu Ende ging, verbunden mit der Information, dass nun eine Erkrankung auftreten würde, die nicht mehr zu heilen sei und an der sie sterben würde. Zwei Wochen nach diesem Ereignis ging es Luna zunehmend schlechter und sie baute körperlich sehr ab. Genau vier Wochen nachdem sich der Abschied von Luna angekündigt hatte, durfte sie in meinem Arm über die Regenbogenbrücke gehen. Ich bin heute noch sehr dankbar, dass ich wusste, dass es Zeit war Abschied zu nehmen und dass wir diese vier Wochen noch miteinander verbringen durften. Ich werde immer wieder gefragt, ob es mir Angst macht, wenn solche Vorahnungen auftreten. Anfangs habe ich lange damit gehadert und hatte als Kind oft Angst davor einzuschlafen, da ich nicht wusste, was mich in den nächsten Träumen erwarten

könnte. Heute bin ich dankbar, dass ich mich so auf anstehende Abschiede vorbereiten kann.

ABSCHIEDE, OHNE DASS DIE ANDERE PERSON ANWESEND IST

Den intensivsten Abschied hatte ich von meinem Großvater väterlicherseits. Wir hatten immer ein sehr inniges Verhältnis und es war sehr schmerzhaft für mich, dass ich in seinen letzten Stunden nicht bei ihm sein konnte. In seiner letzten Nacht wurde ich wach, weil ich meine Tante laut weinen hörte. Sie war genau wie mein Großvater in der zehn Kilometer entfernten Klinik. Ich konnte ihr Weinen im ersten Moment gar nicht einordnen, als sich plötzlich die Energie im Raum veränderte. Ich nahm ein helles Licht wahr, das sehr viel Wärme ausstrahlte und mich damit einhüllte wie eine warme Wolke. Ich wusste sofort, dass es mein Großvater war, um sich zu verabschieden. Nach wenigen Sekunden war diese wunderschöne Energie verschwunden und ich spürte, dass die Trauer über seinen Verlust aufkam. In dem Moment seines Besuches hatte ich nur unendliche Liebe und Wärme gespürt, keine Trauer.

Das sich Seelen bemerkbar machen, wenn sie diese Erde verlassen, durfte ich nach der Begegnung mit meinem Großvater noch mehrfach spüren. Bei meinem Kaninchen, dem Pferd meiner Freundin und bei dem Tod eines Nachbarn. Ich hatte nur wahrgenommen, dass ein Rettungswagen vor dem Haus stand, maß dem aber keine große Bedeutung zu. Nach einiger Zeit wurde mein Blick förmlich zum Haus gezogen und ich nahm eine Art

Lichtstrudel wahr, der sich um das Haus herumbewegte. In diesem Moment wusste ich intuitiv das unser Nachbar verstorben war, was sich kurz darauf bestätigte. Was mich sehr berührt hat, war die große Anzahl von verschiedenen Vögeln, die aus allen Himmelsrichtungen kamen und lange um das Haus flogen. Zum Teil bis in große Höhen. Ich bin mir sicher, dass sie die Seele des Mannes ein Stück begleitet haben.

BESUCHE AUS DEM JENSEITS

Ich habe meistens in Form von Träumen Kontakt zu Verstorbenen. Ich möchte Dir von zwei Begegnungen erzählen, die mich besonders berührt haben.

Die erste Begegnung war der Besuch meines Cousins, der sich das Leben genommen hatte. In meinen Träumen hat er mich mehrfach besucht und mir Bilder aus seinem Leben gezeigt, die deutlich gemacht haben, warum er diesen Weg für sich gewählt hat. Und er gab mir Botschaften für seine Familie mit, die ich übermitteln durfte.

Der zweite Besuch war der meiner Großeltern, zu denen ich ein sehr enges Verhältnis hatte. Im Traum holte mich mein Großvater ab (er war vier Jahre nach meiner Großmutter verstorben) und brachte mich zu meiner Oma Agnes. Sie saß auf einem Stuhl und wartete auf mich. Die Umgebung um uns herum kann ich nicht beschreiben. Wir trafen uns in einem Raum, der nur aus hellblauem Licht bestand. Es war ruhig, friedlich und ich fühlte mich voller Liebe und ganz angenommen. Ich konnte in dieser Begegnung die Nähe und Liebe meiner Großeltern nochmal

genießen. Am Ende der gemeinsamen Zeit war deutlich zu spüren, dass sie mich fortan nicht mehr besuchen würden. Es war aber auch klar, dass wir uns eines Tages in genau diesem Raum wieder begegnen würden.

Manchmal wenden sich auch fremde Personen im Traum an mich. Ein verstorbener Junge bat mich seiner Mutter zu sagen, dass alles gut sei. Leider habe ich die Mutter bis heute nicht getroffen. Im letzten Jahr haben wir ein Haus gekauft und die erste Bewohnerin des Hauses besuchte mich im Traum und zeigte mir ihren Schmerz über den Verlust ihres Sohnes im Krieg. Wenige Tage fand ich Bilder von diesem Sohn in einer Ecke auf dem Dachboden, die ich einem Angehörigen übergeben durfte. Seitdem ist die Stimmung anders hier im Haus. Ruhiger, friedlicher und ich spüre tiefe Dankbarkeit, dass mich die fremde Frau in ihr Vertrauen gezogen hat und ich wichtige Erinnerungen der Familie zurückgeben konnte.

Heute kann ich sagen, dass meine Fragen beantwortet wurden. Nach dem Tod geht es weiter und unsere lieben Angehörigen sind weiter bei uns und begleiten uns auf unserem Weg. Manchmal sichtbar, aber oft unsichtbar.

Ich danke Dir, dass ich meine Geschichte mit Dir teilen durfte. Vielleicht hast Du ähnliches erleben dürfen. Ich wünsche es Dir von Herzen.



Nina Schmidt

**Kinderpsychologische Beraterin
aus Großefehn in Ostfriesland**

Hast Du ähnliches erleben dürfen? Teil deine Erfahrung mit uns



MOMENTE DER BEGEGNUNG

Im Denken frei

Eine persönliche Erfahrung im Hospiz

Sein schmaler Körper ist voller Schläuche: hier ein Zugang, da ein Abgang. Dazu die Metastase am Hals und die Kanüle, so dass er sich nur mit Mühe artikulieren kann. Und dennoch sitzt er mit fröhlichem Gesicht vor mir, dieser noch junge Mann, und sagt mit Blick auf unser vergangenes Gespräch: „Das Denken tut gut“.

Wir unterhalten uns darüber, was genau er damit meint, und er sagt: „Innerlich etwas ordnen und sich im Geist in einem größeren Raum bewegen können.“ Und später: „Am Anfang, als ich in das Hospiz kam, habe ich viel über den Tod nachgedacht. Aber dann habe

ich andere Werte gefunden.“ Welche? „Das Treffen mit meinen Freunden und meiner Familie. Natürlich fragen die auch, wie es mir geht, aber danach reden wir über ganz andere Themen. Das tut so gut.“

Und ich bin beeindruckt von diesem Mann, der die Kraft findet, sich nicht von seinen körperlichen Defiziten, dem Unbehagen oder der Angst einfangen zu lassen. Sondern der einen anderen, geistigen Raum betreten und sich dort frei bewegen kann.

„Das gelingt nicht immer“, sagt er ganz ehrlich, „aber doch zu 90 %.“ Alle Achtung!



DR. ASTRID STEINMETZ

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

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken in den Kommentaren





*Ein Jahr voller Sonnenschein wünsche
ich dir ...*

*und wenn es doch einmal regnen sollte,
möge das Leben dir einen guten Freund
an die Seite stellen, der schützend den
Schirm über dich hält.*

Irischer Regenswunsch





KOLUMNE 'UNGESCHMINKT'

JEDER
TRAUERT
ANDERS

VON SONJA TSCHÖPE



„Es tut so weh! Ich vermisse sie so sehr!“

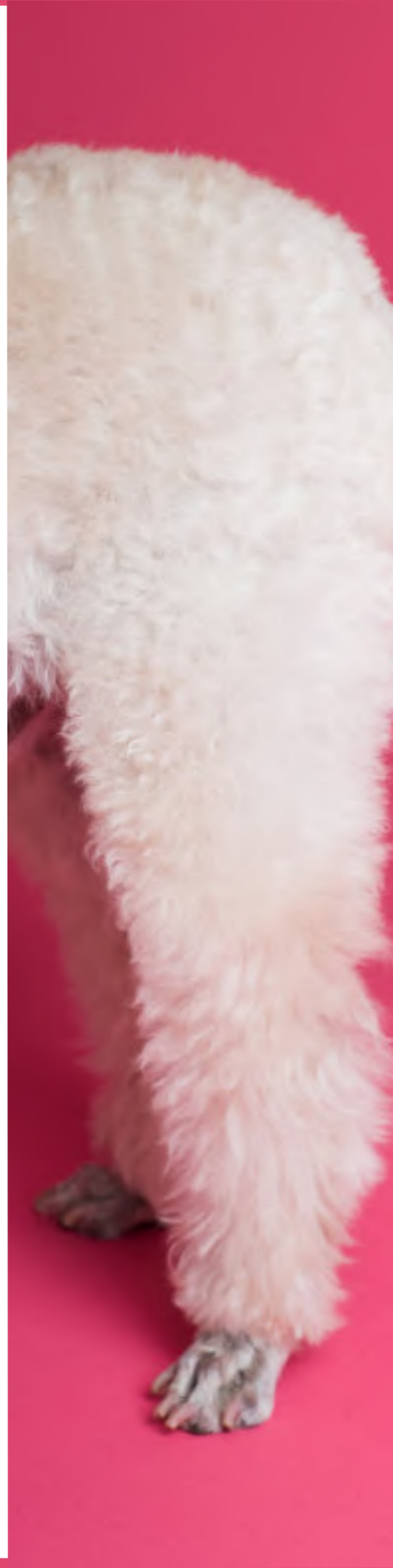
Die junge Frau hat vor kurzem ihren Hund einschlafen lassen müssen. Seitdem vergeht fast kein Tag, an dem sie nichts im Forum postet. Anfangs waren noch sehr viele gute Zusprüche da. Man sandte gute Gedanken, umarmte sie virtuell. Nun sind jedoch schon 4 Wochen vergangen. Die Kommentare werden weniger. Und noch etwas passiert. Die Postings werden weniger liebevoll und sind weniger geduldig. Und dann schreibt jemand das, was wohl mittlerweile viele in diesem Forum denken: „Du musst endlich loslassen und zurück ins Leben finden!“ Der Beitrag wird xfach geliked, wie man neudeutsch heutzutage sagt.

IST DAS SO?

Muss man loslassen und wenn ja wann? Gibt es dafür eine Zeitvorgabe, die es einzuhalten gilt? Und wenn ja warum? Sicherlich ist es ratsam, dass man aus der Trauer herausfindet, zurück ins eigene Leben kehrt. Aber wenn doch ein Lebewesen gegangen ist, ganz gleich wie kurz oder lang es einen bereichert hat, darf man die eigene Trauer nicht individuell ausleben? Danach folgt Stille. Kein weiterer antwortet. Niemand schreitet zu Hilfe. Und auch die junge Frau schweigt. Sie postet weder an dem Abend, noch an den folgenden. Es scheint, als wären all in diesem Forum nun erleichtert, dass sie mundtot gemacht wurde

„WIE GEHT ES DIR?“

Es ist egal wie groß oder klein das Tier ist, was starb. Es ist völlig schnuppe wie viele Tage oder Jahre es uns begleitet hat. Wir haben ein Lebewesen verloren und wir dürfen Trauern. Trauer ist normal und wichtig. Auch als Tierhalter durchlebt man die Phasen der Trauer und das sicherlich individuell. Es gibt Menschen, für die ist genau das Tier der Seelenfreund gewesen. Einen trauernden Menschen zu begleiten ist selten leicht. Weder für die eigene Familie, die vielleicht ganz unterschiedlich mit dem Verlust umgeht. Noch für Freunde und Bekannte. Man will ja helfen, aber wie? Man ist schlichtweg überfordert, vor allen Dingen, wenn diese Spirale sich immer weiter dreht und man das Gefühl hat, man kann der trauernden Person so gar nicht helfen. Sie wird tiefer und tiefer in eine Art Depression gezogen.



Auch meine Kursteilnehmer bitten mich hier nach einer klaren Anweisung, wie sie mit trauernden Menschen umgehen sollen. Am besten mit einem Garantieplan, der die Sonne zurück ins Leben bringt. Doch den gibt es nicht. Stattdessen empfehle ich vorsichtig ein Da-sein und ein Zu-hören anzubieten, ebenso wie Verstehen und vielleicht einen Gesprächsaustausch. Und all das ohne Druck. Kleine Signale setzen können so unglaublich viel bewirken, dass sich Menschen öffnen und langsam zurück in ihren Alltag finden.

„DER HAT IHN GAR NICHT GELIEBT.“

Auch wenn man Männern oft nachsagt anders zu trauern als wir Frauen, so stimmt das nicht ganz. Doch ich höre meist von Frauen einen kleinen unterschweligen Vorwurf, dass der Partner den Verlust schon abgeschlossen habe, a la er hat das Tier wohl weniger geliebt. Liebe zeigt jeder anders, ebenso wie jeder anders trauert. Manche durchlaufen die Trauerphasen intensiv, andere scheinen leichtfüßig hindurchzutanzten. Wichtig ist jedoch das man trauert. Verdrängung ist in den seltensten Fällen gesund und kann gesundheitlich großen Schaden anrichten – vom emotionalen Problem mal abgesehen. Man weiß, dass durch Unterdrückung Hauterkrankungen, Magen-Darm-Probleme, aber auch Herzerkrankungen ausgelöst werden können. Umso wichtiger, dass wir uns die Zeit geben, die wir brauchen einen Abschied abzuschließen.

Und im besten Fall haben wir dabei Menschen an unserer Seite, die uns verstehen und uns diese Zeit geben. Wenn nicht, finden sich Trauerarbeiter, die darin geschult sind, dem Tag wieder mehr Leben zu geben und uns durch diese schwere Zeit zu helfen.

65



SONJA TSCHÖPE

Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin und
Tierernährungsberaterin

Erfahre mehr von Sonja & hinterlasse uns gerne deine
Gedanken - starte mit uns den Dialog



■

what can i know?
what ought i to do?
what can i hope?



„NEIN, SIE IST
NICHT GESTORBEN!
SIE IST NUR
PLÖTZLICH WEG...“

von Petra Stössel

Vor einigen Wochen ist meine ältere Tochter ausgezogen. Sie hatte das vor einiger Zeit so entschieden und eine Richterin ist ihrem Wunsch gefolgt.

FÜR MICH BRACH (M)EINE WELT ZUSAMMEN!

All die Jahre hatten wir beide ein sehr gutes Verhältnis zueinander gehabt. Wir waren zusammen mit ihrer Schwester ein eingeschworenes Team. Sicherlich gab es auch bei uns etliche Herausforderungen und bei 3 starken Persönlichkeiten fliegen auch schon mal die Fetzen 😊

Anfang diesen Jahres jedoch geriet meine ältere Tochter immer mehr in die Strömungen von Außen und sie wandte sich leider immer mehr von uns ab.

Alle meine Bemühungen wieder in ein gutes Gespräch zu kommen und gemeinsam einen besseren Weg zu finden, schlugen fehl.

Ich organisierte Hilfe, die jedoch mir nicht half. Die ersten Symptome eines „Broken-Heart-Syndroms“ zeigten sich und es sollte noch schlimmer kommen!

Die Art und Weise ihres dann sehr plötzlichen Auszuges und der Kontaktabbruch danach – all das von einem „äußeren Strom“ gesteuert – ist für mich menschenverachtend!

Mein endgültiger Zusammenbruch war somit unausweichlich, sowohl psychisch als auch physisch. Nur wenige Tage später fand ich mich in der Notaufnahme mit Verdacht auf Lungenembolie wieder.

Glücklicherweise gab es bald Entwarnung doch der Schmerz auf allen Ebenen war alle Sinne betäubend.

Die Trauer überrollte mich mit all ihren Facetten und mit all ihrer Wucht. Es war zeitweise kaum auszuhalten und nur dank kompetenten Fachpersonen und wertschätzenden Freundinnen überlebte ich auch diese grauenvollen Stunden.

Ich hatte und habe meine Tochter verloren und nein, sie ist nicht gestorben, sie ist einfach nur weg. Doch für mich ist das in manchen Momenten dasselbe. Die Zeit mit meiner Tochter, in denen wir zusammenlebten und gemeinsam Pläne schmiedeten ist vorbei. All die Träume und Wünsche, die wir vor geraumer Zeit noch hatten, existieren nun nicht mehr.

UNSERE GEMEINSAME ZEIT IST VERGANGEN UND NICHT NUR DAS BETRAUERE ICH! SIE FEHLT MIR UNENDLICH!

Natürlich kommt irgendwann die Zeit, wo unsere Kinder ausziehen. Manchmal ist es sehr lange vorher geplant, zusammen ist man im Gespräch und gestaltet sogar den Auszug gemeinsam.

Trotzdem fallen vor allem die Mütter danach oft in ein Loch, wofür vor vielen Jahren der Begriff „Empty-Nest-Syndrom“ definiert wurde. Jahrelang war man als Mutter für einen oder gar mehrere

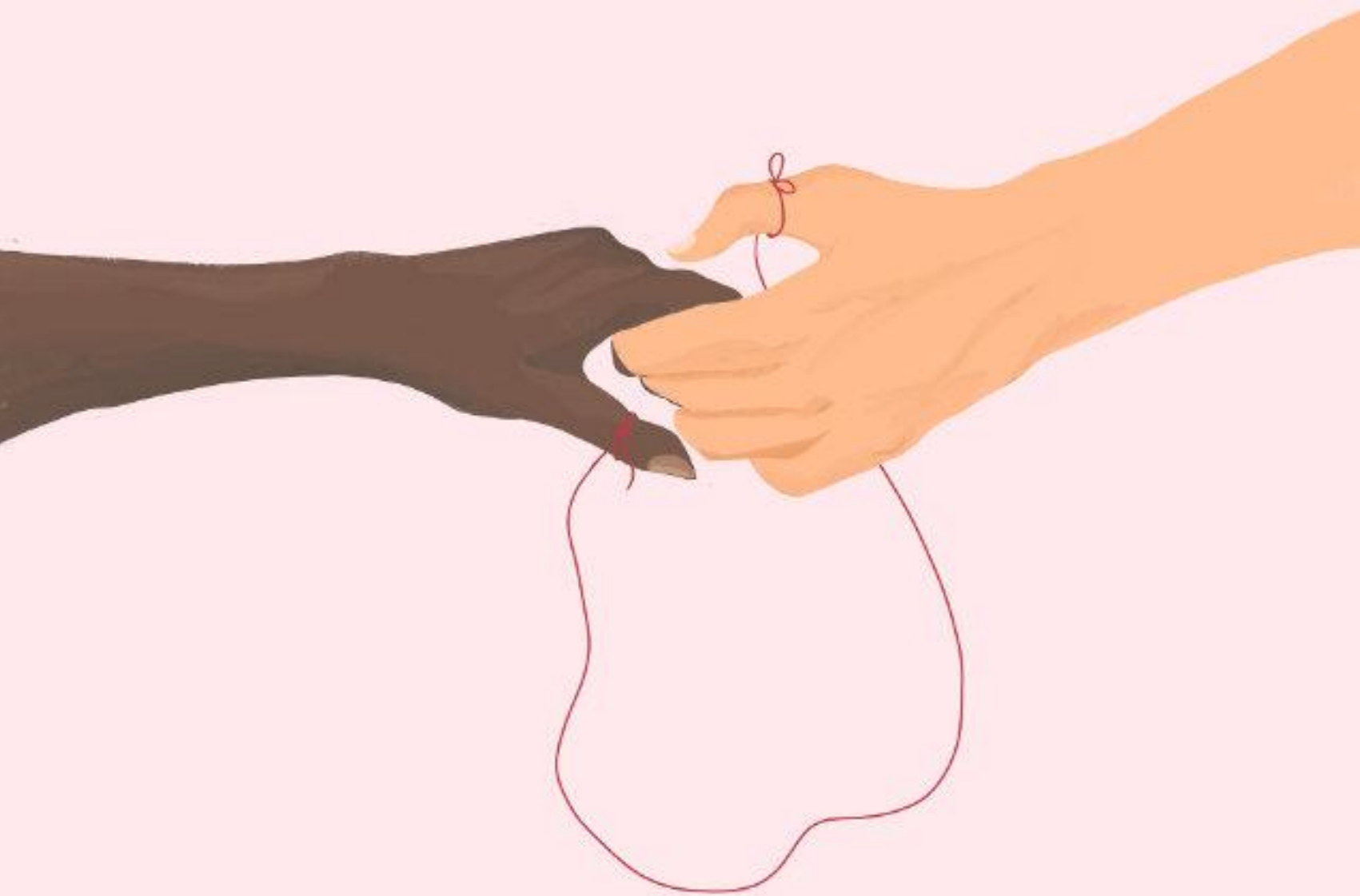
Menschen verantwortlich und plötzlich gehen sie ihren eigenen Weg und aus dem Haus.

Wir sind mit Einsamkeit und Trauer konfrontiert, was Beides auf verschiedene Art und Weise sehr schmerzhaft ist.

Auf seine eigene Art Abschied von der gemeinsamen Zeit zu nehmen ist gut und auch entscheidend für den weiteren Lebensweg.

Generell plädiere ich schon immer dafür, sich in all diesen Situationen, Lebensphasen frühzeitig Unterstützung jeglicher Art an seine Seite zu holen. Weiterhin plädiere ich dafür, diese Unterstützung immer wieder gut für sich zu überprüfen.

Trauernde brauchen vor allem anfangs einen Raum, in dem sie so sein dürfen wie sich gerade fühlen. Ohne Verurteilungen, ohne Ratschläge, ohne Lösungsideen. All das ist eher kontraproduktiv und oft auch übergriffig.



In unserer Gesellschaft gibt es jedoch noch lange nicht genug dieser Räume und nicht jeder Mensch hält es aus, wenn sein Gegenüber „einfach“ nur mal weint!

Einfach nur zu SEIN, ist sehr befreiend und wertschätzend. Es bindet Vertrauen und im nächsten Schritt kann dann auch gemeinsam nach Lösungen etc. geschaut werden. Das Tempo sollte jedoch der Trauernde bestimmen!

Für mich ist Trauer allgegenwärtig, denn es gibt so viele Momente und Situationen im Leben, die uns in die Trauer verfallen lassen. Trauer sollte gelebt werden! Es muss nicht immer Jemand sterben!

Wenn der Partner einen verlässt und sich in kürzester Zeit mit Jemand Anderem das Leben aufbaut, was man sich immer gemeinsam gewünscht hat, wirft einen das ebenso komplett aus der Bahn.

Nicht erfüllte Wünsche, zerplatzte Träume, nicht mehr erreichbare Ziele etc. erschüttern uns und

sollten daher unbedingt auch betrauert werden.

Ein runder Geburtstag, eine Kündigung, ein Wohnortwechsel und noch etliches mehr sind alles Momente, wo es auch um das Abschied nehmen und um das Leben mit einem Verlust geht.

Wir sollten uns dem stellen! Es holt uns sonst immer wieder ein!

Und Niemand braucht dabei alleine zu sein!

Halte also Ausschau nach wohlwollenden Menschen, die mit Dir, so wie Du gerade bist, in Deinem Tempo ein Stück Deines eigenen Weges durch Deine persönliche Trauer gehen.

Ich wünsche Dir viel Glück dabei und danke, dass ich meine momentane Trauer hier mit Dir teilen durfte!



Kontaktabbruch in der Familie – ein weiteres Tabuthema

Ein Kontaktabbruch zu den eigenen Eltern, Kindern und Geschwistern ist gar nicht so selten. Es ist in vielen Familien gegenwärtig und in der Gesellschaft oft noch ein schambesetztes Tabuthema.

Darüber, wie viele Menschen in Deutschland davon betroffen sind, gibt es keine gesicherten Zahlen. Soziologen schätzen jedoch, dass man allein bei der Gruppe der erwachsenen Kinder mit rund 100 000 Kontaktabbrüchen zu ihren Eltern, rechnen müsste.

Die Gründe, warum Menschen sämtliche Verbindungen zu einzelnen Verwandten oder der ganzen Familie kappen, sind vielfältig und höchst individuell. Allen gemein ist, dem endgültigen Auslöser geht ein jahrelanger Prozess mit großen emotionalen Stress voraus – niemand trifft diese auch für sie drastische Entscheidung von jetzt auf gleich.

Ein Aspekt, der sich laut Expert*innen in den betroffenen Familien häufig finden lässt, ist das Problem der Transgenerationalen Weitergabe. Es ist wissenschaftlich gut erforscht, dass problematische familiäre Dynamiken bis zur 7. Nachfolgenden Generation unbewusst weitergegeben werden können, sollten sie nicht aufgelöst werden.

Fragt man betroffene Eltern, können viele selbst von Erfahrungen in einem problematischen Elternhaus berichten. Der Blick auf die Familienhistorie und die dahinterliegenden Dynamiken kann beim Verstehen und Aufarbeiten helfen.

Es ist für die Beteiligten eine traurige und schwierige Situation, unter der alle leiden. In den meisten Fällen treffen sie auf wenig bis kein Verständnis für ihre Situation und sind dazu mit Bemerkungen, Schuldvermutungen und -Fragen konfrontiert. Hilfe finden Betroffene bei Selbsthilfegruppen und bei spezialisierten Therapeuten.



Petra Stössel

Petra ist die MutMacherin in Wort, Schrift und noch viel mehr Tat! Coach, Trainerin, Referentin & Autorin

Hinterlasse jetzt deine Gedanken in den Kommentaren



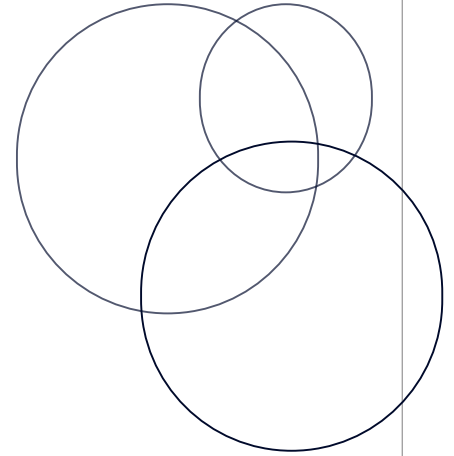
ENDLICH REDEN:

ILONA

CLEMENS



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



Welchen Einfluss hat der Tod auf dein Leben?

Ich beschäftige mich seit ich ein Kind bin mit dem Thema Tod. Mich hat schon immer interessiert, wo ich war, bevor ich in dieses Leben kam und wohin ich gehe, wenn ich dieses Leben verlasse.

Friedhöfe mochte ich schon immer gern.

Als ich 2019 mit der Diagnose «Brustkrebs» konfrontiert war, rückte das Thema «Tod» unangenehm nah und ich konnte tief erfahren, was Todesangst ist.

Tief in mir weiß ich, dass Sterben und Tod Teil des Lebens sind. Was nicht heißt, dass ich besonders angstfrei damit bin.

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

Im Mai 2021 habe ich mein erstes Buch veröffentlicht. Dass ich mich nun «Autorin» nennen kann, bedeutet mir außerordentlich viel.

Ansonsten fällt mir zu dieser Frage irgendwie alles und gar nichts ein. Ich habe keine Kinder und möchte trotzdem Oma werden. Vielleicht fällt dem Universum da etwas ein. Aber all das ist nicht zwingend. Eigentlich möchte ich alle Erwartungen loslassen und mich immer mehr dem Fluss des Lebens und der Freude anvertrauen.

Was für eine Art Sterben wünschst du dir?

Ich wünsche mir einen Sterbeprozess, mit dem ich einverstanden bin. Ich möchte mich bis zum Sterben dem Leben hingeben und mich, wenn es soweit ist, dem Sterben hingeben. Schmerzfrei sterben fände ich genial.

Wo brichst du ungeschriebene gesellschaftliche Regeln?

Ich bin eine sehr kraftvolle und unabhängige Frau. Ich habe keine Kinder und zur Zeit auch keinen Partner und finde das richtig und gut so. Ich gehe einen sehr eigenen Lebensweg und schere mich sehr wenig um gesellschaftliche Normen.

Gibt es eine besonders wertvolle Erfahrung mit dem Tod, welche du gerne teilen möchtest?

Letztes Jahr ist der Lebensgefährte meiner Mutter überraschend binnen kürzester Zeit gestorben. Nach einer Gehirn-Operation lag er im Krankenhausbett und mir wurde gesagt, er sei nicht mehr ansprechbar und könne sich auch nicht mehr mitteilen.

Er und ich haben uns immer gemocht. Als ich dann zu ihm ans Bett kam und gesagt habe, dass ich da bin, ging ein Leuchten über sein Gesicht und er lächelte breit.

Das war einzigartig und hat sich als wunderschönes Bild in meine Seele eingepägt.

Wer ist: Ilona Clemens



Ilona Clemens ist Wahlberlinerin mit ostfriesischen Wurzeln.

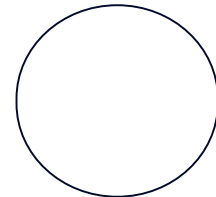
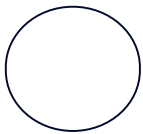
Seit über 20 Jahren beschäftigt sie sich mit Astrologie und ist als solche seit 2017 selbständig.

Eine weitere große Liebe von ihr ist das Schreiben.

Beides – die Astrologie und das Schreiben – bringt Menschen in Kontakt mit der Seele.

Und dort vorbeizuschauen lohnt sich immer, findet Ilona, denn nur dann können wir heilen und wachsen.

Vom Heilen und Wachsen handelt auch «Kraniche im Grenzland», das erste Buch von Ilona, in dem sie ihre Brustkrebserfahrung verarbeitet.

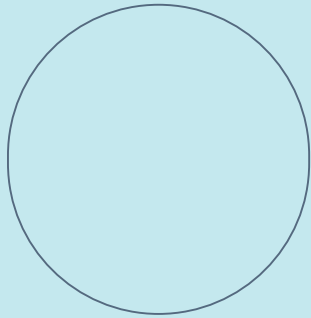


Sabrina Steiner

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

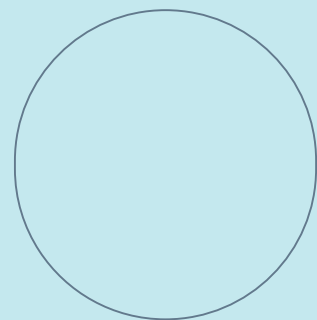
Hinterlasse jetzt deine Gedanken





„Mist,
wir sind sterblich

Ilona Clemens
Aus 'Skorpion' - viaanima Ausgabe 1-21





Warum so schüchtern?

Zeig dich!



Lass dich finden

im viaanima eVerzeichnis



NUR REGISTRIEREN
EINFACH AUSFÜLLEN
SOFORT VERÖFFENTLICHEN!

KOLUMNE LEID & FREUD

Geburt & Tod

VON ALEXANDRA KOSSOWSKI





Bei diesen Begriffen denke ich zuerst immer an Familien mit früh verstorbenen Kindern, also während der Schwangerschaft oder bei der Geburt. Aber kürzlich begegnete mir eine junge Frau, deren Baby zur gleichen Zeit geboren wurde, zu der ein enger Verwandter starb.

„Einer kommt, einer geht“

Ihr kennt bestimmt alle diesen Satz. Und ja, ich habe das selbst auch schon erlebt. Die Tochter meiner besten Freundin ist in der derselben Nacht geboren, genau ein Jahr später, in der mein Vater gestorben ist. Man könnte jetzt argumentieren, dass das ja der Kreislauf des Lebens sei. Menschen müssen sterben und neue kommen hinzu. Das ist für mich in dem Sinn tröstlich, dass es mir das Gefühl von etwas „Höherem, Spirituellerem“ gibt.

Aber wie gehe ich damit um, wenn ich Mutter werde und gleichzeitig jemand verstirbt, der mir sehr, sehr nahe steht, bspw. ein Elternteil oder sogar mein*e Partner*in?

Gefühlsextreme

„Umgangssprachlich“ würde man wahrscheinlich sagen, dass man sich halt über sein Neugeborenes freuen soll. Aber es schwingt so vieles mit:



- Die neue Rolle als Mutter finden. Sich als Eltern neu finden.
- Den Verlust bewältigen, Zeit für die Trauer finden.
- Das eigene Kind nicht mit der Trauer belasten wollen.
- Falls das Kind noch nicht geboren ist wahrscheinlich auch Angst es zu verlieren, weil man selbst körperlich und psychisch nicht auf der Höhe ist
- Der Schmerz darüber, dass das Kind und der*die Verstorbene sich nicht kennenlernen können

Und natürlich ist da die Freude über das neue Kind, aber eben auch der Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen. Es ist ein Spagat zwischen zwei (oder mehreren) Gefühlsextremen.

Angst zu trauern und das Kind zu überfordern

Kinder nehmen viel mehr aus ihrem Umfeld auf, als wir oftmals denken. Wir versuchen sie gerade vor den schlimmen Dingen des Lebens zu schützen, so auch sehr oft vor Trauer. Aber wäre es nicht auch die beste Gelegenheit unseren Kindern ein Vorbild zu sein im Umgang mit Trauer? Denn das ist ja genau das, was häufig passiert. Kinder werden ferngehalten von Tod und Abschied. Wie viele von uns haben unsere Eltern trauern sehen? Selbst schon bei einer Trennung? Und dann erleben wir den ersten Verlust, den ersten Liebeskummer und haben keine Ahnung, warum das so weh tut und wie wir damit umgehen sollen.

„Ich weine nicht vor meinem Kind“. Wir alle verstehen die gut gemeinte Intention dahinter. Aber woher sollen Kinder lernen, dass es vollkommen in Ordnung ist einen Verlust zu beweinen, wenn wir es ihnen nicht zeigen?

Es geht nicht darum Dinge totzuschweigen, es geht darum ehrlich und authentisch zu sein. Wäre es für ein Kind nicht einfacher zu verstehen, warum Mama und Papa traurig sind und offen damit umzugehen, anstatt unterbewusst wahrzunehmen, dass etwas nicht stimmt?

Wenn wir als Erwachsene unsere Verstorbenen nicht betrauern, wie sollen dann Kinder sie betrauern lernen?

Traut Euch zu trauern, mit und vor Euren Kindern

Bezieht Kinder ein. Erklärt ihnen, was los ist und wie Ihr Euch warum fühlt. Und dass es normal ist. Nutzt Kinderbücher über Tod, Trauer und Sterben, um kindgerecht zu erklären.

Traut Euch zu trauern, denn nur eine gelebte Trauer kann verarbeitet werden. Und ich denke, dass umso mehr Trauer Raum findet, umso mehr auch die Freude über Eure Kinder Raum finden kann. Alles, was sein darf kann eine Verarbeitung finden. Alles, was unterdrückt wird erfordert im Endeffekt viel mehr Energie als wenn wir es .

Verletzlichkeit und Scham

Weil auch wir ganz oft nicht lernen, dass weinen, Trauer, Wut, Angst, Ohnmacht normale Empfindungen und Reaktionen auf einen Verlust sind, versuchen wir sie zu verbergen. Wir haben Angst als schwach zu gelten (vor allem im Arbeitskontext). Wir haben Angst uns verletzlich zu zeigen. Wir müssen stark sein für alle anderen –was ich schon mehrfach bei Trauer um ein Geschwisterkind gehört habe: „Ich musste stark sein für alle anderen und Mama und Papa“.

Wenn Ihr emotional verletzlich seid, können es auch Eure Kinder lernen. Überprüfe einmal, mit was Du Verletzlichkeit verbindest.

Schwach sein? Angreifbar sein?

Aber nur, wenn wir auch mal verletzlich sind, sind wir authentisch.

Ich werde immer, wenn ich als Dozentin arbeite gefragt, wie ich denn mit diesem Job umgehe. Wie ich es schaffe nichts an mich ranzulassen. Und ich sage: „Es ist das Gegenteil. Ich lasse es an mich ran. Ich weine mit, ich lasse es mich berühren. Und dann verändert sich etwas in mir. Ich begreife, was mir wichtig ist. Ich lerne, dass die Welt wie wir sie oberflächlich tagtäglich leben nicht alles ist und wie viel wir im Stillen zu verbergen versuchen. Dass wir nämlich alle irgendwann einmal Trauernde sind oder schon waren, ebenso wie Sterbende.“

Aber nur, wenn wir
auch mal verletzlich sind,
sind wir authentisch.

87



Alexandra Kossowski

Kolumne - Leid & Freud
Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin
Psych., The Funeralists

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte
mit uns den Dialog



AKTION LICHTPUNKT 2021

Lichterstunde

im Park der Sinne

Besinnlich gedenken,
Gemeinschaft genießen.

Gemeinsam wollen wir den Park erstrahlen und mit allen Sinnen Erinnerungen lebendig werden lassen.

In den letzten Monaten war Abschiednehmen noch schwerer. Wir wollen deshalb allen Trauernden einen Platz zum gemeinsamen Gedenken bieten – religionsübergreifend und für alle!



Termine:

Sonntag

21.11.21
16:30 Uhr

Ewigkeitssonntag

Lichter entzünden und gemeinsam gedenken,
Live-Musik

Partner:

Aktion Lichtpunkt

AbschiedsPlaner



Café im Park der Sinne



Sonntag

12.12.21
16:30 Uhr

**Sternenkinder-
gedenktag**

Gemeinsame Gedenkfeier zur
9. Aktion Lichtpunkt für alle verstorbenen
(Sternen-)Kinder in Kooperation mit der
„Leeren Wiege“ Hannover

Rahmenprogramm durch Beiträge verwaister Eltern
& Musik an Klavier und Geige

QR-Code scannen und anmelden.

Jetzt anmelden →





Der Eintritt ist frei. Verköstigung im Café – Bitte beachten Sie die ausgewiesenen Abstands- und Hygieneregeln!

Eine Initiative von AbschiedsPlaner, CONVELA & dem Café im Park der Sinne / Laatzen



viaanima 

LIEBLINGE  

I am So Zen Right Now



Wie wäre es mit einer duftenden Umarmung? Eine schöne Möglichkeit, sich selbst und allen Liebingsmenschen Zuneigung und Wärme zu schenken.

Mit abgefahrenen Düften wie Meditation oder frisches Brot.

Duftkerze im Glas je € 13,90



You're my Person



Feathers appear when Angels are near



VERLOSUNG

1 x Sending Hugs XOXO

*Verlosungen erfolgen auf unseren Social Media Kanälen. Folg uns, damit du es nicht verpasst!

RUHEPOL & GLEICHGEWICHT



„Geschützt und eingehüllt“

Warm, ruhig und weich wie Luft an einem sonnigen Herbstabend wehen uns hier entgegen. Wenn uns Stress, Unruhe oder Ängste unsere Kräfte aufzehren, ist diese Mischungen unser Held.

Bio Raumsprays
Ruhepol oder Gleichgewicht, je € 13,90



VERLOSUNG

1 x KISSENSPRAY *sleep*

Nicht einschlafen zu können ist eine quälende Erfahrung. Wie gut, dass es Helferlein, wie das Kissenspray sleep gibt. Mit 100% hochwertigen natürlichen und veganen Inhaltsstoffen im Herzen Hamburgs gefertigt

Kissenspray sleep € 11,99

LIEBL



LEID & FREUD WORKSHOPS

Ob Wochenendkurs, Yoga, Vortrag, Meditation – Alexandra Kosowski bietet regelmäßig Kurse & Workshops für Trauernde in Berlin und online an.

Demnächst startet **Mums in Mourning** - der online Trauerworkshop für Frauen* MIT Kindern



»Du kennst besondere Produkte und Marken, die gut zu uns passen könnten?

»Schick uns deine Empfehlung!

»Selbstverständlich gibt es ein Dankeschön für jede Empfehlung, die bei uns auf dem **viaanima** Marktplatz online geht!

Melde dich »

INGE

9!

Deine Sternenkind Abschieds Box

Mit 'Deine Sternenkind Abschieds Box' begleitet dich Alexa virtuell, akustisch & spirituell durch deine Abschiedszeremonie.

Du darfst immer Abschied nehmen!

Hier entscheidest du. In deinem Tempo und Step by Step gibst du deinem Sternchen einen neuen & besonderen Platz in deinem Leben.



Rauhnächte

Wunderbares in einer besonderen Zeit

Die Rauhnächte sind diese besondere, mystische Zeit die das alte und das neue Jahr verbindet. Eine Zeit der Dunkelheit und Stille, die Grenzen verbindet für Innen-, Rück- und der Vorschau, um einen Blick in die Zukunft zu wagen und dafür neue, gute und besondere Wünsche für das kommende Jahr zu verankern.

Die Rauhnächte sind vom 24.12. - 06.01.



Rauhnächte Räucherset € 29,90



Lapislazuli

Den Himmelsstein und seine Kräfte schätzte schon Kleopatra und sogar Napoleon soll einen immer bei getragen haben. Der Lapislazuli bringt den Menschen als Himmelsstein Frieden, Weisheit und Liebe.

Lapislazuli Armband € 24,90



Pierre de Lune

Die Griechen und Römer bezeichneten den Mondstein als Kraftstein, der die Eigenschaften des Mondes auf der Erde zu stärken vermochte. Mit seiner positiven Wirkung auf Körper, Geist und Seele gilt er als Stein der Frauen, der Zärlichkeit und Intuition stärkt.

Pierre de Lune Armband €24,90

LIEBL



Die spirituelle Nomadin[®] JESSICA JOSIGER

RETREAT

"DIE SCHAMANISCHE GEBURT" - TEIL I

Du bist auf der Suche nach Deinem Weg, nach Dir, nach maximalen Vertrauen in Dich und deine Intuition, willst endlich gesehen werden, als Individuum UND Teil der Gesellschaft?

Du bist bereit, lass Dich ein - ich freu mich auf Dich!

- ▶ vom 21. - 26. Februar 2022 in Flensburg
- ▶ max. 8 - 12 Teilnehmer
- ▶ kostenloses Kennenlerngespräch

Weitere Details und Anmeldung



INGE

Perlenkette

Sacred Mala

Schöne, filigrane und edle Mala Gebetskette.

Kann als Armband oder Kette während dem Gebet, der Meditation oder dekorativ im Alltag getragen werden.

Handgefertigt: Türkis, Terra Aqua Jaspis, Amazonit

Sacred Mala € 89



WENN MEIN
KIND STIRBT
SINNSUCHE MAL ANDERS

VON NATALIE OBENDORFER



Mein kerngesundes Kind ist schwer krank geworden. Warum?

Mein schwerkrankes Kind ist nicht wieder gesund geworden. Warum?
Mein kleines schwerkrankes Kind musste leiden. Warum?

Mein kleines leidendes Kind musste sterben. Warum?

Mein erstes, einziges, kleines, krankes sterbendes Kind musste leiden. Warum? Warum nicht eines der Eigenschaftswörter weniger?

Wäre es leichter, wenn wenigstens eines weg fliehe?

Nein, es wäre nicht leichter. Es wäre immer noch mein Kind tot.

Ja, es wäre leichter. Meine Fragen wären weniger. Meine Fragen wären einfacher.



Zwei Monate später. Zwei Dutzend Bücher aus der Trauerliteratur ausgelesen: ich finde viele meiner Fragen wieder, aber selten die Summe.

Viele der gelesenen Sätze lassen in mir noch mehr Fragen zurück. Viele mögliche Antworten verstricken sich in Widersprüche. Alles Gesagte ist zu eng, zu kurz, zu wenig... zu wenig ist mir auch die ständig wiederkehrende Floskel "auf solche Fragen, gibt es in diesem Leben keine Antwort".

Meine WARUMS haben sich nach zwei Monaten zu einem OB des Überlebens summiert, während alles, was ich lese, der Bekümmertheit nach dem WIE des Überlebens einer solchen Katastrophe gilt.

Darin liegt ein großer Unterschied. Mir scheint, dass die meisten Menschen nach solch einem Schicksalsschlag, einen Weg des Überlebens suchen und auch finden und dadurch allein dem Leid einen

Sinn geben. Ich aber suche nach dem Sinn des Leidens, des Sterbens, sonst hätte es überhaupt keinen Sinn, es zu überleben. Und erst Recht keinen Grund, es überleben zu WOLLEN.

Verstehst du den Unterschied? Verstehst du meine Frage?

Ich blieb mit ihr alleine. Ich hörte auf, nach etwas oder jemandem zu suchen für meine Frage, für eine Antwort. Ich blieb alleine.

Und doch nicht, denn ich war mit mir und mit meinem toten Kind.

Zwei Monate später. Im Alleinsein: Dutzende Stunden der Suche in mir. Mit mir. Mit meinem toten Kind. Was ich finde, sind keine Antworten auf meine anfänglichen WARUMS. Was ich finde, ist eine andere Fragestellung. Ich begreife mein OB endlich – Es ist keine Summe aus WARUMS. Das OB sind WOZUS.

Ich erlebe mich nicht mehr als Fragende, als nur Suchende und Irrende, sondern auch als Befragte.

Wozu? Wozu geschah es um uns? Wozu geschieht es um mich? Was will das Leben, das Schicksal mich fragen? Nicht umgekehrt.

Das WOZU ist anders. Ist eine Frage, die sich leben lässt. Eine Frage, in deren Antwort man hineinleben kann. Dadurch wird sie selbst zum Sinn.

Um die Fragen zu stellen. Um die Frage zu leben. Um mich als Befragte zu erleben, musste ich eben leben, ÜBERleben. Mein OB war beantwortet.

Zwei weitere Monate später. Zwei Jahre später. Zwei weitere Jahre später: Dutzende weitere Bücher gelesen, jedoch nur solche, die mich gefunden haben. Ich suche nicht mehr, ich finde – Dutzende Antworten, Dutzende neue Fragen. In mir. Mit mir. Mit meinem toten Kind – in mir.

Verstehst du den Unterschied? Verstehst du WOZU?



Natalie Obendorfer

Yogalehrerin, Trauerbegleiterin i.A. und ehem. Dipl. Juristin (Rechtspflegerin) aus Augsburg

Hinterlasse uns deine Gedanken





Im Herzen eines Menschen
ruht der Anfang und
das Ende aller Dinge

Leo Tolstoi





DIE FUNKTION

Kolumne 'Die spirituelle Nomadin spricht'

von Jessica Josiger

Der Tod eines Familienmitglieds verändert das komplette Familiengefüge. Wie ein Mobile, an dem an einem Punkt gezogen wird und alles andere in Bewegung gerät oder wie beim Domino, bei dem ein Stein bewegt wird und alles andere umfällt. Oder wie ein Puzzle, das plötzlich kaputt geht und neu zusammengesetzt werden muss und du am Ende dabei feststellst, dass das neu zusammen gesetzte Puzzle ganz anders aussieht als vorher. Da vorher viele Puzzleteile falsch gesetzt waren, dir das aber nicht aufgefallen ist, weil sie von der Form her so ähnlich waren wie die Richtigen. Die du jedoch so nicht erkannt hast.



DESTODES

Das Faszinierende und Spannende in Familiendynamiken ist, dass wenn ein wesentlicher Part stirbt, fällt deren Funktion und deren Aufgabe innerhalb der Familie weg. Damit verbunden wird auch all das sichtbar, was im Verborgenen lag. Und so kann es sein, dass du dann am Ende feststellst, dass die vermeintlichen Täter, von denen die gesamte Familie glaubt, sie waren Täter, gar nicht die Täter waren, sondern die eigentlichen Haupttäter noch leben. Zumindest ein Part, also eine Generation von ihr. Und so kann es sein, dass das ganze Ding mit der Täterschaft verdreht und verworren war. So geschickt manipuliert, dass es gar nicht auffiel.

Wenn du meine Beiträge schon eine Weile liest, kennst du meine Geschichte. Zumindest jene Auszüge, die ich mit dir teile. In meiner früheren Kolumne „Wenn ein Täter stirbt“, habe ich dir vom Tod meines Stiefopas erzählt, vor allem jedoch von meiner Wahrnehmung und wie ich das damals als 16-Jährige erlebt und empfunden habe. Mein Erleben und das Empfinden ist heute noch das Gleiche. Nur ein wesentlicher Teil stimmt nicht. Mein Stiefopa war nicht der Täter. Nie. Er hatte lediglich das Pech (oder das Glück, wird es aus der obersten Metaebene betrachtet), sich für Verdrehungen der übelsten Art zur Verfügung zu stellen und so wurden Taten, die





wirklich stattgefunden haben, nur eben nicht von ihm, sondern von Frauen, ihm in die Schuhe geschoben. Das meinte ich mit dem eingangs erwähnten, falsch zusammen gesetzten, Puzzle. So wirklich bewusst ist es mir jedoch erst seit wenigen Tagen. Eine Kette vieler Ereignisse führte dazu, dass es so kam.

Aus diesem Grund widme ich diese Kolumne all jenen Männern, die zu Unrecht beschuldigt wurden Mädchen und Frauen sexuelle Gewalt angetan zu haben.

Ich widme sie meinem Vater, dessen, von außen betrachtet plötzlicher Tod, das gesamte Mobile meiner Herkunftsfamilie in Bewegung, ja sogar Aufruhr, gebracht hat, so dass sich nun mit ein wenig detektivischem Gespür, einer Prise Logik und einer ordentlichen Portion Liebe, alles ordnet. Und zwar so wie es sich gehört.

Ganz besonders widme ich diese Kolumne jedoch meinem Stiefopa, der mir als Kind immer ein liebender und spaßiger Opa gewesen ist. Zugegeben, er war auch mal streng, aber ich habe so viel von ihm gelernt über die Natur, die Pflanzen und Tiere, die in ihr Leben, aus dem ich heute noch Wissen beziehe. Sowohl in meiner eigenen Familie als auch in meiner Funktion als Schamanin. Ich sage nicht, dass er kein Täter war. Wir alle steckten irgendwann einmal in den Rollen von Täter, Opfer und Retter fest. Das ist die Kerndynamik der letzten bummelig 2000 Jahre gewesen. Jedoch war er im Punkt der sexuellen und rituellen Gewalt kein Täter, sondern ein Opfer. Das ist mir nun klar und Klarheit hat die Gabe Frieden zu schenken. Sie hilft beim Loslassen und in diesem Fall rehabilitiert sie all jene Männer, die Schuld auf sich genommen haben, um andere zu schützen und weil sie tief in sich glaubten, dass ihnen keiner glaubt.

So viele Täter in diesem Feld waren und sind Frauen, die ihre kranken Neigungen und unterdrückten Fantasien versteckt und auf



perfide Art und Weise ausleben, weil das der für sie leichtere Weg ist, mit ihren eigenen Traumata umzugehen. Weil sie sich nur auf diese Art spüren können, weil der Rest bereits in ihnen gestorben ist. Es ist der Preis, den es kostet, wenn die Identifikation mit der Dunkelheit nicht aufgehoben wird. Dann verlieren wir uns in ihr und manche werden dann zur Dunkelheit selbst und damit zu ihrem Diener statt zu einem Wandelnden in all den Welten.

Wir alle sind Wandelnde in den verschiedenen Welten. Da gibt es das, was du als Leben bezeichnest. Die Realität und den Traum. Dann gibt es das Licht, die Dunkelheit und eben auch den Tod. Aus schamanischer Perspektive ist mit dem Tod alles vollendet. Es gibt keine Versprechen, Gelübde, Schwüre oder Eide. Keine Dinge, die noch getan werden müssen. Es ist aus und vorbei, eben vollendet. Dem Tod ist die Zahl 13 zuzuordnen, die Vollendung. Die 13 verkörpert wiederum auch das Urweibliche. An dieser Stelle schließt sich der Kreis, denn der Tod hat die Funktion des Sichtbarmachens. Die Sichtbarmachung des Urweiblichen. Er bringt überall da Bewegung hinein, wo zuvor Stillstand geherrscht hat. Bewegung wiederum ist Leben. Der Tod gebiert Leben und das Leben stirbt in den Tod hinein. Was sich hier an dieser Stelle, als philosophische und metaphorische Spielereien liest, ist am Ende eine tiefe Wahrheit über die Dynamiken unseres Seins.

Schon oft habe ich darüber geschrieben, wie lange es dauert, bis sich generationsübergreifende Gewaltstrukturen aus den Familiensystemen verabschieden. Nach wie vor weiß ich nicht, ob es stimmt, was die Schamanen erzählen. Nämlich, dass es sieben Generationen dafür braucht. Ich weiß es nicht. Das Familiengenogramm, das ich einst erstellt habe, reicht drei Generationen vor mir zurück. Ich bin die vierte, meine Kinder die fünfte. Aus meiner Erfahrung heraus macht die Zahl fünf in diesem Fall mehr Sinn, als die Zahl sieben. Die Zahl sieben ist eine Zahl, die sich innerhalb der Ent-



wicklung des Christentums als DIE eine Masterschlüsselzahl für vieles etabliert hat. Schau ich jedoch auf den Ursprung zurück, so war es die Zahl fünf. Mein schamanischer Lehrer, Carlo Zumstein, hat es als das Ur-Pentagramm der Kraft bezeichnet. Was ein Pentagramm ist, das weißt du und dass es im Laufe der Geschichte im Namen des Teufels verdreht und damit dessen Kraft umgekehrt und beschmutzt wurde, ebenfalls. Im Ursprung jedoch, da ist diese Kraft rein. Das Ur-Pentagramm der Kraft, welches sich ausdrückt in Mutter-Kind-Jäger-Schamane-Tier ist die Grundlage des Bewusstseins. Ich mache an dieser Stelle etwas, das ich nur selten tue. Ich zitiere. In diesem Fall Carlo, einfach weil er es so gut beschreibt:

„IN DER MUTTER ENTSTEHT DAS NEUE LEBEN, IN IHR ENTWICKELT SICH DAS KIND, SIE BRINGT ES IN DIE WELT, SIE GARANTIERT DEN FORTBESTAND DES LEBENS. DAS KIND TRÄGT DAS LEBEN UND DIE ERRUNGENSCHAFTEN SEINER ELTERN WEITER, ES ERMÖGLICHT ENTWICKLUNG, EVOLUTION. DER JÄGER SORGT FÜRS ÜBERLEBEN. IN EXISTENTI-ELLER VERBUNDENHEIT MIT BEIDEN IST DER SCHAMANE – ALS MITTLER ZWISCHEN DER NATUR UND DEM ÜBERNATÜRLICHEN – VERTRETEN DURCH DAS TIER, DEM NÄCHSTEN NACHBARN DES MENSCHEN.“



Die Formen des Pentagramms finden sich auch im menschlichen Körper wieder. Kennst du die Darstellung des Menschen von Leonardo da Vinci? Da kannst du es sehen. Über die Grenzen des menschlichen Körpers hinaus, in der feinstofflichen Ebene, sind wir eingebettet in einem Hexagramm. Das Hexagramm ist in der Welt bekannt als der Davidstern. Doch auch hier ist der Ursprung ein wenig ein anderer. Es ist das Symbol Maria Magdalenas und mit seinen beiden Dreiecken die Vereinigung männlicher und weiblicher Urkraft, in dessen Zentrum der Mensch in der Verkörperung des Ur-Pentagramms der Kraft steht.

Die Verkörperung der Zahl fünf ist jene Kraft, die es aus meiner Erfahrung heraus braucht, dass sich die generationsübergreifenden Traumaketten lösen. Dabei braucht es verschiedene Komponenten:

ES BRAUCHT INNERHALB DER AHNENLINIE VIER PERSONEN UND EIN TIER, die jeweils für einen Aspekt der Ur-Pentagramms der Kraft stehen und ihn vertreten. Sie sind in gewisser Weise die Raumhüter für den nächsten Aspekt. Sie bereiten die Grundlage dafür, dass die Traumakette endgültig beendet werden kann.

ES BRAUCHT EINEN SYSTEMBRECHER.

Jene Seele, die seit Anbeginn der Zeit in den verschiedenen Welten wandelt, entsprechend bereits durch sämtliche Erfahrungen menschlichen Daseins gegangen ist und die dadurch die nötige seelische Kraft besitzt, sich in die Dunkelheit hinunterzugeben OHNE sich mit ihr zu identifizieren. Diese gebiert sich in eine Familie mit tiefsitzenden Traumastrukturen der Gewalt, mit dem Ziel einen neuen Stamm zu gründen. Dieses Ziel bedeutet auch, dass es mit ihr endet und sie somit alle fünf Naturen des Ur-Pentagramms der Kraft in sich aktiviert und schließlich integriert.



UND ES BRAUCHT DEN TOD, VERKÖRPERT DURCH DEN TOD DES KÖNIGS.

Des Familienoberhauptes, der zu Lebzeiten diese Position nie leben konnte, weil er seinen Job als Bewahrer und Beschützer des Weiblichen aus menschlicher Perspektive falsch verstanden und aus übergeordneter Perspektive ihn genau richtig ausgeführt hat. Anders ging es nicht, denn innerhalb der Familiendynamik ist alles, zum Teil mehrfach, in sich verdreht gewesen und im Sinne des Ausgleichs, der immer und überall gegeben ist, war es eben genau so, wie es war.

Kein anderer vermag es besser zu demaskieren als der Tod selbst. Er bringt jeden an seine eigenen gesteckten Grenzen und zeigt jenen, die erkannt haben, dass sie grenzenlos sind, was alles vollendet ist. Der Tod zeigt dir die Größe und Weite deines eigenen Kanals. Viel zu lange hängen wir an der Frage fest, was wir noch alles tun können, um uns besser abzugrenzen. Doch das ist Bullshit. Willst du dich abgrenzen, grenzt du dich vor allem von dir selbst ab und hältst somit die Spaltung und Trauma aufrecht. Du jedoch bist grenzenlos. Du darfst Wege finden, wie du noch durchlässiger wirst, du noch mehr fühlst als je zuvor, vor allem jedoch dich selbst. Der Tod lehrt dich genau das. Er ist der Meister des Fühlens, und zwar von Allem. Vor allem von dem, was du über Jahre und Jahrzehnte gedeckelt hast. Da sind die Wut, der Neid, die Eifersucht, die Sehnsucht, die Trauer und ihre kleine Schwester, die Traurigkeit und die Einsamkeit. Doch hinter all dem liegt einzig und allein die Liebe, zu die der Tod dich führt.

Ich für meinen Teil liebe den Tod. Schon oft habe ich ihn von Angesicht zu Angesicht gesehen, habe im Fieberdelirium mit ihm verhandelt und ewig lange Gespräche geführt. Ich liebe ihn, weil er immer an meiner Seite war und ich nur durch ihn gelernt habe, zu leben und anzukommen.

Wie ist deine Beziehung zum Tod? Welche Funktion übernimmt er für dich in deinem Leben, in deiner Ahnenlinie und deiner Familiendynamik?

Teile deine Gedanken und Empfindungen gerne mit uns im Kommentar oder lasse die Fragen einfach durch dein System laufen und beobachte dich währenddessen dabei und schau, was es mit dir macht, wenn du dem Tod seinen Platz an deiner Seite einräumst.

In Liebe
Deine Jessica

107



JESSICA JOSIGER

Kolumne 'Die spirituelle Nomadin spricht'
Diplom Pädagogin, Traumafachberaterin, Schamanin,
zertifizierte Onlineberaterin, Offizier und Spirituelle
Nomadin

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte mit uns den
Dialog





DAS LEBEN
IST EIN

Spiel

Kolumne 'Letzte Worte' von Sabrina Steiner

Während des ersten Lockdowns wohnte ich bei einem Freund.

Unser Motto war wohl das von vielen: Mensch ärgere dich nicht.

Wir spielten, egal wann. Ganze Tage und Nächte durch.

Bis ich irgendwann bemerkte, dass es in der Schweiz anders heisst. Das Spiel, welches uns durch diese ganz besondere Zeit begleitete. «Eile mit Weile».

Ein Wort mit Bedeutung. Aus einem Zuhause vor dieser Zeit.

Er erinnerte mich sanft an etwas, tief in mir verankert. Klang in meinen Ohren wohltuend, fast schon verlockend, dieser Titel. Zu weilen anstelle der ewigen Eile, drinnen wie draussen. Wie passend, zu diesen Monaten wo alles still stand. Das einzige Bewegungsbild zeigte Toilettenpapiersuchende Menschen durch die Stadt wandeln. Die sich bestimmt ärgerten, Mensch.

Was würde wohl passieren, wenn wir alle Tempo reduzieren und uns in Geduld üben? Präsent sind. Besonders in Zeiten der Eile einfach eine Weile gedul-

den. Den Schmerz durchfühlen, wenn er sich zeigt. Du weisst es: Wenn es knallt, dann richtig. Mit Karacho, mittenrein. Ungefragt. Schorf von Wunden aufreissend, welche kaum verheilt waren. Neue Verletzungen zufügend, unwissend wann einfach genug ist.

Genauso verhält es sich umgekehrt, denn Gefühle werten nicht. So darfst du Glück aushalten, wenn es sich unerwartet, still und leise zur Türe reinschleicht. Sich mit an den Tisch setzt. Sanft und milde lächelnd. Wie den Gefährten der Trauer darfst du seinen Nebenspielern einen Platz bei dir anbieten, zusätzliche Stühle rausholen oder bei Mitmenschen leihen, wenn sie dir fehlen.

Du darfst das Glück geniessen. Darum bist du hier. Um zu fühlen und anzunehmen, was da ist und sich gerade zeigt. Um Mensch zu sein.

Alles Liebe für die Vorweihnachtszeit.

Sabrina



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

Hinterlasse jetzt deine Gedanken





DAS LEBEN IST EIN Spiel

VERLOSUNG



HERBSTZEIT IST LESEZEIT

Wie wäre es dann mit,

***Fertig: Das Leben ist tödlich
- darüber reden nicht***

von Sabrina Steiner

ODER

***Wer jammert, bleibt
draussen • Die letzten
Monate mit meiner Mama***

von Antje Grube

Damit ihr in diese wunderbaren
Bücher eintauchen könnt,

VERLOSEN WIR JE EIN EXEMPLAR

auf unseren Social Media Kanälen.

Folgt uns, damit ihr es nicht
verpasst!





Suchst du auch?

Suchen ist doof



Finde Unterstützung

im viaanima eVerzeichnis

JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE



0800-1110111

0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

HIER HÖRT
EIN MENSCH

142

**TELEFON
SEELSORGE**

WWW.TELEFONSEELSORGE.AT

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



113

Erschöpft?

Ein Gespräch hilft.

Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch



Tel  143

Die Dargebotene Hand

Spendenkonto 30-14143-9

Berühmte letzte Worte

Meine Tapete und ich
kämpfen ein Todesduell.
Entweder sie muss
gehen oder ich.

Oscar Wilde, 30. November 1900





viaanima

Inspire & share!

Weil sich teilen gut anfühlt

viaanima Geschichten über die Liebe



Wir wünschen zu Weihnachten heiÙe Tassen mit Schoki, angenehme Bäuche, warme Herzen und Erholung für einen leichten Start in ein hoffnungsvolles und gesundes neues Jahr!

von Herzen – Das gesamte via Team



#neueTrauerkultur

Vielen Dank für
dein Interesse

Das nächste viaMag erscheint am

28. Januar 2022

Die Andere Seite
viaanima

um Leben, um Tod, die Trauer und das Leben dazu

