

PADMA ELLEN HOCHREIN

# LICHTVOLL TRAUERN

WIE LIEBE ÜBER  
ZEIT & RAUM GELINGT





# INHALTSVERZEICHNIS

Mit LICHTVOLL TRAUERN

Samstag, 4. August 2017

Samstag 12.8.2017

Freitag, 18. August 2017

Dienstag, 13. September 2017

Freitag, 29. September 2017

Dienstag, 3. Oktober 2017

Mittwoch, 18. Oktober 2017

Sonntag, 3. Dezember 2017

Dienstag, 2. Januar 2018

Donnerstag, 4. Januar 2018

Freitag, 19. Januar 2018

Samstag, 3. Februar 2018

Donnerstag, 15. Februar 2018

Sonntag, 25. Februar 2018

Dienstag, 20. März 2018, Frühlingsanfang

30. März 2018

30. März 2018, abends

Mittwoch, 11. April 2018

Sonntag, 15. April 2018

Mittwoch, 25. April 2018

Freitag, 27. April 2018

Samstag, 5. Mai 2018

Mittwoch, 9. Mai 2018

Sonntag, 13. Mai 2018 – Muttertag

Samstag, 9. Juni 2018

Mittwoch, 20. Juni 2018

Freitag, 22. Juni 2018

Samstag, 23. Juni 2018

Freitag, 13. Juli 2018 ~ Neumond

Sonntag, 29. Juli 2018

Freitag, 3. August bis Sonntag, 5. August 2018

Montag, 6. August 2018

Sonntag, 23. September 2018

Mittwoch, 3. Oktober 2018

Mittwoch, 24. Oktober 2018

Samstag, 24. November 2018

Samstag, 19. Januar 2019

Sonntag, 3. Februar 2019

Donnerstag, 14. Februar 2019 138

Montag, 18. Februar 2019

Sonntag, 10. März 2019

Montag, 25. März 2019

Sonntag, 5. Mai 2019

Montag, 24. Juni 2019

Freitag, 12. Juli 2019

Montag, 15. Juli 2019

Mittwoch, 17. Juli 2019

Dienstag, 30. Juli 2019

Mittwoch, 31. Juli 2019

Montag, 2. September 2019

Sonntag 15. September 2019

Mittwoch, 27. November 2019

Sonntag, 14. Dezember 2019

Donnerstag, 16. Januar 2020

Sonntag, 19. Januar 2020

Montag, 27. Januar 2020

4 . März 2020

Bildnachweis



Mit LICHTVOLL TRAUERN möchte ich meine Gedanken, Erfahrungen, Empfindungen teilen.

Seit dem Tod meiner Tochter, die mit ihrem Mann und einem gemeinsamen Kletterfreund am 3. August 2017 in den Schweizer Bergen abstürzte, ist mein eigenes Leben und das unserer Familien ein anderes.

LICHTVOLL TRAUERN ist für mich das Wahrhaben der irdischen Tatsachen, dass es sie nicht mehr gibt, weder zum Anfassen, noch zum Riechen, ebenso wie das Empfangen täglicher Geschenke und Wunder, die diese leuchtenden Seelen, doch auch die Schöpfung, das GÖTTLICHE, in mein Leben bringt; mein Leben durchdringt und bereichert.

Danke für die Aufmerksamkeit an meinem Buch.

Namasté ~ Mitakuye Oyasin

Padma Ellen Hochrein

Seit ich Einiges von meinem Geschriebenen auf der Homepage veröffentliche, bekomme ich Feedback. Nein, kein kritisches oder negatives. Das traut sich ja keiner. Es sind für mich Rückmeldungen, dass meine Worte, die Beschreibung von Gefühlen und meine Sichtweise, gerne gelesen und dankbar aufgenommen werden und dass es hilfreich für Betroffene und Interessierte sei.

Die Frage kam, ob ich ein Buch schreibe, damit es mehr Menschen erreicht. Nun ist das Buch in Ihren Händen.

## **Lichtvoll Trauern ~ Wie Liebe über Zeit & Raum gelingt**





### Vorwort der Lektorin

Vor Jahren, als wir auf einer Allgäuer Sommerwiese mit Gleichgesinnten das Leben feierten, traf ich Padma mit Leonie, ihrer wunderschönen Tochter. Die beiden so vor mir zu sehen, bedeutete für mich, eine Einheit zu sehen, Harmonie und Schönheit.

Es zauberte mir ein Lächeln ins Gesicht und ich fühlte Glück in meinem Herzen, dort in der Sonne an diesem Morgen. Das ist die einzige Erinnerung an Leonie, die mir noch klar gegenwärtig ist.

Doch jetzt ist es so, dass ich Leonie sehr gut kennenlernen durfte durch die Arbeit an diesem Buch.

Einer meiner Lehrer fragte uns mal, was wir uns wünschen würden, was einmal auf unserem Grabstein stehen sollte.

Was für mich bedeutete, was ist Dein Ziel in Deinem Leben?



Das könnte ein spirituelles Ziel sein, doch zu diesem Zeitpunkt ging es mir eher darum, wie die Menschen, die den Grabstein beschriften, von mir denken. Natürlich möchten viele, so wie ich damals auch noch, etwas Großartiges tun, und auch einen guten Einfluss auf andere haben.

Doch es gibt die Menschen, die still leuchten. Und ihr Licht ist so stark, dass es die Jahre nach ihrem Tod überdauert. Ich empfinde, so jemand ist Leonie.

Die Kraft, die so stark aus diesem Buch strahlt, ist ihr Leuchten, und das ihres Liebsten Simon.

Und es gibt einen sehr berührenden Text darin, wo ein Freund die beiden beschreibt in seinem Nachruf. Dieser Text ist für mich die Inschrift auf ihrem Grabstein und sagt tiefstes ‚Danke, dass ich Euch kennen und erleben durfte‘. Wie wunderbar, solch ein Geschenk für andere zu sein und sie so tief zu berühren!

Und natürlich sieht man dieses Leuchten in Padma's Texten, doch das passt auf keinen Grabstein.

Es ist ein Lied, dass Padma von ihrer Tochter singt, im Wind auf einem Hügel stehend, in die Weite blickend. Die Wärme der Sonne, die Tropfen des Regens oder die Kälte fühlend, steht Padma dort und spürt alles.

Sie spürt ihr Ringen um Fassung, dadurch dass sie ihre Tochter verlor, das Geschenk, die Verzweiflung, die Differenzen oder die Nähe zu anderen Menschen, doch vor allem, ihre Hingabe zu allem, was das Leben, was Gott ihr gegeben und genommen hat.

Doch ich sehe sie auch zusammen auf diesem Berg, Mama und Tochter, sich an den Händen haltend und sich drehend, ihre schönen Kleider und ihr Haar wehend im Wind, lachend und glücklich. Es ist eine Nähe, die immer IST.

Das ist eine Erfahrung, die auch ich machen durfte, obwohl ich etwas entfernt auf diesem Hügel stehe und teilhabe. Denn es kommt vor, wenn ich meine eigenen Wege gehe, dass ich Leonie plötzlich sehe oder spüre. Dann frage ich mich: ‚wie ist das möglich?‘ und wieder lächele ich. Mir fällt der Fuchs ein, der vom kleinen Prinzen gezähmt wurde. Wenn man sich gegenseitig gezähmt hat, und dann der Abschied kommt, fällt es schwer. Doch die Freude am Geschenk überwiegt und sie überdauert Ewigkeiten. Es ist Liebe.

DushtaVidraviniDasi



Trauer ist ein Teil unseres Lebens.

Trauer kommt in jedes Menschen-Leben, genauso wie Liebe, Freude, Schmerz, Wut, Selbstzweifel und vieles andere mehr.

Trauer kann in unterschiedlichsten Gestalten und Gegebenheiten zu uns kommen.

Ich kenne Trauer sogar, wenn mein Tagebuch voll ist, ich die letzte Seite beschreibe und weiß, es wird mich keinen weiteren Tag mehr begleiten, mit all den treuen, blanken, aufnahmebereiten Seiten.

Ich kenne Trauer aus Trennungen.

Trennungen von Männern oder Freunden/Freundinnen, mit denen ich eine ganz besondere Liebe, Gemeinschaft und Vertrautheit erleben durfte. Wenn es zu Ende war, war Trauer und Schmerz da, ein Aufbegehren, ein Gefühl von Ungerechtigkeit, manchmal auch Unverständnis und Wut. Es gibt die tägliche Trauererfahrung, z.B. wenn wir mit lieben Menschen keine Ebene des Verstehens und



Mitgeföhls erfahren können, nach der wir uns unglaublich stark sehnen.

Und ich kenne die Trauer um meine Kinder, die nicht mehr hier bei mir auf der Erde leben. Sechs meiner Kinder starben vor ihrer eigentlichen Geburt, sogenannte Sternen-Kinder.

Und es gibt da auch meine Tochter Leonie, die vor zwei Jahren mit 23 Jahren in den Schweizer Bergen in ihrer Dreierseilschaft am Biancograt abstürzte, mit ihrem Simon (24) und dem gemeinsamen Kletterfreund Stefan (21).

Das war eine unermessliche und kaum beschreibbare Trauer, die dieser Todesfall der drei jungen, lebensfrohen Menschen in unsere Familie brachte.

Somit in jede dieser drei Familien. Jede Familie geht mit diesem Tod, dem unumkehrbaren Verlust ganz individuell um.

Und jeder von uns in unserer Familie, meine drei Söhne, mein Mann und ich selbst, sind sehr unterschiedliche Wege gegangen, um mit dieser Endgültigkeit weiterzuleben.

Doch eines kann ich mit Gewissheit sagen:

Trauer ist ein lebenslanger Prozess, die uns tiefer und wahrhaftiger sein, leben und lieben lässt, als alles andere im Bereich menschlicher Gefühlserfahrungen.

Durch Trauer zu gehen, kann ein überaus lichtvoller Weg sein, die eigene Seele, das Herz und unser menschliches Wesen zu erkennen und zum Leuchten zu bringen.

Es ist nicht vergleichbar mit dem äußeren Glanz eines guten, erfolgreichen Lebens, der mit einem Mal, durch eine von außen kommende Gefahr plötzlich ein Ende finden kann. Dieses Leuchten, das ich meine, kommt von innen, von einem in Demut und Güte angenommenen Schmerz, der sich in Liebe und Gnade verwandeln kann.

Ich selbst erlebe dieses Leuchten in mir und um mich herum, wenn es um die Geschichten von Trauer geht, um

die Ereignisse eines Todes, vor allem, wenn es um unser eigenes Kind geht. Die Erfahrung dessen, dass ein Kind sterben kann, genauso wie ein kleiner Vogel, ein wunderschöner Baum, ein Gletscher oder ein Mensch in den „besten Jahren“ sterben kann.

Dieses Sterben geschieht unablässig hier auf dieser kleinen blau-grünen Erde.

Wenn es uns selbst betrifft oder eine ganz nahe stehende Person, wird es uns erst einmal zerreißen, schockieren und umhauen, da es nicht unbedingt das ist, womit wir im Täglichen „rechnen“. Und doch geschieht ES, dieser Tod und die Trauer, die ein solches Ereignis dann in unser Leben bringt.

Für mich ist es eine Bewusstwerdung in dieser Erfahrung als Mensch, dass die Möglichkeit eines solchen Geschehens jederzeit in unser Leben kommen könnte. Als es dann in mein Leben kam, der Tod meiner Tochter, der Tod dieser drei jungen Bergsteiger, schien es, als würde ich von einer mächtigen und gütigen Liebeswolke eingehüllt sein. Mein Bewusstsein weitete sich auf eine Ebene, die mich ganz stark fühlen und aussprechen ließ, dass dieser Tod ein Geschenk an unser Leben sei.

Und ich bin definitiv durch vielerlei turbulente, schmerzerfüllte Bereiche gewandert. Da waren die Unmengen von Tränen, die so gewaltig durch mich durch peitschten, um sich einen Weg nach draußen zu bahnen. Und die Erkenntnis, dass mein herzerreißendes Sehnen und Bedauern, meine einzige Tochter nie mehr zu sehen, nie mehr lachen zu hören, sie nie mehr umarmen oder riechen zu können, meine ganz eigenen und definitiv überaus egoistischen und gewiss menschlichen Gefühle betreffen und niemals meine Tochter oder ihren Tod selbst betraf. Dieser brennende Schmerz, mir einzugestehen, dass diese

menschliche Ewigkeit an Verlust bis zum letzten Atemzug meines eigenen Leben ein Teil sein wird.

Dann war da meine tiefe Verletztheit, wenn ich Menschen traf, mit denen ich jahrzehntelang in beruflichen oder persönlichen Bereichen nah und vertraut war, die mich klar spüren ließen, dass die Begegnung mit mir alles andere als Freude hervorrief.

Es gab kaum Menschen, mit denen ich sprechen konnte, erst recht hier nicht über diesen erfahrenen Tod, meine Trauer oder mein Leben und meine Familie.

Und auch, wenn mich vielerlei Schmerz, Verlustgefühl, nagende Trauer und Herzensenge immer wieder vereinnahmten und ich nicht sicher sein konnte und kann, dass es ausbleiben wird, geschah in meinem tiefsten Inneren diese Wandlung. Es war eine Wandlung dahingehend, dass eine große, sanfte Freundlichkeit, Güte und Anmutiges in mein Leben kam. Sie schlichen sich durch meine Nächte in bunten, lebendigen Träumen von meinen verstorbenen Kindern. Oder es gab Begegnungen, Gespräche und Weisungen mit ihnen in den unbeschreiblichsten Situationen meines Alltags.

Es wuchs in mir eine Gewissheit, dass der irdische Tod niemals das Ende sein kann und wir lediglich auf unterschiedlichen Ebenen leben und ewig lieben.

Meine Gewissheit, dass sie alle weiterleben, auf einer geistigen Ebene, einer Ebene hinter einem Schleier, ein Leben wie im Paradies mit starken Farben und majestätischen Landschaften, überirdischen Klängen, absoluter Gesundheit, Schönheit, über-dimensionalem Frieden und unermesslichem Verständnis für Alles und Jeden und über alle Welten.

Diese Klarheit kristallisierte sich durch vielerlei Erlebtes in Träumen, doch auch im Alltäglichen.



Diese Klarheit lässt mich lichtvoll, leuchtend und freundlich weisend jenen Mut zusprechen, die Ähnliches erlebten und es vielleicht noch nicht so sehen können. Liebe endet niemals.

Erst recht nicht mit dem Tod eines geliebten Menschen. Durch die irdische Trennung wird Liebe zu einem ganz großartigen neuen Aspekt von Leben über Zeit & Raum. Eine überirdische und endlose Schwingung, die alle Heilung und Freude in unser Leben bringen wird, von der wir nicht annähernd wussten, dass es sie in diesem Ausmaß geben könnte.

Der Tod, den wir als etwas Endgültiges erfahren, hat eine andere Dimension, als es uns weisgemacht wurde und wird, oder wie wir es im „Normalen“ glauben, dass es sein wird. Ich beschäftige mich schon lange und intensiv mit diesen Themen wie Sterben, Tod und dem Weiterleben. Lange bevor dieser Todesfall in unsere Familie kam.

Als Kind mit ca. 3 Jahren liebte ich ein kleines Foto, auf der die tote Schwester meines Vaters war, die mit etwa einem Jahr an Diphtherie starb. Es war dieses engelhafte Wesen im weißen Kleidchen, einem Kränzchen um das kleine Köpfchen in einem weißen, offenen Baby-Sarg.

Ich liebte dieses Wesen und hatte eine ganze Weile dieses Bildchen bei mir im Bett, bis es mir weggenommen wurde. Ich sollte mich nicht mit so etwas beschäftigen. Ich habe gelitten, geweint und gebetet, dass mir das Engel-Baby wieder gegeben würde.

Viel später, da war ich schon erwachsen, sah ich das Foto in einer Foto-Kiste wieder. Ich fand es noch genau so schön und anmutig und erinnerte mich an die Gefühle, die ich als Kleinkind dazu hatte. Gefühle von Geborgenheit, Schutz und großer Liebe.

Als Kind haben mich kranke und sterbende Menschen fasziniert. Tote durfte ich lange nicht sehen. Wenn ein Verwandter gestorben war, durften wir als Kinder nicht zur Aufbahrung, auch oft nicht mit zu den Beerdigungen. Ich weiß nicht, weshalb mich diese Bereiche des Lebens so in den Bann gezogen haben und es mir jetzt in meinem Leben Freude bereitet, mit dem Thema zu tun zu haben. Es erfüllt mich immerzu mit Licht, Liebe und einer ganz besonderen Mystik, wenn ich mit einer trauernden Person zu tun habe oder es um Sterbende oder um die Toten selbst geht.

Es würde hier zu weit führen, wenn ich beschreiben würde, wie Menschen mehrfach in mein Leben kamen, um bei mir oder mit mir zu sterben.

Es war jedes Mal ein überaus friedvolles und intimes, ja ich kann sagen wundervolles Erlebnis. Meine Freude überwog das Todesgeschehen, das sie es so sanft geschafft haben, aus diesem irdisch begrenzten Leben in die geistige Welt, in das wahrhaftige zu Hause ihrer Seele zu gehen, auch wenn es mit und durch Schmerz und Krankheit geschah.

Ich betete für Patienten in meiner Praxis ganz oft um Heilung, auf welcher Ebene es im Göttlichen Sinne angedacht sei. Ich betete nicht um Heilung des Körpers oder Heilung dieser und jener Erkrankung, sondern, dass der Göttliche Wille zum Wohle der Seele und aller Beteiligten geschehen möge.

Ich trage eine Gewissheit, eine Weisheit in mir, dass es immer den richtigen Zeitpunkt für unser Sterben geben wird.

Natürlich kommen bei so einer Aussage Gedanken und Diskussionen auf, was denn dann mit den Menschen sei, die sich das Leben genommen haben oder anderweitig eines nicht natürlichen Todes gestorben sind.

Und selbst hier, weiß ich in meinem liebenden Herzen, es war und ist ihr selbst gewählter Weg, der Respekt und Liebe verdient. Ihr Weg, aus einer menschlich sehr schlimmen Zeit zu gehen, da sie nicht daran glauben konnten oder wollten, dass es für sie eine Lösung oder mehrere Möglichkeiten geben würde. Dass sie zu müde waren, auf eine Besserung, Wandlung oder Heilung ihrer schwierigen Situation zu vertrauen und zu hoffen. Ich habe mehrere Menschen in diesen für sie dramatischen Lebenszeiten begleitet, ich habe an ihre Seele appelliert und Briefe an die Menschen und an ihre Seele geschrieben. Dennoch sind einige davon durch ihren selbst gewählten Tod aus ihrem irdisch qualvoll empfundenen Leben gegangen.

Es hat mir immer sehr weh getan und ich habe lange mit den Engeln, den Geistigen Führern gesprochen und letztendlich auch, manchmal nach einer längeren Zeit, ihr Ankommen im Licht gesehen, geträumt oder einfach in einem ganz gewissen Moment gespürt oder „gewusst“. Der Tod selbst war für mich niemals etwas, was ein sinnloses dunkles Ende sein könnte. Ich hatte seltsamer Weise oft Freunde, die davon überzeugt waren, dass es vorher, also vor ihrer Geburt, und ganz gewiss auch nachher nichts geben wird. Ich habe solche Menschen sogar in der eigenen Familie. Sie meinen, dass wir Menschen sozusagen ein Zufallsprodukt eines Liebesaktes bzw. Sexualaktes unserer genetischen Eltern sind und hier auf die Welt kommen, unser Ding machen und dann sterben und dann ist alles „aus und vorbei“.

Diese Gedanken waren und sind für mich irrwitzig, und ich erinnere mich an hitzige Diskussionen, über die beiden Annahmen und Sichtweisen. Vor allem in meiner Jugendzeit und als junge Frau waren diese Diskurse oft extrem emotional, weil jeder seine komplett andersartige,



dogmatische Grundansicht dazu verteidigen wollte. Es ging dabei vor allem ums Recht haben wollen.

Später als Mutter mit meinen insgesamt zehn Schwangerschaften, mit Tot- und Fehlgeburten, den Geburten meiner Kinder und dann als Therapeutin in meiner Praxis, wo ich über 20 Jahre mit der Psycho-Kinesiologie arbeitete und hierbei mit dem Unterbewusstsein kommunizierte, bestätigte sich für mich meine Ansicht auf Leben und Tod.

Bei meinen Behandlungen kamen täglich all die Geschichten der unerlösten seelischen Konflikte hervor, die selbstverständlich ab und an aus Vorleben stammten. Nun, ich bin dann auf dem individuellen Genogramm die gigantischen Generationenreihen zurückgegangen, bis ich diejenige Person fand, die dieses Problem erlebt und nicht erlöst hatte.

Das war dann o.k. für all jene, für die Reinkarnation keine Option war.

Letztendlich weiß ich, dass wir unsterbliche Seelen sind. Wir sind lichtvolle, liebende Geschöpfe Gottes/Göttin und kommen hier auf diesen kleinen, schönen Planeten, um einige Erfahrungen zu sammeln, zu lernen, etwas wichtiges auszugleichen, zu verwandeln, zu vergeben, zu lieben, zu lehren oder ganz einfach zu dienen.

Dieses Leben in einem menschlichen Körper ist begrenzt. Und ein Menschenleben ist gewissermaßen kurz; was sind im Durchschnitt ca. 80 Jahre Leben??

Zu erkennen, dass ein einziger Tag dieses Lebens Wunder über Wunder erfahren lassen und vollbringen kann.

Dass ein einziger Tag, sogar ein einziges Wort die Welt heilen oder in Krieg verwandeln kann.

Dass die Geburt eines Menschleins die Menschheit, die Erde verzaubert.

Und, dass das Sterben dieses Körpers ein Mysterium ist, das genau so seine Auswirkungen haben wird. Die Welt wird eine andere sein, wenn ein Wesen nicht mehr hier als Körper lebt.

Ein Kommen, ein Gehen.

Wir sind Wunder dieser Schöpfung, es geschieht nichts, was nicht im Göttlichen Sinne zum Wohle unserer einzigartigen Seele und zum Wohle ALLER sein wird.

Was ist das Geschenk des Todes meiner Tochter?

Oh, ich könnte vielerlei Aspekte dazu beschreiben.

Doch die wichtigste Erkenntnis ihres irdischen Fortgehens ist, dass ich viel tiefer, weiter, inniger und wahrhaftiger liebe. Liebe ist das alles überragende Element der Wirklichkeit und unser Leben ist ein Geschenk, mit dem wir machen können, was wir wollen. Irdisch gesehen stehen uns dafür alle Möglichkeiten offen.

Liebe ist eine Energie, die jedes Molekül im Universum verbindet, sie ist unablässig da und strömt auf uns zu und durch uns durch. Sie nimmt niemals ab, sondern wird mehr und ist ewig. Liebe ist ein beständiger Fluss, und wir brauchen nichts weiter zu tun, als uns zu öffnen und diese Liebe hineinzulassen.

Das wird uns heilen.

Diese Liebe und die Sicht darauf, was Liebe IST, hat sich durch meine Liebe, die über den Tod meiner Tochter stärker und bedingungsloser geworden ist, verändert.

So, dass ich mich selbst und mein Leben aufrichtiger und bewusster liebe.

Dass ich meine Söhne, mein Enkelkind, meinen Mann, die Natur, die Elemente, die Schöpfung und die Menschen inniger liebe.

Dass sich durch diese Liebe mein Respekt, meine Toleranz, mein Verständnis und Mitgefühl für andere um endlos viele

Etagen vergrößerte.

Mein Respekt vor Leonie's und Simon's Weg, ihrem anmutigen Tod in der schönsten Berglandschaft bei aufgehender Sonne, und meine Bewunderung für all ihre Gaben und Geschenke, die sie, in so kurzer Zeit, nachhaltig auf die Erde brachten.

Mein Respekt vor allem Lebendigen, der Schöpfung und unserer Göttlichkeit und ebenso gegenüber unserer Begrenztheit.

Zu erkennen, wie unbeschreiblich geheimnisvoll, doch in gewisser Weise auch erfahrbar die Geistigen Welten sind, in die die irdisch Toten aufsteigen und sie hier dennoch für immer mit uns verbunden sind.

Auch würde ich diesen Text nicht schreiben, kein Buch, keine Briefe an Trauernde, die es noch nicht so sehen können.

Es ist meine große Freude, dies alles schreiben zu dürfen und zu können. Und ich sage nicht, dass meine Sichtweise das Absolute und Richtige sei.

Ich weiß nur, dass es Vieles in unserem Irdischen lichtvoller, einfacher, leichter und heilbringender macht.

Wenn unser Bewusstsein begreift, dass wir alle grundlegend leuchtende, geistige Wesen sind, gibt es diesen beängstigenden Tod nicht.

Sobald wir unseren Körper und die Erde verlassen, dehnen wir uns endlos aus.

Hier erleben wir wahre Freiheit, multidimensionales SEIN und wir werden unser eigenes Licht in Gänze erkennen. Wir werden die unermessliche Fähigkeit zu lieben erfahren.

Das Unglaublichste und Grandiose daran ist, dass wir schon jetzt im irdischen Gewand dieses Körpers in der Lage sind, bedingungslos zu lieben, und uns selbst und andere als

genau das erkennen und verstehen können, dass wir in vollstem Maße diese lichtvolle Seele und Göttliche Essenz sind.

Der Weg durch die Trauer, ganz gleich ob durch den Tod eines lieben Menschen oder ein Abschied von einem geliebten Menschen, der sich von uns trennt, ist eine Reise durch Dunkelheit, Schmerz, durch vielerlei maßlose Selbstkritik, durch in Frage stellen unserer Existenz und all die Ängste vor dem weiteren Weg, vor der Zukunft und dem Aufbegehren des jeweiligen Augenblicks, sobald es uns rüttelt und schüttelt.

Meine Liebe, meine Sanftheit, mein tiefes Vertrauen und mein Wissen um die Heilkraft dieser schrecklich anmutenden Phasen, die jederzeit unser Leben vereinnahmen können, ist wie ein Schlüssel in ein Schlüsselloch einer düsteren, gigantischen Türe, durch deren Schlüsselloch ein schmaler, überaus heller Lichtstrahl scheint.

Ich habe in meinem Leben bei jeder solch anmutenden Phase erfahren, dass ich zu überaus Großartigem und Wundervollem geführt und geleitet wurde. Dass ich heller, freundlicher und gutmütiger aus diesen Phasen in mein neues Leben treten konnte.

Dass ich ungezählte Menschen begleiten durfte, die durch dunkle Lebensabschnitte gehen mussten und diesem Leuchten und Flimmern, am Ende der sichtbaren Zeit, immer gewiss sein konnte.

Das Leuchten der Seele in neuem Glanz, nachdem das Herz bereit war, der sanften Musik des Lebens anders zu lauschen und tiefer zu verstehen.

Nachdem sich ein, von der Tiefe des inneren Tempels, aufrichtendes Liebesgefühl in jedem Zellkern unseres Irdischen ausbreiten konnte.



Jeder Tag und jede Nacht voll Trauer, wird sich in einen unbeschreiblichen, atemberaubenden Sonnenaufgang verwandeln, sobald wir der Enge um unser Herz erlauben, sich zu weiten und unserer Seele gestatten, ihren wahrhaftigen Platz in unserem Leben einzunehmen. Das Leben im Hier & Jetzt, das Leben mit jedem kommenden, neuartigen Atemzug, das Leben in der Präsenz von Liebe, Achtsamkeit und Gnade.

Trauer kann wie eine Brücke sein, aus der beängstigenden Dunkelheit eines wilden Waldes in die freie, ungetrübte Schönheit und Weite einer gigantisch, stillen, freundlich farbenfrohen Landschaft, die nach Paradies duftet und pure Heilung ermöglicht.

Padma Ellen Hochrein

## **Samstag, 4. August 2017**

Diesen Text schrieb ich am Morgen, nachdem wir am Abend die Nachricht vom Tod in den Bergen erfahren haben. Kaum 15 Minuten waren es, um diese Zeilen mit den Zitaten zu schreiben und diese beiden Fotos zu finden.

Meinen Geschwistern und Freunden habe ich damit diese Nachricht angezeigt.

Unsere geliebte Tochter Leonie ist mit ihrem wunderbaren Simon und einem gemeinsamen Kletterfreund in den Schweizer Bergen tödlich verunglückt.

Wir bitten um alle Liebe, Segnungen und Gebete für ihre Seelen und um unsere Familie.

Liebe und tiefe Dankbarkeit, dass sie in alle Ewigkeit unablässig mit uns sind.

Der Himmel über uns, die Erde unter uns und GOTT in uns.  
Padma Ellen Hochrein und Klaus Goldbach



Wir müssen manchmal fallen, damit wir merken, dass wir Flügel haben.

Mit den Flügeln ist das Vertrauen gemeint, das Vertrauen in das eigene Leben, dass alles, was uns widerfährt, einen Sinn hat.

Und diejenigen von uns, die am tiefsten fallen, haben die stärksten Flügel.

Afschin Kamrani

**MITAKUYE OYASIN!**

**Leonie  
Galina  
Hochrein**  
19.01.1994 ~ 03.08.2017

Deine Familie  
Padma Ellen Hochrein  
und Klaus Goldbach  
mit  
Florestan, Leander und Noah.  
Deine beiden Großeltern,  
alle Anverwandten  
und viele liebende Freunde.



Deine Familie  
Thomas Wieser  
Elke und Franz Weis  
mit  
David,  
Julian, Carola und Johanna,  
Julia, Tanja, Lukas und Jonah.  
Deine Großmutter  
alle Anverwandten  
und viele liebende Freunde.

**Simon  
Emanuel  
Wieser**  
31.03.1993 ~ 03.08.2017

**ALLES IST EINS!**

*Für immer mit uns.*

Das haben sie gelebt:

"Wenn ich sterbe, möchte ich, dass mein Herz und meine Seele voll gepflanzt sind mit reichen Geschichten und Erfahrungen.

Ich möchte mich nach vorne bewegen und nach oben fallen, meinen gut benutzten Körper verlassen.

Ich möchte Gegenwärtigkeit kennen, und wie es ist, mit Hartem zu sitzen, bis es weich wird, und mit Engem, bis es sich weitet.

Ich möchte es kennen, in den stillen Momenten zwischen Atemzügen und Gedanken zu schweben.

Ich möchte es kennen,



mich über den Fluss des Lebens zu erheben und mich unter  
ihn hinabzusenken, mich in den Strömen des Unbekannten  
treiben zu lassen und zu träumen."

Dawna Markova

## **Samstag 12.8.2017**

Ich lese die Zeilen meiner ältesten Schwester und weine. Ich bin berührt, da so viel Wahrheit, Erkennen und Liebe darin spricht.

Der ganze Tag war so voll mit Familie und Menschen, mit Besuch, gerade ist Rita mit ihrem Mann (meine zweitjüngste Schwester) und junger Hündin wieder gefahren.

Sie kam allein wegen und ausschließlich zu uns den weiten Weg!

Was für eine Dankbarkeit.

Die Jungs fahren gerade Moped und ich freue mich, dass sie so zusammen sein können und etwas genießen können.

Sie sind alle unbegreiflich geschockt und ich spüre, dass ich mir viel mehr Sorgen um sie mache und die Art, wie sie mit Leonies Tod umgehen, als ich es für mich bin.

Klaus und ich sind so tief in der Liebe miteinander und was mich sehr befriedet, auch in unserer Einstellung zu ihrem Tod.

Am Montag, als Leonie und Simon nach nur gut 2 Stunden hier mit Wäschewaschen, Schlemmen, Packen aufgebrochen sind, weil sie abends schon an den Bergen in der italienischen Schweiz sein wollten, war es wie sonst: „Ihr wisst, dass ich Euch über Zeit und Raum liebe. Seid vorsichtig. Wenn ich Euch nicht mehr wiedersehen sollte, wisst, dass ihr in Freiheit sein könnt, in Frieden, meine Liebe ist mit Euch, mein Segen ewig.“ Oft verdrehte Leonie die Augen dabei und sagte, ja Mama, wir kommen schon wieder und passen auf uns auf.

Ich denke immer wieder über die Einzigartigkeit von Leben und Momenten nach und mir wird immer und immer wieder bewusst, wie kostbar jeder Augenblick ist, weil ich um die irdische Vergänglichkeit weiß. Ich denke es sogar, wenn Klaus morgens mit dem Rad losfährt, dass es sein könnte, dass ich ihn nicht mehr lebend sehe. KÖNNTE. Und dann, wenn wir uns wieder begegnen sind wir beide dankbar und glücklich.

Wenn ich meine Kinder sehe, ob öfter oder sehr selten, bin ich dankbar und sehr glücklich.

Ich weiß, welch große, göttliche Geschenke das sind.

Was und wie meine älteste Schwester das an mich und uns geschrieben hat, ist ein großes Geschenk.

Ja, genau so sehe ich es, sehe ich Leonie, dieses besondere Wesen, diese einzigartige schöne, talentierte Frau, die jetzt auf einer ganz anderen Ebene wirken wird.

Sie ist hier, sie ist dort, sie ist bei jedem, der an sie denkt. Sie tröstet, sie weiß, sie liebt und liebt noch tiefer als in Zeiten ihrer Fleischklöpschen-Ebene.

Sie tröstet uns, sie atmet durch mich, ich bin oft sehr leer, frei und leicht, fast in einer Art Glücksrausch, in Freude, in Liebe die alles verbindet..... dann überkommt mich ein Schmerz und ich weine, es tut sehr weh, gewaltig, wie Feuer und Erdbeben und Erfrieren gleichzeitig.

Und dann ist da mein lichtvolles, bedingungslos liebendes Selbst, wie auch immer ich das benennen kann, und ich spüre ein Hauch von Liebe, einen unbeschreiblichen Duft der Göttin, der nicht von dieser Welt ist.

Ich atme, ich BIN, ich segne, ich tröste andere, ich gebe, versorge und spreche – für andere, die es nicht fassen können, die erschüttert und verzweifelt sind.

Ich verstehe das alles sehr gut, ich habe Zeiten meines Lebens in solchen Zuständen gelebt.

Das ist vorbei, so erbitte ich das, so bete ich immer wieder, seit vielen, vielen Jahren, seit Gebet, das Gespräch mit Gott, der Natur, der Schöpfung dem ALLES-WAS-IST in jeglicher Form meinen Tag und meine Nächte erfüllt.

Ich lebe darin, in diesem Gebet, in diesen Segnungen, mit dem Wissen der ewigen Liebe Gottes.

Wie wenig kennen wir den anderen. Wie selten werden wir erkannt.

Das macht mich manchmal traurig und ich bete um Bewusstseinsweiterung eines jeden Wesens, dass wir erkennen, ALLES ist EINS, wir sind unweigerlich mit allem und jedem verbunden.

Es gibt niemals und gab niemals eine Trennung. Die Dualität erschaffen wir selbst, mit unserem Mind, im Grunde mit unserem Ego, dem, was sich besser, weiser, schöner, eleganter, spiritueller, gläubiger und mächtiger anfühlt. Und klar, das bin ich auch, das Wertende, Prüfende, auch das Ver-Urteilende.

Wenn ich es spüre und bemerke, trete ich geistig einen Schritt zurück und betrachte das von „außen“, von einer gewissen Distanz... was macht sie da, wie denkt sie, was sagt sie da gerade???

Dann kommt eine Pause, eine Stille, ein kleines NICHTS, eine Art Reset und ich wähle in Liebe zu sein, Liebe zu denken, Liebe zu empfinden.

Ich sehe den anderen, egal wer es ist, ganz gleich wie viel „Unterschied“ da sein mag als Liebe, als Göttliches Wesen und kann Liebe und Güte und vor allem Gnade spüren. Das Leben ist ein einzigartiges Übungsfeld, täglich zig Male, vielleicht hundert, manchmal Tausende Male wird dieser Zustand sein.

Und meine Wahl ist die Liebe, die Akzeptanz dessen, was gerade IST.



Und jetzt ist Ausnahme-Zustand.

Wir werden unsere schöne, wunderbare Tochter und ihren Simon nie mehr live sehen, nicht mehr in den Arm nehmen, nicht mehr riechen. Das ist Tatsache und vom ersten Moment an wusste ich das.

Wie ich und wie wir, jeder einzelne damit umgehen wird, das weiß ich nicht.

Ich darf das, das „Nicht-Wissen“, das ist ein perfekter Zustand von Wahrhaftigkeit.

Ich weiß nicht wie es ist, wenn in 6 oder 7 oder in 9 Tagen die Nachricht kommt, dass eine Einäscherung vor Ort stattfinden kann (weil eine Überführung von Überresten drei zermalmter Körper schwierig wäre) und dann eine „Rückführung“ wie es in den Schriften heißt (sehr spannend finde ich das Wort) möglich ist.

Ihr geliebter Bus, ihr zweites zu Hause, mit all ihren Sachen, mit denen sie in drei Wochen als Ehe-Paar ihre einjährige Reise angetreten wären, wird noch abgeholt werden wollen. Das könnte dann auch nochmal richtig weh tun, all die vertrauten Sachen, ihr Geruch im Auto, der Matratze auf der sie geschlafen, geliebt und gelebt haben, ihren Kleidern. Ihren Wasserflaschen, in die sie ihr Wasser abgefüllt haben, ihren persönlichen Gegenständen, dem Kunst-Tagebuch, in dem Leonie seit Jahren ihre Geschichten nicht nur auf besonders poetisch und ebenfalls nüchterne Weise beschrieb, sondern vor allem zeichnete, malte, mit allen möglichen und unmöglichen Finde-Utensilien gestaltete. Ihre Tage-Bücher waren immer Kunstwerke, total und radikal, tief berührend und entblößend zugleich. Leonie fühlte intensiv, und vieles, was sie nicht nach Außen bringen konnte, aus Schweigsamkeit gepaart mit einer Art schüchterner Zurückhaltung, doch auch aus einer sehr intelligenten Weise