

viamaG

Das Magazin für die neue Trauerkultur

ALLERHEILIGEN 2.0

EUR 0,00

für

&

download-

Q2 2023

RITUALE

OHNE KIRCHE?

EAT. CRY. REPEAT.

GEDENKEN NEU DENKEN

ZUM STERBEN ZU GUT

GRABSTEIN-REZEPTE

CHARITE





A person is running on a dark road at night, wearing a white sheet that billows behind them like a cape. They are wearing black leggings and colorful sneakers. The scene is dimly lit, with a yellow line on the road and a dark background.

*Die Liebe höret
nimmer auf.*

1. Korinther

Liebe Leserinnen und Leser,



Diese Herbstausgabe kommt pünktlich mit dem ersten richtigen trüben und regnerischen Herbsttag - zumindest hier in Bayern ist es richtig herbstlich.

- 4** Sie erscheint unter der Devise 'Allerheiligen 2.0' und ist dem gemeinsamen erinnern, am Besten beim gemeinsamen Essen gewidmet.

Essen deswegen, weil es neben Emotionen, dass verbindende Element bei uns Menschen ist. Außerdem erfährst du von Marlene Lippok, von der in diesem erstmalig stattfindenden 'Trauerwoche 2023'. Die Trauer Taskforce, deren Mitglied ich auch bin, ruft sie unter dem dem Motto EAT.CRY.REPEAT. auf.

Lass dich inspieren selbst Allerheiligen in diesem Jahr anders zu begehen - vielleicht bei einem guten Essen mit deinen

Herzmenschen oder bei einem kommenden Events, die du auf der Trauer Taskforce Webseite, unter: www.trauertaskforce.de findest.

Auch ich veranstalte mit meiner Praxispartnerin Gabriela eine Lesung am 31.10. Also, wenn Du in Oberbayern bist, fühl dich eingeladen.

Ich lasse jetzt diese Herbstausgabe für sich wirken. Selbstverständlich ist sie wieder mit ganz viel wertvollen Gedanken und natürlich mit ganz viel Liebe angefüllt.

Ich hoffe, sie gefällt dir und ich danke dir für deine Treue, dein Interesse sowie fürs Weitersagen und Teilen.

Wirklich schön, dass du da bist!

Alles Liebe Bo Hauer



LESUNG & ALLERLEI

UN;ERHÖRT DIE LIEBE & DER TOD

Allerheiligen mal anders

WIR BRINGEN DIE TRAUERWOCHE NACH WEILHEIM!

wann: 31.10. UM 17:30 UHR

wo: ELEMENTAR
DAS OFFENE WOHNZIMMER
WEILHEIM IN OBERBAYERN

kosten: EINTRITT FREI, SNACKS &
GETRÄNKE AUF BASIS DER
FREIEN GABE

ANMELDUNG: ERFORDERLICH



BO HAUER X GABRIELA GOTTWALD

**INFOS &
ANMELDUNG**



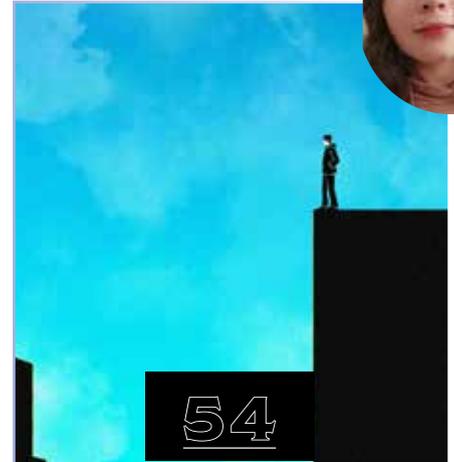
INHALT



42

Inspiration RENDEZVOUS MIT DEM TOD

von Manu Schimmelmann



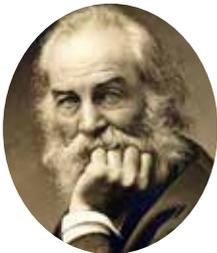
54

Inspiration CHARITE

von Annelie Neubauer



6



von Manu Schimmelmann



101

Poesie WALD UND FRIEDEN

von David Telgin



84

Inspiration ZUM STERBEN ZU GUT GRABSTEIN-REZEPTE

von Bo Hauer



11

Poesie AM ENDE

von David Telgin





Inspiration
EAT.CRY.REPEAT
GEDENKEN NEU DENKEN

von Marlene Lippok



Podcast Palliativ.Detektiv
FAMILIEN
TRAUERBEGLEITUNG

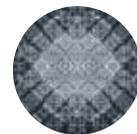
von Chantal Giehl



Kolumne Leid & Freud
RITUAL
OHNE KIRCHE?

von Alexandra Kossowski

viamag



7



Noras Nachtgedanken
WENN LICHT DIE
FINSTERNIS BESIEGT
Dank an meinen verstorbenen
Therapeuten

von Nora Hille



Kolumne Alexas Sonnen & Sterne
DER MUTKNOPF
HIMMELSGEFLÜSTER

von Alexa Teztlaff

In Jeder Ausgabe

- 04 Editorial**
von Bo Hauer
- 82 Lass uns verbinden**
viaMag Newsletter
- 09 Suchen ist doch doof!**
Finde deine Unterstützung
im viaanima Verzeichnis
- 23 Hallo Gastautor*IN**
- 100 Wo du uns findest**
Auf diesen Plattformen sind wir zu
finden
- 8 40 Zeig dich**
und lass dich im viaanima Verzeich-
nis finden
- 124 Telefonseelsorge**
Kontakt D-A-CH
- 122 Berühmte letzte
Worte**
Elvis Aron Presley
- viaanima
110 Lieblinge
Entdecke unsere aktuellen Lieblinge
im viaShop



Impressum

Herausgeberin

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

Leserservice: info@viaanima.com

Geschäftsführung, Redaktion

Boranka Hauer, Kontakt s.o.

Bildredaktion, Grafik & Gestaltung

Boranka Hauer, Gregor Hauer, Kontakt s.o.

PR/Kommunikation & Anzeigenkontakt

Kontakt s.o.

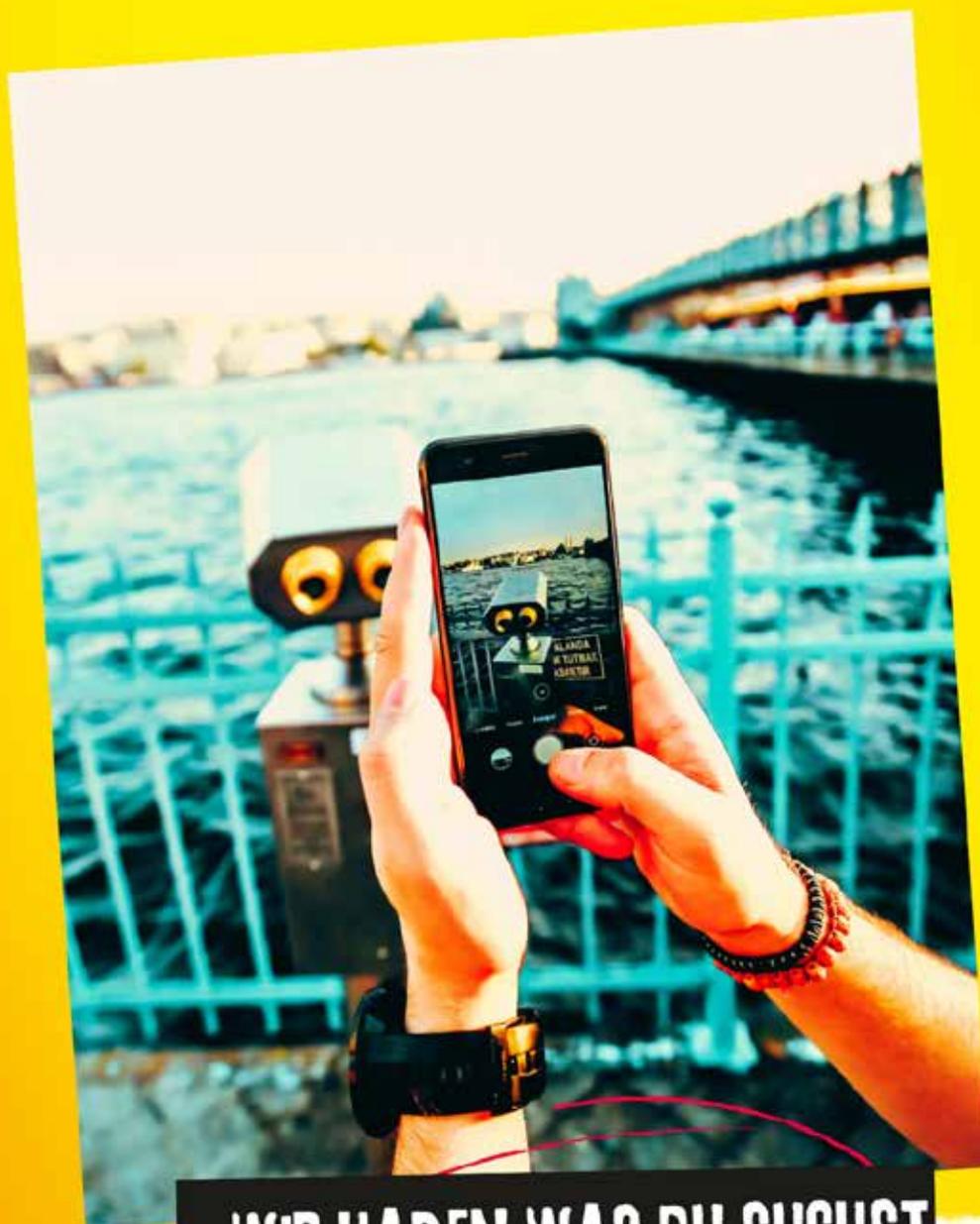
© 2019-2023: viaanima® ist eine eingetragene Marke. Vervielfältigung digital, auf Datenträgern oder Nachdrucke, Aufnahme in Online-Dienste im Internet etc., nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Entwürfe und Pläne unterliegen dem Schutz des Urheberrechts. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt immer die Meinung der Redaktion wieder.



SUCHST DU AUCH?

SUCHEN IST DOOF!

Das Leben endet – Die Liebe nie



WIR HABEN WAS DU SUCHST

**IM VIAANIMA
EVERZEICHNIS**



AM ENDE

collins unsplash

von David Telgin

David Telgin 

Am Ende

das Licht

Am Ende

die Tür

Am Ende

das Ufer

Im Jenseits

Das

niemand kennt.



RITUAL

Ein Ritual (von lateinisch ritualis, den Ritus betreffend, rituell) ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt. Sie wird häufig von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten begleitet und kann religiöser oder weltlicher Art sein (z. B. Gottesdienst, Begrüßung, Hochzeit, Begräbnis, Aufnahmefeier usw.). Manche Rituale gelten als Kulturgut.





RITUALE OHNE KIRCHE?

*Kolumne Leid & Freud
von Alexandra Kossowski*

Wie sterben und trauern wir, wenn Kirche keinen Stellenwert mehr hat? Welche Rituale bleiben uns? Und wie finden wir sie?

TOD UND KIRCHE

Trauer, Tod und Sterben sind immer noch kirchlich „besetzt“ beziehungsweise verankert. Der Tod, das Jenseits waren immer religiös verortet und vor allem auch begleitet.

Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber aktuell denke ich bei Kirche vor allem an Prozesse um Kindesmisshandlung, nicht mehr zeitgemäße, patriarchalische Hierarchien und sehr eingestaubte Sichtweisen. Ich weiß, dass es viele Pfarrerrinnen und Pfarrer gibt, die ihr Bestes versuchen und geben. Die modern denken, inklusiv, LGBTQIA+ friendly sind, die Individualität leben wollen.

Checkt mal Maïke: „Queer, Feminist, Pfarrerin unter dem Himmel Berlins, radical & soft, like Jesus!?“[]*

Kirchenaustritte bedeuten nicht automatisch, dass Menschen nicht mehr glauben. Ohne kirchliche „Glaubensvertreter: innen“ benötigen wir jedoch auch neue Menschen, die Rituale entwickeln, durchführen und vor allem individuell gestalten.

Hier sehe ich vor allem freie Rednerinnen und Redner, die immer mehr auf Beisetzungen und auch Hochzeiten werden. Bestatter*innen, die zu Zeremonienmeister*innen werden (müssen). Sterbe- & Trauerbegleiter*innen, die im Abschied und in der Bewältigung zur Seite stehen.

In der Bestattung bin ich auch immer wieder auf die Frage gestoßen: „*Und was macht ,man‘ jetzt?*“

Familien, die keine Ahnung hatten, wie man eine Beisetzung gestalten darf, soll oder kann. Das klassische Bild ist noch in den Köpfen der Menschen: Die christliche Trauerfeier, gehalten von einem:r Pfarrer*in auf einem christlichen Friedhof. Aber was, wenn das gar nicht zur Familie passt?

DER WUNSCH NACH INDIVIDUALITÄT UND UNABHÄNGIGKEIT

„Zwar sind die Verbindungen trotz der Trennung zwischen Kirche und Staat noch immer vielfältig, breite Teile der Gesellschaft agieren jedoch zunehmend unabhängig vom kirchlichen Leben. Insbesondere junge Menschen haben sich abgewandt. Andere Lebensentwürfe sind dadurch in den Mittelpunkt gerückt.“^[**]

Und diese anderen Lebensentwürfe passen nicht mehr in das Bild der christlichen, heteronormativen Familie mit Kind(ern).

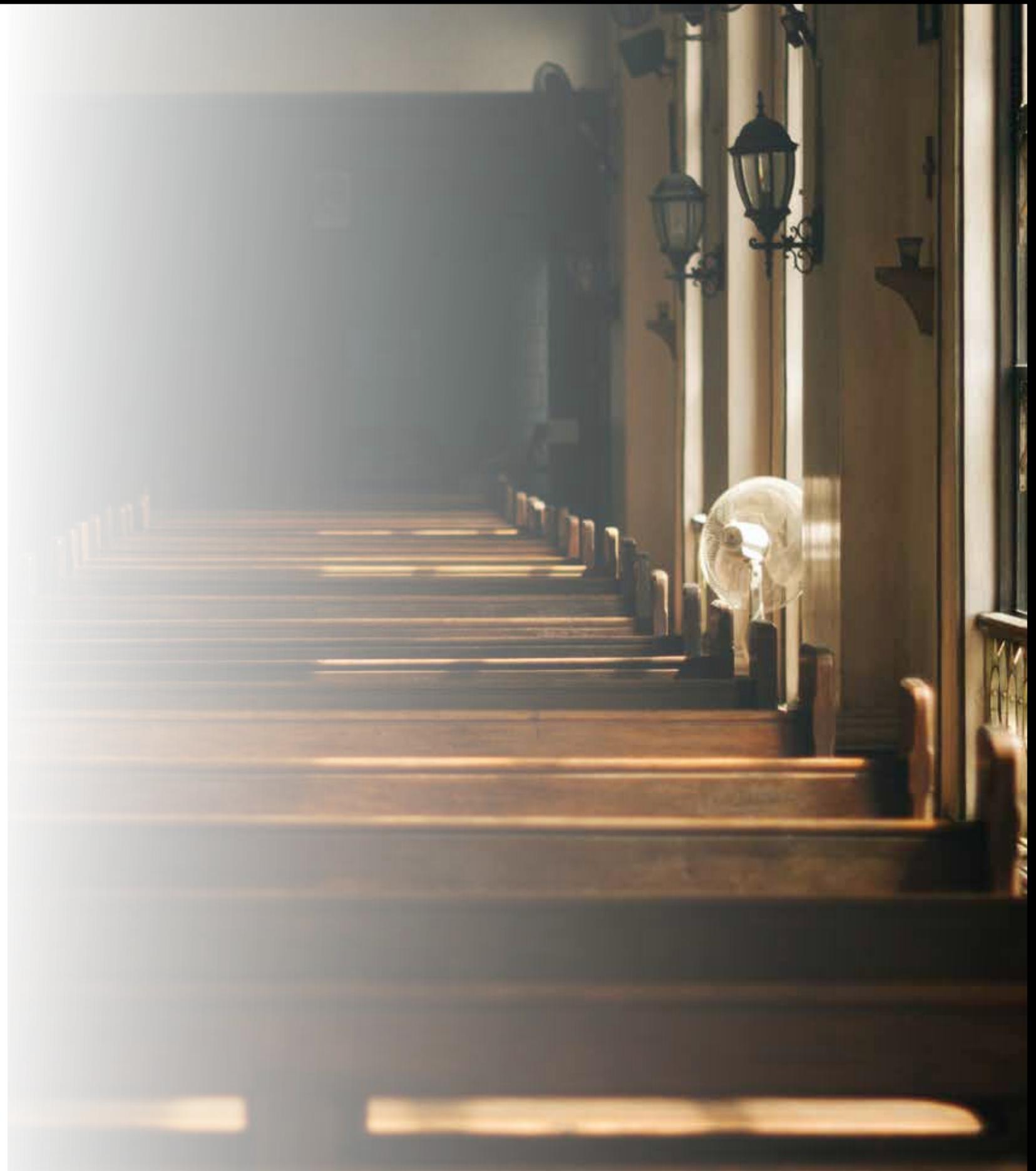
Kleine Anmerkung am Rande:

Die katholische Kirche hat erst in den 1960ern offiziell die Kremierung als Bestattungsform anerkannt. Was heutzutage einen Großteil der Bestattungen ausmacht, wurde noch bis vor 70 Jahren verpönt, weil es nicht in das christliche Bild der Auferstehung passte (wie Menschen bestattet werden hat immer mit der Überzeugung zu tun, was im „Danach“ passiert).

WAS SIND RITUALE UND WOZU SIND SIE WICHTIG?

Eine Hochzeit ist ein Ritual. Silvester. Eine Beerdigung. Nicht zu verwechseln mit den modernen „Daily Rituals“, Gewohnheiten, die uns durch den Alltag helfen sollen.

Rituale markieren immer einen Übergang. Von solo zu verheiratet. Viele Kulturen haben Initiationsriten für Jugendliche, um den Übergang zum Erwachsenwerden zu markieren. Gemeint ist hier vor allem das Gefühl: „Vorher bin



Das Leben endet – Die Liebe nie

20

pexels sayels



[*] <https://www.instagram.com/ja.und.amen/>

[**] <https://www.wiwo.de/politik/deutschland/kirchenaustritte-2023-immer-weniger-mitglieder-warum-austritte-erneut-auf-rekord-hoch-sind/28423608.html>

ich so, nach dem Ritual bin ich anders.“
Wir könnten theoretisch Menschen einfach nur durch eine:n Bestatter:in beisetzen lassen und es wäre ebenfalls „erledigt“. Die Trauerfeier, die Abschiednahme, die Auswahl der Kleidung für die Verstorbenen und für uns selbst, das ganze Prozedere machen aber etwas mit uns. Deswegen ist es so wichtig, dass wir es individuell und passend gestalten, damit auch das „passende“, gewollte Gefühl aufkommt. Und dass wir diesen aufwendigen Prozess würdigen, auch die Zeit, die es dafür braucht.

Die Frage sollte immer sein „Wie wollen wir uns fühlen dabei und danach?“

Was ich hier beschreibe ist Teil des Trauerns. Trauer an sich ist eine Art Ritual, ein Prozess, der uns zu einem neuen Gefühl (ohne eine geliebte Person) begleitet.

Und es braucht Menschen, die diesen Prozess individuell begleiten können. Ich habe es leider oft im kirchlichen

Rahmen erlebt, dass Rituale nach Vorschrift durchgeführt werden. Dass auch Pfarrer:innen nicht in der Lage oder nicht bereit waren auf individuelle Wünsche einzugehen. Dass die Menschen als gleichgesehen werden und die Rituale der Kirche einfach für jede:n passen sollen. Das funktioniert in der heutigen Gesellschaft leider nicht mehr. Und das ist genau das, was die Kirche gerade zu spüren bekommt.



ALEXANDRA KOSSOWSKI

**Kolumne Leid & Freud
Trauerbegleiterin & Coach,
Heilpraktikerin Psych.**

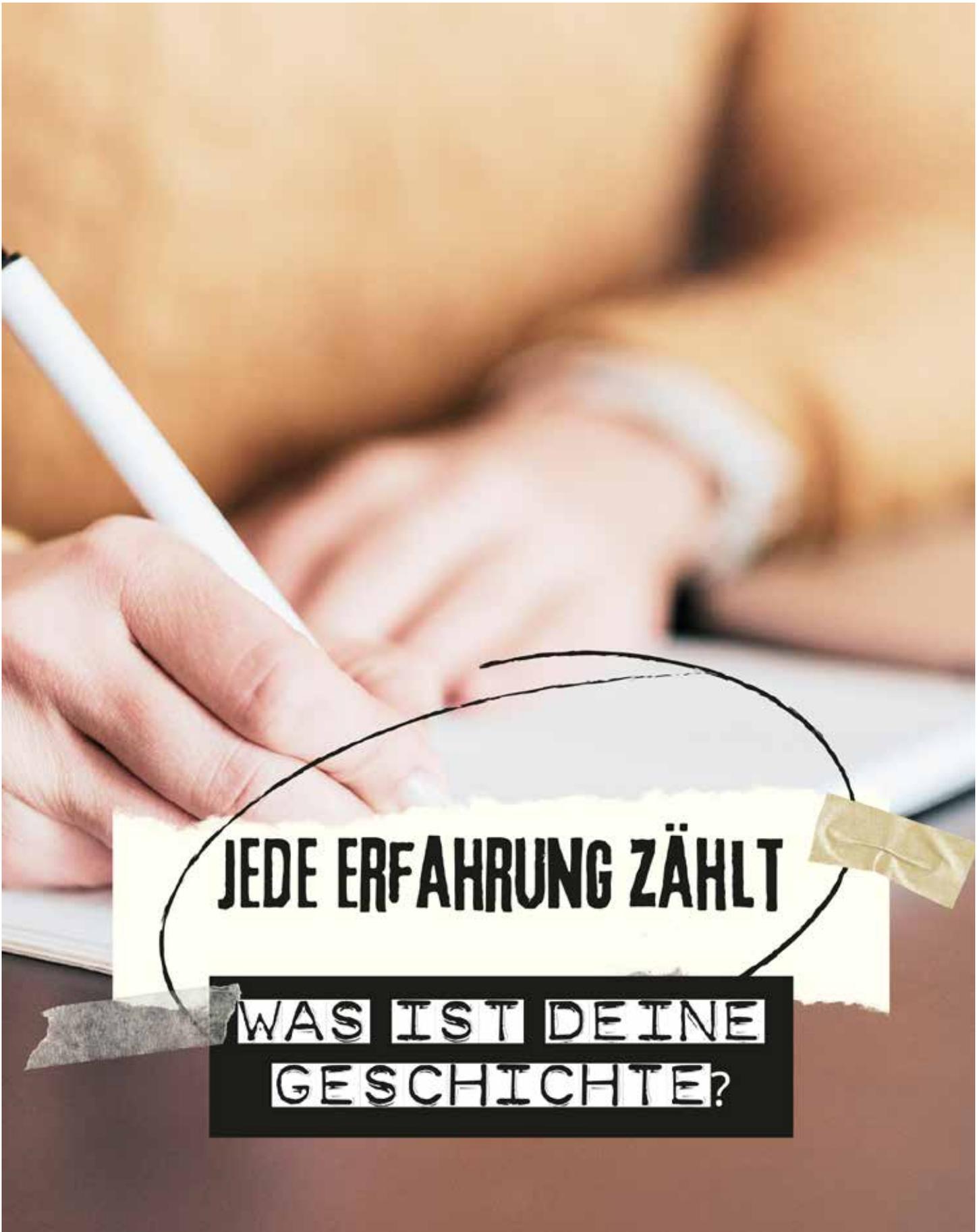
*Hinterlasse uns gerne deine Gedanken
und Erfahrungen in den Kommis* 📧



Das Leben endet – Die Liebe nie

DIE ZEIT VERGEHT
NICHT SCHNELLER ALS
FRÜHER, ABER WIR
LAUFEN EILIGER AN
IHR VORBEI.

GEORGE ORWELL



JEDE ERFAHRUNG ZÄHLT

**WAS IST DEINE
GESCHICHTE?**

Das Leben endet – Die Liebe nie



HALLO GASTAUTOR*IN

MELDE DICH

HIER
GEHT'S
WIRKLICH
NUR UM
DAS **EINE**



ETWAS VON DIR
BLEIBT BEI MIR





**BARBECUE
STATT
FEGEFEUER**



**EAT.
CRY.
REPEAT.**

30

**GEDENKEN
NEU DENKEN.
DIE TRAUERWOCHE 2023**

von Marlene Lippok

MEIN WEG IN DIE TRAUER TASKFORCE

Es war Ende 2022, als ich das erste Mal von der Trauer Taskforce gehört habe. Laura Muth, eine Freundin aus dem Vergiss Mein Nie Universum, in dem wir beide unsere Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht haben, hat mir davon erzählt. Sie gehört zu den ersten Aktivist*innen der Trauer Taskforce. Ich war sofort begeistert. Ein Transformationsnetzwerk für eine vielfältige Trauerkultur. Das klingt nach mir!

Das Leben endet – Die Liebe nie

DIE MISSION DER TRAUER TASKFORCE

Auch mit der Mission konnte ich mich direkt identifizieren: Trauer enttabuisieren, sich vernetzen, das Thema sichtbar machen und wichtige Aufklärungsarbeit leisten. Die Trauer Taskforce möchte sich dafür einsetzen, dass Trauerbegleitung im Rahmen von psychischer Gesundheit verortet wird und gesellschaftliche Anerkennung erfährt. Parallel dazu soll eine achtsame Trauerkultur etabliert werden. In diesem Zuge sollen auch politische Diskussionen angestoßen werden, zum Beispiel darüber, ob Trauerbegleitung nicht durch die Krankenkassen finanziert oder bezuschusst werden sollte, oder generell, wie Trauerbegleitung für alle (finanziell) zugänglich werden kann. Das Ganze gemeinsam mit anderen jungen Menschen und gewürzt mit einer gehörigen Portion Aktivismus, dem Mut, Neues anzustoßen und der Lust auf Veränderung bei völliger Unabhängigkeit von etwaigen Systemen oder bestehenden, festgefahrenen Strukturen. Genau mein Ding!

EINE IDEE WIRD GEBOREN

Im Januar 2023 wurde ich zu einem aktiven Mitglied der Trauer Taskforce. Kurz darauf fand ein Zoom-Call statt, bei dem wir gemeinsam überlegten, wie eine erste Kampagne aussehen könnte, um die Trauer Taskforce und ihre Mission sichtbarer zu machen. Im Laufe der Diskussion fragte mich Bo Hauer – eine weitere Aktivistin der ersten Stunde und Herausgeberin des viaMAG – nach meiner Perspektive als Kulturwissenschaftlerin. Eine Antwort hatte ich direkt parat, denn es gab eine spannende Beobachtung, die mich schon länger begleitete und die auf meiner imaginären Liste mit spannenden Themen stand, mit denen ich mich gerne einmal beschäftigen möchte.

Also sprudelte ich los: Es gibt diese Zeit von 31. Oktober – 01. November und egal in welche Zeit und an welchem Ort wir schauen, gibt es an diesem Datum ein Fest oder ein Ritual, das die Verbindung von den Lebenden mit den Toten zelebriert. Allerheiligen, der Día de los Muertos oder Halloween sind nur drei Beispiele dafür. Und sie gehen alle auf ältere Rituale in



TRAUER WOCHE 2023

Das Leben endet – Die Liebe nie

**TRAUER
GEHT DURCH
DEN MAGEN**

Events- & Veranstaltungen TRAUERWOCHE 2023



36

vergangenen Kulturen zurück. Es scheint eine kulturelle Konstante zu sein, hier den Verstorbenen zu gedenken, beziehungsweise scheint es ein zeit- und raumübergreifendes kulturelles Bedürfnis zu geben, dies zu tun. Die Verbindung zwischen Lebenden und Verstorbenen scheint hier besonders stark zu sein.

In ‚unserer‘ Zeit in ‚unserem‘ Raum scheint das Wissen darüber verloren zu sein. Allerheiligen ist ein Fest, dem die meisten Menschen keine Bedeutung mehr zuschreiben. In christlich geprägten ländlichen Regionen strömen noch schwarz gekleidete Menschen mit gesenkten Köpfen zu den Andachten und auf die Friedhöfe. In den Städten gibt es vereinzelt noch wenig besuchte Veranstaltungen, die daran erinnern, dass ein besonderer Tag ist. Für die meisten Menschen ist es einfach ein Feiertag.

Wer weiß noch von der kulturellen Bedeutung dieses Zeitraums? Wer kennt die Kraft gemeinsam gelebter (Trauer-) Rituale? Wer weiß, wie wichtig eine gelebte Trauerkultur für die Gesellschaft ist? Eine Trauerkultur, die uns tragen kann und in der wir Halt finden können?

Vielleicht können wir als Trauer Taskforce dieses Wissen vermitteln und die Menschen

anregen, über eine solche gelebte Trauerkultur nachzudenken, oder sie einfach zu leben?

Mit meinen Gedanken konnte ich die anderen gleich mitreißen. Die Idee zur Trauerwoche war geboren.

**EAT. CRY.
REPEAT.**

DIE TRAUERWOCHE 2023

Es bildete sich eine AG Kampagne, die das Konzept nach und nach ausarbeitete. Federführend aktiv waren neben mir noch Lisa Dukowski, Yasmina Elsner, Alexandra Kossowski und Stefanie Schillmöller. Wir weiteten den Zeitraum auf eine Woche aus, um flexibler mit den Aktionen zu sein. Die Trauerwoche 2023 wird von 30. Oktober bis 5. November 2023 stattfinden. Schnell waren wir uns einig, dass die Trauerwoche sich jedes Jahr wiederholen soll. Dabei soll es verschiedenen Aktionen in unterschiedlichen Ländern geben. Immerhin hat die Trauer Taskforce 55 Mitglieder in Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden. Darüber können wir



MENÜ-VORSCHLAG für die TRAUERWOCHE

Liebe geht durch den Magen. Trauer auch!

Anlässlich der Trauerwoche soll die Trauer gemeinsam verdaut werden. Begleitet von einer Trauerbegleiterin beschreiten wir in einer kleinen Gruppe während eines vier Gänge Menüs unseren Trauerweg. Die Wahl der Speisen ist dabei auf die unterschiedlichen Stationen abgestimmt und spiegelt die Vielfalt der Emotionen wider.

Das Leben endet – Die Liebe nie

Sichtbarkeit für uns und dieses wichtige Thema generieren und Menschen erreichen. Als einendes Moment dieser Veranstaltungen entschieden wir uns für Essen. Denn Liebe geht durch den Magen, und Trauer auch.

Auch kulturell beziehungsweise rituell gedacht hat das Essen viele Funktionen, die der Trauerwoche zugutekommen. Essen hat etwas vergemeinschaftendes. Durch das gemeinsame Essen werden Menschen miteinander verbunden. Es entsteht ein soziales Setting, das Kommunikation erleichtert. Außerdem ist Essen ein Symbol für das Leben. Es nährt und gibt uns Kraft. Wie das Essen müssen wir auch unsere Trauer, beziehungsweise unseren Verlust verdauen. Daher übertitelten wir die Trauerwoche mit dem Motto: ‚Eat. Cry. Repeat. – Gedenken neu denken‘.

TRAUER IN VIER GÄNGEN

Während der Trauerwoche wird es also verschiedene Veranstaltungen geben, während der gemeinsam getrauert oder der Umgang mit Trauer diskutiert werden soll. Dabei wollen wir uns der Frage stellen, wie wir allein und als Gesellschaft

diesen kulturgeschichtlich wichtigen Trauerzeitraum sinnvoll für uns nutzen und mit Inhalt füllen können.



Wie können wir Trauer (er)leben?

Wie können wir Trauer teilen?

Dabei soll es zum einen öffentliche Veranstaltungen geben, zu denen Menschen eingeladen werden. Zum Beispiel kochen Restaurants speziell entwickelte viergängige Trauermenüs, die Gäste für sich in Gruppen oder als Gruppe gemeinsam mit einer/m Trauerbegleiter*in zu sich nehmen können. Es gibt Weinverkostungen, bei denen die Weine am Anfang ganz schwer sind und dann immer leichter werden, wie die Trauer eben auch. Trauerbegleiter*innen laden zu Death Cafés



ein und Bestattungsunternehmen oder Hospize öffnen ihre Türen damit Menschen bei gemeinsamen Häppchen ins Gespräch kommen können. Alle Veranstaltungen werden im Veranstaltungskalender der Trauerwoche zu sehen sein.

Gleichzeitig wollen wir aber auch Menschen ermutigen, ihr Totengedenken privat zu zelebrieren. Sie können zum Beispiel das Liebessessen der verstorbenen Person kochen und ihre Herzensmenschen zum Essen einladen. Oder sie bitten mit der verstorbenen Person verbundene Menschen, ein Essen zu kochen, dass sie mit der verstorbenen Person verbinden. Vielleicht entstehen Kochbücher, um über die Rezepte auch Erinnerungen zu teilen.

Mittels einer breit angelegten social Media Kampagne soll Trauer zusätzlich auch für ein junges Publikum erschlossen werden.

ALLERHEILIGEN 2.0

Die Trauerwoche hat viele Gesichter. Bestimmt entwickeln sich auch noch Ausdrucksformen, die wir noch gar nicht im Blick haben. Das ist in Ordnung. Denn wir möchten uns ausprobieren, transformieren und Neues erschaffen. Wir möchten gemeinsam mit den Menschen eine Form von Allerheiligen entwickeln, die auch unabhängig von Religion und Kultur funktioniert. Denn Trauer ist universell. Sie verbindet uns alle mit allem. Und sie soll in unserer Gesellschaft einen Platz finden, der ihr würdig ist.

39



MARLENE LIPPOK

**Kulturwissenschaftlerin, Trauerbegleiterin,
Gründerin EndlichkeitsWerkstatt**

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommis 



Das Leben endet – Die Liebe nie



WARUM SO SCHÜCHTERN?

ZEIG DICH!



**LASS DICH FINDEN
IM VIAANIMA
EVERZEICHNIS**





Rendezvous MIT DEM TOD

ÜBER DIE HEILSAME ERFAHRUNG
MEINER TOTEN OMA ZU BEGEGNEN

44

VON MANU SCHIMMELMANN

Kann ich als Trauerbegleiterin Menschen bei oder nach einem Verlust begleiten, sie sogar ermutigen sich von ihren verstorbenen Lieblingsemenschen zu verabschieden, ohne es selbst je getan zu haben? Wie kann ich völlig selbstverständlich über Tod und Sterben reden, aber auf die Frage, wie der Tod denn nun wirklich aussieht, keine Antwort haben? Ich hatte bereits tote Menschen auf Fotos oder in Filmen gesehen, na klar, aber das war nicht das Gleiche. Viele dieser Fragen, gingen mir während meiner Ausbildung zur Familientrauerbegleiterin und auch eine Zeitlang danach immer wieder durch den Kopf.

Über viele Jahre hatte ich diese Lücke, rund um den Tod, in meinem Kopf mit eigenen Vorstellungen gefüllt. Diese lösten teils bedrückende Gefühle in mir aus und auch eine, wie sich im Nachhinein herausstellte, unbegründete Angst schlich sich ein, inklusive schrägem Kopfkino. Würde der Tod die Menschen so sehr verändern, dass ich sie vielleicht nicht mehr erkennen oder sie sogar unheimlich aussehen würden? Warum sonst sagte man mir von Kindheit an, du sollst deinen geliebten Menschen in Erinnerung behalten, wie er war, statt mich zu ermutigen mich zu verabschieden?! Bis ins Erwachsenenalter hielt sich bei mir der Eindruck, dass andere Menschen aus meinem Umfeld, aufgrund ihrer Erfahrungen, besser wüssten was mir guttut und so ließ ich andere für mich entscheiden. Der frühe Verlust meiner Kinder während der Frühschwangerschaft und später dann die Ausbildung zur Trauerbegleiterin eröffneten mir eine neue Sichtweise auf den Tod. Ich verstand, warum ein

bewusster Abschied beim Begreifen hilft und wie heilsam es für den weiteren Trauerweg sein kann. Meine Angst wurde kleiner, als ich in meiner Aushilfstätigkeit für eine Bestatterin erstmals Kontakt mit toten Menschen hatte, mit einem zu früh geborenen Kind und mit einer Person in meinem Alter. Stück für Stück verlor der Tod seinen Schrecken und ich gewann die Sicherheit, dass ich für die Begegnung mit verstorbenen Lieblingsemenschen gewappnet bin.

*"... sogar ein VATER
UNSER haben wir
gemeinsam gebetet*





Vor einem Jahr, am Ende eines längeren Krankenhausaufenthalts, als meine Oma ihre Kräfte verließen, trat sie ihre letzte Reise an. Für mich war sofort klar, dass ich bis zum Schluss und darüber hinaus bei ihr sein wollte. Ich wollte bei ihr im Krankenhaus sein und diesmal sollte mich nichts davon abhalten. Am Tag vor ihrem Tod begleitete ich sie auf der Intensivstation. Ich hielt ihre Hand, streichelte ihren Arm und befeuchtete ihre Lippen. Oma war noch in der Lage zu sprechen, sogar ein VATER UNSER haben wir gemeinsam gebetet. Zum Glück schlief Oma immer wieder kurzzeitig ein und hat gar nicht bemerkt, dass ich vor Aufregung wenig textsicher war. Auch jetzt lässt mich diese wertvolle Erinnerung noch schmunzeln. Ihr Körper wurde zunehmend kraftloser, nur meine Hand, die hielt sie fest. Auch ihre Wahrnehmung wurde schwächer und von Zeit zu Zeit fragte Oma, ob ich noch da wäre. Sie wollte nicht allein sein zwischen all den piepsenden Apparaten, wirkte fast ein wenig ängstlich

wie ein kleines Kind. Ich konnte sehen, wie Oma sich Stück für Stück vom Leben verabschiedete.

"... ich strich zum allerersten Mal über Omas inzwischen weißgraue Haare

Der Anruf kam in aller Frühe. Ich war bereit. Auf dem Weg ins Krankenhaus spürte ich Erleichterung darüber, dass Oma nach einem beschwerlichen letzten Weg nun endlich ruhen konnte. Gleichzeitig war ich traurig darüber, dass ein Mensch, der mein ganzes Leben wie selbstverständlich da war, plötzlich fehlt und ich fragte mich, ob ich es nicht zu selbstverständlich genommen hatte. Eine friedliche Ruhe durchflutete ihr Zimmer. Oma lag, bis zum Oberkörper zugedeckt und die Hände übereinander gefaltet, im Bett. Auf dem Schränkchen brannte eine Kerze. Omas Seele war für mich noch spürbar im Raum. Eine Hand legte ich ihr auf den Brustkorb, vielleicht auch ein bisschen, um zu überprüfen, ob Omas Herz nun wirklich nicht mehr schlägt. Mit meiner anderen Hand strich ich zum allerersten Mal über Omas inzwischen weißgraue Haare. Ich kannte meine Oma bis zu diesem Krankenhausaufenthalt nur mit braunen, zuletzt gefärbten, Haaren.

Ihr Aussehen war ihr immer sehr wichtig gewesen. Ich gab ihr einen Kuss auf die kalte Stirn und flüsterte: „Gute Reise und grüß Opa von mir!“ So sah er also aus, der Tod. Oma sah für mich, auch mit weißgrauen Haaren und ohne Gebiss, immer noch aus wie Oma. So ganz ohne Grusel. Fast schon verwunderlich, dachte ich. Ihre Haut war zwar kalt, aber fühlte sich an wie am Tag zuvor. In diesem Moment schloss sich die Lücke in meinem Kopf und in meinem Herzen. Plötzlich begriff ich, dass diese Menschen immer unsere Lieblingsmenschen bleiben, und dass unser Herz sie immer erkennen wird. Was bleibt sind wundervolle Erinnerungen und Dankbarkeit. Durch die Begegnung mit meiner toten Oma habe ich alles, was danach kam völlig neu und anders wahrgenommen als bei all den Lieblingsmenschen, die bereits vor Oma verstorben waren und von denen ich mich nicht persönlich verabschiedet hatte.

Oma und ich hatten, ehrlich gesagt, kein sehr enges und inniges Verhältnis im Leben. Bei meiner Geburt war sie noch sehr jung, gerade mal sechsvierzig Jahre alt, drei Jahre älter als ich es jetzt bin und sie wollte noch keine Oma werden. Aber mit diesen letzten Tagen, den Stunden an ihrem Bett, dem Abschied von meiner toten Oma, machte sie mir, vielleicht ohne es zu wissen, ein großes Geschenk. Was im Leben oft nicht möglich war, war am Lebensende wichtig und unverzichtbar. Endlich konnte ich meinen Platz einnehmen. Und noch ein Geschenk hat meine Oma mir gemacht. Oma war, manche würden sagen schwierig, andere würden sagen ehrlich. Wenn ihr etwas nicht passte und auch wenn es unser spontaner Besuch war, dann sagte sie das und ließ es uns auch spüren. Heute würde ich sagen, eine taffe Frau, die für vier Kinder gesorgt hat und trotzdem gelernt hat auf ihre Bedürfnisse zu achten. Sie hat mit ihrer Wahrheit nicht hinterm Berg gehalten. Nein, wirklich nicht. Auch dann nicht, wenn sie damit vielleicht manchmal jemanden vor den Kopf stieß oder schwach und kraftlos in ihrem Bett lag. In Zukunft werde ich das Leben öfter mal durch ihre Augen sehen.

50



MANU SCHIMMELMANN

**Kunsttherapeutin, Trauerbegleiterin,
Künstlerin und Autorin.**

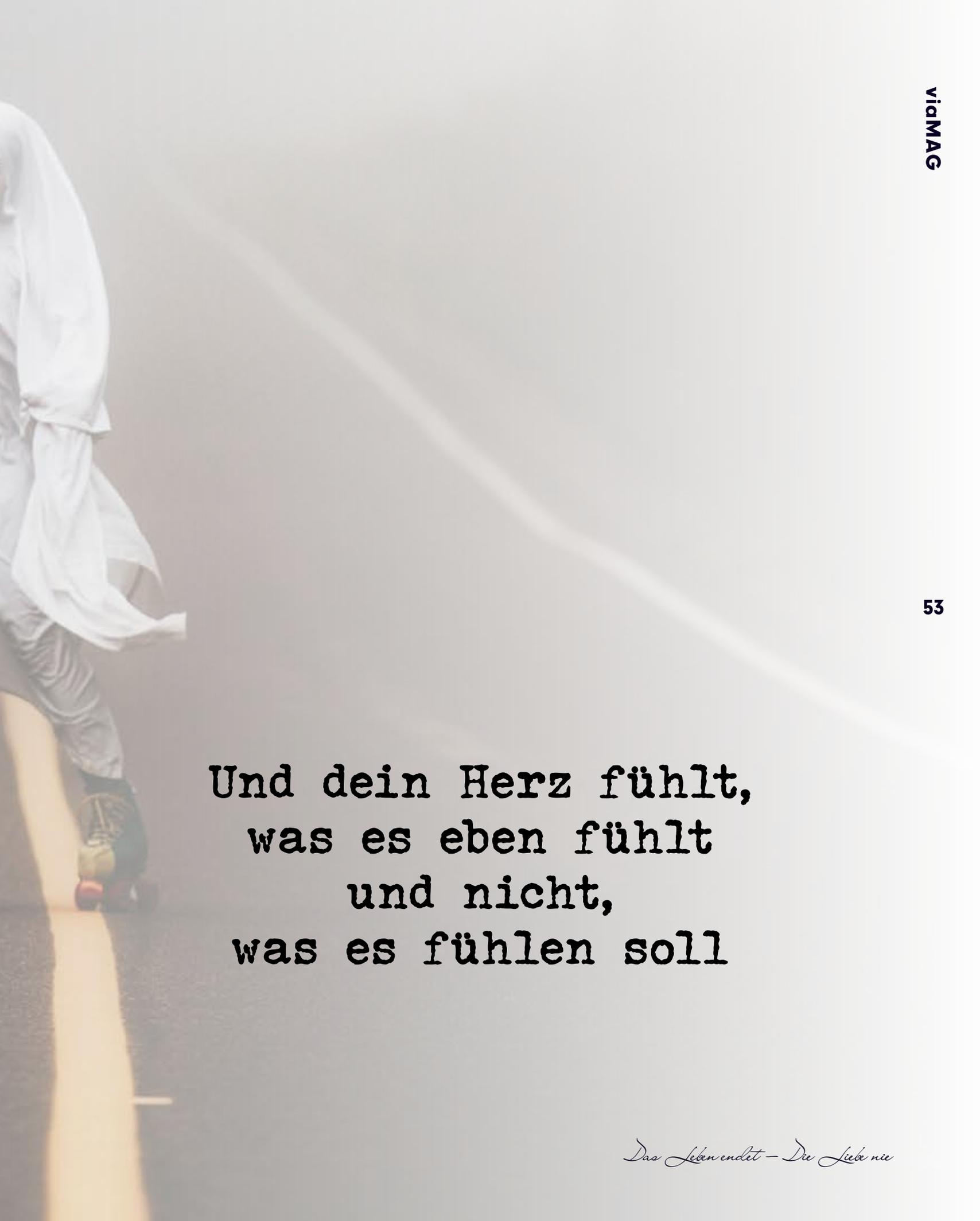
Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommiss 





Das Leben endet – Die Liebe nie





Und dein Herz fühlt,
was es eben fühlt
und nicht,
was es fühlen soll

Das Leben endet – Die Liebe nie





CHARITE

von Annelie Neubeuer



To care. Carer. Charite.

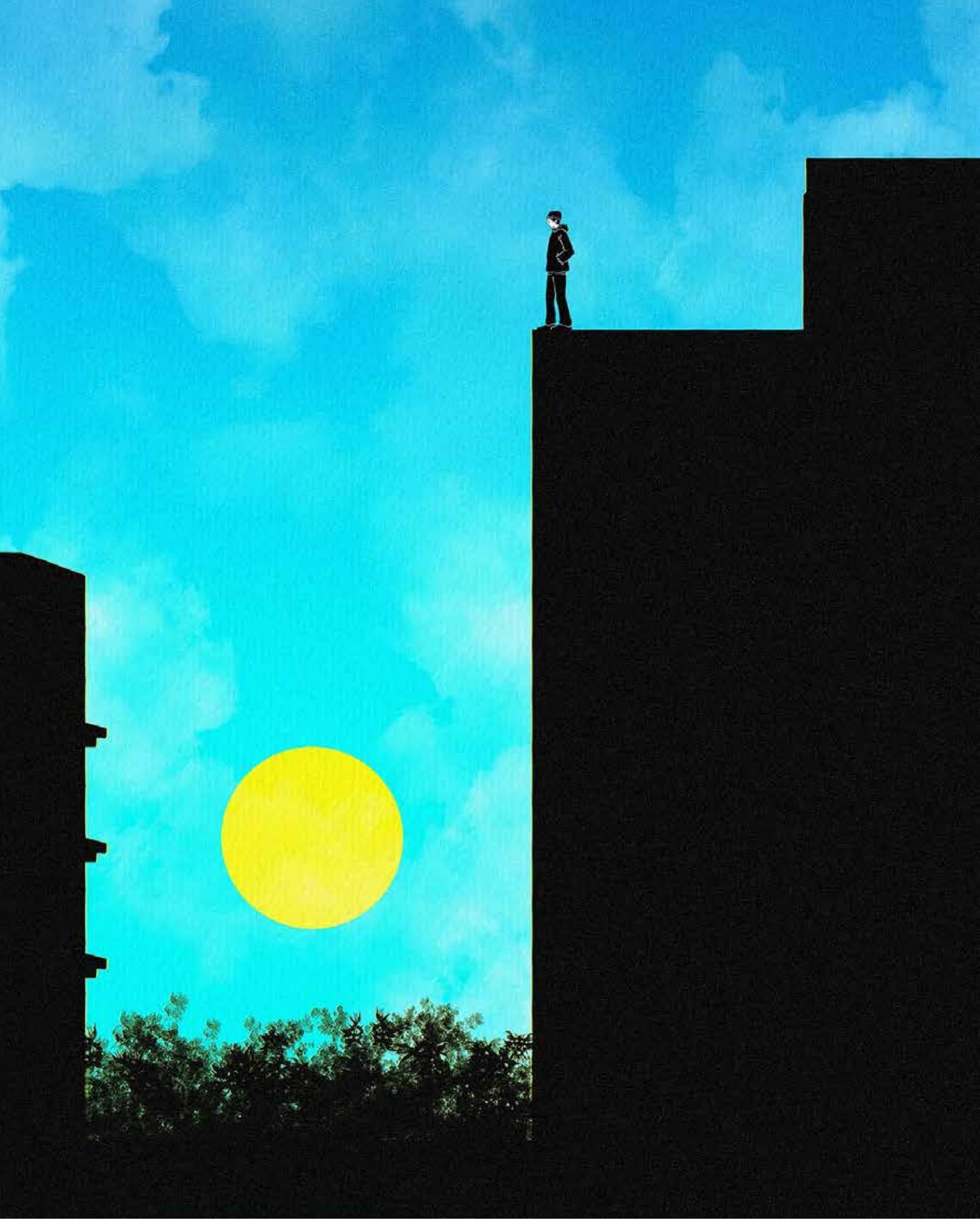
Und der ursprüngliche lateinische Begriff: Caritas. Alle diese Worte bedeuten im Grunde dasselbe. Nächstenliebe.

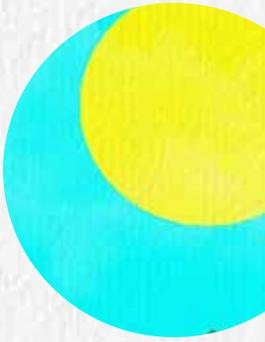
Liebe zum Nächsten zählt, gerade dann, wenn jemand vor dem Scherbenhaufen seines Lebens steht.

Sollte man den Verlust des Menschen, der einen am besten kannte, am tiefsten liebte, nicht spüren, als gleichsam körperlichen Schmerz? Aber die kurze Textnachricht ploppt ohne Vorwarnung auf... Teilt die Zeit in ein „vorher“, nicht immer perfekt, jedoch vertraut- und ein „nachher“. Jeder Atemzug ein Kampf. Zur Hölle mit „Vorbereitung“, zur Hölle mit schönen, bedeutungsleeren Floskeln... Seltsam, dass die Uhren weerticken, wo du gegangen bist. Seltsam, dass die Welt sich weiterdreht.

Ist es nicht verrückt, dass all die andern Menschen lachend vorübergehen, weil dies für sie nur ein weiterer warmer Dezembermorgen ist? Und, ist es nicht verrückt, wie ich mich, für den Moment, noch auf den Beinen halte- wie ich einer schlaffen Marionette gleich dennoch funktioniere? Halb hier, doch halb in einem schlechten Traum?

So schlafwandle ich durch Zugabteile, durch leere Straßen, durch ein erschreckend, gähnend, leeres Haus. Und schließlich, durch stille, weiße Gänge, in der Nase den vertrauten, beißenden,





Desinfektionsgeruch. Der Junge in hellblau muss ein Pflegeschüler sein- Der Mann in der Notaufnahme regt sich wegen der Maskenpflicht auf- die seltsamsten Details bleiben hängen. Keines erreicht mich wirklich.

„GANZ VIEL KRAFT FÜR SIE“

59

Innerlich taub betrete ich die Palliativstation. Die Tür zu Zimmer dreizehn öffnet sich vor mir, schließt sich hinter mir. Und jetzt erst gebe ich auf. Was war, was hätte sein können, was nie gewesen ist, vermengt sich zu unerträglichem Schmerz. Ich kaure hier, nichts als ein kleines Häufchen Elend, auf dem Boden zusammengesunken. Wortwörtlich am Boden.

Irgendwann, nach einer gefühlten Ewigkeit, tut sich die Tür ein zweites Mal auf. Die Oberärztin tritt ein, umfasst mit ihren starken, warmen Händen meine Kalten. With Care, carefully. „Ganz viel Kraft für Sie“, sagt sie leise.

Nach einigen langen Moment der Stille, beginnt sie ein Gespräch, nicht aufgezwungen, nicht durch eine aufgesetzte Fassade hindurch- sondern

Das Leben endet – Die Liebe nie

überraschend natürlich, im Angesicht des Schmerzes ohne den Schmerz zu verneinen. Schmerz hat Raum verdient. Und irgendwie, ich weiß nicht wie, irgendwie erreicht sie mich. Irgendwie halten diese reale, menschliche Berührung, und eine ruhige, menschliche Stimme, mich im Hier und Jetzt. Sie hört zu. Mitfühlend, geduldig. Und langsam finde ich Worte, zwar noch stockend. Es wird noch dauern, viele Monate werden noch vergehen, viele Tränen fließen ... aber langsam eröffnet sich die Möglichkeit eines Danach.

60

Sie verabschiedet sich mit einem festen Händedruck, halb als Nachsatz fügt sie noch hinzu: „Haben Sie alles, was sie brauchen? Hätten Sie gern einen Tee?“... Einen Tee? Wer hält es für selbstverständlich, dass sie hier neben mir sitzt, um mir Halt zu geben, mir einen Tee anbietet? Denn ich weiß, dass es andere Patienten gibt, die sie brauchen, andere Pflichten, die rufen. Die Uhr über der Tür zeigt zehn nach acht an, Freitagabend. Für mich, völlig aus der Zeit gefallen, mag es einerlei sein... doch Menschen, die nicht am Abgrund stehen, sollten jetzt zu Hause mit ihren Familien zusammensitzen, abschalten nach einer langen Woche, das Leben auskosten. Eigentlich. Das hier dagegen, die Arbeit an den Grenzen des Erträglichen - ist alles, bloß nicht einfach, bloß nicht selbstverständlich.

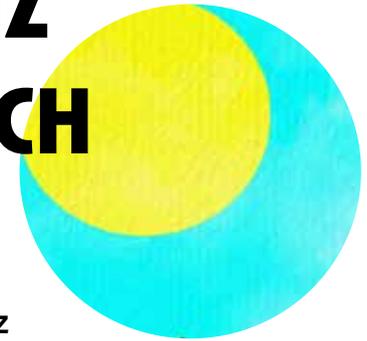
Mag ich mich auch an ihr Gesicht nicht mehr erinnern, meine Dankbarkeit für die Palliativmedizinerin lässt sich kaum in Worte fassen. Und niemals mehr werde ich glauben, dass Nächstenliebe nichts verändern kann... Denn, wenn man schon fallen muss, dann liegen Welten





und Ozeane zwischen dem harten Aufschlag auf einem Boden von Stein... Und einem weicheren, menschlicheren, Aufgefangen- werden.

... MAN IST GANZ EINFACH MENSCH



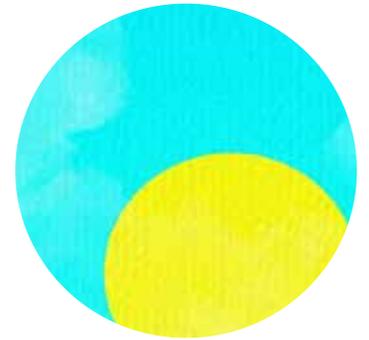
Wir sind vielleicht nicht alle aus ihrem Holz geschnitzt, und das ist auch völlig in Ordnung so. Aber, nichtsdestotrotz, können wir alle von ihr lernen. Ihr Beispiel ist eine Lektion in Resilienz und, vor allem, Nächstenliebe.

63

Mag es ein Streit zwischen Freunden sein, eine politische Überzeugung, eine hitzige Debatte... Nie sollte man darüber die Nächstenliebe vergessen. Auf der Palliativstation ist man nicht mehr an erster Stelle sozial privilegiert, gebildet, religiös oder patriotisch... man ist ganz einfach Mensch. Ein Mensch zudem, mit dem kein Profit mehr zu machen ist... und dessen Würde dennoch zählt. Wer diese Lektion verstanden hat, der kann menschliches Leben kaum leichtfertig behandeln....

Und doch leidet unsere Welt, ohne Not, aus Mangel an Nächstenliebe. Unnötige Schmerzen, unnötige Wunden, sind gerade die, welche am schwersten mit anzusehen sind. Und doch ist zum Schlagen eben

Das Leben endet – Die Liebe nie



dieser Wunden fähig, wer die Menschlichkeit des anderen vergisst.

FALSCH IST, WAS MAN ZULETZT BEREUT.

Es gibt keinen leichten Abschied, und keinen richtigen Zeitpunkt für das Letzte „Lebe wohl“. Der letzte Gang wird sich niemals „richtig“ anfühlen, wie könnte er auch. Aber „So würdevoll, so menschlich wie möglich“... ist vielleicht genug.

Irgendwann werden wir vielleicht verstehen, dass nur Schmerz Sinn erkaufen kann.
Doch noch nicht heute, noch nicht morgen. Für den Moment bleibt tiefes Leid.

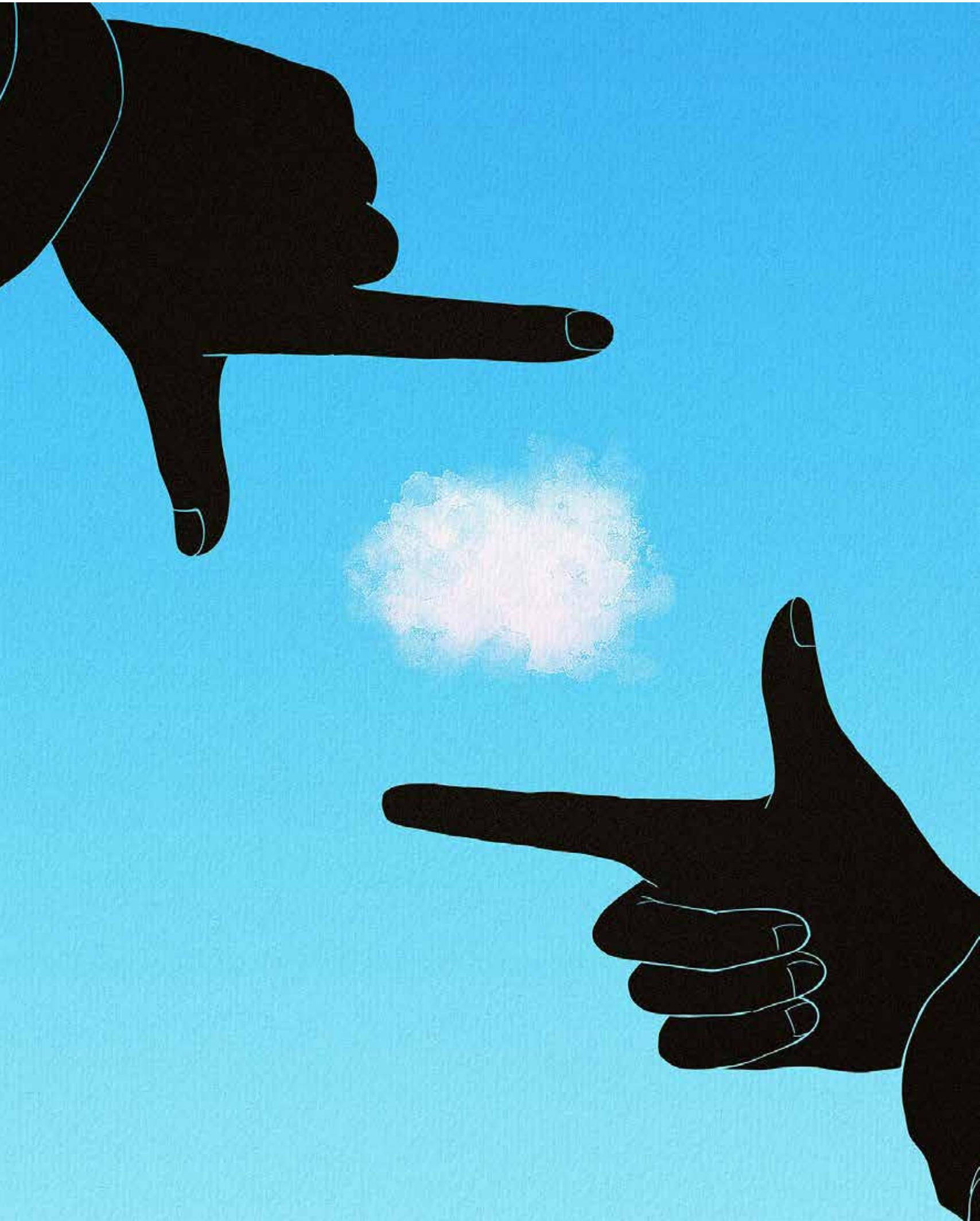


ANNELIE NEUBAUER

Autorin aus Würzburg

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommis 









DU FEHLST ...

IMMER UND ÜBERALL

www.viomag.com



*Wenn Licht die
Finsternis besiegt*



Kolumne Noras Nachtgedanken

DANK
an meinen verstorbenen
Therapeuten

von Nora Hille

Das Leben endet – Die Liebe nie

Diese Kieswege unter den mächtigen Bäumen bin ich schon einmal abgescritten, vorbei an den hochgewachsenen Rhododendren. Gut dreizehn Jahre mag das her sein.

Der 1890 eröffnete Stadtfriedhof ist enorm weitflächig, ungefähr neunmal so groß wie der Louvre. Hier befinden sich ungefähr 17.000 Grabstätten. Es gibt alte Mausoleen, ein Kriegsgräberfeld mit symmetrischen Reihen weißer Kreuze. Ehrengräber, denkmalgeschützte Steine, eine Kindergedenkstätte voller Blumen und bunter Windräder.

Jetzt ist alles grün, die Vögel zwitschern. Es ist so friedlich. Wir, mein Mann und ich, sind auf der Suche nach einem Grab. Seinem Grab. Irgendwo hier hinten links muss es sein nach meiner Erinnerung. Nicht direkt beim Seerosenteich. Oder doch? Unsere Schritte knirschen.

Es muss jetzt etwa dreizehn Jahre her sein, als Herr N., mein erster Therapeut, verstarb. Die Zusammenarbeit mit ihm

hat mir sehr viel ermöglicht. Nicht nur mir, auch meinem Mann, der mit mir gemeinsam nach dem Grab sucht. Dankbar spüren wir gemeinsam den Therapie-Ergebnissen nach: Der Erhalt unserer Beziehung, das Aufarbeiten alter Traumata, emotionales „Nachreifen“, das Erlernen einer gesunden Paar-Kommunikation, bis der Weg frei war zu unserem Wunschkind. Fast unglaublich, aber wahr: Als mir mein Therapeut dies mitteilte mit den Worten: „Frau Hille, sie sind soweit.“, sollte noch am selben Abend meine Reise als Mutter beginnen.

Wir verdanken diesem Mann so viel. Niemals werde ich seine blitzend blauen Augen und seine Güte mir gegenüber vergessen. Als begnadeter Therapeut mit jeder Menge Methodenwissen stimmte dazu noch die Chemie zwischen uns beiden. Eine Begegnung auf Augenhöhe, voller Freundlichkeit und Wertschätzung.

Ein dreiviertel Jahr arbeitete ich in der Therapie intensiv zweimal die Woche an meiner Befreiung aus diesen schrecklichen Depressionen und Belastungen der

Vergangenheit. Dann war der Genesungsprozess nach meinem schweren Burnout so weit fortgeschritten, dass ich wieder in Teilzeit arbeiten konnte. „Mittwochs ein freier Tag, das ist für Sie ein guter Rhythmus, dann können Sie runterkommen, neue Kräfte tanken, bevor es mit dem zweiten Teil der Woche weitergeht.“

Wir biegen um eine Ecke. Der Kiesweg führt uns in ein heckenumsäumtes, rechteckiges Gräberfeld. Ja, so in etwa sieht das Bild meiner Erinnerung aus, als wir sein



Grab das erste Mal besuchten. Damals hatte ich mir vorab vom Friedhofsmanagement die Lage geben lassen. Diesmal sind wir nur den Spuren unserer Erinnerung gefolgt, die uns zwischen all diesen Gräbern gegen jede Wahrscheinlichkeit zur richtigen Stelle bringt.

Ich bitte meinen Mann, ein Foto von mir zu machen, neben dem Grabstein, als Erinnerung. Ich pflücke ein paar Gänseblümchen und zwei Hornveilchenblüten, die ich pressen will. Etwas mitnehmen vom Jenseits in diese Welt.

Rückblick auf die Therapie

Herr N. hat mich immer als Mensch gesehen mit einer unsterblichen Seele, nicht als Diagnose. Meine bipolare Erkrankung, die ich zu der Zeit seit über einem Jahrzehnt aus meinem Bewusstsein verdrängt hatte, kam während der Therapie nicht zur Sprache. Die Bipolare Störung ist mit rund 4 Millionen Betroffenen in Deutschland übrigens recht weit verbreitet.[1]



Bekannt waren uns beiden während der Therapie aber nur meine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und deren Ursachen. Und doch konnte in dieser Zeit so viel Heilsames geschehen.

Herr N. begleitete mich ebenfalls therapeutisch während der Schwangerschaft mit unserem Sohn, ich blieb psychisch stabil. Mein Mann und ich freuten uns auf unser Wunschkind, wir waren eifrig mit dem „Nestbau“ beschäftigt.

Geburt unseres Sohnes

Doch dann erfolgte die traumatische Geburt und nichts war mehr wie zuvor. Da wir nicht um meine bipolare Erkrankung wussten, war uns auch nicht bekannt, dass eine Geburt für eine Frau das höchste Lebenszeitrisiko darstellt, erstmals an der Bipolaren Störung zu erkranken.[2] Oder – existiert diese bereits wie bei mir – einen weiteren Schub im Rahmen der Erkrankung zu erleiden.[3]

So verstanden wir überhaupt nicht, was plötzlich mit mir los war: Ich stand völlig neben mir, wurde immer gestresster, konnte nachts nicht mehr schlafen. Mit der Versorgung unseres Babys war ich überfordert. Ja, ich hatte sogar Angst, auch nur kurze Zeit mit unserem Sohn allein zu bleiben. So konnte es nicht weitergehen. Ich musste in eine psychiatrische Klinik. Diagnose: Bipolar, akut manisch-verzweifelt. Meine Welt zerbrach.

Sechs Wochen Psychiatrie

Sechs Wochen verbrachte ich dort. Sechs Wochen voller Verzweiflung, sechs Wochen betäubt von starken Medikamenten. Sechs Wochen, in denen ich nicht wusste, wie es für uns als Familie weitergehen würde, ob wir eine Chance hätten, jemals gemeinsam wieder glücklich zu werden. Sechs Wochen, in denen ich mich von Atemzug zu Atemzug hangelte. Irgendwann begann ich, die nie zuvor religiös gewesen war, zu beten: „Lieber Gott, beschütze mich und meine Familie. Amen.“



Und mir schien, dass diese Worte an Gott die Last auf meinen Schultern ein klitzekleines bisschen leichter machten. Doch ich erwartete nichts und wagte kaum zu hoffen.

Aber es waren auch sechs Wochen, in denen sich die Oberärztin, Frau Dr. K., einmal die Woche eine Stunde Zeit nahm, uns die Bipolare Störung zu erklären. Mit welchen Erwartungen durfte mein Mann mir künftig begegnen und mit welchen nicht? Damit hat sie dazu beigetragen, unsere Ehe zu retten. Doch vor allen Dingen war mir schon wenige Tage nach dem Start meines Klinikaufenthaltes klar, dass ich zu 100 Prozent mit den Ärzten und Therapeuten zusammenarbeiten und ja, dass ich künftig Managerin meiner Erkrankung werden wollte. Diese schnelle Erkenntnis, von nun an mit einer erheblichen psychischen Erkrankung umgehen zu müssen, gelang mir nur deshalb, weil ich mir der Verantwortung für unseren Sohn vollauf bewusst war. Ihm wollte ich Mutter sein.

Start ins Familienleben

Mein Mann verlängerte auf Rat der Ärztin seine Elternzeit auf ein halbes Jahr. Nach sechs Wochen wurde ich aus der Klinik entlassen. Ich war so unsicher. Unsicher in jeder Hinsicht. Gegenüber unserem Baby, dass ich so vorsichtig an- und auszog, als wäre es eine zerbrechliche Puppe. Immer sollte mein Mann dabei sein, dessen routinierte Handgriffe ich mir dann nach und nach abschaute. Aber auch gegenüber meinem Mann war ich sehr verunsichert. Meine größte Angst war, er könnte für immer den Respekt vor mir verloren haben. Schließlich hatte ich mich selbst verloren. Doch diese Angst konnte er mir zum Glück nehmen.

Schritt für Schritt gelang es uns, mit unserer Liebe und dem neuen Verständnis füreinander doch noch zu der Familie zusammen zu wachsen, die wir uns so sehr ersehnt hatten.

73



Nora Hille am Grab ihres
Therapeuten

Das Leben ist ein Geschenk



Dank an meinen Therapeuten

Es mag ein halbes Jahr nach der Geburt gewesen sein, dass wir ein Fotobuch mit Babybildern unseres Sohnes für meinen Therapeuten bastelten. Darin von mir und meinem Mann jeweils ein Brief, in dem wir uns bei ihm mit persönlichen Worten bedankten. Er freute sich sehr darüber. Für dieses Timing bin ich im Nachhinein unendlich dankbar.

... und dessen plötzlicher Tod

War es Zufall, dass mir seine Todesanzeige beim Zeitunglesen sofort in die Augen sprang? Denn nur wenige Wochen später wurde er, gerade Mitte oder Ende 50, mitten aus dem Leben gerissen. Tot, vermutlich durch Herzinfarkt, genau haben wir es nicht erfahren. Er hatte immer sehr viel gearbeitet, dabei Espresso getrunken und geraucht. Ein absoluter Ge-

nussmensch und Workaholic. Womöglich nicht die besten Voraussetzungen für ein langes Leben.

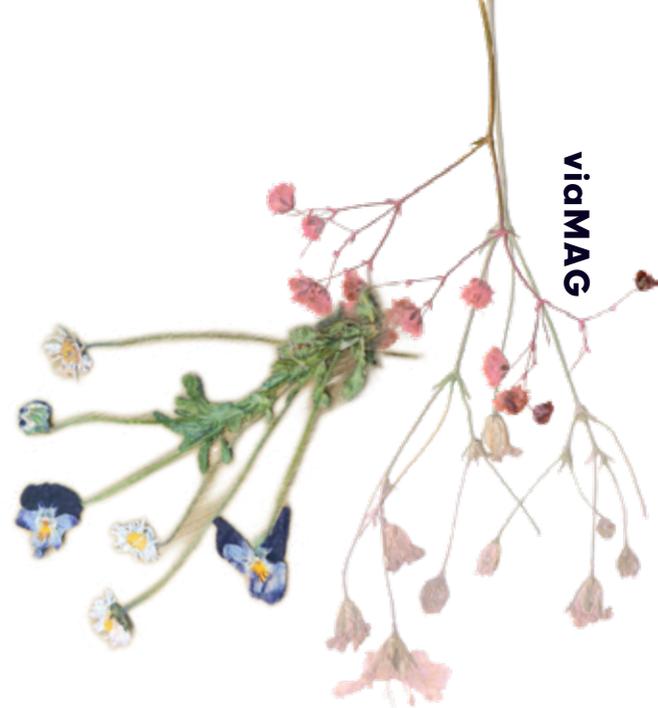
Aber zusammen mit seiner therapeutischen Gabe Voraussetzung dafür, dass er im Leben vieler Menschen so viel Gutes bewirkt und einen echten Unterschied gemacht hat. Ein Mensch, der wahrhaftig ein Mehr an Zuversicht, Liebe und Licht in diese Welt gebracht hat.

*„Danke für alles,
Herr. N.“*

Ich stelle es mir oft vor, wie Sie von oben auf einer Wolke sitzend, den Kopf auf die angewinkelten Arme abgestützt, auf mich herabschauen. Voller Wohlwollen und Freude darüber, wie gut doch mir mein Leben mit all den täglichen Herausforderungen durch die bipolare Erkrankung gelingt. Trotz der mittlerweile erfolgten Verrentung aus gesundheitlichen Gründen, trotz eines Behinderungsgrades von 50, trotz Pflegegrad zwei.

[1] Bräunig, Peter: *Leben mit Bipolaren Störungen. Manisch-depressiv: Antworten auf die meistgestellten Fragen*, 3. Auflage, Stuttgart 2018, S. 15. Laut der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS) ist in manchen Studien sogar von bis zu 5 Millionen Betroffenen in der Gesamtbevölkerung die Rede. Quelle: Homepage der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V., <https://dgbs.de/bipolare-stoerung/bedeutung/> (Zugriff: 23. Juni 2023).

[2] Müller, Thomas: *Gefährdete Mütter. Erst das Baby, dann bipolare Störung*. Online veröffentlicht unter *ÄrzteZeitung* am 22. Mai 2013. Quelle: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Erst-das-Baby-dann-bipolare-Stoerung-291341.html> (Zugriff: 23. Juni 2023).



Ich sehe Sie zu mir freundlich herunterlächeln, voller Güte, den Daumen der rechten Hand nach oben gereckt. Dann Ihr Spruch „super Bärchen“, den ich noch so gut kenne, mit ihrer Stimme im Ohr...

Voller tiefster Zuneigung und ewiger Dankbarkeit

Ihre Nora Hille



NORA HILLE

*Autorin, Mental Health
Erfahrungsexpertin und
engagierte Aktivistin für die Anti-
Stigma-Arbeit*

*Hinterlasse uns gerne deine
Gedanken und Erfahrungen in den
Komis*

Das Leben endet – Die Liebe





Buchtipps

“Eine schwere psychische Erkrankung muss nicht das Ende bedeuten – im Gegenteil. Diagnostiziert und behandelt kann sie zum Beginn eines neuen, besseren Lebens führen.”

Nora ist nicht nur Kolumnistin von Noras Nachtgedanken, sondern auch Autorin und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. sowie Mental Health Botschafterin – sie setzt sich aktiv für die Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten ein. Sie hat ein ermutigendes erzählendes Sachbuch über ihren Umgang mit der

bipolaren Erkrankung geschrieben. In vielen kurzweiligen, berührenden und schonungslos offenen wie auch ermutigenden Episoden berichtet sie über ihren persönlichen Weg. Dabei liegt der Fokus nicht allein auf der Betroffenen, sondern es wird die Situation der gesamten Familie sowie die der Herkunftsfamilie berücksichtigt.

76

Das verrät der Klappentext:

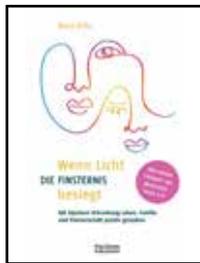
Das ersehnte Wunschkind ist geboren, doch die junge Mutter befindet sich nach der traumatischen Geburt im psychischen Ausnahmezustand, kann nachts nicht mehr schlafen und ist mit der Versorgung des Babys überfordert. Sie muss in eine psychiatrische Klinik. Diagnose: Bipolar. Wird es für sie, ihren Mann und den kleinen Sohn jemals ein normales, glückliches Familienleben geben? Oder wird die junge Familie an der psychischen Erkrankung der Mutter zerbrechen?

In vielen kurzweiligen, berührenden und schonungslos offenen wie auch ermutigenden Episoden berichtet die Autorin über ihren persönlichen Weg zur selbstbewussten Frau, die sich mutig den alten Traumata stellt, so an ihrer Befreiung arbeitet und mehr und mehr in die Mutterrolle hineinwächst. Dabei liegt der Fokus nicht allein auf der Betroffenen, sondern es wird die Situation der gesamten Familie sowie die der Herkunftsfamilie berücksichtigt. Abgesicherte Fakten zur Bipolaren Störung, erprobte Strategien im Umgang mit der Erkrankung und positive Impulse für Betroffene runden das Buch ab.

Wenn Licht DIE FINSTERNIS besiegt

Mit bipolarer Erkrankung Leben, Familie
und Partnerschaft gestalten

Ein Mutmachbuch darüber, wie man trotz bipolarer Erkrankung – und der enormen Herausforderung, die diese tagtäglich für die innere Balance Betroffener bedeutet – ein gutes und reiches Leben gestalten kann.



Mit einem Vorwort von Tina Meffert (Mutmachleute e.V.) und einem Nachwort von Hubert Schöttes (Facharzt für Psychiatrie und Leitung Bipolarambulanz der KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte gGmbH).

Bibliografische Angaben:

Autorin: Nora Hille

Verlag: Palomaa Publishing

1. Auflage 2023

Softcover/Taschenbuch

ISBN: 978-3-949598-08-1

20,00 €

Erschienen am 4. September 2023

Hier ist der Prolog, gelesen von Nora Hille



Haiku



In der Herbstluft schwebt

*der sanfte Duft des
Abschieds*

Sommer im Herzen

von Nora Hille





**HIER
GEHT'S
IN DER TAT
NUR UM
DAS EINE**

 **via
MAG**



ES DAUERT IMMER SO LANGE, BIS ZUR
NÄCHSTEN AUSGABE, NICHT WAHR?!

WIR KÜMMERN UNS



GOOD NEWS ONLY!

ZUM VIA NEWSLETTER

UPDATES, EXKLUSIVE AKTIONEN & MEHR

**+ EXTRA
FÜR DICH**



**TRAUER
WOCHE
2023**

83



**EVENTS &
VERANSTALTUNGEN**

Das Leben endet – Die Liebe nie



ZUM STERBEN

85

ZUGUT

Das Leben endet – Die Liebe nie

GRABSTEIN-REZEPTE

von Bo Hauer

86

Stell dir vor, du bist in einer fremden Stadt, es ist groß-artiges Wetter und du beschließt über den Friedhof zu spazieren. Du passierst Grab um Grab und betrachtest die Inschriften. An einigen hat der Zahn der Zeit zum Teil schon heftig genagt, denn die Schriftzüge sind nur schwer zu erkennen. Hin und wieder gibt es sogar ein Bild zum gravierten Namen. Einige davon siehst du dir für einen Moment an und bei anderen fragst du dich direkt, was sich für eine Lebensgeschichte hinter der Inschrift verbergen könnte. Du schlenderst weiter und dann entdeckst du den einen Grabstein, der nicht nur den Namen und die Lebensdaten des Verstorbenen zeigt – sondern auch ein Rezept, das dem Toten zu Lebzeiten offenbar besonders am Herzen lag.



Von geliebten Menschen zubereitetes Essen wird gerne zu Lieblingsspeisen, die dann Spuren in unseren Herzen und Erinnerungen hinterlassen. Der Tod dieses Menschen, der etwas Unvergessliches gekocht hat, kann ein verstärktes Verlustgefühl auslösen, wenn dieses eine Rezept nicht erhalten bleibt.

Sicherlich gibt es durchaus Menschen, die über den Tod hinaus an ihren kulinarischen Geheimnissen festhalten, gleichzeitig wie so oft im Leben, gibt es die anderen, die es als ihr Vermächtnis verstehen und ihre Rezepte teilen.

88

EIN REZEPT - ZUM STERBEN ZU GUT

In den USA sind Grabsteine nicht mehr nur ein Ort des Gedenkens, sondern auch der Erinnerung an die kulinarischen Vorlieben der Verstorbenen. Neben den traditionellen Lebensdaten und Gedenksprüchen finden sich auf einigen Grabsteinen nun auch Rezepte für Spritzkekse, Pfirsichkuchen oder Schokokaramell.

So bleibt die Erinnerung an die Verstorbenen





nicht nur in den Herzen der Hinterbliebenen, sondern auch in ihren Rezepten erhalten. Die TikTokerin Rosie Grant (@ghostlyarchive) aus Washington D.C., fand diese einzigartigen „Kochbücher des Lebens“ und war sofort begeistert. Sie besucht mittlerweile Friedhöfe in ganz Amerika und kocht oder backt Grab-Rezepte nach und veröffentlicht Videos davon auf TikTok. Ihre Videos haben regelmäßig Hunderttausende von Aufrufen. Zu den Rezepten, die Grant gefunden und zubereitet hat, gehören Naomi Miller-Dawsons Spritz-Kekse, Kathryn „Kay“ Andrews‘ Fudge, Connies Dattel- und Nussbrot und Margaret Davis‘ glasierter Blaubeerkuchen.

91

SÜßES GEHEIMNIS GELÜFTET

Rezepte auf Grabsteinen sind auch in den USA ein relativ neues Phänomen, aber nicht einzigartig. Jahrzehntlang war es das am strengsten gehütete Geheimnis einer israelischen Bäckerfamilie: das Rezept ihres berühmten Zimt-Hefekuchens. Wie die israelische Zeitung „Jediot Achronot“ 2005 berichtete, lüftete die Familie das

Geheimnis drei Jahre nach dem Tod des Familienoberhaupts und das begehrte Rezept könne nun jeder nachlesen – auf dem Friedhof.

Die nun in Stein gemeißelte Zutatenliste ist einfach. Du brauchst für den Zimt-Hefekuchen:

1 kg Mehl

50 Gramm Hefe

eine Prise Salz

drei Eier

sieben Esslöffel Zucker,

200 Gramm Margarine,

anderthalb Gläser Milch

und Zimt nach Geschmack

92

Es ist eine liebevolle und kreative Art, an die Verstorbenen zu erinnern. Angehörige scheinen große Freude daran zu haben, die Rezepte ihrer Liebsten zu teilen. Und genau darum geht es, egal, ob du in Gedenken eine Speise geliebter Menschen zubereitest oder ein Grabstein-Rezept kochst – es ist die Erinnerung, die wichtig ist.



BO HAUER

viaMAG, viaanima,
Trauertherapeutin & Begleiterin,
Heilpraktikerin

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommentaren 📝







FAMILIEN TRAUERBEGLEITUNG

DER PALLIATIV.DETEKTIV
IM INTERVIEW MIT

MARTINA HOSSE-DOLEGA

PALLIATIV DETEKTIV

DER PALLIATIVVERSORGUNG AUF DER SPUR

VON CHANTAL GIEHL

In dieser Podcastfolge geht es um Familientrauerbegleitung. Zu Gast habe ich Martina Hosse-Dolega, Familientrauerbegleiterin, Traumapädagogin und systemischer Coach. Wir erfahren, was Familientrauerbegleitung ist und warum sie so wichtig ist.

Bei der Familientrauerbegleitung geht es vorrangig um die Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Bezugspersonen - in der Regel die Eltern.

Neben der eigenen Familie sind Kinder in weiteren Systemen wie zum Beispiel im Kindergarten oder der Schule eingebunden. Du erfährst, warum es wichtig ist, sich diese ebenfalls anzuschauen und diese gegebenenfalls miteinzubeziehen.

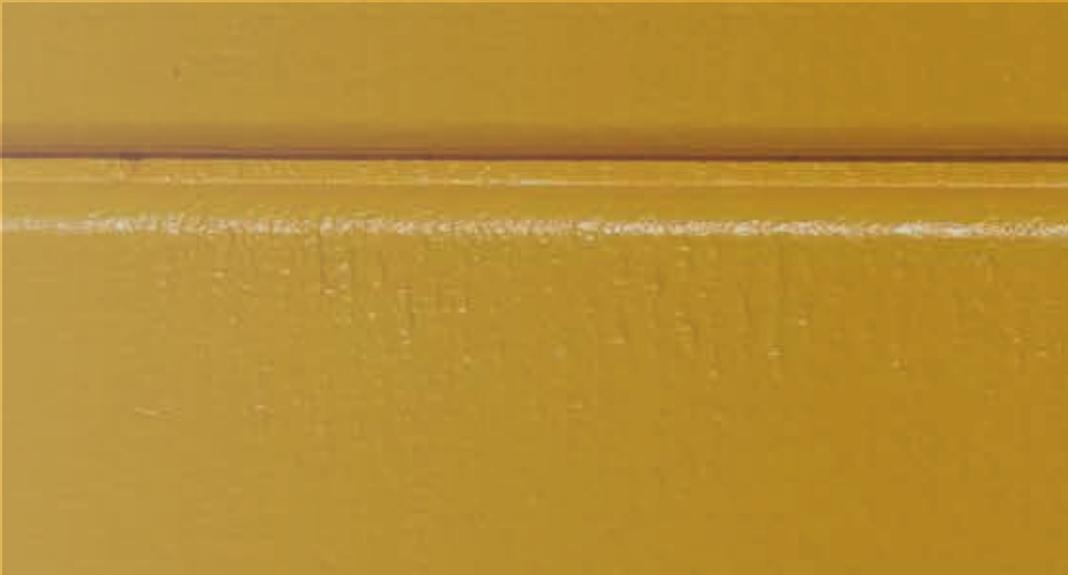
Ziel einer Familientrauerbegleitung ist die Stärkung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie des gesamten Familiensystems. Martina erklärt uns, wie die Familientrauerbegleitung betroffene Familien unterstützt und genau auf dieses Ziel hinarbeitet.

[*] www.Tipetit.de
[**] mail@tipetit.de

Immer wieder gibt es Situationen, in denen Eltern oder Bezugspersonen Kinder schützen möchten, indem sie die Kinder nicht mit zu einer sterbenden Person oder zu einer Beerdigung nehmen wollen. Martina erklärt uns, welche Gründe es dafür gibt und wie wir am besten mit solchen Situationen umgehen können. Je früher und offener wir uns mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen, desto besser und hilfreicher ist es für die Zukunft.

Wenn du Fragen zu Familientrauerbegleitung oder Beratungsbedarf hast kannst du dich gerne auf Martinas Website [*] informieren oder ihr eine Mail [**] schreiben. Auch für Seminare, Vorträge, Workshops, Inhouseschulungen und Qualifizierung in Familientrauerbegleitung *bauchgeföhlt*® kannst du dich gerne an Martina wenden.

Für weitere Informationen und wissenswertes rund um die Palliativversorgung schau gerne auf meinem Instagram-Profil vorbei 



CHANTAL GIEHL

**Palliativ.Detektiv - Der
Palliativversorgung auf der Spur**

*Hinterlasse uns gerne deine Gedanken
und Erfahrungen in den Kommis* 🗨️



Das Leben endet – Die Liebe nie

WISSEN TO GO!

KINDER UND JUGENDLICHE BRAUCHEN TRAUERFREIE ZONEN UND ZEITEN. IHRE TRAUERPROZESSE VERLAUFEN NICHT, WIE BEI ERWACHSENEN. IN EINEM MOMENT BRICHT DIE TRAUER PLÖTZLICH AUS IHNEN HERAUS UND SIE WEINEN BITTERLICH. GENAUSO PLÖTZLICH SPRINGEN SIE WIEDER AUF UND SPIELEN LACHEND ODER ENTFERNEN SICH AUS DEM GESCHEHEN. DIESES VERHALTEN SAGT NICHTS ÜBER DIE TIEFE IHRER TRAUER AUS, SONDERN IST EIN SCHUTZ VOR EINER ÜBERBELASTUNG.



Das Leben endet – Die Liebe nie

We are
here
for you

MUSST NICHT SUCHE



BETTER TOGETHER



Wald und Frieden

Wald
und Frieden

Unter Bäumen
Stille

Verschlungene Wege
Urnengräber

Stelen
aus wettergegerbtem Holz

Kleine
metallene Tafeln mit Namen

In Erinnerung an
die Toten.

David Telgin 



Kolumne Alexas Sterne & Sonnen

DER MUTKNOPF

Himmelsgeflüster

Von Alexa Tetzlaff

Manchmal muss man auf den Mutknopf drücken, um die Trauerkuppel von Superhelden Eltern mit Licht zu fluten

Heute ist es so weit, die Regenbogenkinder-Abschlussklasse hat heute ihren großen Tag, um auf der Erde neu zu inkarnieren.

Alle sind hoch motiviert, top ausgestattet mit allen göttlichen Kräften und Bodyguards für die Erdenzeit. Auch Amelie ist startklar. Sie ist einer der tapfersten Lichtkriegerinnen und hat eine große Aufgabe für die Erden im Gepäck.

Sie wird mehr Licht in die dunkelsten Ecken der Welt bringen und kommt auch mit diesen erweiterten Bewusstsein auf die Erde. So war es einst mit ihren Eltern am Himmels-Kristall-Tisch ausgemacht.

Doch als es losging und ein Sternenlicht, nach dem anderen durch den Lichtkanal hüpfen, der sie zum Geburtskanal ihrer Mama führte, schloss sich der Lichtkanal bei Amelie auf halber Strecke wieder. Plötzlich, und unerwartet, saß sie auf einer großen Glaskuppel, der den Weg zu ihrer Erden-Mama versperrte.

Sie konnte unter der Kuppel ihre Eltern sehen, wie sie vor dem Grab ihrer großen Schwester saßen.

Angelika.

Hach, war sie stolz auf ihre große Schwester Angelika. Sie hatte die schwerste Abschlussmeisterprüfung bereits bestanden:
bedingungslos geliebt im Mutterleib, ohne geboren zu werden! –

DAS, trauen sich nicht viele zu und ihre Eltern werden dafür, hier als die größten Superhelden im Himmel gefeiert.

Angelika ist jetzt in der Dimension der Schutzengel, wo sie einen echt genialen Job hat und die Bodyguards für sie und ihre Erdenfamilie einteilt.

Amelie klopfte an die Glaskuppel und rief ihre Eltern. Doch sie hörten und sahen sie nicht. Sie waren so in ihren Schmerz gefangen, dass sie nicht die Glaskuppel öffnen konnten, um den Lichtkanal wieder freizumachen.

Zu schwer drückte die Wolke der Trauer auf die Kuppel.

Zu schwer war der Schmerz im Herzen von Mama und Papa.
Vergessen war das Wissen, der eigenen Schöpferkraft.

Verloren alle Pläne und zerfetzt das Herz.
Der Lichtkanal ist nach wie vor da, doch die Glaskuppel der Trauer und des Schmerzes ist so massiv, dass Amelie nicht durch Flutschen und inkarnieren kann.

Aber Amelie wäre nicht in der Meisterklassen, wenn sie nicht auch eine Idee hätte, vielleicht doch durchzukommen.
Sie schrieb eine Botschaft auf und besuchte damit ihre Eltern im Traum. Immer wieder schickte sie Zeichen der Liebe und Hoffnung.
Doch ihre Mama hatte einfach zu große Angst, wieder in die Hoffnung zu kommen.

Es verging eine Zeit und eines Nachts, da konnte endlich die Botschaft doch bei ihrer Mama ankommen:



„Mama, ich bin schon fast da, ich bringe Dir so viel Licht mit, dass die schweren Ketten in Deinem Herzfeld zerreißen werden.

Erinnere dich an deine göttliche Kraft und unsere Abmachung.

Wir feiern und feuern Dich hier im Himmel alle an.

Ich weiß es braucht etwas Mut und Disziplin wieder aufzustehen und doch liegt es jetzt in Deiner Kraft und Macht ins Handeln zu kommen.

Drücke den MUT-Knopf und die Kuppel macht den Weg für den Lichtkanal zu Dir frei.“

Mit Tränen im Gesicht und doch so viel Freude im Herzen wachte die Mama auf und verstand, dass nur sie selbst die Kuppel der Trauer heben kann.

Sie fing an Step by Step aufzustehen und drückte den „Mut Knopf“.

Zusammen mit ihrem Mann holten sie sich Unterstützung.

Gemeinsam kamen beide wieder in ihre Kraft und Amelie feuerte ihre Erden-Eltern noch mehr an.

Plötzlich, da fing die Glaskuppel an, immer dünner und feiner an zu werden. Es kam immer mehr Licht durch und dann geschah das kleine Wunder, auf das alle im Himmel und auf Erden so sehr gehofft haben.

Amelie flutschte endlich durch den Lichtkanal zu ihren Eltern und kam mit unfassbar viel Liebe und Seelenheilung im Gepäck bei ihnen gesund und munter an.

Was für ein Start durch die Meisterklassen Prüfung und mit solchen Superhelden-Eltern, ist nun der Weg für mehr Licht hier auf der Erden wieder frei.



Den Mutknopf drücken

Gerade nach einer Fehlgeburt, scheint dies eine Meisterprüfung der Extraklasse zu sein.

Doch ist es möglich und du musst diesen Weg auch nicht allein gehen.

Ich bin selbst 4-fache Sternenkind Mama und weiß nur zu gut, wie schwer es ist, wieder in seine Kraft und Vertrauen zu kommen.

Vielleicht schenkt dir mein Himmelsgeflüster hier, genau den Seelenimpuls, den du gerade brauchst, um dich an deinen persönlichen Mutknopf zu erinnern.

Denn das alles war nie weg, du hast das Wissen darum nur vor lauter Schreck versteckt und Seelenwellness bei deiner Trauerbewältigung darfst auch du dir erlauben.

Deine Alexa



ALEXA TETZLAFF

Kolumne Alexas Sonnen & Sterne ganzh. Mentorin nach einer Fehlgeburt, Trauerbegleiterin, Reiki Großmeisterin

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommis 





COMMMING HOME





Hier geht's wirklich nur um das Eine!

viaMag QX

Freue dich auf die 20. Ausgabe – viaMAG QX

112

Hier ist sie, die erste gedruckte viaMAG. Magazine gibt es en masse und es gibt DIE viaMAG. Unlimitiert emotional und eine feste Stimme für mehr Toleranz und Enttabuisierung der Trauer sowie Entstigmatisierung psychischer Belastungen und Erkrankungen. Es geht ums Leben vor, mit, nach Krankheit, Abschied, Sterben, Tod, Trauer, eben wirklich allen Emotionen, die das Leben mitbringt und auch ausmacht. Es wird persönlich und ja, auch emotional mit unseren All Time Favorites.

Hier geht's wirklich nur um das Eine – versprochen!



viaMag QX

€ 7,50 inkl. 19% MwSt.



pexels harrison



Boo!

Bio Baumwolle Schürze und Unisex Bio-Raglan Pullover

XS-2XL

€ 29,50 - 39,50 inkl. 19% MwSt.



115



Pint Gläser

Mit weiteren Motive erhältlich

€ 19,95 inkl. 19% MwSt.



New



Das Leben endet – Die Liebe nie





pexels harrison

personal shopper

118



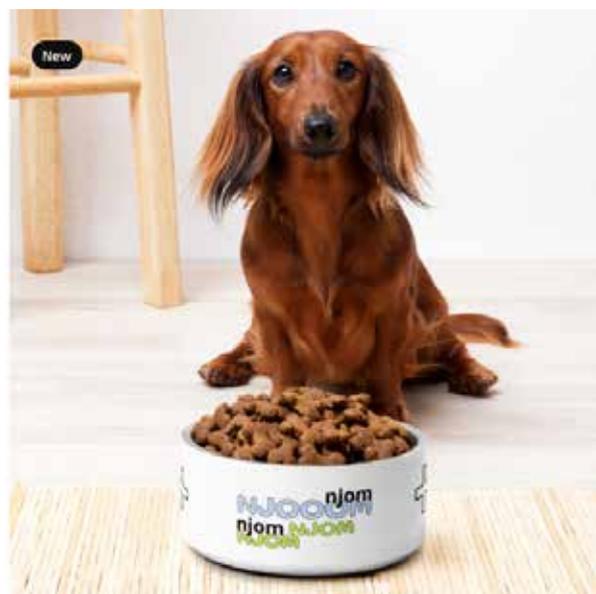
Bio Jeanstasche Stripes & Sunglasses oder Fun

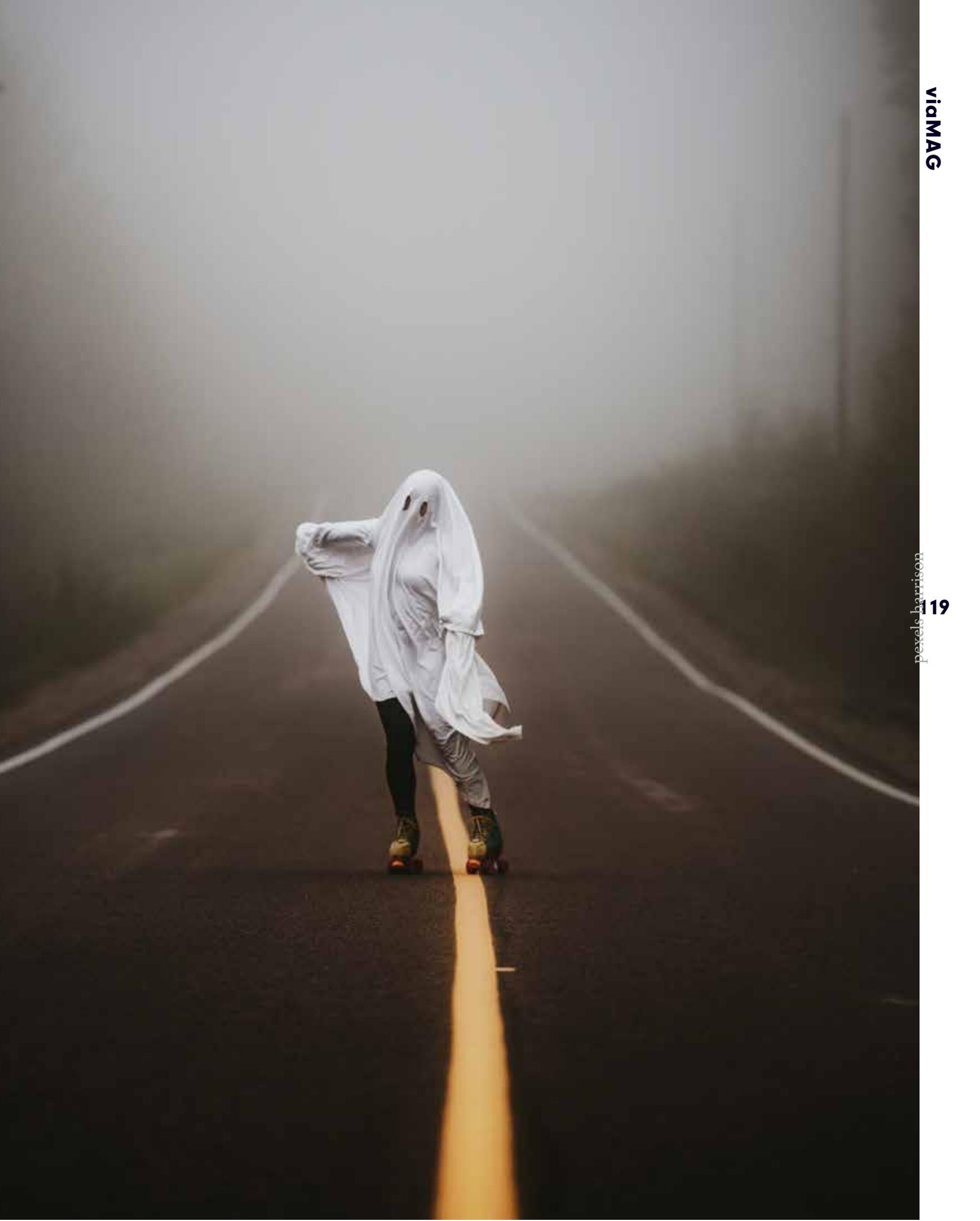
j€ 33,50 inkl. 19% MwSt

Futternapf NJOM NJOM

In 2 Größen erhältlich und natürlich auch für
Miezen geeignet

€ 26,50 - 29,50 inkl. 19% MwSt





pexels harrison



deco & more praxis-leitfäden

Inhale – Exhale

Leinwandbild

In 4 verschiedenen Größen

€ 33,00 - 73,00 inkl. 19% MwSt.

Gerahmtes Poster

In 4 verschiedenen Größen

€ 29,95 - 82,95 inkl. 19% MwSt.



5-4-3-2-1 Methode

In 3 verschiedenen Farben

Poster

€ 14,50 - 22,00 inkl. 19% MwSt.

Mit Aufhängern

€ 29,50 - 44,00 inkl. 19% MwSt.



121

Das Leben endet – Die Liebe nie

berühmte

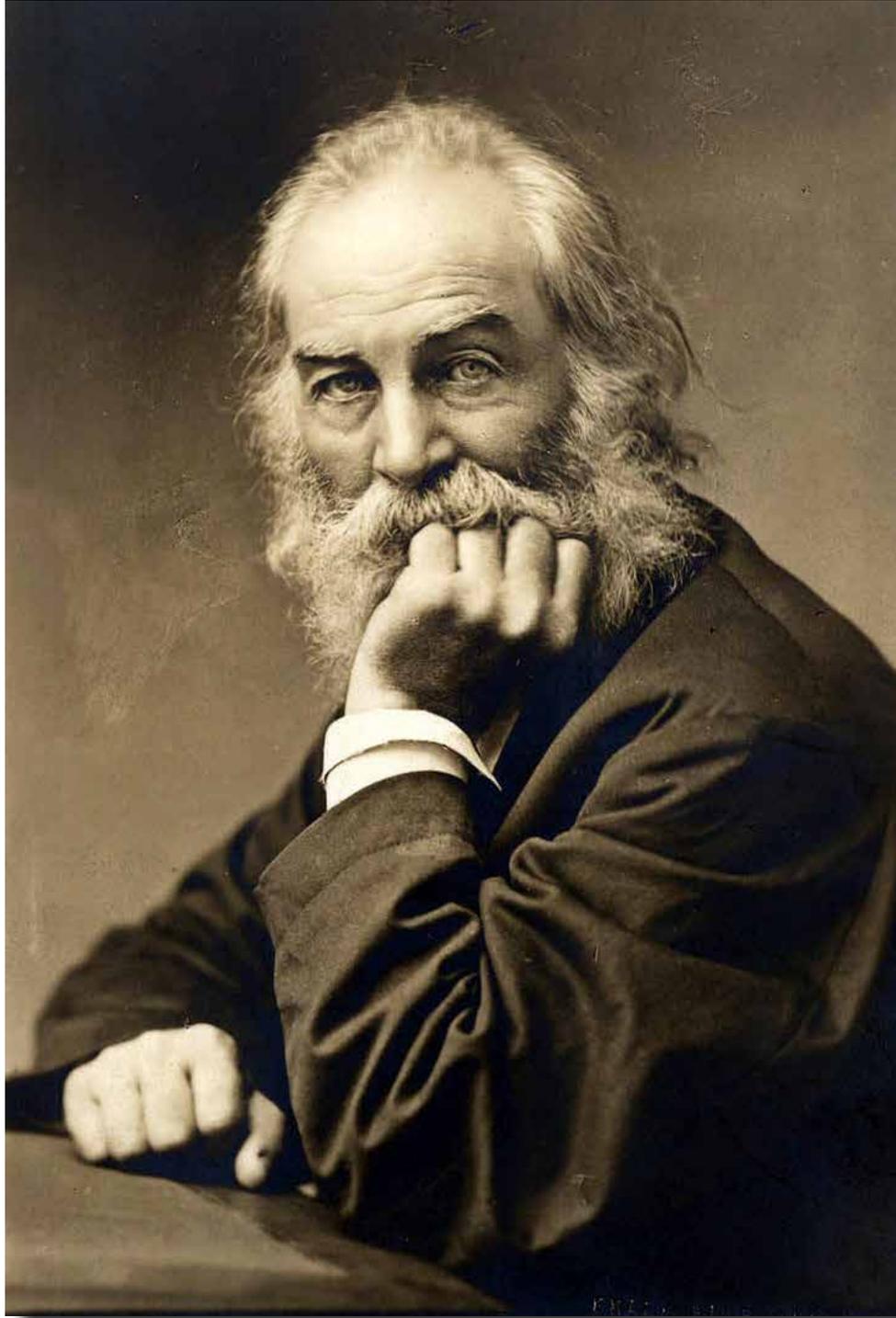
LETZTE WORTE

”

Scheiße

Walter Whitman (* 31. Mai 1819 in West Hills, nahe Huntington auf Long Island; † 26. März 1892 in Camden, New Jersey) war ein US-amerikanischer Dichter, Essayist und Journalist. Er gilt als einer der einflussreichsten amerikanischen Lyriker des 19. Jahrhunderts.

Walt Whitman soll sich laut Überlieferung jahrelang geeignete Worte für sein Ableben zurechtgelegt haben. Als der entscheidende Moment kam, fielen sie ihm nicht mehr ein und so starb er mit dem Wort "Scheiße" auf seinen Lippen.



Walt Whitman

Das Leben endet – Die Liebe nie



HIER KÖNNTE **DEIN** ANGEBOT STEHEN!

*für Nonprofits kostenlos

MELDE DICH INFO@VIAANIMA.COM

124

Hello

viaMAG Website +
Verzeichnis
10K Besucher*Innen/
Monat

viaMAG digital

8K Leser*Innen/
Ausgabe

viaanima & **via
MAG**

DAS MAGAZIN FÜR EINE NEUE TRAUERKULTUR

ANTHOLOGIE



EXCLUSIVE

viaMag
Das Magazin für eine neue Trauerkultur



Traueraktivismus

Begegnung

Der Tod als neue
Lebensphase

Weil du
wichtig bist

“ DIESE APP KANN LEBEN RETTEN! ”



HIER HÖRT
EIN MENSCH



142
TELEFON
SEELSORGE



WWW.TELEFONSEELSORGE.AT



Bedrückt?

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

Das Leben endet – Die Liebe nie



TRAUER
WOCHE
2023

LESUNG & ALLERLEI

UN;ERHÖRT DIE LIEBE & DER TOD

Allerheiligen mal anders

WIR BRINGEN DIE TRAUERWOCHE NACH WEILHEIM!

Liebe und Tod – zwei einfache Worte, die jedoch so viel bedeuten. Zwei Worte, die uns alle berühren und doch so schwer zu fassen sind. Zwei Worte, die uns unerhört erscheinen und doch so viel zu erzählen haben.

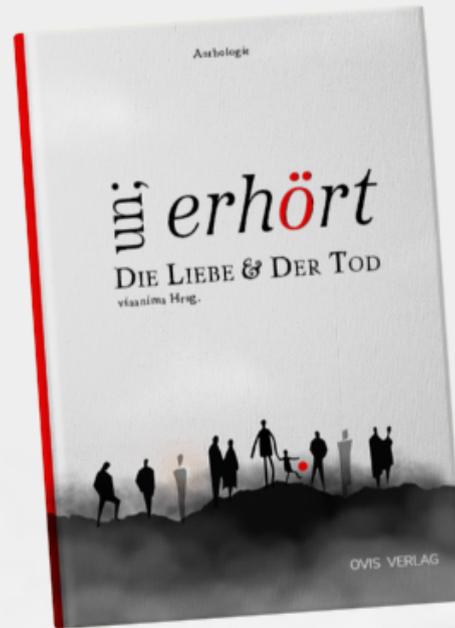
Am **31. Oktober 2023** um **17:30 Uhr** gibt es erstmalig die Gelegenheit, un;erhörte Geschichten von der Liebe und dem Tod zu hören.

Der Abend wird eine Hommage an das Leben – in dem Alles zusammenfließt.





BO HAUER X GABRIELA GOTTWALD



Wann: 31.10. UM 17:30 UHR

Wo: ELEMENTAR
DAS OFFENE WOHNZIMMER
WEILHEIM IN OBERBAYERN

Kosten: EINTRITT FREI, SNACKS &
GETRÄNKE AUF BASIS DER
FREIEN GABE

ANMELDUNG: ERFORDERLICH

**INFOS &
ANMELDUNG**



*Der Tod ist nichts anderes als der
Übergang von Zeit zu Ewigkeit.*

William Penn



Das Leben endet – Die Liebe nie

viaMag

Das Leben endet - Die Liebe nie

Vielen Dank für Dein Interesse

Die nächste viaMag erscheint am

15. Dezember 2023

SAG GERNE WEITER, DASS ES UNS GIBT
UND TEILE DIESE VIAMAG MIT DEINEN ♥ MENSCHEN

Viaanima - Geschichten über die Liebe