

viaMag

Das Magazin für eine neue Trauerkultur



TRAUERAKTIVISMUS

Begegnung

**Der Tod als letzte
Lebensphase**

**Weil du
wichtig bist**

WE DO NOT
THE WORLD
WHISPER, WE
WHEN WE



ST CHANGE
D WHEN WE
E CHANGE IT
ROAR

-Cleo Wade-



Das Leben endet – Die Liebe nie

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe habe ich das Glück nicht nur über eine meiner Herzensangelegenheiten, sondern über gleich mehrere zu berichten.

Die erste wichtige News! Es ist bald soweit und die viaanima Anthologie „**unerhört Die Liebe & Der Tod**“ erscheint im ovis Verlag von Nici Friederichsen. In ihr vereinen sich 46 lebensmutige Geschichten, Gedichte und wunderschöne Bilder, die sich dem Tod und der Liebe auf wunderbare Weise stellen und Worte für das geben, was sonst jenseits von Worten für ist. Sobald der konkrete Erscheinungstermin festgelegt ist, werde ich es sofort verkünden.



Eine weitere Herzensangelegenheit ist es mir, über eine neue Initiative zu berichten, die das Leben von vielen, vielen Trauernden erleichtern wird. Ich spreche von der neu gegründeten Initiative Trauer Taskforce, welche auf die Idee meiner überaus geschätzten, lieben Kollegin Alexandra Kossowski zurückgeht und über die sie in ihrer aktuellen Kolumne ausführlich berichtet.

Nur so viel dazu, die Trauer Taskforce besteht aus einem immer größer werdenden Team von Expertinnen und Experten aus dem deutschsprachigen Raum und aus allen relevanten Trauer-Disziplinen. Ich freue mich sehr, selbst Teil der Initiative zu sein und mit meinem Magazin, der viaMag, die Trauer Taskforce bekannt zu machen. Ich möchte alle unsere Leserinnen und Leser dazu ermutigen, sich an die Trauer Taskforce zu wenden, wenn ihr auf der Suche nach Informationen rund um die Trauer seid. Bist du selbst Expert*In und möchtest etwas zur Arbeit der Trauer Taskforce



Bo Hauer

beitragen? Dann melde dich. In Alexandra Kossowskis Kolumne ist die Website der Trauer Taskforce verlinkt.

Für alle, die um Tier trauern, demnächst erscheint der **Podcast 'Bon Voyage' - mein Herz** mit Sonja Tschöpe und meiner Wenigkeit. Wir packen unser Wissen zusammen und suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, das Tabu um die Trauer um ein Tier zu brechen. Also schon mal vormerken.

In diesem Sinne danke an alle, die hart daran arbeiten, das Leben von Trauernden zu verbessern. Die Arbeit ist von unschätzbarem Wert, und ich bin dankbar für die Bemühungen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Alles Liebe,
Bo Hauer



Das Leben endet – Die Liebe nie

*coming
soon*

Ich bin, was ich bin.

Die Liebe & Der Tod





OVIS
VERLAG

INHALT



Poesie

HAIKUS

von Nora Hille

8



Kolumne Leid & Freud

TRAUERAKTIVISMUS

von Alexandra Kossowski



Poesie

BEGEGNUNG

von Nora Hille

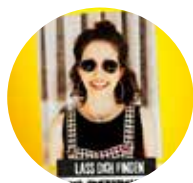


Community

WEIL DU WICHTIG BIST

von Fabrizio Donisi





12

Inspiration

ENTDECKE DIE KUNST DES JAPANISCHEN RÄUCHERNS

von Bo Hauer



42

Kolumne Alexas Sonnen & Sterne

WAS WÄRE WENN, EINE FEHLGEBURT ETWAS EHRENVOLLE HÄTTE?

von Alexa Tetzlaff

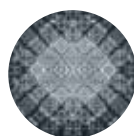


14

Inspiration

DER TOD ALS LETZTE LEBENSPHASE

von Katharina Nathe



9

Podcast Palliativ.Detektiv

DIE EIGENE TRAUERREDE MITGESTELTEN?

vom Palliativ.Detektiv Chantal Giehl



In Jeder Ausgabe

- 04 Editorial**
von Bo Hauer
- 85 Lass uns verbinden**
viaMag Newsletter
- 57 Suchen ist doch doof!**
Finde deine Unterstützung
im viaanima Verzeichnis
- 39 Hallo Gastautor*IN**
- 95 Wo du uns findest**
Auf diesen Plattformen sind wir zu
finden
- 10 56 Zeig dich**
und lass dich im viaanima Verzeich-
nis finden
- 121 Telefonseelsorge**
Kontakt D-A-CH
- 118 Berühmte letzte
Worte**
Edith Piaf
- viaanima
106 Lieblinge
Entdecke unsere aktuellen Lieblinge
im viaShop



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.

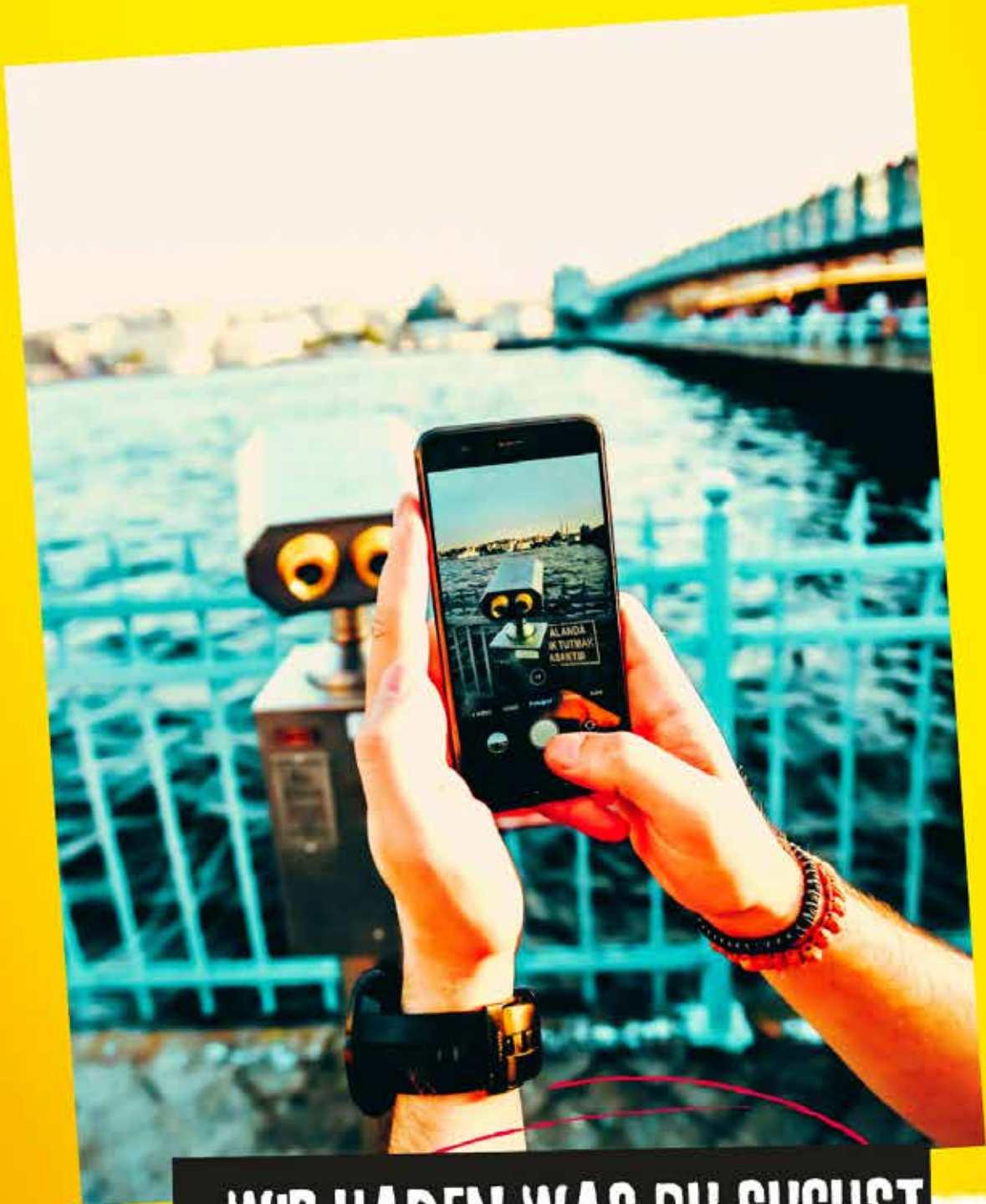
PR/Kommunikation & Anzeigenkontakt
Kontakt s.o.

© 2023: viaanima® ist eine eingetragene Marke. Vervielfältigung digital, auf Datenträgern oder Nachdrucke, Aufnahme in Online-Dienste im 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 immer die Meinung der Redaktion wieder.

A black and white photograph of a person's hands holding a smartphone. The phone's screen is blurred, showing a scene of a bridge over water. In the background, a cartoon character with large eyes and a white hat is visible. The scene is set outdoors with a bridge and water in the background.

SUCHST DU AUCH?

SUCHEN IST DOOF!



WIR HABEN WAS DU SUCHST

**IM VIAANIMA
EVERZEICHNIS**



And in the Forest

**I GOT TO LOSE MY MIND
AND FIND MY SOUL**

- JOHN MUIR





TOD ALS LETZTE

Lebensphase

PERSPEKTIVWECHSEL MIT HILFE DES WALDES



DEN TOD EINES MENSCHEN ALS SEINE LETZTE LEBENSPHASE VERSTEHEN

15

EIN ABGESTORBENER BAUM WIRD OFT TOTHOLZ BEZEICHNET, OBWOHL WIR ES AUCH ALS SEHR LEBENDIGES HOLZ SEHEN KÖNNEN. TATSÄCHLICH SPRICHT MAN - SELBST IN DER WISSENSCHAFT - STATT VON TOTHOLZ AUCH VON DER LETZTEN LEBENSPHASE EINES BAUMES, DENN DA IST NÄMLICH ZIEMLICH VIEL LOS.

Dort leben viele Pilzarten und Käfer, die es sonst nicht geben würde. Tiere nutzen es als Brutstätte, zum Schlafen oder auch zum Überwintern. Außerdem braucht das Ökosystem Totholz, da durch seine Zersetzung Nährboden für neue Bäume und andere Pflanzen entsteht. Die letzte Lebensphase des Baumes kann abhängig vom Alter des Baumes und von der Baumart 80 bis 120 Jahre dauern.

Ist das nicht eine schöne Betrachtungsweise?

DEN TOD DES BAUMES ALS EINE LEBENSPHASE ZU BEZEICHNEN.

Anzuerkennen, dass diese Phase zu seinem Leben gehört?

Das Leben endet – Die Liebe nie



IN Gefühlen UND
Erinnerungen BADEN

- KATHARINA NATHE -

16
16



Davon ausgehend stelle ich mir die Frage, ob nicht auch der Tod eines Menschen Bestandteil seines Lebens sein kann? Beziehungsweise wie der Tod eines Menschen zu einem „guten Nährboden“ werden kann?

Meiner Meinung nach hängt das ganz davon ab, wie wir Hinterbliebene mit dem Tod des Verstorbenen umgehen. Wir können unsere Haltung aktiv entwickeln und den Verstorbenen weiterleben lassen:

18

**DURCH UNSERE ERINNERUNGEN
UND INDEM WIR ÜBER IHN/SIE ERZÄHLEN**

WIR IHM/IHR FRAGEN STELLEN, WENN WIR NICHT WEITERWISSEN

UND MIT IHNEN IN AUSTAUSCH GEHEN

Dadurch kann ein Austausch von Energien entstehen, und wir können das Gefühl haben, dass er/sie bei uns ist, uns Ratschläge gibt und mit uns diesen Weg geht. Dieses Gefühl ist mit den Erinnerungen gekoppelt, die durch die Jahre entstanden sind, die wir gemeinsam durchlebt haben, durch die Zeit, die der Verstorbene mit uns geteilt hat, die wir mit ihm/ihr verbracht haben.



IN *Gefühlen* UND
Erinnerungen **BADEN**





Lieber Wald,

**DU AHNST NICHT,
WIE GUT DU MIR TUST.
WIE SCHÖN,
DASS ES DICH GIBT.**

- @ACHTSAME_WALDERLEBNISSE - INSTAGRAM

Es stimmt natürlich, dass dieser Mensch nicht mehr lebt und wir von jetzt an keine neuen Erfahrungen mehr mit ihr/ihm sammeln können. Aber wir können von den alten Erfahrungen zehren. Uns erinnern. Wenn wir uns zum Beispiel alleine oder im Stich gelassen fühlen, dann können wir durch die Erinnerung an die Person Kraft sammeln, Stärke und Zuversicht gewinnen.

Das ist möglich, weil unser Gehirn weder zwischen Realität und Fiktion noch zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterscheidet. Das, was ich denke, ist in diesem Moment für mein Gehirn und meinen Körper Realität. Und das heißt, wenn ich in dem Gefühl bade, in den Erinnerungen, in dem gemeinsamen Lachen, in den gemeinsamen glücklichen Jahren, dann ist dies für mein Gehirn das 'Jetzt'. Der Körper schüttet in diesen Augenblicken die entsprechenden Hormone aus, vor allem das Oxytocin, auch bekannt als das Bindungshormon, das unser Urvertrauen stärkt. Es ist verantwortlich für das **„ICH WERDE GELIEBT, SO WIE ICH BIN.“**

Dazu gibt es noch eine Portion Serotonin obendrauf, das so wichtig für unsere Zufriedenheit und Gelassenheit ist.

IST ES NICHT WUNDERBAR?

Allein das Erinnern an schöne Momente lässt unser Gehirn diese Hormone ausschütten. Der Psyche ist es in diesem Moment gleichgültig, ob dieser Mensch lebt oder nicht mehr lebt. Auf diese Weise kann dir der/die Verstorbene Urvertrauen, Liebe, Geborgenheit, Kraft und vieles mehr schenken und somit immer noch ein Teil deines Lebens sein.

Aus meiner Sicht können wir, indem wir auf diese Weise mit dem Verstorbenen in Verbindung bleiben und den Tod zur letzten Lebensphase machen. Deswegen finde ich so wichtig, dass wir mit dem Tabuthema „Tod und Trauer“ brechen und uns offen miteinander über unsere Verstorbenen austauschen; dass wir sie in unser Leben einladen, dabei zu sein; dass wir - auch mit anderen zusammen - einen Raum schaffen, wo Verstorbenen weiterleben dürfen. Dass wir eine stabile und gute Verbindung mit unseren Verstorbenen bewahren. Damit wird der Tod auch zu einem guten Nährboden wie die Bäume im Wald, die in ihre letzte Phase übergehen. Wir können die Erfahrungen des Verstorbe-

nen als Orientierung nutzen, wenn wir uns orientierungslos fühlen. Wir greifen damit auf ein Wissen zurück, das über den Tod hinaus lebt, weil zum Beispiel der Verstorbene es mit uns geteilt hat.

Die Natur lebt es uns vor: Ein gesundes Ökosystem benötigt Totholz. Es kann ohne Totholz nicht leben, sich nicht weiterentwickeln. Totholz ist ein fester und wichtiger Bestandteil vom Leben der Natur. Seit mir dies bewusst ist, teile ich die Erfahrungen meiner Verstorbenen mit anderen und ich spreche mit ihnen - sei es laut oder in meinen Gedanken. Ich lade sie bewusst ein, Teil meines Lebens zu sein in der Art und Weise, wie es mir in dem Moment stimmig scheint und guttut.

Mir persönlich hilft das Waldbaden, um mit mir verbunden zu sein, um offen zu sein, mich mit der Natur und den Verstorbenen zu verbinden. Mit Waldbaden kann ich loslassen, was mich blockiert, insbesondere Glaubenssätze,


die nicht meine sind. Und wenn ich im Wald Totholz betrachte, wird mir immer wieder bewusst, dass das Leben endlich ist und wertvoll.

Und dass es das Kostbarste ist, Zeit mit den Menschen im Hier und Jetzt zu verbringen - um Erinnerungen zu schaffen und uns auszutauschen. Dadurch kann später der Tod eines Menschen auch zu seiner letzten Lebensphase werden. Ich bin sehr dankbar, dass mir die Natur diese Sichtweise eröffnet hat. ■



KATHARINA NATHE

Achtsamkeits-Trainerin, Expertin und Hochschuldozentin für Waldbaden

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommis 




DICH INTERESSIERT WALDBADEN UND MÖCHTEST ES
EINMAL SELBST AUSPROBIEREN? DANN HOL DIR DIE

Waldbaden ANLEITUNG

MIT VERSCHIEDENEN ÜBUNGEN UND

TIPPS VON KATHARINA

ACHTSAME WALDERLEBNISSE

A photograph of a dense forest with tall, thin trees and a ground covered in fallen leaves. The lighting is soft and natural, creating a serene atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image.

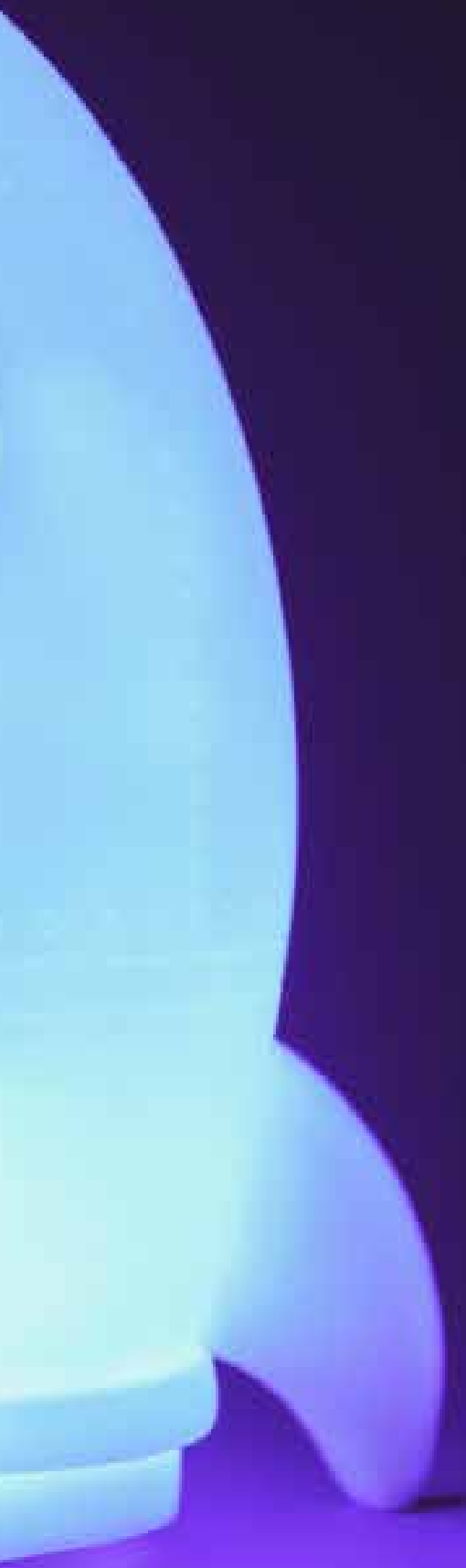
**In der Natur
durchströmt den
Menschen trotz
all seiner Sorgen
ein wunderliches
Wohlbehagen**

- Ralph Waldo Emerson



**TRAUERN
BEDEUTET
NICHT NUR**





**TRAURIG
ZU SEIN**



Kolumne Leid & Freud
von Alexandra Kossowski

TRAUER

AKTIVISMUS



29

Trauer.... was?

Aktivismus.

**Braucht Trauer wirklich
Aktivist: innen?**

Oh ja, immer noch.

Vielleicht gerade umso mehr.

Als ich vor fünf Jahren begann selbstständig als Trauerbegleiterin zu arbeiten, da war ich eine der wenigen in den sozialen Medien. Mittlerweile ist der Tod relativ präsent und sichtbar geworden. Bunte Profile flimmern uns entgegen, Communities tauschen sich online aus, vor allem die Sterneneitern sind ganz stark vertreten.

„Damals“ wurde noch diskutiert, ob das denn gut sei, so online und öffentlich. Ich sage, es war der einzige Weg, den viele überhaupt hatten. Immer noch gibt es kein flächendeckendes Angebot für Trauernde. Und manchmal passt es einfach nicht in die lokale Trauergruppe zu gehen. Manchmal möchte man im Einzelgespräch sein. Manchmal stimmt auch die Chemie nicht. Und immer noch -eher öfter als manchmal- gibt es in ländlichen Regionen überhaupt kein Angebot von Trauerbegleitung.

30

Daher arbeite ich auch mittlerweile online, damit es für alle und jede:n theoretisch zugänglich ist.

Mittlerweile ist die Diskussion nicht mehr „**Wer braucht das denn?**“, sondern

„**Warum kostet es?**“ Weil immer noch nicht angekommen ist, dass Trauerbegleitung nicht mehr nur der kirchliche Stuhlkreis ist, sondern ein teilweise therapeutisches Angebot, das von selbstständigen Trauerbegleitenden durchgeführt wird, die supergut aus- und weitergebildet sind.

AUS TRAUERBEGLEITUNG
IST MEHR ALS NUR
ZUHÖREN GEWORDEN



**TRANSFORMATIONS
NETZWERK**

FÜR EINE VIELFÄLTIGE

**TRAUER
KULTUR**

TRAUER TASKFORCE ★ VOR ORT

NW #Regio Nord West KONTAKT	BER #Regio Berlin KONTAKT	AT #Österreich KONTAKT
MW #Regio Mittlerer Westen KONTAKT	BY #Regio Bayern KONTAKT	CH #Schweiz KONTAKT
★ demnächst mehr KONTAKT	★ KONTAKT	★ KONTAKT

Trauerbegleitung ist mittlerweile Coaching, Beratung, Mentoring. Trauerbegleitung schaut Konflikte innerhalb von Familien an, beantwortet Fragen rund um den Aufbau des neuen Lebens, informiert über Trauer und ihre Prozesse, bietet kunst-, körper- oder musiktherapeutische Unterstützung u.v.m. Und genauso wie ich nicht von meinem Yogalehrer erwarte, dass er mir kostenfrei Yoga beibringt, genauso wenig kann ich von einer:m Trauerbegleiter:in erwarten, dass er:sie kostenfrei meinen Trauerprozess begleitet.

„THERAPIE PASST NICHT FÜR MICH“

Viele Trauernde suchen erstmal Hilfe in einer Therapie (insofern sie einen Platz finden). Doch für man-



33

che passt es von vornherein nicht, für andere stellt sich heraus, dass Therapie allein in der Trauer nicht hilfreich ist. Trauer ist keine Krankheit und wird nicht in der Psychotherapie gelehrt, d.h. viele Therapeut:innen kennen keinen Umgang mit Trauer oder Trauernden.

WIR TRAUERBEGLEITER* :INNEN UND -COACHES SCHLIESSEN DIESE LÜCKE.

Wenn der kirchliche Stuhlkreis, kostenfrei und seelsorgerisch für dich passt, dann ist das super. Wenn du sagst „ich brauche Unterstützung, die tiefergreifend geht und pragmatisch ist“, dann suche dir etwas anderes.

Und damit alle Trauernden, die etwas anderes suchen uns auch finden, braucht es immer noch Aktivismus.

Aktivismus, der über genau diese Angebote aufklärt und dafür sorgt, dass sie Trauernde erreichen. Der auch ins Internet geht und online-affin ist. Der junge Menschen anspricht, konfessionslos.

Versteht mich übrigens nicht falsch, wenn ich von „kirchlichen Kreisen“ und Konfessionslosigkeit spreche. Es ist einfach meine Erfahrung, dass viele Trauernde nicht im Glauben Halt finden und nicht bei Gott und nicht bei der Kirche. Wo sollen sie dann hin?

34

Und für alle, die einen starken Glauben haben und darin Trost finden: Perfekt!

Egal wie, Hauptsache es bestärkt dich, unterstützt dich und hilft dir in deiner Trauer.

WIE GEHT TRAUER- AKTIVISMUS?

Demonstrieren wir auf der Straße? Schreiben wir Brandbriefe? Ketten oder kleben wir uns an Gebäude oder Straßen? Noch nicht, aber wer weiß.



 **SICHTBAR
MACHEN**

 **GESELLSCHAFTLICHE
AUFKLÄRUNG**

 **ACHTSAME
TRAUERKULTUR**

 **ANERKENNUNG
DER INDIVIDUELLEN
TRAUERBEGLEITUNG**

TRAUER★ WISSEN



Zustimm

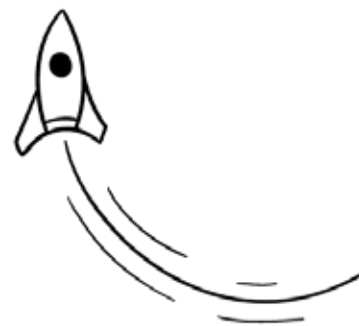
- ?! KINDER MUSS MAN VOR DEM TRAUERN SCHÜTZEN +
- ?! NUR BEIM TOD EINES GELIEBTEN MENSCHEN TRAUERT MAN +
- ?! TRAUER VERLÄUFT IN FESTGELEGTEN PHASEN +
- ?! TRAUER DAUERT GENAU 1 JAHR +
- ?! STARK BLEIBEN IST WICHTIG +
- ?! NUR WENN MAN WEINT, TRAUERT MAN RICHTIG +
- ?! MAN MUSS LOSLASSEN +

TRAUER MYTHEN & MÄRCHEN

Um die Trauer ranken sich fast so viele Mythen und Märchen wie um den Tod. Aus gesellschaftlichen Konventionen und sicher auch mit dem ehrlichen Wunsch geboren Trauernden zu helfen, sind sie eher all-time-Classics, der Sparte hat nichts mit über Befürhissen und der Lebensrecht von Trauernden zu tun und erzeugen meist damit zusätzlichen Druck. Hier ein paar gängige Klischees und Trauermeyhen rund um die Trauer sowie echtes Trauerwissen.

#TRAUERTASKFORCE

Erstmal haben wir uns zusammengeschlossen, bspw. in der Trauer Taskforce. Mittlerweile sind wir knapp 40 Trauerbegleiter:innen und andere Expert:innen, die sich mit Trauer auskennen. In Deutschland, Österreich und der Schweiz. Weil wir oftmals allein vor uns hinarbeiten und keine Netzwerke zum inhaltlichen Austausch haben.



Wenn du mit Trauernden arbeitest und das Thema voranbringen möchtest, dann geselle dich zu uns. Es braucht noch viel mehr von uns und vor allem gemeinsame Ideen, damit wir noch sichtbarer werden. Damit jede:r Trauernde von unseren Angeboten erfährt und Unterstützung bekommen kann in der Trauer.


Die Trauer Taskforce ist ein Transformationsnetzwerk für Trauerkultur. Derzeit organisieren wir uns in Regionalgruppen und arbeiten an Kampagnen und Events, um das Thema Trauer sichtbarer zu machen. ■

37



ALEXANDRA KOSSOWSKI

**Kolumne Leid & Freud
Trauerbegleiterin & Coach,
Heilpraktikerin Psych.**

*Hinterlasse uns gerne deine Gedanken
und Erfahrungen in den Kommis* 



TRAUER TASKFORCE

38

Neben Alexandra, der Ideengeberin und weiteren ganz tollen Menschen bin ich ebenfalls Teil der Trauer Taskforce und somit auch das viaMag. Wenn du dich auch stark machen und etwas verändern möchtest, schau vorbei und melde dich. Wir freuen uns auf deine Nachricht!

trauertaskforce.de





JEDE ERFAHRUNG ZÄHLT

**WAS IST DEINE
GESCHICHTE?**



HALLO GASTAUTOR*IN

MELDE DICH

**HIER
GEHT'S
WIRKLICH
NUR UM
DAS **EINE****





*Von Zeit zu
Zeit, da schickt der Himmel
bewusst ein machtvolles spirituelles
Wesen für eine kurze Zeit in den Schoß einer
Frau. Dieses Zauberwesen, das nur einen Mo-
ment bleiben soll, hat eine unfassbar wichtige Auf-
gabe. Mit dem Wesen werden wichtige Reinigungs-
und besondere Heilarbeiten im Uterus geleistet, um
die göttliche Gebärmutter in ihre schöpferische Balan-
ce zu bringen. Es ist ein Akt der größten Gnade vom
Himmel und den spirituellen Welten, um hier das
Nest für ein ganz besonderes Baby der neuen Zeit
vorzubereiten. Den Frauen und dem kleinen Zau-
berwesen wird dann bei und nach der kleinen
Geburt, eine ganz besondere Ehre zuteil
und Dank geschenkt.*

Stamm der Lakota

Was wäre wenn,

eine Fehlgeburt etwas
Ehrenvolles hätte?

**10 wertvolle Impulse
für deinen Weg
zurück ins Leben**

Ein wie ich finde interessanter Blickwinkel des Lakota Stamms auf das Thema Fehlgeburt, das in unseren Kreisen ein riesengroßes Tabuthema ist, gerne klein gehalten, dazu verpönt und nur schamhaft behandelt wird.

Ich weiß, diese Ansicht der Lakota ist nicht für jedermann oder -Frau und muss auch nicht mit dir in Resonanz gehen, aber eines darfst du mit diesem Blickwinkel heute mitnehmen:

Eine Fehlgeburt ist keine Schande und sie ist auch nicht deine Schuld.

Du darfst darüber reden, deine Trauer annehmen und deinen eigenen Weg finden, um damit wieder in deine Kraft zu kommen.

Nach einer kleinen Geburt - denn so darfst du deine Fehlgeburt auch nennen, finden viele seelische und körperliche

Veränderungen bei dir statt, um das Geschehene zu verarbeiten und dich zu regenerieren. Dieser allumfassende und natürliche Rückbildungsprozess nach der Geburt umfasst alle Ebenen, den Körper, den Geist und die Seele und kann in Phasen auch der Trauer so richtig Antrieb geben.

Das braucht viel Kraft, Energie und Zeit.

Doch was kannst du jetzt tun, um wieder in die eigene Energie zu komme und wo beginnen, wenn sich gerade alles so leer und ausweglos für dich anfühlt?

Lass dich von den folgenden **10 Impulsen** inspirieren, die nicht nur mir selbst, sondern auch den Frauen, die ich begleite(te) halfen und auch heute noch helfen.

***Nimm Kontakt mit (d)einer
Hebamme deines Vertrauens auf***

*Auch bei einer frühen Fehlgeburt hast du Anspruch auf ihre
Betreuung. Die Kosten werden sogar von den deutschen gesetz-
lichen Krankenkassen übernommen.*



***Scheue dich nicht, dich
krankzumelden***

Wenn du nach einer Woche noch nicht in deiner Kraft bist, ist es nichts Ungewöhnliches. Jeder Körper ist anders und benötigt unterschiedlich viel Zeit, um sich zu regenerieren und auch du hast ein Recht darauf.

***Auch wenn es schwerfällt, tue dir jetzt
besonders gut***

Du und dein Körper brauchen jetzt eine extra Liebe und Energie. Ernähre dich ausgewogen und trinke viel frisches Wasser. Bestrafe euch beide nicht, weil das Wunder Leben (dieses Mal) nicht geklappt hat.



Gönne dir täglich eine Portion Sonnenlicht

Egal, ob am offenen Fenster, auf dem Balkon oder wenn du schon so weit bist mit einem kleinen Spaziergang, die extra Portion Vitamin D unterstützt deinen Heilungsprozess und Mutter Natur hilft dir, dich wieder mehr mit dir zu verbinden.

***Rede über deine Fehlgeburt, du bist
damit eben nicht alleine.***

Darüber zu reden, unterstützt dich dabei, deine Trauer zu bewältigen. Melde dich bei deiner Lieblingstrauerbegleiterin oder nimm bei einer Trauergruppe teil (gibt es online und vor Ort). Es gibt mittlerweile deutlich mehr Angebote in diesem Bereich als früher.

Erlaube dir Wellness für deine Seele

Nach einer Fehlgeburt fühlt sich oft alles wie in Watte gepackt an und die Verbindung zum eigenen Körper ist ein wenig auf Kriegsfuß. Dabei seid ihr beide immer noch ein Team und dürft auch als solches wieder zusammen wachsen. Eine Körpermassage oder ein Besuch bei deiner Kosmetikerin können hier schon einiges mit dazu beitragen, um dir gutzutun. Auch eine Reiki oder Chakren Behandlung unterstützt dabei, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden, um den Boden unter deinen Füßen zu spüren und mental gefestigter zu sein.

Gib deinem Sternenkind einen Namen

Auch wenn deine Fehlgeburt in einer frühen Schwangerschaftsphase zum Beispiel in der 6 SSW war, es ist dein Baby und gehört von nun an mit zu dir und deiner Familie. Ein Name macht dein Baby und auch das Geschehene greifbarer sowie menschlicher als nur das Wort Fehlgeburt, Embryo oder Fötus.



Meditieren ist ein wundervolles Tool

Es harmonisiert den Gedankenstrudel im Kopf und hilft dir, dich wieder mit dir selbst zu verbinden. Allein durch das bewusste Atmen wird dein Körper mehr mit Sauerstoff versorgt, was dazu beiträgt, dass der Kopf ruhiger wird und du klarer nach vorne schauen kannst.

Erlaube dir, eine kleine Abschieds- zeremonie für dein Sternchen

Vielleicht magst du einen Stein anmalen, einen Rosenbusch pflanzen, einen Ballon fliegen lassen oder alles zusammen. Es sind vielleicht auf den ersten Blick nur kleine ehrenvolle Gesten, doch dürfen sie sein und lassen dich ein Stück weiter leichter atmen.

Deine Fehlgeburt ist NICHT deine Schuld!

Auch wenn du alles perfekt und richtig gemacht hast, sobald etwas den Entstehungsprozess neuen Lebens stört oder nur ein klitzekleines Detail nicht passt, dann stoppt dein Körper lieber dieses Wunder. Was auch immer der Grund war, es ist definitiv nicht deine Schuld! ●



ALEXA TETZLAFF

Kolumne Alexas Sonnen & Sterne ganzh. Mentorin nach einer Fehlgeburt, Trauerbegleiterin, Reiki Großmeisterin

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommis 



Tipp aus der Redaktion

Alexa hat eine Sternenmama Trost und Balance Box entwickelt, die einige der 10 Steps vereint und eine erste Stütze nach einer kleinen Geburt sein kann. Außerdem hat sie regelmäßige online Meditationen, ein Trauercafé und einen Sternenmama Frauenkreis. Über ihre Autorenbox auf der Website kannst du zu ihr Kontakt aufnehmen.



WARUM SO SCHÜCHTERN?

ZEIG DICH!

Das Leben endet – Die Liebe nie



LASS DICH FINDEN

**IM VIAANIMA
EVERZEICHNIS**



Das Leben endet – Die Liebe nie

GESCHWISTER





SIND NIE ALLEINE ...

grull - unsplash

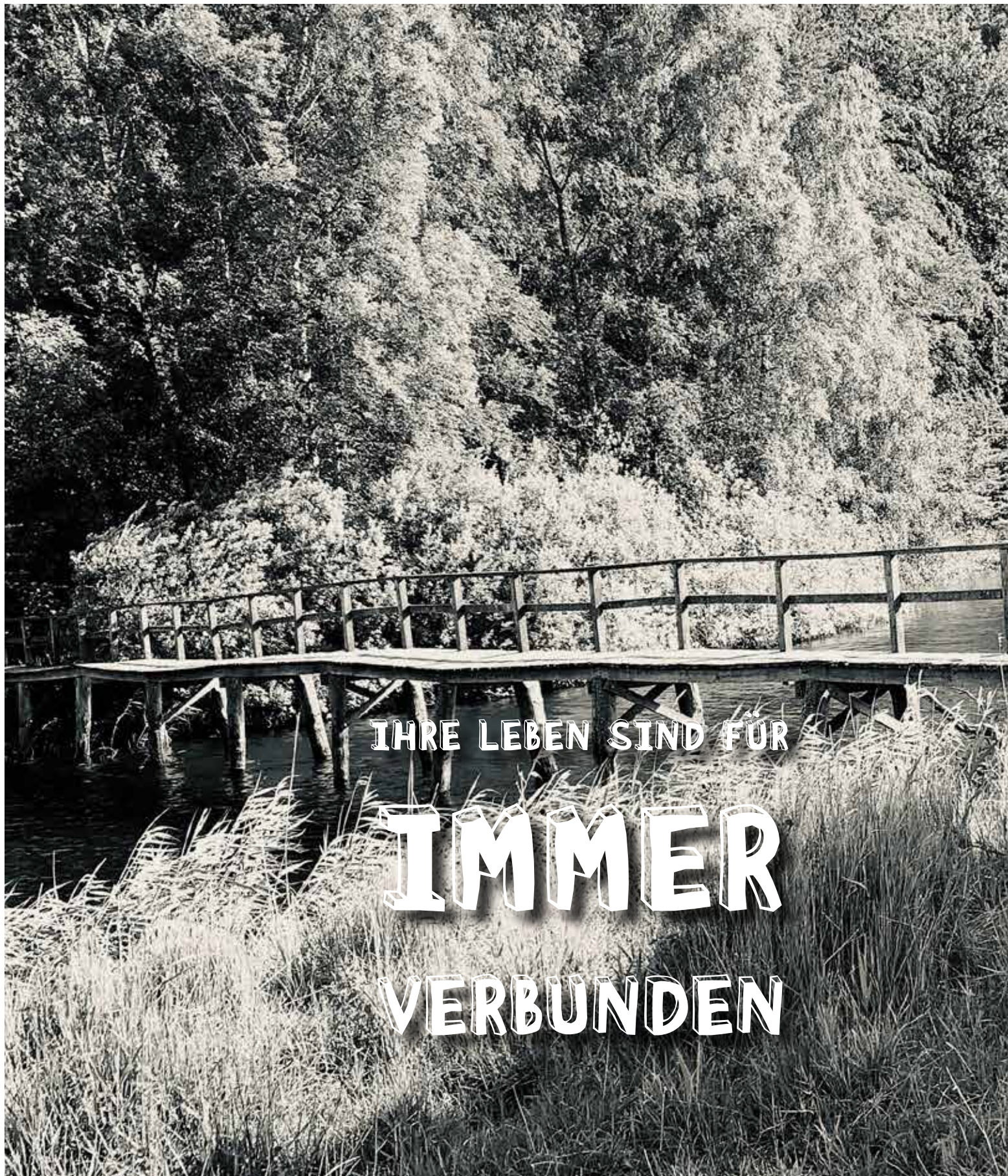
Das Leben endet – Die Liebe nie



SIE TRAGEN DEN
ANDEREN STETS
IM HERZEN



Das Leben endet – Die Liebe nie



IHRE LEBEN SIND FÜR

IMMER

VERBUNDEN



Das Leben endet – Die Liebe nie





SIE SAGEN DIE WAHRHEIT WIE
BESTE FREUNDE

67

onin - unsplash

Das Leben endet – Die Liebe nie

WENNS DRAUF ANKOMMT
SIND SIE FÜREINANDER DA
AUCH WENN MANCHMAL DIE
FETZEN FLIEGEN





Das Leben endet – Die Liebe nie

**WERDEN SIE DOCH
IMMER SICHER SEIN**





WIR GEHÖREN ZUSAMMEN

Das Leben endet – Die Liebe nie

10. APRIL WELTGESCHWISTERTAG- SIBLINGS DAY

WELTWEIT WIRD AM 10. APRIL DER „TAG DER GESCHWISTER“ GEFEIERT. DER TAG WURDE ERSTMALS 1997 VON CLAUDIA EVART PROKLAMIERT. SIE GEDACHTE UND ERINNERTE DAMIT AN IHRE GESCHWISTER ALAN UND LISETTE, DIE SIE BEI AUTOUNFÄLLEN VERLOR. DER TAG SOLL ZUDEM, DEN MUTTER- UND VATERTAG ERGÄNZEN, UM AUCH DIE WICHTIGE BEZIEHUNG ZWISCHEN GESCHWISTERN WÜRDIGEN.





Begegnung

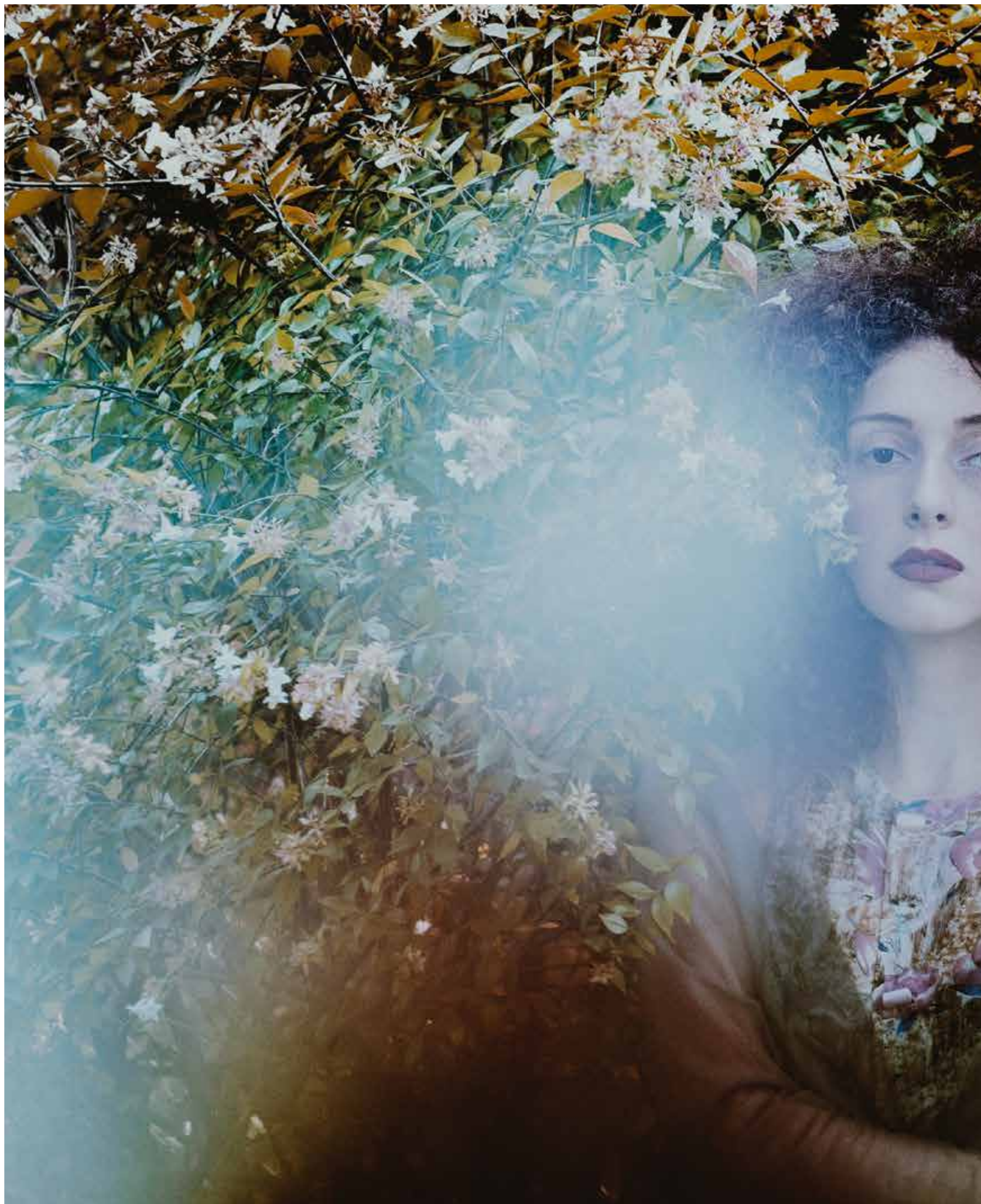
von Nora Hille

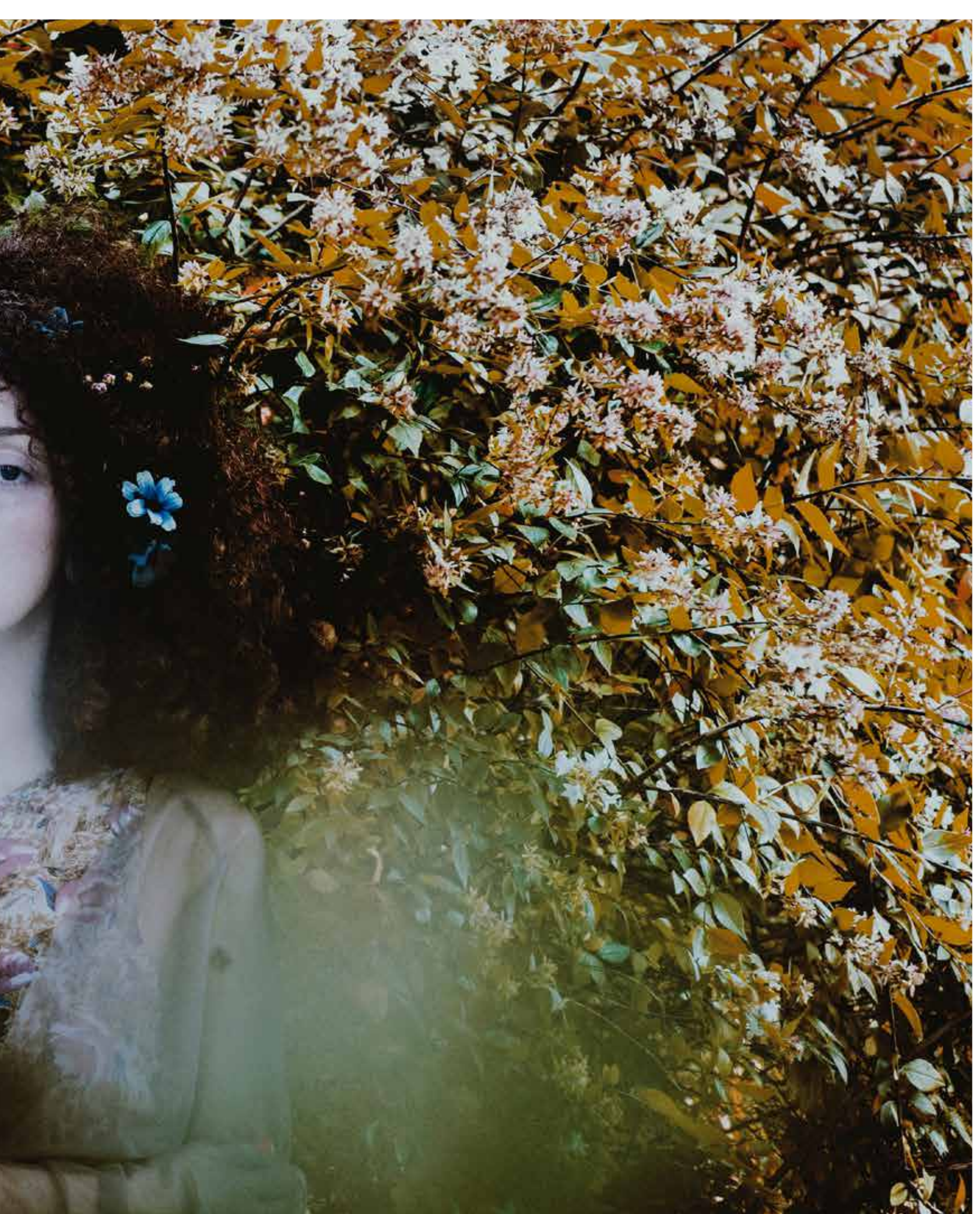
Schenkst Du mir Dein Lächeln?

Das freut mich –
von Herzen.

Wie schön,
dass Du da bist.
Dass Du mich siehst.
Unsere Blicke treffen sich.

Das Leben endet – Die Liebe nie





Wir erkennen einander.

Mein warmes Lächeln
fließt zu Dir hinüber.

Hellbrauner Karamell,
der Fäden zieht und dabei
so süß und verlockend duftet.

78

Dein freundlicher,
mitmenschlicher Blick.

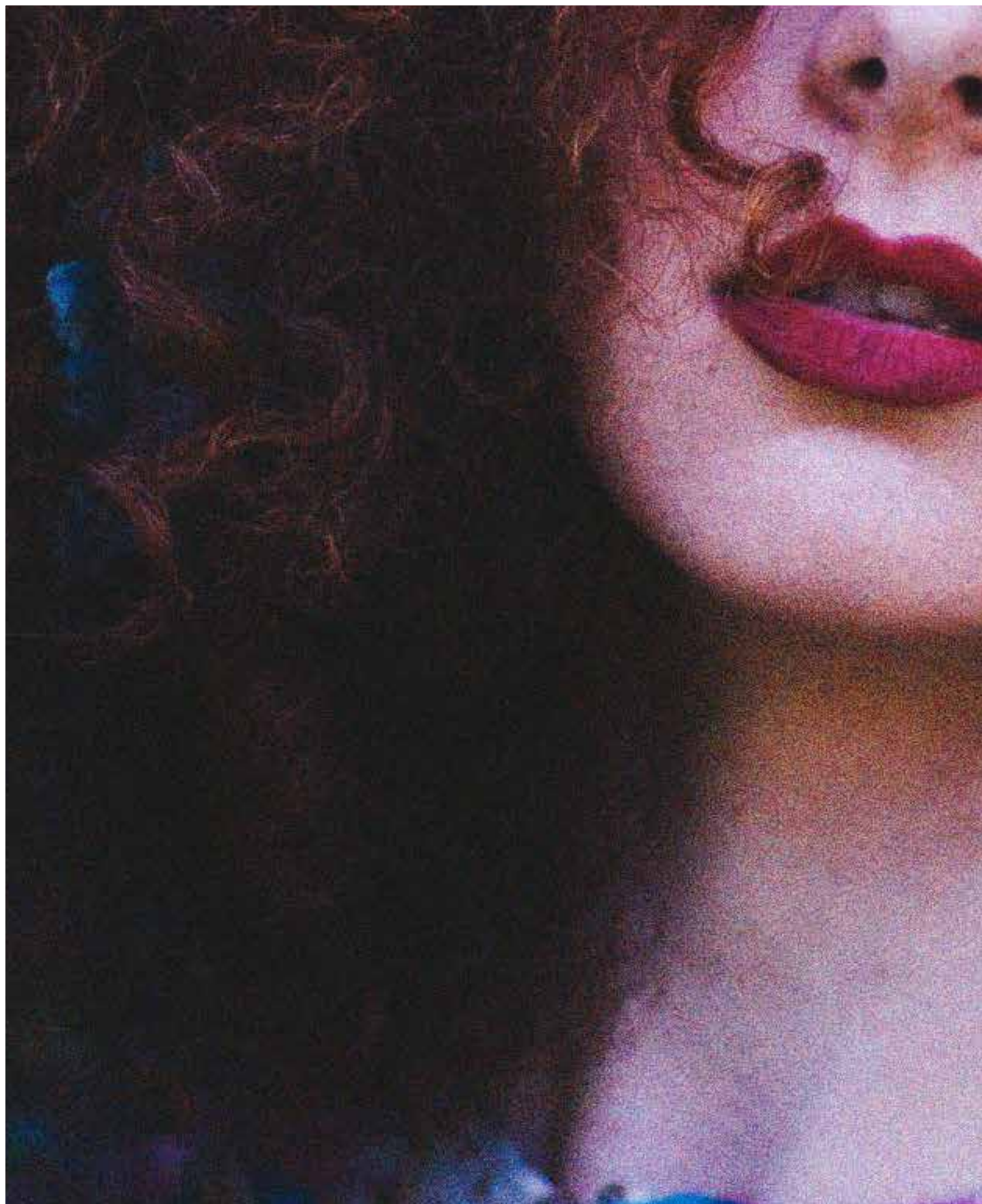
Der mich stärkt,
mir sagt:
Ich habe Dich gesehen.

Ich kenne Dich nicht,
aber: Du bist mir wichtig.

Ich wünsche Dir
von Herzen alles Gute
für den heutigen Tag.
Unsere Augen sprechen
diesen stummen Dialog.



Das Leben endet – Die Liebe nie





Es ist ein Eintauchen
in die Seele des Gegenübers.

Wir selbst bleiben wortlos,
aber unsere Augen strahlen.


Wir grüßen uns freundlich
mit einem Nicken,
nehmen einander wahr
für diesen kostbaren Augenblick
einer aufrichtigen Begegnung.

82

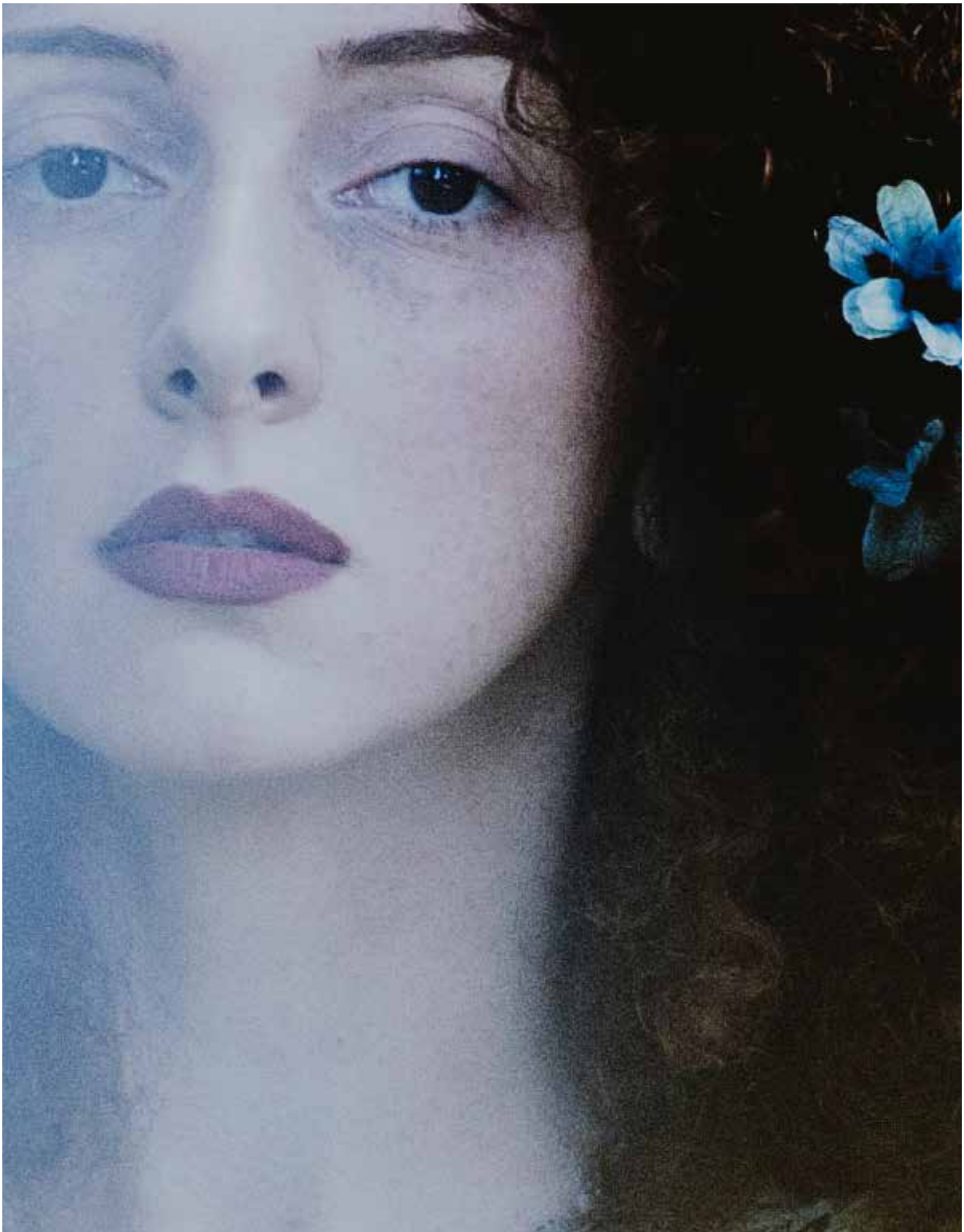


NORA HILLE

**Autorin, Mental Health
Erfahrungsexpertin und
engagierte Aktivistin für die
Anti-Stigma-Arbeit**

*Hinterlasse uns gerne deine Ge-
danken und Erfahrungen in den
Kommis* 





you

are

the

change



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

WIR KÜMMERN UNS

Das Leben endet – Die Liebe nie




GOOD NEWS ONLY!

ZUM VIA NEWSLETTER

UPDATES, EXKLUSIVE AKTIONEN & MEHR

**+ EXTRA
FÜR DICH**



**HIER
GEHT'S
IN DER TAT
NUR UM
DAS **EINE****

 **via
MAG**



DIE EIGENE TRAUERREDE MITGESTALTEN?

IM INTERVIEW
MIT TRAUERREDNERIN
SARAH YURTÖVEN

89



In dieser Podcastfolge sprechen Sarah Yurtöven und ich über die Gestaltung von Trauerreden. Sarah ist Trauerrednerin in Wiesbaden und als @redenschirm auf Instagram unterwegs.

Sie erzählt uns, was eine Trauerrede überhaupt ist und warum sie zur Gestaltung eines individuellen Abschieds dazu gehört. Des Weiteren erfahren wir, was außer der Trauerrede noch zur Trauerfeier dazu gehört.

DOCH WIE KOMMT ES ÜBERHAUPT ZU EINER TRAUER-REDE?

Zunächst findet die Kontaktaufnahme zwischen Angehörigen und einem*r Trauerredner*in statt. Daraufhin folgt das sogenannte Angehörigengespräch. Dort erzählen die Angehörigen viel über die verstorbene Person. Sarah sagt sie ist in dieser Situation wie ein

Trichter, in den erst mal alle Informationen reingeschüttet werden. Zu Hause setzt sie sich dann hin, filtert diese Informationen und schreibt darauf basierend die Trauerrede.

Außerdem berichtet Sarah in unserem Interview von einer älteren Dame, die sich nicht als Angehörige, sondern für ihre eigene Trauerrede bei Sarah gemeldet hat. Man kann also auch die eigene Trauerrede mitgestalten.

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

PALLIATIV .DETEKTIV

VON CHANTAL GIEHL



91




CHANTAL GIEHL

**Podcast
Palliativ.Detektiv - Der
Palliativversorgung auf der Spur**

*Hinterlasse uns gerne deine Gedanken
und Erfahrungen in den Kommiss*



Das Leben endet – Die Liebe nie



*Atme sanft Schwester
ein und aus, Geliebte Du
Schlaf neige dein Haupt*

Haiku von Nora Hille



BON VOYAGE

Mein Herz



Sonja Tschöpe

Schulleitung & Dozentin für tierisches Wissen und Tiersterbebegleitung, Tierheilpraktikerin und Ernährungsberaterin



Bo Hauer

Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin, Trauertherapeutin & Begleiterin und Inhaberin von viaanima mit dem viaMag

94

In Deutschland leben aktuellen Zahlen nach 16,7 Millionen Katzen, 10,3 Millionen Hunde und 4,6 Millionen Kleinsäuger. Laut seriösen Schätzungen sterben jährlich davon etwa 1,3 Millionen nur Katzen und Hunde. Das sind sehr viele Abschiede von besten Freundinnen und Freunden. Trotz dieser beeindruckenden Zahlen ist Trauer um ein Haustier alles andere als akzeptiert in der Gesellschaft und wird daher von vielen Tierhaltern unterdrückt. Dass das nicht gut ist, wird niemand bezweifeln.

Sonja und Bo möchten das Ändern und beginnen das Gespräch für einen offenen und würdigen Umgang mit Trauer um ein geliebtes Haustier.

Bon Voyage - demnächst überall wo, es Podcasts gibt!!!





WO SEID IHR?

MOMENT,

Das Leben endet – Die Liebe nie

We are
here
for you

MUSST NICHT SUCHE



BETTER TOGETHER

00

WENN DU DAS GEFÜHL HAST,
AUFZUGEBEN,
ERINNERE DICH AN DEN
GRUND, WARUM DU SO LANGE
DURCHGEHALTEN HAST.

- UNBEKANNT -





*Weil du
wichtig bist*

Gedanken zum Suizid meines Freundes

von Fabrizio Donisi

« Die
Entscheidung
ist gefallen »

Das waren einige der letzten Worte eines guten Freundes, den ich sehr geliebt und geschätzt habe. Was mich in der letzten Zeit ganz besonders berührt ist, dass ich immer häufiger von Menschen höre, dass sie nicht mehr können und überlegen, freiwillig aus dem Leben scheiden zu wollen.

Die Entscheidung, sich das Leben zu nehmen, ist sehr, sehr schwierig, kann aber unter den bestehenden Umständen auch einfach entschieden erscheinen. Ich gestehe, auch ich habe in meinem Leben mehrere Suizidversuche unternommen, aber keiner von ihnen hat funktioniert, obwohl ich es wirklich wollte. Weil ich damit offen umgehe, werde ich immer wieder gefragt, wie ich meine Gedanken und Gefühle unter Kontrolle halten konnte, um nicht doch in den Tod zu gehen. Gleichzeitig weiß ich mittlerweile auch, wie es ist, auf der anderen Seite zu stehen und wie schwer es dabei ist, jemanden davon zu überzeugen, es nicht zu tun.

Wie ist es für Menschen die (ständig) Gedanken haben, aus dem Leben scheiden zu wollen?

Mein Freund war über 30 Jahre lang sehr krank und musste in dieser Zeit immer wieder Rückschläge hinnehmen. Das ist eine unglaublich lange Zeit, aber wir, die ihm nahestanden haben ihn immer wieder ermutigt, weiterzukämpfen und sich auf das Positive zu konzentrieren. Es ist sicher für jeden nachvollziehbar, dass genau das für ihn mehr als schwer war. Wir kannten uns seit frühester Jugend, spielten zusammen im gleichen Verein in einer höheren Schweizer Fußballliga und genossen die gemeinsame Zeit und das Erwachsenwerden.

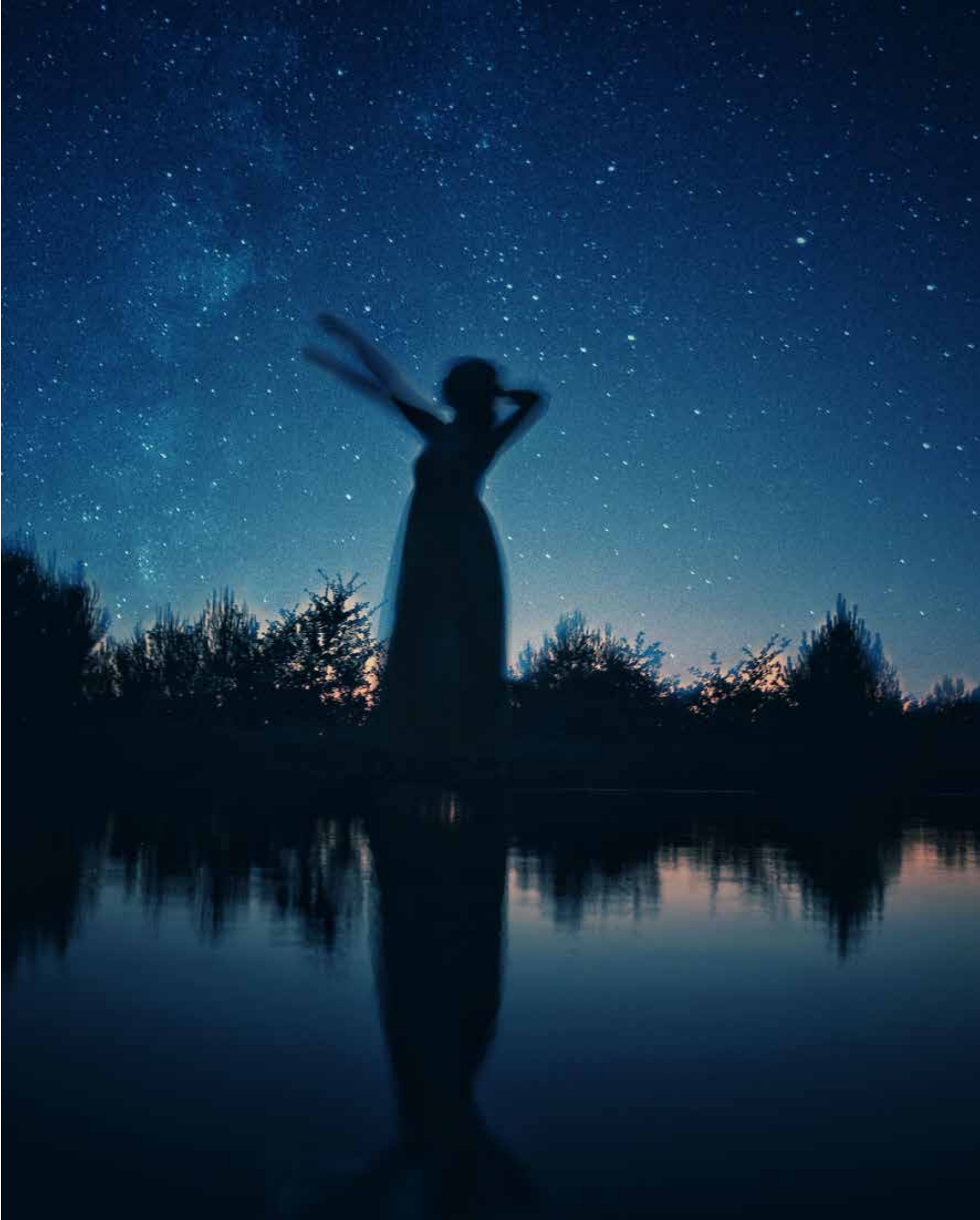
Er war ein Freund fürs Leben, doch eines Tages zog er sich vollständig zurück. Durch seine Frau erfuhr ich, dass er alle Kontakte abgebrochen hatte, da er niemanden belasten wollte. Es sollten zwei Jahre vergehen, bis ich endlich wieder Kontakt zu ihm hatte und er mir erlaubte, mit seiner Frau an seiner Seite stehen zu dürfen. Die Zeit verging mit vielen

aufs und Abs, bis seine Frau vor 12 Jahren auf tragische Weise bei einem schrecklichen Unfall ums Leben kam und er mit ihren gemeinsamen Kindern zurückblieb. Dieses Ereignis war für mich auf so vielen Ebenen sehr schwierig. Ich hatte mich dazu bereit erklärt, sie oder viel mehr ihren Körper von der Unfallstelle abzuholen, sie für die Bestattung vorzubereiten und auch einzusargen. Die gesamte Situation und ihr Tod führten mir noch mal deutlicher vor Augen, dass auch ich eines Tages diese letzte Reise antreten werde. Der Anblick seiner Frau und all das blieb mir in so starker Erinnerung, dass ich jedes Mal, wenn ich fortan verunfallte Verstorbene abholen sollte, mich daran erinnern musste, stark zu bleiben.

Jahrelang begleitete ich meinen Freund, redete mit ihm und unterstützte ihn immer wieder aufs Neue einen neuen, anderen Weg zu finden. Er sagte häufig zu mir: „Meine Seele ist bereit zu gehen, und ich folge ihr.“ Er gab aber trotz allem nie auf und war dann sehr lange in einer örtlichen Klinik, um sich behandeln zu lassen, da er für seine Kinder da sein und gesund werden wollte. Manchmal klappte und half die Behandlung

sehr gut und er durfte wieder nach Hause zu seinen Kindern, die vorübergehend während seiner Klinikaufenthalte bei den Großeltern lebten. Er blühte dann jedes Mal auf und wir freuten uns alle mit ihm und vor allem ihn frei von negativen Gedanken zu erleben. Leider gab es auch danach immer wieder Tiefs. Bei einem seiner schweren Zusammenbrüche spitzte sich die Situation einmal so zu, dass er sogar für unzurechnungsfähig erklärt wurde und infolgedessen in einer geschlossenen Klinik landete. Diese Erfahrung hinterließ natürlich Spuren, motivierte ihn aber aufs Neue und er versprach nicht nur uns, sondern besonders sich selbst dieses Erlebnis nutzen zu wollen, um wieder stabil zu werden und seine Mitte zu finden.

Er kämpfte sich immer weiter und die Zeit verging, bis ich zuletzt wieder für drei Jahren nichts von ihm hörte, weil er jeglichen Kontakt ablehnte. Nach all den gemeinsamen Erlebnissen machte ich mir natürlich sehr große Sorgen, doch ich war im Vertrauen, dass ich wieder von ihm hören würde, wie die vorherigen Male.



« Geh mit deinen
Gedanken und
deiner Seele
behutsam um. »



Vor ein paar Tagen bekam ich dann eine Nachricht, dass mein lieber Freund nicht nur die Entscheidung getroffen, sondern sie tatsächlich auch umgesetzt hatte. In seinem Besitz befand sich noch eine Pistole aus seiner Armeezeit und damit setzte er seinem Leben ein Ende.

"Warum teile ich das Alles?"

Ich erzähle die Geschichte meines Freundes und von mir, weil ich motivieren will. Wenn du in der Situation bist, einem Menschen beizustehen, will ich dich motivieren, das auch immer weiter zu tun. Wir alle brauchen in jedem Augenblick unseres Lebens und besonders in unseren schwärzesten Momenten die Rücken- deckung von geliebten Menschen und Freunden, die für uns da sind. Und wenn du mit den Gedanken spielen solltest, dein Leben zu be- enden, weil es sich nicht aushaltbar oder lebenswert anfühlt, will ich dich motivieren, dir Hilfe zu gewähren. Bitte lass dir helfen, weil auch wenn das Leben nicht immer so erscheint, es ist trotzdem lebenswert. Auch ich war in diesen schwarzen Momenten und bereit, doch alles, was war und danach folgte, hat mich mein Leben

ändern lassen. Heute bin ich dafür und noch viel mehr dankbar, denn auch ich darf glücklich sein und dazu meine geliebte Frau in diesem Jahr noch heiraten.

Meine Herzensbotschaft ist:


"Geh mit deinen Gedanken und deiner Seele behutsam um."

Sanfte Grüße Fabrizio



FABRIZIO DONISI

**Trauer- und Sterbebegleiter,
Trauerredner aus der Schweiz**

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommis 



小料理

大當面

京風味
お湯





Bilder: scogings, compagnone, rougon, consentino, sidorov - umsplash

Entdecke die Kunst des japanischen Räucherns



Laut traditionellen japanischen Ritualen soll man auf den Rauch hören. Hört sich erst einmal komisch an, aber es heißt, dass er nicht nur zum Riechen oder Anschauen ist, sondern man ihm mit dem Herzen zuhören soll.

108

Der rauchige Duft ist nur ein Teil dessen, was Weihrauch zu bieten hat. An seinen Wurzeln ist es ein Vehikel für persönliche Transformation mit spirituellen, mentalen und physiologischen Vorteilen. Das alte Japan hatte drei Künste der Verfeinerung, die mit der Verbesserung des Charakters eines Praktizierenden verbunden waren:



Lotus Räucherstäbchen-/Kegelhälter

€10,50 inkl. 19% MwSt.





Der Weg

Tee (Cha-do), Blumenarrangement (Ka-do) und Weihrauch (ko-do). Das Wort "Do" in ko-do ist dasselbe wie "Dao" auf Chinesisch, was übersetzt "Der Weg" bedeutet.

Wenn Menschen über "den Weg des Tees" oder "den Weg des Weihrauchs" sprechen, geht es über die Wertschätzung einer Kunst hinaus und wird zu einem Weg, sich durch die Kunst zu verbessern.

Zünde ein Räucherstäbchen an einem ruhigen Ort an, beobachte wie der Rauch nach oben strömt und sich ausdehnt.

Rieche die verschiedenen Hölzer und Zutaten, die ihren Duft frei-



SCENTSUAL Räucherstäbchen

je Pck. € 7,99 inkl. 19% MwSt.



Das Leben endet – Die Liebe nie





Stille ist der Weg zum Himmel

setzen und lasse deinen Geist zur Ruhe kommen, während du langsam durch die Nase atmest. Dann lauschst du, was der Weihrauch zu sagen hat.

Es ist nicht wichtig, was du hörst. Es ist nur wichtig, dass du zuhörst. Der Weg des Weihrauchs ist ein Weg zur Stille, und Stille ist der Weg zum Himmel.

114

Morning Star Räucherstäbchen*

je Pck. € 5,99 inkl. 19% MwSt

*als Duo und Einzelpäckchen erhältlich.







Chickenwork Räucherschale Messing

€ 18,90 inkl. 19% MwSt



Green Tree Räucherstäbchen Weißer Salbei & Lavendel

je Pck. € 4,49 inkl. 19% MwSt



117

available again



Lindsey Lucas Duftkerze

mit verschiedenen Düften und Motiven

je € 13,90 inkl. 19% MwSt



Das Leben endet – Die Liebe nie

berühmte

LETZTE WORTE

”

118

Ich bereue nichts.

Édith Piaf (bürgerlich Édith Giovanna Gassion; * 19. Dezember 1915 in Paris; † 10. Oktober 1963 in Plascassier) war eine französische Sängerin, deren Interpretation von Chansons und Balladen sie weltberühmt gemacht haben. Ihr Gesangsstil schien die Tragödien ihres Lebens widerzuspiegeln. Zu ihren größten Erfolgen gehören *La vie en rose*, *Milord* und *Non, je ne regrette rien*.



Edith Piaf

Das Leben endet – Die Liebe nie

HIER KÖNNTE
DEINE WERBUNG
STEHEN!



*für Nonprofits kostenlos

NIMM KONTAKT AUF

INFO@VIAANIMA.COM



viaMa

“ DIESE APP KANN LEBEN RETTEN! ”




HIER HÖRT EIN MENSCH
142
TELEFON SEELSORGE



WWW.TELEFONSEELSORGE.AT

121



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

Das Leben endet – Die Liebe nie





ATME FREI, SEELE,
BREITE DEINE SCHWINGEN AUS.
DEIN HIMMEL WARTET.

HAIKU VON NORA HILLE

*coming
soon*

Ich bin, was ich bin.

Die Liebe & Der Tod





OVIS
VERLAG

viaMag

Das Leben endet - Die Liebe nie



Vielen Dank für Dein Interesse

Die nächste viaMag erscheint am

16. Juni 2023

Sag gerne weiter, dass es uns gibt
und teile diese viaMag mit deinen Freund*innen ❤️