

viaMag

DAS MAGAZIN FÜR EINE NEUE TRAUERKULTUR

OH WOW
OH WOW
OH WOW

GERADE MAL
EBEN SO

*Du leuchtest mir
hinein ins Dunkel*

„fürimmerDing“

TRAUER KENNT KEIN
VERFALLSDATUM

**DIE EBENEN
DER TRAUER**



“

Tausende von
Kerzen kann man am
Licht einer Kerze
anzünden, ohne dass
ihr Licht schwächer
wird. Freude nimmt
nicht ab, wenn sie
geteilt wird.

Siddharta Gautama Buddha

Liebe Leserin und Leser!



Wow, das ging das nicht schnell!?

Wieder ein Jahr, das sich dem Ende neigt und von dem wir Abschied nehmen.

Mit dem Abschiednehmen ist das so eine Sache. Der Prozess durchzieht unser gesamtes Leben und besteht aus einer Reihe von großen und kleinen Abschieden. Wovon wir uns verabschieden wollen oder müssen und wie gut uns das gelingt oder auch nicht, hängt von der individuellen Persönlichkeit und der Lebensgeschichte eines Menschen ab, der Abschied nimmt.

Der unausweichliche und daher gefürchtetste Abschied kommt mit dem Tod, dem Eigenen und dem von geliebten Menschen und Tieren. Es ist die größte Herausforderung, der wir uns im Leben stellen müssen, sobald der Tod aus dem Lebens-schatten tritt und uns dann zu den intensivsten und auch lebendigsten Lebenserfahrungen führt, die wir als Mensch machen können.

In dieser Ausgabe begegnen dir kürzlich erfolgte und lange zurückliegende Abschiede. Wir lernen die Trauer mit Timea, als das ‚Fürimmerding‘ kennen und erkunden mit Alexandra die Ebenen der Trauer.

Natalie zeigt uns ihr Licht im Dunkel und Nora entführt uns Gerade mal eben so mit viel Gefühl und der Bitte, nicht zu vergessen.

Sonja stellt sich mit ihrer Interviewpartnerin dem heißen Thema Tierkommunikation bei kranken Tieren und danach können wir uns von Nicole Borho inspirieren lassen, der eigenen Trauer zu begegnen.

Der Palliativ Detektiv klärt, wie ein freiwilliger Verzicht auf Essen und Trinken ablaufen kann und worauf man dabei achten sollte.

Alexa stellt sich ihren Schuldgefühlen und schließt Frieden mit dem Himmel, während Petra ihre Sehnsucht nach ihrer Mama in Worte fasst.

Mit dieser Ausgabe verabschieden auch wir uns vom Jahr 2022 und blicken gespannt auf das Kommende. Die erste Ausgabe im Jahr 2023 erscheint am 17. März.

Ich hoffe, dir gefällt diese Ausgabe und ich danke dir für dein Interesse, wie immer fürs Weitersagen und Teilen.

Alles Liebe Bo

Bist du auf der Suche nach dem perfekten Geschenk, das Licht in dunkle Stunden bringt und auch noch hübsch ist? Dann wirf einen Blick in den viaShop und die kommenden Verlosungen ツ

editorial

viamag

5



INHALT



12

Inspiration

**DER EIGENEN TRAUER
BEGEGNEN MIT
NICOLE BORHO**

Bo Hauer



32

Community

GERADE MAL EBEN SO

Nora Hille



91

Community

LIEBE MAMA
Petra Stössel

6



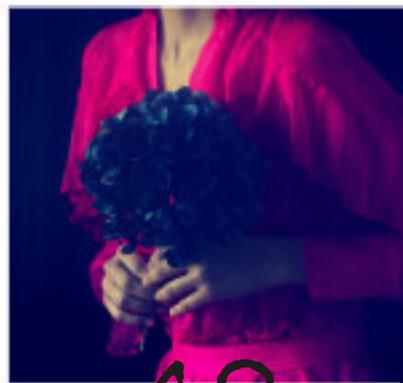
84

Palliativ.Detektiv

FVET

**FREIWILLIGER VERZICHT AUF
ESSEN UND TRINKEN**

Chantal Giehl



48

Leid & Freud

**DIE EBENEN
DER TRAUER**

Alexandra Kossowski



NO

v l a m a g



44

Ungeschminkt

DIE TIERSPRECHSTUNDE

Sonja Tschöpe



20

Community

DU LEUCHTEST MIR HIN

EIN INS DUNKEL

Natalie Obendorfer



59

Alexas Sterne & Sonnen

Ich dachte der Himmel

bestraft mich

Alexa Tetzlaff



74

Community

„FÜRIMMERDING“

TRAUER KENNT KEIN

VERFALLSDATUM

Timea Hillje

06

7

IN JEDER AUSGABE

- 04 **EDITORIAL**
von Bo Hauer
- 09 **LASS UNS FREUNDE WERDEN**
Abonniere kostenfrei unseren
viaanima Newsletter
- 57 **SUCHEN IST DOOF!**
Finde es im viaanima eVerzeichnis
- 89 **HALLO GASTAUTOR*IN**
- 99 **WO DU UNS FINDEST**
- 112 **ZEIG DICH**
und werde mit deinem
kostenfreien Eintrag gefunden
- 113 **TELEFONSEELSORGE**
Kontakt D-A-CH
- 114 **BERÜHMTE LETZTE WORTE**
Steven Paul Jobs



viaanima/spratt



- 102 **LIEBLINGE**
Entdecke unsere aktuellen
LIEBLINGE im viaShop

viaMag
HIER! FREIZEIT LESUNG & JEDER FREIZEIT LESER

Du magst unsere
Artikel und die
viaMag? Dann kannst
du ab sofort unsere
Arbeit über Steady
unterstützen!

Supporte uns jetzt!

IMPRESSUM

Herausgeberin

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

Leserservice info@viaanima.com

Geschäftsführung, Redaktion

Boranka Hauer Kontakt s.o.

Bildredaktion, Grafik & Gestaltung

Boranka Hauer, Gregor Hauer, Kontakt s.o.

PR/Kommunikation

Kontakt s.o.

Anzeigenkontakt

Kontakt s.o.

© Copyright 2022: viaanima® ist eine eingetragene Marke.
Vervielfältigung digital, auf Datenträgern oder Nachdrucke,
Aufnahme in Online-Dienste und Internet etc., nur nach
vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Entwürfe
und Pläne unterliegen dem Schutz des Urheberrechts. Alle
Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne
Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



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

WIR KÜMMERN UNS



GOOD NEWS ONLY!

ZUM VIA NEWSLETTER

UPDATES, EXKLUSIVE AKTIONEN & MEHR

**+ EXTRA
FÜR DICH**

*Der eigenen
Trauer begegnen
mit Nicole Borho*

Ausdruck finden und Verbindung schaffen

von Bo Hauer

Mit Emotionen kommen wir auf die Welt und können sie erstmal alles andere als beherrschen. Wie auch, denn erst durch das Leben mit den alltäglichen Erfahrungen lernen wir unsere Gemütsbewegungen zu verstehen und zu erweitern. Wer weiß schon, dass erlebte „Gefühle“ das Bewusstwerden vorangegangener Emotionen beschreiben und damit das Bedürfnis zum Ausdruck entstehen lassen, dass wiederum die Sehnsucht nach Verbindung widerspiegelt.

Es ist interessant, auf welche Weise sich dabei Trauer ausdrücken lassen kann. Es ist nämlich nicht immer nur das „Reden“, mit dem man seinen Emotionen Ausdruck verleihen oder eine Verbindung schaffen kann. Da ist die Tochter, die irgendwann damit begonnen hat, ein Stück Kuchen zu ihrem Kaffee zu bestellen, weil Mama das immer so machte. Der Sohn, der erst Spaziergänger wurde und dann beim Trekking landete, weil Vater morgens und abends seine Runden drehte oder der Vater, der nun stolzer Longsleeves Träger ist (komplett tätowierte Arme), weil seine Tochter sich diesen Tattoo Wunsch nicht mehr erfüllen konnte.

Du siehst, Trauer und der Wunsch nach Verbindung zeigen sich auf jede erdenkliche Weise und dazu so, wie es am besten zu einem passt. Es muss keine irre große Sache sein, darf aber natürlich auch lebensverändernd sein. Du findest das Bedürfnis nach dem Ausdruck in den Mikro- und Makromomenten deines Lebens und erkennst dabei, wie du Emotionen erlebst oder verarbeitest und lernst dazu die Großen und kleinen Momente zu leben. Bei allen vorangegangenen Beispielen deckt sich eine Tatsache, diese Menschen haben eine neue Verbindung zu ihren geliebten und sehnlichst vermissten Menschen

gefunden und das aus sich selbst heraus und das ist das Schöne daran. Ich erinnere mich an eine Frau, die mir passend dazu sagte:

„Ich spüre ihn in diesen Momenten ganz nah. Das tut so gut.“

Um dich zu deiner möglichen Verbindung zu inspirieren, stelle ich dir heute Nicole Borho, die Seelenschneiderin vor. Wer auf Google nach ihr sucht, wird auf die Begriffe Trauerbegleiterin und Bloggerin stoßen. Das ist tatsächlich nur Teil davon, wer sie eigentlich ist und was sie ausmacht. Sie ist auch Malerin, Reiki Meisterin und noch vieles mehr. Vor allem ist sie aber auch Seelenschneiderin, die mit ihren individuellen Erinnerungskissen Verbindungen schafft und dazu auch für jedermann und -frau in ihrer Trost-Werkstatt Workshops die Möglichkeit bietet, eigene Erinnerungskissen und eine eigene Verbindung zu erschaffen.

Lerne mit uns Nicole Borho im Interview kennen und lass dich inspirieren.



Erst Erfahrungen formen einen Menschen. Was treibt dich an mit Trauernden zu arbeiten?

Meine Überzeugung ist, dass Erinnerungen unsere Quelle sind, aus denen Liebe und Lebendigkeit sprudeln. Was wirklich bleibt, sind unsere Liebe zueinander und unsere gemeinsamen Erinnerungen. Manchmal überdeckt der Schmerz die Erinnerungen, weil man als Trauernder erst einmal natürlich seinen Fokus auf den Verlust richtet. Sobald aber wieder gelingt, die Spuren der Erinnerungen wieder aufzunehmen, verstärkt sich der Blick auf das Verbindende und daraus kann Stärke gezogen werden.

Du ermöglichst es Menschen sehr persönliche Erinnerungskissen zu kreieren. Wie geht das vor sich und wie kann man sich die Entstehung vorstellen?

Ich lasse in die Entstehung verschiedenes, wie Trauerrituale, Erinnerungsreisen und einfache kreative Arbeiten einfließen. Sie sollen den Trauernden den Zugang zu ihren Erinnerungen erleichtern diese wieder lebendig werden lassen.

Mit all diesen Komponenten entsteht dann ein sehr persönliches Erinnerungskissen, das ich für die Trauernden nahe, wenn sie es möchten.

Damit haben sie etwas Greifbares in den Händen, dass sie zu jeder Zeit und an jedem Ort mit ihren geliebten Menschen in Gedanken in Verbindung bringen kann.

Das ist spannend, das erfordert einiges an Erfahrung und du musst sicher eine Menge Intuition einfließen lassen?

Während der Arbeit fühle ich mich in die Trauernden ein und verbinde mich mit ihnen. Dabei zeigen sich vor meinem inneren Auge Bilder, Symbole oder es kommt mir ein Wort oder sogar ganze Sätze in den Sinn. Die betrachte ich als Wegweiser, die auf eine wichtige Erinnerung für die Trauernden hinweisen können. Diese Botschaften halten immer etwas positives für den Trauernden bereit und sind immer mit Liebe verbunden. Für mich ist das jedes Mal ein magischer Moment und fühlt sich an, als wenn etwas aufbricht und in Fluss kommen darf. häufig huscht den Trauernden dabei ein Lächeln über das Gesicht, weil sie sich wieder mit dem geliebten Menschen verbunden fühlen und damit etwas Leichtes und Warmes den Raum erfüllt. Dort wo der Schmerz alles überdeckte, ist nun Verbundenheit und Einheit spürbar.

Gibt es Erinnerungskissen oder Begegnungen mit Trauernden, die dir besonders im Gedächtnis geblieben sind oder dich selbst inspiriert haben?

Jedes Erinnerungskissen ist für mich etwas Besonderes, weil es mit einer persönlichen und einzigartigen Geschichte verbunden ist. Und an jede einzelne Geschichte kann ich mich erinnern, weil mich alle auf ihre Weise berührten.

Dennoch ist die Entstehungsgeschichte von Tanjas Erinnerungskissen etwas Einzigartiges, weil dabei mein erstes Erinnerungskissen entstanden ist.

Tanjas Vater verstarb vor 21 Jahren. Seither bewahrte sie ein persönliches Tuch in ihrem Schrank auf. Sie beauftragte mich, ihr ein Kissen in Erinnerung an ihren Vater zu nähen und dabei dieses besondere Tuch einzuarbeiten.

Wir begannen mit einem längeren Gespräch, in dem Tanja von ihrem Vater erzählte, was ihn ausmachte und was sie mit ihm verband. Aus den Eindrücken und ihren Erinnerungen, entstand dann Tanjas persönliches Papa-Erinnerungskissen.

Einige Zeit später schrieb mir Tanja, dass sie eine Ruhe in sich spüren würde, die sie lange vermisst hatte. Ihr Schmerz über den Verlust des Vaters habe sich in ein Gefühl der Verbundenheit verwandelt.

Aus heutiger Sicht betrachtet, hatte ich Tanja – ganz intuitiv - darin unterstützt, eine neue Verbindung zu ihrem Vater aufzunehmen. Hier standen die gemeinsamen Erinnerungen im Mittelpunkt. Viele Jahre überdeckte der Schmerz und das Erlebte diese kraftvolle Verbindung. Nach 21 Jahren durfte sich dieser endlich lösen und sich in ein

neues Gefühl der Verbundenheit verwandeln.

Weil mich Tanjas Geschichte so berührte, wollte ich die Idee der Erinnerungskissen noch mehr in die Welt tragen. Dazu habe ich Trauer-Workshops und mein Trauer-Coaching erarbeitet.

**Bitte vervollständige den Satz:
„Im Laufe deines
Trauerprozesses wirst du
erleben, dass....“**

...du deinen geliebten Menschen nichtloslassen musst, um diese Lücke schließen zu können. Vielmehr geht es darum, eure gemeinsame Spur wieder aufzunehmen und darin eine neue Verbindung zu finden, um mit dem erlebten Verlust weiterleben zu können.“



Bo Hauer

**Gründerin & CEO viaMag & viaanima,
Trauertherapeutin & Begleiterin,
Heilpraktikerin & Hypnotherapeutin**

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken &
gerne eigene Erfahrungen i.d. Kommis



A close-up portrait of a woman with dark, shoulder-length hair, smiling warmly. She is wearing a white long-sleeved shirt and is leaning against the rough, textured bark of a tree. The background is a soft-focus green, suggesting a forest setting.

Nicole Borho

Trauerbegleiterin (1:1/ Work-shops),
Bloggerin zu den Themen Trauer,
Abschied und Verlust, zertifizierte
Waldbad-Seminar-leiterin, Reiki
Meisterin und Seelenschneiderin
mit Trost-werkstatt und
Aromakissen Shop

**„Und plötzlich umgibt Dich
Ruhe, weil Deine Suche
endet und das Ankommen
beginnt.“**

Nicole Borho





*Du Leuchtest mir
hinein ins Dunkel*

Text & Bilder von Natalie Obendorfer

***D**ein Tod ließ mich über so viele
Tiefpunkte schreiben. Für heute
habe ich mir einen Lichtpunkt
gebastelt. Wenn ich über dich spreche,
mein geliebtes kostbares Kind, sollst du
Licht sein. Du leuchtest mir hinein ins
Dunkel, das mich umgibt seit deinem Tod.*

*Tiefpunkt.
Lichtpunkt.
Beides bist du mir.*

*Das Licht an den Tiefpunkten. Die Tiefe
der Lichtpunkte. In der tiefen Dunkelheit
lässt du mich mein eigenes Licht
erkennen, lehrst du mich Tiefe spüren in
jedem Auslöschen einer Kerze und dem
Streichholz, das das Feuer neu entfacht.*

Beides bist du mir,
mein geliebtes Kind.
Tiefes Licht.
Lichtvolle Tiefe.



Jeden Abend, seit über fünf Jahren, puste ich eine Kerze aus, bevor ich ins Bett gehe.

Ich beuge mich hinunter, lasse mit einer Ausatmung die Luft durch den Mund ausströmen.

Erloschene Flamme. Dunkel. Eine Handlung, die keine ganze Sekunde dauert -

*nicht der Rede
wert dieses Licht?*

Eine Handlung, deren Sekunde in Sequenzen die Zeit relativiert. Das Beugen ist eigentlich viel mehr ein in die-Knie-Sinken vor erschöpfender Demut und manchmal vor demütiger Erschöpfung, gefolgt von einem tiefen Atemzug und dem

Verharren in der Atemstille. Darin und in deinem Nichtatem versinke ich, wie die Kerze im flüssigen Wachs. Meine Lippen nehmen die Form für die Ausatmung an und erinnern mich an den Kussmund, der sich nach der Berührung deines kleinen Mundes sehnt. Der ausströmende Hauch zwischen meinen Lippen ist, wie das Entweichen deines Lebenshauches.

Die Flamme tanzt. Der Kerzendocht glüht rot und wird schwarz- wie die Zündschnur in meinem Herzen. Verbrannter Geruch in meiner Nase, die sich nach deinem süßlichen Duft sehnt.

Weißer Rauch steigt auf, legt sich wie Nebel in meinem rauchenden Kopf um die schweren Gedanken an dich. Löst sich auf im dunklen Nichts des Raumes.

Die Kerze ist aus.

Dunkel ist dein Antlitz auf dem Foto, vor dem die Kerze steht. Vor dem Foto meines

*Kindes. Erloschene Flamme – eingebrannt
in jeder Atmung einer jeden Sekunde.*

*Ich puste eine Kerze aus. Jeden Abend,
seit über fünf Jahren. Heute ist es mein
Tief und mein Licht im Dunkeln. Heute
brennen so viele Kerzen anderer auch mit
für uns.*

*Ihr scheint uns hinein
ins Dunkel – ihr, geliebten
kostbaren Kinder, für die
wir die Kerzen anzünden.
Lichtpunkte.
Tiefpunkte.*

27



Natalie Obendorfer

**Yogalehrerin, Trauerbegleiterin i.A. und
ehem. Dipl. Juristin (Rechtspflegerin) aus
Augsburg**

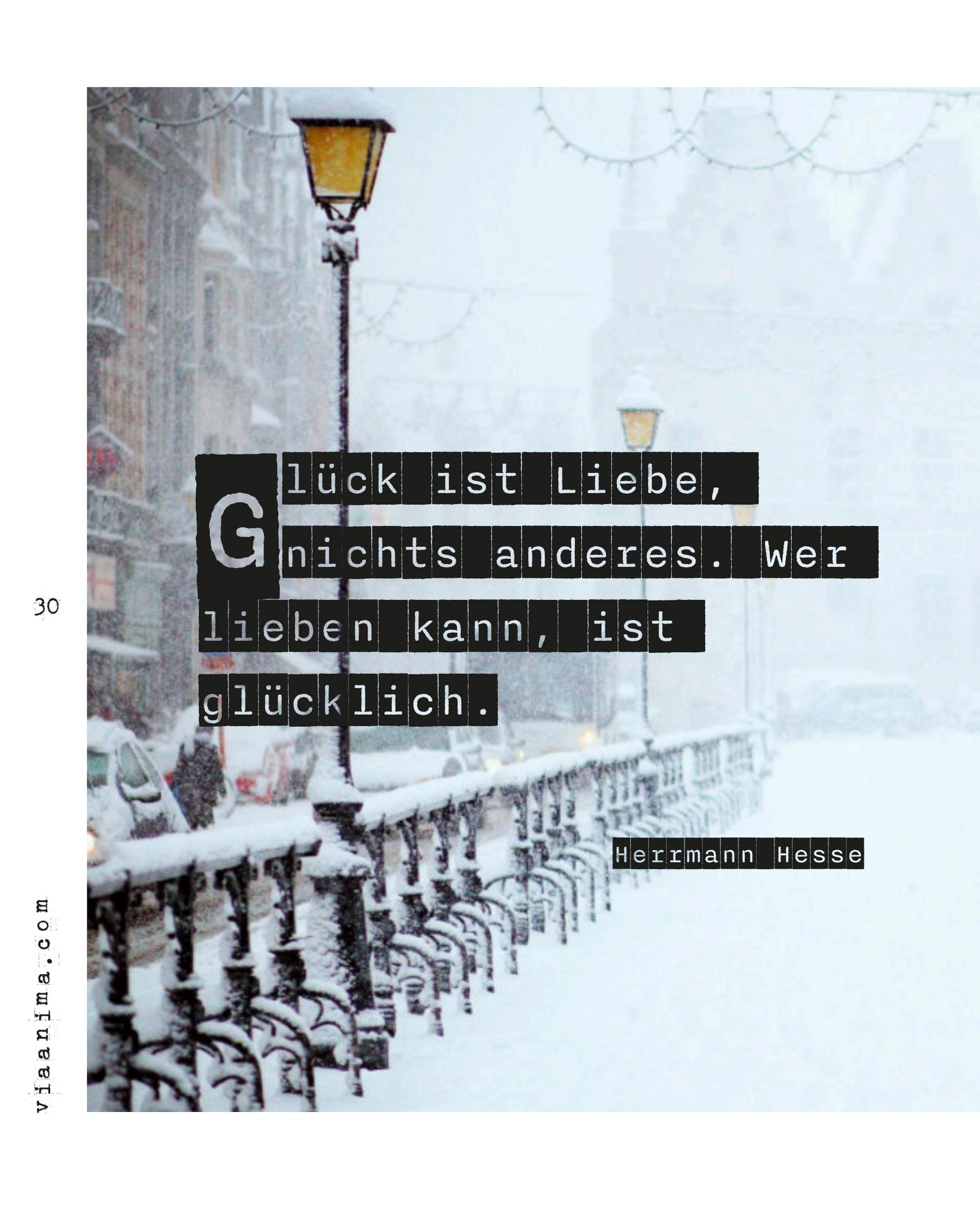
Teile mit uns deine Gedanken in den
Kommentaren



Worldwide Candle Lighting

Jedes Jahr am zweiten Sonntag im Dezember, dem Weltgedenktag für verstorbene Kinder, stellen Menschen rund um die Welt um 19 Uhr brennende Kerzen in die Fenster. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, entzünden andere Menschen sie in der nächsten. So geht das Licht einmal um die Welt. Jedes Licht im Fenster steht für das Wissen, dass die verstorbenen Kinder nie vergessen werden. Das Licht ist ein Symbol der Trauer und zugleich der Hoffnung, dass es nicht für immer dunkel bleibt.



A photograph of a snowy city street. In the foreground, a dark metal railing is covered in a thick layer of snow. A street lamp with a glowing yellow light stands prominently on the left. The background shows a snow-covered street leading towards buildings, with strings of lights hanging across the street. The overall atmosphere is quiet and wintry.

Glück ist Liebe,
nichts anderes. Wer
lieben kann, ist
glücklich.

Herrmann Hesse





Gerade mal

32

v i a a n i m a . c o m

leben *SR* von Nora Hille



Gerade mal eben so
fühle ich Spuren auf
meiner Haut,
die deine Hände
hinterlassen haben,
so sanft.

Gerade mal eben so
klingt es nach in
meinen Ohren,
dein Flüstern.

Gerade mal eben so
bleibe ich still und
verharre
in meiner
Erinnerung
an deinen Duft,
an deine atmenden
Worte.

An dich.





Gerade mal eben so
warst du wieder
so lebendig für mich
als unser Lied
im Radio -
du weißt schon [...]



Schallwellen einer
Melodie
werden zum Ruf,
zu einer Bitte
Dich nicht zu
vergessen

- wie könnte ich je?

Gerade mal eben so
Du und ich
... und wir.

40

v i a a n i m a . c o m

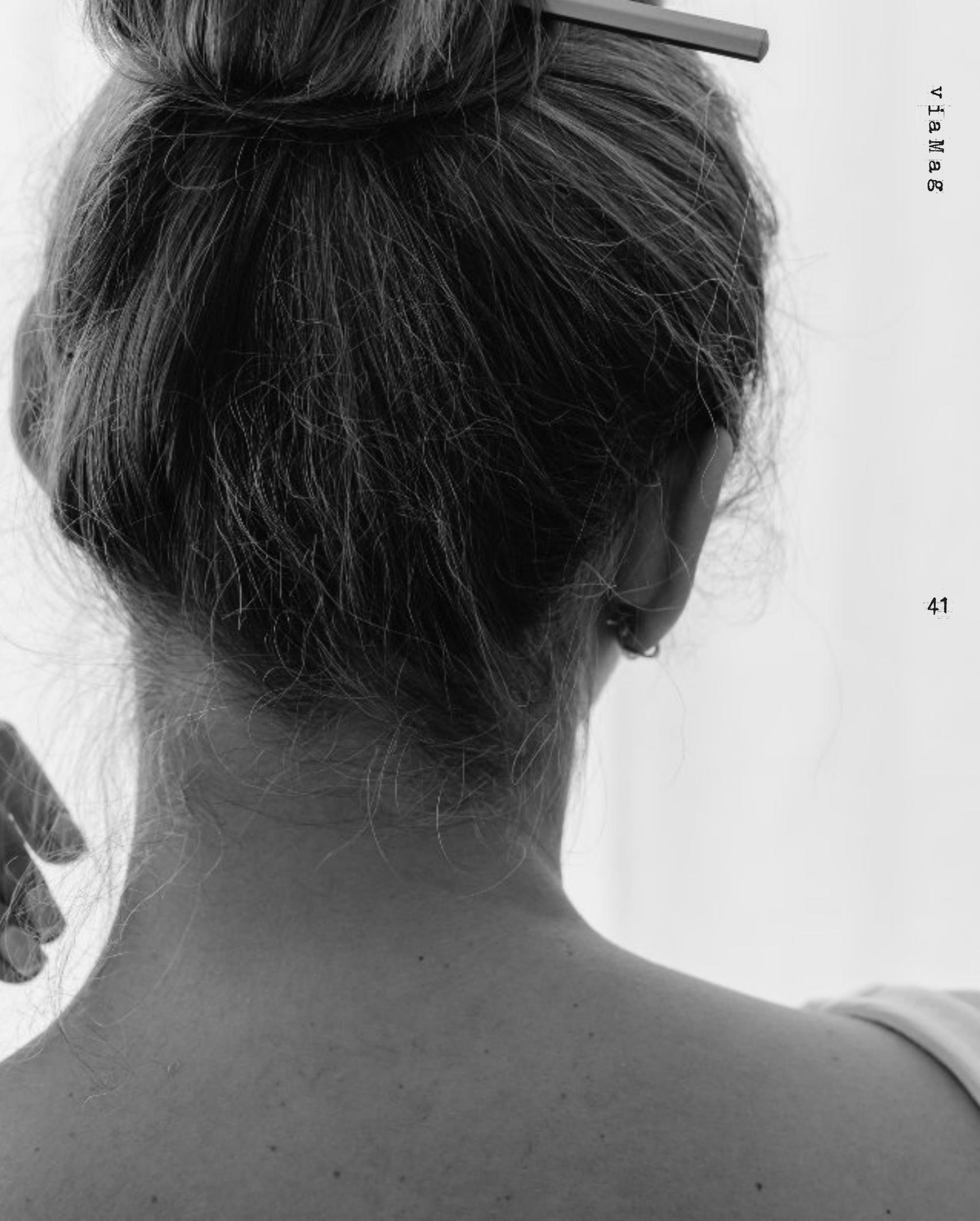


Nora Hille

Autorin von literarischen Essays, Gedichten & Kurzprosa,
Mental Health Betroffene, Erfahrungsexpertin & Botschafterin
von Anti-Stigma-Arbeit

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken in den Kommentaren







Die größten Ereignisse,
das sind nicht unsere
lautesten, sondern unsere
stillsten Stunden.

Friedrich Nietzsche

Tipp

Die Tiersprechstunde

von und mit

Sonja  Tschöpe



44

Ungeschminkt und offen klären Sonja Tschöpe, unsere Tierexpertin und die sympathische Tierkommunikatorin Katrin Weigel, was Tierkommunikation bei kranken Tieren tatsächlich kann und erfahre was eben nicht.

Schau gleich rein und viel Spaß!

Hier könnte dein Event oder deine Anzeige stehen
Fordere weitere Infos unter info@viaanima.com an.



viaMag **DAS ENDE IST
NUR DER WEGES**

Du hilfst
Mensch und Tier?
Dann lass dich finden!

**KOSTENLOS EINTRAGEN
via eVerzeichnis**

click here!

 Three small dogs are shown sitting side-by-side, each wearing a different colorful costume. A black circle with the text 'click here!' is positioned to the right of the dogs.

Coming soon

BON VOYAGE MEIN HERZ

 A black silhouette of a crow is perched on a white, stylized tree branch against a light blue background.

Wenn der Weg endet

Wenn du auf der Suche nach Informationen zur Sterbebegleitung beim Tier und der eigenen Trauerbewältigung bist, dann haben Bo und ich mit **Bon Voyage mein Herz** ♥ etwas ganz Besonderes für dich.

Wir teilen unser Wissen mit dir und begleiten dich über 4 Wochen. Damit lernst du, was bei der Sterbebegleitung

für dein Tier wichtig ist und wie du besser mit den aufkommenden Emotionen und der Trauer umgehen kannst.

Du fühlst dich angesprochen und möchtest gerne über die Details informiert werden? Schreib uns mit dem **Betreff: Bon Voyage Mein Herz**

 A pink circular icon containing a white envelope with a heart inside, and a white mouse cursor arrow pointing at it.

W eihnachten hält die Zeit
zusammen..

- Unbekannt -









Bilder: endruszkiewicz unsplash

DIE EBENEN DER Trauer

VON ALEXANDRA KOSSOWSKI

Eine Freundin von mir meldet sich. Sie hat soeben erfahren, dass ihr Ex-Freund durch eine schwere Krebserkrankung gestorben ist. Sie erzählt mir, dass sie total überrascht, ist, wie sehr es sie mitnimmt, da die beiden zuletzt kein gutes Verhältnis hatten. Und dass sie doch durch ihre eigenen Verluste schon so viel mit Tod und Sterben zu tun hatte - eigentlich kenne sie die Trauer doch.



Ich bin ihr dankbar für ihre rohen Gefühle und Gedanken, die sie da so ganz ungefiltert mit ihr teilt.

TRAUERT MAN NUR, WENN MAN EIN GUTES VERHÄLTNIS HATTE?

Ich denke nach. Warum glauben wir, dass wir nur trauern, wenn jemand stirbt, den wir mochten? Oder mit dem wir zuletzt ein gutes Verhältnis hatten?

Ich sehe das so:

GUTE ZEITEN

Da die beiden eine Beziehung geführt haben, hatten sie ja auch gute Zeiten. Waren verliebt, glücklich, haben Dinge miteinander erlebt, Erinnerungen geschaffen. Das darf betrauert werden, auch wenn wir denken, dass wir das mit der Trennung bereits getan haben.



DIE TRAUERIGKEIT EINES FRÜHEN TODES

Wir trauern vielleicht auch, weil jemand – unabhängig von unserer Beziehung zu dieser Person – früh gestorben ist. Vielleicht krank war, Schmerzen hatte, Leid ertragen musste. Das geht uns auf menschlicher Ebene einfach nah, egal wie eng oder eben nicht wir miteinander gewesen sind.

IM TOD FRAGEN WIR NACH DEM SINN

Der Tod wirft einfach nochmal ein ganz anderes Licht auf das Leben. Und damit auch unsere Beziehungen. Wir sehen vieles auf einmal anders, hinterfragen unser Verhalten oder den Sinn dahinter. Gerade wenn eine Beziehung am Ende nicht mehr gut war, vielleicht kommen Fragen auf wie „Warum konnten wir das nicht lösen?“ oder „Was waren auch meine Anteile daran?“. Wo bist du vielleicht noch verstrickt mit der verstorbenen Person?



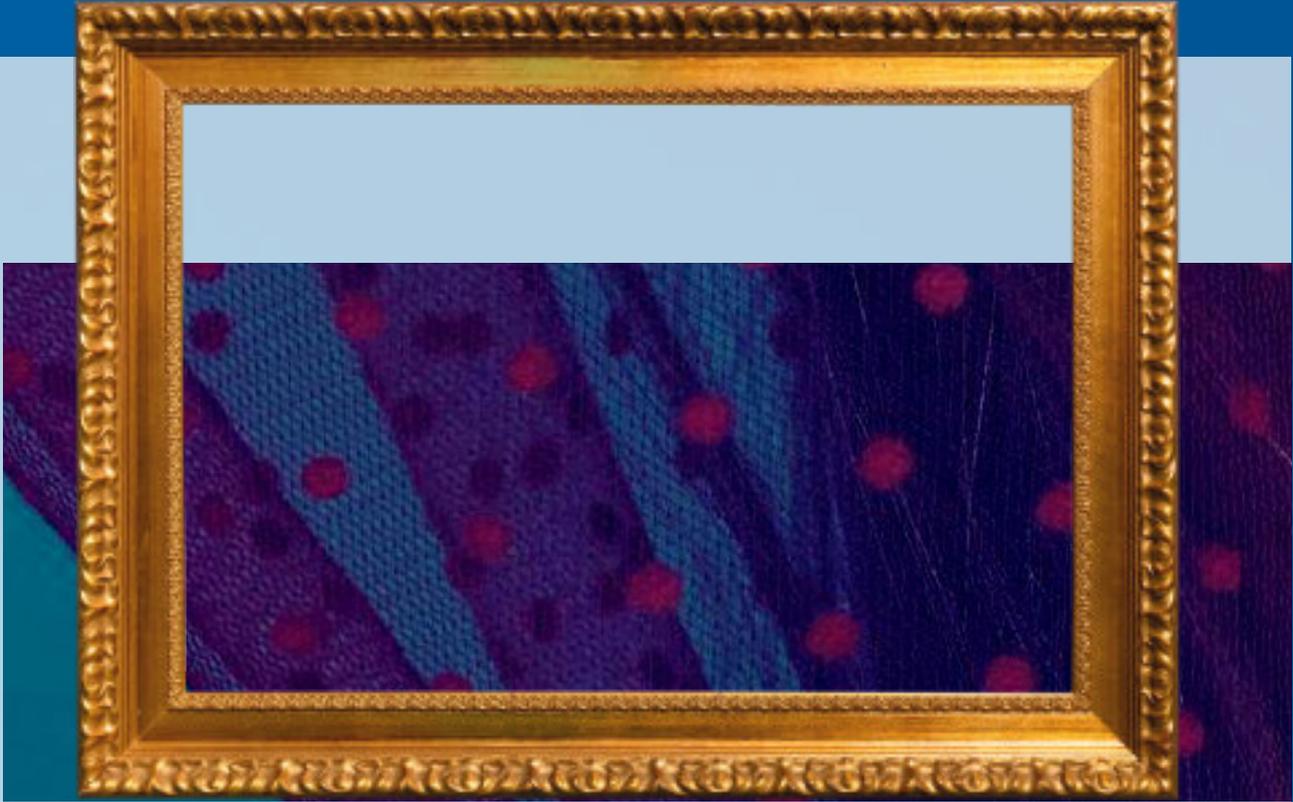
All das kann jetzt nicht mehr eins-zu-eins besprochen werden. Auch das kann eine Ebene der Trauer sein.

JEDER VERLUST IST ANDERS UND BRINGT EINE NEUE TRAUER MIT SICH

Meine Freundin ist jung verwitwet und ihre Mutter starb ebenfalls früh. Man könnte denken, dass sie weiß, wie Trauer geht oder was passiert.

Nicht zwangsläufig. Jeder Verlust ist anders, so wie jeder Mensch und jede Beziehung. Auch wir sind andere Menschen geworden in der Zwischenzeit. Es gibt immer wieder neue Umstände, neue Facetten, neue Situationen, in denen wir uns befinden.

Trauer wird nicht leichter, umso öfter wir sie erleben. Sie wird anders.



„GÖNNT“ EUCH ALL EURE GEFÜHLE

Dein Ex-Mann stirbt nach einem harten Rosenkrieg? Du darfst trauern, um den Menschen, dessen Leben nun zu Ende ist. Um die schöne Zeit, die ihr gemeinsam hattet. Um das, was nie gesagt wurde. Um das, was nicht funktioniert hat. Um das, was zwischen euch war. Darum, dass alles, was euch verbunden hat – auch das Schlechte – in diesem Leben vorbei ist.

Darum, dass die Endlichkeit ganz präsent geworden ist...



Alexandra Kossowski

Kolumne Leid & Freud
Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin
Psych., The Funeralists

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken





SUCHST DU AUCH?

SUCHEN IST DOOF!



WIR HABEN WAS DU SUCHST

**IM VIAANIMA
EVERZEICHNIS**

“
Ich dachte wirklich,
der Himmel bestrafte mich

59

Von Alexa Tetzlaff

Es ist wieder so weit, die Weihnachtszeit steht in den Startlöchern und seien wir mal ganz ehrlich, sie tut uns Sternenmamas und Papas einfach unfassbar weh. Auch für mich und meinem Mann ist diese Zeit nicht einfach.



Am 28. Dezember vor 12 Jahren
ging unser Sohn Lui` in der 14.
SSW zurück in den Himmel. Mit
einem einzigen Satz brach unsere
Welt zusammen und der Zauber
der Weihnachtszeit und die
Vorfreude auf das neue Jahr
waren einfach weg und komplett
irrelevant.
Es war meine vierte Fehlgeburt
und ich begann mich zu fragen,

61

Ja, ich dachte wirklich,
der Himmel bestraft
mich!

was für ein schlechter Mensch ich
sein muss, dass mich der liebe
Gott so sehr bestraft?!

Ich konnte es mir einfach nicht

erklären und viele Gedanken und unzählige Fragen quälten mich. Vielleicht war ich nicht die perfekte Tochter und Schwester oder ich muss in einem meiner früheren Leben, den totalen Bockmist gebaut haben. Für eine lange Zeit ging das so und ich versuchte dies irgendwie für mich anzunehmen, – auch wenn ich mich absolut elend damit fühlte.

Doch eines Nachts änderte sich das. Ich träumte, ich wäre aufgewacht und würde in meinem Bett sitzen. Mein Schlafzimmer war in einem goldenen Licht hell erleuchtet und mit einem Mal stand ein kleiner Junge an meinem Bettende. Er sah ein bisschen wie der junge Aang vom Avatar - der Herr der Elemente aus, nur war er mit einem blauen Hemd und Hose bekleidet. Es war ein so bemerkenswerter Moment für mich, denn ich erschrak nicht - normalerweise erschrecke ich mich immer, wenn eins meiner Kinder nachts an meinem Bett

*“Ich bin Dein Sohn aus
aus der geistigen Welt.”*

steht ;). Der kleine Junge sah mich aufmerksam an und begann zu sprechen:
Kaum das ich die Worte begriff, brach ich schon in Tränen aus und gleichzeitig durchflutete mich die

„Lui ist bei mir!!

größte Liebe und Freude, meine Gedanken überschlugen sich und ich konnte nur noch denken,

Als ich mich etwas gefasst hatte, fragte ich ihn, wie es ihm geht und auch warum er nicht bei uns bleiben konnte.

Lui sah mich intensiv an und antwortete:

„Ich weiß, dass ich es bei Euch gutgehabt hätte, denn ihr beiden seid Eltern mit so viel Licht und unerschöpflicher Liebe im Herzen. Doch

Mama, es stand gar nicht auf meinem Plan, bei Euch zu bleiben! Mir fehlte nur noch diese eine Erfahrung – bedingungslose Liebe.

Er spürte wohl, wie mein Herz wieder schwerer wurde, denn er fuhr fort:

„Du musst wissen, dass es Seelen gibt, die besonders stark und mutig sind. Sie tragen die schwersten Aufgaben des Lebens auf ihren Schultern. Nur sie schaffen es auch aus tiefster Dunkelheit, ihr Licht nach außen zu tragen, dass diese Erde so sehr braucht, um sie wieder an ihren richtigen Platz im goldenen Licht zu heben und Du Mama gehörst zu diesen besonderen Seelen.

Außerdem sollst Du wissen, Du warst und bist nie ein schlechter Mensch

***gewesen! Es war nur
Deine Aufgabe, mich auf
diesem letzten Stück
meiner Reise zu begleiten.
Ich bin Dir dafür
unendlich dankbar. Mama,
bitte erkenne dich und die
wahre Kraft Deiner Flügel
und nutze sie!"***

65

Eine übernatürliche Liebe durchströmte mich und den Raum mit seinen Worten.

Nach einem Augenblick sah mich Lui mit dem hübschesten und breitesten Lächeln, dass man sich nur vorstellen kann, an und sagte:

***„Mama, hier ist noch
jemand, der Dich
unfassbar doll liebt und
Dir schon so lange Mal
Hallo sagen möchte.“***

Zuerst spürte ich einen weichen Luftzug und schon sprang ein Hund voller Freude auf mich zu und begann stürmisch mein ganzes Gesicht abzuschlabbern.

Völlig überrascht, erkannte ich meinen Wuffi aus Kindheitstagen. Nie im Leben hätte ich damit gerechnet!

Ich war nur noch beseelt mit Lui und Wuffi an meiner Seite. Unfassbare Freude und Liebe durchströmten mich und meinen gesamten Körper, der mit extremer Gänsehaut reagierte.

Dann wachte ich auf einmal auf. Ich war nun tatsächlich wach und wieder in meinem Bett. Mein Schlafzimmer sah wie immer aus und von einem hellen goldenen Licht, gab es keine Spur mehr. Obwohl mir total warm war, hatte ich immer noch diese unglaubliche Gänsehaut.

Die Begegnung klang lange und intensiv in mir nach. Ich versuchte alles zu verstehen und fragte mich, ob es wirklich nur ein Traum war. Ich bin mir bis heute nicht sicher, was es letztlich war, aber dieses Erlebnis heilte etwas in mir und mich von meinen quälenden Schuldgefühlen. Voller Dankbarkeit, das erlebt zu haben, möchte ich dir mit meiner eigenen Geschichte heute eines mitgeben:

“

Wir alle tun immer unser Bestes mit dem Wissen, was wir aktuell zur Verfügung haben.

67

Und auch du gibst stets dein Bestes!

Eine oder mehrere Fehlgeburten erleben zu müssen, ist so schlimm – eines ist es aber niemals, nämlich deine Schuld oder gar eine Bestrafung für vermeintliche Fehler, die du oder andere Menschen im Leben begangen haben könntet!

Du wunderschönes Licht. Ich wünsche dir vom ganzen Herzen, dass du mit deiner Trauer und dem Bewusstsein, dass du dein Bestes gibst und immer gegeben hast, eine leichtere oder sogar angenehme Zeit zaubern kannst und mit Frieden im Herzen in das neue Jahr durchstarten kannst.

Vielleicht unterstützt dich auch meine kleine Seelenwellness Übung dabei, deinen Schuldgefühlen zu begegnen und sie in Liebe loszulassen. wenn du weitere Unterstützung bei deiner Trauerbewältigung nach einer Fehlgeburt in der Frühschwangerschaft wünschst, dann melde dich gerne bei mir.

Deine Alexa Tetzlaff



Kolumne 'Alexas Sterne & Sonnen'
ganzh. Mentorin nach Fehlgeburt, Trauer-
begleiterin, Reiki Großmeisterin + Expertin f.
Meditation & Chakra Praxis

Erfahre mehr von Alexa & hinterlasse uns gerne
deine Gedanken & Erfahrungen. Wie war es bei dir?





Verlosung

Mit dieser Ausgabe, möchte ich dir etwas mehr Licht in dieser nicht einfachen Zeit geben und verlose 3 Lichtbotschaften Karten, die ein wichtiger Bestandteil der 'Sternenkind Trost & Balance Box' sind.

Verpasse dazu nicht die Tages-Story von mir am 1.Advent 2022 auf instagram & Tiktok !!!



Diese Seelenwellness Übung harmonisiert Dein Sakral Chakra und bringt Deine Energie wieder in die Balance.

Bleibe so lange in dieser Position, wie sie dir guttut und wende sie immer wieder an, wenn dein Gedankenkarussell wieder Achterbahn fahren möchte.



Für dich als Leser(in) meiner Kolumne schenke ich dir zusätzlich einen einmaligen 15% Rabattcode auf das gesamte Angebot von alexasseelenwellness.de

Einmalig gültig vom 25.11. -31.12.2022

(Keine Auszahlung und nur ein Rabattcode pro Bestellung möglich)

alexasseelenwellness.de



V ertrauen ist die
V stillste Form von
M ut

- Unbekannt -

Ich musste erwachsen werden - ohne Mama

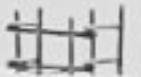
Timea Hillje



"fümmerding"

74

trauer kennt kein verfallsdatum



von Timea Hillje

es war kurz vor Weihnachten im Jahr 2011, als meine Mutter mir vermittelte, dass sie sterben würde. Sie nutzte nicht den Ausdruck Sterben, auch nicht den Begriff Tod. Sie versuchte, es irgendwie zu umschreiben und es mir dennoch begreiflich zu machen.

Doch ich wollte es nicht begreifen. Ich war 18, hatte gerade mein Abi in der Tasche und wollte für einige Monate ins Ausland gehen.

Ein Weihnachten ohne Mama?
Ein **Leben** ohne sie?

Das lag weit außerhalb meiner Vorstellungskraft. Das würde nicht passieren. Das ging einfach nicht.

Ein Kind brauchte doch seine Mutter. **Ich** brauchte sie.



Und ich war mir sicher, sie würde nicht von uns gehen.

Irgen-dwie würde sich das Ganze auflösen. Ein Irrtum. Ein medizinisches Wunder. Neue Therapiemöglichkeiten.
Irgendwas.

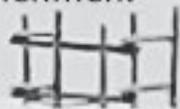
Doch dieses **Irgendwas** trat nicht ein. Nicht mal ein halbes Jahr später war sie tot. Weihnachten 2012 verbrachten mein Vater, mein Bruder und

ich wollte es nicht wahrhaben

ich ohne Mama.

Wenn ich heute an damals zurückdenke, wird mir klar, dass ich es einfach nicht wahrhaben wollte, es womöglich sogar verdrängte.

So lebte ich trotz des Krankheitszustandes meiner Mutter mein Leben weiter und ging ins Ausland. Sie hielt mich nicht auf, sie wäre niemals auf die Idee gekommen, mir diese Erfahrung zu nehmen.



Dennoch bekam ich mit, dass es ihr immer schlechter ging und als wir einmal miteinander skypten, fragte ich sie, ob ich nach Hause kommen sollte.

Ich werde ihre Antwort wohl

nie vergessen: Sie sagte, sie würde durchhalten, bis ich zurück sei.

Ich vertraute nicht nur auf ihre Worte, nein, für mich stand weiterhin außer Frage, dass sie doch eh irgendwie die Kurve kriegen würde.

Aber das tat sie nicht.

Einen Monat bevor ich planmäßig zurück nach Deutschland kommen sollte, verstarb sie.

ich hatte niemanden

Ich flog zurück, wir beerdigten sie und wir kümmerten uns um ihren Nachlass. Ich kann mich



kaum dran erinnern, wie ich mich damals gefühlt hatte.

Ich kann mich nur daran erinnern, was nicht da gewesen war:

Jemand, der mit mir redete; jemand, der mich fragte, wie es mir ging; jemand, der mich fragte, ob ich Hilfe benötigte.

Ich war damit allein und ich war nicht in der Lage, selbst diesen Jemanden zu suchen. In meiner Familie wurde nicht **darüber** geredet, darüber - die schreckliche Krankheit, den Tod.

Also tat ich es auch nicht. Ich hätte auch gar nicht gewusst, wie.

ich musste erwachsen werden

Stattdessen ging das Leben seinen Gang - ohne Mama.

Ich versuchte, meinem Vater die Rolle meiner Mutter zuzuordnen. Alles, was ich ihr erzählt hätte, erzählte ich ihm. Alles, was ich üblicherweise von ihr erwarten konnte, erwartete ich von ihm.

Doch er konnte die Lücke, die sie hinterließ, nicht auffüllen.

Als ich etwa ein halbes Jahr nach dem Tod meiner Mutter zum Studieren fortzog, fragte ich meinen Vater um Rat. Seine Antwort lautete:

„Tja, Kind, das musst du selber wissen, du bist jetzt erwachsen.“

Erwachsen.

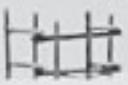
Ich war gerade 19 geworden und von zuhause weggezogen. Für mich begann ein neuer Lebensabschnitt. Es war die erste lebensverändernde Erfahrung, die ich ohne meine Mutter erleben musste. Dabei hätte ich sie so sehr gebraucht. Denn ich fühlte mich alles andere als erwachsen.

Ich war ein Kind, das seine Eltern brauchte. Aber ich war ein Kind, das gerade das eine Elternteil verloren hatte, und vom anderen als volljährig und damit erwachsen deklariert wurde - oder übersetzt, nicht



mehr auf die Hilfe seiner Eltern angewiesen sein durfte.

da war immer der gedanke an sie



Ich habe es schnell kapiert. Ich fühlte mich zwar noch nicht erwachsen, aber ich musste es werden und mich irgendwie selbst durchschlagen. Und das tat ich.

Ich absolvierte mein Studium, fing an zu arbeiten, ich heiratete, kaufte ein Haus, bekam mein erstes Kind.

Während all dieser Abschnitte war und ist da immer wieder der Gedanke an meine Mutter.

Was würde sie dazu sagen? Wie würde sie mir raten? Wäre sie stolz auf mich? Was wäre, wenn sie jetzt noch bei mir wäre?

Es ist nicht so, dass ich täglich an sie denke. Es ist auch nicht so, dass ich jedes Mal weine, wenn ich es doch tue.

Und dennoch ist da inzwischen dieses Gefühl, etwas verpasst zu haben.

ich habe etwas verpasst

Vor einiger Zeit habe ich begonnen, einen Traum von mir zu verwirklichen: Einen eigenen Roman schreiben.

Sehr schnell hatte ich die grobe Handlung im Kopf - Es sollte um eine junge Frau gehen, deren Mutter an Brustkrebs erkrankt und schließlich ver stirbt.

Mit dieser Romanidee begann meine Trauerreise.

Ich las andere Romane über Krebspatienten; über solche, die es nicht schafften. Ich fand heraus, dass es sowas wie Sterbeammen gibt oder Trauerworkshops.

Und ich fand andere Menschen, die geliebte Personen verloren hatten, und öffentlich über ihre Trauer auf sozialen Medien berichten.

Es gibt Menschen, die über den Tod und ihre Trauer reden.

Ich war baff und irgendwie auch beeindruckt.

Ich wollte mich mit ihnen austauschen, doch ich zögerte, sie anzuschreiben. Inzwischen ist meine Mutter über zehn Jahre tot. Habe ich überhaupt das Recht, neben jemanden zu trauern, dessen Mutter erst vor ein paar Monaten verstarb?

Ich fand einen Beitrag einer anderen Trauernden. Die Headline lautete in etwa so:

Trauer ist ein „Fürimmerdings“.

Da wurde mir klar, dass ich sehr wohl das Recht hatte, auch heute noch zu trauern.

trauer ist ein fürimmerding



Wenn ich damals mein Wissen von heute gehabt hätte, hätte ich so einiges anders gemacht.

Ich hätte mit meiner Mutter geredet, über ihre Krankheit und den Tod. Ich hätte mich besser darauf vorbereitet und sie auf ihren Weg begleitet.

Und danach hätte ich mir Hilfe geholt oder Gleichgesinnte ge-

sucht, um über den Verlust zu reden und die Trauer herauszulassen.

Aber ich kann nicht rückgängig machen, wie es vor zehn Jahren gelaufen ist.

Ich kann nicht mehr mit meiner Mutter reden, ich kann sie auch nicht mehr auf ihrem letzten Weg begleiten.

Aber ich kann jetzt was tun. Ich schreibe darüber und tausche mich mit anderen Trauernden aus.

Denn Trauer kennt kein Verfallsdatum - es ist ein „Fürimmerding“.

81



Timea Hillje

Autorin aus Odenburg

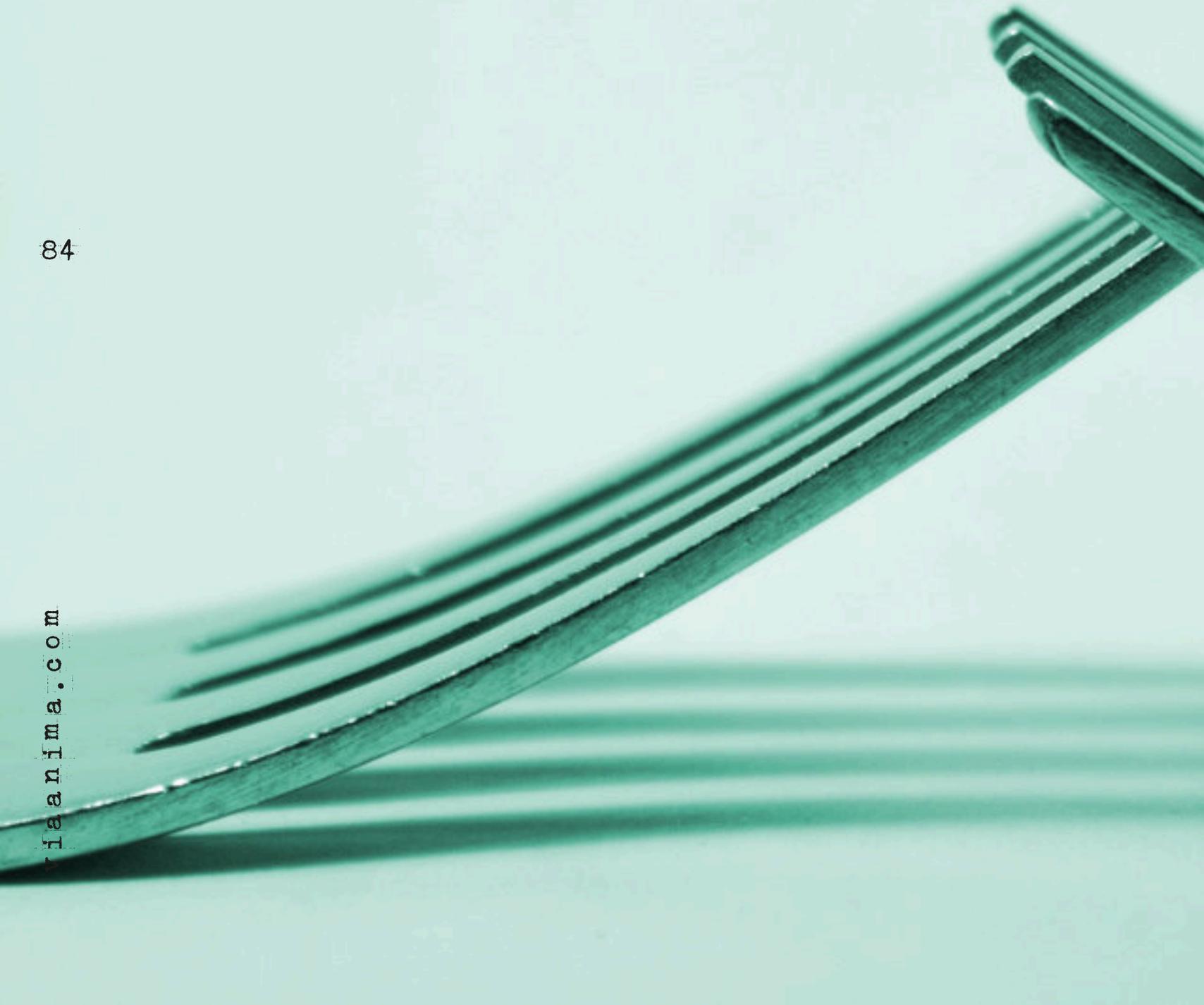
Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & gerne eigene Erfahrungen i.d. Kommiss



Für die Welt bist du
für irgendjemand, aber
für irgendjemand bist
du die Welt.

Erich Fried





PODCAST

Palliativ. Detektiv

von CHANTAL GIEHL

85

FVET

Freiwilliger Verzicht Auf Essen und Trinken

Interview mit Ernährungsberaterin Ruth Rieckmann



Chantal Giehl

Podcast
PALLIATIV.DETEKTIV
Der Palliativversorgung auf der Spur

Wie hat dir die Folge gefallen? Hinterlasse Chantal dem Palliativ.Detektiv und uns gerne deine Gedanken & starte mit uns den Dialog



Vielleicht hast du schon einmal den Begriff „Sterbefasten“ gehört? Beim Freiwilligen Verzicht auf Essen und Trinken (FVET) ist das gleiche gemeint: ein schwerkranker Mensch, der urteilsfähig ist, entscheidet sich aus freiem Willen dazu mit dem Essen und Trinken als Alltagshandlung aufzuhören. Dadurch kann die letzte Lebensphase abgekürzt werden und das Versterben tritt früher ein.

In dieser Podcastfolge spreche ich mit Ruth Rieckmann darüber, wie ein Freiwilliger Verzicht auf Essen und Trinken ablaufen kann und worauf man achten sollte. Ruth Rieckmann ist seit 12 Jahren Ernährungsberaterin, sie berät Menschen mit schweren und lebensbegrenzenden Erkrankungen und gibt auch Seminare zum Thema, beispielsweise für die Palliativbasisqualifikation.

Beim Freiwilligen Verzicht auf Essen und Trinken ist es möglich nur auf das Essen oder auch auf das Trinken zu verzichten. Dabei passieren einige Sachen im Körper, die uns Ruth Rieckmann im Interview erklärt. Es ist wichtig, sich vorab ausführlich zu informieren und individuell beraten zu lassen. Und auch bei der Ausführung ist eine engmaschige Begleitung von palliativ weitergebildeten Fachkräften wichtig.

Die Sektion Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin hat eine Handreichung zur Begleitung beim Freiwilligen Verzicht auf Essen und Trinken erstellt. Diese bietet praxisnahe Informationen zur Durchführung und stellt eine Grundlage für Gespräche zwischen betroffenen Personen, ihre Nahestehenden und den begleitenden Palliativfachkräften dar. Ergänzend gibt es dazu auch einen Fragebogen, wo man z.B. detailliert Wünsche festlegen kann.



Der Mensch stirbt nicht,
weil er nichts mehr isst,
sondern er isst nichts mehr,
weil er stirbt.

CICELY SAUNDERS

ENGLISCHE ÄRZTIN UND BEGRÜNDERIN DER MODERNEN
HOSPIZBEWEGUNG SOWIE PIONIERIN DER PALLIATIVMEDIZIN.

JEDE ERFAHRUNG ZÄHLT

**WAS IST DEINE
GESCHICHTE?**



HALLO GASTAUTOR*IN

MELDE DICH

Liebe Mama

Es ist nund bald 30 Jahre her

91

von Petra Stössel

Liebe Mama,

es ist nun bald 30 Jahre her, dass Du nicht mehr bei mir bist. Zumindest körperlich. Du hast schon immer in meinem Herzen gelebt. Das wird sich auch nie ändern und für immer so bleiben.

Mein Leben habe ich Dir in mehrfacher Hinsicht zu verdanken. Als die Ärzte mich mit vier Jahren das erste Mal zum Sterben nach Hause schickten, hast Du sie so lange genervt, bis sie mich doch noch einmal operierten. Danach bist Du mit mir zu verschiedenen Ärzten, Heilpraktikern und anderen Therapeuten gefahren, immer auf der Suche nach Heilung oder zumindest Linderung.

Du hast immer an mich geglaubt und warst damit lange Zeit auch die Einzige! Heute mache ich das selbst - dank Dir!

Doch in Deinem eigenen Leben hattest Du leider Niemanden der das getan hätte. Du hast so viel Schreckliches erlebt und immer nur ein Feuer nachdem anderen gelöscht und Dich selbst dabei vollkommen vergessen.

Selbst wenn Du manchmal Hoffnungen und auch Erwartungen hattest, gab es Niemanden, der sie erfüllen wollte oder konnte. Auch nicht, als Dein Leben endete.

Als dann die Diagnose kam, hast Du dich selbst nach kurzer Zeit endgültig aufgegeben und bist innerhalb von



wenigen Monaten gestorben. Ich konnte das damals schon, gut verstehen.

Immer nur kämpfen, macht einen kaputt! Immer allein zu kämpfen trotz Umfeld, macht einen kaputt! Und, immer wieder abgelehnt zu werden, macht einen kaputt!

Für mich bist Du an einem „Broken-Heart-Syndrom“ gestorben. Damals habe ich das nicht erkannt. Dein Leben war echt kein Zuckerschlecken und das tut mir so unendlich leid.

Mir wurde dann im Laufe der Zeit jedoch klar, dass Du nun an einem besseren Ort für Dich bist. Wo es Dir endlich gut geht, Du dich wohlfühlst und nicht mehr kämpfen musst.

Du wurdest mein Schutzengel und ich muss gestehen, dass ich Dich gerade in letzter Zeit oft ‚brauchte‘.

Ich danke Dir, dass Du mir auch heute noch den Mut und die Kraft schenkst, meinen eigenen Weg zu gehen. Ich stehe dank Dir für mich ein und wehre mich, wenn es erforderlich ist.

Immer wieder gab und gibt es Momente, wo ich Dich sehr vermisse. Als meine Kinder geboren wurden, hast Du ganz besonders gefehlt. Du wärst sicherlich eine großartige Oma und eine tolle Komplizin der Kinder geworden.



Ich bin Dir so unendlich dankbar, dass es Dich gegeben hat, Du mich zur Welt gebracht und immer wieder für und um mein Leben gekämpft hast. Natürlich waren wir beide auch nicht immer einer Meinung und Du hattest es mit mir auch nicht immer leicht. Und dennoch bin ich froh, dass ich mit Dir 21 Jahre verbringen konnte und Dich dabei kennenlernen durfte. Das ist nicht selbstverständlich!

Wenn ich heute mitbekomme, wie Andere manchmal genervt über ihre Mutter reden, bedauere ich das. Ich würde eine Menge tun, um mit Dir ein wenig Zeit zu verbringen. Wir würden wahrscheinlich lustige Erinnerungen austauschen und gemeinsam laut lachen. Du erinnerst Dich sicher, als wir gemeinsam im Theater waren und dort „Loriot“ sahen? Ich werde das nie vergessen.

Liebe Mama,

*ich habe Dich immer lieb und freue mich schon auf unser Wiedersehen in einer anderen Welt und nebenbei gesagt, die Schutzengel-Flügel stehen Dir leider so gar nicht ;-)
Das macht aber nichts. Du bist meine wertvolle und absolut wundervolle Mutter und das wirst Du immer sein!*

Ich umarme Dich mit viel Liebe & Heiterkeit

Deine Tochter Petra



Petra Stössel

*unkonventionelle MutKomplizin, Coach,
Trainerin, Referentin und Autorin*

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken &
eigene Erfahrungen i.d. Kommentaren





Du wärst sicherlich
eine großartige Oma
und eine tolle
Komplizin der Kinder
geworden.

Petra Stössel



WO SEID IHR?

MOMENT,

We are
here
for you

MUSST NICHT SUCHE



BETTER TOGETHER

A red wooden door with a green wreath and an orange bow. The door has a black metal handle and a keyhole. The wreath is made of dark green pine needles and has a large orange ribbon bow in the center. The door has three small square windows at the top with frosted glass. The text is overlaid on the door.

Wünsche sind nie klug.
Das ist sogar das Beste
an ihnen.

Charles Dickens

Via M&B

Lieblinge







Rauhnächte

Lass dich verzaubern in der besonderen Zeit

Die Rauhnächte sind diese besondere, mystische Zeit die das alte und das neue Jahr verbindet. Eine Zeit der Dunkelheit und Stille, die Grenzen verbindet für Innen-, Rück- und der Vorschau, um einen Blick in die Zukunft zu wagen und dafür neue, gute und besondere Wünsche für das kommende Jahr zu verankern.

Die Rauhnächte sind vom 24.12. - 06.01.



Lapislazuli

Den Himmelsstein und seine Kräfte schätzte schon Kleopatra und sogar Napoleon soll einen immer bei getragen haben. Der Lapislazuli bringt den Menschen als Himmelsstein Frieden, Weisheit und Liebe.

Lapislazuli Armband € 24,90

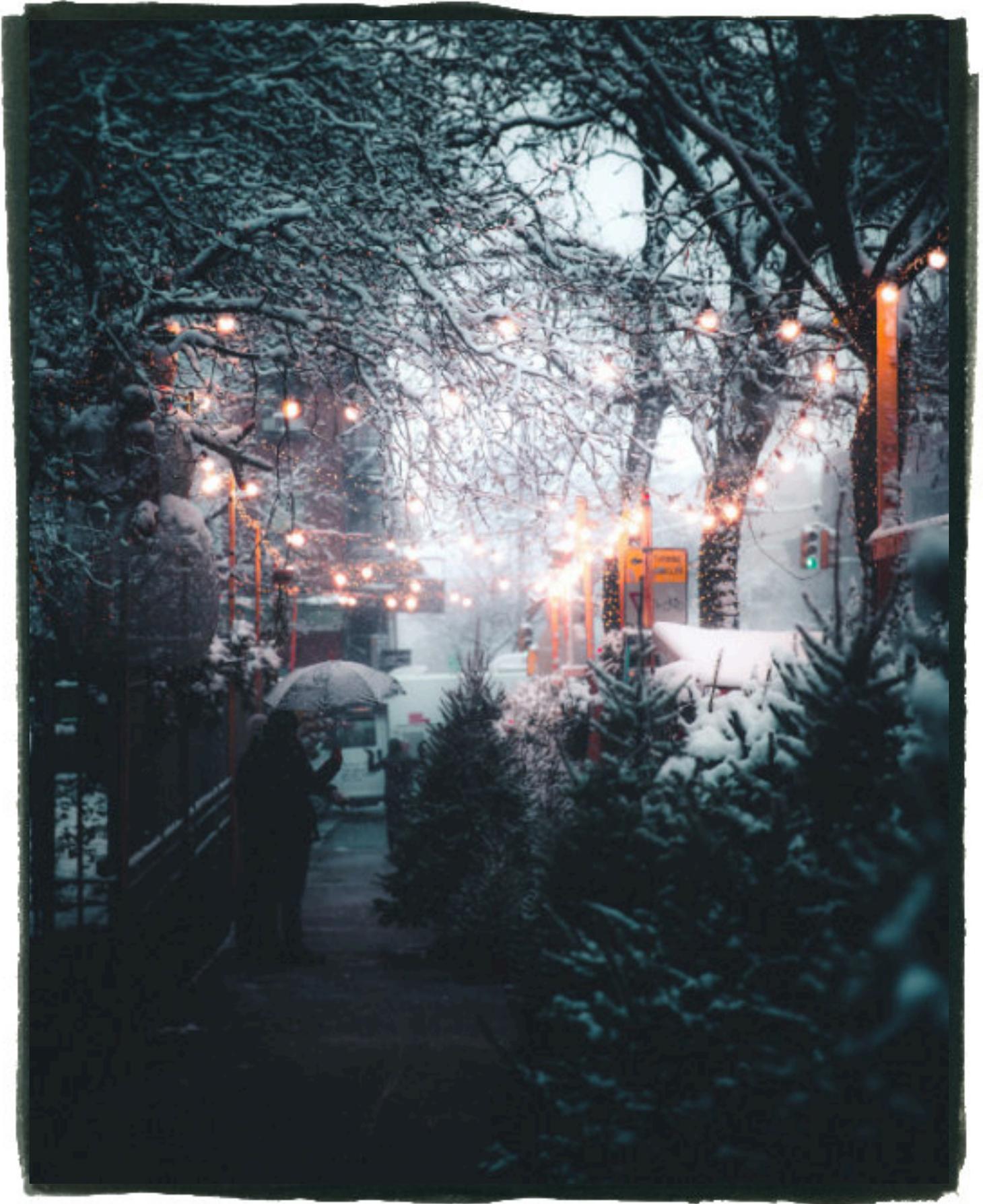


Pierre de Lune

Die Griechen und Römer bezeichneten den Mondstein als Kraftstein, der die Eigenschaften des Mondes auf der Erde zu stärken vermochte. Mit seiner positiven Wirkung auf Körper, Geist und Seele gilt er als Stein der Frauen, der Zärlichkeit und Intuition stärkt.

Pierre de Lune Armband € 24,90





I am So Zen Right Now

Wie wäre es mit einer duftenden Umarmung? Eine schöne Möglichkeit, sich selbst und allen Liebblingsmenschen Zuneigung und Wärme zu schenken.

Mit abgefahrenen Düften wie Meditation oder frisches Brot.



Feathers appear when Angels are near



Duftkerze im Glas je € 13,90

You're my Person



Sending Hugs XOXO



RUHEPOL GLEICHGEWICHT



„Geschützt und eingehüllt“

Warm, ruhig und weich wie Luft an einem sonnigen Herbstabend wehen uns hier entgegen. Wenn uns Stress, Unruhe oder Ängste unsere Kräfte aufzehren, ist diese Mischungen unser Held.

Bio Raumsprays
Ruhepol oder Gleichgewicht, je € 13,90



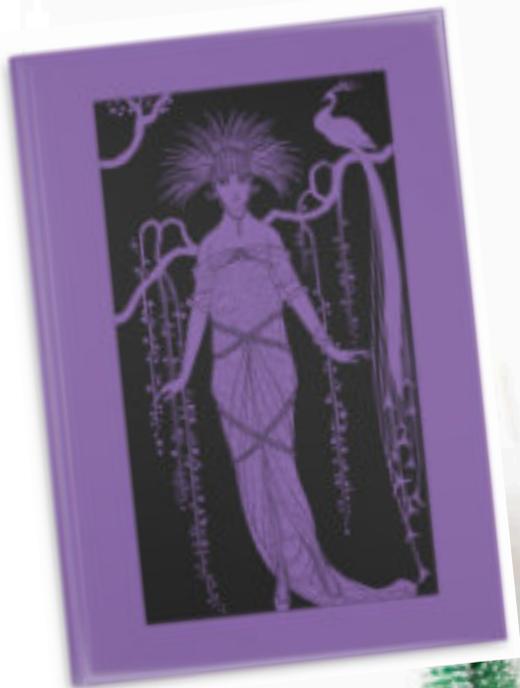
KISSENSPRAY *sleep*

Nicht einschlafen zu können ist eine quälende Erfahrung. Wie gut, dass es Helferlein, wie das Kissenspray sleep gibt. Mit 100% hochwertigen natürlichen und veganen Inhaltsstoffen im Herzen Hamburgs gefertigt

Kissenspray sleep € 11,99



NOTEBOOKS



Notebooks mit Puffy Cover für eifrige Schreiberlinge, Bullet Journal und Gedankenparkplatz. Ideal auch als kleine Aufmerksamkeit für kreative Köpfe jeden Alters geeignet. In verschiedenen Größen und Farben.

inkl. MwSt. von €14,90 - 20,05

DECO & MORE



Seepferdchen & Ganesha
Geschirr-/Haushaltstücher in
verschiedenen Farben

Je inkl. MwSt. €12,50



HALLO 2023



Mit diesem Tischkalender behältst du das Jahr im Blick. Mit 12 berühmten 'Letzten Worten' gestaltet, bringt er jeden Monat eine neue Akzent mit sich. Dieser vertikale Foto-Tischkalender besteht aus FSC®-zertifiziertem 100%igem Umweltpapier. Er ist in einem eleganten, matten Weiß gehalten und wird mit einem schönen Ständer aus Eichenholz geliefert.

inkl. MwSt. €24,90





Workshops

Adressen

GESUNDHEIT

Achtsamkeit

Wellness



**körper,
geist &
seele.**

**LEBEN &
ERLEBEN**

Möchtest du auch die
Leser der viaMag direkt
ansprechen?

Kontakt Kleinanzeigen:

info@viaanima.com



WARUM SO SCHÜCHTERN?

ZEIG DICH!



iaama



LASS DICH FINDEN

**IM VIAANIMA
EVERZEICHNIS**



v i a m a g

“
**DIESE APP
KANN LEBEN
RETTEN!**
”




HIER HÖRT
EIN MENSCH
142
TELEFON
SEELSORGE



WWW.TELEFONSEELSORGE.AT



Bedrückt?

Ein Gespräch hilft.
Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch



Tel 143

Die Dargebotene Hand

Spendenkonto 30-14143-9

berühmte
LETZTE WORTE

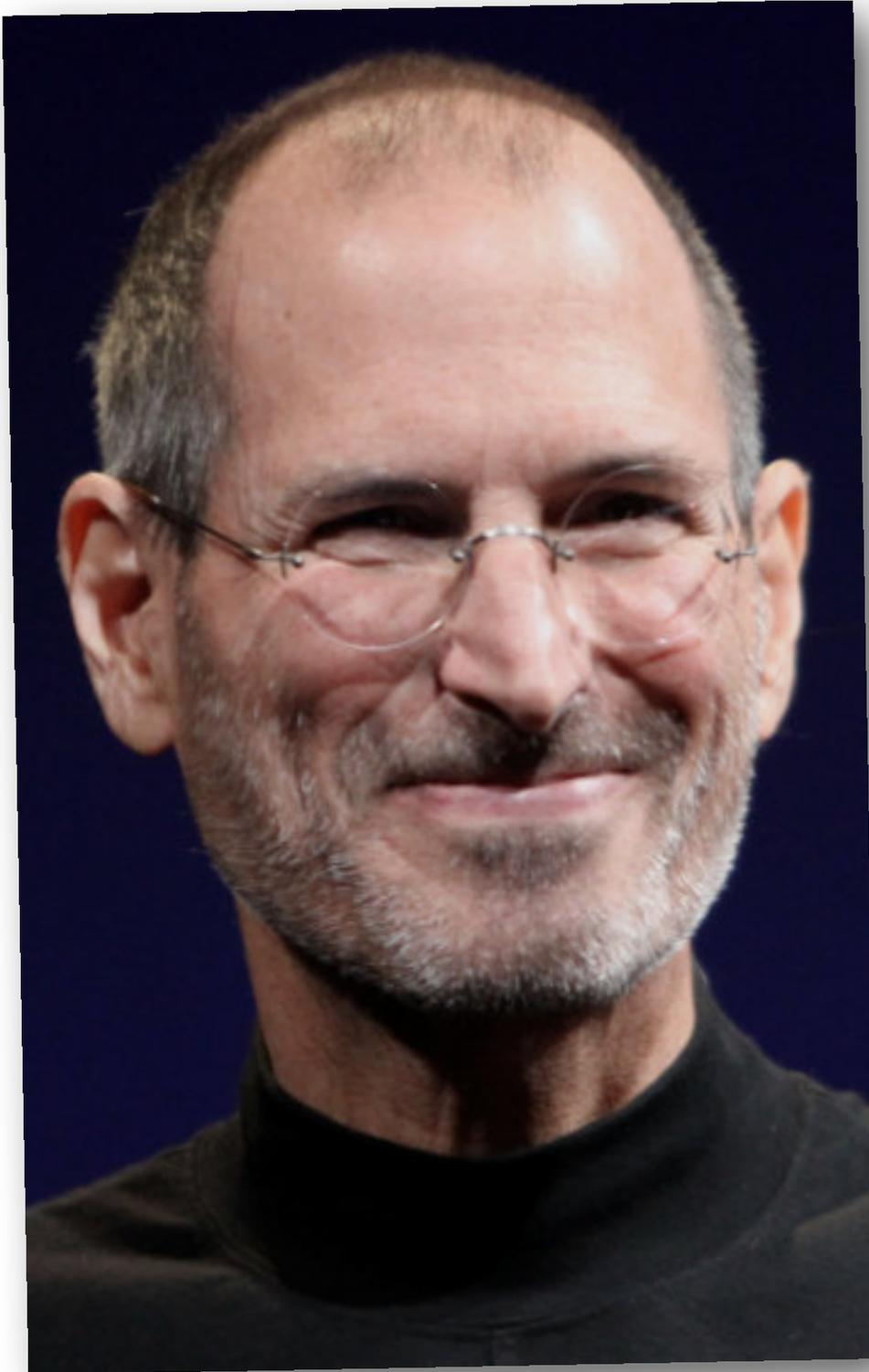
“

OH WOW.

OH WOW.

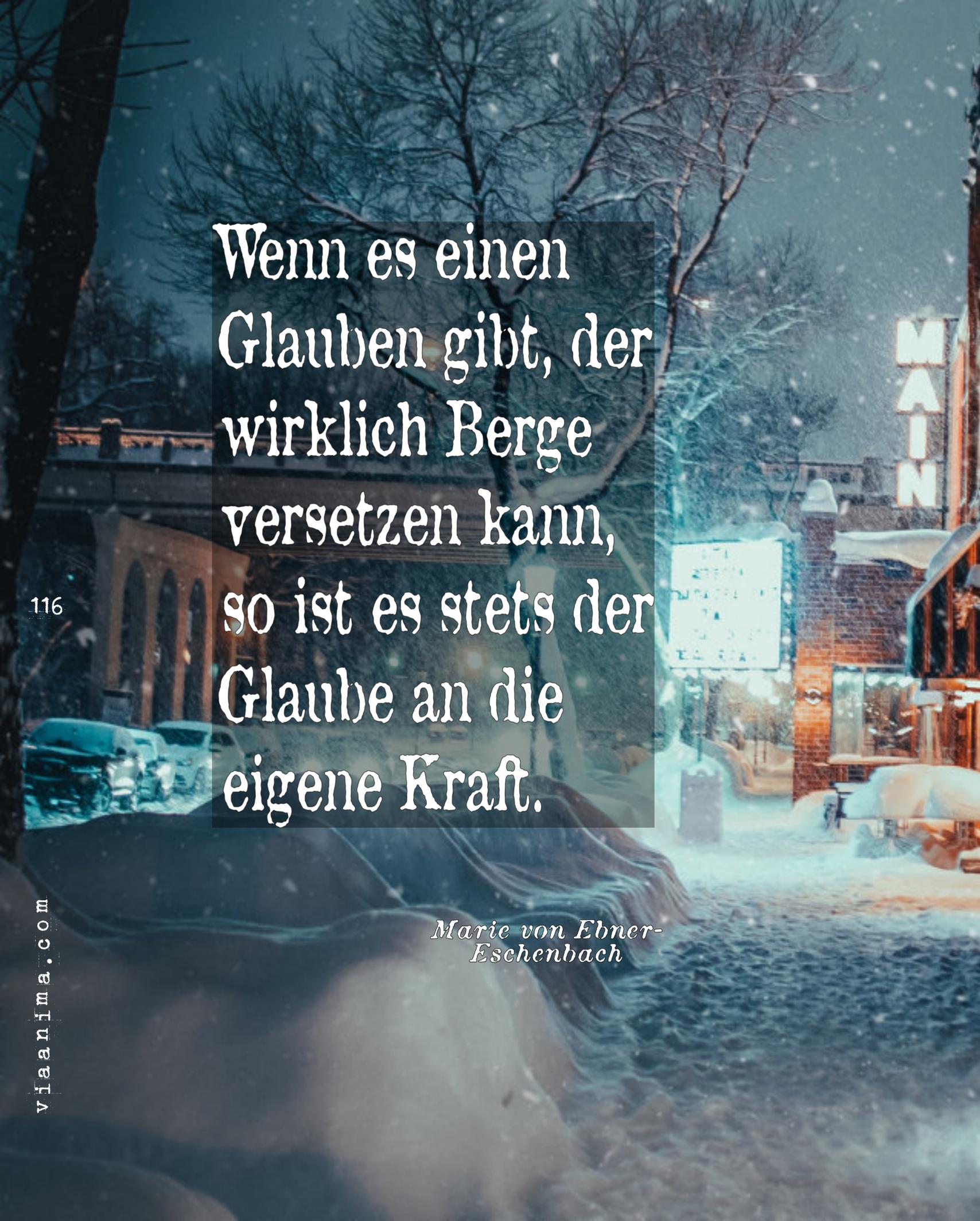
OH WOW.

Immer wieder wird in den sozialen Medien verbreitet, dass Steve Jobs vor seinem Tod über die Bedeutungslosigkeit seines Reichtums gesprochen und Ratschläge für ein gesundes und glückliches Leben erteilt hätte. Laut einer Schwester von Jobs sollen seine letzten Worte keine Lebensweisheiten über Glück und Gesundheit gewesen sein, sondern schlicht und ergreifend, "Oh wow. Oh wow. Oh wow."



STEVEN 'STEVE' PAUL JOBS

Unternehmer, Mitbegründer & CEO von Apple
24. Februar 1955 bis 5 Oktober 2011

A winter night scene with snow falling. In the background, a brick building has a vertical sign that says 'MAIN'. A car is covered in snow in the foreground. The overall atmosphere is cold and serene.

Wenn es einen
Glauben gibt, der
wirklich Berge
versetzen kann,
so ist es stets der
Glaube an die
eigene Kraft.

116

*Marie von Ebner-
Eschenbach*



viaMag

DAS LEBEN ENDET
DIE LIEBE NIE

VIA ANIMA GESCHICHTEN ÜBER DIE LIEBE



**VIELEN DANK
FÜR DEIN INTERESSE**

& FÜRS WEITERSAGEN & TEILEN!

DIE NÄCHSTE VIAMAG ERSCHEINT AM

17. MÄRZ 2023