

FährFrauen

Tod und Abschied im Lebensfluss

<FährFrauenPost>

Frühlingsausgabe 2020

Gefühlswelten Alltagsgeschehen Denkanstösse Kulturkontakte

Nummer 50 Kulturimpulse aus dem FährFrauen Netzwerk 24hRuf 044 865 47 44

FährFrauen Büro Postgasse 14, 8427 Rorbas info@faehrfrauen.ch www.faehrfrauen.ch



ich bin
die ich bin
ich bin bei mir
ich bin in allem
und alles ist in mir

Arunga Heiden

Steinstehle von Sietschen
Rätisches Museum Chur
rund 2000 Jahre v.d.Zeit

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Als wir Ende letzten Jahres die Idee hatten, uns im FährFrauen-Treff dem Thema «INITIATION – wir werden eingetaucht» zu verschreiben, hätten wir uns auch in den kühnsten Fantasien nicht ausdenken können, wie genau dieses Jahresthema die Herausforderungen der aktuellen Ereignisse beschreibt und begleitet.

«Wir müssen biegsam bleiben», hat mir eine Freundin kürzlich geschrieben – sie hat recht. Jetzt sind die Qualitäten des Bambus gefragt: Biegsam bleiben, ohne zu brechen, und gleichzeitig aufgerichtet und stark bleiben, ohne zu versteifen. Das ist angesichts der Pandemie das Gebot der Stunde.

Auch wir FährFrauen verhalten uns in unserer Aufgabe am Lebensfluss genau gemäss der jetzt geforderten Biegsamkeit bei gleichzeitiger Bestärkung unserer Haltung. Auch wir sind gefordert, die sich gerade in rasendem Tempo verändernden äusseren Bedingungen innerlich mitzugehen. Was dies für unseren FährBetrieb am Übergang in die Anderswelt konkret bedeutet, haben wir auf unserer Homepage schon publiziert und ich kopiere diese Ergänzungen auch gleich in die hier vorliegende Frühlingsausgabe der <FährFrauenPost>, nachzulesen auf den Seiten 3 bis 5.

An unserem zyklischen Verständnis von Leben und Tod ändert die Pandemie nichts. Unser bisheriges kulturelles Engagement erweist sich als notwendiger denn je. Der Tod gehört unmittelbar und auf kaum fassbare Weise mitten in unser Leben und geht uns alle etwas an. Unabhängig von allen Kunstfertigkeiten der modernen Intensivmedizin müssen wir wieder lernen, den Tod zu den Sterbenden zu lassen.

Natürlich wollen auch wir, dass möglichst wenige Menschen sich anstecken. Auch wir achten auf den eigenen Schutz und respektieren die geltenden Regeln zur solidarischen Distanz. Natürlich wollen auch wir, dass alle Erkrankten eine an ihren Wünschen orientierte Behandlung und Begleitung erhalten und dass die Zahl der Toten möglichst gering bleiben möge. Gleichzeitig müssen Bestattungen in Zeiten der Pandemie völlig neu gedacht und organisiert werden. In Abschied, Tod und Trauer ist jetzt vorübergehend nicht alles möglich, was wünschenswert wäre. Oberstes Ziel muss die Vermeidung von Neuansteckungen sein!

Das Thema «vom Warten» aus der letzten <FährFrauenPost> bekommt angesichts der atemberaubenden Ereignisse noch einmal eine tiefere Bedeutung. Und so vertraue ich darauf und wünsche uns allen, der lebendige Atem möge uns erhalten bleiben bis hinüber in ein frühlingserneuertes Leben nach der Pandemie.

Sabine Brönnimann, FährFrau

Impressum <FährFrauenPost>

Die <FährFrauenPost> ist kein klassischer Newsletter und verfolgt keinen Werbezweck. Wir verstehen sie als kulturellen Beitrag über die zyklische Lebenshaltung der FährFrauen. Im Sterben sehen wir einen Spiegel zur Geburt und ermutigen dazu, sich im Alltag wieder vermehrt mit Abschied, Tod und Trauer vertraut zu machen.

Texte – sofern nichts anderes vermerkt – sowie Redaktion und Layout: Sabine Brönnimann. Persönliche Texte sind jederzeit willkommen. Redaktionsschluss für die Sommerausgabe ist der 15.06.2020. Neue Mail-Adressen oder Abmeldungen vom Verteiler bitte auf info@faehrfrauen.ch schicken.

Wir freuen uns über freie Beiträge an die Kosten. IBAN CH39 0900 0000 8772 7122 7 bei der PostFinance. Für Überweisungen aus dem Ausland: BIC POFICHBEXXX, PostFinance AG, CH-3030 Bern, Verein FährFrauen, Postgasse 14, CH-8427 Rorbas.

Auch wir FährFrauen stellen uns auf die Pandemie ein

Wir haben unsere Homepage und unsere Angebote wie folgt aktualisiert

KULTUR – in Anerkennung des Todes leben

Der Tod ist uns fremd geworden,
wir kennen weder Ort noch Zeit.

Viele Menschen haben Angst vor
der Ungewissheit und dem Sterben.

Der Tod lässt sich nicht ewig verdrängen,
früher oder später neigt sich meine Zeit.

Darum gehören Tod und Abschied so nahe
zum Leben wie Werden und Wachsen.

Die aktuelle Pandemie fordert uns alle heraus

Die allgemeine Ungewissheit und die Angst vor dem Näherrücken eines unfassbaren und geheimnisvollen Todes berühren und beunruhigen uns alle zutiefst. Die aktuelle Pandemie fordert äussere Biegsamkeit und innere Stärke in bisher kaum erlebter Art und Weise. Wir alle sind auf uns selbst zurückgeworfen und zur solidarischen Verantwortung aufgerufen wie vielleicht noch nie in der eigenen Lebenszeit.

Die Sorge um die Gesundheit und um das Wohlergehen unserer Nächsten belastet jetzt viele Menschen. Die nahen und nährenden Kontakte sind unterbunden oder reduzieren sich auf Gespräche aus der Ferne. Der Schutz der eigenen Gesundheit und der rigorose Unterbruch aller Ansteckungswege stehen jetzt im Vordergrund all unserer Bemühungen. Darum sagen auch wir FährFrauen alle unsere kulturellen Veranstaltungen und die Gesprächs-Treffen ab.

Aber selbstverständlich stellen wir den Betrieb unserer Fähre am Lebensfluss nicht ein. Mit unserer reichen Lebenserfahrung rund um Abschied, Tod und Trauer steht das Netzwerk der FährFrauen für Gespräche und Beratungen jederzeit zur Verfügung. Zögern Sie nicht – rufen Sie bei uns an. Wir schöpfen Kraft und Mut aus unserer Vertrautheit mit dem Tod und aus dem langjährigen Umgang mit der Angst vor dem Sterben. Unabhängig davon, was jetzt auf uns zukommen mag – wir FährFrauen hören Ihnen zu und ermutigen Sie zum Wagnis innerer Gelassenheit wider alle Vernunft.

→ **Beratungstelefon der FährFrauen 24hRuf 044 865 47 44**

HANDWERK – Bestattung in Frauenhänden

Alle – Kinder, Frauen und Männer –
sind von Frauen geboren worden.

Hebammen unterstützen Gebärende,
waschen und versorgen Neugeborene.

FährFrauen begleiten am Lebensende
und an der Schwelle zur Anderswelt.

Sie betten Tote zur Ruhe und gestalten
mit Dableibenden den Abschied.

In der Pandemie muss sich das Bestattungswesen anpassen

Die meisten unserer bisherigen Dienstleistungen sind unter den gegebenen Umständen nicht mehr zu verwirklichen. In der Pandemie gelten bei Bestattungen andere Regeln. Unsere Bemühungen dienen jetzt primär der Verhinderung weiterer Ansteckungen. So kommt es, dass individuelle Wünsche punkto Totensorge und hinsichtlich der Gestaltung des Abschieds vorübergehend nicht erfüllbar sind oder – soweit dies überhaupt möglich ist – auf später verschoben werden müssen. Es gilt jetzt, die Vorgaben der für die Bestattung zuständigen Behörden strikte zu befolgen.

Die Pandemie verändert die Gestaltung des Abschieds und den Weg durch die Trauer ganz grundlegend. Eine individuelle Begleitung von Sterbenden und der Abschied am Totenbett sind ohne Selbstgefährdung nicht mehr möglich. Bestattungen finden im kleinsten Kreis statt oder müssen auf später verschoben werden. Beim Kondolieren dürfen wir uns nicht mehr wortlos in den Arm nehmen und wir müssen unser Mitgefühl in distanzgerechten Gesten ohne Berührung auszudrücken versuchen. Wir alle betreten Neuland, auch für uns FährFrauen ist jetzt vieles ungewohnt.

Trotzdem schöpfen wir bei den FährFrauen eine tief verwurzelte Zuversicht aus unserer langjährigen Erfahrung in der Begleitung von Abschied, Tod und Trauer. Wir bauen auf die Erneuerungskraft des zyklischen Lebens. Wir vertrauen auf die Eigenverantwortung und den Erfindungsreichtum der Dableibenden. Wir kennen alte und erfinden neue, individuelle Gesten des Abschieds, mit denen Sie in Erinnerung und in innerer Verbundenheit zu den Verstorbenen Ihr eigenes Weiterleben zu schützen und zu nähren vermögen. Gerne tragen wir mit unserer Erfahrung auf der Fähre zur Anderswelt dazu bei, dass Sie Ihren individuellen Weg durch Abschied und Trauer erahnen, sich bahnen und im Rahmen der Möglichkeiten aufrecht gehen können.

Konkretes Vorgehen: Sie rufen uns auf den [24hRuf 044 865 47 44](tel:0448654744) an und die FährFrau am Telefon nimmt Ihr Anliegen auf. Nach Rücksprache im Netzwerk wird eine Fachfrau aus unserem Team Sie zurückrufen und wird von da an Ihre Bezugsperson bei den FährFrauen sein. Ob es bei einem einzelnen Beratungsgespräch bleibt oder ob daraus eine längere Begleitung erwächst, wird sich je nach Lage und Bedürfnis weisen. Wir schauen bei dieser

Begleitung vorderhand nicht auf die Uhr. Die telefonischen Beratungen finanzieren wir in der Zeit der akuten Pandemie über Spenden an den Verein FährFrauen, an denen Sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten gerne auch beteiligen dürfen. Falls sich aus dieser Begleitung heraus zu einem späteren Zeitpunkt die Gestaltung und Leitung einer jetzt aufgeschobenen Abschiedsfeier oder einer Bestattung auf dem Friedhof oder in der Natur ergeben sollte, behalten wir uns vor, diese dann wieder zum üblichen Honorar in Rechnung zu stellen.

→ **Beratungstelefon der FährFrauen 24hRuf 044 865 47 44**

Spendenkonto des Vereins FährFrauen, 8427 Rorbas (bei den Steuern abzugsberechtigt)
IBAN CH39 0900 0000 8772 7122 7 (Vermerk Pandemie)

WICHTIGE FRAGEN – Alles hat seine Zeit

Der Tod berührt, wühlt auf, löst auf,
 unaufhaltsam, unerbittlich, radikal.

Zeitraum zwischen den Zeiten,
 schwebend zwischen den Welten.

Am äussersten Rand des Lebens
 befindet sich alle Zeit der Welt.

Lassen Sie sich Zeit! Geben Sie sich Zeit!
 Ist der Tod da, ist die Zeit gekommen.

In der Pandemie stellen sich ganz neue Fragen

Wir wissen genauso wenig wie Sie, was in diesen Zeiten der Pandemie noch alles auf uns zukommen mag. Auch wir haben längst nicht auf alle neuen Fragen eine zuverlässige Antwort. Aber vielleicht wissen wir aus Erfahrung, wo wir recherchieren müssen oder wen wir jetzt fragen könnten. Und vielleicht stöbern wir innerhalb unseres Netzwerks gute Ideen auf. Vielleicht haben wir Tipps für einen angemessenen Umgang mit den aktuellen Belastungen und Bedrohungen. Und wir fühlen uns in der Lage, Sie im Ertragen der Ungewissheit zu begleiten und mit Ihnen herauszufinden, wie Sie das unzumutbare Warten vielleicht doch für sich aushalten, tragen und nutzen könnten.

Zögern Sie nicht, rufen Sie uns an. Wenn wir können, helfen wir FährFrauen Ihnen gerne mit unserer Erfahrung und unserem Fachwissen weiter.

→ **Beratungstelefon der FährFrauen 24hRuf 044 865 47 44**

Und weil wir nicht wissen, wie sich unser Leben und unser Alltag weiterhin verändern und verschieben werden, kann es sein, dass wir diese Texte schon bald wieder umschreiben müssen. Darum können Sie immer mal wieder nachschauen unter www.faehrfrauen.ch

Denkanstöße – Was uns beschäftigt und bewegt

«... ich bin in allem und alles ist in mir»

Über seelische Verbundenheit trotz körperlicher Distanz

Gerade sollten wir das, was die hier abgebildeten Figuren so selbstverständlich tun, vorübergehend tunlichst lassen. Für uns alle gilt das Gebot der Stunde, wir dürfen uns jetzt nicht berühren und nicht umarmen. Mindestens zwei Meter Distanz wird empfohlen und wir tun gut daran, uns und andere Menschen auf diese einfache Weise vor Ansteckungen zu schützen.



Wer kennt sie nicht, die Freundschaftskreise aus Ton mit ihren tanzenden Figuren um eine Kerzenmitte herum. Es gibt sie in unendlich vielen Varianten. Mal – wie in diesen Bildern gut zu erkennen – ist es ein Frauenkreis, mal eine Verbindung von Frauen und Männern. Mal tanzen sie sinnlich und beschwingt, mal stehen sie eher steif und ein bisschen klobig auf ihren tönernen Beinen. So unterschiedlich diese Freundschaftskreise auch dargestellt sein mögen, die Gestik ihrer Arme und ihrer Hände bleibt immer genau gleich. Und in ihnen scheint die wichtigste Botschaft dieser Kreise zu stecken, denn die Arme und die Hände sind selbst dann besonders detailreich dargestellt, wenn der übrige Ausdruck der Figuren nur knapp angedeutet wird. Die Art und Weise, wie diese Menschen sich mit ihren Armen und über ihre Hände verbinden, entspricht dem Energiekreis in den traditionellen Kreistänzen und Tanzmeditationen. Dabei fließt die Energie immer von der rechten zur linken Nachbarin. In Handfassung liegt die rechte Hand mit der Handfläche nach oben empfangend offen und die linke Hand verschenkt die Energie mit der Handfläche nach unten weiter im Kreis. Auch im Freundschaftskreis liegt der rechte Arm jeweils am Rücken der rechten Nachbarin, derweil der linke Arm auf der Schulter der linken Figur ruht. Wir sehen hier die einfache Geste des Empfangens und des Schenkens im Kreis herum.

Dazugehörigkeit ist ein wichtiges und nährendes Gefühl. Die Sehnsucht der Einzelnen, sich in einem Kreis von Gleichgesinnten verbunden zu fühlen, scheint ein ganz archaisches Grundbedürfnis des Menschen zu sein. Wer kennt das nicht? Für die einen ist es das Tanzen im Kreis oder das gemeinsame Feiern von Ritualen und Übergängen, für die andern ist es der Rausch in der Fankurve des Lieblingssportvereins oder das Flanieren in einer belebten Einkaufsmeile. So unterschiedlich wir unsere Dazugehörigkeit auch ausdrücken, wir alle brauchen dieses Gefühl der Gemeinschaft als Teilhabe und Anteilnahme am sozialen Leben – egal, wie und wann.

Es ist trotz aller Ängste und Vernunft schwer, das Sozialverhalten auf einen Schlag radikal zu verändern und vorübergehend auf die Gesten und auf zwischenmenschliche Nähe zu verzichten. Es ist nicht einfach, vom Handschlag und von der spontanen Umarmung abzusehen. Und gerade dann, wenn uns sonst die Worte fehlen, vermissen wir das Wegfallen der Gestik in unserer Körpersprache besonders stark. Ich weiss sehr genau, wovon ich rede: Vor einer Woche haben wir Abschied gefeiert von meiner Mutter. Ich habe den Mangel an Ausdrucksweisen beim Kondolieren und in den emotional berührenden Begegnungen sehr schmerzlich erlebt. Und ich muss zugeben, dass ich und meine Geschwister uns nicht in aller Konsequenz an die Distanzregeln zu halten vermochten in diesen dichten Tagen des Abschieds.

Auf schriftlichen und sprachlichen Zuspruch müssen wir derweil zum Glück nicht verzichten, und das ist wunderbar. Die neuen Kommunikationswege erlauben uns den Ausdruck von Emotionen neuerdings auch mittels Emojis. Auf dem Handy kann ich digital winken oder warnen, kann um Hilfe rufen, wenn mir der Himmel auf den Kopf zu fallen droht, oder ich kann glitzern und sternenfunkeln und Mondsichelhoffnung verschicken und Danke sagen und pulsierende Herzen verschicken und noch vieles mehr, was ich auf der Tastatur meines wortreichen Computers nicht mal finde. Trotzdem fehlen mir in diesen Tagen die direkten Begegnungen und der sinnliche Ausdruck von Zuwendung. Mir fehlen im Abschied die Wärme einer leisen Umarmung oder ein verständnisvoller Händedruck. Und ich meine gespürt zu haben, dass diese Gesten auch den Menschen gefehlt haben, welche ihre Anteilnahme lieber ohne Worte hätten ausdrücken wollen. Dabei ahne ich schon jetzt, dass sich in der Pandemie genau diese Not für viele Trauernde und für ebenso viele mitfühlende Menschen noch sehr dramatisch verschärfen wird.



Wie drücken wir Zuwendung und Zuspruch ohne Berührung aus?

Wie können wir einander Mitgefühl und seelische Verbundenheit zeigen, ohne uns über körperliche Nähe zu gefährden?

Mit welchen Gesten überwinden wir äussere Distanzen und geschlossene Grenzen und Räume?

Vieles, was wir jetzt nicht dürfen, werden wir eines Tages wieder tun können. Und das ist gut so. Es ist besser zu warten, bis das Schlimmste vorbei ist. Die jetzt aufgeschobenen Bestattungen und Abschiedsfeiern werden eines Tages nachgeholt. Aber was machen wir in der Zwischenzeit? Wie gestalten wir die Trauer und das Mitgefühl gegenüber Trauernden in der Zeit des Wartens? Vorausahnend gibt Susette Baenziger in einer Rückmeldung zur letzten <Fähr-FrauenPost> zum Thema Warten einen guten Hinweis, worum es jetzt gehen könnte:

«Ich habe nach dem Lesen verstanden, dass ich sehr ungern warte. Ich bin dann nicht mehr bei mir, nicht mehr im Moment. Ich bin dann vor allem (...) beim Telefon, das jetzt endlich läuten soll, bei der Ärztin, die mich jetzt endlich aus dem Wartezimmer holen soll. Und ich bin ausgeliefert, kann nichts tun, werde ungeduldig und hässig und, vor allem, ich verliere die Verbindung mit mir und meinem Umfeld. Das halte ich schlecht aus. (...) Und wenn ich denke, dass es wohl viele Menschen gibt, die (...) warten, bis der Abend kommt, bis der Morgen kommt, bis ein lieber Mensch kommt, bis der Tod kommt ... Sie verpassen das Leben und sich selber! Wie traurig!»

Gerne würde ich jetzt in der freien Natur in einem Freundschaftskreis zusammen mit euch allen neben der auf der Titelseite abgebildeten Steinstehle stehen auf der freien Wiese von Sietschen in der Nähe von Lumbrein im Lugnez. Wir würden den Blick hinauf zum Péz Regina erheben und staunen über die grandiose Berglandschaft. Jede würde die rechte Hand auf den Rücken der rechten Nachbarin legen und die linke Hand auf die Schulter des linken Nachbarn. Wir würden die Kraft unserer Gemeinschaft in unserem Kreis empfangen und weiterreichen, würden sie zirkulieren lassen und mit der eigenen Herzenswärme bereichern. Gemeinsam würden wir die körperliche Nähe in unserem Kreis zu einer atmenden Präsenz und Verbundenheit verdichten. Vielleicht dürfte sich jede und jeder von uns mal rechts neben den uralten Stein stellen und die lebendige Energie aus unserem Kreis in die Figur hineinströmen lassen. Und jede von uns dürfte auch mal als linke Nachbarin neben den Stein stehen und die jahrhundertealte Lebenserfahrung aus der steinernen Geste in sich selber willkommen heissen. Wie die Holundertänzerinnen würden wir zur Freude des Steins im Kreis tanzen und feiern.



Aber das alles ist jetzt nur eine Fantasie. Die Steinstehle hat keine Aussicht auf den Péz Regina, sie steht wartend im dunklen Keller des vorübergehend geschlossenen Rätischen Museums in Chur. Auch wir sind nicht frei, wir sollen daheim bleiben und wir dürfen uns vorderhand nicht treffen und nicht berühren. Zwischen uns muss ein Abstand von zwei Metern sein. So lassen wir freien Raum für jene, die nicht mehr oder gerade nicht in unserer Nähe weilen. Innere Verbindungen überbrücken unsere Einsamkeit. Gemeinsam atmen wir das Leben ein und aus in der stillen Geste des mitfühlenden All-Eins-Seins.

Ich stelle mir vor, ich stünde mit ausgebreiteten Armen im unsichtbar dicht stehenden Freundeskreis – ohne Berührung und doch in seelischer Präsenz miteinander verbunden. Mit der rechten Hand demütig und dankbar empfangend und annehmend, mit der linken Hand mich selbst verschenkend und ausgiessend stehe ich da. Ganz langsam ziehe ich meine Arme zu mir hin, über die eigene Mitte hinausgreifend legen sie sich liebevoll auf Bauch und Brustkorb. So umarme ich mich selbst – ich berühre meine Haut in bisher kaum erlebter Selbstfürsorge.



Mein Atem wird weit und ruhig. Von rechts kommend weht verheissungsvoller Blütenduft herbei und strömt erfrischend in meine verzagten Lungen. Voller Dankbarkeit und Herzenswärme fließt der ermutigende Lebensatem durch mich hindurch und zieht nach links. Voller Glitzer und Hingabe pulsiert der unscheinbare Hauch über mich hinaus und erreicht den imaginären Kreis meiner Liebsten. Mit jedem Einatmen füllt sich meine rechte Hand auf dem Bauch. Aus unversiegbarer Quelle nährt sie meinen Hunger und Durst nach Nähe, Beziehung und Verbundenheit. Gestärkt von diesem Reichtum pulsiert neue Kraft durch meinen müden und angespannten Körper. Wie der Saft in den Bäumen steigt auch in mir die Frühlingskraft empor und richtet mich von innen heraus auf, bis ich, durch meine linke Hand, über mich selbst hinauswachse.

Dieser alte Stein schenkt mir eine Geste als Antwort auf die Herausforderungen der Pandemie. Die Umarmung in Selbstfürsorge drückt meinen Wunsch und meinen Willen aus, dass jede und jeder jetzt gut für sich selbst sorgen und gleichzeitig offen und verbunden sein möge mit allen anderen Menschen im unsichtbaren Freundschaftskreis. Die über Bauch und Brustkorb liegenden weit geöffneten Hände ermutigen zu jenem Schutz, den wir uns alle selber geben können – auch zum Schutz aller andern. Diese Geste – obwohl nur den eigenen Körper berührend – lässt mich die körperliche Präsenz und Nähe aller geliebten Menschen fühlen, die mir in diesen Tagen fehlen, weil ich sie jetzt besser nicht aufsuchen, nicht berühren und nicht umarmen soll. In dieser Geste bin ich als die, die ich bin, ganz bei mir – gleichzeitig bin ich verbunden mit allen und alle sind verbunden mit mir. Diese Geste bestärkt und schützt mich im Umgang mit Ängsten, Tod und Trauer in Zeiten der Pandemie. Meine offen auf mir selber ruhenden Hände drücken Selbstfürsorge und mitfühlende Verbundenheit aus. Mit jedem Atemzug teile ich alles, was ich habe. So bin ich vernetzt mit meinen Liebsten und mit den Menschen, die ich jetzt gerne wortlos umarmen möchte und nicht darf. Diese Geste bezeugt bedingungslose Zuneigung und tiefstes Mitgefühl. Und diese beiden Qualitäten brauchen wir jetzt mehr denn je!