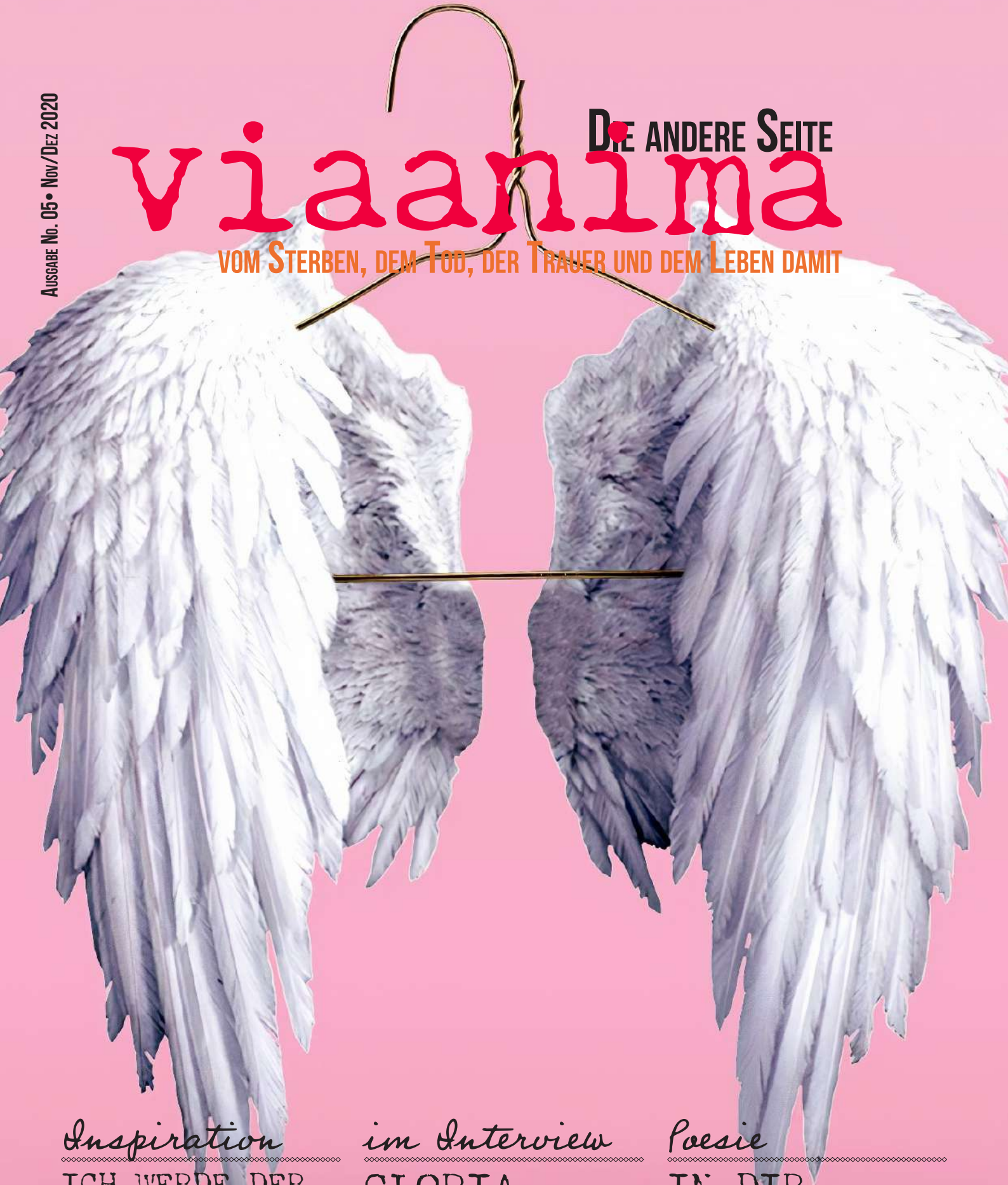


viaanima

DIE ANDERE SEITE

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



Inspiration

ICH WERDE DER
'TRAUER EIN
GESICHT GEBEN

im Interview

GLORIA
BLAU

Poesie

IN DIR
BLIEB
ES HERBST



*Das Herz
im Himmel,
den Himmel*

im Herzen

Laotse



Online-Gedenkfeier für verstorbene Kinder *World Wide Candle Lighting*

im Rahmen der **AKTION LICHTPUNKT**
Sonntag, 13.12.2020 um 18.45 - 19.45 Uhr

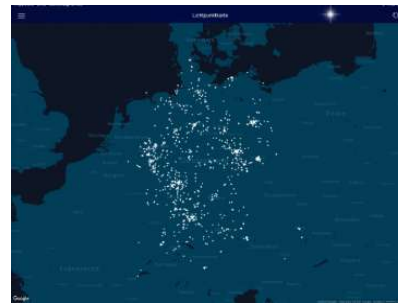
anmelden auf: [GEDENKFEIER.ONLINE](https://www.gedenkfeier.online)

Aktion Lichtpunkt

Unsere Welt verändert sich und wir können nichts dagegen tun. Eine Sache bleibt: die Liebe zu den verstorbenen Kindern aus der Mitte der Gesellschaft. Diese ist unverrückbar und hat eben diesen festen und beständigen Platz.

Beständig ist auch die **Aktion Lichtpunkt**, die der Trauer ein Symbol gibt. Zum Gedenken an die Kinder, die zu wenig Zeit auf der Welt hatten, und in Anteilnahme mit den Trauernden, gibt es seit 2012 die Aktion Lichtpunkt – **jährlich vom 1. November bis zum 31. Dezember**.

Sie gibt der Trauer ein sichtbares und fühlbares Zeichen: den Lichtpunkt, eine weiß-goldene Trauernadel°.



Lichtpunktkarte in der App:
Hier überall leuchten schon Lichtpunkte

Offizielles Zeichen:
der Lichtpunkt mit
der Trauerschleife



Die Aktion findet ihren Höhepunkt am weltweiten **Kindergedenntag, dem 13. Dezember**, selbstverständlich *digital*, mit einer

★ ★ Online-Gedenkfeier 13. Dezember 2020, 18.45 Uhr

zu der wir alle Menschen herzlich einladen, gemeinsam unseren Kindern ein Licht zu entzünden. Besondere **HIGHLIGHTS** der Veranstaltung werden sein:

- ★ **Grußworte der Schirmherrin Teresa Enke**
- ★ **Ein Rap-Peng von Dada Peng**
- ★ **Musikalischer Beitrag von Maricel**

Außerdem: Lesungen und Gedenkworte, Austausch und viele sichtbare Kerzen um 19 Uhr.



Teresa Enke

... ist die Vorstandsvorsitzende der **Robert-Enke-Stiftung** und Witwe des deutschen Fußball-Nationaltorwarts Robert Enke, der im November 2009 durch Suizid starb.



Dada Peng

... ist Rapper, Buchautor und Aktivist und hat die Initiative **"Superhelden fliegen vor"** ins Leben gerufen, die sich für die Interessen junger, sterbender Menschen einsetzt.



Nadine Weske

... ist selbst Mama von zwei Sternenmädeln, Trauerrednerin und Abschiedsplanerin von Beruf. In diesem Jahr organisiert und gestaltet sie die **Aktion Lichtpunkt** in Interviews, Testimonials, Videobotschaften u.v.m..



Maricel

... ist eine deutsche Sängerin, Songwriter, Sprecherin und Schauspielerin – bekannt aus vielen Musicals.

Mehr zur Aktion Lichtpunkt unter www.aktion-lichtpunkt.de ★ Anmeldung für die Gedenkfeier auf www.gedenkfeier.online



68



8

ANGSTTHEMA TOD
von Dr. Annette Pitzer



97

NAHTODERFAHRUNGEN
1. TEIL
von Anna Schlimpen

GLORIA BLAU
INTERVIEW
von Bo Hauer



36

ÜBER DIE DICHTKUNST & DIE
GESCHRIEBENEN WERKE
DES TODES
von Stephanie Mauer



30

ICH WERDE DER TRAUER
EIN GESICHT GEBEN
von Birgit Schneider



82

DER KLANG DES LEBENS IM ANGESICHT
DES TODES
von Rebecca Grießler

Inhalt

Ausgabe 05/20

03 AKTION LICHTPUNKT

06 EDITORIAL
Bo Hauer

12 GOLDSTAUB FINDEN
von Andrea Langenbacher

14 BUCHVORSTELLUNG
'BIS ZULETZT AN DEINER
SEITE'
von Tom Schröpfer

16 MEIN LEBEN MIT
DEPRESSIONEN
von Vanessa Horn

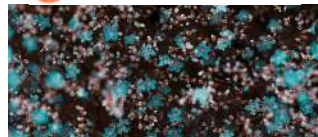
25 AUCH WORTE ZUM TOD
DÜRFEN LEBENDIG SEIN
von Diana Steiner

34 IN DIR BLIEB ES HERBST
Poesie
von Jenny Otte

42 DER MYTHOS
Kolumne 'Leid & Freud'
von Alexandra Kossowski

46 TRAUER IST LIEBE
von Svana Seidel

49 viaanima Lieblinge



56 IM LEBEN WIE IM STERBEN
ätherische Öle können uns dort
abholen, wo wir stehen
von Carolin Totten

60 FREIHEIT
Poesie
Laura Schöer

62 UNGESCHMINKT
Kolumne
Sonja Tschöpe

76 DAS STERBEN GESTALTEN
#LEBENBISZULETZT
Kolumne 'Superhelden fliegen vor by
Dada Peng'

80 BUCHTIPP
LASS MICH EINFACH
TRAURIG SEIN
von Bo Hauer

88 ENDLICH REDEN :
MICHÉLE BACHMANN
von Bo Hauer

92 WENN JEMAND EINFACH
NICHT MEHR DA IST:
Über Schmerz, Angst und tiefe
Dankbarkeit
von Elisabeth Mandl

104 "ICH HABE KEINE ZEIT ZUM
TRAUERN ..."
von Alexa Tetzlaff

107 GELIEBTES KIND
Kolumne 'Die spirituelle Nomadin
spricht'
von Jessica Josiger

113 IMPRESSUM



Unser Cover: Morning Brew - Unplash



Hoffnung ist für mich ...

-

Von der Stärke der Hoffnung

Wenn ich jenseits aller Nachrichten auf dieses Jahr zurückblicke, weiß ich, dass es sich lohnt, erwartungsvoll zu sein. Denn ich bin dankbar für alle Begegnungen, für das Vertrauen und auch für die vielen positiven Rückmeldungen. Mein Alltag ist ein steter Wechsel zwischen Desktop, Praxis und meiner Familie. Doch gerade die vermeintlich kleinen Momente der von 'Mensch zu Mensch' - Begegnungen lassen mich hoffnungsvoll in die Zukunft schauen.

All die kleinen, großen und wundervollen Bewegungen, die bedeutsamen Wandel erschaffen

Menschen, die sich für das Gleiche einsetzen, sind unschätzbar wertvoll! Mein Herz wird jedes Mal ganz weit, wenn sich Menschen zusammen tun und ein neues Projekt oder eine Gemeinschaftsaktion auf die Beine stellen, um sich für Betroffene einzusetzen. Frei nach 'Antonio Machado':

**„Wege entstehen erst recht dadurch,
wenn man gemeinsam geht.“**

Das gemeinsame Engagement wächst und ermöglicht, den positiven Wandel mitzugestalten - dafür bin ich sehr dankbar.

Folgende Aktionen möchte ich noch besonders erwähnen. Am 13. Dezember veranstaltet **'Aktion Lichtpunkt'** eine Online-Gedenkfeier mit tollen Gästen und weiteren Highlights. Alle Informationen findest du auf Seite 3 dazu. Eine weitere Aktion



ist der online Adventskalender **'Hoffnungslichter'**, initiiert und organisiert von Anja Plechinger und Dr. Anne Bielemeier auf Facebook. Fühl dich herzlich zu diesen Aktionen eingeladen!

Ein weiteres Projekt das mir sehr am Herzen liegt, ist der **'SterbeNotruf'**. Mit der Vision "Kein Mensch soll einsam sterben müssen" hat sich hier ein interdisziplinäres Team gefunden, um virtuelle, digitale und hybride Begleitungen von Sterbenden und Trauernden umzusetzen. Unter der Schirmherrschaft der Bundesregierung und als Teil des WirVsVirus, bauen sie den SterbeNotruf als bundesweit agierende gemeinnützige Organisation auf. Informier dich dazu über einen Klick auf den Namen.

Bleib der Hoffnung auf der Spur

Alles erwähnte gibt mir große Hoffnung. Ich wünsche dir, wenn du Angst vor Weihnachten, oder auch der alles beherrschenden Pandemie haben solltest, dass du einen kleinen Funken findest oder spürst, der dich der Hoffnung auf der Spur bleiben lässt.

Was gibt DIR Hoffnung?
Teile es mit der [viaanima-community!](#)

Ich freue mich auf deine Inspirationen.

Alles Liebe,

Bo



Angstthema Tod

WARUM DER TOD AUS
DEM SCHATTEN INS
LICHT TRETEN MUSS

Text Dr. Annette Pitzer

Eine Gesellschaft, die sogar das Alter leugnet, setzt sich erst recht nicht mit dem Tod auseinander. Niemand will alt werden, aber alle wollen ewig leben. Ein gefährliches Paradox, oder? Dieser unmögliche Wunsch zieht uns Deutschen jährlich 105,3 Milliarden Euro aus der Tasche. *

Und der Markt wächst und wächst. Wer mit Schlagzeilen wie „Forscher bremsen das Alter“ aufwartet, kann mit hohen Klickraten rechnen. Google einmal den Begriff „Altersschwäche“, da findest Du Aussagen wie „Altersschwäche ade? Warum anscheinend niemand mehr daran stirbt“.*

Altersschwäche

Nun ja, wenn ich wählen dürfte, an was ich sterbe, dann wäre die Altersschwäche in jedem Fall mein Favorit. Und fest steht, ich werde sterben, da beißt die Maus keinen Faden ab. Was suggerieren uns solche Schlagzeilen? Wenn es Dir gelingt, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, stirbst Du womöglich gar nicht. Die, die in ihren Bemühungen jung zu bleiben nachlassen, sterben dann an ihrer eigenen Nachlässigkeit.

Kannst du das Problem erkennen?

Altersschwäche ist keine Krankheit, daher kann man dieses Wort so schön benutzen, um uns vorzugaukeln, wir könnten etwas gegen das Altwerden und unsere Sterblichkeit tun. Jugendkult, Anti Aging und Fitnesswahn haben zu einer Strategie der Selbstoptimierung geführt. Doch der Mensch ist keine Maschine. Nicht falsch verstehen, ich bin eine Vertreterin der Prävention, doch sind wir eben keine Maschinen, die mit guter Pflege fast unbegrenzt lebensfähig sind. Je älter wir werden, desto mehr bauen wir ab, egal wie gut wir uns versorgen. Klar können wir durch gute Pflege vieles verbessern und erhalten, doch eins können wir nicht, uns unbegrenzte Lebenszeit erarbeiten! Egal wie sehr wir uns auch anstrengen, mit dem Älterwerden büßen wir Regenerationsfähigkeit ein. Auch unser Immunsystem wird schwächer, so dass dann Bakterien, Viren, Pilze ein leichter Spiel haben unseren Lebensfaden zu durchschneiden. Sie sind daher nur die Gehilfen eines nicht aufzuhaltenden Prozesses. Covid-19 ist da keine Ausnahme.

Bei mir wird nicht gestorben

Ist es dann doch nicht mehr abzuwenden, übergeben wir unsere Lieben in ein System, in dem nicht akzeptiert wird, dass wir sterblich

*Statista

**Der Standard



sind. Ich erinnere mich noch gut an einen Ausspruch eines Kollegen, der mir erklärte „In meiner Schicht wird nicht gestorben“. Ärzte fassen den Sterbeprozess sehr häufig als Niederlage auf, der es aus dem Weg zu gehen gilt. Das bedeutet, dass das Sterben zu einer langen quälenden Sache wird. Noch eine Chemo mehr, noch eine weitere OP, noch...

Die eigenen Grenzen und die Sterblichkeit nicht akzeptieren

Eine Gesellschaft, die propagiert, keine natürlichen Grenzen zu kennen und den Tod aus ihrer Mitte verbannt hat, ist leicht manipulierbar, das zeigt uns die Corona Krise. Auf einmal flimmerte der Tod durch die TV-Geräte in die Wohnzimmer. Auch wenn wir heute wissen, dass die Bilder aus Bergamo zum größten Teil gefaked * waren, dringt diese Wahrheit nicht mehr in die traumatisierten Gehirne der Menschen. Den Fakten wird wegen der Angst vor der eigenen Sterblichkeit ein Maulkorb verpasst. Denn im Gehirn derer, die bisher ihre Sterblichkeit erfolgreich verdrängt haben gibt es nur noch ein Gedanke „Ich bin sterblich, es kann jeden treffen“. Ja, Du bist sterblich und ja es wird Dich treffen.

Der Tod ist ins Licht getreten

Nun werden wir mit dem Tod täglich konfrontiert. Doch der Tod war immer in unserer Nähe und wird es auch nach Corona sein. Auch wenn Experten Dir sagen, dass Du mit sehr großer Wahrscheinlichkeit nicht an Corona versterben wirst, wenn Du nicht sehr alt oder schwerkrank bist, wirst Du ihnen nicht glauben. Der Schock sitzt zu tief, so dass die Rattenfänger die uns 100.000 Tode prophezeit haben, Dich mit Deiner Angst manipulieren können. Sie sind die, die mit Deiner Angst zu sterben spielen und wenn Du Dich dieser Angst nichts stellst bist Du eine Marionette an ihren Fäden. Doch ich will mich nicht an Corona festhalten.

Nutze die Erkenntnis

Was kannst Du für Dich aus dieser Geschichte mitnehmen? Du bist sterblich, Deine Liebsten sind sterblich, mach es Dir bewusst. Lebe Dein Leben im Hier und Jetzt und schätze Dein Leben wert, doch lebe, ohne den Tod aus Deinen Gedanken zu verdammen. Der Tod ist keine Heimsuchung, sondern eine Gnade. Wir kommen aus der Quelle und wenn unsere Lebenszeit zu Ende ist, gehen wir in die Quelle zurück. Was wir hier auf Erden haben, ist eine begrenzte Lebenszeit, die Du nicht mit unwichtigen Dingen verschwenden musst. Wer seine Sterblichkeit akzeptiert, verharrt nicht in ungesunden Mustern, Lebensbedingungen und Beziehungen. Das ist Deine große Chance, verwurzelt und authentisch Dein Leben im Wissen um Deine Sterblichkeit zu führen.

Mikrobiologin, Heilpraktikerin, Schamanin,
Gesundheitscoach und Bloggerin

Erfahre mehr von Annette und starte mit uns
den Dialog



Dr. Annette Pitzer

Goldstaub finden

Text & Bilder
von Andrea Langenbacher
©Stefan Weigand

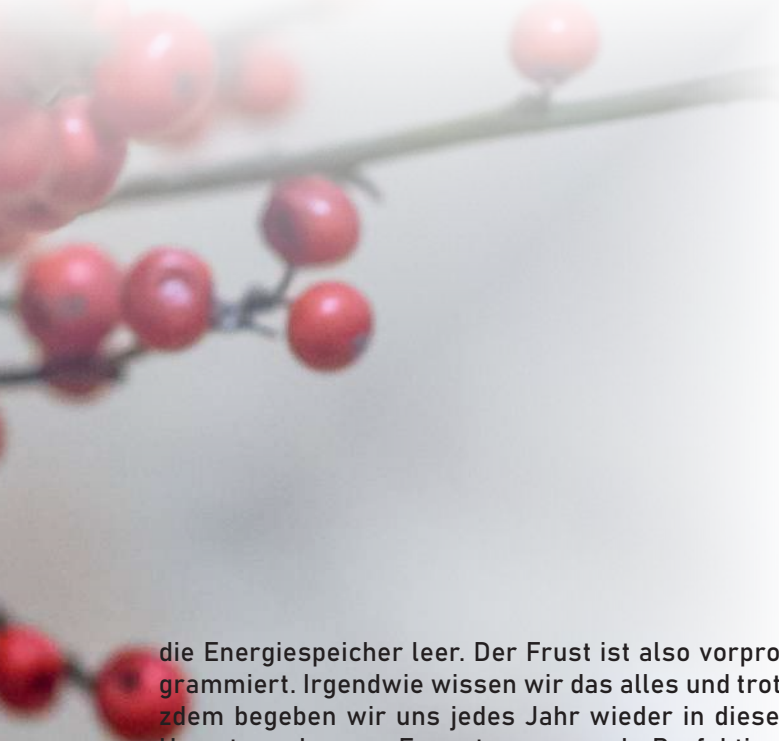
Friedlich soll sie sein, besinnlich, gemütlich, schön dekoriert natürlich. Die Augen sollen glänzen und die Küche nach Plätzchen riechen. Gäbe es eine Rangliste der mit Erwartungen überfrachteten Zeiten, wäre die Advents- und Weihnachtszeit ganz sicher eine heiße Anwärtlerin auf den Spitzenplatz.

Mission impossible?

Aber ganz ehrlich: Gegen Jahresende, nach einem arbeits- und ereignisreichen Jahr, und wenn Dunkelheit und Schmudgelwetter auf die Stimmung drücken, ist der erhoffte Goldstaub vom erlebten Alltag ungefähr genauso weit entfernt wie Weihnachten vom Osterhasen.

Die To-do-Listen und Terminkalender sind voll und





die Energiespeicher leer. Der Frust ist also vorprogrammiert. Irgendwie wissen wir das alles und trotzdem begeben wir uns jedes Jahr wieder in dieses Hamsterrad aus Erwartungen und Perfektionssprüchen. Warum bloß?

Meine Vermutung: Weil wir den Goldglanz und die Glitzermomente einfach zum Leben brauchen. Die Crux an der ganzen Sache ist, dass wir – gerade im Advent – dem Missverständnis auf dem Leim gehen, der Goldglanz wäre etwas, was wir unserem Leben extra zuführen müssten. Ist unser Leben durch Krankheit oder Trauer ohnehin gerade beschwert, übersteigt diese Anstrengung sowieso unsere Kraft. Mindestens aber ist es ein weiterer Punkt auf unserer ohnehin viel zu umfangreichen To-do-Liste. Mission impossible also?

Stille und Weite – ein Adventskalender entsteht

Letzten Winter saß ich mal mit einem Kollegen im Café und wir tauschten uns darüber aus, was so ansteht in nächster Zeit. Als der Advent in den Blick kam, ging es erstmal um viele Termine und Zeitdruck und so. Und dann um den Unwillen, dieses Spiel jedes Jahr wieder mitzumachen. Deshalb haben wir uns gefragt: Wie sieht denn ein Advent aus, den wir uns wünschen würden? Die Antwort bitte in zwei Begriffen. „Na, Stille!“ – „Und irgendwie so etwas wie Weite.“ Aus diesem Gespräch heraus ist dann die

Idee zu einem Adventskalender „für Stille-Sucher und Weite-Finder“ geboren.

Wir haben ihn „Lichtmomente“ genannt, weil wir darin besondere Augenblicke aufspüren, die unser Leben hell machen – in den kleinen Lücken, die der Alltag offen lässt. Wir sind überzeugt: Eher selten sind es die großen Erlebnisse. Aber wenn wir offen dafür sind, zeigen sich immer wieder kleine, kostbare Zeitinseln, Herzsprungmomente und Goldstaubminuten.

Was wir uns wünschen, ist fast immer schon da

Und dann sind wir wieder beim adventlichen Goldglanz, den wir uns so sehr wünschen. Nur ist er eben nichts, was wir über unseren Alltag streuen wie das Schokoladenpulver auf den Cappuccino.

Was wir suchen und was wir uns wünschen, ist fast immer schon da.

Wenn wir das angestrengte Bemühen um dies und jenes sein lassen, wenn wir wirklich wahrnehmen und akzeptieren, was unser Leben eben gerade prägt, dann entsteht ein Freiraum, der es uns ermöglicht, den Goldstaub in unserem Alltag zu entdecken. „Die ganze Welt ist voll von Sachen, und es ist wirklich nötig, dass jemand sie findet“, sagt die einzigartige Pippi Langstrumpf. Vielleicht gilt das erst recht im Advent.

freie Lektorin & Autorin, Dipl. Theologin

Erfahre mehr von Andrea und starte mit uns den Dialog



Andrea Langenbacher



Monika Specht-Tomann und Doris Tropper

BIS ZULETZT AN DEINER SEITE

Begleitung und Pflege schwerkranker
und sterbender Menschen

von Tom Schröpfer

Mit Bis zuletzt an deiner Seite haben Monika Specht-Tomann und Doris Tropper ein Buch verfasst, das trotz seines Alters auch heutzutage noch eine gute Orientierung für pflegende Angehörige und professionelle Begleiter*innen sterbender Menschen sein kann. 2003 zunächst im Kreuz Verlag erschienen und 2008 neu durch die Münchner Verlagsgruppe verlegt, erfreut es sich in dieser Form aktuell bereits seiner siebten Auflage. Besonders angesichts der Vielzahl an Stimmen, die es in den letzten Jahren in der Trauerbranche auch auf den Buchmarkt geschafft haben, stellt sich die Frage, was dieses Buch (noch) kann. Sind seine Ansätze nicht längst in ausführlicherer Fachliteratur aufgegangen? Wie sollen mir gerade einmal siebzig Seiten bei diesem umfangreichen Thema Unterstützung sein?

Wissen vermitteln

Das Buch macht nicht mehr als es verspricht – und das ist seine Stärke, wenn es genau so genommen wird. Der Klappentext verrät, dass es 1. über den Sterbeprozess aufklären möchte, 2. Bedürfnisse sterbender Menschen verstehbar machen will und 3. Angehörigen Hilfestellung sein möchte. Und eben das tut es.

Häufig sind Angehörige als Sterbebegleiter*innen sehr plötzlich gefordert. Auch wenn sich manches Lebensende absehbar ankündigt, wird die Rolle als Sterbebegleiter*in meist als unvermittelt eintretend empfunden. Ereignisse und Entscheidungen überschlagen sich, jetzt auch noch reflektieren und mit Abstand eine wohlformulierte Position zum Geschehen einnehmen? Uff.

Hier setzt Bis zuletzt an deiner Seite als Quelle zum Durchatmen ein, denn dass eine

bewusste Haltung zur neuen Rolle hilfreich und sinnvoll ist, bleibt außer Frage. Sehr übersichtlich und eingängig werden typische Phänomene von Sterbeprozessen benannt, mit wiederkehrenden Aussagen sterbender Menschen beschrieben und an Beispielen aus der Praxis durchgespielt. Das kann helfen, um ein Basiswissen über die Hürden und Aufgaben der nächsten Zeit zu erlangen. An dieser Stelle hätte dem Buch allerdings etwas mehr Relativierung des linearen Ablaufs der "Stationen des Sterbens", wie sie hier genannt werden, gut getan. Häufig queren sich in der Realität die verschiedenen Empfindungen angesichts der Existenzialität der Situation. Eben noch abgeschlossen Geglaubtes, kann morgen schon wieder brandaktuell sein.

Innere Haltung entwickeln

Nach der Vermittlung dieses Grundverständnisses, widmet sich das Buch den Aufgaben und möglichen

Bestatter, Sterbegefährte & Dozent am Theater der Versammlung

Erfahre mehr von Tom und
starte mit uns den Dialog



Tom Schröpfer

Verhaltensweisen der Pflegenden. Ganz im Stile eines Ratgebers, wartet es mit einprägsamen Faustregeln auf. So kann beispielsweise das SOS-Modell

- Situationsabklärung (Fakten)
- Orientierung am Sterbeprozess (Wissen)
- Soziale Kompetenzen (Fertigkeiten)

dazu beitragen, das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren. Auch die "zehn Gebote für eine gute Sterbebegleitung" können dabei helfen, sich selbst als Pflegende*n im Blick zu behalten.

Im Kern der guten Begleitung, die dieses Buch anbietet, geht es um die Fähigkeit Prozesse auszuhalten, Gefühle, auch negative, zuzulassen und den Geschehnissen Raum zu geben. Ganz bewusst grenzt es sich von medizinischen Ratschlägen ab und beschreibt auch nicht die körperlichen Prozesse sterbender Menschen. Es geht ausdrücklich darum Angehörigen den Rücken zu stärken und Bewältigungsstrategien für belastende Situationen anzubieten. Bezeichnenderweise nutzen die Autorinnen hierfür die Formulierung "kraftquellenorientiertes Helfen und Begleiten". Hier wäre allenfalls anzumerken, dass die umfassende Beherrschung all der Fähigkeiten, die hier als Kompetenzen nahegelegt werden, nicht das notwendige Ziel als Begleiter*in sein muss. Die Akzeptanz für Lücken, Versagen und das Leben in Widersprüchen, wären für diesen Abschnitt einordnende Ergänzungen.

An Grundtugenden erinnern

In der Einführung richten sich die Autorinnen auch an Sterbebegleiter*innen

in Pflegeeinrichtungen. Bezogen darauf lässt sich aus heutiger Perspektive jedoch festhalten, dass tatsächlich einige der in diesem Buch angeführten Punkte mittlerweile erweitert und neugedacht wurden. So zählen beispielsweise aktives Zuhören und unterstützende Kommunikation noch immer zu den Eckpfeilern vieler professioneller Begleiter*innen. Allerdings sind diese bereits um aktivierende und verstärkende Maßnahmen ergänzt worden. Wütendes Anklagen beispielsweise, muss nicht notwendigerweise ausgehalten, sondern kann vorübergehend auch bestärkt werden, um Starre und Ängste in Bewegung, vielleicht sogar in Wandlung zu bringen.

Auch die anklingende Gleichsetzung von Trauer und Traurigkeit, findet in gegenwärtigen Debatten so kaum noch statt. Trauer wird häufig eher als Schirmbegriff verstanden, unter dem sich verschiedenste Gefühle und Phänomene sammeln können. Angesichts solcher und weiterer Entwicklungen in den Arbeitsfeldern rund um Abschied, Sterben, Tod und Trauer, empfiehlt sich dieses Buch für professionelle Begleiter*innen eher als Erinnerung an Grundtugenden ihrer Arbeit. Nichtsdestotrotz ist es für diesen Zweck in jedem aufgeräumten Bücherregal von beispielsweise Hospizen und Palliativstationen gut aufgehoben.

Besonders empfiehlt es sich aber für Angehörige, die sich einer Sterbebegleitung erstmals und/oder plötzlich gegenüber sehen. Wenn vermeintlich nicht viel Zeit, Muße oder innerer Raum bleibt, um Distanz zu gewinnen und aus einer Ruhe heraus zu entscheiden, welches Verhalten demnächst sinnvoll ist, kann dieses leicht leserliche Buch unterstützende Impulse geben.

Es war herrliches Wetter, die Sonne schien, die Vögel zwitscherten, doch ich fühlte mich richtig richtig schlecht. Nicht krank, dass war es nicht, aber mir fehlte sämtliche Energie. Ich war schlapp, hatte keine Lust aufzustehen, mir die Zähne zu putzen oder sonst was. Doch eigentlich geht man bei Depressionen davon aus, dass sie einen in der dunklen und tristen Jahreszeit erwischen muss, oder?!



MEIN
LEBEN MIT
DEPRESSIONEN

von Vanessa Horn

Hallo, mein Name ist Vanessa und ich erkrankte mit 25 Jahren an Depressionen.

Der erste Impuls, den ich von vielen hörte, ist: „Du bist doch viel zu jung!“ Die Wahrheit ist, die Depression kennt kein Alter, auch Kinder

können schon an Depressionen leiden. Erschreckend, oder?! Laut Deutscher Stiftung für Depressionshilfe sind drei bis zehn Prozent der Jugendlichen bereits depressiv. Im Grundschulalter sind es ein bis zwei Prozent der Kinder.

Doch was sind Depressionen überhaupt?

„Eine Depression ist eine weit verbreitete psychische Störung, die

durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühlen und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann.

Sie kann über längere Zeit oder wiederkehrend auftreten und die Fähigkeit einer Person zu arbeiten, zu lernen oder einfach zu leben beeinträchtigen. Im schlimmsten Fall kann eine Depression zum Suizid führen. Milde Formen können ohne Medikamente behandelt werden, mittlere bis schwere Fälle müssen jedoch medikamentös bzw. durch professionelle Gesprächstherapie behandelt werden. Für eine verlässliche Diagnose und Therapie im Rahmen der primären Gesundheitsversorgung sind keine Spezialisten erforderlich. Die spezialisierte Versorgung ist allerdings für eine kleine Gruppe der Menschen mit komplizierten Depressionen oder für diejenigen erforderlich, die nicht auf die Behandlungen der primären Gesundheitsversorgung ansprechen.

Depressionen setzen oft in einem jungen Alter ein. Sie betreffen häufiger Frauen als Männer und Arbeitslose sind ebenfalls stärker gefährdet.“*

Wie haben sich die Depressionen bei mir geäußert?

Ich würde sagen, dass ich schon Jahre bevor es richtig heftig

wurde, an Depressionen litt, aber niemand hat die Signale erkannt. Ich hatte wenig Freunde, meist nur oberflächliche Bekanntschaften, es fiel mir schwer Freundschaften zu pflegen, ich empfand es als anstrengend. Ich war total in mich gekehrt und zurückgezogen. Einzelgänger eben... Oft und viel allein in meinem Zimmer, TV und PC waren meine besten Freunde, später dann auch mein Handy, dank Social Media.

Bücher waren mein Halt, ich las unheimlich viel, so konnte ich aus meiner Realität in eine andere Schöneren und Glücklicheren abtauchen.

Der Auslöser meiner Depressionen liegt wohl bereits in meiner Kindheit, ich war ein klassisches Mobbingopfer. Streiche, fiese Sprüche, Rumgeschubse und Geschläge. Es fing bei mir bereits im Kindergarten an, wieso ausgerechnet ich? Ich habe bis heute keine Antwort auf diese Frage erhalten. Es zog sich konsequent durch meine Schulzeit bis zur neunten Klasse hin. Ich habe mich an meine Eltern, meine Lehrer und den Schulsozialarbeiter gewandt. Doch wirkliche Unterstützung bekam ich nicht, außer von meinen Eltern, diese brachten mich sogar zu einem Kinderpsychologen, aber selbst der nahm mich nicht wirklich ernst. Beruf verfehlt würde ich sagen. Von meinen Lehrern hieß es nur, an ihrer Schule gibt es kein Mobbing und ich soll mich doch wehren. Der Schulsozialarbeiter erklärte meinen Eltern, nach einem Gespräch mit mir, dass ich das alles nur erfinde, um mehr Aufmerksamkeit zu bekommen.

**Liebe Eltern, wenn euer Kind
es gehänselt, geschlagen und ge
nimmt es ernst und handelt! W
Einsicht zeigt, dann meldet es
Schule an.**

*Quelle: <https://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/news/news/2012/10/depression-in-europe/depression>

*uch berichtet, dass
würgt wird, bitte
enn die Schule keine
auf einer anderen*

***Doch dann schlug das Schicksal
mehrmals hintereinander sehr
heftig und brutal zu.***

Meine Eltern haben mich nicht auf einer neuen Schule angemeldet, sie ließen mich nur eine Klasse zurückstufen, doch dadurch begegnete ich meinen Mobbern weiterhin, Ich war jeden Tag neuen Attacken ausgesetzt und meine neuen Klassenkameraden sprangen bald genauso mit mir um.

Irgendwann beginnt man als Kind an sich selbst zu zweifeln und redet sich ein, dass man all dies ja verdient hat. Denn sonst würden die anderen ja nicht so mit einem Umspringen. Mein Selbstbewusstsein und mein Selbstwertgefühl waren quasi nicht mehr vorhanden.

Als ich die Schule endlich wechseln durfte, weil meine Noten durch das Mobbing mehr als unterirdisch waren, blühte ich richtig auf. Ich hatte Freunde, fühlte mich an der neuen Schule sehr wohl und konnte endlich wieder wachsen.

Unsere Familie wurde nach **m e i n e m** Schulabschluss sehr hart auf die Probe gestellt und drohte zu **z e r b r e c h e n .**

Ein Teil meiner Verwandten sagte sich von uns los und wir konnten und wollten auch nicht mehr in unserem bisherigen Zuhause bleiben.

Alles wieder auf Anfang oder auch Neuanfang.

Die Jahre danach waren hart, alles war anders, neu und ungewohnt. Alle Freunde entfernten sich von mir und ich war plötzlich wieder ganz allein auf dieser Welt. So fühlte ich mich zumindest. Als ich dann auch noch eine Fehlgeburt hatte und sich mein Freund, mit dem ich zu dem Zeitpunkt erst sechs Monate zusammen war, von mir trennte, weil er mit mir nicht mehr klar kam, zerbrach etwas in mir.

Mein Verlust wurde von jedem unter den Teppich gekehrt, es war ja noch kein richtiges Kind und außerdem war es eh besser so. Ich durfte auch niemandem von diesem Verlust erzählen, denn das

macht man nur mit sich aus. Ich habe sehr darunter gelitten, dass ich meine Trauer mit niemandem teilen konnte. Doch dann traf ich meinen jetzigen Mann, mit ihm konnte ich über alles reden, was mir passiert war. Ich hatte zuerst große Angst, dass er denkt ich würde mir das alles nur ausdenken. Doch zu meiner Überraschung tat er dies nicht, er hörte mir weiterhin zu und fing mich auf. Er war mein Fels in der Brandung und ist es auch heute noch oft.

***Du fragst dich jetzt bestimmt,
wo mein großer Ausbruch bleibt,
oder?!***

Dazu komme ich jetzt. Innerhalb kürzester Zeit verlor ich zwei Menschen, die mir früher mal sehr wichtig waren. Mit diesen

hatte ich aufgrund unserer familiären Situation nichts mehr zu tun, was auch in Ordnung so war, doch es blieb so vieles ungeklärt... Und genau das machte es für mich ganz schwer, ich weinte. Ich weinte als ich von ihrem Tod erfuhr, ich weinte als ich auf ihren Beerdigungen war und ich weine heute noch manchmal deswegen. So viele Dinge sind unausgesprochen, eine Versöhnung unerreichbar.

Einige Wochen später fiel mein Opa nach einer Gallen-OP in ein Koma. Er wachte nach der Narkose nicht mehr auf. Was wir bis dahin nicht wussten, mein Opa war an COPD (unheilbare Lungenkrankheit) erkrankt und hatte zudem einen Lungentumor. Seine Atmung versagte und er wurde über ein Röhrchen in seiner Luftröhre beatmet. Er wachte ganze vier Monate nicht auf und wir hatten schon darüber gesprochen, ob es nicht sinnvoller sei, seine Geräte abzuschalten und ihn gehen zu lassen. Doch er kämpfte sich zurück und durfte noch drei Jahre bei uns bleiben, zwar permanent an einem mobilen Sauerstoffgerät und später ans Krankenbett gefesselt. Aber er hatte noch drei Jahre mit seinen Liebsten und durfte noch viel Zeit mit seiner heißgeliebten Urenkelin verbringen. Er starb an Weihnachten 2016 in dem er friedlich einschlief und einfach nicht mehr aufwachte.

In diesen drei Jahren wurde bei meinem Mann ebenfalls ein Tumor entdeckt, noch klein, aber in der OP stellte man fest, dass er bösartig war. Es waren vier sehr harte Schicksalsschläge innerhalb von drei Jahren, die ich einfach nicht verkraften konnte. Hinzu kam noch Stress mit meinem Ausbildungsbetrieb und meiner Tochter, sowie meinem Mann gerecht zu werden.

Es staute sich einfach zu viel an und irgendwann, war die Spitze des Eisbergs erreicht. Im Juni 2016 konnte ich nicht mehr, ich hatte einen totalen Nervenzusammenbruch. Ich weinte nur noch, den ganzen Tag. Teilweise schlief ich drei Tage in Folge gar nicht und aß kaum was. Ich ging nicht duschen, zog mir keine saubere Kleidung an und schaffte weder die Versorgung meiner Tochter noch meinen Haushalt.

Mein Umfeld bekam davon nichts mit, war ich ja eh immer in mich gekehrt und meldete mich von mir aus eher selten. Als ich dann komplett durchdrehte und zu meinem Mann sagte ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr, dass er und unsere Tochter ohne mich besser dran seien und mich eh keiner vermissen würde, schleppte er mich zu unserem Hausarzt.

Ich bekam Antidepressiva und suchte mir eine Therapeutin. Mein Mann versteckte in dieser Zeit alle Messer im Keller und hatte Angst mich allein zu Hause zu lassen.

Die Antidepressiva brauchten ca. 14 Tage bis sie soweit aufgebaut waren, dass sie mir halfen, doch ich mochte sie überhaupt nicht. Sie stumpften mich ab. Ich hörte zwar weniger Stimmen in meinem Kopf, die mir einredeten nicht gut genug zu sein und dass es besser wäre, wenn ich diese Welt verlassen würde, aber ich fühlte generell auch nichts mehr. Ich kam mir vor wie ein Roboter, was für einen absoluten Gefühlsmenschen wie mich, unheimlich hart war.

Drei Monate nach der Diagnose begann

***Diagnose:
akute schwere Depr***

ession.

meine Therapie, einmal die Woche für 50 Minuten ging ich drei Jahre hin. Wir arbeiteten meine Kindheitstraumata auf, das allein dauerte fast anderthalb Jahre. Danach kamen wir langsam von meiner jüngeren Vergangenheit in die Gegenwart, auch hier arbeiteten wir anderthalb Jahre lang alles auf.

Doch es lohnte sich, die Therapie war anstrengend und wühlte vieles wieder auf, aber es ging mir auch besser. Oftmals stellte ich alles in Frage und zweifelte an einem Erfolg, weil es mir meist nach den Sitzungen erstmal wieder schlechter ging, doch das musste so sein, damit es mir wieder besser gehen konnte. Nach sechs Monaten Therapie konnte ich die Antidepressiva wieder absetzen und bekam immer wieder neue Strategien und Werkzeuge an die Hand, wie ich mit den depressiven Phasen besser umgehen kann. Von frühzeitig erkennen und dagegen steuern über wie komme ich leichter aus einer akuten Phase wieder raus.

Im September 2017 hatte ich erneut eine Fehlgeburt, auch dieses Erlebnis war richtig beschissen. In der Klinik wurde ich allein gelassen, Informationen wurden mir vorenthalten und es wurde mit mir umgegangen wie mit einem Gegenstand auf dem Fließband. Auch hier suchte ich meine Therapeutin wieder auf, sie half mir das Erlebte besser verarbeiten zu können und wir konnten dadurch auch eine erneute akute Episode der Depression abwenden.

Nach der Fehlgeburt kamen wieder erneut Sprüche wie, ich soll für mich trauern, es sei noch kein Kind gewesen und meine Trauer wäre absolut übertrieben, so etwas passiere ja schließlich so vielen Frauen und von diesen höre man ja auch nichts.

Von der Klinik kam auch keine wirkliche Betreuung. Es wird eine Ausschabung durchgeführt und wenn es einem danach wieder besser geht, körperlich, wird man vor die Tür gesetzt. Ohne Hilfsangebote und ohne Informationen über die Bestattungsmöglichkeiten seines Kindes unter 500g.

Der Umgang mit depressiven Menschen

Danach fasste ich den Entschluss, dass sich allgemein am und im Umgang mit Trauernden etwas ändern muss. Nicht nur in Bezug auf Sternenerltern, sondern in Bezug auf alle, ob Witwen, Witwer, Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Denn die ungelebte Trauer kann Depressionen zur Folge haben, hier kann man im Vorfeld schon sehr viel präventiv bewegen. Und auch im Umgang mit depressiven Menschen muss einiges getan werden. Es kann nicht sein, dass man als Depressiver gesagt bekommt, dass man sich nicht so anstellen soll, weil schließlich jeder mal einen schlechten Tag hat. Dies hilft dem Depressiven in keinsterweise, sondern verschlimmert seine Depression nur noch.

Depressive Menschen können weder rational denken noch handeln, wenn

sie in einer Episode gefangen sind. Sie können eben nicht dies und das und jenes tun. Erwartungen an einen depressiven Menschen zu stellen ist so, als würde man einem Schwein klar machen wollen, dass es fliegen kann. Begegnet depressiven Menschen mit Rücksicht und Verständnis, bietet eure Hilfe an, schnappt diesen Menschen und unternimmt einfach etwas mit ihm. Fragt nicht lange nach, sondern geht hin und sagt: "Wir machen jetzt das, zieh dich an!"

Depressive Menschen können keine Entscheidungen treffen, dass müsst ihr für sie tun. Damit sind keine Entscheidungen wie ein Hauskredit oder Einweisung gemeint, aber unterstützt diese Menschen, wo ihr nur könnt. Ladet ihn/sie zum Essen ein, bringt ihm Essen vorbei und isst mit ihm gemeinsam. Auch wenn er euch zunächst abblocken wird, so ist er am Ende glücklich, dass ihr da seid.

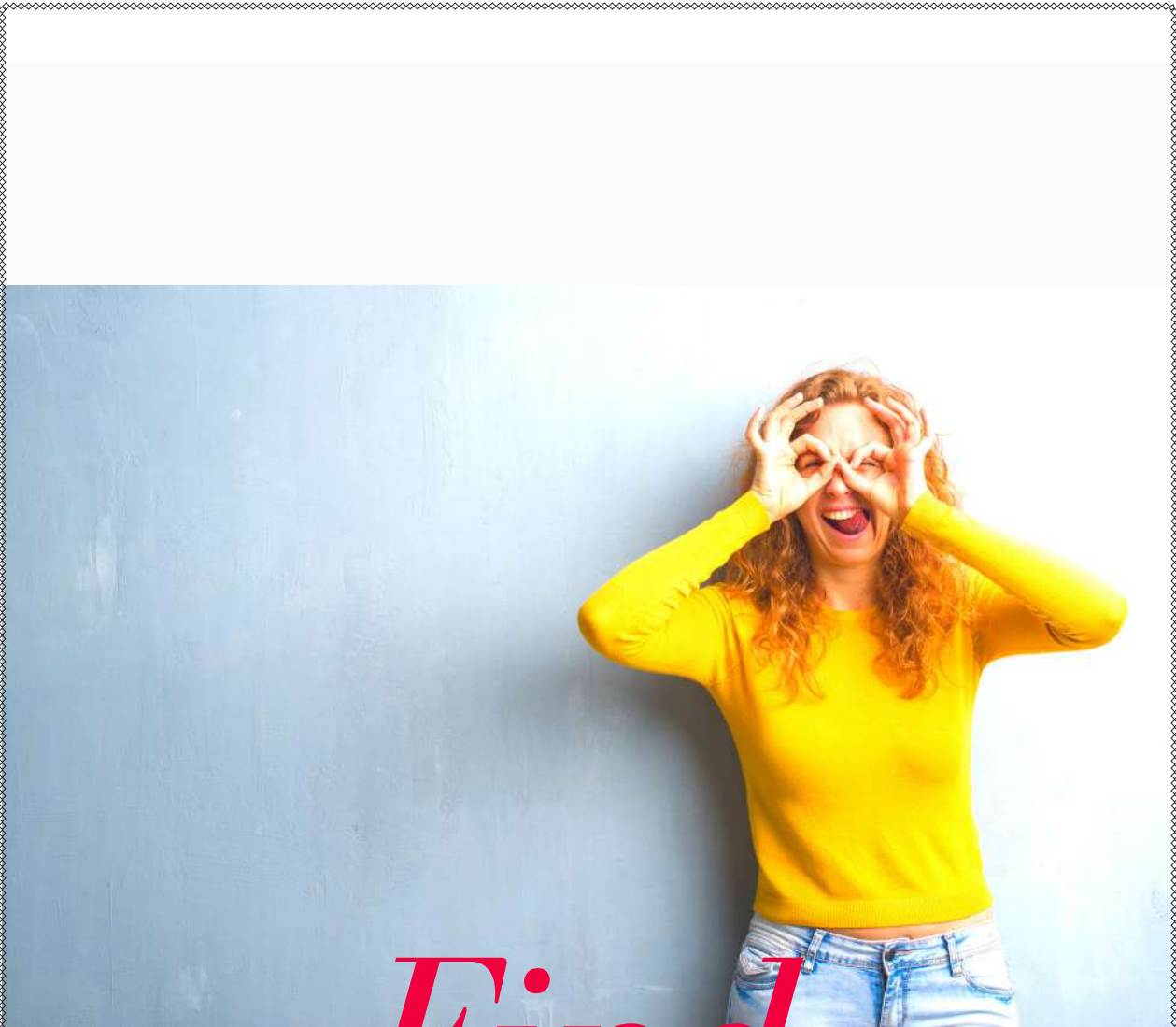
Trauerbegleiterin, psychologische Beraterin i.A.

Erfahre mehr von Stephanie und starte mit uns den Dialog



Vanessa Horn








THE *Find* PEOPLE

♡ *Expert*innen / Events & Veranstaltungen* ♡

viaanima
VERZEICHNIS





Auch Worte
zum Tod dürfen
Lebendig
sein!

Text & Bilder Diana Steiner

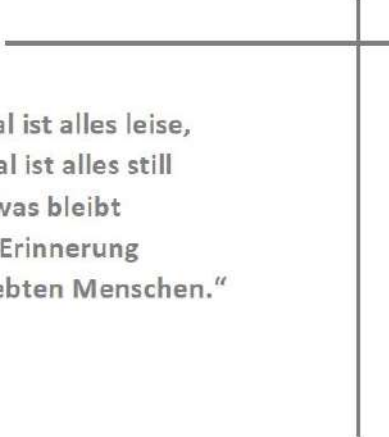
Findest du für schwierige Themen die richtigen Worte?

Wäre ich eine berühmte Köchin, würde ich gerne mein Wissen - also meine Rezepte - mit dir teilen. Einfach, um dir den Zugang zu einem komplexeren Gericht zu ermöglichen oder weil ich möchte, dass dein Essen gut ankommt.

Beim Thema Schreiben, ist das etwas schwieriger. Es gibt für die Texterei einige Regeln, Hilfestellungen und Anhaltspunkte. Bei Weitem ist jedoch nicht alles so klar wie in einem Kuchen-Rezept. Es ist wohl die richtige Zusammensetzung aus Theorie, Gespür für den Leser und einer guten Portion Kreativität, welche den Text geniessbar macht.

Dazu kommt, dass sich nicht alle Menschen mit den gleichen Texten schwertun. Der eine findet keine Worte für die Jubiläumsrede, der anderen liegen die Hochzeitswünsche für ihre beste Freundin auf dem Magen und viele hadern, wenn es um Texte im Trauerfall geht. Zum einen, weil es immer viel einfacher ist über etwas erfreuliches zu schreiben. Zum anderen, weil das Thema an sich schon keine leichte Kost ist. Wie soll man denn dafür noch die richtigen Worte finden?

Ich finde es wichtig, dass man genau in diesen Momenten ohne Floskeln und dafür mit viel Herz schreibt. Das dürfen gerne klare und einfach Worte sein. Ein ehrliches „ich bin unfassbar traurig und jederzeit für Dich da“ trifft direkt ins Herz. Die Botschaft kommt an und der Trauernde kann auch etwas damit anfangen. Denn bedenke, auch die Hinterbliebenen haben keine Übung im Umgang mit Worten zum Tod und sind dir sicher dankbar, wenn du es ihnen dadurch einfacher machst.



„Auf einmal ist alles leise,
auf einmal ist alles still
und was bleibt
ist die Erinnerung
an einen geliebten Menschen.“

Liebe *Persondiemankennt*
Liebe Trauerfamilie

Mit tiefer Verbundenheit schreibe ich Euch diese Zeilen. Auf dem kräftezehrenden und teils ewig lang scheinenden Weg der Trauer, bin ich in Gedanken bei Euch. Auch wenn es weh tut an *NamederverstorbenenPerson* und die vielen schönen Momente zu denken...bleibt stark und nehmt all die wertvollen Erinnerungen in Eure Herzen, denn

Liebe bleibt!

Alle Energie die Ihr in dieser Zeit braucht, schicke ich Euch auf diesem Weg.

Diana



Die Person war mit Zermatt verbunden, deshalb habe ich mich dazu entschieden, das Matterhorn abzuzeichnen und das Gipfelkreuz am Rand zu ergänzen.

Eine weitere Möglichkeit ist die, auf einen bereits bestehenden Spruch zurückgreifen. Der kann ausgedruckt und auf die Karte geklebt oder auch von Hand abgeschrieben werden. Dazu kannst Du einen persönlichen Satz schreiben. Da reicht auch ein „ich verstehe die Welt nicht mehr und umarme Dich fest“.

In dem Moment der Trauer kommt es vor allem darauf an, den Betroffenen zu zeigen, dass sie nicht alleine sind.

Ich wünsche dir, dass du auch in schwierigen Momenten die richtigen Worte findest.

Diana Steiner schreibt weil es wirkt und wirkt, indem sie schreibt.

Erfahre mehr von Diana und starte mit uns den Dialog





Persönliche Empfehlung von Sabrina

Alle Menschen sind kreativ, davon bin ich überzeugt. Bastellaune kommt bei mir jedoch äusserst selten auf. Obwohl ich schöne Dinge liebe, fehlt mir schlicht die Muse, um selbst zu basteln. Etwas mit den Händen zu gestalten, ist ein Wunder und so beobachte ich immer mal wieder verstohlen, welche Zauberstücke viele Menschen hervorbringen.

Als meine Mama starb und ich wie ein Häufchen Elend zuhause lag, hatte ich plötzlich selbst die Vision, etwas kreieren zu wollen. So begann ich wie eine Wilde zu stricken. Dank diverser Bücher, Videoanleitungen und einer geduldigen Freundin gelang es mir, einen recht ansehnlichen Schal zu stricken. Ganz beendet habe ich diesen zwar nie, aber er war sehr hilfreich in meiner Trauerverarbeitung.

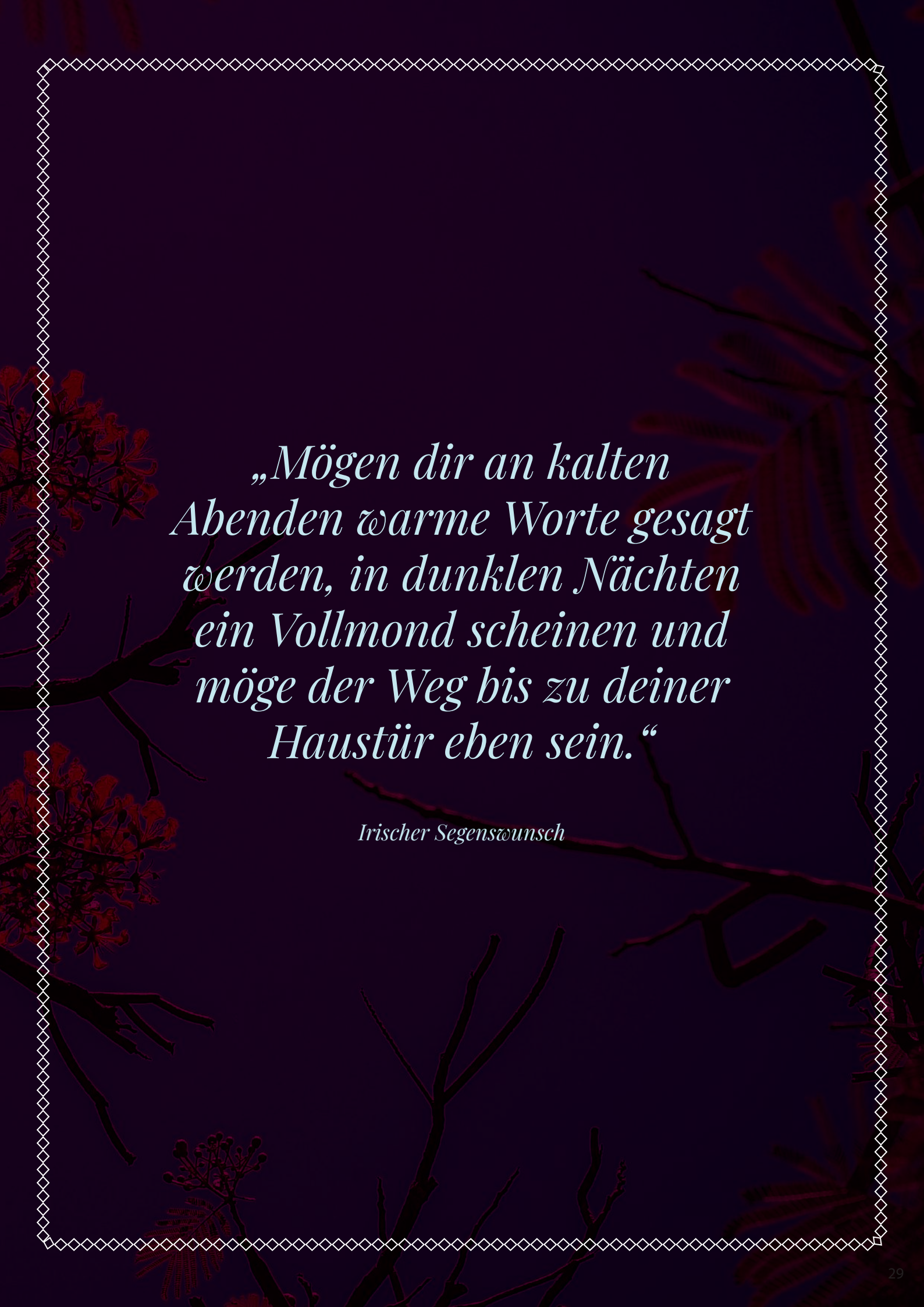
Irgendwann realisierte ich, dass es völlig okay ist, wenn ich meine Kreativität mit Worten statt Händen lebe. Deshalb lege ich meinen Fokus bei Trauerkarten mehr auf individuelle Worte.

Selbst gestaltete Trauerkarten fallen bei mir zwar weg, dennoch wollte ich nicht auf die unpersönlichen Standardkarten zurückgreifen müssen. So habe ich für mich vor einiger Zeit die Karten von lebend-ig entdeckt, welche ich immer mal wieder gerne verwende. Sie bieten mir in ihrer schlichten Schönheit viel Raum für meine eigenen Texte und Erinnerungen.




leben-dig





*„Mögen dir an kalten
Abenden warme Worte gesagt
werden, in dunklen Nächten
ein Vollmond scheinen und
möge der Weg bis zu deiner
Haustür eben sein.“*

Irischer Segenswunsch



ICH WERDE DER TRAUER EIN GESICHT GEBEN

von Birgit Schneider

Ich war eineinhalb Jahre alt, als meine Eltern aufhörten, mich wahrzunehmen. Weil man Bruder kurz nach der Geburt verstarb.

Ich war 35 Jahre alt, als ich mit großer Scham darüber anfang zu reden, dass ich zwei verstorbene Brüder habe.

Heute bin ich 54 Jahre alt, und möchte nichts anderes mehr tun, als zu sagen:

Trauer braucht ein Gegenüber. Trauer will gesehen werden. Trauer ist ein Gefühl. Nicht mehr und nicht weniger. Gefühle wollen gefühlt werden, gelebt werden, nicht zerdacht und vergraben.

Traurige Ereignisse, Abschiede, gehören zu unserem Leben. Und sie können uns groß machen, wenn wir sie fühlen.

Fangt...an ...zu ...fühlen.

Versteckt euch nicht mehr hinter euren Masken.

Das Leben ist Schatten und Licht. Das erst macht uns lebendig.

DURCH TRAUER RÜCKT MAN ZUSAMMEN

Trauer ist in unsere Gesellschaft immer noch tabuisiert, angstbesetzt und macht die meisten Menschen völlig hilflos. Dabei bieten Abschied und Trauer so viel mehr als nur Schmerz.

Für mich ist das heute einer der wichtigsten Aspekte in einer neu zu definierenden Trauerkultur. Die Begegnung im Alltag mit realen Men

schen, die weinen, Trost suchen und ein Gegenüber brauchen. Dabei den Mut zu haben, den Fokus auf das Positive zu lenken. Neue Facetten des Lebens zu spüren. In der Familie. In der Nachbarschaft. Am Arbeitsplatz. Einfach in unserem Alltag.

AUF DER SUCHE NACH MIR

Durch die Traumatisierung in meiner frühen Kindheit habe ich viele Jahre noch mehr Leid und Schmerz in mir erzeugt. Weil ich nicht wusste, was eigentlich los ist. Weil ich nicht vertraut habe. Weil ich Sehnsucht hatte und nicht wusste, wonach.

30 Jahre Essstörung, zwei Selbstmordversuche, eine gescheiterte Ehe und ein Burnout später habe ich es endlich verstanden...

Die kleine Birgit wurde nie in ihren Bedürfnissen gesehen und verstanden. Sie hat ein halbes Jahrhundert als Erwachsene keinen Zugang zu ihrem inneren Kind gehabt. Sie konnte sich nicht abgrenzen, keine Liebe zulassen und hatte massive Verlustängste.

Heute weiß ich, dass alles heilen kann. Dass ich einen besonderen Weg beschritten habe. Dass mich meine Eltern liebten und selbst am hilflosesten waren. Dass ich unglaublich viel über Trauer, Abschied und Tod lernen durfte - in mir und außerhalb.

ES WIRD ZEIT, ZURÜCK ZU GEBEN

Ich habe eine Vision. Und ich werde nicht mehr still sein, bis ich meinen letzten Atemzug gemacht habe. Ich möchte dazu beitragen, dass Trauer gesehen wird.

Ich stehe für eine Bewegung in Deutschland.

#traudich soll für Aufklärung, Networking und bewusste Trauerarbeit stehen. Für den Mut, dass wir einander helfen können. Für das Bewusstsein, dass noch viel zu viele Menschen allein sind und verzweifeln mit ihrer Trauer. Für das Verständnis, dass wir nie genug Trauerbegleiter und Trauer Cafés haben werden, um alle aufzufangen.

Es muss in uns passieren. Der Mut, die Liebe und das Wissen, dass wir alle trauern können und Trauernden helfen werden.

Es soll sich keiner mehr seiner Tränen schämen.

Lasst uns endlich darüber reden. Nicht nur im November.

Jetzt.

**Trauer- und Sterbegleiterin, systemischer Coach,
Visionärin, Speakerin und, und, und**

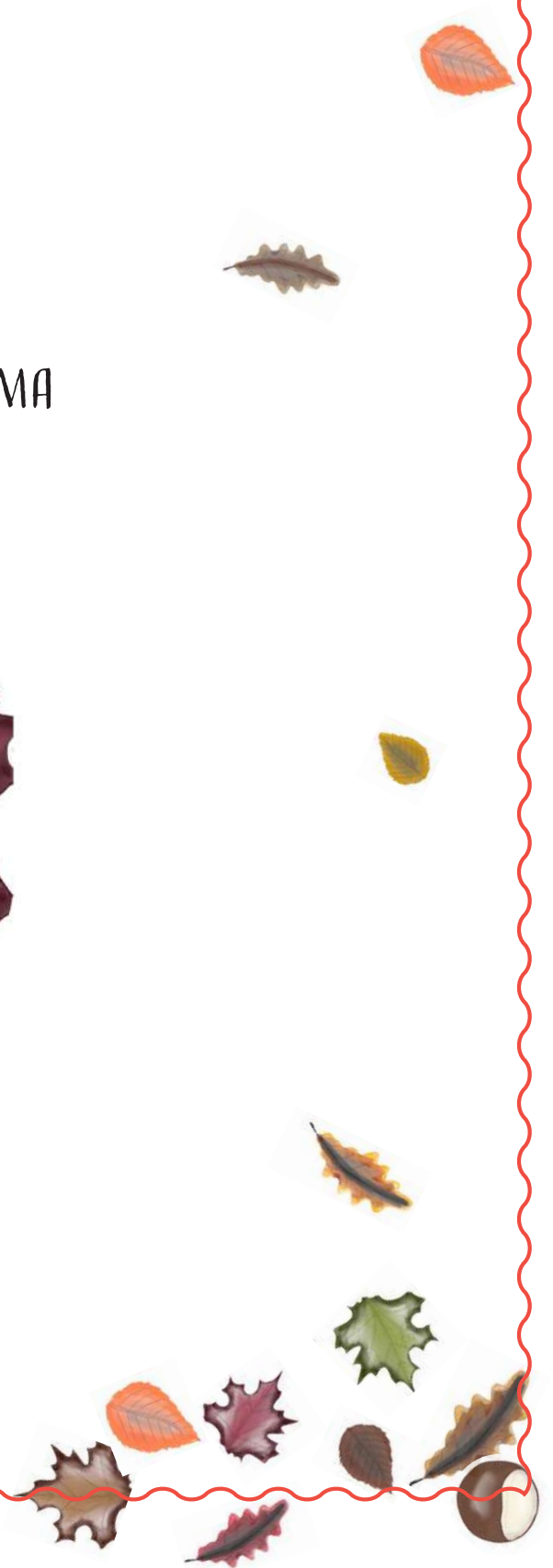
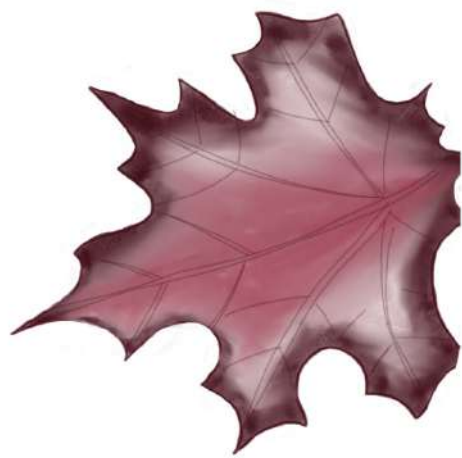
Erfahre mehr von Birgit und starte mit uns den Dialog




BIRGIT SCHNEIDER




EIN GEDICHT FÜR MAMA







IN DIR BLIEB ES
Herbst



WENN DIE BLÄTTER IM HERBST FALLEN,
DENK' ICH SOFORT AN DICH.
UND DARAN, WAS OMA IMMER SAGTE.



AUF DEINEM GRABSTEIN IST EIN BAUM.
EIN BAUM, DER SEINE BLÄTTER VERLIERT.
ICH DENKE OFT AN OMAS WORTE.
UND DARAN, DASS DU WIE DER BAUM WARST
UND LANGSAM DEINE BLÄTTER VERLORST.



IM HERBST GEBOREN -
HAST DU DEN FRÜHLING NICHT AUSGEHALTEN MIT ALL
SEINER PRACHT.
DENN IN DIR DRIN BLIEB ES IMMER HERBST.

AUCH ALS DIE KNOSPEN SPROSSEN.
IN DIR BLIEB ES HERBST.

AUCH ALS DIE VÖGEL SANGEN.
IN DIR BLIEB ES HERBST.

AUCH ALS DAS GRÜN ZURÜCKKAM.
IN DIR BLIEB ES HERBST.





AUCH ALS DER SCHNEE ZU TAU WURDE.
IN DIR BLIEB ES HERBST.

AUCH ALS DIE SONNE AN KRAFT GEWANN.
IN DIR BLIEB ES HERBST.



UND ALS DU VON UNS GINGST,
BLIEB ES IN MIR HERBST.



BIS ICH EINES TAGES FESTSTELLTE:
DER HERBST IST NICHT NUR KALT UND NASS UND
DUNKEL.
DER HERBST IST ZIEMLICH BUNT.



Ich habe mich immer gefragt, warum meine Mutter sich im Mai das Leben nahm.

Heute weiß ich, dass sich Suizide – entgegen der landläufigen Meinung – in den Monaten Mai und Juni häufen. Warum genau das so ist, ist noch nicht fundiert erforscht, auch wenn es viele Theorien gibt.

Ich werde nie eine Antwort von meiner Mutter bekommen, aber manchmal frage ich mich, ob sie den Frühling und aufkeimenden Sommer schlicht nicht ausgehalten hat. Ob das spießende Leben um sie herum und die Freude, die in der Luft lag, so gegensätzlich zu ihrem eigenen Gemütszustand waren, dass der Kontrast zu groß wurde und ihr ihr eigenes Elend einmal mehr vor Augen führte.

In ihr blieb es Herbst, während es für alle anderen Frühling wurde.

Auch meine Trauer hat sich lange wie Herbst angefühlt, zumindest wie der Herbst, an den ich nach ihrem Tod dachte. Kalt, nass, verregnet, dunkel, schwer. Doch je länger mein Trauerweg wurde, desto mehr Schätze fand ich auch darin und desto bewusster wurde mir, dass der Herbst und damit auch meine Trauer mit der Zeit mehr zu bieten hatten als Schwere, Dunkelheit und Kälte.

Mama, wenn der Herbst kommt, fühle ich mich dir noch ein Stück näher, auch wenn dein Herbst nicht meiner ist, denn meiner ist bunt.



JENNY OTTE

Trauerbegleiterin
Erfahre mehr von Jenny
und starte mit uns den Dialog





ÜBER DIE *Dichtkunst*
& die geschriebenen
Werke des Todes

Artikel & Bilder
von Stephanie Mauer

Es gibt viele Möglichkeiten seine Trauer zu bewältigen, eine davon ist sich im Schreiben auszudrücken. Stephanie Mauer, weiß was es bedeutet einen Verlust verkraften zu müssen und die Heilung im Schreiben zu finden.

Sie blieb nach dem Suizid ihres Lebenspartners allein mit ihrem Sohn zurück und versuchte einen Weg zu finden mit der Trauer umzugehen. Seither verleiht sie ihrer Trauer Ausdruck und schreibt Texte und Gedichte rund um die Gefühlswelt eines Trauernden.

Was macht das mit dem, der zurückbleibt? Wie reagieren die anderen? Und wie reagiert man als Betroffener auf so etwas wie Mitleid und Ratschläge der Außenstehenden? Wie schafft man es, die Trauer zuzulassen und daran womöglich sogar zu wachsen? Und gibt es das eigentlich – den besten Weg zu trauern?

DIE *Trauer* UND DIE GESCHRIEBENEN WERKE DES TODES

Wer trauert, fühlt sich oft nicht verstanden, hilflos und ausgegrenzt vom Alltag und dem „normalen Leben“. Trauernden fehlen oft die Worte, dennoch möchten sie ihrer Trauer einen speziellen Ausdruck verleihen. Poesie ist neben dem therapeutischen Schreiben eine Möglichkeit davon.

Die vorherige Bindung zu dem verstorbenen Menschen bekommt durch die eigenen formulierten Texte, oftmals eine neue Form und der Trauernde kann der Erinnerungen an den Verstorbenen oder die Gefühle über dessen Verlust, somit einen Rahmen geben.

So kann die Verbindung, die innerlich in verwandelter Form weiter besteht, äußerlich aber verkannt ist, auf eine andere Art weiter bestehen.

Zu schreiben, bietet in der Trauerkrise und -verarbeitung einen Spiel- und Übergangsraum für den eigenen individuellen Ausdruck der Gefühle, wie z.B. Wut, Schuldgefühle etc.



SCHREIBEN
KANN MAN AN
JEDEM ORT
UND ES KOSTET
NUR Stift UND
Papier

Seine Gefühle aufzuschreiben, hilft langfristig und nachhaltig und hat bei Verlusten vielerlei Vorteile. Schreibt der Trauernde also regelmäßig, kann er in seinen „Werken“ einen zuverlässigen Begleiter für sich finden.

Es ist verlässlich – auch nach der Therapie und zwischen Therapiesitzungen, um die Zeit zu überbrücken oder neue Erkenntnisse und Verarbeitungsprozesse zu integrieren oder zu vertiefen. **Schreiben bietet den Trauernden oft ein Ventil, ist eine Entlastung und verleiht starken Gefühlen einen ganz persönlichen Ausdruck.**

Auch der Trauerbegleiter und die Angehörigen bekommen einen persönlichen Eindruck über den momentanen Gefühlszustand des Trauernden und dessen Verarbeitungsprozesses. Die Poesie lässt den Trauernden sich mit seinen tiefen Gefühlen beschäftigen und führt nicht nur zum Ausdruck derer, sondern auch zu einem Perspektivwechsel über die Trauer.

WAS PASSIERT, WENN WIR *Gefühle* NICHT AUSDRÜCKEN?

Als Heilpraktikerin im Bereich der Physiotherapie weiß ich um die psychosomatischen Erkrankungen die mit Trauer, Verlust und unterdrückten Gefühlen zusammenhängen und sich letztendlich in Körpersignalen ausdrücken. Egal ob Kopfschmerzen, Verspannungen oder Herzerkrankungen die durch nicht gelebte Gefühle wie Wut, Ärger, Enttäuschung entstehen oder einfach große seelische Spannungen, Stress und auch Trauer.

Bei extremen Belastungen die über längere Phasen andauern wird es problematisch, wenn wir keine Ruhepausen mehr finden oder unsere Gefühle unterdrücken, statt sie herauszulassen. Unser Körper wird uns immer Signale geben, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten. Wir müssen unsere Seele und unseren Körper wieder verbinden. Um gesund zu bleiben, brauchen wir Spannung und Entspannung – durch Krankheiten zwingt uns sonst der Körper auf seine Weise zu Ruhe und Rückzug.

Wie oft stehst du da, mit den vielen Gefühlen und weißt nicht, wohin damit?
Weist nicht wie du sie geordnet bekommst. Keiner will sie haben. Du fühlst dich unverstanden und fühlst dich allein mit deiner Trauer.
Wir verstecken uns oft hinter einer Maske und überspielen unsere Gefühle und obwohl unsere Gedanken und Gefühle nichts wiegen denken wir oft, dass wir darunter fast zerbrechen.

„VERBINDE
WIEDER DEINEN
KÖRPER MIT
DEINER
Seele, UND
LASSE DIE
EMOTIONEN
HERAUSFLIESSEN
AUFS PAPIER.“

STEPHANIE MAUER

Also drücke dich aus. Sei alles, was du fühlst, Liebe, Traurigkeit, Wut und alles dazwischen.

Trauern ist „Arbeit“ und ein langer Weg der Selbstreflexion, der Veränderung und der Auseinandersetzung mit den Schattenthemen und -seiten des Lebens. Jeder hat seine eigene individuelle Art seine Gefühle zu verarbeiten und auszudrücken.

Trauer ist zwar ein natürlicher Prozess und eines der ältesten Gefühle, genau wie die Liebe, aber wenn uns der Tod trifft, ändert es einfach alles.

Trauer bedeutet nicht loszulassen, sondern dem Verstorbenen einen neuen Platz im eigenen Leben zu geben. **Wir müssen verarbeiten was wir erleben, weil wir uns sonst unser Innerstes zurückhalten und nicht selten dann davon krank werden.**

Niemand kann dir genau sagen, wie du mit deiner Trauer umgehen sollst. Jeder hat seine persönliche Definition von Glück, von Liebe und auch von Trauer. Um deine Trauer zu bewältigen, geh nach innen, höre dir selbst zu, den die Antwort findest du nur in deinem eigenen Herzen.

Für die Heilung deines Herzens gibt es keine Abkürzung.

Ein Leitsatz und Wegweiser, den sich Stephanie selbst kreierte und der sie bis heute durch ihre Trauer begleitet.

Ich finde mich im Schreiben, ich kann durch das Aufschreiben meine Gefühle besser beschreiben, sie reflektieren und ordnen. Ich kann mir bewusst machen was gerade in mir vorgeht oder was ich über bestimmte Emotionen denke. Den Schmerz bewusst zu spüren hilft mir ihn so auch wieder gehen zu lassen. Nicht nur in der Trauer, auch bei Liebeskummer oder anderen Verlusten ist das ähnlich.

Stephanie schreibt Texte über Sehnsucht, Verletzlichkeit, Dunkelheit, Sanftmut, das sind nur kleine Werke des Todes, wie sie ihre Dichtkunst gerne nennt.

WARUM *schreiben* WIR?

Menschen schreiben, um ...

- sich mitzuteilen.
- ihre innere Welt zu erkunden.
- sich auf eine Reise zu sich selbst zu begeben.
- dem Schmerz oder schwierigen Erfahrungen etwas entgegenzusetzen.
- Frieden zu finden und Wunden heilen zu lassen.
- die Hoffnung festzuhalten und sich ihrer später zu erinnern.



ICH SAMMLE
MEINE WERKE
IN MEINEM
Herzen
UND DANN
FLIESSEN SIE
AUFS PAPIER ...
ICH *male* MIT
MEINEN WORTEN
EIN BILD VON
MIR SELBST,
UM ES NOCH
EINMAL VON
EINEM ANDEREN
BLICKWINKEL ZU
BETRACHTEN

Möglichkeiten, warum wir schreiben gibt es noch viele. Nicht alle beziehen sich auf ein Problem. Manchmal stellen wir uns schreibend einer Herausforderung, die durchaus positive Aspekte besitzt. Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge spielen eine wichtige Rolle beim Schreiben. Genauso ist es bei der Trauerbewältigung im Zusammenhang mit der Poesie. Wie jede Krise bietet Trauer aber auch die Chance zu persönlicher Entwicklung. Trauer kann stark verändern, lässt reifen, macht resilienter und kann dem Leben eine neue Richtung geben. Dazu muss das Verlorene aber emotional einen guten Platz finden und das kann durchaus mit einem eigenen Poesieband entstehen. Die Gedanken entscheiden über dein Leben. Also ordne sie, schreibe sie auf, reflektiere und geh raus und lebe die beste Version deines Selbst.

Ganz egal, wie viel Zeit vergeht, die Trauer trifft dich manchmal unangekündigt wie ein Erdbeben. Ein Moment, eine Erinnerung und viele kleine Nachbeben, von denen du nie weißt, wann sie wiederkommen. Der Tod veränderte mich und meine Ansicht auf das Leben und die Welt grundlegend. Ein Verlust, der schmerzte und den ich verarbeiten musste. Mein Umgang mit mir und meinen Gefühlen wurde nur noch intensiver und tiefgründiger. Wenn mich die Trauer wieder aus heiterem Himmel überkommt, versuche ich meinen Herzschmerz aufs Papier zu bringen. Selbst wenige Zeilen können schon befreiend wirken. Ich nehme mir dann bewusst Zeit und Raum für meine Trauer. Bringe meine Gedanken zu Papier und habe danach auch wieder Zeit im Alltag besser zu funktionieren.

In bestimmten Situationen sind ein paar Zeilen der Ausdruck der Traurigkeit, genau das, was ich brauche, um zu begreifen, zu akzeptieren, einen Augenblick stillzuhalten und dann weiterzumachen in aller Liebe, die mir hier auf Erden zur Verfügung steht. Achtsamer denn je.

Verschließe nicht dein Herz, weil es schmerzt, bleibe offen für die schönen Dinge dieser Welt.

Unsere Erde braucht Menschen, die mit ihrem Glauben und der Hoffnung, dass alles aus Liebe und durch die Liebe lebt dazu beitragen das unsere Welt zu einem besseren Ort wird.

Lebe deine Trauer, wie es für dich passt. Fühle, weine, sei traurig ... **und nachdem du alles herausgelassen hast, lass Dankbarkeit in dein Herz fließen, dass diese Person ein Teil deines Lebens sein durfte.**

Egal, was, dir hilft, deine Trauer zu überstehen. Tue es! Schreibe, meditiere, schreie, mache Sport oder reise. Tue das, was dir guttut, denn nur das wird dich zukünftig wieder leben und lieben lassen.

Tausendmal

Ein Kampf, den ich schon tausendmal führte
- gegen mein Herz.

Die Realität, die mich einholt,
je mehr dein Geruch
aus deinem Shirt schwindet.

Ich weiss das auch irgendwann
die Gedanken verblassen,
wie es war dich zu berühren.

Ich habe Angst es zu vergessen,
zu überschreiben und nicht in
der Intensität halten zu können.

Werde ich irgendwann den Klang
deiner Stimme vergessen?

Dich nie wieder in meinen Gedanken
reden hören können?

Wird deine letzte Berührung
für immer schwinden?

Sag mir wo ist jetzt der Halt und das für immer?

Vielleicht möchtest du heute einfach einmal ein paar Zeilen aufs Papier bringen ...

Trauerbegleiterin, Physiotherapeutin / Heilpraktikerin &
Autorin - "Suizid - und diejenigen, die zurückbleiben"

Erfahre mehr von Stephanie und starte mit uns den Dialog



Stephanie Mauer



KOLUMNE

LEID UND FREUDE

VON ALEXANDRA KOSSOWSKI

DER MYTHOS

„BEHALTEN SIE IHN*SIE SO IN ERINNERUNG,
WIE SIE IHN*SIE GEKANNT HABEN“

Ich höre das oft: „...aber der Bestatter hat damals gesagt, dass es besser wäre meine Tante nicht nochmal anzusehen. Ich solle sie so in Erinnerung behalten, wie sie zu Lebzeiten war. Ich wusste ja gar nicht, dass man Verstorbene auch nochmal sehen darf.“

ZWEI DINGE FALLEN AUF:

„Sehen dürfen“. Es gibt keine rechtliche Beschränkung auf das Besuchen, Sehen von Verstorbenen. Man „darf“ zu jeder Zeit seine*n Verstorbene*n sehen und dies beim*bei der Bestatter*in einfordern.

(**AUSNAHMEN:** es gab eine Beschlagnahmung durch die Polizei, da die Todesursache vollständig geklärt werden muss. Solange der*die Verstorbene noch untersucht wird, kann man ihn*sie nicht sehen. Oder, wenn der Leichnam für die Wissenschaft gespendet wurde. Oder wenn eine nachgewiesene



Infektion vorliegt, die ansteckend ist, beispielsweise Covid-19 bzw. die damit einhergehenden Beschränkungen.)

Ich habe auch schon gehört, dass Zugehörige um Zugang zum*r Verstorbenen gebeten haben, der*die Bestatter*in dies aber „verweigert“ hat. Hier fielen auch Begriffe wie „Leichengift“ und „zu traumatisierend“.

Sicherlich hat hier jede*r das Beste im Sinne. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit eine*n Verstorbene*n zu sehen nur in den kurzen Tagen bis zu Einäscherung bzw. Beisetzung. Es gibt kein „Na dann eben später“.

Leichen sind übrigens zum Zwecke einer Abschiednahme und/oder Aufbahrung völlig „ungefährlich“. Sicherlich empfiehlt sich ein Händewaschen, einfach aus dem Grund, dass man nicht weiß, mit was oder wem der Sarg schon in Berührung gekommen ist. Es handelt sich nun mal um den Umgang mit vielen Menschen, tot und lebendig. Genauso, wie ich mir nach dem Fahren mit der U-Bahn die Hände wasche, würde ich es hier auch tun. Aber: Leichen sind nicht giftig und können generell von allen Menschen, groß oder klein, angefasst werden.

Sollte es der Fall sein, dass ein*e Verstorbene*r schon sehr schnell sehr weit im Verwesungsprozess ist, können immer noch andere Lösungen gefunden werden, wie man ihm*ihr nah sein kann:

Der Sarg muss nicht offen sein. Man kann auch vom geschlossenen Sarg Abschied nehmen.

Dann berührt Ihr das Holz. Oder der*die Tote ist mit einem Tuch bedeckt. Es gibt so viele Möglichkeiten. Und dafür sind Bestatter*innen da.



Manchmal ist das irre wichtig. Zum Beispiel, um zu verstehen, dass der geliebte Mensch nun wirklich tot ist. Sicherlich verstehen wir das faktisch im Kopf. Doch das Herz braucht manchmal etwas länger.

JA

Ja, Tote sehen anders aus. Die Muskeln sind komplett entspannt, das Blut weicht aus den Gefäßen, die Farbe der Haut ändert sich. Das muss aber nichts Schlimmes sein. Es zeigt, wie bei einer Krankheit bspw. auch, die Veränderung, die der*die Verstorbene durchlebt. Und kann durchaus ein wichtiger Schritt in der Verarbeitung und im Beginn des Trauerprozesses sein.

Ich erinnere mich an die Beerdigung meines Vaters. Ich fragte mich ganz oft, ob denn da wirklich mein Vater im Sarg liegt und was, wenn er es gar nicht ist? Unsere Toten „verschwinden“ irgendwie in Katakomben, von denen wir nicht wissen, wo sie sind. Wir haben komische Vorstellungen von dunklen Kühlräumen, Zetteln am Zeh, Leichentüchern. Und eigentlich sind wir froh, dass wir damit nichts zu tun haben müssen. Es geht aber eben auch ganz anders und kann uns helfen, einen anderen Umgang mit der Trauer zu finden.

was NOCH auffällt:

Der*die Bestatter*in „bestimmt“ darüber, was für uns gut oder schlecht ist. Das wissen nur wir selbst.

„Aber ich weiß doch gar nicht, wie ich auf den Anblick eines Toten reagiere. Ich habe noch nie einen Toten gesehen.“

Ja und nein. Wir wissen instinktiv, was wir wollen und was nicht. Und es sollte zu



jeder Zeit möglich sein einen Besuch bei Deinem*r Verstorbenen abzubrechen, wenn es wirklich nicht geht.

Ich habe oftmals Menschen erlebt, die dachten, dass sie das nicht können. Dann haben wir es gemeinsam probiert, Schritt für Schritt. Wir haben uns an den Händen gefasst, wir haben beschrieben, wie es im Raum aussieht, was passiert, wenn wir hineingehen. Wir haben erklärt, begleitet, Taschentücher gereicht. Und am Ende waren alle dankbar, dass sie nochmal Abschied genommen haben.

NAH SEIN GEHT IMMER

Ihr habt ein Recht darauf, Eure Verstorbenen zu sehen. Immer. Wenn es Euch wichtig ist, fordert es ein.

Und wenn Ihr Eure Verstorbenen nicht nochmal sehen wollt, dann ist das für Euch auch absolut richtig. Ihr entscheidet und Ihr wisst, was für Euch gut ist. Niemand anderes.

Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin Psychotherapie, Berlin

Die Wahlberlinerin berichtet in ihrer Kolumne "Leid & Freud" von den großen, kleinen und immer intensiven Momenten im Alltag als Trauerbegleiterin.

Erfahre mehr von Alexandra und starte mit uns den Dialog



ALEXANDRA KOSSOWSKI

Trauer ist Liebe

mit Kreativität Abschied nehmen

Text & Bilder
von Svana Seidel

Kreativität spielt häufig eine wesentliche Rolle mit dem Tod umzugehen und kann konstruktiver Bestandteil der Bewältigung sein. In meiner Praxis und in meiner Arbeit mit Betroffenen beobachte ich Kreativität in den unterschiedlichsten Formen.

Sowerden die letzte Ruhestätte und gemeinsame Rituale mit Familie und Freunden gestaltet sowie Erinnerungen gesammelt. Um Liebe anschaulich greifbar und erlebbar zu machen, verwenden wir ganz natürlich das einfache Mittel der Kreativität und der Kunst. Das Ende des Lebens wird auf vielfältige Art und Weise begleitet. Es geht um den Ausdruck der Verbundenheit und der Liebe in der Zeit des Abschieds in Gemeinschaft.

Dabei ermöglicht auch das Erlebnis, etwas Eigenes für den Verstorbenen zu gestalten und der Liebe einen Platz zu geben, einen stärkenden Impuls in einer schwierigen Zeit. Bei den meisten Trauernden und dazu gehört insbesondere das kreative Schreiben und Malen, weil es ein wunderbares Mittel ist, seinen persönlichen Umgang mit Trauer zu finden. Kreativ zu werden bedeutet, die eigene Handlungsfähigkeit zurückzubekommen. Eigene Emotionen zu gestalten und Trauer auszudrücken, ist an sich schon ein heilender Prozess.

Genauso spielt auch die dauerhafte Bewahrung von Erinnerungen eine wichtige Rolle, denn diese können mit der Zeit verblassen. Es besteht daher das Bedürfnis, einen besonderen Platz hierfür





zu gestalten. Hier ermöglicht das neu erschienene Kreativbuch „Unendlich ist die Liebe“ es Daten, Erinnerungen, Gedanken und eigene Gefühle in einem Buch zusammenzufassen und einen einzigartig-persönlichen Platz für Erinnerungen durch Kreativität zu schaffen.

Durch meine Arbeit mit Betroffenen habe ich erlebt, dass Kreativität häufig auch eine Chance bietet, Krisen zu verarbeiten, Verhalten zu verändern und neue Kräfte für die Zukunft zu bilden.

In der eigenen Kreativität ist insbesondere nicht das zeichnerische Können im Vordergrund, vielmehr geht es darum, den eigenen Erinnerungen und Gefühlen einen dauerhaften Platz zu geben. In meiner Arbeit und in meinen Büchern setzte ich an diesem Punkt an, denn ein liebevoll angeleitetes Bild, ein Spaziergang oder das Versenden einer „Himmelspost“ initiieren sehr wertvollen Handlungen im Umgang mit der Endlichkeit. Und ermöglichen die Gewissheit, dass die Liebe bleibt und dies auch sichtbar und fühlbar gemacht werden kann.

Die eigene Kreativität ist daher aus meiner Erfahrung ein unterschätztes Element in der intensiven Zeit des Abschiedes und in dem Umgang danach. Sie drückt einfach aus, was mit Worten allein nicht zu sagen ist.

Autorin & Kunsttherapeutin

Erfahre mehr von Svana und starte mit uns den Dialog



Svana Seidel





INSIDER WERDEN



— *viaanima* —
NEWSLETTER

vom Leben mit
STERBEN | TOD | TRAUER



viaanima Lieblinge

Wir fragten und alle sagten sofort JA!

Es ist die letzte Ausgabe in diesem für uns alle sehr außergewöhnlichen Jahr. Deshalb, möchten wir es mit einem kleinem Lichtblick beenden. An den kommenden Adventswochenenden gibt es großartige 'Lieblinge' von uns allen - für dich!

Damit du nichts verpasst, folge uns!

Es geht am 28.11. los!



CD

'WENN ES DUNKEL BLEIBT'

limitierte CD - inklusive Bonus Track
'ZWEI LEBEN' - Single Version

von Gloria Blau

Ein Album mit kraftvollen und berührend
ehrlichen Liedern

Ich habe keine Zeit zum Trauern...”

*Text & Bilder
von Alexa Tetzlaff*

Diese Zeilen eines Postings auf Instagram packten und erinnerten mich an meine Berufung: Frauen einen Abschied auch nach einer frühen Fehlgeburt zu ermöglichen.

Doch wie sollte ich meine Meditation Kurse und Workshops zum Abschied nehmen und loslassen, trotz Corona aufrechterhalten?

Dabei war und bin ich als Mama ebenfalls mit Homeschooling etc. betroffen. Eine Fehlgeburt macht vor einem Virus nicht halt, also musste eine Lösung her. Ich arbeitete Tag und Nacht an einem neuen Konzept und habe viele Kilos an Gips, Papier und Herzblut mit reingesteckt. Ich wollte etwas kreieren, was Frauen und Paare auch nach einer frühen Fehlgeburt Raum und Zeit gibt, sich von ihren Sternchen zu verabschieden und das unabhängig vom äußeren Umfeld. Es sollte eine symbolische mini Bestattung ermöglichen, aber auch beim Loslassen und neu Sortieren mit unterstützen.

Ich wollte etwas kreieren, dass Frauen etwas Seelenwellness schenkt und zusätzlich etwas Visuelles gibt, um ihrem Sternchen einen neuen Platz im Leben zu geben. Etwas Ganzheitliches, was begleiten darf, auf dem Weg zurück in die Lebenskraft zu kommen.

Und ich habe es geschafft.

Die Sternchen Abschieds Box ist entstanden und bringt genau all diese Dinge zusammen.

Das schöne hier an dieser ganz besonderen Box ist, dass jede Frau/Pair hier selbst entscheidet, wann ein kleines Abschieds Ritual für ihr Baby richtig ist. Es gibt keinen festen Termin, keine bestimmte Uhrzeit, keine Regeln. Sondern dann, wenn es sich gut und

richtig dafür anfühlt.

Doch warum mache ich das?

Warum sich mit diesem schweren Thema beschäftigen, was so extrem tabuisiert wird? Es ist doch in vielen Köpfen nur ein Zellhaufen und nach 14 Tagen hat man sich endlich zusammen zu reißen und das Leben geht weiter ...

Hey, mein Name ist Alexa Tetzlaff und ich bin mediale Künstlerin & der Kopf von Alexas Seelen Wellness. Als siebenfache Mama, davon sind vier bei den Sternen, weiß ich, wie schwer es sein kann, nach einer Fehlgeburt wieder auf die Beine zu kommen. Ich selbst habe erlebt, wie es ist, mit Babybauch ins Krankenhaus zu gehen und mit leerem Bauch nach Hause geschickt zu werden. Man steht da mit diesem Schmerz, dieser Leere und mir war damals noch nicht mal ein Ultraschallbild geblieben.

Denn es gab einfach keine Zeit, keinen Raum und nichts Greifbares, um das alles liebevoll loslassen zu können.

Mittlerweile dürfen Sternchen Kinder ab einer bestimmten Gramm Zahl beerdigt werden, doch manchmal ist dies nicht möglich, weil z. B. noch alles so frisch und klein war oder die Fehlgeburt schon einige Jahre her.

Doch dabei lieben wir unsere Babys von der ersten Sekunde an, auch wenn andere darin noch kein Leben erkennen.

Egal in welcher Schwangerschaftswoche und auch bei einer frühen Fehlgeburt, es darf an sein Sternchen gedacht werden.

Ich selbst habe es bei mir und schon bei so vielen anderen Frauen und Paaren erleben dürfen, wie effektiv so eine kleine Abschiedszeremonie sein kann und was es den betroffenen Frauen wieder zurückbringt. Das Funkeln und Leuchten in ihren Augen!

Und das ist der Grund, warum ich meine mediale Kunst, all den Sternenkind Eltern widme. Es bringt den Frauen und Paaren das Leuchten in ihren Augen zurück und schenkt etwas Visuelles, was dabei unterstützt, jedem Sternenkind einen neuen Platz in der Familie zu geben. Denn wer der Trauer Raum gibt, schafft Platz für das Lachen.

In Liebe Eure Alexa Tetzlaff



Sternenkind Abschieds Box



alexas-sellenwellness.de

Was macht man mit einer Sternenkind Abschieds Box?

Mit einer Sternenkind Abschieds Box begleite ich Dich liebevoll durch eine kleine Abschieds Zeremonie. Wir geben Deinem Sternchen einen Namen, zünden gemeinsam ein *energetisches Teelicht (von Miriam Seelos von Miris Energielichtern) an, was für Dein Sternchen steht und Dir Liebe, Trost, Heilung und Zuversicht schenken möchte. Du schreibst einen Brief an Dein Baby und all der Schmerz und die Trauer geben wir dann an das Universum wieder ab, wo alles in bedingungsloser Liebe umgewandelt werden darf. Gemeinsam meditieren wir und kümmern uns dabei um Deine Seelen Wellness. Anschließend hast Du mit der Sternenkind Räucherschale und der symbolischen mini Urne auch noch etwas Visuelles, um Deinem Sternchen einen ganz neuen Platz in Deinem Leben zugeben.



Auch Worte zum Tod dürfen **lebendig** sein!

Die schönen Trauerkarten von **leben-dig** aus der Schweiz, bieten darüberhinaus noch ganz viel Raum für eigene Worte und Erinnerungen.



Schutzengel

Schlüsselanhänger Set - **Liesken.de**

Ein wunderschönes Geschenk für die beste Freundin, die Schwester, die Mutter, die Tante, die Oma..... Einen behält man für sich und den anderen trägt der Herzensmensch. So ist man immer miteinander verbunden.



Der Adventskalender für Weite-sucher und Stille-Finder

Lichtmomente

„Die ganze Welt ist voll von Sachen, und es ist wirklich nötig, dass jemand sie findet“, sagt die einzigartige Pippi Langstrumpf. Vielleicht gilt das erst recht im Advent.

Von Andrea Langenbacher & Stefan Weigand, erschienen im Echter Verlag

andrealangenbacher.de



'Lass mich einfach traurig sein'

von Kristin Heitmann

Das 'andere' Bilderbuch über die Trauer.

Die Geschichte und die Illustrationen sind besonders in ihrer Ehrlichkeit. Schnörkellos und ohne Umwege wird auf das Gefühl der Trauer mit allen Facetten eingegangen.

lassmicheinfachtraurigsein.de



„Mein Kind im Herzen“

von Svana Seidel

kreatives Erinnerungsbuch für Sterneltern

Es schenkt dir einen Rahmen, etwas Eigenes für dich und dein Kind zu gestalten. Kreativität drückt das aus, was mit Worten allein nicht zu sagen ist. Sie stärkt die innere Kraft, die in jedem von uns schlummert und gibt Dir Deine Handlungsfähigkeit zurück. Das Buch verbindet Elemente aus der Kunsttherapie und Trauerbegleitung mit Deiner Kreativität und ermöglicht es Dir, etwas sehr Persönliches und Schönes zu gestalten - ein individuelles Andenken für Dein Sternenkind.



„Unendlich ist die Liebe!“

von Svana Seidel

Trauer- und Kreativbuch zum selbst gestalten

Es begleitet dich durch deine Trauer und hilft dir deine Erinnerungen an deinen besonderen Menschen festzuhalten. Es eitet zur Kreativität an und ermöglicht dir die Gestaltung einer einmaligen, persönlichen Abschiedserinnerung.



„Himmelsreise“

von Svana Seidel

Kreativbuch mit Schwerpunkt „Malen“ für trauernde Kinder.

Mit Bildervorlagen, die Kraft und Halt geben und eine Anregung geben, kreativ oder künstlerisch die Gefühle sichtbar zu machen. Vor allem entstand dadurch aber eine Sammlung, die für viele mehr war, es war ihr Weg mit sich und der Trauer.

SCHMÜCK DEIN LEBEN

Verbunden durch die Liebe zum Beruf und zu außergewöhnlichen, handgemachten Produkten, haben wir eine motivierende und inspirierende Schmuckkollektion für großartige Menschen geschaffen. Mit unseren Schmuckstücken möchten wir Menschen bestärken und zeigen, dass sie wundervoll und einzigartig sind.

In unserer kleinen Manufaktur in Gescher fertigen wir hochwertige Edelstahl-Schmuckstücke mit Charakter. Unser Augenmerk liegt dabei auf handgemachter Qualität und hochwertiger Verarbeitung, denn ein gutes Produkt hört für uns nicht bei schönem Design auf – selbst bei Christina als Designerin nicht. Mit jedem unserer Schmuckstücke hältst du deshalb echte Qualität in deinen Händen. Dein Schmuck – dein Statement. Mit deinem Schmuckstück kannst du nach außen zeigen, wer du bist, wofür du stehst, und wofür du wahrgenommen werden möchtest. Unser Schmuck ist allerdings nicht nur Statement nach außen, sondern noch wichtiger: Das „Gefühl nach innen“.

Mut braucht es vor allem dann, wenn es im Leben mal nicht so läuft wie gedacht. Wenn Gott oder das Universum oder wer auch immer einen anderen Plan hat als den, den wir im Kopf haben. Durch die Möglichkeit, dir durch Christina dein ganz eigenes Motiv gestalten zu lassen oder deinen ganz eigenen

Spruch durch Birgit auf ein Schmuckstück aufbringen zu lassen, gibt es bei uns unzählig viele Geschichten von mutigen Menschen, die uns stolz darauf machen, mit „Schmück dein Leben“ an den Start gegangen zu sein und einen ganz besonderen Mehrwert bieten zu können.

Geschichten wie die von Barbara, die von ihren beiden besten Freundinnen eine Kette mit einem Mutmach-Anker als Motiv und von ihrem Mann ein Armband mit zwei Anhängern und den Namen der Kinder bekommen hat, als die Diagnose Brustkrebs kam. Oder die Geschichte von Martina, die sich aufgrund des Befunds Chronische Leukämie eigentlich ein Tattoo stechen lassen wollte – der Onkologe allerdings aufgrund der Chemotherapie dazu geraten hat, es lieber sein zu lassen. Der Entwurf war fertig, das Tattoo schon bezahlt – das Geld war futsch. Martinas Herzensmotiv trägt sie jetzt stattdessen als Kette bei sich ganz nah am Herzen.

Bleibt nur noch Eins zu sagen: Wir wünschen dir genauso viel Freude mit deinem (zukünftigen) Schmuckstück, wie wir sie haben.

In diesem Sinne:
Schmück dein Leben – denn DU bist es wert!

www.schmueck-dein-leben.de





Unsere Schmuckstücke geben Halt: Ob als stille und persönliche Erinnerung an einen lieben Menschen oder als Ankerschmuckstück in stürmischen Zeiten.

Dein Schmuckstück ist Teil dessen, was DU bist. Das Tragen macht was mit deinem Gefühl: Es macht dich stolz und glücklich. „Schmück dein Leben“ ist Identität, Selbstliebe, Stolz und Mut!

Schmück DEIN LEBEN



Wir beide stecken jeden Tag all unsere Liebe und Energie in die Gestaltung einzigartiger Dinge - Glücksmomente schenken – das macht uns beide glücklich! Doch wir wollen nicht nur bei dir und uns für hüpfende Herzen sorgen. Mit "Schmück dein Leben" wollen wir Verantwortung übernehmen und etwas von unserem Glück abgeben. Deshalb gehen mit jedem verkauften Schmuckstück 2,- € an Herzensträume e.V. – ein gemeinnütziger Verein, der schwerkranken Kindern und Jugendlichen durch Erfüllung ihres Herzenstraums neuen Mut und Kraft schenken möchte, um den Kampf gegen die Erkrankung zu bewältigen. Mit deinem Schmuckstück gibst du Kindern wieder die Kraft zum Siegen!



IM LEBEN WIE IM STERBEN

ÄTHERISCHE ÖLE KÖNNEN UNS DORT
ABHOLEN, WO WIR STEHEN

von Carolin Totten



So unterschiedlich wir Menschen sind, so individuell sind auch unsere Bedürfnisse. Was brauchen wir? Was brauchst DU? Was ist dir wichtig? Was tut dir jetzt gerade gut? Vielleicht ein zurechtgerücktes Kissen, eine Tasse Tee oder ein nettes Gespräch? Kleine Gesten sind für unser Wohlbefinden so bedeutend...

Wir brauchen in den unterschiedlichen Situationen und Momenten unseres Lebens unterschiedliche Dinge. Ein sterbender Mensch hat ebenso Bedürfnisse wie der Mensch, der zurückbleibt. Ätherische Öle bieten zahlreiche und vielfältige Möglichkeiten, uns in allen Lebenssituationen gut zu tun. So macht ein angenehmes Raumklima ganz viel mit uns. Schließe mal die Augen und nimm den Duft deiner Umgebung wahr. Was riechst du? Wie geht es dir mit diesem Duft? Wie geht es dir mit deinem Lieblingsduft? Trauernde Menschen können beispielsweise sehr geruchsempfindlich sein. Ein Schal, der mit einem einhüllenden, beruhigenden Duftspray aus ätherischen Ölen besprüht wird, kann hier ein wichtiger Trostbegleiter sein. Eine sanfte Handmassage mit einem ausgesuchten Öl kann für einen sterbenden Menschen eine beruhigende und liebevolle Zuwendung sein, die er gerne annimmt. Hast du übrigens gewusst, dass wir solange wir atmen, riechen können?

Es ist das Fundament einer guten Sterbebegleitung, den Menschen individuell und mit all seinen Bedürfnissen zu sehen. Achtsam auf ihn zuzugehen und für ihn da zu sein. Genau das Gleiche gilt für die Begleitung von Trauernden. Genau das Gleiche gilt aber auch für uns selbst, sowohl als Begleiter als auch in unserem eigenen Sterben und in unserem eigenen Trauern. Achtsam mit uns selbst zu sein, hinzuschauen und immer auch für uns gut zu sorgen. Nur wenn es dir gut geht, kannst du auch für andere da sein.

Ich finde es einfach faszinierend, dass uns das richtige, ausgewählte ätherische Öl genau dort abholen kann, wo wir gerade stehen. Im Leben wie im Sterben.

Was sind ätherische Öle eigentlich? Was bewirken sie?

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzeninhaltsstoffe. Sie werden aus bestimmten Pflanzen und deren unterschiedlichen Teilen gewonnen, zum Beispiel Blättern, Blüten, Gräsern, Wurzeln, Schalen, Hölzern und Rinden. In den Pflanzen entstehen durch Stoffwechselprozesse oft hunderte unterschiedliche Inhaltsstoffe, die wiederum unterschiedliche Wirkstoffe aufweisen. Ätherische Öle sind daher sogenannte Vielstoffgemische. Ihre Gewinnung erfolgt durch unterschiedliche Methoden, beispielsweise durch Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Extraktion.

Für ein Liter ätherisches Rosenöl werden beispielsweise etwa 3000 bis 5000 Kilogramm Rosenblüten benötigt. Du kannst dir also sicher vorstellen, dass 1 Tropfen ätherisches Öl hochkonzentriert ist und sehr stark duftet. Die Qualität ist bei ätherischen Öle sehr wichtig. So solltest du dich vor einem Kauf unbedingt mit den Qualitätskriterien vertraut machen – die Angabe „100 Prozent naturrein“ muss beispielsweise auf dem Etikett stehen.

Wie wirken sie denn nun, diese faszinierenden Öle?

Die Wirkung der einzelnen ätherischen Öle ist sehr vielfältig und unterschiedlich. Manche wirken beruhigend, schmerzlindernd, stimmungsaufhellend, entspannend oder aber belebend. Wir können ätherische Öle äußerlich auf der intakten Haut anwenden. Die Wirkstoffe gelangen dann über das Gewebe in den Blutkreislauf und können so den gesamten Organismus positiv beeinflussen. Da ätherische Öle eben Konzentrate sind, werden sie bis auf wenige Ausnahmefälle fast ausschließlich verdünnt angewandt. Hierfür eignen sich hochwertige native Pflanzenöle wie Olivenöl oder Mandelöl. Wenn wir die Duftmoleküle über das Riechen aufnehmen, gelangt die Information des Duftes über die Sinneszellen unserer Nase in das limbische System des Gehirns. Unser Gefühlsempfinden auf die Umwelt sowie unsere Instinkte werden hier gesteuert. Ebenso besteht eine Verbindung zu unserem Immunsystem, beziehungsweise der Hormonproduktion. Botenstoffe wie Serotonin oder Endorphine werden produziert. Diese wiederum wirken in deinem Unterbewusstsein, indem sie bestimmte Gefühle hervorrufen oder auslösen.



Ätherische Öle haben die wundervolle Fähigkeit, auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zu wirken. In der Aromapflege wird dieses Wissen fachkundig eingesetzt, um den gesamten Organismus zu harmonisieren. Die Anwendungsmöglichkeiten, die ätherische Öle bieten, sind so vielfältig wie individuell: Einreibungen, Raumbeduftung, Riechsalz, Badezusätze, Sprays, „Roll on´s“, und vieles mehr.

Einen wichtigen Hinweis möchte ich dir mitgeben:

Da ätherische Öle eben hochwirksam und konzentriert sind, darfst du sie nur entsprechend sparsam und ausschließlich mit Sachkenntnis und nach Vorgabe dosieren und anwenden. Wenn du dich für sie interessierst, empfehle ich dir ein gutes Basisbuch, um dich zunächst mit dem Thema vertraut zu machen.

Carolin ist Expertin für Aromapflege im Fachbereich Pflege, exam. Gesundheits-&Krankenpflegerin, sowie Praxisanleiterin im Gesundheitswesen & der Altenpflege

Erfahre mehr von Carolin und starte mit uns den Dialog



Carolin Totten

Freiheit

von Laura Schöer

Innen drinnen aufstehen
fürs frei-sein
fürs befreit - sein
fürs nicht in Raster passen

Innen drinnen aufstehen
voller Mut und Kraft
auch wütend sein dürfen
und dann sanft stehen bleiben

Innen drinnen aufstehen
uns zeigen
Schilder heben
Grenzen auflösen

Innen drinnen aufstehen
der Freiheit Macht geben
der Macht Freiheit geben
Innen drinnen aufstehen

Vorleben
dass es auch anders geht
frei und verbunden
wir sind bereit

Freiheit

**Trauerrednerin -
der Trauer eine Stimme geben**

Erfahre mehr von Laura und starte
mit uns den Dialog



Laura Schöer

UNGESCHMINKT

Kolumne von Sonja Tschöpe

Es ist doch nur ein Tier sind so Sätze, bei denen man sich bei jedem Menschen, der sein Leben mit einem oder mehreren Tieren teilt, äußerst unbeliebt machen kann. Denn für diese Menschen ist das Tier oder sind die Tiere Teil der Familie. Und wenn dann genau jenes Fellknäuel stirbt, dann darf man ebenso trauern.

Völlig disqualifizieren kann man sich mit Aussagen wie: „Naja, jetzt stell dich mal nicht so an. Das war doch nur ein Hase (Katze, Hund, Hamster usw.). Hole dir doch einfach einen neuen.“

BÄHM!

SCHLAG MITTEN IN DIE MAGENGEGEND.

Mir blieb damals die Luft im Halse stecken. Ich war so schockiert, dass ich überhaupt nichts entgegen konnte, als man genau jenen Satz mir tröstend entgegen schmetterte. Vielleicht war es für jene Person nur „ein Hase“. Für mich war es jedoch ein besonderes Tier, das meinen Alltag bereichert hat. Es war mein erstes Kaninchen, Kaninchen Krümel. Und als er ging, befand er sich in den besten Händen einer guten Bekannten, die sich um meine Tiere während meines Urlaubs kümmerte. Ich verweilte 14 Tage auf Safari in Afrika, feierte meinen 30. Geburtstag mit großartigen Eindrücken. Als ich dann zurück auf dem Düsseldorfer Flughafen landete, holte mich eine simple Sprachnachricht auf meinem Handy auf den Boden der Tatsache zurück. Krümel ist tot! Drei Wörter. Danach war ich fertig mit der Welt. Meine Erholung war dahin. In mir tausende von Fragen. Warum? Wieso? Wann? Ein Meer von Tränen, unstillbar.



Ich bekam Antworten. Ich holte den leblosen Körper meines Tieres nach Hause und bettete ihn in unseren Garten an eine Stelle, die er zu Lebzeiten so gemocht hatte. Inmitten unserer Himbeersträucher begrub ich ihn. Die Tage vergingen, doch die Tränen blieben und die Trauer fraß mich auf. Krümel war mein erstes Haustier, das ich ganz bewusst nach dem Auszug aus dem Elternhaus zu mir nahm. Und nun war er fort. Still und leise gestorben, als ich mir wilde Tiere in freier Natur ansah.

Mein Umfeld konnte mit mir nichts anfangen. Ein „Hase“, kein Mensch. Noch nicht mal ein Hund.

BEWERTEN WIR ETWA TATSÄCHLICH DIE GRÖSSE ODER LEBENSFORM? DARF ICH UM EIN TIER WENIGER STARK TRAUERN, WIE UM EINEN MENSCHEN?

Damals berührte mich diese Emotionslosigkeit des Umfelds sehr. Heute tun mir die Menschen, die mit mir in meiner Trauer nichts anfangen konnten, eigentlich leid. Denn sie haben in ihrem Leben vielleicht noch nie die Freude durch ein Tier erleben dürfen. Tiere können uns so unglaublich viel zurückgeben von dem, was wir ihnen schenken. Und dabei kommt es weder auf die Tiergröße, -art und auch nicht auf die Dauer des Zusammenlebens an. Es ist nicht nur ein Tier. Es ist das Tier! Mein Tier, dein Tier! Und ja, wir dürfen trauern.

Sonja



Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin und Tierernährungsberaterin

Erfahre mehr von Sonja und starte mit uns den Dialog





NACHGEFRAGT:

WER BIST DU EIGENTLICH, SONJA TSCHÖPE

von Bo Hauer

Darf man behaupten, dass du deine Berufung lebst?

Absolut – es ist mein Herzensthema Tiere und ihre Menschen auch auf dem letzten Abschnitt zu begleiten. Hättest Du mich das allerdings vor ungefähr 20 Jahren gefragt, wäre die Antwort anders gewesen. Sonja begleitet beim Sterben? Niemals!

Beim Tier gibt es die Entscheidungsmöglichkeiten: Sterbebegleitung oder Sterbehilfe durch den Tierarzt. Was muss deiner Meinung bedacht werden, um für sein Tier und für sich eine gute Entscheidung zu finden?

Die richtige Entscheidung gibt es eigentlich nur dann, wenn ich diese ohne Beeinflussung treffen kann. Ich erlebe immer wieder, dass meine Klienten sich eine Entscheidung von mir erhoffen oder von Kolleg/innen. Doch die richtige Antwort liegt in einem selbst. Man kennt sein Tier. Man weiß, wann der richtige Zeitpunkt da ist. Wenn mir jemand diese Entscheidung abnimmt, dann komme ich spätestens bei der Trauerverarbeitung in den Konflikt, dass ich keinen Frieden mit der Entscheidung schließen kann. Und das kann eine langfristige Belastung sein.

Ich empfehle, wenn möglich, auch nochmal das Tier vom Tierarzt mit nach Hause zu nehmen, wenn z.B. eine sehr schwere Diagnose gestellt wurde und das Tier zeitnah erlöst werden soll. Viele Tierärzte sind da sehr offen und kommen auch zu einem nach Hause. So hat man als Mensch noch etwas Zeit den Befund sacken zu lassen, kann seinem Tier nochmal alles sagen, was man sagen mag. Und dann fühlt sich im Nachgang die Entscheidung auch richtig an, als wenn man völlig überrumpelt in der Praxis ein Ja zur Euthanasie sagt.

Kann jeder sein Tier beim Sterben begleiten?

Oh ja! Jeder Mensch kann sein Tier begleiten, auch wenn es natürlich meist eine Art Hemmschwelle gibt. Viele Menschen äußern, dass sie das nicht können. Dabei kann es jeder und es gibt hier auch sehr vielfältige Möglichkeiten das Tier

Das Sterben, der Tod und die Trauer sind sehr emotionale Themen. Genauso ist es, wenn es dabei um unsere Lieblinge, Pferd, Katze, Hund, Kaninchen & co geht. Dank unserer neuen Kolumne 'UNGESCHMINKT' von Sonja Tschöpe, befassen wir uns mit einem ebenfalls sehr emotionalen Thema – Wann und wie unsere Tiere sterben.

Sonja Tschöpe ist Sterbebegleiterin für Tiere und Trauerbegleiterin für ihre Menschen. Außerdem Tierheilpraktikerin, Tierernährungsberaterin, Autorin, Dozentin, hat eine Familie und das sind „nur“ die Hauptpunkte die sie und ihr Leben anreissen.

auf diesem letzten Lebensabschnitt zu begleiten. Sterbebegleitung bedeutet auch nicht, dass man grundsätzlich dann die Euthanasie ausschließt. Man begleitet, solange es für Mensch und Tier geht.

Wie war es bei dir als Kind, haben deine Eltern mit dir über den Tod gesprochen?

Eher nicht. Ich stamme noch aus einer Generation, bei der hat man es eher tabuisiert. Als meine Oma 1988 starb, wussten alle Erwachsenen worauf es hinausläuft, aber als dann am späten Nachmittag ihr Tod uns Kindern mitgeteilt wurde, fiel ich in ein sehr tiefes Loch. Ich glaube auch das meine Mama mit meiner Trauer völlig überfordert war. Ich habe danach sehr viele Jahre lang den Tod als größten Feind betrachtet. Ich hätte mir damals nie vorstellen können, dass ich irgendwann einmal alles anders sehe. Erst durch das Zusammenleben mit den Tieren und meinen Alltag als Tierheilpraktiker, begann ich mich mit dem Sterben tiefer zu befassen und freunde mich damit seit mehr als 10 Jahren an. Als tierisch Tätige habe ich ja leider nicht immer das Glück „heilen“ oder lindern zu können, denn manchmal ist der Tod die Heilung. Und genau so erziehe ich auch unsere 6jährige Tochter. Der Tod ist Teil des Lebens – er gehört dazu.

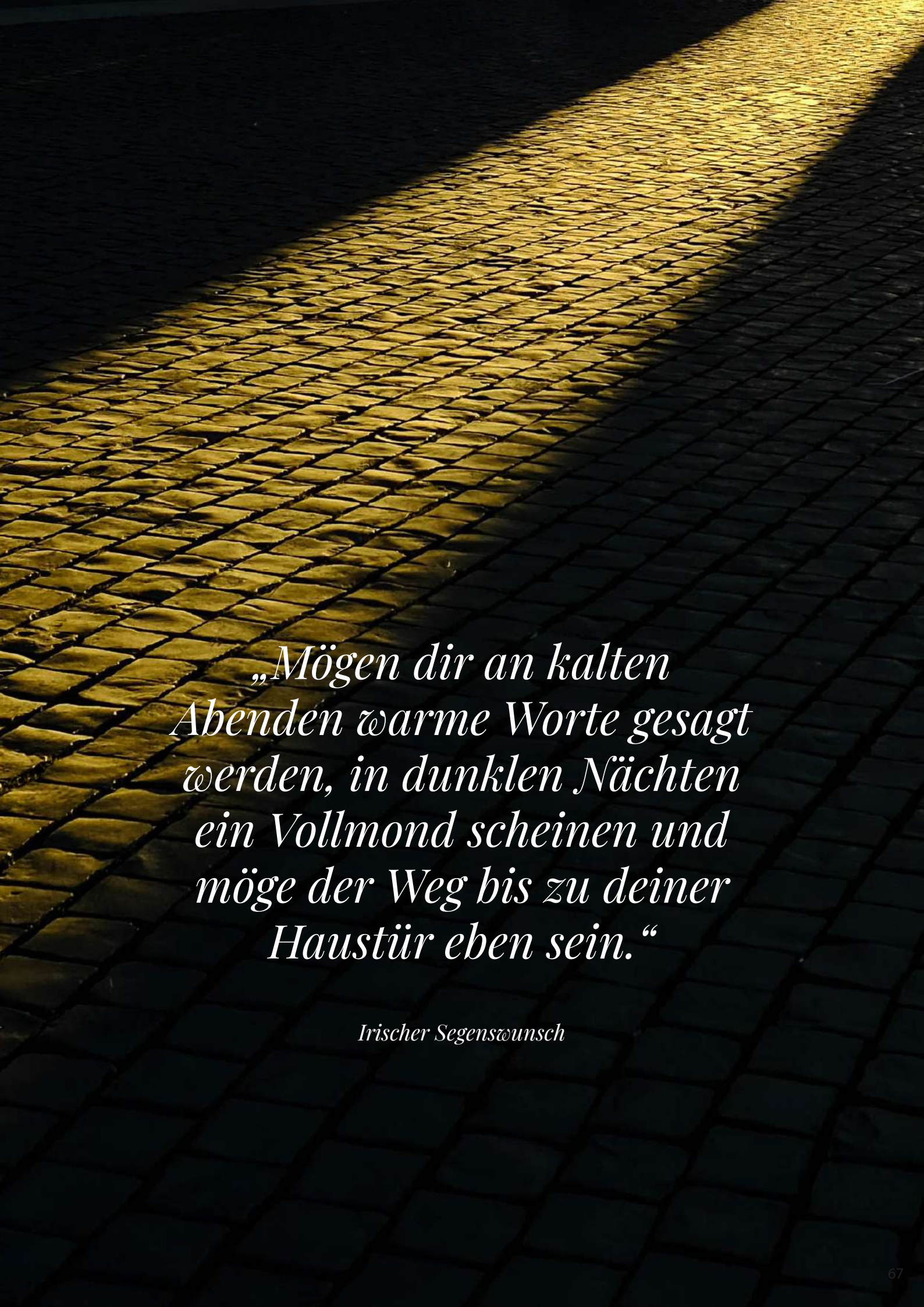
Was für eine Art Sterben wünschst du dir für deine Tiere?

Einen friedlichen, selbständigen Übertritt, wenn sie soweit sind. Und ich weiß, dass das leider nicht immer geht. Manchmal – und da muss ich einfach ehrlich sein – verläuft das Sterben nicht „rosarot“ bei unseren Tieren.

Bitte vervollständige: Der Tod ist für mich...

...ein Teil des Lebens, der jeden Tag da ist und eintreten kann. Und es liegt an mir mein Leben im Hier und Jetzt so zu gestalten, dass ich jeden Tag sagen könnte, „ja – ich bin bereit, ich kann gehen, es bleibt etwas von mir hier.“





*„Mögen dir an kalten
Abenden warme Worte gesagt
werden, in dunklen Nächten
ein Vollmond scheinen und
möge der Weg bis zu deiner
Haustür eben sein.“*

Irischer Segenswunsch



GLORIA BLAU

SINGER - SONGWRITERIN - SCHWESTER

Gloria schreibt wunderschöne Lieder und ihre Texte berühren auf besondere Weise, durch ihre Tiefe und Ehrlichkeit. Sie wuchs als jüngstes von drei Geschwistern in Bruchsal auf. Die Musik ist ein untrennbarer Teil ihres Lebens und der Weg, um sich auszudrücken und mit der Welt in Verbindung zu treten. Schon früh zog es sie nach Berlin und mit dem Beginn ihrer Ausbildung an der "Universität der Künste", schien alles nur in die „richtige“ Richtung zu gehen. Doch dann kam ein Tag im Sommer 2015, der für sie und ihre Familie alles veränderte. Ihr Bruder erhielt die Diagnose Krebs – leider unheilbar.

Konntest du gleich begreifen, was das für deinen Bruder, deine Familie und letztlich für dich bedeutet?

Begriffen habe ich es zum Teil bis heute nicht. Wie kann man auch verstehen, dass ein Mensch todkrank ist und stirbt? Ich glaube, dass kann niemals in den Kopf reingehen, auch wenn ich das schon irgendwie verstanden habe.

Er hatte vorher schon diverse Untersuchungen und plötzlich hieß es: „Da ist irgendetwas nicht okay, kommt bitte vorbei.“ Dann sind wir alle zu ihm gefahren, wo wir dann die endgültige Diagnose bekamen.

Ab diesem Tag war alles anders. Konntet ihr darüber und was auf euch zukommt, sprechen?

Ja, auf jeden Fall, auch wenn natürlich schwer zu begreifen war, was überhaupt auf uns zukam. Mein Bruder war erst mal kein so krass emotionaler Mensch, so wie ich es als Künstlerin bin. Außerdem bin ich seine kleine Schwester und denke, dass er mich trotz allem beschützen wollte. Auch mit seiner Krankheit wollte er noch der große, starke Bruder für mich sein und selbst in dieser Situation sind wir da nicht raus gekommen - was ja auch gut ist und was ja auch immer ein Stück weit so sein sollte. Als Ansprechpersonen in Krisen hatte er eher seine Freundin und seine Kumpels. Mich als kleine Schwester wollte er da eher noch ein bisschen bewahren.

Was war Robin für ein Typ Mensch? Magst du ihn beschreiben?

Er war total liebevoll, total zugewandt und sehr lebensfroh. Robin hat sich auch immer um alles gekümmert. Er hat Medizin studiert, war ein Macher und ein Helfer. Mein Bruder war immer für alle da und hatte auch immer einen guten, lustigen Spruch auf den Lippen. Das vermisse ich am meisten. Wie jede Familie haben wir auch unseren eigenen Humor. Die Erinnerung an

die Zeit und was die Krankheit mit meinem Bruder gemacht hat, tut mir noch immer wahnsinnig weh und doch hatten wir auch witzige Momente. Wir sagten oft so etwas wie: „Pass auf, davon kriegt man Krebs.“ Irgendwie half es uns, diese unfassbare Situation mit etwas Ironie und eine Form von Leichtigkeit zu sehen.

Gab es in dieser Zeit etwas, was du dir von deinem Umfeld gewünscht hättest?

Oh, das lässt sich jetzt so schwer sagen. Ich war wie in einem Schock Delirium. Da funktioniert man einfach nur und versucht irgendwie den Tag zu überstehen. Du guckst, dass alle irgendwie alle paar Stunden mal was essen, dass man irgendwie okay ist und man das Beste daraus macht. Also da hab ich gar nicht so krasse Ansprüche, was ich jetzt von wem erwarte. Wir haben es, glaube ich, schon ganz gut gemacht. Ich sehe jetzt im Nachhinein, dass jeder, auch meine Mama und mein Papa einen eigenen Weg haben, damit umzugehen. Es ist gerade für Eltern eine der übelsten Ausnahmesituationen, das eigene Kind in den Tod zu begleiten. Von daher passt das schon alles so, wie es war.

Wie war die letzte Zeit mit Robin? War es für euch klar, dass es die letzten Tage oder Stunden sind?

Zunächst muss ich sagen, dass Robin noch viel länger lebte, als von den Ärzten vorhergesagt. Obwohl ihm eigentlich nur noch 3 Monate prognostiziert wurden, hat er noch drei Jahre gelebt. Er war zuletzt auf der Palliativstation im Krankenhaus und das sagt ja auch schon alles. Und gleichzeitig war es für uns nicht ganz klar, wie lange er dort noch macht. Viele Leute im Krebs-Endstadium können noch Monate so verweilen. Wir hatten Angst, dass es bei Robin auch so sein könnte und er monatelang nicht

mehr aufstehen kann und nur leidet. Seine Tage waren in der Zeit sehr wechselhaft, mal ging es ihm ein bisschen besser, mal ein bisschen schlechter. Ich habe natürlich keine eigenen Vergleichswerte, aber ich glaube, der Abschied ging dann

Medizinstudium zum Teil auch im Rettungsdienst mitgearbeitet und war auch im Rugby Verein, wo er auch eine Frauen-Rugby-Mannschaft aufgebaut hatte. Er hatte in seinem Freundeskreis eine Floristin, die das sehr schön



verhältnismäßig schnell. Wir waren in der Zeit alle viel im Krankenhaus und bei ihm.

Deine Familie lebt in ganz Deutschland verteilt, wie habt ihr das mit der Trauerfeier für Robin gemacht?

Wir hatten zwei Trauerfeiern, eine davon in Lübeck für seine Freundinnen und Freunde, die Uni und seinen Verein. Er war sehr engagiert und aktiv und auch sehr bekannt und beliebt, so wie ich das sehe. Er hatte neben dem

gemacht hatte, genauso wie auch der Bestatter, der ihn auch in unsere Heimat Bruchsal überführte, wo er dann beerdigt wurde. Der Uni-Chor hatte innerhalb von 2 Tagen ein Medley aus Robins Lieblingsliedern einstudiert. Das war schon alles wirklich sehr würdig gemacht. Diese Trauerfeier war einfach nur schön und das in aller Traurigkeit.

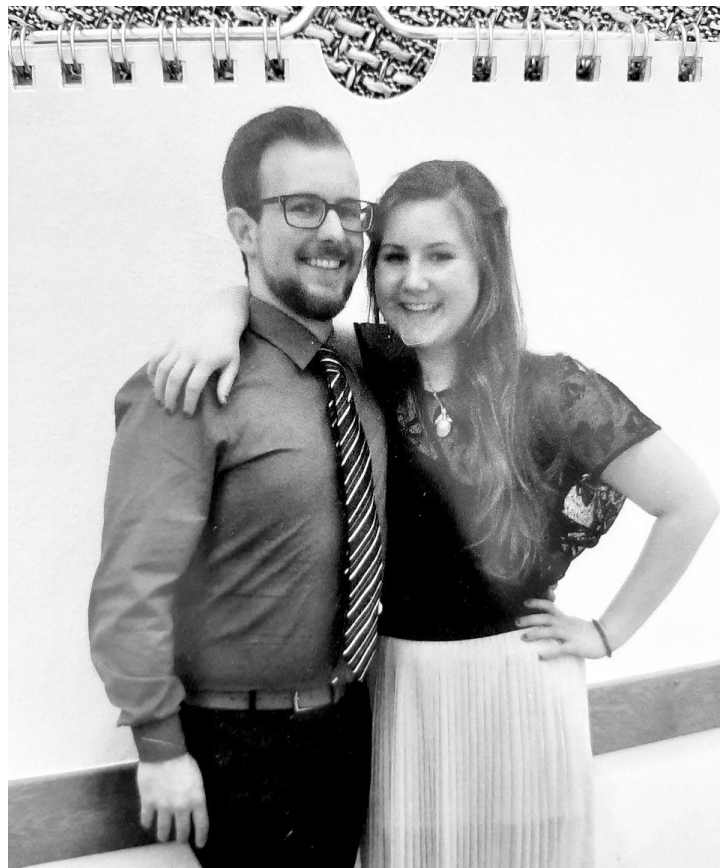
Ist da die Idee entstanden, wie in deinem Song „Lavendel“, Robin Lavendel auf das Grab zu pflanzen?

Nein, das Lied kam später. Aber ja, ich habe ihm Lavendel auf das Grab gepflanzt. Robin hatte keinen konkreten Wunsch für seine Grabgestaltung, aber Lavendel ist einfach eine schöne Pflanze, sie hat für mich etwas sehr tröstendes und beruhigendes. Der Song „Lavendel“ entstand erst durch die Beschäftigung mit meinem eigenen Tod, was sich auf Grund meiner Erfahrungen nicht vermeiden ließ.

Nicht nur bei „Lavendel“, sondern auch in deinem Lied „Zwei Leben“ zeigst du sehr offen und ehrlich deine Gedanken und Emotionen. Da ist dieser für mich sehr berührende Satz: „...als wäre ich mir dir gestorben ...“

Ja, es heißt: „...ich liege im Bett, als

wäre ich mit dir gestorben ...“.
Manchmal versuche ich meine Trauer kleinzureden, und sage, dass ich ja auch schon in der Zeit der Krankheit viel Trauerarbeit geleistet habe, einfach weil wir wussten, dass er sterben wird und es ja auch schon über zwei Jahre her ist.
Aber trotzdem passiert es immer noch, dass ich im Bett liege und mich das alles einfach so traurig macht, dass ich am liebsten gar nicht aufstehen würde. Aber mittlerweile kenne ich das und mache mich dann auch nicht mehr runter. Ich weiß jetzt, dass ich dann an den anderen Tagen wieder produktiv und besser drauf bin. Aber es gibt trotzdem immer noch diese Situationen, wo ich echt danke: „Ich will gerade nicht ohne ihn.“
Ich weiß auch, wenn ich mit anderen



Trauernden rede, dass zwei Jahren keine Zeit sind. Aber ich bin da auch nicht immer so gnädig mit mir. Ich denke oft: „Es könnte jetzt auch mal wieder besser werden und es könnte auch mal wieder normal weitergehen. Du könntest dich irgendwie wieder zusammenreißen und normal dein Leben im Griff haben, aber es ist eben nicht so einfach.

Krisenzeiten zwingen einen auch sich neu kennenzulernen. Was hat dich von dir selbst am meisten überrascht?

Ich denke so oft darüber nach. Ich hab zum Beispiel bei seiner Beerdigung in Bruchsal gesungen. Ich kann mir bis heute nicht erklären, wie ich das geschafft habe. Es war ein selbst geschriebenes Lied, wo es um Vertrauen geht, und um Wunder. Laut den Ärzten und der Diagnose hätte Robin eigentlich nur noch einige Monate gehabt und 2015 nicht mehr überleben sollen, aber er hat doch noch irgendwie drei Jahre gelebt. Er ist mit seiner Freundin noch nach Thailand gereist und mit seinen Kumpels zum Segeln gegangen, hat auch noch irgendwelche medizinischen Scheine gemacht und Rugby gespielt. Das war schon an sich irgendwie das Wunder. Und dann habe ich dieses Lied bei der Zeremonie auf seiner Beerdigung gesungen, obwohl es mir natürlich gar nicht gut ging. Tatsächlich überrascht mich das immer noch im Nachhinein. Und dann, ich denke mir, wenn ich das geschafft habe, und ich habe ja auch große Ambitionen als Sängerin, dann macht mir einfach nichts mehr Angst und ich stelle mich ins Olympiastadion und singe, denn das ist mir egal – ich habe bei Robins Beerdigung gesungen.

Durch den Tod und das Abschiednehmen müssen relativiert sich vieles im Leben ... Wie ist es bei dir?

Ich glaube das auch. Ich habe immer noch so viele Tage, an denen ich einfach noch total durchhänge und traurig bin. Obwohl ich schon eine erfolgreiche Therapie hinter mir habe. Wenn ich mit meiner Mama oder mit den Leuten aus meiner Geschwister-Trauer-Gruppe spreche, dann weiß ich, dass ich nicht alleine damit bin. Trotzdem fühlt es sich in meinem Alltag oft schon so an. Ich bin konfrontativer geworden und traue mich Dinge anzusprechen, die mir nicht passen oder die ich nicht gut finde. Ich bin auch selbst von mir überrascht, wie offen und ehrlich ich in Interviews darüber sprechen kann und dass ich da diese Kraft und das Durchhaltevermögen habe. Wenn ich meine Interviews lese oder Auftritte von mir sehe, denke ich mir: „Wow, das bist du“. Das ist echt so ein Teil in mir, auf den ich sehr stolz bin. Meinen Umgang mit Geld habe ich auf jeden Fall auch relativiert. Ich gebe mein Geld bewusster für mich aus und spende auch einiges für besondere Projekte, die ich unterstützen möchte, und habe aber trotzdem nicht weniger Geld. Zu meiner Lebensqualität gehört auch in Gedenken an Robin gutes Essen. Er hat wahnsinnig gerne gegessen und sehr gut gekocht. Obwohl ich weiß, dass ich noch Studentin und Künstlerin bin und eigentlich wirklich kein Geld habe, um es rauszuwerfen oder zu verschenken, ist es mir genau so total wert.

Du tauschst dich in deiner Geschwistergruppe aus, gibt es weitere Menschen in deinem Leben, mit denen du darüber reden kannst?

Aus meinem Umfeld habe ich schon ein paar Leute, mit denen ich auf jeden Fall immer drüber reden kann. Gerade eine gute Freundin von mir konnte das immer sehr gut nachvollziehen. Vielleicht klingt es ein bisschen ironisch, da sie chronisch depressiv ist, aber trotzdem eine sehr starke, toughe

Frau. Sie hatte und hat einen Zugang zu mir und meiner Trauer, die wenig andere Leute haben, auch wenn sie noch keinen ähnlichen Verlust erlebt hat. Vielleicht gerade wegen ihrer chronischen Krankheit, weil Trauer ist ja auch ein bisschen so. Prinzipiell können die Menschen in meinem Freundeskreis sehr gut und geduldig zuhören, wofür ich sehr dankbar bin. Natürlich hat sich mein Freundeskreis durch meine Erlebnisse auch verändert. Und wie erwähnt, bin ich in einer Gruppe für trauernde Geschwister in Berlin und das ist auf jeden Fall auch ein sicherer Hafen und ein Ort, von dem ich weiß, ich weiß, dass ich da verstanden werde. Dann sind noch die Gespräche mit meiner Mama wichtig, besonders wenn ich mich schlecht fühle und auch wenn ich mich aufrege, weil manche Leute wirklich unsensibel sind. Sie ist dann verständnisvoll und weiß natürlich ganz genau, wovon ich rede.

Weil du unsensible Aussagen erwähnst, was möchtest du auf gar keinen Fall mehr hören?

Dass ich mich doch wieder auf die guten Sachen konzentrieren soll und es Zeit wird, endlich mal loszulassen und nach vorne zu schauen. Das geht natürlich nicht. So wie Robin ein Teil von mir war, ist die Traurigkeit jetzt ein Teil von mir. So bin ich und bin trotzdem eine witzige Person und habe trotzdem auch gute Zeiten.

**Bitte vervollständige:
Der Tod ist für mich ...**

Der Tod ist für mich die eine Freundin, die ich nicht loswerde, egal wie sehr ich es versuche. Manchmal gibt es so eine toxische Freundschaft, über die ich denke: „Eigentlich will ich Zeit mit dir verbringen und eigentlich auch nicht. Und eigentlich hab ich dich total lieb, aber trotzdem ertrage ich nicht, dich so oft zu sehen.“ So eine polarisierende Freundin, die vorbeikommt, den ganzen Raum verwüstet und Glitzer hinterlässt und am Ende weißt du nicht, ob das jetzt gut oder schlecht für dich war. Es ist aber auch schön, sich mit ihr zu beschäftigen.

**Trauerbegleiterin & -Therapeutin, Heilpraktikerin,
Hypnotherapeutin, Gründerin & GF von viaanima**

Erfahre mehr von Bo und starte mit uns den Dialog



Bo Hauer



Gloria hat aus der Trauer um ihren großen Bruder Musik gemacht.

Die CD **„Wenn es dunkel bleibt“**, der gleichnamige Gedichtband und ihre „Survival Box“ können über den Shop auf ihrer Website heruntergeladen werden.

Gloria Blau ist wild und verletzlich zugleich. Ein Ausnahmetalent mit strahlender Präsenz, einer einzigartigen Stimme und zielsicheren deutschen Texten, die im Kopf bleiben und aufwühlen. Wie selbstverständlich mischt sie Soul, Pop und Chanson und entführt ihre Zuhörer dadurch in ihre ganz eigene Welt aus Worten und Melodien.

Gloria Blau meint es ernst. Sie hat etwas zu sagen und ist gekommen, um zu bleiben.

gloriablau.de





Die
SUPERHELDEN FLIEGEN VOR
BY *Dada Peng*
Kolumne

DAS STERBEN GESTALTEN #LEBENBISZULETZT

Nach einer meiner letzten Lesungen wurde mir von einem jungen Mann erzählt, der mit Mitte 40 nun auf der Zielgeraden seines Lebens angekommen war. Seit seiner Jugend war er leidenschaftlicher Kiffer gewesen und konnte nun kein Hospiz finden, in dem er bis zuletzt auch in seinem Zimmer exzessiv hätte kiffen können.

Als ich das hörte wurde mir wirklich schlagartig klar, dass zur Zeit ein Generationswechsel bei Hospizbewohnern stattfindet.

*50 IST DAS
NEUE 30*

Wir sagen ja so schön 50 ist das neue 30. Und da ist auch etwas Wahres dran. Unsere Leben haben sich verändert. Die Rolling Stones stehen noch mit über 70 auf der Bühne und rocken.

Das bedeutet aber auch, dass wir die Sterbenden von heute nicht mehr mit der Kriegsgeneration vergleichen können. Die Bedürfnisse, insbesondere von jungen Sterbenden, haben sich verändert.

Es gibt mittlerweile krebserkrankte Menschen, die ganz offen und offensiv mit ihrer Krankheit umgehen, darüber bloggen und noch im Sterbebett bei Facebook live gehen um sich

NEUE WEGE IN DER STERBEBEGLEITUNG

von ihren Followern zu verabschieden.

Das sind ganz neue Wege der Sterbegestaltung. Das sind mutige und innovative Menschen, die ihr Schicksal und ihren letzten Weg selbst gestalten.

Wir, die Mitte der Gesellschaft, drücken uns noch immer sehr gerne vor dieser Aufgabe und überlassen das Ganze sozialen oder kirchlichen Institutionen.

Doch insbesondere jetzt kommt es auf uns an. Künstler, Köche, Taxifahrer, Designer, Rotlichtschwalben, Fotografen, Sänger, Tänzer, Wurstverkäufer, wir alle müssen unseren Senf dazu tun, damit Hospize unserer Realität entsprechen. Damit es Räume für Kiffer, Säufer und Individualisten gibt. Damit Playstations, Smart TVs und WIFI zur Grundausstattung gehören, damit wir bis zum letzten Atemzug so gut es geht selbstbestimmt leben können. Selbstbestimmt einkaufen, selbstbestimmt Musik hören, selbstbestimmt guten Kaffee trinken.

Wir brauchen neue Wege in der Sterbegestaltung, neue Straßen in der Sterbebegleitung!

Wenn wir im Auto sitzen und bereits losgefahren sind, wird es schwierig, wenn wir die vorhandenen Straßen verlassen möchten, weil sie uns nicht an unser selbst gestecktes Ziel zu bringen scheinen. Es geht auch, aber insbesondere in der letzten Lebensphase ist Kraft sehr kostbar und kann viel besser an anderen Punkten eingesetzt werden. Wenn wir unsere Straße, unseren ganz eigenen Weg bereits jetzt schon bauen und ihn auch für andere bereitstellen, dann können wir die Fahrt am Ende vielleicht sogar ein wenig genießen.

Warum planen wir unser Sterben nicht wie einen Urlaub, den wir auf jeden Fall machen werden. Jeder von uns. Wir fahren alle dorthin, nur zu unterschiedlichen Zeiten. Wusstest Du von diesem Urlaub, würdest Du ihn nicht planen und gestalten wollen? Leben ist so bunt und vielfältig. Genauso muss auch das Sterben sein.

Lasst uns mutig sein, neue Straßen erdenken, erbauen und befahren, das Sterben gemeinsam gestalten.



FRIDA & DADA PENG

Künstler, Autor, Ehrenpreisträger des Deutschen Hospiz- und Palliativ Verbands und Begründer von "Superhelden fliegen vor - Initiative für junge Sterbende und ihre Freunde"

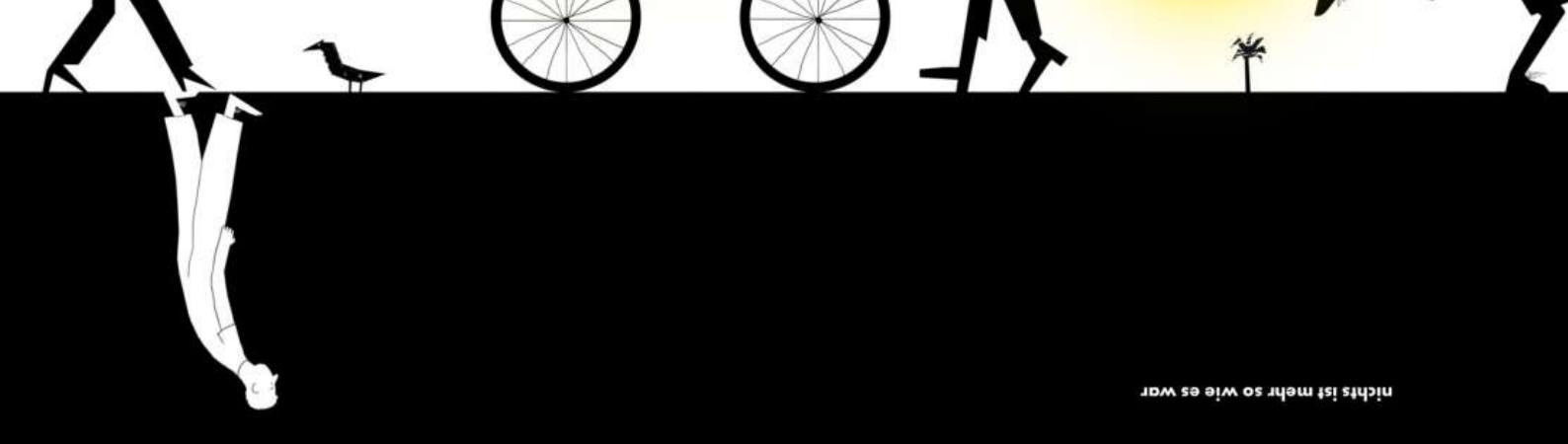
Erfahre mehr von Dada Peng und starte mit uns den Dialog



— GET CONNECTED —



viaanima.com



nichts ist mehr so wie es war

Lass mich einfach traurig sein

EIN TRAUER - BILDERBUCH
AUCH FÜR ERWACHSENE

von Bo Hauer
Illustrationen
K. Heitmann & M. Lavies

Dieses Bilderbuch ist komplett anders. Beim Blättern war sofort der Gedanke: „Genau so ist es“, präsent.

Die Geschichte folgt der Hauptfigur, die versucht, mit der Trauer fertig zu werden, die die Regie in seinem Leben übernommen hat. Die Illustrationen sind liebevoll von Marie Lavies gestaltet.

Was macht dieses Buch so „anders“? Schon der Titel „Lass mich traurig sein“ gibt die Erlaubnis für die in diesem Moment meist übersehene Perspektive, dass es in Ordnung ist, traurig zu sein.

Schnörkellos und ohne Umwege wird auf das Gefühl der Trauer mit allen Facetten eingegangen. Es zeigt genauso tiefe Verzweiflung wie den Wunsch nach Rückzug und weitere ganz natürliche Begleiter der Trauer, ohne dabei die Hoffnung außen vorzulassen, dass die Trauer sich mit der Zeit verändert, gar leichter werden darf und wird.

Jede Seite öffnet einen Raum zum Innehalten und ermutigt sich, seinen Gefühlen zuzuwenden. Es lädt ein, seinen Ausdruck zu finden, denn man darf vergleichen und interpretieren und es gibt jede Menge Raum, um ihn mit eigenen Gedanken, Worten und Erfahrungen füllen.

Die Geschichte und die Illustrationen sind besonders in ihrer Ehrlichkeit. Neben dem OK, das alles, was man fühlt richtig ist, hat es ebenfalls die klare Botschaft: „Ich sehe dich und nehme deine Trauer wahr – du darfst traurig sein.“

Auch wenn die Autorin Kristin Heitmann, dieses Bilderbuch für Kinder konzipiert hat, ist es sicher für Trauernde jeden Alters geeignet. Das Bilderbuch „Lass mich traurig sein“ ist ein wunderbarer Gesprächseröffner.





Die Autorin

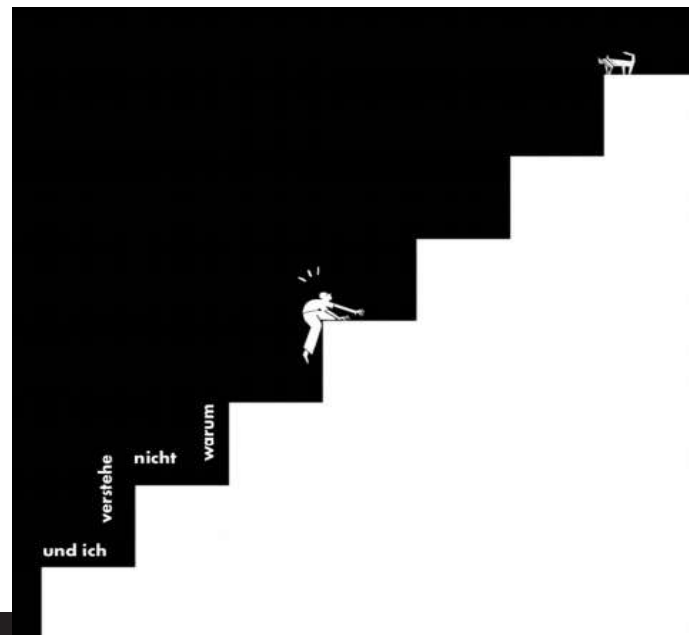
Kristin Heitmann ist App Entwicklerin und Grundschullehrerin. Sie beschäftigt sich analog und digital mit der kognitiven Bildung und emotionalen Entwicklung von Kindern.

»Lass mich einfach traurig sein« ist ihr erstes Werk. Nach 8 Jahren Erfahrung als Inhaberin eines Verlags für mobile Apps (sowohl Lern-Apps für den Unterricht als auch Spiel-Apps) hat sie den Schritt in die traditionelle Verlagswelt gewagt.

Die Illustratorin

Marie Lavis arbeitet freiberuflich als Illustratorin und erstellt Animationsfilme.

»Lass mich einfach traurig sein« ist das erste von Marie Lavis illustrierte Buch und damit auch ihr erstes Bilderbuch. Marie drückt in ihren Bildern große Emotionen mit feinem Strich aus.



Bo Hauer ist die Frau hinter viaanima und gleichzeitig Trauerbegleiterin und Trauertherapeutin in eigener Praxis

Erfahre mehr von Bo und starte mit uns den Dialog





DER KLANG DES LEBENS IM ANGESICHT DES TODES

MUSIKTHERAPIE AUF EINER PALLIATIVSTATION

Text & Bilder
von Rebecca Griebler

“ICH HABE SIE ALLE GESEHEN, WISSEN SIE, WIRKLICH ALLE. IN DER ERSTEN REIHE STAND ICH IMMER DABEI UND DAS KANN MAN SICH JA HEUTE GAR NICHT MEHR VORSTELLEN, WIE DIE LEUTE DAMALS ABGEGANGEN SIND, BEI DEN KONZERTEN VON MILES DAVIS UND CHET BAKER, NA UND ICH AUCH, DAS WEISS ICH NOCH GENAU, DAS IST JA HEUTZUTAGE GAR NICHT MEHR SO, DASS JAZZ SO BELIEBT IST, ABER ICH, ICH HABE SIE ALLE NOCH GESEHEN UND DARAN ERINNERE ICH MICH HEUTE NOCH GANZ GENAU.”

DER ALTE MANN UND DER JAZZ

Ich bin in den Genuss gekommen, eine kostenlose Vorlesung über die Entwicklung des Jazz von seinen frühen Anfängen bis zum heutigen Zeitpunkt besuchen zu können. Der Dozent ist ein recht betagter stattlicher Mann, groß und dünn, schulterlanges noch sehr volles strohweißes Haar, die Stimme rauchig, passend zum Thema. Der Vorlesungsort: Ein anonymer Raum, weiße Wände, die Einrichtung spartanisch, ein Bett, ein Tisch, ein Schrank, zwei Stühle. Wir befinden uns auf einer Palliativstation im Norden Berlins, ich bin Musiktherapeutin, er der Patient, besser: der Mensch, den ich für kurze Zeit begleiten darf.

Es ist der vierte Tag in Folge, an dem ich ihn besuche und mir seine Geschichten über die großen Jazzmusiker seiner Zeit anhöre.

Am ersten Tag hatte er mich wieder weggeschickt. Er habe kein Interesse an Musiktherapie, er wüsste nicht, was ich für ihn tun könne. Ich dürfe jedoch gerne am nächsten Tag nochmal kommen, vielleicht sei es da anders. Am zweiten Tag präsentiert er mir stolz seine Plattensammlung, die habe er sich gestern Abend extra noch von seinem Sohn mitbringen lassen, um mir zu zeigen, wie wichtig ihm Musik sei, aber nein, Musiktherapie brauche er nach wie vor nicht, er habe ja seine Platten. Die schauen wir uns dann auch gemeinsam an. Und dann fängt er an zu erzählen.

Von den Anfängen des Jazz in Deutschland und wen er alles live gesehen hatte. Welche Band welchen Schlagzeuger/Sänger/Trompeter wann ausgetauscht und wie sich das auf die Musik ausgewirkt hatte. Er erzählt mir vom Keller im Rathaus Köpenick in Berlin, einer seiner Lieblingsadressen für Jazz und er erzählt mir von den Konzerten von Louis Armstrong & The All Stars im alten Friedrichstadtpalast, bei dem er, in der ersten Reihe saß und gejubelt hatte.

Es ist nicht immer leicht ihm zu folgen, er springt inhaltlich zwischen verschiedenen Musikern und Bands hin und her. Aber es fasziniert mich, ihm zuzuhören, ich verspreche ihm, wieder zu kommen und

das tue ich dann auch. Den dritten Tag und den vierten Tag und dann noch eine weitere Woche 1-2 Stunden täglich. Dann wird er in ein Hospiz entlassen und ich sehe ihn nie mehr wieder. Den rauhen Klang seiner Stimme allerdings und die Begeisterung, mit der er über den Jazz und seine Musiker spricht, habe ich auch heute noch im Ohr - drei Jahre später.

“MUSS ICH JETZT ETWA SINGEN?”

Diese Episode meiner Arbeit auf einer palliativen Station ist nicht unbedingt ein Standardbeispiel für unsere Arbeit als Musiktherapeuten. Aber sie zeigt so einige Aspekte auf, mit denen wir uns täglich beschäftigen. Die erste Abwehr eines neuen Patienten zum Beispiel, wenn wir uns vorstellen. “Ach, muss ich jetzt etwa singen?!” oder “ich bin total unmusikalisch, ich wurde auch immer aus dem Chor geworfen” sind gängige Sätze, die ich unzählige Male gehört habe. Viele verbinden mit dem Thema Musik (insbesondere dem aktiven Musizieren) sehr festgefahrene Vorstellungen und eine meiner Aufgaben als Musiktherapeutin liegt darin, diese Vorstellungen gleich zu verstehen und zu hinterfragen. Gemeinsam schauen wir dann, was die Musik in all ihrer Größe und mit all ihren Ebenen und Elementen für

ihn tun kann.

Denn die Therapie mit Musik ist so vielfältig wie die Musik selbst – und wie der Mensch selbst. Das ist auf der Palliativstation nicht anders als in anderen Fachbereichen der Musiktherapie.

SO VIELFÄLTIG WIE DIE MUSIK - UND DAS LEBEN

Wir benutzen die Elemente Rhythmus, Melodie und Klang. Wir können auf der physiologischen Ebene arbeiten, zum Beispiel mit Klängen, die mit Hilfe einer Körpertambura und Klangschalen direkt auf den Körper einwirken. Oder wir bewegen uns auf der psychologischen Ebene, wenn wir uns den Gefühlen widmen, die durch Musik ausgelöst werden können oder wenn wir in eine aktive Improvisation gehen, um die ein oder andere Emotion genauer zu betrachten und am Ende auch wieder kontrollieren zu können. Wir beschäftigen uns mit allen möglichen Musikrichtungen. Wir können Musik hören in der Therapie (rezeptiv) oder gemeinsam Musik machen (aktiv). Und natürlich singen wir auch viel, Volkslieder,



Popsongs, Schlager oder Circle Songs. Und dann gibt es auch das Gespräch, das in der Begleitung von Sterbenden eine große Rolle einnimmt, wie das anfangs beschriebene Beispiel zeigt. Dieser leidenschaftliche Jazzliebhaber brauchte keine Improvisation und kein gemeinsames Singen, was er ursprünglich mit dem Begriff Musiktherapie verbunden hatte. Was er aber brauchen konnte, war ein Gespräch und vor allem: mein Zuhören. Im Rückblick kann ich es noch besser sehen, dass es bei ihm um den Aspekt der Begegnung ging und um die Zeit, die ich ihm widmen konnte, ohne auf die Uhr zu schauen. Ich würde gerne behaupten, dass es auch um mein Fachwissen im Bezug auf Jazz ging, das wäre allerdings gelogen, denn im Vergleich zu ihm war ich absoluter Laie. Allenfalls konnte ich zwischendurch damit trumpfen, dass ich ihm Ausschnitte des Livekonzert von Louis Armstrong 1965 auf YouTube zeigte. Aber es war auch nicht nötig, viel zu wissen, denn die Möglichkeit, seine Erfahrungen mit mir zu teilen, hatte ihm eine besondere Aufgabe gegeben, die eine weitere Funktion dieser Therapie erfüllte: eine Rückschau auf sein Leben, sein Wissen und seine ganz persönliche musikalische Biografie. Die Jazzmusik war sein roter Faden und all das Revue passieren zu lassen, verlieh seinem Leben den Sinn, den er brauchte, um abschließen zu können.

DVOŘÁK, WUNDER UND STILLE

Somit sehe ich meine Arbeit auf einer Palliativstation nicht als eine Arbeit mit dem Tod, sondern als eine Bestätigung des gelebten Lebens. Der Tod mag zwar allgegenwärtig sein, jedoch geht es in den Stunden, die ich mit den Menschen dort verbringe, um all das, was ihr Leben lebenswert gemacht hat. Es geht um das Hören der Mondarie aus der Oper Rusalka von Antonin Dvořák, die man mit dem Partner so oft bei einem Glas Wein genossen hatte oder um das gemeinsame Singen von ‚Wunder gibt es immer wieder‘, wobei unausgesprochen bleibt, wie das Wunder aussehen darf, das einen erwartete. Und glücklicherweise geht es auch immer wieder um Humor. Ich erinnere mich zum Beispiel gerne an eine Patientin, die sich als Klingelton auf ihr Handy die Melodie von dem Film ‚Spiel mir das Lied vom Tod‘ gezogen hatte, um sich jedes Mal königlich über die pikierten Gesichter ihrer Angehörigen zu amüsieren, wenn es in deren Anwesenheit mal wieder klingelte.

Manchmal sind wir Musiktherapeuten auch nur Musiker. Eine sehr prägende Erfahrung war für mich, als ich gebeten wurde, auf einer improvisierten Hochzeit zu singen. Die Braut hatte Brustkrebs im Endstadium und wurde auf dem Bett liegend zum



Altar in der Krankenhauskapelle gefahren, um ihren Verlobten zu heiraten. Der Klinikseelsorger führte die Zeremonie durch, unter den Gästen saßen neben den Angehörigen auch Schwestern und Pfleger, Ärzte, Sozialarbeiter und die Stationsreinigungskraft. Ich sang auf Wunsch der Braut u.a. ‚Danke‘ von Elif, wohlwissend, dass viele der Anwesenden bald wieder zusammensitzen würde – für die Beerdigung.

Fast jeder Mensch hat Musik auf die ein oder andere Weise im Leben integriert. Manchmal hat das allerdings nicht viel damit zu tun, welcher Aspekt am Ende des Lebens von Nutzen sein kann. Ich habe einmal einen Heavy Metall Schlagzeuger begleitet, der sich in jeder Stunde mit mir eine Klangmeditation mit dem Monochord gewünscht hat.

Ein andermal traf ich einen überzeugten Atheisten an („wat soll da kommen nach'm Tod, nüschts, dat sach ick Ihnen!“), der von mir mehrfach das Lied ‚Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer‘ vorgesungen haben wollte, das er aus seiner Kindheit kannte. Ich denke, am Ende kann so manche Maske fallen gelassen werden. Wenn es um das Sterben geht, habe ich eigentlich noch niemanden erlebt, der nicht dankbar ist über eine nahe, authentische Begegnung mit einem Menschen, der es wirklich gut mit ihm meint und mit ihm zusammen das Lebenswerte im Angesicht des Todes sichtbar macht.

Bis hin zu den letzten Atemzügen. Auch die durfte ich schon begleiten. Am Ende eigentlich nur noch mit vereinzelt

Klängen oder mit der Stimme. Je näher wir dem Tod kommen, desto mehr nimmt die Stille Raum ein.

Die Musik ist nun Zeremonie und Ritual und ein Übergang. Bis zu dem Zeitpunkt, wo ich nicht mehr weiter begleiten kann.



Rebecca Grießler

Rebecca ist Musiktherapeutin, hat einen Master in Biografischem & Kreativem Schreiben und ist freiberufliche Autorin

Erfahre mehr von Rebecca und starte mit uns den Dialog





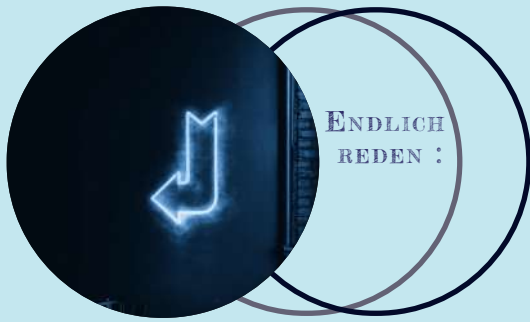


ENDLICH

REDEN :

MICHÈLE BACHMANN

Interview - Bo Hauer



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?

Der Tod ist Teil meines Lebens und gehört für mich, wie vieles andere auch, ganz selbstverständlich dazu.

Hast du Angst vor dem Tod und wie stellst du dir ihn vor - eher männlich oder eher weiblich?

Nein, Angst habe ich keine vor dem Tod. Ich stelle ihn mir geschlechtsneutral und voller Liebe und Empathie vor.

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

Ich habe schon so viel Wundervolles in meinem Leben erleben und erreichen dürfen und bin einfach dankbar für alles, was noch dazukommen darf. Ich lebe nicht mit oder nach einer «Löffelliste», da diese mir eher das Gefühl vermittelt, dass ich Dinge noch zwingend machen/erleben/erreichen muss. Dieses Gefühl mag ich nicht und will ich auch nicht in meinem Leben. Ich bin kein «muss» Mensch. Ich liebe es, etwas zu «dürfen». Von daher habe ich diese Verlinkung zu Dingen, die ich vor meinem Ableben noch tun oder erreichen möchte, schon lange sein lassen und so fühlt sich das für mich auch gut an.

Gab es schon einmal in deinem Leben eine Situation, in der du dem Tod näher warst, als dem Leben? Wie hat dich das verändert?

Ja, die gab es. Das Erlebte hat mich noch näher zu mir gebracht und mir die Sicht auf das für mich

wirklich Wichtige im Leben intensiviert und verdeutlicht und dafür bin ich sehr dankbar. Was für eine Art Sterben wünschst du dir? Mit mir selbst im reinen zu sein und am liebsten ohne Schmerzen einfach einschlafen zu dürfen.

Glaubst du an eine Art Leben nach dem Tod?

Ja.

Wo brichst du ungeschriebene gesellschaftliche Regeln?

Ich spreche offen über das Sterben und den Tod, die Trauer, über mentale Gesundheit, Wesensveränderungen, Burnout und Boreout und und und. Sprich, ich thematisiere alles, was andere lieber verschweigen oder nur hinter vorgehaltener Hand sagen wollen, denn es ist an der Zeit, endlich die Stigmen zu durchbrechen, damit das alles endlich Raum bekommt und Gehör findet.

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

Die gab es vor einigen Jahren. Eine Erfahrung, die ich in meinem Leben nicht missen möchte und die mir gezeigt hat, dass wenn meine Zeit noch nicht gekommen ist, über die Regenbogenbrücke zu gehen, ich liebevoll wieder in mein Menschsein zurückbegleitet werde.

Wobei fühlst du dich besonders lebendig?

Wenn ich Dinge tue und empfinde, die ich liebe, die mich erfüllen und glücklich machen.



Trauerbegleiterin & -Therapeutin, Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin, Gründerin & GF von viaanima

Erfahre mehr von Bo und starte mit uns den Dialog



WER IST : MICHÈLE BACHMANN



In meinem Leben begegneten mir immer wieder Krankheiten in ihren vielseitigen Facetten. Einerseits war ich selbst betroffen, andererseits war ich Angehörige und/oder Vertraute. Manche der Krankheiten konnten mit Bettruhe und einem Löffelchen Medizin geheilt werden. Andere waren hartnäckiger, wollten als chronische Begleiter bleiben oder hatten auch schon mal im Kleingedruckten der Diagnose ein verstecktes Todesurteil mit dabei.

Was mir und meinen Liebsten in der ganzen Zeit der Ohnmacht immer fehlte, war jemand, der uns wirklich zuhörte und sich auch die Zeit für uns und unsere Fragen, Ängste und Sorgen nahm. Uns dabei unterstützte, selbstbestimmt mit der neuen Situation umzugehen und unser Leben wieder einigermaßen in den Griff zu bekommen.

Bei den Ärzten war meist nach 15 Minuten das Gespräch zu Ende und auch der Austausch mit Therapeuten, wurde jeweils nach 60 Minuten mit den Worten «nächste Woche gleiche Zeit?» beendet. Das war sehr belastend und ich dachte mir: «geht es nur mir so oder wünschen sich auch andere hier mehr Zeit und Raum für ihre Anliegen?»

Ich begann mich mit Betroffenen, deren Angehörigen, wie auch mit Ärzten und Pflegefachkräften zu diesem Thema intensiv auszutauschen und das erhaltene Feedback machte mich einerseits sehr traurig, da es fast allen genauso erging, wie es mir und meiner Familie, meinen Freunden ergangen war, doch andererseits

stand mein Vorhaben, hier etwas zu verändern, damit fest!

Ich entschied mich, ein Studium zum Cert. Integral Coach, zum Dipl. psychologischen Mentalcoach und zum Dipl. psychosomatischen Gesundheitscoach zu absolvieren und meine eigene Coaching Firma zu gründen, um zukünftig anderen Betroffenen und ihren Angehörigen in schwierigen Lebenssituationen, in Krisen und bei Erkrankungen individuell und ohne festgelegtes Zeitlimit zur Seite zu stehen.

Gesagt getan! Genau das tue ich heute in meinen Coaching-Gesprächen und das mit viel Herz und Humor, denn die Liebe, das Lachen und der Glaube an sich selbst darf, egal wie niederschmetternd eine Situation auch ist, nie verlorengehen!

Hi, mein Name ist Michèle Bachmann.

Betroffene und ihre Angehörigen auf ihrem Weg mit einer Erkrankung, aus einer Krise und während schwierigen Lebenssituationen zu begleiten, ist mir eine absolute Herzensangelegenheit!

Als Mental- & Gesundheitscoach, unterstütze ich Dich in einem 1:1 Coaching dabei, Hilfe anzunehmen, Sicherheit zu finden, zur Ruhe zu kommen, neue Perspektiven zu entdecken, neue Kräfte zu entwickeln und Deine Bedürfnisse zu verwirklichen, damit Du Dich den teilweise immer noch beschwerlichen Lebensumständen des Alltags wieder stellen und besser damit umgehen kannst.

Wenn jemand einfach nicht mehr da ist:

ÜBER SCHMERZ, ANGST UND TIEFE DANKBARKEIT

von Elisabeth Mandl

Lasst uns über den Tod sprechen. In unserer westlichen Kultur tun wir das meiner Meinung nach leider viel zu selten, denn Sterben ist ein Tabuthema. Etwas, über das man nicht gern redet. Obwohl es zu jedem Leben dazu gehört. Warum? Weil der Tod bei uns als Ende empfunden wird. Und dadurch verbunden ist mit großer Angst und tiefer Trauer. Und dieses "negative" Gefühl Trauer findet oft sehr isoliert in den eigenen vier Wänden statt.

In vielen Ländern und Kulturkreisen ist das ganz anders. Hier wird der Tod oftmals "gefeiert". In Indien zum Beispiel. Zwar trauern Angehörige auch hier um eine verstorbene Person und bringen diese Trauer durch verschiedene Rituale und Opfergaben zum Ausdruck. Doch der Tod steht im Hinduismus nicht für Verzweiflung und Ende sondern für die Befreiung der Seele.

Der Tod ist unumgänglich. Wir alle wissen das. Manche können besser darüber reden als Andere. Ich selbst konnte nie gut und offen darüber sprechen. Dabei war er ein großer Teil meiner Jugend. Inzwischen bin ich Trauerrednerin und gestalte Abschiedszeremonien. Jetzt rede ich über den Tod. Hier soll es nun um meine eigenen Erfahrungen gehen. Schließlich hat jede*r eigene Geschichten und einen eigenen Umgang mit dem Thema.



Allein mit dem Schmerz

Mein Vater ist vor fast vier Jahren an Krebs gestorben. Das klingt nach einer langen Zeit. Doch das ist es gar nicht. Denn erst nach ungefähr zwei Jahren war ich überhaupt erst in der Lage, die Box in meinem Herzen zu öffnen, die solange verschlossen blieb. Und es geht hier eigentlich nicht mal unbedingt um den eigentlichen Tod meines Vaters. Sondern auch was dieser mit der Familie seitdem gemacht hat. Und besonders auch um die zehn Jahre seiner schweren Krebserkrankung, die mich im Nachhinein betrachtet sehr geprägt haben.

Mein Umfeld reagierte auf den großen Einschnitt in meinem Leben sehr unterschiedlich. Es gab Menschen, die das Thema gewechselt haben, sobald ich über meinen Vater geredet habe. Aus Rücksicht? Oder weil sie mit dem Thema Tod nicht konfrontiert werden wollten?

Ich will niemandem einen Vorwurf deswegen machen. Auch ich habe mich in ähnlichen Situationen so verhalten, bevor ich ihn selbst erfahren musste: Diesen



Schmerz, den man mit nichts auf der Welt vergleichen kann. Der einen den Atem raubt und an den nichts bisher Erlebtes herankommt. Wenn jemand einfach nicht mehr da ist.

Und man ist so allein mit dem Schmerz. So allein, dass er einen umhauen kann und es einfacher ist, ihn gut eingewickelt in eine Box zu stecken.

Die Angst vor dem Vergessen

Ein paar Mal hatte ich den Deckel der Box schon angehoben und einigen wenigen Menschen erlaubt, hineinzuschauen. Mit einer meiner Lieblingsmenschen fuhr ich einmal zusammen zum Friedhof. Ich saß mit ihr am Grab und sie fragte mich, was mein Vater so für ein Mensch war. Diese Empathie und dieses echte Interesse berühren mich heute noch, wenn ich an diesen Moment denke. Mehr braucht es meiner Meinung nach überhaupt nicht im Umgang mit Trauernden. Denn ich habe solche Angst, zu vergessen. Wie er war, wie seine Stimme klang, wie er aussah. Über ihn zu reden bringt ihn ein bisschen zurück und hilft gegen das Vergessen. Ich weiß, dass ich mir diesen Raum einfach nehmen muss. Doch das erfordert Mut, den ich lange nicht hatte.

Nun bin ich aber an einem Ort, wo ich verletzlich und ganz Ich sein kann. Der es mir ermöglicht, die verschlossene Box in meinem Herzen komplett zu öffnen. Und all das, was darin schlummert, freizulegen. Ich kann all die Erinnerungen und Emotionen fühlen, sie durch mich durchströmen und dann vorbeigehen zu lassen.

Und ich muss sagen, es ist gar nicht so schlimm. Wenn Gefühle nicht unterdrückt werden, kommen sie auch nicht mehr so explosiv und intensiv daher. Es tut sogar gut, endlich darüber reden und weinen zu können. Ich mache einen langen Spaziergang mit einer Bekannten, die Ähnliches erlebt hat. Die alles wissen will. Die mir sagt, dass mein Vater so stolz auf mich wäre, wenn er wüsste, wie hart ich an mir gearbeitet habe und wie glücklich ich nun bin. Und das bin ich. Glücklich. Weil all die Emotionen ausgebreitet wie ein offenes Kartenblatt vor mir liegen. Und sie mir keine Angst mehr machen.

Für eine offene Trauer- und Erinnerungskultur

Nachdem ich begann, mich mit meiner eigenen Trauer auseinander zu setzen, wurde mir etwas Anderes bewusst. Ich will weiter darüber reden. Und ich möchte

Anderen helfen, darüber zu reden und sich zu erinnern. Ich möchte dazu beitragen, dass sich irgendwann eine offenere Trauer- und Erinnerungskultur entwickelt. Und dazu gehört auch der Moment des Abschieds. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie sehr es helfen kann, einen besonderen Abschied und eine passende Trauerrede auf einer Beerdigung zu haben. Eine wertschätzende und tröstende Trauerfeier, die individuell auf den geliebten Menschen zugeschnitten ist, kann so einen großen Unterschied für den eigenen Trauerprozess machen und für immer als etwas Positives in Erinnerung bleiben. Und genau darum, habe ich mich entschlossen, Trauer- (oder wie ich lieber sage) Abschiedsrednerin zu werden.

Und täglich grüßt... der Tod?

Und wie komme ich nun damit klar, wenn der Tod quasi täglich Teil meines Lebens weil Teil meines Berufes ist? Wie kann ich einen Alltag gestalten, welcher das Leben zelebriert aber gleichzeitig den Tod akzeptiert? Für mich ist ein Ausgleich total wichtig. Und es ist essentiell, meine eigenen Gefühle gut zu kennen und regulieren zu können. Mir hilft meine tägliche Meditationspraxis am Morgen, in der ich mich in Dankbarkeit für mein Leben übe, für all die kleinen Dinge. Und spazierengehen, die Natur und raus aus meinem Kopf und in meinen Körper kommen. Tanzen. Wenn ich selbst wenig Stress empfinde und emotionale Klarheit habe, kann ich schwierigen Situationen viel besser begegnen. Und im Abschied liegt auch so viel schönes. Denn Trauer und Tod, das sind nicht nur "negative" Gefühle wie Traurigkeit und Schmerz und Angst. Das sind genauso in Erinnerungen schwelgen und Lachen und Verbindung und tiefe Dankbarkeit.

Lasst uns mehr über den Tod reden. Über unseren eigenen oder den unserer Liebsten. Lasst uns Worte finden für das Unausprechliche. Oder ihm einfach nur einen Raum der Stille geben.



freie Rednerin aus Berlin und Brandenburg

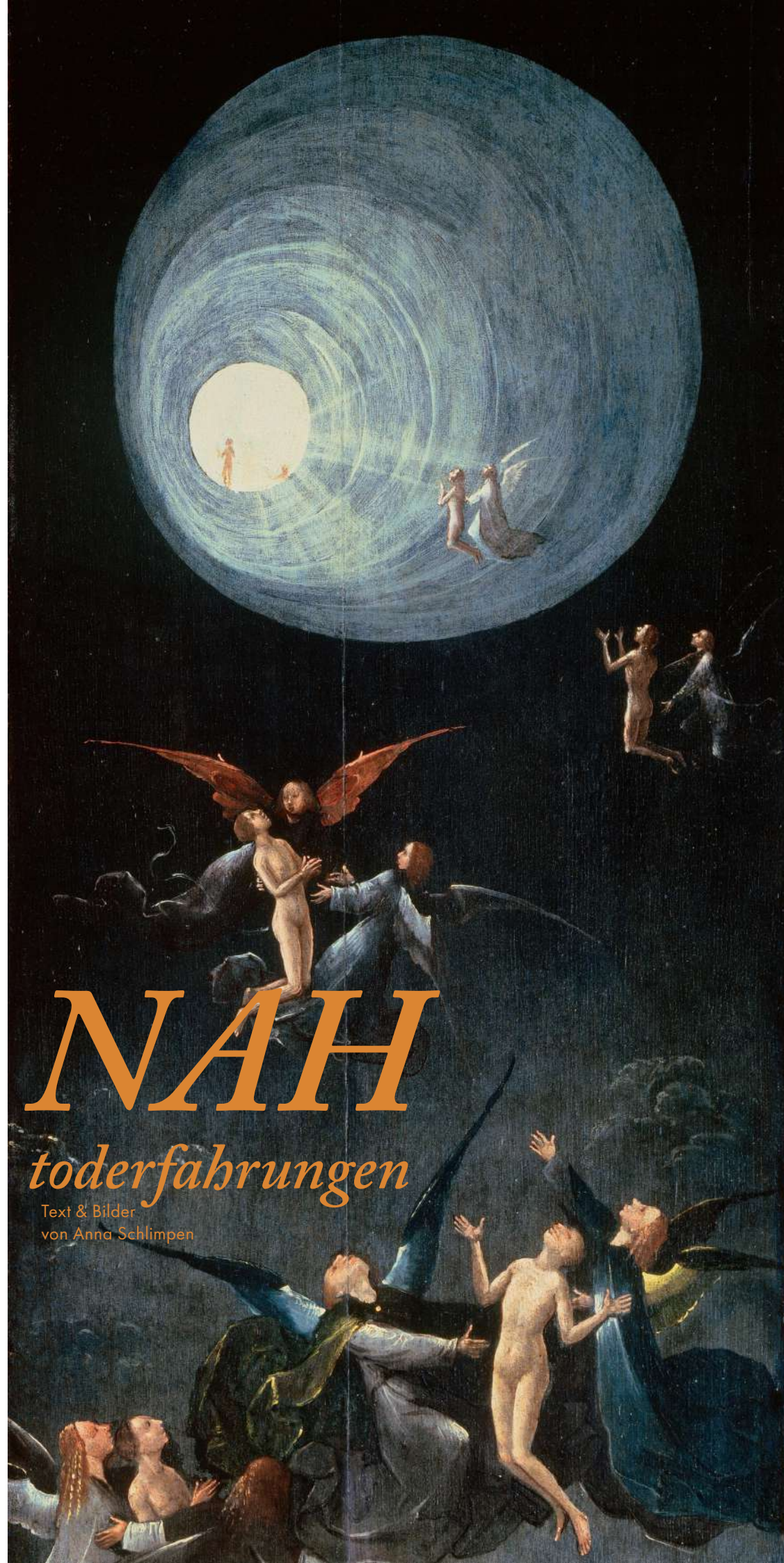
Erfahre mehr von Elisabeth und starte mit uns den Dialog



Elisabeth Mandl

*„Mögest Du Dir die
Zeit nehmen, die stillen
Wunder zu feiern, die
in der lauten Welt keine
Bewunderer haben.“*

Irischer Segen



Hieronymus Bosch,
Der Flug zum Himmel,
etwa 1500 – 1504.

NAH

toderfahrungen

Text & Bilder
von Anna Schlimpen

Jeder hat einmal von diesem Phänomen gehört – ein Mensch, der dem Tode nahe stand und hinterher davon berichtet, plötzlich über dem Geschehen geschwebt zu haben und dann durch einen langen Tunnel gegangen zu sein, an dessen Ende ein wunderschönes Licht war. Manche berichten auch, die Welt nach diesem Licht gesehen zu haben, an der Schwelle zum Paradies gestanden und Verstorbene wieder getroffen zu haben.

Früher galt eine Nahtoderfahrung als Erleuchtung und Vision, in der Antike sprach man auch von einer Reise in die Unterwelt und im Werdegang eines Schamanen galten Seelenreisen während schwerer Krankheit als Zeichen für Auswählung. Aber auch heute stellt eine Nahtoderfahrung ein tiefgreifendes Ereignis im Leben der Betroffenen dar, welches meist ihre ganze Weltsicht auf den Kopf stellt. Für Außenstehende sind Nahtoderfahrten kaum vorzustellen; denjenigen, die sie erlebt haben, fehlen meist die Worte, um ihre Erfahrungen in ihrer gefühlten Tragweite überhaupt beschreiben zu können.

Es gibt einige Theorien, materialistischer wie spiritistischer Art, die die Entstehung einer Nahtoderfahrung zu erklären versuchen. Letztliche Gewissheit hat man bis heute nicht.

Wann werden Nahtoderfahrten erlebt?

Nahtoderfahrten können in verschiedenen Situationen erlebt werden. Meist sind es Situationen, die eine Lebensbedrohung darstellen und in denen die Gehirnfunktionen stark beeinträchtigt sind, wie zum Beispiel nach einem Herzstillstand, im Koma, einer Narkose oder bei starkem Blutverlust. Bei Kindern, die eine Nahtoderfahrung erlebten, ist Ertrinken eine bekannte Ursache, ebenso wie hohes Fieber oder Atemnot.

Doch Nahtoderfahrten, und hier ist der Begriff ein wenig undeutlich, können auch in Situationen auftreten, die nicht lebensbedrohlich sind, wie zum Beispiel bei einer Depression oder Isolation, in Meditation und auch in ganz gewöhnlichen Situationen, wie zum Beispiel bei einem Spaziergang.

Wie häufig kommt es zu Nahtoderfahrten?

Schätzungsweise sollen in den letzten fünfzig Jahren 25 Millionen Menschen weltweit eine Nahtoderfahrung erlebt haben. Eine Umfrage aus dem Jahr 1998 hat ergeben, dass ca. 4,2% der deutschen Bevölkerung von Erfahrungen solcher Art betroffen sind, in den USA 5%.

Ob die Zahlen genau stimmen, weiß man nicht, denn Nahtoderfahrten werden in Fällen einer lebensbedrohlichen Situation in Krankenhäusern nicht dokumentiert. Auch schweigen viele Patienten über solche Erfahrungen, aus Angst nicht ernst genommen zu werden.

Dennoch scheint die Zahl der bekannten Nahtoderfahrten in den letzten Jahren immer stärker zu wachsen. Dies könnte man

einerseits auf ein gesteigertes Interesse der Medien und der im sozialen und medizinischen Bereich tätigen Arbeitskräfte zurückführen, andererseits aber auch auf die sich verbessernde medizinische Technik, durch die viele nur sehr knapp dem Tod entrinnen.

Wer erlebt eine Nahtoderfahrung?

Wie bisher bekannt, kann jeder eine Nahtoderfahrung erleben. Nationalität, Geschlecht, Bildungsstand, Beruf oder Wohnort scheinen keine Rolle zu spielen. Auch ist die Vorkenntnis über Nahtoderfahrungen unwichtig. Die Religion oder die Glaubenseinstellung spielen ebenfalls keine Rolle. So haben Christen, Buddhisten, Juden, Atheisten und andere gleiche Nahtoderfahrungen mit denselben Inhalten. Der einzige Unterschied zeigt sich während dem Berichten in der Wortwahl und der Interpretation der Erfahrung. Alle bisher zum Thema durchgeführten Studien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Alter des Betroffenen und dem Erleben einer Nahtoderfahrung gibt. Je jünger ein Patient ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass er eine Nahtoderfahrung erlebt. Sehr selten berichten Menschen über dem 60. Lebensjahr von einer Nahtoderfahrung.

Inhaltlich sind sich Nahtoderfahrungen sehr ähnlich. Man kann sie in zwölf Elemente aufteilen, auch, wenn die

Erfahrung als Ganzes und nicht in einzelnen Abschnitten erlebt wird. Die angegebenen Prozentzahlen zeigen auf, wie viele Menschen mit Nahtoderfahrung das jeweilige Element erlebt haben.



1 Das Unausprechliche der Erfahrung

Der Betroffene kann zwar mitteilen, was er gesehen hat, doch empfindet er die menschliche Sprache als unzureichend, um die Gefühle während dieser Erfahrung beschreiben zu können.

2 Ein Gefühl des Friedens und der Ruhe

Der Betroffene empfindet tiefe Ruhe und grenzenloses Glück. Physischer oder psychischer Schmerz wird während der Erfahrung nicht empfunden. (56%)

3 Die Erkenntnis, tot zu sein

Da der Betroffene, ein überaus klares Bewusstsein empfindet, erkennt er auch, dass er tot ist. Manche berichten, dass sie nach dieser Erkenntnis ein Geräusch hörten. (31%)

Das Verlassen des Körpers

Die eigene Reanimation oder Operation wird während einer außerkörperlichen Erfahrung wahrgenommen. Der Betroffene scheint in einer Position oberhalb seines Körpers zu schweben und kann hinterher meist verblüffende Details der Szene beschreiben, z.B. Operation – oder Reanimationsabläufe, Nutzung verschiedener Instrumente der Ärzte, Unterhaltungen etc. (24%)

Das Tunnelerlebnis

a) Der Betroffene berichtet, mit hoher Geschwindigkeit durch einen Tunnel gezogen zu werden, an dessen Ende ein helles Licht leuchtet. (31%)

b) In manchen Fällen ist der Aufenthaltsort auch ein dunkler Raum, in dem auf einmal irgendwo ein Licht erscheint, zu dem man sich hingezogen fühlt. 15% der Betroffenen empfinden diesen Raum als beängstigend.

c) 1 – 2% der Betroffenen berichten in dieser Phase von einem Höllenerlebnis, da sie aus diesem dunklen Raum nicht herauszukommen scheinen, kein Licht wahrnehmen und sehr starke Ängste aushalten müssen.

Wahrnehmung einer außerweltlichen Umgebung

Meist wird nach dem Tunnelerlebnis von einer wunderschönen farbenfrohen Naturlandschaft berichtet, oft begleitet von einer außerweltlich schönen Musik. (29%)

Begegnung mit Verstorbenen

Nicht selten berichten Betroffene, dass sie bereits verstorbene und nahestehende Menschen getroffen haben, mit denen sie auch auf eine transzendente Art und Weise

kommunizieren konnten. Es wird auch von Fällen berichtet, in denen der Patient Menschen getroffen hat, von deren Ableben er noch nichts wissen konnte. (32%)

Begegnung mit einem strahlenden Licht oder Lichtwesen

Der Betroffene berichtet, einem hellen Licht oder auch einem Wesen aus Licht begegnet zu sein, welches ihm das Gefühl vollkommener Akzeptanz und Liebe vermittelte. In diesen Momenten scheint man mit tiefem Wissen und tiefer Weisheit in Kontakt zu treten. (23%)

Lebensrückblick

Eine bekannte Erfahrung, die während einer Nahtoderfahrung auftritt, ist der Rückblick auf das gesamte Leben, von Geburt bis zum Tode, welches wie ein Film vor dem geistigen Auge abgespielt wird. Zeit und Raum scheinen während dieser Momente nicht vorhanden zu sein. Alles wird noch einmal durchlebt. Oft scheint der Betroffene auch über seine Taten zu urteilen und erkennt, welche tiefgreifenden und zusammenhängenden Auswirkungen sein Handeln hatte. (13%)

Ein Blick in die Zukunft

Der Betroffene hat das Gefühl, Einblicke in sein noch vor ihm liegendes Leben zu bekommen. Einige Menschen berichten von Einblicken, die sich später tatsächlich ebenso ereignet zu haben scheinen, wie z.B. die Art und Weise des Todes einer nahestehenden Person. Auch hier werden keine Zeit und kein Raum empfunden.

Das Wahrnehmen einer Grenze

Man erkennt, dass nach dem Überschreiten einer empfundenen Grenze keine Rückkehr in den eigenen Körper und ins Leben mehr

möglich ist. Der Betroffene berichtet, bewusst entscheiden zu können, ob noch weiterleben möchte. Oft ist die Familie und die Verantwortung für die Hinterbliebenen der Grund für eine Rückkehr. In manchen Fällen will der Betroffene nicht zurück, doch bekommt das Gefühl vermittelt, dass seine Zeit noch nicht gekommen sei. (8%)

Die bewusste Rückkehr in den Körper

Im Moment der Rückkehr in den kranken und verletzten Körper empfindet der Betroffene heftigen körperlichen Schmerz, starke Kälte und ein Gefühl tiefer Enttäuschung über seine Rückkehr.

Die Inhalte einer Nahtoderfahrung sind weltweit dieselben, unabhängig von Nationalität, Religion, Alter, Geschlecht oder Bildungsstand. Je mehr Elemente in einer Nahtoderfahrung vorkommen, desto tiefer ist diese. In Studien legte man dafür eine sogenannte Tiefenskala an, um die Intensität einer Nahtoderfahrung bestimmen und sie so mit anderen Schilderungen vergleichen zu können.



Die Folgen einer Nahtoderfahrung für den Betroffenen

Der niederländische Kardiologe Pim van Lommel zitiert in seinem Buch *Endloses Bewusstsein* (2009) einen Betroffenen: „Ich hatte das Gefühl, ich wäre eine andere Person, aber mit der gleichen Identität.“ Grenzerfahrungen, wie zum Beispiel eine Nahtoderfahrung, stellen im Leben des Betroffenen ein tiefgreifendes Ereignis dar, gefolgt von einer schweren seelischen Erschütterung. Das Erlebte zu verarbeiten, das heißt in die Persönlichkeit, die eigene Geschichte und die Weltanschauung zu integrieren, erfordert einen unheimlich schweren und langwierigen seelischen Prozess. Die Betroffenen wissen meist gar nichts mit dieser Erfahrung anzufangen, wissen nicht, was sie davon halten sollen. Oft korreliert die Erfahrung auch mit den eigenen vorherigen Vorstellungen von dem Tod und so müssen sie mit der eigenen Vernunft kämpfen. Besonders schwer fällt die Eingliederung des Erlebten in den Alltag.

Alleine das Erlebte in Worte zu fassen fällt unheimlich schwer, noch schwerer fällt es, das eigene Empfinden auszudrücken. Die psychologische Verarbeitung eines solchen Erlebnisses ist ein tiefgreifender Prozess, der sich auf das gesamte Leben auswirkt und oft wird berichtet, dass die menschliche Sprache nicht dafür gemacht sei, Ereignisse solcher Art zu beschreiben.

Die Veränderungsprozesse nach einer positiven Nahtoderfahrung sehen meist wie folgt aus:

Selbstakzeptanz und ein verändertes Selbstbild

Während einer Nahtoderfahrung werden oft transpersonale Aspekte erlebt, die Aufschluss über das wahre innere Wesen der eigenen Person liefern können. Oft ist ein gesteigertes Selbstwertgefühl die Folge, sowie das Erkennen neuer Denkmuster, eines neuen Körperbewusstseins und eines starken Wissensdurstes bezüglich philosophischer und naturwissenschaftlicher Themen.

Mitgefühl für andere

Es wird von einem ganz neuen Lebensgefühl berichtet. Da in einer Nahtoderfahrung meist das Gefühl unendlicher Akzeptanz und Liebe verspürt wird, können die Betroffenen im Nachhinein auch mit ihren Mitmenschen gefühlvoller, respektvoller und toleranter umgehen. Manche wechseln später ihren Arbeitsplatz zum Beispiel in pflegerische Berufe oder engagieren sich ehrenamtlich. Ein starkes Bedürfnis nach Gerechtigkeit und Wahrheit nimmt Platz in Denken und Handeln ein.

Wertschätzung des Lebens

Die Sicht auf das Leben verändert sich. Auf die kleinen Dinge im Leben wird ein höherer Wert gelegt und alles mit einem größeren Bewusstsein wahrgenommen. Eine tiefe Zufriedenheit und Offenheit gegenüber der Welt stellt sich ein. Auch ist die Vorstellung von Zeit fremd geworden und man genießt einzelne Augenblicke viel stärker. Status, Geld und materieller Besitz verlieren an Bedeutung.

Befreiung von Todesangst und Glaube an ein Leben nach dem Tod

Die Angst vor dem Tod geht größtenteils verloren, dafür wächst der Glaube an ein persönliches Weiterleben. Man weiß, dass man den Tod in dem Sinne schon einmal erlebt hat und ihm somit quasi die Ungewissheit genommen wurde. Spirituelle Neigungen nehmen zu beziehungsweise entwickeln sich, auch steigert sich die Religiosität. Auffallend ist, dass einige Menschen dennoch aus der Kirche austreten, so, als wollten sie sich nun nicht mehr an eine irdische Instanz binden wollen.

Körperliche Veränderungen und erhöhte intuitive Sensibilität

Betroffene schildern, viel stärkere Sinneseindrücke zu erleben. Sie sind Lichtempfindlicher und Geräuschempfindlicher, haben stärkere Geschmackswahrnehmung und nehmen Berührungen intensiver wahr. Oft kann körperliche Nähe nicht mehr ertragen werden, auch entwickelt sich ein Bedürfnis nach ruhigerer und harmonischerer Musik.

Interessant ist außerdem, dass Betroffene von verstärkter Intuition berichten und von einer Welle an Informationen aus einer anderen Dimension überschwemmt zu werden scheinen. Die Erinnerungsfähigkeit an Träume nimmt zu, somit das Erleben von Déjà vu – Momenten. Prophetische Gefühle, telepathische Gedanken und das Wahrnehmen von „Erscheinungen“ kommen bei einigen Betroffenen auf.

Allerdings gibt es, wie bereits erwähnt, auch negative Nahtoderfahrungen, die sogenannten Höllenerlebnisse. Diese sind weitaus problematischer in das Leben zu integrieren und haben nicht nur eine schwere seelische Erschütterung zur Folge, sondern meist auch starke Depressionen und Angststörungen. Die Angst vor dem Tod nimmt gesteigert zu, sowie ein Gefühl des



Ausgeliefertseins.

Im Allgemeinen stellt sich aber meist als größte Schwierigkeit der Umgang mit den Mitmenschen heraus. Angehörige des Betroffenen, sowie auch Ärzte, Psychologen und Pflegekräfte reagieren oft mit Ungläubigkeit und Beschwichtigung. Aus Angst vor solchen Reaktionen trauen sich viele Menschen nicht über ihre Erfahrungen zu sprechen, was den Verarbeitungsprozess um ein Vielfaches erschwert, wenn nicht so sogar zum Erliegen bringt. Es stellte sich heraus, dass der Umgang mit dem Ereignis vor allem dann erfolgreich gemeistert wurde, wenn das Umfeld mit Toleranz, Geduld und offenem Interesse reagierte. Für Menschen, die solche Erfahrungen nicht erlebt haben, scheint es unheimlich schwer, mit Phänomenen dieser Art umzugehen, gerade weil der Betroffene erkennt, dass ihm die geeigneten Worte zur Beschreibung des Ereignisses fehlen. In unserer heutigen Gesellschaft ist das Sterben und der Tod in Krankenhäuser, Hospize und Pflegeheime verlagert worden, sodass man mit so einem zentralen Bestandteil des Lebens wie Sterblichkeit und Tod fast gar nicht mehr in Berührung kommt.

Der 2. Teil

**Nahtoderfahrungen - Forschungsgeschichte & Theorien
folgt in der Januar Ausgabe 01/21**

**Anna ist Trauerbegleiterin i.A. und studiert Philosophie,
sowie Organisation des Sozialen**

Erfahre mehr von Anna und starte mit uns den Dialog



Anna Schlimpen

"Ich habe keine Zeit zum Trauern..."

Text & Bilder
von Alexa Tetzlaff

Diese Zeilen eines Postings auf Instagram packten und erinnerten mich an meine Berufung: Frauen einen Abschied auch nach einer frühen Fehlgeburt zu ermöglichen.

Doch wie sollte ich meine Meditation Kurse und Workshops zum Abschied nehmen und loslassen, trotz Corona aufrechterhalten? Dabei war und bin ich als Mama ebenfalls mit Homeschooling etc. betroffen.

Eine Fehlgeburt macht vor einem Virus nicht halt, also musste eine Lösung her. Ich arbeitete Tag und Nacht an einem neuen Konzept und habe viele Kilos an Gips, Papier und Herzblut mit reingesteckt.

Ich wollte etwas kreieren, was Frauen und Paare auch nach einer frühen Fehlgeburt Raum und Zeit gibt, sich von ihren Sternchen zu verabschieden und das unabhängig vom äußeren Umfeld. Es sollte eine symbolische mini Bestattung ermöglichen, aber auch beim Loslassen und neu Sortieren mit unterstützen.

Ich wollte etwas kreieren, dass Frauen etwas Seelenwellness schenkt und zusätzlich etwas Visuelles gibt, um ihrem Sternchen einen neuen Platz im Leben zu geben. Etwas Ganzheitliches, was begleiten darf, auf dem Weg zurück in die Lebenskraft zu kommen.

Und ich habe es geschafft.

Die Sternenkind Abschieds Box ist entstanden und bringt genau all diese Dinge zusammen.

Das schöne hier an dieser ganz besonderen Box ist, dass jede Frau/Paar hier selbst entscheidet, wann ein kleines Abschieds Ritual für ihr Baby richtig ist.

Es gibt keinen festen Termin, keine bestimmte Uhrzeit, keine Regeln.

Sondern dann, wenn es sich gut und richtig dafür anfühlt.

Doch warum mache ich das?

Warum sich mit diesem schweren Thema beschäftigen, was so extrem tabuisiert wird? Es ist doch in vielen Köpfen nur ein Zellhaufen und nach 14 Tagen hat man sich endlich zusammen zu reißen und das Leben geht weiter ...

Hey, mein Name ist Alexa Tetzlaff und ich bin mediale Künstlerin & der Kopf von Alexas Seelen Wellness.

Als siebenfache Mama, davon sind vier bei den Sternen, weiß ich, wie schwer es sein kann, nach einer Fehlgeburt wieder auf die Beine zu kommen.

Ich selbst habe erlebt, wie es ist, mit Babybauch



ins Krankenhaus zu gehen und mit leerem Bauch nach Hause geschickt zu werden. Man steht da mit diesem Schmerz, dieser Leere und mir war damals noch nicht mal ein Ultraschallbild geblieben. Denn es gab einfach keine Zeit, keinen Raum und nichts Greifbares, um das alles liebevoll loslassen zu können.

Mittlerweile dürfen Sternenkinder ab einer bestimmten Gramm Zahl beerdigt werden, doch manchmal ist dies nicht möglich, weil z. B. noch alles so frisch und klein war oder die Fehlgeburt schon einige Jahre her. Doch dabei lieben wir unsere Babys von der ersten Sekunde an, auch wenn andere darin noch kein Leben erkennen. Egal in welcher Schwangerschaftswoche und auch bei einer frühen Fehlgeburt, es darf an sein Sternchen gedacht werden.

Ich selbst habe es bei mir und schon bei so vielen anderen Frauen und Paaren erleben dürfen, wie effektiv so eine kleine Abschiedszeremonie sein kann und was es den betroffenen Frauen wieder zurückbringt. Das Funkeln und Leuchten in ihren Augen!

Und das ist der Grund, warum ich meine mediale Kunst, all den Sternenkinder Eltern widme. Es bringt den Frauen und Paaren das Leuchten in ihren Augen zurück und schenkt etwas Visuelles, was dabei unterstützt, jedem Sternenkinder einen neuen Platz in der Familie zu geben. Denn wer der Trauer Raum gibt, schafft Platz für das Lachen.

In Liebe Eure Alexa Tetzlaff

mediale Künstlerin, Trauerbegleiterin für Sterneltern und 7 fache Mama

Erfahre mehr von Alexa und starte mit uns den Dialog



Alexa Tetzlaff





*Geliebtes
Kind*

Bilder & Text Jessica Josiger

“Geliebtes Kind.

Sei nicht traurig, dass ich von dir und euch gegangen bin.

Sei wütend.

Sei wütend auf all die Einschränkungen, die ich dir in meinem Leben auferlegt habe.

Sei wütend auf all die verlorene Zeit, die ich mit Erwartungen verbracht habe. Erwartungen an dich, wie du zu sein hast. Wie du dich zu kleiden hast. Mit wem du dich zu treffen hast und mit wem nicht. Welchen Beruf ich von dir erwartet habe.

Seit wütend mein Kind. Du hast alles Recht dieser und all der anderen Welten dazu. Sei wütend. Mich macht es traurig zu sehen, dass du in scheinbarem Kummer um mich versinkst, weil du glaubst, genau das wird von dir erwartet.

Aber weißt du was mein Kind?

*Nichts dergleichen wird von dir erwartet.
Rein gar nichts. Erwartungen sind
Bretter vor euren menschlichen Köpfen.*

Wenn ich doch all das schon zu meinen Lebzeiten erkannt hätte, dann... Aber was rede ich hier. Alles war gut wie es ist. Alles ist gut und weißt du auch wieso? Weil wir einen Pakt geschlossen haben. Damals vor zeitloser Zeit. Wir haben beschlossen uns zu finden, zu halten und zu lieben. Durch alle Zeiten und Räume hindurch. Und genau das haben wir geschafft. Immer und immer wieder.

Ja, ich gebe zu, manchmal haben wir uns nur im Streit und Erwartungsdruck gehalten. Im Erfüllen von Verpflichtungen, Versprechen und all den Dingen, für die mir mehr und mehr die Worte abhanden kommen, weil ich mich immer mehr von eurer Welt entferne. Ich werde dünner, feinstofflicher, hüllenloser.

Es ist Zeit, geliebtes Kind.

Zeit diese eure Welt zu verlassen. Zurückzukehren in die heiligen Hallen des All-Einen. Dort ist mein Platz. Dort ruft es mich hin. Jede meiner feinen und feinsten Lichtfasern zieht es dort hin. Dort ist mein Platz. Dort ist der Raum der Erinnerungen. Dort bereite ich mich vor auf das nächste Abenteuer. Doch zunächst ist meine Aufgabe dort oben.

Doch bevor ich endgültig verschwinde, und ich weiß, dass du das fühlen kannst, will ich dir noch diese Botschaft mitgeben: Vergiss all

die Versprechen, die du mir am Sterbebett und am Grab gegeben hast. Vergiss das, was ich dir aus meiner Wut heraus gesagt habe. Vergiss all das.

In dem Moment, in dem du diese Zeilen liest, öffne ich den Schleier deiner Traurigkeit und zeige dir die Wut. Fühle sie, lass sie zu, tauche in sie hinein. Schreie, tanze, weine, schreibe, male oder laufe sie hinaus. Finde deinen Ausdruck, wie du ihn immer gefunden hast, wenn ich zu laut gewesen bin. Geh dort hindurch. So lässt du los. So wirst du frei. So findest du den Frieden, der die ganze Zeit bei dir gewesen ist.

Schließe für einen Moment die Augen geliebtes Kind und fühle. Fühle wie sich deine Brust hebt und senkt. Fühle wie der Atem dich versorgt. Wie er dich hält, wie er dich nährt und wie er dir in jedem Augenblick das Leben schenkt. Fühle, wie mit jedem Ausatmen der Augenblick stirbt. Fühle, wie mit jedem Einatmen, ein neuer geboren gibt.

Gib dich diesen deinen Rhythmus hin. Höre dein Lied und gehe in genau diesem Rhythmus deinen Weg. Schritt für Schritt, Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr. Gehe deinen Weg. Gehe ihn so lange, bis ich dich wieder in meine Arme schließen kann und bis dahin streichle ich zärtlich deine Wange durch den Lufthauch, den du jetzt in diesem Augenblick verspürst. Ich bin da. Und auch wenn ich nun gehe, bin ich nie wirklich weg.

Ich liebe dich.


Die spirituelle Nomadin hat gesprochen. Das waren die Worte eines Vaters an seine lebende Tochter. Übersetzt und zu Papier gebracht, von Jessica Josiger, am 31.10.2020 an Samhain, dem keltischen Fest des Übergangs. Hier im Niemandsland, wenn die Schleier ganz weit geöffnet sind, reichen sich Alltagswelt und die geistigen Welten die Hand und alles kommt zum Abschluss, was nun gehen darf. Altes stirbt und aus dieser Asche wird Neues geboren.

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

Erfahre mehr von Jessica und starte mit uns den Dialog



Jessica Josiger



*„Mögen Zeichen an der
Strasse Deines Lebens sein,
die Dir sagen, wohin Du auf
dem Wege bist.
Mögest Du die Kraft haben,
die Richtung zu ändern, wenn
Du die alte Strasse nicht mehr
gehen kannst..“*

Irischer Segen





DU UNTERSTÜTZT MENSCHEN



ZEIG DICH UND WOFÜR DU STEHST



viaanima
VERZEICHNIS

vom Leben mit
STERBEN | TOD | TRAUER



viaanima

DIE ANDERE SEITE

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

IMPRESSUM

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

Herausgeber viaanima UG (haftungsbeschränkt)

Anschrift & Kontakt Schmiedstr. 7
82362 Weilheim in Oberbayern
Telefon: +49 881 92562911
info@viaanima.com

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

Anzeigenkontakt Boranka Hauer, Anschrift s.o.

Bildnachweise Bildrechte wie gekennzeichnet

viaanima Das Magazin im Internet viaanima.com

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

Keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit aller Angaben. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Informationen zu Ablauf für Gastautoren [hier](#).



DIE ANDERE SEITE
viaanima

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

*Wir wünschen Dir und
Deinen Lieben
von Herzen
leichte Weihnachten
und ein gesundes
neues Jahr!*

*Deine viaanimers
Bo Kauer & Sabrina Steiner*

Die nächste Ausgabe
erscheint am 29.01.2021