

Die ANDERE SEITE viaanima

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

LEID & FREUD

“Du musst die Karte
ja auch umdrehen”

Hallo Tod

Ein Brief an den Tod

Kaze no denwa

Warum seinen Schmerz nicht
dem Wind anvertrauen

ZEHN WÜNSCHE

für die letzten Meter





das Leben ist schwächer als
der Tod, und der Tod ist
schwächer als die Liebe!

- KHALIL GIBRAN



Inhalt



viaanima

DIE ANDERE SEITE

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

- 10 HALLO TOD
von Fabrizio Donisi
- 18 WIE BEGREIFEN KINDER DEN TOD?
KOLUMNE 'BEGINNEN WIR AM ENDE'
von Tom Schröpfer
- 28 KAZE NO DENWA
WARUM SEINEN SCHMERZ NICHT
DEM WIND ANVERTRAUEN
von Bo Hauer
- 36 FÜR MEINE STERNENKINDER
POESIE
von Birgit Sparenberg
- 40 ZEHN WÜNSCHE FÜR DIE
LETZTEN METER - DIE EIGENE
TRAUERFEIER MITGESTALTEN -
RECHTZEITIG
von Martin Herzberg
- 48 "DU MUSST DIE KARTE JA AUCH
UMDREHEN"
KOLUMNE 'LEID & FREUD'
von Alexandra Kossoski
- 54 DIE FRAU IM ROTEN MANTEL
KOLUMNE 'ZWISCHEN TRAUER UND
LEBEN'
von Jenny Otte
- 63 **#MEINE TRAUER**
BILDERAKTION
von Betty Petri
- 66 SEELENKLANG
WARUM MUSIK DIR BEIM
VERABSCHIEDEN HILFT
von Fabian Schmelcher
- 74 KUNTERBUNTE ABSCHIEDSBÜCHER
KOLUMNE 'UNGESCHMINKT'
von Sonja Tschöpe
- 82 ABSCHIED VON TINE
von Michaela Abresch
- 90 MOMENTE DER BEGEGNUNG
IM GRENZGEBIET DES DASEINS
von Dr. Astrid Steinmetz
- 94 WENN EIN TÄTER STIRBT
KOLUMNE 'DIE SPIRITUELLE
NOMADIN SPRICHT'
von Jessica Josiger
- 103 **#MEINETRAUER**
BILDERAKTION
von Sabrina Steiner
- 07 **EDITORIAL**
von Bo Hauer
- 100 **LETZTE WÖRTE**
von Sabrina Steiner
- 107 **IMPRESSUM**
- 108 **TELEFONSEELSORGE**
KONTAKT D-A-CH



viaanima/Boccardo unsplash

Gleich vormerken & weiterterzählen!

*"End-lich
das Leben genießen!"*



8. AUGUST 2021

MementoTag & viaMag

#MementoSonntag

Bist du in diesem Jahr mit einem eigenen Event dabei?

Mach mit! Melde dich gleich beim Memento Tag Team



Das Leben genießen?

–

das Leben genießen!



Wie schmal der Steg des Lebens ist, auf dem wir gehen, haben wir alle schon erlebt – viele sogar überlebt.

Wir entstehen und vergehen, das sind die Spielregeln des Lebens. Tragisch ist, dass dieses Spiel wie jedes andere ein Ende hat. Diese einfache Wahrheit, dass der Tod ein Teil des Spiels ist, ohne den das Leben nicht vollkommen wäre, enthält gleichzeitig die Einladung, die Spielzeit zu nutzen und das mit einem großen Ja zu sich, dem Leben und der eigenen Endlichkeit.

Der Memento Tag geht in die nächste Runde!

Bereits zum dritten Mal geben wir mit dem offiziellen Gedenk- und Aktionstag – Memento Tag unter dem diesjährigen Motto “End-lich das Leben genießen” den Themen Sterben, Tod und Vergänglichkeit eine Bühne.

Bist du auch der Meinung, dass zu wenig über die Vergänglichkeit und den Tod gesprochen wird?

Fühl dich eingeladen und werde unser*e Memento Tag – Botschafter*in und teile unsere Informationen über Social Media und spreche oder schreibe darüber.

Du möchtest mehr tun?

Wir freuen uns! Organisiere für den 08.08.2021 eine eigene On- oder offline Aktion und ermutige mit uns die Menschen, dem Tod und der Trauer, Zeit und Raum zu schenken.

Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und es gibt nichts “zu Kleines” und erst recht nichts “zu Großes”, was du beitragen kannst.

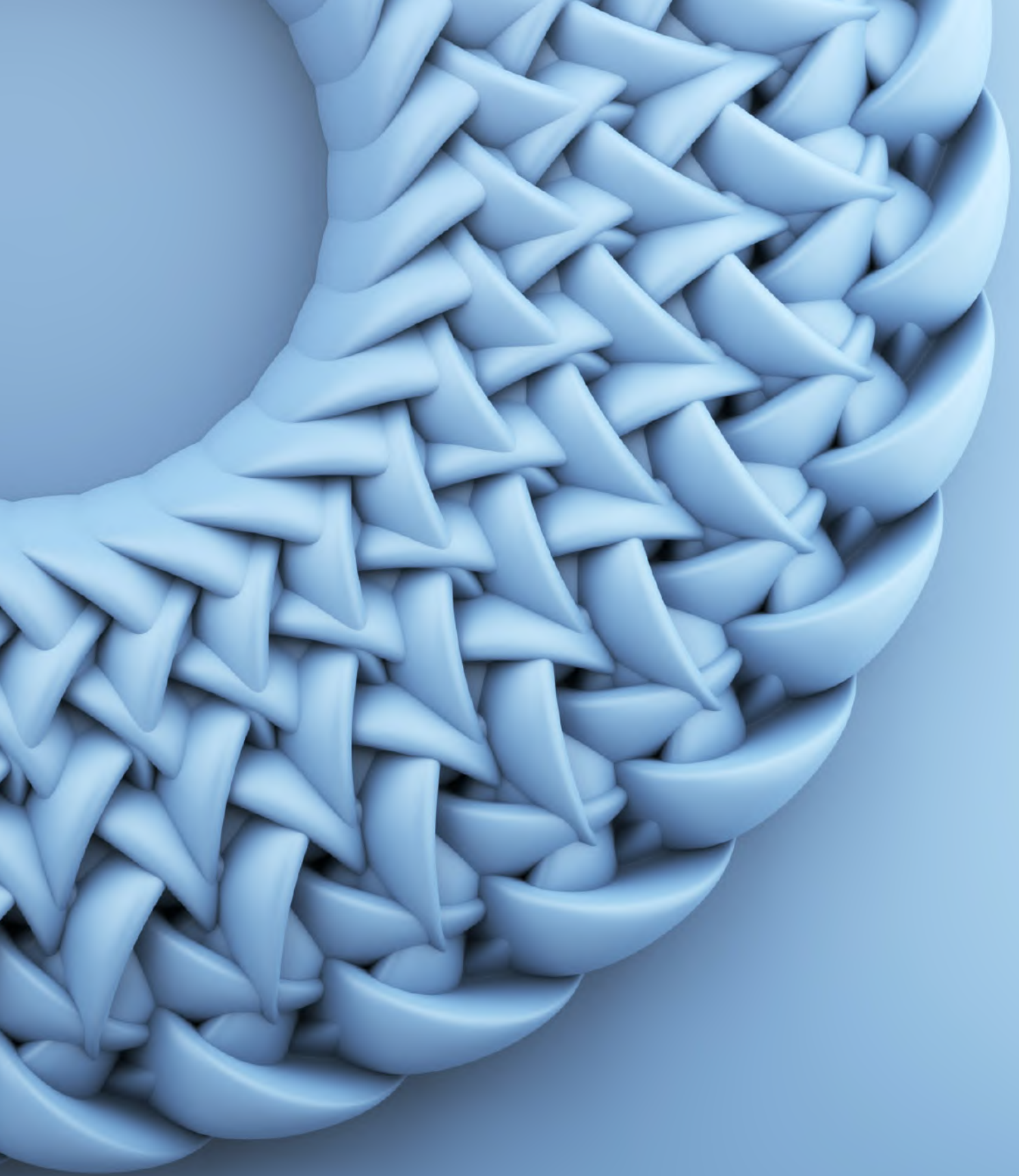
Jede Aktion ist willkommen, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Alle Anmeldungen, die bis zum 15.07.2021 beim Memento Tag Team eingehen, erscheinen zusätzlich in der Memento Tag Special Ausgabe im Juli.

Ich freue mich auf einen schönen und endlichen Memento Tag 2021!

Alles Liebe,

Bo Hauser

Erfahrungen teilen
ist verbindlich
DEN DIALOG STARTEN



**ERFAHRUNG IST NICHT DAS, WAS EINEM
ZUSTÖSST. ERFAHRUNG IST DAS, WAS MAN
AUS DEM MACHT, WAS EINEM ZUSTÖSST.**

- ALDOUS HUXLEY

Hallo Tod

von Fabrizio Donisi

... Wie fühlt sich das an? ...

Hallo Tod,

Du wirst von vielen gefürchtet,
verflucht und gehasst, dabei bist Du
doch so unumgänglich.

Still und leise holst Du die Menschen,
nimmst sie bei der Hand und lässt sie
dem Leben noch einmal zuwinken, bevor
Du sie hinausgeleitest.

Sie fragen sicher, ob sie noch bleiben können, oder?

Im Grunde will niemand mit Dir
kommen. Keiner weiß, wohin Du sie
bringst. Fällt es Dir schwer, sie
mitnehmen zu müssen und ihnen zu
erklären, dass sie nicht zurückkönnen?

Manchmal glaube ich, dass Du eine
große Bürde auf Deinen Schultern
trägst, denn eigentlich wirst Du
verurteilt für Taten anderer.

Wir alle erfreuen uns des Lebens, doch
ist es nicht schließlich das "Leben",
das tötet und nicht Du? Du räumst nur
auf, was es hinterlässt, wenn es mit
uns fertig ist und entscheidet, dass es
genug ist.

Du darfst es dann erklären, und sagen,
dass die Zeit nun vorbei ist. Du wirst
beschuldigt und angeschrien, obwohl
Du nur das Resultat des endenden
Lebens bist.

Wie fühlt sich das an?

Wenn eine Krankheit den Körper
zerfrisst, ihn untauglich für das
Leben macht, dass es geht und dann
kommst Du.

Erfahrungen teilen
es gemeinsam
DEN DIALOG STARTEN



Du siehst sicher den Schmerz in den Augen derer die gehen müssen und derer die noch bleiben. Es geht nicht anders.

Ich glaube, Du nimmst sie alle an der Hand, egal ob groß oder klein, um sie zu leiten und sie zu trösten.

Fällt Dir das eigentlich schwer?

Du unterhältst Dich bestimmt mit den Seelen auf eurem Weg. Sie erzählen Dir dann, wie sie gekämpft und verloren haben. Dabei machst Du keine Unterschiede zwischen den Kämpfen. Dir ist egal, ob eine Frau gegen den Brustkrebs verloren hat oder ein Soldat im Krieg gefallen ist. Für Dich sind sie alle Helden.

Wie fühlt es sich an, wenn Menschen Dir entgegenlaufen?

Wenn sie sich verzweifelt vom Leben losschneiden? Erzählen sie Dir, dass sie es nicht mehr aushielten, dass Körper und Geist gegeneinander arbeiteten und sich schließlich gegenseitig zerstörten?

Fragst Du Dich dann, warum sie nicht genug ernst genommen wurden, als sie erzählten, wie ihre Seele blutete und wie ihr Geist schmerzte? Ärgerst Du Dich dann über die Ignoranz der anderen? Du weißt, dass gerade weil sie ihr Leben liebten, es sie so sehr schmerzte.

Manchmal frage ich mich, ob Du dir auch manchmal so ein Leben wie unseres wünschen würdest, nur um

... Das wird wohl Dein
einziger Trost sein ...

**Trauer- und Sterbebegleiter in der
Schweiz**

Erfahre mehr von Fabrizio und starte mit uns
den Dialog



Fabrizio Donisi



einmal den Schmerz der Liebe fühlen zu können, wie all die Kämpfer, die zu Dir kommen.

Bestimmt hörst Du allen Seelen gerne zu. Erzählen sie Dir von den Tagen, an denen alles perfekt war und ihnen das Leben Blumen zeigte? Oder zeigen sie Dir ihre Leben gleich eigenhändig erschaffener Skulpturen und bei jeder staunst Du denn keine ist wie die andere? Du magst sicher das Glänzen in ihren Augen, wenn sie Dir von ihrem Leben berichten.

Das wird wohl Dein einziger Trost sein.

Ich glaube nicht, dass die Menschen Dich hassen sollten. Schließlich bist nicht Du derjenige, der ihnen Schmerzen bereitet und eigentlich wissen sie das auch. Du schmerzt nicht, es ist die so endgültige Abwesenheit der Liebsten, die schmerzt. Die Tatsache, dass man sie nicht mehr in den Arm nehmen kann, um ihnen zu sagen, wie wichtig sie sind. Es sind die Tage ohne sie, die schmerzen. Es sind die Erlebnisse ohne sie, die wie Stiche in das Herz sind.

Es ist schließlich die Liebe, die die Menschen dazu verleitet Dich zu hassen, nicht Du.

Es ist die Angst der Menschen vor dem, was nach Dir kommt, die sie dazu verleitet Dich zu hassen, nicht Du.

Es ist die Wut, dass das Leben sie verlässt, die die Menschen dazu verleitet Dich zu hassen, nicht Du.

Ich hoffe, den Menschen, die Du mitnimmst, geht es gut.

In Liebe und Dankbarkeit

Fabrizio

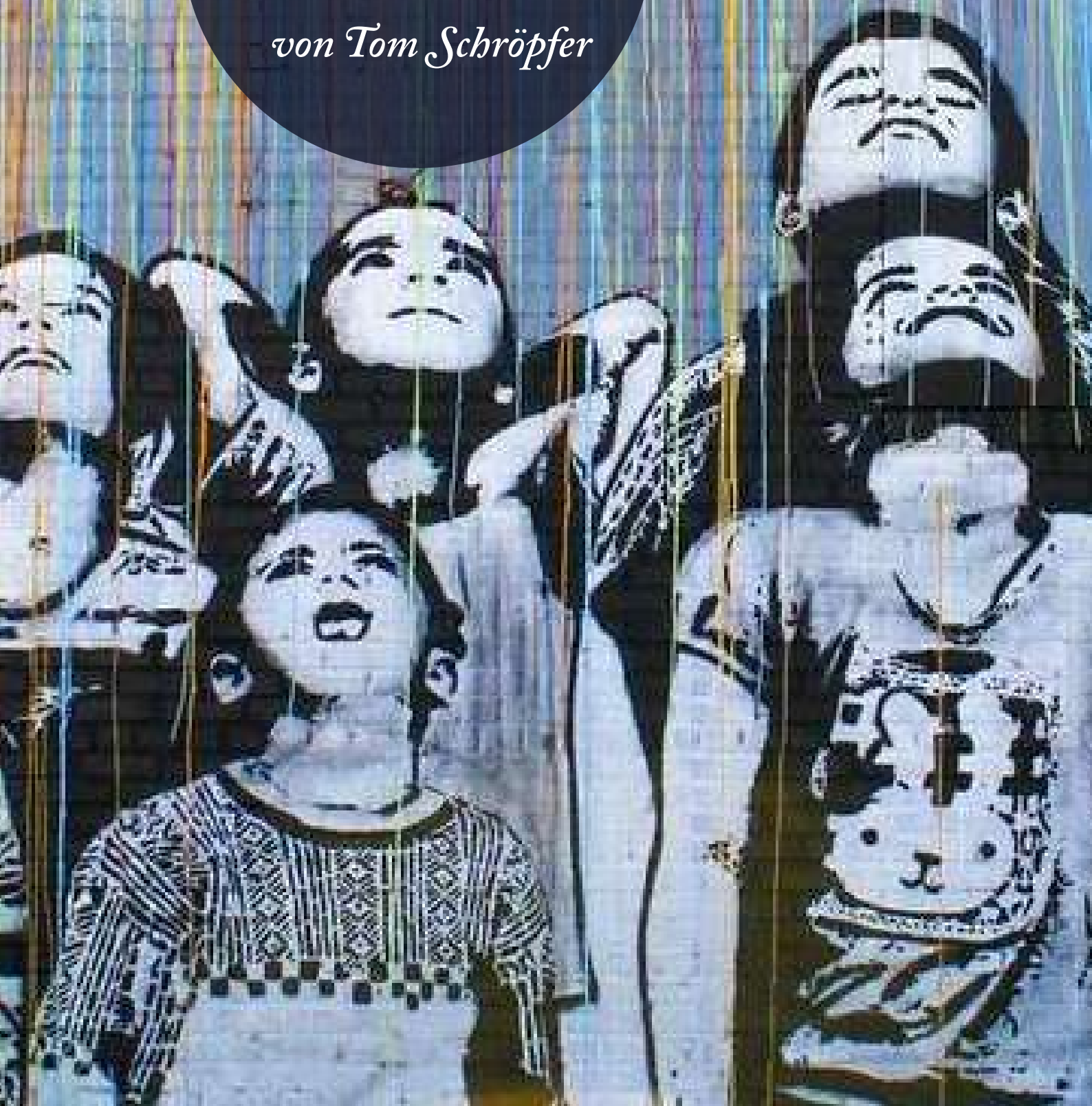
Erfahrungen teilen
↳ gemeinsam
DEN DIALOG STARTEN



DAS LEBEN VERTIEFEN

- FREI NACH GORCH FOCK

*Kolumne
Beginnen
wir am Ende
von Tom Schröpfer*



WIE BEGREIFEN KINDER DEN TOD?

ICY AND SOT



In der Buchrubrik *Beginnen wir am Ende* nimmt Tom Schröpfer Literatur als Startpunkt für die Auseinandersetzung mit den Themen Abschied, Sterben, Tod und Trauer.

Was kann Literatur? Wo hilft sie beim Abschiednehmen? Und welche Themen lassen sich mit ihr verhandeln?



In meinem letzten Beitrag schrieb ich über Resonanzerfahrungen durch Leseerlebnisse. Wie Literatur etwas in uns zum klingen bringen kann, wenn wir uns unverstanden fühlen, oder mal allein sein wollen. Wie wir Bestätigung durch Bücher erfahren können, wenn wir uns auf sie einlassen und ihre stille Einladung annehmen. Nicht immer spricht der Text dann auch zu uns. Aber manchmal halten fiktive Geschichten Antworten auf Fragen bereit, die wir selbst nicht formulieren konnten. So ging es mir neulich, als ich Juli Zehs Roman Neujahr las, der mir ein Gespür dafür gab, wie Kinder den Tod wahrnehmen.

DURCH DIE AUGEN EINES KINDES

Eigentlich geht es in Neujahr nicht per se um den Tod. Der Roman erzählt die Geschichte von Henning, der als Familienvater mit seiner Partnerin und seinen beiden Kindern Urlaub auf Lanzarote macht. Am Neujahrmorgen unternimmt er, von Angstattacken und Unzulänglichkeitsgefühlen bezüglich seiner Rollen als Vater und Ehemann getrieben und geplagt, eine Radtour. Sie führt ihn zu einem Haus, das ihm seltsam bekannt

vorkommt. Und tatsächlich war er schon einmal dort, was ihm beim Anblick der Räumlichkeiten klar wird. Hier wechselt der Roman in Hennings Erinnerung und lässt uns die Geschehnisse durch die Augen des kleinen, ca. sechs Jahre alten, Jungen erleben. Im Urlaub auf Lanzarote ist der junge Henning plötzlich damit konfrontiert, sich um sich selbst und seine zweijährige Schwester Luna kümmern zu müssen, als die Eltern eines Morgens nicht mehr da sind. Erzählt wird hier zwar nicht im Ich, dennoch ist zu jedem Zeitpunkt klar, dass wir dem Verstand und der Wahrnehmung Hennings folgen. Juli Zeh gelingt es, die Erzählperspektive sehr dicht an den Jungen zu haften, indem sie einfacheres Vokabular und simplere Syntax als zuvor benutzt, dabei aber nicht so unterkomplex wird, dass der Roman zur Kinderliteratur wird. Wir bekommen eine Ahnung davon, wie der sechsjährige Junge die Welt sieht. Wir folgen seiner Logik, seinem Pragmatismus und seinen Emotionen. Er ist verstört und tatkräftig zugleich. Wo sind die Eltern? Warum weint Luna? Müssen wir was essen? Wie denn?

Hennings Gedanken und Taten sind in diesem Teil des Romans wie Pfützenspringen. Während er an die



Sterne und das Weltall denkt, schenkt er aus einer Karaffe Wasser in ein Glas, alles geht schief und hat in seinem Kopf doch eine stringente Logik. Die Dinge sind miteinander verknüpft, alles muss ja zusammenhängen, und so kommt er in seiner kindlichen Logik irgendwann auf die Frage, ob Mama und Papa vielleicht tot sein könnten. Henning denkt bei dieser Frage zunächst an eigene Erlebnisse. Er hat mit seinem Papa neulich Kaninchenknochen im Garten gefunden und erklärt bekommen, wie die einzelnen Knochen heißen. Außerdem weiß er, dass Dinosaurier tot sind. Plattgefahrene Eidechsen und tote Vögel kennt er auch. Er fühlt sich als Fachmann zum Thema Tod und als Fachmann weiß er, dass es tote Eltern nicht gibt, weil Eltern sich um Kinder kümmern. So einfach ist das. Sie könnten vorzeitig abgereist sein, weil Luna manchmal nervt und Henning nicht immer alles hinbekommt, was man ihm sagt. Aber tot? Das geht ja gar nicht. So sind seine Gedanken und seine Logik. Diese Passage hat mich deshalb so erwischt, weil ich in ihr einige Reaktionsmuster wiederentdeckt habe, die mir Kinder im Zusammenhang mit Bestattungen spiegelten.

EINLADUNGEN ZUM GESTALTEN

Wenn Kinder mit dem Tod konfrontiert sind, ist von uns Bestatter*innen besonderes Fingerspitzengefühl gefordert. Ohnehin versuchen wir mit den An- und Zugehörigen immer so zu planen, dass der Tod der Verstorbenen nicht nur formell abgewickelt, sondern auch begriffen und verstanden werden kann, soweit es eben geht. Doch wenn Kinder involviert sind, braucht es andere Rituale. Eine Kollegin erzählte mir einmal, dass der junge Sohn einer Angehörigen zwei Wochen nach der Bestattung seines früh verstorbenen Vaters sagte "Jetzt kann Papa aber auch wieder aufhören mit dem tot sein." Dem Jungen war die Endgültigkeit der Geschehnisse nicht bewusst, so wie Henning logisch ausschließt, dass seine Eltern etwas mit dem Tod zu tun haben könnten. In der Entwicklungspsychologie wird davon ausgegangen, dass ein kognitives Erfassen des Todes und seiner Endgültigkeit bis ca. ins Vorschulalter von Kindern nicht geleistet werden kann. Dieses Erfassen setzt erst ab etwa sechs Jahren ein, was natürlich von Person zu Person variiert.



Dennoch ist ein gewisses Begreifen des Themas schon vorher möglich, nur sehr viel mehr über Erfahrungen, Aktionen und Emotionen, als über den Verstand. Wenn also Kinder zu unserer Begleitung gehören, müssen wir schauen, wie wir Aktionen gestalten, die ihnen niedrigschwellige Einladungen aussprechen mitzumachen, wenn sie wollen. Und meistens wollen sie.

AKTIV UND NEUGIERIG

Häufig genügt es, der natürlichen Neugier von Kindern angemessen nachzukommen. Bis heute fasziniert mich die Direktheit einer Siebenjährigen, die zunächst einmal den Sarg für ihren Opa testen wollte, als wir bei ihr zu Hause ankamen. Als sie uns sah, war sie zunächst skeptisch und fragte, ob wir ihn nun einfach mitnehmen würden. Wir erklärten, dass wir ihn gemeinsam mit ihr und ihrer Familie in den Sarg betten und dann überführen würden und fragten, ob sie den Sarg vorab einmal von innen sehen möchte. „Ja!“ und ehe wir uns versahen, stand sie im Sarg, legte sich kurz darauf hinein und deckte sich zu. Sie blieb ganz ruhig, als wir mit ihrer Mutter ins Nebenzimmer

gingen, wo der Verstorbene lag. Wenig später kam das Mädchen dazu und meinte „Der Sarg ist gut für Opa.“, woraufhin wir weitermachen konnten. Beim Hinaustragen wollte sie lieber nicht dabei sein. Für sie war klar, dass sie in ihrem Zimmer dem Opa ein Bild malen musste, dass später noch zu ihm gelegt werden sollte. Sie meinte, das würde ihm bestimmt helfen.

Malen, bekleben, etwas mitgeben. Solche Aktionen kommen in Begleitungen mit Kindern (aber nicht nur dort) immer wieder vor. Es sind einfache Möglichkeiten Selbstwirksamkeit in Situationen zu erfahren, die eigentlich unverständlich sind. Solche Dinge befreien von der Ohnmacht, die der Tod mit sich führt. Wer einen Abschied gestaltet, erleidet ihn nicht nur. Und kann diese Erfahrung nicht früh genug gemacht werden?

Dass Kinder auf diese Weise emotional etwas begreifen, oder verarbeiten, liegt für mich auf der Hand. Dennoch bleibt das Besprechen und Zeigen nicht aus. Nie werde ich vergessen, wie mir einmal eine junge Mutter mit ihren drei Töchtern gegenüber saß, sieben, sechs und vier Jahre alt. Die Familie hatte den Sarg für die Verstorbene zuvor zwei Tage zu Hause gehabt und



ihn von innen und außen gestaltet. Die Kinder sagten selbst, dass der Sarg für ihre Oma sei, weil sie nun tot ist. Als es aber um die Einäscherung und die Tatsache ging, dass der Sarg in den Ofen kommt, fragte die Jüngste "Hä?, gibt es dann Oma-Kuchen?" Mit einer Bonbon-Metapher und vorbereiteten Bildern aus dem Krematorium, konnte ich dem Mädchen in etwa vermitteln, worum es bei diesem Prozess geht und was dabei geschieht. Dennoch zeigt sich an diesem Beispiel, wo die Grenzen des emotionalen Begreifens liegen.

An Hennings Perspektive hat mich außerdem berührt, dass er den Verlust und die ungeklärte Situation sofort auf sich bezieht (vielleicht sind die Eltern abgereist, weil Henning und Luna nerven, denn normalerweise kümmern sich Eltern ja). Um dem entgegenzuwirken und keine falschen Gedankenspiralen in Gang zu setzen, kann es hilfreich sein, Kinder bei Abschiedszeremonien unspektakulär Teil der Gemeinschaft sein zu lassen. So habe ich es einmal bei einer Abschiedsfeier für eine junge Frau erlebt. Zunächst verlief die Feier, wie es viele kennen: Eine Rede wurde gehalten, unterbrochen von einigen Musikstücken, der Verstorbenen wurde gedacht. Im Anschluss aber, wurden die Stühle verrückt, es wurde

Hintergrundmusik gespielt und es standen Farbsets neben dem Sarg bereit. Alle die wollten, konnten den Sarg nun noch gestalten. Die Frauen des Fußballvereins der Verstorbenen, setzten sich neben den Sarg und tranken gemeinsam und gesellig auf ihr verstorbenes Mitglied. Die vierjährige Tochter der Verstorbenen setzte sich daneben und war Teil der Runde in der zwischen Anekdoten und Schweigen von lachen zu weinen und zurück gewechselt wurde. Mittendrin ging sie an den Sarg, nahm sich einen Stift und malte ca. zwanzig Minuten versunken in die Aktion großflächig auf dem Holz. Danach setzte sie sich wieder zu den Frauen, ehe sie vor die Tür ging, um mit den anderen Kindern zu spielen.

Ich habe die Hoffnung, dass das Mädchen auf diese Weise einen Teil der Verarbeitung ihres Verlusts mit Gemeinschaft und eigenem Handeln verknüpfen wird.

PFÜTZENSPRINGEN UND LOGIK

Den plötzlichen Gedanken an den Tod durch Hennings Perspektive zu betrachten, deckte sich mit meinen Erfahrungen als Bestatter



also deshalb, weil mir sowohl das Pfützenspringen als auch die verknüpfende Logik in Begleitungen mit Kindern schon häufiger begegnete. Immer wieder kam es vor, dass Kinder von mir im einen Moment alles über Tod und Trauer wissen wollten, und im nächsten Augenblick vertieft in ihr Spiel waren. Und immer wieder kam es vor, dass Kinder mir aus ihren Erfahrungen heraus Fragen zum Tod stellten, die in ihrer Welt umfassend logisch waren. Mir hat Hennings Blick auf das Thema sehr geholfen: Wenn wir wissen, dass Kinder aus der Summe ihrer Erfahrungen derart logisch auf den Tod schließen, dann lassen wir sie doch von Anfang an zu echten Fachleuten werden und binden sie ein. Stets begleitet mit Erklärungen, ohne sie außen vorzuhalten.



TOM SCHRÖPFER

Bestatter, Sterbegefährte & Dozent am Theater der Versammlung

Erfahre mehr von Tom und starte mit uns den Dialog



viaanima
Newsletter



PERFEKT ZUM ZURÜCKLEHENEN UND ABWARTEN -
ALLE NEWS UND UPDATES AUS ERSTER HAND, DIREKT UND OHNE UMWEGE

JETZT NEWSLETTER
ABONNIEREN

WIE IST DIESES DORT... ?

Erfahrungen teilen
↳ gemeinsam
DEN DIALOG STARTEN





Kaze no denwa


Warum seinen Schmerz nicht dem Wind anvertrauen

von Bo Hauer



Ōtsuchi Wind Phone by Matthew Komatsu

In der japanischen Stadt Ōtsuchi steht seit 2010 eingebettet in einem idyllischen Garten eine weiße Telefonzelle. Bis auf ihren Standort unterscheidet sie erst einmal nichts von anderen Telefonzellen. Die Besucher werden beim Betreten von gerahmten Gedichten, einem Notizbuch für Erinnerungsnachrichten und einem alten schwarzen Telefon, dessen Kabel ordentlich aufgerollt daneben liegt, empfangen. Das ist das „Kaze no Denwa“ oder das „Telefon des Windes“, welches keinen irdischen Anschluss an ein Netzwerk hat und die letzte Verbindung Trauernder zu ihren Lieben ermöglicht.



Schließ deine Augen,
Pausche sanft, leise, aufmerksam.
Wenn du den Wind,
das Vogelgezwitscher hörst,
öffne dein Herz und sag deinen Lieben
die gegangen sind, woran du denkst.

— Gedicht von Itaru Sasaki's Cousin, dass er nach dessen Tod fand

Errichtet hat diese bemerkenswerte Telefonzelle der Gartengestalter Itaru Sasaki nach dem Tod seines Cousins. Traditionell verändert sich in Japan die Verbindung zu Verwandten oder geliebten Menschen nicht mit dem Tod, sondern wird im Alltag am hauseigenen Altar, dem Butsudan weiter gepflegt. Für ihn war es zudem eine weitere Möglichkeit ihre Beziehung zu pflegen und alles, was ihn bewegte, auszusprechen, auch wenn nur der Wind seine Gedanken und Stimme davon trug.

*Das Telefon des Windes
spricht zum Herzen.
Flüstere zum Wind
und ich werde dich hören.*

– Gedicht von Itaru Sasaki's Cousin, das er nach dessen Tod fand

Als im Jahr 2011 die japanische Küste von dem verheerenden Tsunami verwüstet wurde, der auch die Katastrophe beim Fukushima-Daiichi-Atomkraftwerk auslöste, öffnete Sasaki seinen Garten für die vielen trauernden und geschockten Menschen. Sasaki's Heimatstadt Ōtsuchi wurde schwer getroffen und fast dem Erdboden gleichgemacht. Etwa zehn Prozent der Bewohner Ōtsuchis starben in den Fluten, viele gelten heute noch als vermisst.

Seit er sein „Telefon des Windes“ der Öffentlichkeit zugänglich machte, hat es Tausende von Besuchern gesehen. Mit der Zeit auch immer mehr, die geliebte Menschen durch Unfall, Krankheit oder Suizid verloren hatten. Trauernde dürfen kommen, wann immer sie möchten und können hier ungestört mit ihren Lieben „sprechen“, weinen oder schweigen. In den letzten Jahren sind eine Reihe von Windtelefon-

Nachbauten auf der ganzen Welt errichtet worden. Das wahrscheinlich erste Windtelefon Europas ist seit 2018 bei unseren Nachbarn in Dänemark auf der kleinen, wunderschönen Insel Lyø. Auf der eigenen Facebook-Seite, **Wind Telephone Lyø** erfährt man neben der Entstehungsgeschichte auch interessante Hintergrundinformation zum Beispiel zum Design der Telefonzelle. Ein Besuch lohnt sich!



Wind Telephone Lyø

Wer in Deutschland seine Gefühle und Worte dem Wind anvertrauen möchte, wird in Schleswig-Holstein fündig. In Arnis – der kleinsten Stadt Deutschlands – steht seit einer sternenklaren Nacht im Oktober 2019 am Feldrand hinter dem Deich ein knallgelbes Windtelefon. Inspiriert wurde dieses schöne und wie sie es selbst nennen, poetische und zeitlose Windtelefon von dem dänischen Pendant auf der Insel Lyø, das bei einer Reise entdeckt wurde. Die Vereinsmitglieder vom Kunst- und Kulturvereins Kulturwerke e. V. hoffen sehr, dass auch andere Orte dieser Welt durch Windtelefone bereichert werden.



Windtelefon Arnis
Kulturwerke e.v., Foto © Jan Kieschke

Wem das für den Moment zu weit ist, sich aber in Geduld übt, kann in hoffentlich naher Zukunft ein Windtelefon in Stuttgart besuchen. Den Tipp erhielt ich von Janet aus Lyø (Menge tak!!!) die mir auch den Kontakt zu Jessica in Stuttgart vermittelte. Nachdem Jessica die arte Reportage „Japan: Das Telefon ins Jenseits“ gesehen hatte, beschloss sie tief beeindruckt, so ein Windtelefon braucht es auch in ihrer Heimatstadt.

Sie steckt in den ersten Planungen und jede*r der/die Jessica und dieses schöne Projekt aktiv unterstützen und mit ihr verwirklichen möchte, kann sich bei uns melden – wir vermitteln gerne den Kontakt. In der Zwischenzeit begleiten wir den Weg des ersten Windtelefons Stuttgarts und halten dich auf dem Laufenden.

...

Als Itara Sasaki einmal gefragt wurde, was Menschen brauchen, um zu leben, antwortete er: „Hoffnung.“ Dies wird, wie ich finde trotz Tränen, Trauer und Verzweiflung bei den Besuchern der Telefonzelle deutlich. Denn das „Telefon des Windes“ erlaubt ihnen diese privaten, innigen Momente, frei zu sprechen mit den in Gedanken und im Herzen verbundenen.

35

*... und der Wind trägt deine Stimme davon,
trägt sie zu jenen, die du liebst ...*



Bo Hauer

**Founder & CEO viaanima,
Trauerbegleiterin & -Therapeutin, Heilpraktikerin,
Hypnotherapeutin**

Alle Links zu den Windtelefonen und der arte
Reportage



FÜR MEINE STERNENKINDER

von Birgit Sparenberg



Ihr wart jeweils mein Inhalt für kurze Zeit.
Für so frühen Abschied war ich nicht bereit.
Das gemeinsame Leben war bereits erträumt,
dann hat das Schicksal wieder aufgeräumt.

Blut am Klopapier ist mir bis heute ein Graus,
mit einem Mal ist der Lieblingsfilm aus.
Schnell, vielleicht bist du noch zu retten,
wir müssen zur nächsten Klinik jetten.
Auf dem Ultraschall ist nichts mehr zu sehen.
„Kommt schonmal vor, dass sie wieder gehen“
spricht die Ärztin und rät, mich auszuscharren,
vor mir liegt ein tiefer Schützengraben.
Ich höre, dass sie etwas zu mir spricht,
aber verstehen kann ich es gerade nicht.
Du hast dich doch eben noch so warm angefühlt.
Jetzt sind deine Zellen leblos ausgekühlt.



Gieplatzt die Blase, aus der Traum,
in mir blieb ein leerer Raum.
Ich füllte ihn langsam mit Liebe und Herz,
nahm an diesen tiefen, bohrenden Schmerz.
Ja, das Leben ging natürlich weiter,
manchmal traurig, manchmal heiter.
Dennoch schaute ich sehnsüchtig zurück,
auch und gerade mitten im Familienglück.
Zwei Abschiede musste ich verkraften.
Im Mutterpass stehen vier Schwangerschaften.
So habe ich tolle Kinder an der Hand
und winke zu euch in's Sternenland.

Projektmanagerin, Bauernhofpädagogin, Expertin für
Energiearbeit, Dichterin und Kinderbuchautorin

Erfahre mehr von Birgit und starte mit uns den Dialog



Birgit Sparenberg

**MONDE UND JAHRE VERGEHEN, ABER EIN
SCHÖNER MOMENT LEUCHTET DAS LEBEN
HINDURCH**

-FRANZ GRILLPARZER



Erfahrungen teilen
gemeinsam
DEN DIALOG STARTEN

ZEHN WÜNSCHE FÜR DIE LETZTEN



DIE EIGENE TRAUERFEIER MITGESTALTEN

von *Martin Herzberg*



I METER

LTEN- RECHTZEITIG

«Gospel-Musik. Ja, ich glaube, Gospel. Das hätte meinem Mann sicher gefallen.» Ach, wirklich? Seine zwei besten Freunde wären da sicher anderer Meinung. Und er selbst garantiert auch. Tja. Leider hat der gute Verstorbene nichts hinterlassen, wie seine Trauerfeier gestaltet werden soll. Und seine Witwe muss tun, was zu tun ist. Doch, ganz ehrlich: Wer von uns hat schon für die eigene Trauerfeier vorgesorgt? Zeit für ein paar Handreichungen des Trauerredners.

AUSEINANDERSETZUNG MIT DER EIGENEN ENDLICHKEIT

Spricht man mit Zeitgenossen und Zeitgenossinnen – egal welchen Alters – hört man meist die gleichen Sprüche, wenn es ums Sterben geht: «Mich könnt Ihr dann mal am Waldrand verscharren!» oder «Macht mit mir, was Ihr wollt, ist mir dann ja egal!» Meist schimmert ein Gedanke sehr deutlich durch diese Aussagen: Ich möchte mich nicht mit meinem Tod beschäftigen. Verständlich, irgendwie.

Und trotz allem Verständnis, ist es nicht irgendwie egoistisch, die Gestaltung der eigenen Trauerfeier den nächsten Hinterbliebenen zu überlassen? Die sind nämlich mit der Situation überfordert. Einerseits sind sie in tiefer Trauer, können kaum einen klaren Gedanken fassen. Andererseits prasseln zahllose administrative und bürokratische Notwendigkeiten auf sie ein, die vermeintlich alle keinen Aufschub dulden. Mitten in der Zeit, wo man eigentlich in Ruhe trauern möchte.

Komisch, das mit dem Erben ist meist schon lange testamentarisch geregelt. Und die ganzen Angelegenheiten mit der Patient*innen-Verfügung auch. Aber die Trauerfeier? Keine Spur.

Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand gläubig ist oder nicht. Sowohl ein Priester als auch ein/e freie/r Trauerredner/in freuen sich, gemeinsam mit den Angehörigen, über ein paar Wünsche und Leitgedanken. Die Trauerfeier wird halt einfach persönlicher und genau auf Dich massgeschneidert, wenn Du Deine Wünsche geäußert hast. Ganz wichtig dabei: Ein einmal geschriebener Wunschzettel ist nie endgültig. Solange Du lebst, kannst Du ihn an Deine aktuellen Lebensumstände anpassen und umschreiben. Hier sind die – meines Erachtens – wichtigsten zehn Punkte, die Du für Dich wünschen kannst. Und solltest.

Make a wish



EIN WUNSCHZETTEL IN ZEHN PUNKTEN

Eins. Der Ort. Wo soll Deine letzte Ruhestätte sein? Klar, wenn Du eine Erdbestattung wünschst, musst Du Dich auf einem Friedhof beisetzen lassen; meist in der Gemeinde, wo Du gelebt hast. Als Asche hast Du es (in der Schweiz) einfacher: Es gibt für Asche keine Bestattungspflicht. Auch sind Asche-ausstreuungen an Waldrändern, auf Seen oder Flüssen, und sogar aus Fesselballons erlaubt. Das macht das Ganze einfacher, und Du hast viele Möglichkeiten.

Zwei. Die Musik.
Welche Lieder wünschst

Du Dir? Keine Angst, Du bist frei in Deinen Wünschen. Nun ja, ein «Highway to Hell» bei einer kirchlichen Trauerfeier schickt sich jetzt vielleicht eher weniger... Aber sonst ist alles möglich.

Drei. Der rote Faden. Du kennst das aus der Kirche: Der Priester wählt einen Vers aus der Bibel und entwickelt daraus eine Geschichte, in der Du irgendwie die Hauptrolle spielst. Meist geht es dabei um Zuversicht und Auferstehung. Was wäre Deine liebste Bibelstelle? Oder ohne Gott und Kirche: Welcher gescheite Spruch

soll den roten Faden für Deine Trauerrede bilden?

Vier. Dein Weltbild. Hat irgendwie mit Punkt drei zu tun. Was ist Dein Lebensmotto, Dein Leitsatz? Welches Zitat oder welche Lebensweisheit begleitet Dich zu Lebzeiten? Woraus kann und soll eine gute Geschichte über Dich entstehen?

Fünf. Deine Persönlichkeit. Welche Eigenschaften zeichnen Dich im Leben aus? Worauf bist Du stolz? Wie würdest Du Dich – stets im positiven Sinne – beschreiben? Welche Deiner «Glanzpunkte» möchtest Du an Deiner Trauerfeier erwähnt haben?

Sechs. Die Anekdoten. In jedem Leben gibt es einige Highlights, die immer wieder erzählt werden, und die auch gerne zum Lachen anregen. Was sind Deine besten zwei oder drei? Erfahrungsgemäss sind solche Geschichten die Würze einer jeden Trauerrede. Welchen «Schwank aus Deinem Leben» würdest Du gerne erzählt haben? Oder anders gefragt: Wenn später mal die Leute zusammenstehen, und einer sagt: «Weisst Du noch, der/die (hier Deinen Namen einfügen) ...» Wie soll der Satz weiter gehen?

Sieben. Die Dekoration. Ich persönlich finde die üblichen Blumengestecke eher so mittel. Gerade mit den klassischen



«Friedhofsblumen» wie Lilien oder Nelken habe ich so meine Mühe. Ich hätte viel mehr Freude an einer Fotogalerie. Fotos von mir, mitten aus meinem Leben. Bilder, die Erinnerungen wecken. Welche Art Deko wünschst Du Dir?

Acht. Der Dresscode. Oft liest man in Todesanzeigen: «Auf Wunsch der/des Verstorbenen soll auf Trauerkleidung verzichtet werden.» Prima. Da hat sich jemand etwas überlegt. Was ich leider noch nie gesehen habe: «Der Verstorbene wünscht sich, dass die Trauergesellschaft schwarz trägt.» Wär' doch mal was... Welchen Dresscode wünschst Du Dir für Deine Trauerfeier?

Neun. Die Gästeliste. Normalerweise ist der Besuch einer Trauerfeier entweder komplett freiwillig oder absolut verpflichtend, je nachdem, wie nahe jemand dem/der Verstorbenen war. Da sei doch die Frage mit Fug und Recht erlaubt: Wen hättest Du gerne mit dabei? Oder

ganz anders: Wen am liebsten nicht? Gerade



heutzutage, wo ein Verwandten- oder Freundeskreis schon mal international aufgestellt ist, wäre eine Wunsch-Gästeliste für Deine Hinterbliebenen sicher hilfreich.

Zehn. Das Trauermahl. Oder die After-Show-Party. Auch so ein Satz, den man oft zu hören bekommt: «Wenn ich dann mal sterbe, dann geht Ihr Euch nach dem Begräbnis in meiner Stammkneipe auf meine Kosten betrinken...!» Ehrlich jetzt? Das geht auch stilvoller. Was wünschst Du Dir? Ein Trauermahl im klassischen Sinne? Oder bist Du eher der Steh-Apéro-Typ mit Sekt und Häppchen? Die Pandemie mit ihren Einschränkungen zeigt gerade sehr deutlich, wie sehr ein Beisammensein nach der Trauerfeier fehlt. Für viele Menschen ist es ein grosses Bedürfnis, und auch ein wichtiger Moment in der Trauer.

Wünsche weise!

Sei Dir bewusst, dass Du Deinen Liebsten einen grossen Gefallen tust, wenn Du für Deine Trauerfeier vorsorgst. Lass sie aber auch nicht im Regen stehen, indem Du Dinge wünschst, die weder finanziell noch technisch umsetzbar sind. Mach Dir Gedanken und schreib sie nieder. Dann sprich mit Deinen Liebsten.

Rechtzeitig!

Trauer- und Hochzeitsredner, Region Basel in der Schweiz

Erfahre mehr von Martin und starte mit uns den Dialog



MARTIN HERZBERG

viaanima

**DER MENSCH IST MENSCH, WEIL ER SICH
ANDEREN ZUWENDEN KANN**

-GUIDO WESTERWELLE "ZISCHEN ZWEI LEBEN"



48

**„DU MUSST
DIE KARTE
JA AUCH
UMDREHEN“**





KOLUMNE LEID & FREUD

VON ALEXANDRA KOSSOWSKI

Neulich Zuhause.

Ein Freund und ich sitzen auf dem Sofa und reden über den Senegal. Warum das so kam, weiß ich nicht mehr. Er stammt aus Ägypten und meint „Na der Senegal liegt Osten“. Ich überlege. „Nee, der ist doch im westlichen Afrika“. Wie immer, wenn ich etwas nicht weiß, zücke ich mein Handy und öffne Google. Diesmal Maps. Ich scrolle, zwei Finger, Karte vergrößern..Ihr kennt das... „Nee, hier. Der Senegal ist im Westen“ und der ägyptische Freund sagt ganz locker „Du musst die Karte ja auch umdrehen.“

Ich schaue ihn verwundert an. Er lacht. „Na Ägypten ist ja im Norden. Wir schauen ja runter nach Südafrika“.

In meinem Kopf dreht sich alles. Die Karte drehen? Dann steht ja die Welt Kopf. Also, zwei Finger, Karte drehen. Ihr kennt das ...

Und mir wird tatsächlich schwindelig. Ich muss lachen. Wie anders das aussieht. Und dann hat auf einmal der Freund Recht. Der Senegal liegt im Osten.

Schnell drehe ich die Karte wieder zurück. Ich erkläre, dass „unsere“ Sicht auf Karten immer von oben ist. Ihr erinnert Euch an den Erdkundeunterricht, die aufgeschnittene Orangenschale, damit die Welt – nicht maßstabsgetreu- in einen Atlas passt. „Ich weiß“ sagt er.

Am nächsten Tag erzähle ich das meiner Kollegin. „Hast Du schon Mal die Landkarte umgedreht? Das macht eine ganz andere Weltsicht!“

Bäm. Wie Schuppen fällt es mir von den Augen. Sechs Monate interkulturelle Trainer-Ausbildung. Sämtliche Kurse zu Kultursensibler Trauerbegleitung. Diverse Freundschaften und Beziehungen mit Menschen aus anderen Ländern. Selbst sechs Jahre im Ausland gelebt. Und dann einmal die Weltkarte gedreht für ein komplett neues Verständnis von „Weltsicht“.
Ich liebe es, wenn es im Kopf „klick“ macht.

DEN HORIZONT ERWEITERN

Aber was hat das mit Trauer zu tun?

Nun, wenn jemand stirbt, „steht unsere Welt Kopf“, „unsere Welt wird erschüttert“.

Sozusagen wird die Landkarte eines*r Trauernden einmal umgedreht. Plötzlich ist alles verkehrt, die Orientierung fehlt, es



wird einem evtl. kurz schwindelig. Und auf einmal liegt dann der Senegal im Osten, während er für alle anderen weiterhin im Westen ist.

Und beide haben Recht! Denn von beiden Standpunkten aus betrachtet stimmt die Sichtweise.

Wenn sich nun also Trauernde darüber bewusst sind, dass ihre Weltsicht auf einmal eine ganz andere ist und sich das Umfeld der Trauernden bewusst macht, dass ihre Weltsicht sich nun evtl. von der der Trauernden unterscheidet, können beide wieder zueinander finden.

Wichtig ist, dass niemand Recht behalten will. Was wiederum überhaupt nicht leicht ist, wenn man etwas von Kindesbeinen an gelernt hat und es auf einmal anders sein soll. Wir halten uns schließlich an unserem Weltbild fest, es erklärt uns die Welt, hilft uns, dass wir in unserem System zurecht kommen und nicht jedem*r vor den Kopf stoßen. Aber es gibt eben viele versch. Systeme.

Ich habe noch nie so viel über meine eigene Kommunikation gelernt, wie in der Auseinandersetzung mit Menschen aus anderen Kulturen. Auf einmal sagt oder macht der andere etwas, das mich innerlich „anpiekst“. Sofort reagiere ich emotional. „Was denkst der sich dabei?“. „Wie unhöflich!“

Und es ist verdammt schwer sich dann an die andere Weltsicht zu erinnern, freundlich zu fragen, warum derjenige jetzt dies und das so-und-so gemacht hat, dabei wertschätzend zu bleiben und darauf zu achten, was man selbst gerade braucht.


Es geht dabei nie um „Mein Weg ist aber der Richtige“, sondern „aha, Du machst das so-und-so, wie kann ich da mitmachen, so dass mein Weg auch Beachtung findet?“

Und das gilt auch für die Kommunikation mit Trauernden bzw. mit meinem Umfeld als Trauernde*r.

Rollen, Beziehungen, Aufgaben etc., alles muss neu justiert werden. Das braucht Zeit. Und Energie.

Man kann seine Weltsicht nicht von heute auf morgen ändern. Muss man auch gar nicht. Aber ab und zu mal mit zwei Fingern die Landkarte umdrehen erweitert –nicht nur wortwörtlich– den Horizont. Auf allen Seiten versteht sich!

Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin f.P.,
Kolumnistin 'Leid & Freud'

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Alexandra



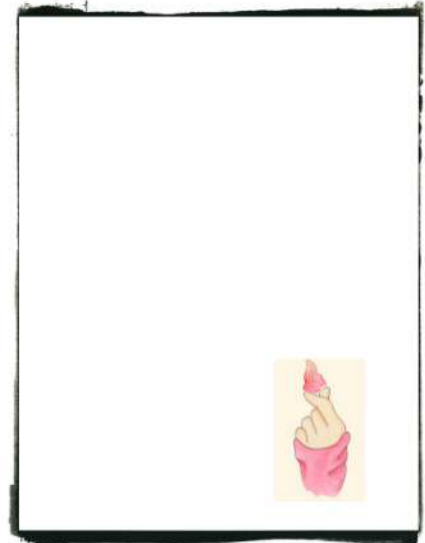
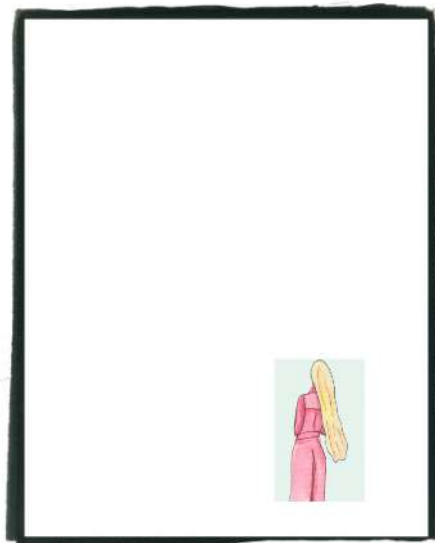
Alexandra Kossowski

**LEBEN
IM HIER
IM JETZT**



DIE FRAU IM ROTEIN MANTEL

KOLUMNE 'ZWISCHEN TRAUER UND LEBEN'
TEXT & ILLUSTRATIONEN VON JENNY OTTE



Ich sah sie zum ersten Mal an einem Sonntag, als ich meine Frau besuchte. Sie fiel mir sofort auf in ihrem roten Trenchcoat mit den großen, runden, schwarzen Knöpfen, die wie riesige, glanzlose Augen aussahen. An der Taille war ihr Mantel mit einem Gürtel geschnürt. Das hellblonde, beinahe weiße Haar reichte ihr bis zur Hüfte und wippte hin und her, während sie leichtfüßig den Weg entlangging. Schwebte, sollte ich sagen.

Von diesem Tag an sah ich sie jeden Sonntag, wenn ich zu meiner Frau fuhr.

Sie war schon da, wenn ich kam und wenn ich zu meinem Auto zurückging, konnte ich das leuchtende Rot ihres Mantels von Weitem noch hinter dem Zaun und durch die Blätter der Hecke schimmern sehen.

Eines Tages rief mich meine Tochter an und fragte, ob ich am Sonntag zum Kaffeetrinken kommen wollte. Unsere Enkelin feierte zweiten Geburtstag. Ich willigte ein und so besuchte ich meine Frau ausnahmsweise schon am Donnerstag. Mindestens einmal pro Woche, so hatte ich ihr es versprochen.

Auch an diesem Tag sah ich den roten Trenchcoat und die Frau, die darin steckte, über das Gelände gleiten. Die Sonne schien auf ihr Haar, das die Strahlen reflektierte, wie die glatte Oberfläche eines Sees es tut.

Ich ging ihr nie nach oder sprach sie an, doch ich folgte ihr mit den Blicken, wann immer ich konnte.

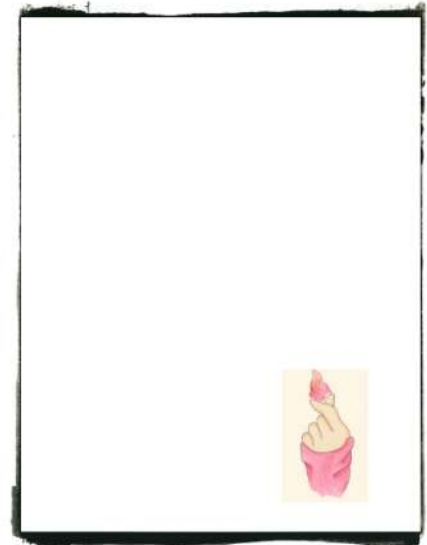
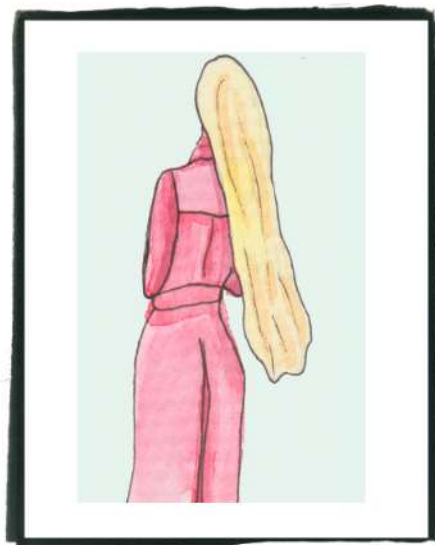
Von diesem Tag an wechselte ich die Wochentage meines Besuchs. Mal kam ich am Montag, mal am Donnerstag und wenn ich früher Feierabend machen konnte, fuhr ich auch mal am Dienstag oder Freitag zu meiner Frau.

Die junge Frau im roten Mantel war immer schon da und sie war auch noch da, wenn ich ging.

Was tat sie hier? Besuchte sie jemanden genau wie ich?

Ich sah sie nie stehenbleiben. Sie ging einfach. Weiter und immer weiter. Sie beachtete niemanden und niemand beachtete sie. Nur ich sah sie und sah sie auch noch in Gedanken, wenn ich nach Hause fuhr. So als hätte sich ihr Anblick in mein Gehirn eingebrannt.

Sie hatte etwas an sich, doch was es war, konnte ich nicht sagen.



Dann verlängerte ich meine Besuche. Ich kaufte Blumen im nahegelegenen Blumenladen, nahm längere, immer andere Wege, um sie meiner Frau zu bringen. Ich blieb lange bei ihr, nahm mir manchmal ein Buch mit, das ich auf einer Bank las, bis es dämmerte.

Sie war immer da und sie blieb dort. So als würde sie diesen Ort nie verlassen. Doch meist sah ich sie nur in der Ferne und auch wenn ich sie nicht sah, spürte ich, dass sie sich auf dem Gelände aufhielt. Sie schien für diesen Ort zu leben oder dieser Ort lebte für sie.

Einmal sah ich sie ganz in der Nähe. Ich sprach mir Mut zu und ging immer weiter. Nur eine Biegung trennte uns noch voneinander.

Sollte ich sie ansprechen? Und wenn ja, was sollte ich sagen?

Tausend Fragen wirbelten durch meinen Kopf, als ich um die Ecke bog. Doch als ich den Blick hob und den Mund öffnete in der Hoffnung, mir würde etwas Schlaues einfallen, was ich sagen konnte, war sie verschwunden. Ich drehte mich um meine eigene Achse und sah ihren Mantel weiter unten auf dem Weg, auf dem ich

gekommen war.

Ich runzelte die Stirn. War sie an mir vorbeigegangen, ohne dass ich es gemerkt hatte? Sie war doch gerade noch ein paar Schritte vor mir gewesen. War sie mir ausgewichen? Hatte ich sie verschreckt?

Von diesem Tag an näherte ich mich ihr nicht mehr. Doch ich sah sie. Ich sah sie immer.

Ein paar Wochen später traf ich einen meiner Nachbarn, als ich gerade zurück zu meinem Wagen gehen wollte. Irgendwo in meinem Kopf plopte eine Erinnerung auf. Er hatte mir

gesagt, dass er hier arbeitete. Zwar nur ein paar Stunden die Woche, aber immerhin. Er musste sich hier auskennen.

Ich konnte nicht anders. Ich musste ihn fragen.

In meinem Gehirn suchte ich nach seinem Namen. Ich wusste, dass er dort irgendwo war. In letzter Zeit vergaß ich solche Dinge leicht. Irgendetwas mit „T“. Tim, Theodor, nein Tom. Ja, Tom. So hieß er.

Ich blieb ein paar Schritte von ihm entfernt stehen und rief seinen Namen. Ich versuchte, meine Worte so ruhig und banal wie möglich klingen zu lassen. Er wandte mir den Kopf zu und winkte.

So beiläufig wie möglich erkundigte ich mich nach der Frau im roten Mantel, fragte, ob sie auch hier arbeitete.

Er sah mich verständnislos an, als wüsste er nicht, von wem ich sprach. Welche Frau ich meinte, wollte er wissen.

Ich beschrieb sie ihm, so gut ich konnte. Lange, blonde Haare, roter Mantel. Groß. Eigentlich hätte er sie kaum übersehen können.

Er sah mich unverwandt an und verlagerte das Gewicht auf ein Bein. Die Sonne blendete ihn, sodass sich seine Augen zu Schlitzeln verengten.

Dann zuckte er kaum merklich mit den Achseln. Er hatte sie nicht gesehen, wollte aber wissen, warum ich fragte. Das war die Frage gewesen, vor der ich mich gefürchtet hatte. Vielleicht, weil ich selbst nicht wusste, warum sie mich nicht losließ.

Ich zuckte ebenfalls mit den Achseln. Nur so. Nur so hatte ich gefragt. Als er mich immer noch stirnrunzelnd ansah und meine Antwort nicht zu schlucken schien, stammelte ich noch etwas davon, dass sie jemandem ähnlichsähe, den ich kannte.

Roter Mantel. Blonde Haare. So jemand wäre ihm aufgefallen, versicherte er mir und zwinkerte mir zu.

Ich zwang mich zu einem Lächeln.

Ich nickte ihm zu und ging einen Schritt rückwärts, tat so, als wäre es nur ein nebensächliches Gespräch gewesen. Als wäre es mir egal, dass er sie nicht kannte, sie nicht einmal gesehen hatte.

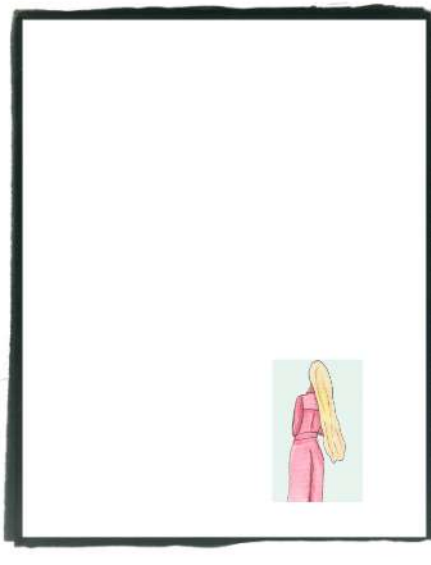


Er beteuerte mir, er würde mir Bescheid geben, wenn er sie sehen sollte. Er wandte den Blick nicht von mir ab.

Ich hatte keine Lust auf ein längeres Gespräch mit ihm. Deswegen hob ich die Hand und wandte mich dann um.

Im Gehen verabschiedete ich mich von ihm. Er fasste sich zum Gruß an die Mütze und wandte sich dann wieder seiner Arbeit zu.

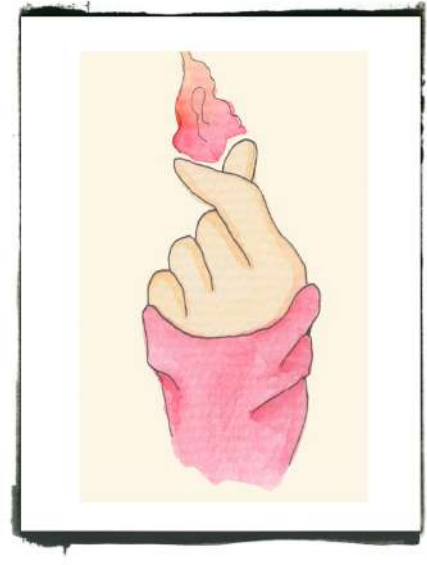
Ich wartete bis zum darauffolgenden Sonntag, ehe ich meine Frau erneut besuchte, auch wenn es mich in den



Füßen juckte. Doch ich hielt mich zurück. Ich wartete.

Am Sonntag holte ich wie üblich nach dem Mittagessen das Auto aus der Garage und fuhr den üblichen Weg, hielt auf dem üblichen Parkplatz.

Ich war fest entschlossen, die Frau im roten Mantel heute anzusprechen. Noch immer war ich von ihr fasziniert. Sie hatte solch eine Leichtigkeit, die ich seit Jahren nicht gespürt hatte. Ihr Anblick war wie ein Versprechen, eine Erlösung. Sie zog mich auf eine merkwürdige Weise an. Ich schämte mich für den Gedanken.



Im Blumengeschäft besorgte ich einen Strauß mit Blumen, deren Namen ich nicht kannte. Dann trat ich durch das Tor und ging den Kiesweg hinauf. Ich ließ meinen Blick über das Gelände schweifen. Von der Frau im roten Mantel war nichts zu sehen. War sie ausgerechnet heute nicht da? Nachdem ich eine Woche gewartet hatte...

Ein Teil von mir war enttäuscht, ein anderer erleichtert.

Ich nahm den gleichen Weg wie immer. Zweihundert Meter geradeaus, dann rechts, an der nächsten Biegung links, dann wieder rechts und dann immer

geradeaus, bis ich den Namen meiner Frau zu meiner rechten lesen konnte.

Ich nahm eine der grünen Plastikvasen, füllte sie mit Wasser und stellte die Blumen hinein.

„Na, gefallen sie dir?“, fragte ich in die Stille.

Wie immer verharrte ich einige Minuten, ohne etwas zu sagen.

Manchmal vergoss ich ein paar Tränen. Manchmal stand ich nur stumm da. Mit vollem Magen, aber leerem Herzen.

Doch heute war etwas anders. Ein Schauer lief mir über den Rücken.

Ich hörte sie nicht. Viel mehr spürte ich plötzlich ein kribbliches Ziehen im Nacken. So eines, das man hat, wenn man spürt, dass man beobachtet wird.

Langsam drehte ich mich um und dort stand sie.

Keine drei Meter von mir entfernt. Der Mund klappte mir auf. Erst jetzt stellte ich fest, dass ich ihr Gesicht noch nie gesehen hatte.

Sie trug wieder den roten Trenchcoat. Er war bis zum Hals zugeknöpft, obwohl es ein heißer Augusttag war. Ihre Haut war silbrig hell und glatt. Keine Pore war zu sehen, aber auf meine Augen wäre auch kein Verlass mehr gewesen.

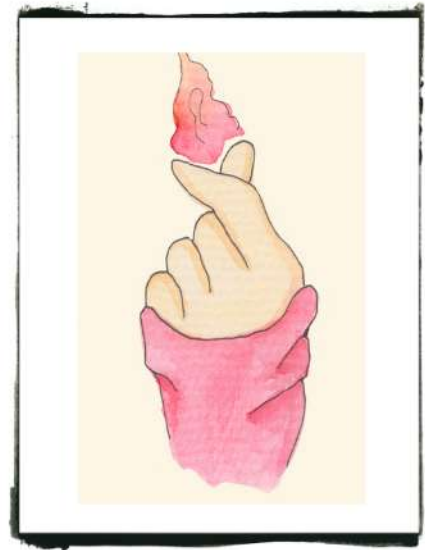
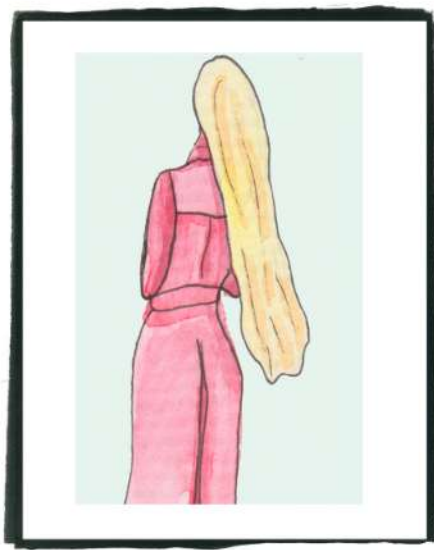
„Äh hallo“, stammelte ich und kam mir reichlich dumm vor.

Sie antwortete nicht, setzte sich jedoch in Bewegung und kam auf mich zu. Geräuschlos. Ihr Schritt federnd. Weder Kies noch Gras unter ihren Schuhen machten Geräusche, als sie darauf trat. Mir blieb kaum Zeit, mich darüber zu wundern, denn schon stand sie vor mir. So nah, dass ich, hätte ich meine Hand ausgestreckt, die Knöpfe ihres Trenchcoats hätte berühren könnte.

Der Schweiß brach mir aus. Die Situation war mir unbehaglich. Wie sie ihre grauen Augen auf mich richtete, ließ mir die Nackenhaare zu Berge stehen.

„Ich habe sie hier schon oft gesehen“, stotterte ich.

Sie nickte fast unmerklich.



„Wen besuchen Sie hier?“, fragte ich, als sie nichts sagte.

Sie schwieg.

„Ich besuche meine Frau“, sagte ich und deutete hinter mich. „Sie liegt seit letztem Dezember hier.“

Wieder nickte sie. Ihr glattes Haar wippte dabei hin und her und trug einen zarten Duft zu mir herüber. Eine Mischung aus Rauch, Erde und etwas anderem, was ich nicht bestimmen konnte.

Ich hatte das Gefühl, etwas sagen zu müssen.

„Sie hatte einen Schlaganfall“.

sagte ich. „Sie fehlt mir sehr, wissen Sie.“

Ihr Blick wurde noch intensiver. Ihre Augen schienen zu glühen. Ich hatte das Gefühl, sie bohrten sich in mich. Durch mich durch. Als könnte sie durch mich hindurchsehen wie durch eine gläserne Figur.

Auf einmal trat sie noch einen Schritt näher. Ich sog erschrocken die Luft ein. Sie stand jetzt so nah, dass sich unsere Nasenspitzen fast berührten.

„Sie wird dir nicht mehr lange fehlen“, sagte sie plötzlich. Ihre Stimme war tief und klangvoll.

„Was soll das heißen?“, fragte ich.

Da schnipste sie plötzlich mit den Fingern der rechten Hand. Zwischen ihren Fingerkuppen loderte eine kleine, orangerote Flamme. Mit der linken Hand griff sie in ihre Jackentasche und holte zwei kleine, vertrocknete Blätter hervor. Sie waren an den Rändern leicht gezackt und sahen beinahe wie kleine Fächer oder Mäntel aus.

Sie hielt die trockenen Blätter in die Flamme und zerrieb sie mit den Fingern. Es knisterte und rauchte und ein warmer, erdig-süßer Duft wehte zu mir herüber.

Die Augen immer noch auf mich gerichtet, sagte sie: „**Es wird ganz schnell gehen.**“

„**Was wird schnell gehen?**“, wollte ich fragen, doch bevor ich etwas sagen konnte, presste sie ihre weichen Lippen auf meine. Ich wollte mich wehren, aber da umfing mich schon eine plötzliche Müdigkeit. Meine Glieder fühlten sich taub und schwer an und machten es mir unmöglich, mich zu bewegen.

So schnell, wie der Kuss kam, so schnell löste sie sich auch wieder von mir.

In meinem Kopf tobten tausend Fragen.

„**Wer bist du?**“, fragte ich.

Meine Stimme war heiser und ungewöhnlich leise, als würde ich sie selbst aus weiter Ferne hören.

„**Was glaubst du?**“, fragte sie zurück.

Ein feines Lächeln spielte um ihre Lippen.

Die Antwort formte sich in meinem Kopf, während ich zusah, mir selbst dabei zusah, wie ich mir an die Brust fasste und neben dem Grabstein meiner Frau vornüber auf die Wiese kippte. Der Teil von mir, der die Antwort kannte, hatte keinen Mund mehr.

„**Ich kenne dich**“, dachte ich, während es mich schon hinfortzog.

Von Weitem sah ich sie. Ihr roter Mantel schien zu lodern wie unlängst die kleinen Flammen zwischen ihren Fingern.


Ich sah sie nicken.

Sie winkte mir zu.

Dann war ich fort.



Trauerbegleiterin für junge Trauernde


Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Jenny



#MeineTrauer

Bilderaktion #MeineTrauer


Wir zeigen die Welt der Trauer

Mach mit! Zeig auch du deine Trauer - alle Infos findest hier 



“Die Trauer hat mein Leben bunter denn je gemacht und mir gezeigt, dass Verbindung vielfältig ist.”

– Betty Petri, begleitet-weiter

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein 

Mach mit! Zeig auch du deine Trauer - alle Infos findest hier



Sozialkompetenz



WARUM MUSIK DIR BEIM VERABSCHIEDEN HILFT

VON FABIAN SCHMELCHER
BILDER JENNY EGERER FOTOGRAFIE

DAS ROTKEHLCHEN, DASS VIELLEICHT NICHT IMMER EIN VOGEL WAR ...



Stille. Wind in den Bäumen. Gerade hat es kurz geregnet. Der Duft von feuchter Erde liegt in der Luft. Ein kleines Rotkehlchen landet zwei Meter vor mir, schaut mich friedlich an und verweilt. Ein paar Sekunden. Wir gucken uns gegenseitig an. Wir „sehen“ uns. Neulich habe ich gelesen, dass Seelen weiterleben und, in welcher Gestalt auch immer, Erfahrungen auf dieser Erde sammeln. Kurz denke ich darüber nach, während das kleine Vögelchen noch ein wenig vor mir her hüpfte. Dann fliegt es plötzlich weg. Im gleichen Moment drehe ich mich um und sehe durch einen großen Weidenbusch, wie Menschen langsamen Schrittes, den vom

Regenschauer noch etwas nassen Weg, entlanglaufen. Gleich biegen sie um die Ecke und kommen in meine Richtung. Und dann? Dann schließe ich meine Augen, atme tief ein und wieder aus. Ich spüre die klare Luft in meine Lunge. Den Duft der vielen Blumen, die um mich herum aufgestellt wurden. In diese stille und fast schon friedvolle Umgebung hinein erklingt Musik. Ich beginne zu singen. Ich stehe auf einem Friedhof und wurde als Trauersänger für eine Beisetzung gebucht. Von einer Familie, die einen geliebten Menschen mit gefühlvollem Live-Gesang verabschieden möchte.



WARUM MUSIK FÜR TRAUERENDE MENSCHEN WICHTIG IST

Du sagst jetzt vielleicht: „Du singst auf Beerdigungen? Das könnte ich ja nicht...!“ Darüber habe ich in den letzten Jahren meiner hauptberuflichen Selbstständigkeit als Sänger oft nachgedacht. Auch für mich gab es die erste Beerdigung. Das erste Mal, dass ich in einem Raum voller Trauer und gefühlter trauriger Energie stand und für Angehörige einer verstorbenen Person emotionale und gefühlvolle Lieder gesungen habe. Natürlich war das anfangs auch für mich besonders. Doch heute sage ich: Es ist und war eine Erweiterung meines eigenen Horizonts. Wenn wir einen Menschen verabschieden, gehört das zu den schwersten Momenten in unserem irdischen Leben. Und auch wenn wir vor Schmerz und

Trauer manchmal kaum einen Blick dafür haben: Die Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit und die vielen wertvollen Erinnerungen sind meist allgegenwärtig. Hören wir nun Musik, schließen die Augen und nehmen den Gesang einer Person wahr, die ihre innere Stimme nach außen trägt, dann können wir uns verbinden. Mit Menschen die uns nah sind, waren und immer sein werden. Mit einer Mut und Zuversicht schöpfenden Energie, die uns alle umgibt. Wir heilen durch Musik. Unsere Traurigkeit kann Trost finden. Die Musik hält unser Andenken an verstorbene Lieblings-Menschen, auch über deren Tod hinaus, fest. Wir tanken Zuversicht für den Weg, den wir zu gehen haben.



IST ES NACH DEM TOD WIRKLICH VORBEI

Oft erlebe ich, wie Menschen erst durch das Erklingen meiner Stimme zu ihrer ehrlichen Trauer finden, weinen können, den Tod akzeptieren lernen. Das berührt mich immer wieder. Und ich bin dankbar für diese Möglichkeit für meine Mitmenschen da zu sein. Eben auf eine besondere Art und Weise. Wir Menschen brauchen Musik. Unsere Seelen brauchen Musik. In Stunden des Abschieds vielleicht mehr denn je. Denn sie sorgt für Wärme und Geborgenheit in Zeiten, in denen es uns seelisch oder körperlich nicht gut geht. Manchmal beschäftigt mich die Frage, wie es nach unserem Tod weiter geht. Können wir, da wo wir sind, Musik hören? Gibt es so etwas

wie Musik dort überhaupt? Oder ist Musik vielleicht eine energetische Übersetzung für Frieden, Ruhe und Kraft? All das, was uns erwartet, wenn unsere Seele weiterzieht? Ich gebe die Frage gerne an dich weiter... Vier Lieder waren es, die ich heute voller Mitgefühl gesungen habe. Sich in die emotionale Situation hineinfühlen, sich durchströmen lassen von den Schwingungen der Musik. Sich gleichzeitig aber nicht überwältigen lassen. Die erlebe ich Mal für Mal mit zutiefst erfüllender Herzensfreude. Ich denke an das Rotkehlchen. Vielleicht lebt die Seele, die unsere Erde verlassen hat in ihm weiter...? Verstehst du jetzt, warum ich auf Beerdigungen singe?

Seelenklänge



Sänger, Gesangslehrer und Stimmtrainer in Erftstadt bei Köln.

Starte mit uns den Dialog



FABIAN SCHMELCHER

**ABSCHIED
VON
DER GEGENWART
DER VERGANGENHEIT
DER ZUKUNFT**

**UNTERNEHMEN
VON
HEUTE
ZUR
ZUKUNFT**



A vertical musical staff with notes and stems is positioned on the left side of the page, extending from the top to the bottom.

Kunterbunte Abschiedsbücher

Kolumne *'ungeschminkt'*
von Sonja Tschöpe

Kürzlich bekam ich eine WhatsApp Nachricht einer lieben Bekannten. Sie schrieb mir, dass ihr geliebter Kater überfahren wurde. Sie hätten den Unfall miterleben müssen – sie und ihre Kinder. Das Auto fuhr einfach weiter. Ihr tierischer Wegbegleiter war sofort tot.

Als ich diese Zeilen las, sah ich noch die Freude über den Einzug von Kater Liam vor 13 Jahren vor mir. Er begleitete sie auch, als die Kinder auf die Welt kamen, das Haus gebaut wurde. Und plötzlich ist er nicht mehr da. Kein Teil mehr in ihrem Leben, aus dem fortgerissen – und das vor den Augen des Frauchens und der Kinder. Der plötzliche Tod, dieser unvorbereitete Abschied ist etwas, das man nur schwer begreifen kann. Und wenn man dafür selbst keine Erklärung hat, wie soll man es dann den Kindern vermitteln?

Auch ich tue mich da ehrlich schwer. Selbst wenn ich mit einer nötigen Distanz beraten kann, bin ich doch Mama einer 6jährigen Tochter. Und genau diese Schicksale können uns hier jeden Tag begegnen. Jeden Augenblick. Und wenn der Tod an die Tür klopft, wie vermittelt man das dann den Kindern? Meiner Bekannten habe ich geraten ehrlich zu bleiben und da zu sein. Wir Erwachsenen neigen manchmal dazu stark zu spielen, Trauer zu verstecken. Doch warum dürfen unsere Kinder nicht sehen, wie sehr uns das Ereignis belastet? Warum weinen wir nicht zusammen? Meine Tochter Emma hat viele Abschiede verfolgen müssen. Bereits am Tag, als mir meine Schwangerschaft zum ersten Mal klar war, kam sie mit dem Tod in Berührung. Denn als die Frauenärztin anrief, mir mitteilen wollte, dass da in mir tatsächlich Leben wächst, stand ich heulend vorm Tierkrematorium um mein Kaninchen Bino dortzulassen. Bino war an diesem Tag ganz plötzlich verstorben. So nah liegen manchmal Glück und Leid zusammen... Im Laufe der Jahre verabschiedeten wir zusammen weitere Kaninchen und im vergangenen Jahr unsere Katze Mischu. Emma wurde immer mit einbezogen. Sie schmückte die Gräber. Sie malte Bilder. Und sie tut eines, was ich immer wieder sage: Wir gedenken stets!

Der Tod nimmt uns zwar das Lebewesen. Aber er löscht die Liebe und die Erinnerung an es nicht aus. Und wenn wir weiter von unseren Lieben sprechen, von ihnen erzählen und an sie denken, sind sie irgendwie weiter da. Emma weiß auch, dass es zwar schlimm ist Adieu zu sagen, aber dass es ohne dieses Geschöpf in unserem Leben viel schlimmer wäre. Denn jede Begegnung ist ein Geschenk. Ganz gleich wie kurz oder lang wir sie hatten.

Als Mischu starb malte Emma ein buntes Bild mit Wassermalfarben. „Das bekommt



Mischu mit auf die Reise“, tönste sie noch. Am Ende fand sie es aber doch zu schön, um es ins Grab zu legen. Dieses Bild haben wir aufgehoben. Es ist ins Abschiedsbuch gekommen, in das wir Fotos eingeklebt haben und in dem unsere Erinnerungen notiert sind. Solche Erinnerungsbücher finde ich sehr wertvoll. Viele Kinder gestalten gerne und haben an solchen Werken eine große Freude. Es ist zwar einerseits schwer, gerade wenn die Kinder älter sind. Andererseits wird durch die Gestaltung es jedoch auch etwas leichter, die Trauer zu verarbeiten. Ob ein Kind dazu Lust hat, muss es selbst entscheiden. Meist machen diese jedoch dann mit, wenn sich Mutter oder Vater damit beschäftigen und die ersten Seiten füllen.

Kunterbunte Abschiedsbücher

Emma erzählt auch viel von Mischu. Ich glaube es ist kein Monat vergangen, in dem Mischu nicht Thema war. Sei es als „weißt du noch als sie“ bis hin zu „wir hatten auch mal eine Katze!“ Und obwohl wir uns alle eine neue Katze wünschen würden, ist der Platz bislang nicht neu besetzt worden. Denn für uns war klar, dass es so eine Katze nicht noch ein zweites Mal geben wird. Mischu ist nicht austauschbar. Und bereit für neuen kätzischen Nachwuchs sind wir trotz einiger vergangener Monate noch nicht.

Kinder trauern anders. Und doch können wir Erwachsene einiges von ihnen lernen. Gerade wenn es jüngere Kinder sind, die mit dem Tod unbedarfter umgehen können.

Meine Bekannte hat ihre Kinder mit einbezogen. Als am Tag des Unfalls beide aus dem Kindergarten nach Hause kamen, wurde der Kater gemeinsam verabschiedet. Man war füreinander da. So wie es sein soll. Für den Fall des Falles habe ich ihr Bachblüten empfohlen – die Notfallmischung. Denn gerade, wenn das Erlebnis durch Träume verarbeitet werden sollte, wären vielleicht Bachblüten ein guter Begleiter fürs Erste. Sie bedankte sich sehr für die vielen Tipps.


Nach unserem Kontakt musste auch ich erstmal alles sacken lassen, denn auch ein Tierheilpraktiker kann nach solch einem Austausch nicht zurück zur Tagesordnung gehen. Doch dass man nicht nur heilt oder lindert, vergessen viele Menschen in ihrer Euphorie oft, die den Wunsch haben mit Tieren zu arbeiten. Das ist aber ein anderes Thema und darüber spreche ich mit dir in einer der nächsten Kolumnen meines 'ungeschminkt'.

Sonja



Sonja Tschöpe

**Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin und
Tierernährungsberaterin**

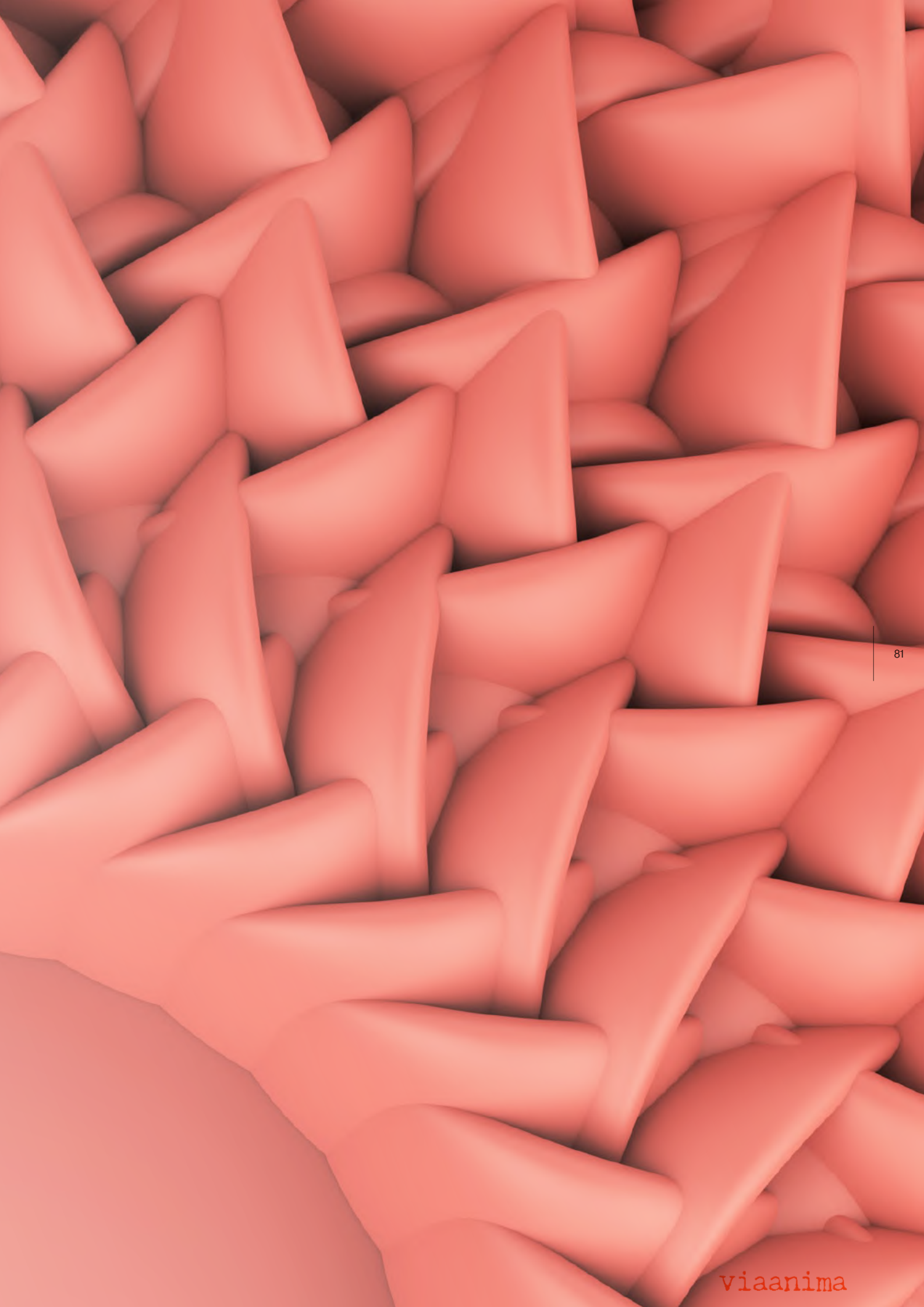
Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Sonja





ZU SEIN, ZU LEBEN, DAS IST GENUG

- FRIEDRICH HÖLDERLIN





Abschied von Tine

von Michaela Abresch

Immer häufiger altern und sterben Menschen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen in Wohneinrichtungen der Behindertenhilfe, in denen sie oftmals jahrzehntelang leben. Viele von ihnen erreichen inzwischen eine ähnlich hohe Lebenserwartung wie Menschen ohne Beeinträchtigung. Daher sehen sich Mitarbeitende dieser Einrichtungen vielfach mit Situationen konfrontiert, auf die sie nicht vorbereitet sind...

Ein zweistöckiges Gebäude am Ortsrand, umgeben von einem Garten mit einer Linde, dazwischen ein paar Bänke, eine Schaukel, gepflasterte Wege, ein Kräuterbeet, vor der Eingangstür eine üppig blühende Kletterrose. Was auf den ersten Blick an eine Art Jugendherberge in Kleinformat erinnert, entpuppt sich als Einrichtung der besonderen Wohnformen. So heißen Wohneinrichtungen der Eingliederungshilfe seit 2020. Eine besondere Wohnform für besondere Menschen.

Dabei wollen sie das gar nicht sein. Besonders. Sie wollen sein wie alle. Wollen Teil der Gesellschaft sein wie alle anderen. Wollen selbstbestimmt leben, Entscheidungen treffen, wollen mitreden, gefragt werden, wollen ernst genommen und verstanden werden. Auch am Ende ihres Lebens. So wie jeder von uns.

In der ersten Etage von Haus Wiesengrund leben sechs Frauen und vier Männer zwischen fünfundzwanzig und sechzig Jahren. Sie alle sind von Geburt an kognitiv beeinträchtigt, einige schwer, andere leichter. Einige von ihnen haben zusätzlich ein körperliches Handicap. Sie sind so individuell wie die Kräuter draußen im Garten, aber geeint durch die Tatsache, dass ihnen ein selbständiges Leben ohne Unterstützung nicht möglich ist.

Hier, in Haus Wiesengrund, fühlen sie sich gut aufgehoben, begleitet, in ihren persönlichen Bedürfnissen unterstützt,

gefördert und als vollwertiger Teil der Wohngemeinschaft wahr- und ernstgenommen. Sie spüren: Hier ist es normal, verschieden zu sein.

Im letzten Zimmer am Ende des hellen Korridors lebt Tine. Seit achtzehn Jahren. Sie ist neunundvierzig, ein Energiebündel mit einem Gesicht voller Sommersprossen. Wenn sie sich über etwas freut, sprühen Funken in ihren grünen Augen, und wenn sie etwas komisch findet, kann sie lachen, bis sie einen Schluckauf hat. Tine hat nie gelernt zu sprechen, doch sie kann Bedürfnisse, Schmerzen, Hunger, Durst, Wohlbefinden und Unwohlsein nonverbal zum Ausdruck bringen.

*Noch nie ist ein Bewohner,
eine Bewohnerin in Haus
Wiesengrund verstorben*

Tine hat Krebs. Massiver Befall beider Lungenflügel. Metastasen an der Wirbelsäule und den Oberschenkelknochen. Der Befund ist inzwischen so umfassend, die Krankheit so weit fortgeschritten, dass die vor einem Jahr begonnenen Chemotherapien und Bestrahlungen nichts mehr ausrichten können.

Das Team reagiert bestürzt. Wie versteinert sitzen sie beisammen – drei Heilerziehungspflegerinnen, zwei Erzieherinnen, ein Krankenpfleger, eine Auszubildende, ein Praktikant, eine Küchenhilfe. Die Hoffnung auf Heilung, auf ein Wunder, hat sie zwölf Monate lang getragen. Sie weigern sich, zu akzeptieren, dass Tine sterben wird und wissen gleichzeitig, dass sich das Fortschreiten der Erkrankung nicht aufhalten lässt. Der Krebs ist nicht nur ein Teil von Tine, sondern vom gesamten Gruppenalltag geworden. Bösaartig, dominant, gegenwärtig, Tag und Nacht. Noch nie hatte jemand in Haus Wiesengrund Krebs. Noch nie ist ein Bewohner, eine Bewohnerin hier verstorben. Tine wird die erste sein.

Ängste und Unsicherheiten tauchen auf, setzen sich fest in ihren Köpfen und Herzen.

Kann Tine weiter bei uns bleiben?

Können wir sie angemessen begleiten?

Werden die Schmerzen stärker?

Wird sie Atemnot haben?

Wird sie ersticken?

Was, wenn sie nicht mehr essen und trinken kann?

Wer kann uns helfen, wenn wir an unsere Grenzen stoßen?

Muss sie verlegt werden, wenn wir die Versorgung nicht mehr leisten können?

Wohin dann mit ihr?

In ein Pflegeheim?

Unsere Tine in ein Pflegeheim?

Schnell wird deutlich, dass niemand Tine in ein Pflegeheim geben möchte. Sie soll die noch verbleibende Lebenszeit dort verbringen, wo sie gelebt hat, wo sie sich zuhause fühlt, umgeben von Menschen, die sie kennt und die sie kennen. Sie und ihre Besonderheiten. Die sie verstehen, obwohl sie kein Wort spricht. Die wissen, dass sie für ein gekochtes Ei mit süßem Senf durchs Feuer gehen würde, und beim Läuten der Kirchenglocken die Hände faltend, weil sie sich dabei an ihre Oma erinnert, bei der sie aufwuchs und die schon viele Jahre auf dem Friedhof begraben liegt.

Sie geben ihr Bestes und stoßen doch immer wieder an ihre Grenzen. Krankenpfleger Tom kennt jemanden vom

Palliativdienst. Er nimmt Kontakt auf, erfährt, dass eine Verordnung vom Hausarzt nötig ist, damit das Team der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung in die Pflege eingebunden werden kann. Tom spricht mit dem Hausarzt, der sich zunächst sträubt, schließlich aber, weil Tom beharrlich bleibt, eine entsprechende Verordnung ausstellt. Die Pflegekräfte und eine Ärztin des Palliativdienstes sind rund um die Uhr erreichbar, um Tines Schmerzen, Atemnot und Unruhe medikamentös zu lindern. Eine große Sicherheit für das Team.

Anni von der zweiten Etage, eine Bewohnerin mit Trisomie 21, macht es sich zur Angewohnheit, täglich Tines Zimmer aufzusuchen. So wie früher. Wie vor der Krankheit. Anni und Tine sind befreundet. Befreundet, ohne jemals ein Wort miteinander gewechselt zu haben.

Anni steht an Tines Bett und schaut. Summt. Nimmt den einohrigen Plüschteddy, der seinen Platz neben Tines Kopfkissen hat, wiegt ihn in ihren Armen und legt ihn auf Tines Bauch. Dann geht sie. Um am nächsten Tag erneut zu kommen, zu schauen, zu summen, den Teddy zu wiegen und auf Tines Bauch zu legen.

Müssen wir mit Anni sprechen?

Was sollen wir ihr sagen?

Woher wissen wir, was sie vom Sterben versteht?

Und wie sagen wir den anderen, dass Tine sterben wird?

Niemand hat Antworten, alle sind unsicher. Auch die Schwestern des Palliativdienstes wissen keinen Rat. Sie verabreichen Medikamente zur Schmerzlinderung und gegen Luftnot, zeigen atmungserleichternde Lagerungen – wissen aber nicht, wie man mit beeinträchtigten Menschen kommuniziert und ob man ihnen die Wahrheit zumuten kann. Einige von Tines Mitbewohnern fordern sich schließlich die längst überfälligen Antworten ein.

Kann Tine gar nicht mehr aufstehen?

Warum isst sie nicht mehr mit uns?

Mag sie keine Eier mit süßem Senf mehr?

Wann geht das vorbei mit der Krankheit?

Einige aus dem Team antworten ausweichend. Andere beschließen, lieber nichts als etwas Falsches zu sagen. Jedes Wort könnte eine Lawine auslösen. Eine Lawine aus weiteren Fragen. Aus Worten, aus Tränen, aus Hilflosigkeit und Schrecken. Das will niemand. Tines Mitbewohnerinnen und Mitbewohner sollen geschützt werden, keine Angst haben





müssen. Der Tod soll ihnen nicht zu nah kommen. Noch nicht.

Wir wissen nicht, wann Tine wieder bei uns am Tisch sitzen kann, sagt Tom vorsichtig. Er fühlt sich nicht gut damit, wissend, dass sein Versuch, einen Bogen um das Thema zu machen, langfristig keinen Bestand haben wird. Er sollte etwas anderes sagen. Die Wahrheit. Er ringt nach Worten. Wie spricht man über schwere Dinge in leichter Sprache?

Seine pädagogisch ausgebildeten Kollegen haben schon im Rahmen ihrer Ausbildung gelernt, mit beeinträchtigten Menschen zu kommunizieren, sie kennen Wege und Möglichkeiten der Kontaktaufnahme auch bei jenen, die nicht sprechen und nur unzureichend verstehen können. Doch jetzt ist alles anders. Jetzt sind sie sprachlos. Versteinert. Stumm.

Tine stirbt – wäre die einzig richtige Antwort. Niemand bringt es über die Lippen. Auch Tom nicht.

Zehn aufeinanderfolgende Tage besucht Anni ihre Freundin Tine, die ihre Augen nicht mehr öffnet. Die nicht mehr lächelt, nicht mehr mit ihr lacht, die nicht mehr ihre Hand nimmt, nicht mehr mit ihr schaukeln geht, nicht mehr mit ihr draußen auf der Bank unter der Linde sitzt und Schokolade mit ihr teilt.

Jedes Mal greift Anni nach dem Teddy, wiegt ihn und legt ihn auf Tines Bauch.

Ihr Flüstern heiligt den Augenblick des Abschiednehmens

Tine stirbt an einem Sonntag. Vormittags. Das Fenster ist geöffnet, der Wind spielt leicht in den Vorhängen, die Vögel singen in der Linde.

Tom ruft alle in den Gruppenraum. Er weiß, dass er klare Worte finden muss. Das Benennen von Dingen schafft Realität.

Tine ist eingeschlafen... wäre verwirrend. Tine ist gegangen... ebenso. Sie würden es nicht verstehen. Sie würden fragen. Wann wacht sie wieder auf? Wann kommt sie zurück?

Er sieht sie alle der Reihe nach an. Sie sind ganz still. Sogar die Lauten sind leise. Es ist, als wüssten sie es längst.

Tine ist gestorben.

Es sagt sich leichter als befürchtet.

Kommt sie jetzt auf den Friedhof zu ihrer Oma?

Wer darf jetzt auf ihrem Platz sitzen?

Dann brauchen wir keinen süßen Senf mehr.

Darf ich ihre CDs haben?

Tom nimmt sie ernst. Die skurril anmutenden Gedanken, Fragen, die Tränen der einen, das Übergehen zur Tagesordnung der anderen. Er antwortet, sorgt für Klarheit. Findet den Bogen zurück zu Tine.

Sie dürfen zu ihr. Sich verabschieden. Nicht alle wollen. Einige sind unsicher, tasten nach Toms Hand, suchen seine Nähe. Sie flüstern, als sei es verboten, in Anwesenheit von Tines leblosem Körper laut zu sprechen. Ihr Flüstern heiligt den Augenblick des Abschiednehmens an Tines Bett.

Später geht Tom hinauf zu Anni.

Tine ist gestorben. Möchtest du noch einmal zu ihr, Anni? Auf Wiedersehen sagen?

Anni kämmt ihre Puppe. Sieht nicht mal auf. Sie summt ihr Lied. Legt den Kamm weg und wiegt die Puppe in ihren Armen. Tom verlässt leise das Zimmer.

Er weiß, Anni hat sich längst von Tine verabschiedet.

**Beratende und koordinierende Palliative Care
Fachkraft, zert. Moderatorin der Eingliederungshilfe
und Autorin**

Erfahre mehr von Michaela und starte
mit uns den Dialog



Michaela Abresch

Erfahrungen teilen
↳ gemeinsam
DEN DIALOG STARTEN





IMMER VERBUNDEN



DR. ASTRID STENMETZ

Kommunikation ohne Worte – KoW®

Dipl.Musiktherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Psychotherapie (HPG)

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein ❤ im Artikel für Astrid



MOMENTE DER BEGEGNUNG

Im Grenzgebiet des Daseins

Eine persönliche Erfahrung im Hospiz

Da liegt er in seinem Bett, dieser gestandene Mann. Seine Augen wandern unstedt durch den Raum, seine Hände greifen ins Leere, mal hierhin, mal dorthin. Er scheint Dinge zu sehen, die ich nicht sehe, und manchmal liegt Angst in seinem Blick. Wie kann ich ihn erreichen, ihm Halt geben in dieser so verunsichernden Situation?

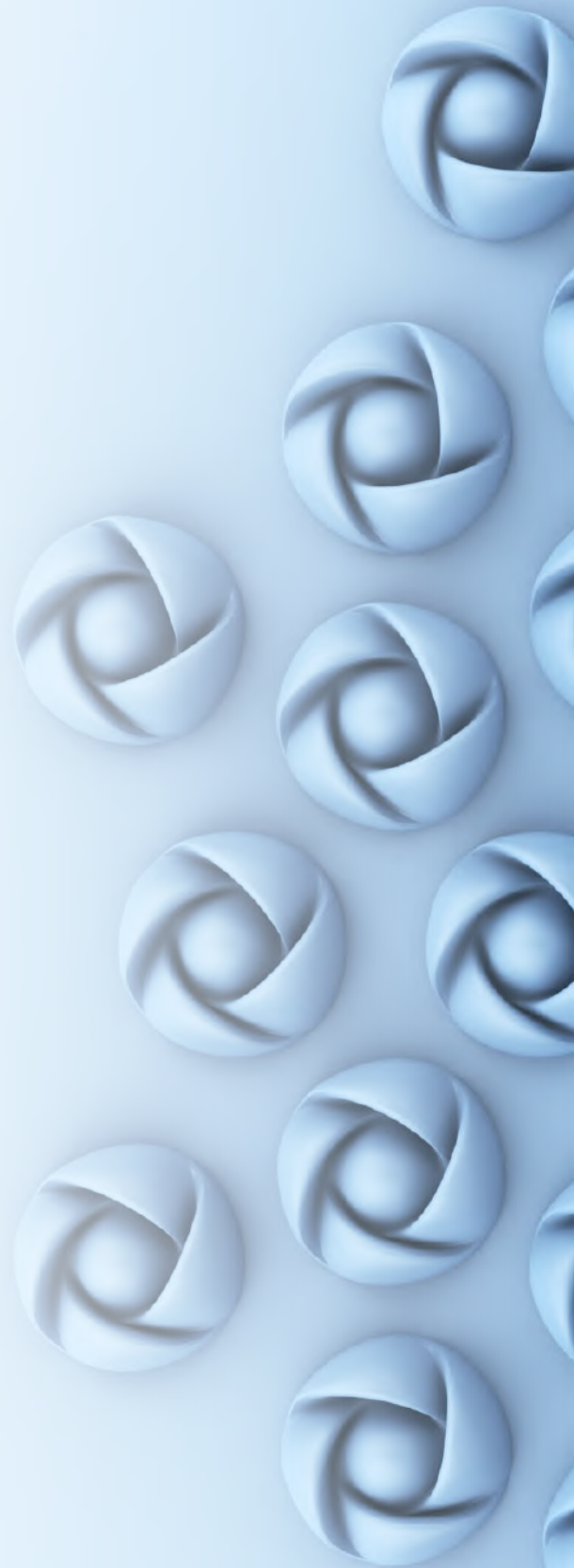
Als er das nächste Mal in die Luft greift, reiche ich ihm meine Hand dorthin, und er fasst zu. Erst ist er etwas erstaunt, dann schaut er mich an. Eine kurze Begegnung innerhalb der sinnlich erfahrbaren Wirklichkeit.

Dies möchte ich weiter vertiefen, ihm Halt über seine

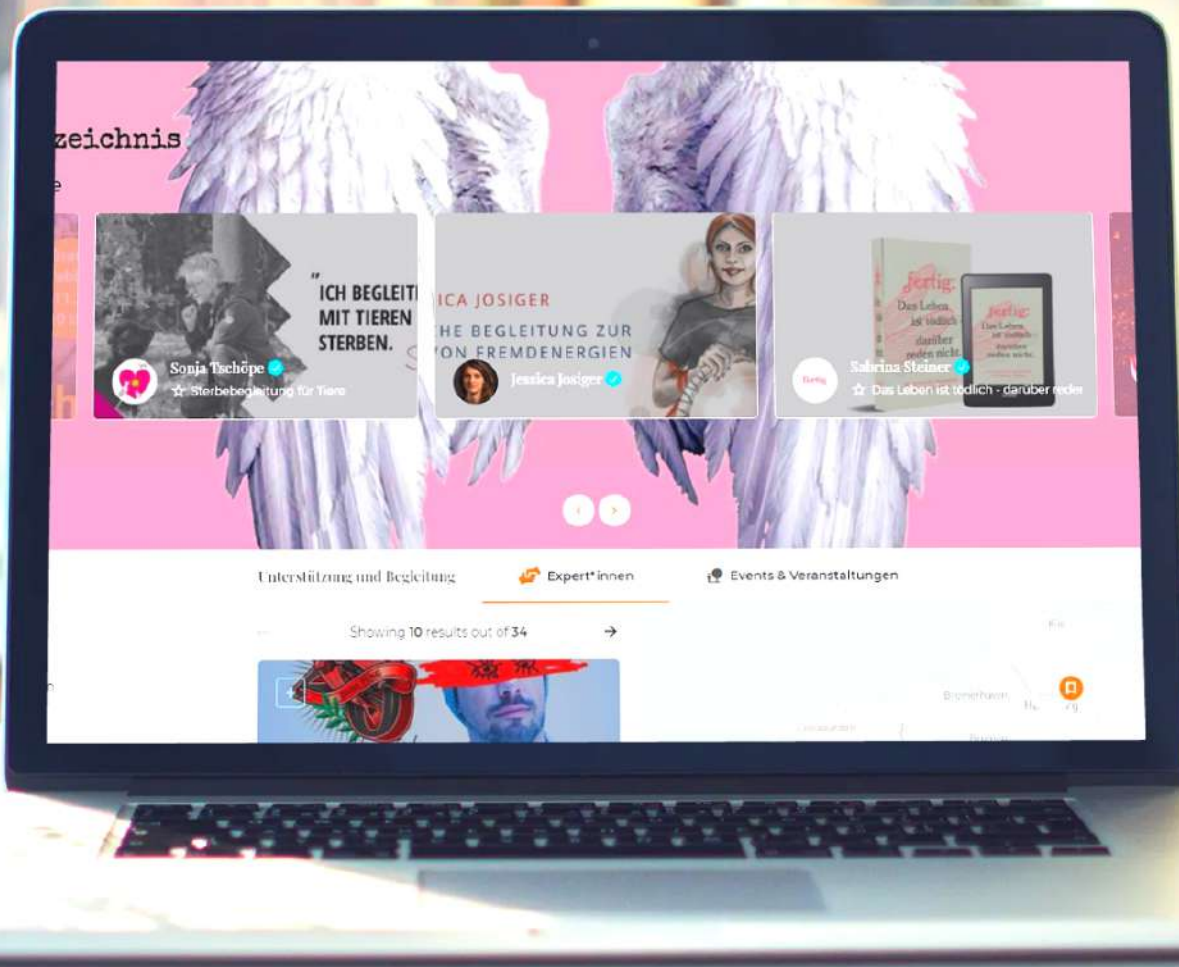
Sinne bieten. So beginne ich, über das zu reden, wohin er gerade schaut und was er im Zimmer oder vor dem Fenster sieht. Da ist ganz aufmerksam und beteiligt, macht trotz seiner Verwirrtheit sogar eigene Kommentare. Dann summe ich ihm ein Lied vor, und er liegt da, hört still zu. Irgendwann greift er wieder mit der Hand in die Luft und findet dabei erneut meine Hand. Schaut mich dann an und sagt: „Du bist da“, zufrieden.

Und ich denke: Da-Sein in Grenzgebieten des Lebens geht nur, wenn ich mitgehe in das Unbekannte und gleichzeitig Halt biete im gegenwärtigen, sinnlich geteilten Miteinander.

ONE STEP BEYOND



viaanima Verzeichnis



WIR GLAUBEN DARAN, DASS UNTERSTÜTZUNG ZUGÄNGLICH UND
PERSÖNLICH SEIN SOLLTE. WANN IMMER DU SIE BRAUCHST,

ZUM VERZEICHNIS

Kolumne

Die spirituelle Nomadin spricht
von Jessica Josiger

IRBT

WENN EIN TÄTER S

94



Wenn ein Täter stirbt, gibt es häufig keine Trauer.

Wenn ein Täter stirbt, kann der Körper wieder atmen.

Wenn ein Täter stirbt, weicht die unbestimmte Angst, die du zuvor nicht wahrgenommen hast. Zumindest ein Stück, für eine Weile.

Wenn ein Täter stirbt, bedeutet das Sicherheit.

Wenn ein Täter stirbt, ist mit dem Tod auf Seelenebene das Täter-Opfer Verhältnis vollendet. Und auch das Familiäre.

Wenn ein Täter stirbt, wissen die Zellen deines Körpers, dass er nun in Sicherheit ist. Dafür braucht es kein bewusstes Wissen an die Tat von deiner Seite aus. Denn deine Zellen wissen alles. Erinnern sich an alles, egal wie tief es verborgen liegt.

Wenn ein Täter stirbt, können auch andere Seelen gehen. Ich schreibe an dieser Stelle bewusst Seelen, denn auf menschlicher Ebene hat er nichts bewusst gewusst von den Taten des anderen. Auf Seelenebene jedoch hatte er einen Schutzauftrag. Dieser ward mit dem Tod des Täters vollendet und so konnte die Seele gehen. Der Körper starb. Plötzlich, unerwartet und nicht gedacht.

So war es zumindest bei mir. Damals, als ich 16 Jahre alt war.

Vom Gefühl her ist es bei vielen anderen, die eine ähnliche Geschichte teilen, ganz genauso. Nur spricht „man“ darüber nicht. Der Tod und das Sterben sind in unserer Gesellschaft ja per se schon Tabuthemen, aber dieses spezielle Thema ist sozusagen ein Tabu vom Tabu. Ein Tabu de luxe ;-), weil wir müssen ja traurig sein, wenn ein Familienangehöriger verstirbt. Das gehört sich so. Sonst wirst du am Ende noch für gefühllos gehalten, obwohl du das gar nicht bist. Solche und noch viel mehr verworrene, verschwurbelte und schräge Glaubenskonstrukte schwimmen da oben im Verstand herum.

So war es zumindest bei mir. Damals, als ich 16 Jahre alt war.

Aber auch hier habe ich das Gefühl, dass ich nicht die Einzige bin, der es so geht. Der Verstand will uns so was immer nur glauben lassen. Es ist sein Job, aber wenn du auf ihn hörst, boykottierst du dich am Ende nur selbst.

Jedoch zurück zur Geschichte, die heute an dieser Stelle eine Persönliche ist. Denn sie ist meine und irgendwie will sie mehr und mehr erzählt werden. Der Vollständigkeit halber setze ich hier eine Triggerwarnung. Lies bitte nur weiter, wenn du bereit dazu bist. 🙏

Damals, als ich 16 Jahre alt war und mein Stiefopa verstarb, wusste ich noch nichts von all dem, was ich heute weiß. Zu tief war es in die tiefsten Schichten meines Unterbewusstseins abgespalten. Heute, 22 Jahre später, weiß ich ein wenig mehr von all dem und ich weiß vor allem eines: Der Körper sagt immer die Wahrheit. Wir dürfen nur lernen, auf ihn zu hören.

In meinen ersten beiden Lebensjahren war mein Körper rituell-sexueller Gewalt ausgesetzt. Wer die Täter im Einzelnen alles waren, weiß ich nicht. Ich weiß nur, wer innerhalb meiner Familie zum Kreis der Täter gehörte. Vieles kann ich nur aufgrund meiner Trigger, die ich hatte, mit dem, was mein Körper mir sagt, und den zurückkehrenden Erinnerungen rekonstruieren. Doch darum soll es an dieser Stelle nicht gehen. Ich möchte dir heute von dem Tag erzählen, an dem mein Stiefopa verstarb, damals als ich 16 Jahre alt war.

Mein Stiefopa war ein starker Mann, Leistungsboxer mit entsprechender körperlicher Kraft. Er war groß, hatte riesige Hände, fast wie Teller. Er vermochte es sich rhetorisch sehr klar und korrekt auszudrücken. Er konnte auch extrem liebevoll sein, aber eben nur in seinem für ihn kontrollierbaren Rahmen. Er verfügte über einen großen Wissensschatz, den er an mich und meine Geschwister gerne weitergegeben hat. Er hasste es, abhängig zu sein. Alles wollte er alleine erledigen und niemals Hilfe von anderen annehmen.

Damals, als ich 16 Jahre alt war.

Meinen leiblichen Opa habe ich erst im Alter von etwa 14 Jahren kennengelernt. Über ihn wusste ich bis dato allerlei Horrorgeschichten: Was für ein gewalttätiger Mensch er gewesen sei und obendrein habe er seine damalige Frau, meine Oma, mit zwei kleinen Kindern, wovon eines sein leibliches gewesen ist, sitzen lassen. Das war das Bild, was mir von klein auf über ihn vermittelt wurde. Dementsprechend war ich begeistert davon, ihn mit 14 kennenlernen zu müssen. Nicht. Ich hab ihn abgelehnt und erst mit der Zeit erkannt, dass das Bild, was mir über ihn vermittelt wurde, nicht stimmt. Es schlicht falsch war. Es das Produkt einer traumatisierten Verdrehung von Wahrheiten war, um sich ein Traum(a)bild aufrechtzuerhalten. So sehe ich es heute. Damals jedoch, da war nur dieser immens große Widerstand in mir und gleichzeitig eine Faszination über einen Mann, der so lieb und großzügig von seinem Wesen und seiner Energie her war, dass ich nicht wusste, wem oder was ich glauben sollte.

Alles im Universum ist auf Ausgleich ausgerichtet. Alles gleicht sich immer aus. Im Guten wie im schlechten. Das ist das, was als Karma bezeichnet wird. Du erntest, was du säst. Aus dieser Perspektive betrachte ich auch so genannte Krankheiten. Trete also aus dem rein medizinischen Rahmen heraus und gehe bis ganz hoch in den allumfassenden Rahmen der Metaebene.

Bei meinem Stiefopa wurde ASL (Amyotrophe Lateralsklerose) diagnostiziert. ASL ist aus medizinischer Sicht eine Art Autoimmunerkrankung, die das Nervengewebe angreift und über kurz oder lang sämtliche Muskeln abbaut, was dann unweigerlich zu Tode führt. Diese sogenannte Krankheit hat meinem Stiefopa alles genommen, was ihm in seinem Leben wichtig war:

Seine körperliche Kraft, seine Sprache, seine vermeintliche Unabhängigkeit und seine Kontrolle.

Er konnte am Ende nicht mehr laufen, lag nur noch im Bett. Er konnte sich irgendwann nicht mehr artikulieren, weil die Stimmbänder versagten und sich seine fürs Sprechen zuständigen Muskeln abgebaut haben. Er hatte keinerlei Kontrolle mehr über seinen Körper. Er hatte einen Katheder, nahm immer mehr ab und wurde künstlich ernährt. Meine Oma hat ihn gepflegt. Zu Hause bis in den Tod. Letzteres war für ihn das schlimmste, abhängig zu sein von einem anderen Menschen und dazu obendrein noch von einer Frau.

All das mag sich krass anhören, aber es war so.

Er konnte am Ende nicht mehr laufen, ...

Du musst nicht trauern, wenn du keine Trauer verspürst.

An dem Tag, als er starb, war ich mit meiner Mutter und meinem kleinen Bruder mit dabei. Es war im Haus meiner Großeltern. Meine Oma hatte zeit ihres Lebens Angst vor dem Tod. Meine Mutter nicht und so war sie da und hat ihn in den Tod begleitet. Mein Bruder und ich waren in der Küche und haben fern geschaut. Ich war an dem Tag

nicht im Raum, wo mein Stiefopa lag, zumindest kann ich mich nicht daran erinnern. Woran ich mich jedoch erinnern kann, ist Folgendes:

Mein Bruder und ich saßen auf der Eckbank, in der Küche meiner Oma und der Fernseher lief. Irgendwann ging ein tiefes Durchatmen durch meinen Körper. So etwas wie Frieden kam in seine Zellen hinein und mit dem Frieden wich die Angst. Kurz darauf kam meine Mutter in die Küche, um uns zu sagen, dass mein Stiefopa nun tot sei. Bei der Beerdigung habe ich keine einzige Träne vergossen. Auch davor und danach nicht. Da war keine Trauer in mir, auch keine verdrängte. Anstelle der Trauer war eher so etwas wie „gut, dass er jetzt weg

ist“ und Entspannung.

Mein leiblicher Opa verstarb am gleichen Tag. Etwa zwei Stunden später. Er lag die Wochen zuvor mit einer Lungenentzündung im Krankenhaus. Er war längst über den Berg, ihm ging es gut und er sollte nach dem folgenden Wochenende aus dem Krankenhaus entlassen werden. Bei seinem Tod habe ich geweint während der Beerdigung und habe

den Verlust gespürt, kam Bedauern in mir hoch, dass wir nur so wenig Zeit für- und miteinander hatten. Kurz um, ich habe um ihn getrauert.

Als ich viele Jahre später anfang, mich mit Schamanismus zu beschäftigen und dort in dieses Feld hinein getaucht bin, kam in mir eine wichtige Frage auf:

Was wäre, wenn mein leiblicher Opa deshalb gestorben ist, weil seine Seele nun wusste, dass wir in Sicherheit sind, da mein Stiefopa, ein Täter, nun verstorben ist?

In dem Moment, als diese Frage in mir hochkam, floss Entspannung durch mein gesamtes System und damit wusste ich, es ist die Wahrheit. Zumindest eine Wahrheit von vielen. In diesem Fall meine und die auf der großen Metaebene und genau auf diese Wahrheit kommt es an. Alle anderen sind irrelevant.

Falls du dich wiedererkannt hast in meiner Geschichte, dann lass mich dir Folgendes mit auf dem Weg geben:

Du musst nicht trauern, wenn du keine Trauer verspürst. Kein Mensch verlangt das von dir. Es ist lediglich der Verstand, der meint, so etwas von dir verlangen zu müssen, und es sind möglicherweise die Menschen um dich herum, die so etwas von dir erwarten. Aber damit meinen sie nicht dich als Person. Sie meinen im Kern nur sich und projizieren ihre eigenen Erwartungen auf andere, in dem Fall auf dich.


Vertraue stattdessen deinem Körper und dem Gefühl, was sich in ihm breitmacht. Beobachte das. Fühle es. Fühle alles, was da ist und wenn nichts da ist, gibt es in diesem Moment auch nichts zu fühlen.

So einfach ist das.

In Liebe,

Jessica

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

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Jessica



Jessica Josiger



VOM WÜNSCHEN

Anekdoten sind für das künftige Leben unserer Angehörigen so wertvoll. Wenn wir nicht mehr da sind, bedeuten diese sogar noch mehr als je zuvor. Aber auch zu Lebtagen schweisst es uns zusammen, gemeinsam über Erlebnisse zu sprechen, lachen oder weinen.

Mit meinen liebsten Menschen tiefe Emotionen zu erleben und Erinnerungen zu schaffen, das ist für mich heute wesentlicher Bestandteil meiner Tage. Durch meine Verluste nahm die Menge meiner Beziehungen ab, die Intensität jedoch zu.


Meine Mama hat mich dabei etwas gelehrt, was für mich manchmal schwer zu akzeptieren ist. Es ist eine der Weisheiten für die ich ihr am dankbarsten bin.

«Es kommt nie auf die Quantität der miteinander verbrachten Zeit sondern auf die Qualität derer an.»

N UND TRÄUMEN




**LETZTE
WORTE**



Wie sehr sie damit Recht hatte, verstand ich erst so manchen Moment nach ihrem Tod. Heute, wenn die kleine Stimme in meinem Kopf sich plötzlich frech in den Vordergrund zu drängen versucht, hole ich diese Worte hervor und lasse sie ganz bewusst auf der Zunge zergehen.

Da sie mir so wichtig geworden sind, teile ich sie in dieser Ausgabe als letzte Worte mit dir und wünsche dir viele kostbare Momente mit deinen Lieben.

Trauerprofi, Tabubrecherin & viaanima - PR & Kooperationen

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein  im Artikel für Sabrina




Sabrina Steiner



#MeineTrauer

Bilderaktion #MeineTrauer

Wir zeigen die Welt der Trauer


Mach mit! Zeig auch du deine Trauer - alle Infos findest hier 



Mein Trauermoment

“Jeden Frühling seit Mama tot ist, nehme ich das Erblühen noch intensiver wahr. Es freut mich seither bewusster, wie schön alles blüht. Bei jeder frischen Knospe denke ich an sie und erinnere mich, dass sie den Frühling so sehr liebte. Ein doppelt kostbarer Anblick von so viel Schönheit.”

– Sabrina Steiner

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar oder ein 

Mach mit! Zeig auch du deine Trauer – alle Infos findest hier





WIR SUCHEN DICH!
WERDE GASTAUTOR_IN
UND TEILE DEINE GESCHICHTE.

ALLE INFOS HIER ->



IMPRESSUM

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

Herausgeber viaanima UG (haftungsbeschränkt)

Anschrift & Kontakt Längenlaicher Str. 57
82398 Polling
Telefon: +49 170 844 56 33
info@viaanima.com

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

Anzeigenkontakt Boranka Hauer, Anschrift s.o.

Bildnachweise Bildrechte wie gekennzeichnet

viaanima Das Magazin im Internet viaanima.com

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

Keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit aller Angaben. **Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.**

„
**JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE**
“



0800-1110111

0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.



HIER HÖRT
EIN MENSCH

142

**TELEFON
SEELSORGE**

WWW.TELEFONSEELSORGE.AT

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



Erschöpft?

Ein Gespräch hilft.

Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch



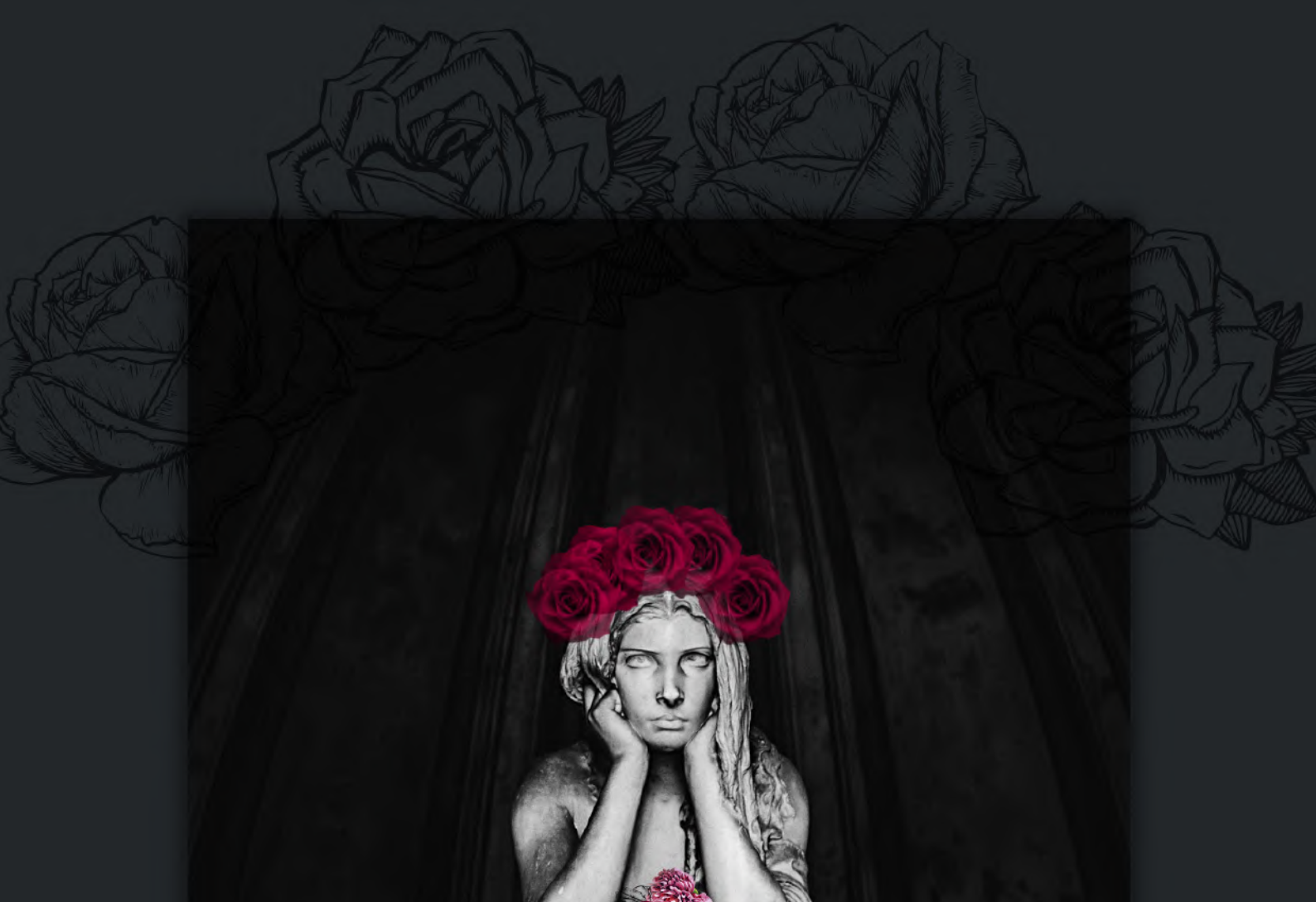

Tel 143

Die Dargebotene Hand

Spendenkonto 30-14143-9



... und am Ende zählt nur ...



Vielen Dank für dein Interesse

DES ANDERE SEITE
viaanima

*die nächste Ausgabe – die
Memento Tag Special
erscheint am*

30. Juli 2021

come run with us

www.viaanima.com

