



6

BEVOR ICH STERBE... MÖCHTE ICH MICH ERINNERN

von Brigitte Valent

«Erinnerung ist eine Form der Begegnung»

In der Auseinandersetzung mit dem Tod gibt es vermutlich zwei grosse Ängste. Die Angst vor der Auslöschung des eigenen Ichs und die Angst vor dem Verlust der Beziehung. Wenn wir uns erinnern mit Bildern und Anekdoten, dann sind wir in Verbindung und können so Trost und Halt finden.

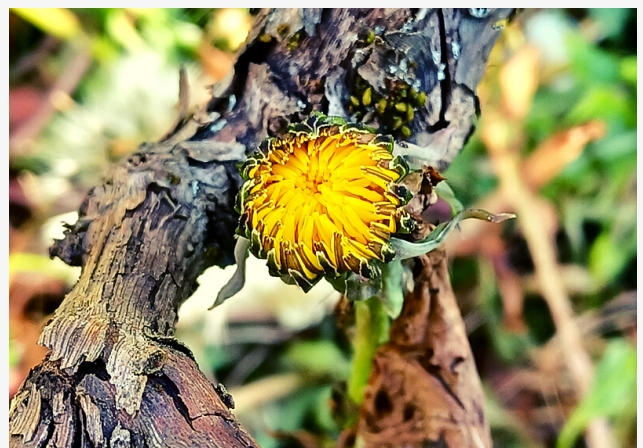
«Er-Innern»

In der Arbeit mit sterbenden und trauernden Menschen erlebe ich die Erinnerungsarbeit als ein wesentliches Element. Sich zu erinnern bedeutet, wir gehen nicht ganz verloren. Meine Beziehung zu dem Verstorbenen geht nicht ganz verloren. Wenn mein Körper stirbt, ich als Person nicht mehr sichtbar bin, sind es die Geschichten, Bilder und Erinnerungen, die den Menschen wieder ins Leben zurück holen. Auch wenn uns dabei gleichzeitig bewusst wird, dass das Miteinander im physischen Leben zu Ende ist – im Inneren meiner Mitmenschen bleibe ich in Erinnerung.

«Den Prozess des Erinnerns aktiv (mit)gestalten»

Sich am Ende des Lebens (gemeinsam) erinnern hat auch damit zu tun, mir und meinem Umfeld bewusst zu machen wer ich eigentlich bin und was mich und mein Leben ausgemacht hat. Wofür habe ich gelebt? Was waren meine Werte? Was hat mich ausgezeichnet und genau zu dem Menschen gemacht der ich bin und war? Jeder von uns hat die Welt mit gestaltet und hinterlässt auf der Erde (s)einen

ganz persönlichen, individuellen Abdruck. Auch wenn nicht alles immer nur gut gelaufen ist und wir unseren Mitmenschen vielleicht sogar Schmerz und Leid zugefügt haben. Wenn wir uns gemeinsam erinnern, dann können wir auch sagen: das wollte ich so nicht. Bitte verzeih mir. Wir können Emotionen miteinander teilen – angenehme und unangenehme - und im «erinnern» auch Trost erfahren.



Wenn ich aus meinem Leben erzähle, mich erinnere, beginnt ein Prozess des Ordnen. Ich setze mich auseinander wenn ich zurück blicke. Für das Sterben kann das bedeuten, dass ich in Frieden von der Welt gehen kann. Meinen Mitmenschen hilft es dabei, mich noch einmal aus einem ganz anderen Blickwinkel zu sehen und im Trauerprozess die gemeinsamen Momente der Verbundenheit zu erfahren. Das «Wir Gefühl» wird gestärkt. Wir haben eine gemeinsame Zeit gestaltet an die ich mich in der Trauer erinnern kann.

«Möglichkeiten der Erinnerungsarbeit»

Die Art des Erinnerns passiert in erster Linie über den Ausdruck des Erzählens. Um die Gedanken und Momente festhalten zu können, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wenn ich gerne schreibe, kann ich meine Lebensgeschichte in einem Buch festhalten. Vielleicht bin ich oder jemand aus meinem Umfeld kreativ. Wir sammeln Bilder und machen zusammen eine Collage. Ich kann Karten gestalten und jedem Menschen, der mir wichtig ist eine Botschaft hinterlassen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und sollen einfach gehen. Vielleicht möchte ich meine Geschichte in einer Sprachbotschaft hinterlassen. Ich kann ein Fest gestalten oder einen Ort besuchen, der mir in diesem Leben besonders wichtig war. Vielleicht aber bin ich bereits sehr krank und kann meine Erinnerung nur mehr mit wenigen

Worten (mit)teilen. Vielleicht ist dann die Erinnerung, die ich teile, die gemeinsame Zeit, die gemeinsamen Momente – auch der Stille – die wir in die letzte Zeit meines Lebens erleben.



«Bevor ich sterbe»...

... möchte ich mich erinnern und dankbar sein. Dankbar dafür, dass ich mit allen Höhen und Tiefen genau dieses Leben (er)leben durfte. Ich danke all den Menschen, denen ich begegnen und mit denen ich Zeit verbringen durfte. Jenen Menschen, die es mir nicht immer einfach gemacht haben, möchte ich besonders danken. Sie haben mich wachsen lassen und mir dabei geholfen im Leben auch herauszufinden, was ich nicht möchte und wer ich nicht bin. Auf der Suche nach meiner ganz eigenen Lebensspur habe ich zwei besondere Momente erleben

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese BLOG-Reihe ist ein Teil des **Projektes "Bevor ich sterbe..."** in St. Gallen - CH. Die Veranstalter möchten mit diesem Projekt das Bewusstsein zum Thema Sterben & Tod stärken und die Menschen dazu anregen sich darüber Gedanken zu machen, was sie in ihrem eigenen Leben wirklich wollen.

★Gemeinsam mit meinem «**ExpertenCLUB für Therapeuten**» sind wir dabei bei diesem wundervollen Projekt und präsentieren diese BLOG-Reihe zum Thema «Bevor ich sterbe...».

★Therapeuten & Fachpersonen teilen ihr Wissen und ihre eigenen Erfahrungen. Impulse für unser eigenes Leben – immer mit dem Bewusstsein, dass wir alle einmal sterben werden. Beiträge zum Leben und nicht (nur) zum Sterben.

Ich wünsche dir im Namen aller Expertinnen ein inspirierendes Lesevergnügen!

Herzlichst
Tamara Scherer

Psychologin/Psychotherapeutin
Online-Coach / Mentorin
Gründerin des "ExpertenCLUBs für Therapeuten"

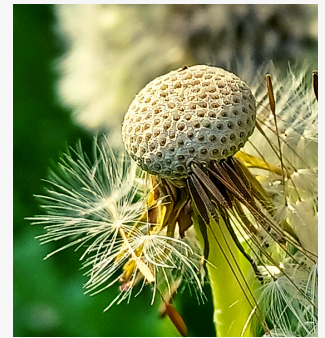


www.tamarascherer.com



www.bevor-ich-sterbe.ch

dürfen. Die Geburt meiner Söhne. Diese Erfahrungen waren einzigartig. Schmerzvoll und in höchstem Masse berührend zugleich. Bevor ich sterbe möchte ich mich auch daran erinnern, wem ich Unrecht getan und wen ich verletzt habe. Ich möchte um Verzeihung bitten. Wenn diese Menschen nicht mehr leben, nicht mehr erreichbar sind für mich, dann schreibe ich meine Botschaften trotzdem auf. Ich mache ein kleines Feuer und übergebe dem Feuer meine Bitten. All den Menschen die mir nahe sind möchte ich auch danken. Ich möchte ein Abschiedsfest gestalten an dem ich alle einlade sich mit mir zu freuen, dass ich leben und meine Spur hinterlassen durfte. Wir erzählen uns Geschichten über unsere gemeinsame Zeit, erinnern uns an Momente und Situationen, lachen und weinen miteinander. Noch einmal möchte ich singen und tanzen, essen und das Leben feiern - miteinander. Wenn wir im Leben von einem Ort an einen anderen übersiedeln, dann verabschieden wir uns von dem Ort und den Menschen. Warum nicht auch bei unserem letzten grossen Abschied? Mein bewusster Abschied erspart mir nicht den Tod. Er nimmt



mir nicht die Angst und die Trauer der Endgültigkeit. Wenn ich meinen Abschied jedoch bewusst gestalte, kann ich meine Gefühle teilen und erfahre Trost. Bevor ich sterbe möchte ich auch einen Ort der Erinnerung schaffen. Einen Ort, an dem sich meine trauernden Mitmenschen unter einen Baum niederlassen können um sich auch daran zu erinnern, dass alles Leben in den ewigen Kreislauf des Seins eingebettet ist. Wir kommen und wir gehen. In dieser Bewegung hinterlassen wir Spuren der Erinnerung und tragen dazu bei, dass Wachstum von Neuem beginnen kann. Erinnere dich....



www.bevor-ich-sterbe.ch



www.tamarascherer.com

BRIGITTE VALENT

Systemische Beratung
Trauerbegleitung

www.uebergaenge.ch

