

viaanima

DIE ANDERE SEITE

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

MementoTag

Special

DADA PENG IM INTERVIEW

**“Ich arbeite weiter daran,
das Thema präsenter zu machen”**





Kennst du schon unseren
viaanima Newsletter?



Damit du
keine Ausgabe
mehr verpasst

ABONNIERE UNSEREN NEWSLETTER
UND ERHALTE ALLE NEUIGKEITEN –
GANZ EINFACH PER EMAIL



WILKOMMEN

Willkommen zu einer neuen und ganz besonderen Ausgabe. Dieses Mal dreht sich fast alles, um den Memento-Tag. Ich bin Teil des Memento Tag Teams und es liegt mir sehr am Herzen, diesen einzigartigen Tag, so vielen Menschen, wie nur möglich bekannt zu machen und auch mit ihnen zu begehen.

Warum ist der Memento Tag so besonders?

Er schafft neben dem Bewusstsein für die eigene Vergänglichkeit, Verbindungen. Wir, das gesamte Memento Tag Team, sind praktisch über ganz Deutschland verteilt und doch sind wir über die Idee, die dahinter steht, verbunden. Und, der Memento Tag verbindet weiter – Hallo Memento Tag Österreich, schön, dass ihr jetzt dabei seid. Du findest die Veranstaltungen, hinten im eMagazin und weitere auf den Websites mementotag.de und mementotag.at. Schau rein und sei mit uns gemeinsam endlich!

Gibt es noch mehr?

Selbstverständlich! Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder tolle Gastautor*innen, die mit uns ihre Erfahrungen, Geschichten und Gedanken teilen. Dieses Mal sind auch wieder Gedichte dabei! Außerdem, durfte ich ein total nettes Interview mit Dada Peng alias Mirko Klos von "Superhelden fliegen vor" führen – schau rein, es kommt viel Neues von Dada Peng und den Superhelden...

Starte mit uns den Dialog - hinterlasse uns gerne deine Gedanken in den Kommentaren, oder trete mit uns und den Autor*innen in Kontakt - wir freuen uns!



Bo Hauer

Grußwort zum **MementoTag**

In diesem Jahr ist alles anders.

Durch die Corona-Situation war irgendwann klar, dass niemand großartig Pläne für den Memento Tag machen konnte oder wollte. Daher sah es zwischenzeitlich so aus, als wenn es in diesem Jahr kaum Aktionen geben würde. Aber was ist ein Aktionstag ohne Aktionen?

Mich hat das ehrlich gesagt schon sehr frustriert, denn der Memento Tag sollte ja eigentlich schnell "groß" und bekannt werden. Da konnte es doch nicht angehen, dass der Tag bereits im zweiten Jahr drohte, einem Virus zum Opfer zu fallen!

Kurz vor knapp kam von Boranka zum Glück die Idee mit der Kooperation mit viaanima. Boranka ist vom ersten Tag an Mitglied im Memento Tag Orga-Team und sie wollte auch nicht akzeptieren, dass der Tag in diesem Jahr völlig floppt. Die Kooperation stellte sich schnell als gelungene Rettungsmaßnahme heraus. Plötzlich kamen die heißersehnten Veranstaltungsanmeldungen - und das auch nicht zu knapp!

Ich konnte mein Glück beim Öffnen des E-Mailprogramms zeitweise kaum fassen und ich bin nach wie vor total happy und erleichtert. Es ist einfach nur großartig, wie viele ganz unterschiedliche Aktionen mittlerweile im Veranstaltungskalender stehen!

Ich bin jedem einzelne von Herzen dankbar, der den Memento Tag 2020 mit einer eigenen Aktion bereichert!

Durch euch alle wird der Tag richtig toll und wertvoll! Und ich bin überzeugt davon, dass jede einzelne Aktion dazu beiträgt, die Themen rund ums Lebensende wieder mehr ins gesellschaftliche Bewusstsein zu holen, denn da gehören sie nun mal hin!

Boranka hat das Motto für dieses Jahr "gemeinsam end-lich!" ausgewählt. Ich finde, es passt fantastisch!

Danke an alle, die mit uns gemeinsam end-lich sind - egal ob als Veranstalter oder Teilnehmer!

Auf einen schönen Memento Tag!

Iris Willecke

Intiatorin von Memento Tag Deutschland

INHALT

- 08 DER WUNSCH NACH EWIGKEIT**
POESIE VON JENNY OTTEL
- 16 DIE GROSSE WAHRHEIT UND DAS KLEINE KIND...**
KOLUMNE - WAS WÄRE, WENN ICH HEUTE GEHE...
VON SABRINA STEINER
- 26 RASSISMUS IN DER TRAUER?**
KOLUMNE LEID & FREUD
VON ALEXANDRA KOSSOWSKI
- 36 MEMENTO MORI - BEDENKE, DASS
DU STERBEN MUSST**
VON TOBIAS SELL



32

**SCHULD
FLUCH &/SEGEN**
von Markus Sautter



Dada Peng im Interview:
**"ICH ARBEITE WEITER DARAN, DAS
THEMA PRÄSENTER ZU MACHEN**
VON BO HAUER

47

MEMENTO TAG 2020
VERANSTALTUNGEN



MementoTag



- 36 MEMENTO MORI - BEDENKE, DASS DU STERBEN MUSST**
VON TOBIAS SELL
- 40 BUCHBESPRECHUNG TRAUER AM ARBEITSPLATZ VON PETRA SUTOR**
VON TOM SCHRÖPFER
- 42 TRIGGERWARNUNG - CN**
VON BETTY PETRI
- 78 DIE SONNE IM HOSPIZ UND DER MEMENTO TAG**
VON HOSPIZ-&PALLIATIVE CARE VEREIN TULLN IN NIEDERÖSTERREICH
- 80 WENN ICH ANKOMME**
POESIE VON LAURA SCHRÖER



10

PLÖTZLICH NICHT MEHR SCHWANGER
VON MANU SCHIMMELMANN



Miriam Espacio from Pixels



WEIL EIN EMPATHISCHER UMGANG MIT

Sterneneltern

KEINE FRAGE DES ZUFALLS SEIN DARF!

48

**INSTAGRAM CHALLENGE
EIN WEGWEISER IM UMGANG MIT
STERNENELTERN**

KOLUMNE "JULIA BEGLEITET"
VON JULIA BURGER



Trauerbegleiterin

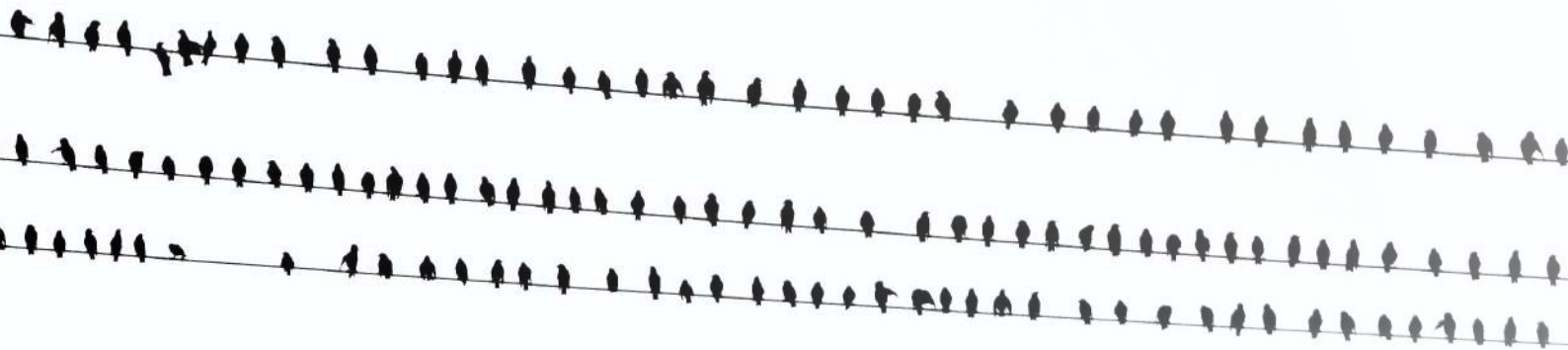
Erfahre mehr und starte mit uns den Dialog



Der Wunsch nach



wigkeit



**Wie viel kostet die Ewigkeit?
Wenn mir die Endlichkeit nicht reicht.
Sich ein Tag an den anderen reiht,
ohne Ende weit und breit.**

**Seit ihr nicht mehr hier bei mir seid,
bin ich für Endlichkeit bereit,
ich gehe nicht vor meiner Zeit,
doch fühl' ich mich seitdem befreit
vom Wunsch nach echter Ewigkeit.**



The background is an abstract artwork. It features a central, dark, swirling shape resembling a fetus or a face, surrounded by concentric circles of pink and red. This central area is set against a larger, irregular shape of yellow and light green. The entire composition is overlaid with thick, black, scribbled lines that create a sense of movement and texture.

PLÖTZLICH NICHT MEHR SCHWANGER

Text & Bilder Manu Schimmelmann

Wenn deine Kinder sterben, bevor
du sie kennenlernen dürftest

**„Seltsam.
Dass der nächste
Tagebucheintrag
ausgerechnet heute folgt.
Heute ist nämlich der bislang
schwärzeste Tag in meinem Leben.
Warum habe ich mir in den letzten
Wochen nicht die Zeit genommen ein paar
Gedanken und Gefühle aufzuschreiben? So
erscheinen, die zurückliegenden Wochen
irgendwie unbedeutend. Aber das waren
sie nicht. Sie waren die einzige Zeit, die ich
mit unseren Kindern je haben werde.“**

**(Tagebuch-Auszug am Tag der
Diagnose)**

An die Möglichkeit einer Fehlgeburt habe ich, überhaupt nicht gedacht. Wenn ich schon schwanger geworden bin, dann würde es auch gut gehen, genau wie beim ersten Kind. Ich war so stolz, glücklich und durchweg positiv gestimmt. Fast schon sorglos.

In der Nacht vor der Vorsorge-Untersuchung habe ich unglaublich schlecht geträumt. Viele Frauen berichten im Nachhinein über eine böse Vorahnung. Während des Ultraschalls wurde meine Ärztin dann plötzlich sehr still. In diesem Moment war es mir, eigentlich schon klar. Sie konnte leider keinen Herzschlag mehr finden. Ich hatte eine so genannte missed abortion, eine stille Fehlgeburt, die vom Körper zu nächst unbemerkt bleibt.

Ich war wie erstarrt.

Viel Zeit zum traurig sein blieb aber erst mal nicht. In diesem Moment erwartete man von uns sehr schnell viele Entscheidungen. Es war meine erste Fehlgeburt und ich hatte keinen blassen Schimmer davon, wie ich mit so einer Situation am besten umgehe. Eine Art Broschüre mit den wichtigsten Informationen wäre in diesem Moment sehr hilfreich gewesen.

Was kommt auf uns zu? Was passiert als nächstes? Welche Entscheidungen müssen getroffen werden? Und welche Optionen gibt es?

Medizinisch gesehen sind Fehlgeburten im ersten Schwangerschaftsdrittel fast normal, jede dritte Schwangerschaft endet vor der zwölften Schwangerschaftswoche. Früh verwaiste Eltern werden vielfach in ihrer Trauer nicht wahrgenommen, weil es gesellschaftlich nicht anerkannt ist.

Leider werden immer noch viele Betroffene mit diesem einschneidenden Erlebnis allein gelassen, unzureichend begleitet und informiert. Hebammen, Sterbeammen und Trauerbegleiter stehen den Familien bei Bedarf, in dieser schweren Zeit, zur Seite. Wir müssen nur endlich dafür Sorge tragen, dass auch alle Eltern über diese Möglichkeiten zur Begleitung aufgeklärt werden. Beispielsweise wissen heutzutage immer noch viele Frauen nicht, dass sie auch nach einer Fehlgeburt Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme haben.

Bei einer frühen Fehlgeburt kommt hinzu, dass Verwandte und Freunde zu diesem frühen Zeitpunkt meistens noch gar nicht von der Schwangerschaft gewusst haben. Für das Umfeld ist es dadurch noch schwerer zu verstehen, worum die Familie überhaupt trauert. Dabei ist Verständnis genau das, was trauernde Eltern am meisten benötigen. Für die Trauer und den Schmerz, ist es ganz egal, wie früh ein Kind verstorben ist. Es ist immer ein Familienmitglied, das nicht mehr da ist. Das Kind, auf das



ihr euch gefreut habt, ist gestorben. Eine Zukunft, die ihr euch ausgemalt habt, gibt es plötzlich nicht mehr.

Ich habe mich anfangs gefragt, ob ich über den Tod unserer Kinder

genauso traurig sein darf

wie Eltern, die ihr Kind kurz vor der Geburt, kurz danach oder gar noch später verlieren. Aber für Trauer gibt es keinen Maßstab, sie ist individuell verschieden und jeder erlebt es anders.

Eine Fehlgeburt ist immer ein sehr persönlicher Schmerz.

Ihr als Eltern habt den Verlust eures Kindes zu verkraften, wo

Außenstehende den Verlust viel rationaler sehen. Aus der eigenen Hilflosigkeit oder Unsicherheit der Menschen aus dem Umfeld resultieren häufig Floskeln wie „Seid froh, dass es so früh passiert ist“, „Es war ja noch kein richtiges Kind“, oder „vielleicht war es besser so“.

Für mich war das Schlimmste, dass meine Kinder so früh gestorben sind. Sie sind gestorben, bevor ich sie kennenlernen durfte. Ich hätte sie gerne gespürt, sie auf den Arm genommen, sie nur ein einziges Mal gesehen. Die Trauer und der Schmerz sind anders, da man häufig außer einem Ultraschallbild keine „greifbaren“ Erinnerungen hat.

Die Erinnerungen sind viel mehr mit Gefühlen verbunden, die du bei dem Gedanken an eine Zukunft mit deinem Kind hattest. Oft musst du dich direkt nach dem Verlust wieder in den Alltag stürzen und funktionieren. Es wäre schön, wenn es auch nach einer frühen Fehlgeburt so etwas wie Mutterschutz oder Elternzeit geben würde. Denn es braucht Zeit. Zeit zum Verarbeiten und Trauern. Zeit zum Heilen. Eine Krankschreibung oder zwei Tage Sonderurlaub nach einem Trauerfall werden den Bedürfnissen der trauernden Eltern nicht gerecht.

Es gibt dafür oft sehr wenig Verständnis und das Umfeld erwartet, dass der Verlust schnell überwunden wird.



Einige Wochen nach der Fehlgeburt hat mit mir eigentlich niemand mehr darüber gesprochen. Eine Gesellschaft, die bei einem Thema verstummt, dass zum Leben dazu gehört? Das sollte nicht sein.

Ich wünsche mir, dass die Menschen offen über Themen wie Sterben, Tod und Trauer sprechen können. Ich wünsche mir, dass in Zukunft alle Eltern in ihrer Trauer gesehen werden, egal wie lange ihr Kind gelebt hat. Ich wünsche mir, dass alle Familien umfassend und ihren Bedürfnissen entsprechend begleitet werden.



MANU SCHIMMELMANN



Vor Kurzem hatte ich ein Gespräch mit einem sehr interessanten Menschen. unser Austausch wurde ausgelöst, durch den Umgang bzw. die Rolle der Religion in unserer Gesellschaft. Vielleicht geht es dir auch so, dass du den Zugang zu der Glaubensrichtung mit der du aufgewachsen bist, verloren hast? Kommst du jedoch in eine Krise, erinnerst du dich wieder, dass es eine Anlaufstelle in der Kirche gibt. So ging es jedenfalls mir, als ich meine Grosseltern informieren musste, dass ihre Tochter - meine Mutter - verstorben ist.

Mit dieser herausfordernden Situation war ich komplett überfordert. Besonders der Umstand, dass sie bereits das zweite Kind verloren, blockierte mich in der Überbringung der Hiobsbotschaft. Selbst bin ich kein Elternteil, aber ich kann mir vorstellen, wer selbst bereits gegen die Hundert Jahre zählt, würde vieles dafür tun, damit das eigene Kind einem überleben dürfte. Vielleicht gilt dies sogar immer, wenn man Eltern ist.

So haben sich meine Schwester und ich in unserer Not an den Pfarrer gewandt. Er hat uns dabei unterstützt, meinen Grosseltern die traurige Botschaft zu verkünden. Wir vertrauen ihm und wissen, dass er für sie eine wichtige Ansprechperson ist. Deshalb bin ich ihm sehr dankbar, dass er sich spontan Zeit nahm. Für

immer wird in meinem geistigen Auge eingebrannt bleiben, wie wir zu Dritt den Weg zum Wohnhaus meiner Grosseltern hochgingen. Mein Grossvater war zufälligerweise vor dem Haus und wischte den Weg. An einem Freitagmorgen sind wir ansonsten nicht auf dem Hof vorzufinden. So war er sehr verwundert uns zu sehen. Er wusste jedoch sogleich, was geschehen ist, als er den Pfarrer in unserer Begleitung sah. Seinen Gesichtsausdruck voller Schmerz zu erleben, war sehr schwer für uns alle.

WEGE UND ENTSCHEIDUNGEN

Im Nachhinein habe ich mir oft überlegt, ob und wie wir es anders hätten gestalten können. Zwar

**DIE GROSSE WAHRHEIT
UND DAS KLEINE KIND** Doooo



Kolumne

Was wäre, wenn ich heute gehe?

Mit klaren, empathischen Worten vermittelt sie Wissen und Verständnis für die Tatsache, dass es im Leben nur eine Sicherheit gibt. Sie unterstützt damit Dienstleister im Umfeld des Todes bei der PR-Arbeit, führt einen Blog zum Thema «Leben ist tödlich» und organisiert öffentliche Veranstaltungen zum Thema Endlichkeit.

Erfahre mehr und starte mit uns den Dialog



Sabrina Steiner

war es sehr schön, den Pfarrer an unserer Seite gehabt zu haben. Er nahm uns etwas Angst und stützte uns. Ebenfalls nahm er sich Zeit, auf einen Kaffee zu bleiben. So konnten Erinnerungen ausgetauscht und bereits erste Planungen für die Beerdigung besprochen werden.

Andererseits fühlte ich mich schuldig, dass ich die Kirche zwar in grosser Not aufsuche, ansonsten aber nicht mehr unterstützte, da sie inzwischen entfernt von meiner Lebenswahrheit ist. Persönlich bin ich zwar mit Kirchenbesuchen und christlicher Religion aufgewachsen. Mitte Zwanzig habe ich jedoch beschlossen, anstelle auferlegter Steuern, selbst zu entscheiden wohin mein jährlich gespendetes Geld hingehen soll. Aus diesem Grund bin ich nach langem Zögern aus der Kirche ausgetreten. Mein Glaube ist mir weiterhin sehr

wichtig und ich bin seit jeher, seit dem Tod meiner Mutter sogar intensiver, davon überzeugt, dass es da etwas Jenseits unserer Wahrnehmung gibt. So gross, dass es uns Angst macht. Für mich ist diese Tatsache völlig logisch, wenn ich die Natur betrachte. Etwas, was uns leider durch die Zeit verloren ging.

Mein Besuch an der Nordsee diesen Sommer erinnerte mich wieder daran, wie viel näher wir der Natur sein können. Seit Generationen werden dort ganze Leben auf sie abgestimmt und ihre Vorgaben als Vorbild genommen. Das Wissen stirbt jedoch auch dort leider langsam aus. So wie der Bezug zu der Institution Kirche. So suchen viele Menschen aktuell neuen Zugang zum Glauben und der Integration in den Alltag. Die Frage nach dem großen Unbekannten, welches viele



wahrnehmen und nicht einordnen können, wird immer lauter. So wird – oft verzweifelt – die persönliche Antwort mit Hilfe von Spiritualität gesucht. Besonders in Krisen versprechen wir uns die Hilfe von "oben". Fleissig testen wir uns durch Yoga, Meditation und Co, um festzustellen, dass es selbst da kein Patentrezept gibt, welches im copy-paste Verfahren für alle Menschen gleichermaßen gilt.

WAS, WENN DU BEREITS VOR EINER KRISE VERSUCHST, DEIN LEBEN SO ZU GESTALTEN, DASS ES ZU DIR PASST?

Indem Du damit beginnst, Dich so zu zeigen, wie Du wirklich bist. Stück um Stück der Maske abfallen lässt, welche in Deinem Alltag trägst, weil Du glaubst sie zu brauchen. Dich fragst, was Dir wirklich Spass macht. Auf Dein Innerstes hörst und in die Umsetzung gehst?

Von zwei Ergebnissen bin ich überzeugt:

1. Wenn Du Dich selbst bist, erhält die Welt ihre Chance, wieder eine bessere zu werden. In dem Du Dich zeigst, wie Du wirklich bist, können Dir die Menschen wieder näher kommen. Dich unterstützen, wenn es harzig läuft. Mit Dir feiern, wenn Du persönliche Meilensteine erreichst. Und selbst wieder den Mensch erkennbar machen, der unter ihrer Maske steckt.

2. Je früher Du Dich auf Deinen Weg begibst, desto gestärkter kannst Du durch Krisen gehen.

Für mich entspricht das Leben symbolisch einer Wendeltreppe, bei der Du nie weißt, was Dich nach der nächsten Wendung erwartet. Der Lauf der Zeit bringt Dich mal auf die Sonnenseite, mal auf die Schattenseite. Die Aussicht bleibt jedoch immer die Gleiche. Ab und zu stolperst Du oder fällst gefühlt etwas zurück. Immer wieder rappelst Du Dich auf und versuchst Schritt für Schritt vorwärts zu gehen.

Da Du nicht siehst, was Dich als nächstes erwartet, treten gerne zwischendurch die Herren und Damen Nervosität und Zögern auf den Plan. Mit dem Wissen um die Endlichkeit des Lebens, überkommt





Dich vielleicht auch manchmal die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen. Ebenfalls weisst Du auf der Wendeltreppe stehend nicht, wann, wo und wie sie endet.

So kann Dein antrainierte Perfektionismus Dich schon mal ausbremsen und vor dem nächsten Schritt oder einer fälligen Entscheidung abhalten. Doch was, wenn jede Entscheidung, die Du aktiv triffst immer absolut richtig ist? Weil Du von Deiner Intuition geführt wirst? Magst Du aktuell den Zugang etwas aus den Augen verloren haben: Sie ist immer da und will sich Dir zeigen. Kleine Versuche eignen sich gut, um zu testen ob Du ihre Sprache noch verstehst.

“GEHÖRT SICH DAS SO?” - “KANN ICH DAS SO MACHEN?”

Diese Fragen versuche ich seit längerem, mal mehr und mal weniger erfolgreich, aus meinem Leben zu verbannen. Genauso wie die ständigen Bewertungen in richtig und falsch, gut oder schlecht. Zugegeben, das ist nicht immer so leicht. Und klar, benötigen wir als Gesellschaft die eine oder andere kollektive Regel, um ein Miteinander lebenswert gestalten zu können. Aber besonders in der Trauer durfte ich lernen, dass es hauptsächlich und zuerst darauf ankommt, was für mich passt. Denn nur so bin ich überhaupt in der Lage, meine lieben Mitmenschen zu unterstützen.

DEIN INNERES KIND

Wir alle sind und bleiben unser Leben lang Kinder. Jedoch haben wir verlernt ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Oft frage ich mich, wie unsere Welt sich gestalten würde, wenn sich mehr Menschen regelmäßig mit ihrem inneren Kind verbinden. Wie viel weniger blockierende Schuldgefühle und limitierende Glaubenssätze gäbe es wohl? Anstelle dessen viel mehr Mut, um eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und selbständig für sie einzustehen.

Ein einziger Tag, an Du Dir stets diese Frage stellst “Was würde ich heute tun, wenn ich wieder acht Jahre alt wäre?” kann schon viel verändern.

Vielleicht gönnst Du Dir einen kreativen Tag voller er-leben? Zurück zum kleinen, vertrauensvollen Kind, welches Du mal warst. Das irgendwo in Dir immer noch schlummert und darauf wartet wieder geweckt zu werden.

DADA PENG IM INTERVIEW

„ICH ARBEITE WEITER DARAN, DAS THEMA PRÄSENTER ZU MACHEN“

SUPERHELDEN FLIEGEN VOR - PODCAST VON UND MIT DADA PENG

VON BO HAUER

Ausgabe 03



SUPER

Wer ist Dada Peng alias Mirko Klos?
 Erst einmal ein richtig netter, mit dem man großartig reden kann. Dazu ist er Singer/Songwriter, Autor, Artist, Ehrenpreisträger des Deutschen Hospiz- und Palliativ Verbands und vor allem Aktivist für junge Sterbende und ihre Freunde. Mit seiner Initiative „Superhelden fliegen vor“ setzt er sich für die Interessen junger Sterbender ein und möchte vor allem auch die Sicht auf dieses Thema verändern. Seit kurzen gibt es nun einen „Superhelden fliegen vor“ Podcast und von uns eine klare Hörempfehlung!

In der ersten Folge deines neuen „Superhelden fliegen vor“ – Podcasts bin ich darüber gestolpert, dass man in den meisten Hospizen nicht unbedingt WLAN bzw. digitale Angebote erwarten kann. Ich hätte mir nie die Frage dazu gestellt, wie bist du darauf aufmerksam geworden?

Das realisierte ich vor 3-4 Jahren. Ich traf mich mit einer Bekannten, mit der ich früher im Hospiz zusammen arbeitete und wir redeten über früher. Sie erzählte mir, dass sie jetzt ganz stolz sei, weil sie seit kurzem WLAN hätten. Da dachte ich auch, diese Frage hätte sich mir nie gestellt. Ich ging davon aus, dass WLAN mittlerweile überall zur Verfügung steht. Als wir noch tiefer ins Gespräch gingen, merkten wir, dass es digitale Angebote fast gar nicht gibt und das viele Hospize auch nicht auf darauf setzen. Da steht dann halt immer noch das „Mensch ärgere dich nicht“ – Spiel und nicht unbedingt eine Playstation im Aufenthaltsraum, wo dann die Geschwisterkinder spielen können. Da ist leider immer noch sehr, sehr viel Nachholbedarf. Mittlerweile ist es schon so, dass die meisten in irgendeiner Weise WLAN anbieten,



SUPERHELDEN

aber das war, wie ich hörte immer ein Kampf bis dahin.

Nicht wenige Menschen haben ein ambivalentes Verhältnis zum Internet und genauso viele mögen es einfach nicht...

Da muss unbedingt was gemacht werden, ob man es mag oder nicht. Es ist halt für viele junge Menschen einfach eine totale Lebensrealität. Darüber wird kommuniziert, darüber tritt man mit Leuten in Kontakt und gerade bei Sterbenden ist das ja wirklich auch was Gutes. Wenn ich mir vorstelle, dass ich meine letzten zwei, drei Monate hätte und ich läge im Bett, jetzt ist Corona, du darfst niemand empfangen, dann ist es einfach ein Supertool, um trotzdem noch irgendwie zu kommunizieren. Es gibt mittlerweile ja alle möglichen Techniken, die man auch selber nutzen kann, um zum Beispiel per Live-Stream deiner Familie „Hallo“ zu sagen.

Was meinst du, woran hapert es?

Seitdem mein Buch 2013 rausgekommen ist, war ich bei rund 150 Vereinen. Dabei sehe immer ganz viele engagierte, tolle Leute und welche die gerne nach vorne gehen würden. Die bekommen aber meist nicht die Unterstützung, die sie bräuchten, weil das es jetzt nicht so wichtig ist. Die Bereitschaft, auch moderner zu werden, die fehlt mir manchmal schon. Wichtig ist erst mal die Versorgung. Und das stimmt natürlich auch, aber es gibt ja zwei Sachen: Palliative Versorgung muss gewährleistet sein und was allem zugrunde liegen muss, ist die Schmerzfreiheit jedes einzelnen Menschen. Es ist klar, wenn du unendliche Schmerzen hast, dann gehst du auch nicht mehr bei Facebook online.

Ich bin ganz deiner Meinung. Selbstverständlich ist die Schmerzfreiheit immer die Ausgangslage. Wenn die gegeben ist – auch da lebt man...

Genau. Von dem Moment an, wo man medizinisch nur noch palliativ versorgt, bis zu dem Augenblick, wo der Mensch dann auch tatsächlich in den letzten Sterbeprozess kommt, da können manchmal Wochen vergehen. Es geht mir wirklich darum, diese Zeit auch wirklich noch als hundertprozentiges Leben anzusehen und diese Zeit noch zu gestalten, mit Möglichkeiten, dass sich Sterbende selbst ausdrücken und auch so autark wie möglich leben können.

Du hast dieses Jahr, dein 20-jähriges Hospiz Jubiläum. Hast du für dich Bilanz gezogen?

Tatsächlich habe ich Bilanz gezogen. Es hat sich ergeben,



Bilder - Superhelden fliegen vor



dass ich wieder nach Dortmund gezogen bin, wo ich aufgewachsen bin und eigentlich immer weg wollte. Die ganzen Jahre war ich unterwegs. Ich bin Ex-Weltreisender, habe in Amerika gelebt, die letzten Jahre in Hamburg und in Köln. Jetzt bin ich irgendwie dann doch wieder in da gelandet, sogar in dem gleichen Haus, in dem ich früher gewohnt habe. Ich lerne mich jetzt auch nochmal neu kennen und das finde ich eigentlich ganz heilsam und schön. Außerdem habe ich jetzt nach 20 Jahren das Gefühl, dass jetzt alles, was ich schon vor zehn Jahren angedacht hatte und damals keiner Bock darauf hatte, möglich ist. Es ist absolut nicht so, dass ich mit meinen Ideen immer und überall auf offene Ohren gestoßen bin. Wir können und müssen jetzt die Rahmenbedingungen und Möglichkeiten schaffen, dass das Sterben so gut, wie es irgendwie geht, abläuft. Wir müssen einfach alle sterben – Sterben ist halt total normal.

Lass uns über Pläne sprechen. Neben dem Start zu deinem Superhelden – Podcast, kommt sicher noch einiges. Worauf freust du dich und, wie kann man deine Initiative „Superhelden fliegen vor“ unterstützen?

Ich bereite gerade alles für die Veröffentlichung von meinem neuen „Superhelden fliegen vor“ Song vor. Der wird am 25. 9. veröffentlicht und ist meiner Freundin Jana, die ich jetzt auch im Podcast vorgestellt habe, gewidmet. Indem man sich den Song herunterlädt oder die komplette CD bestellt, unterstützt man tatsächlich dann die Website und eigentlich alles, was ich mache und man hat noch einen tollen Song. Ich arbeite auch gerade an meinem Hörbuch „vom Leben und Sterben“, das auch demnächst erscheinen wird. Für mein Schulprojekt versuche ich gerade noch einen neuen Weg zu finden. Ich stelle mir vor, jüngere Leute, vielleicht Mitte-Ende zwanzig auszubilden, die dann auch ohne mich in den Schulen das „Superhelden fliegen vor“ – Projekt machen.

Außerdem wird es auch Neues auf der „Superhelden fliegen vor“ – Website geben und dafür suche ich Menschen, eine tolle Initiative, Hospiz-Verein, Coach, Trauerbegleiter, Trauerredner und alles, was mit dem Thema zu tun hat, die sich mit ihrem Angebot vor allem an junge Menschen richten. Die würde ich gerne, natürlich kostenlos, auf der Website vorstellen. Es darf sich gerne jeder bei mir melden.

Und dann, arbeite ich einfach weiter dran, das Thema, auch bei jüngeren Menschen präsenter zu machen – folgt mir auf Social Media, teil und verbreitet die Botschaft.

FLIEGEN VOR



„Wenn ein junger Mensch mit einer todbringenden Krankheit diagnostiziert wird, empfindet man dies im ersten Moment als besonders tragisch. Wenn man den Tod aber nicht länger als Ende, sondern viel mehr als das Ziel betrachtet, kann man diese Perspektive vielleicht etwas verändern. Für mich ist das Leben ein 10km Marathon. Superhelden fliegen vor!“ – Dada Peng

Dada Peng möchte in seinem Podcast neue Wege der Sterbe- und Palliativ Begleitung finden, bauen, tragen und gehen!

Vereine, Verbände und Stiftungen haben sich dem Thema in den letzten Jahren angenommen.

In der Zukunft wird aber entscheidend sein, wie wir als Zivilgesellschaft zum Tod und zum Thema Sterben stehen und ob wir, jeder einzelne von uns ganz persönlich, aktiv die letzte Lebensphase gestalten wollen.

Erfahre mehr und starte mit uns
den Dialog



Und so sollte ich nicht
wiederkehren von da oder
dort, sollte ich nicht mehr
zurückkommen an diesen
Ort, so sage doch allen:
Ich bin hier gewesen!

DADA PENG - "MEIN BUCH VOM
LEBEN UND STERBEN"

Adobe Stock 280028554

Kolumne

LEID UND FREUD

RASSISMUS IN DER TRAUER?

>>Dieser Artikel ist im generischen Feminismus geschrieben<<

Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin f.P., Berlin

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

Erfahre mehr und starte mit uns den Dialog



ALEXANDRA KOSSOWSKI

Eine US-amerikanische Bestatterin postete auf Instagram aus gegebenem Anlass: Sie schäme sich, dass sie nichts dafür tut, dass auch mehr Menschen aus der POC-Community* Zugang zum Bestattungswesen in den USA haben. Sie werde daher eine Art Stipendium einrichten, um jemandem aus der Community Zugang zur Ausbildung zu ermöglichen. Ich hatte mich bis dato noch wenig mit dem Thema beschäftigt. Ich war zugegebenermaßen eher genervt vom Medienrummel, den schwarzen Profilbildern auf Facebook usw. Das bedeutet nun nicht, dass das Thema Rassismus kein wichtiges ist. Im Gegenteil. Und gleichzeitig macht es mich traurig, dass wir immer noch darüber reden müssen, weil es immer noch so präsent ist.

Ich dachte nach: Wie viele POC-Bestatterinnen kenne ich?

NULL.

Tja. Schade. Einerseits könnte man argumentieren, dass Menschen, die vielleicht aus einem anderen Land, einer anderen Kultur nach Deutschland gekommen sind auch keinen „konventionellen deutschen (christlichen?)“ Bestatterinnen nutzen bzw. eigene Bestattungsinstitute gründen, mit denen ich bisher keine Berührung hatte. Andererseits ist nicht jede POC zugezogen. Wir erinnern uns an #metwo, den Hashtag der dafür steht, dass Menschen mit zwei Kulturen aufwachsen, einer Elternkultur und der Kultur

des Landes, in dem sie geboren sind. Wir rufen uns auch ins Gedächtnis, dass jede eine deutsche Staatsbürgerin sein kann, egal welche Hautfarbe sie hat. Deutsch bedeutet nicht „=weiß“. Leider ist das in den Köpfen vieler Menschen immer noch so.

(„WO KOMMST DU DENN HER?“ – „AUS DORTMUND“ – „NEIN, WO BIST DU GEBOREN?“ – „IN DORTMUND“. *BETRETENE STILLE*)

Nun, ich googelte „Rassismus Bestattung“ und stieß auf einen interessanten Artikel von Francis Seeck. Sie ist Kulturanthropologin und hat ein Buch geschrieben über „Das Recht auf Trauer – Bestattungen aus machtkritischer Perspektive“. Francis Seeck*** hat zur Sozial- und ordnungsamtlichen Bestattungen in Berlin geforscht und fand, dass alles sehr heteronormativ** und klassistisch ist (gibt es das Wort klassistisch offiziell?).

BEDEUTET IN KURZ:

Menschen werden zu Lebzeiten ausgegrenzt oder in „Randgruppen“ gedrängt, bspw. aufgrund von sexueller Orientierung, Krankheit, Sucht, Arbeitslosigkeit, Obdachlosigkeit. Daraus kann resultieren, dass sie aufgrund mangelnder sozialer und finanzieller Einbindung sozial oder ordnungsamtlich bestattet werden müssen.

Diese „Verwaltungsangelegenheit“ orientiert sich am strikten Muster der Familie, sprich Angehörige werden gesucht. Oftmals sind familiäre Beziehungen aber gar nicht die wichtigen, sondern Community oder Freundinnen, (ehrenamtliche) Helferinnen, etc. Diese werden teils gar nicht informiert bzw. erhalten keine Möglichkeit Abschied oder Einfluss auf die Beisetzung zu nehmen.

Das Recht auf Trauer und „**betrauert werden**“ ist hier also abhängig vom System bzw. auch den finanziellen Mitteln einer Einzelnen. Heutzutage wird erwartet, dass sich jede selbst um ihre Bestattung kümmert und vorsorgt.

Es mag beim ersten Lesen ein wenig weit hergeholt

*People of Colour. Selbstgewählte Bezeichnung von POC in den USA.

**Heteronormativität bezeichnet eine Weltanschauung, welche die Heterosexualität als soziale Norm postuliert

Ausgabe 03
www.francisseeck.net

klingen. Aber wer einmal einer Sozial- oder Ordnungsamtsbestattung beigewohnt hat weiß, wie desolat das ist.

Vor zwei Jahren habe ich im Hospiz einen Mann begleitet. Einen Seebären. Er war passionierter Segler, mit weißem Bart und Kapitänsmütze. Er wurde ordnungsamtlich bestattet, in einer schwarzen Urne, innerhalb von fünf Minuten. Mehrere Jahrzehnte Leben einfach so in die Erde. Auf dem Grab steckt ein kleiner „Kräutertopfspieß“. So ein Ding, das normalerweise im Blumentopf steckt und auf dem ich notiere welches Kraut hier wächst. Hier steht sein Name, sowie Geburts- und Sterbedatum. Ca. 40x40cm ist das Grab groß, direkt daneben reihen sich alle anderen Sozial- und Ordnungsamtsbestattungen. Platzsparend. Und manchmal gibt es nicht mal einen Kräutertopfspieß.

Damals wusste ich noch nicht das, was ich heute über Bestattungen weiß. Hätte ich das Wissen damals schon gehabt, hätte ich versucht mich für eine Seebestattung einzusetzen. Es wäre das einzig Richtige für ihn gewesen. Alles, was ich tun konnte war ein Segelboot aus Papier zu falten und es mit zur Urne zu legen.

In 2016 gab es 2300 Ordnungsamtsbestattungen in Berlin und es werden jedes Jahr mehr. Wer trauert um diese Menschen? Wer liest ab und zu ihre Namen? Ist das wirklich das so oft benannte „würdige“ Ende?

DIE WÜRDE DES MENSCHEN MUSS AUCH IM TOD UNANTASTBAR BLEIBEN. EGAL IN WELCHER FARBE, SEXUALITÄT, KULTUR, RELIGION ODER SONSTIGER ORIENTIERUNG.

P.S.: Word markiert mir die ganze Zeit das Wort „Bestatterin“. Der ganz normale Alltagssexismus...



Das erste branchenübergreifende Verzeichnis



Du veranstaltest Events
und Gruppen?

Selbsthilfe - Gruppentreffen, Workshops, Seminare,
Fortbildungen, Trauercafés, Death over Dinner
Abende, Meditationkreise, Yogastunden,
Trauergruppen, Achtsamkeitstrainings,...

Dann zeig dich, lass dich finden und trage
dich ein* - weitere Informationen



*Du kannst 2 Events kostenfrei eintragen



*“Ich glaube, dass jeder Mensch eine feste
Anzahl von Herzschlägen hat.
Ich habe nicht vor, einen einzigen von meinen
zu vergeuden.”*

— NEIL ARMSTRONG



Photo by pexels/pixabay

A

Als TrauerCoach ist es mir wichtig, diese vielen Impulse ein wenig zu sortieren, zu benennen und die Funktion dahinter zu entdecken. Sehr oft stoßen wir hier auf ein Gefühl der Schuld. Ganz besonders intensiv erlebe ich diese Schuldgefühle bei meiner Arbeit in der Krisenintervention – in der Betreuung von Menschen unmittelbar nach einem belastenden Ereignis. Sei es der Vater, der sich schuldig fühlt, weil er dem Sohn das Auto geliehen hat oder der Lokführer der

nicht mehr anhalten konnte. Man ist hier versucht zu sagen, „hey – Eltern leihen nun mal ihren Kindern das Auto, damit sie ins Kino fahren können und ein Zug hat nun mal einen Bremsweg von 1.000 Metern oder mehr und

- DU HAST KEINE SCHULD -

Davon möchte ich aber unbedingt abraten. Denn diese Schuldgefühle haben eine wichtige Funktion. Leider ticken wir in unserer Gesellschaft jedoch sehr ziel- und lösungsorientiert, was uns oft nach vorne bringt – in diesem Fall aber nicht dienlich ist.

SCHULD

Fluch &/ Segen ?!?

von Markua Sautter

Der Verlust eines geliebten Menschen und die damit einhergehende Trauer, bringen eine Fülle von Emotionen, Gefühlen und Gedanken mit sich – und dies in unterschiedlichsten Dimensionen und Intensionen. Die meisten davon kennen wir und haben diese bereits einmal gefühlt und durchlebt. Vielleicht aber nicht so tief und intensiv und sicher nicht mit so vielen anderen Eindrücken gepaart.

Ich möchte sehr gerne eine Erfahrung mit euch teilen. Es geht um Ramona. Ramona hat den Weg zu mir gefunden, weil sie Unterstützung suchte im Umgang mit dem Tod ihrer Mutter. Die Besonderheit hierbei war, dass Ramona mittlerweile eine junge Dame Ende 20 war – der Tod der Mutter lag bereits 20 Jahre in der Vergangenheit. Sie sagte zu mir: „Markus, mein Kopf und Verstand sagen mir, dass es völliger Blödsinn ist – aber ich habe in mir drin so ein starkes Schuldgefühl. Ja, ICH fühle mich schuldig am Tod meiner Mutter, weil ich vermutlich nicht immer lieb war und sie darum einen

tödlichen Herzinfarkt hatte. Warum habe ich dieses Gefühl, obwohl ich weiß, dass ich natürlich keine Schuld habe???”

Lasst uns diese Situation mal schweren Herzens näher betrachten. Wie fühlt sich denn ein kleines Mädchen, dessen Mutter völlig unerwartet von jetzt auf gleich aus dem Leben gerissen wurde? Wie fühlt sich eigentlich jeder dem ein wichtiger und geliebter Mensch unwiederbringlich genommen wird? Ich würde sagen sehr hilflos, machtlos und ohne Kontrolle über diese Situation. Du kannst nichts dagegen tun, du

kannst es nicht ändern. Und genau dieses Gefühl der Hilflosigkeit ist oft kaum zu ertragen. Warum also können Schuldgefühle eine wichtige Funktion erfüllen?

In dem Moment, wo ich mir selbst die Schuld geben kann, habe ich auch wieder selbst die Kontrolle über die Situation. Das Gefühl ist sicher nicht besser, aber erträglicher als dieser unbändige Kontrollverlust. Hier geht es nämlich um eine essentielle Angst – die Angst, dass einem alles entgleitet. Dem wird ein kognitiver Riegel vorgeschoben. Ich gebe mir die Schuld, dann hab ich wieder ein bisschen



was im Griff in dieser furchtbaren Zeit. Und darum, auch weil hinter diesen Schuldgefühlen eine große Hilflosigkeit und eine große Angst steckt, kommt man hier als nahestehender Freund, Verwandter und Begleiter auch nicht dagegen an, indem man diese Schuld mit Fakten und Logik nehmen möchte. Manchmal darf man Dinge auch einfach im Raum stehen lassen. Aber das fällt in unserer Zeit oft schwer, wir wollen ja Probleme lösen, wir wollen die Kontrolle haben – umso früher du selbst und dein Umfeld sich mit dem Gedanken auseinandersetzt, dass die Trauer kein unlösbares Problem, sondern ein heilsamer Prozess ist, umso früher beginnt ein gesunder Weg in die Zukunft.

Dies alles gilt auch für die andere Richtung der Schuld. Je nachdem, was wir erlebt haben, was vorgefallen ist – manchmal geben wir auch jemand anderem die Schuld und manchmal hat auch ein anderer tatsächlich Schuld – dazu später mehr. Selbstverständlich hat das Schuld geben die gleiche Funktion – raus aus der Hilflosigkeit und der Wut, um kurzfristig die Kontrolle zu bekommen. Ob ich mir selbst die Schuld gebe oder diese bei anderen suche, ist zum einen eine Frage meiner eigenen Persönlichkeit, genauso aber auch eine Frage der momentanen Trauerstimmung.

WAS, ABER WENN DIE SCHULDGEFÜHLE NICHT NUR

MANCHMAL UND PHASENWEISE HOCHKOMMEN,

was wenn diese uns in der Trauer über einen langen Zeitraum begleiten und eine Dominanz übernehmen? Je größer und stärker die Schuldgefühle am Anfang eines Trauerprozesses waren, je höher ist auch die Ausprägung von komplizierter Trauer und Depressionen. Dies zeigt eine Studie aus dem Jahr 2018 bei der über 1.000 Personen über mehrere Jahre in ihrem Trauerprozess begleitet wurden.

Wie ich Ramona sagte – wenn Kopf und Verstand nicht mehr definieren können, dass man zwar ein großes Gefühl der Schuld



in sich trägt, aber dies nicht realistisch begründet werden kann, dann sollte man sich öffnen und weiterführende Hilfe suchen.

SCHULD – EIN GROSSES WORT DAS EMOTIONEN TRIGGER

Vielleicht sollte man sich dem Gefühl der Schuld auch mal von einer anderen Seite nähern und dies ein wenig durchleuchten. Wenn du dir mal die letzten Situationen vorstellst, in denen du dich schuldig gefühlt hast... war es da nicht eher ein Gefühl der Scham? War dieses Gefühl geprägt von einem schlechten Gewissen?

In der Trauerarbeit haben wir es meist mit nach außen gefühlten, aber nach innen

gerichteten Schuldgefühlen zu tun – sobald dieses Gefühl aber nach innen gerichtet ist, ist es auch eher ein Gefühl der Scham.

WAS IST DENN NUN MIT DEN MENSCHEN, WELCHE SICH TATSÄCHLICH ETWAS ZUSCHULDEN HABEN KOMMEN LASSEN?

Selbstverständlich habe ich es auch immer wieder mit Menschen zu tun, welche wirklich „Schuld“ tragen. Schuld an einem tödlichen Verkehrsunfall zum Beispiel? Am Ende bleibt der Schuldspruch doch ein juristischer Vorgang und wir sollten hier lieber von menschlichen Fehlern sprechen. Haben wir nicht

alle schon mal Fehler gemacht und dabei einfach unsagbares Glück gehabt? Sei es eine SMS am Steuer gelesen zu haben oder noch schnell bei „dunkelgrünrot“ über die Ampel gehuscht.... etc? Fehler, die an diesem Tag, in dieser Minute von 1.000 Menschen auf der Welt genauso gemacht wurden, aber bei dem einen war es der falsche Ort und die falsche Zeit mit einer fatalen Konsequenz. Auch hier ist es für einen selbst, den anderen und das ganze Umfeld wesentlich heilsamer, versöhnliche Gedanken zu finden auch wenn die Wut ihren Platz haben darf.

Alles Gute – pass auf dich auf!



MARKUS SAUTTER

TrauerCoach in Ulm

Erfahre mehr und starte mit uns den Dialog



MEMENTO MORI – BEDENKE, DASS DU STERBEN MUSST

von Tobias Sell

Die Wolken sind grau verhängt, um einen herum hört man den Regen auf die Regenschirme prasseln. Der eigene Atem hinterlässt einen leichten Nebel in der Luft. Ich will keinen Schirm, ich will einfach nur diesen Moment festhalten und in ihm sein. Einen Moment des Abschieds und des Gedenkens an einem lieben Menschen. Und mir wird wieder bewusst, dass das Leben endlich ist: Memento mori.

So stehe ich am Grab, keine zwei Meter unter mir der Sarg. Er wirkt so klein, hat eigentlich keine Persönlichkeit und doch wird einem bewusst, dass er das Ende einer Reise markiert. Auf den Grabsteinen stehen später genau zwei Daten: der Tag der Geburt und der Tag des Todes. Dazwischen ist ein Strich und hinter diesem Strich verbirgt sich eine unglaubliche Geschichte.

Schreitet man den Friedhof entlang, begegnet man vielen dieser Striche, vielen dieser Geschichten, die sich zwischen diesen zwei Daten verbergen. Die meisten dieser Geschichten gehen mit hinein in den Sarg und bleiben auf ewig ein Geheimnis.

Bei den meisten Beerdigungen wird das Leben des Verstorbenen noch einmal zusammengefasst. Die lange Reise vom Kind zum

Erwachsenen, das Wirken danach, den Einfluss auf andere Menschen, der Lebensabend und schlussendlich die Art und Weise, wie die geliebte Person von einem gegangen ist.

Wir sprechen nicht gerne über den Tod, weil es ein Thema ist, das zwar jeden betrifft, aber den Punkt im Leben markiert, der die größte Unsicherheit in sich birgt. War es das? Oder geht es danach noch weiter? Bin ich einfach weg? Wie werde ich gehen? Werde ich friedlich einschlafen oder durch einen Unfall umkommen? Wird es durch eine Krankheit sein? Schnell oder langsam? Werde ich alleine oder im Kreise meiner besten Freunde und Familienangehörigen sterben? Unangenehme Fragen, auf die wir auch nach langem Überlegen keine Antwort haben werden. Also warum damit beschäftigen?

Sich bewusst zu machen, dass unsere Zeit auf der Erde endlich ist, hilft uns, wichtige Dinge zu verstehen:

ZEIT IST ENDLICH UND KOSTBAR

Jeder Tag schenkt uns neue 1440 Minuten, die wir investieren dürfen. Einher gehen viele Entscheidungen, die eine Auswirkung darauf haben, wie wir unsere Zeit in Zukunft verbringen. Wie nachhaltig sind meine Entscheidungen? Habe ich ein Ziel für mein Leben, das ich verfolge? Oder verpasse ich jede Sekunde, wo auch immer es sich gerade anbietet?

Sich bewusst zu machen, dass wir nur eine begrenzte Anzahl an Minuten für unser Leben zur Verfügung haben, hilft uns, über unser Zeitinvestment nachzudenken. Hier bietet es sich an, über seine eigenen Big Five For Life nachzudenken und sein Leben unter eine eigene formulierte Vision zu stellen.

>> JETZT SCHON DAS ENDE IM SINN HABEN. SICH SEINER STERBLICHKEIT BEWUSST ZU WERDEN, HILFT DABEI SICH ZU FOKUSSIEREN.<<

Zitat aus dem Buch Memento mori

Da aber auch jede Minute kostbar ist, sollte jede Minute gewürdigt werden. Genieße ich das Hier und Jetzt? Lebe ich den aktuellen Moment? Oder schwelge ich in Erinnerungen der Vergangenheit oder in den Träumen und Sorgen der Zukunft? Sei im Jetzt! Sonst ist dein Leben irgendwann vorüber - und du warst nicht dabei.

Ein endliches Leben macht jede Sekunde wertvoll. Würden wir ewig leben, wäre jeder Sonnenaufgang nur einer von vielen.

Dazu gehört auch die Dankbarkeit. Sich seinem derzeitigen Reichtum bewusst zu werden. Mach dir in diesem Moment bewusst, dass, wenn du diesen Text lesen kannst, du definitiv zu dem reichen Teil der Weltbevölkerung gehörst, der Zugang zum Internet hat, einen Computer oder ein Smartphone besitzt und darüber hinaus auch noch die Zeit hat, Blogbeiträge zu lesen. Was sonst noch?

Wie oft vergleichen wir unseren Besitz mit dem von anderen (vor allem mit denen, die mehr haben) und wollen immer mehr besitzen. Viel glücklicher macht es, sich bewusst zu werden, was man alles bereits besitzt und welche Fähigkeiten man hat und dafür dankbar zu sein. Dankbarkeit ist eine Lebenseinstellung, die uns jeden Tag, vor allem in der Gegenwart, genießen lässt.

Je älter ich werde, desto mehr muss ich feststellen, dass die schwierigsten und kompliziertesten Zeiten und Probleme, im nachhinein betrachtet, gar nicht so schlimm waren. Das macht Mut! Nicht alles zu sehr an einen ran zu lassen, sich bewusst zu machen, dass alles, wo man durch muss, irgendwann auch ein Ende hat und im nachhinein gar nicht so wild war.

>>STERBEN MUSS JEDER EINMAL - ABER WAHRHAFTIG LEBEN, DAS KÖNNEN NUR WENIGE!<<

William Wallace in „Braveheart“

Die Zeiten, die wir mit Sorge oder sogar Hass verbringen, sind die am schlimmsten verschwendete Zeit. Nicht nur, dass die Gedanken über Sorgen und Hass uns im Leben keine Sekunde voranbringen, sie sind auch noch Zeiten, die wir mit Unbehagen verbringen, also nicht mal auf unserem positiven Zeitkonto verbuchen. Beschäftige dich mit den Dingen, die du ändern kannst und versuche zu akzeptieren, was man eh nicht ändern kann.

Spannend ist die Frage, ob Langeweile nicht eine Erfindung der Moderne ist, bei der ich mich dran gewöhnt habe, in jedem Augenblick mit tausenden Eindrücken bombardiert zu werden. Die Stille und Ruhe erscheint mir fremd und falsch. Dabei sind Momente der Langeweile vielleicht genau die Zeiten, wo Gedanken an uns herantreten können, die in der Alltagshektik

keine Chance hätten.

MEINE ZEIT IST EINE UNBEKANNTE GRÖSSE

Der Tod kann uns jeder Zeit ereilen. Was wäre, wenn ich nur noch wenige Stunden zu leben hätte? Habe ich mein bisheriges Leben so gelebt, dass ich trotzdem dankbar und zufrieden wäre? Wenn nicht, was würde ich in dieser Sekunde anders machen?

Mit wem bin ich im Streit? Welche Last würde ewig auf mir liegen, wenn es heute vorbei wäre? Oder, wen würde ich ewig mit einem Gefühl der Schuld belasten? Der beste Zeitpunkt offene Rechnungen zu begleichen ist jetzt! (Natürlich nur auf dem guten Wege ;))

WAS HABEN WIR MIT DER ZEIT GEMACHT?

Am Ende unseres Lebens zeugt vielleicht ein Grabstein von unserem Dasein auf diesem Planeten. Ein Strich zwischen Geburtsdatum und Todestag, vielleicht noch ein Vers oder ein Satz der unser Leben zusammenfasst. Was haben wir noch hinterlassen?

Es liegt, an uns, ob das Erbe das wir hinterlassen, die Welt ein Stückchen besser oder schlechter gemacht hat.

MEMENTO MORI: TÄGLICH EIN BISSCHEN STERBEN

Zeiten finden, an denen man völlig zur Ruhe kommt. Das Telefon ausstecken, um bewusst einmal gar nichts zu tun. Jeden aufkommenden Gedanken, Sorgen und Ängste zur Kenntnis nehmen, aber nicht auf sie eingehen, bis der Kopf völlig zur Ruhe kommt.

Sich an seinen Besitz zu klammern macht unglücklich. Alles was man sich mal gekauft hat, muss verwaltet, gewartet und erhalten werden. Nichts davon können wir am Ende unseres Lebens mitnehmen. Es gibt nichts befreienderes, als von Zeit zu Zeit mal auszumisten und sich von Dingen zu trennen. Warum nicht mal etwas aus dem eigenen Überfluss spenden. Oft bekommt man das, was man freiwillig gibt um ein Vielfaches zurück.

Ich lasse mich beim Schreiben immer von einem Buch inspirieren, fasse Aussagen des Buches in eigenen Worten zusammen und füge neue Gedanken hinzu. Dieser Beitrag wurde durch das Buch „Die große Kraft der kleinen Tode“ von Jörg Albrecht inspiriert.

tobias-sell.com

BUCHBESPRECHUNG

PETRA SUTOR : TRAUER AM ARBEITSPLATZ

von Tom Schröpfer

Mit Petra Sutors Trauer am Arbeitsplatz, veröffentlicht in diesem Jahr im Patmos Verlag, erscheint ein Ratgeber auf dem Buchmarkt, dem ein bemerkenswerter Spagat gelingt. Zum einen ist es eine Handreichung für akute Krisensituationen am Arbeitsplatz und bietet in dieser Funktion konkrete Erklärungen zu Trauer und ihren Erscheinungsformen sowie Hilfestellungen im Umgang mit diesen Phänomenen. Zum anderen dient es der Prävention und Weiterbildung im Umgang mit Verlust und Abschiedsthemen, indem es mit Anregungen für die langfristige Etablierung bewusst gelebter Trauerkultur in Unternehmen aufwartet.

Für Entlastung sorgen ist Führungssache

Anders als andere Bücher in der mittlerweile weiten und reichhaltigen Literaturlandschaft rund um die Themen Abschied, Sterben, Tod und Trauer, richtet sich diese Veröffentlichung vor allem an die Leitungsebenen in Unternehmen. Führungskräfte, Personalverantwortliche, Betriebsräte – sie alle werden mit diesem Buch dazu aufgerufen den bewussten Umgang mit Trauer im Unternehmen als Wahrnehmung ihrer Fürsorgepflicht zu begreifen. Dieser zentrale Appell ist es auch, der die fundierte Expertise der Autorin erkennen lässt. Hier schreibt eine Frau, die über viele Jahre Erfahrungen und Fachkenntnisse sowohl in der Trauerbegleitung, als auch in der Unternehmenswelt sowie als ganzheitlich-systemischer Coach gesammelt hat.

Mit vielen Vorschlägen beschreibt die Autorin, wie in schwierigen Situationen souverän gehandelt oder wie durch eine grundlegend zugewandte Haltung vielsagend geschwiegen werden kann. Es wird offen gelegt, in welchen Fällen gegebenenfalls besondere Maßnahmen notwendig werden, beispielsweise wenn

Trauer durch einen Suizid, plötzlichen Unfalltod, oder durch das Versterben eines Kindes ausgelöst wird. Und auch die Diversität der Personalstruktur in Unternehmen wird in den Blick genommen, wenn die Autorin auf kultursensiblen Umgang mit Trauer hinweist. Der angebotene Überblick zum Umgang mit Tod und Trauer in den großen Religionen ist hier ebenso hilfreich, wie die Einführung in die Deutungsvielfalt ein und der selben Handlung, die je nach Kontext und Ort als sehr angebracht oder sogar als verletzend verstanden werden kann.

Trauer als Aufgabe begreifen

Durch das gesamte Buch zieht sich das konsequente Plädoyer für einen gezielt in die Unternehmensstruktur integrierten Umgang mit Verlust und Trauerthemen. Wie die Autorin richtig erkennt, ist Trauer keine reine Privatsache, sondern ein Phänomen, das eine Person in ihrer Gänze und damit auch in ihren sozialen Bezügen und Beziehungen betrifft. Prozesse am Arbeitsplatz nehmen sich da nicht aus.

Mit dieser Tatsache im Bewusstsein erschließt sich, weshalb eine empathische Unternehmenskultur, die Trauer nicht ausklammert, für alle Beteiligten gewinnbringend ist.

Arbeitnehmer*innen erfahren in einer Ausnahmesituation, die sich unter Umständen als existentielle Lebenskrise zeigen kann, Wertschätzung. Zur Trauer kann gehören, dass jeder Strohhalm, der ein wenig emotionale Entlastung bedeutet, gern ergriffen wird. Sammeln sich solche Strohhälme am Arbeitsplatz, kann dies zu einer höheren Identifikation mit dem Unternehmen, langfristig sogar zur Stärkung von Teamgefügen und einer neuen Leistungsfähigkeit führen. Diese nachhaltige Mitarbeiterbindung beschreibt die Autorin als Chance in der Krise, die es Unternehmen ermöglicht langfristig stabile Entwicklungen zu gewährleisten.

Auf der Höhe der Zeit

In ihrem ausführlichen Leitfaden zur Erstellung eines Krisenplans für Trauersituationen am Arbeitsplatz wird deutlich, dass sich die Autorin in beiden Welten, den Unternehmen und der Trauerbegleitung, mit ihrem Wissen auf der Höhe der Zeit bewegt.

Dass sie Nachhaltigkeit auch bezogen auf Mitarbeitende denkt, und das Verständnis für andere Menschen in besonderen Situationen als Voraussetzung für gute Führungskräfte beschreibt, unterstreicht ihr Plädoyer für eine moderne, am Menschen orientierte Arbeitswelt. Mit ihren Erklärungen zu Trauer als Prozess, der aktiv gestaltet werden kann und nicht nur passiv erlitten werden muss, trägt sie durch dieses Buch zur weiteren Entwicklung der Abschiedskultur bei.



Petra Sutor Trauer am Arbeitsplatz

erschienen im
Patmos Verlag



**Bestatter, Sterbegefährte & Dozent -
Theater der Versammlung**
Erfahre mehr und starte mit uns den Dialog





Text 6 Bilder - Betty Petri

TRIGGERWARNUNG – CN*

Mir sind in den sozialen Medien diverse Triggerwarnungen sowie kontroverse Meinungen dazu begegnet. Ich habe dort bereits etwas dazu geschrieben und möchte dieses Thema auch hier nochmal aufgreifen. Weil es hier so viele vermeintliche Triggerthemen gibt...

Ein Trigger kann zum Beispiel ein Thema oder ein Bild, ein Geräusch oder ein Geruch – also ein Sinneseindruck – sein, der eine Erinnerung an eine, in der Vergangenheit gemachte, meist traumatische Erfahrung hervorruft. Die Reaktion darauf kann zum einen das Erleben von negativen Gefühlen sein. Es kann die getriggerte Person aber auch das Gefühlserleben zu der vergangenen Situation noch einmal mit solcher Intensität erleben lassen, als würde es gerade passieren. In der Psychologie nennt man das dann auch Flashback und es liegt möglicherweise eine Traumatisierung vor.

Ich persönlich tue mich schwer, damit eben diese Warnungen für meine Blogbeiträge oder Social Media Posts auszusprechen. Trigger sind etwas sehr Individuelles. Einige triggert das Thema „Stille Geburt“, wieder andere triggert die Freude über eine Schwangerschaft, weil sie noch immer auf eben diese hoffen und / oder warten. Oder weil sie ihr Kind nicht bei sich haben können.

Für einige Eltern bedeutet es die Welt, Bilder ihrer Kinder öffentlich zu posten, auch wenn diese zu früh oder tot geboren wurden. Warum auch nicht? Sie sind schließlich stolze Eltern, auch wenn ihr Kind nicht (mehr) lebt. Genau so

stolz, wie bei der Geburt eines lebenden Kindes. Sie sind ja auch genauso voller Liebe für ihr Kind.

Die ganze Welt darf und SOLL genau das sehen. Ein für die Eltern perfektes Wesen hat ihr Leben verändert und sie zu Eltern gemacht.

EIN PERFEKTES WESEN, DASS NICHT BEI IHNEN BLEIBEN WIRD.

Ein perfektes Wesen, dass zumindest ein Teil des Außen irgendwann nicht mehr wahrnehmen wird. Die Eltern werden im Laufe ihres Lebens kaum weitere Erinnerungen schaffen können und oft wird ihnen die Elternschaft sogar aberkannt werden. Ein doppelter Schmerz. Ein doppelter Grund für diese Eltern, ihr Kind sichtbar zu machen.

Andere urteilen über dieses Handeln. Vielleicht sind sie selbst Eltern oder schwanger und bedenken nicht, dass die Bilder des Kugelbauches oder des rosigen lebendigen Babys ebenfalls triggern können.

So ist es grundsätzlich mit den Themen Sterben und Tod... Meiner Wahrnehmung nach umschiffen die meisten Menschen diese Themen noch immer lieber, als sich hineinzustürzen und wünschen sich daher eine Vorwarnung. Das hat die unterschiedlichsten Gründe und Geschichten und natürlich eine Daseinsberechtigung.

Ich kann und möchte diese Entscheidung und Vorauswahl bei meinen Beiträgen, Artikeln und Posts allerdings nicht treffen. Es ist nicht an mir, die Inhalte und Themen diesbezüglich zu filtern und Warnungen auszusprechen- bzw. zu schreiben. Ich kann nur darum bitten und darauf vertrauen, dass sich jeder selbst die Frage stellt, was heute okay ist, was JETZT gerade geht und was nicht, um sich gegebenenfalls zu schützen.

Es würde außerdem nicht zu meiner Haltung und meinem Herzensanliegen passen, irgendetwas zu beschönigen oder auszusparen. Denn ich MÖCHTE die Themen Sterben, Tod und Trauer ein großes Stück mehr in die Öffentlichkeit holen.

ICH MÖCHTE MEINEN BEITRAG DAZU LEISTEN, ANGST UND SCHRECKEN ZU NEHMEN ODER WENIGSTENS ZU MINIMIEREN.

Und das geht eben wirkungsvoll nur über zeigen, sprechen, schreiben. Eben darüber, es erfahrbar zu machen. Ein weiterer wichtiger Punkt sind Aufklärung, Austausch und Diskussionen. Auch wenn das bedeutet, manchmal unbequem zu sein und anzuecken.

Ich bin so froh und dankbar dafür, dass diese Themen immer mehr Raum bekommen. Dass es Magazine wie dieses hier gibt. Dass durch die sozialen Medien ein Austausch untereinander und ein Aufklären stattfinden kann. Dass es Internetseiten gibt, die diese Themen beleuchten und Betroffene abholen und dass es immer mehr Formate im Fernsehen gibt, die sich diesen Themen zuwenden.

Ganz aktuell steht der zweite

MEMENTO TAG AM 8.8.2020

bevor. Eine wunderbare Initiative, bei der Menschen aus voller Überzeugung und Leidenschaft Sterben, Tod und Trauer für die Öffentlichkeit berührbar machen möchten. Das geschieht durch vielfältige Aktionen. So zum Beispiel durch Blogbeiträge, Podcasts, verschiedenste Veranstaltungen, Fotoaktionen und gemeinsame Projekte in den Sozialen Medien. Viel Herzblut, viel Liebe, viele verschiedene umgesetzte Ideen. Damit für jeden etwas dabei ist. Damit sich viele darauf einlassen können, einen Blick Richtung Lebensende zu wagen.

Außerdem gibt es seit Jahren viele Menschen und Vereine, die sich engagieren, um eine Veränderung herbeizuführen. All das passiert, Stück für Stück für Stück. Und dann braucht es im besten Fall irgendwann keine Triggerwar- nungen mehr, weil es „normal“ ist, dass eben auch der Tod zum Leben gehört.

Bis dahin wünsche ich mir etwas mehr Verständnis für- und Rücksichtnahme aufeinander. Jeder von uns hat seine eigene Geschichte und seinen eigenen Rucksack zu tragen. Der eine ist vielleicht mehr gefüllt als der andere. In den seltensten Fällen kann man auf den ersten Blick den Inhalt des anderen erkennen. Daher wünsche ich mir einen sanften Umgang miteinander, eine neugierige und offene Haltung füreinander und wo es gebraucht wird, die Fähigkeit und den Mut, auf sich und seine Bedürfnisse zu achten.

Alles Liebe

BETTY



BETTY PETRI

**Trauerbegleiterin, Heilpraktikerin f.P.,
Falkensee - Brandenburg**
Erfahre mehr und starte mit uns den Dialog





Werde Gastautor*in bei [viaanima](#)



Wir suchen dich!

*#Erfahrungenteilen und #gemeinsam
den #Dialogstarten*

Du möchtest dein Wissen, deine
Erfahrungen, deine Geschichte oder
deine Sicht der Dinge teilen?
Wir suchen Dich!

Informationen findest du auf der
Website oder melde dich unter
info@viaanima.com



MementoTag

08. August 2020

#gemeinsam end-lich

KOLUMNE*„Julia begleitet“*

Trauerbegleiterin, Gesundheitsberaterin & Mutter von zwei Kindern im Herzen und einem an der Hand

Sie schreibt über die Themen Kindsverlust, Tod und Trauer und den langen und steinigen Weg zurück ins Leben. Dabei steht sie verwaisten Müttern mit ihren ganz persönlichen Erfahrungen, aber auch dem Fachwissen aus der Trauerbegleitung und der Gesundheitsberatung stärkend zur Seite.

Erfahre mehr und starte mit uns den Dialog



JULIA BURGER

EIN WEGWEISER IM UMGANG MIT STERNENELTERN

**DIE INSTAGRAM-CHALLENGE ZUM
MEMENTOTAG 2020**

Sterben, Tod, Trauer, Abschied und der Umgang mit Trauernden – all das stellt Menschen manchmal vor ziemlich große Herausforderungen. Wenn diese Trauernden dann noch Eltern sind, die gerade ihr Kind verloren haben, steigt die eigene Hilflosigkeit ins Unermessliche.

Es widerspricht vollkommen der Natur, wenn Kinder sterben und allein dieser Gedanke übersteigt die Vorstellungskraft vieler Passivbetroffener.

Eltern haben das Wichtigste in ihrem Leben unwiederbringlich verloren. Die Welt hört auf sich zu drehen, während im Außen alles normal weiterzulaufen scheint. Es gibt lange Zeit keinen Halt mehr und manchmal laufen sie Gefahr, im tosenden Meer ihrer Trauer unterzugehen.

Verwaiste Eltern sind in ihrem Schmerz auf empathische Mitmenschen, Begegnung auf Augenhöhe, Verständnis und Rücksichtnahme angewiesen. Denn sie kämpfen nach dem Verlust ihres Kindes eine Zeitlang um nichts weniger als ums eigene Überleben. Nicht wenige von ihnen drohen an ihrem neuen Leben ohne Kind zu zerbrechen. Und in einem Gefühlschaos aus Schmerz, Sehnsucht, Traurigkeit, Wut und noch so vielen weiteren Emotionen, bricht leider viel zu oft ein weiterer großer Halt weg: Der Rückhalt durch Sozialkontakte.

„Die Kommunikation zwischen Sterneneitern und ihrem Umfeld gestaltet sich immer mehr zum Spießrutenlauf.“

Bei der Konfrontation mit dem Thema Kindstod ist das Umfeld oft ratlos, möchte so gerne etwas sagen oder tun, was ein klein wenig hilft. Möchte den Sterneneitern ihren Schmerz ein Stück weit nehmen. Doch dazu sind sie leider nicht in der Lage. Denn das kann niemand. Und aus Angst, etwas Falsches zu sagen, verfallen sie oft in eine sprachlose Erstarrung.

Oder sie bedienen sich landläufiger und leerer Phrasen, die zwar die eigene Hilflosigkeit überspielen, die Eltern aber tief verletzen. Die Kommunikation zwischen Sterneneitern und ihrem Umfeld gestaltet sich immer mehr zum Spießrutenlauf.

Diese verzweifelten Eltern stehen vor einem Scherbenhaufen ihres Lebens – und das eben häufig auch noch ohne Unterstützung aus dem Umfeld.

Aus diesem Grund dreht sich der diesjährige Mementotag bei mir um eben diese Kommunikation zwischen betroffenen verwaisten Eltern und diejenigen, die mit ihnen in Kontakt treten – seien es Familie und Freunde oder auch Ärzte, Hebammen, Kliniken, Bestatter etc.

Ich veranstalte in der Woche vor dem Mementotag eine Challenge auf meinem Instagram-Account und möchte gemeinsam mit meiner wundervollen Community einen Wegweiser für den Umgang mit verwaisten Eltern erstellen.

Eine Begegnungshilfe von Sterneneitern für einen empathischen Umgang mit Sterneneitern.



WEIL EIN EMPATHISCHER UMGANG MIT

Sterneneltern

KEINE FRAGE DES ZUFALLS SEIN DARF!

DAS PROGRAMM ZUR INSTAGRAM CHALLENGE

#sternenelternbegegnen

WANN: vom 03. - 08. August 2020

WO: @Juliabegleitet auf Instagram

- WAS:**
- 03.08.** Ein Einblick in die Gefühls- und Gedankenwelt von Sterneneltern.
Was bedeutet es, seinen Lebensinhalt zu verlieren?
 - 04.08.** Was sollte man im Umgang mit verwaisten Eltern vermeiden?
Den Verlust des Kindes ignorieren.
 - 05.08.** Welche Sätze sind KEINE Hilfe für Betroffene?
„Die Zeit heilt alle Wunden.“
 - 06.08.** Was hilft Sterneneltern?
Das Kind erwähnen und beim Namen nennen.
 - 07.08.** Wie kann eine praktische Unterstützung aussehen?
Die Eltern zum Friedhof begleiten.
 - 08.08.** MEMENTOTAG
Verteilen des fertigen Flyers virtuell und/oder physisch

*better
together*



#sternenelternbegegnen

UND SO KANNST DU AN DER INSTAGRAM-CHALLENGE TEILNEHMEN:

Vom 03. August bis einschließlich 07. August wird jeden Tag ein Post auf meinem Kanal „Julia begleitet“ zu den o.g. Themen erscheinen. Teile mir und uns jeweils deine Gedanken und Erfahrungen dazu in den Kommentaren oder der Story mit.

Die Beiträge werden dann Teil des fertigen Flyers sein, welchen ich zum Mementotag am 08. August zur Verfügung stelle.

An diesem Tag (und natürlich von Herzen gerne auch darüber hinaus) heißt es dann:

Flyer verteilen! Ganz egal, ob virtuell per Instagram, Facebook, E-Mail, WhatsApp, Telegram etc. und/oder physisch in ausgedruckter Form bei Ärzten, Hebammen, Bestattern, Familienzentren etc.

Der Flyer darf überall dort präsent werden, wo Menschen mit Sterneneltern in Berührung kommen. Alle Sternenkinder, deren Eltern bei dieser Aktion mitgeholfen haben, werden auf Wunsch auf dem Flyer namentlich erwähnt. Dieser Flyer ist damit sozusagen ein kleines Erbe unserer Kinder. Denn ohne unsere Kinder würde dieser einzigartige Flyer nicht entstehen und in die Welt hinausgetragen werden.

Gemeinsam mit unseren Kindern schaffen wir Raum für Veränderung – damit es keine Frage des Zufalls ist, wie man verwaisten Eltern begegnet!

*better
together*

„Denn es sind all die vielen kleinen Gesten, die lieben Worte und Gedanken von Menschen, die durch ein ähnliches Schicksal miteinander verbunden sind – die Summe dessen verändert unsere Welt Tag für Tag ein Stückchen mehr.

Und eines Tages, nachdem viele Menschen ihr Herz geöffnet und ihren Schmerz, aber auch ihre Liebe, geteilt haben – eines Tages da wird es vollkommen normal sein, dass Eltern über ihre verstorbenen Kinder sprechen und sie betrauern.

Und unsere Mitmenschen werden einfach da sein, zuhören und ihr Herz für uns öffnen.“

Julia begleitet



JULIA BURGER

@Juliabegleitet



Postkartenset - Verlosung

von Iris Willcke



Zum Memento Tag verlose ich 3 Postkartensets mit jeweils 40 Karten.

- 10 x Trauer Bullshit-Bingo
- 10 x Ratschläge
- 10 x Spickzettel für den Umgang mit Trauernden
- 10 x Top Ten der schlimmsten Trauerfloskeln

Informationen & Teilnahme



TOTENSAMSTAG



FOTO CHALLENGE

Das letzte Hemd

MEMENTO TAG
8.8.2020

Zum Memento Tag am 8.8.2020 posten wir auf Instagram und Facebook einen Tag lang Fotos von uns in unserem „letzten Hemd“, der Kleidung, in der wir beerdigt werden wollen. Dazu erzählen wir, warum es gerade dieses Outfit sein soll.

Damit wir alle unsere „letzte-Hemd-Fotos“ finden können, verwendet bitte die Hashtags **#mementotag** **#letzteshemd** und **#totensamstag** bzw tagged **@totensamstag** und **@mementotag** (funktioniert auch auf Facebook).

Jeder kann mitmachen! Lasst uns viele sein!

weitere Informationen

Ausgabe 03



trauer / now

Memento Tag & viaanima

Memento Tag 8. August 2020

GEMEINSAM END-LICH

Am Memento Tag
veröffentlichen wir das Ergebnis
der Begegnung auf verschiedenen
Stuttgarter Friedhöfen zum Thema:

Was tut gut und ist heilsam
auf dem Friedhof?

Was wünsche ich mir
auf dem Friedhof?

trauer-now.de

“Trauer FREI SCHNAUZE” FOLGE 3 “MEMENTO MORI”

VIDEO-PODCAST - TRAUERZENTRUM ALLES&NIXEN

Tausend Fragen über Trauer

Was passiert, wenn man über bestimmte Themen nicht spricht?
Genau! Es entstehen Fragen.

10 Minuten, zwei Trauerbegleiterinnen und jede Menge Gedanken zur
Endlichkeit auf Youtube.

[weitere Informationen](#)



#GLÜCKSPLATZ challenge

MementoTag 08.08.2020



DANIELA ZÖRNGIEBEL

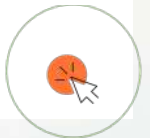
„Halte immer einen Sessel frei, damit das Glück einen Platz findet, wenn es kommt.“

Ihr könnt euren #GLÜCKSPLATZ malen, fotografieren, symbolisch gestalten, filmen ... und ihn in den sozialen Netzwerken mit dem Hashtag #GLÜCKSPLATZ posten.

Lasst uns gemeinsam der Trauer einen Raum geben und darüber ins Gespräch kommen.

Ich freue mich auf eure Geschichten, Bilder, Gedanken und Eindrücke.
Eure Daniela

[weitere Informationen](#)



Amritas Glücksbriefe



Mit den Glücksbriefen von Amrita kannst du dich dem Abenteuer der Endlichkeit widmen und entdecken, welche Schätze die Themen Sterben, Tod und Vergänglichkeit für uns bereit halten.

Drei verschiedenen Briefe stehen zur Wahl:

„MementoTag“ – Bedenke die Vergänglichkeit. Damit du intensiver lebst. Dieser Glücksbrief stellt den Gedenktag vor.

„Krematorium“ – Sogar in einem Krematorium kann man Glücksmomente finden – in Form von Stille und Andacht. In diesem Brief geht es um das Krematorium Baumschulenweg.

„Raum für Tod“ – Wieso bekommt der Tod Raum in einem Glücksbrief? Warum sind Kondolenzschreiben, Anteilnahme zum Anfassen? Und was noch hilft, gesund mit dem Thema Tod umzugehen.

[weitere Informationen und Kontakt](#)



ABER IST DAS EINE ANTWORT?

GESPRÄCHE ÜBER HEINES MATRATZENGRUFT

KÜNSTLERKOLLEKTIV B1 & ALEXANDRA KOSSOWSKI



Wir sind das kleine Künstlerkollektiv B1 und wir beschäftigen uns seit einiger Zeit mit der späten Lyrik von Heinrich Heine. Die Texte seiner letzten Jahre schreibt der Dichter im Bett, das er aufgrund eines Nervenleidens nicht mehr verlassen kann und das er selbst seine ›Matratzengruft‹ nennt.

Einige dieser Texte haben wir mit einem bunten Ensemble an Stimmen und Klängen vertont.

In der Folge zum Memento Tag sprechen wir mit Trauerbegleiterin, Coach & Trauer-Aktivistin Alexandra Kossowski.

[weitere Informationen](#)



“Ein Plädoyer für die Träne”

Artikelveröffentlichung - Anja Pechinger - Trostkunst

Mit meinem erstmals erscheinenden Artikel „**Ein Plädoyer für die Träne**“ verfolge ich das Ziel, Trauernden bzw. Menschen, die mit Trauer(n)den in Berührung kommen, die Angst vor ihren eigenen Trauergefühlen zu nehmen und Mut zu machen, ihre Gefühle wahrzunehmen, sie zu fühlen und eben auch die Tränen fließen zu lassen. Ohne an sich selbst, seinen Gefühlen, Gedanken oder Entscheidungen zu zweifeln.



„5 Entscheidungen, die ich in der Todesnacht meines Papas anders machen würde“

Artikelveröffentlichung - Kerstin Raftis - Trauerkompass



Kerstin hat der plötzliche Tod ihres Vaters anfangs sehr überfordert, – auch, weil sie sich mit dem Thema Sterben vorher nie wirklich beschäftigt hatte.

Memento Tag veröffentlicht ihn am 8.8. im Blog und auf der Memento Tag Facebookseite. Ihr dürft gespannt sein!



„BILDER IM KOPF“

KUNSTPROJEKT VON MANU SCHIMMELMANN

Welches Bild, welches Symbol, welche Erinnerung hast Du im Kopf, beim Gedanken an Sterben, Tod und Vergänglichkeit?

Frage Manu Schimmelmann anlässlich des diesjährigen Memento-Tages. Mit allen eingesandten „Bildern im Kopf“ erschuf sie ein Gesamtkunstwerk, dass sie am Memento-Tag auf ihrem Instagram-Account veröffentlicht.





HELPERSCIRCLE - BUCHVERLOSUNG

„DIE REISE DES SCHMETTERLINGS“

STRESSREGULATION FÜR KINDER

In diesem Vorlese- und Mitmachbuch sind in die Reise des kleinen Schmetterlings Jona Übungen integriert, die Ihrem Kind (und Ihnen) dabei helfen, sich in einer stressigen Situation selber regulieren zu können.

**Zum Memento Tag verlosen wir zwei der Bücher!
Schau am 08.08.2020 auf helperscircle.de vorbei. Dort siehst Du, wie Du teilnehmen kannst.**

Am 09.08.2020 werden wir in der Lostrommel rühren und die zwei Gewinner*innen ermitteln. Diese bekommen dann von mir eine Mail und dann gehen die beiden Bücher auf die Reise zu dir! Ich drücke Euch allen die Daumen.

weitere Informationen & Kontakt



„DAS LEBENSENDE“

PODCAST - TRAUDICHKEIT

Für unseren Podcast „Das Lebensende“ habe ich ein Gespräch mit Svana Seidel – anthroposophische Kunsttherapeutin, geführt. Wir greifen das Thema Kinder und Trauer auf. Wir haben auf Instagram eine Umfrage dazu gemacht, welche Fragen Kinder ihren Eltern über das Sterben und den Tod gestellt haben und diese jetzt aufgegriffen, beantwortet und unsere fachliche Meinung zu einem gesunden Umgang mit der Sterblichkeit geteilt.

ONLINE TRAUERCAFE



CAFÉ Mortel

KULTURKOMMANDO KÖLN

Bei Kaffee und Kuchen (bitte zu Hause selbst vorbereiten ;-)) sprechen wir über den Tod und das Sterben. Oder die Freude am Leben. Oder beides. Alles kann, nichts muss.

Die Veranstaltung findet um 15 Uhr online über Zoom statt.

Die Initiatorin dieses Treffens ist Tina. Sie hat nach dem Tod ihrer Mutter erstmals erlebt, wie schwierig es ist mit Freunden oder Bekannten über den Tod, das Sterben und die „letzten Dinge“ zu sprechen.

Alle weiteren Infos und Anmeldung



Der Friedhofstrompeter

Verschenke Live Trauermusik in Unterfranken

ANDRÉ GÜNTHER



Sie leben in Unterfranken und haben einen geliebten Angehörigen verloren und hatten vielleicht keine Möglichkeit oder kein Geld für eine musikalische Begleitung auf Ihrer Trauerfeier? Vielleicht gehören Sie auch zu dem Personenkreis, der auf Grund der Corona-Pandemie und der strengen Auflagen für Beerdigungen Ihren Liebsten ganz alleine und im Stillen verabschieden mussten? Alles lässt sich nachholen!

Gerne spiele ich in Ihrem Beisein und dem Beisein Ihrer Familie und Freunde am Grab Ihres Angehörigen ein, zwei oder drei Musikstücke zur Abschiednahme, live mit der Trompete. Da ich Friedhofstrompeter bin und weiß, wie wichtig auch die Musik bei einer Trauerfeier ist, möchte ich gerne einer Familie in Unterfranken dieses Geschenk machen.

weitere Informationen & Kontakt





VIDEO

Atempausen

BIRGIT RIMILI - BERATERIN FÜR ATEMPAUSEN

Das wichtigste Instrument für mein Wohlbefinden war mein „Atem“, den ich für mich entdeckt habe. Das Tolle daran ist, dass ich ihn immer dabei habe und er stets greifbar ist. Das macht mich frei und handlungsfähig.

Der Atem kann durch Bewegung, Berührung und den Einsatz der Stimme beeinflusst werden.

Ich möchte euch gerne dazu einladen kleine Atemwahrnehmungsübung mit mir zu machen.

Birgit hat ein Video erstellt. Ihr könnt es euch am Memento Tag auf der Seite von Sabrina Steiner ansehen.

[Zum Video](#)







Der *schönste* Weg

...ist der

gemeinsam!

INTERAKTIVER ONLINE-WORKSHOP

GEFÜHLE & EMOTIONEN IN DER TRAUER

Markus Sautter - TRAUERCOACH

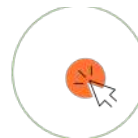
Gefühle & Emotionen – entdecken, benennen, sortieren & ordnen

In unserem gemeinsamen, interaktiven Online-Workshop schauen wir uns auf eine respektvolle und wohlgesonnene Weise die Gefühle der Trauer, deiner Trauer an und versuchen ein wenig „Ordnung“ zu schaffen. Schuld, Scham, Wut, Zorn, Sehnsucht, etc. – die Fülle der Emotionen darf sein!

Im Rahmen des „MementoTag – end-lich leben“ am 08.08.2020 um 9 Uhr.

DER WORKSHOP IST KOSTENLOS

weitere Informationen und Anmeldung



VIDEO

Körperübung

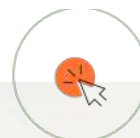
INA DREHER - SEHTRAINERIN

„Der Verlust eines Menschen der Dir nahe stand, ist an sich schon schmerzhaft genug. Doch es kann geschehen, dass noch ein weiterer Schmerz hinzukommt. Der Schmerz, sich mit seinen Gefühlen oder seinem Verhalten nicht okay zu fühlen. Ob dieses Gefühl nun von äußerem Umfeld bestärkt wird, so nach dem Motto: „Du darfst Dich nicht so anstellen“ oder ob dieser Schmerz aus einem selbst heraus entsteht: „Wieso bekomme ich es nicht besser auf die Reihe?“ Wie auch immer, dieser Schmerz kann so heftig sein, dass er blockiert oder auf eine Art und Weise erstarren lässt.“

Wenn Du momentan ähnliches erlebst, möchte ich Dich mit dieser Körperübung begleiten. Sie kann Dich in schweren Zeiten unterstützen. Auch wenn Du gerade Deine Situation gar nicht annehmen willst. Oder wenn Du Dich völlig lethargisch fühlst. Denn auch damit bist Du völlig okay.“

Ina hat ein Video erstellt. Ihr könnt es euch am Memento Tag auf der Seite von Sabrina Steiner ansehen.

zum Video



LESUNG

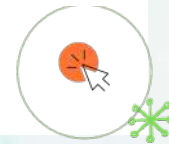
„Weiter als das Ende“

FLOR SCHMIDT

Als ihr Sohn mit 17 Jahren ums Leben kommt, erlebt Flor hautnah wie dicht die Extreme des Lebens zusammen liegen. Tod, Entsetzen, Schmerz sowie Gnade, Glück und Liebe: Alles findet immer seinen Platz. Auf der Suche nach Antworten findet Flor etwas, was unendlich wertvoll ist: Die intensive Verbindung über den Tod hinaus. Es schenkt ihr Vertrauen, dass der Tod nebst dem Ende auch ein Anfang sein kann.

In ihrer Lesung nimmt sie Dich zum einen mit zu einem Ausflug in ihr Buch und ihre Geschichte. Die Lesung wurde aufgezeichnet und wird am Memento Tag auf der Seite von Sabrina Steiner online gestellt.

[zur Aufzeichnung](#)



INTERAKTIVES WEBSEMINAR DIE LETZTE REISE

**DIE LETZTE REISE**

SUSANNE SCHLENKER - STERBE- UND TRAUERBEGLEITERIN,
BUSINESS COACH, ACHTSAMKEITSTRAINERIN & EHRENAMTLICHE
HOSPIZBEGLEITERIN

ERMUTIGENDE ERFAHRUNGEN AUS DER STERBEBEGLEITUNG

In diesem interaktiven Webseminar gehe ich auf die fünf Phasen des Sterbens ein, um damit Licht und Klarheit in das Mysterium Tod zu bringen. Das Verständnis für diese Phasen hilft nicht nur dem Sterbenden, sondern auch seinen nächsten Angehörigen und Freunden, das Unausweichliche anzunehmen.

Die Teilnehmer erhalten zusätzlich die Möglichkeit, sich über ihre eigenen Erfahrungen und Sichtweisen freiwillig in kleinen Gruppen auszutauschen und Fragen zu stellen.

[weitere Informationen & Anmeldung](#)





GESCHICHTEN RUND UM DIE ENDLICHKEIT

Kreuz & Quer geredet

Redner*innen - Salon

Wir freien Trauerredner*innen laden Euch in unseren öffentlichen Redner*innen-Salon ein.

Am 8. August 2020 von 17 bis ca. 18 Uhr, online via ZOOM.

Lauscht unseren kleinen Vorträgen, trinkt ein Tässchen Tee mit uns, erlebt uns live und ganz persönlich. Wie wir Redner*innen mit der Sterblichkeit umgehen erzählen wir in Geschichten rund um die Endlichkeit.

PROGRAMM:

„Sein lassen – Halt geben – Worte finden.“
Michaela Höck

„Alle sollten hören, was einmal war und nicht mehr ist.“
Birgit Aurelia Janetzky

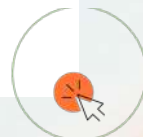
„Streu Deine Blumen, Fremdling“
Katja Jenrich

„Jede Feier beginnt mit einem Trauergespräch“
Stefan Limbach

„Memento Mori: Vier Sommer, vier Enkel.“
Daniela Mecklenburg

„Die Geschichte von den Wasserkäfern und der Libelle“
Andrea Schricker

Weitere Infos und Eintritt in den Salon





MITMACHAKTION

„SPIEL MIR DAS LIED NACH DEM TOD“

VON UND MIT BOHANA

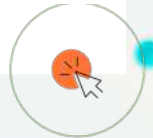
Wir fragen euch zum diesjährigen Memento Tag am 08.08.2020 – welches Lied soll auf eurer Bestattung gespielt werden:

„Spiel mir das Lied nach dem Tod“.

Ab sofort freuen wir uns über Bilder, eure Lieder und eure Gedanken dazu

Wir veröffentlichen die Top 10 oder Top 20 oder Top 30 am 08.08. auf unserer Website, Instagram und Facebook.

weitere Infos & Kontakt



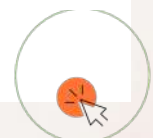
LESUNG

ANTJE GRUBE

„Hallo, ich bin Antje Grube und anlässlich des Memento Tags am 08.08.2020 möchte ich mit euch drei Kurzgeschichten aus meinem zweiten Buch „Was liest eigentlich Gott?“ teilen. Alle drei Geschichten drehen sich um die Themen Krankheit bzw. Tod – und damit letztendlich ums Leben.“

Darin philosophiere ich mit einer kleinen imaginären Gruppe, meiner sogenannten Mastermind-Gruppe, über die verschiedensten Fragen des Lebens. Wenn du also schon immer mal wissen wolltest, was Gott, Gandhi, Anne Frank, Cleopatra oder auch meine Mama zum Thema Tod und Sterben zu sagen hätten, lade ich dich herzlich ein, bei meiner Online-Lesung am Memento Tag dabei zu sein.“

zur Aufzeichnung



WORKSHOP

RICHTIGER UMGANG MIT TRAUERNDEN ELTERN

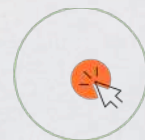
VANESSA VON ME SPERA – TRAUERBEGLEITUNG

Sterneneltern oder verwaiste Eltern brauchen oft sehr viel mehr Akzeptanz und Verständnis, als sie von ihrem Umfeld und der Gesellschaft bekommen.

Bei meinem Workshop lernt ihr, welche Äußerungen und Hilfestellungen für die Eltern geeignet sind und was man besser vermeiden sollte. Auch ist eine Austauschrunde über Erfahrungen mit Sterneneltern vorgesehen.

Ich bin selbst zweifache Sternenmama und habe jede Menge berufliche Erfahrung im Umgang mit Sternen- und verwaisten Eltern.

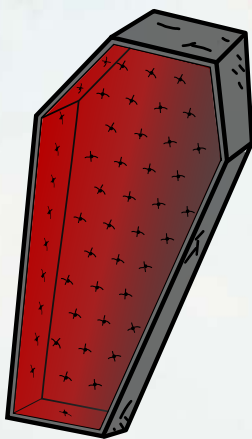
weitere Informationen & Anmeldung



Aktionstag auf dem Augustusplatz

04109 LEIPZIG

ANJE HEINZ & MARIA FÖRSTER



Hast du schon mal in einem Sarg Probe gelegen?
Über die eigene Trauerrede nachgedacht?
Trauerkarten selbst gestaltet?
Über das letzte Fest nachgedacht?
Nein ... dann wird es höchste Zeit.

Komm am 8.8. auf den Augustusplatz in Leipzig.
Von 12 – 16 Uhr werden Vertreter von Hospiz, Friedhof, Bestatter, Sternenkind, Kindertrauer, Trauerbegleitung, Trauerredner vor Ort das Gespräch suchen.

von 12:00 – 16:00 Uhr

findest du uns vor dem Gewandhaus, Augustusplatz, 04109 Leipzig

Songveröffentlichung

"MEMENTO MORI"

MOJO VAN & FRAU LUNA



Rockband trifft Gedicht – ein Lied für den Memento Tag!

Der Song Memento Mori war ursprünglich ein Gedicht von Luna Schön (Trauerbegleiterin & Dichterin) a.k.a. "Frau Luna", den sie für den Memento Tag geschrieben hatte.

Doch es wollte größer werden und so fanden das Gedicht und eine kleine Melodie den Weg in den Mojo Van Probenraum. Hier wurde den Zeilen eine Menge Musik und Leben eingehaucht.

Am Ende ist ein Lied für uns alle entstanden, die wir einmal einen Menschen verloren haben oder auch verlieren werden und dann andere Menschen brauchen, die bleiben und die Trauer mit uns aushalten.

Veröffentlichung:
irgendwo im Internet - wir halten die Augen und Ohren offen!



15562 RÜDERSDORF

BÜRGERZENTRUM BRÜCKE - PATRICIA HOHMANN

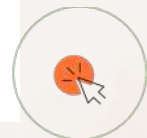
Lasst uns übers Sterben reden

Wir wollen mit der Rüdersdorfer Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.v., einer Sterbebegleiterin und einer Hospizmitarbeiterin über ein gutes Sterben sprechen.

08.08.2020 11:00 bis 15:00

Bürgerzentrum Brücke
Brückenstraße 93
15562 Rüdersdorf bei Berlin

Kontakt: Patricia Hohmann; Tel.: 0157 / 55 23 91 63



26129 OLDENBURG

DARÜBER REDEN WIR (NICHT)!

ELLEN MATZDORF - STERN BESTATTUNGEN



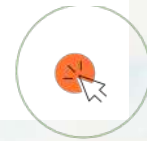
Was braucht es, um gut sterben zu können?

Darüber reden wir mit einer Palliativfachkraft, einer Sterbe- und Trauerbegleiterin, einer Hospizbegleiterin und Menschen am „Lebensende“.

von 11 – 15 Uhr

bei Stern Bestattungen
Bloherfelder Str. 222
26129 Oldenburg

Kontakt: Ellen Matzdorf, Tel. 0171-2850118



30449 HANNOVER

KLEIDERWECHSEL

SUSANNE BENZE & GALERIE METAVIER

„Das letzte Hemd hat keine Taschen“

Totenhemd oder Lieblingsshirt – wie soll Dein Outfit für die letzte Reise aussehen ?

Zeig oder erzähl es uns
Lass uns lebendig darüber austauschen, welche Bedeutung die Verhüllung unseres Körpers für uns hat, wenn er ausgedient hat und was das mit unserem Leben zu tun hat!

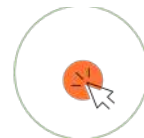
Datum/ Uhrzeit:
8.8.2020 – 17 Uhr

Ort der Veranstaltung:
Galerie MetaVier
Stephanusstrasse 2
30449 Hannover



Kontakt über Mail, Facebook, Instagram:
@susannebenze
@metaviergalerie
@redendesherzens

info@susannebenze.de
galerie@metavier.de



31303 BURGDORF

Offener Treff : End-lich Leben!

HOSPIZDIENST BURGDORF

Gespräche zu Wandel, Abschied, Neubeginn bei Krankheit, Trauer, Sterben und Tod!

(Dieses Angebot des ambulanten Hospizdienstes Burgdorf, Lehrte, Sehnde und Uetze findet sogar jeden 2. Samstag im Monat statt!

Achtung: Ab September im DRK-Aktiv-Treff Wilhelmstraße 1B, Burgdorf.)

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich!

von 10:00 – 11:30 Uhr

im Haus der Diakonie
Schillerslager Straße 9
31303 Burgdorf



Kontakt:
Tel. 05136 / 89 73 11



39104 MAGDEBURG

Letzte Hilfe Kurs

TRAUERINSTITUT DER PFEIFFERSCHEN STIFTUNG

In diesem Kurs wird Basiswissen vermittelt, um am Lebensende zu wissen, was zu tun ist.

Dieser Kurs ist für die Bevölkerung gedacht, um Hoffnung und Mut zu machen Familienmitglieder, Freunde und Nachbarn im Sterben begleiten zu können und zu wissen, was beim Sterben und im Abschied nehmen passiert.

von 10:00 bis 14:30 Uhr

im Trauerinstitut der Pfeifferschen Stiftungen
Stresemannstraße 4
39104 Magdeburg



Anmeldung über trauerinstitut@pfeiffersche-stiftungen.org



44629 HERNE

Einzigartig Ver(ab)schieden

STEPHANIE HERRMANN

die Gestaltung von Trauerreden und individuelle Trauerbegleitung

– So einzigartig wie jedes Leben, so einzigartig ist auch die Verabschiedung eines Menschen –

Als Coach und Sterbebegleiterin lädt Stephanie Herrmann zur gemeinsamen Begegnung und einem gemeinsamen Austausch trauernder Menschen und aller Interessierten ein. Im Schlosspark Strünkede in Herne berichtet Fr. Herrmann aus Ihrer Tätigkeit als Trauerrednerin und Trauercoach und gibt einen Einblick in die Alternative Gestaltung einer Trauerfeier durch einen Trauerredner und in Ihre Arbeit als Trauerbegleiterin nach dem Verlust eines nahen Angehörigen.

- Leichter Spaziergang
- Bericht über die Trauerrede als Alternative und deren Gestaltungsmöglichkeiten
- Methoden zur Verarbeitung von Verlust und Trauer in der Trauerbegleitung
- Gelegenheit zum Austausch mit trauernden Menschen

Spaziergang für Frauen und Männer die, in der Vergangenheit oder vor Kurzem, einen lieben Menschen verloren haben.

Verbindliche Anmeldung erforderlich!

Gebühr: keine

Ort: Schlosspark Schloss Strünkede (Karl-Brandt-Weg 1, 44629 Herne), Treffen am Eingang

Beginn: 15 Uhr

[weitere Informationen & Anmeldung](#)



54346 MEHRING (MOSEL)

Trauersparziergang

VALE DULCIS ANIMA - ELKE REGET



52066 AACHEN

Frauen aus Krisenregionen und die End-lichkeit

WERKSTATT LEBENSBAUEM - KERSTIN THELEN & KATHRIN TIMM



End-lich, Tod und Trauer was bedeuten diese Worte für Frauen aus dem Irak, Syrien Algerien, Jordanien, Marokko...? Wie gehen Sie damit um?

Frauen, die Krieg, Flucht, Bedrohung, Vertreibung, Verlust von Heimat, Familie und Freunden erlebt haben. Frauen, die oft schon einen langen „stillen“ Leidensweg hinter sich haben, weil Sie kein Gehör finden. Frauen, die oft überhaupt keinen Ort, keinen Platz wo Sie hingehen können, zum Trauern besitzen.

Mit Ihnen wollen wir versuchen über Sprache hinaus einen Ausdruck, vielleicht auch einen Ort für Ihre Verluste, ihre Gefühle, Ihren Umgang mit Ihrer Geschichte und der Endlichkeit zu finden.

Kreatives Projekt der Werkstatt-Lebensbaum mit dem proko Nachbarschafts-Treff Aachen.

ab 10 Uhr

im proko Nachbarschafts-Treff, Robert-Koch-Str.5, 52066 Aachen

weitere Informationen



Gemeinsam auf dem Weg der Trauer

- Leichter Spaziergang
- Achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Besuch einer Kapelle
- Gelegenheit zum Austausch mit trauernden Menschen
- Kleines Picknick zum Abschluss

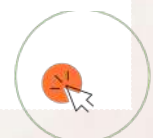
Spaziergang für Frauen und Männer die, in der Vergangenheit oder vor Kurzem, einen lieben Menschen verloren haben.

Verbindliche Anmeldung erforderlich!

Gebühr: keine
Ort: Weinberge
Beginn: 15 Uhr

Bitte Kerze (Tee- oder Grablicht) und Speisen/Getränk für das eigene Picknick mitbringen.

weitere Informationen & Anmeldung



55469 SIMMERN

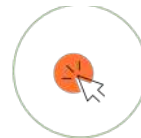
Informationsstand mit Blumenverteilung

HOSPIZGEMEINSCHAFT HUNSRÜCK - SIMMERN E.V.

Hauptamtliche und ehrenamtlich Mitarbeitende der Hospizgemeinschaft Hunsrück -Simmern e.V. verteilen Blumen und informieren über die kostenlosen Angebote der Hospizgemeinschaft zum Thema Sterben und Tod.

Datum/ Uhrzeit:
08.08.2020 – 10:00 – 13:00 Uhr

Ort der Veranstaltung:
Simmern, Schloßplatz



78628 ROTTWEIL

LIEDER UND TEXTE ZUR END-LICHKEIT

FRANK HERTKORN - MICHAEL ZIEGLER - MIRIJAM STEIDLE

Zu einer gemeinsamen Veranstaltung laden Frank Hertkorn (Hertkorn Bestattungen Rottweil), Michael Ziegler (Trauerredner Zollernalb) und Mirjam Steidle (Gitarre und Gesang) ein. Besinnliche, meist unbekannte Texte zu Tod und Trauer wechseln ab mit Liedern, die von der Hoffnung und einem Leben nach dem Tod singen.

Bei einem kostenlosen Glas Weiß- oder Rosewein sind Sie eingeladen zu dieser besinnlich-fröhlichen Veranstaltung unter den alten Bäumen des Stadtfriedhofs Rottweil.

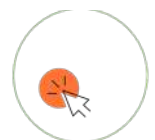
Gerne darf ein Gartenstuhl oder eine Decke zum Sitzen mitgebracht werden.

08.08.2020 – 18.00 Uhr

am Stadtfriedhof, Königstr. 57, 78628 Rottweil, im Freien

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Der Eintritt ist frei.

Kontaktmöglichkeit



59846 SUNDERN

“Am Ort des Gedenkens dem Leben
begegnen”

IRIS WILLECKE

Iris Willecke, Trauerbegleiterin aus Sundern, lädt anlässlich des Memento Tags (bei trockenem Wetter) zu einer “Begegnung mit dem Leben am Ort des Gedenkens” ein.

Gemeinsam soll u.a. ein Naturmandala (oder auch mehrere) gelegt werden.

Beginn ist um 11 Uhr am Schotterplatz “Zum Alten Sundern”

Eine feste Anmeldung bis zum 5.8. ist leider erforderlich!

Kontakt:
E-Mail: iris.willecke@online.de
Telefon: 02933 922070



86161 AUGSBURG

ABSCHIED (ER)LEBEN – EINE RITUALWERKSTATT

Teil des Rahmenprogramms zum Augsburger Hohen Friedenfest

SARAH BAUM & MARLENE LIPPOK

Eine Ritualwerkstatt zu bestatten und erinnern

Gemeinsam wollen wir uns der Vielfalt an Handlungsmöglichkeiten annähern, den letzten Abschied und das Gedenken an Verstorbene zu gestalten.

Wir beginnen mit einer Einführung über Bedeutung und Funktionen von Ritualen am Beispiel der sich wandelnden Bestattungs- und Erinnerungskultur. Anschließend lassen wir uns von den Erfahrungen der Teilnehmer*innen und dem Friedhof inspirieren und machen das theoretische Wissen praktisch erfahrbar. Wir beenden den Workshop mit der Durchführung eines Rituals.

von 15:00 bis 17:30 Uhr

Protestantischer Friedhof Augsburg, Haunstetter Straße 36, 86161 Augsburg

Die Teilnahme kostenlos.
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Anmeldung erforderlich




Griass eich und Hallo

Memento Tag Österreich!

Wir freuen uns dieses Jahr ganz besonders, unsere Kollegen in Österreich mit ihrem Memento Tag zu begrüßen!

Die Initiatorin Sabine List, vielen als Veranstalterin der Messe Seelenfrieden in Wien bekannt, hat in kürzester Zeit den Memento Tag in Österreich auf die Beine gestellt und auch für dieses erste Mal, bereits großartige Aktionen und Events veröffentlichen können.

Es gibt Videos, Musik, Poesie, Artikel und Blogbeiträge, einen Trauerspaziergang, eine Wanderung mit Flyeraktion in den Osttiroler Bergen und die interaktive künstlerische Installation "SargBARgespräche & JoURNEY" in Linz.

Über den  Button gelangst du direkt auf die Memento Tag Österreich Seite.

Schau vorbei - es lohnt sich!

Lass uns gemeinsam end-lich sein

Der Tod ist kein Tabu



THE PROBLEM IS,
YOU THINK YOU HAVE TIME.



SargBARgespräche & JoURNEY

interaktive künstlerische Installation
am St. Barbara Friedhof Linz

Am Samstag, 8. August 2020 von 10.00 – 13.00 Uhr und von 15.00 – 18.00 Uhr laden Verena Brunnbauer und Petra Wieser ein, sich über den Tod auszutauschen – nach dem Motto **„Wennst Leben wüsst, muast über das Sterben reden“** ermöglicht die SargBAR sich mit den Expertinnen auszutauschen.

Kunstinstallation als Einladung zum Gespräch

Zwei typische Gegenstände für Tod und Sterben (Sarg und Urne) werden in diesem Kunstprojekt aus ihrer Funktion enthoben und dienen als Katalysatoren für die „Sarggespräche“. Verena Brunnbauer lädt ein: **„Diskutieren, erforschen und brechen wir gemeinsam Tabus zum Thema Tod und Sterblichkeit! Nichts geht, ohne dass etwas Neues entsteht“**.

Das Lebensgefäß **„JoURNEY“** von Petra Wieser steht nicht nur als ästhetisches Objekt für sich, sondern erinnert an den Moment, an dem man für sich erkannt hat, dass das Leben kostbar ist und jederzeit vorüber sein kann. Als Begleiter auf der Reise unseres Lebens soll es als besonderes Dekorationsobjekt dabei unterstützen unsere geschenkte Zeit bewusst im Hier und Jetzt zu erleben.

Der St. Barbara Friedhof als Ort für Kunst

Als Ort für Trauerkultur mitten in Linz ist der St. Barbara Friedhof ein besonderer Ort der Kommunikation über Tod und Leben. Zeitgenössische Kunst aller Sparten eröffnet dabei neue Horizonte und lädt Menschen ein, über diese Themen ins Gespräch zu kommen.

weitere Informationen & Kontakt

Zwischen

Arnika & Edelweiß

FLYER AKTION IN DEN OSTTIROLER BERGEN

Mein Name ist Marlen Resinger, ich lebe in einer kleinen Gemeinde im Virgental/Osttirol.

Ich bin Dipl. Krankenpflegerin, Palliative Care, und beschäftige mich schon sehr lange und nicht nur beruflich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer.

Es stimmt mich oft bedenklich, dass die Menschen in unserer Gesellschaft und auch in meinem Umfeld, diese Themen total ausblenden. Daher ist es mir sehr wichtig einen kleinen Beitrag (wenn auch klitzeklein) zu leisten und den Memento-Tag mit den Themen Tod, Endlichkeit, Sterben und Trauer für einen Tag in die Osttiroler Bergwelt zu tragen...

Für diese Aktion habe ich Flyer (DIN lang Querformat, 21 x 9,8 cm) drucken lassen, mit Infos zum Memento Tag.

Diese Flyer werde ich bei einer Wanderung am 8. August 2020 - ganztags an Wanderer die mir begegnen austeilen, und so versuchen mit ihnen ins Gespräch kommen...

Die Sonne im Hospiz und der Memento Tag

Der Memento Tag wird am 08.08.2020 zum zweiten Mal begangen, er wurde durch Iris Willeke, Trauerbegleiterin aus Deutschland, nach Vorbild des australischen „Dying to Know Day“ ins Leben gerufen. Der Memento Tag soll die Themen Sterben, Tod und Vergänglichkeit wieder mehr ins gesellschaftliche Bewusstsein holen und Menschen ermutigen, sich dieser Themen anzunehmen.

Im stationären Hospiz im PBZ Tulln sind Sterben, Tod und Vergänglichkeit ebenso Teil des Alltags wie Freude, Lachen und das Leben genießen – jedes hat seine Zeit, jedes ist Teil jedes Lebens.

Dem wollten wir durch die Gestaltung unserer gemeinsamen Sonne Ausdruck verleihen: sich die eigene Endlichkeit bewusst machen und – entsprechend des Hospizgedankens von Cicely Saunders, auch den letzten Tagen Leben zu geben – gemeinsam die Sonne zum Strahlen bringen. Im Tun erweiterte sich die Idee, denn das stationäre Hospiz im PBZ Tulln hat als Erkennungszeichen einen Schmetterlingsflügel, als Symbol für Veränderung und Metamorphose und dafür, dass jedes Ende auch einen Anfang bedeutet, und einige KollegInnen griffen auch diesen Gedanken auf und bastelten Schmetterlinge und Marienkäfer, die nun um die Sonne durch die Luft fliegen. Und natürlich dürfen auch die Wolken nicht fehlen.... schließlich ist nicht immer alles im Leben eitel Sonnenschein....

Wir haben diesen Nachmittag auf Fotos festgehalten, und die Sonne und ihre Begleiter werden noch eine Weile Farbe ins Hospiz bringen.

Am 08.08.2020 werden wir im kleinen Kreis (MitarbeiterInnen, BewohnerInnen und Angehörige) unter unserer gemeinsamen Sonne den Tisch festlich schmücken, und nach/bei Kaffee und Kuchen mit einem Gläschen Sekt miteinander anstoßen –

*auf's Leben, auf die Vergänglichkeit, darauf, den
gemeinsamen Moment zu genießen*

**Hospiz und Palliative Care Verein & stationäres Hospiz im
Pflege- und Betreuungszentrum "Rosenheim" Tulln in
Niederösterreich**




Freud und Leid

Da scheint doch mitten im Regen
die Sonne, wie herrlich, wie schön
und läßt am anderen Ende
den Regenbogen erstehn,

umspannend die große Weite.
Wer aufschaut, ist entzückt
und ist trotz Tränen im Leide
von solcher Pracht beglückt.

Otto Reinhardts (*1911), deutscher Dichter
Quelle: Reinhardts, Lyrik am Meer. Gedichte, 1983





*Wenn ich ankomme - bei dir
stehe ich mit beiden Füßen im Gras
der Himmel grenzenlos über mir
auch in mir*

*Wenn ich ankomme - bei uns
kann ich dich spüren
im Zuhause dazwischen
zwischen **Himmel und Erde**"*



Das erste branchenübergreifende Verzeichnis

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



Du unterstützt und begleitest Menschen in
besonderen Lebensabschnitten?

Du bist

Trauerbegleiter*in, Therapeut*in, Seelsorger*in,
Sterbebegleiter*in, Übergangsbegleiter*in, Aktivist*in,
Botschafter*in, Death Doula, Selbsthilfegruppe,
Death Café, Seelen-Hebamme

TrauerCoach, Verein, Bestatter*in, Death over Dinner
Veranstalter, Berater*innen, Begleiter*in,
Trauerredner*in, Palliative Care Profi, Seelen- &
Lebensbegleiter,
und viele weitere großartige Profi's mehr die Menschen
rund um Sterben, Tod, Trauer und dem Leben damit
begleiten und unterstützen
und natürlich für dich

Dann zeig dich und wofür du stehst und
trage dich ein* - weitere Informationen



*Du hast die Wahl: Free - kostenfrei, Basis & Premium

viaanima

DIE
ANDERE
SEITE



IMPRESSUM

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

Herausgeber viaanima UG (haftungsbeschränkt)

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

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

Anzeigenkontakt Boranka Hauer, Anschrift s.o.

Bildnachweise Bildrechte wie gekennzeichnet

viaanima Das Magazin im Internet viaanima.com

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

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

**Die nächste Ausgabe
erscheint am
25.09.2020**

