

viaMag

DIE ANDERE SEITE

DAS ENDE IST
TEIL DES WEGS

BUNTES
UNKRAUT

DAS TABU
IM TABU
TW: Suizid


TRAUERENDE
GESCHÖPFE
Wie einzigartig sind wir?

EIN LEBEN
EIN TOD

TRAUERBEWÄLTIGUNG
WEGEN EINER
FEHLGEBURT?
Ist das nötig?

LIVE LONG AND PROSPER





How lucky I am to have
something that makes
saying goodbye so hard.

"Winnie the Pooh"

Und

Es War Sommer



Ja, der Sommer ist da, und wenn es heiß ist, dann so richtig. Wenn es dein erster Sommer nach dem Tod eines geliebten Menschen ist, kann alles, was du am Sommer genossen hast, anders sein. Urlaube, Partys und Ausflüge machen ohne den geliebten Menschen vielleicht nicht mehr so viel Spaß.

Entgegen der landläufigen Annahme kann Trauer im Sommer auch sehr intensiv erlebt werden. Vielen Menschen fällt es dann schwer, mit ihrer Trauer zurechtzukommen, besonders, wenn es so aussieht, als würden alle anderen nur Spaß haben. Es ist nicht schräg, so zu fühlen; du bist damit nicht allein. Der Sommer kann hart sein.

Das Wichtigste: Es ist in Ordnung, gerade keinen Spaß empfinden zu können und genauso ist es in Ordnung, sich auch in der Trauer wohlfühlen und sogar Spaß zu erleben.

In dieser Ausgabe findest du einige Ideen, wie du Glücks- und Wohlfühlmomente im alltäglichen suchen oder finden kannst und die dir während des Sommers sicher helfen können.

Außerdem ist diese viaMag wieder vollgepackt mit viel Liebe. Dir wer-

den *'trauernde Geschöpfe'* begegnen und zeigen, wie einzigartig letztlich der Mensch wirklich ist - oder auch nicht.

Danach stellen wir uns mit Sonja der Frage, *'was bleibt, wenn mehr als nur ein Tier geht'*. Lernen mit einer neuen Folge des Palliativ-Detektivs eine *'Sterbeamme'* und ihre Arbeit kennen und klären mit Alexa auf, ob *'Trauerbewältigung bei einer Fehlgeburt'* überhaupt nötig ist.

Wir nähern uns mit Alexandra sachte dem *'Tabu im Tabu - TW: Suizid'* und *'nehmen mit einem lächeln Abschied'*, weil Matthias und wir das Leben in seiner Gänze wahrnehmen und unsere Verstorbenen weit mehr sind und waren als die Art, wie sie starben.

Denn wir alle haben eins gemeinsam und da geben wir Nora recht, es ist *'Ein Leben, ein Tod - für jeden von uns'*, auch wenn es sich oft wie Christinas *'Buntes Unkraut'* anfühlt.

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

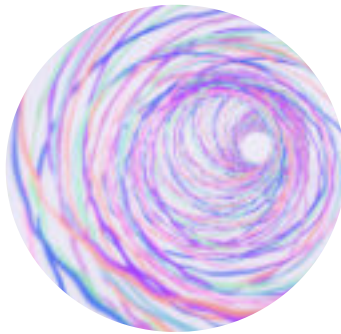
alles Liebe Bo



viaMag INHALT



56
Inspirati^on
GLÜCKSM^oMENTE
B^o H^auer



98
C^ommunity
BUNTES UNKR^aUT
Christin^a Kremser



44

C^ommunity
**MIT EINEM LÄCHELN
ABSCHIED NEHMEN
5 TIPPS FÜR
TR^aUERREDEN MIT EINER
PRISE HUM^oR**
Matthi^as Müller-Krey



87

ungeschminkt
**WENN MEHR ^aLS NUR EIN
TIER GEHT ...**
S^onja Tschöpe



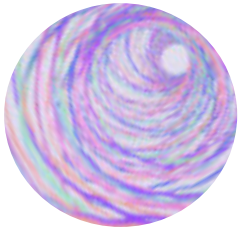
74

Leid & Freud
**D^aS T^aBU IM T^aBU
TW SUIZID**
alex^andra K^oss^owski



11

alexas Sterne & S^onnen
**TRAUERBEWÄLTIGUNG
WEGEN EINER
FEHLGEBURT?**
„DAS IST DOCH UNNÖTIG!“
alex^a Tetzl^aff



32

Inspirati^on
TRAUERENDE GESCHÖPFE
B^o H^auer

7



69

Palli^ativ.Detektiv
**HEB^aMME? KENN ICH
ABER WAS MACHT
EIGENTLICH EINE
STERBE^aMME?**
Ch^ant^al Giehl



20

C^ommunity
**EIN LEBEN, EIN T^oD
FÜR JEDEN V^oN UNS**
N^or^a Hille

IN JEDER AUSGABE

- 04 **UND ES WÄR SOMMER**
v^on B^o H^auer
- 10 **LASS UNS FREUNDE WERDEN**
ab^onniere k^ostenfrei unseren
viaanim^a Newsletter
- 67 **SUCHEN IST D^oOF!**
Finde es im viaanim^a eVerzeichnis
- 73 **HALL^o GASTAUT^oR*IN**
- 85 **W^o DU UNS FINDEST**
- 125 **ZEIG DICH**
und werde mit deinem
k^ostenfreien Eintr^ag gefunden
- 127 **TELEF^oNSEELS^oRGE**
K^ont^akt D-a-CH
- 128 **BERÜHMTE LETZTE W^oRTE**
Le^on^ard Sim^on Nim^oy



viaanima/the lazy artist
on pixels



- 112 **LIEBLINGE**
Entdecke unsere ^aktuellen
LIEBLINGE im vi^aSh^op



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**

TRAUERBEWÄLTIGUNG WEGEN EINER FEHLGEBURT?

"DAS IST DOCH UNNÖTIG!"

VON ALEXA TETZLAFF

12

Als Ina zu Besuch zu mir aufs Land kam, war sie eine gebrochene Frau.

Zu viel war im letzten Jahr passiert. Erst der Krebs, dann plötzlich mit 40 Jahren, noch mal schwanger und einen Partner, der das Baby nicht will. Dann die Fehlgeburt und die Trennung.

Inas Mann konnte nicht verstehen, warum seine starke Frau plötzlich ganz klein und 14 Tage nach der Fehlgeburt immer noch traurig war. Sie wünschte sich Unterstützung und Hilfe bei der Trauerbewältigung und musste erfahren, dass ihr eigenes Umfeld kein Verständnis für ihre Trauer aufbrachte und sie als Schwächling abstempelten.

”

Das war doch noch kein richtiges Kind...

Das wäre ein Krüppel geworden....

Du bist eh viel zu alt..“

Ina traute sich nicht mehr darüber zu reden, schloss ihren Schmerz ein und funktionierte nur noch.

Doch zu welchem Preis?

In ihrem Schmerz flüchtete sie sich in ein abendliches Glas Wein, was mit der Zeit zu einer Flasche wurde. Ihr Körper litt mit allen Facetten und das Leben entglitt ihr durch die Hände wie Sand. Alles flog ihr nur noch so um die Ohren.

...

An einem Abend saßen wir gemütlich am Lagerfeuer und sie fing an, über ihre Fehlgeburt zu sprechen. Sie wusste, bei mir darf sie über alles reden und es sprudelte nur so aus ihr heraus. Ich spürte, wie sehr sie gerade dieses Gespräch brauchte und hörte einfach nur zu.

Sie erzählte mir, wie kaltherzig die Ausschabung war, wie sehr sie sich auf das Baby doch gefreut hatte und dass ihr noch nicht mal ein Ultraschallbild geblieben war.

Das alles tat ihr so im Herzen weh, das sie einfach keine Kraft mehr hatte weiterzumachen.

Instinktiv nahm ich meine Himmelsgeflüsterkarten zur Hand und eine

zauberhafte Herzensbotschaft durfte dabei entstehen.

”

**Kümmere Dich wieder um
Dein Licht! Keine Sorge,
Du vergisst mich dabei
nicht!“**

Das war ihre Lebens-Challenge, egal was das Außen sagte, es ging darum, dass sie für sich selbst einsteht.

Doch spürte ich, es braucht bei Ina ein wenig mehr als nur ein Gespräch und diese besondere Kartenbotschaft. Es fehlte noch ein kleiner Funken, um ihr Leuchten wieder zu aktivieren, denn zu tief saß der Schmerz in ihr.

So nahm ich Papier und Stift und gab ihr die Aufgabe, einen Brief an ihr Sternenkind zu schreiben. Alle Worte, Gedanken, Wut, Zorn und Wünsche wollten aufgeschrieben werden, bis der Stift keine Sätze und Worte mehr fand.

Sie schrieb diesen Brief und ja, es flossen viele, viele Tränen dabei. Das waren ganz besondere Tränen – Tränen der Heilung. Und als sie sich

wieder gefasst hatte, lief sie sogar deutlich aufrechter als am Tag zuvor.

Feierlich übergab sie den Brief dem Feuer und dann wurde es einfach nur noch magisch. In dem Moment, als der Brief sich mit den Flammen verband und der Rauch zum Himmel aufstieg, löste sich in Ina ein riesiger Brocken und sie atmete tief ein und aus.

In ihren Augen kam dieses eine bestimmte Leuchten zurück, und als ob noch ein wenig mehr Magie gefehlt hätte, lag plötzlich eine kleine Mini-Feder zu ihren Füßen. Ich fühlte und wusste, wenn es ihr bestimmt sein soll, dann bekommt sie eines Tages ihr Regenbogenbaby.





Es waren für Ina vielleicht nur zwei Stunden, die sie sich ganz bewusst ihrer Trauer gewidmet hatte, und doch hatte es so viel bei ihr bewirkt.

Als sie wieder zu Hause ankam, war sie wie ausgewechselt. Sie sah die Welt wieder bunter, hatte neue Kraft und fing an, sich und ihr Leben komplett neu zu sortieren. Und noch mehr würde sich ändern.

Ina kündigte ihren Job und startete ihre Wunschausbildung, die sie schon immer machen wollte. Sie brauchte keinen Wein mehr und kümmerte sich um sich selbst. Nach einiger Zeit zog in Inas Leben tatsächlich auch wieder neues Glück ein, auch mit einem neuen Wunder. Ein Jahr später besuchte sie mich mit ihrem Regenbogenbaby.

...

Lass dir nicht einreden, es sei Unsinn, dich bewusst mit deiner durchgemachten Fehlgeburt auseinander zu setzen. Nein!

Wenn dein Herz und deine Seele darunter leiden, dann darfst du darüber reden.

Du darfst immer ein kleines Abschiedsritual für dein Sternchen machen und du darfst dich komplett neu sortieren.

Es war deine Schwangerschaft, deine Fehlgeburt, dein Baby, es sind deine Emotionen und es ist dein Leben!

Was dein Umfeld sagt, ist nicht, was zählt. Du bist die Einzige, die zählt, um wieder in deine Kraft zu kommen.




Alexa Fetzlaff

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

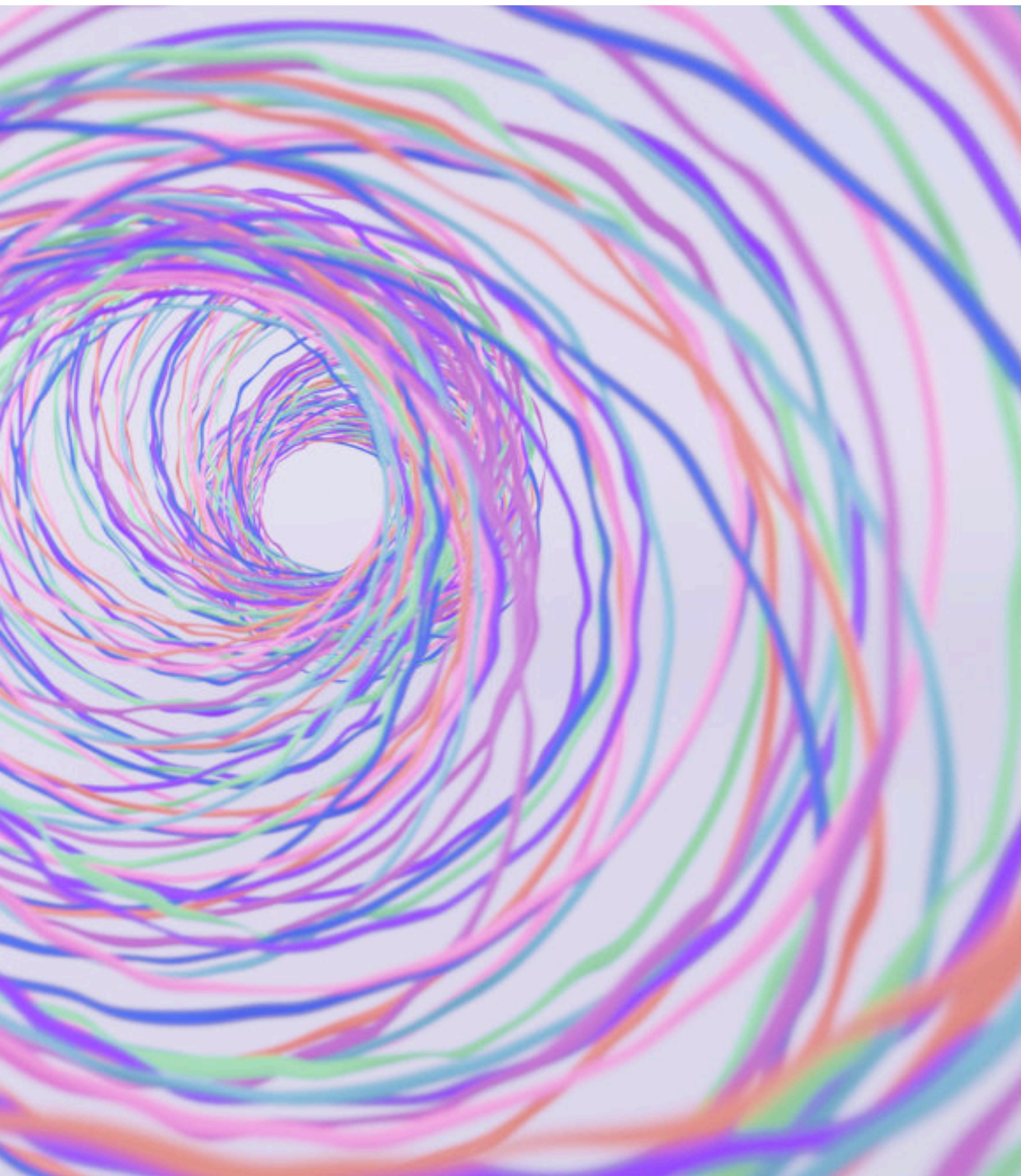
Erfahre mehr von Alexa & hinterlasse uns gerne deine Gedanken & Erfahrungen. Wie war es bei dir?





Manchmal
M. scheint die
ganze Welt
entvölkert zu
sein, wenn ein
einzigster Mensch
fehlt.

Alphonse de Lamartine





EIN LEBEN, EIN TOD FÜR JEDEN VON UNS

ESSAY ÜBER DIE LIEBE UND DEN TOD

von Nora Hille

Eines Tages werden wir selbst Expertinnen und Experten sein. Werden wissen, wie er sich anfühlt, wenn er langsam näher heranschleicht, sanft, fast wie ein Freund, oder sich mit einem Mal auf uns wirft voller Kraft und Gewalt. Wissen um seinen Geruch: Kalter Schweiß? Der Duft nach Apfelkuchen und Heimkehr? Wir erkennen womöglich sogar seinen Geschmack: Die metallene Schwere von Blut? Oder eine warme Süße, die sich langsam in unserem Mund ausbreitet? Dann den ganzen Körper mit Wärme durchströmt? Sehen seine Finsternis – oder sein helles Leuchten.

22

Verspüren überdeutlich mit unserem Körper und Geist, mit unserer ganzen Seele, den nahenden Tod als ein Uns-gefangen-Nehmen, ein Uns-in-Ketten-Werfen. Doch dann irgendwann kommt es, das Sprengen aller Ketten. Das Ende menschlichen Seins. Ein Hinübergleiten in eine andere Dimension. Mehr noch: Ein Hinauf in diese unendliche, überirdische Freiheit des bestirnten Firmaments. Fernab von allen Schmerzen, fernab jeder Körperlichkeit.

Es gibt natürliche Tode, die zu akzeptieren uns leichter fallen, vor allem dann, wenn es vom Lebensalter her an der Zeit

scheint „Heim zu gehen“. Immer wieder ereignen sie sich, diese Tode, die von einem Menschen und seinen Nächsten als Erlösung empfunden werden. Als ein natürliches Loslassen allen Irdischen. Wo das Fenster geöffnet wird, damit sie aufsteigen kann in den Himmel, die Seele.

Es gibt so viele unterschiedliche Tode, so viele verschiedene Weisen, mit Tod und Trauer umzugehen. Unsere Vorstellungen vom Jenseits, der Umstand, ob wir gläubig sind oder nicht, die Kultur in der wir leben – all das prägt unseren Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Es gibt

kultur- und religionspezifische Formen des Trauerns, die uns helfen können oder die „üblich sind“, aber nicht so recht zu uns und dem Verstorbenen zu passen scheinen. Deswegen bleibt es für jeden von uns eine Herausforderung, seinen individuellen Weg zu finden. Dabei können gläubige oder spirituelle Menschen auf Kraftquellen außerhalb ihres Selbst zurückgreifen.

Manche Menschen schieben ihren eigenen Tod von sich fort, so weit wie irgend möglich. Wollen nicht an ihn denken. „Lasst mich meine Augen davor verschließen, denn wenn ich ihn nicht sehe, nicht an ihn denke, existiert er nicht.“ Genauso, wie es Menschen gibt, die sich von Jugend an auf ganz eigene Art mit ihm verbunden fühlen – ohne jeden Schrecken. Und jene, die ihn herbeiführen von eigener Hand. Weil sie alt sind, des Lebens müde, oder unheilbar krank. Oder weil Verzweiflung und Depressionen sie schon so lange im Würgegriff halten, dass sie auf eben diese letzte Tat als einzig mögliches Entkommen verfallen.

Es existieren Tabus in unserer Sprache und Kultur, die es erschweren, über bestimmte Themen, darunter den Tod, zu sprechen oder zu schreiben. Tabus, die so mächtig sind, dass sie eine Mauer zwischen unserem Denken und den



möglichen Worten aufbauen. Eine Mauer, die wächst. Immer höher wird, wie ein Bollwerk unserer Sprachlosigkeit. Eine Mauer des Nicht-Sprechen-Könnens oder -Wollens, die uns trennt von denen, die bereits einen nahen Menschen verloren haben – oder gar mehr als einen in kurzer Zeit. Solche Verluste hinterlassen uns sprachlos, denn sie sprengen die Grenzen des Alltäglichen. Der Dialog verstummt.

Über so vielem liegt ein Tabu. Ein leises Flüstern namens „Sprich-nicht-davon. Rühr ihn nicht an, diesen Schmerz“. Nicht oder nicht mehr über etwas zu sprechen beziehungsweise zu schreiben, bedeutet, es dem Vergessen anheimfallen zu lassen. Und eben das wird Menschen und ihren Schicksalen nicht gerecht.

Deswegen denke ich, dass es wichtig ist, für jeden Schreibenden wie für jeden einzelnen Mitmenschen, dieses Bollwerk anzugreifen. Nach Worten zu tasten, die passen könnten, nach Worten zu suchen und sie laut zu äußern, damit wir das Tabu gemeinsam sprengen. Sodass wir Menschen – Sterbende wie Lebende, Trauernde wie Nicht-Trauernde – in Verbindung zueinander treten können. Dass wir Sterbende und Trauernde spüren lassen: Ihr seid nicht allein. Doch das kostet uns Überwindung. Denn zum einen sind wir ungeübt, über Tabus wie Sterben, Tod und Trauer oder gar über

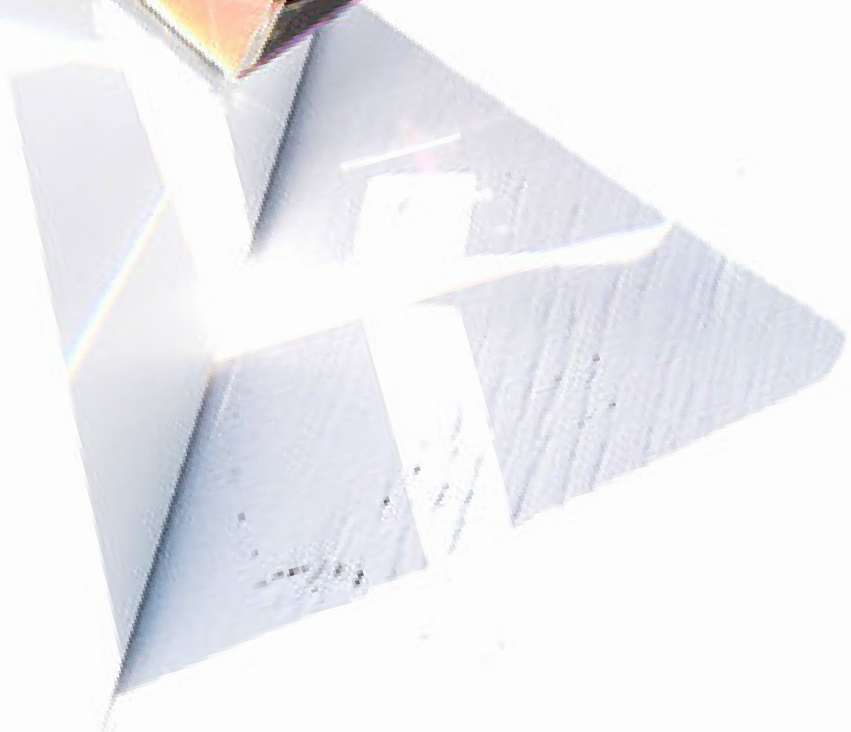


Suizid zu sprechen. Zum anderen erinnert uns ein Darüber-Sprechen an unsere eigene Vergänglichkeit, die wir zumeist lieber verdrängen. Uns ins pralle Leben stürzen, solange das möglich ist, und uns von Trauer, Not und Elend fernhalten, als seien diese ansteckend.

Es gibt Menschen, die ihn wagen, den Tabubruch. Die zu sprechen versuchen. Die ihre Hand als Stütze reichen, ihren Körper für wärmende Umarmungen freigeben. Nennen wir sie unsere wahren Freunde, die wir oftmals erst in Krisenzeiten erkennen. Und dann gibt es noch mehr Menschen, die sich Kraft ihrer Berufung oder ihres Berufes Sterbenden und Trauernden zur Seite stellen: weltliche und kirchliche Seelsorger, Krankenschwestern und Pfleger, nahbare Mediziner und Therapeuten. Ehrenamtliche. Mitfühlende Hospizmitarbeiter. Sterbebegleiter. Bestatter, Trauerredner. Nachbarn. Die Verkäuferin im Supermarkt, vor der wir unsere Tränen nicht verbergen konnten.

Doch da sind auch noch all diese unnötigen Tode, Tode vor ihrer eigentlichen Zeit. Sei es durch Naturkatastrophen, schwere Unfälle, durch einen unglücklichen Zufall. Es gibt sie, zumeist fern von uns: kriegerische, verbrecherische und terroristische Tode von Menschenhand, Tode durch Folter –





unnötige Tode, allen Sinns entbehrend. Die uns plötzlich ganz nah kommen können, unsere Welt ins Wanken bringen. Die uns unserer Worte berauben, weil um sie eine Aura des Furchtbaren, des Unerträglichen, des Unsagbaren liegt. Da ist es wieder, das Bollwerk der Sprachlosigkeit, noch größer und unerbittlicher als sonst.

Vor unserem eigenen Tod können wir nicht davonlaufen. Wir tragen ihn schon ab unserer Geburt in uns. Für Menschen früherer Jahrhunderte, die von hoher Säuglingssterblichkeit betroffen waren, oder für gegenwärtig von Hunger und Krieg bedrohte Menschen eine Aussage, die in ihrem Realismus nicht mehr oder weniger ist als eine Banalität.

Rilke beschrieb diese realistische Einstellung zum Tod in seinen „Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge“ aus dem Jahr 1910 so eindringlich, dass ich es seit meiner Schulzeit nicht mehr vergessen habe: „Früher wußte man (oder vielleicht man ahnte es), daß man den Tod in sich hatte wie die Frucht den Kern. Die Kinder hatten einen kleinen in sich und die Erwachsenen einen großen. Die Frauen hatten ihn im Schooß und die Männer in der Brust. Den hatte man, und das gab einem eine eigentümliche Würde und einen stillen Stolz.“¹

Doch obwohl unser Leben immer an sein eigenes Ende geknüpft bleibt, ist es für viele von uns essentiell, eben das zu verdrängen. Denn es herrscht Angst vor der eigenen Endlichkeit, Angst vor dem Sterben als Prozess. Angst vor Schmerz. Aber auch die Angst, geliebte Menschen allein zurücklassen zu müssen.

Will man über den Tod schreiben, so darf das Leben nicht vergessen werden: All dies intensive Riechen, Schmecken, Fühlen, Berühren, Streicheln, Lieben, Hassen, Wütend-Sein, Sehnen, Denken, Sich-verloren-Fühlen, Neiden, Reden, Weinen, Feiern, Lachen, Träumen, das unsere Tage anfüllt.

Sie unvergleichlich werden lässt – denn es sind die einzigartigen Tage unseres Lebens.

Wenn man über den Tod schreiben will, so beginnt die Geschichte stets mit unserer Geburt, noch früher sogar: Mit dem Wunder unserer Zeugung. Sei es im Mutterleib oder ganz modern in der Petrischale. Was aus weiblichem Ei und männlichem Samen entsteht, ist jedes Mal ein Wunder. Häufig verbunden mit der Liebe zweier Menschen zueinander und zum Leben. Und dann tritt eine neue Seele in unsere Welt, zeitgleich, wenn eine andere sie verlässt.

¹ Rilke, Rainer Maria: "Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge (1910). In: Rilke, Rainer Maria: Sämtliche Werke. Band 6. Hg. von E. Zinn, Frankfurt a.M. 1966, S. 707-946, S. 715. Rechtschreibung übernommen.

Ein einzigartiger Mensch ist geboren. Der sein Universum schon in sich trägt. Genauso, wie auch seine eigene Endlichkeit.

Über die Kraft von Liebe und Tod heißt es in der Bibel: „Lege mich wie ein Siegel auf dein Herz, wie ein Siegel auf deinen Arm. Denn Liebe ist stark wie der Tod und Leidenschaft unwiderstehlich wie das Totenreich. Ihre Glut ist feurig und eine gewaltige Flamme. Viele Wasser können die Liebe nicht auslöschen noch die Ströme sie ertränken.“²

Es gibt etwas, was stärker ist als jeder Tod: die Liebe und die Erinnerung. In unserer Kultur steht der Tod für Verlust und Abschiednehmen, für eine Phase der Trauer und des unendlichen Schmerzes in

unserem Leben. Der australische Therapeut David Denborough, der mit dem narrativen Ansatz arbeitet, bringt in seiner Therapie den Hinterbliebenen nahe, sich auf eine andere Weise mit dem Verlust eines geliebten Menschen auseinander zusetzen: Man soll dem Menschen, den man verloren hat, „wieder guten Tag sagen“, ihn im eigenen Leben willkommen heißen.³ Eine Vorstellung, diametral derjenigen entgegengesetzt, die in unserer Kultur am stärksten verbreitet ist. Aber auch eine Vorstellung, die wir in unser Denken integrieren könnten, was uns vielfältige neue Chancen der Trauerbewältigung schenken kann. Sabine, 52 Jahre alt, mit 38 plötzlich verwitwet, schildert dieses ‚Willkommen heißen des Verstorbenen‘ als einen Akt der Versöhnung, der ihr zum

² Luther Bibel, 2017, Hohelied 6-7a, zitiert nach [Bibleserver](#) (Zugriff: 31.10.2021).

³ Denborough, David: Geschichte des Lebens neu gestalten. Grundlagen und Praxis der narrativen Therapie. Vgl. Kapitel 8 Einen geliebten verstorbenen Menschen wieder begrüßen, S. 175-204.

⁴ Holch, Christine: „Das Problem sind die Sonntage. Eben noch war man ein Paar, plötzlich ist einer tot, und man steht alleine da. Vier früh Verwitwete erzählen, was passiert ist und wie es weiterging.“ In: Chrismon. Das evangelische Magazin, 11/2021, S.42-52, S. 52.

Ende ihres Trauerprozesses gelang: „Die Trauer ist wie ein riesiger Felsbrocken, der mitten auf dem Weg liegt. Man fängt vorsichtig an, ein bisschen was von diesem Brocken abzutragen. Irgendwann ist er so klein, dass man ihn aufheben und in die Tasche stecken kann. Ich finde das ein total schönes Bild. Das heißt nicht, dass der Mensch ganz verschwunden ist, er bleibt immer ein Teil von mir.“⁴

Im Physikunterricht der fünften Klasse lernte ich, dass Energie nicht verschwindet, sondern in andere Formen umgewandelt wird. So erscheint es mir heute im Alter von 45 Jahren logisch, dass ein Mensch, der liebend und mitmenschlich durch diese Welt gegangen ist, ein Echo seiner Liebe hinterlässt. Ein Echo, das weiterhallt, auch nach seinem Tod,

und das anderes auf dieser Welt erneut in Schwingung versetzen kann. „Denn Liebe ist stark wie der Tod.“ – Nichts ist verloren.

Letztlich ist das Thema Tod für die Lebenden unter uns ein bedeutenderes Thema als für die, die ihn bereits gestorben sind. Denn wir, die da leben, sind die Fragenden, während die Verstorbenen ihre eigene Gewissheit haben. Ihre Antwort kennen. Vielleicht werden sie uns diese eines fernen Tages zuflüstern. Mit dem Rauschen des Windes. Oder dem Rascheln des Herbstlaubs. Vielleicht werden sie so leise raunen, dass es nicht zu hören ist, sich aber anfühlt wie ein sanftes Streicheln unserer Haut. Das uns beruhigt und unserem Herzen Frieden schenkt.



NORA HILLE

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

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommentaren







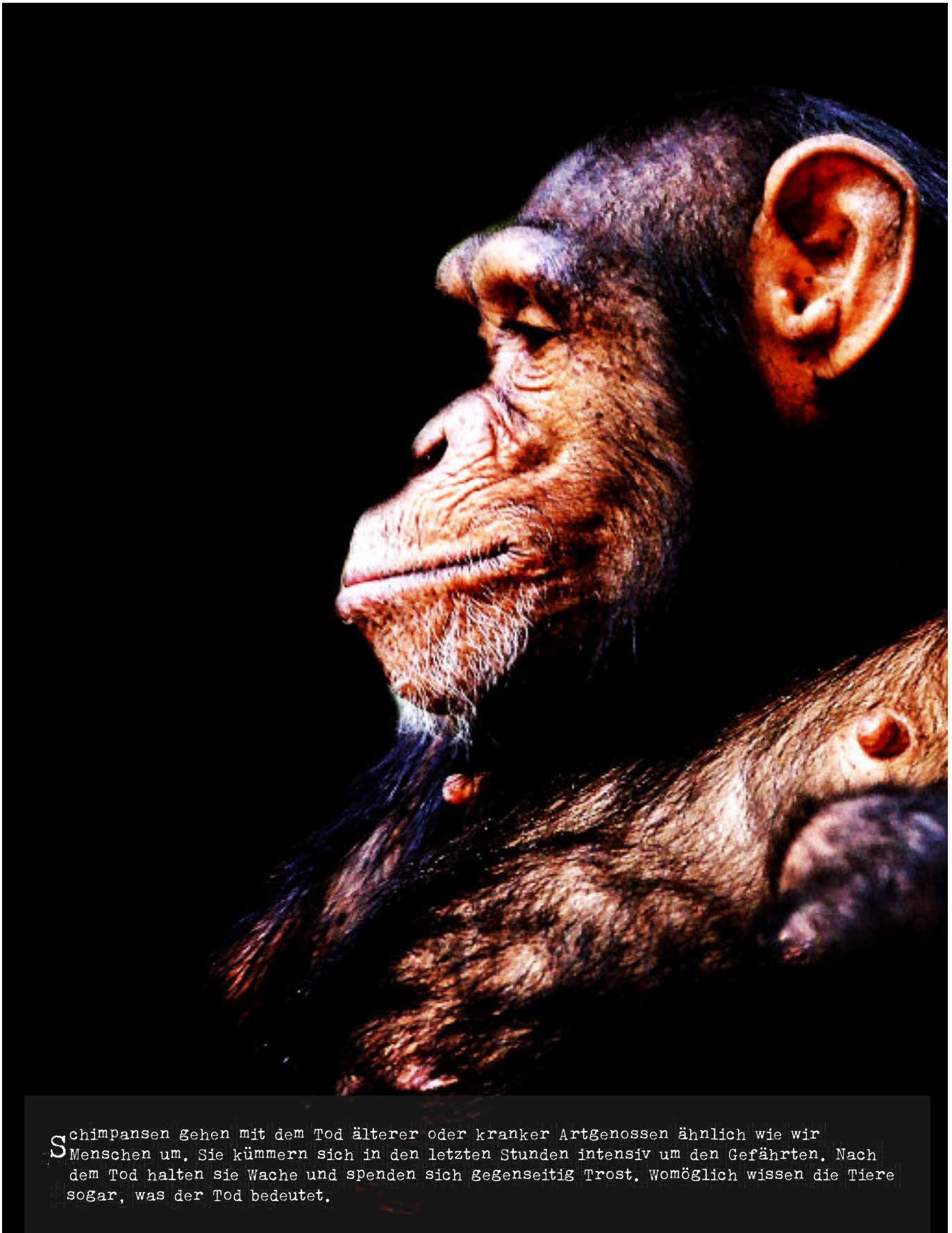
TRAUERENDE GESCHÖPFE

32

Wenn es um Trauer geht,
sind wir gar nicht so einzigartig

Von Bo Hauer

Es heißt, dass unser Verständnis und das Wissen um den Tod den Menschen von Tieren unterscheidet. Sicherlich unterscheidet uns unser Bewusstsein vom Tierreich, und doch wäre es sehr merkwürdig, dass wir das einzige Lebewesen sein sollen, das weiß, was das Leben letztlich für uns bereithält.



Schimpansen gehen mit dem Tod älterer oder kranker Artgenossen ähnlich wie wir Menschen um. Sie kümmern sich in den letzten Stunden intensiv um den Gefährten. Nach dem Tod halten sie Wache und spenden sich gegenseitig Trost. Womöglich wissen die Tiere sogar, was der Tod bedeutet.

Die Erforschung der Trauer bei Tieren ist ein junges Gebiet, was vor allem daran liegt, dass Studien über tierische Verhaltensweisen, die man als "menschlich" bezeichnen könnte, während eines Großteils des zwanzigsten Jahrhunderts ignoriert wurden. Es wurde allgemein angenommen, dass Tiere nur reaktive Wesen seien, denen Gedanken und Gefühle fehlten und die nur auf Reize reagierten. Die Berichte von Forschern, die glaubten, tierische Emotionen zu erkennen – insbesondere solche, die wir als einzigartig menschlich ansehen, wie Liebe, Freude oder Trauer – wurden als sentimental und von Emotionen beeinflusst, anekdotisch abgetan. Vor gar nicht so langer Zeit warnten Experten sogar noch davor, andere Arten zu vermenschlichen und unsere eigene Natur auf sie zu projizieren.

Berichte und Überlieferungen über Beobachtungen gab es also, aber es fehlten die Belege. Als dann zum ersten Mal ein Schimpanse dabei gefilmt wurde, wie er den Körper eines verstorbenen Gruppenmitglieds mit Werkzeugen reinigte,

eröffneten sich den Wissenschaftlern wichtige neue Perspektiven für die Primatenforschung. Außerdem wären sogar eventuelle Hinweise, die Aufschlüsse über die evolutionären Ursprünge der menschlichen Bestattungspraktiken geben, möglich.



Das Schimpansenweibchen Noel vom Chimfunshi Wildlife Orphanage Trust in Sambia¹ setzte sich neben den toten Körper ihres Adoptivsohns Thomas. Dann suchte sie sich einen festen Grashalm und begann, sorgfältig die Reste von seinen Zähnen zu entfernen. Das tat sie auch dann noch, als der Rest der Gruppe den Körper von Thomas bereits verlassen hatte.



Ein Team von Wissenschaftlern der Universität St. Andrews in Großbritannien, die das Verhalten beobachtet hatten, ist der Ansicht, dass dies bedeuten könnte, dass die lang anhaltenden sozialen Bindungen, die Schimpansen eingehen, ihr Verhalten auch nach dem Tod des Bindungspartners noch beeinflussen. "Der Bericht ist wichtig, weil er einmal mehr zeigt, dass die menschliche Spezies nicht die einzige ist, die zu Mitgefühl fähig ist", sagt Edwin van Leeuwen, Hauptautor der Studie.

Es zeigt, dass Schimpansen wie Menschen verstorbene Mitglieder ihrer eigenen

Spezies mitfühlend behandeln, anstatt wie lange angenommen, nur wie leblose Objekte – vor allem, wenn es sich bei dem Verstorbenen um einen engen Gefährten handelt.

Trauer ist in der einen oder anderen Form auch bei vielen anderen Arten bekannt. Bei Delfinen wurde oft beobachtet, dass sie offensichtlich Mitgefühl für andere und sogar für Menschen zeigen. Neben den Delfinen bilden Elefanten eine bemerkenswerte Ausnahme. Sie sind bekannt dafür, sich sehr einfühlsam und fürsorglich um sterbenden Artgenossen zu kümmern.

Natürlich sagen diese Situationen, so berührend sie auch sind, nichts darüber aus wie ein Tier die Entdeckung der sterblichen Überreste eines Artgenossen oder den Verlust eines Lebenspartners oder Junges mental verarbeitet. Diese Beobachtungen brauchen außerdem Belege und die hängen weitgehend vom Zufall ab – davon, dass jemand vor Ort ist, um das Ereignis für die Forschung aufzuzeichnen.





Elefanten haben einen „Kindergarten“
Bei indischen Elefanten ist ein weibliches Tier für die Betreuung der Jungen
verantwortlich, während der Grossteil der anderen ausgewachsenen Elefanten auf
Nahrungssuche geht.

Wie die kürzlich im The Royal Society² erschienene Studie zeigt, konnten Forscher nun auf eine für sie noch neue Ressource zugreifen. Die Wissenschaftler werteten zufällig aufgezeichnete Videos von asiatischen Elefanten auf YouTube aus. Diese Aufzeichnungen zeigen, welche Ressource Open-Source-Videodaten auf digitalen Plattformen darstellen können, um aufschlussreiche Einblicke in selten beobachtete Verhaltensweisen asiatischer Elefanten zu gewinnen.

Ob Elefanten den Tod auf dieselbe Weise verstehen wie Menschen, ist nicht bekannt. Asiatische Elefanten (*Elephas maximus*) sind jedoch soziale Lebewesen, und diese Forschungsergebnisse belegen, dass sie emotional reagieren, wenn sie einen ihrer Artgenossen verlieren. Einige der YouTube-Videos liefern Indizien dafür, dass sie ein gewisses Todesbewusstsein haben.

Eine weitere aktuell im Scientific Reports³ erschienene Studie italienischer Forscher, wird Hunde-Menschen, nicht überraschen. Die Umfrage unter Hundebesitzern in Italien ergab, dass 86 Prozent von ihnen signifikante Verhaltensveränderungen bei ihren Hunden nach dem Verlust des Artgenossen

im eigenen Haushalt feststellten. Sie betraueren regelrecht ihren Gefährten. So suchte der überlebende Hund in der Regel mehr Aufmerksamkeit, fraß weniger und spielte mehrere Monate nach dem Ereignis weniger.

Um den Trauerprozess für ihre Hunde zu erleichtern, so Dr. Federica Pirrone, Veterinärphysiologin an der Universität Mailand und Hauptautorin der veröffentlichten Studie, können Besitzer die gewohnten Routinen beibehalten und einfach in der Nähe ihrer überlebenden Haustiere bleiben.

Das Hunde auch um ihre Menschen trauern spiegelt sich in den wahren Geschichten von Greatfriars Bobby – einem Skye-Terrier in Schottland im 19. Jahrhundert, der 14 Jahre lang das Grab seines Besitzers bewachte – und von Hachikō in Japan, einem Akita-Hund, der Anfang des 20. Jahrhunderts neun Jahre lang jeden Tag vor dem Bahnhof wartete, an dem sein verstorbener Besitzer regelmäßig von der Arbeit zurückkehrte. Beide Hunde sind heute berühmt und haben eigene Statuen, die ihnen zu Ehren errichtet wurden.

¹ YouTube Chimp Funerary Rites Seen For The First Time

² Royal Society open Science – Studie zu Asiatischen Elefanten

³ Scientific Reports – Domestic Dogs (*Canis Familiaris*) Grieve over the Loss



Welthundetag
Der beste Freund des Menschen hat seinen eigenen Ehrentag, der jedes Jahr am 10. Oktober gefeiert wird.



DIE LIEBE IST DIE ART
VON EMOTION DIE
NOTWENDIG IST, WENN

RATIONALITÄT ALLEIN NICHT AUS-
REICHT, UM DEN TAG ZU
ÜBERSTEHEN.

Bernd Heinrich, Biologe

40

Es gibt noch viele weitere Beobach-
tungen und Studien, die Ausdrücke
der Trauer und Rituale im Tierreich
dokumentieren. Es ist bekannt, dass
Krähen und Füchse, Zweige und Blätter auf
oder neben den Körper ihrer Artgenossen
legen und Giraffen manchmal tagelang ihre
toten Kälber nicht verlassen. Der Mensch
ist somit keineswegs so einzigartig im Aus-
druck seiner Trauer.



Was bleibt, wenn alle Unterschiede
benannt sind? Der britische Psychologe
John Archer beschrieb es in seinem Buch
The Nature of Grief so trefflich: „Trauer
tritt bei Tieren, wie auch beim Menschen
auf, weil wir alle lieben. Die Liebe diese
seltsame Kraft, die wir anderen Arten nur
zögerlich zuschreiben. Und doch, die
zwingendste Kraft, die uns und andere
Lebewesen mit höchster Wahrscheinlich-
keit dazu bringt, sich jenseits aller Vernunft
um unsere Familien, geliebte Menschen
und Kinder zu kümmern.



Bo Hauer

*viaMag & viaanima, dazu
Trauerbegleiterin & -Therapeutin,
Heilpraktikerin & Hypnotherapeutin*

Alle Links findest du hier. Hinterlasse uns
gerne deine Erfahrungen i.d. Kommis





*Erwecke den
inneren
Buddha*

VON UND MIT
Sonja Tschöpe

29.08.-18.09.22


ONLINE-RETREAT



*Dein Tier
Dein Buddha!*

TIERISCHES WISSEN





Jenseits von richtig und
falsch liegt ein Ort.
Dort treffen wir uns.

Rumi

44

MIT EINEM LÄCHELN

ABSCHIED NEHMEN

45



Fünf Tipps für Trauerreden mit einer Prise Humor

von Matthias Müller-Krey

Darf man in einer Rede zur Beerdigung Witze machen?
Auf jeden Fall, sagt Redenschreiber Matthias Müller-Krey. Denn
lustige Erinnerungen und Anekdoten können dabei helfen, den
Abschiedsschmerz ein wenig zu lindern.

Im Schreibtisch meines Großvaters fanden wir eine alte Postkarte. Die hatte ihm ein Freund aus seinem Heimatdorf in der Eifel viele Jahre zuvor geschickt. Auf der Karte stand kurz und knapp:

“ Der Fritz ist gestorben. Komm zur Beerdigung. Es wird schön

An diese Postkarte denke ich jedes Mal, wenn ich eine Trauerrede schreibe. Denn sie erinnert mich daran, wie nah Ernst und Heiterkeit oft bei einander liegen. Tatsächlich gibt es nur wenige Momente im Leben, die vollkommen traurig oder einfach nur fröhlich sind.

Das gilt auch für Beerdigungen. Zum Schmerz über den Abschied kommt bei vielen Trauergästen auch eine tiefe Dankbarkeit darüber, dass sie einen Teil ihres Lebensweges mit der Verstorbenen gehen durften. Viele empfinden an dem Tag auch Trost und Erleichterung, weil sie ihren Schmerz mit anderen Trauergästen teilen können.

Gute Trauerreden würdigen darum nicht nur den Abschiedsschmerz, sondern auch die vielen anderen Emotionen, die die Zuhörer an diesem Tag mit sich herumtragen. Damit die bunte Mischung von Gedanken und Gefühlen bekömmlich bleibt, würzt du sie am besten mit einer Prise Humor. Wie das geht, erfährst du in diesen fünf Tipps.

Tipp 1

Eine humorvolle Trauerrede braucht eine klare Botschaft

Es ist nicht das Ziel deiner Rede, die Trauergäste zum Lachen zu bringen. Du willst den Angehörigen ein paar Gedanken mit auf den Weg geben, die ihnen dabei helfen, mit ihrem Schmerz besser klarzukommen. Amüsante Bemerkungen und Erinnerungen sind ein Mittel dazu. Aber im Mittelpunkt deiner Rede steht deine Botschaft. Darum musst du dir vor dem Schreiben zunächst die Frage stellen: Was will ich meinen Zuhörern eigentlich sagen?

Die Botschaft für deine Beerdigungsrede zu finden, ist nicht schwer. Wichtig ist aber, dass du dein Kernanliegen klar formulieren kannst und dich beim Schreiben deiner Rede voll und ganz darauf konzentrierst. Deine Botschaft kann zum Beispiel lauten:

“ Der Verstorbene war ein großartiger Mensch, dessen Leben wir uns zum Vorbild nehmen sollten.

oder:

“ In meinen Gedanken wird die Verstorbene für immer weiterleben.

oder:

“ Der Verstorbene hinterlässt eine große Lücke, die wir nur gemeinsam schließen können.

oder:

“ Wir dürfen die Angehörigen mit ihrer Trauer nicht alleinlassen.

Wichtig ist, dass du zuerst entscheidest, was du deinem Publikum mitteilen möchtest. Danach kannst du Erinnerungen, humorvolle Gedanken oder Anekdoten an deiner Botschaft aufreihen wie Perlen an einer Schnur.

Tipp 2 Würdige in deiner Trauerrede auch die lustigen Momente des Lebens

Jeder Mensch hat Verdienste, Errungenschaften und Leistungen, die in einer Trauerrede gewürdigt werden sollten. Doch Menschen sind mehr als die Glanzpunkte ihrer Lebensläufe. Nach

dem Tod erinnern sich Freunde und Verwandte auch an gemeinsame Abenteuer, witzige Erlebnisse und absurde Augenblicke. Die sollten in deiner Trauerrede ebenfalls angesprochen werden. Formulieren kannst du das zum Beispiel so:

“
Der Abschied von Michael fällt uns allen unheimlich schwer. Vieles werden wir niemals vergessen: Seine Wärme, seine Geduld, seine Hilfsbereitschaft und seinen absolut hoffnungslosen Versuch, das Opernsingen zu lernen.

Ein tolles Beispiel für diesen Mix aus Ernst und Humor, bietet die Trauerrede von George W. Bush zur Beerdigung seines Vaters. Darin werden nicht nur die Verdienste von Bush Senior als Vater und Präsident erwähnt, sondern auch seine Abneigung gegenüber Brokkoli.

YouTube

[Trauerrede G.W.Bush](#)

Tipp 3 Humorvolle Zitate helfen beim Schreiben

Zur Beerdigung eines geliebten Menschen eine Rede zu halten, ist selbst für erfahrene Redner eine Herausforderung. Darum solltest du dir vor dem Schreiben in Erinnerung zu rufen, dass du mit deinem Problem nicht völlig allein dastehst.

Viele große Denkerinnen und Denker haben in ihrem Leben ebenfalls vor der Aufgabe gestanden, passende Worte zum Thema Tod zu finden. Von ihren Ideen kannst du dich inspirieren lassen, indem du zum Beispiel in einem Zitat-Handbuch oder im Internet einen Ausspruch suchst, der deine Botschaft besonders originell und geistreich zum Ausdruck bringt.

Diesen Tipp hat sich auch George W. Bush (beziehungsweise sein Redenschreiber) beim Formulieren der Trauerrede für Bush Senior zu Herzen genommen. Zu Beginn seiner rührenden und gleichzeitig köstlichen Ansprache zitiert er den Humanisten Ashley Montagu:

“ Ich will jung sterben – und
zwar so alt wie möglich.

Gleich darauf erzählt Bush eine Anekdote, in der sich sein Vater im Alter 85 Jahren in seinem Speedboat ein Rennen mit dem Secret Service lieferte. Viele weitere Geschichten folgen, die allesamt dazu dienen, den Lebenshunger des Verstorbenen zu würdigen – und das Zitat am Anfang bietet den idealen Rahmen dafür.

Tipp 4 Nur nahe Angehörige sollten intime Witze machen

Je persönlicher der Gag, den du in deiner Trauerrede machen möchtest, desto näher solltest du dem Verstorbenen gestanden haben. Wenn zum Beispiel der Chef oder die Vorsitzende des Sportvereins humorvolle Bemerkungen über Marotten oder Charakter Schwächen machen, könnte das von den Trauergästen leicht als unpassend empfunden werden.

Anders ist das bei nahen Angehörigen und engen Freunden. Nehmen wir an, die Ehefrau des Verstorbenen möchte zum Ausdruck bringen, wie sehr sie ihren Mann vermisst. Dann kann sie in ihrer Trauerrede davon berichten, dass ihr sogar seine Macken und Schwächen fehlen. Ein großartiges Beispiel für diese Mischung aus Witz und Traurigkeit liefert ein Kurzfilm der Regisseurin Yasmin Ahmad aus Singapur.

In dieser fiktionalen Trauerrede geht die Rednerin sogar soweit, vom nächtlichen Schnarchen und Pupsen ihres Gatten zu berichten. Damit gelingt es ihr, die Zuhörer nicht nur zum Lachen zu bringen, sondern sie darüber hinaus tief zu bewegen.

YouTube

Fiktionale Trauerrede

Tipp 5 Lies deine Rede vor der Beerdigung mindestens zwei Personen laut vor

Niemand kann mit absoluter Sicherheit vorhersagen, ob deine Trauerrede den richtigen Ton treffen wird. Es gibt nur eine Möglichkeit, das herauszufinden: Du musst es ausprobieren – und zwar nicht erst bei der Beerdigung, sondern schon vorher.

Frag einen nahen Angehörigen oder eine enge Freundin des Verstorbenen, ob sie bereit sind, dir vorab ein Feedback zu geben. Da es eine Rede ist, genügt es nicht, ihnen den Redetext zum Lesen zu senden. Du musst ihnen die Rede laut vortragen. Notfalls kannst du auch eine Ton- oder Videoaufnahme schicken. Wichtig ist, dass jemand, der die Verstorbene gut kannte, dir mitteilt, ob deine Worte die von dir beabsichtigte Wirkung entfalten.

Fazit: Wenn du diese fünf Tipps beachtest, wirst du mit deiner Trauerrede dem Verstorbenen einen würdigen Abschied bereiten. Du wirst den Schmerz von Angehörigen und Freunden lindern und ihnen helfen, mit einem Lächeln Abschied zu nehmen.



MATTHIAS MÜLLER-KREY

freiberuflicher Redenschreiber &
Ghostwriter in Berlin

Erfahre mehr von Matthias & finde weitere hilfreiche Links. Hinterlasse uns gerne deine Gedanken & Erfahrungen. Hast du auch schon eine Trauerrede verfasst?



Das schönste
Denkmal, das
ein Mensch
bekommen kann,
steht in den
Herzen der
Mitmenschen.

Albert Schweitzer



GLÜCKSMOMENTE

ERKENNEN & GENIESSEN

VON BO HAUER

Glück kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten. Man kann es nicht festhalten, aber es lohnt sich immer wieder danach zu suchen. Vor allem dem Kleinen, dem alltäglichen. Denn, sind es nicht die kleinen Glücksmomente, die unser Leben bereichern und an die wir uns gerne zurückerinnern?

56

Glück ist und darin sind sich selbst Glücksforscher einig - ein höchst individuelles menschliches Empfinden. Dazu müssen wir, um es erleben zu können auch in der Lage sein es wahrzunehmen.

Dafür reicht es schon oft aus, sich Dinge bewusst zu machen, die wir für selbstverständlich halten, die aber wiederum sehr wichtig für unser emotionales Wohlbefinden sind.

Das Glück ist schon da. Es ist in uns. Wir haben es nur vergessen und müssen uns lediglich wieder daran erinnern.

Sokrates

Und um diese kostbaren, kleinen Glücksmomente, die uns den Alltag versüßen nicht zu übersehen, folgen 9 Tipps und Inspirationen, die dir den Alltag und das Leben leichter machen werden.

Einen Sonnenaufgang erleben

Hast du schon einmal diesen besonderen Moment erlebt, wenn die ersten Sonnenstrahlen des Tages die Welt um dich herum berühren? Für diese bezaubernde Atmosphäre braucht es nichts weiter als einen Wecker, einen freien Blick, das richtige Wetter und es ist dazu überall da möglich, wo du dich gerade auf der Welt befindest. Lass es dir nicht entgehen und starte deinen Tag mit einem Sonnenaufgang.



Einen Faulenzertag verbringen

Auch wenn es gesellschaftlich verpönt ist, macht ein Faulenzertag richtig Sinn! Faul sein macht, kreativ, richtet den Fokus neu aus und hat einen großartigen Einfluss auf unsere Gesundheit. Gib dir die fehlenden oder oft zu kurz kommenden Erholungszeiten für deine Seele sowie deinen Geist und Körper damit zurück. Prädikat sehr wertvoll!



Total Oldschool

Überrasche einen Herzmenschen mit einem Brief oder einer Postkarte. Eine digitale Nachricht ist natürlich schneller und einfacher versendet, aber seien wir mal ehrlich, wohlformuliert sind die meist nicht, sondern hauptsächlich praktisch. Liegt dagegen tatsächlich mal wieder ein handgeschriebener Brief oder eine Postkarte im Briefkasten, freut man sich mehr als früher. Weil es fast schon Old school ist. Und etwas Romantisches.



... zzz Siesta zzz ...

Viele kreative und sehr erfolgreiche Menschen waren überzeugte Mittagsschläfer, darunter so illustre Namen wie Einstein, Churchill oder Salvador Dalí. Alles richtig gemacht meine Herren, denn nahezu alle Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass ein kurzes Nickerchen eine wahre Energie- und Vitalitätsquelle und dazu Balsam für das Herz, die Seele und Psyche ist. Alles spricht dafür, also nimm dir bewusst hin und wieder Zeit für eine Siesta.



Ein Tag am See

An einem See lassen sich mühelos viele Stunden verbringen. Es ist wie ein Urlaub vom Alltag und der richtige Ort, um den Kopf freizubekommen. Ob mit einem Buch neben der Decke, während du den Blick über das Wasser schweifen lässt und den planschenden Kindern in der Ferne zuhörst oder du es aktiver und sportlicher magst, es ist eine besondere Zeit der Entspannung. Mach einen Tag am See zu deinem Wohlfühltag.



Geh heute barfuß

Es wird Zeit, die Füße mal wieder zu befreien! Sie tragen uns durchs Leben und wir stecken sie fast von Anfang an in Schuhe. Hin und wieder barfuß zu gehen ist gut für den Körper und erholsam für den Geist. Mit nackten Füßen erfährst du die Welt deutlich bewusster, weil du langsamer und bedachter gehst. Diese konzentrierten Bewegungen führen zur innerlichen Ruhe und die entspannt. Entdecke eine tiefere Verbindung zur Natur mit allen Sinnen.



Lieblingslektüre & Musik

Es gibt diese besondere Musik und diese Bücher, Geschichten, Erzählungen oder Gedichte die uns mitgerissen, tief berührt und unsere Fantasie beflügelt haben. Sie haben uns Glücksmomente erleben oder bittere Tränen vergießen lassen und verbinden uns mit Erinnerungen an verschiedene Lebensstationen. Sie sind wie gute, alte Freunde und warten ganz geduldig, auf ihre Wiederentdeckung. Was sind deine 'all time Favorites' oder welches Buch kannst du immer und immer wieder aufs neue lesen?



Mutig sein & Neues ausprobieren

Du hast jetzt schon gefaulenzt und Siesta gehalten und damit deine Kreativität aktiviert, dann sei neugierig und probiere Neues aus! Es müssen nicht gleich abenteuerliche Dinge sein. Trau dich einfach und stelle ein Zimmer oder deine Wohnung nach Herzenslust um, versuche dich an einem neuen Rezept oder melde dich zu einem Tanzkurs an. Der Preis ist, es macht dein Leben reicher mit neuen Erfahrungen und Eindrücken.



Gehen hilft dem Geist

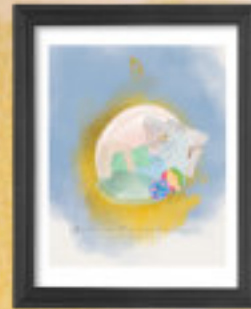
Nirgends passt das Sprichwort „Der Weg ist das Ziel“ besser als zum Spaziergang. Dabei geht es nicht um ein pünktliches Ankommen, sondern nur um Erholung. Einfach flanieren, spazieren, die Welt mit Zeit entdecken und genießen. Die Gedanken fliegen lassen. Es hilft beim Entspannen, hebt die Stimmung und beflügelt unsere Kreativität. Dreh doch mal 'ne Runde! Denn das ist gut für Körper und Seele.





GLÜCKSMOMENTE

Für dein Zuhause



66

Als Sofort-Download





SUCHST DU AUCH?

SUCHEN IST DOOF!



WIR HABEN WAS DU SUCHST

**IM VIAANIMA
EVERZEICHNIS**

PODCAST

PALLIATIV. DETEKTIV

von CHANTAL GIEHL



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



HEBAMME? KENN ICH ABER WAS MACHT EIGENTLICH EINE STERBEAMME?

INTERVIEW MIT BRITTA SCHRÖDER-BUTTKEWITZ

Das Berufsbild der Hebamme kennen viele Menschen, doch wie sieht es mit der Sterbeamme aus? In dieser Podcastfolge spreche ich gemeinsam mit Britta Schröder-Buttkewitz über die Aufgaben und das Tätigkeitsfeld von Sterbeammen. Britta ist Heilpraktikerin und ausgebildete Sterbeamme nach Claudia Cardinal.



Die Aufgabe von Sterbeammen liegt darin, Menschen in schweren Umbruchszeiten zu begleiten. Das Tätigkeitsfeld von Sterbeammen ist somit sehr breit gefächert: sie begleiten zu Beginn, in der Mitte, am Ende und auch darüber hinaus. Das heißt sie können in jeder Situation hinzugezogen werden und unterstützen. Dabei sind sie nicht nur für Sterbende und ihre Angehörigen da. Auch Fachkräfte und eben das gesamte soziale Netz um einen Sterbefall kann durch eine Sterbeamme unterstützt werden.

Britta erzählt uns von ihrem persönlichen Weg der Sterbeammenaus-

bildung und was sie seitdem in ihrer Praxis als Sterbeamme erlebt.

Die Ausbildung dauert 2 Jahre und kann in der Sterbeammenakademie bei Claudia Cardinal (*Links siehe Website - über den Pfeil*) absolviert werden. Dort

lernt man verschiedene Werkzeuge, die man Menschen in ihrer jeweiligen Situation an die Hand geben kann. Im Interview gibt uns Britta einige tolle Beispiele dafür.



Für weitere Informationen und Wissenswertes rund um die Palliativversorgung schau gerne auf meinem Instagram-Profil @palliativ.detektiv vorbei 🔍



JEDE ERFAHRUNG ZÄHLT

**WAS IST DEINE
GESCHICHTE?**



HALLO GASTAUTOR*IN

MELDE DICH



76

KOLUMNE

LEID & FREUD

viaanima.com

pexels zimmerman

das tabu

im tabu

triggerwarnung: suizid

VON ALEXANDRA KOSSOWSKI

77

Ich habe lange überlegt, was ich eigentlich zum Thema Suizid zu sagen habe. Mir ist dann aufgefallen, dass meine ersten drei Fälle, die ich damals in der Bestattung erlebt habe, Suizide waren...

Ein Zufall?

drei männer

Ich machte damals ein Praktikum bei einem Bestattungsinstitut - einfach weil ich wissen wollte, was Trauernde erleben, die um einen geliebten Menschen trauern und dann zu mir in die Begleitung kommen.

Meine erste Versorgung - so nennt man eine Totenwaschung - fand an einem Vormittag statt. Es war ein junger Mann, der sich suizidiert hatte.

In 2020 suizidierten sich knapp 10.000 Menschen, 75% davon Männer. Frauen unternehmen zwar häufiger Suizidversuche, jedoch sterben mehr Männer durch Suizid.¹ Und tatsächlich sterben mehr Menschen durch Suizid, als durch Drogen, Verkehrsunfälle, HIV oder Mord gemeinsam.²

Wie so oft bei Suizid, hatte auch hier der junge Mann mit psychischen Herausforderungen zu kämpfen und auch schon einige

Versuche hinter sich. 90% aller Suizident*innen leiden an psychischen Krankheiten/Störungen, mehr als 50% unter Depressionen.³

Er war damals der erste Tote, den ich überhaupt berührte und die Kälte begleitete mich einige Tage.

Für mich war Suizid immer schon eine weitere Art zu sterben, nie etwas „Abnormales“ oder „Absonderliches“, so wie es viele Religionen uns heute immer noch beibringen möchten. Ich kenne noch Menschen, die nur ein paar Jahre älter sind als ich, aber die noch mit dem Glauben aufwachsen mussten, dass Menschen, die durch Suizid sterben nicht in den Himmel oder das Paradies gelangen können und dass sie nicht mal auf dem Friedhof beerdigt werden dürfen.

suizid im wald

Der zweite Berührungspunkt war eine Abschiednahme im Krematorium. Es war das erste Mal, dass ich ein Krematorium von innen sah. Etwa 80 Freunde und Verwandte kamen, es war ein warmer Sommertag. Ich wusste nicht so recht, was mich erwartet.

Wir brachen gegen 10 Uhr auf und würden praktisch den ganzen Tag im Krematorium verbringen. Es wurde geräuchert, gesungen, gelacht, geweint. Wieder hatte sich ein junger Mann suizidiert, er war so Mitte-Ende 30 und seine Verwandtschaft ging sehr offen mit seiner bipolaren Störung um (früher hieß das „manisch - depressiv“).

Sie hatten seinen Sarg selbst gebaut und bemalt. Manche erzählten Geschichten von ihm. Es war beeindruckend und für diesen Nachmittag blieb irgendwie die Zeit stehen. Gegen 19 Uhr war ich wieder Zuhause, hatte nichts gegessen und musste erstmal wieder in der Welt der Lebenden ankommen.

Die Ex-Frau des Verstorbenen hatte gesagt, dass sie alle um seinen Zustand wussten und dass es nichts gegeben hätten, was sie noch hätten tun können.

Ich fand diese Aussage so wahn-sinnig befreiend, denn irgendwie stehen bei einem Suizid immer Schuld und Vorwürfe im Raum.

„Wieso HAbt IHR NICHTS
BEMERKT?“





80

viana.ima.com

pexels odintsov

„Was STIMMT DENN IN Eurer
BEZIEHUNG NICHT, DASS DU DAS
NICHT GEWUSST HAST?“

„Wie verkorkst SEID IHR, DASS
SICH JEMAND BEI EUCH
UMBRINGT?“

Suizid ist das Tabu im Tabu. Nicht selten berichten mir Suizid-Trauernde, dass Nachbarn oder Bekannte die Straßenseite wechseln, wenn man sich unterwegs begegnet. Oder dass voyeuristisch nachgefragt wird, „wie er/sie es denn getan hat?“.

Suizid fasziniert uns und gleichzeitig kann ja, mit SuizidentInnen etwas nicht stimmen.

Ihr bemerkt vielleicht beim Lesen, dass ich ausschließlich das Wort Suizid verwende oder auch manchmal „das eigene Leben beenden/nehmen“.

„Selbstmord“ ist veraltet und impliziert eine Straftat, den Mord. Bitte verwendet dieses Wort nicht mehr.

sonntagmorgens in berlin

Mein dritter Berührungspunkt war dann tatsächlich mein erster alleiniger Hausbesuch als Bestatterin. Mein damaliger Chef sagte „Ach, das schaffst Du auch alleine“ und ich fragte „Was soll ich denn da machen?“ und er sagte nur „Einfach zuhören“.

Und so war es auch. Der Vater der Familie bzw. der Ehemann hatte sich suizidiert. Zwei Jahre nach der Rente. Ich kaufte Kekse und Blumen und stand eines Sonntagsvormittags in einem fremden Wohnzimmer. Es war tatsächlich so, dass ich nur zuhörte. Irgendwann fragte ich, ob er es sei, auf dem Foto, im Regal. Die Witwe holte ein Album hervor, Hochzeitsfotos aus den 60ern. Sie lachte zum ersten Mal wieder und erzählte die komplette Geschichte ihres Kennenlernens, damals noch per Brief. Der Sohn saß wort- und regungslos im Sessel, starrte vor sich hin. Die Tochter funktionierte und kümmerte sich um Bürokratie und Formalitäten.

Immer wieder brach die Witwe in Tränen aus und konnte nichts von dem begreifen, was gerade passierte. Dass ihr Mann Suizid begehen würde schien so abwegig, wie Schnee im August. Und doch war es passiert.

Mein Chef nannte es „Unfall der Seele“. Ich versuchte damals ein wenig zu erklären: Die Familie berichtete, dass der Ehemann und Vater an chronischen Rückenschmerzen litt, für die kein Arzt eine Erklärung finden konnte. Es gibt die sogenannte „verdeckte Depression“, die sich rein körperlich äußern kann. Der andere Sohn der Familie war zuvor verstorben und wir mutmaßten, dass der Vater vielleicht nie den Schmerz seines Verlustes verarbeiten konnte. „Bei uns wird nicht so viel geredet“ sagten sie.

Sie werden wahrscheinlich nie den genauen Grund erfahren haben. Etwas, das viele Angehörige nach einem Suizid begleitet. Unwissenheit, sich Dinge nicht erklären können, Schuldgefühle.

Ich kann nur immer wieder sagen, dass es heutzutage viel Hilfe für Hinterbliebene nach Suizid gibt. Nutzt sie. Ihr seid nicht allein. Wenn jährlich knapp 10.000 Menschen an Suizid sterben und im

Durchschnitt ca. 8 Trauernde zurückbleiben, so sind dies mindestens 80.000 Menschen pro Jahr, die eine ähnliche Erfahrung machen. Unterstützt Euch, sprecht über Eure Trauer und lasst Euch begleiten.

Und wenn Euch eine Familie begegnet, die einen Suizid erlebt hat: Nein, man kann es nicht immer „merken“ oder „wissen“. Ich kenne Geschichten in denen Menschen in psychologischer Behandlung waren und der Psychotherapeut es bis zuletzt nicht „gemerkt“ hat. Ihr wärt erschrocken, wenn Ihr wirklich „merken“ würdet, wie viele Menschen in Eurem Umfeld unter psychischen Herausforderungen leiden, ohne, dass jemand davon weiß.

Und warum ist das so? Weil wir daraus ein Tabu machen. Immer noch.

Lasst uns darüber reden. Lasst uns offen mit psychischen Herausforderungen umgehen. Umso mehr Menschen Bescheid wissen, umso mehr Aufklärung es gibt und umso leichter kann es für alle Beteiligten werden damit umzugehen.



Alexandra KOSSOWSKI

Kolumne Leid & Freud

Trauerbegleiterin & Coach,
Heilpraktikerin Psych., The Funeralists

Welche Erfahrungen hast du gemacht?
Hinterlasse uns gerne deine Gedanken



“ DIESE APP KANN LEBEN RETTEN! ”




142
TELEFON SEELSORGE

HIER HÖRT EIN MENSCH



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





WO SEID IHR?

MOMENT,

We are
here
for you

MUSST NICHT SUCHE



BETTER TOGETHER



*Wenn mehr als
nur ein Tier geht ...*

VON SONJA TSCHÖPE

88

”

Weißt du, dieser Hund ist
mein ein und alles!“

Sätze, die ich sehr oft höre. Manchmal mit „Katze“ statt Hund. Oder mit Kaninchen oder Meerschweinchen. Das ist für viele Menschen einfach genau das tiefe Gefühl, wenn sich ein geliebtes Haustier auf die letzte Reise begibt. Es ist ein Familienmitglied. War vielleicht ein Jahrzehnt oder länger wichtiger Mittelpunkt. Und selbst wenn es nicht so lange war, hat es im Herzen tiefe Spuren hinterlassen, wie das oft nur Tiere durch ihre bloße Anwesenheit können.

In diesem Fall aber, nahm dieser eine Satz den ganzen Raum ein. Denn mehr als den Hund gab es für die Frau nicht.



Wenn Menschen nur noch das Tier bleibt und dieses Tier auch noch das letzte Geschenk der verstorbenen Schwester war.....

Mir fehlen selten die Worte, doch in diesem Fall brachte ich kein einziges Wort raus. Diese Aussage war so raumfüllend, so groß und so schmerzhaft, auch für mich.

Diese wunderbare Frau hatte auf dieses letzte Geschenk der Schwester 14 Jahre gut aufgepasst und es behütet. Hatte einen wichtigen Freund bekommen, als die Schwester an Krebs verstarb. Danach verlor sie noch den Papa. Corona kam und nahm ihr dann das letzte bisschen Normalität und Kontakte. Wichtigster Begleiter ihr Hund.

“

Wenn er nicht mehr ist, was dann?“

In meinen Fachfortbildungen für tierisch Tätige gehe ich auf das Thema der Achtsamkeit ein und auch, dass man immer den Moment ganz bewusst lebt, weil einfach irgendwann diese Trennung kommt. Das Tier muss gehen. Man bleibt zurück. Je intensiver man also den Moment lebt und wertschätzt, umso mehr gefühlte Tage hat man.

Und doch ist da so viel Leere, wenn Tag X eintritt. Vor allem wenn niemand mehr da ist und wenn man noch ein letztes Geschenk verabschieden muss. Ich habe mir überlegt, ob es ein Trost ist, dass



der Hund wieder zu der Person findet, die ihn damals ausgesucht und abgeholt hat. Gleichzeitig habe ich mich gefragt, welche Gefühle das in mir auslösen würden. Vielleicht wäre ich dann auch gerne dort -eben weil nichts und niemand meiner Lieben mehr hier ist...

Tatsächlich wird oft der Wunsch geäußert, man wolle folgen. Man sehe keine Zukunft mehr, kein Licht.



Genau so ging es einem im Ruhestand befindlichen Richter a.D. vom Oberlandesgericht. Ein tougher Kerl, sehr geraderaus. Klare Stimme, harter, bestimmender Ton. Doch wenn er mir über seinen



verstorbenen Cocker Spaniel erzählte, wurde er weich. Und dann kam dieser eine Brief, in dem er mir dankte für die Zeit, die ich ihm geschenkt habe. Dafür, dass ich da war und zugehört habe und ihm das Gefühl gab, verstanden zu werden. In dem Brief lag so viel Schwere, dass ich in Sorge bei ihm anrief und niemanden erreichte. Das ging tagelang so. Ich bekam Kopfkino. Als nach einer Woche endlich jemand den Hörer abnahm, war ich beruhigt, doch er war nicht da. Er war in seine Jagdhütte gefahren, schon vor einigen Tagen. Vielleicht ahnst du, wie mich bei der Aussage fühlte. Zwar beruhigte mich seine Lebensgefährtin, er würde schon keine Dummheit begehen – doch kann man sich da so sicher sein?

Licht am Tunnelende

Ich hörte von ihm nie wieder etwas, obwohl ich darum bat, er möge sich nach seiner Rückkehr melden. Ein paar Jahre später, kurz vor meinem Wegzug aus Bayern, kontaktierte mich der örtliche Tierfriedhof und luden mich zu einer Veranstaltung ein. Es kollidierte leider mit meinem Umzug, so dass ich absagen musste, doch auf die Frage, was eigentlich der Richter a.D. machen würde, ob er noch immer täglich auf den Friedhof kam, erhielt ich eine unglaublich schöne Antwort: „Ihm geht es gut. Er kommt täglich und betreut auch hier ehrenamtlich für den Tierfriedhof Menschen, die mit dem Verlust des Tieres nicht klar kommen.“

Er hat seine Aufgabe gefunden – und womöglich eine Aufgabe, die er selbst nicht für möglich gehalten hat.



An genau diese Geschichte musste ich denken, als ich in Sorge um die Frau und ihren Hund war, der womöglich bald seine letzte Reise antreten würde. Und dieses Happy-end machte mir etwas Mut. Denn oft wissen wir, wenn wir in einem Tal im dichten Nebel feststecken nicht wirklich, wie es und ob es weitergeht. Manchmal muss etwas Zeit vergehen, muss sich die erste Trauer legen, bis die Sonnenstrahlen ganz zaghaft durch die dichte Wolkendecke gelangt.

Manchmal kommt am Ende alles anders, als man es je für möglich gehalten hat. Darauf sollte man vertrauen. Sowohl als Begleiter, als auch als Mensch, der Adieu sagen muss.

**SONJA TSCHÖPE**

Kolumne 'ungeschminkt'
Tiersterbebegleiterin, Tierheilpraktikerin
und Tierernährungsberaterin

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





girl with the red hat unsplash

Egal wie gross oder
klein ein Geschöpf ist,
das uns begleitet hat,

es ist nie **nur** ein Tier.

Es ist ein Freund,
Vertrauter, Komplize,
Lieblingsclown,
Seelentröster und noch
viel, viel mehr.

Sie hinterlassen
unauslöschliche Spuren
in unseren

Herzen.

BUNTES Unkraut

*Eine Geschichte über die Liebe und den Tod
von Christina Kremser*



In letzter Zeit denke ich oft an dich. Mitten in der Nacht um zwei, drei Uhr vielleicht, drängt sich das Bild von dir auf deiner Kinderschaukel im Garten in meinen Kopf und lässt sich nicht mehr wegschieben. Dann fühle ich mich, als hätte mir ein Boxer in die Magengrube geschlagen. So elend ist mir. Oft verkrieche ich mich im Bett und tue so, als ob die Welt hinter den Vorhängen nicht mehr existiert.

Deinen Namen hat dein Vater ausgesucht, ohne mir Bescheid zu sagen. Die Zeit nach deiner Geburt war geprägt durch unruhigen Schlaf und Schmerzen. Als dich die Schwester eines Tages ins Zimmer brachte, hattest du ein kleines Armband mit deinem Namen. Luisa. Nach seiner Mutter. Nichts hattest du an dir, was dieser Frau ähnlich gewesen wäre.

Die ersten Wochen hast du dich nicht ablegen lassen. Du bist an mir geklebt und hast ohne mich geweint. Eine elendige Sommerhitze heizte das Haus am Tag wie einen Backofen auf, der erst in der Nacht nach und nach wieder abkühlte. Ich lernte, alles einhändig mit meiner linken Hand zu machen, während ich dich mit meiner rechten Hand an meinen Körper drückte. Auch von ihm hast du dich nicht tragen lassen.

Nur eine Handvoll Nächte habt ihr gemeinsam im selben Haus verbracht. Ich bin mir nicht einmal sicher, ob du ihn jemals bewusst wahrgenommen hast. Bald war er nur noch ein Gast in unserem Haus. Er ist so selbstverständlich gekommen und gegangen, als hätte es zwischen uns eine Abmachung gegeben. Irgendwann im Juli, als es so heiß war, dass mir fast alle Pflanzen im Gemüsegarten vertrocknet sind, kam er gar nicht mehr. Ich rief seine Mutter an. Sie wusste von nichts. Wahrscheinlich hat sie uns absichtlich



Eine Geschichte über die Liebe und den Tod



nichts gesagt. Vielleicht hatte er sie auch darum gebeten.

Drei Tage danach sind wir von der Greißlerei in eine halb leere Wohnung zurückgekommen. All die Dinge, die er als seine Sachen betrachtete, waren weg. Kein Zettel an der Tür, keine Nachricht auf dem Küchentisch, nicht einmal eine Abschiedskarte für dich, die du dir hättest aufheben können. Ich hätte vor Wut fast aufgeschrien, hättest du nicht im Kinderwagen geschlafen. In meinem Kopf reihte sich ein Schimpfwort ans andere, ein Sturm an Verunglimpfungen und hässlichen Wörtern, die ich nie aus deinem Mund hätte hören wollen.

...

Von da an hat es nur noch uns zwei gegeben. Wie zwei Geister wohnten wir allein in dem Haus. Mit großen Augen wurden angestarrt, wenn wir das Haus verließen. Dabei konntest du ja noch gar nicht verstehen, was los war und wieso wir wie zwei Ausgestoßene durch die Gassen wanderten. Wieso uns manche Leute nicht mehr ansprachen, weil sie nicht wussten, was sie sagen und wie sie mit uns umgehen sollten. Ich war eine Liegengelassene und du ein Nebenprodukt.

Als du älter wurdest, gingen wir manchmal extra über die Feldwege und die wenig begangenen Gässchen, um den Klatschweibern, den Scheinheiligen und den Ignoranten aus dem Weg zu gehen. Du an meiner Hand hast sie dabei gar nicht so wahrgenommen. Erst ein wenig später hattest du deine Lieblingsmensen im Dorf. Die Greißlerin, die dir jedes Mal ein Stück Schokolade schenkte, bevor wir wieder gingen. Die alte Marchhart, die uns im Sommer kübelweise Kirschen und Marillen vorbeibrachte und deren Mann, der dir noch kurz vor seinem Tod zeigte, wie man Kirschkerne besonders weit spucken kann. Und das Nachbarsmädchen, das dir immer die Haare zu einem Zopf geflochten hat, während du mit den Straßenkreiden vor dem Haus maltest. Der Rest der Menschen war für dich nur eine graue Menge, von denen sich kaum jemand für dich hervorhob.

Kurz vor deinem sechsten Weihnachten unterschrieb ich die Scheidungspapiere, während deine Hände neben mir einen Teigklumpen bearbeiteten. Ich hatte kurz Angst, du würdest versuchen, einen Blick auf den elendigen Buchstabenhaufen zu werfen und schrieb meine Unterschrift so hastig auf die Linie, dass sie schief war. Nicht einmal hast du aufgeschaut. Der Boden um dich herum war mit einer sanften Mehlschicht bedeckt und Teig klebte in deinen Zöpfen. Ich zupfte ihn dir dann raus, bevor er zu hart geworden wären.

Du bist unruhig gewesen. Mir fiel es immer schwer, dir nicht nachzugehen, wenn du das Haus zum Spielen verlassen hattest. Jeden Abend kamst du mit Kletten in den Haaren und zerkratzten Knien zurück, oft auch mit Grashüpfern und Schnecken in den Händen und manchmal mit kleinen Blumensträußchen für mich. Ich lernte das Geräusch lieben, wenn du dich dann auf die Sitzbank fallen lässt und dabei zufrieden ausgeatmet hast, als hättest du einen besonders anstrengenden Arbeitstag hinter dich gebracht. Dann gab es Kakao, den du immer nur zur Hälfte ausgetrunken hast. Nachdem du eingeschlafen warst, holte ich Schneckenhäuser, Münzen, Blumenketten, Steine oder kleine Fetzen Papier aus deinen Taschen.

Ihn haben wir an einem Nachmittag im Herbst in der Stadt wiedergesehen, als wir uns ein Eis nach der Schule holten. Die Hände hatte er in den Taschen vergraben, um sie von der Novemberkälte zu schützen. In seinem Gesicht sah ich Augenringe und grobe Gleichgültigkeit. Neben ihm fremde Gestalten, alle lebendiger und bunter als er. Zwei kleine Jungs mit hellbraunen Haaren wuselten um ihn herum, während sie sich gegenseitig einen Ball zuwarfen. Eine Frau saß dicht neben ihm auf der Bank, ihren Blick den Kindern zugewandt. Sie sah hübsch aus.

Das Geschrei der Kinder hallte über den Platz bis zu uns und zwang dich zum Hinsehen. Für einen kurzen Moment hatte ich ein dumpfes Gefühl in der Magengrube, aber du hast ihn nicht erkannt. Zu früh war alles passiert. Ich aber beneidete die Kinder für dich, hasste ihn dafür, dass er dich verschmähte. Hätte ich ihn zu Besuchen zwingen sollen? Hätte ich dir etwas Gutes damit getan oder hätte ich damit nur eine andere, schwierigere Zukunft für dich besiegelt? Ich wusste ja nicht einmal, ob ich es überhaupt zusammengebracht hätte. Wir fahren nach Hause, ohne dass er dich bemerkt hatte.



Eine Geschichte über die Liebe und den Tod



Deine Zeichnungen waren überall. An den Wänden, am Kühlschrank, auf den Tischen, am Boden und an den Spiegeln. Du warst schnell dabei, das dünne Papier mit Klebestreifen dort zu befestigen, wo dir das Bild nach kurzer Suche am besten gefallen hatte. Ich konnte nichts wieder abnehmen. Erst wenn sich deine Zeichnungen von selbst von ihren Plätzen lösten und zu Boden fielen, legte ich sie in eine Kiste. Auch der alten Marchhart, die damals schon allein in ihrem Haus lebte, hast du oft Bilder vorbeigebracht. Sie ließ sich jedes von dir signieren, weil Künstler ihre Bilder immer kennzeichnen, bevor auch sie deine Bilder an Türen und Schränke klebte. Danach hast du alles signiert. Deine Zeichnungen, Hausaufgaben, sogar kleine Briefe, die du mir oder deinen Freunden geschrieben hattest. Keinen Schritt

konnte man im Haus tun, ohne an deinem Namen vorbeizulaufen.

Im Sommer vor deinem Schulwechsel gab es wieder eine Hitzewelle. Die Tage verschmolzen miteinander und waren kaum noch voneinander unterscheidbar. Mit den anderen Kindern bist du fast jeden Tag zum Bach hinuntergelaufen, um Steine aus dem ausgetrockneten Bachbett zu klauben, die sonst für euch immer unerreichbar waren. Unkraut, das der gnadenlosen Hitze entrinnen konnte, hast du gezupft und der Greißlerin für ihre Hasen gebracht. Abends fraßen die Gelsen* unsere Körper fast auf, wenn wir zu lange draußen vor dem Haus saßen. Du meintest, dass wir Süßschmecken müssen, weil wir viel vom selbst gemachten Obstsaft trinken. Die alte Marchhart brachte uns einen Ventilator, den wir im Schlafzimmer vors Bett stellten. Anders hätten wir damals kein Auge zutun können. Und irgendwann, zwischen Radausflügen und aufgeschrammten Knien, kühler Kräuterlimonade und Sonnenbränden, ging der Sommer fast unbemerkt von uns vorüber.

GESTORBEN BIST DU MIR

AN EINEM MITTWOCH

Ein paar Stunden zuvor, direkt nach dem Aufstehen, hatten wir einen Disput. Du hast darauf bestanden, das blaue Sommerkleid zu tragen, obwohl es dir schon zu kurz war und sich die Nähte am Rücken auch spannten. Alle anderen Kleider, die ich dir als Alternativen aufs Bett legte, lehntest du ab. Ich gab nach. Keine fünf Minuten später warst du

Eine Geschichte über die Liebe und den Tod

barfuß und die Haare zu einem unförmigen Zopf
zusammengebunden, aus der Tür.

Um die Mittagszeit warst du dann tot unter dem großen
Kirschbaum der Nachbarn gelegen.

Die Nachbarin holte mich. Ihre Augen rot und mit bebender
Stimme stand sie auf einmal in der Küche hinter mir, zerrte
an meinem Arm und riss mich vom Herd weg. Ihre Furcht
schwappte sofort auf mich über. Ich lief vor der Nachbarin
aus dem Haus und stand dann hilflos da, weil ich nicht
wusste, wohin mich meine Beine überhaupt tragen sollen. Es
war eine Tortur, hinter der Nachbarin herzulaufen. Sie und
ihre Bewegungen waren in weißer Panik, unkontrolliert und
kopflos.

Das Nachbarskind kniete mit weit aufgerissenen Augen
neben dir. Er streckte seine Arme nach seiner Mutter aus,
damit sie allein, ihn aus der Situation reißt. In dem Moment
spürte ich schon einen Stich. Wir knieten um dich herum
und du lagst da, wie eine regungslose Puppe mit
pechschwarzen Haaren in einem zu kurzen Kleid mit Blut
am Kopf. Wer schlussendlich die Rettung rief – ich weiß es
bis heute nicht. Sie brachten dich fort, während der kleine
Fetzen Welt, in dem du dich bewegt hast, in Schockstarre
zurückblieb.

• • •

Ich habe es deinem Vater nicht gesagt. Eigentlich habe ich es
niemandem erzählt, und doch waren viele Menschen auf
deiner Beerdigung. Schaulustige, Anteilnehmende,
Trauernde, Tratschtanten. Die Nachbarsleute sind weiter



Eine Geschichte über die Liebe und den Tod



vorne gestanden, der Sohn mit einem undefinierbarem Gesichtsausdruck in der Mitte. Am liebsten wäre er wahrscheinlich aufgestanden und aus der Kirche gelaufen und hätte er es gemacht, ich hätte es ihm gleichgetan. Noch nie in meinem Leben bin ich mir verlorener vorgekommen als damals in der ersten Reihe in der Kirche.

Sie gaben mir die Schuld, der Nachbarin, dem Kirschbaum und auch dem Sohn der Nachbarin, der jünger war als du. Dein Tod wurde im Dorf auseinanderdiskutiert, analysiert und erläutert und überall gab es Richter. Ich habe sie alle gehasst. Der Erdboden hätte sich auftun und sie alle, die Heuchler, die Hypokriten und die Maulzerreißer verschlucken müssen. Aber der Erdboden blieb verschlossen und ließ sie auf ihren Bänken vor den Häusern sitzen.

Nur ein paar Monate hielt ich es aus – dann zog ich weg. Ich traute mich nicht, viel mitzunehmen. Die alte Marchhart nahm deine Bilder ab und legte sie in die Kiste. In der neuen Wohnung stellte ich sie in eine Ecke des Abstellraums und verbarriadierte sie regelrecht unter Decken und Mänteln. Erst vor Kurzem fand ich die Kraft, deine Bilder wieder anzusehen. Ich will nicht zu oft an dich denken. Es schleudert mich dann immer zurück ins Dorf, in unser Haus. Mir wird schlecht davon.

• • •

Die Wohnung würde dir nicht gefallen. Es gibt keine Wiesen vor der Tür, keine Schnecken, keine angezuckerten Felder im Winter und keine Vorgärten mit Blumen, die man im Vorbeigehen schnell pflücken kann, ohne dass es die Bewohner mitbekommen. Stattdessen Beton, Parkplätze und künstlich geschaffene Rasenflächen, die kaum betreten werden dürfen. Wäre es anders, ich würde es hier auch nicht aushalten.

Sie rufen mich manchmal an und fragen mich, ob ich zu Besuch komme. Vielleicht schaffe ich es irgendwann wieder zurück ins Dorf. Vielleicht wenn der Nachbarssohn ausgezogen ist, wenn das Haus in sich zusammengefallen ist, wenn die Klatschtanten nicht mehr auf ihren Bänken sitzen und Kartoffeln schälen, wenn es so viele neue Häuser und Gassen gibt, dass man den Ort nicht mehr wiedererkennt und ich die Kinder nicht mehr kenne, die mit ihren Rädern vor den Häusern auf und ab fahren.

Christina Kremser

Autorin aus Salzburg in Österreich
Hinterlasse uns gerne deine Gedanken in
den Kommentaren







INSPIRATIONEN FÜR DIE SEELE

JUTE TEPPICH



Mit den beige-goldenen Details bringt er einen natürlichen und eleganten Look in dein Zuhause. Zum Wohlfühlen und für jeden Raum geeignet.

Inkl. MwSt. € 39,00

114

KERZENHALTER WALNUSSHOLZ & EDELSTAHL



Kerzenhalter aus wunderschönem Walnussholz mit ästhetischen Edelstahldetails. Das einzigartige Design ist von der Natur inspiriert. Hergestellt aus langlebigen und nachhaltigen Materialien.

jeweils inkl. MwSt. € 29,90



SAVEPLACE HAUSTIERHÄNGEMATTE

Gönn deinem Kätzchen oder Hündchen diese gemütliche Hängematte und gewinne gleichzeitig an Raum! Ein Cleverer und bequemer Platz zum Schlafen für deine Pfoten

inkl. MwSt. € 29,50

116

DREAM CATCHER INDIAN

Bezaubernder weißer Traumfänger, um für gute Träume zu sorgen und zur Dekoration.

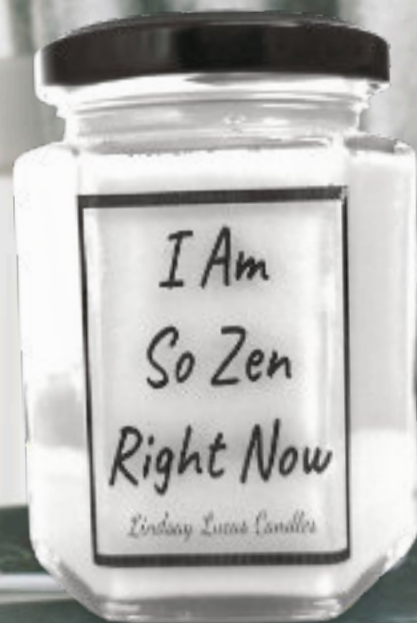
inkl. MwSt. € 24,50

BETTLE GREEN

Dieses schöne Samt-Dekokissen mit einzigartigem Design, wird mit Sicherheit eines deiner Lieblinge sein. Es ist nicht nur besonders hübsch, sondern auch weich und bequem.

inkl. MwSt. € 22,50

I AM
SO ZEN
RIGHT
NOW



118

Sehr hübsche Duftkerze im Marmeladenglas mit Deckel. Der Duft *Meditation* ist ein beruhigender, blumiger Akkord mit pudrigen trockenen Blüte.

inkl. MwSt. €13,90



HAMSA - FATIMA HAND RÄUCHERSTÄBCHENHALTER

Dieser hübsche und dekorative Hamsa/Fatima Hand Räucherstäbchenhalter hält das 'Böse der Welt' in Schach, während du deine Lieblings-Räucherstäbchen verbrennst. Mit seiner schönen türkisen Farbe ist er ein echter Hingucker.

Inkl. MwSt. €14,90



SCENTSUAL RÄUCHERSTÄBCHEN DUO

Tauche mit feinen Sinnen in die reichhaltigen Gaben der Natur ein. Gönn dir Zeit und lass deinen Körper und Geist langsam entspannen.

Inkl. MwSt. €14,99



Schöne, filigrane und edle Mala Gebetskette. Handgefertigt in Südfrankreich mit einem 18K vergoldeten Shipibo-Medaillon für inneren Frieden. Klarheit und weiteren nährenden Energien.

SACRED MALA

Inkl. MwSt. €89

FÖRDERT DIE ERKENNTNIS & STÄRKT



FLOWER CHARM



Einzigartig trendiges Armband aus Moosachatperlen in drei Größen, als perfektes Amulett für spirituelles Wachstum. Ein tolles Geschenk für deine Herzmenschen und natürlich für dich selbst.

Inkl. MwSt. €38,99 - 41,99.



Schritt
für
Schritt

denk'
an
dich

Mit unserer wunderschönen Mutmach - Postkarte kannst du mal ganz Old-School-mäßig, deinem Herzmenschen einen lieben Gruß senden.

Alternativ natürlich auch als Geschenkkarte oder coole Deko verwenden.

inkl. MwSt. €2

MUTMACH POSTKARTEN →



ODER, WIE WÄRE ES MIT EINEM
MUTMACH-KARTEN SOFORT DOWNLOAD?

inkl. MwSt. € 0,99



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**



Viama

“
**DIESE APP
KANN LEBEN
RETTEN!**
”



Krisen Kompass
DIE APP ZUR SUIZIDPRÄVENTION

Kostenloser Download unter
krisenkompass.app



HIER HÖRT
EIN MENSCH



**TELEFON
SEELSORGE**



WWW.TELEFONSEELSORGE.AT



Bedrückt?

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



Die Dargebotene Hand

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch



Spendenkonto 30-14143-9

berühmte LETZTE WORTE

Seine letzten Worte teilte Leonard Nimoy persönlich mit der Welt, nur wenige Tage vor seinem Tod auf Twitter. Er schloss seinen wunderschönen Tweet mit dem legendären Vulkaniergruß 'Live long and prosper', der im Deutschen häufig mit 'Lebe lang und in Frieden' übersetzt wird. Sehr weise Mr. Spock, bessere Worte hätte man kaum finden können und danke für den Segen.

Ein Leben ist wie ein Garten.
Man kann perfekte Momente erleben,
aber nicht bewahren,
außer in der Erinnerung.

128



LIVE LONG AND PROSPER

Das dieser Gruß keinen extraterrestrischen Ursprung hat, ist nicht nur eingefleischten Star Trek Fans bekannt. Doch, wusstest du, dass der Gruß seine Wurzeln im jüdischen Kohanim Segen hat?

In einem 2014 geführten Interview für das "Yiddish Book Center" erzählte Nimoy seine Entstehungsgeschichte und wie er auf ein eindruckvolles Erlebnis in seiner Kindheit zurückzuführen ist.

Bei einem Besuch in der Synagoge erlebte er den Kohanim Segen, der als so mächtig gilt, dass er damals aufgefordert wurde, seine Augen zu bedecken. Dank seiner kindlichen Neugier, linste klein Leonard und sah wie der Rabbi beidhändig mit dieser Handgeste, die

Gemeinde segnete.

Das Erlebnis hinterließ offenkundig einen bleibenden Eindruck und Nimoy fand es nicht nur 'faszinierend', sondern auch sehr berührend. Als er Jahre später, als Schauspieler den Mr. Spock für Star Trek verkörperte und ein Gruß für die Vulkanier gesucht wurde, schlug er die einhändige Variante vor, die mittlerweile legendär ist und auf der ganzen Welt, als Zeichen verstanden wird.

"Die meisten Leute wissen nicht, dass sie sich damit gegenseitig segnen. Es ist einfach großartig," erzählt Nimoy lachend im Video.

Zum Interview auf YouTube gelangst du hier.



Leonard Simon Nimoy

Schauspieler, Filmregisseur, Filmproduzent, Buchautor,
Musiker und Fotograf

26. März 1931 bis 27. Februar 2015



LIVE LONG AND PROSPER

130



viaMag

DIE ANDERE SEITE

INSPIRE & SHARE



VIAAIMA GESCHICHTEN ÜBER DIE LIEBE



**VIELEN DANK FÜR
DEIN INTERESSE
& FÜRS WEITERSAGEN & TEILEN!**

DIE NÄCHSTE VIAMAG ERSCHEINT AM

30 SEPTEMBER 2022