

Das emotionale Vermächtnis.

Immer wieder sind wir als Netzwerk HOLZRICHTER-BERATUNGEN mit Fragen zum Tod konfrontiert und nicht selten treffen wir Menschen, die im Innersten noch nach vielen Jahren den Tod einer geliebten Person betrauern. Sie fragen sich häufig: was hätte diese Person mir geraten? Was hätte diese Person sich in einer bestimmten Situation für mich gewünscht? Diese Fragen können quälen, denn beantworten lassen sie sich nicht. Die Ursachen unserer Ängste und Unsicherheiten liegen oft in unserer Familiengeschichte und die Erinnerungen daran sind in unserem Körper oft Jahrzehnte abgespeichert und tief ins Gehirn eingebrannt.

Eine Idee, den eigenen Hinterbliebenen Trost und einen inneren Kompass mitzugeben, falls der Fall der Fälle eintreten sollte, ist dabei, sich neben einem regulären Testament zur Güterverteilung, Vorsorgemappen und Patientenverfügungen mit einem emotionalen Vermächtnis zu befassen.

Auf den drei folgenden Seiten haben wir Ihnen einmal die Idee und eine Kurzanleitung zusammengestellt:

Wer sollte ein emotionales Vermächtnis verfassen?

Jede/jeder, der nahen Bezugspersonen etwas für ihren Weg mitgeben möchte.

Besonders für **alle (werdenden) Eltern** (heranwachsender) Kinder ist ein emotionales Vermächtnis im Grunde ein Muss. Denken Sie z.B. daran, wenn Sie jetzt ein Kind haben, was unter 3 ist, und Sie plötzlich versterben, dass ihr Kind sich später kaum bewusst an Sie erinnern wird können. Aber es bleiben viele Fragen für diese Kinder: „Was hätte sich meine Mami für mich gewünscht? „Wäre Papa jetzt wohl auf mich stolz?“ Auch ältere Kinder leiden oft zeitlebens am Verlust eines Elternteils, wenn dieses plötzlich verstirbt. **Eltern** können durch ein emotionales Vermächtnis auf diese Weise einen „inneren Kompass“ mitgeben und ihre Wünsche für ihre Kinder formulieren und damit Trost, Orientierung und Sicherheit spenden – und das nach dem eigenen Tod. Sie können sie ermuntern, ein eigenes glückliches Leben zu führen, obwohl der Schmerz des Verlusts sie hindern möchte. Auch **Großeltern, Partner** oder **enge Freunde**, können ihren Liebsten Liebe, Orientierung und Schutz „hinterlassen“, wenn sie ein emotionales Vermächtnis verfassen.

Warum sollte man ein emotionales Vermächtnis verfassen?

Wenn keine weitreichende Verabschiedung vor dem Tod möglich war, bleibt oft ein großes Vakuum, gerade bei Kindern. Wir arbeiten oft mit erwachsenen Menschen, die z.B. früh ein Elternteil verloren haben und heute noch darunter sehr leiden. Ein emotionales Vermächtnis reduziert den Schmerz erheblich. Es gibt dem Hinterbliebenen (Kind) im Laufe seines Lebens so viel mehr als jeder andere Angehörige, Freund oder Therapeut leisten kann. Natürlich ist die Wahrscheinlichkeit nicht groß, dass z.B. Eltern kleiner Kinder sterben, aber Krankheiten, Unfälle oder Gewalt machen leider auch vor jungen Menschen keinen Halt. Für ein emotionales Vermächtnis investieren Sie keine Kosten außer ein paar Stunden Zeit. Und Sie schenken ihrem Kind/ihren Kindern/ihrer Partner vielleicht das Wertvollste, was man in der Situation des Todes verschenken kann. Auch Sie selbst wissen, dass Sie nicht nur in materieller Sicht für Ihre Lieben vorgesorgt haben, sondern auch emotional.

Wann sollte man ein emotionales Vermächtnis verfassen?

Kümmern Sie sich um das emotionale Vermächtnis möglichst, wenn Sie gesund sind und der Tod noch weit weg ist. Sie haben dann die Ruhe und die Zeit, sich einmal auf die Fragen einzuleiten, ohne durch akute Krankheit schon selbst intensiv mit der Schmerzbewältigung befasst zu sein.

Wenn der Tod kurz bevorsteht, sind Sie emotional vielleicht auch einfach nicht mehr in der Lage, noch ein emotionales Vermächtnis zu schreiben, denn es bewegt die tiefsten Gefühle. Machen Sie es lieber nach einem schönen Familientag, wenn es Ihnen gut geht und Sie sich wohlfühlen. Oder direkt jetzt?!

Ihr emotionales Vermächtnis ist dabei nicht in Stein gemeißelt. Sie können es sich alle paar Jahre wieder hervorholen und ändern. Sie brauchen es nicht in Perfektion schreiben. Alles hilft im Fall der Fälle.

Wie verfasse ich ein emotionales Vermächtnis?

Wir empfehlen, einen Brief zu schreiben. Natürlich kommen auch Audioaufnahmen oder Video in Betracht aber bedenken Sie, dass das emotionale Vermächtnis im besten Fall viele Jahre lagern soll, bis es zum Einsatz kommt. Papier lagert (gut aufbewahrt) 100 Jahre, andere Medien sind möglicherweise störungsanfälliger und gerade, weil es etwas für Ihre Hinterbliebenen so Wichtiges ist, sollten Sie sich vielleicht überwinden, einen Brief zu verfassen, selbst wenn Sie sonst nicht der Schreiber sind. Ein emotionales Vermächtnis zu verfassen ist überdies für den Verfasser emotional sehr herausfordernd. Sie werden wahrscheinlich Tränen vergießen. Die meisten Menschen wären schon deswegen mit einer Audio- oder Videoaufnahme überfordert. Nehmen Sie sich an einem guten Tag Zeit, schreiben Sie am PC oder per Stift – völlig egal. Und vielleicht können Sie dann die Papierwünsche mit Audio- oder Video erweitern 😊

Wie gehe ich jetzt genau vor?

Diese Kurzanleitung bezieht sich auf das Beispiel: Mutter und zwei Kinder. Sie dürfen kreativ sein und alles anpassen, wie es für Sie richtig ist.

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort zum Nachdenken oder gehen Sie spazieren.
Überlegen Sie:
 - Was wünschen Sie sich für ihr Kind?
 - Welche Gefühle wünschen Sie Ihrem Kind im Leben?
Zum Beispiel viele glückliche Tage, Lachen, Tanzen und Heiterkeit, trotz des Verlusts, den es erleben musste
 - Welche Kompetenzen wünschen Sie sich für Ihr Kind?
Zum Beispiel: den Mut auch in schwierigen Situationen nicht zu verlieren, sich Menschen anzuvertrauen, enge Freundschaften zu haben, dem eigenen Bauchgefühl zu vertrauen, den eigenen Weg zu gehen, mit den Geschwistern zusammen zu halten.
Bedenken Sie, dass Eltern oft weit über das 18. Lebensjahr wichtige Ratgeber für ihre Kinder sind, auch wenn die Kinder das manchmal verneinen ;-). Überlegen Sie, welche Ratschläge Sie universell geben könnten, um Ihr Kind bestmöglich für seinen Weg zu rüsten.
2. Verfassen Sie nun den Brief.
 - Schreiben Sie ihr Kind mit Namen an. Wenn Sie mehrere Kinder haben, schreiben Sie einen gemeinsamen Brief für alle Kinder. Nennen Sie sie namentlich.
 - Schreiben Sie den Brief so emotional, wie es Ihnen möglich ist, aber in einer Art, die durch ihre Wünsche Zuversicht ausdrückt. So könnten Sie beispielsweise schreiben:
„Liebe Mia, lieber Johann, wenn Du oder ihr das hier lest, ist der schlimmste Fall aller Fälle eingetreten. Ich, Eure Mami, bin von Euch gegangen. Viel zu früh. Der Schmerz und die Trauer werden übermenschlich sein. Ich wäre jetzt so gerne bei Euch und würde Euch im Arm halten und in einer Verbindung, die wir beide immer behalten werden, tue ich es auch. Denn ihr seid meine Kinder und ich bleibe Eure Mama.“
 - Schreiben Sie dazu, wann Sie den Brief verfasst haben, z.B. *„Heute, wo ich diese Zeilen schreibe, ist der Tod kein Thema für uns. Ich habe Euch vorhin einen Kakao gekocht und wir haben Murmeln gespielt. Und dennoch möchte ich für den Fall vorsorgen, dass es passiert, dass ich sterbe. Deswegen möchte ich Euch einige Dinge sagen, die Euch begleiten sollen, Euer Leben lang.“*
 - Schreiben Sie etwas von Ihrer Liebe und Dankbarkeit. (Das entlastet Kinder im Fall der Fälle ungemein)
z.B. Ich möchte, dass ihr wisst, dass ich Euch sehr liebe, Mia und Johann. Diese Liebe hört nicht auf, denn sie steckt in jeder Eurer Zellen. Jeden Tag, den wir zusammen verbracht haben, haben wir diese Liebe gespürt. Mein Leben war schon deswegen sinnvoll und schön,

weil es jetzt Euch gibt. Und ich bin eher dankbar dafür, dass ihr auf der Welt seid. Und ich wünsche mir, dass ihr diese Liebe immer spürt im Inneren.

- Schreiben Sie jetzt von Ihren Wünschen und schenken Sie damit Trost und entlassen Sie das Kind/die Kinder in ein möglichst glückliches, selbstbestimmtes Leben = so wie Sie sich es auch zu Lebzeiten gewünscht hätten.

Z.B. Und nun habe ich eine Bitte an Euch wunderbaren Geschwister.

Ich musste Euch verlassen. Aber ich hatte die schönste Zeit meines Lebens mit Euch.

Vor Euch allerdings liegt noch sehr viel schöne Zeit und ich wünsche mir, dass ihr Eure Leben, trotz des Schmerzes meines Todes, mit ganz vielen schönen Momenten füllt.

Verzweifelt nicht, dass ich nicht mehr körperlich in Eurer Nähe bin. Ich bleibe in Eurer Nähe. Mein größter Wunsch ist es, dass ihr weiter an Euch glaubt, die Kraft dieser Liebe spürt und über den Schmerz und die Trauer wieder hin zu glücklichen Menschen wachst. Wenn Ihr den ersten Schmerz überwunden habt, dann tanzt, lacht, füllt Eure Tage mit Freude – das wünsche ich mir sehr. Glaubt an Euch, unterstützt Euch gegenseitig und lebt Euer Leben so schön, wie es geht.

Hier ist noch viel mehr Raum für Ihre Wünsche.

- Entlassen Sie Ihre Kinder aus dem „Verlangen“ es wieder gut machen zu wollen oder es heilen zu wollen. Ermuntern Sie Ihre Kinder für ihren eigenen Weg.

Man kann auf so viele unterschiedliche Weisen sterben. Unfälle, Krankheiten, Gewalt... im Moment rüttelt uns die Corona-Pandemie. Durch irgendeinen Umstand bin ich gestorben, wenn ihr das lest. Bitte bleibt aber auf Eurem Weg. Werdet nicht Virenforscher, nur um den Schmerz des Verlusts zu heilen, werdet nicht Autoentwickler, um Autos sicherer zu machen, sollte ich an einem Autounfall gestorben sein. Werdet, was zu Euch passt. Und was Euch glücklich macht.

- Schreiben Sie etwas zu Ihrer Persönlichkeit, wenn es etwas Wichtiges gibt, was überdauern soll. Wenn es Ihnen z.B. besonders wichtig ist, dass wir uns um den Erhalt der Natur kümmern, wenn Ihnen Respekt vor Tieren wichtig ist oder Sie Krieg erlebt haben und für sich entschieden haben, dass Sie ihn grundlegend ablehnen, schreiben Sie etwas zu Ihrer Haltung.

- Beenden Sie mit hoffnungsvollen Sätzen.

z.B. Mia und Johann, ich weiß, dass viele Menschen jetzt an Eurer Seite sind und ihr habt Euch gegenseitig. Ihr werdet diesen Brief viele Male lesen. Atmet jedes Mal durch und besinnt Euch immer wieder auf die Möglichkeiten, die vor Euch liegen, statt dem Schmerz der Vergangenheit zu viel Raum zu geben. Ich wünsche Euch bei allem was Ihr tut, die richtige Dosis Mut, gute Unterstützer, Erfolg und ein Lächeln im Gesicht. Ich bleibe in Eurer Nähe, Euer Leben lang. Eure Mami.

Wie geht es weiter?

Sie haben sich wahrscheinlich mit einigen Tränen durch diesen Text und das Thema „gequält.“ Ihre Tränen zeigen Ihnen Ihre Verbindung zum Herzen. Schreiben Sie nun selbst einen solchen Brief und legen Sie ihn zu ihrem Testament.

Und ich habe eine weitere Bitte an Sie:

Wenn Sie das nächste Mal im Stress, im Streit, im Nerv sind ... zum Beispiel mit ihren Kindern: Denken Sie an ihren Brief. Es ist nie zu früh für die Botschaften aus ihrem Brief. Halten Sie mal kurz inne und denken Sie nach! Sie könnten diese Botschaften eigentlich jetzt schon senden? Wunderbar! Machen Sie es. Teilen Sie Ihre Liebe und Ihre guten Wünsche jeden Tag mit. Es gibt kein zu viel an Liebe.

Sie dürfen die Idee des emotionalen Vermächnisses gerne mit anderen teilen und damit eine ganz wichtige Präventionsleistung gegen Depression und jahrelanges Leid leisten, sollte der Fall eintreten, dass jemand zu früh geht.