

viaanima

DIE ANDERE SEITE

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

No. 5 Sept.-Okt 2021

**OKTOBER
STERNENKINDER
GEDENKMONAT**



TRAUER, DIE UNS WACHSEN LÄSST

Sterneneltern im
posttraumatischen
Wachstum

**Die normale Reaktion
auf abnormales Verhalten**
Wie können wir Gefühle
fühlen lernen?

Sternenkinder
VERFLOCHTEN IM HERZEN
VERBUNDEN IM LEBEN

MINI BABY GROOT

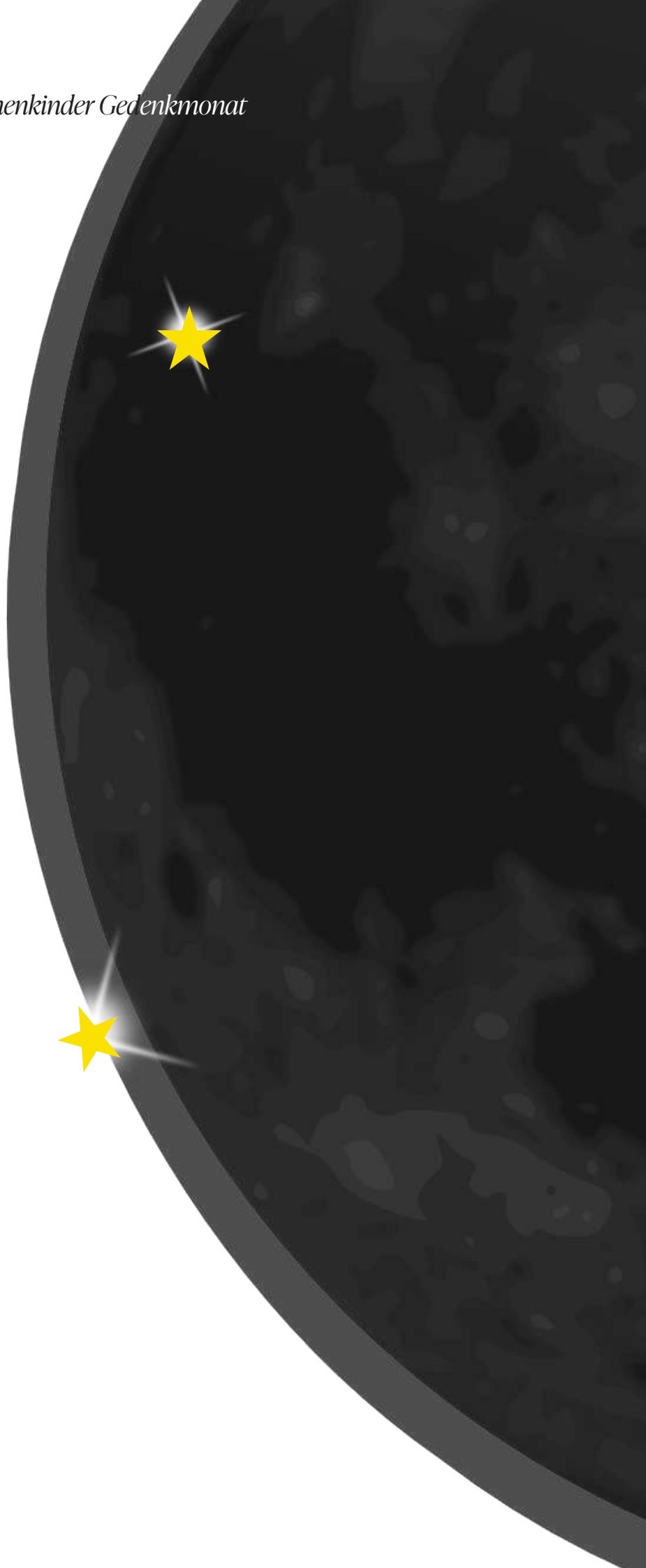
Im Flow der Maschen

Gedanken zum Sterben
Eigenen Vorstellungen folgen

#NEUE TRAUERKULTUR

#NEUE TRAUERKULTUR

#Sternenkinder Gedenkmonat



#Sternenkinderunvergessen



*Kinder leben in uns weiter, auch
wenn sie gestorben sind. In
unseren Leben sind Kinder
Lichtpunkte und die Erinnerung
und Liebe leuchtet hell.*

3

viaanima, 'Lichtpunkte', Ausgabe 01/20



Sternenkinder

VERFLOCHTEN IM HERZEN
VERBUNDEN IM LEBEN

Der Tod eines Kindes, egal wie groß oder klein, bringt die Welt zum Stillstehen. Ein sehr schweres Schicksal für Eltern, Geschwister, Großeltern und alle Zugehörigen. Selbst aus dem Leben gerissen und mit der Sehnsucht, mit ihrem Kind in Verbindung zu bleiben, wächst in den Hinterbliebenen der Wunsch nach ehrlicher, realer Wahrnehmung und Anerkennung des erlebten Schicksals.

Sternenkinder & Engelskinder ist eine liebevolle Bezeichnung für Kinder, die während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz nach der Geburt sterben.

Als mein kleinster Bruder Ende der 1970er - Jahre in Mamas Bauch starb und still auf diese Welt kam, sollten meine Eltern ihren jüngsten Sohn und wir Geschwister unseren Bruder nie sehen. Es gab keine Beerdigung oder irgendeinen Abschied. Es gibt keine sichtbaren Erinnerungen an ihn.

Meinen Eltern wurde nahegelegt, einfach weiterzuleben und diesen Schicksalsschlag nicht zu beachten, denn sie wären ja noch jung und hätten dazu zwei gesunde Kinder. Das



machte man damals so, es sollte 'schnell' über den Verlust hinweghelfen.

Das hat nicht funktioniert.

Unsere Eltern folgten voller Vertrauen dem „Expertenrat“ und erwähnten unseren Bruder nicht mehr, auch nicht vor uns Kindern. Da wir zum damaligen Zeitpunkt noch so klein waren, um das Geschehene auch nur ansatzweise zu begreifen, passten wir uns so gut es ging an und wuchsen mit immer wieder aufbrechenden Narben unserer Eltern auf, ohne diese Begreifen oder Zuordnen zu können.

Heute

Seitdem ist viel Zeit vergangen und es hat sich vieles getan. Dank engagierter Menschen, meist selbst Betroffene, wurde ein Bewusstsein für Sternenkinder, ihre Eltern und Familien geschaffen und darüber viel für die Betroffenen erreicht.

Heute können Eltern ihr Kind sehen, berühren und in den Arm nehmen, in Ruhe Abschied nehmen und so Erinnerungen, auf Wunsch auch in Form von Fußabdrücken oder Bildern ihrer Kinder bewahren. Sie dürfen es in Würde unabhängig eines von Menschen willkürlich festgelegten Gewichtes bestatten lassen und im Personenstandsregister, mittlerweile auch rückwirkend, eintragen lassen.

Sternenkinder Gedenkmonat

Der Monat Oktober und diese viaMag stehen ganz im Zeichen all der geliebten kleinen Seelen, die uns zu früh verlassen mussten. Neben einer ganzen Reihe von Artikeln zum

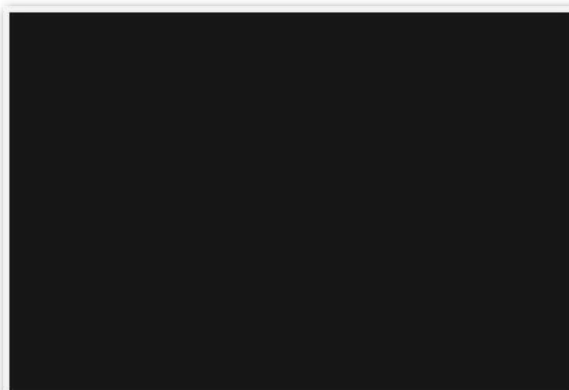
Thema, haben wir uns außerdem mit Franzl Kern, Mitbegründerin des Vereins Himmelskind und selbst Sternenmama, zusammengetan und für dich durch das komplette eMagazin Ideen und Anregungen zusammengestellt.

Wenn du jemanden kennst, dessen Welt durch den Verlust ihres Kindes schmerzlich zerbrach, dann nimm dir diesen Monat einen Moment Zeit und unterstütze die verwaisten Eltern. Lass dich gerne von uns und Franzl Kern inspirieren.

Wir widmen diese besondere Sternenkinder - viaMag Ausgabe all den Kindern und ihren Eltern, um die weiterhin nötige Aufmerksamkeit auf das Thema Kindsverlust zu lenken, das immer noch existierende Tabu Stück für Stück aufzubrechen und damit den betroffenen Eltern aus ihrer Isolation zu helfen.



Im Video erfährst du außerdem von Franzl von 7 Standardsätzen, die Trauernde häufig zu hören bekommen, warum sie unpassend sind und was du stattdessen sagen oder tun kannst.





ENDLICH
REDEN:

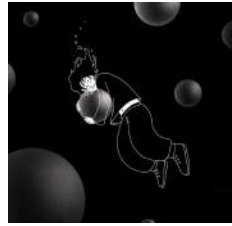


PETRA
wagner

A glowing blue neon arrow pointing upwards and to the right, set against a dark background.

Inhalt

10 Kolumne 'Beginnen
wir am Ende'
**FRIEDHOFSGÄNGE UND
PROBELIEGEN IM SARG**
von Tom Schröpfer



70

Kolumne 'Leid & Freud'
**DIE NORMALE REAKTION
AUF ABNORMALES
VERHALTEN**

Von Alexandra Kossowski

16 **GEDANKEN ZUM STERBEN**
von Elisa Jansen



80

Kolumne 'Die spirituelle
Nomadin spricht'
**ÜBER DAS STERBEN DER
HOFFNUNG**

von Jessica Josiger

24 **Momente der Begegnung
GEFÜHLE ZÄHLEN, NICHT
FAKTEN**
von Dr. Astrid Steinmetz

28 **ENDLICH REDEN:
PETRA WAGNER**
von Sabrina Steiner



90

Kolumne 'Julia begleitet'
**TRAUER, DIE UNS
WACHSEN LÄSST -
STERNENELTERN IM
POSTTRAUMATISCHEN
WACHSTUM**

von Julia Burger

34 **IN ALLEN
REGENBOGENFARBEN -
TRAUER UM EIN
STERNENKIND**
von Sandra Wagner



42 Kolumne 'ungeschminkt'
WO IST DIE LIEBE HIN?
von Sonja Tschöpe

48 **MINI BABY GROOT**
Häkelanleitung von
Parivonnes World
von Bo Hauer

62 **MANCHMAL WILL ICH
SCHREIEN -
KURZFILM ZUM THEMA
TRAUERVERARBEITUNG BEI
KINDERN UND
JUGENDLICHEN**
von Vanessa Rösgen



02

**Editorial
STERNENKINDER -
VERFLOCHTEN IM HERZEN
VERBUNDEN IM LEBEN**

von Bo Hauer

100

Kolumne 'Letzte Worte'
SCHREIBEND VERBUNDEN
von Sabrina Steiner

109

IMPRESSUM

111

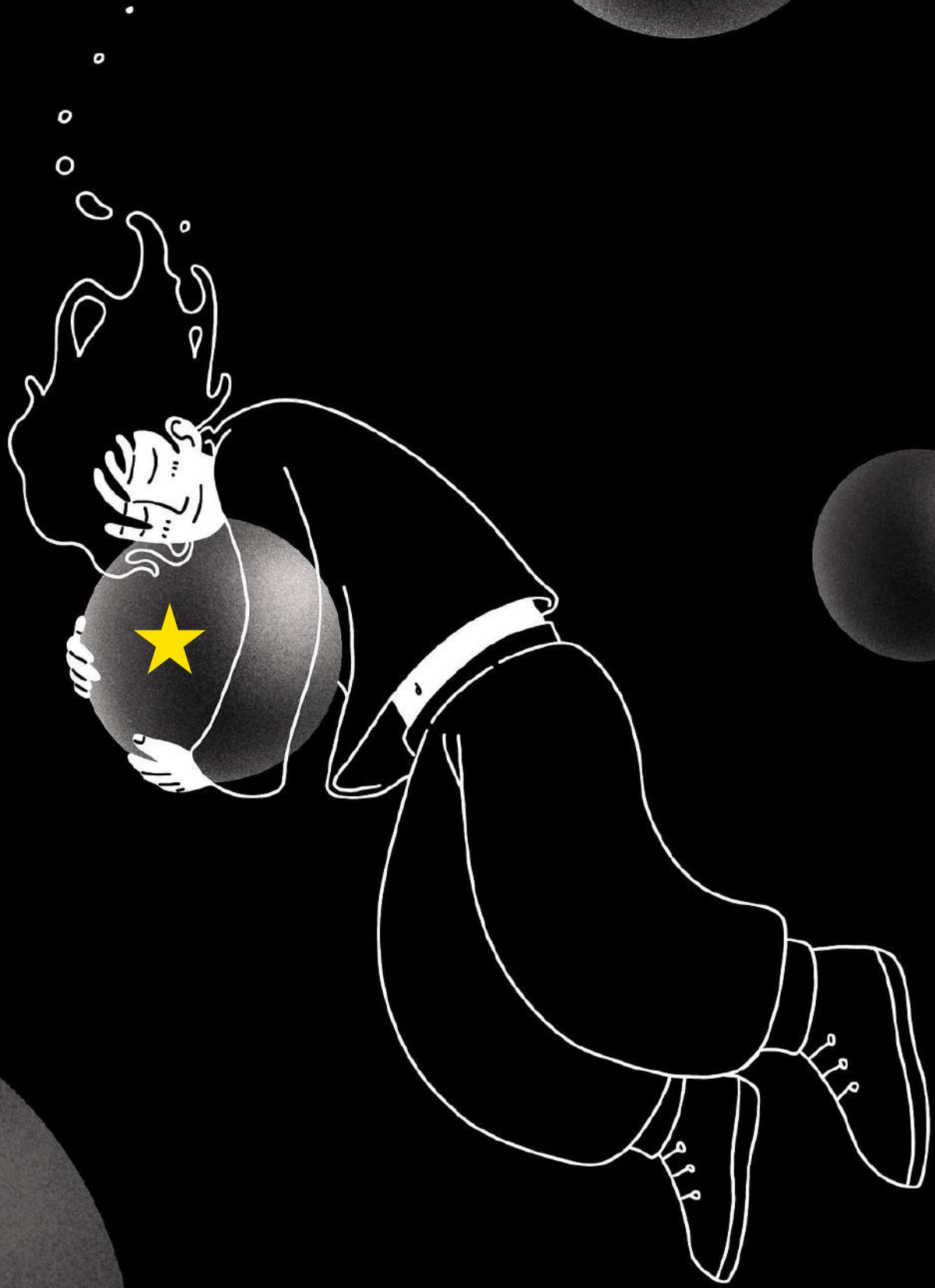
TELEFONSELSORGE
Kontakt D-A-CH



viaanima/krivitsiy pexels



#Sternenkinder Gedenkmonat



viaanima.com

Call20 pixabay

Franzi Korn & Bo Hauer

Sternenkinder
bedeuten die Welt

Die Liebe kennt weder Zeit noch Raum. Sein Kind liebt man nicht erst, wenn es auf der Welt ist. Man liebt es schon lange vorher. Diese Liebe und die häufig wenig Erinnerungen, sind für die Eltern sehr kostbar. Erinnere dich gemeinsam mit ihnen an ihr Kind im Himmel und begleite sie ein Stückchen auf ihrem Weg.



Neulich fiel mir mal wieder eines meiner Lieblingsbücher in die Hände:

Solange ich lebe, kriegt mich der Tod nicht – Friedhofsgänge mit Schriftstellern

In seinem 2013 veröffentlichten Buch hat der Journalist Tobias Wenzel mit Fotos und Texten seine Begegnungen mit prominenten Autor*innen auf Friedhöfen festgehalten. Einzige Bedingung war: Sie sollten selbst aussuchen, welcher Friedhof es für ihr Treffen sein sollte.

Warum fasziniert mich dieses Buch immer wieder so?

Weil es auf unkomplizierte Weise schafft, was mich an guten künstlerischen Werken und Momenten wiederholt beeindruckt: es führt uns in etwas Ungewisses, das wir mit unserer Alltagslogik nicht sofort begreifen und entschlüsseln können und lässt uns mit dieser Unsicherheit doch nicht allein. Es bietet einen geschützten Rahmen, in dem wir uns mit unseren Gefühlen zur Endlichkeit, zum Tod und zur Trauer auseinandersetzen können, ohne dabei pathetisch zu werden. Es ist eine Einladung Unsicherheit auszuhalten.

Ich blätterte herum, tauchte ein in die atmosphärischen Fotografien und las das ein oder andere Textfragment, bis ich beim Beitrag über Neil Gaiman hängen blieb. Die Eindrücke

Friedhofsgänge Probeliegen

Künstlerische Annäherung

Kolumne 'Beginnen wir am Ende'

des in Glasgow stattgefundenen Treffens montiert Wenzel mit Fragmenten aus Gaimans Romanen und dem, was Gaiman während des Spaziergangs berichtet. Und dann kommt die Stelle, in der Gaiman erzählt, wie er sich beim Probeliegen im Sarg gefühlt hat. Wie konnte ich dieses Detail bislang übersehen?

Oft wird den Bestatter*innen, die auch öffentlichkeitswirksames Kulturprogramm anbieten, die Frage gestellt, was dieses ganze Beschäftigen mit dem Tod und der Trauer zu Lebzeiten denn solle. Schließlich würde der Tod doch erst dann wirklich begreifbar, wenn das Lebensende unumgänglich abzusehen sei. Wer sich im Vorfeld mit ihm beschäftigt, könne



gänge und n im Sarg ngen an die Endlichkeit

Ende' von Trom Schröpfer

ohnehin nie an die Eindrücke herankommen, die er mit seiner unumkehrbaren Eindeutigkeit mit sich bringe, weil man sich immer wieder auch abwenden, anderen Themen zuwenden oder sich auf sicheres Terrain zurückziehen kann. Die maximale Unsicherheit, etwas derart Unbekanntem gegenüberzustehen, sei nur mit ihm erfahrbar.

Warum also solche Aktionen wie das Probeliegen im Sarg?

Mir geht es beim Probeliegen im Sarg nicht darum, den Tod zu üben. Vielmehr bietet diese Aktion immer wieder einen Gesprächsanstoß

aufgrund der starken Symbolkraft. Es gibt viele Themen rund um den Tod, über die wir sprechen können, doch fehlt oft das ganz konkrete, gemeinsam verbindende Element. Wenn eine Gruppe ein Bestattungshaus besucht und eingeladen wird, das Probeliegen im Sarg zu versuchen, ist dieses gemeinsame Erlebnis sofort greifbar. Die einen schlucken, für die anderen ist es eine Mutprobe und wieder andere legen sich fast beiläufig hinein. Aber immer transportiert der Sarg eine gewisse Ruhe und Achtung vor demjenigen, die es gerade wagen. Es entsteht Gelächter, manch eine wendet sich ab. Jemand verlässt den Raum, um es danach doch zu versuchen. Einige beobachten lieber. Einer möchte das Sargoberteil nur von einer ganz bestimmten Person im Raum geschlossen bekommen.

Der Wunsch nach Austausch ist danach immens: Das riecht so intensiv nach Holz! War es für Dich auch so eng? Wie konntest Du es so lange aushalten? War das Verschließen für Euch auch so komisch? Ich fand es total bequem. Der Deckel war leichter, als gedacht.

Die wenigsten können bei dieser Aktion an etwas Vertrautes anknüpfen. Sie betreten Neuland, wissen nicht so recht worauf sie sich einlassen, sind verunsichert und probieren es doch. Der Halt der Gruppe hilft, und die Gewissheit, hier nicht vorgeführt zu werden, denn für diese Atmosphäre sorgen die Bestatter*innen.

Im Grunde ist es das, was gute Kunst für mich ausmacht und weshalb ich diese Aktionen als



Performances begreife. Die Beteiligten setzen im geschützten Rahmen ihr Bekanntes aufs Spiel und werden ermutigt neue Eindrücke und neue Wahrnehmungen auszuprobieren.

Vielleicht mag denen, die zum Besuch ins Bestattungshaus kommen, die Thematik nicht neu sein. Womöglich haben sie Endlichkeit schon einmal erfahren, vielleicht am eigenen Leib, vielleicht in der Begleitung von Freunden. Vielleicht sind sie aufgrund ihres Berufsbildes häufiger mit dem Tod konfrontiert, denn nicht selten nehmen Pflegekräfte und Palliativbegleiter*innen solche Gelegenheiten wahr. Doch das Probeliegen bietet in den meisten Fällen eine neue, ggf. verunsichernde Perspektive. Sie begeben sich in eine Erfahrung, die körperlich und psychisch außergewöhnlich und vollkommen neuartig und – wie ich häufig beobachten konnte – für viele sprachlich zunächst schwer zu fassen ist.

Die Kunst besteht meines Erachtens in diesem Moment darin, diese Unsicherheit nicht beiseite zu räumen, sie nicht als etwas Bezwingbares zu betrachten, sondern sie auszuhalten, sie gewähren zu lassen und zu erkunden. Möglichkeiten im Umgang mit ihr auszuprobieren, ggf. ein Scheitern zu ertragen und sich Zeit für Variationen im Einordnen zu nehmen. Dabei kann das Setting helfen. Wenn jede*r genügend Zeit für diese Fremdheitserfahrung bekommt, der Raum für Austauschbedarf bedacht ist und der nächste Punkt im Tag etwas Luft zum Nachwirken lässt, ist schon viel geholfen – auch wenn das nicht alle brauchen.

Vollkommen anders und doch ähnlich, schafft das Tobias Wenzel mit seinem Buch zu den

Friedhofsgängen mit verschiedensten Autor*innen auch. Die einzelnen Beiträge erzeugen auf unterschiedliche Weise dichte Atmosphären und geben aufgrund des assoziativen Schreibstils das Gefühl des Spaziergangs wieder. Wenzel hat eine gute Mischung aus dem Berichten über die Umstände des jeweiligen Treffens, dem Einfangen der Stimmung des Spaziergangs und den Erzählungen der Autor*innen gefunden. Die Fotografien laden zudem zum Verweilen in den jeweiligen Texten ein. Verwoben mit den Themen, die seine Gesprächspartner*innen mitbringen und jenen, die diese besonderen Orte transportieren, nimmt Wenzels Buch seine Lesenden auf Ausflüge in sehr sensible Welten mit, die Einblicke in persönliche Geschichten erlauben. Die dabei entstehende Intimität schafft Nähe zu den beteiligten Personen und öffnet zugleich die eigene innere Bereitschaft zur Verhandlung der in den Texten angesprochenen Themen.

Wenzels Buch verleiht einem Thema Leichtigkeit, das für viele Menschen Hürden in der Annäherung bedeutet und ist dabei alles andere als oberflächlich. Es erzeugt auf schlichte Weise Intimität und lässt seine Leserschaft, aufgrund der zugewandten Art der Begegnungen in den Texten, nicht mit der plötzlichen Nähe zu der ungewöhnlichen Thematik allein.

Kein Wunder also, dass mir dieses Buch immer wieder in die Hände fällt. Denn wenn künstlerische Werke und Performances auf solche Weise zum Erkunden von Möglichkeitsräumen und dem Gewähren von Unsicherheiten einladen, kann ich nicht anders, als fasziniert zu sein.



Tom Schröpfer

**Kolumne 'Beginnen wir am Ende'
Bestatter, Sterbegefährte und mit
dem 'Theater der Versammlung'
künstlerisch forschend tätig**

Hinterlasse jetzt deine Gedanken

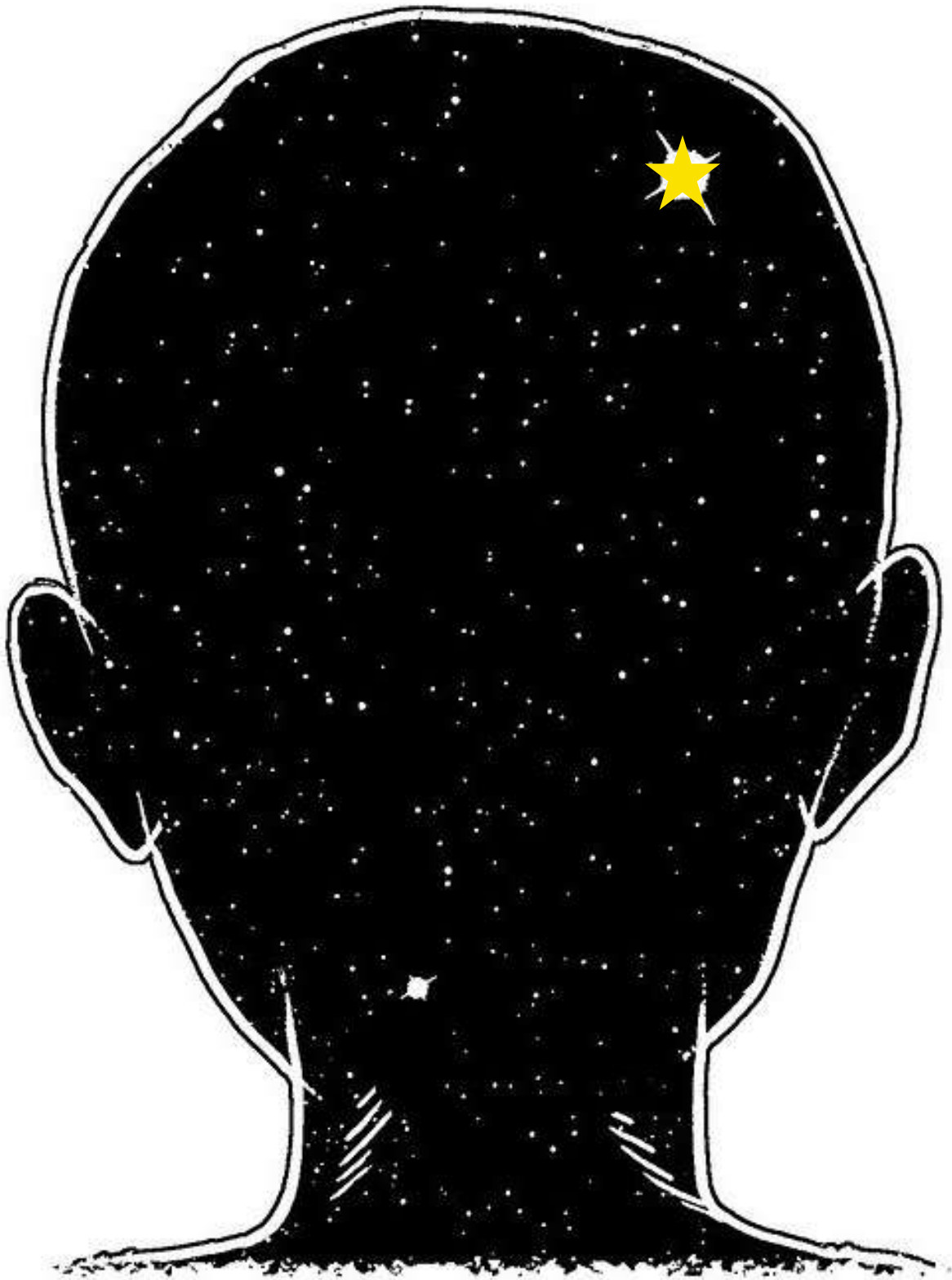




“

In Gedanken bin ich
bei dir und deinem
Sternenkind

#Sternenkinderunvergessen





16

Gedanken zum Sterben

von Elisa Jansen





Kollektiv gedacht:

Wir müssen nicht wissen, WAS es am Ende sein wird.

Aber wir haben ein Recht darauf, darüber zu sprechen und Regelungen treffen zu können, die über festgefahrene Vorstellungen Einfluss nehmender (und an Siechtum nutznehmender) Institutionen hinausgehen.

Der Tod als unangenehmes Gesprächsthema?

Eher nicht.

Die meisten von uns akzeptieren den Tod als unausweichliches Lebensende und äußern, sich nicht vor dem Tot sein zu fürchten, sondern vor dem ausgelieferten Sterbeprozess.

Nur wenige Menschen befürworten die Nichtnutzung längst vorhandener Mittel.

Wenn du zu ihnen zählst, ist dieser Artikel für dich wahrscheinlich uninteressant.

Die überwiegende Mehrzahl der Bürger aber wünscht laut Umfragen, im Falle eines sich hinziehenden Sterbeprozesses unter Einsatz solcher Mittel ein Ende finden zu dürfen, die ihren Tod friedlich und ohne weitere Umstände, und somit human herbeiführen.

Menschen in Ländern wie der Schweiz, den Niederlanden oder Belgien können sich inzwischen gesetzlich geregelt darauf verlassen. Deshalb sterben sie nicht lieber, können dieser Unausweichlichkeit aber gelassener entgegensehen, weil sie am Ende anhand ihrer Situation selbst entscheiden, ob sie abkürzen möchten oder nicht.

Das nimmt dem Unausweichlichen den Schreck und erhöht die Lebensqualität, denn das Aufrechterhalten von Verdrängung beansprucht unnötig Energie.

Lassen wir uns nicht weiter vermiesen, offen darüber zu sprechen, unsere Vorstellungen zu konkretisieren und diese möglich zu machen.

*Eigenen Vorstellungen
folgen, das sollte uns im
Leben möglich sein.
Auch das Sterben am
Ende dürfte gern zu
meinen Wünschen und
meiner persönlichen
Einstellung passen.*

Denn das Wissen um verschleierte Tatsachen, was den Einsatz bestmöglicher Mittel an unserem Lebensende angeht, beschwert unser Leben völlig unnötig.

Das Leben lieben und dennoch den Tod nicht ignorieren, passt das zu einem glücklichen Leben?

Verdrängung hinterlässt einen faden Geschmack. Sicherheit, auch in gesetzlicher Hinsicht hingegen lässt uns dem Unausweichlichen wesentlich gelassener entgegensehen.

Gedanken zu unserer Endlichkeit führen somit auch zu Gedanken um gehandhabte Sterbehilfe

Mit einer liebevollen Einstellung zu unserer Endlichkeit kosten wir unser Leben intensiver aus.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod führt dabei zu erstaunlichen Ergebnissen. Zum Beispiel jenem, dass viele den Tod selbst gar nicht fürchten.

»Hast du schon einmal bedacht, dass es für uns genau genommen kein Ende gibt? Wir leben, bis der Tod uns das Bewusstsein nimmt. Ab da ist es für den dann Verstorbenen vorbei, aber nicht geendet, denn er spürt kein Ende mehr, also ist es für ihn auch nicht existent. Zu Ende mit einem Leben ist es in dieser Hinsicht nur für die Hinterbliebenen. Ihnen bleibt, das Ende des erloschenen Lebens wahrzunehmen«.

Tod trifft uns also vor allem, wenn wir unsere Lieben unwiderrufflich verlieren.

Was unseren eigenen Tod so unbehaglich macht, ist vor allem die Frage danach, wie wir sterben werden.

Ob uns körperliches Siechtum oder geistige Beeinträchtigungen bevorstehen.

Man hört so einiges, wird durch die Verantwortlichen Institutionen aber beruhigt.

Machen wir uns klar:
Niemand kommt am Sterben vorbei.
Vergewissern wir uns, dass es am Ende kein böses Erwachen gibt.

Sichern wir uns die Versorgung derer, die ihr Können in unserem Sinne für uns einsetzen.
Und es dann auch dürfen.

Gesetzliche Neuregelungen sollten wir deshalb wachen Auges verfolgen. Unsere Forderungen formulieren.



Elisa Jansen

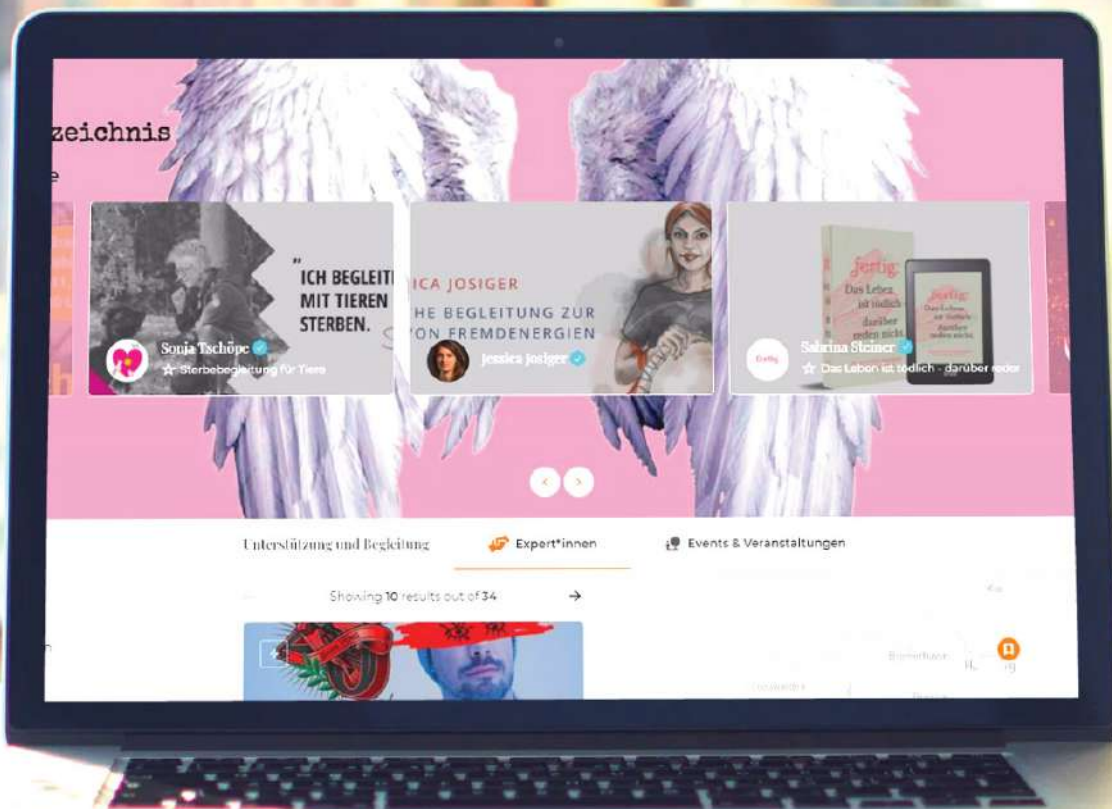
Autorin von »Dein heller Schein«

Hinterlasse jetzt deine Gedanken



viaanima Verzeichnis

viaMag



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

ZUM VERZEICHNIS

21



Ruf an

Trau dich, nimm das Telefon zur Hand und ruf sie an. Sag, dass du weißt, dass der Oktober im Zeichen der Sternenkinder steht und du an ihr Kind denkst. Du könntest sie auch fragen, ob du irgendetwas tun könntest in Erinnerung an ihr Kind.

#Sternenkinderunvergessen



MOMENTE DER BEGEGNUNG

Gefühle zählen, nicht Fakten

Eine persönliche Erfahrung im Hospiz

24



Ein sorgenvoller Blick aus dem mit weißen Haaren umrahmten Gesicht, dann eine leise Stimme: „Ich möchte nach Hause.“ Das rührt mich an und so setze ich mich zu ihr.

„Sie sehen sorgenvoll aus,“ sage ich. Da nickt sie und beginnt zu erzählen, wie sehr sie ihren Mann vermisst. Und ich tröste sie nicht, möchte ihr Gefühl nicht kleinreden, sondern spreche darüber, wie sehr der andere nach einem langen, gemeinsamen Leben fehlt, wenn man auf einmal nicht mehr zusammen lebt. Sie nickt.

Ich weiß, dass der Ehemann zu Besuch kommt, täglich, aber diese Fakten verändern


nicht ihr Gefühl, denn das ist bestimmt durch Warten. Da werden aus Minuten Stunden. Darüber sprechen wir. Und sie fühlt sich ernst genommen, sogar verstanden, das scheint sie zu erleichtern.

Dann fällt mir ein Lied ein: ‚Im schönsten Wiesengrunde ist meiner Heimat Haus‘ – das Gefühl von Heimat durch etwas Vertrautes wecken und nähren, so ist mein Gedanke. Und bald schon singt sie mit, und in ihrem Gesicht breitet sich langsam ein Lächeln aus. Obwohl wir uns gerade erst kennengelernt haben, verbindet uns doch schon der Moment des geteilten Gefühls und gibt Platz für ein neues freudiges Erlebens.



DR. ASTRID STENMETZ

Kommunikation ohne Worte – KoW®
Dipl. Musiktherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Psychotherapie (HPG)

Hinterlasse jetzt deinen Kommentar
oder ein  im Artikel für Astrid





Sag den Namen des Kindes

27

Auch wenn diese kleinen Seelen nicht bei ihren Eltern sein können, sind sie ein sehr kostbarer Teil ihres Lebens. Indem du ihren Namen sagst, würdigst du ihre Existenz, Erinnerst an ihr Dasein und dass sie Teil ihrer Familie sind.



Welchen Einfluss hat der Tod auf mein Leben?

Ich war 4 Jahre jung, als mir der Tod das erste Mal begegnet ist. Erst sehr viel später konnte ich mich an eine Begebenheit in dieser Zeit erinnern, wo ich bis heute der Meinung bin, dass er als gütiger Mann bei mir auf dem Bett sass. Auch später bin ich ihm begegnet, immer sah er/sie anders aus und ich habe keine Angst vor ihm. Er gehört für mich zum Leben dazu.

Im Laufe meines Lebens war ich auch in der Situation, dass ich mir den Tod herbeiwünschte. Da kam er natürlich nicht und heute bin ich dankbar dafür. Der Tod ist für mich ein Weggefährte, der mich bis heute - mal mehr, mal weniger nah - begleitet. Er ist für mich allgegenwärtig und ich habe gelernt, mit seiner Anwesenheit in Frieden zu leben.

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

1. Meine Kinder dahingehend begleiten, dass sie zu selbstverantwortungsvollen und zufriedenen Erwachsenen reifen
2. Menschen ermutigen, ihren ganz eigenen Weg zu gehen
3. Meine Vision für ein menschliches Miteinander erfüllen

Was für eine Art Sterben wünschst Du Dir?

Friedlich einschlafen

Wo brichst Du ungeschriebene gesellschaftliche Regeln?

Dass ich immer noch lebe;-) Ich wurde schon einige Male zum Sterben nach Hause geschickt und bin

immer noch da. Alles was an mich herangetragen wird - vor allem (ungefragte Ratschläge) - prüfe ich für mich sehr genau und setze nur das um, was mit mir in guter Resonanz geht. Zukunftsprognosen lehne ich generell ab, nicht nur weil ich sehr gerne im Moment lebe.

Ich sage fast immer, was ich denke und meine immer, was ich sage! Das ist für die Gesellschaft - nicht nur in meinem direkten Umkreis - manchmal eine echte Herausforderung ;-) Und ich rede oft über Sterben, Tod, Trauer weil diese Themen für mich zum Leben dazu-gehören und es ist meine persönliche Berufung nicht nur in diesem Kontext MUT zu machen.

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

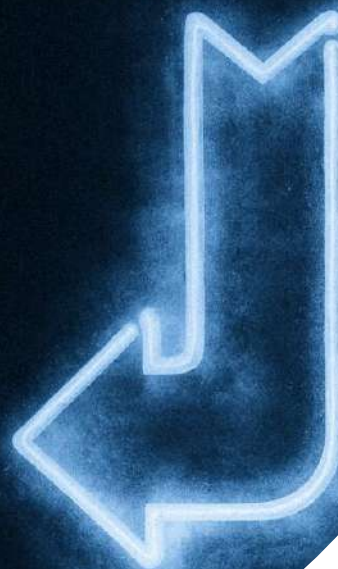
Ich habe den Tod nie bedrohlich erlebt. Als meine Mutter starb, senkte er sich wie ein schwarzer Schleier behutsam über sie. Er hat sie friedlich und liebevoll zugedeckt. Als ich Jahre später merkte, wie ich meinen Körper verließ, war die Atmosphäre dabei ebenfalls sehr liebevoll und friedlich. Zudem hatte ich die ganze Zeit das Gefühl, dass mir Jemand zur Seite stand. Es war ein wundervolles Gefühl der Geborgenheit.

In meinen Vorträgen über mein Leben erzähle ich immer wieder gerne, dass Joe Black bzw. Der junge Brad Pitt mich damals abgeholt und ein Stück mitgenommen hat;-)

Mein persönlicher Glaube ist es, dass der Tod uns in der Gestalt/Form „abholen“ wird, die uns persönlich Vertrauen schenkt, geschenkt hat.

ENDLICH REDEN:

**PETRA
WAGNER**



29

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



Wer ist: Petra Wagner



MUT – MACHEN - MENSCHLICHKEIT

Bereits im Alter von 4 Jahren war Petra Wagner das erste Mal mit lebensbedrohlichen gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert. Dies zog sich über viele Jahrzehnte durch ihr Leben und sie galt immer wieder auch als "austherapiert".

Obwohl sie dazu weitere Schicksalsschläge erlitten hat, ist sie auch heute noch lebensfroh in der Welt unterwegs. Trotz aller schlechten Prognosen hat sie immer wieder bewiesen, dass alles möglich ist jedoch nicht möglich sein muss.

So arbeitet sie seit vielen Jahren als erfrischender Life Coach/Mentor sowie als dynamische Wissens-/Erfahrungsvermittlerin und generell als unkonventionelle Impulsgeberin in ihren Experten-Themen: "Verluste und Veränderungen". Sie steht dabei nicht nur den Betroffenen zur Seite, sondern unterstützt vielfältig auch deren jeweiliges Umfeld, wie z.B. Vorgesetzte.

2018 erschien ihr Buch "Begegnungen", worin sie nicht nur einen Teil ihrer spannenden Biographie veröffentlicht hat. Sie lädt den Leser zudem ein, anhand von Fragen, Reflektionen und Experimenten sich selbst zu begegnen.

Seit 2020 ist sie zudem Gastgeberin in ihrer derzeit noch virtuellen Event-Reihe: Impulse by Petra Wagner & Guests. Dort tauscht sie wöchentlich Bemerkenwertes zu verschiedenen Themen mit einer weiteren spannenden Persönlichkeit aus.

Petra Wagner sieht es als ihre persönliche Berufung an, Menschen MUT zu machen, (wieder) aufzu-
stehen, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen. Es ist ihr ebenso ein besonderes Anliegen, den/die Menschen dabei zum Nachdenken und vor allem ins MACHEN zu bringen. Zudem plädiert sie für einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst und natürlich auch mit Anderen: MENSCHLICHKEIT!

Petra Wagner - (Über-)Lebenskünstlerin,
Familienoberhäuptling und noch einiges mehr...



Sabrina Steiner

**Trauerprofi, Tabubrecherin
& viaanima - PR & Kooperationen**

Hinterlasse jetzt deine Gedanken



„Den Tod
habe ich nie
bedrohlich erlebt“

Petra Wagner

Trauer zeigt sich in
Millionen und eins
Gesichtern

*Menschen ticken unterschiedlich und jede*r trauert auf seine Weise. Was dem einen Menschen hilft, mag den anderen verletzen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich das Empfinden und der Ausdruck im Laufe der Zeit verändert.
Ganz wichtig, lass den Eltern Zeit.*





IN ALLEN FARBEN
DES REGENBOGENS
TRAUER UM EIN STERNENKIND

von Sandra Wagner



„Mami, warum weinst du...?“

Ich wische meine Tränen ab und nehme meine damals fast Dreijährige auf den Schoß. Ich küsse ihr zart auf die geröteten Wangen und überlege mir indes die passende Antwort auf ihre Frage, während die Augen meiner Tochter weiterhin neugierig auf mich gerichtet sind.

„Weißt du Schatz, die Mami denkt gerade ganz fest an Romy und Lenny und ist traurig, weil sie nicht mehr da sind.“

Meine Kleine schaut in das leuchtende Meer aus Kerzen, das vorne am Altar gerade von all den vielen Gästen des Sternkindergottesdienstes aufgestellt wird. Mit jedem neu angezündeten Gedenklicht, das für das Leuchten eines Kinderlebens steht, das auf der Erde viel zu schnell erloschen ist, wird das Lichtermeer immer größer.

„Mami?“, sagt meine Tochter schließlich nachdenklich, während ihr Blick weiterhin auf die vielen hellen Lichter gerichtet ist.

„Ja, Schatzi?“

Meine Kleine wendet ihren Blick an mich und strahlt mit einem Male voller Freude, als sie ihre wunderbare Idee zur Tröstung aussprechen kann:

„Aber Mami, duck! ICK bin da!!“

Sie klopft euphorisch auf ihre kleine Brust, die unter einer dicken Winterjacke versteckt ist und spricht fröhlich weiter:

„Duck, Mami! Ick bin da! Du bist nie ganz alleine!“

Ich lache, und meine Tränen der Trauer werden zu Freudentränen.

Tränen der Liebe. Denn Trauer ist nichts anderes als Liebe.

Und ich drücke meine kleine Tochter an mich, voller Liebe und Dankbarkeit!

IST DA NACH DER GEBURT
EINES KLEINEN
WONNEPROPPENS NICHT
IMMER EINE RIESENGROSSE
FREUDE UND ALLE KLEINEN
UND AUCH GROSSEN
SORGEN DES ALLTAGS
SIND VERGESSEN??

37

MEINE TOCHTER – EIN REGENBOGENKIND...

...ein Kind, das nach einem Sternenkind geboren worden ist.

Sie kam als kleine Schwester von zwei Sternenkindern auf die Welt. Ihre beiden großen Geschwister sind Zwillinge und verstarben nur wenige Stunden nach der Geburt.

In vielen Köpfen herrscht leider noch immer der Irrglaube, die Trauer um ein Sternenkind müsse doch spätestens mit der Geburt eines Folgekindes vorbei sein.

Mag sein. Bei der Trauer aber ist es nicht so. Denn das Kind, um das getrauert wird, ist ja immer noch tot. Auch wenn nun ein gesundes Folgekind da ist, ein Regenbogenkind, und wenn sich neben die Trauer plötzlich dieses große Glücksgefühl gesellt. Beides ist ab jetzt da, beides hat seine Berechtigung. Und beides darf bleiben.

Es ist mir persönlich ein großes Anliegen, auch in meiner Arbeit als Trauerbegleiterin, dass die Trauer in Sternenfamilien ihren festen Platz einnehmen darf und diesen auch für immer behalten kann. „Familie“ ist ein Ort, an dem wir uns ungefiltert zeigen können. In all unseren Gefühlen. Da ist genug Platz zum Traurig-sein und gleichzeitig auch genügend Platz zum Sich-freuen. Und manchmal, da passiert sogar beides, im gleichen Moment!

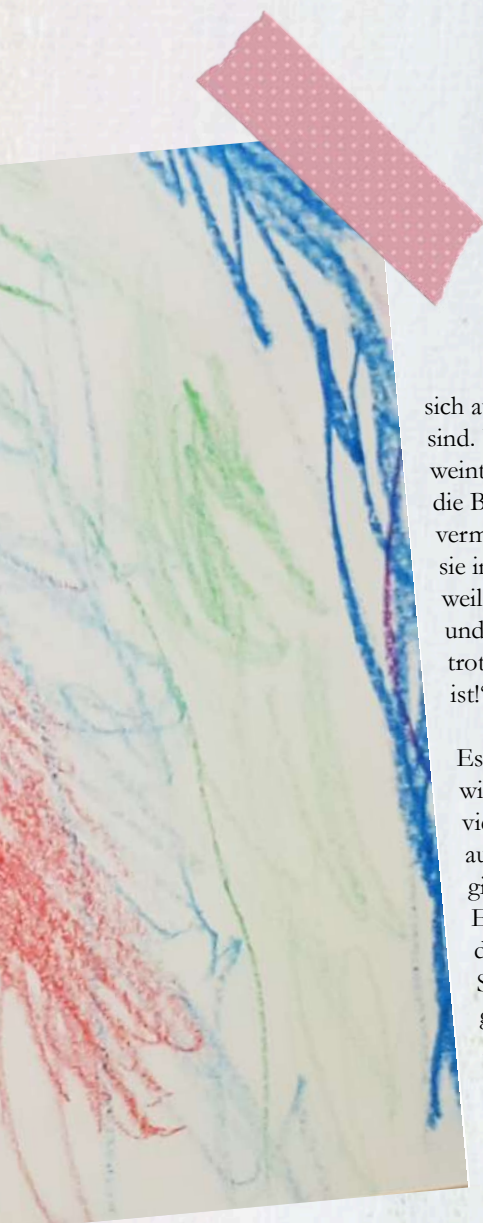
Unsere mittlerweile zwei Regenbogenkinder wissen: „Die Mama ist manchmal traurig, weil die Romy und der Lenny nicht mehr da sind – weil sie gestorben sind. Aber die Mama freut



38

OHNE TRAUIGKEIT, KEIN GLÜCKSRAUSCH.
OHNE DUNKELHEIT, KEIN LEUCHTEN.
OHNE STILLE, KEINE ANTWORT.
OHNE ENDE, KEIN NEUANFANG.

Bild von Sandra Wagners zum Zeitpunkt dreijährigen Tochter



sich auch, dass WIR da sind. Und manchmal, da weint die Mama, weil sie die Babys im Himmel vermisst und dann lacht sie im gleichen Moment, weil WIR sie kuscheln und ihr zeigen, dass sie trotzdem nicht alleine ist!“

Es sind Alltagsmomente wie diese, die es in vielen Sternenfamilien auf der ganzen Welt gibt, die nicht nur den Eltern, sondern auch den Sternengeschwistern ganz leicht fühlbar machen, wie viel Bedeutung, wie viele Farben und Facetten das Wort LEBEN tatsächlich in sich trägt. Es besteht aus

so vielen kleinen Teilchen und Gefühlen, die alle zusammengehören und die erst im Zusammenspiel das Wunder entfalten können, das es für jeden einzelnen bereithält.

Ohne Traurigkeit, kein Glücksrausch. Ohne Dunkelheit, kein Leuchten. Ohne Stille, keine Antwort. Ohne Ende, kein Neuanfang.

Und so haben Regenbogenkinder von Geburt an eine ganz besondere Stellung. Gottgegeben.

Sie lernen, dass auch der Tod zum Leben dazugehört. Und dass er nicht nur am Rande passiert, sondern manchmal mitten ins Leben fällt. Und dass das Gefühl, dass dabei entsteht, nämlich die Trauer, auch ein Leben lang bleiben darf. Das ist keine Bürde und keine Last, dass kleine Kinder bereits so etwas „Großes“ wissen müssen. Denn diese Rolle, die sie tragen, die Rolle als „Regenbogenkind“, macht sie zu etwas ganz Besonderem. Sie lernen von Anfang an, welche große Bandbreite an Gefühlen es gibt: Traurigkeit und Freude, Stille und Lachen, Sehnsucht und Dankbarkeit... Und dass es für alle Gefühle einen Platz in der Familie gibt, und dass kein Gefühl schlechter ist als das andere. Es ist eben ein Gefühl.

Das ist ein bisschen so wie bei Farben. Manche gefallen uns besser. Und manche finden wir nicht so schön. Aber dennoch gehören alle dazu und erst in ihrer Gesamtheit kann ein großer, bunter Regenbogen entstehen, der manchmal ganz unverhofft am Himmel auftaucht und unser Herz mit Glück und Liebe erfüllt...



SANDRA WAGNER

**Autorin, Trauerbegleiterin
& stolze Mama von 4 Kindern**

Erfahre mehr von Sandra & hinterlasse
uns gerne deine Gedanken





Darf ich helfen?

41

Warte nicht auf einen Hilferuf - der kommt in der Regel nicht. Biete deine Hilfe bei alltäglichen Dingen wie Besorgungen und Aufgaben an oder begleite die Eltern auf den Friedhof und zu für sie schweren Terminen.





KOLUMNE 'UNGESCHMINKT'

WO IST DIE LIEBE HIN?

VON SONJA TSCHÖPE

Durch dick und dünn. Vom ersten Atemzug bis zum letzten. Wie heißt es so schön, dass ein Tierleben doch mehr sein sollte als gute Zeiten zu durchleben. Es kann jeden Tag ein Ereignis eintreten, was für Kummer sorgt. Und dann?

Viele ältere Tiere werden leider auch heute noch abgeschoben. Entspricht. Viele anonym. Wenn ich diese Geschichten im Netz lese, gruselt es mich immer. Ich stelle mir vor wie die Tiere zuvor gelebt haben. Auch was ihre Besitzer vielleicht durchgemacht haben und was sie zu dem Entschluss trieb, den Tiersenior auszusetzen. Im besten Fall die Transportbox vorm Tierheim abgestellt zu haben, ehe man sich umdrehte und ging. Doch viele Tiere werden irgendwo entsorgt. In Köln kämpft gerade ein Kater ums Überleben, der abgemagert und dehydriert nur zufällig entdeckt wurde.

Wo ist die Tierliebe hin, wenn unsere Pelznasen alt werden? Wenn sie gebrechlich sind, vielleicht unsauber werden? Wenn das Leben unbequem wird, weil sich nicht mehr das Tier integrieren kann, sondern man seinen Alltag dem des Tieres anpassen muss?

Eine Seminarabsolventin meines Sterbebegleitungskurses hat mir vor vielen Jahren erzählt, dass sie einen kleinen Verein hat, in dem sie sich um krank und ältere Katzen kümmert, die kein Zuhause mehr haben. Aufopferungsvoll versucht sie das Vertrauen der Tiere zu gewinnen, pöppelt sie auf, versorgt sie. Sie sucht ein neues Zuhause und dabei bleiben oft auch ältere Tiere in ihren Pflegestellen. Ich war sehr beeindruckt, da sie durch ihr Engagement auch sehr oft traurige Schicksale erleben musste, bei denen der Tod die Heilung war. Ich fand das sehr mutig! Doch für sie ist es wichtig, dass diese entliebten Wesen nicht allein sind. Dass sie nochmal Liebe erfahren, egal wie sie diese annehmen. Manche werden nicht zahm, bleiben distanziert. Andere können sich nochmal öffnen, suchen Kontakt und genießen die Kuscheleinheiten.

IST ES NICHT SCHWER, STÄNDIG DEM ABSCHIED „HALLO“ ZU SAGEN?

Für sie keineswegs. „Weißt du, ich bekomme doch so viel mehr, egal wie lange sie hier sind!“ Natürlich würde kein Abschied spurlos an ihr vorbeiziehen, aber „auch dank deines Kurses habe ich so viel für mich mitgenommen, dass ich damit umzugehen weiß.“ Und so hat sie verschiedene Rituale, die ihr und auch trauernden Katzen dabei helfen, den Verlust eines Tieres zu überwinden.





Was aber geht beim eigentlichen Besitzer vor? Wohlwissentlich man hat sein Tier abgegeben? Ich habe so einige Second Hand Tiere aus Privatvermittlung aufgenommen. Und die abgebenden Besitzer haben zu mir Zeit des Lebens der Tiere Kontakt gehalten. Ja, sie waren das gesamte Tierleben interessiert und haben am Ende auch den Tod mit mir gemeinsam betrauert, wenn es soweit war. Dass jemand so empathielos ist, dass ihn der weitere Verbleib eines Haustieres so gar nicht mehr interessiert, kann ich mir nur schwer vorstellen. Vielleicht „stalkt“ der Exbesitzer ja doch die Tierheim- und Tierschutzseiten....?

Dennoch würde ich immer gerne wissen, warum musste man sich trennen? Woran lag es? Wenn selbst sehr betagte Menschen den Aufwand aufbringen, Medikamente einem älteren Tier zu geben, regelmäßig zum Tierarzt zu fahren, es öfter zu reinigen und zu pflegen, trotz möglicher eigener Gebrechen? Warum schaffen es Erben nicht, wenn sie vielleicht durch den Todesfall zum Tierbesitzer werden? Weshalb schaffen es junge Menschen nicht, die doch bestimmt auch mal mit viel Liebe genau jenes Tier aufgenommen haben?

Vielleicht ist es bei den Tieren aber auch ähnlich wie bei uns Menschen. Wie viele leben in einem Altenheim, obwohl sie das nie wollten. Obwohl sie sich immer gewünscht haben, bei den eigenen Kindern zu leben... Und vielleicht müssen wir Menschen uns einfach bereits von Beginn an auch damit befassen, dass es dieses Alt-werden tatsächlich gibt! Dass wir uns bei der Entscheidung „Ja für ein Haustier“ bereits sagen: „Hey, was wenn es alt wird, wenn es gebrechlich ist, wenn es nicht mehr so kann wie früher? Sind wir dann dennoch weiter da?“ So wie meine Seminarabsolventin für ihre Katzen. Und so wie meine Freundin Caro für ihren 15 ½ jährigen Hund Emilio. Und die 2 feiern jetzt sogar monatlich Geburtstag, weil das gemeinsame Leben nur noch sehr begrenzt ist. Eine wunderschöne Idee.



SONJA TSCHÖPE

Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin und
Tierernährungsberaterin

Erfahre mehr von Sonja & hinterlasse uns gerne deine
Gedanken - starte mit uns den Dialog



Schicke eine Karte

46

Vielleicht findest du irgendwo eine Karte, auf der steht „Ich denke an dich“. So etwas ist perfekt, um betroffene Eltern wissen zu lassen, dass sie in ihrem Schmerz nicht alleine sind und ihre Kinder im Himmel nicht vergessen werden. Das ist so unendlich wertvoll.

#Sternenkinderunvergessen





MINI

BABY

GROOT

HÄKELANLEITUNG & BILDER VON PARIVONNES WORLD



IM FLOW DEE

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Handarbeiten wie Häkeln und Stricken sind gesund für Körper und Geist. Doch was ist der Zauber?

Nach einer schnellen und nicht repräsentativen Umfrage in meinem Bekanntenkreis ist es ganz einfach: Es schafft den benötigten Abstand zum oftmals stressigen Alltag, entschleunigt und macht einfach glücklich, weil man schöne Dinge für sich oder zum Verschenken erschaffen kann.

Verschiedenste Studien* belegen, dass der regelmäßige Griff zu Häkel- oder Stricknadeln eine Reihe positiver Effekte hat. Auf Dauer kann es den Blutdruck senken, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert. Es fördert die Entwicklung neuronaler Verbindungen im Gehirn und trainiert die koordinativen Fähigkeiten, unsere Kreativität und Entscheidungsfreudigkeit.

Das seelische Wohlbefinden verbessert sich, weil es die gleichen Hirnareale wie eine Meditation oder andere Entspannungstechniken aktiviert und uns damit in einen meditativen Flow versetzt. Der Geist kommt zur Ruhe und baut Stress, Ängste und Schmerzen ab. Obendrauf gibt es das Extra „Glück“ durch die Ausschüttung körpereigener

Glückshormone, sobald wir das Erschaffene in Händen halten.

Viele gute Gründe, um (wieder) damit zu beginnen. Also ran an die Nadeln - z.B. mit dem Mini Baby Groot von Parivonnes World.



R MASCHEN

51



MINI BABY GROOT

Das brauchst du:

-braune (Farbe:667) und grüne (Farbe:654) Wolle
(Lauflänge=170m-50g) z.B. Cotone fine von Lana Grossa

-1 Paar Sicherheitsaugen 5mm

-Häkelnadel 2,5mm, Nadel, Schere, Sicherheitsnadeln.

Maschenarten:

Luftmasche, Kettmasche, feste Masche.

So geht es:

1) Körper häkeln, 2) Kopf häkeln, 3) Arme häkeln, 4)
Luftmaschenkette.

Baby Groot ist ca. 10cm groß.



KÖRPER HÄKELN

Der Anfangsfaden ist kurz. Nach der Anleitung Beine häkeln (Pony Beine*) bis zum Ende der 4.Runde. Dann noch **5 Runden** mit je **15 feste Maschen** in beide Maschenglieder (rechtes Bild durch beide Schlingen der Masche) häkeln. Am Ende **1 Luftmasche**, den Faden beim ersten Fuß (linkes Bild) nach 30cm abschneiden und raus ziehen. Beim zweiten Fuß (linkes Bild) wird der Faden nicht abgeschnitten, sondern **bleibt am Knäuel**. Mit dem 30cm Faden am ersten Fuß werden beide Füße zusammen gehäkelt. Durch die erste Masche im ersten Fuß stechen (rechtes Bild) und



52



durch die erste nächste Masche nach der Schlaufe am zweiten Fuß (linkes Bild). Dann durch die nächsten Maschen (rechtes Bild) stechen.





Insgesamt werden 4 Maschen zusammen genäht. Dann noch 2 Knoten (linkes Bild) in die 4. Maschen und mit Wolle oder Füllstoff je Fuß ca. 5 x 10cm ausstopfen (rechtes Bild).

Tipp: Wenn du flache Knöpfe in die Fußsohle legst, dann steht Groot stabiler.



53

Dann die Schlaufe aufnehmen und in die nächste Masche (linkes Bild, worin die Nadel steckt) beginnend, insgesamt **22 feste Maschen** häkeln (rechtes Bild: je Fuß 11 feste Maschen). Die Sicherheitsnadel umstecken, damit du erkennst wann die Runde fertig ist.



8 Runden mit je 22 feste Maschen.

Dann jede 3 und 4 Masche zusammenhäkeln = **17 feste Maschen.**

Danach jede **2 und 3 Masche** zusammenhäkeln (*) = **12 feste Maschen + 1 Luftmasche**, den Faden nach 30cm abschneiden und raus ziehen.

Den Körper mit Wolle oder Füllstoff ausstopfen.





KOPF HÄKELN



Der Anfangsfaden ist kurz. Nach der Anleitung Kopf häkeln(*) bis zum Ende der 6.Runde und danach noch **6 Runden mit je 32 festen Maschen** häkeln (linkes Bild).

6 Mal Spitzen häkeln:

5 feste Maschen + 1 Luftmasche

5 feste Maschen + 1 Luftmasche

4 feste Maschen + 1 Luftmasche (1. Masche der Reihe auslassen)

3 feste Maschen + 1 Luftmasche (1. Masche der Reihe auslassen)

2 feste Maschen + 1 Luftmasche (1. Masche der Reihe auslassen)

Dann ca. 4 Kettmaschen an der Seite, wo die Häkelnadel hinzeigt (rechtes Bild), nach unten häkeln.

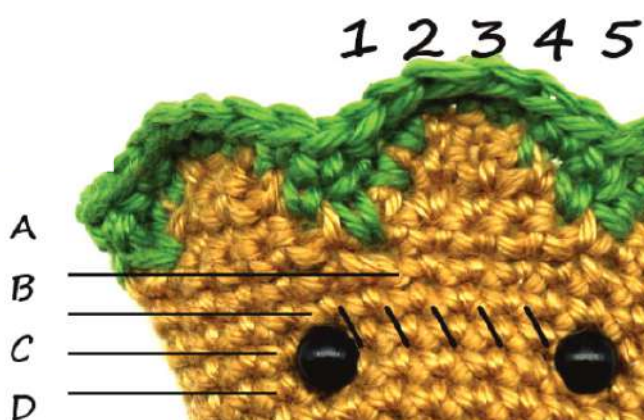


Dann die nächste Spitze beginnend in die Masche auf dem linken Bild. Nach den 6 Spitzen noch 2 feste Maschen bis zur Masche mit der Sicherheitsnadel (rechtes Bild).



Farbe wechseln:

Anfangsschlinge in grün durch die braune Schlaufe ziehen (linkes Bild) und 1 Luftmasche in grün häkeln (rechtes Bild). Den braunen Faden abschneiden und mit den grünen Anfangsfaden 3x verknoten, damit er sich nicht löst.



Jetzt werden die Spitzen noch mit festen Maschen und grüner Wolle umrandet. Die Anzahl der festen Maschen je Spitze sollte immer gleich (8 feste Maschen) sein. Bei der **2. grünen** Runde (linkes Bild) wird unten an der Spitze immer 1 Masche ausgelassen, also als nächstes in die Masche mit der Häkelnadel. 1 Luftmasche am Ende, den grünen Faden nach 60cm abschneiden und raus ziehen. Sicherheitsaugen zwischen Runde C und D befestigen, zwischen den Augen sind 5 Maschen (5 Löcher) frei.



Dann den Kopf mit Wolle oder Füllstoff gut füllen und zunähen. Nadel zwischen den Maschen von hinten nach vorn einstechen (linkes Bild) und dann von vorn nach hinten (rechtes Bild) einstechen usw.



So muss es von oben aussehen.



ARME HÄKELN



Anfangsfaden kurz und **6 Luftmaschen** häkeln.

In die 2. Luftmasche von der Häkelnadel aus beginnend **4 Reihen** mit je **5 feste Maschen + 1 Luftmasche** in beide Maschenglieder häkeln.

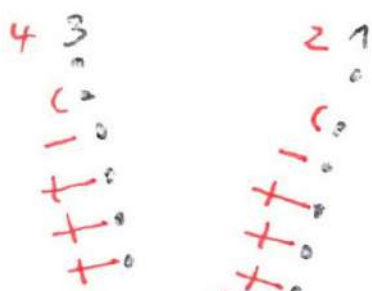
3 Mal je 5 Luftmaschen mit **1 Kettmasche** in einer Masche festmachen.

Zuletzt noch **1 Luftmasche** und den Faden nach **60 cm** abschneiden und raus ziehen.

Die Seite, wo die Häkelnadel hinzeigt (linkes Bild), muss für den einen Arm nach oben und für den anderen nach unten geklappt werden, weil der Arm sich nach oben biegt. Den Arm zunähen und der Anfangsfaden wird beim Zunähen gleich in den Arm gelegt. Der Arm kann auch etwas ausgestopft werden. Arme, wie auf dem nächsten Bild annähen.

BLÄTTER UND SCHLINGEN HÄKELN

Blätter
(grüne Wolle)



o Luftmasche
~ Kettmasche
| feste Masche
+ Stäbchen



Die Blätter werden mit der grünen Wolle gehäkelt. Der Anfangsfaden ist kurz und muss vernäht werden.

1. **Reihe:** 1 Anfangsschlinge und 6 Luftmaschen häkeln.
2. **Reihe:** In die 2. Luftmasche von der Häkelnadel aus 1 Kettmasche + 1 feste Masche + 3 Stäbchen häkeln.
3. **Reihe:** 6 Luftmaschen häkeln.
4. **Reihe:** Ist gleich, wie die 2. Reihe. Am Ende eine Luftmasche, den Faden nach 20cm abschneiden und rausziehen, damit werden dann die Blätter festgenäht.



Zuerst 3 lange Luftmaschenkettens zusammenknoten (linkes Bild), dann befestigen (rechtes Bild) und...



die Luftmaschenketten verdrehen und in bestimmten Abständen (ca. 10 cm) festnähen (linkes Bild). Die Blätter, wie im rechten Bild, zusammennähen und...



unter den Schlingen befestigen.



WER IST: PARIVONNES WORLD

Hinter Parivonnes World steckt Ivonne. Als Ivonne im Sommer 2014 ihre erste Häkelanleitung auf ihren Blog hochlud, konnte sie sich nicht vorstellen, wie gut ihre Anleitungen ankommen würde. Ursprünglich hatte sie ihn nur für sich selbst begonnen, um ihre Häkelanleitungen mit vielen Bildern festhalten zu können. Als sie 2017 den ersten Wunsch für eine Anleitung (Katzen-Türstopper) annahm, war es der Beginn von noch vielen Häkelanleitungen, die sie auf Wunsch machte.

Während ihr Blog Parivonnes World Anleitung für Anleitung wuchs und sie rundum glücklich machte, erwartete Ivonne 2018 Zwillinge. Nach einem anfänglichen Schock freute sie sich auf ihre Zukunft mit ihren Babys.



59

„Ich freute mich darauf, 2 Babys zu stillen, mit 2 Babys zu spielen und ihnen etwas beizubringen, mit 2 Babys spazieren zu gehen, mit 2 Babys zu kuscheln, 2 Babys in den Schlaf zu schaukeln. Die Anstrengungen und schlaflosen Nächte, die auf uns zukommen würden, machten mir keine Angst. Ich war bereit, stellte das Häkeln zurück und freute mich auf die beiden.“

Am 27.11.2018 kamen ihre Babys im 4. Schwangerschaftsmonat still zur Welt.

„Endlich waren sie bei uns, aber wir mussten sie auch schon wieder gehen lassen.“

Als sie ihre Häkelnadel nach unzählig durchgeweinten Nächten wieder in die Hand nahm, war ihr Freund froh. Es war das Zeichen, dass es besser wird.

Ivonne häkelt immer noch gerne, macht aber weniger Häkelanleitungen und nur solche, auf die sie wirklich Lust hat.

Auf ihrem Blog Parivonnes World findest du verschiedenste Anleitungen (mit vielen Bildern!) zu großen und kleinen Amigurumis, viele Informationen und Tipps zu Häkeltechniken. Ein Besuch lohnt sich.

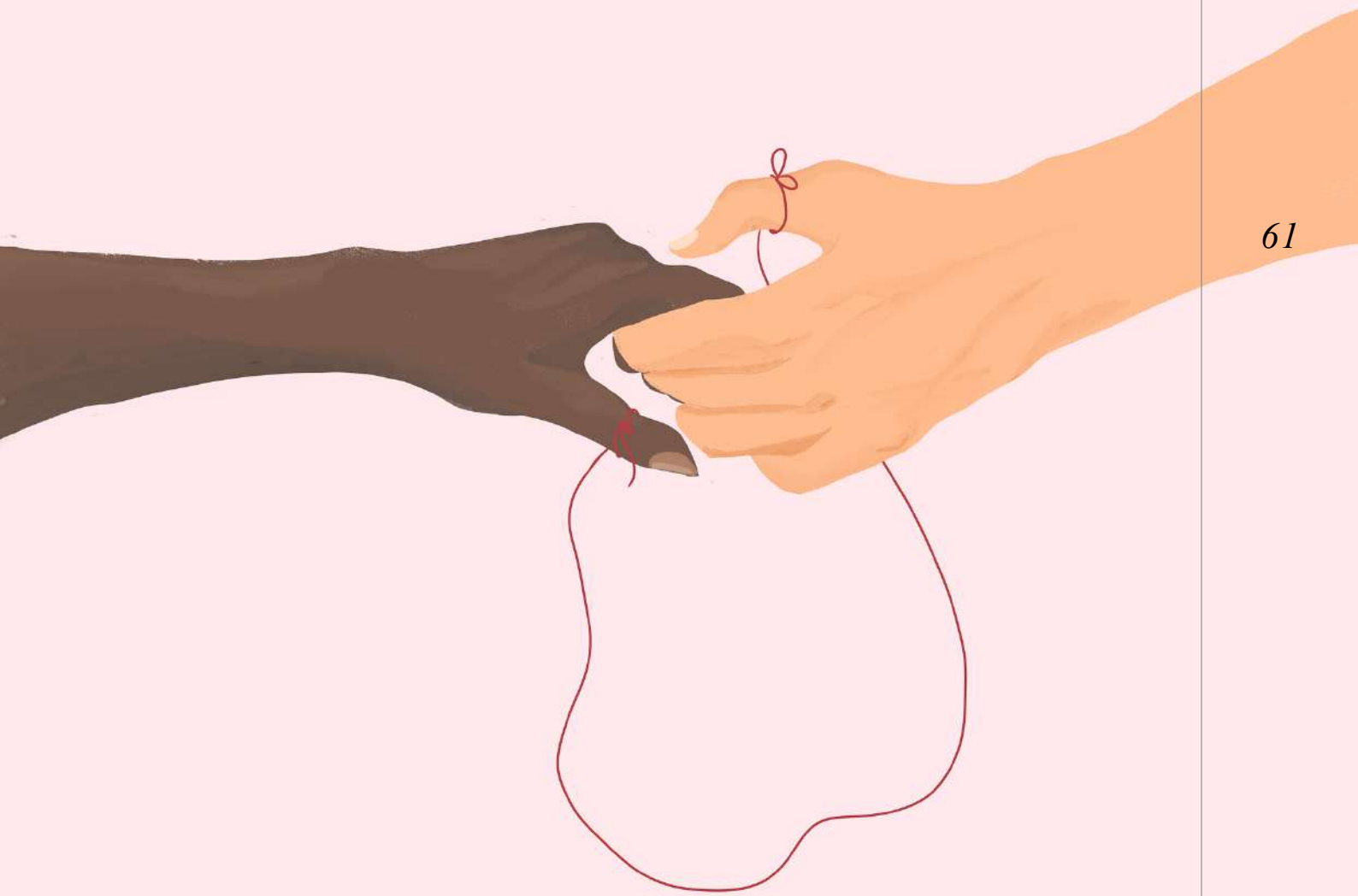
**BO HAUER**

Alle Links zu Parivonnes World

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

Hinterlasse jetzt deine Gedanken







Manchmal will ich schreien

Kurzfilmprojekt zum Thema

Trauerverarbeitung
bei Kindern und Jugendlichen



Bilder und Text

Vanessa Rösger

Ich glaube wir kennen die Situation alle: Jemand stirbt und man sagt „Mein herzliches Beileid“ und verfällt danach in ein unangenehmes Schweigen.

Als meine Mutter im Sommer 2019 gestorben ist, hatte ich die Situation oft. Viele Bekannte und Freunde waren überfordert mit der Situation. Es gab entweder Floskeln oder alle wurde so gut es geht unter den Tisch geschwiegen. Einige sind auch einfach abgetaucht und haben sich gar nicht mehr gemeldet – so lange bis ein bisschen „Gras“ drüber gewachsen ist und man nichts mehr sagen muss.

Aber wie reagiert man richtig?

Es gibt keine Anleitung und kein richtig oder falsch um mit Trauer umzugehen. Trauer ist individuell. Wichtig ist, dass man einfach da ist und zuhört.

Auch in meiner Familie kommt es immer noch zu komisch Situationen. Den perfekten Weg damit umzugehen, haben wir noch nicht gefunden. Als ich mich im Laufe der Zeit mehr

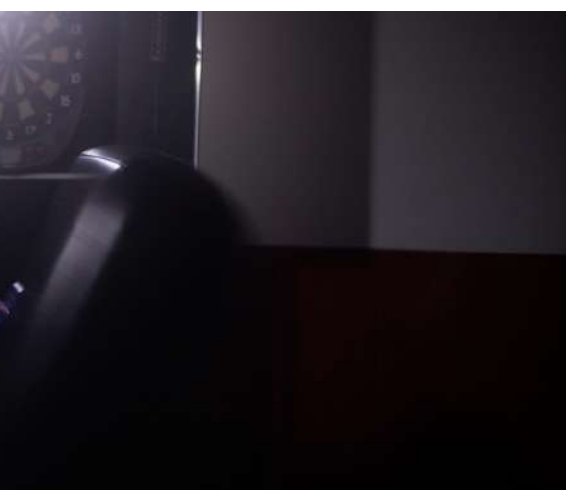


und mehr mit Trauer beschäftigte, merkte ich, vielen geht es damit ganz ähnlich wie mir.

Im Oktober drehe ich meinen Bachelorabschlussfilm „Manchmal will ich schreien“. Ich arbeite schon seit Dezember an dem Drehbuch, um möglichst alle Aspekte und Probleme, die Kinder und Jugendliche mit dem Thema haben zu zeigen. In Filmen wird der Tod oft am Rande thematisiert. Aber es gibt immer nur ein danach und ein davor – selten ein währenddessen oder kurz danach. Selten wird das Thema „Trauer“ wirklich als zentraler Punkt gezeigt.

Es ist schon verwunderlich: Der Tod betrifft irgendwann mal jeden von uns. Und trotzdem ist das Thema tabu.





In der Geschichte habe ich mich für die beiden Geschwister Maggie (13 Jahre) und Luke (20 Jahre) entschieden. Beide haben vor acht Monaten ihre Mutter an Krebs verloren. Vor dem Tod waren beide unzertrennlich, aber dadurch dass beide nicht wissen wie sie mit der Trauer umgehen sollen, entsteht eine immer größere Distanz zwischen ihnen.

Luke möchte möglichst alles verdrängen. Er spielt kein Klavier mehr, weil ihn das zu sehr an seine Mutter erinnert und hat dauernd wechselnde Partnerinnen, weil er zu viel Angst davor hat wieder jemanden zu verlieren. Außerdem besucht er Maggie und ihren Vater nur noch sehr selten im alten Haus der Familie und hat kaum Fotos von seiner Mutter in seiner Wohnung.

Maggie hingegen hält an allem fest. Sie trägt immer die alte Jacke ihrer Mutter und kratzt sich immer wieder die Narbe vom letzten mal Pizza backen auf. Außerdem ist sie wütend, weil sie mit keinem über ihre Gefühle reden kann. Als dann ihr Vater Michael auch noch vorschlägt, dass seine neue Freundin nur bei den beiden einziehen soll, wird es Maggie zu viel und sie rennt weg.

Mit dem Film möchten wir betroffene Kinder und Jugendliche abholen und ihnen zu zeigen, sie sind nicht alleine mit dem was sie fühlen. Mir ist es daher sehr wichtig, die Geschichte möglichst authentisch zu zeigen. Ich selber beschäftige mich seit diesem Jahr ehrenamtlich mit Trauerbegleitung. Viele Kinder und Jugendliche haben keinen richtigen Ansprechpartner und wissen nicht, wie sie mit dem Verlust umgehen sollen. Situationen wie beispielsweise mit einer neuen Stiefmutter, dem Umgang von alter Kleidung, dass nicht drüber reden können, Wut, Verdrängung, Festhalten etc. sind alles Dinge, die Maggie und Luke erleben und die eine Sammlung aus eigenen Erfahrungen und Erfahrungen von anderen Kindern und Jugendlichen sind. Auch wenn der Kurzfilm nur ein paar Aspekte der Thematik beleuchten kann, hoffe ich das sie möglichst jeder darin vertreten fühlt.

Ich habe das Gefühl, dass Thema „Trauer und Tod“ ist durch Corona ein bisschen mehr in den Vordergrund gerückt und es gibt immer mehr Menschen und vor allem Social Media Seiten, die sich damit beschäftigen. Das ist gut. Filme sind ein gutes Mittel um das Thema ebenfalls zu beleuchten viele Menschen abzuholen.





67

Der Film entsteht im Rahmen des Bachelorabschlussprojektes im Studiengang „Motion Pictures“ an der Hochschule Darmstadt. Er soll ca. 20 Minuten lang werden und nächstes Jahr auf diversen Filmfestivals in Deutschland präsentiert werden. Durch Corona entsteht er in einem kleinerem Team. Ich bin froh das ich Christoph Manderscheid als Kameramann

(ebenfalls im Studiengang „Motion Pictures“) und Amy Geier („Zeitbasierte Medien“ – Hochschule Mainz) für das Projekt gewinnen konnte. Wir haben ein paar tolle Schauspieler gefunden, die perfekt in die Rollen von Maggie und Luke passen. Gedreht wird Anfang bis Mitte Oktober. Wir freuen uns sehr!



Vanessa Rösge

Regie 'Manchmal will ich schreien'

Erfahre mehr vonVanessas Kurzfilm, ihrem Team & hinterlasse uns gerne deine Gedanken





Sag nicht
« »

*Betroffene Eltern sind zu ihrer Trauer mit unbequemer Stille, Sprachlosigkeit und dem Totschweigen ihres Kindes belastet. Es ist mit ein Grund, dass sie in ihrer Trauer isoliert sind. Sag einfach, wie es ist: "Mir fehlen die Worte. Es tut mir leid."
Das, was passiert ist, ist jenseits von Worten. Nicht nur dir fehlen die Worte.*





Die normale Reaktion auf abnormales Verhalten

Kolumne Leid & Freud von Alexandra Kossowski





– THE WISDOM OF TRAUMA –

Ich schaute neulich „Wisdom of Trauma“, einen Film über einen Arzt in den Staaten (oder war es Kanada?), der sich eindrücklich mit Trauma, dessen Entstehung und Verarbeitung beschäftigt.

Dr. Maté –selbst 1945 in Budapest geboren und traumatischen Erlebnissen durch die Nationalsozialisten ausgesetzt- sagt:

“

SO MUCH OF WHAT WE
CALL ABNORMALITY IN THIS
CULTURE IS ACTUALLY
NORMAL RESPONSES TO AN
ABNORMAL CULTURE.*

Unsere Gesellschaft hat also einen abnormalen Umgang mit Gefühlen und Emotionen entwickelt. Ein Beispiel aus dem Film: Was tun wir, wenn Kinder wütend sind? Wir sagen ihnen, dass sie sich beruhigen sollen.

**Vieles von dem, was wir in dieser Kultur als abnormal bezeichnen, sind eigentlich normale Reaktionen auf eine abnormale Kultur.*

Warum bringen wir ihnen nicht bei, wie man mit Wut umgeht und dass Wut einfach ein Anzeichen dafür ist, dass wir mit etwas in unserem Leben nicht übereinstimmen, dass etwas nicht so läuft, wie wir es für richtig halten? Warum lernen wir nicht, dass Wut eine ganz natürliche Reaktion ist?

Wir haben ein ungesundes Verhältnis entwickelt zu allen Emotionen und Stimmungen, die wir als „schlecht“ bewerten. Dazu zählen meiner Meinung nach Wut, Traurigkeit, depressive Verstimmungen, Unzufriedenheit, etc.

Schau mal bei Dir selbst:

Welche Gefühle möchtest Du nicht haben und welche versteckst Du vielleicht sogar vor Deinem Umfeld?

Das Unterdrücken (lateinisch: deprimere, siehe „Depression“!) oder Verstecken dieser Gefühle hat zur Folge, dass wir einen wichtigen Teil von uns unterdrücken oder sogar wegsperren.

Gefühle sind aber nicht „aufteilbar“, d.h. ich kann auf Dauer nicht nur die „schlechten“ Gefühle unterdrücken, sondern entweder alle oder keine.

Eine Depression bspw. wird als „innere Leere“ beschrieben. Alle Gefühle werden unterdrückt. Natürlich nicht bewusst, sondern unbewusst.

DEPRESSIONEN, SUIZIDE, ADHS, SUCHT SIND AUF DEM VORMARSCH

Ob es ein Zufall ist, dass diese Krankheiten und Verhaltensweisen zunehmen? Vor allem bei jungen Menschen?

In meiner Traumaweiterbildung haben wir ebenfalls die Theorie diskutiert, dass fast die Hälfte aller Menschen, die bspw. mit ADHS oder Borderline diagnostiziert werden, vermutlich in der Kindheit ein Trauma erlebt haben.

Und Trauma bedeutet nicht nur körperliche Gewalt. Ein emotionales Trauma, bspw. durch emotionale Vernachlässigung wiegt genauso schwer.

Ihr erinnert Euch noch an die Lehrbücher aus dem letzten Jahrhundert, in denen Müttern beigebracht wurde Kinder auch mal schreien zu lassen, sie nicht im Ehebett schlafen zu lassen und sie nicht mit zu viel Aufmerksamkeit zu verwöhnen?

All das kann bei Kindern zu einem emotionalen Trauma (und Bindungsstörungen) führen.

Kinder lernen von klein auf, dass sie nicht sicher sind, es nicht wert sind geliebt zu werden usw. Diese unerträglichen Gefühle lassen sich durch Drogen, Alkohol, Konsum, Sex, Essen, Spielen leicht verdrängen bzw. besser aushalten.

Aber sie sind dadurch nicht weg. Sie stauen sich im Körper auf.
Wir sollen nicht weinen. Nicht traurig sein.

UND WAS HAT DAS MIT TRAUER ZU TUN?

„Das LEBEN GEHT WEITER“

„Du kannst NOCH MEHR KINDER HABEN“

„Die ZEIT HEILT ALLE WUNDEN“

„Langsam ist es ABER GUT MIT DER
TRAUER“

Auch als Trauernde begegnen uns oft Versuche, uns aufzuheitern, die Trauer „wegzumachen“, uns wieder aufzuheitern.

Wir haben nicht gelernt (und lernen nicht), dass Trauer ein Anpassungsprozess ist, der mit all seinen Gefühlen und Stimmungen (Wut, Depression, Verleugnen, Freude, Akzeptanz, etc.) gefühlt werden will. Und wie lange das dauert weiß niemand, denn es ist für jeden Menschen unterschiedlich. Selbst von einem Trauererleben zum anderen, beim selben Menschen.

Wie können wir Gefühle FÜHLEN LERNEN?

Still werden. Meditieren. Ablenkung abstellen (warum will ich essen, spielen, einkaufen, etc?) Ggf. Hilfe suchen bei der Bewältigung von Ablenkungsstrategien oder Suchtverhalten.

Gedanken aufschreiben.

In die Natur gehen, spazieren, laufen, Bewegung/Sport generell. Darüber sprechen.

Atemübungen und alle anderen Übungen, die uns helfen uns wieder mit dem Körper zu verbinden. Das kann auch ein Bad sein. Yoga (es gibt auch traumasensitives Yoga)

Übungen, die das Nervensystem beruhigen, generell zur Ruhe kommen, abends oder in der Freizeit.

Bücher lesen statt soziale Medien oder Internetsurfen.



Kolumne – Leid & Freud

Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin
Psych., The Funeralists

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte mit uns den Dialog



“

Trauma IS NOT WHAT
HAPPENS TO YOU.

76

Trauma IS WHAT
HAPPENS INSIDE YOU,
AS A RESULT OF WHAT
HAPPENS TO YOU.

– DR. GABOR Maté

viaanima
Newsletter

Extra
Für
Dich



Hol dir deinen persönlichen Code
für eine kostenlose, 12-monatige Vollmitgliedschaft
von **DayCatcher** dem Onlinetagebuch

**JETZT NEWSLETTER
ABONNIEREN**

Tu etwas Gutes im
Namen des Kindes –
Random Act of
Kindness

78

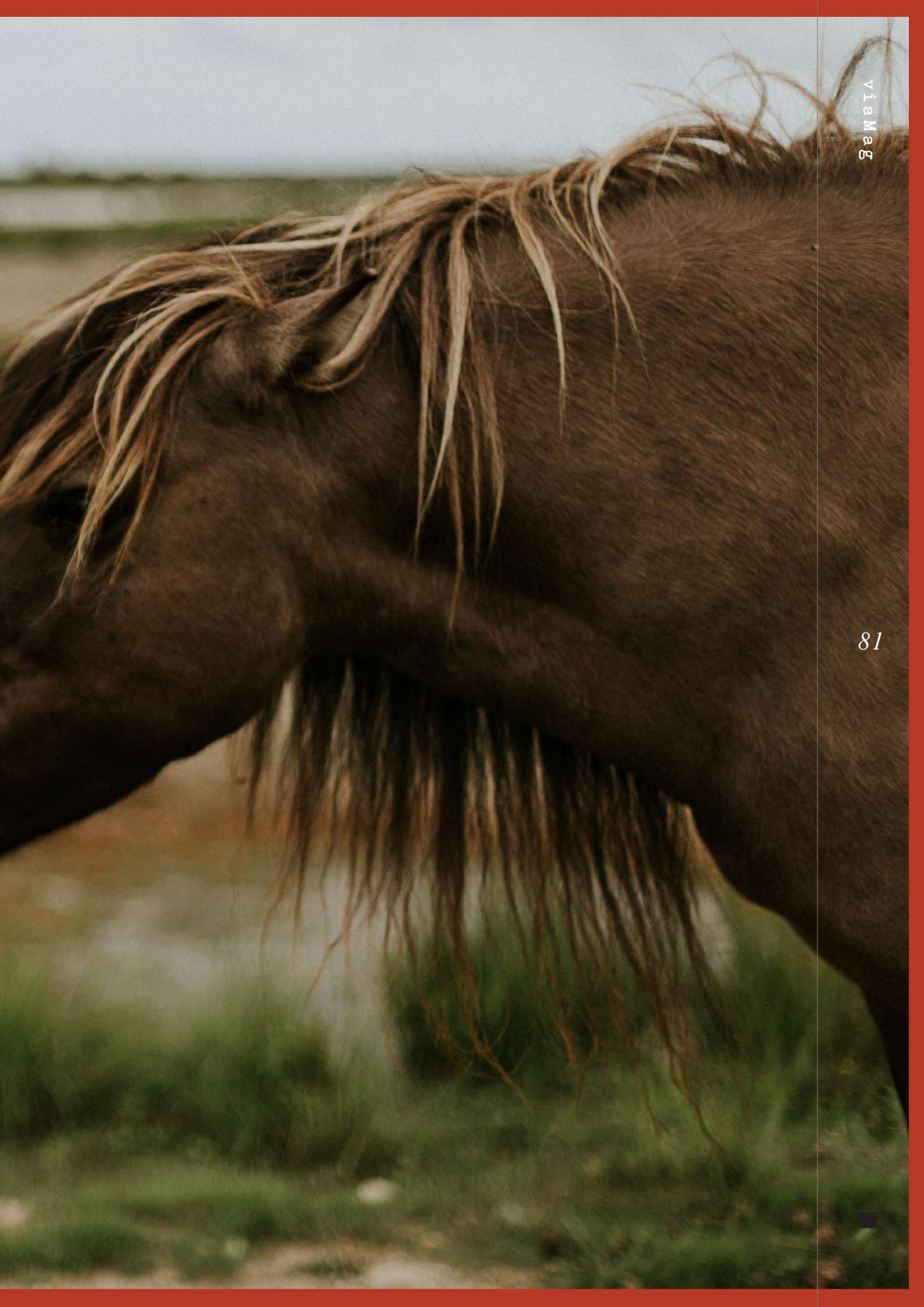
Wie wäre es, wenn du etwas Gutes im Namen des Sternenkindes tun würdest? Es können so kleine und einfache Dinge sein, wie der Person hinter dir in der Schlange einen Kaffee zu spendieren, mit einer Notiz, dass du das in Erinnerung an das Sternenkind deiner Freundin gemacht hast. Die Möglichkeiten sind endlos. Sei einfach kreativ.

#Sternkinderunvergessen

viamag









ÜBER DAS STERBEN DER HOFFNUNG

Kolumne 'Die spirituelle Nomadin spricht'

von Jessica Josiger

Das regelmäßige Schreiben von Texten ist so eine Sache. Ich habe schon immer gern geschrieben, aber halt nur eben dann, wenn es aus mir herausfließt. Ohne Deadline, Termine oder ähnliches. Als ich im letzten Jahr Bo und Sabrina für die Kolumne im viaMag zugesagt hatte, habe ich ein für mich ziemlich enges Commitment getroffen. Spannenderweise machen mir in diesem Fall die Deadlines keinen Druck (mehr), so wie ich das von anderen Verbindlichkeiten her aus der Vergangenheit kenne, dass dann der Druck zu groß ist und ich, gar nicht schreiben kann.

Beim Schreiben bin ich immer mit dem, was im Feld ist. Das heißt jedoch auch so lange die Füße still zu halten, bis klar ist, welches Thema im Feld ist und was geschrieben werden will. Manchmal ist es mir bereits einen Monat vor Abgabe klar und dann wiederum, so wie dieses Mal, erst wenige Tage vor der Deadline. Dieses Mal hat sich das Feld für das heutige Thema erst jetzt so richtig geöffnet und nur dann macht Schreiben aus meiner Erfahrung heraus Sinn. Alles andere wäre dann sozusagen am Thema vorbei.

Hoffnung ist ein spezielles Thema. Schon lange fühle ich es im Feld und dass es wichtig ist, darüber zu schreiben, erst wenige Tage. Aber es ist nicht so klar und deutlich wie manch andere Themen spürbar. Es ist mehr wie eine trübe, wabernde Masse, die sich nur schwer greifen lässt und an der wir gerne und lange festhalten. Ich sage bewusst wir, denn mir geht es an der ein oder anderen Stelle ähnlich. Spannenderweise auch in Bezug auf diesen Artikel, den du gerade liest. Die beiden oberen Absätze habe ich nämlich bereits am Tag vor der Abgabefrist geschrieben. Mehr ging an dem Tag nicht. Na ja, und heute ist Tag der Abgabe und es ist bereits abends. Mein Früheres ich hätte sich Hammerdruck gemacht. Gehofft, dass ich, wenn ich



Kolumne 'Die spirituelle Nomadin spricht'

von Jessica Josiger

mich nur angestrengt an den PC setze, ich den Artikel irgendwie fertig bekomme. Heute habe ich es anders gemacht. Ich habe auf die Impulse meines Körpers gehört. Und der war heute Vormittag vor allem sehr müde. Also habe ich mich schlafen gelegt. Aus geplanten 45 Minuten wurden mehr als zwei Stunden, die ich im Koma verbracht habe und in denen ich zusätzlich noch einen spannenden Traum hatte. Und statt mich im Anschluss wieder an den Rechner zum Schreiben zu setzen, bin ich weiterhin meinen Impulsen gefolgt und habe die restlichen Verschönerungsarbeiten in meiner Wohnung durchgeführt. Jene, die seit meinem Einzug vor acht Monaten liegen geblieben sind und zu deren Erledigung ich bis vor knapp zwei Wochen überhaupt keinerlei Impulse hatte. Während ich so vor mich hin werkelte, arbeitete das Thema Hoffnung in mir und ich habe heute an einem völlig banalen Beispiel erlebt, was geschieht, nachdem die Hoffnung gestorben ist.

Hoffnung ist ein krass großes Thema, eng verkoppelt mit unserer christlichen Kultur, die uns alle völlig ungeachtet einer Konfessionszugehörigkeit prägt. Der Keim Hoffnung ist sozusagen in unseren Knochen verankert.

Jeder kennt die Sprüche rund um das Thema Hoffnung, die da heißen:

„SO LANGE DU DIE HOFFNUNG BEHÄLTST, WIRD ALLES GUT. DIE HOFFNUNG IST DAS EINZIGE, DAS DIR BLEIBT.“

oder

„DIE HOFFNUNG STIRBT ZULETZT.“

Für mich ist das Spiel mit der Hoffnung wie mit dem Esel, der hinter an einer Angel befestigten Karotte herläuft und sie niemals erreicht. Deshalb lautet meine Devise, gespeist aus waschecht gelebten Erfahrungen:

Sei kein Esel, der einer Karotte nachrennt. Wirf die Angel weg und iss die Möhre. Lass die Hoffnung sterben!

Bei diesem Thema spielt übrigens noch ein wichtiger Aspekt eine Rolle. Nämlich der, dass niemals dein Wille geschieht, sondern immer SEIN Wille.

WER IST ER, DESSEN WILLE GESCHIEHT?

Er hat viele verschiedene Gesichter. Die einen nennen ihn Gott, die nächsten das Schicksal. Wiederum andere das Universum oder eine höhere Macht und ich nenne ihn „die da oben“. Wobei ich dir nicht einmal genau sagen kann, wer die da oben sind. Ich weiß nur, dass jede dieser Bezeichnungen die Quelle selbst meint.

Etwas weiter oben habe ich ein banales Beispiel aus meinem Alltag erwähnt. Von diesem möchte ich dir gerne erzählen.

Vor zehn Tagen habe ich mir eine neue Matratze bestellt. Nach Außen hin keine große Sache für mich, unter Anbetracht meiner eigenen Geschichte jedoch schon. Denn die richtige Matratze steht für Wohlfühlen, einen sicheren und gesunden Schlaf und hat auch etwas Beschützendes. Alles Dinge, die mir in meiner Kindheit weitestgehend gefehlt haben. Dementsprechend war das Bestellen dieser Matratze eine sehr große Sache für mich. Diesen Schritt gehen konnte ich erst und der war dann schlussendlich ganz leicht, nachdem ich das letzte Kapitel aus meiner Vergangenheit geschlossen hatte.

Diese Matratze hat laut Herstellerangaben eine durchschnittliche Lieferzeit von vier bis sechs Werktagen. Ich dachte cool, dann hast du spätestens Donnerstag deine Matratze. Ab dem zweiten Tag nach meiner Bestellung bemerkte ich, wie ich innerlich unruhig und hibbelig wurde. Eine Mischung aus Aufregung und Vorfreude, aber vor allem Nervosität. Eine Nervosität, die ich mir nicht so recht erklären konnte. Der Donnerstag rückte immer näher und es kam noch immer keine Mail mit der Versandbestätigung. Der Verstand hatte allerlei Erklärungen parat, weshalb das so ist und dass die Matratze bestimmt doch am Donnerstag hier sei, weil ich hab es ja so gefühlt. Der Donnerstag rückte näher und keine Matratze kam an. Das erste Mal, als meine Hoffnung enttäuscht wurde. Ich tauschte mich mit einer Freundin darüber aus und während dieses Gesprächs öffnete und änderte sich das Feld, sodass ich das Thema loslassen konnte. Das Ergebnis war, binnen einer Stunde flatterte die Mail mit der Versandbestätigung in das Postfach meines Mailaccounts hinein.

Soweit so gut. Loslassen führt automatisch immer zur Änderung der Energie und damit zum Öffnen einer neuen Tür, dass wir empfangen dürfen. Das ist immer und bei allen Dingen so.

Im Falle meiner Matratze war es so, dass gleich wieder die Hoffnungsmaschinerie in Gang gesetzt wurde. Frei nach dem Motto, „Hey cool, spätestens Samstag ist sie da. Da kannst du am Samstag die alten Matratzen schon mal zum Sperrmüll bringen und hast gleich Platz für die Neue“.

Kolumne 'Die spirituelle Nomadin spricht'

von Jessica Josiger

Der Samstag rückte näher und mir war bereits morgens klar, dass das heute nichts mit der Lieferung der Matratze wird. Das war in dem Fall auch völlig in Ordnung, denn das Leben war von der Gestaltung her ein wenig anders als meine Pläne im Kopf. Es wollte sein eigenes Tempo gehen und ich habe mich diesem Tempo angepasst. Denn ich wusste ja, Montag kommt die Matratze. Weil wenn die schreiben, ein bis zwei Werktage, dann ist es logisch, dass, wenn die Matratze am ersten Werktag nicht kommt, dann ganz sicher am Zweiten. Steht ja schwarz auf weiß in meiner E-Mail. ;-)

So hoffte ich weiter und der Verstand war für einen Moment beruhigt. Sonntag Abend hatte der Verstand eine neue Idee. Ich hatte Montag Vormittag einen Termin, zu dem ich mit dem Auto hinfahren sollte. Der Wertstoffhof lag auf dem Weg, beschloss ich, die alten Matratzen da schon mitzunehmen, denn wenn ich das tue, wissen die da oben, dass sie mir auch am Montag die Matratzen liefern müssen, weil ich anderenfalls auf der Couch schlafen müsste, wozu ich keine Lust hatte.

Gesagt, getan. Ich ließ mich auf dieses Experiment und auf die Gefahr hin, auf der Couch schlafen zu müssen, ein. Die Hoffnung schwang den gesamten Montag über wie ein Damokles-Schwert über mir. Es schwang und schwang, bis es dann am Nachmittag, nachdem alle Paketdienstleister ihre Tour durch meine Straße beendet hatten, ohne bei mir zu klingeln versteht sich, natürlich fiel. Es fiel und fiel und direkt in mein Bewusstsein hinein. Es folgten Momente der Enttäuschung, Frust, Widerstand darüber, dass ich nun doch auf der Couch übernachten muss und auch ein wenig Galgenhumor ob der ganzen Situation.

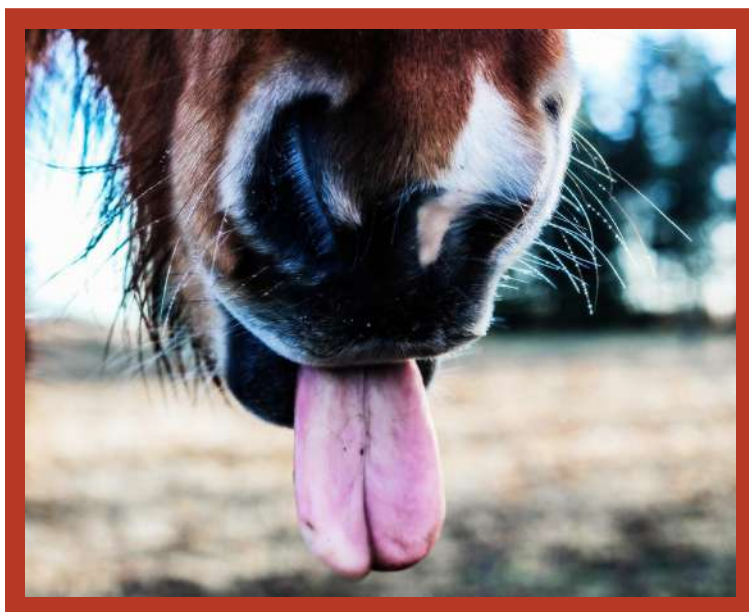
Im Laufe dieses Verarbeitungsprozesses habe ich das Ganze losgelassen. Meine Freundin und meine Tochter haben mir sehr dabei geholfen. Einfach, in dem sie mir andere Impulse gesetzt haben. Meine Tochter sagte zum Beispiel, „Oh wie schön, da schläfst du heute Nacht bei Milli“. Milli ist unsere Katze, die nachts ihren Schlafplatz auf der Couch hat. Darüber musste ich so schmunzeln, dass mein Widerstand dahinschmolz. Abends oder besser nachts dann im Bett, 'ähm' der Couch, lag ich dann und merkte, wie recht meine Tochter hatte. Milli genoss das so sehr, dass sie sich zum schlafen in meine linke Armbeuge legte und ich ihre Nähe genießen konnte. Ich gab mich vollkommen der Situation hin. Vergessen war der Widerstand und auch die Hoffnung, die ich zu Grabe getragen hatte.

Der Morgen kam und ich ignorierte mein Handy. Ich schaute nicht, wie die Tage zuvor darauf, ob eine Mail vom Versanddienstleister angekommen war, um mir zu sagen, wann die Matratze geliefert werden sollte. Nichts dergleichen. Ich war einfach da im Hier und Jetzt.

Nachdem die Kinder aus dem Haus waren, duschte ich und setzte mich zum Frühstück auf die Terrasse. Milli sprang auf meinen Schoß und kuschelte eine Runde mit mir und als ich ganz in dem Moment versunken war, blinkte

mein Handy und die zuvor lang ersehnte Mail mit der Benachrichtigung das die Matratze mittags geliefert würde, war da.

Als Mittags endlich die Matratze kam, war ich einfach nur happy, musste aber auch über die Situationskomik lachen. Es ist schon erstaunlich, wie groß unser Einfluss auf Geschehnisse ist, einfach nur durch die Energie, die wir hineingeben. Halten wir etwas fest oder lassen es fließen, machen wir energetisch etwas zu oder bleiben offen. Und dieses Beispiel war mir mal wieder eine Lehre in Sachen nicht mein Wille geschieht, sondern sein Wille.



In diesem Sinne wünsche ich dir guten Appetit beim Möhre essen. Ein wie ich finde guter Leichenschmaus auf der Beerdigungsfeier anlässlich dem Todes der Hoffnung. Und wenn du Lust hast, teil dir die Möhre mit dem Esel, so bist du nicht allein.

Wie geht es dir mit der Hoffnung, ist sie schon tot oder kämpft sie noch ums Überleben?

In Liebe,
deine Jessica

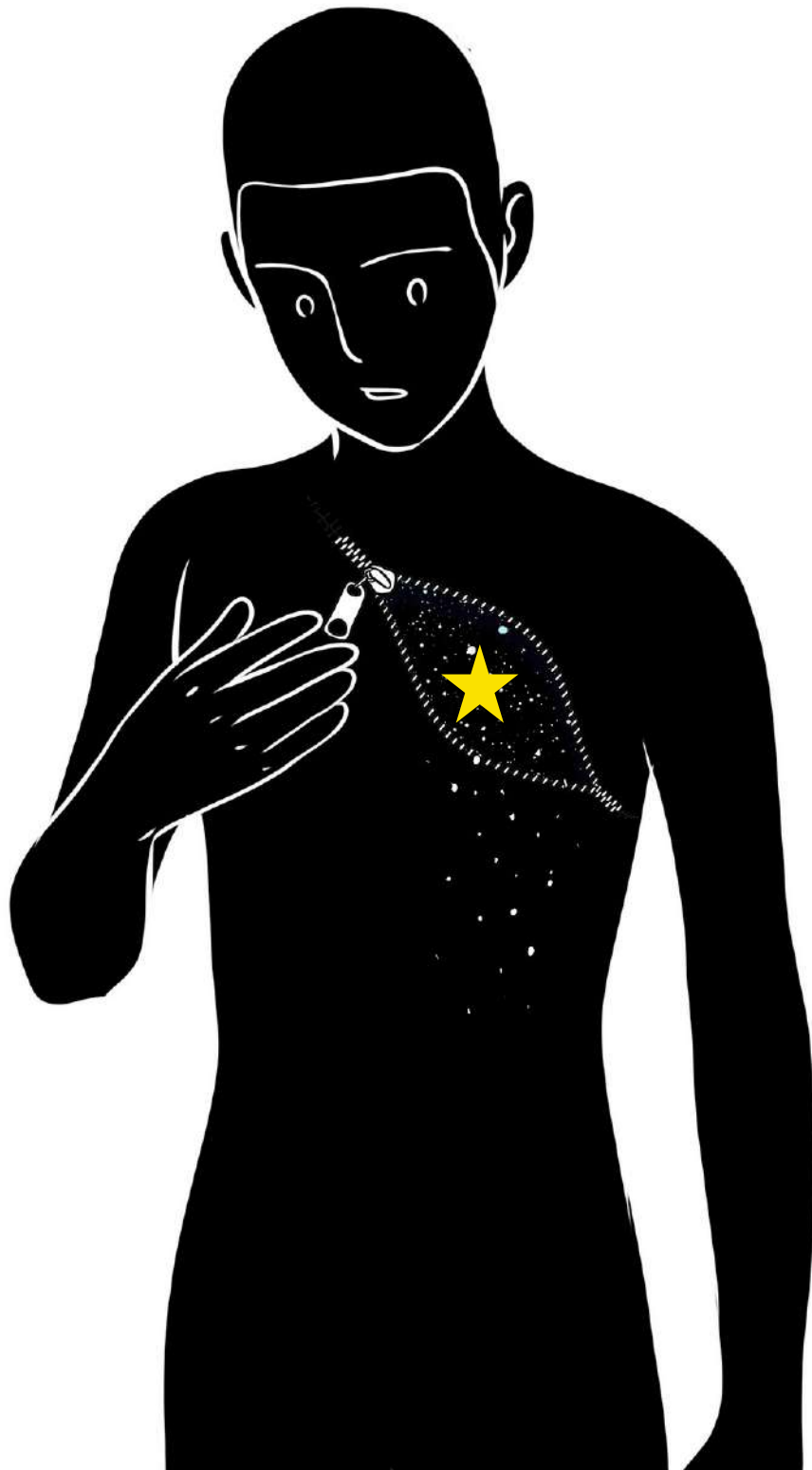


JESSICA JOSIGER

Kolumne 'Die spirituelle Nomadin spricht'
Diplom Pädagogin, Traumafachberaterin, Schamanin,
zertifizierte Onlineberaterin, Offizier und Spirituelle
Nomadin

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte mit uns den Dialog





Es gibt keine
magischen Worte, die
irgendetwas auch
nur annähernd
„gut“ machen

Vielleicht kannst du den Schmerz ein wenig aushalten und die Eltern ein Stück des Weges begleiten. Für diese Katastrophe gibt es keine Lösung, aber es tut gut, wenn jemand einfach da ist.



■

Trainer, die un

STERNEN
POSTTRAUMATIS

90



...s wachsen lässt

NELTERN IM
SCHEN WACHSTUM



Kolumne 'Julia begleitet

Von Julia Burger

Der Tod des eigenen Kindes zählt zu den schlimmsten und schwerwiegendsten Personenverlusten überhaupt. Und das ist - selbstverständlich - vollkommen unabhängig davon, wann das Kind gestorben ist.

Ganz gleich, ob der Verlust in der frühen Schwangerschaft, der späteren Schwangerschaft oder auch nach der Geburt geschieht: Die Welt steht nach dem Tod des eigenen Kindes eine Zeit lang still, nichts ergibt mehr einen Sinn, das Weiterleben ist erschwert oder für eine Zeit lang sogar fast aussichtslos.

Doch was, wenn das Leben eines Tages doch weiter geht? Und ist dieses Leben dann möglicherweise trotz des Verlustes – oder vielleicht sogar gerade wegen der kostbaren gemeinsamen Zeit – ein glücklicheres als zuvor?

Dieser Weg durch Trauer, Trauma und hin in ein neues und ganz anderes Leben ohne das eigene Kind - das ist möglich. Ich bin ihn bereits, wie so viele andere betroffene Eltern ebenfalls, gegangen.

Und ich kann dir sagen: Dieses Leben kann wieder schön sein – anders schön!

Kindes erklären? Allein die Tatsache, dass ein Kind vor seinen Eltern stirbt, erscheint schon derart abnormal, dass Betroffene und ihr Umfeld in eine Sprach- und Hilflosigkeit verfallen. Kopf und Körper verwaister Eltern streiken und die Emotionen sprudeln in einem wilden und widersprüchlichen Cocktail über oder verstummen ganz.

Ihre Trauer zeigt sich in Form emotionaler Symptome wie Hilflosigkeit, Traurigkeit, Verzweiflung, Wut oder auch Schuldgefühlen. Sie zeigt sich aber auch körperlich in schmerzenden Gliedern, Kurzatmigkeit, Schlaflosigkeit, Nahrungsverweigerung oder auch Essattacken.

Und sie kann kognitiver Natur sein und etwa Denkstörungen, Wahrnehmungsveränderungen und Zwänge mit sich bringen.

Auch Suizidgedanken oder -versuche und psychische sowie psychosomatische Erkrankungen sind Betroffenen oftmals nicht fremd.

FACETTEN DER TRAUER

Zunächst einmal: Wie lassen sich die Tage, Wochen und manchmal auch Monate nach dem Tod des eigenen Kindes beschreiben? Nicht wenige betroffene Eltern haben das Gefühl verrückt und von ihren Mitmenschen nicht mehr verstanden zu werden. Wie kann man sich auch rational den Tod des eigenen

„WER SIND SIE JETZT OHNE IHR KIND? MUTTER UND VATER OFFENSICHTLICH NICHT MEHR“

Neben dem Verlust ihres Kindes haben verwaiste Eltern oft noch weitere sekundäre Verluste zu betrauern. Meist wenden sich etliche Freunde und Familienmitglieder ab, es kommt eventuell zu finanziellen Schwierigkeiten, weil der Job nicht mehr ausgeführt werden kann und viele Eltern leiden an einem Identitätsverlust. Denn: Wer sind sie jetzt ohne ihr Kind? Mutter und Vater offensichtlich nicht mehr, zumindest nicht für ihr Umfeld. Dazu fehlt das Kind an der Hand.

Ein Spießrutenlauf zwischen ihrem alten Leben, in das sie nicht mehr hineinzupassen scheinen und dem neuen, in dem sie noch längst nicht angekommen sind, beginnt.

VON DER TRAUER ZUM TRAUMA

Eine weitere mögliche Folge bei dem Verlust des eigenen Kindes ist das Trauma.

Ein Trauma entsteht immer dann, wenn es zu einem „zu viel“, „zu plötzlich“, „zu schnell“ und „zu überwältigend“ kommt.

Sein Kind zu verlieren ist schier nicht zu ertragen und betroffene Eltern verlieren oftmals den Kontakt zu sich selbst sowie zu ihren Mitmenschen, die sich aus eigener Sprach- und Hilflosigkeit heraus von ihnen abwenden.

„DIE ELTERN STEHEN SOMIT OFTMALS SEHR ALLEIN UND ÜBERFORDERT VOR DEM SCHERBENHAUFEN IHRES LEBENS“

Ein Trauma äußert sich beispielsweise in Flashbacks. Verwaiste Eltern erleben dabei bestimmte Situationen aus der Vergangenheit immer wieder von Neuem, und zwar so real, als würden sie in exakt diesem Moment passieren. So müssen viele Eltern beispielsweise den Moment des Todes oder die Nachricht darüber in einer sogenannten Traumenschleife immer wieder durchleben. Die Hilflosigkeit aufseiten der Eltern als auch ihres Umfeldes ist immens groß.

Zudem ist Betroffenen ein transformativer Trauerprozess nicht möglich, solange sie in ihrem Trauma feststecken. Trauer kann erst wirklich gelebt werden, wenn das Trauma aufgelöst wurde.

Die Eltern stehen somit oftmals sehr allein und überfordert vor dem Scherbenhaufen ihres Lebens, der nun mühsam wieder geordnet und zusammengefügt werden muss.

Kolumne 'Julia begleitet'

Von Julia Burger



94

VOM TRAUMA INS POSTTRAUMATISCHE WACHSTUM

Es fühlt sich für verwaiste Eltern – gerade in der ersten Zeit nach dem Tod ihres Kindes – nicht so an, aber: Es gibt Faktoren, die einen Einfluss auf Trauma und Trauerprozess nehmen können.

Ein wichtiger Faktor ist das Begleiten der Betroffenen.

Eltern, die diese aufreibende Lebensphase vollkommen allein für sich verarbeiten müssen, haben es deutlich schwerer als Eltern, die dabei Unterstützung bekommen.

Steht ihnen jemand zur Verfügung, der ihre Gefühle mit ihnen gemeinsam hält und aushält und ihnen unvoreingenommen und bedingungslos Gespräche über ihr Kind und das Erlebte anbietet, schafft dies einen Raum für die Bewältigung von Trauma und Trauer.

Wichtige Begleiter können Familienmitglieder und Freunde, aber auch Fachkräfte wie beispielsweise Trauerbegleiter sein.

*„ EIN WACHSEN IN DER
EIGENEN PERSÖNLICHKEIT
IST DAS ERGEBNIS DIESES
PROZESSES“*

Ist einige Zeit nach dem Tod ihres Kindes vergangen, haben die Eltern ihre persönlichen Bewältigungsstrategien gefunden und etabliert, ihr Trauma bearbeitet und leben ihre Trauer offen aus, verändert sich oft der Blick der Betroffenen.

Mit Abstand und aus aktueller Sicht erkennen sie nämlich, was sich zum Guten hin verändert hat und was ohne ihr Kind so niemals in ihr Leben getreten wäre.

Viele verwaiste Eltern berichten von tieferen Beziehungen durch offene und tiefgründigere Gespräche.

Auch Prioritäten werden häufig nochmal völlig anders gesetzt: Der Alltag wird bewusster und achtsamer und mit einem veränderten Gesundheitsbewusstsein gelebt, immer mit der Erkenntnis im Hinterkopf, dass das Leben endlich ist.



Ein Wachsen in der eigenen Persönlichkeit ist das Ergebnis dieses Prozesses, welcher auch posttraumatisches Wachstum genannt wird. Verwaiste Eltern haben die Chance, gestärkt aus dem Verlust ihres Kindes hervorzugehen. Und sie haben damit wiederum die Möglichkeit, ihre dabei erlangten Erkenntnisse und Strategien an andere Betroffene weiterzugeben. Ein Kreislauf, der für verwaiste Eltern so sehr wichtig ist: Halten und gehalten werden.

„EIN ERBE JEDES EINZELNEN STERNENKINDES“

Der Weg durch Trauer, Trauma und hin in ein neues Leben nach dem Tod des eigenen

Kindes ist lang und an vielen Tagen erscheint er nicht bestreitbar. Dennoch gibt es Wege, um aus der Ohnmacht in die Handlung zu kommen und den Trauer- und Traumaprozess aktiv zu unterstützen.

Gelingt dieser zehrende Weg, liegt im posttraumatischen Wachstum ein großes Geschenk. Sowohl die Betroffenen, als auch andere verwaiste Eltern, mit denen die gesammelten Erfahrungen geteilt werden, profitieren von dieser Entwicklung.

Und so beobachte ich es nicht selten, dass verwaiste Eltern regelrecht über sich hinauswachsen. Sie meistern ihr eigenes Schicksal, schreiben Bücher über ihre Erkenntnisse, begleiten wiederum andere Betroffene, sorgen für Aufklärung im Bereich Kindsverlust und so vieles mehr.

Sie erschaffen Großartiges, das es ohne ihre Kinder niemals geben würde. Ein Erbe jedes einzelnen Sternenkinds!



Julia Burger

Kolumne 'Julia begleitet'

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

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & starte mit uns den Dialog







WIR SUCHEN DICH!
WERDE GASTAUTOR_IN
UND TEILE DEINE GESCHICHTE.

ALLE INFOS HIER->

15. Oktober
ist
Sternenkinder
Gedenktag

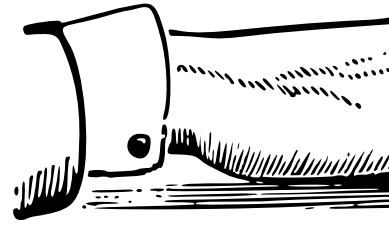
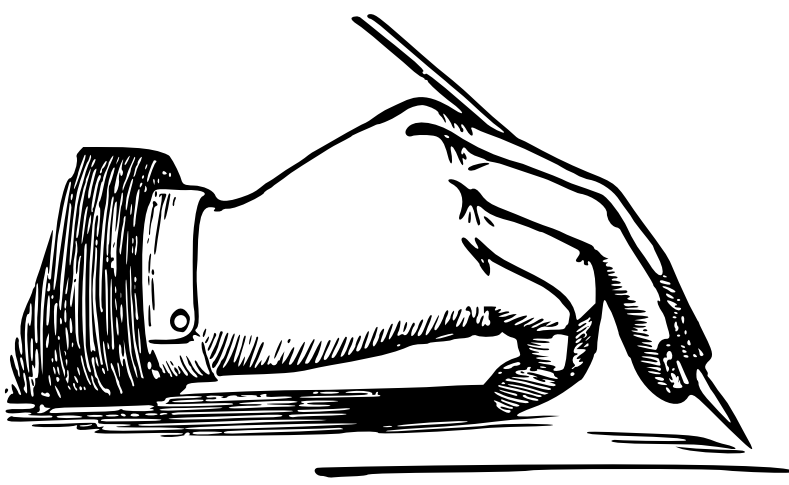
Der Tag der Sternenkinder findet jährlich am 15. Oktober statt.

Um 19 Uhr Ortszeit werden Kerzen entzündet um so an die verstorbenen Kinder zu erinnern und ihnen zu gedenken. Zünde mit den Eltern eine Kerze für ihr Kind an.

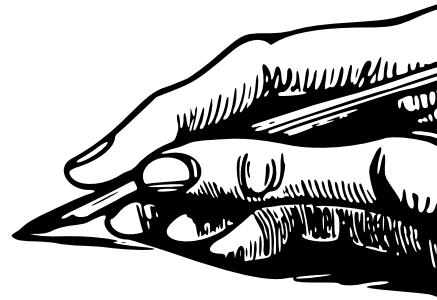
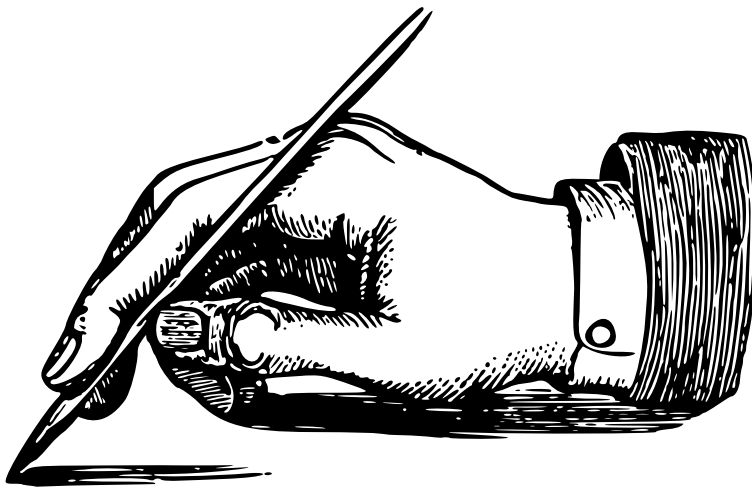
#Sternkinderunvergessen

viamag



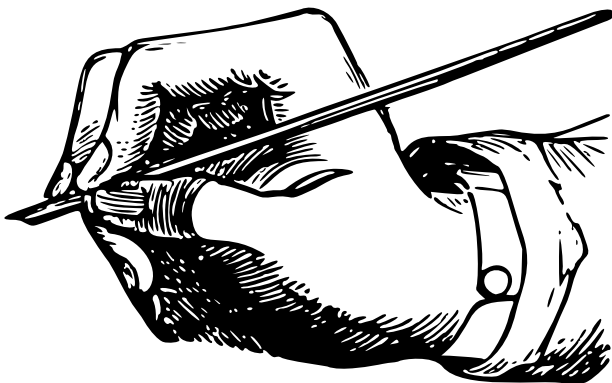


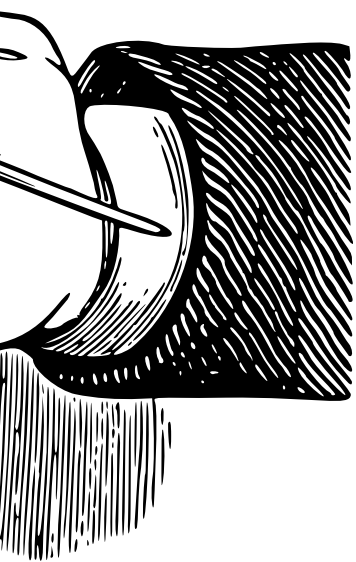
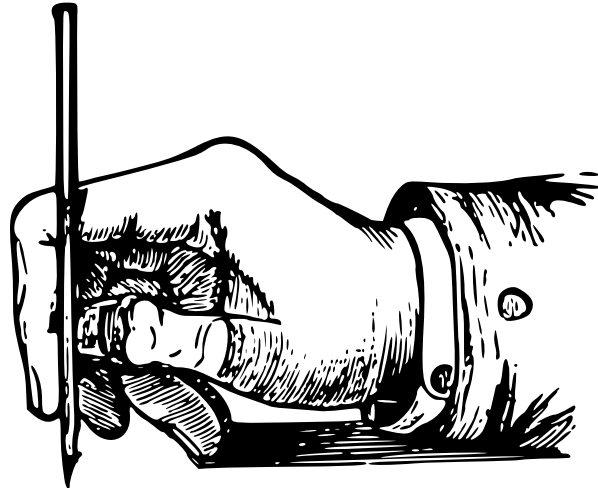
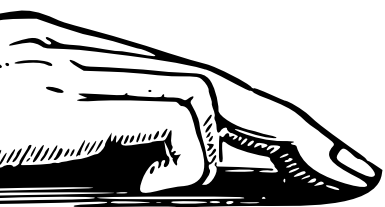
100



«Schreibend verbunden»

Kolumne 'Letzte Worte'
von Sabrina Steiner





Kolumne 'Letzte Worte' von Sabrina Steiner

In dieser Ausgabe verspürte ich den Impuls nach längerer Zeit wieder einmal etwas sehr persönliches beisteuern zu wollen.

Denn das Thema Sternenkinder betrifft auch mich.

An meiner Seite gibt es Menschen, mit denen ich schon viele Jahre durchs Leben gehe. Eine dieser wichtigen Personen ist Cindy, die mit mir bereits durch so manch dunkle Täler und viele helle Stunden schritt.

Nebst dem Trubel des Alltags durften wir schon einige Erlebnisse im Leben der jeweils anderen wahrnehmen und uns gemeinsam weiterbewegen. So begleitete uns vor einigen Jahren ein Thema, das viele Frauen kennen:

Den Verlust eines Kindes.

Durch diese schmerzhafteste Lebenserfahrung begleiteten wir

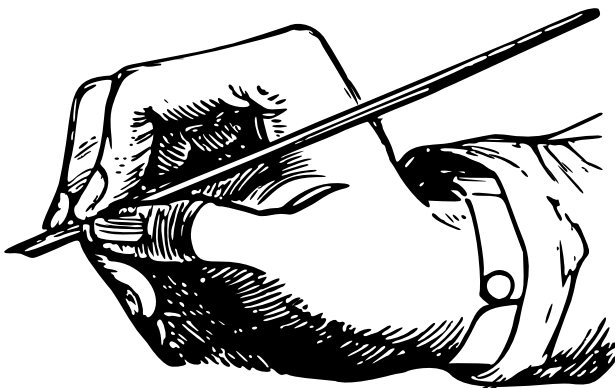
unsere Freundschaft mit der gemeinsamen Leidenschaft, dem Schreiben.

Nebst der eigenen Verarbeitung durch das Reflektieren beim Verfassen der Texte, verband uns diese Trauerarbeit noch viel tiefer und nachhaltiger.

Offen zeigten wir uns via "geteiltem Dokument" unsere Gefühle, welche wir damals wahrscheinlich nur schwer voreinander laut hätten aussprechen können.

Ganz ehrlich:
Ich habe nie gelernt, über meine Gefühle zu sprechen und ich glaube, das ist bei Cindy ähnlich.

Bis heute hüpfert mein Gedankenkarussell immer mal wieder aus der Reihe, wenn ich offen zu meinen Empfindungen stehe. Noch nach zahlreichenden wiedergutmachenden Erfahrungen bleibt es für mich eine



Herausforderung.

Doch unsere erlebte gemeinsame Verarbeitung war ein unglaublich guter Anfang, auf dem ich immer weiter ausbauen kann. Denn auch andere Gefühle als Trauer, Schmerz, Angst oder Wut werden selten ausgesprochen: Liebe, Zuneigung, Verständnis, Offenheit...

Unsere vielfältigen Lebenspläne haben uns bei der Veröffentlichung schlussendlich ausgebremst und wie es so ist, wenn die Anfangsenergie verloren geht, wurde bis heute kein Buch daraus.

Die Texte sind noch da und für diese viaanima-Ausgabe haben wir uns intensiv ausgetauscht, ob wir sie publizieren.

Zuerst dachten wir sie zumindest auszugsweise zu zeigen, doch dann bemerkten wir unsere eigene grosse

Weiterentwicklung seit diesem Zeitpunkt und es fühlte sich nicht mehr ganz stimmig und rund an.

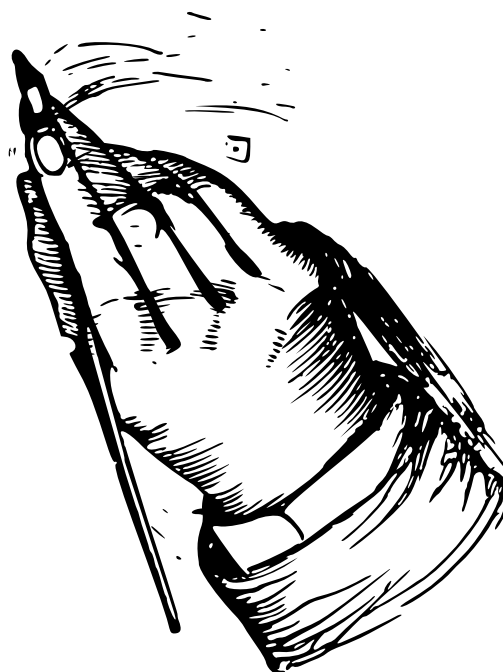
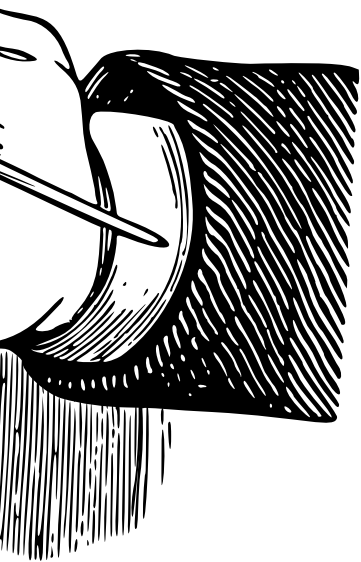
Es half unserer Freundschaft mehr gemeinsam zu schreiben und trauern, als der Inhalt des Textes dies hätte tun können.

Unsere Entscheidung diese Fehlgeburt von Seite der betroffenen Frau sowie ihrer besten Freundin offen zu beschreiben, bestätigt uns:

Je transparenter jeder Mensch mit seinen eigenen Gefühlen umgeht, desto individueller kann ein Miteinander stattfinden.

Ein Auszug aus der grossen Textdatei möchte dennoch gerne veröffentlicht werden.

In Gedenken an das verlorene Kind von Cindy verfasste ich damals in stimmiger Umgebung folgenden Text:

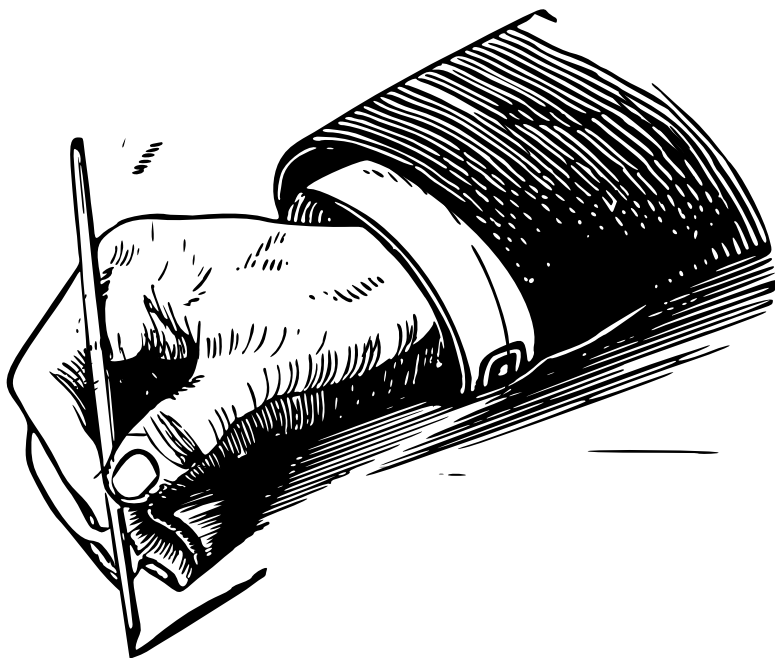


“

*Kleines Herz, so rein
Wir freuten uns auf gemeinsames Sein
Wenig Zeit hier auf der Welt
Doch Erinnerungen
Haben den grössten Wert
Und so bleibst Du derweil
Für immer ein Teil
Von uns in diesem Universum*

104

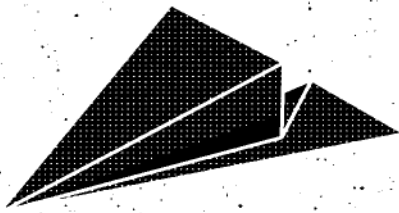




*Sternenkinder und
Sterneneltern sind
12 Monate
Sternenkinder und
Sterneneltern*

*Sternenkinder brauchen über den Gedenktag und -Monat hinaus
Aufmerksamkeit. Teile mit uns Informationen, um auf die kleinen Seelen und
ihre Eltern aufmerksam zu machen.*

DANKE

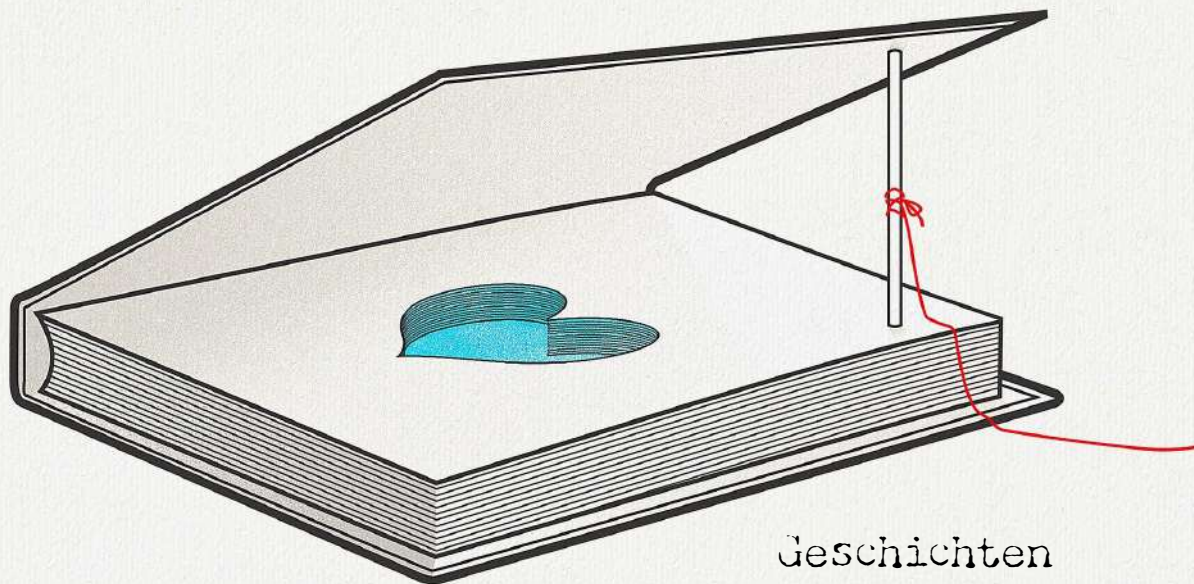




Mir würde es gar nicht gefallen, zweimal zu sterben. Es ist so langweilig.

-Richard Feynman
15. Februar 1988

viaanima

Geschichten
über die Liebe

109

IMPRESSUM

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

Herausgeber viaanima UG (haftungsbeschränkt)

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

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

Anzeigenkontakt Boranka Hauer, Anschrift s.o.

Bildnachweise Bildrechte wie gekennzeichnet

viaanima Das Magazin im Internet viaanima.com

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

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



UNTERSTÜTZT, BETREUST UND BEGLEITEST DU MENSCHEN?



110

NUR REGISTRIEREN
EINFACH AUSFÜLLEN
SOFORT VERÖFFENTLICHEN!

DENK AN DEINEN KOSTENFREIEN
EINTRAG UND LASS DICH FINDEN!



JETZT EINTRAGEN

JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE



0800-1110111

0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.



HIER HÖRT
EIN MENSCH

142

TELEFON
SEELSORGE

WWW.TELEFONSEELSORGE.AT

ZUHÖREN • MITGEHEN • ENTLASTEN



Erschöpft?

Ein Gespräch hilft.

Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch



Tel 143

Die Dargebotene Hand

Spendenkonto 30-14143-9

viaanima
Inspire & share!
Weil sich teilen gut anfühlt

VIAANIMA GESCHICHTEN ÜBER DIE LIEBE



#NEUETRAUERKULTUR

#NEUETRAUERKULTUR

Vielen Dank für
dein Interesse

Das nächste viaMag erscheint am

26. November 2021

viaanima DIE ANDERE SEITE
KOM STERBEN, NEM TUD, HIG TRÁDID VOU HIG LEVEN DAMIT