

vicinaMAG

Das Magazin für die neue Trauerkultur

Q4

Q4 2023 download- & teilbar für EUR 0,00

ADIEU 2023

Inspiration

DIE TODIN

Buchtipp

KEEP IN TOUCH WITH TOBI

Inspiration

**SEXUALITÄT IN DER TRAUER
IMMER NOCH EIN TABU?**

Kurzgeschichte

**NÄCHSTEN SOMMER KOMMEN
DIE VÖGEL WIEDER**

Poesie

HAND IN HAND FÜR IMMER

Poesie

DIE TRÄNEN DER LIEBE





Weihnachten

ist einfach anders



Liebe Leserinnen und Leser,

Und wieder geht ein Jahr zu Ende, indem wir das Leben mit Tod und Trauer zeigen und damit Stück für Stück aus der Tabuzone holen konnten. Dabei war jede Ausgabe ein Highlight, da wir mit unseren Autor*innen jede Nische im Tabu sichtbar machen konnten.

4 Es ist immer und für alle Menschen eine große Herausforderung, dem Tod zu begegnen und zu Trauern. Das gilt übrigens auch für Profis. Neben dem dringend nötigen Dasein, Zuhören, Mitgefühl, Hilfe - auch zur Selbsthilfe und vielen weiteren mehr brauchen Menschen vor allem Gespräche und geteilte Erinnerungen sowie Erfahrungen anderer zur Orientierung, um ihren Weg und ihre Sicherheit, die ebenfalls verlorengegangen ist, wieder zu finden.

Und das ist genau ein Teil meiner Arbeit mit Trauernden, als Begleiterin und Therapeutin. Das die häufigste Frage zu meiner Arbeit ist, ob sie nicht nur einfach traurig wäre und ob ich nicht ständig weinen müsste, bei so viel Leid verwundert sicher niemanden.

Wäre es nicht seltsam, mit Menschen zu

arbeiten und nichts zu empfinden? Ich finde schon denn natürlich bewegen und berühren mich die Menschen und ihre Abschiede, aber das ist nicht alles, was ich erleben darf. Was mein Herz ganz weit und meiner Arbeit einen tieferen Sinn gibt, ist, dass ich Zeugin sein darf, wie sich Menschen wieder und neu finden und dabei dem Leben mit ihren Lieben im Herzen wieder begegnen können.

Ein weiteres Highlight in diesem Jahr war und ist die Veröffentlichung meines Herzensprojekts - **die Anthologie un;erhört Die Liebe & Der Tod**. Sie ist so schön geworden - innen, wie außen - ist eine Aussage aus einer Rezension, an die ich mich nur anschließen kann. Wer unsere Online-Lesung verpasst hat, kann sie auf Youtube, Spotify oder gleich hier -> nachgucken oder -hören.

Ich hoffe, diese viaMAG gefällt dir - ich freue mich über jede Rückmeldung und danke dir für dein Interesse, deine Treue sowie fürs Weitersagen und Teilen.

Wirklich schön, dass du da bist!

Alles Liebe Bo Hauer



un;erhört
Die Liebe & Der Tod

Geschichten und Gedichte von der Liebe und dem Tod in einzigartigen Welten. Tauche ein in besondere Begegnungen und lass dich von 46 Autorinnen und Autoren vereint in einer Anthologie inspirieren, bewegen und berühren

Hardcover, illustriert mit Lesebändchen

€ 24,00 inkl. MwSt.



INHALT



38

Inspiration SEXUALITÄT IN DER TRAUER IMMER NOCH EIN TABU?

von Dana Heidrich



20

Kurzgeschichte NÄCHSTEN SOMMER KOMMEN DIE VÖGEL WIEDER

von Andrea Hahnfeld

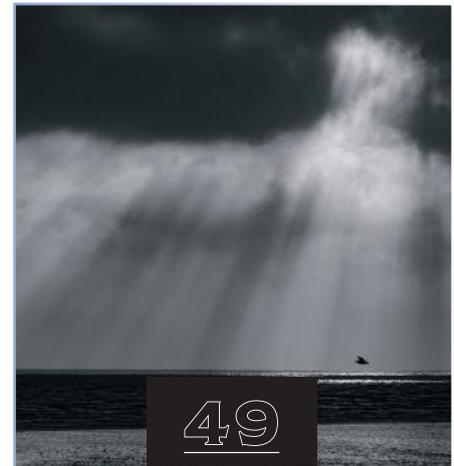
6



88

Community TRAU-ER-MICH

von Constanze Farzaie



49

Poesie ÜBER DEN TOD

von Gerald Marten



52

Inspiration DIE TODIN

von Bo Hauer



108

Poesie DIE TRÄNEN DER LIEBE

von Saliah Ylenia

NO



32

**Poesie
HAND IN HAND
FÜR IMMER**

von Katja Cramer--Brandt



11



**Buchtipp
KEEP IN TOUCH WITH TOBI**

von Kerstin Klein



112



**Kolumne Leid & Freud
OMA**

von Alexandra Kossowski



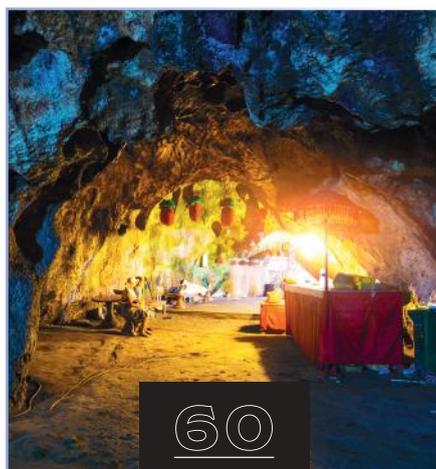
7



94

**Noras Nachtgedanken
FREISEIN
für B. *1943 †August 2023**

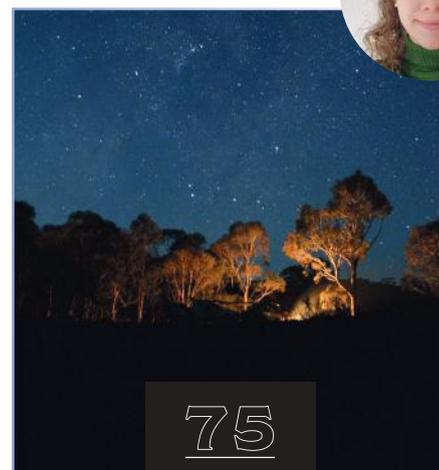
von Nora Hille



60

**Inspiration
GOA GIRI PUTRI**

von Irene Kasapis



75

**Kolumne Zwischen Trauer und Leben
Kurzgeschichte
BARFUSS ÜBER
ALLE BERGE**

von Jennifer Otte



04

DAS LEBEN ENDET - DIE LIEBE NIE

In Jeder Ausgabe

- 04 Editorial**
von Bo Hauer
- 09 Suchen ist doch doof!**
Finde deine Unterstützung
im viaanima Verzeichnis
- 29 Hallo Gastautor*IN**
- 47 Zeig dich**
und lass dich im viaanima Verzeich-
nis finden
- 73 Lass uns verbinden**
viaMag Newsletter
- 85 Wo du uns findest**
Auf diesen Plattformen sind wir zu
finden
- 130 Berühmte letzte
Worte**
H.G. Wells
- 133 Telefonseelsorge**
Kontakt D-A-CH
- viaanima
- 120 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, Gabriel Hauer
Kontakt s.o.

PR/Kommunikation & Anzeigenkontakt

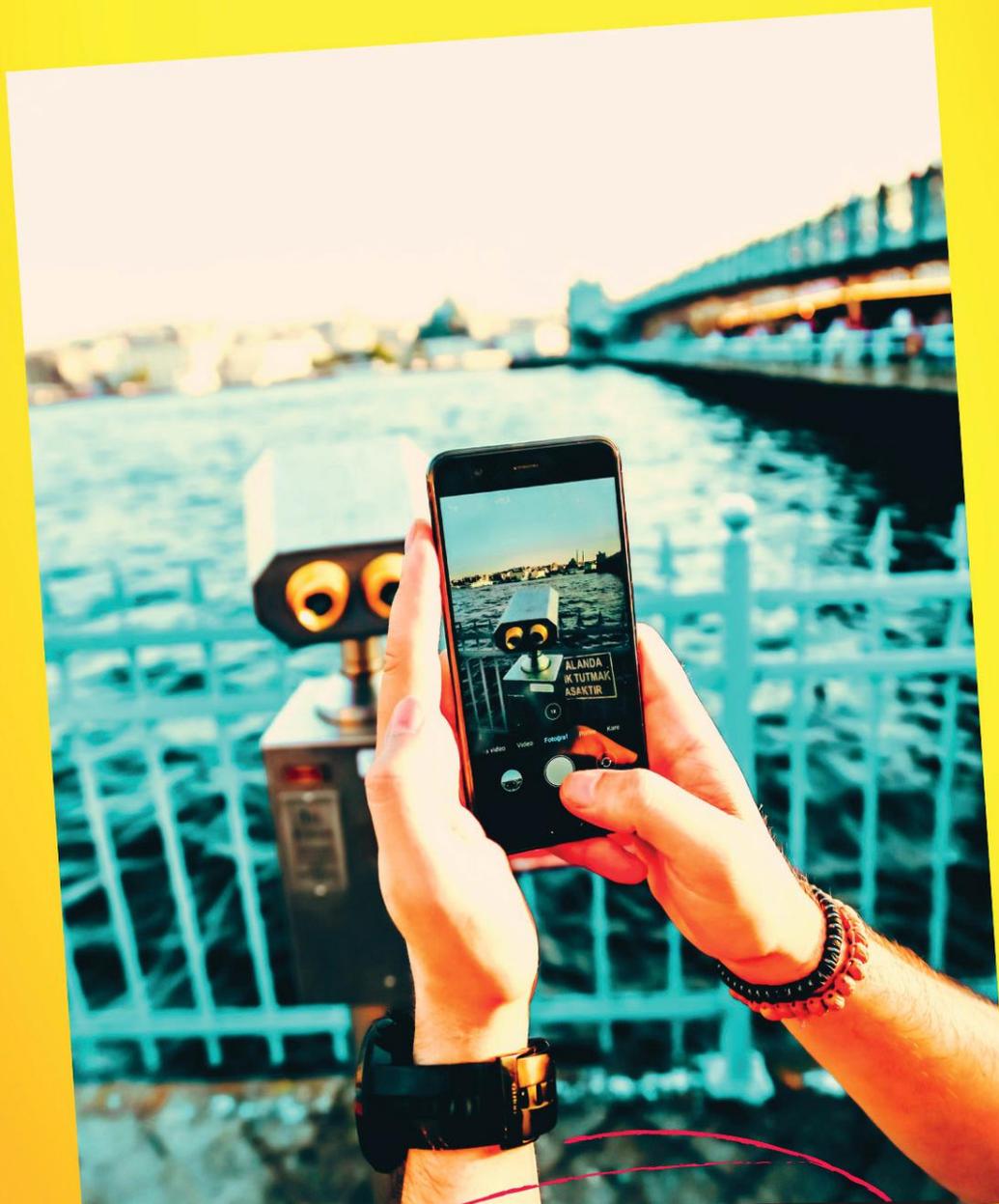
Kontakt s.o.

© 2019-2023: 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.



SUCHST DU AUCH?

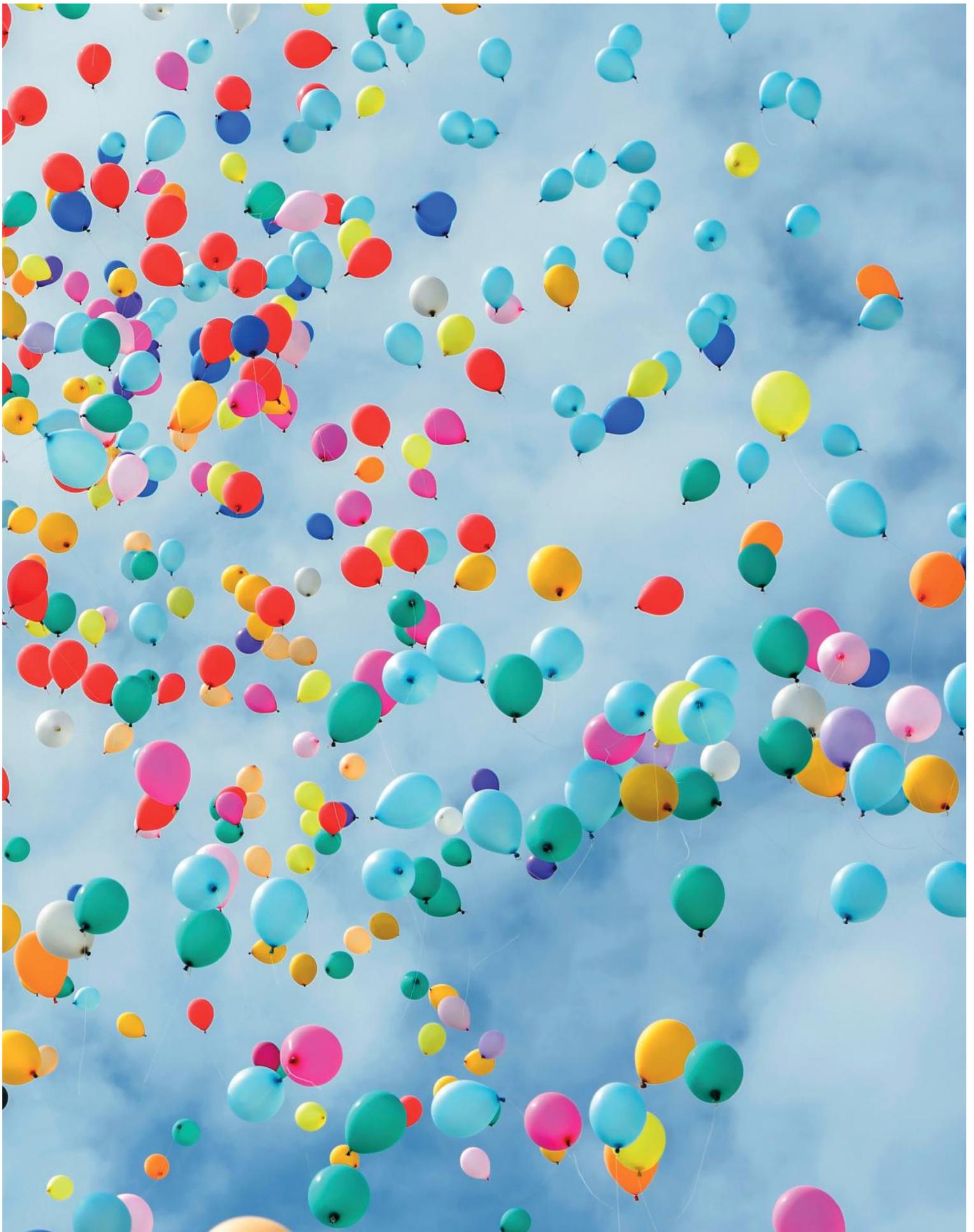
SUCHEN IST DOOF!



10

WIR HABEN WAS DU SUCHST

IM VIAANIMA
EVERZEICHNIS



Buchtipps

KEEP
IN TOUCH

WITH

TOBI

VON KERSTIN KLEIN





Mama, ist die Behandlung in Tübingen wirklich die letzte Chance, wenn das nicht klappt, muss ich dann sterben? „Tobi“, habe ich geantwortet, „ja, so ist es, aber ich hoffe, ich glaube fest daran, dass dieses neue Medikament dich heilen kann. Wir müssen fest daran glauben und beten, der liebe Gott wird uns beschützen und ich werde immer bei dir sein, egal was passiert.“

Auch der größte Optimismus konnte nicht verhindern, dass wir genau diesen Weg gehen mussten.

Hallo, mein Name ist Kerstin Klein und ich bin das Gesicht hinter dem Instagram Account @Keep_in_touch_with_Tobi.

2009 bekam mein damals gerade 8 Jahre alter Sohn Tobias die Diagnose akute lymphatische Leukämie(ALL). Von jetzt auf gleich änderte sich einfach alles. Damals wurde von 80%iger Heilungschance gesprochen und so kämpften wir uns voller Optimismus durch viele Chemotherapien, endlose Krankenhausaufenthalte und zwei Knochenmarktransplantationen.

Um meine Familie und Freunde über den Behandlungsfortschritt zu informieren, ohne endlose Telefonate führen zu müssen, begann ich 2013 online einen Blog zu schreiben. So konnten alle aus meinem Umfeld mitlesen, wie es Tobias gesundheitlich erging und wie wir unsere Tage gestalten.

Leider zerschlugen sich alle Hoffnungen und plötzlich blieben uns nur noch wenige Lebensmonate mit palliativer Therapie. Ich schrieb einerseits mutig, andererseits zu meiner Entlastung weiter, bis zu seinem Tod und für mich allein auch in meiner Trauer.





Tobi und Mama



Tobi beim Segeln



Tobis Sarg nach der Sargbemaalaktion





2010 vor erster KMT



15

2013 Tübingen zweiter Block





Keep in Touch with Tobi

Von der Seele schreiben, aus dem Kopf, durch den Arm, aufs Papier, bzw. in den PC, damit konnte ich meine Gedanken und Emotionen erst mal ablegen, für mich damals eine wahre Überlebensstrategie. Tobi verstarb am 24.09.2013 im Alter von 11 Jahren, er wäre so gerne im Dezember noch 12 geworden.

Daraus ist nun das Buch „Keep in Touch with Tobi“ entstanden und ich lade herzlich dazu ein, mit meinem Tobi, auch nach seinem Tod, in Kontakt zu treten, ihn und mich auf unserem schmerzlichen Weg zu begleiten und zu verfolgen, wie ich wieder in ein ausgefülltes und glückliches Leben zurückgefunden habe.

Mein Tobi hat damals den Weg in die Öffentlichkeit auch nicht gescheut, sogar viel Spaß daran gehabt, der Film „Sowas wie Glück“ mit Anke Engelke (noch abrufbar in der ARD-Mediathek) zeigt, was für ein starkes Kind mein Tobi war. Deshalb bin ich mir sicher, dass die Veröffentlichung seiner letzten Lebensmonate ganz in seinem Sinne ist.

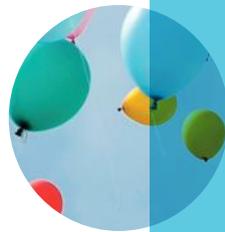
Ich bleibe immer verwaiste Mutter und ich hätte mir nichts sehnlicher gewünscht, als meinen Sohn Tobias gesund aufwachsen zu sehen. Sein Tod war der größte Einschnitt in meinem Leben. Aber dieser vernichtende Schmerz von damals ist nicht mehr in mir, der mit Worten nicht

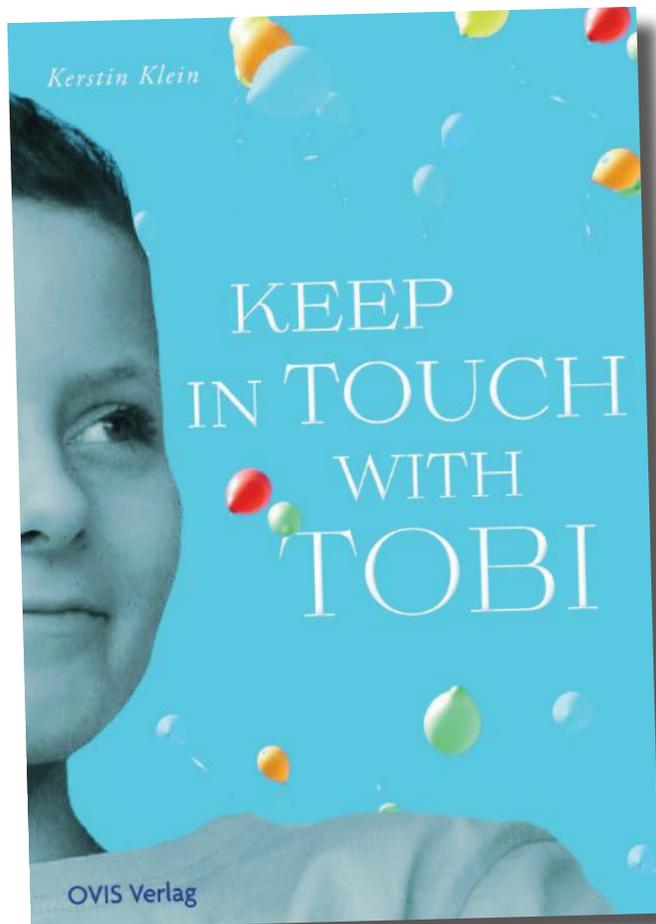
zu beschreibende Schmerz, den der Tod des eigenen Kindes auslöst. Mein Tobi ist immer bei mir, in meinen Gedanken und in meinem Herzen.

Wärme, Liebe und Dankbarkeit

Wenn ich an Tobi denke, dann erfüllen mich heute Wärme, Liebe und Dankbarkeit. Er hat sein Schicksal so angenommen, konnte im Hier und Jetzt leben und genießen und ich bin sehr dankbar, dass ich ihn 11 Jahre an meiner Seite haben durfte.

Ich hoffe, dass ich denen, die diesen Schmerz auch in sich tragen, Hoffnung machen kann, dass dieser irgendwann aufhören kann. Ich möchte Mut machen, Trauer zu leben, zu teilen, und wünsche mir, dass auch ihr Schmerz sich irgendwann verwandeln wird.





Mit der Veröffentlichung ihres ersten Buches erfüllt sie sich für Kerstin Klein aus dem Ruhrgebiet ein Traum. Sie ist medizinische Technologin im Bereich der Mikrobiologie. Mit ihrem Mann hat sie zwei Söhne, von denen der Ältere Tobi 2009 an Leukämie erkrankte und 2013 verstarb.

Ehrenamtlich engagiert sie sich bei der Essener Elterninitiative zur Unterstützung krebskranker Kinder e.V. Sie wirbt auch für das **"Von - der - Seele - Schreiben"** in Krisensituationen.

Keep in touch with Tobi - OVIS Verlag

Format Print 15 x 20,9 cm und e-Book (PDF)
Seiten 416

ISBN 978-3-910552-06-7

Erschienen am 10. Dezember 2023 im OVIS
VERLAG, 24 Euro



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









Geschichte von Andrea Hahnfeld

Meine Katastrophe würden die Meisten nicht einmal als solche bezeichnen. Hätte ich früher auch nicht getan. Damals, als ich noch andere Sorgen hatte.

Aber die Zeiten ändern dich. Je älter du wirst, umso kleiner wirst nicht nur du. Das Alter schrumpft dir auch ein passendes Leben zurecht. Eins, das du handeln kannst. Es gibt nur ein Problem: Wenn in diesem Schrumpfleben selbst die kleinste Sache passiert, dann ist die gleich riesengroß. Der Flügelschlag eines Schmetterlings kann dich umhauen wie ein Orkan.

Bevor der Orkan mich umgehauen hat, war mein Leben ein Haus mit Garten. Darin wohnte ich mit Minka, der Willensstarken mit den vier weißen Schuhen, die sie sich nie schmutzig machte. Gestern wurden die Schuhe dann doch schmutzig. Blutrot wurden sie. Ein Auto hat Minka totgefahren.

Eine Andere hat sich meinen Körper ausgeborgt, weil ich ihn nicht selbst bewegen konnte. Die Andere hat die Katze von der Straße gekratzt und sie behutsam in den Garten getragen. Steif war sie, aber ihr Fell immer noch weich.





Die Kirschen werden nächstes Jahr praller

Jetzt liegt Minka unter dem Kirschbaum. Ihr Lieblingsort – und meiner. Eigentlich. Die Kirschen werden nächstes Jahr praller, weil sie darunter liegt, denke ich, schaue ins Geäst und spüre zum ersten Mal, wie klein mein Leben ist. Wie einsam bin ich doch darin.

Mein Leben ist ein leeres Haus geworden. Vier Ecken und darin ich. Und um ehrlich zu sein: Inzwischen sind mir selbst die vier Ecken zu viel. Das ewig Wiederkehrende macht mürbe. Aufstehen. Essen machen. Abwaschen. Und dann Stille, Stille. Endlose Stille. Ich fühle mich wie eine Kirsche, in der von innen der Wurm nagt.

Um Mitternacht gehe ich zu Bett, lege mich hin und kann nicht schlafen. Also liege ich da und lausche. Langsam fürchte ich sie, diese Stille.

Mein Leben spielt denselben Tag auf Dauerschleife. Die Routinen darin sind längst bedeutungslos geworden. Jeder Handbewegung haben die Jahre den Sinn ausgewaschen. Auf ewig gleichen Pfaden trample ich mich fest. Morgens Küche, Bad, dann Wohnzimmer. Abends Küche, Bad, dann Bett. Der Rest des Hauses? Kulisse. Ich habe keine Kraft mehr für diesen Tag.





Nächsten Sommer kommen die Vögel wieder

Der Garten ist ein Friedhof, in dem ein glücklicheres Leben spukt. Ich betrete ihn nicht mehr. Während ich mein Messer schärfe, beobachte ich den Kirschbaum durchs Küchenfenster. An ihm geht die Zeit nicht spurlos vorüber. Eben ist er noch karg und im nächsten Moment hat er bereits Knospen, schon trägt er Früchte. Ich habe es geahnt: Die Kirschen sind rot wie nie. Blutrot. Sofort stürzt sich ein Schwarm Vögel auf die Kirschen und pickt, pickt. Pickt, bis nichts mehr da ist. Keine Kirschen. Keine Minka. Kein Schmerz.

Am Abend, als der Baum die Blätter verliert und die ersten Schneeflocken fallen, ertrage ich sie nicht länger, diese Stille. Ich ziehe mich zusammen, bis ich fast verschwunden bin und mache Raum. Für die Andere, die kommt, wenn etwas getan werden muss, das ich selbst nicht tun kann.

Und dann ist es Zeit, sich in Kirschen zu verwandeln. Nächsten Sommer kommen die Vögel wieder, denke ich und lächle.



ANDREA HAHNFELD

**Selfpublisherin / Bloggerin aus
Saarbrücken**

*Hinterlasse uns gerne deine Gedanken
und Erfahrungen in den Komms* 👍



DEPRESSION IM ALTER

Aus aktuellem Anlass

Um Nachahmende zu vermeiden, berichtet die RZ gewöhnlich nicht über Suizidfälle in der Region. Doch der Fall der 86-jährigen Hedwig W. hat große Betroffenheit in der Bevölkerung ausgelöst. Nachbarn hatten die alte Dame am Samstag mit aufgeschnittenen Pulsadern unter dem Kirschbaum ihres Gartens entdeckt. Aufgrund des heftigen Schneefalls der vergangenen Woche wurde die Leiche der Seniorin erst Tage nach ihrem Tod aufgefunden. Derzeit prüft die Gerichtsmedizin, ob die Frau an den sich selbst zugefügten Verletzungen oder an der Kälte in der Todesnacht gestorben ist. Ein Fremdverschulden kann ausgeschlossen werden.

Wachsendes Problem

Der Fall von Hedwig W. wirft ein Schlaglicht auf ein wachsendes Problem unserer Gesellschaft und ein zunehmendes Risiko im Alter: Vereinsamung.

Laut Statistischem Bundesamt wohnte im vergangenen Jahr jede dritte über 65-jährige Person allein. Bei den über 85-Jährigen waren es bereits deutlich mehr als die Hälfte. Dieser Trend ist steigend. Henriette Lorson von der psychologischen Beratungsstelle für ältere Menschen erklärt, warum so viele Personen dieser Altersgruppe allein leben:

“Nicht selten sind Lebenspartnerinnen und -partner ihre einzige Gesellschaft. Stirbt die Bezugsperson, bedeutet das für den Überlebenden oft Jahre, nicht selten Jahrzehnte der Einsamkeit.“



So auch im Fall der verstorbenen Hedwig W., die laut Angaben ihrer Familie vor fünfzehn Jahren den Partner verloren und seitdem allein mit ihrer Katze in einer Doppelhaushälfte gelebt hatte. Sie habe darauf bestanden, weiter allein im Haus zu leben, rechtfertigt sich ihr jüngster Sohn.

Auch Lorson bestätigt, dass für die Meisten eine Änderung ihrer Wohnsituation keine Option sei. Sie lehnten ab, ins Altersheim oder zu Familienangehörigen zu ziehen. Ein Umzug bedeute, alles Vertraute, das selbst erschaffene Leben und die eigene Unabhängigkeit hinter sich zu lassen. Der Wunsch, so lange wie möglich selbstständig im vertrauten Umfeld zu leben, sei in dieser Generation stark ausgeprägt. Dass sich dieses Umfeld aber schnell ändere, werde dabei unterschätzt.

Im Fall von Hedwig W. seien gleichaltrige Nachbarinnen und Nachbarn nach und nach verstorben.

RISIKOFAKTOR - VEREINSAMUNG

Das tägliche Gespräch am Gartenzaun oder kleine Besuche zum nachmittäglichen Kaffee fielen weg. Zuletzt sei die Katze der Frau überfahren und die Seniorin nur noch selten außerhalb ihres Hauses gesehen worden, berichten Nachbarn.

„So gesehen sind wir alle nur eine Katastrophe davon entfernt, allein zu leben“, schließt Lorson.

Hedwig W. ist nur eine von Vielen. Die Vereinsamung im Rentenalter korreliert mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken. Diese werde im Alter aber meist nicht oder zu spät erkannt. „Im Alter äußert sich eine Depression anders als in jungen Jahren“, erklärt Lorson.

Depressive junge Menschen klagten häufig über berufliche Probleme. Depressive Senioren berichteten dagegen vermehrt über gesundheitsbezogene Probleme. Das Spektrum reiche von Rückenschmerzen, über Schlafproblem bis hin zur Sorge, dement zu werden. Da alle genannten Symptome auch Alterserscheinungen sind, werden sie zu selten mit einer Depression in Verbindung gebracht. „Ärztinnen und Ärzte sollten in solchen Fällen immer auch ausdrücklich nach psychischen Symptomen einer Depression wie Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle oder Suizidgedanken fragen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass eine Depression als zugrundeliegende Erkrankung übersehen wird“, empfiehlt Lorson.

Doch es fehle an Aufklärungsarbeit, sowohl bei den Behandelnden als bei Betroffenen und deren Angehörigen.

Dieser Umstand erklärt, weshalb das Suizidrisiko unter den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern steigt. Etwa 35 % aller Suizide werden von Menschen über 65 Jahren verübt.

Mit diesem Beitrag möchten wir Sie auffordern, aktiv auf ältere Menschen in Ihrer Umgebung zuzugehen. Gehen Sie nicht davon aus, dass diese Menschen von irgendwem regelmäßig Besuch bekommen. Fragen Sie nach und nehmen Sie sich Zeit für kleine Gespräche.

„Bereits kleine Alltagsinteraktionen tragen viel dazu bei, dass ältere Menschen sich als wertvoller und geschätzter Teil einer Gemeinschaft fühlen“, so Lorson.

Lassen Sie uns gemeinsam etwas dafür tun, dass Einsamkeit und Depression nicht zur Todesursache werden!

Für Hedwig W. kommt dieser Aufruf zu spät. Die Seniorin wird am kommenden Mittwoch Kreis ihrer Familie, die aus Berlin und Amsterdam anreist, beigesetzt. ■

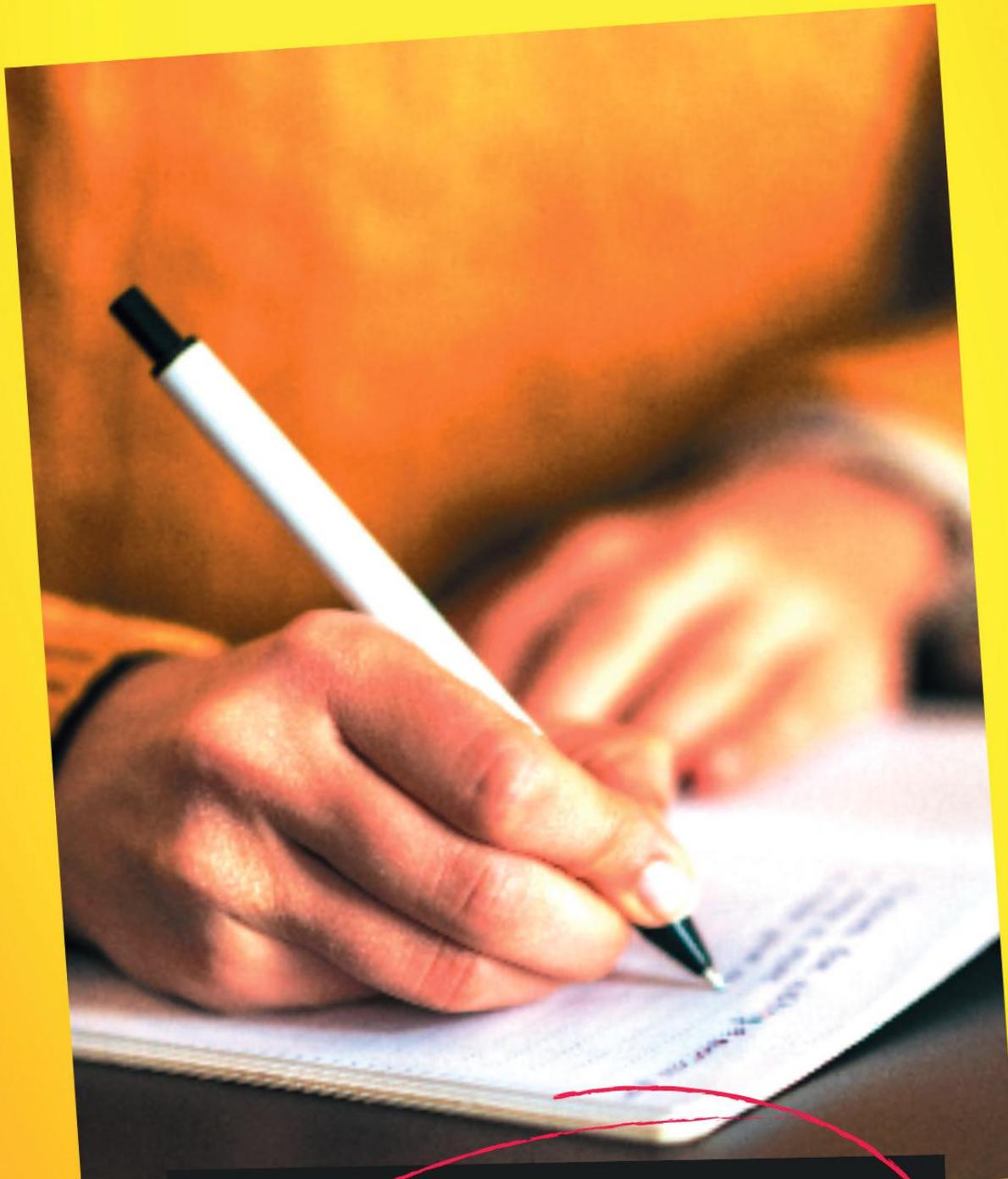
Wenn Sie sich selbst betroffen fühlen, kontaktieren Sie bitte umgehend die Telefonseelsorge (www.telefonseelsorge.de).

Unter der kostenlosen Hotline 0800-1110111 oder 0800-1110222 erhalten Sie Hilfe von Beratern, die schon in vielen Fällen Auswege aus schwierigen Situationen aufzeigen konnten.



JEDE ERFAHRUNG ZÄHLT

**WAS IST DEINE
GESCHICHTE?**



30

HALLO GASTAUTOR*IN

MELDE DICH

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

 viaMAG



HAND IN HAND
FÜR IMMER
FÜR MEINE HERZENSFREUNDIN

von Kajta Cramer-Brandt

Du nimmst mich mit.
Ich behalt dich bei mir.
Sie reicht für uns zwei,
meine Liebe zu dir.

dich an meiner Seite
im Leben zu wissen.
Und ich weiß schon heut:
Ich werd' dich so vermissen.

Nicht Raum und nicht Zeit
können uns jemals trennen.
Ich fühl' das so klar, doch
kann es kaum benennen.

ICH GLAUB' DU MICH NICHT,

33

Wir teilen das Leben
genauso den Tod.
Die Engel, sie weben
Ein schimmerndes Boot.

Das wird dich dann tragen
Und mich auch ein Stück.
Ich möchte' dir noch sagen:
Es ist pures Glück,

weil – bist du angekommen,
kommt schon am Horizont
mein Boot geschwommen.

Denn Warten ist irdisch.
Die Zeit – ausgedacht.
Und sämtliche Grenzen
Von Menschen gemacht.

Hier quält uns die Angst,
dass wir uns bald verlieren.
Ich glaube ganz fest:
Das wird niemals passieren!

34



KATJA CRAMER-BRANDT

**Autorin und ehem.
Krankenschwester**

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





preez unsplash

*Die Engel, sie weben
ein schimmerndes Boot*

KATHA CRAMER-BRANDT





<https://magazin.viaanima.com/sexualitaet-in-der-trauer/>

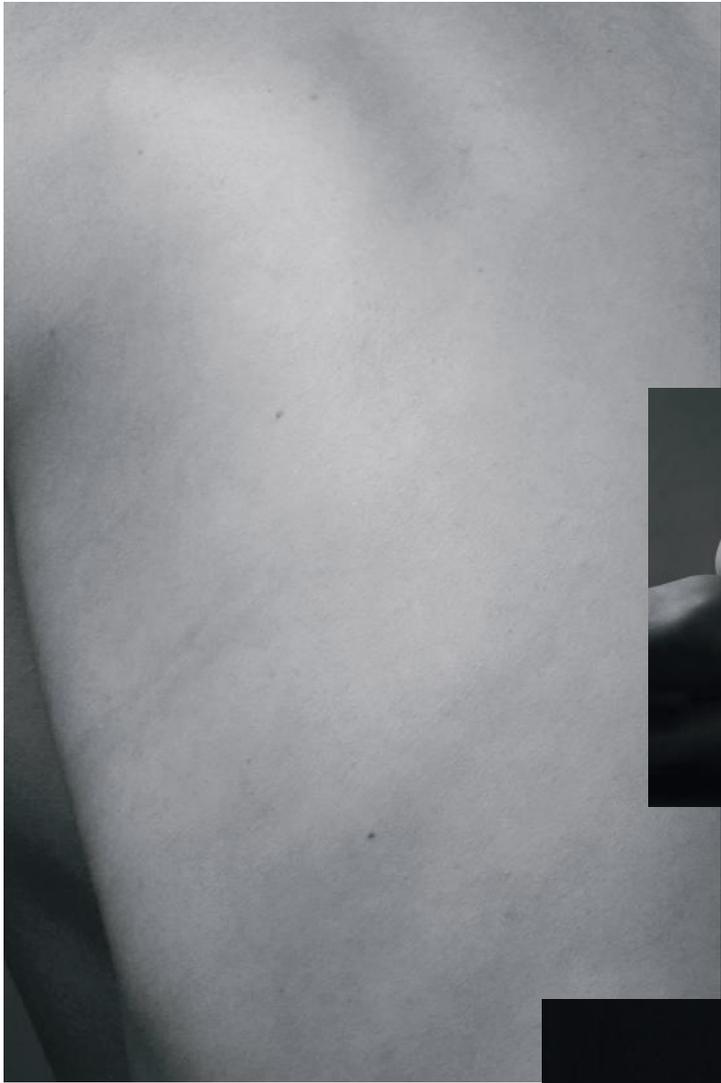
Sexualität in der Trauer

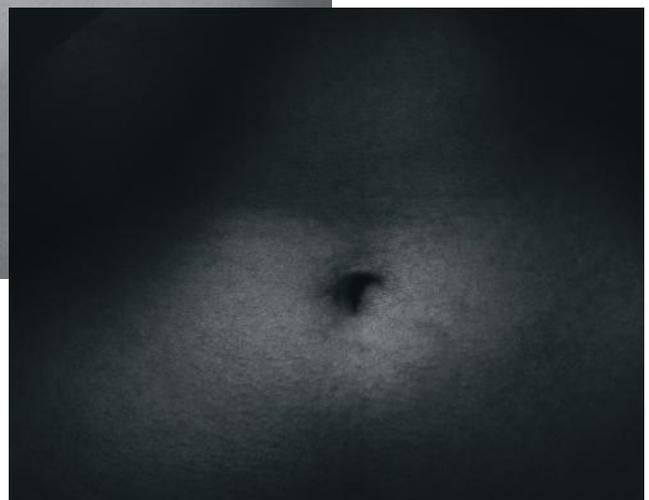
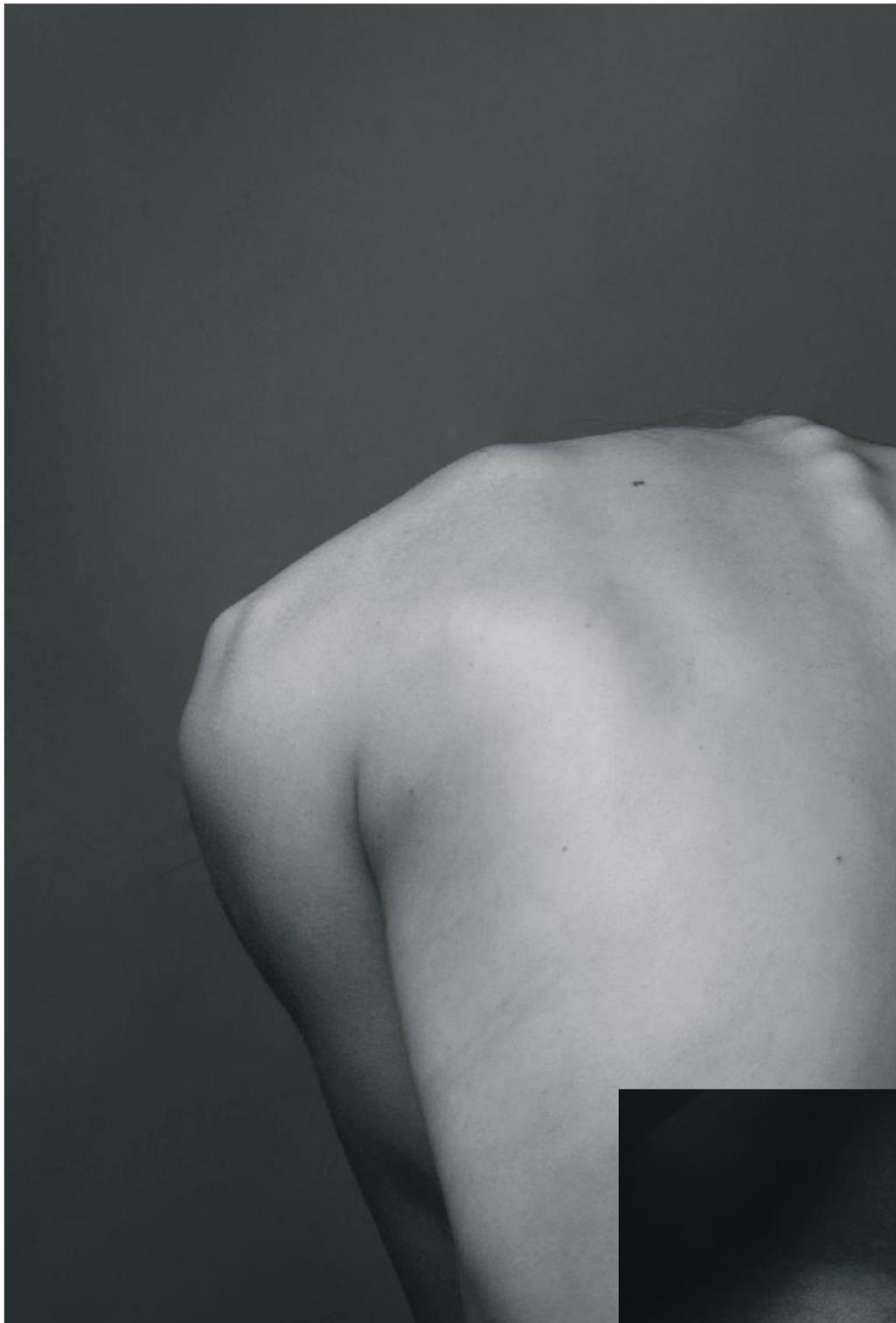
Immer noch ein Tabu?

von Dana Heidrich

38

Sonntagmorgen. Eingemuckelt im warmen Bett. Vorsichtig öffnest du blinzeln die Augen. Ein Sonnenstrahl dringt durch die Gardine und kitzelt an deiner Nasenspitze. Du streckst dich und lächelst leise in dich hinein: Noch bist du halb im Dämmer Schlaf und gerade hast du von ihm geträumt. Im Traum war alles so schön und vertraut, denn alles war wie immer. Wie jeden Morgen möchtest du ihm deinen Traum erzählen und deine Hand greift hinüber auf seine Seite - ins Nichts.





In dem Moment spürst du wieder einmal schmerzhaft, wie an jedem Morgen seit diesem Tag, die bittere Realität: Ach stimmt, er ist gestorben, mein Partner ist tot. Dieser schmerzhaften Realisation folgt sofort das bittere Erkennen in Form des furchtbaren Gefühles auf, welches seit dem Tag dein ständiger Begleiter geworden ist: Dieser kratzende Schmerz, der seitdem zwischen Hals, Herz und Magen wohnt und dir seit diesem Tag unentwegt ins Gesicht schreit: du bist Witwe und du bist jetzt allein!

Wie gerne würdest du dich jetzt in seine Arme schmiegen, ihm von deinem Traum berichten und den vor euch liegenden freien Sonntag planen. Du stellst dir seine breiten Schultern vor, die neben dir liegen - sie sind weg. Sein Körper, seine Stärke, seine Erscheinung, sein Duft - einfach weg. Das schmerzhaftes Nichts.

Sonntage sind die Hölle, wenn du deinen Partner verloren hast. Sind Sonntage doch die Tage, an denen endlich mal Zeit für Kuschelstunden, Sex und ein faules Frühstück im Bett war. Natürlich war so oft keine Zeit mehr dafür, wie oft hast du lieber in dein Handy geschaut oder wolltest lieber etwas lesen. Und jetzt? Wie sehr wünschst du dir, öfter Ja gesagt zu haben. "Es" öfter getan zu haben. Eines der unendlichen vielen "hätte", die mit dem Witwendasein einher kommen.

Diese Leere: im Herzen, im Bett, ist furchtbar.

Jahrelang war man zusammen, man kannte sich in- und auswendig. Alle Vorlieben, alle Marotten. Er wusste genau, welche Knöpfe

er bedienen musste, er wusste genau, was du brauchst.

Gemeinsam war man so froh, sich nicht auf dem Singlemarkt herumdrücken zu müssen und sich zu haben. Sich aufeinander zu verlassen und einander zu vertrauen. Und plötzlich, über Nacht, bist du Witwe.

Was ist der Unterschied zwischen Tod und Trennung?

Der plötzliche Verlust deines Partners kann kaum mit einer Trennung verglichen werden. Bei einer Trennung gibt es immer noch die Chance auf ein Wiedersehen oder einen Neustart. Doch ein Tod ist endgültig. Auch wenn du dich aufgrund einer schweren Krankheit vielleicht darauf vorbereiten kannst, so richtig kannst du dich nicht darauf vorbereiten, denn die Hoffnung stirbt zuletzt. Beim Sterben geht man in Liebe auseinander. Du hast diese Trennung nicht gewollt, niemand hat sich auseinandergelebt - nein: Einer ist einfach gegangen worden. Einfach so.

Dein Herz ist immer noch mit ihm verbunden, da ist kein Groll, da ist große Liebe, die ausgedrückt werden will. Doch er ist einfach weg. Und dein Bedürfnis nach Sexualität und Kuscheleinheiten ist immer noch da, noch stärker als zuvor. Und da kein "Schluss gemacht" worden ist, gibt es auch nicht die Erlaubnis, nach einem Neuen zu schauen.

Das erste, wovon du dich also nach einem Verlust verabschieden kannst, ist das romantische „für immer“, von dem alle reden. Einer stirbt immer zuerst und wenn du Pech hast, nicht du. Tod ist meistens nur schlimm für die Überlebenden.

Witwen und Sex - ein inspirierendes Thema

Vielleicht hast du dir noch nie Gedanken darüber gemacht, denn die Witwen sind doch meistens alt und der jeweilige dazugehörige Partner auch. Aber auch ältere Herrschaften haben noch Sex und brauchen Nähe, ganz genau wie du. Und laut diesem Artikel "Sexy Senioren - Alte haben mehr Sex als früher" (https://www.t-online.de/leben/liebe/id_15569140/sexualitaet-senioren-von-heute-haben-mehr-sex.html) haben manche Siebzigjährige mehr Spaß, als manch jüngerer Mensch.

Gleichzeitig macht die Vorstellung, die sich hinter dem Begriff "Witwe" verbirgt, so manchen Herren wuschig. Bei ersten Recherchen zu dem Thema stolperte ich auf einem einschlägigen Portal über den Hinweis, dass man sich doch als Mann unter Beerdigungsfeiern mischen sollte, bräuchte doch die Witwe sicher Trost. "Witwentröster" ist nicht umsonst ein geflügeltes Wort, zumal von der Statistik her Männer generell eher sterben als Frauen, sich jedoch gleichzeitig auf jüngere Frauen konzentrieren. Frauen sollten also dankbare Opfer sein.

In einer Umfrage auf meiner Website dominiert die Angst, verletzt zu werden, dicht gefolgt von der Sorge, noch einmal einen geliebten Menschen zu verlieren. Trotzdem glauben fünfundachtzig Prozent meiner Testteilnehmerinnen, dass sie noch mal jemanden kennen und lieben lernen.

Wie ist das mit dieser Sexualität in der Trauer?

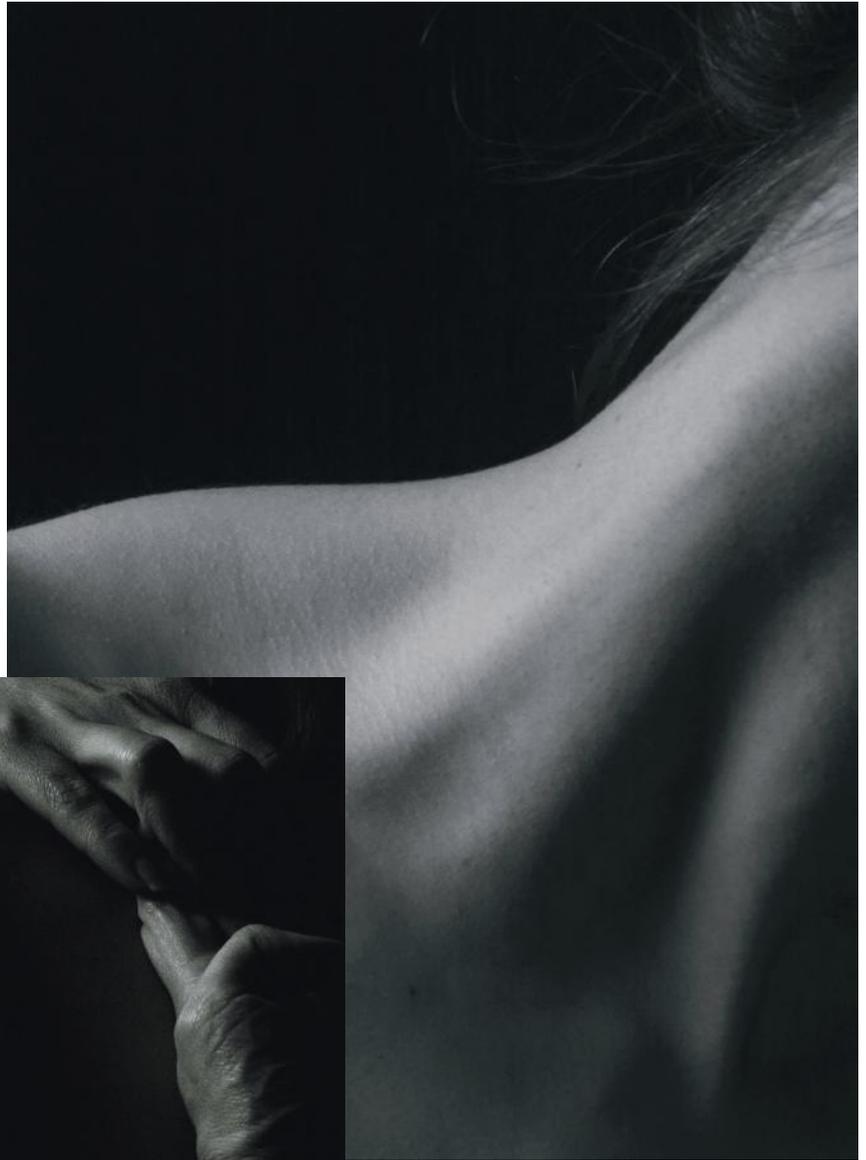
Also liegst du nun in diesem plötzlich viel zu großen leeren Bett, in deinem Herz ist immer noch fest der Platz für deinen gerade verstorbenen Partner reserviert - an andere Männer ist gar nicht zu denken. Doch dein Körper fordert Nähe und Liebe.

Was tun?

Was mir in meiner Trauer am Anfang geholfen hat, ist mein großer schwuler Freundeskreis: Alle meine Freunde mussten herhalten: „Drück mich mal ganz fest, halt mich im Arm - ich muss einen großen Mann drücken“ (ich bin 1,80 m, Steffen war 1,90 m groß). Diese Lösung war für mein geschundenes Herz eine Zeit lang akzeptabel.

Irgendwann wurde ich neugieriger. Wie geht das jetzt mit diesen anderen Männern? Wenn Männer sowieso nur Sex wollten, dann ist das doch jetzt gerade genau das Richtige für mich? Konnte und wollte ich mich doch gerade nicht binden. Damals war der positive Nebeneffekt der Trauer, dass ich eh keine Angst hatte, praktisch - was sollte mir schon passieren? Wenn mich ir-





gendjemand lynchen würde, wäre ich direkt bei meinem Mann Steffen. Dieser Gedanke ließ mich mutig werden.

Ich meldete mich bei einer Datingplattform in Berlin an und schrieb hinein: "Ich bin Witwe, willst du der Nächste sein?" und harrete nun der Dinge, die da kommen würden.

Schwierig war nur, dieses Schuldgefühl loszuwerden: Gehe ich jetzt eigentlich fremd, wenn ich Sex mit einem Fremden habe, doch meinen Mann immer noch so sehr liebte?

Versuch macht klug.

So geschah es: irgendwann landete ich mit einem Fremden im Bett. Alles was vorher so vertraut war, war nun vollkommen fremd. Wie tut man da jetzt so? Was erwartet so ein Mann von einem? Alles fasst sich anders an, andere Gerüche, Stimmen und Eindrücke. Ok, also Augen zu und durch.

Ich kann dir sagen: Das erste Mal nach dem Tod des Partners ist wirklich anders. Aber wie mit allem ist es immer schlimmer, wenn man es sich vorstellt, als wie es dann am Ende wirklich ist. Ich persönlich empfand diese Zwischenstufe auf dem unverfänglichen Datingmarkt als sehr spannend und

eine gute Möglichkeit, mich von meinem verstorbenen Mann körperlich zu trennen um wiederum irgendwann offen für eine neue Beziehung zu sein.

Ich wollte nicht in eine Beziehung gehen, die nur darauf basiert, meinen Mann zu ersetzen. Eine Qual für beide: für den neuen Partner, der in dieser Konstellation nie genügen kann und natürlich für einen selbst, weil man immer nur vergleichen würde.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für einen neuen Partner?

Wir alle wissen nur zu gut, dass sich Liebe nicht planen lässt. Sie kann dir überall passieren. Es ist völlig egal, was die Leute sagen, was man tun sollte, wann man sich verlieben sollte und in wen. Du bestimmst ganz allein, wann und wie es weiter geht.

Mittlerweile kann ich dir nach fünf Jahren als Witwe sagen: Ich habe jetzt ein polyamouröses Verhältnis mit einem Geist. Steffen hat für immer einen wunderschönen Platz in meinem Herzen - mietfrei.



DANA HEIDRICH

Autorin & Danachblog - der Blog über das Danach - nach dem Tod des Partners

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Kommiss 🙌





FÜR MANCHE
IST EIN FESTES
MAHL SCHON
EIN FESTMAHL

Schauen Sie über den Tellerrand.

Unterstützen Sie die Tafeln: www.tafel.de

TAFEL 
DEUTSCHLAND





LASS DICH FINDEN

IM VIAANIMA
EVERZEICHNIS



<https://magazin.viaanima.com/ueber-den-tod/>

ÜBER DEN TOD

*Vor mir starben schon so viele,
so schlimm kann der Tod nicht sein,*

*hörte nie aus Grabes Kühle
irgend welche Jammerei n*

*Milliarden sind hinüber,
täglich werden es noch mehr,*

*wartet gar kein Seelenschieber
bei dem Einbahn-Grenzverkehr*

*Jeden Abend schläfst du ein,
den Einschlafpunkt bemerkst du nicht,*

*bist plötzlich weg, so soll es sein,
so auch der Tod und aus das Licht*

*Der Unterschied, so ist der Lauf,
du wachst am Morgen nicht mehr auf*

50

Autor aus Oldenburg

GERALD MARTEN

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken
und Erfahrungen in den Kommiss 







Das Ziel allen Lebens
ist der Tod

Sigmund Freud

53



little unsplash

Die Todin

Der, die oder das Tod – was ist richtig?

von Bo Hauer

54



Über den oder die Tod, existieren weltweit ganz unterschiedliche Bilder. Mal der Sensenmann, dann Göttin oder Engel des Todes. Neben den kulturellen Charakteristika, fällt aber vor allem auf, dass es offensichtlich nicht das eine Geschlecht für den Tod gibt. Woran liegt es also, dass in manchen Kulturen und Epochen, Literatur, Folklore und Kunst der Tod als Mann und in anderen als Frau dargestellt wird?

Warum ist bei uns zum Beispiel der Sensenmann ausgerechnet ein Mann? Das Wort „Tod“ würde uns theoretisch auch erlauben, es uns auch weiblich vorzustellen. Aber das tun wir nicht. Dabei wird die Todin in Mexiko als Göttin dargestellt und ist in der Kunst und Literatur des französisch-, spanisch- und italienischsprachigen Raumes keine Seltenheit. Die spätmittelalterlichen Fresken im Camposanto in Pisa zum Beispiel, zeigen den Tod, indem Fall eine Frau mit Sense mit lederartigen Flügeln, die aus dem Himmel herabstürzt. In der Bibel gibt es den Engel des Todes, eine männliche Figur und Baudelaire stellte in ‚Danse Macabre‘ den Tod als Frau dar. Es gibt weitere zahlreiche Beispiele, die den Tod sowohl als Mann, wie auch als Frau darstellen.

Wie sehen wir den-die Tod?

Eine gute Frage, wenn es um ein Bild geht. Niemand, der ihm oder ihr tatsächlich ins Auge gesehen hat, kann uns davon berichten. Wir müssen dafür unsere eigene Vorstellungskraft bemühen.

Aber warum visualisieren wir Menschen überhaupt den Tod, als ob etwas von solcher Bedeutung personifiziert werden müsste? Das liegt schlicht und ergreifend in unserer Natur. Visualisierungen dienen uns, komplexe Zusammenhänge zu ordnen, für uns greifbar und emotional handelbar zu machen. Das Bild hängt aber auch von unserer Herkunft ab, denn unsere Sprache gibt das Geschlecht vor. Im Englischen ist es der Grim Reaper, wie bei uns ein Mann, aber sobald man in die romanischen Sprachen eintaucht, ist es die Todin. Bei uns heißt es also „der“, aber in Französisch, spanisch und italienisch ist es „die“ Tod. Und auch im slawischen Sprachraum, gibt es einige Volkserzählungen, indem der Tod, als Frau mit Sense beschrieben wird. Weltweit gibt es aber so ziemlich ein gleiches Maß an männlichem und weiblichem Tod.

Es liegt also an der Sprache?

Dieses quasi Problem kennt nicht nur das Wort Tod, sondern auch die Sonne und der Mond. Im Lateinischen ist auch die Sonne – Sol, männlich und der Mond – Luna, weiblich. Da hilft ein klitzekleiner Blick in die Wissenschaft.

Es gibt in der Sprachwissenschaft einen Erklärungsansatz, dass alle aktiven, heftigen, aggressiven und ähnlichen Begriffe mit „männlich“ assoziiert werden, alle sanften, ausgeglichenen, passiven, ... mit „weiblich“. Es ist richtig, es existieren augenscheinliche Gegenbeispiele, da der Tod zweifellos ein Begriff ist, dem man Aggressivität zuordnet und deshalb, nach dieser Theorie männlich sein müsste.

Aufgrund dieser Sprachordnung sind bestimmte Bezeichnungen und Wörter überwiegend - aber nicht ausschließlich - dann dem Männlichen und andere - ebenso mit Ausnahmen - dem Weiblichen zugerechnet worden. Davon ausgehend kann man wohl sagen, dass es auch Zufall ist, welches „Geschlecht“ einem abstrakten Begriff wie „Tod“ in der einzelnen Sprache zugeordnet wird. Dass die entsprechenden allegorischen Figuren einen Mann bzw. eine Frau darstellen, ist nur eine Konsequenz daraus und keine Ursache.

Die späteren romanischen Sprachen, wie Spanisch, Italienisch und ähnliche haben die Systematik offensichtlich übernommen. Darüber hinaus gibt es durchaus große internationale Unterschiede, wie „Geschlechter“ in anderen Sprachen angewendet werden bzw. ob es diese überhaupt gibt.

Wie erleben wir Menschen dann den oder die Tod-in? Es gibt nur sehr wenige Beweise, die darauf hindeuten, wie jemand den Tod an sich erlebt, aber es gibt einige Hinweise darauf, dass Männer und Frauen das Sterben unterschiedlich erfahren.

Eine häufig genannte und weltweit existierende „Weisheit“ über das Lebensende besagt, dass Menschen so sterben, wie sie gelebt haben. Dies ist, wie bei den meis-



ten populären Weisheiten, eine Vereinfachung und nicht universell korrekt, aber es hat natürlich eine gewisse Gültigkeit.

Selbstverständlich existieren viele, viele Ausnahmen und individuelle Variationen, doch im Allgemeinen ist die Sicht, dass Frauen eher ihr Leben um Beziehungen herum organisieren und dabei viel Energie darauf verwenden, diese aufrechtzuerhalten und zu stärken. Männer hingegen, um ihre individuellen Ziele und Identitäten zu behaupten und ebenfalls zu stärken. Sie gelten als handlungsorientierter, die sich darauf konzentrieren eine Person oder einen Sachverhalt zu verstehen oder auf das Wissen, das erforderlich ist, um ihr Ziel zu erreichen. Die wenigen Studien, die sich mit dem Geschlecht in der Erfahrung des Sterbens befassten, haben ähnliche Unterschiede ergeben. Frauen konzentrieren sich am Ende ihres Lebens besonders auf Beziehungen, sie zu pflegen, aufrechtzuerhalten, Probleme noch zu lösen, zu reparieren - ihre Angelegenheiten in Form von persönlichen Vermächtnissen und Äußerungen zu verknüpfen. Männer dagegen, persönliche Angelegenheiten in Form von Eigentum, finanzielle Aspekte und Verantwortlichkeiten zu regeln.

Eine ebenfalls oft genannte Weisheit besagt, obwohl es wahrscheinlich nicht empirisch beweisbar ist, dass Frau-



en genau deswegen, bis nach Geburtstagen, Jubiläen oder Feiertagen „warten“, um zu sterben; während Männer kurz vorher auschecken, weil alles getan ist.

Es gibt noch viel über geschlechts- bzw. menschspezifische Aspekte des Sterbens zu lernen. Die eröffneten und bekannten Einblicke können aber schon vorher – also im Leben dabei helfen, Menschen individuell und direkter anzusprechen, wenn es darum geht Unterstützung und/oder Pflege anzubieten.

Im Endeffekt geht es wohl auch nicht nur um das Geschlecht eines Wortes, sondern um dessen Bedeutung, Und was den Tod oder die Todin angeht, hier ein crazy Vorschlag: Nehmen wir doch die Freiheit an, sie oder ihn so zu sehen, wie es die Situation, die Geschichte, die Kunst oder ganz profan, unser Gefühl gerade braucht.

59



BO HAUER

viaanima & viaMAG
Therapeutin & Trauerbegleiterin

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



Goa Giri Putri





**WIE EINE WASSERZEREMONIE AUF BALI MEINER
TRAUER UND MIR EIN NEUES LEBEN SCHENKTE**

Text & Bilder von Irene Kasapis

Interior of the Goa Giri Putri Hindu temple on the island of
Nusa Penida, Indonesia, Adobe lizenziert

“Sorry, I can’t!” Bedauernd lächle ich Wayan an. Der freundliche balinesische Guide und ich stehen vor einem Loch in einem Hügel. Der Eingang zum Tempel Goa Giri Putri. Das war es dann mit Reinigung und Heilung, denke ich.

Was war nur los mit mir? Ich war extra früh aufgestanden, hatte mich extra auf ein Schnellboot von Bali nach Nusa Penida mit anderen Touristen

gequetscht, um jetzt, so kurz vor dem Ziel, das Handtuch zu werfen. Festgefroren betrachte ich nochmal das dunkle Loch. Für ein zweijähriges Kind war das vielleicht kein Problem, für mich schon. Mein Körper signalisierte mir eindeutig: Nein! Dass die anderen Tempel-Besucher anscheinend problemlos durch dieses Loch krabbeln können, nehme ich zwar wahr, hilft mir aber auch nicht weiter.

Ich gebe Wayan ein Zeichen, dass ich wieder gehe. Beim Abstieg von dem kleinen Berg, den ich gerade schon hochgestiegen bin, kommt mir das Gespräch mit meiner Trauer in den Sinn.

“Ich vermisse dich, wenn ich dich nicht sehen kann.“ klagte ich meiner Trauer mein Leid. Auf Bali war ich den ganzen Tag draußen unterwegs. Meine Trauer konnte ich aber nur in meinem Hotelzimmer sehen, da sie unsichtbar ist. Das erschwerte unsere Kommunikation, die mir, nach dem Einzug meiner Trauer, so wichtig geworden war.

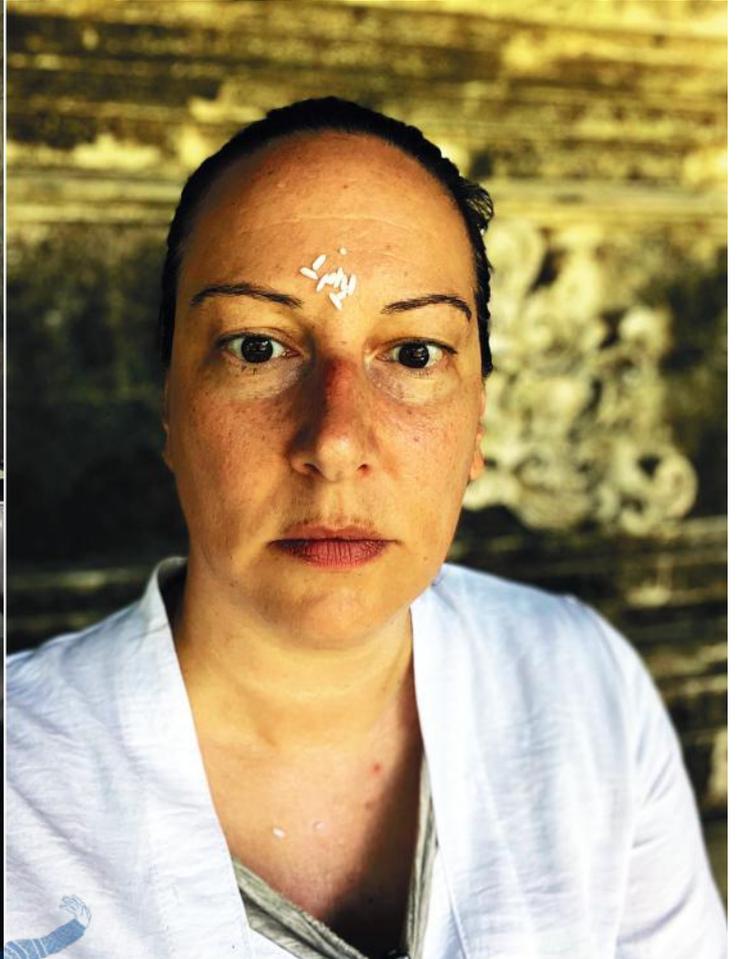
“Dann denke doch einfach an mich.“ Meine Trauer nahm einen Schluck von ihrer frischen Kokosnuss.

“Das ist mir zu generisch,“ nörgelte ich weiter. “Was ist, wenn die balinesischen Götter das falsch verstehen und ich dann auf eine australische Trauer in meinem Zimmer treffe?“ “Das ist was dran.“ Nachdenklich stellte meine Trauer ihre Kokosnuss auf mein Nachtkästchen. “Dann lass es uns doch so machen. Jedes Mal, wenn du Kontakt zu mir brauchst, denkst du folgenden Satz: ‘In dem Becher mit dem Fächer...’ und ich antworte dir telepathisch ‘...ist der Wein gut und rein.’“ Ich war gerührt, dass meine Trauer sich ein Filmzitat aus einem Lieblingsfilm meiner Mutter ausgesucht hat.





64





Nach der Pleite vor dem Eingang zum Tempel, suche ich, wie abgemacht, den Kontakt zu meiner Trauer:

"In dem Becher mit dem Fächer..."

Prompt kommt die Antwort:

"...ist der Wein gut und rein."

Plötzlich muss ich an meine depressive Episode denken. Eine Zeit, in der ich in meinem ganz persönlichen dunklen Loch lebte. Damals wehrte ich alle Kommunikationsversuche meiner Trauer vehement ab. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass wir uns je etwas Wichtiges zu sagen hätten. Und jetzt buche ich mir extra einen Tagestrip, um noch mal in ein dunkles Loch zu klettern? Kopfschüttelnd gehe ich zum Parkplatz des Tempels.

"Come with me!" Wayan hat mich in der Zwischenzeit eingeholt und winkt mir, dass ich ihm folgen soll. Ein schmaler Pfad schlängelt sich durch einen tropischen Dschungel entlang des Hügels, in dem der Tempel liegt. Wieder geht es in den kleinen Berg geschlagene Stufen hinauf. Zu meinem großen Erstaunen stehen wir auf einmal vor dem Hintereingang des Tempels. Mit seiner 20 Meter Breite und zehn Meter Höhe ist das die weitaus angenehmere Variante, um in die heiligen Steinhallen zu kommen.

Vor einem kleinen Altar nehmen Wayan und ich in einer Gruppe Besuchern von anderen Tempel Platz. Ein Priester chantet heilige Verse und unzählige brennende Räucherstäbchen vernebeln die bereits klamme Luft. Mir wird schwummrig.

"In dem Becher mit dem Fächer..."

"...ist der Wein gut und rein."

Erleichtert atme ich auf und schließe meine Augen. Wie in einem Film laufen jetzt alle anderen Geschichten, die ich

nach der depressiven Episode mit meiner Trauer erlebt habe, ab. Die Erinnerungen an einen lachenden Delfin, eine große Liebe, die ebenfalls auf Bali begann und meinen Auszug aus meinem Elternhaus, treiben mir Tränen in die Augen. Sie vermischen sich mit einzelnen Wassertropfen, die von der Decke der Höhle auf mich fallen.

Intuitiv spüre ich, wie sich ein großes Kapitel mit meiner Trauer schließt.

"In dem Becher mit dem Fächer..."

"...BRZ..."

"In dem Becher mit dem Fächer..."

Sorry - no Connection.

Verwirrt öffne ich die Augen. Was ist mit der Verbindung zu meiner Trauer passiert? Der

Priester fährt ungestört mit seiner Prozession fort. Literweise heiliges Wasser ergießt sich auf die nun stehenden Tempel-Besucher und mich. Es fühlt sich an, als würde ich einmal in der Isar ertrinken und gleichzeitig gerettet werden.

"Drink!" Wayan fordert mich auf das heilige Wasser zu trinken, ich nehme einen kleinen

Schluck. Das gesegnete Wasser trennt meine Trauer von mir und schafft

einen neuen Raum. Raum, den ich auf einmal mit einem eigenständigen Leben füllen möchte. Meine Trauer könnte doch auch ihr eigenes Leben leben. In ihrer eigenen Wohnung. Oder sie macht endlich die Weltreise, die sie schon immer machen wollte. Ich versuche noch mal die Verbindung zu meiner Trauer aufzubauen:

"In dem Becher mit dem Fächer..."

"... .."

Wir müssen reden. Ich und meine Trauer. Über meine Zukunft und ihre. Aber nicht jetzt.

Nicht hier. Später...



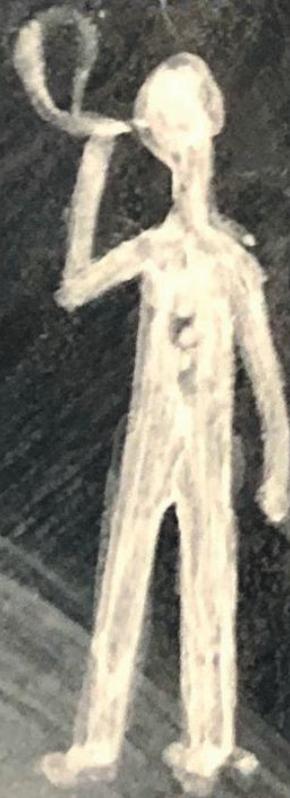
IRENE KASAPIS

Autorin aus München, sie schreibt Geschichten aus ihrem Leben mit der Trauer

Hinterlasse uns gerne deine Gedanken und Erfahrungen in den Komms 🙌



DU FEHLST ...





GEH NUR WEGE MIT HERZ

Yogi Tee

Trosttage

BEI ALEXAS SEELEN WELLNESS

RAUM & ZEIT FÜR MEHR SEELENWELLNESS, HEILUNG UND
HARMONIE BEI DEINER TRAUERBEWÄLTIGUNG

Verbinde dich mit uns online für fünf Tage voller heilender Praktiken und Seelenwellness.

Unabhängig, ob du nach einer Fehlgeburt oder dem Verlust eines geliebten Menschen trauerst, diese kostenfreien Trosttage sind für dich gemacht.

Mit unseren Trosttagen Regenbogenbrücke oder die Trosttage nach einer Fehlgeburt bieten wir dir im monatlichen Wechsel, fünf Tage lang tägliche kleine Meditationen und ganzheitliche Seelenwellness-Übungen an.

Du erhältst bei den Trosttagen eine live Qi-Meditation an, bei der ich Reiki einfließen lasse und täglich Affirmationen und Impulse, um deine Heilungsreise zu unterstützen. Erfahre dazu besondere Lichtbotschaften, die dir eine neue Verbindung zu deinem verstorbenen Lieblingsmenschen oder deinem Sternenkid ermöglichen.

Das Beste daran ist, dass du die Trosttage online, in deinem eigenen Tempo und in unserer unterstützenden Community erleben kannst.

Tauche ein und nimm an den Abschluss-Q&A-Runden teil, um deine Fragen beantwortet zu bekommen. Außerdem bieten wir eine live Qi-Meditation an, bei der ich Reiki einfließen lasse.

Nutze diese einzigartige Gelegenheit, um dich um deine Seele zu kümmern und eine erste kleine Stütze zu finden.

Trage dich heute noch für deine Trosttage deiner Wahl ein und schenke dir damit Tage voller Seelenwellness.

Es werden fünf magische Trosttage, die dich inspirieren, einen Weg für dich zu finden, wieder in deine Kraft zu kommen!

Wir freuen uns darauf, dich auf deiner Reise zur inneren Heilung zu begleiten.

*Melde dich
jetzt an*

Deine Seelenwellness Expertin



Alexa Tetzlaff

GRÜNDERIN VON
ALEXAS SEELEN WELLNESS

REIKI GROSSMEISTERIN
& LEHRERIN
TRAUERBEGLEITERIN
MENTORIN NACH EINER KLEINEN
GEBURT
MEDITATION & CHAKRA EXPERTIN
BLOGGERIN & KOLUMNISTIN

SELBST
4-FACHE STERNENKIND MAMA
VERWAISTE BESTE FREUNDIN

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

 **viaMAG**

STILL
THE
S. SO NOT RIGHT NOW. ALL CO2 EMISSIONS GO UNCHECKED
ARE WE BE
THE PLA
studies
effects o

The wind, a favorite
energy movement,
the United States. A
be global warming -
seeks to address. So
could be the path to
fuels and valuable ex

RIGHT WING
OF CLIMATE CHAN
flat, abstinence is
humans are the pr

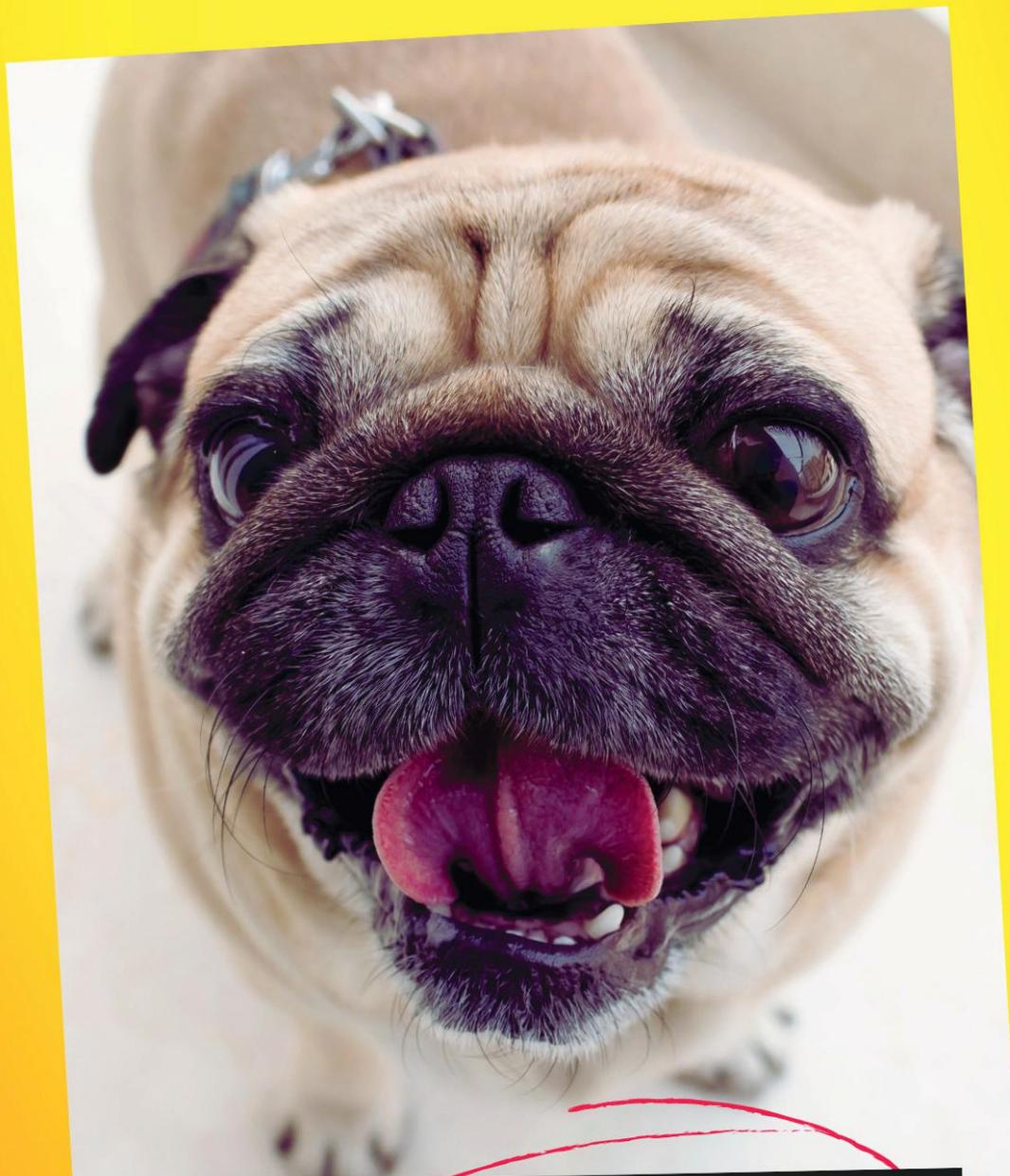
WINDMILLS ARE OPPOSED BY SOME AS "AN EYESORE"



73

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**



*Barfuß
über alle Berge*

Kurzgeschichte von Jennifer Otte

E

s war eine Nacht im Mai, als Mutter verschwand.

Noch am Abend zuvor hatte sie David wie üblich ins Bett gebracht. Von meinem Zimmer aus konnte ich es trotz der Musik auf meinen Kopfhörern hören. Erst das Patschen von Davids kleinen Füßen auf dem Dielenboden. Dann Mutters Stimme, wie sie ihm leise vorlas und schließlich das Knarren der Tür, als sie sich aus seinem Zimmer schlich.

Einen Augenblick später lugte sie um die Ecke zu mir herein. Ich sah, dass sich ihre Lippen bewegten. Mit einem leisen Seufzer setzte ich die Kopfhörer ab.

„Bist du noch nicht müde?“, fragte sie mit gesenkter Stimme.

„Nein“, flüsterte ich zurück. „Gehst du schon ins Bett?“

Sie trug bereits ihr kurzes, hellgelbes Nachthemd, das sie von nun an in jedem meiner Träume tragen würde. Dieses letzte Bild – Mutter in ihrem Nachthemd im Türspalt – brannte sich in meine Netzhaut ein.

„Ja, ich glaube schon“, sagte sie und rieb sich die Schläfen. „Das Wetter macht mir wieder Kopfschmerzen.“

Ich nickte, wünschte ihr eine gute Nacht und schob mir dann die Kopfhörer wieder auf die Ohren. Ich hatte es eilig, wieder mit mir und der Musik allein zu sein. Zu eilig, wie ich im Nachhinein oft dachte. Zu schnell hatte ich mich abgewandt. Doch ich hatte es ja nicht gewusst.

Und so verschwand Mutter. Erst aus meinem Zimmer und später in der Nacht aus meinem Leben.

Am nächsten Morgen waren ihre Seite des Bettes und Vaters Blick leer.

Wir stellten das ganze Haus auf den Kopf und auch den Garten. Alles war noch an Ort und Stelle. Nur Mutter und ihr Nachthemd fehlten. Und noch etwas anderes fehlte mit ihr oder besser gesagt ohne sie in unserem Haus, aber das konnte ich nicht genau benennen.

Ihre Schuhe standen noch neben der Haustür, wo sie immer standen, wenn sie zuhause war. Aus einem mir unbekanntem Grund war das das schlimmste Detail. Ihre schmalen Schuhe, die vorn spitz zuliefen. Wie ein Versprechen standen sie dort. Niemand traute, sie anzurühren oder wegzustellen. Selbst als die Wochen vergingen und auch die Polizei die Suche allmählich aufgab, ließen wir die Schuhe dort stehen. Vielleicht, um die Normalität zu wahren. Vielleicht aus Hoffnung. Vielleicht aber auch, weil wir Angst hatten, dass wir, wenn wir die Schuhe beiseitestellten auch Mutter und die Erinnerung an sie beiseitestellen würden.

Anfangs wich Vater Davids Fragen nach Mutters Verbleiben aus. Was hätte er auch antworten sollen? Schließlich gab es keine Spur von ihr.

Doch eines Tages, nachdem David wieder und wieder „Wo ist Mama?“ gefragt und Vater dabei mit seinem winzigen, spitzen Zeigefinger wieder und wieder in die Seite gestochen hatte, fuhr Vater plötzlich herum.

„Sie ist weg!“, schrie er. „Einfach weg. Über alle Berge, verstehst du?“

Während ich noch auf Vaters Worten herumkaute wie auf einem zähen Kaugummi, lief David in den Flur und kehrte mit Mutters Schuhen in den Händen wieder zurück.



„Über alle Berge?“, fragte er. „Ohne Schuhe?“

„Ja, ohne Schuhe!“, rief Vater. Sein Blick ruhte wie gebannt auf Mutters Schuhen. Etwas in seinen Augen beunruhigte mich. „Barfuß über alle Berge!“

„Aber das piekst doch an den Füßen, Papa!“. David verzog das Gesicht zu einer Grimasse.

Ich hätte laut loslachen können, aber das Lachen blieb mir irgendwo auf dem Weg zum Mund im Halse stecken.

An diesem Abend brachte ich David ins Bett. Vater hatte nach dem Abendessen den Tisch abgeräumt und war bei jedem Gang in die Küche oder wieder zurück kurz im Flur stehengeblieben und hatte auf die leere Stelle gestarrt, wo zuvor Mutters Schuhe gestanden hatten. Nun standen sie neben Davids Bett.

Ich fragte David, welche Geschichte ich ihm vorlesen sollte. Doch als er zum Bücherregal huschte und mir einen Atlas auf den Schoß legte, stutzte ich.

„Daraus kann man nicht vorlesen“, sagte ich und schob das Buch beiseite.

David legte das Buch zurück auf meine Knie.

„Auf welchem Berg ist Mama?“, fragte er und lehnte sich an mich.

Ich schluckte. Er hatte Vaters Antwort wörtlich genommen. Am liebsten wäre ich aus dem Zimmer gelaufen. Weit weg und unter meine Bettdecke, wo ich allein sein konnte und seine traurigen Augen mich nicht anstarrten.

Stattdessen suchte ich im Inhaltsverzeichnis des Atlas eine Weltkarte, auf der die Gebirge

und höchsten Gipfel verzeichnet waren. Dann sah ich ihn an.

„Was meinst du denn, wo sie ist?“

Davids Fingerkuppe glitt über die Doppelseite. Die Zunge hatte er mit konzentriertem Blick zwischen die Zähne geklemmt.

Plötzlich stoppte er bei einem Berg unten rechts auf der Landkarte.

„Ich glaube, sie ist hier.“

„Mount Kosciuszko, 2228 Meter“, las ich laut.

David versuchte, es mir nachzusprechen. Doch seine Zunge stolperte über die fremd klingenden Worte.

„Der ist ganz weit weg. In Australien.“

Ich erinnerte mich an eine Erdkundestunde. Wir hatten über die Seven Summits, die höchsten Gipfel der sieben Kontinente gesprochen. Eine missverständliche Bezeichnung, denn auf dieser Liste standen neun Gipfel. Man hatte sich wohl nicht ganz einigen können, wie man die Grenzen der Kontinente absteckte. Ich glaubte, noch zu wissen, dass Mount Kosciuszko der niedrigste von ihnen war.

„Dort ist sie“, sagte David. „Ganz bestimmt ... und erlebt Abenteuer.“

„Ganz bestimmt“, wiederholte ich und strich geistesabwesend über den Vermerk auf der Landkarte.

„Los, erzähl mir von Mamas Abenteuer auf diesem Mount irgendwas.“



Er rutschte tiefer in die Kissen und sah mich auffordernd an. Erneut wäre ich am liebsten geflohen. Doch ich blieb und begann zu erzählen. Ich wusste nicht, woher die Worte kamen, aber sie rutschten mir nur so von der Zunge.

Von verschlungenen Pfaden sprach ich und Nächten unter freiem Himmel. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens und von Wombats, Kängurus und Bergbesteigungen. Und natürlich von Mutters nackten Füßen.

David lauschte ganz ruhig und erst, als ich davon sprach, wie Mutter nur haarscharf vor einem Alligator entkommen war, hörte ich ein leises Schnarchen und stahl mich aus seinem Zimmer.

Von da an zeigte David jeden Abend auf einen Gipfel und ich musste eine Geschichte dazu erfinden. Ein Abenteuer, das Mutter gerade irgendwo auf der Welt erlebte.

David verstand bald, dass die dunkleren Flecken auf der Landkarte höhere Berge darstellten, während die helleren Punkte niedrigere Gebirge zeigten.

Anfangs wies er vor allem auf die höchsten Gipfel, sodass wir die Seven Summits bald durchhatten.

Irgendwann fiel mir auf, dass er an Tagen, wenn er Mutter besonders zu vermissen schien, auf die höheren Berge deutete. Am Tag seiner Einschulung zum Beispiel war es der K2 mit 8611 Metern Höhe. Den hatten wir schon einmal gehabt, weswegen ich mir ein zweites Abenteuer voller Lawinen, Schneeleoparden und Gletscher einfallen lassen musste.

Als wir das erste Mal ohne Mutter in den Urlaub fuhren, zeigte er auf den Kilimandscharo mit 5895 Metern und an seinem Geburtstag auf den Denali mit 6190 Metern.

An Tagen dagegen, an denen er weniger an Mutter dachte, wies er immer auf Berge unter 2000 Metern.

Mit der Zeit wurde die Höhe der Berge, auf die David wies, wie ein Code zwischen uns. Je höher der Berg, desto größer das Vermissen. An diesen Tagen gab ich mir dann besondere Mühe mit der Geschichte und flocht Erinnerungen an Mutter hinein. Wie sie ihre Haare über Kopf föhnte. Wie sie im Alltag kleine Lieder erfand. Die Art und Weise, wie sie ihre Schuhe in die Ecke kickte, wenn sie nach Hause kam.

Kleine Einzelheiten, von denen ich nicht wollte, dass David sie vergaß. Vielleicht hatte ich auch nur Sorge, ich könnte sie vergessen. Indem ich sie in die ausgedachten Abenteuer einbaute, blieben sie lebendig und machten die Geschichten gleichzeitig glaubhafter, sodass ich mich manchmal selbst erinnern musste, dass sie eben nur das waren: Geschichten.

Als wir mit den Gebirgen durch waren, machten wir mit den Gewässern weiter. Mutter segelte auf dem Atlantischen Ozean, schwamm mit Delfinen in der Adria und tauchte auf einer Expedition zum Marianengraben. Danach kamen Wälder, Wüsten, Halbwüsten, Polarregionen, bekannte Städte und Inseln dran.

Als David zehn wurde, kam der Abend, als er mich zum ersten Mal nicht um eine Geschichte bat.



„Heute keine Geschichte“, sagte er und ich nickte bloß und schloss seine Zimmertür hinter mir.

Ich hatte immer gehant, dass dieser Tag kommen würde und mich gleichermaßen davor gefürchtet. Es fühlte sich an, als würde meine Welt gekippt und ich drohte herunterzurutschen.

In dieser Nacht fand ich keinen Schlaf. Mein Kopf war es gewohnt, Geschichten über Mutter zu spinnen und ließ deswegen ein Bild nach dem anderen aufflackern. Doch ich schob sie alle weg.

Als David beschloss, allein ins Bett zu gehen und die Geschichten dadurch plötzlich endeten, war es, als würde ich Mutter erneut verlieren. Komischerweise fühlte es sich jetzt sogar endgültiger an.

Doch dann passierte es, dass die Geschichten zwar verstummten, aber das Leben lauter wurde. Ich machte die Schule zu Ende und das erste Mal Schluss. Ich bestand meinen Führerschein und verreiste mit Freunden. Ich bewarb mich an Unis und zog dann weg, um Geografie zu studieren.

David sah ich manchmal an den Wochenenden und in den Sommerferien. Wir schrieben und sprachen oft miteinander, aber nie über Mutter.

Als ihr Verschwinden sich zum zehnten Mal jährte, war ich gerade für ein Auslandsjahr in Australien. Mit ein paar Freunden wanderte ich den Mount Kosciuszko hinauf. Als wir auf dem langen Wanderweg Rast machten, nahm ich die Aussicht in mich auf.

Hier hatte alles begonnen, auch wenn dieser Berg für uns damals nur ein Name auf einer

Landkarte gewesen war.

Ich dachte an David und Mutter und an verlassene Schuhe.

Kurzerhand schlüpfte ich aus meinen Wanderstiefeln und Socken und drückte meine bloßen Füße in die aufgeweichte Erde neben dem Wanderweg. Dann schoss ich ein Foto von dem Abdruck und den Bergen im Hintergrund und schickte es David. Darunter schrieb ich: „Ich glaube, Mama war hier.“

Er antwortete nicht und ich bereute es schon fast.

Doch ein paar Tage später, vibrierte mein Handy. Als ich Davids Nachricht öffnete, sah ich einen Fußabdruck im Sand.

„Liebe Grüße aus Marseille. Ich glaube, Mama war hier.“

Von da an war es ungeschriebenes Gesetz, dass wir uns von jedem Ort, den wir bereisten, ein solches Foto schickten.

Ein Fußabdruck im indischen Schlamm. Einer in den schottischen Highlands. Ein weiterer am Rande des Bodensees. Sandige Zehen auf Madeira.

So ging es weiter und weiter.

Die Geschichten zu den Fotos blieben unausgesprochen. Sie erzählten sich in meinen Gedanken jedoch von selbst. Und mit jedem Foto wurde mir klarer: Mutter war zwar nicht mehr da, aber immer hier.



JENNY OTTE

**Trauerbegleiterin Schwerpunkt
Sterben, Tod & Trauer i.
d.Schule, Yogalehrerin, Autorin**

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





Ich habe die
Hoffnung, daß mich
einer hätte, auch
wenn ich keinen
Halt mehr habe.

Ich hatte die
Hoffnung fest, daß
ich gehalten bin.

(Unbekannt)



WO SEID IHR?

MOMENT,

We are
here
for you

MUSST NICHT SUCHEN



BETTER TOGETHER

**Damit Opfer nicht
schutzlos bleiben.**
Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:
www.weisser-ring.de

Tom Wlaschiha

TRAU -ER- MICH

GEDANKEN ÜBER EIN SEHR
LEBENDIGES GEFÜHL UND
BEDÜRFNIS



TEST & BILDER VON CONSTANZE FARZAIE

*I*st das Leben nicht, wie ein übergroßer,
schöner, schwerer Teppich, gewebt aus
den Fäden aller gelebter Augenblicke
und geschmückt mit Erinnerungen. Er ist so
bunt wie das Leben und das Vergehen selbst.

EIN TEPPICH GEWEBT AUS LEBEN, TRAUER UND VERLUSTEN.

Beim Entrollen zeigen sich alle Farben, die das Leben ausmachen, aber auch viele Flecken und Risse schmerzlicher Erfahrungen, die uns nachhaltig prägten.

Der Teppich des Lebens, kann Stolperfalle und wärmender Untergrund zugleich sein.

Dabei kann jeder Mensch entscheiden, ob nur die vielen Flecken und losen Stränge gesehen werden, oder ein farbenfrohes aus den unterschiedlichsten Fäden gewebtes Kunstwerk. Einer dieser Teppiche könnte wohl den Boden einer ganzen Kathedrale bedecken.

TRAUER UND VERLUSTE PRÄGEN UNSER LEBEN UND UNSER DENKEN

Braucht es Mut sich der eigenen Trauer anzunähern?

Ein Trauerprozess ist wie ein Schiff auf einem See. Wir schaukeln in unserem Boot des Lebens auf einer Trauerwelle auf und ab.

Bei starkem Wellengang ist mit heftigen, stürmischen Gefühlen zu rechnen. Dann verlieren wir den Halt,

Doch auch wenn der See vermeintlich in sich ruht und wir den Wind kaum spüren, kann er unser Leid und unsere Erstarrung widerspiegeln.





Ich mag den See in all seinen Nuancen, und in allen Jahreszeiten. Er ist Leben und eröffnet uns Raum für unsere Gedanken und Fantasien.

Er zeigt, wie wir im Leiden erstarren oder uns dem Schmerz hingeben können.

Es kann so gut und heilsam sein, sagen zu können: „Ich fühle Trauer in mir.“

Doch nicht nur der Tod eines Menschen verursacht dieses Gefühl. In unserem Leben erfahren wir immer wieder Verluste, die es zu betauern gilt und die es Wert sind betrauert zu werden. Wenn Lebensträume platzen, oder sich unsere Gesundheit heimlich verabschiedet. Oder Phasen, wo wir den Sinn im Leben suchen und uns dabei selbst verlieren.

Mein Plädoyer für eine gelebte Trauerkultur ist: Wenn wir die Trauer nicht verbannen und uns auch diesem Gefühl zuwenden, können wir auch unsere Freude und das Leben feiern und genießen, denn das ist die andere Seite.

Täglich sterben wir einen kleinen Tod. Jeder Atemzug erfüllt uns mit neuem Leben, auch beim Aufwachen aus dem unterbewussten Schlaf, von dem wir uns in den neuen Tag verabschieden.



CONSTANZE FARZAIÉ

**Pädagogin, Konflikttrainerin,
Rhythmikerin aus Darmstadt**

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





Free



Kolumne Noras Nachtgedanken

Freisein

für B. *1943 †August 2023

96

von Nora Hille

Weißt du, ich bin sehr froh, dich heute kurz gesehen zu haben, denn ich ahne es seit Wochen: Du spreizt schon ungeduldig deine Flügel, es zieht dich fort.

Denn ich kenne deine Entscheidung, die lautet: Ich gehe, wann ich gehen will. Ich bestimme selbst, wann es genug ist. Seit 30 Jahre hast du täglich mit der chronischen Erkrankung COPD zu kämpfen, Schweregrad 3 von 4. Jeden Morgen mindestens eine Stunde inhalieren, um halbwegs genug Puste für den neuen Tag zu haben. Das klappt Mal besser, Mal schlechter. Und manchmal nur mit Cortison. In schlechten Zeiten musstest du auch tagsüber an den Inhalator, weitere vier bis fünf Mal.

Es ist der Herbst deines Lebens.

97

Und bevor der Winter kommt, willst du dich aufmachen wie ein Zugvogel und in die Freiheit eines wärmeren Südens fliegen. Die Kälte, den Schmerz und die Härte des Winters - Du hast dich gegen sie entschieden, denn das Leid, das du tragen musstest, war schon seit deiner frühen Sommerzeit ein deutlich spürbares.

Gerade mal 31 Jahre warst du alt, da entschied sich dein Mann für den Suizid. Ohne vorher seine Gedanken oder Verzweiflung mit dir zu teilen, ohne dir die Chance zu geben, in einer schweren Lebensphase stützend an seiner Seite zu stehen. Von jetzt auf gleich war er fort, Eure Töchter gerade mal 8 und 10 Jahre alt. Wie hätten Ihr drei verstehen können, was da geschehen war? Unmöglich denke ich. Unmöglich, es begreifen zu können, wenn man so unter der Schockstarre des Verlustes steht. Unmöglich, wenn einer geht, ohne vorher auch nur ein Zeichen zu geben.

Du warst ab da die Löwenmutter, hast deine Töchter allein großgezogen, nebenbei ein Geschäft geführt. Bist immerzu stark

gewesen. So kenne ich dich zumindest. Wenn da Ängste waren, Unsicherheiten, Trauer - ich glaube, du hast viel mit Dir selbst abgemacht, weil du niemanden belasten wolltest. Vielleicht heute auch deswegen das Antidepressivum?

Weil du immer stark sein musstest, wolltest?

Und dabei immer diszipliniert und oft so hart zu dir selbst. Vermutlich schreibe ich so über dich, weil ich diese Seite ebenfalls in mir trage. Denn Gemeinsamkeiten müssen wir haben, wie sonst konnte unsere Freundschaft wachsen? Unsere Freundschaft, die mir so viel bedeutet. Unter anderem wohl auch, weil du aus der Generation meiner Eltern stammst, von denen ich so viel Zurückweisung, Lieblosigkeit und Schmerz empfangen habe.

Und doch, trotz all dieser Selbstdisziplin, die ich so gut kenne, bist du ein Mensch voller Liebe zum Leben, zu deinen Mitmenschen, zur Natur. Strahlst so eine positive Einstellung aus. Bist ganz wunderbar eingebunden in deine Familie, hast intensive Beziehungen zu deinen mittlerweile erwachsenen Enkeln. Viele Freundschaften. Du Lebensbegleiterin, Du. Du immer Anteilnehmende. Bei Problemen nach Lösungen Suchende.

Nur eines deiner vielen Talente: Menschen zusammenbringen. Du vernetzt für dein Leben gern Menschen miteinander, wenn du deren gemeinsame Interessen entdeckt hast. Und du bist so tatkräftig - haben wir auch hier eine

Gemeinsamkeit? Die eigentlich in Ungeduld begründet ist?
Die Kuh vom Eis bringen, das wollen wir beide, das macht uns Spaß. Während ich das schreibe, entsteht eine lustige Szene vor meinem inneren Auge: Du ziehst die braun-weiß gefleckte Kuh vorne am Strick, der an ihrem Hals befestigt ist, ich stemme mich gegen ihren dicken Hintern. Wir beide ächzen und schwitzen. Die Kuh hat keine Chance gegen uns zwei und schliddert übers Eis hin zum Ufer.

Wie lange kennen wir uns jetzt, fünf, sechs Jahre?

99

Wie lange dauert unsere Freundschaft schon an? Unverhofft stolperten wir zwei übereinander in einem Nachbarschafts-Chor. Du mit deiner tiefen vollen Stimme im Tenor, ich irgendwo mittendrin im Alt. Sind uns sofort sympathisch. Freuen uns aufeinander, quatschen in den Pausen. Da muss er schon übergesprungen sein, dieser Funke, der aus einer Zufallsbekanntschaft Freundinnen werden lässt. Denn im Chor waren wir nur wenige Wochen gemeinsam, dir wurde es abends oft zu spät. Nach deinem Choraustritt begannen unsere privaten Treffen und wir lernten uns immer besser kennen.

Ich rätsele weiter. Wann war das nochmal, unsere erste Begegnung? Vielleicht vor sechs Jahren? Ich bin so schlecht darin, mir Daten zu merken... Du weißt es bestimmt. Noch kann ich dich ja fragen. Oder? Bist du noch da? Die Frage verhallt in meinem Inneren.

Aber deinen Geburtstag, den werde ich mein Lebtag nicht vergessen: Du bist am im Februar geboren, am gleichen Tag





serm

wie meine Tochter. Genau 70 Jahre bist du älter als sie, jetzt also 80 - und damit 33 Jahre älter als ich. Und trotzdem habe ich uns in unserer Freundschaft immer als zwei Frauen auf Augenhöhe erlebt. Es tat mir so oft gut, wenn Du zu mir sagtest: „Mensch Mädels, Du machst das einfach prima“, wenn es um den Umgang mit unseren Kindern ging, um meine bipolare Erkrankung oder um mein Schreiben. So eine liebevolle Bestätigung kannte ich von meinen Eltern nicht. Und du hast sie mir geschenkt, einfach so. Frei Haus, frei raus. Frei von der Leber weg, wie man so schön sagt.

Von Herzen, denke ich.

102

Immer bist du busy, hast jede Menge Verabredungen. Manchmal rufe ich dich an, und du hast parallel auf dem Handy schon ein Gespräch am Laufen. Sich mit dir zu verabreden ist nicht leicht bei deinem ausgebuchten Terminkalender. Daran habe ich erkannt, dass man im Alter keineswegs einsam sein muss, sondern dass sich dann lediglich zeigt, wie man auch zuvor schon gelebt hat. Wer freundlich ist, auf andere Menschen zugeht, sein Lächeln und seine Aufmerksamkeit verschenkt, hat immer gute Gesellschaft und kann in jedem Alter noch neue Freundschaften dazugewinnen.

So lange weiß ich schon, dass du den Zeitpunkt deines Todes selbst bestimmen willst. So lange weiß ich, dass du nicht langsam an der COPD ersticken oder gar in Windeln in einem Pflegeheim liegen willst. Dein Denken über Freitod, mit dem du mich früh konfrontiert hast, war für mich anfangs eine enorme Herausforderung. Der Gedanke, dich in absehbarer Zeit zu verlieren, zu wissen, dass unsere Freundschaft zeitlich begrenzt

ist, tat weh.

Nie werde ich deine strahlend blauen Augen vergessen. Die Augen eines jungen Mädchens, so neugierig auf diese Welt.

Und Blau ist deine Lieblingsfarbe

- kann das ein Zufall sein? Blau dein gemütliches Sofa und der Sessel, blau-lila die Blumen auf dem Bild an der Wohnzimmerwand. Blau dein Pullover, dunkelblau darüber die Weste mit den praktischen Taschen. Ich habe ebenfalls blaue Augen. Doch so strahlend hell wie deine sind sie nicht. Und so strahle ich neben dir mit meinem Lächeln und der Wärme meiner Zuneigung.

Er wird kommen, der Tag, an dem du deine Flügel ausbreitest für deine letzte Reise. Der Tag, an dem diese Flügel als starke Schwingen deine Seele emportragen in eine lichtdurchflutete Weite. Dann werden Wolken in meinem Inneren aufziehen. Weil ich weiß, dass ich sehr traurig sein werde, dich in diesem Leben verloren zu haben. Aber ich habe durch dich gelernt, dass der Wunsch der Freunde und Angehörigen „Bleib noch! Nur noch diesen Frühling, Sommer, Herbst. Genieße noch einmal deinen schönen Garten...“ - dass dieser Wunsch ein egoistischer ist. Denn er fragt nicht danach, was für dich am besten ist. Spricht nur davon, nicht von dir verlassen werden zu wollen. Nicht ohne dich zurückbleiben zu wollen.

Weil du so ein wunderbarer Mensch bist, weil sich jeder von uns in deiner Gesellschaft einfach wohlfühlt.

Ich habe gelernt, deinen Wunsch nach einem selbstbestimmten Tod zu respektieren. Sogar mein 14jähriger Sohn und meine 9jährige Tochter kennen deine Einstellung und haben gelernt, sie zu verstehen. Meinem Sohn hast du es selbst erzählt. Dann haben wir beim Familienabendessen darüber gesprochen, dass jeder Mensch das Recht hat, sein Lebensende zu bestimmen, vor allem, wenn er alt und krank ist. Dass aber in jungen Jahren auch in schweren Zeiten Suizid nicht die Antwort sein sollte. Denn da wartet es ja noch, das Leben, mit all seinen Chancen, seiner Fülle, seiner erneut möglichen Leichtigkeit. Selbst wenn man mitunter professionelle Hilfe braucht, um wieder Lebensmut zu schöpfen.

Nur ein paar Straßen liegen zwischen unseren Häusern. Eben habe ich dich kurz am Gartenzaun gesehen. Wir konnten nur ein paar heisere Worte miteinander krächzen -

wie zwei alte Raben,

denn uns hat beide eine Erkältung erwischt. Ich habe gesagt, dass ich dich unbedingt nochmal treffen will, als Abschied. Sagte dir „Ich habe noch so viele Fragen“. Du meinstest, ich müsse mich beeilen. Ich weiß es ja. Ich höre dich dein Gefieder putzen, höre trotz der Entfernung, wie du deine Schwingen ausbreitest, testweise. Zwei, drei langsame Schwünge wagst. Noch hebst Du nicht ab. Noch fliegst du nicht fort. Aber du bist bereit, ich ahne es.

„Warte noch!“, ich rufe es Dir in Gedanken zu, nein, ich schreie es. „Geh nicht ohne Abschied. Bitte!“ Mir steigen Tränen in die Augen. Ich will dich noch einmal umarmen. Dich noch einmal ganz festhalten. Vielleicht mit meiner Hand über die deine

streicheln. In deine wunderschönen, strahlend blauen Augen blicken, tief hinein in diese Seelenfenster.

Warte auf mich. Nur bis die Heiserkeit vergangen ist. Lass mich dir gute Reise wünschen. Einen angenehmen Flug in das Land deiner Sehnsucht. Das keine Schmerzen kennt, keine Krankheit, keine Not. Nur Freude, Erlösung, Leichtigkeit.

Dann wird er aufreißen, der finstere Himmel in mir, in uns, die grauen Wolken werden weiterziehen, Sonnenlicht bricht hervor. Es wird unsere Seelen wärmen. Die Seelen aller, die du zurückgelassen hast. Die dich lieben. Und in deren Erinnerung du weiterlebst. Mit deinem Lachen, deiner Stärke, deiner leicht rauhen, angenehm tiefen Stimme, deinem Pragmatismus. Mit deiner Liebe zum Leben und zu deinen Mitmenschen. Mit deinen strahlend blauen Augen.

Und wir werden wissen: Du bist angekommen am Ziel deiner Sehnsucht, so weit entfernt von uns. Und trotzdem bleibst du uns so nah. Weil Liebe und Freundschaft stärker sind als jeder Tod. Weil unsere Erinnerung an dich unbesiegbar bleiben wird.

„Danke“

, flüstere ich heiser in den Wind. „Danke, dass ich Dich kennenlernen dürfte. Danke, dass du für diese Zeit als Freundin an meiner Seite warst. Du hast mich mit deiner Liebe so sehr gestärkt. Danke...“

Nachtrag

Etwa zwei Wochen später haben wir uns getroffen. Mir war es so wichtig, dir diesen Text zu zeigen und dein Einverständnis zu haben, ihn nach deinem Tod veröffentlichen zu dürfen. Du hast ihn laut gelesen, dabei geweint und gelacht. Wir haben uns umarmt. Ich habe deine Hand gestreichelt. Unsere beiden Hände fotografiert. Dieser Tag war unser eigentlicher Abschied, auch wenn wir uns noch ein paar Mal getroffen haben. Denn es kam ein Frühling, in dem es Dir plötzlich für Wochen besser ging und ein Sommer, wo Deine Kraft immer weniger wurde. Und dann kam er, dein natürlicher Tod, begleitet von Deinen beiden Töchtern. Und trotz meiner Tränen spüre ich Deine wundervolle Seele um mich.

106



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* 🙌





Freisein





Tränen der

Liebe

von Saliah Ylenia

Es waren Tränen, von weißem Duft erfüllt,
die aus meinem Herzen heraus
an jenem menschenleeren Ort jäh perlten.
Wie der Regen die verdorrten Wiesen erfrischt,
so rührten sie meine Seele.
Und in diesem Moment blieb ich an diesem Ort
ein paar Sekunden der Ewigkeit stehen,
nicht, weil ich es wollte, sondern,
weil es anderes nicht ging:
Was für ein Moment!
Dann verstand ich,
dass du nie wiederkommen wirst,
nie wie du es einst warst: Einmalig, Einzigartig!
Und die Tränen sprudelten, sie flossen
aus meinem Innersten heraus,
wie ein Flussbett, dessen sanfte, bittersüße Wellen,

110

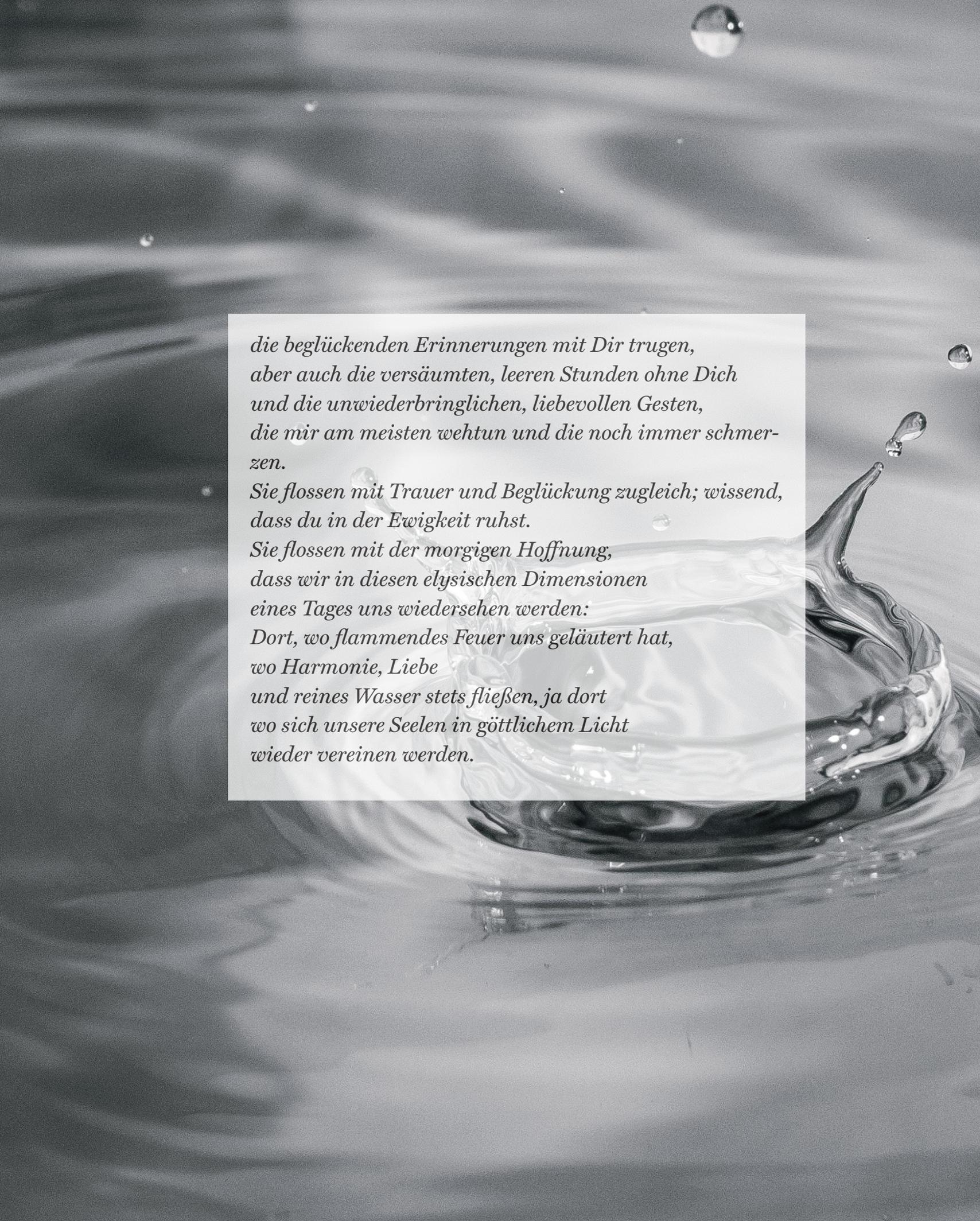


SALIAH YLENIA

**Autorin, zurzeit Integrations-
zieherin und Kunsttherapeutin
aus Berlin**

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



A black and white photograph of a water splash. A large, clear droplet is captured mid-air, just above a pool of water that is splashing upwards. The water surface is covered in ripples and smaller droplets. A white rectangular text box is positioned in the center-left of the image, containing several lines of German text in an italicized font.

*die beglückenden Erinnerungen mit Dir trugen,
aber auch die versäumten, leeren Stunden ohne Dich
und die unwiederbringlichen, liebevollen Gesten,
die mir am meisten wehtun und die noch immer schmer-
zen.*

*Sie flossen mit Trauer und Beglückung zugleich; wissend,
dass du in der Ewigkeit ruhst.*

*Sie flossen mit der morgigen Hoffnung,
dass wir in diesen elysischen Dimensionen
eines Tages uns wiedersehen werden:*

*Dort, wo flammendes Feuer uns geläutert hat,
wo Harmonie, Liebe
und reines Wasser stets fließen, ja dort
wo sich unsere Seelen in göttlichem Licht
wieder vereinen werden.*





Kolumne Leid & Freud

Oma

von Alexandra Kossowski

Dieses Jahr haben wir zum ersten Mal die Trauerwoche organisiert, eine Aktionswoche für Trauernde, die zum gemeinsamen Essen, Kochen und Erinnern einlud. In über 20 Städten fanden Events für Trauernde statt, sowie auch online.

In der Vorbereitung zur Trauerwoche war eine online Eröffnung geplant und meine „Co-Eröffnerin“ Lilli schlug vor, dass ich ein bisschen von meiner eigenen Trauerhistorie erzähle. Wir könnten im virtuellen Raum Bilder meines verstorbenen Vaters und meiner verstorbenen Oma aufhängen.

Mir fiel dabei auf, dass ich kaum Bilder meiner Oma habe. Entweder ganz alte schwarz-weiß Fotos oder eines ihrer letzten, das mir aber ganz und gar fremd erscheint.

Ich wollte eines aus meiner Kindheit mit ihr. Denn das war Oma für mich.

GARTEN, MARMELADE UND SELBSTGENÄHTE KLEIDER

Oma, das ist für mich immer noch der Schrebergarten (den es mittlerweile nicht mehr gibt), ihre selbstgekochte Marmelade und ihre selbstgenähten Kleider.

Oma wurschtelte entweder in Kittelschürze in der Küche oder grub im Garten irgendwas um, wenn sie nicht frisch geerntetes verwertete. Es gab immer was zu tun.

Früher war das immer viel spannende Beschäftigung, aber ich erinnere mich auch, dass es dann später zu lästigen Aufgaben wurde, die ich selbst in den Schulferien noch erledigen sollte.

Hier gerieten wir beiden Sturköpfe gerne schnell aneinander.

Oma nähte für uns alle, manchmal zum Karneval, aber auch mein Abiball-Kleid. Oma nähte um und ab und konnte aus langen Stoffbahnen perfekt sitzende Kleider machen. Mal in lang für besondere Familienfeiern und im Anschluss wurden die Kleider gekürzt für das nächste Frühjahr. Und immer zofften wir uns, weil sie es komplett perfekt haben musste und ich es leid war stundenlang still stehen zu müssen, um beim Abstecken nicht mit der Nadel gepiekt zu werden.

TRAUER DARF AMBIVALENT SEIN

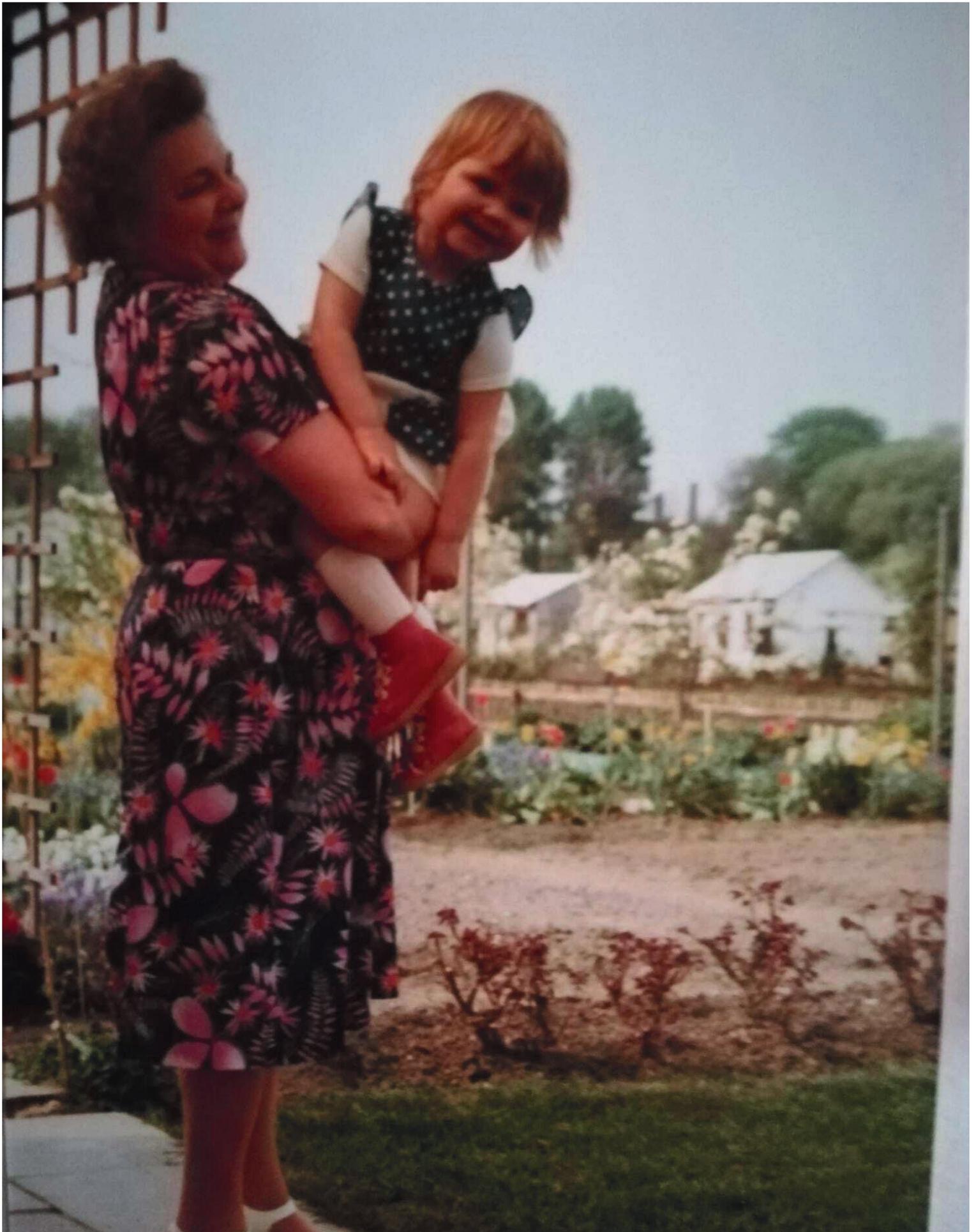
Oma war aber auch die Frau, die ihr Zuhause zweimal verlassen musste. Zuerst auf der Flucht in den 40ern und dann 1953, als mein Opa eine Stelle 400 km entfernt in NRW aufnahm und meine Oma mit meinem Vater mit musste. Ihre Familie blieb in Niedersachsen zurück, wo sie damals nach der Flucht untergekommen waren und bis heute leben.

Oma durfte den Führerschein nicht machen und arbeitete kaum in Anstellung, war meistens im traditionellen Sinne Hausfrau. Sie hielt alles und alle zusammen. Oma musste damals heiraten, weil sie schwanger war. Ich habe mich oft gefragt, ob sie überhaupt in meinen Opa verliebt gewesen war.

Oma war auch die, die mir sagte, ich werde zu dick, um im nächsten Moment enttäuscht zu sein, dass ich ‚nur‘ zwei Stück ihrer Torte gegessen hatte.

Als Oma kränker wurde, fiel es mir schwer sie zu besuchen. Ich erinnere mich, als ich in ihr Zimmer im Heim kam, in das sie damals aufgrund ihrer Demenz musste und sie wie ein kleines krankes Kind im Bett lag. Wie mein Vater damals. Diese kräftigen, patenten Menschen, denen plötzlich das Leben zu fehlen scheint. Die immer die Starken waren und auf einmal waren sie das nicht mehr. Ich konnte es nicht aushalten. Ich ging nie wieder hin.

Ich wünschte, jemand hätte es mir gesagt, bevor ich in ihr Zimmer ging. Hätte mich vorbereitet, wie sie aussieht, wie gebrechlich sie geworden



ist. Es hätte mich vielleicht weniger nachhaltig geschockt. Und ich wünschte, ich hätte es jemandem erzählen können damals. Ich dachte -wie so oft- „das ist eben so“ und hielt aus. So wie wir alle aushalten und ertragen und runterschlucken und die schwierigen Dinge mit uns selbst ausmachen.

BLUMENKLEIDER

Ich bitte also meine Mutter, mir ein Foto von meiner Oma zu schicken. „Eins mit einem ihrer Blumenkleider“ wünsche ich mir und meine Mutter sagt „Oma hatte immer Blumenkleider an“. Meine Mutter schickt mir drei per WhatsApp. Auf einem steht Oma im Garten, im Blumenkleid und hat mich auf dem Arm.

Ich war nicht vorbereitet und sofort habe ich Tränen in den Augen. Mir fehlt der Garten, mir fehlt die unbeschwerte Kindheit. Mir fehlt die Romantik von Einkochen, Kochen, frisch geerntetem auf dem Tisch mit der Wachstischdecke. Mir fehlen Omas fettige Finger, wenn sie mal wieder ein Stück Fleisch vom Knochen geknabbert hat. Nichts durfte übrigbleiben. Essen war wertvoll, weil sie Zeiten kannte, in denen es nichts gegeben hatte.

„Das, was Du für andere tust, ist manchmal das, was Du selbst brauchst“

Ich realisiere, dass diese Trauerwoche, die ich mit ins Leben gerufen habe, auch für mich als Trauernde ist. Oma hat während der Trauerwoche ihren 10. Todestag, am 31.10.2023.



10 Jahre sind vergangen und ich spreche zum ersten Mal öffentlich darüber, dass ich damals nicht da war. Ich habe nie Abschied genommen von ihr. Ich war auf ihrer Sargfeier, aber nicht bei der Beisetzung ihrer Urne. Erst vor 3 Jahren hat mir mein Onkel gezeigt, wo eigentlich ihr (teilanonymes) Grab ist. Es ist mir alles so fremd. Damals hieß es „da wird ja nur die Urne noch beerdigt, das ist nicht so wichtig, da musst Du nicht extra kommen.“ Ich kam auch nicht.

Ich wünschte heute, ich hätte Asche von ihr behalten und irgendwann an ihren Geburtsort bringen können – ich glaube, den hat sie immer vermisst. Aber ich wusste damals nicht, dass man solche Rituale machen kann oder warum es wichtig sein könnte.

Es ist egal, wie lange jemand schon tot ist. Die Trauer bleibt, manchmal kommt sie erst später, manchmal sind wir gar nicht in der Lage zu trauern, weil wir nie gelernt haben, mit unseren Gefühlen umzugehen. Und manchmal begreift man jedes Jahr etwas neues, fühlt es sich jedes Jahr anders an oder kommen gewisse Gefühle immer wieder ... Das ist Trauer und das ist normal.

Es ist der 30.10.2023 und wir eröffnen die Trauerwoche. Im virtuellen Raum hängt ein Bild von meinem Vater mit mir auf dem Schoss und das von meiner Oma mit mir auf dem Arm. Im Anschluss fragt mich Lilli, wie meine Oma hieß. „Lydia“, sage ich. „Lydia“ wiederholt sie und sagt „ich denke morgen an sie“.

119

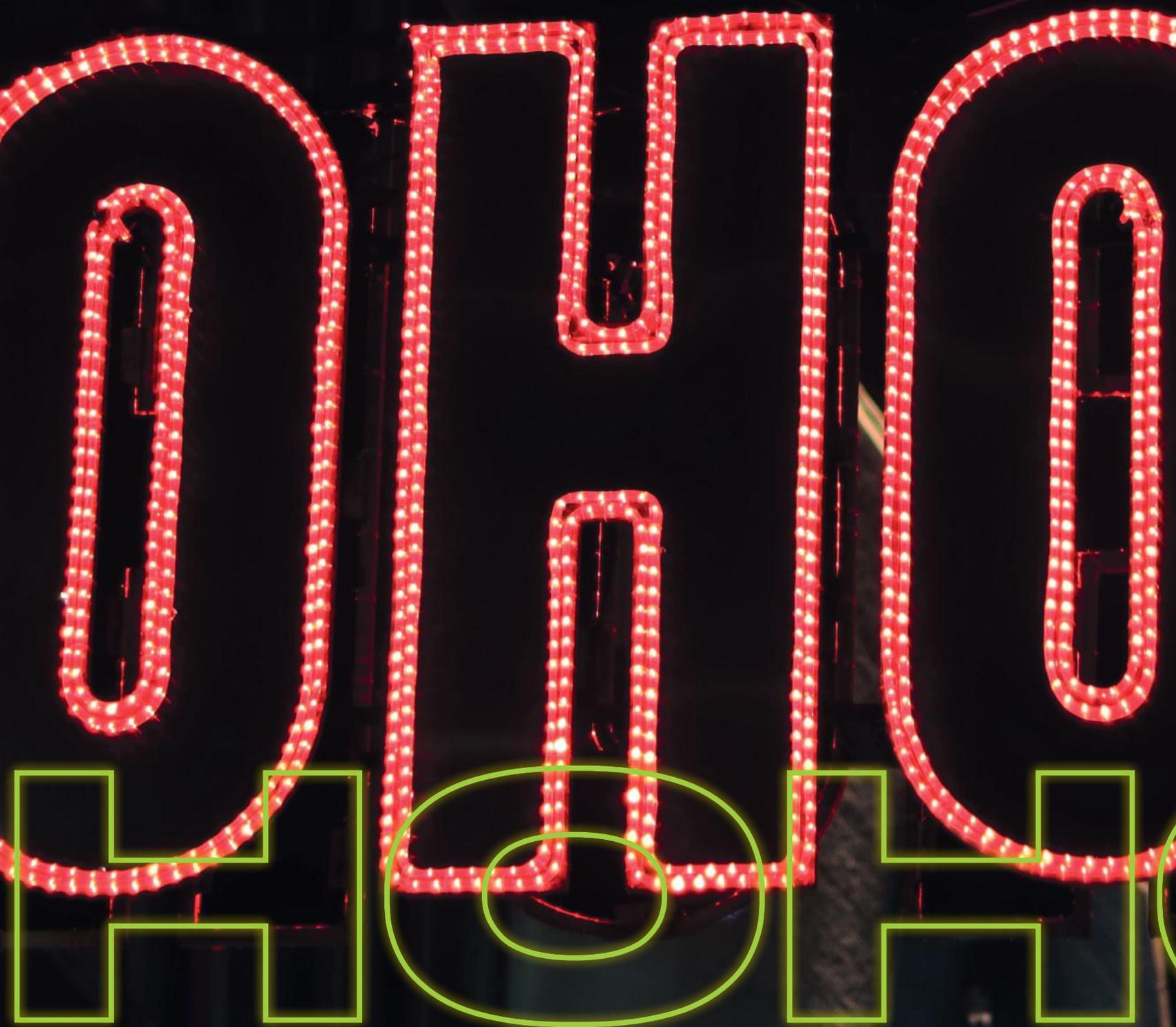


ALEXANDRA KOSSOWSKI

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

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







call me fred umsplash

lass dich verzaubern von den größten legenden -

122

un;erhört

DIE LIEBE & DER TOD

Geschichten und Gedichte von der Liebe und dem Tod in einzigartigen Welten. Tauche ein in besondere Begegnungen und lass dich von 46 Autorinnen und Autoren vereint in einer Anthologie inspirieren, bewegen und berühren

Hardcover, illustriert mit Lesebändchen

€ 24,00 inkl. 19% MwSt.



DER LIEBE UND DEM TOD

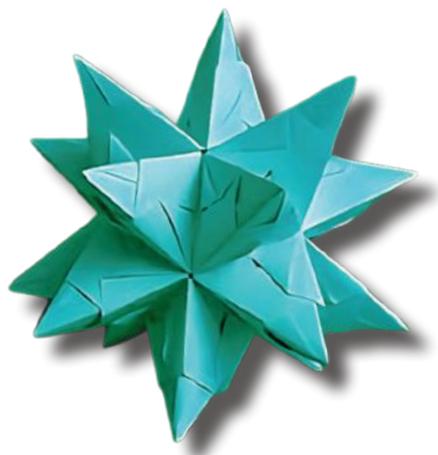


bo hauer, viaanima

Weihnachten ist Geschenkzeit

Hol dir gleich deine! Klick einfach auf die Bildchen.

124

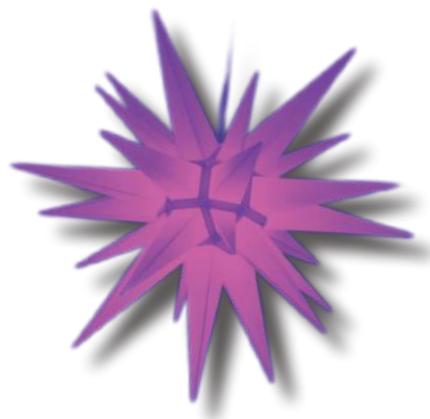


Bascetti Weihnachtsstern

Bastelanleitung- [viaanima/Bo Hauer](#)

Herrnhuter Weihnachtsstern

Bastelanleitung- [viaanima/Bo Hauer](#)





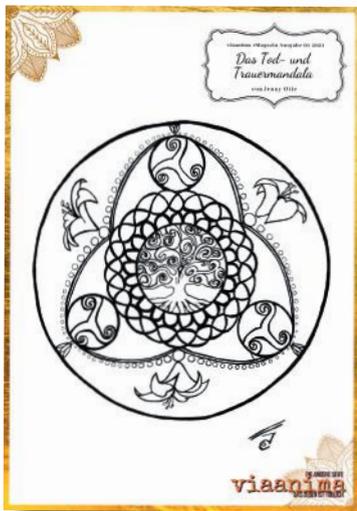
Emotionales Vermächtnis

Leitfaden - viaanima/Bo Hauer



Helloo Gebärmutter-Übung

von Alexia Tetzlaff



Das Tod- & Trauermandala

von Jenny Otte

Hier geht's wirklich nur um das Eine!

viaMag QX

Freue dich auf die 20. Ausgabe – viaMAG QX

126

Hier ist sie, die erste gedruckte viaMAG. Magazine gibt es en masse und es gibt DIE viaMAG. Unlimitiert emotional und eine feste Stimme für mehr Toleranz und Enttabuisierung der Trauer sowie Entstigmatisierung psychischer Belastungen und Erkrankungen. Es geht ums Leben vor, mit, nach Krankheit, Abschied, Sterben, Tod, Trauer, eben wirklich allen Emotionen, die das Leben mitbringt und auch ausmacht. Es wird persönlich und ja, auch emotional mit unseren All Time Favorites.

Hier geht's wirklich nur um das Eine – versprochen!



viaMag QX

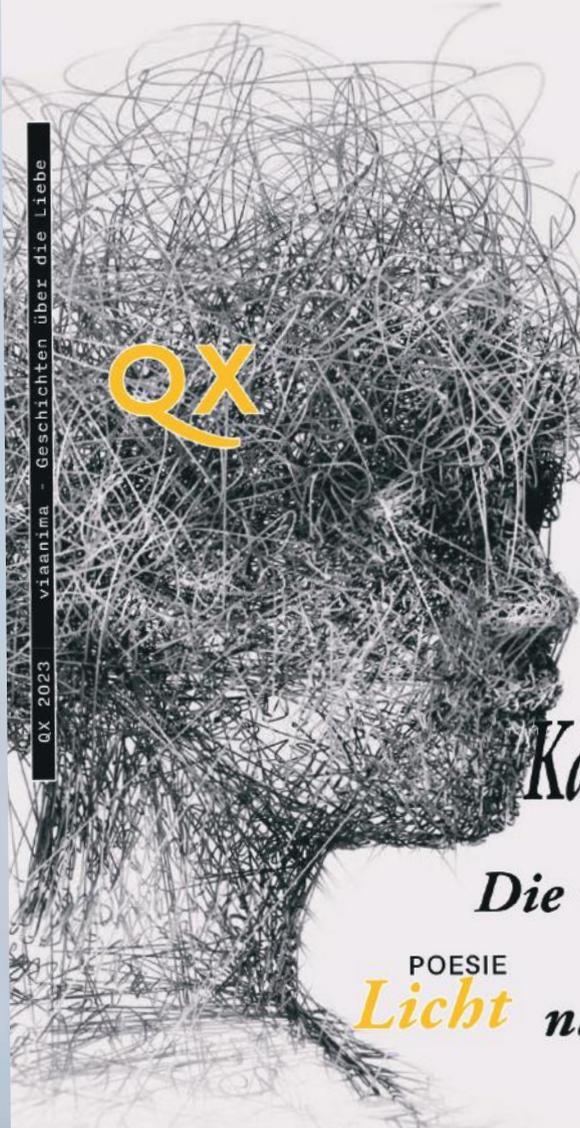
€ 7,50 inkl. 19% MwSt.

viaMag

Das Magazin für eine neue Trauerkultur

OX 2023 viaanima - Geschichten über die Liebe

OX



TIERLIEBE
*Es ist immer
zu früh*

LICHTPUNKTE
Der Brief

PODCAST
*Palliativ.
Detektiv*

INSPIRATION
*Was von
Dir bleibt*

Kaze no denwa

INSPIRATION
Die Gemeinschaft

POESIE
Licht *Der Wunsch
nach Ewigkeit*

shuif_unsplash

HELFFEN SIE MÄDCHEN, SICH ZU **ENTFALTEN.**

Mit einer Patenschaft
Mädchenrechte stärken.

128

Werden Sie Pat:in!
plan.de



Gibt Kindern eine Chance

TIERISCH EINZIGARTIG - TIERHEIMTIERE



DU FINDEST MICH
IM TIERHEIM



TIERHEIME HELFEN.
HELFT TIERHEIMEN!

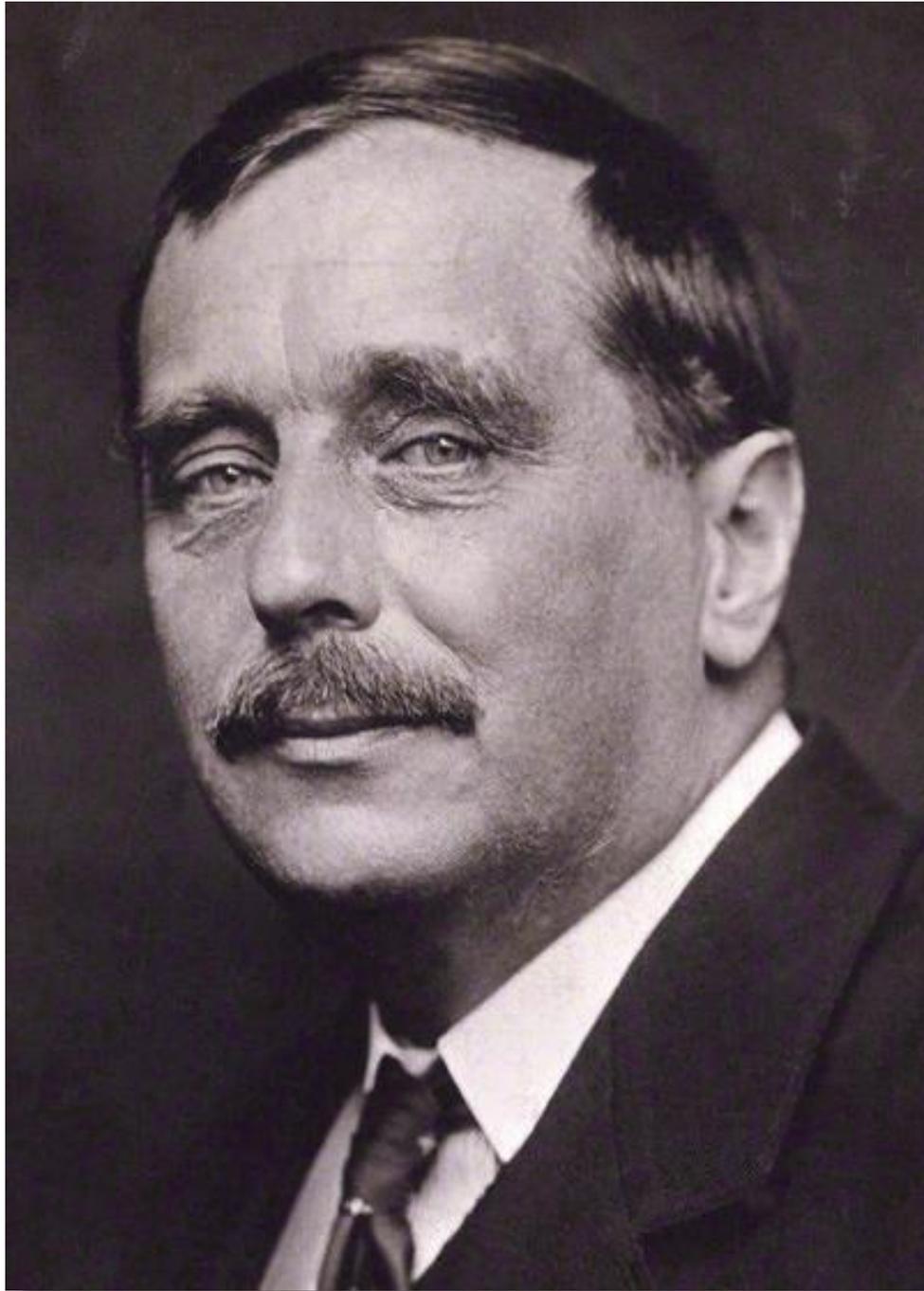
berühmte

LETZTE WORTE

”

Mir geht es gut

H.G. Wells war ein englischer Schriftsteller und Pionier der Science-Fiction-Literatur. Zudem war er auch Biologe, Historiker und Soziologe und schrieb u. a. Bücher mit Millionenaufage wie Die Geschichte unserer Welt, Die Zeitmaschine oder Krieg der Welten.



H.G. Wells



HIER KÖNNTE **DEIN** ANGEBOT STEHEN!

*für Nonprofits kostenlos

MELDE DICH INFO@VIAANIMA.COM

132

Hello

viaMAG Website +
Verzeichnis
10K Besucher*Innen/
Monat

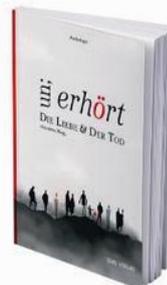
viaMAG digital

8K Leser*Innen/
Ausgabe

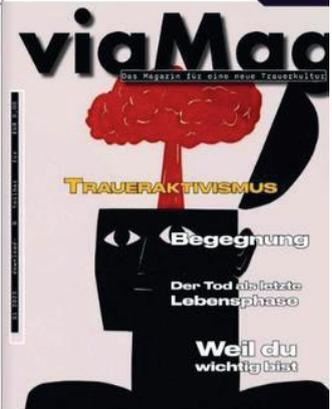
viaanima & **via
MAG**

DAS MAGAZIN FÜR EINE NEUE TRAUERKULTUR

ANTHOLOGIE



EXCLUSIVE





iaMa

“ DIESE APP KANN LEBEN RETTEN! ”



HIER HÖRT EIN MENSCH

TELEFON SEELSORGE



WWW.TELEFONSEELSORGE.AT



Bedrückt?

Ein Gespräch hilft.

Anonym und vertraulich. Rund um die Uhr.

Beratung per Mail/Chat: www.143.ch



Tel 143
Die Dargebotene Hand

Spendenkonto 30-14143-9

**Gibt es War
für Gefühle**

rteschleifen
?

135

pexels cottonbro

viaMag

Das Leben endet - Die Liebe nie

WIR, KOLUMNIST*INNEN, AUTOR*INNEN UND
ALLE, DIE VIAANIMA & DAS VIAMAG MÖGLICH
MACHEN, WÜNSCHEN DIR VON HERZEN LEICHTE WEIHNACHTEN
UND EIN NEUES JAHR, WIE DU ES DIR NUR WÜNSCHST.

ALLES LIEBE BO HAVER

TEILEN ABSOLUT ERWÜNSCHT
WIR FREUEN UNS, WENN DU DIESE VIAMAG
DEINEN ♥ MENSCHEN WEITERSENDEST