

# Die ANDERE SEITE viaanima

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



**TRAUER TROTZ  
TOXISCHER BEZIEHUNG**  
Bis der Tod euch scheidet

**TIL – INTERVIEW & SONGPREMIERE**  
'SUPERHELDEN FLIEGEN VOR' FÜR JANA

*Der Traum*  
VON DER SEHNSUCHT DER SEELE  
NACH VERWIRKLICHUNG UND  
VOLLENDUNG

— GET CONNECTED —



viaanima.com

## „immer Kribbeln im Bauch..“

Ich spüre immer ein Kribbeln im Bauch, wenn ich das Editorial schreibe. Denn dann sind alle Artikel und Beiträge vorbereitet; das eMagazin sozusagen im Kasten, und es fehlen nur noch als letztes meine einleitenden Worte und Gedanken. Es ist auch immer der Moment, wo ich die letzten Wochen konzentriert und in Form des viaanima eMagazins vor mir sehe.

Jede Ausgabe ist für mich etwas ganz besonderes und ich möchte dir neben allen Artikeln von unseren Autor\*innen und Gastautor\*innen, noch die neuen Kolumnen von Dada Peng, Jenny Otte und Jessica Josiger ans Herz legen.

Es erwarten dich Erfahrungen, Geschichten, Gedanken, ein Trauer-Märchen und ein → absoluter Musiktipp – ich stelle dir die Band TIL vor, ich sag nur: Gänsehaut. Hör unbedingt rein!

Dazu möchte ich noch auf zwei ganz besondere und wirklich großartige Veranstaltungen hinweisen:

Das Team von Traudlichkeit veranstaltet im November ihren ersten Online Kongress **‘bedürfnisorientiert STERBEN zulassen’**.

Außerdem werden für die kommende Wanderausstellung **‘Dialog mit dem Ende – Über die Endlichkeit und das Leben’**,

deutschlandweit Menschen gesucht, die sich mit ihrer eigenen Endlichkeit auseinandersetzen und vor der Kamera darüber sprechen möchten. Das Projekt ist eine Kooperation des Dialog im Dunkeln e.V., mit der Körper-Stiftung und der Beisheim-Stiftung.

Und wie immer, starte mit uns den Dialog und hinterlasse uns gerne deine Gedanken!

Alles Liebe

Bo  
—❤—



Bo Hauer  
bo@viaanima.com



# 11

**LEBENSINSELN  
ZWISCHEN STERBEN,  
TOD UND TRAUER**  
von Nici Friederichsen



- 06 **TRAUER TROTZ TOXISCHER BEZIEHUNG  
BIS DER TOD EUCH SCHEIDET**  
VON KERSTIN RAFTIS
- 10 **BEWUSST.STERBEN.ZULASSEN  
ONLINE KONGRESS**  
VON TRAUDICHKEIT
- 14 **“ÜBER DAS LOSLASSEN...”  
KOLUMNE LEID & FREU**  
VON ALEXANDRA KOSSOWSKI
- 16 **EIN PLÄDOYERS FÜR DIE TRÄNE**  
VON ANJA PLECHINGER
- 22 **EIN WEGWEISER IM UMGANG MIT STERNE-  
NELTERN - EIN RESÜMEE ZUM MEMENTOTAG**  
Kolumne 'Julia begleitet'  
von Julia Burger

# 52

**DIE GESCHICHTE  
DER DREI  
SCHWESTERN**  
von Jenny Otte



# 28

**TIL 'SUPERHELDEN FLIEGEN VOR' FÜR JANA**  
Interview & Songpremiere  
von Bo Hauer



# 44

**DER TOD EIN  
REISENDER**  
von Verena Brunnbauer

- 26 **NEUANGANG**  
Poesie von Laura Schöer
- 34 **DIE ERSTE SUPERHELDIN JANA**  
Kolumne 'Superhelden fliegen vor'  
by Dada Peng
- 41 **DER HERBST - DIE JAHRESZEIT DER TRAUER**  
Kolumne apropos  
von Bo Hauer
- 48 **INA DREHER**  
Kolumne Endlich reden :  
von Sabrina Steiner

# Inhalt

- 60 **DER TRAUM**  
Kolumne 'Die spirituelle  
Nomadin'  
von Jessica Josiger
- 66 **DREHST DU DICH IM KREIS  
ODER BEWEGST DU DICH  
WEITER?**  
Kolumne 'Was wäre, wenn  
ich heute gehe?'  
von Sabrina Steiner
- 70 **DIALOG MIT DEM ENDE**  
Wanderausstellung  
Protagonisten gesucht



# 58

**BUCHVORSTELLUNG**  
Fundraising in der Hospiz-  
& Trauerarbeit  
von Tom Schröpfer



Meric Tuna Unsplash



# Trauer trotz toxischer Beziehung

## BIS DER TOD EUCH SCHEIDET

Bilder & Text Kerstin Raftis

Trauer hat so viele verschiedene Facetten, wie es auch Beziehungen zwischen Menschen gibt. Jeder pflegt seine Beziehungen anders und die Bedeutung von Familie ist nicht immer gleich. Für den einen bedeutet Familie alles und für andere ist gerade die Herkunftsfamilie mehr Fluch als Segen.

Oft knirscht es zwischenmenschlich sehr; man ist nicht nur anderer Meinung, sondern hat über die Jahre das Verständnis für das Denken und Handeln des anderen verloren oder im schlimmsten Fall nie gehabt. Und trotzdem fühlt man sich bei allem Unmut tief im Herzen auf eine merkwürdige Art verbunden. Immerhin wurde man in diese Familie hineingeboren – und Blut ist ja bekanntlich dicker als Wasser. Aufgrund der oft verworrenen Situation mag man das dann aber vielleicht nicht zugeben. Schließlich war einem der oder die andere auch nicht immer wohlgesonnen.

### UND DANN KOMMT DER TOD!

Wenn in so einer Beziehung einer der beiden stirbt, könnte man als Außenstehender meinen: „Na, dann ist ja jetzt auch mal gut!“ Man könnte denken, wenn jemand gestorben ist, zu dem man kein wirklich inniges Verhältnis hatte, tut es weniger weh, als wenn jemand stirbt, mit dem man sich tief verbunden fühlt.

## **ABER LEIDER IST ES NICHT SO EINFACH!**

Wenn man einen Menschen verliert, zu welchem man im Leben nicht immer das beste Verhältnis hatte, der aber trotzdem eine gewisse Bedeutung für einen hat, dann kann Trauer doppelt weh tun. Man trauert nicht nur um die Person, sondern vor allem auch um eine verlorene Chance, sich mit diesem Menschen auszusöhnen.

Es gibt eben nicht nur schwarz oder weiß, gut oder böse – viel zu oft gehen Menschen zu Lebzeiten eine Art vergiftete Symbiose ein, die nie aufgelöst wird. Sie wird im übertragenen Sinne dann sogar vom Verstorbenen mit in den Tod genommen. Für den Überlebenden kann es dann mitunter sogar sehr schwer werden, ohne diese toxische Symbiose weiterzuleben.

Zugegeben, im ersten Schockmoment kommt vielleicht sogar so etwas wie Erleichterung auf. Es könnte endlich Ruhe einkehren, und die schwierigen zwischenmenschlichen Reibereien haben endlich ein Ende. Aber sehr schnell weicht dieser Erleichterung einer unfassbaren Trauer. Das Schlimmste an alledem ist die Erkenntnis, dass jegliche Chance auf Wiedergutmachung nun endgültig verwirkt ist. Trauert man also anders, wenn man Vater, Mutter, Schwester, Bruder oder Partner verloren hat, zu denen man zu Lebzeiten nie das Verhältnis hatte, das man sich gewünscht hätte?

## **JA, GANZ SICHER!**

In diesem Fall erfasst einen die Trauer oft noch viel schwerer. Die ungelösten Probleme und Auseinandersetzungen hinterlassen dann häufig traumatische Spuren. Diese können schwieriger und belastender sein, als der Verlust eines wirklich geliebten Menschen.

Nach einer schweren Phase der Trauer, können Menschen über den Tod hinaus noch eine gewisse Verbindung zu den Toten spüren. Die Verstorbenen werden oft zu Schutzengeln oder spirituellen Begleiter und die Überlebenden haben ein tiefes Gefühl der Verbundenheit. Schwer vorstellbar, dass Menschen, die einen nahen Angehörigen verloren haben, mit dem sie eben nicht immer das beste Verhältnis hatten, dieses Gefühl erreichen werden. Hier bedarf es über die normale Trauerbegleitung hinaus Hilfe von Dritten. Hier geht es um Vergebungsarbeit, Reflektion und Akzeptanz. Problematisch ist jedoch, dass dieses Thema häufig sehr stark mit Scham besetzt ist. Wer will schon schlecht über einen Toten, beziehungsweise über seine schwierige Beziehung zu Verstorbenen, reden?

In jedem Fall sollte man nie unterschätzen, wie sensibel man mit Trauernden umgehen muss, die einen Menschen aus einer toxischen Beziehung verloren haben. Bitte niemals sagen man könne die Trauer



gar nicht nachvollziehen, da doch zu Lebzeiten alles so schlimm gewesen sei. Bitte niemals sagen, jetzt müsse doch alles gut sein. Gut ist im Zusammenhang mit Trauer für sehr, sehr lange Zeit nichts, egal wie viel oder wenig man den Verstorbenen geliebt hat. Jeder trauert völlig anders und niemand kann die Gefühle des anderen nachvollziehen. Wir können nur respektieren und zuhören sowie mit viel Verständnis und Mitgefühl unterstützen.

Kerstin ist Autorin und Trauerbegleiterin i.A.

Erfahre mehr von Kerstin und starte mit uns den Dialog



**Kerstin Raftis**



bedürfnisorientiert  
**STERBEN** zulassen  
 Werde als Fachperson zur kraftvollen  
 Begleitung, die Sterbenden eine Stimme gibt!

# ONLINE-KONGRESS

12.11. bis 22.11.2020 | 28 Experteninterviews

## FÜR WEN IST DER KONGRESS?

- Arbeitest du beruflich oder ehrenamtlich mit sterbenden Menschen und ihren Zugehörigen, zum Beispiel in der Pflege, als MedizinerIn, als Hebamme, PädagogIn, TherapeutIn oder HospizbegleiterIn?
- Bist du unzufrieden damit, wie Sterbende zuweilen von Fachkräften begleitet werden? Findest du, dass da noch viel mehr möglich sein müsste?
- Fühlst du dich manchmal unsicher, wenn du mit Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu tun hast? Wüsstest du gerne genauer, wie du sie bestmöglich begleiten kannst?
- Ist es dir wichtig, auch im Sterben noch den individuellen Menschen zu sehen, mit all seinen Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen, Charakterzügen und Bedürfnissen?
- Möchtest du BotschafterIn sein und den großen Themen Tod, Sterben und Trauer wieder mehr Platz in der Mitte der Gesellschaft einräumen?

## VIDEO

Schau dir das Video an, wir erzählen dir noch einmal genau, was dich erwartet und was du erwarten kannst:  
<https://vimeo.com/422400037/9442c17eb0>

## KONTAKT

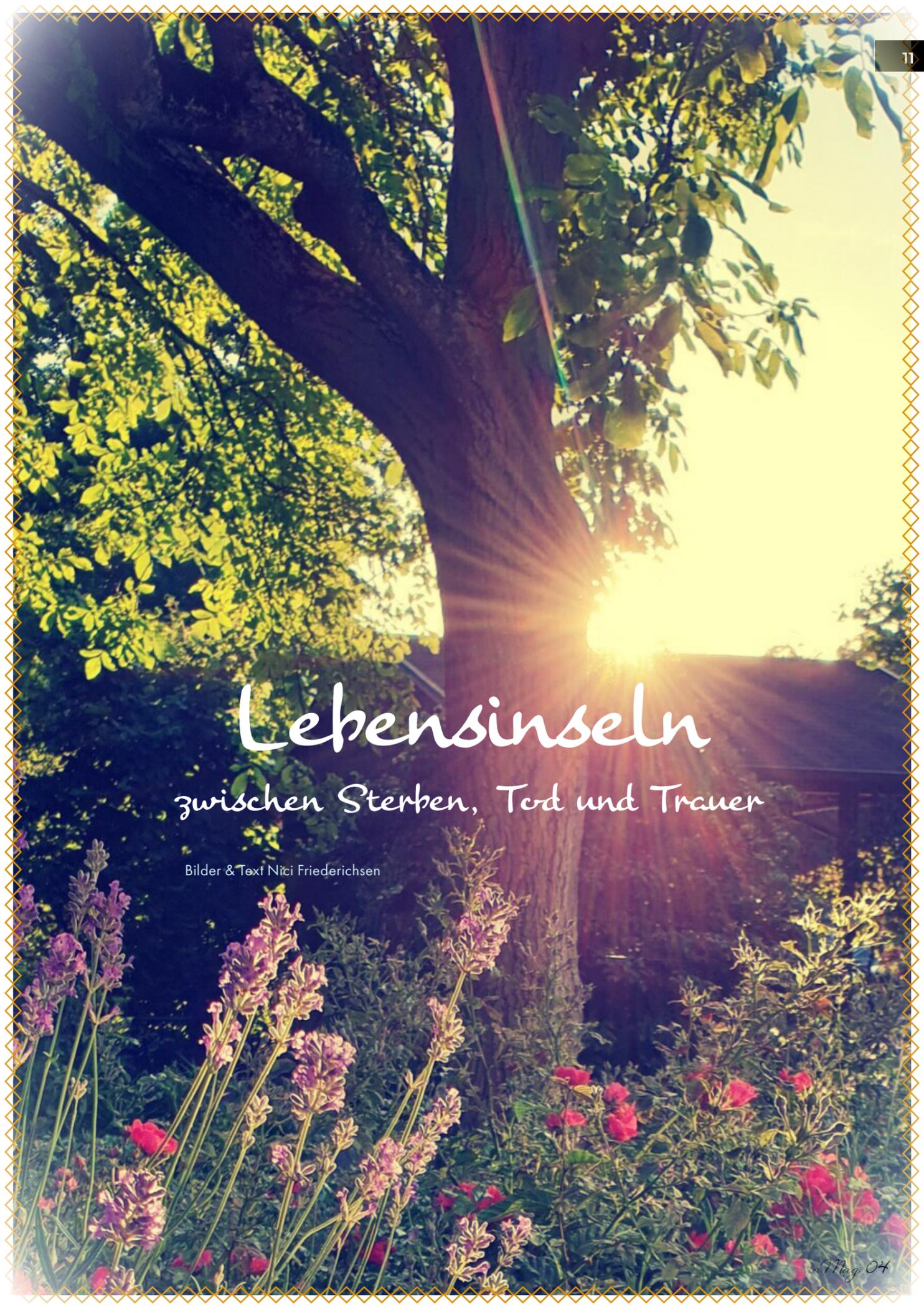
www.traudichkeit.de  
 Corinna Nordhausen  
 Pia Schnurr  
 info@traudichkeit.de

## SEI DABEI

**Anmeldung auf der Webseite**  
 Melde dich für den Newsletter an und erhalte alle Informationen rechtzeitig per E-Mail

## DU ERFÄHRST IM KOSTENLOSEN ONLINE-KONGRESS:

- ...was du für Sterbende tun kannst und – genauso wichtig – was du für dich als Begleitender tun kannst,
- ... wie die Auseinandersetzung mit dir selbst dir hilft, eine zugewandte und unterstützende Begleitung für Sterbende zu sein,
- ... wie du Menschen in ihrer letzten Lebensphase kraftvoll und mit Hingabe begleitest, ohne dabei auszubrennen,
- ... warum Selbstbestimmung und Bedürfnisorientierung im Sterbeprozess so wichtig sind,
- ... wie eine gute Kommunikation am Lebensende mit Patienten und Zugehörigen gelingt,
- ... was du dazu beitragen kannst, dass Menschen im Krankenhaus, in Einrichtungen oder zu Hause bedürfnisorientiert sterben können,
- ...warum es weniger um professionelle Distanz geht als viel mehr um professionelle Nähe.



# Lebensinseln zwischen Sterben, Tod und Trauer

Bilder & Text Nici Friederichsen

in May 04

Neulich hat mir eine Freundin eine Nachricht geschrieben: „Ich weiß gar nicht wie du zwischen all dem Sterben Leben aushältst.“

Seit zehn Jahren arbeite ich Haupt- und ehrenamtlich im Hospizbereich und mit trauernden Menschen. Das hat sich gefügt, denn schon sehr früh in meinem Leben haben mich diese Themen begleitet und sind für mich Bestandteil unseres Daseins.

könnten, was der Umgang mit einer Vielzahl von sterbenden Menschen auf unserer Station in uns auslöst. Was uns eine Hilfe sein könnte, mit dem Sterben umzugehen. Die Konsequenz war, dass ich ein paar Wochen nicht mehr mit in die Pathologie fahren durfte, weil mir eine überdurchschnittliche Sensibilität bescheinigt



## Widerstände gab es schon in der Ausbildung

Als junge Krankenpflegeschülerin bin ich manchmal nach Dienstschluss bei präfinalen Patient\*innen geblieben und habe versucht im Sechsbettzimmer Raum zu schaffen, um ein würdevolles Sterben zu ermöglichen. Schon vor 25 Jahren habe ich nachgehakt, ob wir nicht mal ein Teamgespräch führen

wurde.

Die vielen gesellschaftlichen Stolpersteine in Bezug auf den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer lassen mich oft den eigenen Weg hinterfragen. Ich habe mich vom Wegschauen anderer nicht anstecken lassen, sondern ermutigt gefühlt genauer hinzuschauen. Mich haben diese Widerstände eher bestärkt öffentlichkeitswirksame Projekte zu initiieren, um Menschen ihre Berührungängste zu nehmen. Eines davon ist das Ausstellungskonzept „hoffnungsvoll

& seelenschwer“ für den Bundesverband Trauerbegleitung e. V.

Die Teilnehmer\*innen kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen und haben entweder ihrer Trauer Ausdruck verliehen, oder über ihre Arbeit mit sterbenden und trauernden Menschen berichtet. Ich glaube es ist im Leben hin und wieder wichtig diese „stell dich



Tod und Trauer-Momente für sich selbst zu schaffen. Sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen. Dazu ermutige ich auch gerne in meinem Umfeld, wenn ich gefragt werde. Wir können Tod und Trauer nicht entgehen, auch nicht, wenn wir uns standhaft weigern darüber zu sprechen.

## Das Leben aufzchieben ist für mich keine Option

Wir preschen allzu oft durch die Tage und Wochen und bemerken links und rechts nicht die Schönheit des Weges. Das sind Beispiele aus meinem Hospizalltag. Die Überraschung derer, die noch soviel vor hatten und plötzlich auf ihrem Weg vor einer Wand stehen. Meine Arbeit hat mich gelehrt nicht viel aufzuschieben. Jetzt zu lieben, zu lachen, ein gutes Essen zu kochen und verrückte Ideen zu spinnen. Für mich sind das kleine Inseln, die ich besuche, wann immer ich Zeit habe oder mich dazu überrede mir die Zeit zu nehmen.

In den sozialen Medien hat kürzlich wieder ein Kontakt geschrieben, dass sein runder Geburtstag nahelegt, dass er nur noch ca. 40x Weihnachten feiern kann, wenn alles gut geht. Mein Ansatz dazu ist 40 Jahre mal 365 Tage ergeben 14600 Möglichkeiten einen schönen Moment zu erleben.

Seit letztem Jahr schreibe ich einen Blog über unsere Arbeit im Hospiz Luise und habe damit auch bei meinen Kolleg\*innen etwas ausgelöst. Unser Team beginnt zu schreiben, das Innere nach außen zu kehren und damit auch die wichtigen Lebensthemen Sterben, Tod und Trauer in den Fokus der Gesellschaft zu rücken. Das ist mein größtes Geschenk in diesen Zeiten.

Ich denke nicht jeden Tag an den Tod, ich denke jeden Tag an das Leben und das wünsche ich jedem Einzelnen von Euch!

Herzlich Nici Friederichsen

Krankenschwester (Palliative Care), Sozialwirtin, Trauerbegleiter\*in (BVT)  
Mitarbeiterin Hospiz Luise in Hannover, Fundraiserin mit Herz, Bloggerin,  
Vorstandsmitglied im Bundesverband Trauerbegleitung e. V.

Erfahre mehr von Nici und starte mit uns den Dialog



Nici Friederichsen

## KOLUMNE LEID UND FREUD

# „ÜBER DAS LOSLASSEN...“

Sonntagnachmittag. Mein Telefon klingelt. Es ist 15.30h. Und ich denke „Oh man, ich habe vergessen mein Handy auszuschalten.“

Ich nehme ab.

Und dann erzählt mir jemand, dass seine Frau an seiner Hand gestorben ist. Vor einem Jahr. Einfach so. Beim Gehen auf dem Bürgersteig. Sie ist einfach zusammen gebrochen und er dachte noch, sie sei nur hingefallen. Suizidgedanken. Kliniken. Aufenthalte. Therapeut\*innen. Krankschreibungen. Immer dieselben Worte: „Sie müssen loslassen“.

Trauernde und damit auch ich als Trauerbegleiterin hören dieses Wort immer wieder.

### LOSLASSEN.

Als mache man einfach die Hand auf und alles wäre gut. Stattdessen ist nichts gut. Und Loslassen ist wirklich das Letzte, das man tun möchte in der Trauer. Loslassen klingt in den Ohren eines\*r Trauernden wie

„VERGISS DEN TOTEN.“  
„LEB ENDLICH WIEDER NORMAL WEITER.“  
„SUCH DIR ENDLICH JEMAND NEUES.“  
„ES MUSS EIN ENDE FINDEN“

Ich kann natürlich verstehen, was wir mit „Loslassen“ sagen möchten. Dass wir uns für den\*die Trauernden wünschen wieder fröhlich sein zu können. Dass wir uns wünschen, dass der\*die Trauernde wieder ein „normales“ Leben führen kann, so wie vorher. Und ein Stück weit vielleicht auch, dass wir den Schmerz des anderen nicht mehr aushalten können, weil es uns schmerzt ihn\*sie so traurig zu sehen. Und weil wir glauben, dass ein, zwei, drei, fünf, zehn, zwanzig Jahre ausreichend sind für Trauer.

**Trauerbegleiterin & Coach, Heilpraktikerin f.P., Berlin**

Die Wahlberlinerin berichtet in ihrer Kolumne „Leid & Freud“ von den großen, kleinen und immer intensiven Momenten im Alltag als Trauerbegleiterin.

Erfahre mehr von Alexandra und starte mit uns den Dialog



Alexandra KOSSOWSKI

**DIE SCHLECHTE NACHRICHT:  
Trauer HÖRT NICHT AUF.  
DIE GUTE NACHRICHT:  
Trauer HÖRT NICHT AUF.**

Und damit auch nicht unsere Liebe für den\*die Verstorbenen. So lange die Trauer einen Platz hat, hat auch der\*die Verstorbene einen Platz. Und dieser Platz ist verdammt wichtig.

Trauer ist nichts, das man los werden muss. Natürlich gibt es schönere Gefühle. Jedoch ist es so, dass wir alle Trauernde sind und sein werden. Es muss nicht immer ein Todesfall sein, vielleicht ist es der Job, den wir nicht bekommen haben. Das Studium, das wir nie begonnen haben. Die Wanderung, die wir nie gemacht haben und jetzt nicht mehr machen können. Die Person, der wir nie unsere Liebe gestanden haben und die nun jemand anderen geheiratet hat. All das sind kleine Trauermomente. Und jede\*r von uns wird auch einen großen Trauermoment im Leben haben.

Der größte Trauermoment wird die Trauer um das eigene Leben sein, wenn wir merken, dass es zu Ende geht.

Müssen wir dann loslassen? Vielleicht. Vielleicht dürfen wir –wie Trauernde auch- von der Liebe zehren, die wir erfahren haben. Von den Erfahrungen und Erinnerungen, die uns ein warmes Herz machen. Von den Menschen, die unsere Hand halten in diesem Moment. Von der Dankbarkeit gelebt zu haben. Lasst uns festhalten. Uns selbst. Einander. Unsere Toten. Lasst uns der Trauer einen Platz geben.



# EIN PLÄDOYER FÜR DIE TRÄNE

Text - Anja Plechinger

**Ein Loblied aufs Weinen, im Ernst jetzt?  
Wer braucht denn bitteschön so etwas?  
So oder ähnlich mag es dir vielleicht durch den  
Kopf gegangen sein, als du den Titel meines  
Artikels gelesen hast. Kann ich verstehen, und  
trotzdem lautet meine entschiedene Antwort:  
Wir alle brauchen dieses Loblied!**

## WARUM?

Warum?

Tränen eilt seit jeher völlig unbegründet ein viel zu schlechter Ruf voraus. Würden wir das Geheimnis dieser winzigen Verwandlungskünstler kennen, wären wir dankbar für jede einzelne Träne, die durch unsere Augen das Licht der Welt erblickt.

Von Dankbarkeit sind die meisten von uns allerdings meilenweit entfernt, wenn es ums Weinen geht. Vielmehr werden Tränen unterdrückt, gemieden, verwünscht, kleingeredet, gefürchtet und nicht wenige schämen sich ihrer. Es gibt natürlich auch die Tränen, die aufgrund schöner, zu Herzen gehender oder lustiger Anlässe rollen. Doch auch da lässt sich oft genug ein peinliches Berührtsein ob der eigenen Tränen beobachten. Mit einem entschuldigenden Lächeln werden diese meist schnell wieder weggewischt.

Besonders schwierig wird es, wenn Menschen in emotionale Extremsituationen geraten. Situationen, wie beispielsweise die Diagnose einer lebensverkürzenden Krankheit, wenn ein geliebter Mensch stirbt, oder man sich selbst im Sterben befindet. Tränen sind dabei garantierte Begleiter, auch wenn sie immer wieder ungefragt auf der Bildoberfläche erscheinen. Doch wie oft werden diese Tränen aus den unterschiedlichsten Motiven heraus nicht geweint! Mit weitreichenden Folgen für jeden Betroffenen.

## TRÄNENWISSEN

Ich habe diese emotionalen Ausnahmesituationen aus verschiedenen Perspektiven alle selbst erlebt. Mein Mann erhielt mit 31 Jahren die Diagnose Krebs, als ich gerade hochschwanger mit unserem Kind war. Neun Monate später starb mein Mann und ich war plötzlich alleinerziehende junge Witwe in tiefer Trauer. Ich entschied mich, meine Trauer aktiv und bewusst anzugehen und nahm mir viel Zeit für bewusstes Trauern und schreibendes Erinnern.

Aus dieser intensiven und heilsamen Erfahrung heraus fand ich zu meiner Berufung und wurde Trostkünstlerin. Mit Trostkunst helfe ich seitdem Trauernden dabei, unvergängliche Erinnerungen zu schaffen und bewusst und aktiv zu trauern, damit es gelingt, die Trauer heilsam ins Leben zu integrieren und Schmerz in Liebe und Dankbarkeit zu wandeln.

Ich kann also mit gutem Gewissen behaupten, dass sich in meinem Rucksack an Lebenserfahrungen – privat wie beruflich – bereits so einiges an Tränen-Wissen angesammelt hat. Und genau aus diesem Grund ist es mir auch so wichtig, diese Worte hier zu schreiben und meine Erkenntnisse mit dir zu teilen. Die Beziehung zu unseren Tränen darf, sollte, ja, muss sich sogar grundlegend verändern!

## BIN ICH NORMAL

Beispielhaft möchte ich an dieser Stelle von einer Begebenheit erzählen, die ich während der ersten Sitzung eines „Trauermut“-Coachings mit einer Klientin erlebte. Thema war, wie sie ihre momentane Trauer und sich selbst als Trauernde wahrnimmt. Meine Klientin erzählte mir von ihrer Angst, krank zu sein, weil sie wegen ihres Verlustes so viel weinen müsse. Ihr Arzt und ihre Therapeutin hätten ihr sogar verzögerte Trauerreaktionen attestiert und direkt Psychopharmaka sowie Schlafmittel verschrieben. Warum? Weil sie nach ihrem Verlust, den sie vor fünf Monaten erlitten hatte, immer noch in Trauer sei.

Die Trauererfahrungen, welche meine Klientin machen musste, ließen mich sprachlos und entrüstet zurück. Ich fragte mich, wie man einem trauernden Mensch so etwas erzählen kann. Was für ein immenser Schaden damit doch angerichtet wird. Jegliche Trauerreaktionen und -gefühle werden im Umkehrschluss als falsch empfunden, unterdrückt und somit kann überhaupt gar keine heilsame Auseinandersetzung mit dem Erlebten und der eigenen Trauer mehr stattfinden.

Die Tränen meiner Klientin waren dabei ganz klar das Sinnbild für ihre „falschen“ Trauergefühle. Wundert es da, dass sie ihre Tränen nicht haben wollte, sie unterdrückte und sich schlecht dabei fühlte, anstatt sie einfach fließen zu lassen? „Ach, bin ich froh, dass meine Tränen und meine Trauer normal sind!“, waren ihre erleichterten Worte am Ende unserer Sitzung.

## WARUM SO BEFANGEN

Woher kommt denn nun aber dieser befangene Umgang mit dem Weinen? Warum höre ich immer wieder von Trauernden, dass sie es nicht mehr länger aushalten, immer und überall in Tränen auszubrechen? Warum fällt es so vielen Trauernden schwer, ihre Tränen im Beisein anderer Menschen in aller Öffentlichkeit zu weinen? Warum verfallen Gesprächspartner verlässlich in irgendeine Art von Aktionismus, wenn das Gegenüber zu weinen beginnt, statt die Tränen liebevoll auszuhalten?

Zum einen hängt es sicherlich mit den Eigenschaften zusammen, die gemeinhin mit Weinen in Verbindung gebracht werden. Da wären zum Beispiel Schwäche, Verletzlichkeit, Versagen, Gefühlsduselei oder Kontrollverlust. Spannenderweise sind das Dinge, die wir nicht mit der Muttermilch aufgesaugt haben. So kennen kleine Kinder diese Furcht vorm Weinen und die damit einhergehenden Wertungen noch nicht. Für sie gehören Tränen ohne Wenn und Aber in ihren Koffer der gängigen Kommunikationsmittel.

## UNGESUNDE PRÄGUNGEN

Erst mit der Zeit setzen die Kleinen dieses Kommunikationsmittel immer seltener ein. Doch nicht etwa aus einer freien Entscheidung heraus. Es sind die vielen Kommentare und Reaktionen seitens der Eltern, anderer Familienmitglieder, Erzieher oder Lehrer, die ihnen vermitteln, dass ihre Tränen nicht okay, angebracht oder gern gesehen sind. Bezugspersonen, die das weinende Kind lieber mit Worten, Süßigkeiten oder Spielzeug versuchen abzulenken, die ihm das Weinen mit den Worten „Da muss man doch nicht gleich weinen“ ausreden, oder die das Kind gar als Heulsuse betiteln.

Welches Kind behält unter diesen Umständen noch Lust auf reinigende Tränenausbrüche? Welches Kind versucht sich stattdessen in seinem Verhalten nicht so anzupassen, dass es der Norm entspricht und wieder vollends dazugehört? Und ehe man sich versieht, wurden dem Kind seine ersten, tief sitzenden negativen Prägungen in Bezug aufs Weinen gepflanzt. Doch ist es auch das vorgelebte Verhalten der Familie, wenn zum Beispiel ein Familienmitglied schwer erkrankt oder stirbt. Das Kind erlebt alles mit, stuft das Verhalten automatisch als richtig und normal ein und übernimmt unterbewusst und unreflektiert diese Verhaltensweisen für seine Zukunft.

Nur zu gut erinnere ich mich an den Tag, an dem mein Opa gestorben war und ich meinen Vati zum ersten Mal in meinem Leben weinen sah. Diese Tatsache berührte

und verstörte mich fast mehr, als der Tod meines Opas und ich wusste überhaupt nicht damit umzugehen. Bereits am nächsten Tag stellte sich mir diese Frage jedoch nicht mehr, denn mein Vati war ganz der Alte und hatte seine „Schwäche“ wieder unter Kontrolle gebracht. Was nahm ich als Kind aus diesem Erlebnis mit? Dass es sich nicht gehört, seine Trauer und Tränen offen auszuleben und man so etwas lieber allein mit sich ausmacht.

## ZEIT FÜR NEUPROGRAMMIERUNG

Die Angst zu weinen und das Unvermögen, sich als Trauernder offen mitsamt seiner Tränen und Trauergefühle zeigen zu können, basiert auf der Unfähigkeit unserer Gesellschaft im Allgemeinen, Gefühle anzunehmen und offen auszuleben. Insbesondere wenn es sich um die negativen Gefühle Angst, Wut, Traurigkeit und Scham handelt – zusammen mit der Freude unsere fünf menschlichen Basisgefühle. Wir haben schlichtweg nicht gelernt, unsere Gefühle bewusst wahrzunehmen, auszuhalten, ihre Botschaft für unser Seelenheil zu entschlüsseln und sie offen zu zeigen. Höchste Zeit also für eine bewusste Neuprogrammierung!

Jedes einzelne aufkommende Gefühl ist kostbar, hat seine Berechtigung und möchte nur eins: gesehen und gefühlt werden. Unvoreingenommen und wertungsfrei. Da unterscheidet es sich nicht von uns Menschen. So auch die Trauergefühle, die allesamt Puzzleteile unseres persönlichen Trauerpuzzles sind und einander bedingen, um uns zu heilen.

## VOLLUMFÄNGLICH FÜHLEN

Eine ganz besondere Form, um unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, sind unsere Tränen. Sie verstärken ein bereits vorhandenes inneres Gefühl und machen es im außen sichtbar. Weinen ist ein natürlicher, intuitiver Vorgang, der ins Fließen bringt, was ins Fließen gehört. Stoppe ich diesen natürlichen Fluss, kann mein Gefühl nicht verarbeitet werden und lagert sich, bildlich gesprochen, am Boden ab. Das mag eine Weile gut gehen, aber irgendwann wiegen all die nicht gesehenen, unterdrückten Tränen und Gefühle immer schwerer und bringen mein ganzes System zum Kollabieren – ganz wie bei einem umkippenden See.

Dass das nicht geschieht, hat glücklicherweise ein jeder in seiner Hand. Ich möchte dich daher von Herzen selbst dazu ermutigen, deine Gefühle als unverzichtbaren, bedeutungsvollen Teil deiner selbst anzunehmen und ihnen den Raum zu geben, den sie brauchen. Fühle deine Gefühle. Vollumfänglich! Besonders auch die schmerzhaften, herausfordernden Gefühle, wie Trauer, Angst oder Wut. Mach dir zudem immer wieder bewusst, dass du mit deinem jetzigen Verhalten die zukünftigen Prägungen deiner Kinder und Enkel beeinflusst.

Und bitte, trau dich zu weinen. Ob du nun allein bist oder in Gesellschaft. Schalte deinen Verstand aus und lass dein Herz sprechen. Jede Träne heilt dich ein Stückchen mehr, sorgt für emotionale Reinigung und nährt dein inneres Wachstum. Alles, was ist, darf sein. Und was sein darf, kann sich verändern.

Anja ist jung-verwitwete Muttmacherin für bewusstes Trauern, mit Online-Cochings und Kursen, sowie Dozentin und Trostkünstlerin von 'Edition Trostkunst'

Erfahre mehr von Anja und starte mit uns den Dialog



Anja Plechinger

# EVENTS & VERANSTALTUNGEN

## Umarme den Tod und I(i)ebe dein Leben



Workshop  
mit



## KOLUMNE 'JULIA BEGLEITET'

Bilder &amp; Text Julia Burger



EIN WEGWEISER IM UMGANG MIT

## Sterneneltern

EIN RESÜMEE ZUM MEMENTOTAG 2020

**Ein Wegweiser im Umgang mit Sterneneltern. Eine Begegnungshilfe von Sterneneltern für einen empathischen Umgang mit Sterneneltern. Das war die Idee hinter meiner Aktion zum Mementotag 2020 und ein tiefer Herzenswunsch.**

Die Notwendigkeit ist da, das ist mir aus persönlicher Erfahrung und der Rückmeldung anderer betroffener Familien bewusst.

Und diese Dringlichkeit ist uns allen an jedem einzelnen Aktionstag nochmal mehr demonstriert worden:

Zahlreiche Beiträge haben mich täglich erreicht. Die Beiträge handelten von Schmerz, Verzweiflung und Rückzug, von entfremdeten Familien und Freunden und von verlorenem Vertrauen gegenüber Ärzten, Pflegern und Hebammen.

Sie handelten aber auch von einer tiefen Dankbarkeit, daran jetzt gemeinsam etwas ändern zu können. Etwas zu erschaffen, das ein Sprachrohr werden kann. Ein Sprachrohr zwischen Eltern, die ihr Liebstes verloren haben und damit vor dem Scherbenhaufen ihres Lebens stehen und ihrem Umfeld, das aus eigener Sprach- und Hilflosigkeit heraus nicht weiß, wie es den Betroffenen begegnen soll. Ein Bindeglied, das ein Aufeinanderzugehen und miteinander-in-Kontakt-kommen möglich macht.

**„Der Wegweiser hat zahlreiche Begegnungen auf Augenhöhe und Herzebene ermöglicht“**

Was soll ich sagen: Ich bin aus tiefstem Herzen dankbar für all die vielen Sterneneltern, die mich bei dieser Aktion und meinem Vorhaben unterstützt haben!

Gemeinsam haben wir tatsächlich etwas geschaffen, das eine fundamentale Hilfe in der Kommunikation zwischen verwaisten Eltern und ihrem Umfeld darstellt.

Der Wegweiser hat zahlreiche Begegnungen auf Augenhöhe und Herzebene ermöglicht, die vorher so nicht denkbar gewesen wären.

Von einer dieser Begegnungen möchte ich unbedingt berichten, weil sie mich persönlich zutiefst berührt hat:

In meinem monatlichen Online-Trauercafé lernte ich Antje kennen. Antje hat ihre geliebte Tochter Josephine im vergangenen Jahr still geboren.

Sie war regelrecht geschockt, wie viele ihrer Mitmenschen nicht fähig waren, sie in ihrem Verlust empathisch zu begleiten.

Auch ihre Eltern waren sprach- und hilflos und wussten nicht, wie sie ihrer Tochter in ihrem schwierigen Verlust begegnen und sie unterstützen könnten.

Sie gab ihrer Mutter den Wegweiser:

„Julia, meine Mama hat übrigens Deinen Wegweiser gelesen und mich gestern gefragt, ob ich von Josephine erzählen möchte. Vorher hatte sie – glaub ich – nicht so die Worte und hat sich nicht getraut. Danke!“

Antje bedeutet es unendlich viel, dass ihre Mutter sich die Mühe gemacht hat, sich in sie und ihr Leben ohne Kind an der Hand hineinzusetzen und nach ihrer Tochter Josephine zu fragen. Sie beschreibt die Hilflosigkeit ihrer Eltern, aber auch die Offenheit neuen Ideen gegenüber. Für ihre Eltern war der Wegweiser genau die Hilfe, die sie brauchten, um mit ihrer Tochter ins Gespräch zu kommen.

Antje, ich sage dir von Herzen danke dafür, dass ich deine Begegnung hier teilen darf und wir damit gemeinsam noch mehr betroffenen Eltern Mut machen können, den Wegweiser wirken zu lassen.

**„So viele Eltern sehen sich durch den Namen ihres Kindes auf dem Wegweiser endlich als genau das, was sie sind:**

**ELTERN!“**

Was der Wegweiser aber auch noch bewirkt hat:

Es sind all diejenigen Sternenkinder namentlich im Wegweiser genannt, deren Eltern diese Aktion unterstützt haben. Diese Broschüre ist damit sozusagen ein kleines Erbe all unserer Kinder.

Und mich haben am Mementotag und darüber hinaus viele Nachrichten glücklicher Eltern erreicht:

So viele Eltern sehen sich durch den Namen ihres Kindes auf dem Wegweiser endlich als genau das, was sie sind: ELTERN!

Stolze Eltern von sehr besonderen Kindern, welche diese Welt nur für eine kurze Zeit streifen durften. Stolze Eltern von sehr besonderen Kindern, welche eine unendliche Liebe in den Herzen ihrer Mamas und Papas hinterlassen haben.

Stolze Eltern von sehr besonderen Kindern, welche das Leben so vieler Menschen um sie herum grundlegend verändert haben.

Und das berührt mich zutiefst und lässt eine unbändige Dankbarkeit in mir entstehen. Denn wir alle sind Eltern – ob mit einem Kind an der Hand oder eben mit einem Kind fest im Herzen. Und so verdient es auch jedes Elternteil als genau das behandelt zu werden. Wir möchten über unsere Kinder sprechen, nach ihnen gefragt werden und unsere Kinder als festes Mitglied unserer Familien wissen. Auch, wenn unsere sehr besonderen Kinder für unsere Mitmenschen oft weniger sichtbar und spürbar sind.

Und genau dort darf der Wegweiser ansetzen und eine Umgangshilfe sein.

**„Der Wegweiser darf überall dort präsent sein, wo Menschen mit betroffenen Familien in Kontakt kommen, um so einen empathischen Umgang miteinander zu fördern.“**

Wenn du diesen Artikel liest und selbst dein(e) Kind(er) verloren hast:

Habe den Mut, nimm deine Kraft zusammen und lasse deinen Mitmenschen, die vor lauter Überforderung nicht wissen, wie sie dir begegnen sollen, den Wegweiser zukommen.

Wenn du diesen Artikel liest und Jemand in deinem Umfeld sein(e) Kind(er) verloren hat:

Lies den Wegweiser und habe den Mut, den ersten Schritt auf die Betroffenen zuzugehen – denn im Zweifel reicht ihnen selbst nicht die Kraft, um Hilfe anzufordern oder ihre Bedürfnisse ihrem Umfeld gegenüber zu äußern.

Was können wir also tun?

Lasst uns den Wegweiser in die Welt hinaustragen an

**betroffene Familien**  
**das nächste Umfeld der verwaisten Eltern**  
**Ärzte**  
**Hebammen**  
**Geburtshäuser**  
**Kliniken**  
**Hospize**  
**Seelsorger**  
**Kirchen**  
**Apotheken**  
**Bestatter**  
**Familienzentren**  
**Trauerbegleiter**  
**Trauergruppen**  
**usw.**

Der Wegweiser darf überall dort präsent sein, wo Menschen mit betroffenen Familien in Kontakt kommen, um so einen empathischen Umgang miteinander zu fördern.

Den Wegweiser kannst du auf meiner Website kostenlos herunterladen und dann ausgedruckt und/oder virtuell verteilen.

Ich danke dir von ganzem Herzen für deine Unterstützung und deinen Beitrag für Veränderung –

damit es keine Frage des Zufalls ist, wie man verwaisten Eltern begegnet!

**„Manchmal ist es ganz einfach:  
 Es bedarf Menschen,  
 die aufeinander zugehen.  
 Den Rest übernimmt das Herz.“**

Julia begleitet

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

Erfahre mehr von Julia und starte mit uns den Dialog



**Julia Burger**



# Neuanfang

Wir schreiben eine Geschichte  
haben uns entschieden,  
zusammenzuhalten,  
zusammen zu wachsen  
uns auf die Beine zu helfen und  
weiter zu gehen

Wir schreiben eine Geschichte  
wir haben uns versprochen  
uns zu vertrauen,  
uns zu vergeben  
gemeinsam Pläne zu schmieden  
und auch die Blumen am Wegrand zu sehen

Wir schreiben eine Geschichte  
nehmen uns immer wieder an,  
wie wir sind  
mir unseren Geschichten,  
die Geschichten bleiben dürfen  
wir leben jetzt

wir schreiben nun ganz neu  
ganz mutig  
ganz frei  
das nächste Kapitel  
unserer Geschichte

Trauerrednerin -  
der Trauer eine Stimme geben

Erfahre mehr von Laura und starte  
mit uns den Dialog



Laura Schöer



**TIL**

**'SUPERHELDEN FLIEGEN VOR'** für Jana

**INTERVIEW & SONGPREMIERE**

Interview von Bo Hauer  
Bilder TIL by Johanna Meier

**T**IL, das sind Dennis (Vocals & Gitarre), Eniz (Bass & Vocals) und Jona (Drums), drei Freunde, Anfang 20, die sich bereits tatsächlich seit ihrer Kindergartenzeit kennen. Mit 18 Jahren stellten sie, nach zahllosen und selbst organisierten Schulkonzerten und Festivalgigs quer durch Europa, nebenbei einen Weltrekord auf. Im vergangenen Jahr begleiteten sie über 20 Fridays-for-Future Demonstrationen und spielten – natürlich kostenlos – auf Kundgebungen von Bonn bis Hamburg. Ihr Song, mit dem bewusst provokanten Titel „Krieg dein' Arsch hoch“, entwickelte sich zeitweise zu einer Art Hymne der Klimastreik-Bewegung. Textzeilen wie „Zeit, was zu bewegen, wir müssen uns nur trauen – nimm die Steine auf dem Weg, um neue Brücken zu bauen“ berühren und motivieren die Fans. Nicht umsonst lautet das Band-Motto: Wir wollen nicht nur eure Körper in Schwingung versetzen – sondern auch euren Geist!

### IHR HABT KEINE BERÜHRUNGSÄNGSTE MIT SCHWIERIGEN THEMEN. AUCH NICHT MIT STERBEN, TOD UND TRAUER?

Wir haben generell keine große Berührungsangst egal mit welchen Themen, sondern sind total gespannt, was da noch auf uns zukommt. Die Entstehung zu „Superhelden fliegen vor“ ist in jeder Hinsicht, ein total berührendes Thema. Nachdem wir die ganze Story dazu gehört hatten, wollten wir unbedingt dabei sein. Es ist total toll, dass es Menschen wie Dada Peng gibt, die sich dafür einsetzen, auch wenn es ein schwieriges Thema ist.

### WIE KAM ES ZUR ZUSAMMENARBEIT MIT DADA PENG VON "SUPERHELDEN FLIEGEN VOR"?

Wir hatten uns auf dem CSD\* kennengelernt. Irgendwann kam dann eine Mail von Dada Peng. Er suchte eine Band, die seinen Song interpretieren will und fragte, ob das für uns in Frage kommen würde. Als wir sein Demo hörten, hat es uns total berührt und wir haben direkt ja gesagt. Wir sind dann am gleichen Tag in unseren Proberaum, um eine eigene Version dazu zu machen. Und so sind wir im Prinzip zusammengekommen bzw. so fing alles an.

### WAS HAT EUCH KÜNSTLERISCH AN DEM SONG 'SUPERHELDEN FLIEGEN VOR' GEREIZT?

Die Aussage des Songs ‚Superhelden fliegen vor‘ ist voller Emotionen und nicht nur traurig. Es ist kein klassischer Song, nur zum Trauern, da ist auch so viel hoffnungsvolles. Für uns war die

||

...DANN FLIEG ICH VOR  
SCHAU NICHT ZURÜCK  
UND DANN SEHEN WIR UNS WIEDER  
WELCH EIN GLÜCK...

WELCH EIN GLÜCK...



Aufgabe interessant, alle Emotionen, die Trauer und die Hoffnung im Song zu vereinen und mit der Musik zu transportieren. Aber ich denke, dass es uns dann am Ende ganz gut gelungen ist.

## ES IST EIN SEHR EMOTIONALES THEMA. WAREN DIE AUFNAHMEN ANDERS ALS SONST FÜR EUCH?

Ja, die Aufnahmen waren auf jeden Fall etwas anderes, ganz anders als normal. Wir sind in das Thema erst einmal richtig eingetaucht, um es dann auch so interpretieren zu können, wie es am Ende klingen soll. Die Aufnahmen waren insgesamt echt emotional, das kann ich auf jeden Fall sagen. Aber es hat uns auch total viel Spaß beim Aufnehmen gemacht.

## WIE GEHT ES EUCH SO KURZ VOR DER SONG – VERÖFFENTLICHUNG?

Ja, wir sind auf jeden Fall aufgeregt und total gespannt, wie so ein emotionales Thema ankommt, und freuen uns, wie die Leute darauf reagieren werden.

## WAS SOLLTEN DIE LESER VON VIAANIMA AUF JEDEN FALL ÜBER TIL WISSEN?

Ich denke, man sollte auf jeden Fall mal unseren Youtube Channel auschecken. Da kann man unsere gesamte Story erfahren. Angefangen von, was wir als Band schon durchgemacht haben, über, wie wir als Kindergartenkinder angefangen haben, bis zur größten Schultour der Welt, und wie wir jetzt alles selber machen. In der Zukunft wird noch einiges kommen.

## GIBT ES PLÄNE, WO MAN EUCH IN DER NÄCHSTEN ZEIT SEHEN KANN?

Tatsächlich haben wir ein Konzert mit Dada Peng am 07. Oktober in Erlangen, im Kulturzentrum E-Werk. Ansonsten ist es natürlich sehr schwierig, mit Konzerten in diesem Jahr. Wir hätten eigentlich ab nächsten Monat eine Tour geplant, die ist natürlich abgesagt. Wir hoffen das wir im nächsten Jahr auf unsere Tour gehen können. Sobald wir konkrete Neuigkeiten haben, veröffentlichen wir es sofort auf unseren Social Media Kanälen.

EXKLUSIV FÜR DIE VIAANIMA LESER  
SONG & VIDEO SNIPPET VON

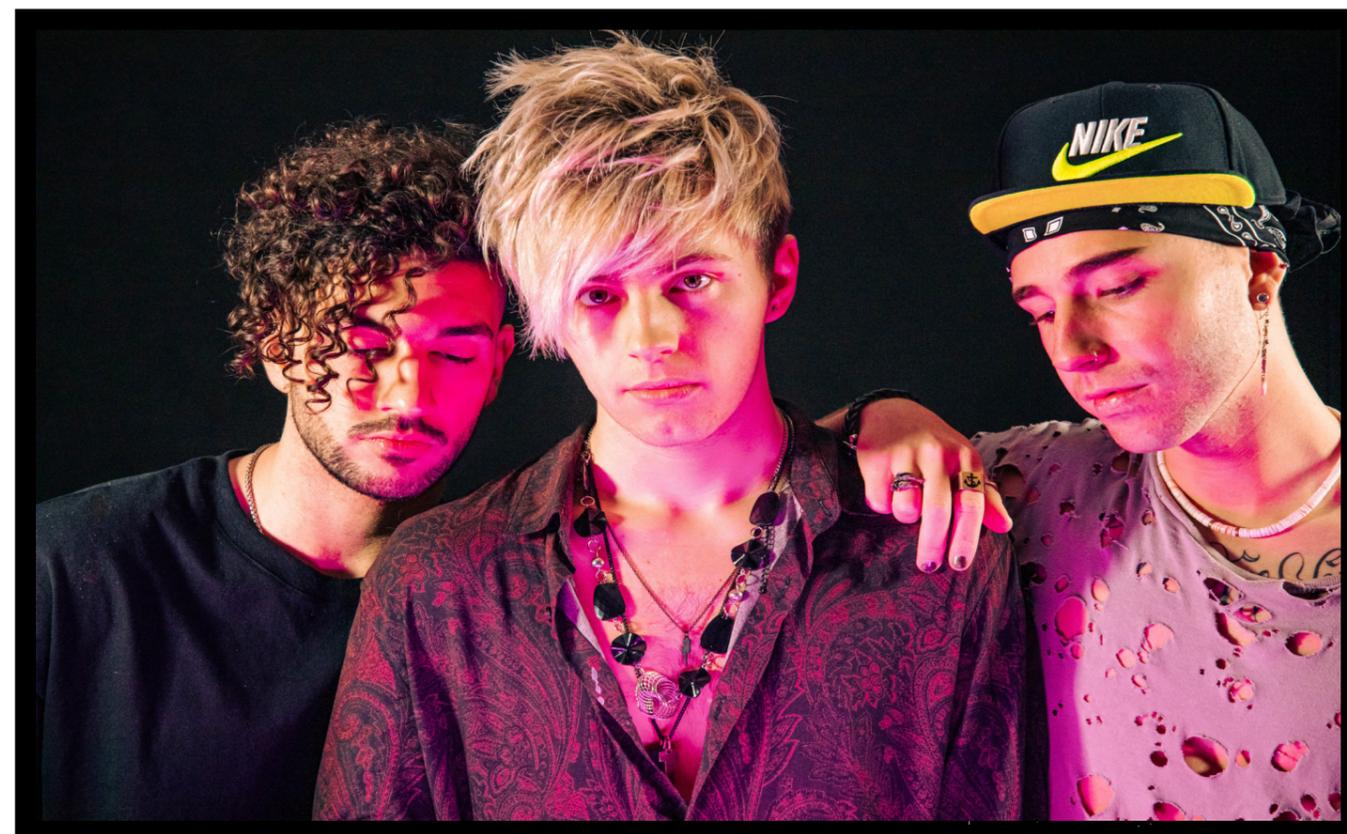
'SUPERHELDEN FLIEGEN VOR'

VIEL SPASS!

\*\*\*AB HEUTE ÜBERALL ERHÄLTlich\*\*\*



klick mich



Trauerbegleiterin & -Therapeutin, Heilpraktikerin,  
Hypnotherapeutin & Gründerin & GF von viaanima

Erfahre mehr von TIL und starte mit uns den Dialog



Bo Hauer

Die

# SUPERHELDEN FLIEGEN VOR BY *Dada Peng*

Kolumne

Dada Peng über seine Begegnung mit Jana, der ersten Superheldin und Unterstützerin der Initiative.

Text & Bilder Dada Peng



## DIE ERSTE SUPERHELDIN *Jana*

W

Wir lernten uns über Facebook kennen. Ich bin Begründer der Initiative „Superhelden fliegen vor – Initiative für junge Sterbende und Ihre Freunde“ und Renate Werner wollte in einer weiteren Dokumentation für ARTE über Jana Dehn berichten. Ich fragte Jana, ob sie Lust hätte Teil der Dokumentation zu sein und sie sagte ganz spontan und direkt: ja.

In den letzten Jahren habe ich insbesondere bei meinen Lesungen und Besuchen innerhalb der Hospizbewegung Menschen getroffen, die selbst



einen geliebten Partner, Freund oder Verwandten verloren und in den meisten Fällen auch begleitet haben. Wenn ich vor Auftritten weiß, dass sterbende Menschen mit im Publikum sitzen, bin ich immer angespannter und aufgeregter als sonst.

Natürlich ist ein Bild wie „Superhelden fliegen vor“ ein tröstlicher Gedanke für Hinterbliebene. Wenn ein junger Mensch mit einer todbringenden Krankheit diagnostiziert wird, empfindet man dies im ersten Moment als besonders tragisch. Wenn man den Tod aber nicht länger als Ende, sondern viel mehr als

das Ziel betrachtet, kann man diese Perspektive vielleicht etwas verändern. Für mich ist das Leben ein 10km-Marathon. Wir rennen alle wie blöde, legen alle bei Start los und wir werden alle irgendwann ins Ziel gelangen. Auf dem Weg begegnet uns der ein oder andere, bleibt eine Zeitlang an unserer Seite, überholt uns oder bleibt zurück. Diejenigen, die als erstes, also recht früh das Ziel erreichen, sind für mich Superhelden. Sie sind die Schnellsten, die Coolsten, sie sind diejenigen, die im Ziel die Getränke kaltstellen und die Nachfolgenden während des Einlaufs bejubeln.

Diese Gedanken mit jemandem zu teilen, der laut einer tödlichen Diagnose nur noch wenige Wochen zu leben hat, das ist auch für mich eine Herausforderung. Bei Jana war das der Fall. Sie war Mitte 30 und mit Krebs diagnostiziert. Als ich sie nach ihrer Lebenserwartung fragte, sagte sie mir im April 2018, dass sie noch bis zum Mark Foster Konzert im nächsten Januar durchhalten wolle. Sie schaffte es nicht. Aber in ihren letzten Monaten durfte ich sie und ihren Mann Jens, ihr Leben, ihre Sichtweisen und Lebenseinstellungen kennenlernen und von ihr lernen. Für mich ist sie der ultimative Superheld im Sinne unserer Initiative. Die erste Superheldin überhaupt.

Sie hat meinen Umgang mit Sterbenden geprägt und mich bis zuletzt und über ihren Tod hinaus ermuntert, das Bild der Superhelden und die Idee dahinter weiterzutragen. Von Janas Tod erfuhr ich per WhatsApp, als mir ihr Mann über Janas Account eine Mitteilung schrieb:

**„Jana ist heute um 14.15 Uhr friedlich in meinem Arm eingeschlafen. Grub Jens“**

Ich hatte noch eine Woche vorher ausgiebig mit Jana telefoniert, und obwohl sie über Schmerzen und körperliche Einschränkungen berichtete, war sie gut drauf. Wir lachten und im Vergleich zu vielen anderen Telefonaten, die ich tagtäglich führe, war das ein lebendiges, ein positives, ein glückliches Gespräch.

Sie berichtete, wie viel positive Resonanz sie nach der Ausstrahlung des ARTE-Beitrags bekam, wie sie die Begegnung mit alten Freunden genoss und natürlich auch wie scheiße es war, sich machtlos gegenüber ihrer Krankheit zu fühlen. Aber sie

beklagte sich nicht einmal. Kein einziges Mal.

Nachdem ich erstmal einen Gin Tonic auf Jana, auf ihr Leben und auf unsere Begegnung getrunken hatte, wollte ich Jens kondolieren. Ich hatte bereits die ersten Zeilen eingetippt:

*"Lieber Jens, wie schrecklich. Es tut mir unendlich leid...."*

Dann dachte ich an Jana und an das, was wir bei unserem ersten Telefonat vereinbart hatten. Mir fiel es darin schwer, ihr Sterben beim Namen zu nennen. Ich sagte immer wieder Sachen wie: „In Deiner Situation“ oder „wenn man Deine Diagnose hat.“ und ähnliches. Irgendwann sagte ich: „Jana, ich merke die ganze Zeit, dass es mir schwer fällt ganz offen zu reden, weil ich Dir nicht zu nahe treten möchte und auch auf gar keinen Fall Deine Gefühle verletzen will. Aber wenn das für Dich okay ist, würde ich gerne einfach sagen, was ich denke und wenn Du Dich an irgendeiner Stelle damit unwohl fühlst, dann sag es, ok?“ Jana erwiderte nur: „Ja klar, gar kein Problem!“

*"Okay, also Du stirbst, nicht wahr?"*

*"Ja, ich sterbe." sagte Jana.*

Und dann haben wir diese direkte und offene Kommunikation beibehalten. Für mich eines der größten Geschenke, die Jana mir hinterlassen hat. Angstfrei, wertfrei und offen über das eigene Sterben und über den Tod reden zu dürfen.

Als ich nun Jens bei WhatsApp zurückschreiben wollte, merkte ich, dass sich in mir Widerstand regte. Schon der erste Satz „Wie schrecklich!“ – warum schrecklich? Jana und ich hatten ausgemacht, dass wir immer sagen können, was wir wirklich denken, was wir von Herzen sagen möchten. Warum sollte ich das nun nicht mehr tun, nur weil sie gestorben war?

Also löschte ich den bereits eingetippten Text und schrieb:

*"Lieber Jens, liebe Jana!*

*Ich glaube fest daran, dass der Tod ein Übergang von dem einen in den anderen Daseinszustand ist. Ich weiß aber auch, dass es sehr schwer ist, wenn man den Weg gerne gemeinsam gegangen wäre und nun alleine voran gehen oder zurückbleiben muss. Ich wünsche Euch beiden viel Kraft, Mut und Hoffnung! Ihr habt mich und unsere Idee der Superhelden stark beeinflusst und begleitet. Meine Telefonate mit Jana haben einen direkten Einfluss auf den Kurs der Initiative gehabt. Dafür bin ich sehr dankbar! Jana war die erste, die als betroffener Mensch zu mir gesagt hat: "Bleib dran mit der Initiative. Mach das! Wir sind alle Superhelden, ich bin auch einer, ich fliege vor." Liebe Jana, du bist unser erste Superheldin und ich werde nicht müde werden, von Dir zu erzählen! Lieber Jens, auch Dir Danke und alles Liebe für die nächste Zeit. Wenn Du magst, melde Dich gerne!"*

Bei Janas Beerdigung bin ich nicht mit dabei gewesen.

Als Jens mir dann die ersten Bilder von der Beerdigung per WhatsApp schickte, war ich zum einen sehr gerührt, glücklich und mir sicher, dass sie mich mehr verstand, als viele noch lebende Menschen, die zwar körperlich sichtbarer waren als sie, aber definitiv nicht präsenter oder lebendiger. Bunte Luftballons flogen in den Himmel; begraben wurde Jana in einem Friedwald, Fotos von Jana, ihre Lieblingssachen und Grußkarten lagen unter ihrem Baum. Eine Gedenktafel mit ihrem Namen und ihren Lebensdaten erinnern seitdem an diese wunderbare Frau. Auf der Gedenktafel wurde auf Janas Wunsch hin auch noch eine Inschrift eingearbeitet. Direkt über ihrem Namen steht geschrieben: „Superhelden fliegen vor“.



FRIDA & DADA PENG

Künstler, Autor, Ehrenpreisträger des Deutschen Hospiz- und Palliativ Verbands und Begründer von "Superhelden fliegen vor - Initiative für junge Sterbende und ihre Freunde"

Erfahre mehr von Dada Peng und starte mit uns den Dialog



# ap•ro•pos

da wir gerade davon sprechen

Das Sterben, der Tod und die Trauer tragen Geheimnisse in sich, die nicht alle enthüllt werden können. Diese Kolumne geht den Dingen auf den Grund, klärt Fragen und erklärt Zusammenhänge und Phänomene.

## DER HERBST - DIE JAHRESZEIT DER TRAUER

Ich mag den Herbst. Er ist neben dem Frühlingv meine Lieblingszeit im Jahr. Die Luft wird kühler, die Farben des Himmels und der Natur verändern sich. Wir lassen den Sommer hinter uns und bereiten uns auf die kalten Wintermonate vor. Mit dem Herbst beginnt das Ende des Jahreszyklus, während er uns gleichzeitig großzügig und reich beschenkt . In der chinesischen Medizin gilt der Herbst als die Jahreszeit der Trauer. Im Seufzen und oder Stöhnen findet sie ihren Gefühlsausdruck – sehr passend, wie ich finde.

A. Lanpher Unsplash

### EXPERT\*INNEN-VERZEICHNIS

DU BIST EXPERT\*IN? - LASS DICH FINDEN

viaanima Verzeichnis



**„Eine Sache ist nicht schön,  
weil sie andauert.“**

Vision - Avengers : Age of Ultron

Ja, richtig gelesen. Es ein Zitat aus dem Marvel-Film Avengers : Age of Ultron. Ich fand dieses Zitat auf eine besondere Weise tiefgründig und berührend. Es rührt mit seiner klaren Schlichtheit an die Schönheit des Lebenszyklus. Ohne den Herbst und das Vergehen, gäbe es weder einen Frühling, einen Neuanfang, noch das kontinuierliche Werden kommender Generationen.

## Meine Trauer ist ...

Die Jahreszeiten sind eine sehr gute Analogie für den Lebenszyklus. Sie verdeutlichen das gemeinsame Muster von Geburt, Wachstum, Vergehen und Tod.

Trauer ist eine starke und überwältigende Emotion. Da sind Analogien ein wahrer Schatz, um seinen Gefühlen einen Ausdruck zu verleihen. Sie helfen Gefühle für Worte zu finden, zu kommunizieren, zu verstehen, zu argumentieren, auch Probleme zu lösen und zu verbinden.

Viele Betroffene, mit denen ich als Therapeutin und Trauerbegleiterin arbeite, drücken ihre Trauergefühle in Form von Wellen aus. Die Trauerwellen sind am Anfang stark und konstant. Sie schlagen auf einen nieder und geben einem das Gefühl, jeden Augenblick zu ertrinken. Mit der Zeit werden die Wellen schwächer, aber die Trauer verschwindet nie ganz und kleine Wellen der Traurigkeit schlagen immer wieder ans Ufer. Irgendwann kommen wir an einen Punkt, an dem sie uns nicht mehr daran hindern, unser Leben zu leben. Die Erinnerungen bleiben ebenso wie die gelegentliche Trauer über das, was wir verabschieden mussten.

Trauer ist schwer fassbar und verändert sich im Laufe der Zeit. Sie ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich – keine zwei Menschen trauern



A. Neel Pexels

auf dieselbe Art und Weise, selbst wenn es um den gleichen Verlust geht.

Die so häufig genannten Trauerwellen können selbstverständlich nicht alle Gefühle ausdrücken. Da gibt es mit Sicherheit, für jeden Einzelnen weitaus passendere Analogien.

## Wie ist deine Trauer?

Wir würden uns sehr freuen, wenn du deine Gedanken, Metaphern, Gleichnisse und Analogien mit uns teilen würdest. Beende den Satz:

**„Meine Trauer ist wie...“**



Trauerbegleiterin & -Therapeutin, Heilpraktikerin,  
Hypnotherapeutin & Gründerin & GF von viaanima

Erfahre mehr von Bo und starte mit uns den Dialog



**Bo Hauer**

Let's talk about  
death baby!



## Der Tod ein Reisender

Text & Bilder Verena Brunnbauer  
Illustrationen Katja Seifert

Wenn zwei typische Gegenstände für Tod und Sterben, der Sarg und die Urne ihrer Funktion enthoben werden, zudem der erste Memento Tag in Österreich begangen wird, dann ist es Zeit für "SargBARgespräche & JoURNEY".

# Begegnen wir dem Leben! Death Positiv

Death Positiv heißt akzeptieren, dass man sterben wird, um dem Tod mit derselben Neugier begegnen zu können, wie anderen Aspekten der menschlichen Existenz.

Es geht mir bei meiner Arbeit immer darum, sich leichtfüßig mit dem Themen Tod, Trauer und dem Leben auseinanderzusetzen.

Ich möchte Räume schaffen, in denen sich der Mensch entfalten und entspannen kann. Das Thema Sterben und Tod ist in unserem Leben ein sehr ungeliebtes, und der Gedanke daran und das Gespräch darüber werden oft verdrängt. Keiner beschäftigt sich gerne mit dem Ende des eigenen Lebens oder denkt an den Verlust von Familienangehörigen, Freund\*innen oder Kolleg\*innen.

Nach dem Motto:

*„Wennst Leben wüsst,  
muast über das  
Sterben reden“\**

können wir einen Weg finden, Mensch zu sein, mit allem was wir haben, mit allem, was das Leben ausmacht, ohne Masken, ohne Fassaden.

Das geht nur, wenn der Mensch bereit ist, sich auf das Leben einzulassen und sich selber besser kennenlernt.



So soll die SargBar es ermöglichen sich über das Leben auszutauschen. Denn zwischen Geburt und Tod liegt das Leben.

Das Leben hat Petra Wieser und mich zusammengeführt. Nach den ersten Gesprächen war klar: „Let`s talk about death, baby!“ und das Kunstprojekt „SargBARgespräche & JoURNeY“ entstand.

In diesem Projekt werden zwei typische Gegenstände für Tod und Sterben, der Sarg und die Urne ihrer Funktion enthoben und dienen als Katalysatoren für die „Sarggespräche“.

## „SargBARgespräche & JoURNeY“ Memento-Tag 2020

Es hatte über 30 Grad und doch haben sich die Menschen auf unser Projekt eingelassen. Mit dem St. Barbara Friedhof haben wir einen wunderschönen Ort und Partner gefunden. Es waren schöne, unglaubliche und beeindruckende Stunden mit wundervollen Gesprächen. Bei einem Speed-Dating mit dem Tod, mithilfe des „Sarggespräche“-Kartenspiels, konnten sich die Besucher, auf spielerische Art und mit Humor



mit den unterschiedlichsten Fragen, zum Thema Tod und Sterben auseinandersetzen. Es wurde viel gelacht, gegessen, getrunken, philosophiert und sich über das Leben ausgetauscht. Menschen die wir auf der leonArt kennengelernt hatten, besuchten uns wieder am St. Barbara Friedhof.

Wie wichtig dieser Tag ist, und das solche Projekte stattfinden, hat man in den Gesprächen gemerkt. Denn unterschiedliche Gründe haben Menschen anlässlich des Memento-Tages zu unserer künstlerischen Installation/Intervention geführt.

Petra Wieser meine Kollegin hat es wunderbar formuliert:

*„Vormals unbekannte Menschen teilen persönliche Geschichten und Schicksalsschläge, treten aus ihrer Komfortzone der Todesverleugnung heraus oder erfahren eine neue Art die Endlichkeit des Lebens als positiven Aspekt zu integrieren. Es herrscht eine wertschätzende Atmosphäre, die das Leben feiert und den Tod als Ausgangspunkt für gemeinsame Gespräche nimmt. Aus Fremden werden Freunde.“*

Eines hat das Projekt gezeigt, wenn wir uns auf das Feld einlassen, dann können sich unbekannte Türen öffnen.

Der Tod, ein Reisender.



Verena ist ehemalige Bestatterin, ausgebildete Trauerbegleiterin, Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin, Freizeitpädagogin und Humorberaterin.

Erfahre mehr von Verena, ihren "Sarggesprächen" und starte mit uns den Dialog



Mag. Verena Brunnbauer





# ENDLICH REDEN : INA DREHER

Interview - Sabrina Steiner

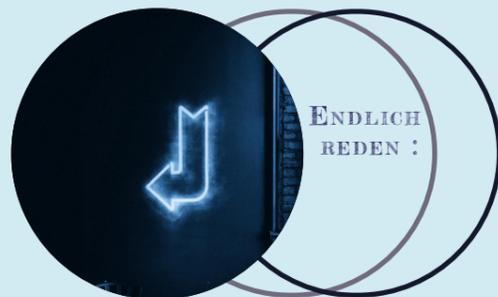
Kolumne  
**Endlich reden :**

Trauerprofi, Tabubrecherin & bei [viaanima](#) für PR & Kooperationen zuständig

Erfahre mehr über Sabrina und starte mit uns den Dialog



Sabrina Steiner



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

### **Welchen Einfluss hat der Tod auf Dein Leben?**

Dass ich mich nicht für unsterblich halte. Ich liebe und schätze mein Leben, meine Gesundheit und meinen Körper. Sehen, staunen, anschauen, erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit und Lebendigkeit. Eine Freundin von mir sagte einmal, "Das Leben ist zum Leben da."

Für mich bedeutet dies in erster Linie, in Liebe präsent zu sein sowie Wertschätzung und Sinnhaftigkeit beizutragen. Einen großen Einfluss hatte der Tod einiger Menschen in den letzten drei Jahren. Zu erleben, dass jemand einfach nicht mehr da ist, dass seine Stimme verstummt, hat mich mit tiefer Trauer in Verbindung gebracht. Mit einem Gefühl, das sich wie verlassen werden anfühlt. Mit der Zeit haben sich diese Emotionen gewandelt. In Annahme und Anerkennung, dass es so ist wie es ist und dass es auch wieder weiter geht. Ein Zitat von Goethe hat mich in diesen Zeiten sehr angesprochen: "Und so lang du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du nur ein flüchtiger Gast auf der dieser Erde." Ich lese auch gerne, was in der Bibel darüber steht. Für mich persönlich ist das sehr wertvoll, weil es mir in Zeiten der Trauer neue Zuversicht gibt. Auch der Austausch mit anderen, wie sie Ihre Trauer erleben und damit umgehen, empfinde ich als große Bereicherung.

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

Hmmm. Diese Frage hat es in sich. Spontan kommt mir:

1. Viele weitere Menschen auf Ihrem Weg mit Sehtraining begleiten, bereichern und inspirieren zu dürfen.

2. In einem Fernsehfilm mit zu Schauspielern oder mit anderen auf einer Bühne singen. Aus Spaß und Freude.
3. Im Alter mit meinem Ehemann zusammen auf ein Leben zurückzublicken, welches erfüllt war von Liebe, Wirksamkeit, Sinnhaftigkeit, Freundschaft und Mut für Abenteuer.

### **Was für eine Art Sterben wünschst Du Dir?**

Na ja, keine. Doch wenn es mal soweit sein wird, meine Augen endgültig zu schließen, wünsche ich mir einzuschlafen und nichts davon zu merken.

Wo brichst Du ungeschriebene gesellschaftliche Regeln?

Mit meiner Überzeugung, dass die Sehkraft sich nicht nur verschlechtern kann, sondern auch verbessern. Eine hohe Sehqualität hat nicht nur mit scharf sehen zu tun.

Fürsprecher sein, wenn jemand in einer schwächeren Position ist. Das finde ich sehr schwer und braucht Mut. Doch es ist mir schon gelungen.

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

Mit dem Tod direkt nicht. Doch mit Dir, Sabrina. (Anmerkung der Redaktion, Sabrina ist Teil des viaanima Team.) Als mein Vater gestorben ist, fragtest Du mich: "Kann ich etwas für Dich tun? Soll ich vorbeikommen? Brauchst du was, vielleicht eine Umarmung?" Diese wertvolle Erfahrung hat mir gezeigt, dass es nicht darum geht, was man sagt. Tolle Worte und so. Es geht mehr darum, einfach nur füreinander da zu sein. Das war eine sehr wertvolle Erfahrung für mich.

# WER IST : INA DREHER?

Aufgrund einer Augenerkrankung weiß ich aus eigener Erfahrung, was es bedeutet kaum etwas zu erkennen. Wie es sich anfühlt gegen Objekte zu laufen oder daneben zu greifen. Wie es aussieht, Personen erst dann zu erkennen, wenn sie direkt vor mir standen. Wie viel Kraft es kostet, sich in der Schule immer mehr anzustrengen und doch nur schwer mithalten zu können. An den Frust damals kann ich mich noch gut erinnern. Dafür waren mein Tast- und Gehörsinn sehr ausgeprägt.

Mit siebzehn Jahren wurde eine Hornhauttransplantation vorgenommen, weil meine Hornhaut auf einem Auge einen Riss bekam. Danach konnte ich schon einiges mehr erkennen, trotzdem hatte ich mit dem Sehen noch meine Schwierigkeiten.

2009 lernte ich die Augenschule von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer kennen. Mich faszinierte es, unseren Sehsinn und die verschiedenen Sehweisen kennen zu lernen, auf welche unser visuelles System angewiesen ist. Von da an änderte sich nicht nur mein Sehen, sondern mein ganzes Leben. In vielen Bereichen traute ich mir mehr zu als vorher. Dadurch fühlte ich mich sicherer, selbstbewusster und wurde kontaktfreudiger.

Das sind nur einige Gründe, weshalb ich mich entschlossen habe, die Ausbildung als ganzheitlicher Sehtrainer zu machen. Es ist mir ein Anliegen, das es auch an visuellen Wahrnehmungsstörungen liegen kann, wenn Kinder in der Schule Lernschwierigkeiten haben. Leider werden sie oft als faul bewertet.

Besonders fasziniert mich:

- Augenbewegungen bringen auch uns in Bewegung.
- Beidäugiges Sehen unterstützt das Gewahrsein des eigenen Wertes.
- Blickfelderweiterung lässt uns das große Ganze sehen, statt nur im Detail haften zu bleiben.

Oft erlebe ich, wie erstaunt Teilnehmer sind, wenn



sie spüren wie ihre Augen sich anfühlen, wenn sie entspannt sind. Es ist wirklich so, wenn wir unsere Augen gut behandeln, behandeln wir auch uns gut.

Meine Erkenntnis im Laufe meiner Tätigkeit: Auch wenn unsere Augen sehr leistungsfähig sind und selten wehtun, sind sie gleichzeitig empfindlich. Sie reagieren darauf, wenn wir uns unter Druck setzen und uns deshalb wenig Pausen gönnen. Aus diesem Grund ist mir als ganzheitliche Sehtrainerin, neben fachlicher Beratung, Empathie sehr wichtig. Besonders im Augencoaching. Empathie bedeutet für mich, Sie mit ganzer Aufmerksamkeit zu sehen und hören. Es geht um Sie und Ihre Augen, statt nur um Augen-Messwerte.

***“Empathie macht möglich, dass wir unsere Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen können.”***

Marshall B. Rosenberg



Die  
Geschichte der drei  
SCHWESTERN

Ein Trauermärchen.

TEXT & BILD JENNY OTTE

**E**s waren einmal drei Schwestern, deren Vater sehr sehr krank war. Jeden Tag kamen sie an sein Bett und er sah noch etwas schwächer aus als am Tag zuvor. Sie wussten, dass er nicht mehr lange leben würde und taten ihr Bestes, um ihm seine letzten Tage so schön wie möglich zu machen.

Die eine las ihm jeden Abend aus einem Buch vor und massierte ihm die Füße. Die andere schaute sich mit ihm Fotos an und sprach mit ihm über gemeinsame Erinnerungen. Die dritte sang ihm etwas vor und streichelte dabei

betraten und die Vorhänge zur Seite zogen, sahen sie, dass ihr Vater verstorben war. Die erste Tochter machte sich sofort daran, ihn zu waschen und ihm seine schönste Kleidung anzuziehen.

Die zweite Tochter brach in Tränen aus und zitterte am ganzen Körper. Die Gefühle und der Schmerz waren so stark, dass sie kaum atmen konnte.

Die dritte Tochter verließ den Raum. Sie wollte ihren Vater nicht tot sehen und konnte nicht verstehen, wieso gerade er sterben musste.

Nachdem der Körper ihres Vaters am Abend

*...und streichelte  
dabei seine Hand...*

seine Hand.

So wurden die letzten Tage des Vaters so intensiv und schön, dass er seine Schmerzen fast vergaß. Am Abend, bevor er starb, sah er seine Töchter der Reihe nach an und lächelte.

„Ihr seid die besten Töchter, die ich mir wünschen kann“, sagte er.

Mit Tränen in den Augen gingen sie zu ihm und küssten ihn eine nach der anderen auf die Stirn. Dann löschten sie das Licht und ließen ihn schlummern.

Als sie am nächsten Morgen das Zimmer

abgeholt worden war, trafen sich alle drei Schwestern beim Abendessen wieder. Die erste Schwester hatte ein riesiges Festmahl gekocht und den Tisch dekoriert.

Die zweite Schwester weinte noch immer und war so traurig, dass sie nichts essen wollte. Sie konnte nicht einmal ans Essen denken nun, da ihr Vater tot war und verstand nicht, wie ihre erste Schwester nur solch ein Festmahl kochen konnte angesichts des Todes ihres Vaters. Sie glaubte, dass ihre Schwester gar nicht traurig sei und das machte sie selbst noch trauriger. So verließ sie das Zimmer.

Die dritte Schwester wollte allein essen und

mit niemandem sprechen. Schon der Anblick der Tränen ihrer Schwester war ihr zu viel. So verließ auch sie das Esszimmer.

Die erste Schwester stand allein vor ihrem wunderschön gedeckten Tisch und wusste nicht, was sie tun sollte. Es machte sie traurig und wütend, dass die anderen ihre Speisen nicht essen wollten. So brachte sie die feinen Speisen zu Nachbarn und Freunden und ging dann auf ihr Zimmer.

In dieser ersten Nacht nach dem Tod ihres Vaters kam die Trauer und besuchte jede der Töchter. Sie klopfte an die Tür der ersten Schwester, doch als diese die Trauer sah, schickte sie sie weg.

„Ich kann dich jetzt noch nicht gebrauchen. Ich muss die ganze Bestattung organisieren und mich um alles kümmern.“ Also ging die Trauer wieder und klopfte an die Tür der zweiten Schwester. Als diese die Trauer sah, ließ sie die Trauer ein.

„Ich habe schon auf dich gewartet“, sagte sie und lud die Trauer ein, bei ihr zu bleiben, denn sie wusste, dass diese all ihre Gefühle verstehen würde.

Als die zweite Schwester schlief, schlich sich die Trauer aus dem Zimmer und klopfte an die Tür der dritten Schwester, doch niemand machte auf. Die dritte Schwester wollte niemanden sehen und niemanden hören. Also ging die Trauer zurück ins Zimmer der zweiten Schwester, legte sich zu ihr, trocknete ihre Tränen und schloss sie in die Arme.

Tage und Wochen vergingen und während die zweite Schwester in der Trauer einen treuen Freund und Wegbegleiter gefunden



hatte und die dritte kaum aus ihrem Zimmer kam, organisierte die erste die Beerdigung, regelte die Erbschaft und mistete die Sachen ihres Vaters aus. Sie fühlte sich mit allem allein gelassen und doch gab ihr die stetige Beschäftigung ein Gefühl von Beständigkeit und lenkte sie von ihren traurigen Gedanken ab.

Als alles erledigt war und die erste Schwester nichts mehr fand, was sie organisieren konnte, klopfte die Trauer erneut an ihre Tür. Als die Schwester die Tür öffnete und die Trauer sah, fiel sie ihr erleichtert in die Arme.

„Trauer, es tut mir so leid, dass ich dich abgewiesen habe. Ich konnte einfach noch nicht an dich denken, als es noch so viel zu tun gab, doch jetzt brauche ich dich.“

Die Trauer schloss sie in die Arme und streichelte ihr Haar. Dann sagte sie:

„Es gibt nichts zu entschuldigen. Du hast deine Zeit gebraucht. Das ist okay. Ich werde immer da sein, wenn du mich brauchst. Wenn du mich einmal für einige Zeit nicht hier haben willst, musst du es nur sagen. Ich werde dir nie böse sein und zurückkommen, sobald du mich rufst.“

„Danke“, sagte die Schwester und fühlte sich um einiges leichter.

„Ich glaube, meine Schwestern dachten, mich würde der Tod unseres Vaters nicht berühren, weil ich einfach weitergemacht habe.“

„Auf deine Art und Weise hat er dich berührt. Ihr seid drei Schwestern und jede von euch ist anders.“

„Muss ich jetzt auch die ganze Zeit weinen wie meine zweite Schwester?“, fragte sie die





Trauer.

„Du musst gar nichts“, sagte die Trauer.  
„Wir können zusammen tun, was immer du möchtest.“

Da lächelte die erste Schwester und nahm die Trauer an die Hand. Gemeinsam bastelten sie die ganze Nacht an Fotoalben, malten Bilder und backten den Lieblingskuchen ihres Vaters.

Weitere Wochen und Monate gingen ins Land und hin und wieder klopfte die Trauer erneut an die Tür der dritten Tochter, doch die Tür blieb verschlossen.

Die Trauer akzeptierte es und kam von Zeit zu Zeit wieder.

Die erste und zweite Schwester machten sich Sorgen um die dritte, doch die Trauer beruhigte sie:

„Sie hat alle Zeit der Welt. Wenn sie mich eines Tages braucht, werde ich da sein.“

Die Zeit verging und während die erste Schwester den ersten Todestag des Vaters vorbereitete und dafür den Garten schmückte, Speisen vorbereitete und eine Rede schrieb, malte die zweite Schwester ein Bild mit all ihren Gefühlen, die sie in den vergangenen Monaten erlebt hatte.

Das Bild war keineswegs eintönig. Dort fanden sich Traurigkeit, Wut, Angst, Dankbarkeit, Verzweiflung, Freude, Erschöpfung, Hoffnung, Taubheit, Liebe und noch vieles mehr.

Die Trauer betrachtete das Bild und sagte zu der zweiten Schwester:

„Genauso bin ich. Die Menschen denken oft, wenn sie mich einlassen, wird alles dunkel und kalt, aber in Wirklichkeit bin ich bunt und

bringe dutzende Gefühle in meinen Taschen mit. Mal ist ein Gefühl präsenter als das andere, aber sie sind alle da.“

Die zweite Schwester lächelte und umarmte die Trauer.

„Und wird das immer so sein?“, fragte sie.

Die Trauer sah sie an und sagte:

„Einige Farben werden vielleicht etwas blasser werden, bis auf die Liebe. Die Liebe wird immer strahlender und alle anderen Gefühle dürfen mit ihr sein.“

„Das klingt schön“, sagte die zweite Schwester.

„Ja, das stimmt“, sagte die Trauer und nahm sie an die Hand.

Gemeinsam gingen sie zu dem Fest, das die erste Schwester für den ersten Todestag des Vaters organisiert hatte. Während die erste Schwester den Kuchen anschnitt und die zweite ihrer Schwester ihr Bild zeigte, blickte die Trauer hoch zum Fenster der dritten Schwester. Dort sah sie diese stehen. Als die dritte Schwester sah, dass sie beobachtet wurde, verschwand sie.

Das kleine Fest war voller Erinnerungen. Es wurden Fotos angeschaut, Kuchen gegessen und eine Kerze für den Vater angezündet.

Als die Sonne langsam unterging und die erste und die zweite Schwester gemeinsam ins Haus gingen, blieb die Trauer sitzen und sah sich den Sonnenuntergang an. Plötzlich hörte sie Gras rascheln und die dritte Schwester setzte sich neben sie auf die Wiese.

Die Trauer blieb ruhig sitzen und wartete.

Nach einiger Zeit fing die dritte Schwester zu

reden an.

„Trauer, ich habe versucht, dich zu verdrängen, aber nun kann ich das nicht mehr. Jetzt ist schon ein Jahr vergangen und meine Schwestern sind schon so viel weiter und ich weiß nicht, ob ich mit dir leben kann.“

Die Trauer wandte der dritten Tochter das Gesicht zu.

„Wenn du es möchtest, wirst du es lernen“, sagte die Trauer.

„Aber sollte ich das nach einem Jahr nicht schon längst können? Meine Schwestern denken bestimmt, ich sei nicht normal.“

Die Trauer tätschelte die Hand der dritten Schwester.



*...Ja, nur du allein...*

„Ich komme und gehe bei jeder von euch zu einer anderen Zeit. Du bist genauso richtig, wie du bist. Ich werde eine jede von euch auf andere Weise ihr Leben lang auf ihrem Weg begleiten.“

„Aber wenn ich weitergehe, verliere ich dann nicht die Verbindung zu meinem Vater?“

„Du nimmst ihn mit, wohin auch immer du gehst.“

„Und dich auch?“

„Mich auch, auch wenn ich nicht immer sichtbar sein werde“, sagte die Trauer.

„Und ich entscheide, wann ich dich sehen will und wohin ich gehe?“, fragte die dritte Schwester neugierig.

„Ja, nur du allein“, antwortete die Trauer.

„Dann bin ich froh“, sagte die Schwester und nahm die Trauer bei der Hand.

Gemeinsam gingen sie ins Haus zu den anderen beiden. Die erste und die zweite Schwester waren froh, sie zu sehen und schlossen sie in die Arme.

Sie aßen gemeinsam, sprachen über ihren Vater und die Trauer saß mit am Tisch und war für alle da. Und wenn hin und wieder eine Schwester Angst hatte, die anderen könnten sie missverstehen in ihrer Trauer, zwinkerte die Trauer ihr zu und gab ihr die Erlaubnis,

auf ihre Art mit dem Verlust umzugehen.

Und so kam es, dass jede Schwester ihren eigenen Weg ging. Und obwohl diese Wege so unterschiedlich waren und der eine mal beschwerlicher wirkte als der andere und die Schwestern sich hin und wieder aus den Augen verloren, fand doch jede ihre eigene Route und ging mit der Erinnerung an den Vater im Herzen durchs Leben. Und die Trauer war stets an ihrer Seite und half ihnen, wann immer sie sie brauchten und versicherte ihnen, dass sie auf dem richtigen Weg waren, denn das waren sie. Eine jede für sich und doch gemeinsam.



**Trauerbegleiterin**  
Erfahre mehr von Jenny  
und starte mit uns den Dialog



hier klicken  
Dauer 1:15 min.

*hier ein kleiner Ausschnitt der Hörfassung*

# Buchvorstellung

von Tom Schröpfer

Das in diesem Jahr bei Vandenhoeck & Ruprecht erschienene Praxisbuch **Fundraising in der Hospiz- und Trauerarbeit**, bietet einen sehr niedrigschwelligen Zugang zum Verständnis von Ressourcengenerierung und -organisation. Dieser dicht geschriebene Leitfaden eignet sich für all jene, die sich neben der emotionalen Begleitung von Sterbenden, ihren Angehörigen und Trauernden, zusätzlich mit der bloßen Ermöglichung und der administrativen Umsetzung ihrer Arbeit beschäftigen wollen.

Die Autorin und der Autor, Nicole Friederichsen und Stefan Springfeld, schöpfen hier aus den Vollen ihres jahrelang angesammelten Erfahrungsschatzes und Fachwissens. Die Intention des Buches ist dabei ab der ersten Seite klar: hier wird ein Begleiter zur Verfügung gestellt, der dabei unterstützt Hospiz- und Trauerarbeit dauerhaft zu gewährleisten, indem er bei der Akquisition sowie der Koordination von Ressourcen durch Struktur, Basiswissen und viele praxisnahe Beispiele inspiriert.

## Basiswerk

Zwar finden sich im gesamten Buch zahlreiche konkrete Ideen zur Umsetzung von Fundraising, dennoch lässt es sich grob in zwei Abschnitte teilen: die erste Hälfte vermittelt ein einheitliches Verständnis von Fundraising in der Hospiz- und Trauerarbeit, während im zweiten Teil die gezielte Nutzung verschiedener Kommunikationskanäle sowie die konkrete Planung und Durchführung unterschiedlichster Veranstaltungsformate im Vordergrund steht.

Die Erklärungen zu Grundbegriffen des Fundraisings in den ersten Kapiteln, sind bereits mit Möglichkeiten des Abgleichs für den eigenen Arbeitsalltag in Hospiz- und Palliativeinrichtungen versehen. Nachdem in aller Kürze und Übersichtlichkeit die zu akquirierenden Ressourcen nicht nur

als Geld-, sondern auch als Sach- und Dienstleistungen definiert werden, folgt sogleich der Bezug dieser Ressourcen zu den wichtigsten Ressourcengebern und deren potenzieller Spendenbereitschaft. Privatpersonen, Unternehmen, Stiftungen und öffentliche Institutionen verfügen über je andere Mittel und Interessen bezüglich ihrer Spendenfreudigkeit und bedürfen allein deshalb unterschiedlicher Arten der Ansprache und Kontaktpflege, was die Autorin und der Autor mit einigen passgenauen Beispielen ausführen. Die jeweiligen Faktenchecks am Ende dieser einzelnen Ausführungen sind besonders hilfreich. Sie ermöglichen den schnellen Abgleich des eigenen Wirkens mit den potenziellen Möglichkeiten, die das Buch vorschlägt.

## Ethische Betrachtungen

Neben der Akquisition und der Organisation von Ressourcen zählen die Autorin und der Autor vor allem den Aufbau und die Pflege langfristiger Beziehungen zum Kern des Fundraisings. Hierbei setzen sie besonders auf zielgruppenspezifische Kommunikation. So ist bei Privatpersonen eher auf den professionellen Umgang mit Anregungen und Kritik zu achten, weil häufig die (ggf. unausgesprochene) erwartete Gegenleistung zur Spende Mitwirkung und Anerkennung ist, während Unternehmen, vertretbarerweise,

# Fundraising in der Hospiz- und Trauerarbeit Ein Praxisbuch



auf eine gute Platzierung ihrer Marke mit entsprechend öffentlichkeitswirksamen Effekten abzielen.

Das gestiegene öffentliche Interesse nach mehr Transparenz wird ebenfalls thematisiert und von den beiden Fachleuten mit Entwicklungen des digitalen Wandels verknüpft. So wird neben dem Für und Wider der Nutzung einzelner Social Media Plattformen beispielsweise gefragt: Welche Effekte bewirkt die Offenlegung von Spendeneinnahmen? Welche Vor- und Nachteile bieten Spendensiegel und Zertifikate für die eigene Organisation und welche haben tatsächlich Strahlkraft? Und welcher Grad an emotionalem Storytelling ist zu Werbezwecken vertretbar?

## Praxisbuch

Die zweite Hälfte des Buches strotzt vor Praxisbeispielen. Allein die Nennungen der verschiedenen Veranstaltungsformate sowie die Beschreibungen, Planungen und Reflexionen vieler Beispielaktionen machen deutlich, welchen Spagat Haupt- und Eherenamtliche in der Hospiz- und Trauerarbeit dauerhaft vollbringen. Die

permanente Bewegung zwischen Kreativität und Organisationstalent wird deutlich, wenn die vielen Beispielaktionen zu Kooperationsveranstaltungen, so genannten >>Wir für euch<<-Kampagnen, Barspenden, Gedenk- und Aktionstagen sowie Festen und Jubiläen beschrieben und zum Teil auch in verschiedenen Varianten durchgespielt werden.

Das Downloadmaterial zum Buch, zu finden auf der Internetseite des Verlags, unterstreicht noch einmal den Praxisanspruch der Autorin und des Autors. Neben einer Leseprobe, Bildern von Informationsständen sowie Plakaten zu beispielhaft vorgestellten Aktionen, finden sich dort auch Dokumentvorlagen für Spender\*innenlisten oder Gebotszettel für stille Auktionen. Besonders hervorzuheben ist aber der Vorschlag eines Fundraising-Jahresplans, der eine Kostenkalkulation sowie die Organisation der Medien- und Öffentlichkeitsarbeit beinhaltet.

Übersichtlich, dicht und umfangreich – und das auf gerade einmal knapp 120 Seiten. Ein motivierendes Werkzeug zum professionellen Aufbau und zur breiteren Aufstellung in der Hospiz- und Trauerarbeit.

Bestatter, Sterbepflichtige & Dozent  
- Theater der Versammlung

Erfahre mehr von Tom und starte mit  
uns den Dialog



Tom Schröpfer



KOLUMNE

*"Die spirituelle Nomadin spricht"*

# *Der Traum*

VON DER SEHNSUCHT DER SEELE NACH  
VERWIRKLICHUNG UND VOLLENDUNG

Bilder & Text Jessica Josiger

*Alles Leben beginnt mit einem Traum,  
der Sehnsucht der Seele sich zur  
verwirklichen. Alles Leben endet mit  
einem Traum, der Sehnsucht der Seele  
nach Vollendung.“*

**D**ieses Zitat ist vor mehr als zehn Jahren während meiner schamanischen Ausbildung aus mir selbst heraus geboren und begleitet mich seither. Genau genommen trifft es den Kern dessen, was ich bereits als Kind gefühlt habe und mir erst so vollends bewusst wurde, als ich im Kiental saß und den Worten meines damaligen Lehrers lauschte.

Der Tod und das Leben sind zwei Seiten einer Medaille, bei der das Eine ohne das Andere nicht möglich ist.

Mit dem folgenden Beitrag möchte ich dich auf eine Reise in die schamanische Kosmologie mitnehmen und dir so die Perspektive der Seele auf das Leben, dem Tod und das Sterben mit auf dem Weg geben.

Der Tod eines nahen Angehörigen wird im Grunde nur von den Hinterbliebenen als schlimm, tragisch oder ähnlichem (du findest das richtige Wort für dich) empfunden. Manchmal bringt er auch Erleichterung mit sich, aber in jedem Fall hinterlässt er eine Lücke, wirft viele Fragen auf und häufig bleiben ausgesprochene oder unausgesprochene Versprechen, von denen du als Hinterbliebene\*r meinst, sie noch einlösen zu müssen, zurück.

Aus schamanischer Sicht ist es so, dass mit dem Tod alles vollendet ist. Das was stirbt, ist der Körper. Die Seele selbst ist unsterblich. Sie verändert lediglich ihre Form und geht weiter auf dem Weg ihrer langen Reise.

Du als Seele gebierst dich als Mensch, weil tief in deinem Kern eine Sehnsucht herrscht, dich zu erfahren. Du möchtest erfahren, wer du bist. Die dafür bestmögliche Spielwiese ist das Leben als Mensch hier auf Erden. Um Erfahrungen sammeln zu können, muss die Seele fühlen können. Dafür braucht sie jedoch eine Fremdenergie, deinen Körper. Dabei suchst du dir im Vorfeld deine potentiellen Eltern, das Land, in dem du geboren werden möchtest, den ungefähren Zeitraum und alle wichtigen Rahmenbedingungen aus, die dir das größtmögliche Wachstumspotential bescheren. Du begleitest deine potentiellen Eltern noch bevor es zur eigentlichen Zeugung deines Körpers kommt, um herauszufinden, ob das alles für dich so passt. Ob du Lust hast auf das neue Leben mit eben dieser Familie. Zu all diesen relevanten Eckdaten gehört auch, der Zeitpunkt deines Todes.

Später dann im Leben öffnen sich immer wieder Felder, in denen sich die Seele entscheiden kann zu gehen oder, um es in menschlichen Worten auszudrücken, zu sterben. Es ist die Seele, die entscheidet, wann ihr aktuelles Leben vollendet ist. Die äußeren Umstände des Todes und das Sterbealter spielen dabei aus dieser Perspektive heraus betrachtet lediglich eine sekundäre Rolle, denn, wie ich es



weiter oben bereits geschrieben hatte, mit dem Tod ist alles vollendet. Völlig egal, ob die Seele den Körper bereits im Mutterleib verlässt oder der Mensch uralte wird. Hat die Seele all ihre Erfahrungen gemacht, reist sie weiter.

Für dich als Angehörige mag sich das jetzt vielleicht schräg, seltsam oder sogar empörend anfühlen. Noch viel mehr wünsche ich mir jedoch für dich, dass du als Impuls für dich mitnimmst, dass alles gut so ist wie es ist. Aus seelischer Sicht gibt es nichts zu bereuen. Da sind keine Dinge, die ihr verpasst habt oder hättet noch machen müssen und es gibt keine Versprechen, die du noch einzulösen hast, weil du sie an irgendeinem Punkt der oder dem Verstorbenen gegeben hast. Es ist gut so wie es ist.

Die Seele verschwindet nach dem Tod nicht gleich. Sie bleibt etwa zwei Jahre im erdnahen Feld in eurer Familienseele und begleitet euch noch. In Momenten, in denen du das Gefühl hast ihren Duft in deiner Nase zu riechen oder wenn jemand etwas sagt und du denkst, er spricht aus dem anderen heraus, spürst du ihre Präsenz. Sie möchten dir Botschaften vermitteln. Dir sagen, dass sie immer noch bei dir sind. Sie möchten, dass es dir gut geht.

Nach diesen bummelig zwei Jahren entfernt sich die Seele immer weiter aus dem

Feld, bis sie schließlich zur Ahnenseele zurückkehrt und als Erinnerung ihren festen, neuen Platz in eurem Ahnengefüge eingenommen hat.

Ist der Mensch plötzlich verstorben, etwa durch einen Unfall oder ähnlichem, dann schnallt die betroffene Seele manchmal nicht, dass ihr Körper tot ist. Sie irrt orientierungslos umher. Um sich auf diese Art auf der Erde halten zu können, braucht sie einen Körper. Da ihr eigener nicht mehr zur Verfügung steht, sucht sie sich in solchen Fällen einen anderen Menschen und klebt sich an dessen Energiefeld ran. Das ist nicht gesund. Weder für die Seele noch für den Menschen selbst. In einem solchen Fall braucht die Seele Orientierung. Eine Brücke, wenn du so willst, um wieder nach Hause finden zu können. Schamanen sind eine solche Brücke, denn sie sind das Bindeglied zwischen den Menschen und der geistigen Welt.

Seelen kommen aus dem Licht und kehren am Ende wieder dorthin zurück. Nur manchmal ist es eben so, dass die Seele als Mensch ein wenig zu lang im Dunkeln gelebt hat und vergessen hat, dass sie Licht ist. Solche Seelen machen auf ihrem Weiterweg dann einen Zwischenstopp im Seelenkrankenhaus, in dem sie sich erholen und ausruhen kann.



*Ein einfaches Ritual, welches ich meinen Klientinnen gerne an die Hand gebe, ist folgendes:*

Du brauchst dafür im Grunde nur eine Kerze und ein Westfenster. Am besten ein Teelicht, da idealerweise die Kerze brennen soll, bis sie von alleine ausgeht und ein Teelicht kannst du, wenn es gut geschützt aufgestellt ist, auch ohne Aufsicht weiterbrennen lassen. Das Westfenster deshalb, weil die Seele so mit der untergehenden Sonne sich von der Welt weg und hinauf ins Licht begibt. Die Kerze selbst stellt ein Tor zur Seelenheimat dar. Mit dem Anzünden des Lichts öffnet sich die so genannte Regenbogenbrücke, über die die Seele nun die Erde verlassen und weiterreisen kann.

Du nimmst also das Teelicht, stellst es aufs Fensterbrett eines Westfensters (das ist die Seite, auf der die Sonne ab etwa 17 Uhr zu sehen ist), oder aber außerhalb deiner Wohnung/ deines Hauses auf der Westseite, und zündest es an. Anschließend richtest du ein paar Worte an die Seele. Kannst ihr erklären, dass du mit diesem Licht ihr eine Brücke für die Weiterreise geöffnet hast und sie nun gehen darf. Wenn dir noch andere Worte auf dem Herzen liegen, so sage auch diese. Ich bin sicher, dass du die richtigen Worte finden wirst! Und dann lässt du die Kerze brennen, bis sie von alleine aus geht.

Nach dem Ritual empfiehlt es sich in der Wohnung oder zumindest im besagten Zimmer gut zu lüften.

Ich wünsche dir tolle Erfahrungen damit und falls du Fragen hast, völlig egal, wie banal sie dir erscheinen mögen, dann immer gerne raus damit. Ich beantworte sie dir total gern.

Alles Liebe,

Deine Jessica



**Diplom Pädagogin, Traumafachberaterin, Schamanin, zertifizierte Onlineberaterin, Offizier und Spirituelle Nomadin**

Erfahre mehr von Jessica und starte mit uns den Dialog



*Jessica Jesiger*

## DREHST DU DICH IM KREIS ODER BEWEGST DU DICH WEITER?

**Vor einigen Monaten, genauer sogar noch im Jahr vor den sonderbaren Geschehnissen der letzten Zeit, bat ich meine Frauenärztin um eine Überweisung an einen Spezialisten. Diesen Termin erbat ich mir aus zwei Gründen.**

Zum einen sollte abgeklärt werden, ob ich aus gesundheitlichen Gründen meine Krampfader in Kürze operieren lassen soll. Zum anderen wünschte ich mir endlich mehr Aufklärung über meine konkrete Situation, welche mich seit bald 20 Jahren begleitet. Als Jugendliche erhielt ich die Diagnose des genetisch bedingten Gerinnungsdefekts «Faktor V-Mutation Leiden». Für mich hat diese im Jugendalter, ausser dem Wegfallen hormoneller Verhütungsmittel, keine grösseren Auswirkungen gehabt. Dennoch fehlt mir bis heute ein wichtiger Teil an Wissen, was ich unbedingt gerne ändern würde.

Diese Genmutation bleibt oft unerkannt, weshalb ich mich entschieden habe, darüber zu schreiben und sprechen. Natürlich könntest Du selbst die Suchmaschinen beauftragen, um Dich etwas näher zu informieren. Auf diese Weise wurden bis anhin oft meine Fragen von den Ärzten beantwortet... Gerne liefere ich Dir jedoch an dieser Stelle einige Hintergrundinformationen.

\*Besagter Gerinnungsdefekt kommt nämlich häufiger vor, als Du vielleicht denkst. Es betrifft 0,5-5 Prozent unserer Bevölkerung und verursacht eine Erbkrankheit, welche die Blutgerinnung stört. Dadurch erhöht sich das Thromboserisiko um den Faktor 5 bis 10.

Selbst bin ich, wie ungefähr 0,05-0,5 % der Bevölkerung, homozygote Anlageträgerin. Dies bedeutet, mir wurde die Disposition zufälligerweise über beide Elternteile mitgegeben, womit ein 50 bis 100-fach erhöhtes Thromboserisiko besteht.

(\*Quelle: Medizinisch genetischen Zentrum München)

Darüber Bescheid zu wissen, hat bei mir persönlich viele Gefühle ausgelöst. Einerseits bin ich froh, überhaupt davon erfahren zu haben. Dieses Glück ist zwar relativ, denn es bedeutete für eines meiner Elternteile die Erfahrung einer Lungenembolie. Andererseits war aber genau diese Genveränderung und daraus resultierende Erfahrungen, einer der Hauptauslöser mich mit meiner eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen.

### AUFGEKLÄRT ODER ABGEKLÄRT?

Für mich war es immer wichtig, weiter zu kommen. Bloss nie stehen zu bleiben oder mich auf Lorbeeren auszuruhen. Heute frage ich mich, wie ich das überlebt habe. Rückblickend würde ich diese Jahre an Hochleistung wohl nie mehr ohne Zusammenbruch schaffen. Dennoch

Was wäre, wenn ich heute gehe?

glaube ich, dass es eine wichtige Lebenswahrheit ist, sich immer weiter zu bewegen. Sei dies körperlich oder mental, Stillstand sehe ich als echte Gefahr für unsere Gesundheit. So wünschen sich auch meine Venen einfach etwas Bewegung, um mir keine grösseren Schmerzen oder Probleme zu bereiten. Sie bereiten mir nämlich besonders dann Ärger, wenn ich mich auf Reisen, während Krankheit oder in dunklen Stunden nicht daranhalten kann oder will.

### «WAS WÄRE, WENN ICH SELBST ENTSCHIEDE, DASS PLÖTZLICH ALLES ANDERS IST?»

Früher bin ich mit Vollgas durch mein Leben gerast. Vielleicht aus dem Bedürfnis alles mitzunehmen, was nur geht. Vielleicht aber auch aus Angst in Ruhephasen meine Fragen oder Unsicherheiten kaum mehr übertönen zu können.

Anstatt an Dynamik zu gewinnen, erstarrte spannenweise durch dieses rasante Tempo mein komplettes Leben. Neben massenhafter Alltagsroutinen und Schutzmechanismen blieb kein Raum für Spontanes, Verrücktes oder ein starkes Miteinander. Für das Schaffen von Erinnerungen, welche durch Talstrecken tragen. Innig-liebevolle Beziehungen, welche Arme reichen, wenn das Gefühl überwiegt, am Boden zu sein. Kurz blieb kein Raum für das, was das Leben in

meinen Augen ausmacht.

Nach und nach entschied ich mich, aus diesem Stillstand auszubrechen und das Leben wieder einzuladen. Alten Ängsten die Ohnmacht zu nehmen, indem ich ihnen ins Gesicht blickte und somit erkannte, dass hinter ihrer verzerrten Maske ein warmes Lächeln auf mich wartete.

Mich mit der Endlichkeit auseinanderzusetzen gehört für mich inzwischen ebenso selbstverständlich zum Alltag wie die Frage nach meinen Wünschen für zukünftige Lebensmomente. So glaube ich verstanden zu haben, dass ich die Gestalterin meiner Wünsche bin und deren Erfüllung zu einem grossen Teil in eigenen Händen liegt.

Weder zu erzwingen noch krampfhaft daran festzuhalten, dass Dinge, Menschen oder Gefühle bei mir bleiben hat weitreichende Auswirkungen. Diese freizugeben, wenn es an der Zeit ist weiterzuziehen, bringt mich tatsächlich weiter. Ehrlicherweise sind diese Erfahrungen natürlich nicht immer leicht zu erleben. Dennoch sind sie eine unerwartet einfache Lösung. Seit ich mich im Loslassen übe, geht es sogar meinen Beinen (Venen) besser.

### WICHTIGE ERKENNTNIS ZUM MITNEHMEN:

Dir Pausen zu erlauben und Zeit zu geben, schenkt Dir mehr als es je nehmen könnte.

Kolumne

### Was wäre, wenn ich heute gehe?

Mit klaren, empathischen Worten vermittelt sie Wissen und Verständnis für die Tatsache, dass es im Leben nur eine Sicherheit gibt. Sie unterstützt damit Dienstleister im Umfeld des Todes bei der PR-Arbeit, führt einen Blog zum Thema «Leben ist tödlich» und organisiert öffentliche Veranstaltungen zum Thema Endlichkeit.

Erfahre mehr und starte mit uns den Dialog



Sabrina Steiner

GET CONNECTED



viaanima.com



# HABEN WAS IST SIE GLÜCK ANGST VOR DEM TOD



**DIALOG MIT DEM ENDE**  
EINE WANDERAUSSTELLUNG  
ÜBER DIE ENDLICHKEIT UND DAS LEBEN  
Herbst 2020 - Sommer 2022

Eine Kooperation von **Dialog im Dunkeln e.V.** | **Körper-Stiftung** | **Beisheim Stiftung**

## DIALOG MIT DEM ENDE

Das Leben ist einzigartig.  
Und es wird enden.  
Reden wir darüber.

Für die Ausstellung DIALOG MIT DEM ENDE suchen wir deutschlandweit Menschen, die aufgrund ihres hohen Alters, einer lebensverkürzenden Erkrankung oder anderweitiger Erfahrungen mit dem Tod bereit sind, sich mit ihrer eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen und vor einer Kamera darüber zu sprechen. Sie sind herzlich zu einem Vorgespräch mit der Filmemacherin Sylvie Hohlbaum und dem Fotografen Steffen Baraniak, eingeladen, die Ihre Fragen beantworten und Ihnen alle Informationen zum konkreten Ablauf mitteilen.

Auf der Internetseite [www.dialog-mit-dem-ende.de](http://www.dialog-mit-dem-ende.de) finden Sie weitere Infos und Fotos der beiden Pilotprojekte in Hamburg. Das Projekt ist eine Kooperation des Dialog im Dunkeln e.V. mit der Körper-Stiftung und der Beisheim Stiftung - und wird als Wanderausstellung für zwei Jahre durch Deutschland touren. In der Ausstellung geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und darum, welche Qualität der Dialog über das Sterben und den Tod für das Leben haben kann. Ziel ist es, eben solche Themen zu enttabuisieren und Raum für Fragen und Antworten zu schaffen.

Wir freuen uns auf Ihre Geschichte.

Melden Sie sich gern via Mail oder telefonisch:

**Telefon +49 (0) 152 21637247**

**E-Mail [kontakt@dialog-mit-dem-ende.de](mailto:kontakt@dialog-mit-dem-ende.de)**

**[www.dialog-mit-dem-ende.de](http://www.dialog-mit-dem-ende.de)**

Eine Kooperation von



 Das Konzept von DIALOG MIT DEM ENDE® und die damit verbundenen Marken sind das geistige Eigentum von Dialogue Social Enterprise GmbH.



Das erste branchenübergreifende Verzeichnis

vom Sterben, dem Tod, der Trauer und dem Leben damit



Du unterstützt und begleitest Menschen in  
besonderen Lebensabschnitten?

Du bist

Trauerbegleiter\*in, Therapeut\*in, Seelsorger\*in,  
Sterbebegleiter\*in, Übergangsbegleiter\*in, Aktivist\*in,  
Botschafter\*in, Death Doula, Selbsthilfegruppe,  
Death Café, Seelen-Hebamme

TrauerCoach, Verein, Bestatter\*in, Death over Dinner  
Veranstalter, Berater\*innen, Begleiter\*in,  
Trauerredner\*in, Palliative Care Profi, Seelen- &  
Lebensbegleiter,  
und viele weitere großartige Profi's mehr die Menschen  
rund um Sterben, Tod, Trauer und dem Leben damit  
begleiten und unterstützen  
und natürlich für dich

Dann zeig dich und wofür du stehst und  
trage dich ein\* – weitere Informationen



\*Du hast die Wahl: Free – kostenfrei, Basis & Premium

viaanima

DIE  
ANDERE  
SEITE



## IMPRESSUM

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

**Herausgeber** viaanima UG (haftungsbeschränkt)

**Anschrift & Kontakt** Schmiedstr. 7  
82362 Weilheim in Oberbayern  
Telefon: +49 881 92562911  
[info@viaanima.com](mailto:info@viaanima.com)

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

**Anzeigenkontakt** Boranka Hauer, Anschrift s.o.

**Bildnachweise** Bildrechte wie gekennzeichnet

**viaanima Das Magazin im Internet** [viaanima.com](http://viaanima.com)

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

Keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit aller Angaben.  
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung  
der Redaktion wieder. Informationen zu Ablauf für Gastautoren [hier](#).

# Die ANDERE SEITE viaanima

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



Die nächste Ausgabe  
erscheint am

27.11.2020