

DEZEMBER 2020

Die ANDERE SEITE
viaanima
SPEZIAL

HERAUSFORDERNDE ZEITEN
ERFORDERN NOCH MEHR DIALOGE

STERBENOTRUF

Begleitung bei Sterben, Tod und Trauer

**WIE WIR ALS FAMILIE
WÄHREND CORONA
TRAUERN**

DIE FÄDEN DER LIEBE

Abschied aus der Ferne
ein "Gespräch mit Anne Frank"



THE *Find* RIGHT PEOPLE



*Expert*innen | Events & Veranstaltungen*



viaanima
VERZEICHNIS



#Wir?



Cover Nick Fewings unsplash

#Mut

INHALT

- 10 TRAUERN MIT KINDERN
WIE DU DEN ABSCHIED
GESTALTEN KANNST
von Susanne Dröber
- 14 STERNENLICHT
STUDIE
- 18 FRAGEN UND GEDANKEN,
WELCHE MICH AKTUELL
BESCHÄFTIGEN
von Sabrina Steiner
- 21 **LEBENSINSELN**
HOFFNUNGSLICHTER
ONLINE ADVENTSKALENDER
Tipp
- 22 CORONA TRAUER
von Birgit Schneider
- 28 WIE WIR ALS FAMILIE
WÄHREND CORONA
TRAUERN
von Muriel
- 32 TOM SCHRÖPFER
IM INTERVIEW
von Sabrina Steiner
- 38 STERBENOTRUF
BEGLEITUNG BEI STERBEN,
TOD UND TRAUER
von Sabrina Steiner
- 46 **LEBENSINSELN**
WIR
POESIE
von Luna Schön
- 50 ROUTINEN LEBEN
von Christine Raab
- 54 TROSTHELDEN
UNTERSTÜTZT MENSCHEN,
DIE TRAUERN
von Sabrina Steiner
- 58 DIE FÄDEN DER LIEBE
ABSCHIED AUS DER FERNE
von Antje Grube
- 66 **LEBENSINSELN**
KURKUMA
von Diana Heidrich
- 69 DER DÄMON IN MIR
MEIN UMGANG MIT
SUIZIDGEDANKEN
von Alexander Häner
- 72 EINE STIMME
VON DEN LEISEN UND
STILLEN
von Bo Hauer
- 76 **LEBENSINSELN**
STOP IM ALLTAG
ZUHÖR KIOSK
für dich entdeckt
- 06 **EDITORIAL**
von Sabrina Steiner
- 08 **TELEFONSEELSORGE**
Kontakt D-A-CH
- 78 **LETZTE WORTE**
von Sabrina Steiner
- 79 **IMPRESSUM**

MEIN ERSTES VORWORT



Sabrina Steiner

-und dann wurde es gleich so lang ...

Seit diesem Frühjahr scheint nichts, wie es einmal war. Corona stellt unsere Welt gehörig auf den Kopf und rüttelt an vielen Gewohnheiten. Ich höre oft, dass sich die Welt in einer kollektiven Trauerphase befindet. Das ist bestimmt richtig und wichtig. Trotzdem liegt der Schlüssel immer bei mir selbst. Wenn sich jeder einzelne Mensch mit den eigenen Gefühlen auseinandersetzt, sie wahrnimmt, statt zu verdrängen, erst dann kann sich kollektiv viel verändern.

Die täglich neuen Informationen können in jedem Menschen unterschiedliche Gefühle auslösen. Nebst Trauer etwa Angst, Unsicherheit, Wut, Frustration bis hin zu Dankbarkeit, Demut, Liebe – eine wahre Bandbreite unterschiedlicher und sich teilweise schnell verändernder Emotionen. Sie alle sind richtig und haben ihre Gründe.

DOCH WIE GEHEN WIR MIT DIESEN GEFÜHLEN UM?

Dazu möchte viaanima gerne beitragen und hat ziemlich spontan eine Corona-Spezialausgabe erstellt. Hier werden neue Angebote vorgestellt, welche Unterstützung im Umgang mit Krisen und dadurch empfundenen Gefühlen bieten. Natürlich ist

es unmöglich, alle Informationen abzubilden. Daher halten wir uns auch in dieser Ausgabe an die Vision vom #dialogstarten. Wir zeigen verschiedene Impulse, wie gelesene Worte, gelebte Gesten, das „sich-Zeigen“ wie man ist. Denn oft ist es ein kleines Fragment der Inspiration, welches den Unterschied macht. Gerade der Tod und unser Umgang damit ist absolut individuell. (Be)-Wertungen sind unangebracht und jeder einzelne Mensch darf und soll für sich herausfinden, welche Unterstützung wohltut.

Tatsache ist: Menschen sterben durch Corona alleine und auch das Abschiednehmen am Grab gestaltet sich anders. Meine Meinung dazu: Corona hält hier eine Brennlupe auf bereits deutlich länger existierende Tatsachen. Jeder trauernde Mensch kennt das Gefühl von Einsamkeit, welches oft mit dem Sterbeprozess beginnt. Diese Umstände werden nun sichtbarer und ich sehe es als Chance, einen neuen Umgang damit zu finden.

Doch wie? Jeder Mensch kann sich die Frage stellen, wie er mit dem Tod umgehen möchte. Er ist ein guter Lehrer, doch wir entscheiden, ob er weiterhin hinter verschlossenen Türen wirken soll, einsam und verdrängt vom Leben. Oder ob er integriert und in unserer Mitte begrüßt wird. Zugegeben, er ist

nicht immer der angenehmste Zeitgenosse, doch er bereichert mit wertvollen Erkenntnissen für unser Leben – hier und heute.

Durch technische Möglichkeiten haben wir einen Vorteil zu früheren Krisenzeiten. Wir können uns nahe sein, obwohl wir uns an einem anderen Ort befinden. Selbstverständlich ist es anders, sich per Video oder Telefon zu begegnen statt in Natura. Herzensverbindungen finden jedoch auf anderer Ebene statt und so können wir uns trotz Distanz immer nah sein, begleiten und berühren. In dieser Ausgabe stellen wir einige Angebote vor, welche anhand moderner Technologien möglich sind und einen wichtigen Unterschied für das Leben mit dem Tod ermöglichen. Den Menschen, welche tagtäglich wertvollen Beitrag dafür leisten, um Wege soweit möglich gemeinsam gehen zu können und im Umgang mit dem Tod unterstützen, sprechen wir an dieser Stelle ein grosses viaanima-Dankeschön aus: Ihr seid unsere Lieblinge.

Hier zitiere ich mit Hendrik Lind von den Trosthelden einer dieser Menschen. In seiner Geschichte „Die eingepackte Seele“, schreibt er: „Rollenweise Klebeband hat die Seele verbraucht, um den alten Zustand wiederherzustellen. Doch vergebens! Der Riss wurde

größer und größer – und trotz allen Bemühens dagegen schien die alte Schicht sich wie von selbst abzulösen.“

Das beschreibt für mich ganz gut die Situation, in welcher wir uns gerade befinden. Was vor Corona war, wird so schnell oder vielleicht überhaupt nie mehr wiederkommen. Doch wir – jeder Einzelne von uns – hat die Chance, die neue Schicht zu entdecken und gestalten. Und ich bin davon überzeugt, dass sie ohne Klebeband schöner aussieht. Gemeinsam statt einsam, das finde ich einen wahren Slogan. Die vorgestellten Angebote bringen Menschen zusammen, verbinden, statt zu spalten. Bieten Hilfe und Lösungen an, statt die Realität zu bekämpfen.

Für dunkle Momente besteht in der DACH-Region 24 Stunden am Tag die Möglichkeit sich kostenlos an die Telefonseelsorge zu wenden. Kontaktmöglichkeiten findest du auf den beiden folgenden Seiten.

Es ist stark, vermeintlich schwach zu sein und Hilfe anzunehmen.

Alles Liebe

Sabrina



TelefonSeelsorge

“
**JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE**
”



0800-1110111

0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.



Erschöpft?

Ein Gespräch hilft.

Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch



Die Dargebotene Hand

Spendenkonto 30-14143-9



HIER HÖRT
EIN MENSCH

142

TELEFON SEELSORGE

WWW.TELEFONSEELSORGE.AT

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



trauern mit Kindern



wie du den abschied gestalten kannst

von Susanne Dröber

Irgendwann kommt es in jede Familie: Das Abschiednehmen und die anschließende Trauer. Immer noch wird viel zu wenig darüber gesprochen, wie wir als Eltern unsere Kinder dabei unterstützen können. Der natürliche Reflex ist oft, es von den Kindern fernzuhalten. Sie davor zu beschützen. Ihnen nicht zu zeigen, wie es uns wirklich geht. Aber, sind wir mal ehrlich, das geht nicht.



Wir Eltern wissen, wie eng wir mit unseren Kindern verbunden sind. Auf einer energetischen Ebene bekommen sie alles mit. Umso sinnvoller ist es daher, sie nicht abzuhalten, sondern aktiv einzubeziehen und ihnen Freiraum für die Gestaltung ihres eigenen Trauerprozesses zu geben.

Viel gelernt aus eigener Erfahrung

In diesem Jahr war ich damit in besonderer Weise konfrontiert: Im Januar ist unsere langjährige Tagesmutter verstorben. Sie hat gerade noch ihren 60. Geburtstag geschafft und hinterlässt ihren Mann, fünf Kinder und acht Enkelkinder.

Und meine drei Kinder. Sie waren Teil dieser Familie. Sie war wie eine zweite Mutter und ich weiß, wie sehr sie meine Kinder geliebt hat und wie sehr das auf Gegenseitigkeit beruht. Nun musste sie viel zu früh gehen. Wir durften uns nicht mal verabschieden. Sie wollte nicht, dass die Kinder sie krank erleben und so in Erinnerung behalten.

So blieb es an uns Eltern, den Abschied und die

Trauer zu gestalten. Ich habe mir sehr große Sorgen gemacht, wie sie es verkraften würden. Wie könnte ich meinen Kindern helfen, die es ja sogar noch stärker traf als uns Eltern?

Wie auf das Sterben vorbereiten?

Das Sterben zog sich hin. Jeden Tag fragten die Kinder, wie es ihr geht und wann sie wieder gesund ist. Ich wusste, dass es so nicht kommen würde. Schon diese Phase war sehr schwierig. Den Kindern jede Hoffnung nehmen? Oder die Hoffnung aufrecht erhalten und sie dann unvorbereitet das Unvermeidliche erfahren lassen?

Ich entschied, bewusst auf meine Intuition zu hören. Diese sagte mir, dass Kinder genau wissen, was vor sich geht und auch gut gemeinte Lügen immer noch Lügen sind und die Kinder sicher auf unterbewusster Ebene verwirren. Vor allem, wenn dann die Tatsachen einfach anders sind. Meiner Erfahrung nach ist Ehrlichkeit und Authentizität grundsätzlich wichtig gegenüber Kindern und in so einem Fall sehr entscheidend. Wir legen hier auch



einen Grundstein, wie die Kinder später selbst mit Tod und Trauer umgehen. Und wünschen wir uns nicht alle, dass sie es frei und selbstverständlich handhaben können?

Also erzählte ich, wie es der Tagesmutter geht. Das es nicht gut um sie steht und sich alle große Sorgen machen. Offen und ehrlich. Aber ich sagte auch, dass es nie schadet, gute Gedanken und Hoffnung zu haben und diese zu ihr zu schicken. Das hilft ihr auf jeden Fall und davon bin ich auch wirklich überzeugt.

Wie Abschied nehmen?

Als es soweit war, waren wir gedanklich vorbereitet. Trotzdem traf es alle schwer.

Tatsächlich kam ich erst jetzt auf die Idee, dass andere Menschen vielleicht schon Erfahrungen mit so einer Situation haben und Ideen haben, die unterstützen können.

Ich fragte in meinem Netzwerk nach und bekam einige wunderschöne Ideen, wie der Abschied gestaltet werden kann.
Steine bemalen, die später auf das Grab oder einen bestimmten Platz gelegt werden
Einen Brief schreiben mit guten Wünschen für die Seele
Wünsche aufschreiben und mit Ballons in den Himmel schicken

Das Wichtigste in dieser Situation ist es aber meiner Meinung nach, den Kindern den Raum für die eigene Gestaltung zu geben. Jedes Kind ist anders und auch jedes Alter ist hier anders.

Kleinere Kinder begegnen dem Tod meiner Erfahrung nach eher mit Neugier (wie schön :-)) und stellen ganz pragmatische oder auch überraschende Fragen. Hier dürfen wir einfach da sein und vor allem wertfrei Antworten liefern. Es ist ok über die Temperatur der Flammen zu sprechen, wenn es eine Einäscherung gibt oder über Würmer, wenn es eine Beerdigung ist. Wir können die Kinder auch selbst Erklärungen finden lassen, zum Beispiel auf die Frage, wo die Person jetzt ist. Die Rückfrage "Was glaubst Du denn?" hilft sehr. Der Himmel ist für viele eine schöne Vorstellung, aber auch Regenbögen, Schmetterlinge oder "von oben runterschauen" sind schöne Bilder, die Kinder für sich selbst kreieren können.

Natürlich darf ganz viel Platz für Tränen sein. Aber auch dafür, wenn diese gar nicht kommen und es einfach weitergeht. Da können wir den Kindern vertrauen, dass sie ihren Weg und ihre Zeit für ihre Trauer finden.

Mitnehmen zur Trauerfeier?

Wir haben an diesem Nachmittag eine kleine Trauerfeier für uns in der Familie veranstaltet. Mit Kuchen und ganz vielen Geschichten und Erinnerungen aus der gemeinsamen Zeit.

Und natürlich durften auch alle drei mit zur offiziellen Trauerfeier. Es war eine sehr schöne Veranstaltung und die Kinder konnten mit der restlichen Familie in wundervoller Atmosphäre zusammensein und feiern.

Mir war vollkommen klar, dass es damit offiziell für sie ist und das wichtig ist. Außerdem waren meine Kleinen auch eine tröstliche Bereicherung für die ganze Gesellschaft. Diesen Aspekt dürfen wir bei der Entscheidung über diese Frage immer mit berücksichtigen. Kinder sind das Leben und das ist wunderschön.

die zeit der trauer ist länger als gedacht

Ältere Kinder tun sich vielleicht schwerer, den sie begreifen das ganze Ausmaß des Verlustes eher. Gerade bei Teenagern bedarf es jetzt einer großen Einfühlsamkeit und viel Verständnis, denn die Reaktionen können ganz anders sein, als wir erwarten. "Annehmen, was ist" sollte hier die Devise sein und eine erhöhte Aufmerksamkeit auch auf die nächste Zeit gerichtet sein.

Durch einen Todesfall in einer befreundeten Familie habe ich gelernt, dass die Trauer bei Kindern und Jugendlichen oft erst Monate später kommt und dann ganz anders, als wir sie erwarten. Der Sohn, der vor einem halben Jahr seinen Vater verloren hat, will plötzlich nicht mehr in die Schule gehen und sein Bruder hat Angst, bei Freunden zu übernachten. Therapien konnten später helfen, den wahren Kern dieser Auffälligkeiten aufzudecken und dann auch zu bearbeiten.

Bei uns kam auch nach einem halben Jahr nochmal eine Trauerphase bei den Kleinen. Wir durften dann die gemeinsamen Spielplätze besuchen oder bestimmte Rezepte nachkochen (auch wenn die mir natürlich nicht so gut gelungen sind wie im Original).

Das bedeutet, auch wenn Kinder im ersten Moment entspannt mit der Trauer umgehen.. irgendwann kommt sie doch nochmal. Und dann dürfen wir wachsam und einfach da sein und den Raum dafür freigeben. Und manchmal ist es sinnvoll, sich Unterstützung oder auch professionelle Hilfe zu holen.

Wie immer sagt uns die Intuition, was richtig ist. Wenn wir uns bewusst darauf einlassen, die Bedürfnisse der Kinder und unsere eigenen wahrzunehmen und vor allem auch anzuerkennen sind wir die besten Trauerbegleiter für unsere Kinder, die sie sich wünschen können.

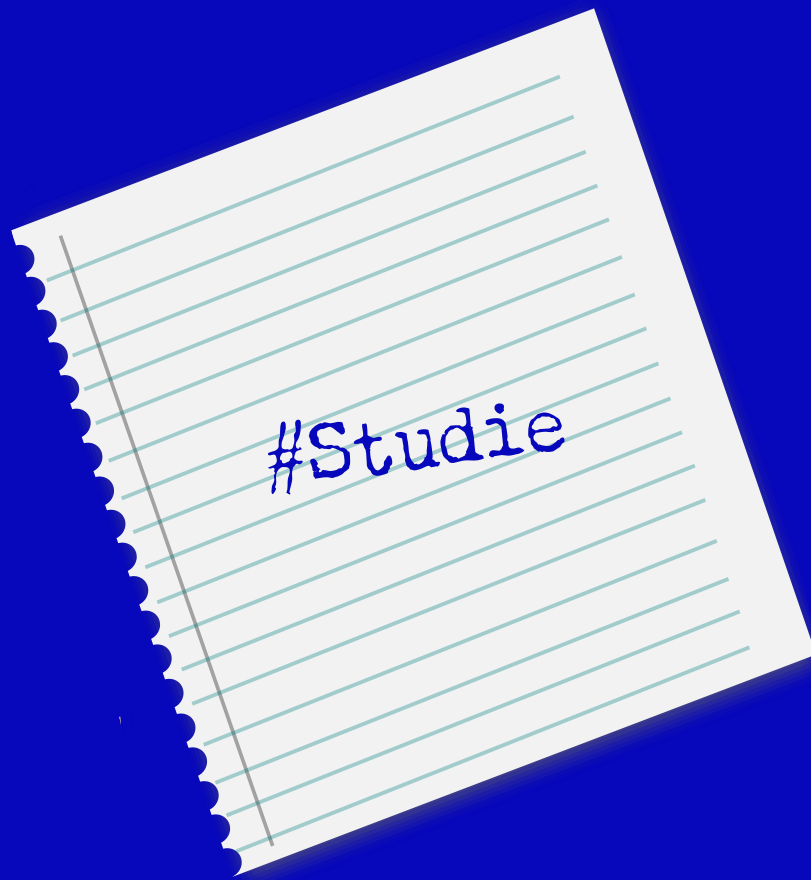


Susanne Dröber

Expertin für bewusstes Familienleben

Erfahre mehr von Susanne und starte mit uns den Dialog





Sternenlicht

Aktuell und bis Ende Jahr (31.12.2020) führt Janina im Rahmen eines Forschungsprojekts eine Umfrage bei Sterneneltern durch. Damit das Ergebnis möglichst aussagekräftig wird, ist sie auf der Suche nach TeilnehmerInnen.

Befragt werden verwaiste Eltern, die vor, während oder innerhalb eines Jahres nach der Geburt ihr Kind verloren haben.

Die Volljährigkeit ist für die Teilnahme Voraussetzung.

Es wird die Bedeutung von Bewältigungsstrategien und eventueller Inanspruchnahme von Psychotherapie bei einem frühen Verlust des Kindes vor, während und nach der Geburt untersucht. Bisher haben Therapeut*innen und medizinische Fachleute nur wenige Anhaltspunkte, wie du am besten in deiner Trauer um dein Kind / deiner Kinder unterstützt werden kannst. Auch allgemein gibt es zu dem Thema Kindsverlust vor, während und kurz nach der Geburt

und Bedürfnissen von Sterneneltern nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen.

Durch deine freiwillige Teilnahme erhalten therapeutische Kolleg*innen Einblicke und Hinweise zur bestmöglichen Hilfestellung für Sterneneltern. Dies soll die therapeutische Unterstützung zukünftiger Sterneneltern verbessern.



Janina Rogoll

Psychotherapeutin

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



Inhalt und Zweck der Studie

In dieser Onlinebefragung werden dir Fragen zu deiner aktuellen Lebenssituation, zu deiner Lebenssituation im Rahmen des Kindsverlusts und zu Bewältigungselementen gestellt. Ebenfalls wird erhoben, ob du dich in psychotherapeutische Behandlung begeben hast und falls ja: welche Elemente dir geholfen oder geschadet haben. Je mehr Menschen sich daran beteiligen, umso genauere Angaben können ausgewertet werden.

Hintergrundinformationen

Die Studie ist für alle Sternaneltern, SternenMama oder SternenPapa, mit einem Verlusterlebnis gedacht. Die Teilnahme dauert etwa 30 Minuten und das Ziel der Studie, ist die Enttabuisierung des Themas. Janina will einen Platz für dieses wichtige Thema schaffen, auch in

der begleitenden Gesellschaft. Die Studie ist von der Ethikkommission abgesegnet, es steht keine Organisation dahinter und Janina führt sie alleine und ehrenamtlich in ihrer Freizeit durch. Es wird beabsichtigt, die Ergebnisse der Studie in einer Form zu veröffentlichen, die keinen Rückschluss auf deine Identität zulässt. Die Ergebnisse der Untersuchung werden entsprechend der Schweigepflicht nur als Gruppenergebnisse veröffentlicht. Die Mitarbeiter des Projekts unterliegen der Schweigepflicht und der Datenschutz ist vollumfänglich gewährleistet.

Wichtig

Nimm bitte nur an der Studie teil, wenn du einen guten Tag hast und es dir mindestens okay geht.

Zur Umfrage

**[www.umfrageonline.com/s/
sternenlicht](http://www.umfrageonline.com/s/sternenlicht)**

#Gedanken



*Fragen und
Gedanken,*

welche mich aktuell umtreiben

von Sabrina Steiner

Wie wir mit Situationen umgehen, ist unsere Entscheidung. Das Leben war bereits vor Corona unplanbar und bot nur scheinbare Sicherheit. Je eher ich diese unumstössliche Tatsache akzeptiere, umso zufriedener kann ich meine Tage hier auf Erden gestalten. Klingt alles ganz leicht, ist es aber nicht. Aber vielleicht darf es wirklich einfach sein. Wenn ich zulasse, statt Steuerfrau ein Crewmitglied an Bord des Lebens zu sein?

Was bleibt, wenn sich alles auflöst?

Grundlegend benötige ich zur Reflektion stets persönlichen Austausch. Dieser ist jedoch gerade in aktuellen Zeiten schwerer zugänglich als gewohnt. Zusätzlich kommt hinzu, dass viele Menschen sich die Überzeugung zugelegt haben, ihre Wahrheit sei die einzig Richtige. Trotz oder vielleicht gerade wegen rasant fortschreitender Schnelllebigkeit und vermeintlicher Unsicherheit, finde ich es schön endlich etwas Geduld zu lernen und vermehrt bei mir zu bleiben, statt im Aussen zu sein.

Das Gegenteil von leicht ist nicht zwingend kompliziert

Seit jeher stelle ich mir gerne und regelmässig Fragen. Über das Leben, seinen Sinn und das grosse Ganze. Schon als Kind liessen mich meine Gedanken nur selten los und ich suchte aktiv nach Antworten. Sei dies in der Bibel, vielen alten Büchern,

Erinnerungsschriften des zweiten Weltkrieges, Märchen, philosophischen Texten oder bei Gesprächen mit Erwachsenen. Gut möglich, dass der Auslöser auf meine vielen Fragen, meine frühe Konfrontation mit dem Tod war. Nur kurz nach meiner Geburt verstarb meine Tante durch Unfalltod. So begleiten mich fast seit Beginn meines Lebens die Gefühle grosse Trauer, Sprachlosigkeit, Ohnmacht und Überforderung mit der Endlichkeit in meiner Umgebung. Immer wieder wurde ich nah an den Tod herangeführt und tatsächlich hatte ich sogar selbst bereits ein aussergewöhnliches, quasi überirdisches, Erlebnis beim Erhalt einer Todesbotschaft. Heutzutage gestaltet sich die Suche nach Antworten auf grosse Lebensfragen anders als zu früheren Zeiten. Denn mir zeigt sich immer mehr die Erklärung, dass die Veränderung weniger in der Antwort als in der Frage liegt.

Der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer ist etwas Intimes, was uns wohl immer fragend zurücklässt. Etwas, das wir vielleicht gar nie lernen können. Und dennoch einen Umgang finden möchten, um anzunehmen, weiterzugehen und erinnern zu können.

Der Mensch verfügt über ausserordentliche Kontrollinstinkte. Das ist vielleicht ein Grund, weshalb er auch das Ende von Geschichten gerne steuert. Oder zumindest kennt. Er sucht Antworten, vergisst dabei aber oft, überhaupt die Frage zu stellen. Zusätzlich konsterniert durch den Umstand, dass wo niemand Genaueres weiss, umso gehäuft über angeblich

absolute Wahrheiten zu erfahren ist.

Schritt für Schritt vorwärts gehen

Resilienz zu bilden, um mit Stress gesünder umgehen zu können, ist immens wichtig. Besonders in Zeiten wie diesen. Es zeigt sich mir mit immer deutlicherem Nachhall die immense Relevanz von Selbstliebe und -fürsorge. Diese im Alltag zu leben, schenkt beeindruckende Resultate. Für den Menschen als Einzelperson sowie für das komplette Umfeld. In unserer Gesellschaft wird die prioritäre Berücksichtigung eigener Bedürfnisse noch immer mit dem Stigma von Egoismus behaftet. Lange Zeit sträubte sich dadurch alles in mir, sie näher zu betrachten. Zuhause erlebte ich eine eher christlich geprägte Erziehung. Besonders von meiner Mutter wurde mir so manches Mal vorgelebt, dass das Glück und Wohlbefinden anderer Menschen höheren Stellenwert besitzt als mein Eigenes. So ist es anscheinend für dieses Ziel erlaubt, massiven Raubbau an Seele, Geist und Körper zu betreiben und immer wieder zurück zu stecken. Es ist wie es ist und so sind wir die Essenz unserer Erfahrungen. Nur wer sagt, dass dies für immer so bleiben muss? Die Selbstverantwortung für unser Leben liegt doch ab einem gewissen Zeitpunkt vollumfänglich bei mir selbst. So gibt es die grosse Chance, alte Muster erkennen zu können sowie den Versuch, diese abzustreifen oder umzuwandeln.

In der Vergangenheit entschied man sich normalerweise für eine gewisse Glaubensrichtung, welcher man ein Leben lang folgte. Heute gestaltet sich dieser Weg deutlich unübersichtlicher. Viele spirituelle Ansätze bieten spannende Aspekte auf dem Weg durch das Leben. Dabei können Yoga und Co. durchaus behilflich sein. Jedoch sind sie kein allgemein gültige und für sich stehende Lösung. Sie sind ein bisschen wie Medizin, welche

statt der Ursachenbekämpfung einfach die Symptomlinderung ermöglicht. Milde sein, sich Gutes zu tun und die Fürsorge annehmen zu können, helfen da schon tiefgreifender.

Ironischerweise kann ich den Tod als Startschuss meines eigenen Lebens bezeichnen und mich für gelebte Selbstliebe und die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit zu öffnen. Anders als die moralische Frage, ob ich es denn der verstorbenen Person schulde, wieder glücklich zu werden, war es vielmehr die Perspektive, wie meine verstorbene Mutter in dieser Situation mit mir umgehen würde. Wenn andere Menschen - nicht nur Mutter oder Freunde - mich wohlwollend behandeln, wieso tue ich das nicht mit mir selbst? Bin ich doch der Mensch, welcher am längsten an meiner Seite ist? Sogar die einzige Person, welche Einfluss auf meine Gedanken und Handlungen hat?

Diese Fragen sind immer wieder mein Hilfsmittel, um Selbstfürsorge zu leben, bei mir zu bleiben und mich selbst wohlwollend mild zu behandeln. So wie ich - wie jeder Mensch - es verdient. Nur wie ich zu mir bin, kann ich zu anderen sein. Alles beginnt und endet bei mir selbst.



Sabrina Steiner

Trauerprof, Tabubrecherin & viaanima - PR & Kooperationen

Erfahre mehr von Sabrina und starte mit uns den Dialog



viaanima TIPP

Hoffnungslichter der online Adventskalender

Viele wunderbare, engagierte und trauermutige Menschen, sind dem Ruf von Anja Plechinger und Dr. Anne Bielemeier gefolgt und haben sich gemeinsam zum Ziel gesetzt, Trauernden gerade in der herausfordernden Vorweihnachtszeit sowie in Zeiten von Corona wertvolle, hilfreiche und vor allem vielfältige Impulse für ihren Trauerweg mitgeben zu können und sie so ein Stück weit begleiten zu können.

24 Hoffnungslichter also, zu einer Zeit im Jahr, wo der Himmel ganz besonders dunkel scheint.

Du findest den "Hoffnungslichter" Online-Adventskalender auf Facebook unter [@Trostkunst - heilsam trauern und erinnern](#)







TRAUER CORONA

von Birgit Schneider

Im Moment dreht sich die Zeit anscheinend schneller als meine Gedanken mitkommen. Jeden Tag eine neue Nachricht. Eine neue Zahl. Ein neuer Kommentar. Eine neue Idee. Ein neuer Augenblick. Ein neues Leben. So viele Stimmen um mich herum.

ABSCHIED

Jeden Tag ein neuer Abschied von irgendwas. Einem Lebenstraum. Dem Besuch bei meinem Enkel. Die Mama meiner Freundin nicht verabschieden zu könne. Eine positiv gestimmte Bekannte. Freude auf den Urlaub. Vertrauen in die Zukunft. Umarmende Begegnungen. Und dabei irgendwie überleben.

UNGEWISSE ZUKUNFT


Warum? Wieso ich? Wie soll ich das schaffen? Ich habe doch alles gemacht, was verlangt wurde. Wie

WOLLEN

Das ist eine Verschwörung. Wir sollen gefügig gemacht werden. Sie belügen uns. Es stimmt nicht. Alles wird falsch erzählt. Es ist nicht, wie es ist. Es ist anders, bestimmt.

ZUKUNFTSANGST

Jeden Tag aufs Neue...Leben mit der unbekanntnen neuen Zeit. Mit der Gewissheit, ich habe es so nicht gewollt. Mit der immer wieder hochkommenden



lange noch? Ich schaffe das nicht. Was ist nächstes Jahr?

Angst vor der Zukunft, die scheinbar so klar war. Mit der Unfähigkeit, mich Veränderungen hinzugeben. Mit dem Klammern an „wenn es wieder wie vorher ist“. Lähmendes stehen bleiben.

EINSAMKEIT

Ich fühle mich so allein. Ich vermisse Freunde, Kollegen, Familie, Spontanität. Traurigkeit über nicht gelebte Wärme in vielfältigen Berührungen. Ich weiß nicht wohin. Keiner ruft an.

ANPASSEN

Begreifen, dass es unabänderlich ist. Der Versuch, im hier und jetzt zu leben. Annehmen, akzeptieren, atmen. Hier vor mir sehen was alles noch da ist. Meine Gedanken, die ich lenken kann. Mein Körper, der mich in den Herbstwald trägt. Den Arzt, der sich immer um mich kümmert. Die Nachbarin, die immer freundlich grüßt. Mein Hund. Die Liebe meiner Kinder, meiner Freunde. Das weiche, warme Bett. Dankbar sein.

WUT

Wut empfinden - über „die Regierung“. Oder „die Chinesen“. Oder „die Jugend“. Oder „die Alten“. Hauptsache irgendeiner ist schuld, an dem ich mich abarbeiten kann. Hauptsache irgendjemand ist verantwortlich für meine Misere, meinen Zustand, meine Gefühle. Irgendjemand ist schuld, dass ich hämisch, höhnisch, sarkastisch werde. Dass ich depressiv werde und nicht mehr weiterweiß.

DEM GESCHEHENEN

SINN VERLEIHEN

Ich bin ruhiger geworden. Der Kalender ist leerer. Das Telefon hat eine neue Bedeutung gewonnen. Venedig will keine Kreuzfahrtschiffe mehr. Ich kann den Fernseher jederzeit abschalten. Opa zoomt jetzt

NICHT WAHRHABEN



Birgit Schneider

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

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



mit seinem ersten Urenkel. Der Wald ist mein Freund geworden. Ich kann mit mir alleine sein. Ich bin so reich. Ich bin glücklich. Ich bin gewachsen. Ich bin dankbar. Es gibt neue Ansichten und Einsichten. Mehr Bedeutung im Alltäglichen.

ZUVERSICHT

Ich glaube wieder. An etwas Größeres. Dass es das Leben gut mit mir meint. Dass es irgendwann wieder aufwärts geht. Weil jede Nacht einmal zu Ende geht. Dass Neues entstehen darf. Ich glaube an den Augenblick. Ich vermeide negative Zukunftsvisionen. Ich habe gelernt. So viel. Über mich, das Leben. Was ich alles schaffe, wenn alles zusammenbricht. Welche Ressourcen in mir sind. Nachhaltigkeit hat eine neue Bedeutung für mich.

LOSLASSEN

Loslassen heißt nicht vergessen. Loslassen heißt, einen neuen Platz geben, um Anderem Platz zu verschaffen. Freunde zum Beispiel, weil ich keine Kompromisse mehr mache. Jammern, weil mich Dankbarkeit viel glücklicher macht. Lebensvisionen, weil andere jetzt besser zu mir passen. Angst, weil ich viel mehr in mir habe, als ich dachte...

Lebensbegleitung in Coronazeiten ist Trauerbegleitung. Wir können es wahrnehmen, annehmen, aktiv sein. Oder ausblenden, wütend, depressiv sein.

Wir haben es in der Hand. Immer. Es so wichtig, zu begreifen, was Selbstermächtigung bedeutet. Wir haben immer die Wahl, wie wir mit Veränderungen, Abschied, und den Gefühlen dazu umgehen. Wir haben in der Hand, ob wir Hilfe holen oder alleine damit bleiben wollen. Wir haben in der Hand, ob wir uns für Annahme oder Verweigerung entscheiden. Und wir haben in der Hand, ob wir uns dafür entscheiden, glücklich zu sein. Ja, es ist unsere Entscheidung. Jeden Tag aufs Neue dürfen wir sie fällen.

Es gibt so viel zu tun, wenn wir uns der Verantwortung stellen wollen, was aus dieser Gesellschaft wird. Es geht um so viele neue Ideen, Lösungen. Es geht ums machen. Altes ist gestern. Vieles wird uns morgen nicht mehr helfen.

Wir müssen endlich über Abschiede reden, und wie wichtig sie von Kindesbeinen an sind. Über Gefühle, und wie einzigartig und wertvoll sie unser Leben nach vorne bringen. Über Tabus, und dass es verdammt nochmal an der Zeit ist, sie bewusst zu brechen. Über Hilfe für Trauernde, die kaum noch Gruppen finden und anders abgeholt werden müssen. Über den Livestream der Beerdigung und virtuelle Trauergruppen. Über neue Ideen zum Abschied nehmen. Über Jungs, die weinen dürfen und Mädchen, die schreien. Und dass Trauer und Lebensfreude eben KEIN Widerspruch ist. Und da ist sie wieder, meine Vision. #traudich.

Ich werde nicht still sein. Bis es soweit ist.



ERFAHRUNGEN
teilen

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

Jede Erfahrung zählt

TEIL MIT UNS DEINE



#Nähe



WIE WIR ALS FAMILIE

WÄHREND CORONA TRAUERN

von Muriel Antoinette Urech Tsamis

Vor etwas mehr als einem Jahr hatte ich kaum Berührungspunkte mit der Trauer. Doch der Tod eines geliebten Menschen kann einem den Boden unter den Füßen wegreißen. Als mein Mann plötzlich verstarb und ich mit 4 Kindern alleine dastand, da war ich anfangs völlig fassungslos! Nichtsahnend, was auf mich zukam, funktionierte ich einfach weiter.

Es ist als wie man in ein riesen Loch fällt. Egal, ob der Tod langsam durch eine Krankheit oder plötzlich durch einen Unfall oder unglücklichen Zufall kommt:

Es ist unmöglich sich auf den Schmerz vorzubereiten. Er ist allmächtig. Er ist eine Schwere, die einem lähmt. Ich glaube es gibt kaum Worte, die beschreiben, was ich fühlte, als mein geliebter Mann diese Welt verliess!

Leider ist es Realität: Mein Mann, mein Ein und alles, starb im November 2019 völlig aus dem Nichts. Die gemeinsamen vier Kinder waren alle noch minderjährig zwischen 4 und 16 Jahren jung. Ich war gerade 40 Jahre alt. Erinnern kann mich noch an jedes Detail. Doch sein Geruch werde ich nie mehr riechen können!

ES KOMMT UNGLAUBLICHERS AUF EINEN ZU MIT DEM TOD

Es war unglaublich, wie viele unerwartete Dinge ich zu erledigen hatte. Ich hatte das Gefühl, dass die Administration nicht mehr aufhörte. Die Beerdigung als erstes, weiter, die Überführung in die Kirche, dann alle Umschreibungen und

Abmeldungen von Verträgen, etc. Vorkommen kann auch, dass man plötzlich ohne Bankkarten da steht, da per Gesetz alle Bankkonti vom Verstorbenen

(oder alle gemeinsamen) gesperrt werden. Als Vorsorge, wäre es geschickt, Ehepartner hätten auch noch ein Konto nur auf den eigenen Namen. In jedem Fall ziehen sich die administrativen Aufgaben ziemlich in die Länge. Bei uns gab es noch die Einschaltung vom KESB (Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde Schweiz) um das Kindeswohl zu hüten während der Erbverteilung. Das ist zwar Gesetz, aber es führte bei mir psychologisch noch zu einer zusätzlichen Belastung.

MEIN UMFELD UNTERSTÜTZTE UNS ANFANGS SEHR GUT

Mit seinem Tod und der Trauer wurde ich sehr hektisch. Ich konnte kaum schlafen und die Konzentrationsprobleme wurden immer stärker. Weiter hatte ich eine Ablehnung, Dinge alleine zu tun, die ich leidenschaftlich zusammen mit ihm immer getan hatte. Darunter fielen sowohl die Einladungen von Freunden zu uns nach Hause, gesellschaftliche Events.



Muriel Antoinette Urech Tsamis

4-fach Mama & Working Mom

Erfahre mehr von Muriel und
starte mit uns den Dialog



Doch auch alltägliche Dinge, wie Kochen fielen mir sehr schwer und ich konnte es nicht mehr: einmal verbrannte ich das Essen, das andere Mal war es ohne Salz, etc. Wenn mich also Freunde gefragt haben, was ich für Hilfe bräuchte, bat ich um gekochte Mahlzeiten.

Glücklicherweise haben wir viele Bekannte (auch viele Expats), die sehr fein und gerne kochen und uns den Tiefkühler mit Essen füllten. Mehrere andere Bekannte boten ihre Hilfe an beim Putzen oder beim Kinderhüten. Es war wunderschön von ihnen allen getragen zu werden. Von Dezember bis Mitte März waren wir gefühlt nie alleine. In unserem Haus gingen Familie, Freunde und Bekannte ein und aus.

DANN KAM CORONA UND DAS GANZE NETZWERK BRACH ZUSAMMEN

Mit dem Lockdown sassen wir plötzlich zu fünft alleine da. Es zogen sich alle zurück! Jede/r hatte Angst! Gott sei Dank gab es ab der zweiten Woche Betreuungsangebote der Stadt und von freiwilligen Helfern für die Schulkinder. Somit waren sie teilweise aus dem Haus und hatten Menschen, die sich um sie sorgten.

Ich persönlich aber fiel in ein Loch, da ich nach dem ersten schlimmen Verlust auch das neu aufgebaute und funktionierende Netzwerk verlor. Ich fühlte mich sehr schlecht und fing an wie eine verrückte zu joggen. Das Resultat war eine Sehnenscheidenentzündung, die mich wieder mehr ans Haus fesselte!

Mein Alltag bestand aus Speisen zubereiten, Home Office, Putzen, Waschen UND Homeschooling. Ich stand morgens um 6 Uhr auf und hatte keine Ruhe bis 22 Uhr. Freunde, Familie und Bekannte riefen immer seltener an und wenn, dann war das Top-Thema der Corona-Virus. Ich empfand es als lächerlich. Hatte ich doch gerade die Erfahrung mit dem Tod gemacht, empfand ich diese gemachte Panik als

übertrieben. Meine Meinung war, dass das Leben ein Ende findet, wenn es denn so bestimmt ist. Auch war der Tod für mich so präsent, dass ich nicht immer damit konfrontiert werden wollte. Doch alle sprachen nur noch von den Corona-Toten! Mir kam es so vor, als hätte die Pandemie die Macht des von uns erlebten Schicksalsschlag übernommen.

WEGEN DER CORONA-PANDEMIE BLIEBEN WIR MIT UNSERER TRAUER ALLEINE

Auffallend war, wie viele uns nahestehenden Menschen uns plötzlich nicht mehr anriefen, geschweige denn besuchten. Wir waren in unserer Trauer einfach alleine gelassen! Seit März habe ich selbst Familienmitglieder nicht mehr gesehen. Vielleicht hätten wir es besonders nötig gehabt weiter getragen zu werden, doch durch die Pandemie vergassen die Leute uns richtiggehend. Der Standardspruch bei jedem telefonischen Kontakt war: "ich komme dich dann besuchen, wenn das alles vorbei ist" - so verblieben wir mit den meisten Menschen! Doch Trauernde brauchen Trost. Sie brauchen Gesellschaft und Umarmungen!

Bestimmt gibt es auch Menschen in unserem Umfeld, die genauso wie ich leiden, dass sie uns in dieser schweren Zeit keine Nähe geben können. Doch die Distanz, wenn sie auch nur zwei bis drei Meter betrug, fühlte sich oft unüberwindbar an. Es war wie in einem schlechten Traum und es hat mich innerlich fast zerrissen.

Bewusst oder unbewusst suchte ich nach Menschen, denen die Corona-Pandemie egal war. Die in der Lage waren, mich oder die Kinder normal zu umarmen. Die uns besuchen, ohne unüberwindbare Distanz, etc. Vielleicht ist das leichtsinnig, aber es hat uns getröstet.

Noch heute leiden wir am gesellschaftlichen Vakuum, aber es gibt doch ein paar Menschen, die mit uns einen richtig guten Kontakt pflegen. Das brauchen wir einfach!

#Gemeinschaft



T om Schröpfer

—
im Interview

von Sabrina Steiner

Es gibt keinen Lebensbereich der sich nicht seit Auftreten von Corona verändert hätte. Selbst die Art, wie wir uns von geliebten Menschen verabschieden und sie bestatten, musste angepasst werden.

Tom Schröpfer gewährt uns einen Einblick in den Bestatteralltag, zwischen Maßnahmen, Einschränkungen und dem Finden kreativer Möglichkeiten, die den An- und Zugehörigen ein gutes Abschiedsnehmen ermöglichen.

Wie sieht dein Bestatteralltag aus? Was kann ich mir als Laie darunter vorstellen?

Ein Bestatteralltag kann sehr vielseitig sein und dich innerhalb eines Tages auf unterschiedlichste Weise fordern. Im Zentrum steht die Begegnung mit Verstorbenen und ihren An- und Zugehörigen. Zuhören, hinhören, aufmerksam sein und mit den Angehörigen einen für sie stimmigen Weg im Abschiednehmen finden. Das sind wesentliche Teile der Gespräche, neben der Aufnahme und Abwicklung von Formalia. Denn Telefonate, Autofahrten, Teambesprechungen, Datenpflege, Recherche, Sachen packen und einkaufen, gehören genauso zum Alltag. Empathie und das Einlassen auf dein Gegenüber, gehören also ebenso zum Tagesgeschäft, wie routinierte und übliche Betriebsabläufe.

Die Begegnung mit Verstorbenen hingegen, ist in meinen Augen stets so, wie der Tod im Grunde selbst ist: das Normalste und Außergewöhnlichste zugleich. Und so begegne ich den meisten Verstorbenen auch. Es gibt routinierte Abläufe und Griffe, doch ihre Ausführung passt sich immer den Personen an und dann ist doch wieder jede Begegnung anders. Auch hier: aufmerksam und achtsam bleiben – was passt für diese Person?

Und neben Empathie und administrativer Arbeit, sind wir vor allem in unserer Kreativität gefragt. Welche Form des gemeinschaftlichen Abschiednehmens passt für die Menschen, die mir gegenüber sind? Braucht es vor einer öffentlichen Abschiedsfeier ein persönliches Abschiedsritual im kleinen Kreis? Oder danach? Wie kann das aussehen? Und wie wird das Ganze kommuniziert?

Was hat sich für dich durch Corona verändert?

Die Kontaktbeschränkungen haben natürlich auch Auswirkungen auf die Bestattungsbranche. Im Frühjahr, kurz nach der Verkündung der ersten Maßnahmen, war es besonders unübersichtlich. Teilweise konnten Menschen auf dem einen Friedhof unter freiem Himmel nur zu sechst an der Grabstelle Abschied nehmen, beim nächsten Friedhof gab es hingegen keine Einschränkung. Dazwischen lag nur eine Orts- oder Verwaltungsgrenze. Bei solchen Unterschieden handelte es sich nicht um wochenlange Zeitfenster, dennoch war es der einen Familie mitunter schwer vermittelbar, weshalb sie beschränkt wurden und andere nicht.

Die Pandemie sowie die stetigen (und im Grunde ja richtigen) Anpassungen der Maßnahmen, haben zu einer neuen Routine geführt: das Abfragen bei Verwaltungsstellen und Behörden bezüglich der Möglichkeiten vor Ort gehört mittlerweile genauso zum Standard, wie das Führen von Kontaktlisten und das Erklären regionaler Unterschiede.

Viele Bestattungsunternehmen haben zudem ihre innerbetrieblichen Abläufe der allgemeinen Maßgabe der Kontaktminimierung angepasst. So wurden beispielsweise Teams geteilt und in Schichten zugewiesen. Das wiederum führte vermehrt zu Übergabeabspachen und der Neuorganisation der Abläufe: was muss ich dringend im Bestattungshaus erledigen, welche Arbeit kann ich ggf. auch mit ins Homeoffice nehmen?

Neben der erneut genauen Auseinandersetzung mit Hygienemaßnahmen in der Begegnung mit infektiösen

“Die Kontaktbeschränkungen haben natürlich auch Auswirkungen auf die Bestattungsbranche.”

Verstorbenen, hat sich durch die Pandemie und ihre Folgen vor allem das Beraten und Begleiten der Angehörigen intensiviert. Zu Beginn der Kontaktbeschränkungen im Frühjahr haben sich viele An- und Zugehörige dazu entschieden, die Urnen ihrer Verstorbenen bis auf Weiteres im Bestattungshaus zu lassen, so dass eine Feier und/oder Beisetzung später, wenigstens im mittelgroßen Rahmen, nachgeholt werden kann. Für die einen fühlte sich das Warten gut und richtig an, andere brauchten diese Schritte zeitnah. Bedürfnisse können so unterschiedlich sein. Aber auch die, die sich für das Warten entschieden, brauchten in den meisten Fällen eine Art Begreifbarkeit der Situation. Ich habe niemanden erlebt, die*der ohne ein wenigstens kleines Ritual in diese unbestimmte Übergangszeit ging. Sei es eine Abschiednahme am Sarg, das bewusste platzieren der Urne in den Räumlichkeiten des Bestattungshauses samt Gedenklicht oder das Errichten eines kleinen Ortes zu Hause, der als Zwischenstation und Fixpunkt galt.

“Das sind kleine Anregungen, die dem Gedanken entspringen, Gemeinschaft spür- und sichtbar zu machen.”

Welche Regeln gelten aktuell bzw. wie schränken diese Bestattungen ein – und – Welche Tipps hast du für Betroffene, um dennoch würdevoll Abschied nehmen zu können?

Aktuell orientiert sich die Anzahl der zugelassenen Gäste bei einer Abschiedsfeier an der Größe der Räumlichkeiten sowie am dort vorliegenden Hygienekonzept. In meiner Umgebung ist mir beispielsweise eine Trauerhalle auf einem Friedhof bekannt, in der bis zu vierzig Personen Platz finden. Abstand einhalten und Mund-Nase-Bedeckung tragen, gehört auch hier dazu. Abschiedsfeiern genießen glücklicherweise einen Sonderstatus. Das gemeinschaftliche Abschiednehmen bleibt ja trotz allem ein Bedürfnis. Dennoch gibt es viele andere Möglichkeiten für beispielsweise den entfernteren Bekanntenkreis, ihre Anteilnahme auszudrücken und/oder bei einem solchen Ereignis dabei zu sein. Denn auch bei Abschiedsfeiern gilt, was bei allen anderen Teillockerungen besteht: nicht alles was möglich ist, sollte unbedingt umgesetzt werden. Mit Sicherheit ist es eine hilfreiche und unterstützende Wertschätzung, wenn das gesamte Kollegium der*s Verstorbenen bei der Abschiedsfeier erscheint und der Familie so ihre Anteilnahme ausdrückt. Doch ggf. bestehen in manchen Konstellationen auch andere Wege, diese Unterstützung zu bekunden und so die Personenzahl bei der Feier selbst zu verkleinern. Im Kollegium oder entfernteren Bekanntenkreis kann eine Schleife oder Kerze gemeinsam gestaltet werden, die sich im Blumenschmuck an der Grabstelle wiederfindet. Die technisch versierte Cousine schneidet ein Video der Clique als Gruß zusammen, der während der Feier gezeigt wird. Der Familie oder dem Bestattungshaus werden Fotos von Freunden der*s Verstorbenen zugeschickt, die ihren Weg auf den Sarg oder in die Deko der Abschiedsfeier finden. Oder alle schicken ein Stück Stoff zu einer ausgewählten Person, die daraus eine Decke näht, die bei der Feier über den Sarg gelegt oder in die Deko integriert wird. Die Feier selbst wird aufgezeichnet oder sogar gestreamt und/oder zum Zeitpunkt der Feier hören zu Hause all jene, die nicht vor Ort sind, das Lieblingslied der*s Verstorbenen.

In den Tagen nach der Beisetzung kommt nach und nach der größere Bekanntenkreis zur Grabstelle, das Blumen- und Lichtermeer wächst und aus einer dazugestellten Schale entnimmt sich jede*r einen kleinen Handschmeichler, der an den verstorbenen Menschen erinnert und zugleich ein Stück Gemeinschaft symbolisiert. Das sind kleine Anregungen, die dem Gedanken entspringen, Gemeinschaft spür- und sichtbar zu machen.

Wie gehst du persönlich mit der neuen Situation um?

Ich bleibe aufmerksam und frage beispielsweise in Pflegeeinrichtungen lieber noch einmal nach, wie die Coronasituation dort ist. Zwar ist das Thema vielerorts bestimmend und prägt den Tagesablauf, dennoch hat sich hier und da eine Sättigung bezüglich Informationsweitergabe eingeschlichen. Das ist menschlich nachvollziehbar, erfordert aber immer wieder Geduld im Nachhaken.

Im Umgang mit An- und Zugehörigen ist es ein Balanceakt: Zum einen möchte ich einen klaren Standard bezüglich Hygiene vermitteln, zum anderen darf das nicht dazu führen, mein Gegenüber zu verunsichern. Generell ist es ja unsere Aufgabe, An- und Zugehörige in eine Selbstwirksamkeit zu bringen. Es ist schwer genug zu vermitteln, dass sie ihre Trauer nicht nur passiv erleiden müssen (auch wenn das für manche die richtige Reaktion sein kann), sondern auch aktiv gestalten können. Das in Zeiten zusätzlicher Regeln und Verunsicherungen zu tun, ist eine besondere Herausforderung.

Was liegt dir gerade besonders auf dem Herzen?

Was schon vor der Pandemie galt, bekommt für mich jetzt noch einmal besondere Bedeutung: Lasst Euch nicht zu schnell von einem Nein irritieren, denn ja: Vieles geht aktuell wirklich nicht, aber innerhalb der notwendigen Grenzen existieren noch immer viele Möglichkeiten im Abschiednehmen, die ergriffen und entdeckt werden wollen. Ohne die Auswirkungen der Maßnahmen kleinreden zu wollen, bin ich bezüglich des Gestaltens von Abschieden davon überzeugt, dass Einschränkungen auch neue und andere Möglichkeitsräume eröffnen. Mehr denn je sind wir Bestatter*innen darin gefordert hinzuhören und mit unserem Gegenüber herauszufinden, was für sie richtig ist, welche Bedürfnisse gerade formuliert werden wollen und wie das alles mit den gegebenen Bestimmungen in Einklang gebracht werden kann. Fordert Eure Bestatter*innen im besten Sinne heraus. Es ist ihre Aufgabe für Euch da zu sein und mit Euch zu überlegen.

“... ich bin bezüglich des Gestaltens von Abschieden davon überzeugt, dass Einschränkungen auch neue und andere Möglichkeitsräume eröffnen.”

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Impulse, als Kommentar

und starte mit uns den Dialog





#Leben &
Sterben



SterbeNotruf

Begleitung bei Sterben, Tod und Trauer

von Sabrina Steiner

Wenn ein Mensch plötzlich im Sterben liegt oder eine lebensverkürzende Erkrankung diagnostiziert wurde, ist das für Betroffene und Zugehörige ein enormer Schockmoment.

Hinzu kommen Sorge, Hilflosigkeit und manchmal auch das Gefühl, nicht vorgesorgt zu haben und nichts mehr tun zu können. Was die sofortige Unterstützung von Sterbenden und indirekt Betroffenen angeht, klafft in Deutschland zurzeit noch eine riesige Versorgungslücke. Menschen sterben während Corona alleine, diese Meldung ist aktuell an vielen Orten bekannt.

Aktuelle Studien* belegen, dass dies nicht zwingend ein Phänomen ist, welches nur durch die Pandemie hervorgerufen wird. Bereits 80 Prozent aller Menschen starben bereits vor den Hygienebestimmungen nicht so, wie sie es sich wünschten. Das sind über 750.000 Personen im Jahr. Über 94.000 Personen, also rund 10 Prozent der Todesfälle, waren bei ihrem Tod allein, unbegleitet und ohne Angehörige oder Familie.

Aktuell werden diese Zahlen höher sein und es darf, nein soll, hier dringend bedacht werden, dass hinter jeder Zahl ein Mensch mit seinen Zugehörigen und einer persönlichen Geschichte steht. Es geht hier aber nicht um Einzelschicksale, denn demografiebedingt wird diese Tatsache zukünftig weiter bestehen und sogar zunehmen.

Doch:

Wie können wir das verändern?

Wo bereits im Hier und Heute, persönliche Unterstützung ermöglichen und neue Angebote schaffen?

Ist es an der Zeit, technische Hilfsmittel so einzusetzen, dass wir Menschlichkeit leben können?

Berühren hat nicht immer etwas mit Anfassen zu tun

Am Lebensende geht es oft um wenige, einfache Dinge. Besonders in diesen Zeiten, in denen vielerorts keine Hospizbesuche möglich sind, ist es noch wichtiger, den Kontakt zu halten. Doch wie kann dies momentan stattfinden, wie können wir uns sehen und dennoch die aktuellen Bestimmungen einhalten?

Ein Hilfsmittel kann der Leitfaden zur digitalen, virtuellen und hybriden Sterbebegleitung sein, welcher in einem interdisziplinären Team erarbeitet wurde und der vor allem als Hilfe zur Selbsthilfe für Angehörige und Zugehörige von medizinisch isolierten, sterbenden Menschen dient. Damit trotz widriger Umstände für alle Beteiligten ein möglichst friedvoller Abschied voneinander stattfinden kann.

Auszug aus dem Leitfaden:

Mit dem Leitfaden konnten Stand heute bereits mehr als 27.600 Menschen erreicht und über 2.250 Interaktionen realisiert werden. Es ist hilfreich diese Vorschläge und Möglichkeiten bereits möglichst frühzeitig zu durchdenken, um sie dann im Bedarfsfall angepasst an die individuellen Umstände passend umzusetzen.

Die frühzeitige Frage nach den persönlichen Lieblingsliedern des Sterbenden kann sehr wertvoll sein. Wenn sich der Zustand des Sterbenden verschlechtert, kann mit dem Abspielen der Musik auf unterbewusster Ebene eine Verbindung zueinander und zu den schönen Lebenserinnerungen aufrechterhalten werden.

Weitere Möglichkeiten und wichtige Aspekte der virtuellen und digitalen Begleitung Sterbender können sein:

Anbieten am Telefon, im Messenger oder Videochat nur da, präsent zu sein, wenn der Sterbende zwar seine Ruhe haben und trotzdem nicht alleine sein möchte.

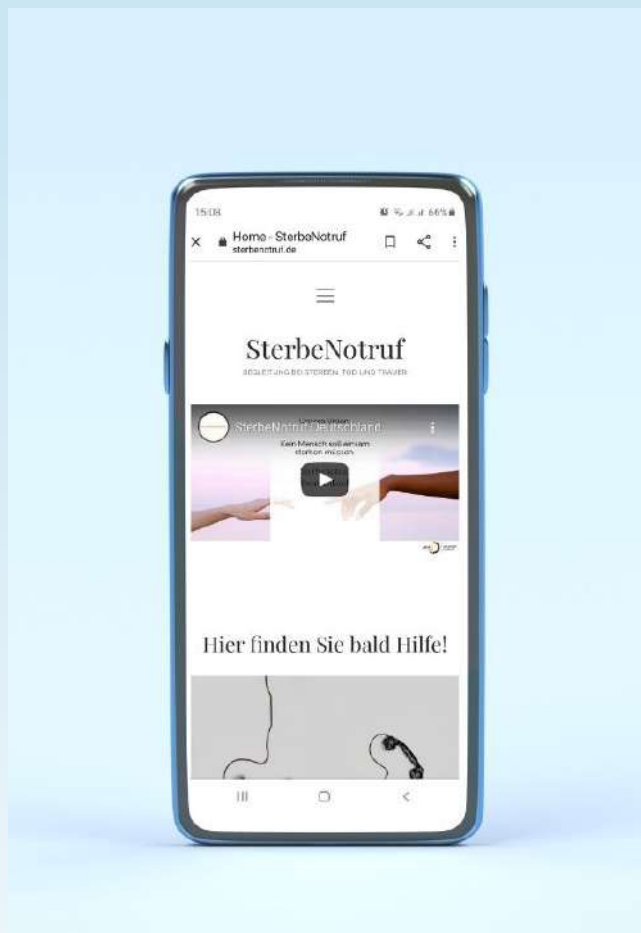
Gemeinsam über den Tod hinaus denken: Was kommt danach? Wenn wir auch nicht wissen was danach kommt, wie stellen wir es uns im Idealfall vor? Wie können und wollen wir über den Tod hinaus in Verbindung bleiben? (Liebe)

Anregungen für ein positives Bild des Jenseits geben oder auch die Möglichkeiten einer umfassenden Befreiung dadurch, dass "nichts" mehr kommt, besprechen. Sorgen besänftigen und Lasten von den Schultern nehmen. Dinge, die uns sonst davon abhalten beruhigt einzuschlafen, halten auch vom friedlichen Sterben ab. Oft sind es nur kleine und banal scheinende Dinge, an die sich Sterbende klammern und bei denen das Wissen darum, dass sich jemand kümmert, eine große Erleichterung bedeuten.

Anzeichen für nicht körperliche Schmerzen, die gezeigt werden, darf man ruhig gemeinsam

*Quellen: Kombination der Erkenntnisse des DAK Pflegereports und der Körper Stiftung Studie

thematizieren. Die Ermutigung sie sich einzugestehen kann ein erster Schritt sein, um zu versuchen gemeinsam an einer Lösung zu arbeiten. Das kann der Trennungsschmerz von geliebten Menschen, von sinnlichen Erlebnissen oder von lieb gewonnenen Gewohnheiten sein. Sorgen um andere Menschen, Ungewissheit, Angst vor Bestrafung und ein schlechtes Gewissen, Menschen und Ereignisse, mit denen man sich nicht versöhnen konnte gehören möglicherweise auch dazu.



Zusichern, dass Ängste, Trauer und eigener Abschiedsschmerz normal sind, man sie nicht verdrängen muss und ihnen ihren eigenen Raum schenken darf.

Zuversicht schaffen, dass sich im Sterben in

einer Nachbetrachtung des Lebens Gründe für Dinge offenbaren, sich tiefere Zusammenhänge erschließen, die vorher nicht ersichtlich waren. Helfen den Blick auf das Große Ganze zu richten und eine Perspektive auf Frieden mit sich und dem eigenen Leben schaffen.

Die große Vision

Kein Mensch soll einsam sterben müssen. Tim Komischke erklärt: "Die Begleitung von hilfeschuchenden Menschen - inklusive den Zugehörigen - soll über den SterbeNotruf per Telefon, Online und persönlich vor Ort erfolgen, um möglichst niedrigschwellige Hilfe anbieten zu können.

Mit dem SterbeNotruf Deutschland soll die akut bestehende Versorgungslücke zwischen der aktuellen Notfallhilfe mit dem medizinischen Notruf 112, dem Notarztwagen-System und der punktuellen Unterstützung durch Psychosoziale Notfallversorgung oder TelefonSeelsorge geschlossen werden. Das betrifft sowohl die Notfallhilfeorientierte Begleitung von sterbenden Menschen als auch die kurzfristige, konkrete und direkte Unterstützung von begleitenden und trauernden Zugehörigen.

Durch den hybriden Ansatz soll auch dort erreicht werden können, wo aufgrund der regionalen Versorgungslage bisher nur sehr schwer oder gar nicht begleitet werden konnte. Ebenfalls ist somit eine Begleitung in der aktuellen Corona-Situation möglich.

Denn aktuell können noch mehr Menschen aufgrund medizinischer Isolation und der Umsetzung von Hygienevorschriften in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen nicht begleitet werden und sterben in der Folge einsam.

Trauer in der heutigen Zeit

Auch können Angehörige und Zugehörige nicht in der gewohnten Form Abschied nehmen und trauern. Das ist für die folgende Trauerzeit mit erheblichen Schwierigkeiten für alle Betroffenen verbunden. Jeder Verstorbene mit Zugehörigen hinterlässt durchschnittlich 10 Menschen, die um



ihn trauern. Das sind 8.460.000 Betroffene pro Jahr. Jeden Tag beginnen 23.100 Menschen zu trauern. Akute, alltagsbeschränkende Trauer kann um die vier 4 Jahre anhalten. Unbegleitet verlängert sich dieser Zeitraum oft noch erheblich. Dabei beginnt die Trauer nicht erst, wenn ein Mensch verstorben ist, Die Zeit des Hoffens und Bangens um das Leben eines vertrauten Menschen gehört zur Trauer bereits dazu. Unbegleitet ist sogar die Entwicklung

Posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) dadurch vermehrt möglich.

Auch für Menschen, die eine gescheiterte Reanimation oder ähnlich belastende Situationen erleben mussten, kann qualifizierte psychosoziale Unterstützung gewährleistet werden. Belastende Situationen entstehen bei allen, die Menschen in Extremsituationen begleiten (reanimieren), wie auch für Menschen, die einen Aufenthalt in intensivmedizinischer Behandlung hinter sich haben oder reanimiert wurden. Das sind für alle Beteiligten große Herausforderungen. Der Helferpool, der jetzt bundesweit in Einsatz gehen soll, besteht aus über 1.000 qualifizierten Sterbe- und TrauerbegleiterInnen.

Der Ablauf

Sterbende Menschen finden den SterbeNotruf über das Internet oder sind bereits von ihrer Hausärztin, Apothekerin, ihrem Pflegedienst durch Empfehlung oder Mundpropaganda über das Hilfsangebot informiert worden. Sie erreichen den SterbeNotruf einfach telefonisch oder über das Internet und erhalten direkt konkrete Unterstützung und Begleitung über Telefon oder Videotelefonie. Auf Wunsch wird auch möglichst zeitnah eine qualifizierte Begleitung vor Ort organisiert, die dann den weiteren Verlauf begleitet.

Medizinisches Personal und Pflegekräfte können Unterstützung durch den SterbeNotruf zur persönlichen Entlastung in ihren Einrichtungen anfordern. Einsam sterbende Menschen oder zugehörige Menschen werden durch Pflegekräfte über den SterbeNotruf informiert. Es erfolgt dann ein telefonischer Erstkontakt, bei Bedarf mit sofortiger fernmündlicher Unterstützung und einem persönlichen Besuch, je nach Notwendigkeit und Dringlichkeit, im Idealfall direkt, spätestens am Folgetag.

Angehörige und Zugehörige erhalten direkt telefonisch oder per Videokonferenz Unterstützung bei der Begleitung eines nahen Menschen und können auch zeitnahe Hilfe vor Ort anfordern.

Der Anspruch

Berührend, kompetent, rund um die Uhr - mit diesem Anspruch digital, virtuell und hybride zu begleiten, erfordert einen großen personellen und organisatorischen Einsatz sowie professionelle Strukturen.

Gemeinsam arbeitet der SterbeNotruf mit all seinen Kenntnissen, Erfahrungen und Fähigkeiten daran, Wege für eine neue virtuelle, digitale und hybride Sterbekultur und Trauerkultur zu bereiten und Verbindungen zwischen Menschen wiederherzustellen oder, wo sie abgerissen sind oder bisher unmöglich schienen, ganz neu zu schaffen.

Die Lösungen werden dabei von einem multikulturellen Team verschiedener Glaubensrichtungen entwickelt, das gemeinnützig sowie politisch, religiös und weltanschaulich vollkommen neutral und unabhängig zusammenarbeitet.

***“Kein Mensch soll
einsam sterben
müssen***

Hintergrundinformationen

Die Umsetzung der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen wird unterstützt und SterbeNotruf ist offizieller Teil des **WirVsVirus Solution Enabler** und **OpenSocialInnovation** Programms unter der Schirmherrschaft von Prof. Dr. Helge Braun, Chef des Bundeskanzleramtes der Bundesregierung.

Das interdisziplinäre Team besteht aus Sterbebegleiter:innen, Sterbeammen und Sterbegefährten, Koordinator:innen Ambulanter und Stationärer Hospizdienste, Social Entrepreneur:innen, Doktorand:innen der Theologie, Notfallsanitäter:innen, Mediziner:innen,



Tim Komischke, Initiator des SterbeNotrufs

Gruppenführer:innen im Katastrophenschutz, Krankenpfleger:innen, Student:innen der Psychologie, Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen, Berater:innen und Coaches aus Deutschland und der ganzen Welt, die zusammen die virtuelle, digitale und hybride Begleitung von Sterbenden und Trauernden neu kreieren und umsetzen wollen.

Wer ist Tim Komischke?

Sterben, Tod und Trauer, der Hamburger Tim Komischke kennt das seit über 11 Jahren sehr genau. Damals erschütterte ein tragischer Todesfall im beruflichen Umfeld sein Leben und seine Arbeit so sehr, dass er anfing sich intensiv mit den Auswirkungen auf Unternehmen, Institutionen, Organisationen und insbesondere den betroffenen Menschen auseinanderzusetzen.

Als ihn die schrecklichen Meldungen aus Italien erreichten, in denen über Menschen berichtet wurde, welche anhand einer Triage nicht mehr kurativ behandelt werden konnten, sondern nur noch Morphium zur Linderung ihrer Beschwerden bekamen und die Pflegefachkräfte und Ärzte

darum anflehen mussten, noch einmal mit ihren Zugehörigen telefonieren zu dürfen, um nicht einsam und alleine sterben zu müssen, war das der Punkt, an dem für ihn alles anders wurde. Es war ihm direkt klar, dass sich jetzt etwas verändern muss. Gleichzeitig schöpfte er den nötigen Mut, um das Projekt anzugehen, was sein ganzes Leben veränderte. Der 41-jährige will mit dem gemeinnützigen Hilfsprojekt die Notfallhilfe-Landschaft in Deutschland revolutionieren.

«Mit Sterben, Tod und Trauer müssen wir uns alle zwangsläufig irgendwann einmal in unserem Leben auseinandersetzen. Spätestens mit dem eigenen Tod ist das Thema dann unvermeidlich. Rund 10.000 Euro geben die Menschen in Deutschland durchschnittlich für ihre eigene Beerdigung aus. Daran zu denken, in eine möglichst friedvolle eigene Vollendung des Lebens etwas zu investieren, tun nur die Wenigsten.»

Tim Komische ist einer der führenden Experten für digitale, virtuelle und hybride Sterbe- und Trauerbegleitung in Deutschland. Als staatlich geprüfter Kommunikationswirt, Berater, Speaker, Coach, Sterbebegleiter und Geschäftsführer der ENTELES gemeinnützige GmbH i.G., dem Träger des SterbeNotruf Deutschland brachte er 2006 das weltweit größte Unternehmernetzwerk für Geschäftsempfehlungen Business Network International nach Hamburg und Norddeutschland. Als Regional und Executive Director hat er bis 2018 hunderte Führungskräfte und Geschäftsführer:innen, vor allem von kleinen und mittelständischen Unternehmen, dabei geschult und unterstützt, untereinander Potentiale und Synergien zu entfalten, wertvolle Verbindungen zu schaffen und möglichst effektiv und effizient zu nutzen.

Von anderen Expert:innen aus dem Bereich der

Trauer- und Sterbebegleitung hebt Tim Komische sich vor allem durch seinen weitreichenden Erfahrungshorizont ab und bringt einen ausgesprochen vielfältigen Werdegang mit. Seine Expertise erwarb er sich in den letzten Jahrzehnten vor allem als Wegbegleiter von kleinen und mittelständischen Unternehmen, ebenso wie von Unternehmerpersönlichkeiten und Führungskräften. Das Ziel, noch erfolgreicher zu werden, sowie der konstruktive Umgang mit wirtschaftlichen und persönlichen Krisen standen dabei im Zentrum seines Wirkens.

Crowd Funding

Für die praktische Umsetzung und die technische Realisierung des SterbeNotrufs sowie zur Ausgründung eines gemeinnützigen Trägers für den langfristigen und nachhaltigen Betrieb, hat der SterbeNotruf Deutschland eine Crowdfunding Kampagne gestartet, mit der sich jeder am Aufbau beteiligen kann.

Mit der Unterstützung werden nicht nur akut und aktuell Betroffene unterstützt, sondern auch in eine Zukunft investiert, in der jeder Einzelne selbst einmal vom erfolgreichen Aufbau dieses bundesweiten Notfallhilfe-Projekts profitieren kann.

Gefördert wird das ganze zusätzlich durch den #WirVsVirus Matching Fonds über den für jeden Euro Unterstützung zusätzlich +25% Bonus-Förderung mit in das Funding gehen.

Für zum Beispiel 20 Euro Unterstützung stehen dem Projekt damit automatisch 25 Euro für die Umsetzung der Vision zur Verfügung. Unterstützt werden kann das Hilfsprojekt über www.SterbeNotruf.de oder direkt auf www.Startnext.com/SterbeNotruf.

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Impulse, als Kommentar

und starte mit uns den Dialog



Lebensinsel

Poesie

WIR LIEBEN,

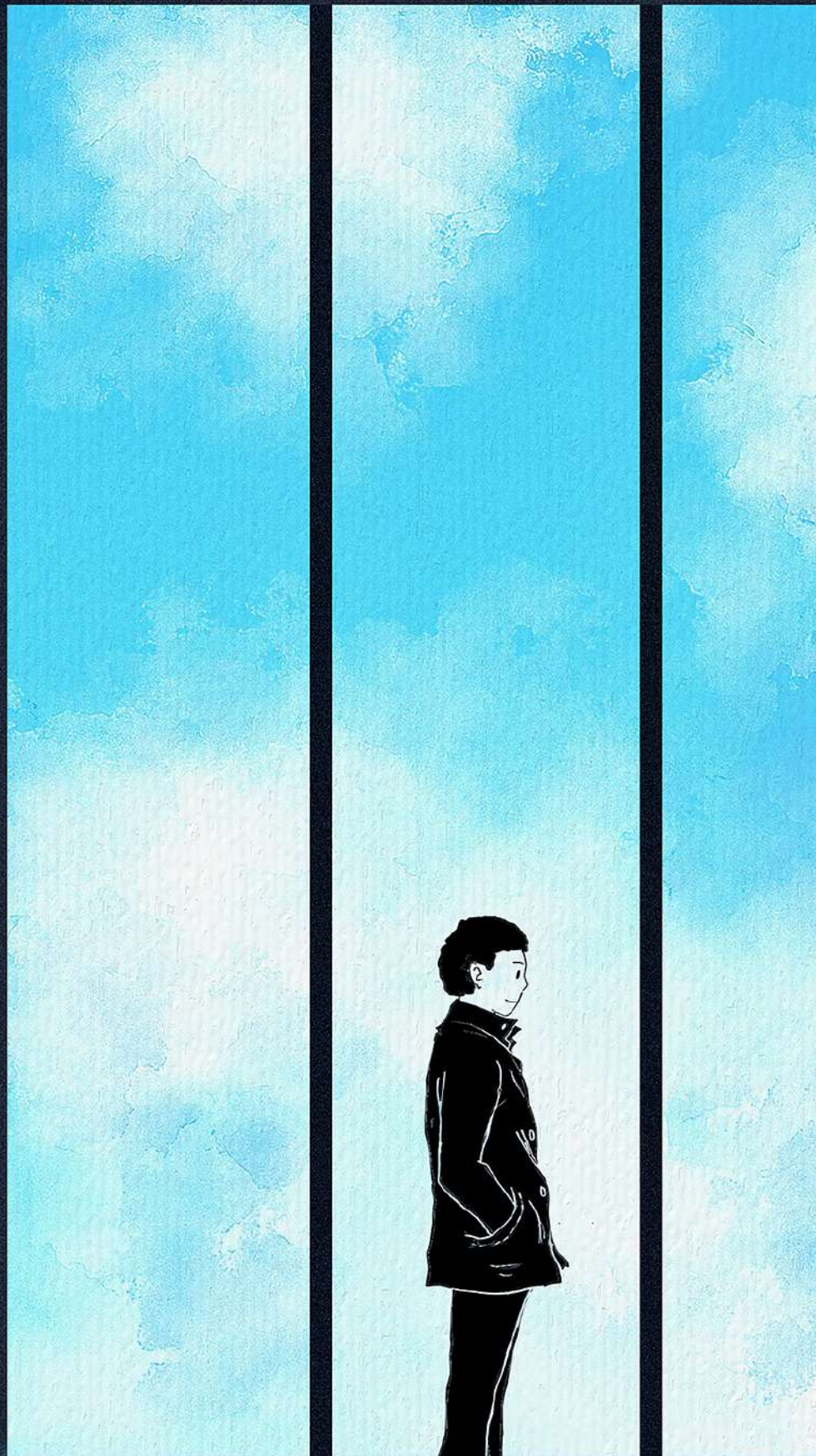
WIR TRAUERN,

WIR BLEIBEN,

WIR SIND.

WIR WANDELN IN

FORM UND DURCH ZEIT.





FRAU LUNA

Luna Nathalie Schön

Trauerbegleiterin & Poetin

Erfahre mehr von Luna und
starte mit uns den Dialog



WIR BESTEHEN,

WIR GLAUBEN,

WIR HOFFEN,

WIR WISSEN,

DASS ETWAS

FÜR IMMER BLEIBT.



INSIDER WERDEN



— *viaanima* —
NEWSLETTER

vom Leben mit
STERBEN | TOD | TRAUER



Lebensinsel

Körper

Routinen Leben

von Christine Raab

Routinen sind wichtig, denn sie helfen uns in einem gewissen Rhythmus durch unser Leben zu kommen. Die Natur kann uns da als gutes Beispiel dienen. Unser Tag setzt sich aus Tag und Nacht zusammen, aus hell und dunkel, aus wach sein und schlafen, aus aktiven Phasen und Ausruhmomenten.

Im Laufe des Jahres ist der Frühling eine gute Zeit für den Neustart. Es wird vorbereitet und gesät, damit im Sommer alles reifen und erblühen kann. Im Herbst ist Erntezeit. Wir ernten was wir im Frühjahr gesät und über den Sommer gepflegt haben und im Winter ist die Zeit zum Ruhen. So wie die Natur bei uns all diese Phasen braucht so ist es auch für uns Menschen wichtig, uns die unterschiedlichen Phasen zuzugestehen.

Auch wenn das heute oft gar nicht mehr so üblich ist. Das Licht und die Energie lässt uns häufig die Verbindung zur Natur verlieren. Dabei ist die Natur unser bester Lehrmeister.

Zeigt sie uns doch ganz klar, dass es nötig ist im Herbst die Blätter fallen zu lassen, um im Frühjahr wieder neu zu erblühen. Und genauso gehört der Tod eben auch zu unserem Leben dazu.

Unser Leben folgt einem bestimmten Prozess, genau wie die Natur. Als Kind und junger Erwachsener ist unser Frühling, wir sähen all die Dinge ein für unser späteres Leben. Im Erwachsenenalter sind wir in der Blüte unseres Lebens. Wir sind voller Tatenkraft und Energie, die dann im späteren Alter nachlässt. Es ist die Zeit zu ernten, die Zeit ruhiger zu werden. Wir brauchen mehr Pausen, um uns zu erholen.



Die natürliche Folge ist der Tod. So wie im Winter die Bäume und Blumen ihre Blätter fallen lassen so lassen auch wir los. Ob auch wir wieder neu erblühen in einem anderen Leben, so wie es die Natur macht, weiß ich nicht. Ich finde den Gedanken jedenfalls sehr tröstlich. Aber ganz egal was dann kommt, wir können versuchen uns mit gewissen Routinen eine Sicherheit zu schaffen. Ganz egal was kommt, die Routinen bleiben. Wir bleiben in unserem eigenen Rhythmus. Sehr gerne möchte ich Dir ein paar Inspirationen für persönliche Routinen mitgeben.

Wir starten am Morgen mit einer bewussten Zeit. Schon das Aufwachen kann zelebriert werden.

Wie schön ist es, dass wir aufwachen dürfen und uns ein neuer Tag geschenkt wird.

Wie wahrscheinlich die meisten Menschen starte ich dann den Tag im Bad. Hier versuche ich meine Zeit ganz bewusst zu gestalten und nicht nebenher die Zähne zu putzen.

Meine Badroutine hat viele Elemente aus dem Ayurveda, die ich dir sehr empfehlen kann:

- Zunge schaben. Mit einem speziellen Zungenschaber aus Metall gehe ich über die Zunge und entferne Beläge.
- Öl ziehen. Ich nehme etwas Öl in den Mund (aktuell das Minzöl von Alverde) und ziehe es im Mund ein paar Minuten hin und her. In der Zeit gehe ich in die Küche und schalte den Wasserkocher ein. Dann spucke ich das Öl in ein Tuch und werfe das in den Müll.
- Zähne putzen. Das ist dann der nächste Schritt.
- Danach gieße ich in der Küche mit dem Wasser eine Kanne Tee auf für den Tag.
- Körper einölen. Das ist einer meiner Lieblingsmomente. Ich öle meinen ganzen Körper mit Öl ein. Prima um sich immer wieder bewusst zu machen, was der Körper für ein Wunder ist. Selbstliebe und Hingabe sind hier gute Schlüsselwörter. Das dauert gar nicht lange, macht aber für mich einen riesigen Unterschied.

- Danach gehe ich unter die Dusche. Durch die Kombination aus Öl und Wasser bleibt die Haut schön geschmeidig und ich fühle mich direkt danach frisch und gepflegt.

Dieser Punkt klingt wahrscheinlich nach sehr viel, geht in Wahrheit aber relativ schnell und in Summe braucht man dafür vielleicht 15 – 20 Minuten. Wenn man sich nicht morgens duscht, kann man das Körper einölen natürlich auch abends vor dem Duschen machen.

1. Innenschau, Fokus, Ausrichtung

Unser Alltag und das Leben allgemein ist oft von Hektik und Stress geprägt und wir können uns sehr schnell fremdbestimmt fühlen. Damit das nicht überhandnimmt ist es mir wichtig, gezielt einige Minuten bei mir zu sein und mich darauf auszurichten, was ich möchte. Entweder ich ziehe mir eine Orakelkarte und meditiere anschließend über diese Botschaft oder ich höre mir eine geführte Meditation an. Beides kann zeitlich sehr unterschiedlich sein und von fünf Minuten bis zu einer halben Stunde dauern. Im Anschluss schreibe ich meine Erkenntnisse und Gedanken auf. Außerdem schreibe ich mir regelmäßig meine Ziele auf, sowohl die kurzfristigen (z.B. Tages- oder Wochenziele) als auch die langfristigen Ziele (für die kommenden Monate oder auch Jahre, zb. Wo möchte ich in drei Jahren sein?). Das hilft mir sehr den Fokus zu behalten und meine Energie auf die Dinge zu richten, die ich haben möchte und mich nicht zu sehr im Außen zu verzetteln.

Ich empfehle das regelmäßige Schreiben, auf neudeutsch „journaling“ auch sehr um sich auf die positiven Dinge zu konzentrieren. Meine Empfehlung wäre neben den Zielen, Wünschen und Erkenntnissen auch aufzuschreiben wofür man gerade dankbar ist oder auf was man sich freut, worauf man stolz ist.

2. Bewegung

Je nachdem wie es die Zeit hergibt mag ich es auch sehr gerne etwas Bewegung in den Morgen zu bringen. Als Yogalehrerin ist das natürlich meine bevorzugte Aktivität. Das muss nicht immer die 90 Minuten Praxis sein, sondern ist oft eine Kombination aus Atemübungen und kleinen Lockerungs- und Dehnungsasanas. Je nach Stimmung eignen sich auch ein paar Sonnengrüße sehr gut. (Schau dir gerne meine

Christine Raab

Yogalehrerin, ganzheitlicher Coach & Human
Therapy Professional

Erfahre mehr von Christine und
starte mit uns den Dialog



Yoga Videos auf YouTube an, die eignen sich auch hervorragend für Anfänger). Das ist übrigens auch sehr gut nach dem Körper einölen und vor dem Duschen machbar, dann ziehe ich immer etwas Bequemes über, um nicht die Matte voller Öl zu machen. So kann der Körper ins Schwitzen kommen und das Öl noch etwas besser einziehen, bevor es dann abgeduscht wird.

3. Lesen/Weiterbilden

Was sich am Morgen auch anbietet, ist eine kleine Lesezeit von cirka 30 Minuten. Denn oft kommt das im stressigen Alltag ja auch zu kurz. So kannst du dich morgens entweder mit Fachlektüre beschäftigen, inspirierende Bücher oder Artikel lesen oder natürlich auch ganz einfach etwas leichte Belletristik. Je nachdem wie du Lust und Laune hast.

Bei fachlichen Büchern habe ich es mir übrigens inzwischen angewöhnt mir zwischendurch immer wieder Notizen zu machen oder mir selbst Buchzusammenfassungen mit meinen wichtigsten Erkenntnissen zu schreiben. Dann kann man sich einfach zwischendurch immer mal diese Erkenntnisse wieder lesen und sich daran erinnern.

Ich hoffe diese Ideen helfen dir weiter deine

eigene (Morgen-) Routine entwickeln zu können. Und ganz wichtig ist, das alles nicht zu dogmatisch zu sehen. Manchmal kann man das einfach nicht so umsetzen, weil beispielsweise Termine sehr früh am Morgen sind. Das ist überhaupt nicht schlimm! Die Morgenroutine sollte immer zu dir und deinem Leben passen und wenn du in einer stressigen Phase bist, in der du kaum Zeit dafür hast, dann such dir einfach nur das aus, was dir am meisten hilft, um bei dir zu bleiben.

Das können einfach drei bewusste Atemzüge sein oder deine drei Dinge, für die du in diesem Moment dankbar bist.

Deine Routine sollte dir dienen und nicht andersrum. Diese Zeit ist so wertvoll, weil du sie dir selbst schenkst und weil du es dir damit wert bist dich um dich zu kümmern. So gut das eben gerade geht.

All diese Dinge können natürlich variieren und je nach Alltag auch angepasst werden. Vielleicht ist es viel wichtiger, sich die Minuten für sich selbst nach dem Feierabend oder abends vorm Ins-Bett-gehen zu gönnen. So oder so wünsche ich dir eine ganz wundervolle Unterstützung und Begleitung mit den Routinen in deinem ganz eigenen Rhythmus des Lebens.



TROSTHELDEN

unterstützt Menschen, die trauern

von Sabrina Steiner

Es gibt Momente in unserem Leben, in denen das eigene Licht verblasst und rundum alles dunkel wirkt.

Doch wie kannst du an dunklen, hoffnungslosen Tagen diese Seelen-Gefährten finden? Früher gab es oft große Familien und Trauernde konnten oft da Unterstützung finden. Ganze Dörfer waren da, um Beistand zu leisten. Die Nachbarn haben für den Trauernden absolut selbstverständlich zwei, drei, vier Wochen gekocht und ihn versorgt. Das ist heute anders und nicht nur in Zeiten von Corona haben Menschen Sehnsucht nach einem stabilen sozialen Netz.

Genauso ein Netz wollen Hendrik und Jennifer Lind aufbauen. Anders und sehr modern. Auf dem Trostportal trosthelden.de wird ein neuer und in der Trauerhilfe weltweit einzigartiger Ansatz angeboten.

„Die Strategie der Scheuklappen funktioniert nicht mehr“

Jeder Mensch wird im Leben mindestens einmal mit dem Thema Tod konfrontiert. Gerade in Zeiten

von Corona sind wir fast täglich in Berührung mit den Auswirkungen von Schweigen und Verdrängen. TrostHelden sind eine Einladung zum Hinschauen. Es gibt hier keine Wertung, welcher Verlust wie schlimm ist. Für die betroffene Person ist der eigene Verlust immer schlimm. Und was sich schlimm anfühlt, darf angeschaut und verarbeitet werden. Dazu sollte es ermöglicht werden, den eigenen Weg finden und gehen zu dürfen.

Die eigene Sterblichkeit macht vielen Angst. Auch weil wir uns mit unserem eigenen Tod zu wenig auseinandersetzen. Wir haben Angst vor dem, was uns – oder auch unsere Lieben – erwartet. Was ist danach? Dabei unterschreiben wir in dem Moment, in dem wir unseren ersten Atemzug machen, dass wir auch den letzten tun werden ...

Allein die Trauer anzunehmen, birgt Heilung in sich. Sie wahrnehmen zu können, ins Fühlen, ins Weinen zu kommen, tut vielen Menschen sehr, sehr gut. Wir Menschen brauchen in jedem Bereich unseres Lebens andere zum Austauschen und zur

gegenseitigen Unterstützung.

Wer ermöglicht die Unterstützung TrostHelden?

Hinter TrostHelden stehen die ausgebildete Sterbe-Amme Jennifer Lind sowie Hendrik Lind. Durch ihre Arbeit hatten sie in den vergangenen sieben Jahren Einzelkontakt zu rund 7.000 trauernden Menschen. Mit ihrer Firma mapapu, mit der sie seit 2013 Trostpuppen aus Kleidungsstücken von Verstorbenen herstellen, hatten Jennifer und Hendrik bereits Trauergruppen ins Leben gerufen. Dabei zeigte sich: Sehr viele Trauernde haben niemanden, der sie in der Tiefe ihres Herzens versteht oder verstehen will. Keiner in ihrem Umfeld spricht ihre Trauersprache. Hier soll – ja muss – Veränderung stattfinden, sagten sich Jennifer und Hendrik und gründeten deshalb 2019 das Trost-Portal trosthelden.de, ein Online-Angebot zur Selbsthilfe, das weder orts- noch zeitgebunden ist. Eine Ergänzung für Trauernde, welches besonders wichtig in Corona-Zeiten, auf Distanz funktioniert.



Jennifer Lind und Hendrik Lind
TrostHelden

Ihre Arbeit mit Trauernden und für Trauernde ist sehr besonders und erfüllend für Jennifer und Hendrik. Sie entdeckten dadurch so viel Lebensfreude wie nirgends zuvor. Sei dies bei den Trauernden selbst sowie bei den Menschen, die mit Trauernden und Sterbenden arbeiten.

„Zum Helden werden – für sich selbst und für andere.“

Was machen die Trosthelden?

TrostHelden unterstützt Menschen, die eine geliebte Person verloren haben. Oft fühlt man sich nach diesem Verlust in der eigenen Trauer völlig allein. Niemand versteht einen selbst und die eigenen Gefühle. Auf dem Trauerportal finden diese Menschen online in wenigen Augenblicken einen Trostpartner. Ein Trostpartner ist wie ein guter Freund, der einen ähnlichen oder gleichen Schicksalsschlag erlitten hat. Bei ihm finden Trostsuchende tiefes

Verständnis. Weil er die Situation kennt, genauso denkt, fühlt und die gleiche Trauersprache spricht.

Wie kann ich mir das vorstellen?

Trosthelden nutzt die Kraft neuer Technologien zum Vorteil der Menschen. Die Digitalisierung hat zum Ziel, das Leben zu erleichtern und menschliche Unterstützung so zu ermöglichen, wo sie benötigt wird. Getreu diesem Motto wurde gemeinsam mit führenden Experten aus Trauerhilfe, Trauerforschung, Psychologie und dem Matchmaking ein weltweit einzigartiger Algorithmus entwickelt. Diese Matching-Methode ermöglicht, dass sich Menschen 1:1 mit einem oder auch mehreren passenden Trostpartnern austauschen können. Das bedeutet Trost für die Seele und macht die Situation ein wenig leichter. Wer auf großes Einfühlungsvermögen trifft, fühlt sich verstanden. Darüber hinaus unterstützen sich

Trostsuchende in spezialisierten Trostgruppen. Auch dort können sie sich gegenseitig wie Freunde zur Seite stehen. Nach dem Motto: Trost finden – Trost spenden.

Braucht es Trosthelden wirklich?

Hospizvereine, Trauer-Cafés, sogar ein Bundesverband Trauerbegleitung: Es gibt viele Angebote für Trauernde. Wozu jetzt noch die Trosthelden? Der Vorteil des erweiternden Angebots zu bestehender Trauerhilfe ist die örtliche wie zeitliche Freiheit. Manchmal benötigen trauernde Menschen sofortige Unterstützung, weil sie die Trauer gerade in dem Moment überkommt. Was, wenn sich die Trauergruppe nun erst Tage später trifft? Bei Trosthelden finden Premium-Mitglieder jederzeit Unterstützung in den Trostgruppen und bei ihrem persönlichen Trostpartner. Diese individuelle Trostpartner-Vermittlung ist einzigartig.

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Impulse, als Kommentar

und starte mit uns den Dialog



#Distanz
überwinden

Die Fäden der Liebe

Abschied aus der Ferne - ein "Gespräch" mit Anne Frank

Der folgende Text ist frei erfunden und beruht nicht auf Zitaten oder Texten aus den Werken Anne Franks

von Antje Grube

Wann immer ich das Gefühl habe, mein Leben würde sich am absoluten Tiefpunkt befinden, denke ich an Anne Frank. Und plötzlich erscheint mir mein eigenes Leid, mein Schmerz, meine Trauer oder was auch immer mich gerade quält, so unbedeutend! Sicherlich ist dieser Vergleich sehr extrem, denn kaum etwas in unserer heutigen Zeit lässt sich mit der Geschichte von Anne vergleichen. Und doch gibt mir der Gedanke an dieses Mädchen immer wieder neuen Mut, neue Kraft und zeigt mir, wie wertvoll dieses Leben ist und wie wichtig es ist, jeden einzelnen Tag zu genießen.

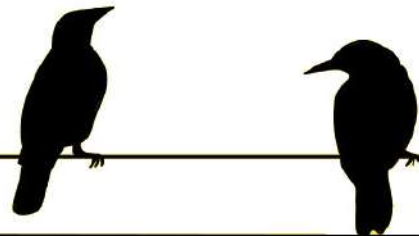
Warum ausgerechnet Anne Frank?

Annes Geschichte begleitet und fasziniert mich schon seit meiner Schulzeit. Obwohl ich gestehen muss, dass ich das komplette Tagebuch noch nie gelesen habe, begegnen mir immer wieder Auszüge daraus und das Schicksal dieses Mädchens ist für mich zu einer Art Sinnbild geworden:

Dafür, dass man jede Lebenslage irgendwie durchstehen kann, ohne die Hoffnung, den Mut und

Aber ich wollte mich nicht nur mit Gott unterhalten, sondern eben auch mit Anne Frank sowie mit anderen Personen und Figuren wie zum Beispiel mit Gandhi, Cleopatra und meiner Mama – mit allen Menschen eben, die ich auch gerne im echten Leben als Ratgeber an meiner Seite hätte. So begann also jeden Morgen, all meine Sorgen und Probleme mit diesem imaginären Team zu besprechen und die Antworten aufzuschreiben.

Das Besondere daran ist, dass ich nach einer Weile des Schreibens das Gefühl bekomme, die Antworten würden nicht mehr aus meiner eigenen Fantasie entspringen, sondern mir von irgendwo anders



den Glauben zu verlieren.

Anne Frank ist für mich wie ein Anker. Wie oft schon habe ich gedacht: „Hey, wenn Anne das ausgehalten hat, dann werde ich meine Situation ja wohl erst recht meistern.“ Daraufhin endeten dann meistens mein Selbstmitleid sowie das Jammern und Klagen in meinem Kopf darüber, wie furchtbar schlecht es mir doch geht.

Allein dafür werde ich Anne ewig dankbar sein!

Wie ich mit Anne ins Gespräch kam

Vor etwa anderthalb Jahren habe ich jedoch noch eine andere Möglichkeit gefunden, mir in schwierigen Lebenslagen von Anne helfen zu lassen: Ich „spreche“ mit ihr.

Natürlich nicht wirklich, aber ich stelle mir vor, ich würde es tun und meistens schreibe ich unsere Dialoge dann auch auf. Die Idee dazu kam mir, als ich die Bücher „Gespräche mit Gott“ von Neale Donald Walsch gelesen habe. Darin unterhält sich der Autor mit Gott, stellt ihm jede Menge Fragen und erhält Antworten.

Das fand ich cool, das wollte ich auch!

zufliessen. Oft war ich am Ende selbst fasziniert, was ich da zu Papier gebracht hatte.

Im Laufe der Zeit entstanden auf diese Weise zahlreiche Geschichten, welche ich in meinem zweiten Buch „Was liest eigentlich Gott?“ veröffentlicht habe.

Für heute, für diesen besonderen Artikel hier, werde ich mich allerdings ausschließlich mit Anne „unterhalten“. Denn als ich gebeten wurde, einen Beitrag für die Sonderausgabe von viaanima.com zu schreiben, kam mir Anne sofort in den Sinn.

Also schauen wir doch mal, ob sie Lust hat, mir eine Frage zu beantworten ...

„Na klar!“ ruft sie da auch schon begeistert und lächelt übers ganze Gesicht

Abschied nehmen aus der Ferne

Ich stelle mir Anne gerne barfuß in einem bunten Sommerkleidchen vor, wie sie fröhlich über Kreidefelder springt, die sie auf den Boden gezeichnet hat. Nun jedoch steht sie vor mir und ihre strahlenden Augen schauen mich erwartungsvoll an.

„Hallo Anne“, begrüße ich sie. „Schön, dich zu sehen. Ich sitze hier gerade an einem Artikel und wäre echt froh, wenn du mir ein wenig helfen würdest.“

Freudestrahlend gesellt sie sich an meine Seite, schaut kurz etwas skeptisch auf meine Notizen und sagt dann: „Sehr gerne. Worum geht's denn?“

„Nun ja...“ Ich suche nach den richtigen Worten. „Im Grunde wüsste ich gerne, wie du es damals geschafft hast, deine ganze Situation auszuhalten ohne zu verzweifeln. Aber das würde wohl etwas den Rahmen sprengen. Daher habe ich eine etwas konkretere Frage vorbereitet, die ich dir gerne stellen möchte. Ich denke, dass dies eine Frage beziehungsweise ein Thema ist, mit dem sich gerade jetzt wieder sehr viele Menschen beschäftigen.“

„Gut. Leg los!“ erwidert Anne voller Begeisterung darüber, dass sie mir helfen darf.

„Prima. Die Frage kommt von der lieben Sabrina Steiner. Sie möchte gerne wissen, wie du damit umgegangen bist, Menschen zu verlieren, ohne dass du sie noch einmal sehen konntest. Wie hast du das verkraftet? Hast du trotzdem irgendwie Abschied nehmen können?“

„Oh ja“, antwortet Anne sofort und ihr Gesichtsausdruck wird nachdenklich und auch ein bisschen wehmütig. „Ich habe mich von allen im Geiste verabschiedet. Wobei ... eigentlich stimmt das gar nicht. Denn ich habe mich ja weiterhin mit ihnen unterhalten, so wie wir beide uns jetzt hier unterhalten. Ich konnte ja lange Zeit sowieso nicht mehr alle Menschen treffen, die mir am Herzen lagen. Also habe ich angefangen, in meiner Fantasie mit ihnen zu reden. Wir haben oft sehr lange Gespräche geführt und der Vorteil war, dass mir dabei nie jemand widersprochen hat.“
Anne kichert kurz verschmitzt, dann wird sie wieder ernst.

„Manchmal erreichte mich die Nachricht, dass jemand gestorben war. Das machte mich traurig, aber es erschien mir auch so unwirklich. Ich konnte es mir nicht vorstellen. Schließlich konnte ich in meinen Gedanken noch immer mit ihnen sprechen, genau wie zuvor.“

Ich nicke zustimmend. „Ja, so habe ich es nach dem Tod meiner Mama auch gemacht“, sage ich. „Und dennoch – ich hatte die Möglichkeit, mich von ihr zu verabschieden. Ich denke, was vielen Menschen derzeit großen Schmerz bereitet, ist die Tatsache, dass sie gerade JETZT nicht bei ihren Lieben sein können. Die Vorsichtsmaßnahmen aufgrund des Virus mögen richtig sein, aber wer ausgerechnet in dieser Zeit einen geliebten Menschen verliert, wird sich wohl immer die

Frage stellen, warum es ausgerechnet jetzt passieren musste.“

Jeder geht zu seiner Zeit

Anne schweigt einen Moment. Ihr Blick verliert sich irgendwo in weiter Ferne, wahrscheinlich in der Vergangenheit.

Dann sagt sie – und klingt dabei plötzlich sehr erwachsen: „Weißt du, ich bin überzeugt, dass es immer zur richtigen Zeit passiert. Richtig für den, der geht. Das Leid liegt bei denen, die bleiben, weil sie es nicht verstehen, weil sie die Beweggründe der verstorbenen Seele nicht kennen.“

Die Vorstellung, dass jemand einsam sterben MÖCHTE, ist so ungeheuerlich ... so unvorstellbar! Und dennoch glaube ich daran, dass es – auf Seelenebene – absichtlich geschieht. Denn irgendwie scheinen wir die Umstände und den Zeitpunkt unseres Todes wählen zu können. Unbewusst natürlich.

Wir alle kennen doch die Geschichten von Menschen, die so lange im Sterben liegen, bis noch eine bestimmte Person zu Besuch gekommen ist und sich verabschieden konnte. Danach geht es dann plötzlich ganz schnell. Also scheinen wir doch irgendwie in der Lage zu sein, den Tod hinauszuzögern, wenn uns daran gelegen ist.

Und andererseits sitzen viele Menschen Tag und Nacht am Sterbebett ihres Angehörigen, um auch ja im letzten Moment dabei zu sein. Aber dann „schleicht“ sich derjenige genau dann davon, wenn mal fünf Minuten niemand im Zimmer ist – so, als hätte er nur darauf gewartet, endlich einen Moment alleine gelassen zu werden. Ich bin absolut sicher, dass solche Sachen nicht zufällig passieren.“

„Da hast du wohl recht“, stimme ich zu. „Und dennoch möchten die Menschen so gerne Abschied nehmen. Doch wie, wenn man nicht kann ... nicht darf?“

Die ewigen Fäden der Liebe

„Wir nehmen so oft Abschied, ohne uns dessen wirklich bewusst zu sein oder dem ganzen einen besonderen Wert beizumessen“, antwortet Anne nun. „Wir gehen morgens auf getrennten Wegen aus dem Haus, wir beenden Telefonate oder persönliche Treffen, wir

Antje Grube

Autorin



Erfahre mehr von Antje und
starte mit uns den Dialog

verabschieden uns mal mehr, mal weniger achtsam ... und gehen immer davon aus, dass wir denjenigen bald wiedersehen werden.

Doch wissen wir es? Nein. Wir können nie wissen, was im Laufe des Tages, nächste Woche oder in einem Monat geschieht. Natürlich sollst du nun nicht die ganze Zeit in Angst leben und bei jedem Abschied denken: *Oh Gott, was, wenn das unser letztes Treffen war?*

Vielmehr sollte dich die Liebe begleiten. Auf jedem Weg, bei jeder Begegnung und jedem Auseinandergehen. Liebe webt unsichtbare Fäden, die bestehen bleiben, was auch immer geschieht. Dann lässt sich auch ein endgültiger Abschied aus der Ferne leichter ertragen, denn die Fäden der Liebe spüren beide, auf beiden Seiten.“

„Das ist wundervoll“, flüstere ich, um die Magie in Annes Worten nicht zu zerstören.

Eine ganze Weile sitzen wir still nebeneinander und denken wohl beide mit einem Lächeln im Gesicht an all die Menschen, zu denen wir solche Fäden gewebt haben oder gerne gewebt hätten.

Für einen liebevollen Abschied ist es nie zu spät

Das bringt mich dazu, schließlich doch noch eine Frage zu stellen: „Was, wenn wir es versäumt haben? Wenn wir die Begegnungen und Abschiede mit einer Person nicht so liebevoll gestaltet haben, wie wir es uns jetzt wünschen würden und wenn nun keine Möglichkeit mehr dazu besteht?“

Anne schüttelt lächelnd den Kopf und sagt: „Die Möglichkeit besteht IMMER. Es spielt keine Rolle, wie weit jemand entfernt ist, wie lange ihr euch nicht gesehen habt oder was zwischen euch vorgefallen

ist. Die Fäden der Liebe kannst du jederzeit weben. Vergib alles, was war und vergib auch dem, was ist. Konzentriere dich nur auf die Liebe.“

„Und das geht auch, wenn derjenige bereits gestorben ist?“ hake ich nach.

„Ja, natürlich. Du kannst das jederzeit tun. Denke an all die schönen Momente, die ihr zusammen erlebt habt, auch wenn das zunächst sehr schmerzhaft ist. Lass die Tränen fließen bis du feststellst, dass du dennoch lächelst.“

Sprich in deinen Gedanken Worte voller Liebe. Unterhalte dich aber auch gerne über alles, was dich bewegt. Du kannst der Person auch einen Brief schreiben, wenn dir das lieber ist. Dann wäre es jedoch sehr schön, wenn du dir auch vorstellst, dass dir derjenige antwortet. Denn das tut er, auch wenn man es nur mit dem Herzen hören kann.“

„Das Herz tut oft sehr weh in solchen Situationen“, wende ich vorsichtig ein.

„Ich weiß“, wispert Anne leise. „Das weiß ich nur zu gut.“

Lass dein Herz berühren

Wieder schweigen wir.

Ich stelle fest, dass Anne irgendwann während unseres Gesprächs ihre Hand in meine geschoben hat. Behutsam halte ich sie fest und obwohl mir bewusst ist, dass dies alles nur in meiner Fantasie geschieht, glaube ich plötzlich eine ganz leichte Berührung zu spüren. So zart wie der Flügelschlag eines Schmetterlings.

„Die Fäden!“ flüstert Anne, zwinkert mir zu und löst sich in meinen Gedanken auf.

Das Gefühl jedoch, das bleibt. Und es tut unendlich gut.





#Herz

lebensinsel

Seele



KURKUMA

U

Die dunkle Jahreszeit ist für Trauernde noch schwerer als andere Jahreszeiten zu ertragen. Gleichzeitig bietet sie jedoch mit ihrer Ruhe und der beruhigenden Dunkelheit, Zeit, um zu reflektieren und in der Trauer zu heilen. Dabei hilft ganz besonders die sonnengelbe knallig-orangen Farbe von Kurkuma.

R

K

„Dieses Rezept für indische Kurkumamilch nimmt mich in meiner Fantasie stets auf eine Reise nach Indien mit und passt gleichzeitig mit den Aromen von Zimt, Kardamom und Nelken, welche sich in der Tea Masala Mischung befinden, perfekt in die kalte Jahreszeit.“

U

Natürlich kann man auch anstelle des Kurkumapulvers frischen Kurkuma verwenden.

M

Die Vorteile dieser Kurkumamilch

A

- » Kurkumin hat in Verbindung mit Pfeffer (in der Tea Masala Gewürzmischung) eine krebshemmende Wirkung
- » Kurkuma und Ingwer wirken entzündungshemmend und Immunabwehrstärkend
- » Ingwer hilft gegen Kopfschmerzen und Übelkeit
- » Die Gewürze wirken appetitanregend

von Dana Heidrich



Wie du diese Wunderknolle ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst, verrät dir Dana – Trauercoach und ehemalige Cateringinhaberin. Dana hat innerhalb von acht Jahren ihre Mutter und ihren Partner verloren.

Erfahre mehr von Dana und starte mit uns den Dialog



Kurkumamilch

300 ml Kokos/Hafer/Mandel-
oder Kuhmilch

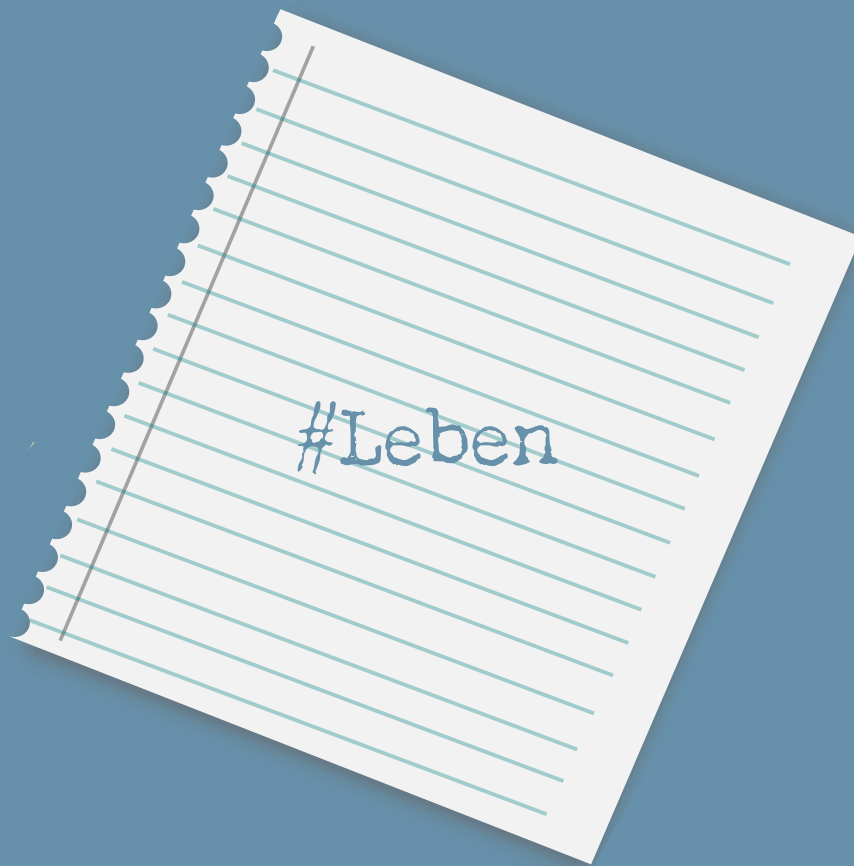
1 TL Kurkumapulver

1/2 TL Tea Masala Gewürzmischung

1 MSP geriebener Ingwer

TL Süßungsmittel der Wahl





Das es im Leben mitunter sehr schwer werden kann, wissen wir. Doch können Lebensumstände, wie Lebenskrisen und Krankheiten dazu führen, das sich ein Mensch dem Leben selbst nicht mehr gewachsen fühlt.

Der folgende Artikel behandelt den Umgang mit Suizidgedanken und der Autor schildert einen Suizidversuch. Falls dich das überfordert, überblättere den Artikel bis zur nächsten grünen Seite.



DER DÄMON IN MIR

mein Umgang mit Suizidgedanken

von Alexander Häner



Alexander Häner

Resilienz-Trainer, Mediator & Referent

Erfahre mehr von Alexander und
starte mit uns den Dialog



Wenn ich gedanklich mein Leben rückwärts vorbeiziehen lasse, treffe ich sie immer wieder an. Diese dämonische Stimme, die mich an mir und meinem Selbstwert zweifeln lässt. Meist ist sie verstummt, mal ist sie leise, mal ruft sie laut und ganz selten schreit sie und übernimmt die Regie in meinem Leben.

In meiner Schulzeit waren es zum Beispiel schlechte Noten und das damit verbundene Gefühl nicht zu genügen, die die Stimme weckten. Überhaupt entpuppte sich die Angst vor Ablehnung zum grössten Treiber meines Todeswunsches. Vor allem in meinen Liebesbeziehungen sollte sich diese Angst vor Ablehnung zur grössten Stolperfalle meines Lebens entwickeln.

Es war im April 2003, als ich beschloss zu sterben. In der Mitte meines Wohnzimmers sitzend, vollgepumpt mit Alkohol und Tabletten, stülpte ich mir einen Abfallsack über den Kopf. Ich empfand die Symbolik der Müllentsorgung damals als sehr passend.

Als ich aus meiner Ohnmacht erwachte, durchfuhren mich zwei Gedanken:

«Nicht einmal das kannst du»

und danach, ungleich intensiver und mächtiger:

«Es ist nicht am mir, mein Leben zu beenden».

Dieser Gedanken gibt mir bis heute, siebzehn Jahre später, immer wieder Kraft. Wenn das Leben wieder einmal Steine auf meinem Weg verteilt hat und ich beginne, an mir zu zweifeln und der Dämon sein Regiebuch auspackt, ist es dieser Gedanke, der mich davon abhält, meine

mannigfaltigen Suizidpläne in die Realität umzusetzen.

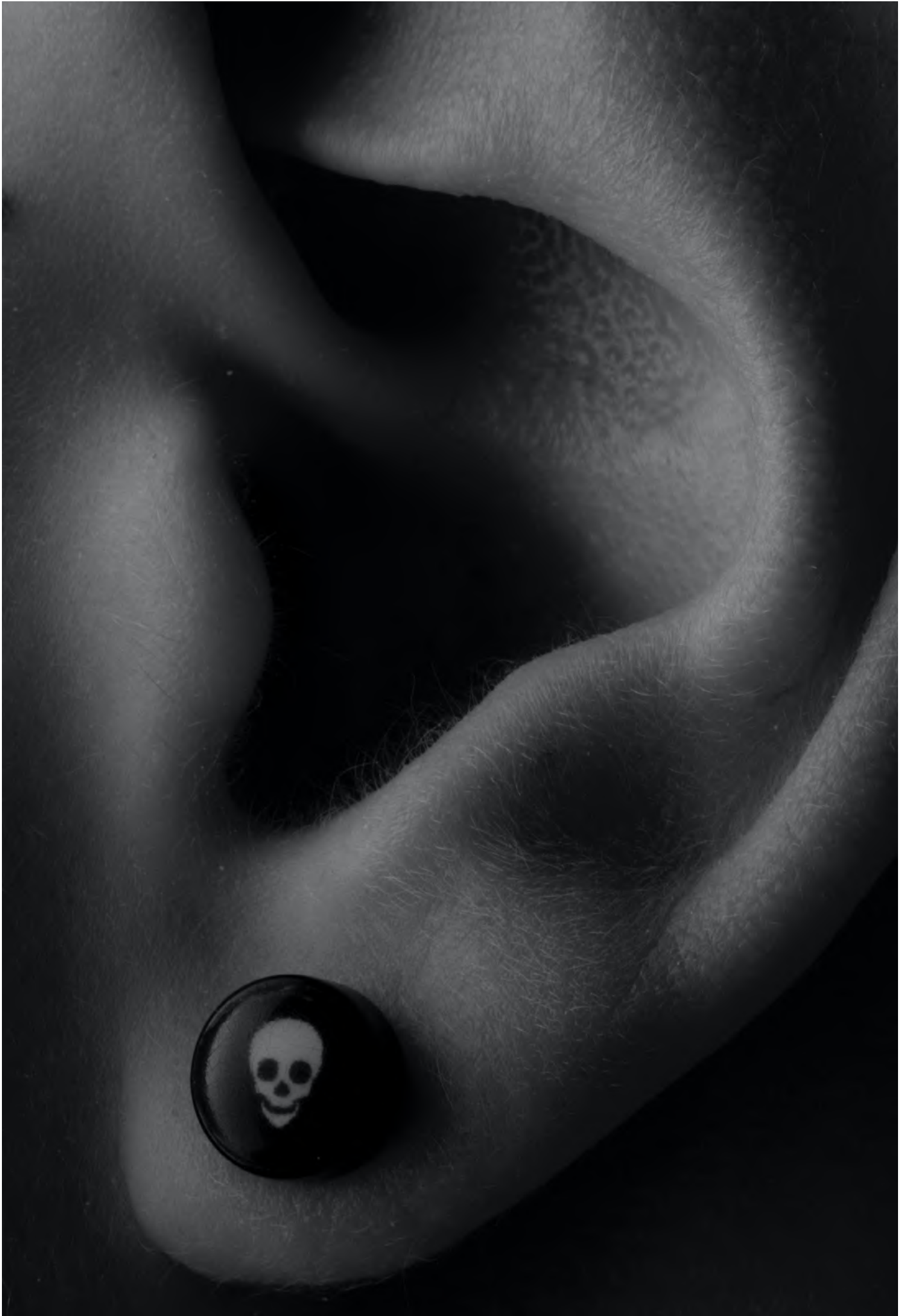
Begründet auf meinen persönlichen Erfahrungen, beschäftige ich mich seit einigen Jahren leidenschaftlich mit den Themen Stress und Resilienz. Die Frage, wie es dazu kommen kann, dass man sich so wertlos fühlt, dem Sensenmann freiwillig die Tür zu öffnen, treibt meine berufliche Neugierde an.

Der Umgang mit Suizidgedanken ist ein grosses Tabuthema in unserer Gesellschaft. Suizidgedanken sind etwas, das du nicht haben darfst. Formuliert jemand seinen Todeswunsch, wird er sofort darauf trainiert, keine Suizidgedanken mehr zu haben.

Ich beschreibe da einen anderen Weg. Mein Dämon gehört zu mir und ich habe gelernt, mein Leben mit ihm zu teilen. Durch Meditation und Achtsamkeit gelingt es mir, zu vermeiden, dass der Dämon schreit.

Ich behalte dank Gelassenheit, Akzeptanz und Ruhe das Regiebuch in meinen Händen. Schlussendlich geht es im Leben darum, sorgsam mit seinen Energiereserven zu haushalten. Suizidgedanken erlebe ich als enormen Energiefresser. Diese negative Energie in eine positive Richtung zu lenken, darin sehe ich die Chance in der Suizidprävention. Denn das Leben hält noch so viele Überraschungen für uns bereit.





EINE STIMME

VON DEN LEISEN UND STILLLEN

Wir kennen alle Stress, Ängste und schwere Zeiten, doch durch die einschneidenden Veränderungen, die wir gerade erleben, wächst der gefühlte Druck beispiellos um ein Vielfaches an. Was es aber für Menschen heißt, in psychischer Not und mit psychischen Erkrankungen in diesen Zeiten leben zu müssen, ist schwer fassbar.



Bo Hauer

Gründerin viaanima, Trauerbegleiterin
&-Therapeutin, Heilpraktikerin & Hypnotherapeutin

Erfahre mehr von Bo und starte mit uns den
Dialog



DIESE PANDEMIE VERSTÄRKT PSYCHISCHE UND SOZIALE BELASTUNGEN

Wer bereits verletzlich ist, für die/den birgt der Virus auch ohne Infektion eine sehr konkrete Gefahr. Experten warnen bereits von Beginn an vor einer dritten Welle von Todesfällen - aus Verzweiflung. Wer jetzt gerne konkrete und verlässliche Zahlen der letzten Monate in diesem Zusammenhang hätte, muss sich tatsächlich noch gedulden. Allerdings ist die Zahl der Krankmeldungen aufgrund psychischer Erkrankungen nach Erhebung der Krankenkasse **KKH** unter ihren Versicherten auf deutliche 80 Prozent mehr als im Vorjahreszeitraum gestiegen.

DIE LAUTEN UND DIE LEISEN

Ist es nicht so, dass in den letzten Wochen und Monaten die Lauten immer lauter und die Leisen immer leiser werden. Ich bin Alexander Häner, dem Autor des Artikels „Der Dämon in mir“, sehr dankbar, dass er seine Stimme gefunden hat, um den Menschen zu zeigen,

dass sie zum einen nicht alleine sind und zum anderen er uns als Gesellschaft einen ehrlichen Einblick in seine Gedanken- und Gefühlswelt gewährt.

Unser Leben hat sich durch Ausgangssperren, Reisewarnungen und für viele auch durch Geschäftsschließungen, Verdienstauffälle, Krankheit, Angst und Trauer grundlegend verändert. Wir leben in einer kollektiven Trauer, bei der jeder versucht, sich in einer Realität zurechtzufinden, in der keine bekannte Sicherheit eine Grundlage bildet.

*" ... Während
die Welt mal
mehr, mal
weniger am
Rad dreht ...*

Und während die Welt mal mehr, mal weniger am Rad dreht, ist jetzt schon klar, dass wir noch mit wirtschaftlichen und emotionalen Auswirkungen konfrontiert werden, die im Augenblick noch nicht absehbar sind und höchstwahrscheinlich schwer wiegen

werden.

Bis wir wieder zu so etwas wie Normalität zurückkehren können, müssen wir uns so gut es geht unterstützen, ohne die Leisen und Stillen aus dem Fokus zu verlieren und ihnen, wenn möglich eine Stimme leihen.

Hier und jetzt geht es um jeden Einzelnen.



lebensinseln



Menschen

FÜR DICH ENTDECKT:

STOP IM ALLTAG

ZUHÖR-KIOSK

in Hamburg

In einem kleinen, ehemaligen Kiosk an der **U2 Bahnstation Emilienstrasse** in Hamburg, gibt es ein neues Angebot. Dort ist etwas erhältlich, was heutzutage seltener geworden ist. Ein offenes Ohr.

Ermöglicht durch eine kleine Gruppe von Menschen, welche sich zusammentat, um einfach zuzuhören. Ob Sorgen, Nöte, Freude, Ängste. Was immer du erzählen möchtest oder auf dem Herzen hast.

Vertraulich oder anonym. Ohne Bewertung, ganz einfach und leicht, ist im Zuhör-Kiosk der passende Ort, deine Gedanken in Worte zu fassen, dir zuhören zu lassen sowie dir selbst zuzuhören.

Zur Website **hier**

KENNST DU WEITERE
LEBENSINSELN?

» MELDE DICH GERNE



LETZE
WORT

von Sabrina Steiner

So heisst auch die Netflix-Serie mit Anke Engelke, die sich nach dem plötzlichen Tod ihres Ehemannes aufmacht, um Trauerrednerin zu werden. Schön, dass diese wichtige Arbeit dadurch noch mehr in unsere Mitte rückt.

Menschen im beruflichen Umfeld Sterben, Tod und Trauer haben gemäss meiner Erfahrung eigene intensive Erlebnisse mit Verlusten gemacht, welche sie dazu bewegten, ihr Sein für ihre Arbeit einzusetzen.

Lange Zeit schien es, als beträfe der Tod nur einige Menschen auf dieser Erde. Wer selbst vom Tod betroffen ist – und sei dir sicher, eines Tages sind wir es mit Garantie alle – beschreibt diese Erfahrung als lebensverändernd.

Vom Gefühl her gibt es im Leben mit dem Tod zwei verschiedene Menschen und ihre Geschichte. Quasi ein Leben davor und das von heute, das Leben in der Version 2.0.

Die Frage, ob ein Verlust auch eine Bereicherung beinhalten kann, trieb mich lange Zeit um. Deshalb tausche ich mich intensiv mit Menschen aus, welche vermeintlich schwere Arbeit rund um den Tod verrichten.

Es ist sehr kostbar für mich, diese Menschen heute in meinem Umfeld zu wissen. Verbindend nenne ich die absolute Dankbarkeit über ihre eigene Transformation, die Trauer über den persönlichen Verlust sowie die Kenntnis um die Unendlichkeit der Liebe.

Ich freue mich, dass du diese Menschen hier ebenfalls kennenlernen darfst. Sie alle teilen mit ihren Geschichten so viel Wertvolles. Absolut unbezahlbar, wenn du dich inspirieren lässt, dich in diesem Sinne vom Tod betreffen zu lassen, indem du heute bewusst lebst.

Sabrina



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



ZEIG DICH UND WOFÜR DU STEHST



viaanima
VERZEICHNIS

vom Leben mit
STERBEN | TOD | TRAUER



IMPRESSUM

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

Herausgeber viaanima UG (haftungsbeschränkt)

Anschrift & Kontakt Längenlaicher Str. 57
82398 Polling
Telefon: +49 881 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](#).



VIelen DANK FÜR DEIN INTERESSE

DE ANDERE SEITE
viaanima

die nächste Ausgabe
erscheint am

29. Januar 2021

COME RUN WITH US

www.viaanima.com