1. Print-Auflage, 2020

ISBN 978-3-946796-34-3

Herausgegeben von:
Hospizarbeit Gifhorn e.V.
Infos im Internet: www.hospizarbeit-gifhorn.de
E-Mail: info@hospizarbeit-gifhorn.de

Christoph Peter Ehrlich Verlag, Gifhorn
Infos im Internet: www.ehrlich-verlag.de
E-Mail: kontakt@ehrlich-verlag.de

Bilder:
@ Marius Peine

Covergestaltung:
Christoph Peter Ehrlich, Gifhorn

Druck:
www.booksfactory.de

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Ich trage Dich unter meiner Haut

Trauertattoos und ihre Geschichten

Eine Kooperation von

EHRLICH VERLAG

HOSPIZARBEIT
GIFHORN e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von

Bürgerstiftung der Sparkasse Gifhorn-Wolfsburg

IG Metall Wolfsburg

Vertrauensleute Kunststofftechnik VW Werk Wolfsburg

Alexander Pavel, Isenbüttel

Kai Ceglarek, Westerbeck: *„Dieses Projekt hat mich irgendwie angesprochen. Und als ich dann noch las, dass sich meine ehemalige Kollegin Karla Feldmann dafür engagiert, war es mir umso mehr ein Bedürfnis, dieses zu unterstützen. Ich selbst trage kein Tattoo. Den Gedanken, dass man auf diese Weise einen verlorenen Menschen irgendwie immer bei sich hat, finde ich allerdings gut.“*

BÜRGER STIFTUNG
Sparkasse Gifhorn-Wolfsburg

IG Metall Wolfsburg

Inhaltsverzeichnis

Danksagung und Vorwort

„…damit kann ich die Narben meiner Vergangenheit verdecken“, *Florentina*

„Damit wir der Trauer ein Bild geben“, *Iris*

„So schnell kann ein Schicksal dein Leben verändern“, *Jennifer und Elisa*

„Die Schmetterlinge haben mir über den Schmerz hinweg geholfen“, *Jessica*

„Die Frage nach dem Warum bleibt für immer“, *Kai Uwe*

„Mein Papa Jens war der beste Papa der Welt“, *Leoni*

„Wir sollten alle dem Tod mehr Platz und Raum geben…“, *Lisa S.*

„Manche fragen, wie oft ich die Blumen gießen müsse“, *Lisa W.*

„Vergiss nie, dass deine Seele Flügel hat!“, *Maria*

„Er hat noch auf mich gewartet und ist dann in Frieden eingeschlafen“, *René*

„Es kam selten vor, dass wir lange Gespräche geführt haben“, *Swantje*

Danksagung

Wir, der Vorstand der Hospizarbeit Gifhorn e.V., hatten von anderen Hospizvereinen von einer Wanderausstellung über Trauertattoos gehört und waren sehr daran interessiert, diese Ausstellung auch einmal in Gifhorn zu präsentieren. Unsere ehrenamtliche Begleiterin Karla Feldmann unterstützte diesen Vorschlag und hatte spontan die Idee, diese Wanderausstellung mit Geschichten von Menschen / Trauernden aus der Region Gifhorn zu ergänzen, die sich ein Tattoo hatten stechen lassen, um ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen, ihre Trauer zu bewältigen.

Zusammen mit ihrem Partner, Marius Peine, und ihrem ehrenamtlichen Begleiterkollegen Stefan Mühlstein setzte sie diesen Vorschlag in die Tat um, und wir dürfen nun das Ergebnis in dem vorliegenden Buch präsentieren. Wir freuen uns sehr über dieses außerordentliche Engagement der Drei und sind glücklich, und natürlich auch stolz, solche ehrenamtlichen Unterstützer in unseren Reihen zu haben.

An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank an die Drei für das Engagement und die Initiative, mit der sie für den einen oder anderen von uns einen neuen Blickwinkel eröffnet haben.

Ein weiteres großes Dankeschön geht an die Menschen, die sich geöffnet und bereit erklärt haben, mit ihrer Geschichte dabei zu sein. Ohne sie und ihre Aufgeschlossenheit gäbe es dieses Buch nicht.

Dankbar sind wir außerdem allen weiteren Ehrenamtlichen, die bei der Umsetzung dieses Projektes unterstützend tätig waren.

Last but not least, freuen wir uns, in Christoph Peter Ehrlich einen lokalen Verleger gefunden zu haben, der mit seiner Kompetenz und Erfahrung dieses Buch gestaltet, redigiert und es dann auch verlegt hat.

Hospizarbeit Gifhorn e.V.
Der Vorstand

Vorwort

Wie begegne ich – heute – Menschen?
Wie begegne ich Menschen, die anders aussehen als ich?
Menschen – die sich äußerlich – und vielleicht auch – innerlich von mir unterscheiden …?

Diese Frage haben wir uns auch gestellt, als wir begonnen haben, eine Vernissage im Rahmen unserer Hospizarbeit zum Thema Trauertattoos zu planen und zu organisieren.

Was sind es für Menschen, die ein Trauertattoo unter ihrer Haut tragen?
Welches Schicksal haben unsere Mitmenschen erleben müssen?
Welchen Menschen vermissen sie?
Welche Verbindung haben sie heute zu ihren Verstorbenen?
Warum haben sie dieses Motiv gewählt … wofür steht dieses Motiv?
Welche Botschaft haben diese Menschen für uns? ... und – was können wir von ihnen lernen?

In unseren Gesprächen erlebten wir viele – sehr persönliche, bewegende und emotionale Momente, in denen wir diesen Menschen sehr nahekommen durften. Sie erlaubten uns einen Einblick in ihre Geschichte, in ihre Gefühle und Ängste – aber auch - in ihre Pläne für die Zukunft.

Vielleicht gelingt es uns mit diesem Buch, den Themen des Sterbens und der Trauer den Schrecken zu nehmen … und vielleicht gelingt es uns auch, Menschen die heute verzweifelt sind, Mut zuzusprechen … und ihnen Hoffnung zu geben.

Wie begegne ich – morgen – Menschen?

„…damit kann ich die Narben meiner Vergangenheit verdecken“

Florentina

Ich habe meine Mutter verloren, da war ich 11 Jahre alt. Sie war ein liebevoller Mensch, der immer Rücksicht auf mich nahm und mit dem ich über alles sprechen konnte.
Meine Mutter erlitt einen Schlaganfall während sie mit dem Auto fuhr. Im Krankenhaus stellte man die Diagnose, dass ein Gehirntumor im Nacken streut.
Ich wohnte bei meinem Vater und habe meine Mutter 14 Tage vor Ihrem Tod das letzte Mal gesehen. Einen Tag bevor Sie starb, haben wir noch telefoniert und über alltägliche Dinge gesprochen. Es gab keinen Hinweis darauf, dass sie versterben würde.Nach der Todesnachricht fühlte ich mich mit meiner Trauer allein.

Einen Monat später verstarb auch meine Oma mütterlicherseits. Meine 2. Lebensstütze war weggebrochen.
Auf das Motiv für das Tattoo bin ich gekommen, da eine Kompassnadel immer Richtung Norden zeigt und ich es sehr passend finde, denn auch mein Weg geht wie von allein in eine Richtung weiter. Da Rosen meine Lieblingsblumen sind, wollte ich den Kompass zusätzlich mit Rosen verbinden. Die Stelle für das Tattoo habe ich mir dafür auch bewusst ausgesucht, damit kann ich die Narben meiner Vergangenheit verdecken.

Mit meinem Tattoo und diesem Projekt möchte ich gerne Menschen inspirieren, die ebenso eine geliebte Person verloren haben.

Um die Trauer zu bewältigen, hat es mir auch sehr geholfen, mit meinem Mann sowie meinem Schwiegervater zu sprechen. Es machte mich frei. Es war aber auch der Glaube, der mir Kraft gibt. An ihren Geburts- und Todestagen gehe ich gerne zum Beten auf den Friedhof.
Durch das Verarbeiten ihres Todes kann ich jetzt offener mit dem Thema umgehen. Ich schaue mit Freude in die Zukunft und freue mich, meiner Tochter von ihrer Oma zu erzählen.

„Damit wir der Trauer ein Bild geben“

Iris

Mein Tattoo widme ich meiner Mutter. Ihr Kampf mit dem Tod hat mich zu diesem Motiv inspiriert.
Das Tattoo sollte weh tun, so wie meine Mutter auch Schmerzen ertragen musste und ich es immer vor Augen habe. Ich wollte, dass es symbolisch den Gang auf der Treppe ins Licht darstellt. Es steht für ihre Sterbezeit und diese Symbole geben mir Halt und Kraft.

Die Körperstelle für das Tattoo habe ich bewusst gewählt, damit ich es immer sehen kann, es mich begleitet und auch andere Menschen es sehen können. Ich werde auch sehr oft darauf angesprochen. Es macht die meisten Menschen traurig und betroffen, gleichzeitig finden sie es aber auch sehr schön und passend.

Meine Mutter war ein sehr liebevoller Mensch, der viel an andere dachte. Ihr war die Familie sehr wichtig und sie wollte niemandem zur Last fallen. Sie liebte es, unterwegs zu sein und Zeit mit Menschen zu verbringen, bei denen sie sich wohl gefühlt hat. Sie besaß viel Humor und liebte die Handarbeit. Mit Selbstgemachtem hat sie uns gerne eine Freude gemacht. Wenn es mir schlecht ging, hat sie mich oft mit dem Satz: „Wir schaffen das, du bist nicht allein", ermutigt.
Neben dem Tattoo konnte ich die Trauer um meine Mutter noch mit Besuchen in dem Hospiz bewältigen. Ich ging gern zurück an den Ort, an dem sie friedlich einschlafen durfte und an dem immer ein lieber Mensch mit einem offenen Ohr war. Die Trauerbegleitung hat mir sehr bei dem Verarbeiten ihres Todes geholfen und mit der Zeit wurde die Trauer greifbarer, mir bewusster.
Des Weiteren habe ich es mir zum Ritual gemacht, ein ganz bestimmtes Café im

Harz zu besuchen. Und ich höre auf dem Weg nach Gifhorn oft das Lied: „Whiskey in the jar". Meine Mutter hat es bei Autofahrten immer gerne gehört und mitgesungen. So ist sie bei jeder Fahrt nach Gifhorn dabei.
Ich finde, dass das Trauertattoo-Projekt eine tolle Idee ist, um darauf aufmerksam zu machen, wofür ein Hospiz steht und dass man seine Trauer mit Hilfe dieses Weges verarbeiten kann. Damit wir der Trauer ein Bild geben können.

„So schnell kann ein Schicksal dein Leben verändern“

Jennifer & Elisa

Es ist nun dreieinhalb Jahre her… morgens um 9°° Uhr fing das Haus an zu brennen.
In unserem Haus waren mein Bruder und meine Schwägerin, mein Neffe - und unsere kleine Tochter, 1½ Jahre alt. Mein Freund und ich waren am Abend zuvor eingeladen, wir waren nicht im Haus.
Die Flammen breiteten sich schnell aus. Mein Bruder und meine Schwägerin wurden plötzlich aus dem Schlaf gerissen. Ihren Sohn, der mit ihnen im Gästezimmer schlief, konnten sie schnell zu sich nehmen. Sie versuchten mit allen Mitteln in das Kinderzimmer zu gelangen, in dem unsere Tochter schlief – EMILIA.

Doch das Feuer war zu mächtig und wütete bereits verehrend.

Sie hatten keine Chance gegen die Flammen. Mit dem Wissen, Emilia zurücklassen zu müssen, retteten sie sich auf das Dach.
Die von den Nachbarn alarmierte Feuerwehr und Rettungskräfte trafen schnell ein. Feuerwehrmänner drangen in unser Haus ein. Es gelang ihnen, unsere Tochter aus dem Zimmer zu holen. Sie atmete noch. Sie brachten Emilia zu den Rettungskräften, die sich sofort intensiv sie um kümmerten. Doch Emilia schaffte es nicht. Sie verstarb auf dem Weg in das Krankenhaus.

Emilias Beerdigung war bunt – so bunt und fröhlich wie sie selber immer war…

Mein Schmerz, meine Trauer, meine Sehnsucht ist unermesslich groß. Es vergeht kein einziger Tag, an dem ich nicht an sie denke. Und es vergeht kein einziger Moment, an dem ich mich nicht nach ihr sehne. Aber meine Liebe zu Emilia ist stärker … so viel stärker!! Für mich ist sie immer noch hier – bei mir.

Nach Emilias Tod stürzte ich in einen bodenlosen Abgrund …ich hatte alles verloren. Meine Tochter war gestorben, unser Haus war zerstört - alles war verbrannt …nur die Fotos auf meinem Handy sind mir von Emilia noch geblieben.

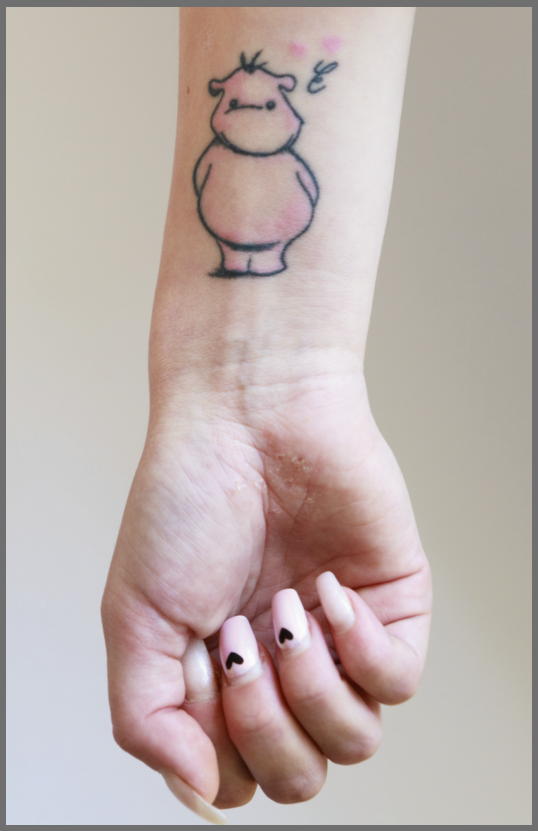
Mein Leben geriet ins Wanken. Ich wurde obdachlos. Kein Geldinstitut wollte mich finanziell unterstützten. Einige Menschen hatten kein Verständnis für mich. Sie bildeten sich ein Urteil über das was sie sahen … wie sie mich sahen. Worte können manchmal sehr verletzend sein. Menschen können manchmal so verletzend sein…
Hätten sie doch mal einen Blick in meine Seele – und in mein Herz werfen können – hätten sie mich vielleicht verstanden.

„Unsere Lieben wachsen, wenn sie gegangen sind,
in uns hinein, werden ein Teil von uns.
Geben uns ihre Liebe und Kraft,
und am Ende bewahren wir sie unsichtbar in uns.“

Jörg Zink

Doch ich konnte – und ich wollte nicht aufgeben. Es gab auch Menschen, die mir beistanden; Menschen die mich stützten, seelisch und emotional; Menschen die mir Hoffnung schenkten; Menschen die mir halfen zu mir zu finden. Langsam fasste ich neuen Mut und fing an, meine Trauer zu verarbeiten.

Ich ließ mich tätowieren … ein Tattoo für Emilia. Der Schriftzug “Beliefe in yourself“ ist an mich selber gerichtet. Er erinnert mich jeden Tag daran, dass ich alles schaffen kann. Die Schmetterlinge um diesen Schriftzug herum stehen für Emilia … bunt und fröhlich.
Auch meine Schwägerin hat sich tätowieren lassen – ein kleines, lachendes Hippo (Nilpferd) mit zwei weit auseinanderstehenden Schneidezähnen – wie Emilia sie hatte…



Und wir haben uns silberne Kettenanhänger machen lassen, ein Schmetterling auf dessen Flügeln ein Fingerabdruck von Emilia ist.
Heute – nach all den Jahren – bin ich auf einem guten Weg, denke ich. Ich lebe mit meiner Familie in einem Haus. Ich hege keinen Groll und bin im Reinen mit der Vergangenheit. Ich bin so dankbar – so dankbar für die Menschen, die mir geholfen haben. Die mir Trost spendeten, die mir Hoffnung gaben, die mich stützten, mir Kleidung schenkten, Menschen, die mir mit Geld aushalfen.
Und meiner Familie möchte ich danken – meine große Stütze in dieser schweren Zeit. Danke für die vielen Gespräche, die lieben Worte und trostspendenden Umarmungen. Ich danke euch allen!

Was ich meinen Mitmenschen mit auf dem Weg geben möchte?

Verurteilt nicht die Menschen, wenn ihr sie nicht kennt. Urteilt nicht über Menschen, wenn ihr nicht wisst, welches Schicksal sie ertragen müssen. Seid tolerant.

Meiner Schwägerin und meinem Bruder wünsche ich von ganzem Herzen, dass sie ihre eigenen Kinder genießen können. Häufig leidet meine Schwägerin unter Flashbacks. Immer und immer wieder erlebt sie den Hausbrand in Alpträumen. Häufig, wenn sie ihre eigenen Kinder beim Spielen betrachtet, kommen die Erinnerungen an Emilia zurück. Sie weint viel.

Mein Bruder kann sich den Tod meiner Tochter nicht verzeihen. Er fühlt sich immer noch verantwortlich, obwohl er hätte nichts tun können, um die Katastrophe zu verhindern.

So schnell kann sich alles ändern, so schnell kann ein Schicksal dein Leben verändern. Von einem Moment auf den anderen ist alles anders … und du kannst noch nicht einmal etwas dagegen tun.