

AUSGABE No. 01 • JAN-FEB 2021

viaanima

Die ANDERE SEITE

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

#MEINETRAUER

Nah
toderfahrungen
Part II

Trauern
ohne
Abschied

Beginnen
wir am Ende



SterbeNotruf Deutschland

Gegen das Schweigen

Gegen die Einsamkeit

Für das Miteinander

Unsere Vision

Kein Mensch soll einsam sterben müssen.

Unsere Mission

Sterbebegleitung
Trauerbegleitung
und Lebensbegleitung

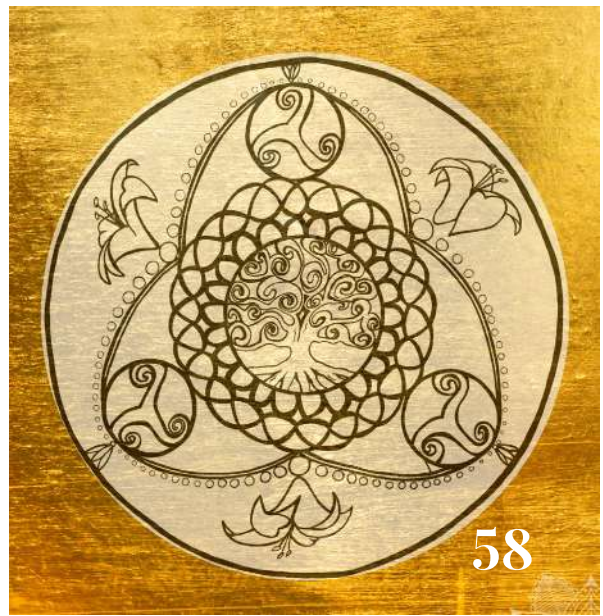
-digital, virtuell, hybride und persönlich vor Ort

***Informiere dich jetzt über SterbeNotruf und wie wir
gemeinsam die Vision verwirklichen können***





50

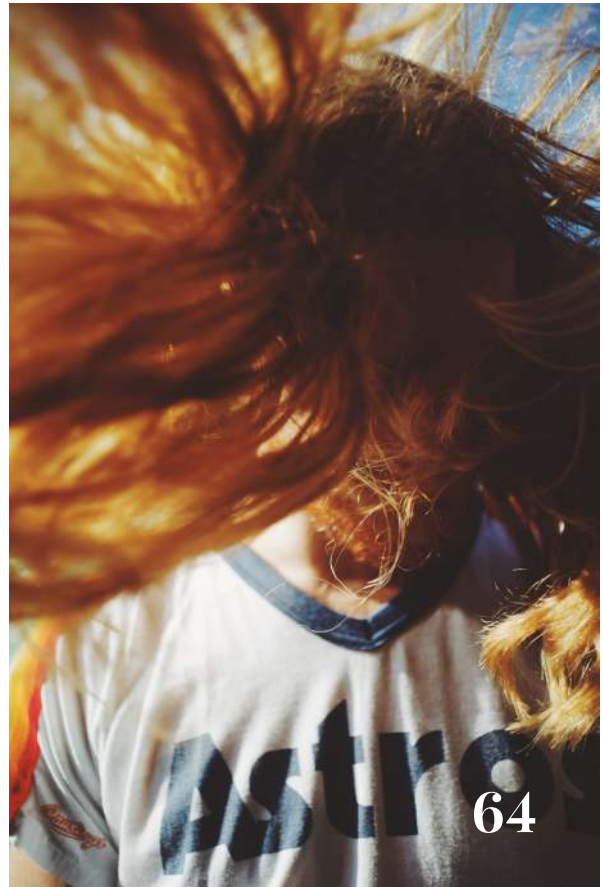


58



22

Inhalt



64



08

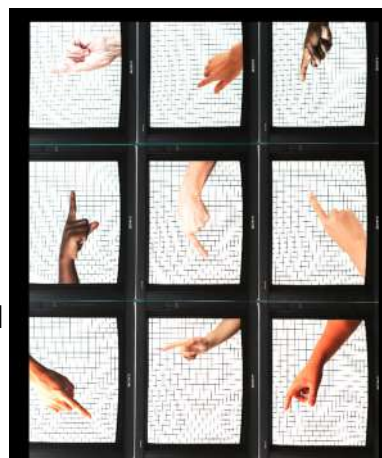


38

viaanima

DIE ANDERE SEITE
VOM STERBEN, DEM TOD, DER TRAUER UND DEM LEBEN DAMIT

- 08 **TRAUERN OHNE ABSCHIED**
KOLUMNE 'LEID & FREUD'
von Alexandra Kossowski
- 14 **ENDLICH REDEN : FRANZI KERN**
von Bo Hauer
- 20 **UNSER ENDE**
Poesie
von Birgit Sparenberg
- 22 **NAHTODERFAHRUGNEN - PART II**
FORSCHUNGSGESCHICHTE UND
THEORIEN
von Anna Schlimpen
- 32 **WAS EIN SALATKOPF FÜR DEN**
BAUCH, IST EINE BLUME NAHRUNG
FÜR DIE SEELE
von Claudia Spaar
- 38 **ES IST IMMER ZU FRÜH**
KOLUMNE 'UNGESCHMINKT'
von Sonja Tschöpe
- 44 **ÜBER DAS STERBEN**
KOLUMNE 'DIE SPIRITUELLE
NOMADIN SPRICHT'
von Jessica Josiger
- 50 **RESONANZ MIT LITERATUR**
KOLUMNE 'BEGINNEN WIR AM ENDE'
von Tom Schröpfer
- 58 **TOD UND TRAUER**
EINE FORM GEBEN
KOLUMNE
'ZWISCHEN TRAUER UND LEBEN'
von Jenny Otte
- 64 **SKORPION - INTENSIV LEBEN**
von Ilona Clemens
- 72 **ERINNERUNGEN**
POESIE
von Unbekannt
- 74 **DER TAG AN DEM ICH STARB**
MEINE NAHTODERFAHRUNG
von Fabrizio Donisi
- 06 **EDITORIAL**
von Bo Hauer
- 80 **LETZTE WORTE**
von Sabrina Steiner
- 85 **IMPRESSUM**
- 86 **TELEFONSEELSORGE**
KONTAKT D-A-CH



Gades Unsplash



#MEINETRAUER

Wir haben uns für dieses Jahr fest vorgenommen, weitere neue Akzente zu setzen und starten mit unserer Bilder-Aktion #MeineTrauer. Damit möchten wir genau diese Individualität des Trauerns aufzeigen. Wir haben uns für Bilder entschieden, weil wir wissen, dass Worte Bildern unterlegen sind. In den kommenden Ausgaben zeigen wir dann der Welt meine und deine Trauer.

Wie kannst du deine Trauer zeigen

Schick uns ein Bild, das für deine Trauer steht. Es kann selbst aufgenommen oder gemalt sein, kann dich zeigen oder auch ein Symbolbild (lizenzfrei) oder Collage sein. Schicke es an info@viaanima.com und wir zeigen der Welt, wie meine und deine Trauer aussieht und dass wir genau so trauern.

TRAUER VERSTEHEN

Obwohl viele von uns in der Lage sind, offen über den Tod zu sprechen, müssen wir noch viel darüber lernen, wie wir mit seinen Folgen klug umgehen: Trauer als die natürliche Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen.

Doch wissen die meisten nicht, was sie sagen oder tun können, um einem Verwandten, Freund oder Bekannten, der trauert, wirklich zu helfen. Tatsächlich wissen auch relativ wenige, die einen schmerzhaften Verlust erlitten haben, wie sie sich selbst am besten helfen können.

Ganz wichtig ist: Trauer ist kein Problem, das gelöst werden muss. Vielmehr ist sie ein Prozess, der gepflegt und durchlebt werden muss, in welcher Form und wie lange er auch immer dauern mag.

Wir können alle davon profitieren, wenn wir unsere Erfahrungen teilen und darüber lernen, auf Trauer so zu reagieren, dass der Schmerz nicht verlängert, intensiviert oder abgetan wird. Ebenso müssen diejenigen, die versuchen zu helfen wissen, dass Trauer nicht in einen vorgegebenen Zeitrahmen oder eine bestimmte Ausdrucksform eingepasst werden kann. Zu oft werden Menschen, die einen Verlust erleben, herabgewürdigt, weil ihre Trauer länger anhält, als andere es für angemessen halten oder weil sie in sich gekehrt bleiben und

scheinbar gar nicht trauern.

So wie wir alle auf unsere eigene, einzigartige Art und Weise lieben, so trauern wir um einen Verlust auf eine Art und Weise, die sich nicht in eine einzige Form oder gar in ein Dutzend verschiedene Formen einpassen lässt. Jede*r ist anders und jede*r darf anders trauern. ***

Unsere Autor*innen in dieser Ausgabe teilen ihre Erfahrungen und sind so lesenswert spannend wie unterschiedlich. Zum Beispiel zeigt dir Ilona, dass der Tod sich auch in der Astrologie zeigt, Fabrizio teilt seine Nahtoderfahrung und Anna geht passend dazu im zweiten Teil ihres Artikels auf die Forschungsgeschichte und bestehende Theorien zu ‚Nahtoderfahrungen‘ ein. Tom hat sich zwei wunderbare Bücher ausgesucht, die er diesmal in seiner Buchrubrik ‚Beginnen wir am Ende‘ vorstellt. Zuviel möchte und werde ich aber nicht vorwegnehmen und lege ich dir jeden einzelnen Artikel dieser Ausgabe ans Herz.

Schön, dass du dir (wieder?) für *vianima* Zeit nimmst,

alles Liebe

Bo



Jan Tinneberg - unplash



TRAUERN OHNE ABSCHIED

KOLUMNE LEID & FREUD
von Alexandra Kossowski

Corona. Lockdown. Wer hätte gedacht, dass uns das Thema noch so lange begleiten wird und wir den Jahreswechsel immer noch eingeschränkt verbringen werden?

Ich mag mir gar nicht ausmalen, wie viele Hochzeiten, Geburtstage, Jubiläen, Abschiede, Taufen, Hochzeitstage und auch Trauerfeiern dieses Jahr nicht gemeinsam gefeiert werden konnten.

Bei allen „freudigen“ Festen kann man dies vielleicht nachholen. Ist natürlich auch nicht dasselbe. Aber eine verpasste Beerdigung? Ein verpasster Abschied am Sterbebett? Wir haben einige Familien begleitet deren Angehörige nicht von weiter her anreisen konnten. Wir haben versucht kreativ zu sein...

**ABER WAS PASSIERT
EIGENTLICH – ODER
WAS PASSIERT EBEN
NICHT- WENN WIR UNS
NICHT PERSÖNLICH
VERABSCHIEDEN KÖNNEN?**

Meine Kollegin Barbara Till und ich haben überlegt: Eigentlich begleiten uns „verpasste“ oder nicht stattgefunden Abschiede schon immer: Kontaktabbruch (auch sog. „Ghosting“), Suizid, Trennung ohne Aussprache, verschollen/vermisst sein, fliehen müssen...

Das Abrupte, Unerwartete, Unverhoffte. Zurück bleiben wir mit Unausgesprochenem, nicht-Gesagtem. Aber auch mit dem Unvermögen begreifen zu können, was passiert ist, denn die Person ist für uns wortwörtlich „un-fassbar“.

Um beim Beispiel Corona zu bleiben: Wenn ich mich nicht

persönlich von einem geliebten Menschen verabschieden kann, fehlen mir die physischen Eindrücke. Beispielsweise der Geruch am Sterbebett oder bei der Beisetzung. Das Gefühl, die Hand ein letztes Mal halten zu können. Das Holz des Sarges zu fühlen. Gemeinsam den*die Sterbenden verabschieden, sich gemeinsam halten. Aussprechen können, was noch zu sagen ist. Mit all meinen Sinnen dabei sein und verstehen, sehen, riechen, fühlen, was gerade passiert. (Schmecken klingt jetzt komisch, aber vielleicht ist auch das ein wichtiger Eindruck, zum Beispiel beim Leichenschmaus).

Wenn ich das alles nicht er- und durch-lebe, fehlen mir die Eindrücke zur Verarbeitung.

WIE KANN ICH DIESE
EINDRÜCKE AUCH
NACHTRÄGLICH NOCH
KREIEREN?

Indem Du Orte aufsuchst, die für den*die Verstorbene*n wichtig waren, oder an denen Du Dich ihm*ihr sehr verbunden fühlst. Du hast auch die Möglichkeit eine Trauerfeier nachträglich zu organisieren, wenn wir wieder alle reisen bzw. uns mit mehreren treffen dürfen.

Du kannst Dir auch einen Stuhl nehmen, den*die Verstorbene*n dort gedanklich platzieren und Dich richtig in die Situation hinein fühlen. Dann hast Du die Gelegenheit alles auszusprechen, was Dir noch auf dem Herzen liegt.

Ähnlich wäre auch ein Brief, den Du an einem schönen oder mit dem*der Verstorbene*n verbundenen Ort vergräbst, verbrennst.

Du kannst auch darum bitten, dass Dir ein bisschen Erde des Grabes zugeschickt wird und dann darin eine Pflanze pflanzen. Etwas, um das Du Dich kümmern kannst, etwas, das aus der Erde

wächst oder die Du zu einem späteren Zeitpunkt auf dem Grab einpflanzt.

Eine schöne Idee kommt von Anja Pawlowski (Blog 'untröstlich'): Steine beschriften mit Worten oder Wünschen und sie ins Meer werfen. Gerade gut bei Wut. Und das Meer können wir besonders erleben: Wir riechen die Meerluft, können das Salz schmecken, die Füße ins Wasser stecken, das Meeresrauschen hören.

Schaffe Dir Erlebnisse, die so viele Sinne wie möglich ansprechen. So dass Du mit Deinem ganzen Körper in die Erfahrung kommst. Umso mehr Du mit Deinem ganzen Körper etwas spüren kannst, umso intensiver kannst Du erleben, was passiert ist. „Mit allen Sinnen“, wie es so schön heißt. Vielleicht kannst Du eine*n Freund*in, Familienmitglied bitten Dich zu begleiten oder ein Ritual mit Dir gemeinsam durchzuführen, so dass Du Dich etwas sicherer und gehaltener fühlst.

Gemeinsam mit meiner Kollegin Barbara biete ich dazu ein eSeminar an. Weitere Infos findet Ihr unserer Website. Und sobald wieder Präsenztreffen möglich sind, werden auch Workshops zum Thema bei uns in Berlin-Schöneberg stattfinden.

Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin f.P.,

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

Erfahre mehr von Alexandra und starte mit uns den Dialog



Alexandra Kossowski



THE *Find* RIGHT PEOPLE

♥ *Expert*innen / Events & Veranstaltungen* ♥

viaanima
VERZEICHNIS







ENDLICH
REDEN :
FRANZI KERN

Interview - Bo Hauer

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



Welchen Einfluss hat der Tod auf dein Leben?

Seneca hat vor mehr als 2000 Jahren geschrieben: „Das ich dich liebe, mein Leben, verdanke ich dem Tod.“ Wenn ich den Einfluss des Todes auf mein Leben beschreiben müsste, wäre es genau das.

Der Tod hat mich nie gross tangiert. Bis 2017 mein Sohn nach der Geburt gestorben ist. In diesem Moment ist mir der Tod ganz nahe gerückt und irgendwo auch genau dort geblieben. Seine Anwesenheit spüre ich mal mehr, mal weniger. Aber er ist in verschiedenster Hinsicht ein grosser Teil meines Lebens geworden. Er ist nicht nur der Grund, das täglich trauernde Familien zu mir in die Begleitung kommen. Er hat mir auch gezeigt, wie schnell das Leben vorbei sein kann und wie wichtig es ist, jeden einzelnen Moment so gut es geht zu geniessen. Seine Nähe ist eine stetige Erinnerung daran.

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

Wenn es nur und mich und mein Leben gehen würde, dann würde ich sagen, dass ich keine Angst vor dem Tod habe –

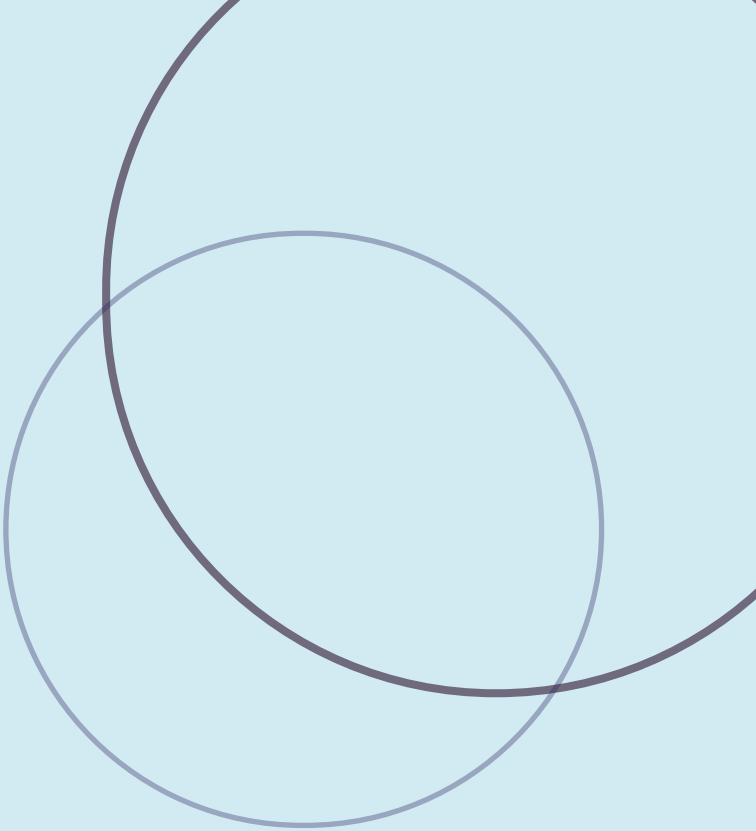
nicht um meinetwillen. Aber der Gedanke daran, dass meine beiden Kinder ohne Mama aufwachsen müssten, raubt mir zuweilen den Atem. Die Vorstellung, dass sie trauern müssten und wie sehr ihnen die Mama fehlen würde, tut so weh. So habe ich in gewisserweise schon Angst vor dem Tod. Zumindest habe ich Angst, dass er mich nimmt, bevor die Kinder erwachsen sind und mich nicht mehr so sehr brauchen. Und ein bisschen hoffe ich natürlich auch, dass ich meine Kinder aufwachsen sehen und auch Oma werden darf.

Für mich ist der Tod eher männlich. Ich weiss gar nicht warum. Es ist das erste Bild, das mir bei der Frage kam.

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

Wie oben gesagt, möchte ich meine Kinder aufwachsen sehen und so gerne Oma werden. Ich möchte den Verein Himmelskind in der Schweiz etablieren und irgendwann selber Menschen zu Trauerbegleitern ausbilden. Als letztes möchte ich gerne irgendwann ein Haus am Meer, wo ich alt werden kann.

Gab es schon einmal in deinem Leben



eine Situation, in der du dem Tod näher warst, als dem Leben? Wie hat dich das verändert?

Eher indirekt. Als ich bei der Geburt meines zweiten Sohnes für den Not Kaiserschnitt in Vollnarkose gelegt wurde, habe ich (und ich bin nicht gläubig) innerlich flehentlich gebetet, dass ich wieder aufwache. Ich bin wieder aufgewacht. Genau in dem Moment, als mein zwei Stunden alter Sohn aufhörte zu atmen. Der Tod war ganz nahe. Er hat unsere Familie getroffen, unser Baby und seit dem ist nichts mehr wie es war. Das war unendlich schmerzhaft und gleichzeitig ist aus diesem Schicksal auch so viel gewachsen. Vor allem ich. Ich wusste vorher nie, was mir Spass macht und was ich gut kann. Ich habe in den letzten drei Jahren Seiten an mir entdeckt, die ich vorher nie kannte. Ich habe Stärken und Fähigkeiten entwickelt, an die ich im Traum nie gedacht hatte.

Der Tod hat mich erschreckt – mich zutiefst erschüttert. Und mich gleichzeitig in ein Leben katapultiert, das mir so viel Sinn und Erfüllung gibt.

Was für eine Art Sterben wünschst du dir?

Ich möchte schon gerne alt werden. Aber bitte ohne grosses Leid. Ich möchte gerne friedlich in der Mitte meiner Familie einschlafen.

Glaubst du an eine Art Leben nach dem Tod?

Ja, ich glaube ganz fest, dass es danach etwas gibt. Ich habe so viele Zeichen von meinem Sohn bekommen, die keine Zufälle mehr sein können. Ich spüre ihn manchmal ganz nah. Ich habe auch schon mit verschiedenen Medien gesprochen und bin durch sie noch viel mehr überzeugt, dass unsere Lieben noch um uns herum sind. Es ist ein tröstlicher Gedanke.

Wo brichst du ungeschriebene gesellschaftliche Regeln?

Als Kind der DDR bin ich ziemlich gehorsam und immer darauf bedacht keine Regeln zu brechen und nicht aufzufallen. Aber wenn es um das Thema Tod, Sterben und Trauer geht, dann kann ich schon sehr offen, ehrlich und somit auch unbequem sein. Da kommt dann schon auch mal ein kleiner Rebell in mir vor. Seit dem Tod meines Sohnes noch mehr, hab ich das Gefühl. Ich stehe mehr für mich ein. Aber ob man das als



Regeln-brechen bezeichnen kann, weiss ich nicht.

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

Meine geliebte Oma starb als ich Anfang 20 war. Ich bin bei ihr aufgewachsen. Sie war so wichtig für mich. Dann erkrankte sie an Krebs und es ging so schnell. Plötzlich klingelte vier Uhr morgens mein Telefon und meine Mama sagte mir, dass meine Oma im Sterben liegt und ich ins Krankenhaus kommen sollte. Ich sass an ihrem Bett und hielt ihre Hand. Ich sagte ihr, dass es okay wäre, wenn sie gehen möchte und das wir alle bei ihr sind und sie lieben. Ich hielt ihre Hand bis sie aufhörte zu atmen. Sie war mein erster grosser Verlust. Meine Mama beschreibt diese Erfahrung im Krankenhaus als furchtbar. Sie hat fürchterlich geweint. Ich hingegen war völlig ruhig und erinnere mich an diese letzten Momente als wunderschön, in all ihrer Traurigkeit. Ich bin so dankbar, dass ich sie auf ihrem letzten Weg begleiten

durfte und ich bin sicher, dass sie das gespürt hat.

Ich war beim Sterben meines Sohnes nicht anwesend, weil man mich plötzlich rausgeschoben hatte. Und ich schaffte es nicht rechtzeitig zu meinem Opa als er starb. Diese unterschiedlichen Erfahrungen haben mir gezeigt wie wertvoll es war, dass ich meine Oma begleiten durfte und diesen Prozess wirklich erleben konnte.

Wobei fühlst du dich besonders lebendig?

Spannenderweise immer genau dann, wenn ich mit dem Thema Tod konfrontiert bin. Ich lebe auf, wenn ich Eltern nach dem Verlust ihres Kindes begleiten darf und wenn ich all meine Energie in mein Herzensprojekt Himmelskind stecken kann.

Aber natürlich geben mir meine Kinder auch ganz viel Leben und Bewusstsein dafür.

Und mein Kampfsport. Wenn ich mich im Krav Maga auspowern kann, spüre ich meinen Körper bis in die letzte Faser.



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

Erfahre mehr von Bo und starte mit uns den Dialog



WER IST : FRANZI KERN

Ich bin Franzl, Mama von 3 Kindern – zwei an der Hand und eins im Herzen.

Im Mai 2017 erwarteten wir nach einer unkomplizierten Schwangerschaft unseren zweiten Sohn. Am Geburtsdatum bekam ich Wehen. Wir sind ins Spital, wo ich die Wehen sehr gut veratmen konnte.

Plötzlich fielen die Herztöne. Meine Ärztin versuchte ihn noch mit der Saugglocke zu holen, aber der Gradstand war zu hoch. So ging auf einmal alles ganz schnell. Ich kam in den OP und unser Baby wurde per Not-Kaiserschnitt in Vollnarkose geholt. Zwei Stunden hat er gelebt, bis er völlig überraschend einfach seine Flügel aufgespannt hat. Genau in dem Moment, als ich wach geworden bin.

Ich durfte unseren kleinen Lennis nur einmal kurz halten und habe ihn nie lebend gesehen. Die Ärztin rief einen aussergewöhnlichen Todesfall aus, die Polizei kam und befragte alle und Lennis kam sofort in die Autopsie. Erst nach 10 Tagen habe ich ihn in der Aufbahrung wieder gesehen. Bis heute wissen wir nicht genau was passiert ist.

3 Monate später wurde ich trotz Kaiser-

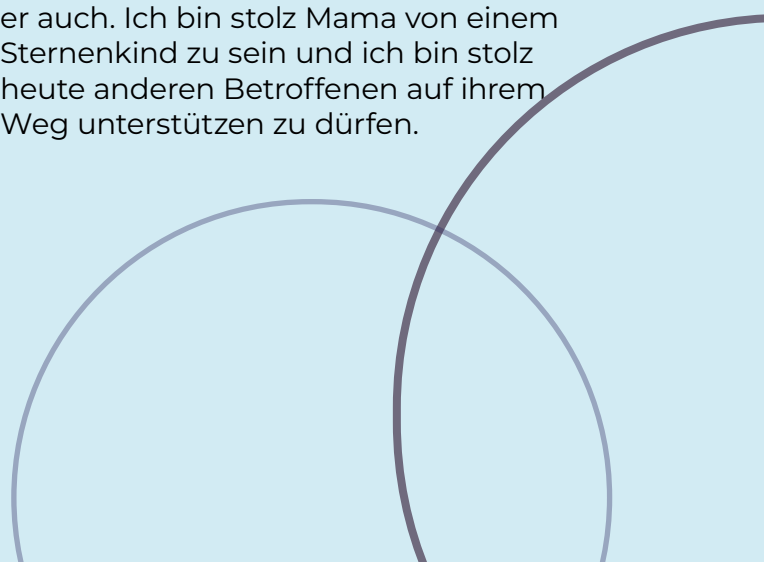
schnitt wieder schwanger und genau 361 Tage nach Lennis´ Tod wurde unser Regenbogenmädchen geboren.

Es war ein harter, schmerzhafter und langer Weg, den ich begann in meinem Blog Still She Rises niederzuschreiben. Überraschenderweise kam das sehr gut an. Kurze Zeit später fing ich an Trauerkarten für Sternenkinder zu entwerfen, da es einfach kaum etwas passendes gab.

Darauf entschied ich mich eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin zu machen und habe den Verein Himmelskind in der Schweiz gegründet. Mit dem bin ich heute intensiv unterwegs und begleite Familien, die wie ich ihr Kind verloren haben.

Dieses Jahr habe ich sogar meine erstes Buch rausgebracht – ein Begleitbuch für trauernde Eltern, mit ganz viel Infos über Trauer, Tipps, Rituale und ganz vielen Anregungen zum Schreiben.

So schmerzhaft der Weg war und ist, so erfüllt, berührend und voller Liebe ist er auch. Ich bin stolz Mama von einem Sternenkind zu sein und ich bin stolz heute anderen Betroffenen auf ihrem Weg unterstützen zu dürfen.



UNSER

Was ist seit damals
eigentlich passiert?

FRÜHER haben Menschen
ihn akzeptiert.

Er gehörte zum Leben dazu.

Heute ist er ein großes Tabu.

Der Tod kommt in **VIELERLEI**
Gestalt daher:

als Unfall mit dem Schiff im
tosenden Meer;

bei den Alten, die Ihr Werk auf der
Erde vollbracht,

im **UNENDLICHEN** Nachtschlaf, vorher
noch schallend gelacht;

nach einer Krankheit, die schwer und
gemein,

kann er **GAR WIE** eine Erlösung sein;

In Schwangerschaften, die zu Ende gehen,

noch bevor das Baby die Welt konnte **SEHEN**;

wenn das Leben, die Umstände so sehr quälen,
dass Menschen selber ihr Ende wählen.





Alle diese Abschiede bereiten viel Schmerz,

DOCH sind sie auch wichtig für unser Herz.

Was können die tun, die zurückbleiben auf Erden?

Die Trauer zulassen und getröstet werden!

„Reiß Dich zusammen! Das **LEBEN** geht weiter,
bald wird es auch bei dir wieder heiter.“

ist nicht die Taktik, die weiterbringt,

damit der Umgang mit dem Tod **GELINGT**.

Ihn anzunehmen bedeutet wohl kaum
sich zu verbieten den Lebenstrom.

Ich glaube, wir sollten danach streben,

ihm in unserer **MITTE** wieder Raum zu geben.

Jedes Ende macht einen tieferen Sinn,

ist es doch immer auch ein neuer Beginn.

Die **MENSCHEN**, die schon einmal starben,
sprechen von Tunnel, Licht und Farben.

Von Liebe, die allgegenwärtig zu spüren

und von weit **GEÖFFNETEN** Herzenstüren.

ENDE

Projektmanagerin, Bauernhofpädagogin, Expertin für
Energiearbeit, Dichterin und Kinderbuchautorin

Erfahre mehr von Birgit und starte mit uns den Dialog



BIRGIT SPARENBERG

viaanima

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

von Anna Schlimpen

NAH

toderfahrungen - Part II

Forschungsgeschichte und Theorien



Die Erforschung von Nahtoderlebnissen ist ein Teilgebiet der Thanatologie (gr. thánatos, Tod), die interdisziplinäre Wissenschaft von Tod und Sterben, die sich Ende der 60er Jahre in den USA formte.

Doch die Beschäftigung mit Nahtoderlebnissen reicht noch viel weiter zurück und tauchte in der Geschichte immer wieder auf, wenn auch nicht als gesellschaftspopuläres Thema wie es dann in den 70er Jahren der Fall war. So schilderte bereits Platon mit großem Interesse Erzählungen eines jungen Mannes, der in seinem scheinbaren Zustand transzendente Erfahrungen

machte. Dante Alighieri soll seine Göttliche Komödie auf Grundlage der Erzählungen eines scheinbaren Jungen geschrieben haben. Da das Phänomen Nahtoderfahrungen so alt ist wie die Menschheit selbst und auch Gegenstand der Religionen war und ist, tauchte es immer wieder in Kunst und Erzählungen auf.

In moderner Zeit gilt der Schweizer Geologe Albert Heim (1849-1937) als der Erste, der wissenschaftlich über das Thema Nahtod eine Studie anfertigte. Er hatte Interesse an dem Thema entwickelt, nachdem er selbst durch verschiedene Unfälle, u.a. einem Absturz in den Alpen, Nahtoderlebnisse erfahren hatte.

Die Schweizerin Elisabeth Kübler – Ross (1926-2004) gilt als die Begründerin der heutigen Sterbeforschung. Mit ihrem Werk Interviews mit Sterbenden aus dem Jahre 1969 gelang ihr der Bruch mit dem Tabu des Themas Tod, Sterben und Trauer. Seit dem ist eine regelrechte „thanatologische Welle“ zu verzeichnen, welchen Begriff der Parapsychologe Hans Bender 1983 erstmals verwendete.

1975 erschien der Bestseller Life after Life (dt. 1977: Leben nach dem Tod) von dem Mediziner Raymond A. Moody. Auch er hatte als Grundlage des Werkes eine Studie angefertigt, indem er fünfzig Personen interviewte, die nach eigenen Angaben eine Nahtoderfahrung hatten.

Als Reaktion auf sein Werk wurde 1977 von ihm und anderen jungen Wissenschaftlern IANDS gegründet, the Association for the scientific study of near-death phenomena. Zu diesen Wissenschaftlern gehörten unter anderem Kenneth Ring, der erster Präsident von IANDS wurde und 1984 ein Werk veröffentlichte, das sich erstmals auch mit Interpretationen von Nahtoderlebnissen beschäftigte (dt. Den Tod erfahren – das Leben gewinnen. Erkenntnisse und Erfahrungen von Menschen, die an der Schwelle zum Tod gestanden und überlebt haben).

Susan Blackmore (1951*) gilt als Vertreterin einer physiologischen Theorie der Entstehung von Nahtoderlebnissen, nach welcher eine Nahtoderfahrung durch Sauerstoffmangel im Gehirn ausgelöst wird.

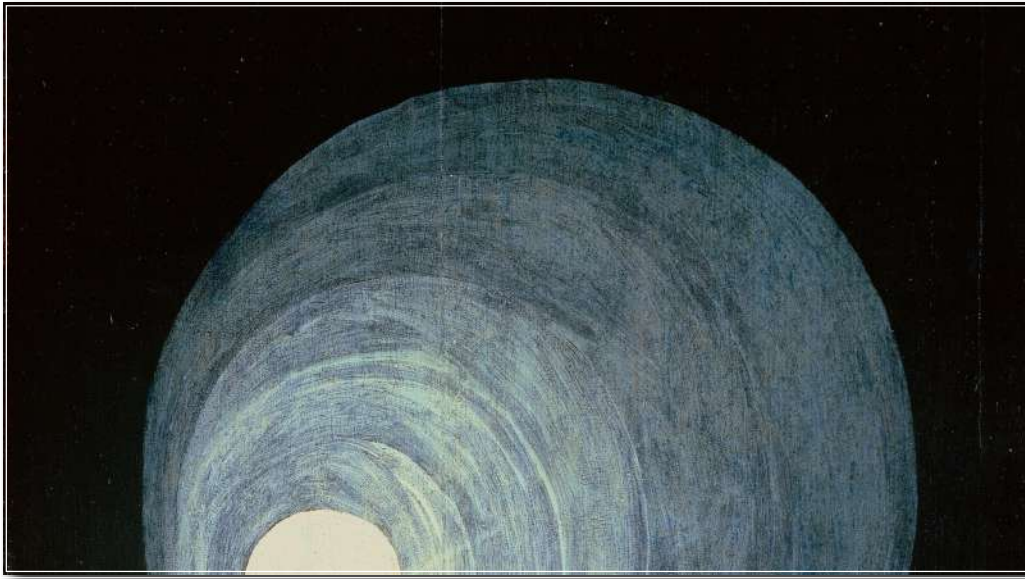
Heute auch sehr bekannt in dem Bereich ist der niederländische Kardiologe Pim van Lommel. Er betrieb 1988 eine vierjährige prospektive Studie bezüglich Nahtoderfahrungen, an der zehn Kliniken mitwirkten. Es sollte ermittelt werden, wie viele der Herzpatienten von einer Nahtoderfahrung sprachen und wenn ja, ob sich ihre medizinischen Daten unterschieden. Das Neue an dieser Studie war, dass sie prospektiv war. Prospektiv bedeutet, dass die Studie zeitgleich lief und somit die genauen medizinischen Daten, z.B. Dauer des Herzstillstandes, verabreichte Medikamente etc. der Patienten

gesammelt werden konnten. Die Patienten wurden einige Tage nach ihrem Koma bzw. nach der Zeit ihres Herzstillstandes interviewt, womit der zeitlichen Veränderung der eventuellen Erinnerung an eine übersinnliche Erfahrung vorgebeugt werden sollte.

Das Phänomen der Nahtoderfahrungen polarisierte die Meinungen in der Wissenschaft und es entstand mehr und mehr ein Machtkampf aus der Beantwortung der Frage, warum man Nahtoderfahrungen erlebt. Physiologische, wie auch psychologische Erklärungen wurden für das Phänomen gesucht. Auf der anderen Seite entwickelten sich transzendente und spiritualistische Theorien, die schwerlich überprüfbar sind. Ein Gedankengang stammt sogar aus den Reihen der Quantenphysik, nach der die Frage nach einem erlebbaren Bewusstsein außerhalb des Körpers neugestellt werden könnte.

Bisher konnte keine aufgestellte Theorie das Phänomen der Nahtoderfahrungen erklären.

Der englische Theologieprofessor Peter Beisheim ist der Ansicht, dass das starke Interesse an Nahtoderfahrungen Folge einer ständigen „Überspezialisierung“ ist, einer nicht ganzheitlichen Schau des Lebens. Während der modernen Wissenschaft größtenteils ein reduktionistischer und materialistischer Ansatz zugrunde liegt,



fehlt dem Menschen das Pendant an philosophischer Sinnsuche. Die starke Orientierung an der Technik vernachlässigt das Wesen des Menschen und so sucht er in Themen wie dem Tod nach Anhaltspunkten für eine erlebte Endlosigkeit.

Van Lommel ist der Ansicht, dass nach unserem heutigen Erkenntnisstand noch keine Theoriebildung möglich sei. Und doch, der Anspruch an die moderne Wissenschaft ist hoch und es wurden schon viele Theorien gebildet.

Physiologische Theorien

Die meisten physiologischen Theorien bilden sich im Rahmen der Hirnforschung.

So fanden in den USA 2013 Forscher in einer Studie mit Ratten heraus, dass

ihre Hirnaktivität kurz vor ihrem Tod nicht langsam abebbt, sondern im Gegenteil noch einmal stark zunimmt. Man baute den Tieren Elektroden ins Gehirn, die die Aktivität darstellen konnten, wo normale EEG-Messungen nichts mehr aufzeichneten. Diese relativ neue Entdeckung gilt als Grundstein und Wegweiser für physiologische Theorien, die davon ausgehen, dass das Bewusstsein ein Erzeugnis des Gehirns ist.

Sauerstoffmangel

Eine gängige Theorie ist die des Sauerstoffmangels im Gehirn. Zu einem Sauerstoffmangel kommt es, wenn das Herz stehen bleibt und kein Blut mehr ins Gehirn gepumpt wird. Ebenso bei drohendem Ersticken, wenn die Atmung ausfällt. Dann kommt es zu einer sogenannten Anoxie, zu einer Bewusstlosigkeit. Alle Körper- und Hirnstammreflexe fallen

aus und der Patient gilt als klinisch tot. Er muss innerhalb von 5 bis 10 Minuten wiederbelebt werden, ansonsten beginnen die Gehirnzellen abzusterben und es kommt zu irreversiblen Hirnschäden. Durch den Totalausfall aller

Problematisch bei dieser Theorie ist jedoch, dass während der Nahtoderfahrung ein sehr klares Bewusstsein empfunden wird. Auch Halluzinationen sind als individuell definiert, was nicht erklären würde, warum bei verschiedenen Menschen



Gehirnaktivitäten, wird Endorphin freigesetzt. Endorphin ist ein vom Körper selbst produziertes Morphin und löst sowohl Halluzinationen, wie auch ein friedliches Glücksgefühl aus.

Susan Blackmore, die Vorreiterin dieser Theorie, spricht von einem Sauerstoffmangel in der Hirnrinde und der langsamen Verdunkelung des Gesichtsfeldes, wodurch man das Tunnelerlebnis zu erklären versucht.

immer wieder ähnliche Elemente auftreten. Während der Reise durch den Tunnel wird auch von Begegnungen mit Verstorbenen berichtet, was sich durch eine Verdunkelung des Gesichtsfeldes nicht erklären ließe.

Zu viel Kohlendioxid

Eine Theorie geht davon aus, dass ein hoher Kohlendioxidgehalt (CO₂) im Blut für das Auftreten von Nahtoderlebnissen

verantwortlich sei. Dieser CO₂-Gehalt steigt bei einem Sauerstoffmangel im Gehirn an.

Problematisch ist die Überprüfung dieser Theorie, da es in der hektischen Situation der Reanimation und dem Transport ins Krankenhaus nahezu unmöglich ist, den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt in den Blutgefäßen des Gehirns zu messen.

Hier wird vor allem nicht auf die Frage eingegangen, warum viele Menschen mit einem ebenfalls hohen CO₂-Gehalt keine Nahtoderlebnisse haben.

Ketamin

Ketamin, ein Medikament, das häufig in der Anästhesie verwendet wird, löste bei einigen Patienten außerkörperliche Erfahrungen, sowie Tunnelerlebnisse aus. Anästhesie ist ein Zustand von Empfindungslosigkeit zum Beispiel für eine Operation, wobei auch das medizinische Verfahren, um diesen Zustand zu erreichen so genannt wird. Ketamin kann in geringer Dosis Halluzinationen auslösen, welche aber sehr bizarr und verängstigend sein sollen, sodass viele Patienten die weitere Einnahme von Ketamin verweigerten. Dies widerspricht der Empfindung von positiven Gefühlen wie bei den meisten Nahtoderfahrungen. Der Körper kann

Ketamin oder Ketaminähnliche Stoffe allerdings nicht selbst produzieren, womit es nicht maßgeblich für Nahtoderfahrungen sein kann.

Psychologische Theorien

Depersonalisation

Ein Zustand der Depersonalisation kann zum Beispiel nach dem Erleben schrecklicher Ereignisse auftreten, wie zum Beispiel einer Vergewaltigung. Die Folge wäre der Verlust der eigenen Identität. Man empfindet Distanz und Entfremdung, sowie einen einhergehenden Realitätsverlust. Als Theorie kann es sich nicht halten, da bei einer Nahtoderfahrung Identitätsstärkung erlebt wird. Man hat das Gefühl das eigene Wesen besser kennen zu lernen, meist in einer liebevollen und friedlichen Gefühlslage.

Erwartungshorizont

Eine weitere psychologische Theorie ist die des Erwartungshorizontes und der Angst vor dem Tod. Man nimmt an, dass die Inhalte von Nahtoderfahrungen mit dem übereinstimmen, was man vorher

von dem Tod erwartet hat. Somit würden sich eventuelle Unterschiede zwischen den Nahtoderfahrungen von verschiedenen Nationen und Religionen erklären lassen. Die Angst vor dem Tod könnte diese Erfahrungen, sozusagen als Schutzmechanismus, auslösen. Man könnte in dem Fall von einem stressbedingten Wunschgedanken sprechen. Allerdings erleben auch Kinder die gleichen Inhalte in ihren Nahtoderfahrungen. Außerdem entsprechen die immer gleichen Inhalte einer Nahtoderfahrung oft eben nicht dem Erwartungshorizont eines Menschen, woraufhin dieser Schwierigkeiten mit der Eingliederung der Erfahrung hat. In Van Lommels Studie hat sich zudem gezeigt, dass Religion und Glaubenshorizont keine Rolle bei den Inhalten der Nahtoderfahrungen gespielt haben.

Transzendente Theorien

In transzendenten Theorien geht man davon aus, dass der Mensch einen Astralkörper besitzt, das heißt eine wolkenartige, unsichtbare „Hülle“, die die unsterbliche Seele umgibt und immateriell nach dem Tod weiterhin existieren kann. Mit diesem Astralleib kann der Mensch seine sterbliche Hülle verlassen, womit das klare Bewusstsein

und die außerkörperliche Erfahrung bestätigt werden soll. Ähnliche Theorien bilden den Grund für zum Beispiel schamanische Seelenwanderungen oder der buddhistischen Lehre von Wiedergeburt.

Transzendente Theorien erfordern viel Offenheit und Vorstellungsvermögen. Problematisch ist, dass man sie nicht wissenschaftlich überprüfen kann.

Quantenphysikalische Theorien

Die Quantenphysik wird heute oftmals genutzt, um neue Theorien über Nahtoderfahrungen aufstellen zu können. Vor allem die außerkörperlichen Erfahrung während dem Nahtod, sowie das klare Bewusstsein und das Reisen durch den langen Tunnel sollen mit Hilfe der Quantenphysik erklärt werden.

In der Quantenphysik geht man davon aus, dass es eine Nicht – Lokalität von Teilchen gibt, das heißt, dass sich Teilchen, obwohl sie nicht in unmittelbarem Kontakt zueinander stehen, gegenseitig beeinflussen können. Dies geschieht aufgrund einer Verschränkung der Teilchen, einem übergreifenden Zusammenhang zwischen der Materie.

Man kann in der Quantenphysik davon ausgehen, beziehungsweise manche Quantenphysiker gehen davon aus, dass das Bewusstsein von Anfang an existent war und die Grundlage für alles materielle Sein darstellt. Newton zog in Betracht, dass der Raum um uns herum von einer spirituellen Substanz erfüllt sein könnte und nannte diesen Raum „göttliches Wahrnehmungszentrum“. Demnach wäre es möglich Bewusstsein außerhalb des eigenen Körpers zu empfinden. Auch das sogenannte Tunnelerlebnis kann eine Theorie innerhalb der Quantenphysik finden und es als Wurmloch bezeichnen, durch das man hindurch reist. Vorsichtig sollte man bei entsprechender Lektüre, die sich „Quantenphysik“ auf die Fahne schreibt, jedoch schon sein, denn der Begriff wird in esoterischer Literatur schnell verwendet, um Psi-Phänomene „zu beweisen“, ohne dass wirklich physikalisches Wissen hinter den

Thesen steht. So konnte zum Beispiel der Bewusstseinsforscher Nikolaus v. Stillfried in seiner Dissertation *Theoretical and empirical explorations of „Generalized Quantum Theory“* (2010) keinen bisher beweisbaren Zusammenhang zwischen Theorien der Quantenphysik und Psi-Phänomenen wie zum Beispiel Telepathie finden. Dennoch sieht er in der Quantenphysik und ihren teils unvorstellbaren Theorien und Entdeckungen das Potenzial, in der Zukunft in ihr vielleicht doch Erklärungen für paranormale Phänomene zu finden.

Zwischen radikaler Ablehnung und esoterischer Wunschvorstellung



Fakt ist, dass keine bis heute bekannte Theorie die Erklärung für die Frage nach Nahtoderfahrungen bilden kann. Es ist ein Thema, das die Wissenschaft polarisiert, da es sehr sensibel ist. Sicher wollen die wenigsten Menschen wissenschaftlich erklärt haben, was definitiv nach dem Tod passiert und gegebenenfalls die oft am Leben erhaltende Hoffnung geraubt bekommen, nach dem Tod geliebte Menschen wiedersehen oder selbst geborgenen Frieden finden zu können. Trotzdem steht dem auch die starke Neugier nach den ungelösten Rätseln unseres menschlichen Lebens gegenüber und die Versuchung, das Phänomen Nahtoderfahrung voreilig als physiologisch erklärbar zu deklarieren, ist groß.

Viele Wissenschaftler lehnen das Thema Nahtoderfahrungen konsequent ab oder geben sich mit nicht stichhaltigen Theorien zufrieden. Andere sprechen von einem nicht prüfbar Astralleib. Was Wissenschaft ist und was zur sogenannten Pseudowissenschaft gezählt werden darf, ist auf diesem Gebiet manchmal sehr unklar.

Letzten Endes bleiben nur die subjektiven Erfahrungsberichte der Millionen Menschen, die diese Erlebnisse erlebt haben, und mit diesen wissenschaftlich zu arbeiten, ist nicht einfach.

Es wird von schier unglaublichen Dingen berichtet, auf der ganzen Welt, unabhängig voneinander. Zum Beispiel gibt es Berichte von Blinden, die während einer Nahtoderfahrung plötzlich sehen konnten und den Raum, sowie die anwesenden Personen und farblichen Gegebenheiten doch trefflich beschreiben konnten. Wie ordnen wir solche Phänomene ein, wo wir doch immer davon ausgingen, dass ein von Geburt an Blinder nicht wissen kann, wie die anderen Menschen aussehen und auch keine Vorstellung von Farben haben kann?

Was ist mit dem Phänomen, dass sich die außerkörperlichen Erfahrungen oft an der Realität überprüfen lassen können? Betroffene, die später von ihrem Schweben über ihrem eigenen Körper berichtet haben, kennen Details, von denen sie eigentlich nichts wissen konnten. Man sagt, dass sie medizinisches Vorwissen besäßen, doch berichten sie auch von Details, wie der Farbe einiger Geräte oder den Unterhaltungen zwischen den anwesenden Personen.

Ich denke, dass eine Erklärung unter der Berücksichtigung aller Aspekte und ungewöhnlichen Phänomenen von Nahtoderfahrungen mit unserem heutigen Kenntnisstand nicht möglich ist und finde persönlich, dass das ein Segen für uns ist. Der Weg, den wir im Leben gehen müssen, ist ein

subjektiv erlebter, ein individueller Weg, der sich nur vor unseren eigenen Füßen erstreckt. So hat man vielleicht bestimmte Ziele auf diesem Weg und weiß auch, dass er früher oder später auf den Tod zugeht, aber diesem Ende eine individuelle Antwort geben zu können, soll das Recht eines jeden Einzelnen sein. Ich persönlich halte das subjektive absolute Erleben während einer solchen Nahtoderfahrung für unendlich wichtig und bin wenig überzeugt von Theorien, die dieses kaum bis gar nicht berücksichtigen. Die Deutung einer solchen Erfahrung sollte immer bei dem Erfahrenden selbst liegen und auch, wenn es natürlich spannend ist, die wissenschaftliche Neugierde befriedigen zu können, sollte eine gleichmachende Theorie doch nie absoluten Anspruch auf Wahrhaftigkeit erheben. Ich bin sicher, dass sich eine Nahtoderfahrung, vielleicht auch messbar, physiologisch irgendwie zeigt. Dies muss aber nicht bedeuten, dass diese, nur, weil sie physiologische Auswirkungen hat, auch eine physiologische Ursache haben muss.

Und so möchte ich mir erlauben, mit einem Zitat aus Harry Potter zu schließen, aus einer der schönsten Schlüsselszenen des Werkes, in der Harry, scheinbar tot, den geliebten verstorbenen Albus Dumbledore wiedertrifft und ihn fragt, ob dies alles hier echt sei oder nur in seinem Kopf stattfinde.

„Natürlich passiert es in deinem Kopf, Harry, aber warum um alles in der Welt sollte das bedeuten, dass es nicht wirklich ist?“

Albus Dumbledore



Anna Schlimpen

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

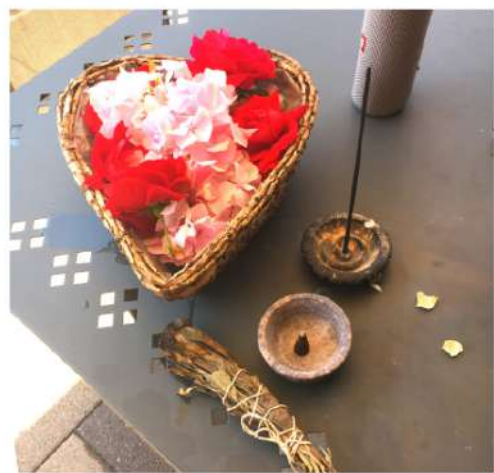
Erfahre mehr von Anna und starte mit uns den Dialog




Text & Bilder

Claudia Spaar

*Was ein Salatkopf für den Bauch,
ist eine Blume Nahrung
für die Seele*





*W*orte zu finden, zum Thema Sterben und Tod, fällt immer noch schwer. Manchmal bedienen sich die Trauernden einer anderen Sprache:

Der Blumensprache.

Die ausgewählten Blumen werden während der Abschiedsfeier von den Trauernden eine Stunde lang gesehen und berühren ihre Seele.

Schon während Du dich mit der Blumenwahl beschäftigst, geht ganz viel innerlich ab.

Was willst Du, dass Dein Blumenschmuck transportiert?

Ein Herz mit roten Rosen, um der Liebe zu dem Verstorbenen Ausdruck zu verleihen. Ein Ring, mit ineinander übergehenden Wurzelpflanzen, der den natürlichen Kreislauf von Leben und Tod symbolisiert. Ein Urnenschmuck, der die sterblichen Überreste, die Asche, schmückt. Um zu zeigen, dass auch das Feiern des Abschiedes seinen Sinn hat. Lieblich duftige Blumen, um Leichtigkeit in den Abschied zu bringen.

Die Bedeutung von Blumen



Chrysanthemen
Aufrichtigkeit, Einfachheit



Calla
Eleganz, Schönheit,
über den Tod hinaus bin
ich DEIN



Freesien
Zärtlichkeit



Margeriten
Natürlichkeit, Glück



Rose
Leidenschaft, Liebe



Gladiolen
Charakterstärke, Zielstrebigkeit

Nelken

Treue



Dahlien
Dankbarkeit



Myrte, Efeu
Freundschaft

Blumenrituale



Blumenschmuck

Für eine Ascheausstreuung im Wald basteln die Trauernden mit Hölzern, Farnen und Moosen kleine Blumengaben. So kann alles wieder in den Lebenskreislauf zurückgehen. Die Asche wird zu den Wurzeln des Baumes gespült und dient als Nahrung und der Blumenschmuck verrottet.

Blumenfloß

Bei Ascheausstreungen am Wasser gebe ich gerne dem Fluss Blumen mit. Kleine Blumengaben auf einem Blatt oder einer Holzrinde, damit du hinterherschauen kannst, wie der Fluss sie wegträgt. So kannst du das Loslassen unterstützen. Blütenblätter in die Öffnung des Urnengrabes gestreut, dienen als letzte Berührung, als letzten Gruss.





Claudia Spaar

**Trauerrednerin und körperzentrierte
psychologische Therapeutin**

Erfahre mehr von Claudia und starte
mit uns den Dialog







Es ist immer zu früh

Kolumne 'ungeschminkt'
von Sonja Tschöpe

„Gestern starb Emil.“ Der Betreff in der E-Mail lässt mich schwer seufzen. Emil, der grauschnäuzige krummbeinige Terrier mit dem schiefen Blick. Bei unserer ersten Begegnung bellt er mich heiser an. Seine Familie wünscht sich, dass ich noch etwas für sein Alter tun kann. Sie wünschen sich noch etwas mehr gemeinsame Zeit im Leben, hoffen auf einen letzten Nordseeurlaub in 2021. Ich habe beim Anamnesegespräch schon das Gefühl, dass es schwer wird, diesen Wunsch zu erfüllen.

Es ist immer zu früh

Ich bin mir sehr sicher, dass auch seine Besitzer im Moment der Wunschäußerung wussten, dass ich keine gute Fee aus dem Märchen bin. Rückblickend hatten wir leider tatsächlich nur noch wenige Wochen, in denen Emil uns immer deutlicher zeigte, dass es keine kleine Schwäche ist, sondern Sterben. Und „dieses“ Sterben kommt auch bei sehr betagten grauen Schnauzen einfach zu früh. Man hat ein ganzes Leben, oft vom Jungtieralter an mit seinem Tier verbracht. So viele Jahre. Und doch ist die gemeinsame Zeit immer zu kurz. Auf einmal ist die Schnauze grau und man hat einen Senior an seiner Seite.

**Wo sind die Jahre
geblieben?
Wer hat sie
gestohlen?**

Als ich Emil zum ersten Mal treffe, ist seine Verdauung aus dem Ruder geraten. Ausgeschlossen werden konnte zumindest schon einmal, dass er einen Giftköder aufgenommen hat. Aber er erbricht immer wieder, hat Durchfall und will oft einfach nicht das sonst so geliebte Futter fressen. Sein Frauchen kocht nun immer mal wieder, aber auch das ist ein Glücksspiel. „Mal nimmt er es, mal nicht. Ich weiß nicht mehr weiter.“

Emil ist 15 Jahre alt. Ein Tierschutzhund mit Happy End, der seit neun Jahren bei seiner Familie lebt und dort der Lebensmittelpunkt wurde. Der Chef des Hauses, um den sich alles all die Jahre drehen musste. Flog man hundelos noch in die Karibik, wurde im 1. Jahr mit Emil der Wohnwagen angeschafft, denn eines war klar: Emil muss mit! Und so bereicherten plötzlich vier Pfoten den Alltag und das gesamte Leben.

Wir sprechen lange bei dieser ersten Begegnung. Emil legt sich in dieser Zeit in sein Körbchen. Er schnarcht leise und ich habe manchmal den Eindruck, er bekommt gar nicht mit, dass ich da bin. Ich frage einiges ab, lasse mir die Befunde zeigen. In eine Denkpause und die Stille im Raum hinein sagt ihr Mann: „Er ist nicht mehr der Jüngste.“ Und wir spüren, worauf er hinaus möchte. Er wendet den Blick ab und ich weiß, dass er zwar stark tut, aber es ihn schlussendlich verletzt. Ich nicke: „Das Leben mit unseren Tieren ist leider im Hier begrenzt. Und ja, Emil ist alt und wir wissen momentan noch nicht, ob es ein kleines Tief ist oder er sich auf eine Reise in ein neues Abenteuer macht.“ Ich bin da offen. Ich wähle mit bedacht meine Worte, aber ich spreche es aus, weil es nichts zu verschweigen oder zu beschönigen gibt.

Wie lange haben wir noch?

Eine Frage, die wir (Tier-)Heilpraktiker, die aber auch (Tier-)Ärzte gut kennen, oft hören, aber keine zuverlässige Antwort haben. Ich beantworte diese Frage grundsätzlich nicht. Denn ich kenne die Antwort nicht. Ich habe keine Glaskugel, in die ich blicken kann.

Und nachdem mir einer meiner ersten Patienten zu Beginn meiner Praxistätigkeit gezeigt hat, dass „Totgeglaubte“ aus noch maximal drei – sechs Monaten ein zweieinhalb Jahre machen können, bin ich erst recht skeptisch bei solchen Zeitangaben. Den Wunsch zu wissen, wann es wie dann vorbei ist, kann ich aber nachvollziehen. Auch ich habe Tiere. Und in 2020 musste ich meine 20-jährige Katze Mischu verabschieden. Ihr Alter stand jeden Tag im Raum, doch sie war topfit, die Blutwerte stabil. Niemals hätte ich damit gerechnet, dass 2020 unser letztes Jahr wird.

Was ich jedoch immer entgegen ist, dass man die Zeit, egal wie kurz oder lang sie ist, intensiv genießen soll. Mit Achtsamkeit. Ganz bewusst. Sich Zeit für das Tier und diese Momente nehmen, ganz gleich, wie viel Termine der Alltag hat. Denn diese Momente sind unwiederbringlich. Und genau diese Momente sind so kostbar, weil sie sich im Herzen fest verankern und man ein Leben lang daran zurückdenken kann.

Der Tod nimmt viel, aber nicht alles

Die neun Jahre mit Emil waren auch für seine Menschen intensiv. Mal mehr, mal weniger. Gerade am Anfang konzentrierte sich alles auf den wuseligen Hund. Im Laufe der Zeit lief er mal mehr, mal weniger im Alltag mit. Man hatte Rituale wie das Füttern, das Spazieren gehen, das Spiel im Garten, aber auch die Kuscheleinheit vor dem Zubettgehen. Man gewöhnte sich abends an sein lautes Schnarchen als Spielfilmhintergrundgeräusch, wenn er vollgefuttert auf dem Rücken im Körbchen lag, den Bauch gen Decke gestreckt. Das Wegputzen der Matschpfotenabdrücke auf dem Laminatboden, wenn der sture kleine Mann das Stop-Kommando an der Wohnungseingangstür wieder mal ignoriert und völlig verdreht das Zuhause stürmte....

Der Tod nimmt zwar ein Leben mit sich, doch da bleibt so viel, was man alles nicht in seinen Erinnerungen und vor allen Dingen als

Liebe im Herzen tragen würde, hätte es diese gemeinsame Zeit nicht gegeben.

Und dann kommt fast mit dem Jahreswechsel diese E-Mail mit den drei Worten in der Betreffzeile und löst ein Gefühlswirrwarr in mir aus. Einerseits freue ich mich, dass Emil zu Hause friedlich eingeschlafen ist. Andererseits spüre ich die Trauer seiner Menschenfamilie, die so auf den Sommer 2021 gehofft hatte. Für mich ist das ein bisschen, als hätte ich versagt. Dabei ist das Bullshit. Und das schreibt mir Emils Frauchen auch unbewusst: „Danke, dass sie für uns da waren und uns auf diesen Abschied vorbereitet haben. Wir hätten ihn gerne noch hier, doch das ist vermessen. Er hatte gute neun Jahre bei uns und dafür müssen wir dankbar sein.“

Mach 's gut Emil.

Sonja



Sonja Tschöpe

Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin und
Tierernährungsberaterin

Erfahre mehr von Sonja und starte mit uns den Dialog



**Sterben ist der
Übergang eines
Lebewesens vom
Leben in den Tod.**



Kolumne 'Die spirituelle Nomadin spricht'
von Jessica Josiger

ÜBER DAS STERBEN

Sterben ist groß. Sterben tut weh, sterben macht Angst und sterben ist noch immer ein gesellschaftliches Tabu. Etwas, worüber nicht gern gesprochen oder nur vor hinter gehaltener Hand gesprochen wird. Etwas, was wir gern verdrängen und beim Sterben ist es ein bisschen wie Weihnachten. Plötzlich ist es da und du weißt gar nicht so recht, wie es so schnell kommen konnte.

Doch was ist sterben eigentlich?

Die meisten Menschen assoziieren mit sterben das Offensichtlichste: Wenn ein Mensch verstirbt.

Laut Definition bezeichnet sterben den Übergang eines Lebewesens vom Leben in den Tod.

Aus schamanischer Sicht bezeichnet sterben jedoch so viel mehr. Aus schamanischer Sicht bezeichnet sterben Übergänge und diese wiederum begegnen dir 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche immer und immer wieder:

Du atmest ein und atmest aus. Dazwischen ist eine kurze Pause, die so genannte Atemstille. Sie ist da, auch wenn du dir dessen nicht bewusst bist, weil atmen ein ganz automatischer Vorgang deines Körpers ist. In der Atemstille, dem Übergang vom ein- zum ausatmen, stirbt der eine Atemzug und ein neuer wird geboren.

Du wachst morgens auf, durchläufst deinen Tag und gehst abends irgendwann ins Bett und legst dich schlafen, um anschließend am nächsten morgen den gleichen Rhythmus zu vollziehen. Auch hier liegt das Sterben

verborgen. Ein alter Tag stirbt, gekennzeichnet durch den Einbruch der Dunkelheit, wenn die Sonne am Horizont verschwindet, und am nächsten Morgen dann, wird ein neuer Tag geboren. Diesen wiederum erkennst du am Aufgehen der Sonne und dem Beginn der Helligkeit. Die Dämmerung, sowohl am Morgen als auch am Abend, ist der Übergang, das Sterben.

Oder die verschiedenen Altersstufen und Phasen deines Lebens. Auch diese sind immer mit Übergängen, also dem Sterben verbunden.

Krankheiten stellen ebenfalls einen Prozess des Sterbens dar und das völlig unabhängig davon, ob du anschließend verstirbst oder wieder völlig gesund wirst. Der Genesungsprozess selbst ist ebenfalls ein Sterben. Alte Zellen sterben und der Körper schafft dadurch Platz für Neues, was geboren werden will. Am besten kannst du das bei kleinen Kindern beobachten. Diese sind ja häufig krank, um ihr Immunsystem zu trainieren. Wenn sie dann mit Fieber so richtig darnieder liegen und anschließend wieder gesunden, wirst du feststellen, dass die Kleinen einen enormen Entwicklungsschub gleich mit vollzogen haben. Bei Jugendlichen und Erwachsenen wiederum ist es so, dass wenn das System sich (aus welchen Gründen auch immer) weigert, einen Übergang zu gehen, es zum Beispiel einen großen inneren Widerstand gibt von der Pubertät ins Erwachsen Sein hinüber zu gehen, der Körper erkrankt, mitunter schwer, um so den Übergang gewissermaßen zu erzwingen.

Ich erlebe immer wieder wie groß die Angst vorm Sterben ist. Sie ist teilweise so groß, dass sie ausgeblendet und weggeschoben wird. Und wenn es dann soweit ist, dass ein geliebter Mensch oder ein geliebtes Tier verstirbt, ist der Schock über einen so natürlichen Teil unseres Lebens so groß, das es das Trauern erschwert. Dabei schenkt uns das Leben in jedem einzelnen Augenblick immer wieder wundervolle Momente das Sterben zu üben. Dazu lade ich dich hiermit ein:

Übe das Sterben, in dem du atmest und die Atemstille zwischen deinen Atemzügen ganz bewusst wahrnimmst.

Übe das Sterben, in dem du den alten Tag verabschiedest und den Neuen begrüßt und dich nicht einfach nur aus Gewohnheit wie betäubt in dein Bett legst und morgen völlig ferngesteuert in den Tag startest. Mache dir bewusst, dass der gestrige Tag nie wieder kommen wird und dass du nicht mehr der selbe Mensch sein wirst wie gestern.



Vanessa Kenah auf Pixabay

48

Übe das Sterben, in dem du das Neue einlädst und das Alte ziehen lässt. Übe dich im lieben lernen deines Widerstands und deiner Angst. Betrachte sie als Freunde, die dir lange gedient haben, die dir Schutz geboten haben, als du keinen anderen Schutz hattest, obwohl du diesen so dringend gebraucht hast. Sag ihnen danke und good bye und wann immer sie sich zeigen, frage dich:

Wer bin ich ohne meinen Widerstand?
In diesem Sinne wünsche ich dir viel Entdeckungsfreude beim Üben des Sterbens.

Deine Jessica

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



Jessica Josiger

Erfahre mehr von Jessica und starte mit uns den Dialog



**Wer bin ich
ohne meinen
Widerstand?**



*Beginnen wir
am Ende*

Kolumne von Tom Schröpfer



Resonanz mit Literatur

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?

Ein Buch oder mehrere vor mir – und auf geht's. Von solchen Ausgangspunkten möchte ich mich in dieser Rubrik mit Themen rund um unsere Endlichkeit, die Trauer, den Tod und das Leben damit beschäftigen. Ich bin gespannt auf die Sprungbretter, in welche Ozeane sie mich tauchen lassen und welche Schwimmstile sie mir abverlangen werden.

Für den Anfang begeben mich aber in mir bekannte Gewässer und stelle die Literatur selbst ins Zentrum der Auseinandersetzung. Denn neben der aufklärenden und Horizonte erweiternden Funktion, die mancher Trauerratgeber mit sich bringt, fasziniert mich seit jeher das Potenzial von Romanen und Erzählungen. Wie sie uns Wegbegleiter und Unterstützer sein können. Und wie sie uns in Zeiten der Einsamkeit beistehen.

Damit ich diesen Bogen spannen kann, zäume ich das Pferd von hinten auf und erläutere einige Aspekte im Umgang mit Trauer, bevor ich an zwei Beispielen erkläre, was aus meiner Sicht fiktive Erzählungen als Trauerbegleiter leisten können.

Im Umgang mit Trauer geht es in den wenigsten Fällen darum, etwas zu überwinden oder hinter sich zu lassen. Auch wenn mit voranschreitender Zeit letztlich auf etwas zurückgeblickt werden kann, hilft vielen Trauernden beim Verarbeiten des Todes eines geliebten Menschen eher die eigene Trauer ins Leben zu integrieren, statt sie hinter sich zu lassen. Wofür der Mensch stand und was

für ihn empfunden wurde, kann Bestandteil des weiteren Lebens bleiben, wenngleich die bisherige Beziehung eine tiefgreifende Veränderung erfährt.

Die erste Zeit der Trauer ist beim Tod eines nahe stehenden Menschen häufig mit Fassungslosigkeit angesichts der Radikalität des Todes verbunden. Dass selbst bei lang angekündigten Lebensenden von Menschen in hohem Alter der Tod für Angehörige häufig als plötzlich eintretend empfunden wird, liegt vor allem an der Absolutheit des Todes. Selbst wenn zuvor nur noch winzige Lebenszeichen zu erkennen waren, oder ich mir nur eingebildet habe, auf meine Berührungen folgten Reaktionen, so sind diese Momente dennoch Antworten. Mit dem Tod bleibt dann jede Antwort aus. Ich kann es mir noch so sehr wünschen, im Grunde ist mir klar: egal, was ich jetzt mache, eine Antwort wird nicht kommen. Was fehlt, ist Resonanz.

In dieser Situation sind wir mit zwei existenziellen Krisen konfrontiert: Zum einen fehlt da dieser Mensch, von dem doch bislang etwas ausging. Zum anderen fehle ich. Das Gefühl lebendig und in-der-Welt zu sein, ist im wesentlichen geprägt vom Widerhall meines Ichs von anderen. Aber wenn da niemand ist, von dem etwas widerhallen kann, laufe ich ins Leere. Die vermeintliche Floskel „auch etwas von mir ist gestorben“, kommt nicht von ungefähr.

Jetzt nicht den Boden zu verlieren, gehört

zu den ersten Aufgaben, die die Trauer uns abverlangt. Einerseits ist es in Ordnung, die Leere zu spüren, schließlich zeugt sie von der Bindung, die wir hatten. Andererseits gilt es weiterhin die eigene Lebendigkeit zu erfahren, indem wir an anderen Orten und in anderen Personen widerhallen. Aber wie soll es uns gelingen anderweitig Anklang zu finden, wenn wir erfüllt sind von Leere, Fassungslosigkeit und Unverständnis? Wenn wir selbst kaum etwas senden, auf das andere konstruktiv reagieren könnten.

Bestätigung und vermeintlich schlichte Begleitung, sind in diesen Gefühlslagen häufig das Einzige, wofür wir empfänglich sind. Plattitüden wie „Das Leben geht weiter“ oder „Andere haben das auch geschafft“ helfen kaum, können sogar verstörend sein. Den Schmerz gemeinsam aushalten, ihn nicht wegwischen, ihn sein lassen, nicht klein machen – das sind Reaktionen, die eher Anklang finden.

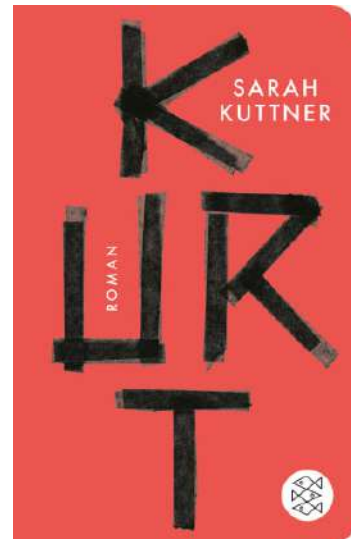
Die Bestätigung und Akzeptanz der unterträglichen Situation, kann ein erster Schritt, ein Türöffner sein, um selbst wieder in Resonanz mit der Außenwelt zu gehen, ohne dabei die eigene Trauer kleinzuspielen. Deshalb kann es so entscheidend sein Austauschpartner*innen zu haben, ob familiär, freundschaftlich oder professionell begleitet. Doch für manche bedeutet bereits ein solcher Kontakt in der ersten Zeit der Trauer zu viel inneren Aufwand.

In solchen Fällen empfehle ich gern einen guten Roman, der sich explizit mit Trauer beschäftigt.

Natürlich kann ein Leseerlebnis nicht den Kontakt mit anderen Menschen ersetzen. Nein, Literatur hat andere Qualitäten, die meines Erachtens besonders in solchen Situationen zum Tragen kommen.

Bücher bieten auf ihre stille Weise einen wesentlichen Aspekt von Trauerbegleitung an: eine unaufdringliche Einladung. Die Einladung nicht allein zu sein und Bestätigung zu erfahren. Ein Roman, der Trauer als Kernthema bearbeitet, bietet die Möglichkeit, die eigene Situation zu ertragen und anzunehmen und sie gleichzeitig etwas von sich fernzuhalten, wenn sie zu belastend wird. Je nach dem, wohin es mich innerlich gerade zieht, kann ich mich auf die Thematik einlassen und so meiner Trauer Raum geben. Oder ich folge ganz den Figuren und ihrer Welt und kopple das fremde Geschehen von mir ab.

Zwei Romane empfehle ich dabei in letzter Zeit besonders gern, weil ihnen die beschriebene Einladung ausgesprochen gut gelingt. Sarah Kuttners vierter Roman Kurt und Jasmin Schreibers Debütwerk Marianengraben.



Kurt von Sarah Kuttner
erschienen bei S. Fischer Verlage

Kurt erzählt die fiktive Geschichte einer kleinen Wahlfamilie, die mit dem Tod des sechsjährigen Kurt konfrontiert ist. Die Figurenkonstellation und das zunächst augenscheinliche Thema, die Trauer um ein verstorbenes Kind, sind in ihrer Auswahl zwar sehr spezifisch, dennoch gelingt es Sarah Kuttner die Gefühle und Ereignisse, die die Familie durchleben, so zu beschreiben, dass Trauer als Thema auch für Leser*innen anschlussfähig bleibt, die andersartige Verluste erlebt haben. Das schafft sie, indem sie die Geschichte durch die Augen der neuen Partnerin des Vaters von Kurt erzählt. Lena

kennt den kleinen Kurt zwar seit seinem zweiten Lebensjahr, erlebt zu Beginn des Romans aber erst seit kurzem einen Alltag mit ihm und seinem Vater. So wie Lena die Räume des neu erworbenen Hauses im ländlichen Brandenburg erst noch ausbaut und einrichtet, sucht sie auch ihren Platz im Alltag und der neuen Familienkonstellation mit Kurt. Sein Vater kennt seine Rolle, die in Berlin lebende Mutter die ihre, nur Lena ringt um ihre Befugnisse, beißt sich auf die Lippen wenn die Wertvorstellungen von Kurts Mutter mit ihren kollidieren, oder das Näheverhältnis zum Jungen irgendwo zwischen Kumpel und Kuschelpartner pendelt. Damit ist Lena per se als suchende, unsichere Figur geschrieben, die einen passenden Umgang mit sich und den anderen in einer noch auszuhandelnden Situation finden muss. Dann stürzt Kurt vom Klettergerüst und stirbt.

In der Trauer um ihn intensiviert sich Lenas Suche nach ihren Rechten, Pflichten und Aufgaben. Wem kann sie wie nahe kommen? Wie kann sie die leiblichen Eltern unterstützen, wo ist sie zu viel? Wann lässt sie Raum, wann interveniert sie und was ist mit ihrer eigenen Trauer? Darf auch sie Zuwendung erwarten?

Die Konflikte, die sich an ihr entladen und ihre innere Zerrissenheit, bieten hohes Identifikationspotenzial für viele, die schon einmal einen nahen Menschen betrauert haben oder miterleben mussten, wie ein geliebter Mensch von Trauer überwältigt

wird. Die Momente, in denen Lena und Kurts Vater über die Emotionen der ersten Wochen nach Kurts Tod sprechen, gehören zu den stärksten Passagen des Romans, weil sie in der gegenseitigen Bekundung von maximaler Unsicherheit bei gleichzeitig tiefster Zuneigung füreinander, die Akzeptanz von Trauer als Schmerz auf eindruckliche Weise begreiflich machen.

Neben den schlicht gehaltenen Dialogen, führt auch die gut inszenierte Verschränkung von Inhalt und Form des Romans zu Lesemomenten, in denen ein Verständnis für Trauer aufblitzt. So tragen beispielsweise Kurt und sein Vater den selben Namen, was anfangs etwas verwirrend wirkt, im Laufe der Erzählung aber immer wieder dazu führt, bestimmte Sequenzen verschieden deuten zu können. Im Epilog führt es sogar dazu, dass die beschriebene Szene zunächst sowohl als Erinnerung, als auch als Vorausblick gelesen werden kann. Damit verleiht Sarah Kuttner dem diffusen Gefühl von unkontrollierbaren Erinnerungsfragmenten im Weiterleben durchfahren zu werden, eine literarische Entsprechung.





Marianengraben von Jasmin Schreiber
erschienen im Eichborn Verlag

56

MIn ein sehr anderes Setting nimmt uns Jasmin Schreibers **Marianengraben** mit. Hier folgen wir der Ich-Erzählerin Paula, die zu Beginn des Romans bereits seit längerem um ihren jüngeren Bruder Tim trauert und in Folge dessen sogar in eine anhaltende depressive Lebenshaltung geraten ist. Beim nächtlichen Besuch an Tims Grab lernt Paula unfreiwillig Helmut kennen, der gerade die Urne seiner Lebensgefährtin Helga ausgräbt. Gemeinsam fliehen sie vom Friedhof, etwas von Helgas Asche landet auf Paulas Kleidung, die sie in Helmuts Wohnung vorsichtig auswaschen.

Über Umwege machen sich Paula und Helmut letztlich zu einem gemeinsamen Trip in die Alpen mit Helmuts Wohnmobil auf, um ein Versprechen einzulösen, das Helmut Helga vor ihrem Tod gab. Ein etwas konstruiertes und dennoch gelungenes Grundsetting für eine Roadtrip-Erzählung, in der die Protagonistin durch Helmut einen neuen Umgang mit ihrer Trauer findet.

Auch hier sind die Rahmenbedingungen und die Figurenkonstellation also wieder sehr spezifisch. Aber auch Jasmin Schreiber gelingt es bestimmte Aspekte der Trauer so in ihrer Geschichte zu verhandeln, dass sie verallgemeinerbar und für Menschen mit anderer Trauer nachvollziehbar werden. Denn Paula leidet vor allem an Schuldgefühlen. In der Trauer um den Menschen, zu dem sie in ihrem Leben die engste Bindung hatte, verfängt sie sich in dem Gefühl zum Zeitpunkt seines Todes nicht dagewesen zu sein. Die höchst irrationale Tatsache, dass sie sich vorwirft, ihn nicht vor dem Ertrinken gerettet zu haben, als er mit ihren Eltern im Urlaub war, während sie zu Hause blieb, zeigt die Massivität, mit der Traueremotionen uns überwältigen können. Angesichts des inneren Drucks scheint Paula unter Schockstarre zu stehen, aus der sie aus eigener Kraft nicht mehr herausfindet. Nur langsam und mit letztlich sehr direkter Art, gelingt es Helmut Paula in innere Bewegung zu bringen, die sie neue Perspektiven auf den Tod ihres Bruders und das Leben damit einnehmen lässt. Obwohl

die Kapitelüberschriften vom tiefsten Punkt des Marianengrabens bis zur Oberfläche des Meeresspiegels nummeriert sind, und Paula demnach langsam aus ihrem Druck auftaucht, zeigt die Struktur der Erzählung immer wieder auch den realistischen Rückfall in ihre vertraute Depression. Auf kuriose Begebenheiten während der Fahrt, oder kurze Einblicke in Helmut's Persönlichkeit, folgen wiederkehrende Erinnerungen an die gemeinsame Zeit mit Tim, seine kindliche Neugier und das tiefe Verständnis zwischen den Geschwistern. Die Erzählperspektive rückt somit noch näher an die Figur Paula, was die Nachvollziehbarkeit ihrer Empfindung fördert, denn die Ich-Erzählerin adressiert keine allgemeine Leserschaft, sondern ganz konkret immer wieder Tim. Fast scheint es, als blickten wir in ein Tagebuch.

So bleibt auch die Schwerfälligkeit der Hauptfigur emotional nachvollziehbar. Erst sehr spät im Handlungsverlauf gelingt es ihr, das eigene Weiterleben nicht mehr als Verrat an der Liebe zu Tim zu begreifen und die Erinnerungen an ihre innige Beziehung nicht allein mit negativen Gefühlen des Verlusts zu bedecken.



Kurt und **Marianengrabens** können in der ersten Zeit der Trauer deshalb so hilfreiche Geschichten sein, weil sie konkrete Anknüpfungspunkte für die Auseinandersetzung mit einer Situation und Gefühlen bieten, die im eigenen Erleben gerade schwer formulierbar und im Wortsinne un-fassbar sind. Im besten Fall entdecken wir in ihnen Emotionen, die den unseren ähneln, die wir wiedererkennen. Und wenn uns auf diese Weise ein kleines Stück Resonanzerfahrung gelingt, kann Literatur ein guter Trauerbegleiter sein.



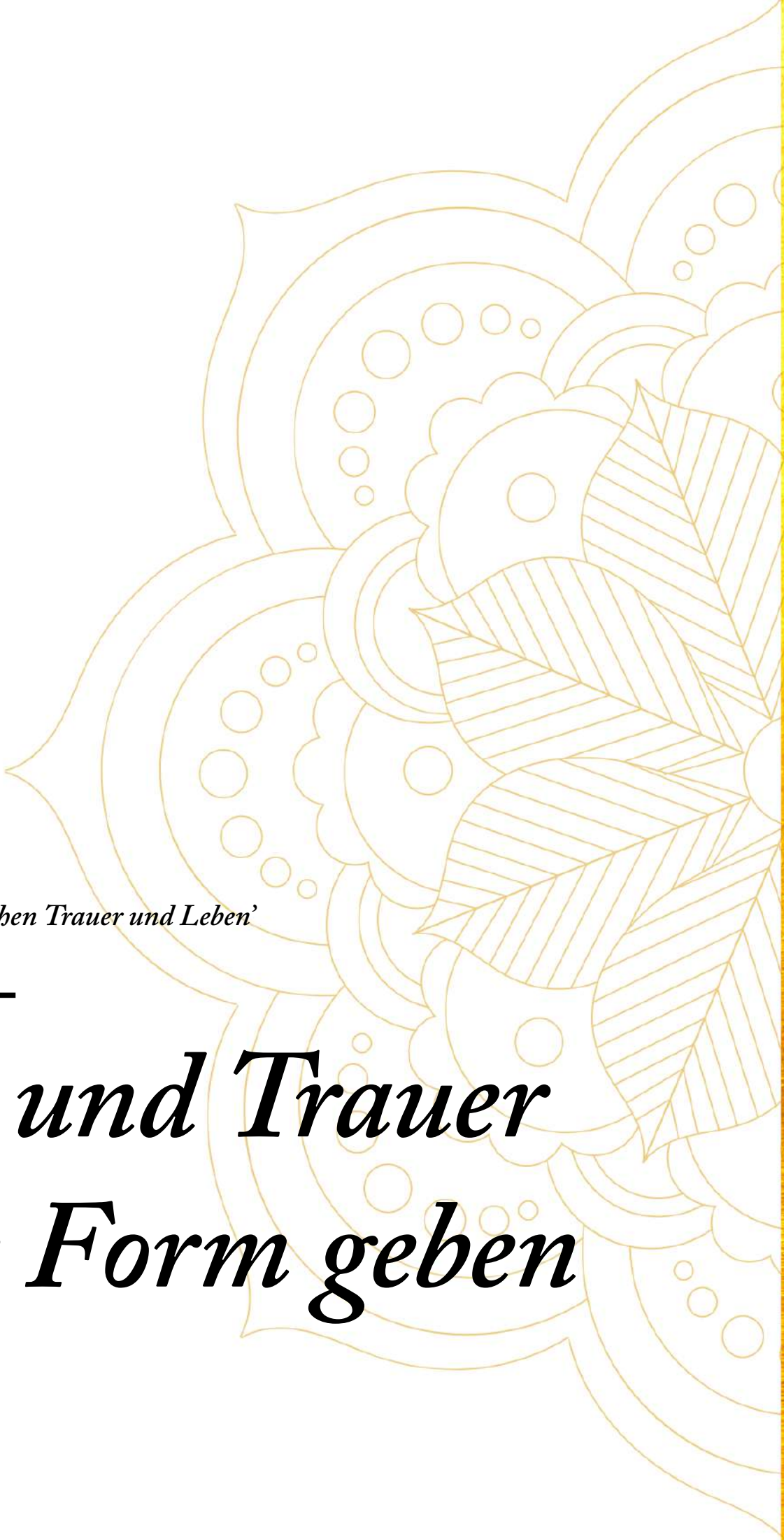
Tom Schröpfer

Bestatter, Sterbegefährte & Dozent am Theater der Versammlung

Erfahre mehr von Tom und starte mit uns den Dialog







*Kolumne 'Zwischen Trauer und Leben'
von Jenny Otte*

Tod und Trauer eine Form geben

*Schon als Kind habe ich es geliebt,
Mandalas auszumalen und selbst
zu gestalten. Das Zusammenspiel der
verschiedenen Formen und die Ordnung
in kreativer Form war für mich spannend
und entspannend.*

Das Wort „Mandala“ bedeutet „Kreis“ oder „Kreisbild“. In einem Mandala dreht sich alles um einen Mittelpunkt. Jedes Element ist um einen Mittelpunkt ausgerichtet so wie die Sonne Mittelpunkt unserer Galaxie ist.

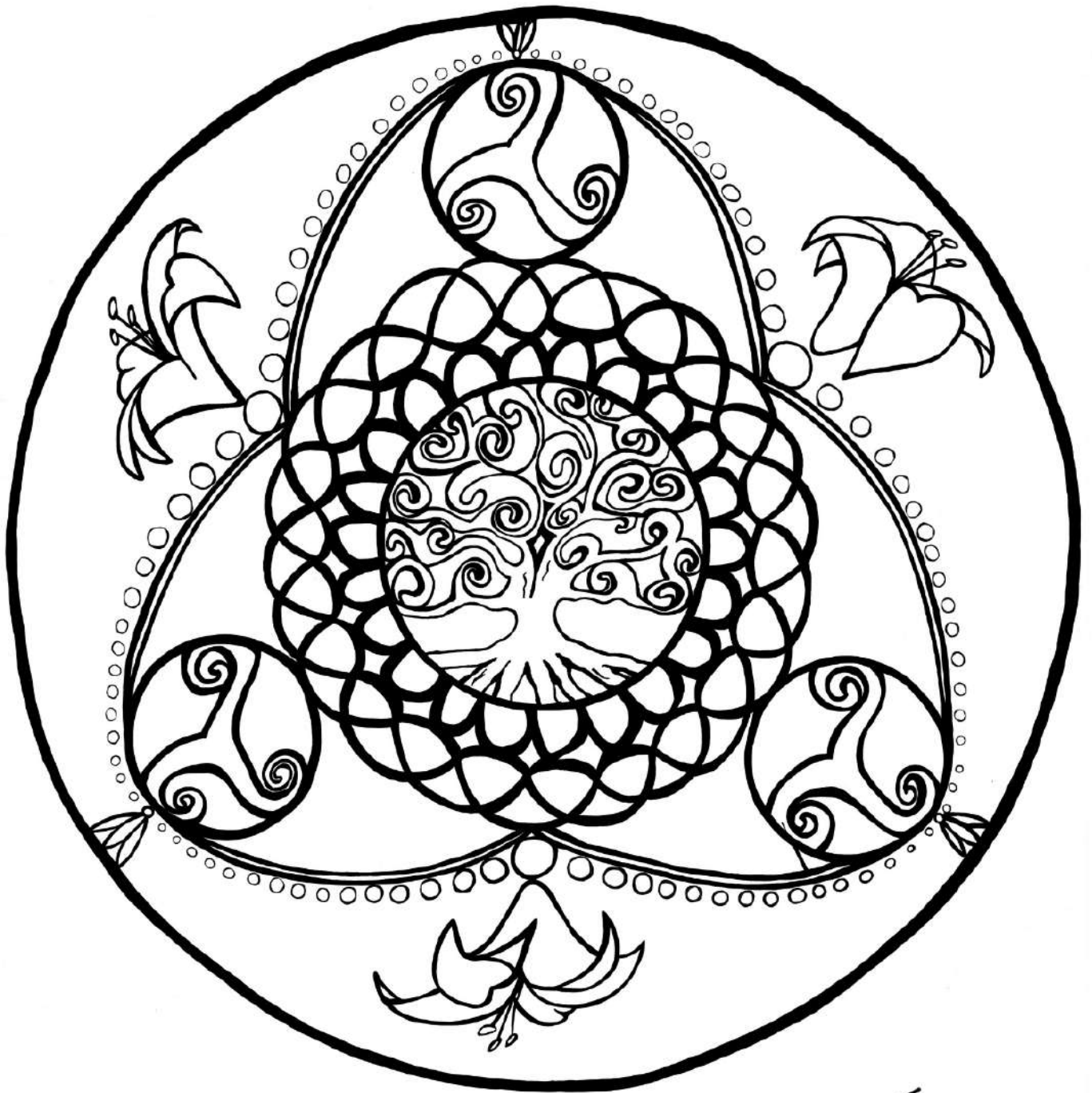
Besonders in östlichen Kulturen sind Mandalas wichtige Symbole in Religionen wie dem Hinduismus oder dem Buddhismus. Mandalas können als Meditationshilfe dienen oder sinnbildlich für die Selbstfindung stehen.

Auch wenn diese religiöse Komponente in unserer westlichen Welt in den Hintergrund rückt, können Mandalas eine Art Meditationseffekt erzeugen. Das Ausmalen von Mandalas kann Stress abbauen und den Gedankenfluss beruhigen. Außerdem können das Ausmalen und Gestalten die Kreativität anregen und die Konzentration fördern und es macht einfach Spaß, wie ich finde.

Ein Tod- und Trauermandala

Ich habe bereits erwähnt, dass ich Mandalas liebe und habe deswegen ein Mandala gestaltet, das in zweierlei Hinsicht ein Tod- und Trauermandala ist.

Es ist einerseits ein Mandala, das Symbole einbezieht, die für Tod, Trauer, aber auch das Leben stehen (das ja beim Thema Tod immer mitschwingt). Es ist aber darüber hinaus auch ein Mandala für Trauernde und Menschen, die sich mit den Themen Trauer und Tod beschäftigen.



Die Kreativität ist für mich eine der größten Ressourcen, die uns auf dem Trauerweg zur Verfügung steht. Sie zu aktivieren kann nicht nur Ruhe geben, sondern auch neue Perspektiven öffnen und das Gefühl geben, etwas mit den eigenen Händen getan zu haben und sich zu spüren.

Die Symbolik des Todes und des Lebens

Die Symbole, die ich genutzt habe, sind zum größten Teil althergebrachte Symbole aus dem Bereich Leben, Tod und Trauer.

Das Symbol in der Mitte ist der Lebensbaum, der in Kulturen auf der ganzen Welt zu finden ist. Als Symbol steht er unter anderem für den Kreislauf des Lebens, aber auch für Kraft und Wachstum. Wir finden den Lebensbaum beispielsweise auch in der Mythologie der Wikinger, die davon ausgingen, dass der Weltbaum die reale Welt mit der Welt der Verstorbenen verbindet.

Das Triskel beziehungsweise die Triskele ist ein Symbol, das vermutlich aus dem keltischen Kulturraum stammt, obwohl es in vielen Kulturen vorkommt und bereits auf jungsteinzeitlichen Gräbern gefunden wurde. Das Wort „Triskele“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „dreibeinig“. Die Triskele besteht aus drei symmetrisch angeordneten offenen Spiralen. Die Zahl „drei“ ist in vielen Mythologien eine magische Zahl und so werden der Triskele verschiedene Bedeutungen zugemessen. So kann sie unter anderem für den Dreiklang aus Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft, aber auch Geburt-Leben-Tod stehen.

Lilien stehen in der Blumensprache zumeist für Licht und Hoffnung, aber auch für Tod und Vergänglichkeit, weswegen man sie auch oft auf Begräbnissen findet.

Die Symbolik von Leben und Tod vermischt sich also in diesem Mandala miteinander, denn auch wenn es uns manchmal so gegensätzlich erscheint, liegt beides doch so nah zusammen. So ist das Leben auch im Tod und der Tod im Leben.



Trauerbegleiterin

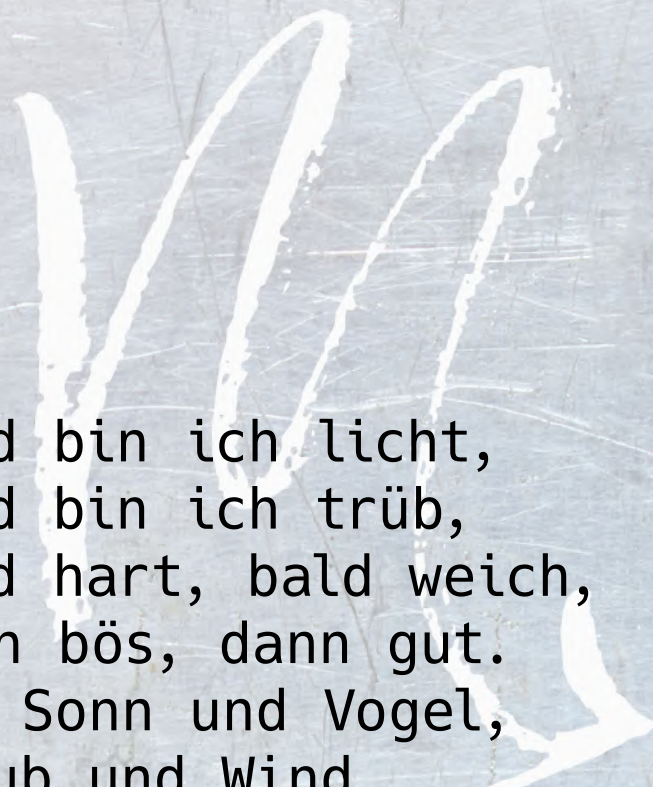
*Erfahre mehr von Jenny
und starte mit uns den Dialog*



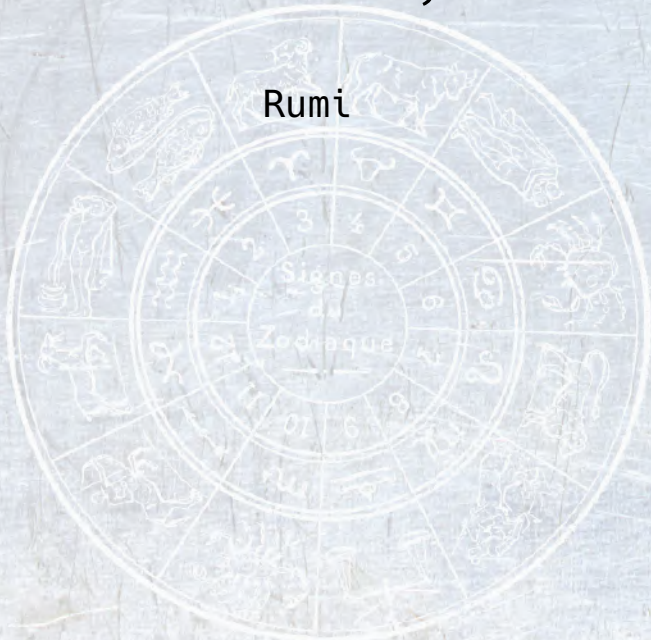


*“Im Malen
ist etwas
Unendliches.”*

Vincent van Gogh



Bald bin ich licht,
bald bin ich trüb,
bald hart, bald weich,
dann bös, dann gut.
Bin Sonn und Vogel,
Staub und Wind,
so Mond als Kerze,
so Strom wie Glut,
bin arger Geist,
bin Engelkind -
Alles, alles ist gut.





Skorpion

Intensiv leben

von Ilona Clemens

viaanima

Die andere Seite.

Eine andere Kultur mit den Themen Sterben, Tod und Trauer.

Dafür steht viaanima.

Da darf ein Artikel über das Tierkreiszeichen Skorpion nicht fehlen.

Ich bin Ilona, Astrologin mit Herz und Seele.

Geboren mit einem Skorpion-Aszendenten begleiten mich sogenannte schwere Themen wie Abschied, Tod, Trauer schon mein ganzes Leben lang.

Friedhöfe mochte ich zum Beispiel immer schon. Auch habe ich mich sehr früh gefragt, woher wir wohl kommen und wohin wir wohl gehen, wenn wir sterben. Kurz: ich fühle mich hingezogen zu den tiefen Themen, den Bereichen unseres Menschseins, die jenseits der ewig gut gelaunten Spaßgesellschaft liegen.

Für mich hatte und hat das zwar immer etwas mit Melancholie zu tun, mit einem tiefen stillen Sehnen; aber es entsprang nie einer depressiven oder morbiden Lebenseinstellung. Im Gegenteil – mich trieb und treibt ein tiefer Lebenshunger an.

Als ich mich dann der Astrologie zuwandte und sie studierte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Menschen mit einer Betonung des Zeichens Skorpion sind prädestiniert für Stirb – und Werde – Prozesse, heißt es in der Astrologie.

Warum ist das so?



Der Tierkreis enthält alle Themen des menschlichen Seins.

Die untere Hälfte des Kreises erzählt dabei von Widder bis Jungfrau (stark vereinfacht gesprochen), wie wir in dieses Leben hinein kommen, es kennenlernen, uns eine Persönlichkeit aufbauen mit einer Gefühlswelt, die sich dann im Zeichen Waage mit anderen Menschen verbindet.

Es geht hier in die Form hinein.

Das Zeichen Skorpion markiert einen deutlichen Wendepunkt. Eine Krise. Es ist hier, dass wir begreifen: Keine Form ist ewig. Alles Materielle vergeht. Also auch unser Körper.

Mist, wir sind sterblich.

Was für eine ungeheure Majestätsbeleidigung für unser Ego, das sich gemeinhin mit allen möglichen Formen und Zuschreibungen identifiziert und sich gerne für unsterblich hält!

Das Zeichen Skorpion fordert uns auf, uns mit unserer Sterblichkeit und dem ständigen Wandel zu beschäftigen und eine eigene Haltung dazu zu entwickeln.

Was ist es, das stirbt? Was ist Sterben überhaupt? Nicht immer geht es ja um das physische Sterben. Meistens sogar nicht.

Es geht um Beziehungen, die enden oder um Arbeitsverhältnisse; um Ortswechsel, die mit großen Veränderungen einhergehen und um Kinder, die das Haus verlassen. Für Frauen geht es um das Ende ihrer Blutung und Empfängnisbereitschaft; für Männer darum, dass sie mit fortschreitendem Alter weniger starke oder keine

Skorpion - Intensiv leben

Erektion mehr haben. Endlose weitere Beispiele lassen sich finden.

Transformationsprozesse gehören zum Leben dazu. Rituale und Wertschätzung haben wir in unserer Kultur dafür nicht oder kaum.

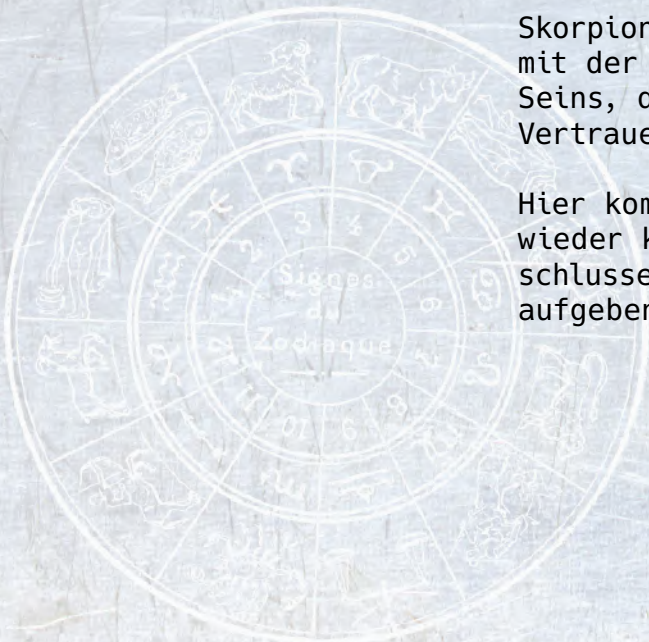
Das ist ein Problem. Nicht nur, weil es da natürlich nicht verwundert, dass wir auch für den letzten großen Transformationsprozess, den körperlichen Tod, keine Wertschätzung und oft genug auch keinen angemessenen Umgang haben. Sondern auch, weil das Fehlen von sinnhaften gemeinschaftlichen Ritualen für Übergangs- und Transformationsprozesse die Gefahr birgt, dass wir in der Krise steckenbleiben.

Jeder Transformationsprozess beinhaltet (mindestens) einen Krisenmoment. Die wenigsten Menschen können locker bleiben, wenn ihnen die Kontrolle über das Leben entgleitet, wie es der Fall ist, wenn jemand stirbt, sich der Partner/die Partnerin trennt usw.

Es braucht viel Mut, um in diesen Situationen zu vertrauen, dass jede Krise immer auch eine Chance birgt. Und in vielen Fällen braucht es noch viel mehr Mut, weiterleben zu lernen, wenn sich aus diesseitiger Sicht nicht der geringste Sinn finden lässt. Wenn das Geschehen zu schrecklich und zu schmerzhaft scheint für ein Weiterleben. Auch das ist Skorpion. Das Zeichen konfrontiert mitunter mit Gnadenlosigkeit.

Skorpion ist ein Wasserzeichen. Alle Wasserzeichen haben mit der Seele zu tun und damit mit einem Bereich unseres Seins, der sich sowieso der Kontrolle entzieht und unser Vertrauen braucht, um im Lebensfluss zu bleiben.

Hier kommt das berühmte Loslassen ins Spiel. Immer wieder kommen wir an Stationen im Leben, in denen wir schlussendlich anerkennen müssen, dass wir die Kontrolle aufgeben und das Vertrauen und die Hingabe wagen dürfen.



Als junge Frau besaß ich ein Plakat. Darauf war ein Bergsteiger zu sehen, der sich nur mit einer Hand gerade noch an einer Felswand halten konnte. Unter ihm ging es in nicht endende Tiefe. Darunter stand:

“Wer frei sein will, muss loslassen können”.

Ich fand das unglaublich witzig. Es beschreibt das Lebensgefühl eines Skorpions, der noch nicht gelernt hat, zu vertrauen.

Skorpion – das ist ganz sicher auch der Magier/die Magierin des Tierkreises. Hier wird gestorben und wieder auferstanden; hier findet Wandlung statt. Das Zeichen Skorpion wird mit Heilkunst in Verbindung gebracht, weil es die Chance beinhaltet, sich den anstehenden Lebensthemen auf einer sehr tiefen und gründlichen Ebene zu widmen.

Immmer wieder geht es
beim Skorpion um Leben
und Tod

Im Winter 2018/2019 bin ich an Brustkrebs erkrankt.

Das war kein kleiner Knoten, das war von jetzt auf gleich ein ziemlich großer Tumor. Innerhalb von kurzer Zeit wurde dann auch seine Aggressivität von Stufe zwei auf drei erhöht.

Skorpion - Intensiv leben

Wenn man weiß, dass es nur vier Stufen gibt, ist das ziemlich erschreckend.

Mir hat es zu der Zeit so sehr geholfen zu wissen, dass ich einen Skorpion-Aszendenten habe. Nicht, dass es eine einfache Situation war, aber ich konnte mit „meinem Skorpion“ reden. „Das wundert mich nicht“, habe ich gesagt. „Natürlich ist dieser Tumor weit aggressiver als zunächst angenommen. Sonst wäre es dir bestimmt zu wenig dramatisch. Ich versuch mal, darauf zu vertrauen, dass ich mit dir auch stark genug bin, um wieder heile zu werden.“

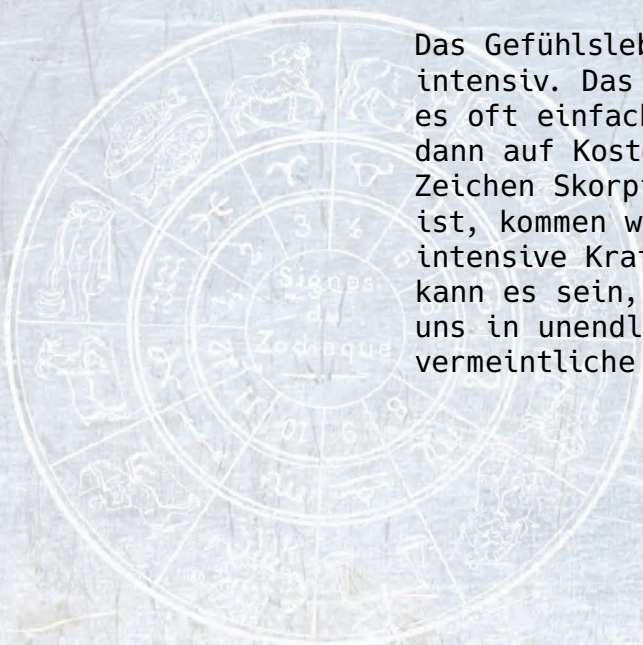
Ohne die skorpionische Tiefe, ohne die damit verbundenen Krisenerfahrungen, wäre das Leben nicht ganz.

Alle, die sich um neue und weitere Sichtweisen auf die in den kollektiven Schattenbereich verdrängten Themen wie Tod, Trauer, Krisen, Abschiede und auch Krankheit verdient machen, werden nicht müde, darauf hinzuweisen: all das gehört zum Leben dazu.

Im Tierkreis liegen sich Skorpion und Stier gegenüber. Stier steht dabei für das Inkarnieren IN DIE FORM HINEIN. Und im Skorpion STIRBT DIE FORM, wenn sie sich überlebt hat. Und das ist gut und richtig so, denn sonst kann Weiterentwicklung nicht stattfinden.

Im Skorpion jedenfalls haben wir Hunger. Hunger nach Intensität, nach Grenzerfahrungen. Lebenshunger eben.

Das Gefühlsleben in diesem fixen Wasserzeichen ist intensiv. Das Lebensgefühl ebenfalls. So intensiv, dass es oft einfach nur weggedrückt wird. Und das geht dann auf Kosten der eigenen Lebenskraft. Wenn das Zeichen Skorpion in einem Horoskop prominent besetzt ist, kommen wir nicht darum herum, für die starke und intensive Kraft ein geeignetes Ventil zu finden. Sonst kann es sein, dass wir von Krise zu Krise taumeln, uns in unendliche Machtkämpfe verstricken, ständig ums vermeintliche Überleben kämpfen – anstrengend.



Denn jeder, der nicht sein eigenes Selbst beherrscht, würde gerne den Willen des Nachbarn beherrschen.

Goethe

In diesem Sinne: Die Lebens- und Gefühlskraft des Skorpionanteils in uns kennen- und damit umgehen zu lernen, lohnt sich auch deshalb, weil der von Goethe skizzierte Kontrollfreak kein Gewinn für Niemanden ist.

Ein weiteres Bild für den Skorpionbereich ist das des Geburtskanals. Wenn wir drinstecken, ist es eng und dunkel. Wir können nicht sehen, was uns draußen erwartet. Und mitunter wollen wir einfach nicht weiter, weil wir daran zweifeln, dass draußen wirklich eine Welt auf uns wartet. Alles, was wir in diesem Bereich tun können, ist zu vertrauen, dass alles richtig und gut ist. Das Symbol für das Zeichen Skorpion endet mit einem Pfeil nach oben.

Es geht also ganz sicher immer wieder bergauf.

Deshalb heißt es auch, dass Skorpione immer wieder „wie Phönix aus der Asche“ steigen.

Und nicht zuletzt kommt nach dem Skorpion das Zeichen Schütze. Hoffnung und Optimismus pur.

Aber das ist eine andere Geschichte.

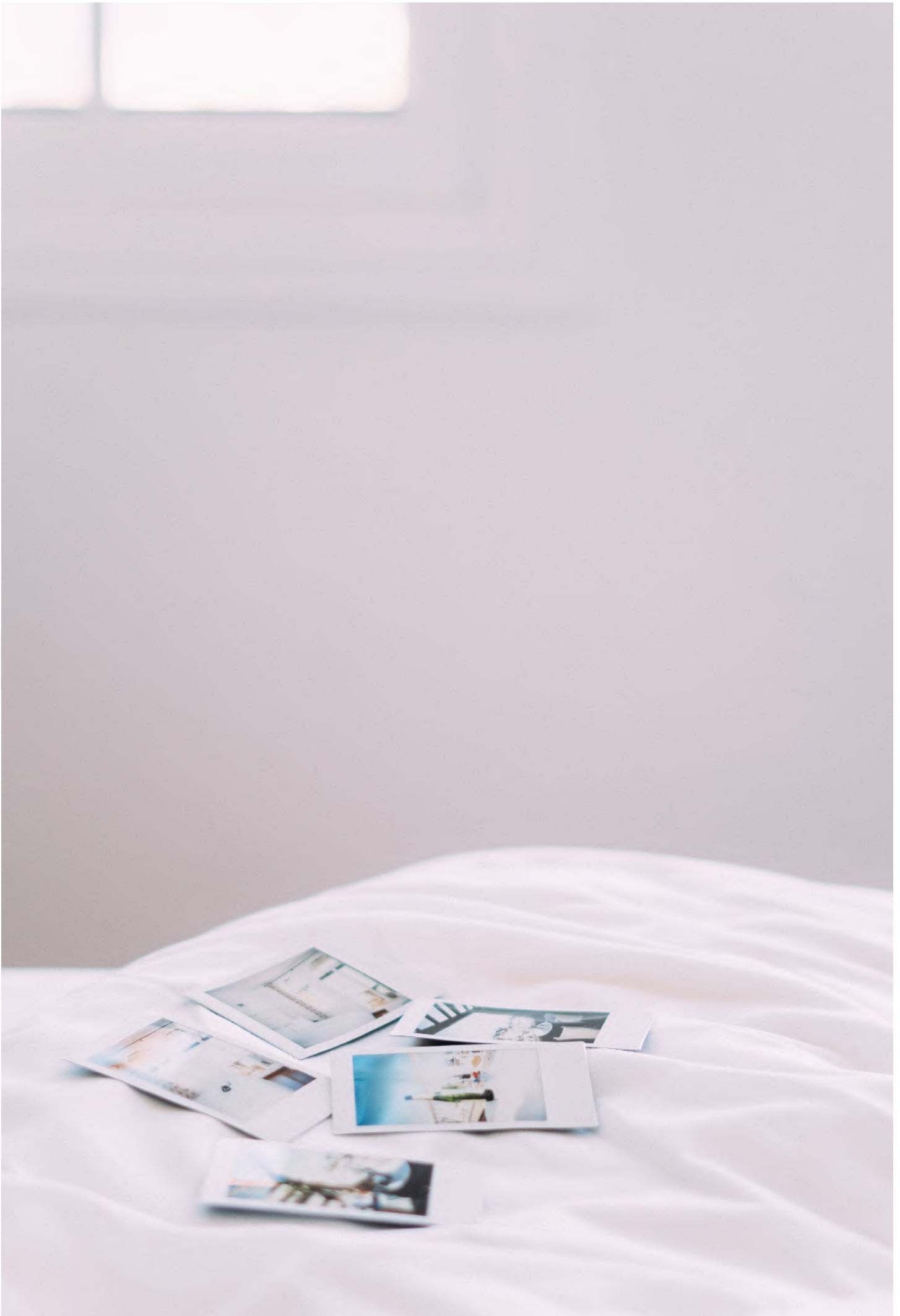
Astrologin, geb. am 22.12.1968 um 4:25 MEZ in Leer/Ostfriesland.

Erfahre mehr von Ilona und starte mit uns den Dialog



Ilona Clemens





Erinnerungen

von Unbekannt

Ich habe ein Bild von dir gefunden.

Eins, das ich eine Weile nicht gesehen hatte.

Ich hielt es sanft in meinen Händen,
für einen Moment in deinem Lächeln verloren.



Ich habe eine Karte von dir
gefunden, auf deine eigene Art
und Weise geschrieben.

Ich hielt sie sanft in meinen
Händen, für einen Moment in
diesem Tag verloren.



Erinnerungen, süße Geschenke von dir,
um meinem Herzen einen Atemzug zu ermöglichen,
um mich für einen Moment zu verlieren,
um mich an das Leben zu erinnern,
nicht nur an den Tod.

Hinterlasse uns deine Gedanken und Impulse,
oder auch gerne Infos zur* Autor*in, als
Kommentar

und starte mit uns den Dialog





The background features a soft-focus image of palm trees against a light sky, with a large, semi-transparent teal shape in the foreground that resembles a hand reaching out. The text is overlaid on this background.

DER TAG AN DEM ICH STARB

75

MEINE NAHTODERFAHRUNG

von Fabrizio Donisi

Fabrizio war sieben Jahre alt, als er nach einem unglücklichen Badeunfall während des Familienurlaubs wiederbelebt werden musste. Was sich genau in dieser Zeit ereignete, was er erlebte und welche Folgen diese Erfahrung nach sich zog, schildert er in seiner eindrücklichen Geschichte.

Es ging mit meiner Familie nach Süditalien, ans Meer zum Baden. Ich freute mich auf fünf Wochen ohne Schule, was sich damals wie ein wahrer Segen für mich anfühlte, denn schon seit Wochen konnte ich an nichts anderes mehr denken.

DER TAG, AN DEM ICH STARB

Es war ein wunderschöner und warmer Sommertag. Wir gingen zum Baden ans Meer, ohne zu ahnen, das sich für uns alle und ganz besonders für mich, einfach alles verändern würde – es sollte der Tag sein, an dem ich starb.

Wir Kinder spielten und plantschten im Wasser, während sich die Erwachsenen entspannt unterhielten. Es roch nach Wind, Salz, Sonnencreme und kein Wölkchen trübte den Himmel. Alles war, wie man es sich nur Wünsche konnte und wir genossen die gemeinsame Zeit.

Weil es so heiß war, ging ich ins Meer, um zu Baden. Kaum war ich einige Meter weit im Wasser, rutschte ich mit meinem rechten Fuß in ein Sandloch und blieb stecken. Es zog mich unter die Oberfläche und mein Kopf war komplett unter Wasser. So sehr ich es auch versuchte, ich hatte keine Möglichkeit, mich zu befreien. In Panik versuchte ich auf mich aufmerksam zu machen und versuchte trotz Wasser so laut, wie ich nur konnte zu schreien. Niemand bemerkte etwas. Mit jeder Bewegung wurde ich immer schwächer, bis sich in einem Moment meine Lungen mit Wasser füllten und mein Körper ganz plötzlich aufgab.

Ich fühlte, wie ich meinen Körper losließ

und anfang, in die Höhe zu steigen. Ich sah mein Leben, wie in einem Rückblick vor meinem geistigen Auge ablaufen. Es ging sehr schnell – was hatte ich schon in der kurzen Zeit erlebt? Mein Abenteuer Leben endete jetzt, nachdem es erst begonnen hatte.



Steve Shreve Unsplash

WAS IST PASSIERT... WO BIN ICH JETZT?

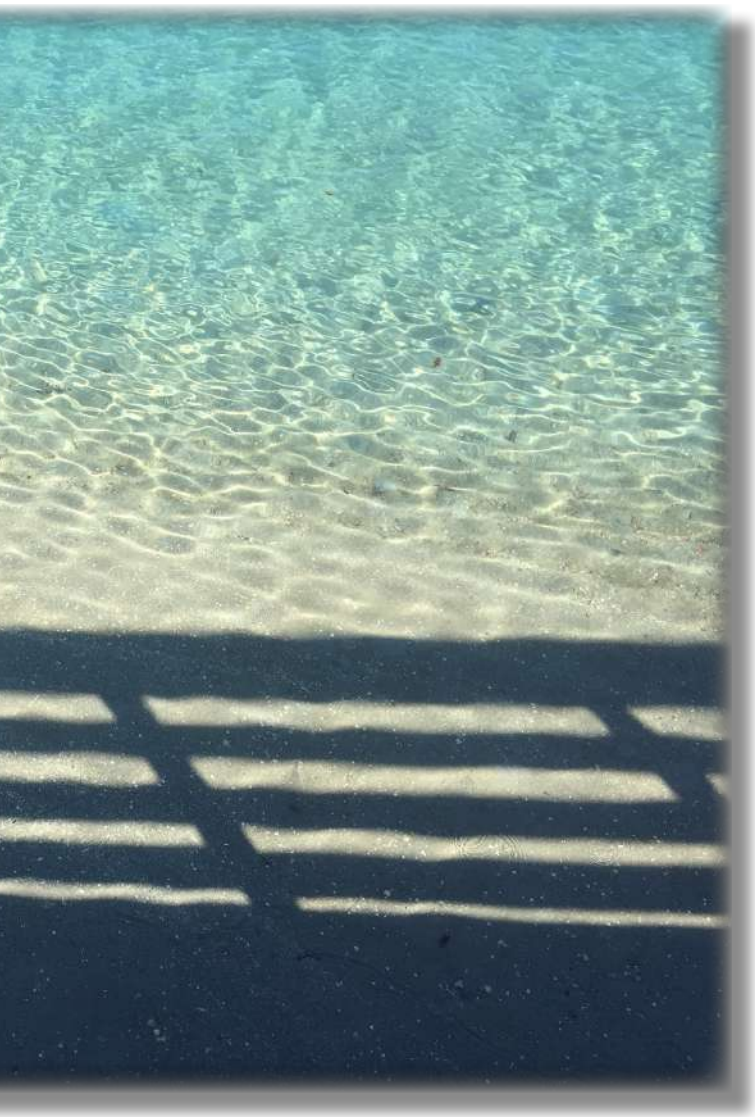
Was dann geschah, war ein Segen für mich. Es erschien ein helles, warmes Licht und ich fühlte mich sofort absolut geborgen. Mein Körper war federleicht und ich schwebte immer weiter in die Höhe. Ich spürte, während ich dem Licht immer näher kam, wie jemand meine Hand nahm. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, wer oder was mich begleitete, aber ich war nicht allein und hatte gleichzeitig ein großes Gefühl von Vertrautheit und das auf mich geachtet wird.

Irgendwann erkannte ich meinen Großvater, obwohl ich ihn in diesem Leben nie kennenlernen durfte. Er war vor meiner Geburt gestorben. Seine Erscheinung war ganz und gar elegant. Gentlemanlike trug er einen weißen Anzug, hatte einen weißen Hut auf und einen Gehstock dabei. Mit ihm in diesem mit göttlicher Frequenz angefüllten Licht zu sein, erfüllte mich mit einer nie gekannten Freude und einem vollkommenen Frieden.

Und mit einem Mal und ganz plötzlich war das wärmende Licht nicht mehr da.

ICH ERWACHTE WIEDER ZUM LEBEN

Ich erwachte in einem Krankenhaus. Zuerst konnte ich nur schwer verstehen, was mit mir los war. Komplett verwirrt versuchte ich



alles zu begreifen. In meinem Kopf waren Sätze wie: „Was ist passiert?“, „Habe ich geschlafen?“, „Wenn ja, möchte ich gerne einfach weiter träumen.“

Nach einiger Zeit realisierte ich, das ich auf der Intensivstation bin und erfuhr, was passiert war. Mein Onkel hatte mich befreit und sofort mit meiner Wiederbelebung begonnen. Eine Information erschütterte mich besonders und übertraf alles, was mein Verstand fassen konnte – ich galt offiziell für sechs Minuten als Tod.

Ich erholte mich und konnte bereits nach einigen Tagen das Krankenhaus verlassen. Für mich begann ein neues Leben und ich sah die Welt anders.

EINE ÜBERWÄLTIGENDE ERFAHRUNG

78

Ich wollte mich mitteilen und sprach intensiv mit meinem Vater über den Vorfall. Dabei wollte ich herausfinden, ob das alles nur eine Art ‚Kopf-Kino‘ bei mir war und auch, ob mein Vater sich noch erinnern könnte, was für Kleidung mein Großvater trug, als er beigesetzt wurde. Er versicherte mir, dass er sich genau erinnern und es sogar im Detail wiedergeben könnte.

Ich erzählte meinen Vater, was ich erlebt, gesehen und gespürt hatte. Beschrieb ihm die Begegnung mit dem für mich bis dahin unbekanntem Großvater und wie er mir mit seinem eleganten „Gentlemen“ – Gehstock erschienen war.

Der Schock saß bei meinem Vater infolgedessen, was er gehört hatte, so tief, dass er für kurze Zeit nicht mehr mit mir sprechen konnte. Die Angst war zu groß ...

Viele Menschen in meinem Umfeld, die erfuhren, was mit mir geschehen war, hatten auch plötzlich Angst vor mir. Ich wurde nicht mehr in der Gesellschaft akzeptiert und viele meinten sogar, ich wäre der Teufel in Person. Das alles stand in einem so krassen Kontrast zu dem, was ich im Licht und mit meinem Großvater erfahren und gefühlt hatte, dass ich meine Erlebnisse für viele Jahre nicht mehr erzählte.

...

Im Rückblick kann ich sagen, dass das eine in jedem Sinn überwältigende Erfahrung für mich war und damit den Beginn einer neuen Ära meines Lebens markiert. Mein Lebensweg ist seitdem mit der Suche nach Wahrheit, Verständnis, der Verarbeitung dessen, was geschah und auch dem, was noch Zukunft geschehen wird, erfüllt.

Trauer- und Sterbebegleiter

Erfahre mehr von Fabrizio und starte mit uns den Dialog



FABRIZIO DONISI



ERFAHRUNGEN

teilen

♥ *w e r d e G a s t a u t o r * i n* ♥

Jede Erfahrung zählt
TEIL MIT UNS DEINE



LETZE

WORTTE

von Sabrina Steiner

Reisen zu deinen Erinnerungen und in die Zukunft





Wie es manchmal mit einem selbst so ist, bleiben Geduld oder Verständnis mit Themen, die uns persönlich betreffen, oft auf der Strecke. So habe ich beispielsweise stets damit gehadert, in meinem Leben immer wieder weiterzuziehen. Vor einigen Jahren konnte ich jedoch akzeptieren, dass ich im Herzen eine Nomadin bin und habe mich danach ausgerichtet.

So trennte ich mich zum Beispiel von großen Mengen an persönlichem Hab und Gut und reduzierte mich mit meinen Besitztümern, welche optisch sichtbar sind auf ein kleines Zimmer. Mein Fokus rückte immer mehr aufs Reisen als an das Statische an einem Ort leben. Meine ganzen Vorbereitungen richteten sich auf diesen Wunsch, mein Leben drehte sich einmal um 180 Grad und durch das Loslassen von materiellen Dingen und auch Menschen durfte ich sehr viel lernen und verändern. Als ich gefühlt damit fertig war, begann der erste Lockdown.

Und so kann ich es absolut nachvollziehen, wenn dich in diesen einschränkenden Zeiten langsam, aber sicher die Reisesehnsucht packt. Ja, in Krisen können sich neue Chancen zeigen, davon bin ich persönlich absolut überzeugt. Aber dennoch löst sie in uns auch viele Gefühle aus, welche sich dazu widersprüchlich zeigen können. Sie haben ihren Raum verdient und wir dürfen uns ihnen annehmen.

Was kannst du also tun, um in der aktuell gefühlten Achterbahnfahrt der Reisesehnsucht keine Übermacht zu geben?

Bei Verlusten sind Erinnerungen ein kostbarer Schatz. So zeigt es sich für mich auch in diesem Fall. Spannenderweise hat es nämlich ein materielles Gut trotz meiner radikaler Entsorgungs- und Verkaufsaktionen immer geschafft, meinen Händen zu entrinnen. Nämlich meine Fotoalben. Gerade die letzten Monate war ich darüber besonders dankbar und ich

Trauerprofi, Tabubrecherin & viaanima – PR & Kooperationen

Erfahre mehr von Sabrina und starte mit uns
den Dialog



Sabrina Steiner

habe mir geschworen, niemals Bilder zu

entsorgen, sondern ihnen in meinem Leben mehr Raum zu bieten. Denn es hilft mir sehr, in den Bildern vergangener Reisen zu schwelgen, dazu Koch- und Themenabende zu veranstalten, Musik aus bereisten Ländern zu hören oder mich mit Menschen auszutauschen, welche ich von meinen Reisen überall auf der Welt kenne.

Besonders froh bin ich um das Album meiner dreiwöchigen Europareise mit meiner Mama, welche wir einige Jahre vor ihrem Tod gemeinsam erleben durften. Glücklicherweise habe ich aus diesen Bildern zu einem ihrer Geburtstage ein Album gestaltet, welches nun in meinem Zuhause weiterlebt. Jedoch liegen leider viele meiner Fotos großzügig verteilt auf alten oder aktuellen Smartphones, SD-Karten, USB-Sticks oder Cloudangeboten herum.

Mir in all diesen temporeichen Ereignissen des Lebens immer mal wieder Pausen zum Kraft holen und verarbeiten zu gönnen, lerne ich erst seit letztem Jahr so wirklich. Daher habe ich mir nun im Kalender für die nächsten Monate fixe Zeiten geblockt und freue mich, bald neue Reise-Inseln in Form von Fotoalben zu gestalten.

Ebenfalls habe ich mir eine Liste angelegt, welche Orte ich gerne in Zukunft besuchen möchte. Dazu lese ich mich jetzt ein, schaue Filme, die in diesen Ländern spielen, belese mich zu verschiedenen Kulturen und erweitere meinen kulinarischen Horizont.

Wie sagt man es so oder ähnlich doch ganz richtig? Wenn der Berg nicht zum Propheten kommt, reist der Prophet eben zum Berg.

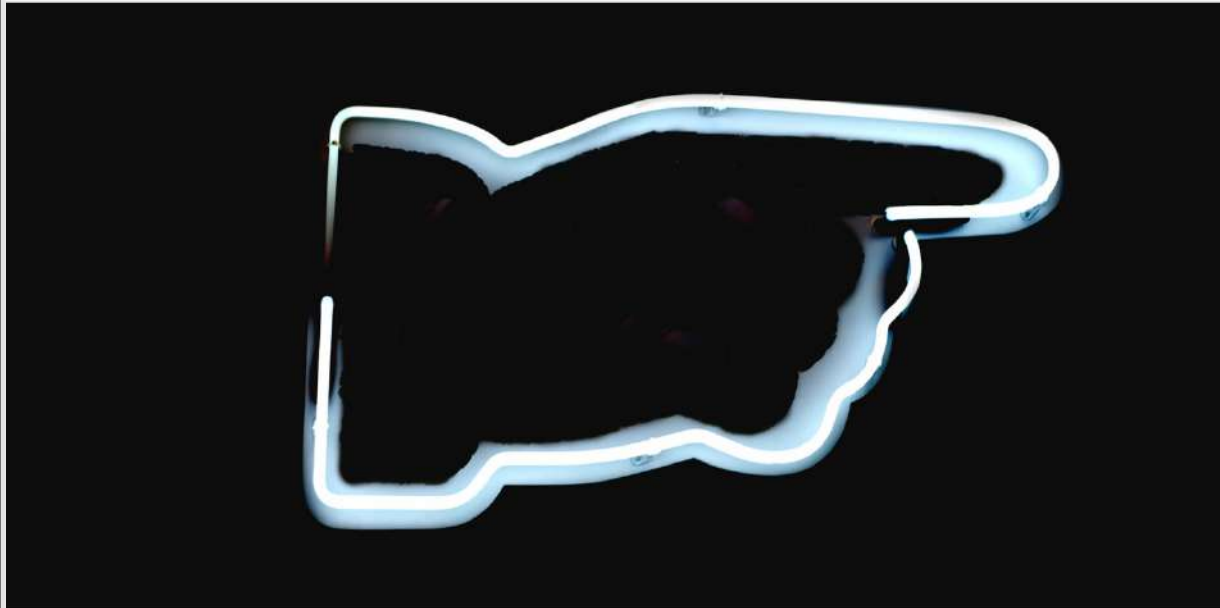
In diesem Sinne wünsche ich dir viele Reisen zu deinen Erinnerungen und in die Zukunft, aber ganz besonders in den Moment.

Alles Gute

Sabrina



DU/IHR UNTERSTÜTZT MENSCHEN
UND BIST/SEID EINE LEBENSINSEL?



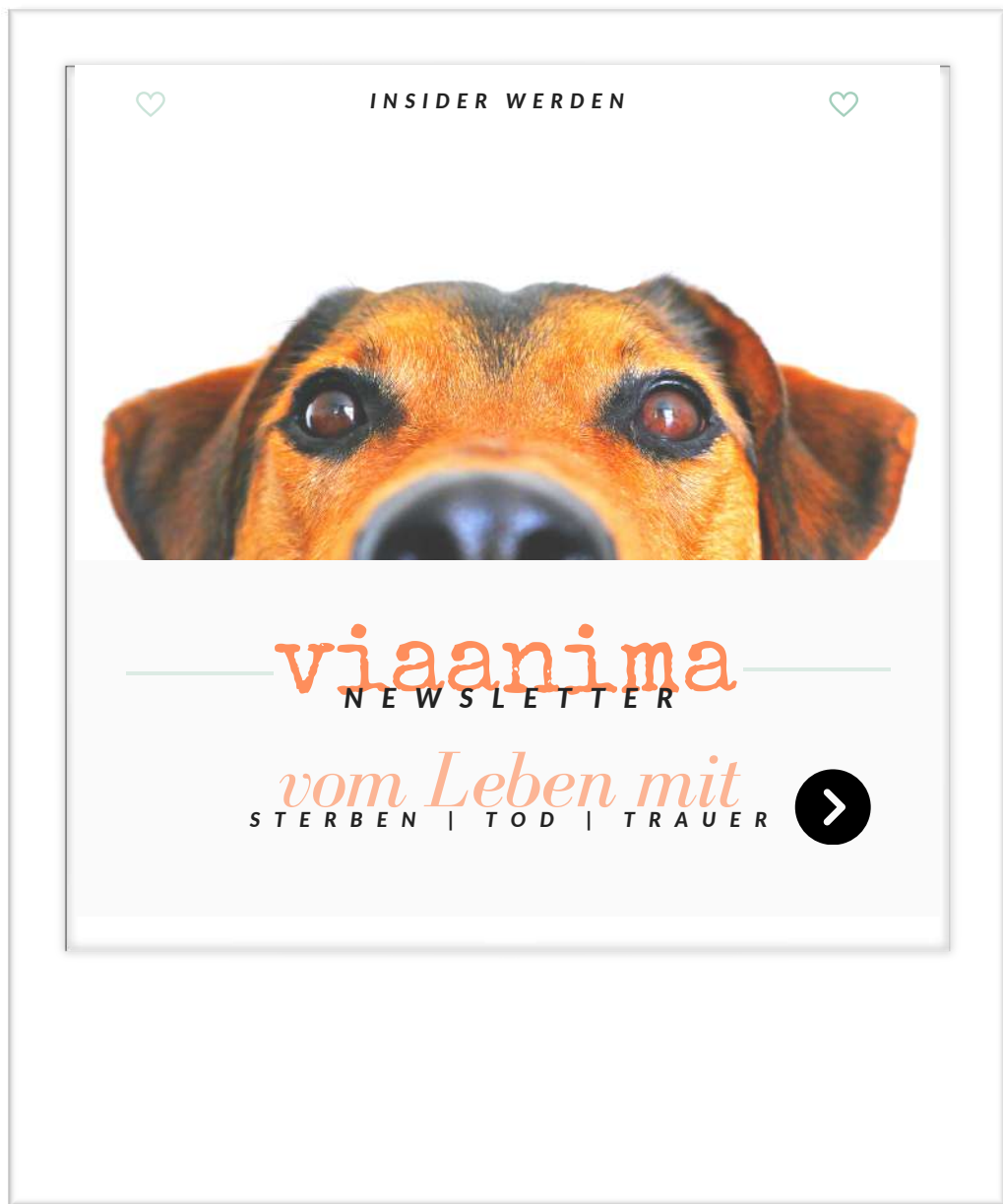
ZEIG DICH UND WOFÜR DU STEHST



— *viaanima* —
VERZEICHNIS

vom Leben mit
STERBEN | TOD | TRAUER





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.**

Informationen zu Ablauf für Gastautoren [hier](#).

„
**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



86

Erschöpft?

Ein Gespräch hilft.

Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch



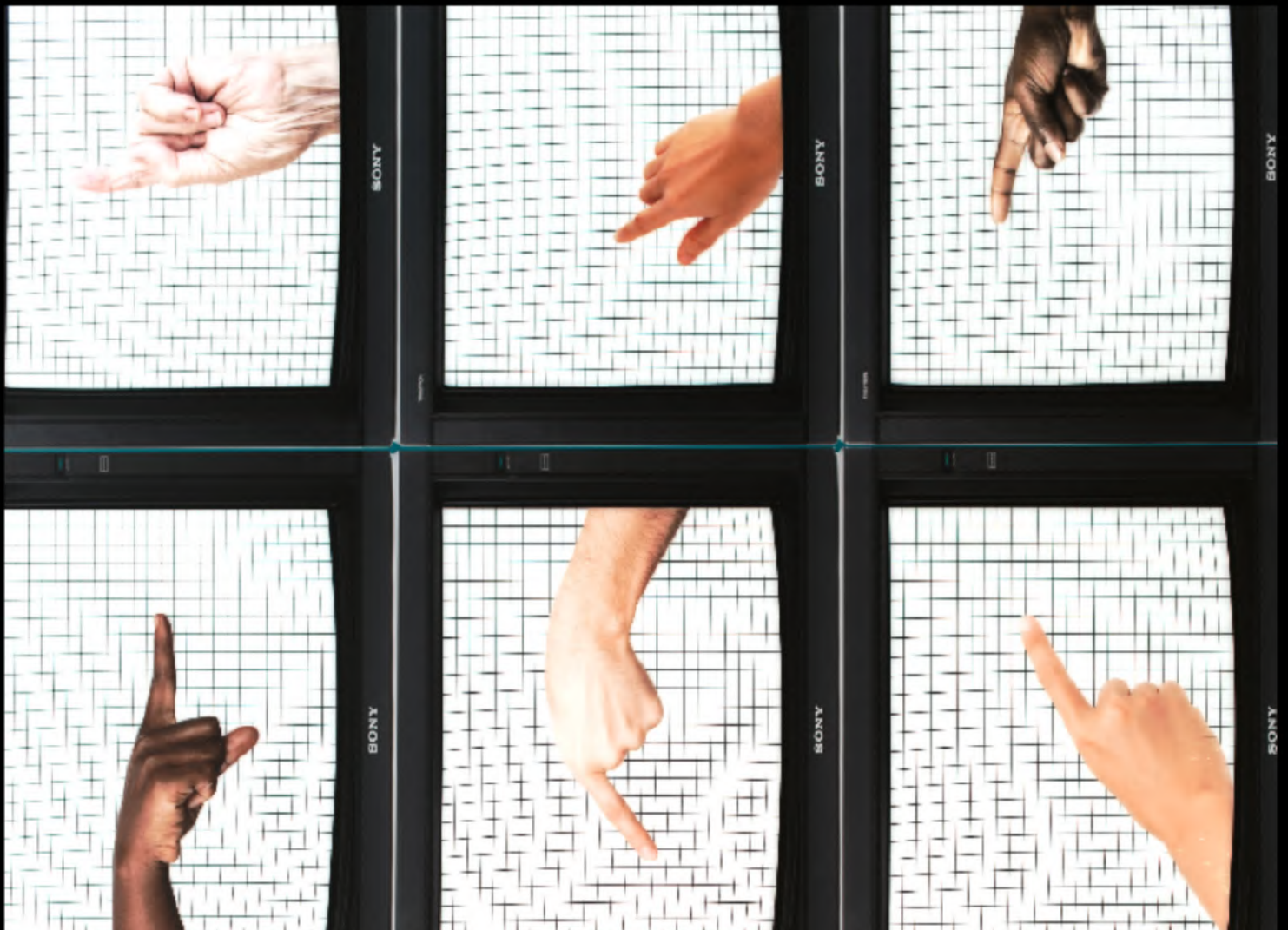
Tel 143

Die Dargebotene Hand

Spendenkonto 30-14143-9

*Es sind die Lebenden,
die den Toten die
Augen schließen.
Es sind die Toten,
die den Lebenden die
Augen öffnen.*

Slawisches Sprichwort



Vielen Dank für dein Interesse

Die ANDERE SEITE
viaanima

*die nächste Ausgabe
erscheint am*

*26. März 2021
come run with us*

www.viaanima.com

