Rundbrief 19 | 2015

Das Zimmer meines Kindes…

Mancher Mensch hat ein großes Feuer in seiner Seele, und niemand kommt, um sich daran zu wärmen. *Vincent van Gogh*



VEID
Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.
Mitglied im PARITÄTISCHEN Gesamtverband

Danksagung

Der Rundbrief 19 | 2015 wurde ermöglicht durch:
Agence France-Presse – AFP,
AOK Bundesverband,
Flamarium Saalkreis GmbH & Co. KG,
Getty Images International,
wpunktw kommunikation und werbung gmbh
und alle Autorinnen und Autoren. Wir danken Ihren für Texte und Fotos.

Der Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V. ist mit seinen vielen regionalen Verbänden und Selbsthilfegruppen eine Stütze auf dem Weg der Trauer, wenn ein Kind gestorben ist. Diese Arbeit braucht Ihre Unterstützung. Helfen Sie durch eine Spende oder mit ehrenamtlicher Mitarbeit.

Spendenkonto:
Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.
Bank für Sozialwirtschaft Köln
IBAN: DE26 3702 0500 0008 3211 00
BIC: BFSWDE33XXX (Köln)

Impressum

Rundbrief 19 | 2015

Herausgeber:
Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde
Geschwister in Deutschland e. V. (VEID)
04103 Leipzig
Roßplatz 8a
Telefon: +49 341 9468884
Fax: +49 341 9023490
E-Mail: kontakt@veid.de

Konzeption und Redaktion:
Michael Lindner
redaktion@leuchtturmleuchten.de
presse@veid.de

V.i.S.d.P.:
Petra Hohn, Vorstand VEID e. V.

Gestaltung und Herstellung:
wpunktw kommunikation und werbung gmbh
Telefon: 0341 2267070
www.wpunktw.com

Bildnachweis:
Titel: Vincent van Gogh, Schlafzimmer in Arles (Common Licence) (Seiten 1, 3, 4)
Michael Lindner – Seiten 4, 5, 45, 46, 47, 59, 60; C. H. Beck Verlag – Seite 7; Guillaume Souvant, AFP – Seiten 8, 9; Juliane Uhl, Flamarium Saalkreis GmbH & Co. KG – Seiten 12, 13; Bac Films »La stanza del figlio« – Seite 14; Fotolia vitsirisukodom – Seite 27; Thinkstockphotos – Seite 31, 33; Kösel-Verlag – Seite 54; J. Kamphausen Verlag – Seite 55; Patmos Verlag – Seite 56; Edition Roter Drache – Seite 56; Santiago Verlag – Seite 55; Springer Verlag – Seite 58; VEID e. V. – Seite 58

Weitere Fotos in dieser Ausgabe sind dem jeweiligen Autor des bestimmenden Textes zuzuordnen. Eine Nutzung der abgebildeten Fotos bedingt das Einverständnis der Autoren. Anfragen sind an presse@veid.de zu richten.

Der Nachdruck von Artikeln ist gestattet, sofern die Quelle angegeben wird.
Ein Belegexemplar an die Redaktion wird erbeten.

Thema der nächsten Ausgabe: „Schwere Tage – schwere Zeiten“
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 31.07.2016
Der Rundbrief des VEID erscheint einmal im Jahr.



Inhalt

Editorial und Grußwort ... 4

Einblicke
David Althaus: Reflexion auf das Zimmer ihres Kindes ... 6

Geschichtliches
Gefallener im Ersten Weltkrieg. In diesem Zimmer steht die Zeit still ... 8

Interview
Conny Creutzburg über: Die Sachen des Kindes ... 10

Orte
Friedgarten Mitteldeutschland. Das letzte Zimmer für still geborene Kinder ... 12

Veranstaltung
Filmabend: Das Zimmer meines Sohnes ... 14

Zimmerrundgang
Christiane Lensch, Rudolf Blobner: Das Zimmer unseres Kindes gibt es nicht mehr ... 15
Claudia und Dieter Jantz: Fabians Zimmer ... 16
Gerald Vogel: Brief an meinen Sohn ... 18
Holger Günther: Wenn wir leben müssen! ... 19
Horst Schubert: Auf der anderen Seite des Weges ... 20
Susannah Ganter: Das Zimmer meines Sohnes ... 21
Barbara Ott: Sarahs Zimmer ... 22
Marc Hau: Dein Zimmer, das verlassene Schloss ... 23
Renate Beßler: Die Tür zum Zimmer steht immer offen ... 24
Miki aus Hamburg: Leo und die Schätze im Schrank ... 26
Renate Maier: Felix' Zimmer einfach so belassen ... 28
Maria Peters: Trauer, Verzweiflung und Einsamkeit – das Zimmer meines Moritz ... 30
Ramona Ziegenrücker: Das Zimmer meiner Tochter ... 32
Veronika Maas: Carolines Zimmer ... 34
Ulrike Straßheim: Mein innerer sicherer Ort – Erinnerungen an Levke ... 35
Anita Strohmaier: Schwarz und Weiß ... 35
Katrin Hartig: Gefühlswolken ... 36
Uta Kunath: Staatsgebiet Jasmin – Ohne mich läuft hier nichts ... 38
Renate Maier: Frühling ... 42
Holger Günther: Der Weg zum Frühlingsbrunch ... 43

Regional
Elke Heinen: Himmelsbäume Föhr ... 44
Karin Grabenhorst: „Hemelsbumer – Himmelsbäume" in Wyk auf Föhr ... 46
Katja Suchsdorf: Eine Vase für mein Kind ... 48
Marlies Plambeck: Tiefe, Ehrlichkeit und wahres Mitgefühl ... 49
Marianne: Engel am Fenster ... 50

Kreativität
mapupu: Trauerarbeit mit Nadel und Faden ... 52
Karin Grabenhorst: Im Werkhof Monnern/Frankreich ... 53

Lesestoff
Freya von Stülpnagel: Wo finde ich dich? ... 54
Isabel Schupp: Die Nacht bringt dir den Tag zurück ... 54
Mechthild Schroeter-Rupieper: Praxisbuch Trauergruppen ... 56
Jan Krauß & Luci van Org: Thors Hammer ... 56
Karin Grabenhorst: Siris Zimmer ... 57
Lars Garten u. Kerstin v. d. Hude (Hrsg.): Palliativversorgung und Trauerbegleitung in der Neonatologie ... 58
Franziska Offermann: Vom Umgang mit Trauer am Arbeitsplatz ... 58

Tagung
„Mourning in motion – Trauer in Bewegung" ... 59

Liebe Leserinnen und Leser, die Tür steht offen, zum Zimmer meines Kindes …

Das ist eine der häufigsten Aussagen, die sie auf den kommenden Seiten lesen werden. Familien haben beeindruckende Erzählungen, Briefe, Gedichte niedergeschrieben. Es eint alle, dass sie über das Schreiben den Verlust ihres geliebten Kindes noch einmal Revue passieren lassen.
Ist das schon Trauerarbeit?
Das gewählte Thema „Das Zimmer meines Kindes“ stellte eine Herausforderung dar. Die Auseinandersetzung mit dem Unfassbaren und dem Gebliebenen, dem Gegenständlichen, das so viel noch an Geschichten birgt, die erzählt werden müssen.
Kann ich davon berichten, wenn ich verändere, was uns als Erinnerung bleibt?
Sie werden durch Zimmer geführt, die so lebendig erscheinen. Farben, Möbel, Spielsachen, Computer und Bücher stehen oft noch an ihrem gewohnten Platz, warten darauf, berührt zu werden.
Darf ich mir das Lieblingsbuch aus dem Regal nehmen und noch einmal lesen, wofür sich mein Kind interessierte?
Und dann tauchen sie ein in das Leben dieser Kinder. Sie werden an die Hand genommen und erfahren so viel. Es scheint, als ob über den eigenen Sohn oder die Tochter berichtet wird.
Warum lassen mich Eltern einen so tiefen Einblick in das Leben ihres Kindes nehmen?
Die Texte sind eine Offenbarung. Sie zeugen alle von dem Mut und der Kraft, mit dem verlorenen Kind noch einmal zu reden und ihm Liebe durch die geöffnete Tür des Zimmers zu senden.
Die Texte sind ein Ausschnitt aus dem Leben mit dem Verlust und der Trauer.
Ich lade sie ein, durch die offenen Türen zu treten, sich umzuschauen und den Geist der Kinder aufzunehmen, die dort in den Erinnerungen von Eltern, Geschwistern, Großeltern und Freunden weiterhin ihr Zimmer, ihren Platz haben.

Michael Lindner, Redakteur



Vincent van Goghs Zimmer in Saint-Rémy

Es ist beeindruckend, wenn man in fremde Länder reist und dort Orte kennenlernen kann, die so voller Geschichten über Menschen sind. Vincent van Gogh gehört zu diesen Menschen. Fasziniert stehe ich in der Nervenheilanstalt von Saint-Rémy. In seinem Zimmer. Hier suchte er vom 8. Mai 1889 bis zum Frühjahr 1890 nach einem Weg der Heilung seiner Depression. Nur wenige Monate nach seiner Rückkehr in Paris nahm er sich das Leben. Mit 37 Jahren.

Das Zimmer meines Kindes

Ein sehr persönliches Grußwort



Es ist nicht zu glauben, wie Jahr um Jahr verstreicht und das Zimmer unseres geliebten Kindes sich verändert. Es ist unerreichbar weit fortgegangen, aber die Liebe und Sehnsucht zum verstorbenen Kind erfüllt das Zimmer weiter. 17 Jahre ohne unseren Sohn, 17 Jahre ohne ein gemeinsames Leben mit ihm.

Oft haben wir uns gefragt, wie haben wir das ausgehalten? Wir haben es getragen und irgendwie war unser Carsten immer dabei. 7 Jahre blieb sein Zimmer unberührt, ein unantastbarer Ort. Es sollte für immer sein Zimmer bleiben. Bis zum 19. August 2005, dem Tag, an dem ich mich entschloss, das Zimmer zu verändern. Mein Mann half mir zögerlich. Jedes Buch, Bilder, Kleidungsstücke, seine Musik-CDs hielten wir voller Schmerz in der Hand. Tränen flossen, die Entscheidung, was kommt weg, was bleibt, fiel sehr schwer.

Heute ist das Zimmer ein heller, einladender Raum. Sein Zimmer ist anders als er es damals verlassen hatte, aber mit einem Flair, das ihn dabei sein lässt. Lebendig, gemütlich und einladend. Es wurde zu meiner Bibliothek und Rückzugsort, für jeden Gast ein einladendes Zimmer zum Übernachten und Wohlfühlen. Ein Zimmer voller Leben, kein Museum mehr. Das würde Carsten bestimmt gefallen, denn er hätte es heute sicher nicht mehr gebraucht. Vielleicht als Gast mit seiner Familie und seine Kinder würden darin herumtoben. Vielleicht????

Heute weiß ich, welches Geschenk es war, dieses Zimmer solange unberührt zu lassen. Wie viele Geschwister teilen sich ein Zimmer, weil es für die Familien aus Platzgründen nicht anders geht. Sie müssen sich schneller entscheiden, was aus dem Zimmer wird. Doch das spürt jeder selbst und entscheidet eigenständig, wann er bereit dafür ist, das Zimmer seines Kindes zu verändern. Dafür gibt es weder Zeitmaß, noch Regeln. Die Liebe und Verbundenheit bleibt und das neue Zimmer unseres Kindes, liegt in unserem Herzen, ein Platz für immer.

In enger Verbundenheit

Ihre Petra Hohn, Mutter von Carsten
1. Vorsitzende,
Bundesverband Verwaiste Eltern
und trauernde Geschwister in Deutschland e. V.

Reflexion auf das Zimmer ihres Kindes

Kürzlich kam eine Patientin mit dem Babyfotoalbum ihres im Alter von 20 Jahren verstorbenen Sohnes zu mir und fragte mich, was sie damit tun solle. Der Sohn brauche es ja nicht mehr, und ob sie es nun verbrennen solle. Ich sah mir die Bilder vom kleinen Steve an und was meine Patientin damals im Glück ihres Mutterseins dazugeschrieben hatte. Ich begann ihr vorzulesen und wir beide tauchten tief in die Vergangenheit ein. Steve war ganz nah bei uns und die Patientin weinte angesichts dieser starken Erfahrung. „Ich nehme es wieder mit und passe gut darauf auf", sagte sie mir zum Abschied.

Ich erzählte diese Geschichte einem Kollegen, der der Ansicht war, dass seine Patientin nach dem Tod der Tochter endlich das frühere Kinderzimmer aufgeben sollte. „Irgendwann muss doch auch mal Schluss sein. Man kann doch nicht ewig so tun, als käme das gestorbene Kind wieder zurück". So wie er denken viele. Sie meinen es gut und wähnen sich im Recht. Nicht nur Bekannte und Verwandte, selbst Fachleute sind manchmal davon überzeugt. „Sie müssen jetzt ganz an sich selbst denken und positiv in die Zukunft blicken! Lassen Sie los, lassen sie alles hinter sich und tun sie sich selbst etwas Gutes. Sie müssen akzeptieren und loslassen! Räumen sie alles fort, werfen Sie Ballast ab, sonst kann es ja nie besser werden." So die Worte einer Psychotherapeutin acht Monate nach dem Tod eines geliebten Kindes.

Was bringt Menschen dazu, derartige Ratschläge zu erteilen? Woher wissen Sie, dass „Loslassen" der richtige Weg ist? Sie wissen es nicht, aber sie wünschen es sich, denn die Begegnung mit den immer noch trauernden Eltern ist für sie so belastend und mühevoll, dass sie gerne dieses Kapitel abschließen möchten, um gemeinsam mit Ihnen wieder in die frühere Unbeschwertheit des Lebens zurückzukehren. Viele von Ihnen wissen wirklich nicht, dass das unmöglich ist.

Im Laufe meiner Arbeit mit Eltern, die ein Kind verloren haben, habe ich mir viele Zimmer zeigen lassen. Vorsichtig habe ich angefragt, ob ich das Zimmer des Verstorbenen sehen dürfte. Es war immer ein Zeichen echten Vertrauens, wenn mich die Eltern dann in diesen heiligen Raum geführt haben. Stets war es ein ergreifender Moment, denn das Zimmer war voll von tausend Erinnerungen an ein früheres Lebens. Er war sichtbares und spürbares Andenken an das Kind. Manchmal war selbst die Bettwäsche noch die gleiche und Kleider hingen über der Stuhllehne, als habe jemand nur kurz den Raum verlassen.

Warum halten Eltern so sehr an diesen Dingen fest? Sollten sie sich nicht irgendwann von all dem trennen, dessen Anblick sie immer wieder aufs Neue schmerzt? Tatsächlich beschäftigt diese Frage alle Eltern, die ein Kind verloren haben: Was hebe ich auf? Was lasse ich unverändert? Was gebe ich fort? Was tun mit den Kleidern, Schuhen, Spielsachen, Büchern, Schulheften, Fahrrädern, mit den Dingen aus der frühen Kindheit, die aussortiert im Keller lagern? Wohin mit dem Schreibtisch? Wem vertraut man die Kinderbücher an? Was tun mit all den Dingen, die irgendwann zum Kind gehörten, Teil seines Lebens waren? Niemand anderes kann auf diese Frage Antwort geben, als die Eltern selbst. Für viele ist vor allem das Zimmer des Kindes wichtiges Zeugnis seines Lebens. Solange es das Zimmer gibt, ist noch ein Teil des Kindes spürbar.

Wann darf das Zimmer verändert werden? Wann darf es wieder für anderes genutzt werden? Nur die Eltern selbst können für sich entscheiden, was für sie richtig ist. Wenn das verstorbene Kind einen neuen Platz im Leben der Familie gefunden hat, wenn es fest im

eigenen Innern verankert ist, wenn es Rituale gibt, die seine Person immer wieder mit ins gegenwärtige Leben hineinnehmen, dann fällt die Trennung von den materiellen Erinnerungen leichter. Wenn die Beziehung zum verstorbenen Kind ein neues Fundament gefunden hat, dann spüren die Eltern selbst, dass die Zeit reif ist, Veränderung zu wagen. Jede einzelne Entscheidung bleibt schwierig und manchmal kann eine Erleichterung vom Kind selbst kommen: Fragen Sie Ihr Kind, was sie aufheben sollen! Lauschen Sie in Ihr Inneres und Sie werden Antworten finden. Mal früher, mal später. Trauer ist ein ganz individueller Prozess und es gibt keinen allgemeingültigen Zeitplan. Ich habe viele Eltern kennengelernt, die sich gegrämt haben, im ersten Schock des Verlusts zu früh und schnell Dinge fortgegeben zu haben. Lassen Sie sich also Zeit und lauschen Sie auf die Stimme Ihres Kindes. Dann werden Sie Ihre Antwort finden.

Dr. David Althaus

David Althaus, Dr. hum. biol., geb 1965, ist Diplom-Psychologe und niedergelassener Psychotherapeut in Dachau bei München. Er ist Mitbegründer und Vorstandsmitglied des Deutschen Bündnisses gegen Depression e. V. und erhielt zahlreiche Preise, darunter den Klinikförderpreis 2002 der Bayerischen Landesbank. Bei C. H.Beck ist von ihm lieferbar: „Das Rätsel Depression. Eine Krankheit wird entschlüsselt“ (zus. mit Ulrich Hegerl und Holger Reiners, 2006); „Zwangsstörungen. Wenn die Sucht nach Sicherheit zur Krankheit wird“ (zus. mit Nico Niedermeier und Svenja Niescken, 2013). Mitglied des Beirates des Bundesverbandes Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V.

David Althaus

Zeig mir deine Wunde Geschichten von Verlust und Trauer.

Seit vielen Jahren begleitet der Psychotherapeut David Althaus Menschen nach schweren Verlusterlebnissen. Regelmäßig ermutigt er die Trauernden, ihre Geschichten aufzuschreiben. Sechs Geschichten von Frauen über den Tod eines Kindes oder Partners stehen im Mittelpunkt dieses Buches. Jede Geschichte ist zutiefst authentisch, bewegend, manchmal unerträglich. Zum besseren Verständnis hat David Althaus Zwischenkapitel eingefügt, die sich aus Sicht des Psychotherapeuten mit Tod, Abschied und Trauer befassen, die Situation einfühlsam analysieren und Mut machen. So ist ein Lesebuch entstanden, das sich an all diejenigen wendet, die selbst um einen Menschen trauern oder denen es ein Anliegen ist, Trauernde besser zu verstehen und zu unterstützen.



David Althaus
Zeig mir deine Wunde, 2015
272 Seiten, Klappenbroschur
€ 16,95 [D] / sFr 24,50 /
€ 17,50 [A]
ISBN 978-3-406-67461-7
Originalausgabe

Wer einen schweren Verlust erlitten hat, ringt darum, nicht vollends niederzustürzen. Es ist, als hätte ein schwerer Sturm so sehr an einem Baum gewütet, dass große Äste herabgebrochen und die Wurzeln gelockert sind. Die Trauer mit all ihren unterschiedlichen und widersprüchlichen Emotionen, Gedanken und körperlichen Veränderungen unterstützt den Menschen darin, seine Lebensfähigkeit zu erhalten oder wieder herzustellen. Die Wurzeln können sich aber nur langsam festigen, es dauert, bis der Baum erneut ein festes Fundament entwickeln kann.



Gefallener im Ersten Weltkrieg

In diesem Zimmer steht die Zeit still

Hubert Rochereau starb am 26. April 1918, er fiel im Krieg. Sein Zimmer sieht heute noch genau so aus, wie der Soldat aus Frankreich es hinterlassen hat. Seine Eltern hatten verfügt, dass sich daran in den kommenden Jahrhunderten nichts ändern soll.

oben: Auf dem Bett ist eine gehäkelte Spitzendecke ausgebreitet, darauf ein Soldatenhelm mit Federschmuck platziert: Im Zimmer von Hubert Rochereau scheint die Zeit stehengeblieben zu sein, seit 96 Jahren hat sich dort nichts verändert.

Paris - Auf dem Schreibtisch liegt eine angebrochene Packung Zigaretten, über einem Kleiderbügel hängt eine von Motten zerfressene Uniform, auf dem Bett ist eine gehäkelte Spitzendecke ausgebreitet, darauf ein Soldatenhelm mit Federschmuck: Im Zimmer von Hubert Rochereau scheint die Zeit stehengeblieben zu sein, seit 96 Jahren hat sich dort nichts verändert. Der Raum in einem Haus in Bélâbre, einem Tausend-Seelen-Dorf mitten in Frankreich, ist so zu einem außergewöhnlichen Denkmal für den im Ersten Weltkrieg gefallenen Soldaten geworden, wie der britische „Guardian“ berichtet.

Rochereau wurde dem Bericht zufolge am 10. Oktober 1896 in dem Zimmer geboren. Der junge Offizier starb am 26. April 1918 in einem britischen Feldlazarett, einen Tag nachdem er im Kampf um das belgische Dorf Loker angeschossen worden war. In Gedenken an ihren Sohn beließen seine Eltern den Raum in ihrem Haus so, wie Rochereau ihn verlassen hatte, als er an die Front ging. Auf den Schreibtisch stellten sie einige Jahre später noch eine Glasampulle. Laut Etikett enthält sie „Boden aus Flandern, auf dem unser Sohn fiel“.

Die Eltern verkauften ihr Haus Mitte der Dreißigerjahre – und legten dabei fest, dass das Zimmer ihres Sohnes in den kommenden 500 Jahren nicht verändert werden dürfe. So sind dort noch heute einige Pistolen des Kavallerie-Offiziers, sein Säbel und seine Pfeifen zu

sehen. Zu verdanken ist das auch dem aktuellen Hausbesitzer, dem Rentner Daniel Fabre.

Der 500-Jahres-Klausel fehle zwar die rechtliche Grundlage, „aber wir sind trotzdem davon überzeugt, dass dieser Raum unverändert bleiben sollte“, sagte Fabre der französischen Zeitung „Nouvelle République“. Er und seine Frau, deren Großeltern das Haus einst gekauft hatten, respektierten den Wunsch von Rochereaus Eltern - und würden sich das auch von künftigen Hauseigentümern wünschen.

Rochereau ist einer von rund 580.000 Soldaten, die während des Ersten Weltkrieges auf den Schlachtfeldern Flanderns starben. Postum wurde er vom französischen Staat mit dem Croix de Guerre („Kriegskreuz“) für seine Tapferkeit ausgezeichnet. Sein Name steht zudem auf einem Kriegsmahnmal in seinem Heimatdorf und einem Gefallenendenkmal in der französischen Stadt Libourne, wo Rochereaus Regiment stationiert war. Sein eindrucksvollstes Vermächtnis ist aber das Zimmer, das eine Zeitreise fast hundert Jahre in die Vergangenheit ermöglicht. wit

(Quelle: SPIEGEL ONLINE, 15.10.2014, http://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/1-weltkrieg-zimmer-von-franzoesischem-soldat-rochereau-unveraendert-a-997320.html)



Über einem Kleiderbügel hängt eine von Motten zerfressene Uniform: Die Eltern verkauften ihr Haus Mitte der Dreißigerjahre und legten dabei fest, dass das Zimmer ihres Sohnes in den kommenden 500 Jahren nicht verändert werden dürfe. In Gedenken an ihren Sohn beließen seine Eltern den Raum in ihrem Haus so, wie Rochereau ihn verlassen hatte, als er in Richtung Front aufgebrochen war. Auf den Schreibtisch stellten sie einige Jahre später noch eine Glasampulle. Laut Etikett enthält es „Boden aus Flandern, auf dem unser Sohn fiel“.

Die Sachen des Kindes

Was tun mit den Pullovern, Jacken, Hosen des verstorbenen Kindes. Wohin mit den Lieblingsanziehsachen? Vor dieser Frage stehen wohl alle Eltern, die ein Kind verlieren. Manchmal bleiben sie jahrelang unberührt. Hängen fast mahnend dort, wo sie das letzte Mal berührt oder nach dem letzten Tragen abgelegt wurden. Manchmal werden sie weiter getragen. Von Geschwistern oder den Eltern selbst. In Erinnerung. Manchmal aber suchen Eltern nach anderen Wegen des Umgangs damit.



Trauerbegleiterin Katrin Hartig war im Gespräch mit Conny Creutzburg. Sie lebt mit ihrem Mann in Thüringen. Vor knapp acht Jahren brach ihre kleine heile Welt völlig zusammen, als ihr Sohn Stefan nach einem Unfall verstarb. Nach einem Jahr im völligen Chaos kämpften sie sich zurück ins Leben. Auch Dank der Hilfe anderer Verwaister Eltern. Und sie fanden ihren eigenen Weg, mit der Kleidung ihres Sohnes umzugehen.

Was geschah mit dem Zimmer eures Sohnes?
Nach Stefans Tod blieb sein Zimmer so, wie er es verlassen hatte. Selbst die Wäsche, die er bis zu jenem Tag getragen hatte, habe ich gewaschen, gebügelt und in seine Schränke geräumt. Ich glaube, es war eine stillschweigende Vereinbarung zwischen uns, dass alles so bleiben sollte.

Habt ihr je darüber nachgedacht diese Sachen wegzugeben oder wegzuräumen?
Für mich war es eigentlich immer unvorstellbar, etwas von seinen Sachen wegzuwerfen oder sein Zimmer zu verändern. Fünf Jahre lang blieb alles, wie es war.

Was gab den Anstoß, nun doch etwas zu verändern?
Vor drei Jahren aber entschloss ich mich, eine Ausbildung zur Kindertrauerbegleiterin zu machen. Während dieser Zeit kam ich eines Abends mit meiner Ausbilderin ins Gespräch. Sie wollte damals mehr von unseren Ritualen erfahren und so kam das Gespräch auch auf Stefans Zimmer und seine Sachen. Ich erzählte ihr, dass ich mir nicht vorstellen könnte die Sachen wegzugeben, so dass sie vielleicht fremde Menschen dann bekämen.
Sie berichtete mir von einer Frau, deren Mann gestorben war und die das gleiche „Problem“ hatte. Dann kam sie auf die Idee aus den Sachen eine Decke zu nähen. Ich erinnere mich, dass ich diese Idee nach kurzem Nachdenken toll fand.

Konnten dein Mann und deine Familie diese Begeisterung teilen? Wie reagierten Sie auf deine Idee?
Ich berichtete meinem Mann davon und fragte, ob er sich das auch vorstellen könnte. Er bat um Zeit, doch nach einigen Tagen fand er die Idee genauso gut wie ich. Das war im Sommer 2012.

Wie war dann der Moment, diese Sachen wirklich anzufassen und etwas zu verändern, was so viele Jahre fast unberührt war?
Ja, die Idee zu haben und sie dann auch auszuführen – das sind zwei paar Schuhe. Ich weiß noch, dass ich oft in sein Zimmer gegangen bin, mir die Sachen angeschaut habe und es mir doch nicht vorstellen konnte sie kaputt zu schneiden. Das ging über mehrere Monate so. Dann stand Weihnachten vor der Tür und ich fand, dass es doch ein tolles Geschenk für unsere Tochter wäre ... eine selbst genähte Decke aus den Sachen ihres Bruders.

Wie bist du vorgegangen?
Mein Mann hat mir eine Schablone gemacht, um die Quadrate aufzuzeichnen. Das ging noch ziemlich leicht.
Dann kam der schwierige, emotionale Teil. Als ich die Quadrate aufgezeichnet hatte, habe ich die Sachen immer wieder zusammengelegt, bevor sie zurück in den Schrank gingen.
Der schwerste Teil war der Teil mit der Schere. Ich weiß nicht mehr genau, aber ich habe bestimmt drei Anläufe gebraucht um die Schere anzusetzen. Beim ersten Schnitt sind mir furchtbar die Tränen gelaufen. Bei jedem Stück



hatte ich ein Bild vor Augen. Und ich habe auch darüber nachgedacht, die Idee wieder zu verwerfen.

Warum hast du deine Idee dann doch umgesetzt?
Diese Stimmung kippte erst, als ich ein Muster legte, wie die Decke aussehen könnte. Von diesem Moment an, war es reine Vorfreude auf das, was da entstehen würde.
Heute würde ich sagen, dass die Vorbereitungen Monate gedauert haben. Die Decke selbst entstand dann an einem Nachmittag. Und sie ist toll geworden.

Wie reagierte deine Tochter auf dieses besondere, sehr persönliche Erinnerungsstück?
Unsere Tochter hat sich riesig gefreut. Allerdings brauchte sie einen Moment, bis sie erkannte, woraus die Decke genäht war. Sie liegt noch heute unter ihrem Kopfkissen.

Blieb es bei dieser Decke?
Der Geburtstag meines Mannes stand vor der Tür. Da er sich nie in eine Decke kuscheln würde, so wie wir Frauen das gern tun, und er aber auch etwas Bleibendes von Stefan haben sollte, entstand das zweite Stück – ein Kissen. Es schmückt heute unsere Couch.
In den nächsten Wochen kommt dann noch meine Decke hinzu.

Hat sich etwas verändert bei deinen besonderen Näharbeiten aus der Kleidung deines Sohnes Stefan?
Es fällt mir heute auch überhaupt nicht mehr schwer. Es ist immer noch sehr emotional. Aber das Gefühl, sich dann damit einkuscheln zu können und ihn so ein Stück ganz nah bei sich zu haben, ist einfach nur schön.

Was wurde aus seinem Zimmer?
Stefans Zimmer ist immer noch wie vor acht Jahren. Doch heute kommt immer mehr der Gedanke auf, daraus ein Spielzimmer für unsere zwei Enkelchen zu machen. Dann könnte die nächste Generation Besitz davon nehmen, die ja auch ein Teil von ihm ist. Ich glaube wirklich, dass er das toll fände. Der Gedanke ist schon mal geboren. Und bis zur Ausführung dauert es eben manchmal, wie man an unserer Geschichte sieht.
Es tat gut, sich durch die Fragen an all das zu erinnern.

Conny Creutzburg ist selbstständige Unternehmerin und arbeitet heute ehrenamtlich als Kindertrauerbegleiterin im Kinder- und Jugendtrauerzentrum Serafim in Gotha. Sie hat eine erwachsene Tochter, welche heute ihre eigene kleine Familie hat. Im Sommer werden sie und ihr Mann zum zweiten Mal Großeltern, worauf sie sich natürlich sehr freuen.
Neu gestaltete Rituale helfen ihnen im Alltag und an besonderen Jahrestagen die Erinnerungen an Stefan zu erhalten und mit ihnen zu leben. Dazu gehört auch der neu gefundene Umgang mit den Sachen ihres Sohnes.



DIE LICHTUNG im Friedgarten Mitteldeutschland –

Das letzte Zimmer für still geborene Kinder

Als im Jahr 2013 die Betreiber der Flamarium Saalkreis GmbH & Co. KG beschlossen, eine besondere Grabstelle für Kinder im Friedgarten Mitteldeutschland anzulegen, ahnte noch niemand, was dabei heraus kommen würde.



Es begann die Zusammenarbeit von Menschen, die aus ihrem Hintergrund und mit ihrer kreativen Energie einen Ort schufen, wie es ihn in Deutschland kein zweites Mal gibt.

„Am Anfang dachte ich in den Bildern, die ich schon kannte, und wollte eine Namensstele bauen lassen, die Schatten in Form von Sternen auf die Grabstelle wirft“, sagt Juliane Uhl, die 2012 die Aktion Lichtpunkt mit entwickelt hatte und inzwischen beim Flamarium arbeitet. Still geborene Kinder werden Sternen- oder Schmetterlingskinder genannt, daher lag ein solches Bild nahe. Doch die Stelle im Friedgarten sollte etwas Besonderes werden und vor allem auch eine Grabstelle für Kinder, die gelebt haben. Das Bild der Seelenvögel als Symbol für diesen Platz entstand. Heinz Knoche, der Gründer des Flamariums und des angrenzenden Urnenfriedhofs, holte den schwedischen Glaskünstler Bertil Vallien und den deutschen Künstler Marc Häger mit ins Boot und die Idee der Lichtung entstand. Zwischen fünf Buchen, die bei den Kelten und Germanen ein Symbol der Mütterlichkeit waren, wurde ein runder Platz angelegt, in dessen Außenrand Urnen beigesetzt werden können.

Bertil Vallien übernahm das Symbol des Seelenvogels und entwickelte eine dreiteilige Stele aus massivem Rohglas. Die Glassteine wurden in der Glashütte Kosta Boda in Smaland/Schweden gegossen und zeigen die Aufteilung des Lebens. Im unteren Stein ist eine Mutter mit ihrem Baby zu sehen. Im Hintergrund schwebt der Kopf des Vaters, der schützend hinter Mutter und Kind in das Glas eingebracht wurde. Der mittlere Glasstein symbolisiert den Tod. Er ist dunkelblau mit hellen Sternen und darin befindet sich ein goldenes Boot als Zeichen des Übergangs. Im größten Glasstein sieht man den orangefarbenen Himmel mit einer großen Sonne und den fliegenden Vögeln.

Weg befinden sich jeweils sieben Vögel mit verschiedenen Farben. Man sieht die kleinen Vögel nicht sofort, sondern entdeckt sie erst nach und nach. „So muss man auch in seinem eigenen Leben wieder Eigenschaften entdecken, positive Dinge entdecken“, sagt Häger, der wie auch Bertil Vallien einen Sohn verloren hat.

Die Ägypter glaubten, dass der Seelenvogel, der sogenannte Ba, immer in der Nähe des begrabenen Körpers blieb und platzierten deshalb Vogelbäder und Futterstellen an den Grabstellen. Der Weg der Lichtung ist in dieser Tradition gesäumt von den Pfählen des Lebens,





Vallien stellt damit eine andere Welt dar und sagt: „Diese Welt ist hoffentlich ein friedvoller, glücklicher Ort, wo die Sonne scheint, die Vögel fliegen und wo die Seele Frieden findet.“ Die Stele „Hope“ steht auf einem Findling in der Mitte der Lichtung und ist nachts beleuchtet. Die warmen Farben des Glases kommen so besonders gut zur Geltung und machen die Lichtung zu einem hellen Platz im Dunklen.

Marc Häger, Architekt und Künstler aus Hermannsburg, gestaltete den Weg und den Rand der Lichtung. Seine Installation „Hoffnung, Vertrauen und Liebe im Sinn“ vertieft das Motiv des Seelenvogels. In den Bäumen am

in die Wasserstellen für Vögel integriert sind. Auch die weißen Tauben rund um die Lichtung sind für Vögel gedacht, die darin nisten können. Mit der Lichtung ist ein letzter Ort für Kinder entstanden, an dem sich auch durch die Symbole ein Gefühl der Ruhe und des Trostes einstellen kann. Wie auch alle anderen Grabanlagen des Friedgartens wurde sie für die Bedürfnisse der Angehörigen entworfen und gebaut. Denn das Grab ist der letzte Ort eines Menschen. Und dieser Ort sollte ein schöner sein.

Juliane Uhl
Flamarium Saalkreis GmbH & Co. KG

Ein Filmabend – »Das Zimmer meines Sohnes«



Nanni Moretti und Giuseppe Sanfelice di Monteforte in »Das Zimmer meines Sohnes«

»Das Zimmer meines Sohnes« (Originaltitel: La stanza del figlio) ist ein italienischer Spielfilm aus dem Jahr 2001 von Nanni Moretti. Er erzählt die Geschichte einer Familie nach dem plötzlichen Tod des Sohnes. Die Trauer der Familie, der Zerfall der Familie, die sensible Art sehr authentisch genau diese Situation darzustellen, das ist die Stärke des Filmes. „Es ist immer wieder gut zu spüren, dass es anderen auch so geht“, sagt eine Teilnehmerin der Verwaisten Elterngruppe in Magdeburg unmittelbar nach dem gemeinsamen Ansehen des Filmes. „Obwohl der Film in einem anderen Land, in einer anderen Kultur spielt, scheinen die Gefühle doch ähnlich zu sein“, stellen sie fest in den Gesprächen in der Gruppe danach.

Den Schmerz von Giovanni, dem Vater, Paola, der Mutter, und ihrer Tochter Irene kann man fast körperlich nachempfinden, ohne dass etwas künstlich dramatisiert wird. „Ich habe mich darin wiedergefunden“, sagt Gabi weinend nach dem Film. Doch es bleibt nicht nur bei Tränen. Der Film weckt in jedem ganz eigene Emotionen und Erinnerungen. Im Film wird der Tauchunfall nicht gezeigt. Dennoch weckt der langsam und unaufdringlich erzählte Film Assoziationen. So berichtet Martina an diesem Abend von ihren Erinnerungen an den Ort, an dem ihre Tochter starb. Sie erzählt der Gruppe, was damals passierte.

Sehr sensibel inszeniert der Regisseur Nanni Moretti, der auch die männliche Hauptrolle spielt, die Entfremdung des Paares in der Trauer. Während der Vater Giovanni sich wieder seiner Arbeit als Therapeut widmet, ist er eigentlich oft nicht bei der Sache, bemitleidet sich selbst und gleichzeitig entfernt er sich immer mehr von seiner ebenfalls trauernden Frau. Das regt auch die Eltern der Trauergruppe in Magdeburg an, sich darüber auszutauschen, wie schwierig ihre Paarbeziehungen nach dem Verlust des Kindes waren und wie herausfordernd es war, sich gegenseitig auszuhalten. Das eigentliche Zimmer des Sohnes bleibt fast eine Randgeschichte, fällt den Magdeburger Eltern auf. Der Film weckt bei einigen wieder Erinnerungen an gemeinsam Erlebtes im Kinderzimmer. Ruft Bilder wach, diese schmerzen und tun gut. In dem Film taucht das Zimmer nur einmal kurz auf, als ein mit dem Sohn befreundetes Mädchen eines Tages vor der Tür steht. Sie zeigt dem Vater Giovanni Fotos vom Zimmer seines Sohnes. Dieser hatte die Fotos gemacht, um dem Mädchen sein Zimmer zu zeigen.

Feinfühlig thematisiert der Film auch die Beziehungen untereinander, er beschreibt die Einsamkeit der trauernden Schwester, die im Familiensystem eine verantwortungsbewusste Haltung einnimmt. „Auch wenn man am Ende nicht wirklich weiß, wie es für jeden der drei weitergeht, ist der Film hoffnungsvoll“, sagt Nancy. Es bleibt das Gefühl, dass es irgendwie weitergeht, auch wenn es nicht ausgesprochen wird, und die dreiköpfige Familie am Strand von Menton an der französischen Grenze zurückbleibt – gemeinsam.

Der Film bewegt sich zwischen Schmerz und Alltag, zwischen Verzweifeln und der Suche nach Wegen. Das macht ihn zu einem guten Film, um miteinander ins Gespräch zu kommen darüber, wie das Leben weiter geht. Dabei helfen Fragen wie: Was sprach mich an in dem Film? Was hat mit mir zu tun? Wie fühle ich mich? Dabei kann sehr wohl auch ein Knoten platzen bei Menschen, die sich sonst um derartige Themen drücken. Das gemeinsame Betrachten des Filmes kann auch anregen, endlich mit Menschen ins Gespräch zu kommen, mit denen man Themen wie Trauer und Tod bisher vermieden hat.

„Als Gruppenleiterin kann ich nur über positive Filmabende in Kleingruppen berichten, die auch langfristig die Beschäftigung mit dem Thema Trauer anregen“, sagt Katrin Hartig von der Regionalstelle Verwaiste Eltern und trauende Geschwister Sachsen-Anhalt.

Deutscher Titel: »Das Zimmer meines Sohnes«
Originaltitel: »La stanza del figlio«
Produktionsland: Italien, Frankreich
Originalsprache: Italienisch
Erscheinungsjahr: 2001
Länge: 99 Minuten
Altersfreigabe: FSK 12
Regie: Nanni Moretti

Das Zimmer unseres Kindes gibt es nicht mehr...



Unser Sohn Kilian wurde am 22. Dezember 2003 geboren. Wir wohnten in einem kleinen gemieteten Haus. Als Kinderzimmer kamen ein kleines Büro im EG oder das Gästezimmer im OG gegenüber dem Elternschlafzimmer in Frage. Rechtzeitig vor seiner Geburt wurde das Gästezimmer renoviert und als Kinderzimmer eingerichtet.
Während des Stillens blieb Kilian im Elternschlafzimmer. Danach zog er in sein Zimmer um, wo er sich sofort wohl fühlte und gut schlief. Die Tage verbrachte er überwiegend in der Küche und im Wohnzimmer im Erdgeschoss, später krabbelnd und laufend auch in dem kleinen Büro. Die Treppe nach oben war noch unüberwindlich.
Bald befand sich ein großer Teil seiner Spielsachen und Kinderbücher in diesem Büro, welches er „das Zimmer“ nannte und als seines betrachtete. Es kamen verschiedene Kindermöbel und größeres Spielzeug dazu, das Zimmer war gut gefüllt und so etwas wie sein Lebensmittelpunkt, das Büro trat immer mehr in den Hintergrund. Kilians Kinderzimmer im Obergeschoss diente noch zum Anziehen, Windel wechseln, Mittags- und Nachtschlaf sowie den letzten Vorbereitungen auf die Nacht, also Vorsingen, Vorlesen und kleinen Späßen bis zum Einschlafen.
Als Kilian mit etwa anderthalb Jahren immer aktiver wurde, dachten wir, dieses Haus mit den kleinen Räumen sei nicht ausreichend und wir bräuchten etwas anderes. Kilian fühlte sich aber mit all dem ausgesprochen wohl, ohnehin war er ab Frühjahr viel draußen, dann spielte sich sein Leben meist in Hof und Garten mit den Freunden aus der Nachbarschaft ab.
Als die Treppe für ihn kein Hindernis mehr darstellte, bezog er sein „Schlafzimmer“ in viele Aktivitäten mit ein, transportierte Spielsachen, Bücher, Stofftiere und anderes von oben nach unten und umgekehrt.
Mit etwa dreieinhalb Jahren bekam er sein „richtiges“ großes Bett mit Leiter, welches er selber aussuchte ... das bisherige Gitterbett blieb noch stehen, wurde von ihm gedanklich z. B. in ein Schiff umfunktioniert (mit Segel) und im Zimmer umherbewegt. Auch einige Stofftiere wohnten noch darin.
In seinem letzten Lebensjahr kam es immer häufiger vor, dass er mit seinem besten Freund von nebenan allein in seinem „Zimmer“ spielen wollte. Eltern waren nicht mehr zugelassen, die Tür wurde nachdrücklich zugemacht, der erste Schritt in die Selbständigkeit war getan ...
Einmal stapelten die beiden mehrere leere Kartons vor dieser Tür mit der Bemerkung: „dass ihr nicht reinkommen könnt!“ Ein anderes Mal verschönerten sie das Fenster flächendeckend mit Fensterfarben, die Finsternis gefiel ihnen und die Farben mussten tagelang bleiben.
Kilian starb in seinem Schlafzimmer am 27. Januar 2008 innerhalb weniger Minuten durch einen toxischen Schock. Jetzt standen wir plötzlich allein da in unserem Häuschen, in dem zwei Zimmer ihm gehörten und die wir uns langsam wieder „aneignen“ mussten.
Letztendlich hatte sich „sein Zimmer“ vor unserem Auszug Ende 2012 zur Hälfte wieder in ein Büro zurückverwandelt, eine Wand beherbergte noch Kilians viele Bücher und Spielekisten, sein Schlafzimmer war wieder zum Gästezimmer geworden.
Durch den Umzug innerhalb unseres Dorfes haben wir Kilians Zimmer zurückgelassen, was einerseits ein sehr schmerzlicher Prozess war, andererseits aber Raum für einen Neubeginn mit Kilian im Herzen eröffnete.
Seine Bücher, viele Spielsachen und anderes sind mit umgezogen, sie sind jetzt in einem Zimmer, das in unserer Vorstellung seines wäre. Jetzt werden sie manchmal von anderen Kindern genutzt. Die Erinnerungen an Kilian sind mit in das neue Haus eingezogen und gehören zu unserem Leben dazu.



Christiane Lensch und Rudolf Blobner

Fabians Zimmer – Raum mit den unwiederbringlichen Erinnerungen

Unsere Söhne Fabian und Julian wollten mit ihrem Cousin Gerrit über den Jahreswechsel ihren Onkel in Shanghai besuchen, der dort seit vier Jahren lebte. Weihnachten war bereits ein bisschen von der bevorstehenden Reise gezeichnet: Welche Klamotten werden mitgenommen, was muss noch gewaschen werden?



Fabian hatte zudem noch einen Kaderlehrgang Hammerwurf am 27. und 28. Dezember in Leichlingen. (Er war im Sommer in den Leichtathletikkader berufen worden.) Im Schneetreiben fuhren wir am 28.12.2004 nach Leichlingen, holten Fabian ab und fuhren nach Frankfurt zum Flughafen, wo Gerrit schon mit seinen Eltern wartete.

Einchecken, verabschieden, ich brachte die Jungs noch bis zum Flieger, die letzte Umarmung, letzte ermahnende Worte an Fabian, auf seinen kleinen Bruder aufzupassen. Der Start verzögerte sich, weil beim Enteisen die Bordelektronik kurzfristig ausfiel. Der Flug elf Stunden Richtung Osten. Die Landung am 29.12.2004 gegen 11:00 Uhr. Das letzte Telefongespräch, seid ihr gut angekommen, ist alles in Ordnung? Mit dem Transrapid nach Shanghai, die Tante im Jin Mao Tower abholen. Zur Wohnung, wo es abends eine nachträgliche Weihnachtsbescherung gab.
Um 23:00 Uhr ins Bett. In Shanghai war es 7:20 Uhr, in Wesel 00:20 Uhr, als wir den

www.weseler-gedenkstaette.de/Fabian Jantz

Anruf erhielten, dass Fabian tot ist. Fabian war schlafwandelnd vom Balkon der Wohnung im 21. Stock in die Tiefe gestürzt. Unfassbar, unbegreiflich, aber leider doch wahr.

Von einem Moment auf den anderen brach eine Welt zusammen. In unserem Herz ist in diesem Moment etwas zerrissen. Wir wollten nur noch zu unseren Söhnen und Fabian nach Hause holen.

Woher wir die Kraft nahmen nach China zu fliegen und die dortigen Erlebnisse zu überstehen, bis wir endlich mit Fabian und Julian wieder zu Hause waren, lässt sich nur schwer erklären. Irgendwie verlief alles wie im Traum, nein Alptraum, der bis heute nicht endet.
Von einem Moment auf den anderen hatte damit alles, was Fabian gemacht hatte, was er getragen hat und eben auch wo er geschlafen und sich aufgehalten hat, eine andere Bedeutung. Erst im Herbst hatten wir Fabians Zimmer neu eingerichtet, von einem Kinderzimmer auf ein Jugendzimmer. Dabei war es natürlich Fabian, der es sich jetzt eingerichtet hatte und nicht mehr die Eltern.

Als wir aus China zurückkehrten war Fabians Zimmer der Raum mit den unwiederbringlichen Erinnerungen. Die Schulhefte und Bücher waren plötzlich wertvolle Schätze, versehen mit seiner Handschrift und auch kleinen Kritzeleien. Natürlich kannten wir die Hobbys und Vorlieben unseres Sohnes, aber nicht mit allen hatten wir uns vor seinem Tod so intensiv beschäftigt, sie waren eben „normal“.

Da waren zum Beispiel die Warhammer Figuren und Bücher, die er in den letzten zwei bis drei Jahren gesammelt hat und mit denen er an einem Duzi-Turnier (Warhammer-Turnier) teilgenommen hat. Seine Messdiener-Sachen und seine Sportsachen.

Alles hatte seinen Platz in Fabians Zimmer, das nun voll war mit diesen Erinnerungen, in dem sein „Geruch“ noch intensiv vorhanden war. Sein PC, den er gerade erst bekommen hatte, und so vieles mehr. So schmerzhaft es war, dieses Zimmer zu betreten, so sehr zog es uns hinein.

Wir haben Fabians Zimmer in den vergangenen zehn Jahren nur unwesentlich verändert. Es kamen einige Dinge hinzu, Geschenke die wir für ihn besorgt hatten oder besondere Erinnerungen.
Da nie die Notwendigkeit bestand, das Zimmer unseres Sohnes zu verändern, haben wir es in den letzten zehn Jahren eben so gelassen, wie es für uns richtig war, wie es sich für uns richtig angefühlt hat.

Vielleicht kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem sich die Notwendigkeit einer Veränderung ergibt, aber dieses Zimmer wird immer Fabians Zimmer bleiben.

Fabian Jantz –
Claudia und Dieter Jantz







Auf der Suche nach Deinem Zimmer, Frowin

Lieber Frowin,

ich sinne über Deinen Raum bei mir nach.
Wo ist er? Was macht ihn zu Deinem Raum? Bleibt er unverändert oder wandelt er sich?
Natürlich, in meinem Herzen wirst Du immer Deinen Platz haben. Drei Jahre nach Deinem plötzlichen Tod glaube ich sagen zu dürfen, dass das keine den Schmerz fassen wollende Überhöhung, sondern eine nahezu tägliche Empfindung ist.
Aber, wo ist der topografische Ort, der für mich Dein Raum ist?

Ich denke an das Zimmer in der Wohnung, das man „Kinderzimmer“ nennt. Ist das Dein Raum bei mir? Bevor Dein zwei Jahre älterer Bruder bei uns landete, nannten wir es „Schatzkammer“, weil darin in Kisten verpackt manches lagerte, das als Schatz erst noch gehoben werden sollte. Nach Euer beider Geburt behielten wir den Namen bei. Aus dem Aufbewahrungsort für Angesammeltes sollte ein Aufenthaltsort für unsere wahren Schätze werden. In den zwei Monaten Deiner Rast bei uns bedurftest Du noch keines eigenen Zimmers. Dieses Zimmer konnte nicht zu Deinem Raum bei mir werden.

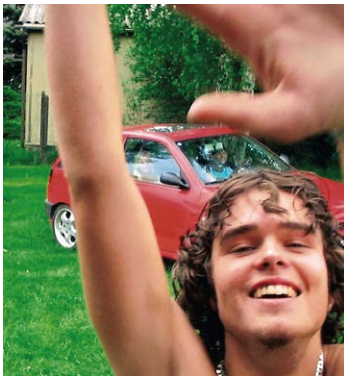
Ich denke an Dein Grab unter der Birke. Ist das Dein Raum bei mir? Es ist gut, dass es diesen Ort gibt. Inzwischen haben Deine erwachsenen Geschwister aus dem damals eilends gefertigten Holzkreuz ein haltbares Grabzeichen gemacht. Es ist der Ort meines Gedenkens an Deinen Tod. Zu einem Ort, wo ich meine Trauer um Dich spüren kann, ist er nicht geworden.
Ich denke an unser Badezimmer. In der Badewanne hast Du Deiner Mutter Bauch verlassen. Hier begann Dein Leben bei uns. In diesem Zimmer entstand später eine Fotografie von Dir und Deinem Bruder. Schmunzelnd schaust Du Wismar an, der sich ausgelassen freut und Dir einen guten Morgen wünscht. Diese Fotografie bebildert, was auf Deinem Grabkreuz steht: „Zwei wunderbare Monate zu viert“.

Ja, unser Badezimmer ist Dein Raum bei mir. Dort, wo der Wickeltisch steht und die Waschmaschine für die Windeln, der Schrank und das Regal mit der Kinderkleidung. Dort, wo Kinderlachen zu hören ist, wenn sich Wismar und Deine nachgeborene Schwester Ratgis planschend im Wasser vergnügen. Für dieses Badezimmer fertigte Deine Mutter ein Wandbord. Drei Teile einer bemalten und zerschlagenen Fliese liegen darauf. Das vierte Teil legten wir Dir ins Grab. Daneben einer Deiner Strampler, eine Deiner Mützen, Dein Nuckel, zwei Fotos und Geschenke, die wir nach Deinem Tod bekamen: eine Kerze mit einer Sonne und Deinem Namen, eine Zeichnung, die Dich zeigt, zwei aus Papier gefaltete winzige Schühchen, eine Laterne. In den ersten drei Jahren haben wir die Gestalt(ung) dieses Platzes (noch) nicht verändert. Doch muss dieser Ort nicht unwandelbar bleiben. Die Zeit wird es bringen.

In unserem Badezimmer geschieht Alltägliches und Vergnügliches wie anderswo in diesem Zimmer auch. Da mittendrin bleibst Du für mich lebendig gegenwärtig. Mit Deinem kurzen Besuch bei uns hast Du besonders hier mein Leben bereichert.

An Dich denkt in Liebe
Dein Papa

Wenn wir leben müssen!



Das Zimmer meines Kindes bedeutet nicht nur der Raum, in dem mein Sohn in unserem Haus lebte. Es beutet für mich auch, welchen Raum nahm mein Sohn in meinem Leben ein. Und wie konnte ich eigentlich all die Jahre ohne ihn überleben, auf Arbeit gehen, ohne dass ich ihn dort treffe. Jeden Morgen in unseren Betrieb zu gehen und in die Leere der Hallen „Hallo guten Morgen Christoph, du fehlst“ zu sagen. Wie füllte ich eigentlich all die Jahre, die Zeit aus, die ich sonst immer mit Christoph verbrachte? Keine gemeinsamen Stunden mehr im Fitnessstudio, kein gemeinsames Schrauben und Werkeln in unserer Garage mit vielen Gesprächen über alles Mögliche, Lachen und Rumalbern und nie, nie wieder Motorrad fahren. Du fehlst, mein Sohn, du fehlst mein Freund. Nach seinem Unfall gehört nun auch der Raum unseres kleinen dörflichen Friedhofs mit zu meinem Leben, der regelmäßige Besuch von Christophs Grab, das Pflanzen, Gießen und das Erzählen ohne eine Antwort.

In das Zimmer meines Kindes gehe ich nun jeden Tag als Ritual, um Hallo zu sagen und wenn ich für meine ehrenamtlichen Tätigkeiten als Trauerbegleiter, Notfallseelsorger oder Hospizbegleiter Büroarbeiten zu erledigen habe. Ich sitze dann an Christophs Schreibtisch und nutze nach anfänglichem Zögern und vielen traurigen Momenten seine Sachen.

Ich schaue aus demselben Fenster über dem Schreibtisch, wie er vor langer Zeit, und lasse meine Gedanken fliegen, wie vielleicht früher mein Sohn, als in unserer Familie die Welt noch in Ordnung war. Wie lange ist das eigentlich schon her?

10 Jahre oder war es doch erst vor kurzem? Mit dem Thema Zeit ist das so eine Sache, manchmal kommt es einem vor wie eine Ewigkeit und dann ist es, als wäre es erst gestern gewesen.

Christoph ist nun schon 10 Jahre nicht mehr bei uns und immer noch stehen seine Turnschuhe bei uns im Flur, als würde er sie jederzeit wieder anziehen. Seit 10 Jahren steht eine Flasche „Becks Bier“ im Kühlschrank, die er sich noch vor seinem Unfalltod gekauft hatte, um sie abends zu trinken. Genauso lange liegt sein Werkzeug auf der Werkbank in unserer Garage, ohne dass ich es wegräumen konnte. Ebenso lange nutzen meine Frau Conny und ich Christophs Zimmer als unser Arbeitszimmer.

Es ist, als wäre Christoph bei unserer ehrenamtlichen Arbeit für andere Betroffene immer mit dabei, vielleicht ist er es ja auch wirklich. Denn, woher nehmen wir die Kraft, all die Jahre für andere verwaiste Eltern und trauernde Geschwister dazu sein? Sicher, eine gewisse Verrücktheit und Spiritualität ist uns als verwaisten Eltern eigen, doch woraus könnten wir sonst unsere Lebensenergie auf diesem schweren Weg ziehen? Die ersten Jahre konnten wir in Chrissis Zimmer nichts verändern und wie ich schon eingangs schrieb, hatten wir auch immer ein schlechtes Gefühl in seinen Sachen zu wühlen oder sie zu benutzen. Er war 21 Jahre, mit Anspruch auf eine gewisse Privatsphäre und nun sitzen da Mama und Papa in seinem Zimmer, streicheln über seine Sachen und benutzen einige sogar. Wer hätte da nicht ein schlechtes Gewissen und im Hinterkopf das Wort „Vertrauensmissbrauch“? Aber so ähnlich ging dies sicherlich vielen Eltern nach dem Tod ihres Kindes. Erst vor zirka zwei Jahren haben wir dann angefangen, kleine Veränderungen vorzunehmen, immer mit dem tröstlichen Gedanken im Hintergrund, dass unser Sohn jetzt wahrscheinlich eh ausgezogen wäre und wir dann sowieso umgeräumt hätten. Ganz ehrlich muss ich aber gestehen, dass jede noch so kleine Veränderung mit vielen Tränen und noch viel mehr Traurigkeit verbunden war.

Heute kann ich aber sagen, dass ich gern in Chrissis Zimmer arbeite und auch oft meditiere. Es ist ein ruhiger Ort, der voll ist mit seinen Bildern und persönlichen Sachen, in dem ich meinen Sohn spüren kann. Es ist der Ort, an dem ich ruhig atmen und still und schweigend auf mein Herz hören kann, wo ich Zwiesprache mit meiner Sehnsucht führen und Bilder vor meinem inneren Auge entstehen lassen kann. So wird aus dem Zimmer meines Kindes ein großer Raum, „das nun neue Leben“, der mich umfängt und mir Geborgenheit schenkt. Ich konnte die Zeit, die ich sonst mit Chrissi verbrachte, sinnvoll ausfüllen mit „Dasein“ für Menschen, die Beistand und Verständnis benötigen, Hilfe zur Selbsthilfe. Sicher wäre dies alles in Christophs Interesse.

Und meinen Sohn, den trage ich immer in mir.

Holger Günther

Horst Schubert

Auf der anderen Seite des Weges

Ich bin in das Zimmer nebenan gegangen.
Das, was ich für euch war, bin ich immer noch.
Gebt mir den Namen, den ihr mir gegeben habt.
Sprecht mit mir, wie ihr es immer getan habt.
Gebraucht nie eine andere Redeweise,
seid nicht feierlich oder traurig,
lacht weiter über das,
worüber wir gemeinsam gelacht haben.
Betet, lacht, denkt an mich.
Warum soll ich nicht mehr in euren Gedanken sein,
nur weil ich nicht mehr in eurem Blickfeld bin?
Ich bin nicht weit weg.
Ich bin nur auf der anderen Seite des Weges.

Nach Charles Pierre Péguy, französischer Dichter,
geb. 7.1.1873, gest. 5.9.1914

Dieses Gedicht ist nicht von Unbekannt.
Hier der Originaltext von Charles Pierre Péguy:

Der Tod ist nichts.
Ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen.
Ich bin ich, ihr seid ihr.
Das was ich für euch war, bin ich immer noch.
Gebt mir den Namen, den ihr mit immer gegeben habt.
Sprecht mit mir, wie ihr es immer getan habt.
Gebraucht nicht eine andere Redeweise,
seid nicht feierlich oder traurig,
lacht weiterhin über das, worüber wir gemeinsam gelacht haben.
Betet, lacht, denkt an mich,
betet für mich,
damit mein Name ausgesprochen wird,
so wie es immer war,
ohne irgendeine besondere Betonung,
ohne die Spur eines Schattens:
Das Leben bedeutet das, was es immer war.
Der Faden ist nicht durchschnitten.
Warum soll ich nicht mehr in euren Gedanken sein,
nur weil ich nicht mehr in eurem Blickfeld bin?
Ich bin nicht weit weg,
nur auf der anderen Seite des Weges.

Das Zimmer meines Sohnes



Fast während seiner ganzen Kindheit bewohnte mein ältester Sohn Ole zwei Zimmer: eines bei seinem Papa – eines bei uns, wir sind getrennt.

Als er uns dann eröffnete, dass er ausziehen würde (bei uns wurde es auch langsam eng!), hatte ich bis zum Zeitpunkt seines Auszugs schlechte Laune, sechs Wochen lang. Ich fand es okay, dass er mit 18 Jahren ausziehen würde, aber es tat weh. Wütend eröffnete ich ihm, dass ich bei seinem Auszug nicht da sein würde und dass er gefälligst sein Fenster putzen und staubsaugen sollte, bevor er ganz ging.

Das Gefühl der Trauer kannte ich damals noch nicht. Wenige Jahre danach zog mein Sohn mit meiner – späteren – Schwiegertochter zusammen. Ihre Wohnung war ihr Nest – wir waren Besuch.

Bald danach erkrankte er an einem Gehirntumor. In der Chemo nach der ersten OP reisten er und seine Partnerin nach Bali. Ich versorgte die Blumen in ihrer Wohnung, ging durch ihre Räume, betastete einige der Gebrauchsgegenstände, schaute aus ihren Fenstern und steckte die Nase in ihre Bettwäsche. Ich hatte Angst – und sie fehlten mir so sehr.

Zwei Jahre später war mein Sohn sehr krank. Er konnte nicht mehr lange allein sein, und damit unsere Schwiegertochter arbeiten konnte, betreuten wir ihn abwechselnd. Wir frühstückten mit ihm (in das „Nest“ war inzwischen noch ein Katerchen mit eingezogen) und unternahmen dann etwas Schönes. Meist besuchten wir Orte, an die er sich erinnerte und die er dann alle fotografierte: einen Badesee, unser Haus, seine Schule, seine Arbeitsstelle, eine Strandbar… In seiner Wohnung kannten wir uns zu dieser Zeit etwas besser aus, wir wuschen auch mal Wäsche, räumten die Spülmaschine aus…

Kurz vor seinem Tod reiste Ole nochmal mit einem Teil seiner Familie und Freunden auf eine Insel. Der Tag vor der Abreise verging ziemlich hektisch: zusammenpacken, einkaufen, Vergessenes suchen. Er kehrte nie mehr in seine Wohnung zurück.

Als alle von dieser besonderen, wunderschönen und doch so bittersüßen Reise zurückkamen, schaffte Ole die vier Stockwerke in seine Wohnung, sein Nest, nicht mehr. Es ging ihm sehr schlecht und spontan entschieden wir an diesem Abend mit ihm und seiner Frau, dass sie bei uns bleiben würden/sollten.

Hier schließt sich auch sein Kreis: Ole starb in seinem Jugendzimmer, in unserem Bett, in dem er auch geboren wurde.

Unsere Schwiegertochter hat das „Nest“ kurze Zeit nach Oles Sterben aus- und umgeräumt und neu gestaltet. Es ist jetzt ihre Wohnung und das ist gut so. Von Ole haben wir bei uns noch eine Kiste mit der Kleidung, die er hier zum Wechseln hatte. In einer Schale liegen seine Uhr, seine Manschettenknöpfe und seine Sonnenbrille. Seine Brüder teilen sich die Pauli-Trikots, eine Uhr und ein paar Bücher. Die Tagebücher, die ich für ihn schrieb, bis er volljährig war, sind bei mir.

Ich versuche mein Herz nicht an Dinge zu hängen, wir reisen sowieso alle nur mit den Schätzen unserer Seele.

Susannah Ganter aus Hamburg trauert um ihren Sohn Ole



Sarahs Zimmer

Von Sarah das Zimmer,
voll Leben war's immer,
und als sie dann fortging,
war Stille darin.



Das Trampeln von Oben
beim Tänze erproben,
Schranktüren geschoben,
probiert neue Roben,
das Ballkleid in Pink
stets griffbereit hing.
Klamotten verstreut,
was trägt sie denn heut?
Oft Chaos am Boden,
Aufräumen verschoben.

Das Murmeln und Lachen
beim Späße machen,
und immer Musik,
auch wir sangen mit,
alle Freunde willkommen,
in die Arme genommen,
Oase zum Liegen,
Ideen schmieden.

Von Sarah das Zimmer,
kein Lebensschimmer,
auf dem Bett lag ich oft,
hab auf Zeichen gehofft,
mich mit ihr unterhalten,
ihr Kissen in den Armen gehalten.
Alles roch noch nach ihr,
ganz nah war sie mir.
So viel Tränen vergossen,
in mein Herz eingeschlossen,
gerufen, gefleht,
fast durchgedreht.
Dort im Fenster der Stein
bringt Leben herein,
kleine Regenbögen aus Licht,
wenn die Sonne sich bricht.

Von Sarah das Zimmer,
so still ist es nimmer,
von der Schwester bezogen,
zum Spielen und Toben.
Das Trampeln am Boden
beim Tänze erproben,
ein Singen und Lachen
beim Späße machen.
Das Alles klingt wieder
zu uns heut hernieder.

Von Sarah das Zimmer,
voll neuem Schimmer,
wenn ich es heute betrete,
und still für sie bete,
ist von Sarah das Zimmer
dasselbe wie immer,
im Herzen ganz nah
ist sie immer da.

BAMO

Marc Hau

Dein Zimmer, das verlassene Schloss

In deinem Zimmer ist es kalt. Kein Wunder, du bist nicht mehr da.

Alles ist erstarrt. Als würde ein böser Zauber über all deinen Spielsachen liegen, der sie eingefroren hat. Wo ist die Wärme, die du ausgestrahlt hast? Wo sind deine kleinen, warmen Hände, die jedes Spielzeug, jedes Buch beseelt haben, als du damit gespielt hast, darin geblättert hast.

Dein ganzes Zimmer scheint auf dich zu warten, auf deine Rückkehr, die den Zauber auflösen würde. Es ist wie ein verlassenes Schloss, das auf seinen König wartet, der es und seine Getreuen erlösen würde von dem bösen Zauber, damit wieder Licht und Wärme, Glückseligkeit und Freude sein könnten.

Aber es bleibt die Stille und Kälte. Und die Erinnerung an freudige Tage, voller Liebe und Leben. In ihr höre ich dich noch, wie du spieltest, lebtest, lachtest und weintest. Wie du königlich herrschtest – in Deinem Zimmer.

Die Tür zum Zimmer steht immer offen

Im Jahr 1999 bauten mein Mann Frank und ich in einem kleinen Dorf bei Halle ein Doppelhaus. Meine Eltern zogen mit uns in das wunderschöne Haus mit viel Platz und einem großen Garten zum Spielen, Toben und Genießen. Unsere Kinder Jenny und Paul hatten nun ihr eigenes Reich.

> *Fürchte dich nicht,*
> *denn ich habe dich*
> *erlöst:*
> *Ich habe dich bei deinem*
> *Namen gerufen;*
> *du bist mein!*
> *Jesaja 43,1*

Pauls Zimmer lag im 2. Stock. Es ist das größte und hellste Zimmer im Haus. Die Fenster sind in eine Gaube eingelassen. Mein Schwiegervater war Tischler von Beruf und so baute er ein Hochbett von 2m x 2m. Wenn Paul im Bett lag, konnte er über den gesamten Garten sehen. An das Hochbett fließend stieß der Schreibtisch an. Sehr großzügig gebaut, mit einer entsprechenden Ecke für Computer und allem, was so dazu gehört.

Unter dem Hochbett ein Sessel, den man zum Schlafen auch ausziehen konnte. Ein zweiter Tisch passte bequem in das Zimmer. Paul bastelte und baute sehr gern Modellschiffe und -flugzeuge. Da benötigte er einen extra Platz, um seine Modelle herstellen zu können. So konnte er Schule und Hobby gut trennen.

Außerdem war Paul aktiver Kanute beim Halleschen Kanu Club 54 (HKC 54) und später dann auch Drachenbootfahrer. Viele Medaillen und Pokale erkämpfte er sich in den 10 Jahren als aktiver Sportler. Eine Goldmedaille nahm er mit, als er starb. Er sagte uns 3 Tage vor seinem Tod, was er an Kleidung tragen und was er in den Himmel mitnehmen möchte. Dazu gehörte eine ganz bestimmte Goldmedaille. Ich weiß heute leider nicht mehr, bei welchem Wettkampf er sie gewann.
Leidenschaftlich fuhr er Rennrad. 2011 stürzte er sehr schwer mit dem Rad und brach sich zwei Wirbel am Rücken. Wir vermuten, dass dieser schwere Sturz Auslöser für seine Krankheit war. Genau ein Jahr später. Er trug einen guten Fahrradhelm, aber der Sturz auf den Kopf muss heftig gewesen sein.

Im August 2009 ging er für ein Jahr nach Australien, work and travel. Nun stand das Zimmer leer und wir wollten es als Gästezimmer nutzen. Für unsere Schlafgäste war es nicht so einfach, das Hochbett zu begehen. Daher baten wir den Schwiegervater, das Bett wieder ohne Probleme begehbar zu machen. Als Paul aus Australien zurückkam, gingen wir das Projekt an. Die Wände bekamen neue Farben und neuer Teppichboden wurde verlegt. Dann ging Paul zum Studium nach Ilmenau und studierte 4 Semester Mechatronik. Sein Zimmer in Ilmenau war sehr klein und wir kauften passende Möbel. An den Wochenenden kam er ab und zu nach Hause und lebte dann in seinem gewohnten Kinderzimmer.

Im Juli 2012, Paul lernte gerade für die Prüfungen, wurde der Tumor im Kopf diagnostiziert. Als wir feststellten, dass es ein längerer Weg der Gesundung werden würde, kündigte Paul den Mietvertrag in der WG in Ilmenau und alle seine persönlichen Sachen nahm er mit nach Hause. Sein Ziel war es, nur ein Urlaubssemester einzulegen und danach weiter zu studieren. Er richtete sich wohnlich ein und den Fernseher aus Ilmenau brachte er so an der Wand an, dass er vom Bett aus auch fernsehen konnte.

Im Dezember 2012 musste er dann wegen starker Schmerzen ins Krankenhaus. Er konnte zu diesem Zeitpunkt ohne Krücken gar nicht mehr laufen und das Treppensteigen wurde auch immer anstrengender für ihn. Von da an konnte

er nie wieder in sein Kinderzimmer zurückkehren. Da wir in unserem Haus einen Wohnkeller haben, richteten wir ein Zimmer mit Blick zum Garten für ihn ein. Die Wände wurden mit frischer Farbe versehen, neuer Fußbodenbelag wurde verlegt und neue Möbel gekauft. Er sollte es so schön wie möglich haben. Seinen Fernseher brachten wir in das Zimmer, damit er auch dort fernsehen konnte. Vom Sanitätshaus wurden Pflegebett, Rollator und Rollstuhl zur Verfügung gestellt. Auch dieses Zimmer war sehr geräumig und alle Utensilien fanden bequem Platz. Inzwischen hatte er sich auch einen Laptop gekauft, so dass er alles vom Bett aus bequem nutzen konnte.

Am 24. Juli 2013 kam er dann für immer nach Hause. Die Krankheit war soweit fortgeschritten, dass er keine Kraft mehr hatte zu kämpfen. Er wollte nur noch sterben. Die letzte Woche zu Hause war die schönste Woche in dem Jahr seiner Krankheit. In sein Kinderzimmer konnte er nicht mehr zurück.

Heute steht das Rennrad mit den Klickschuhen in seinem Zimmer und das Paddel mit Spritzdecke hängt am Regal. Alle seine Hefter, Bücher und Unterlagen vom Studium stehen auf dem Schrank oder im Regal. Die vielen Medaillen, Pokale und Auszeichnungen stehen und hängen über seinem Schreibtisch. Seine Kuscheltiere, das bedruckte Kissen von seinen Kanufreunden liegen auf dem Sessel.

Wir haben seit dem Tod unseres Sohnes nichts im Zimmer verändert. Inzwischen nutzt mein Mann das Zimmer als sein Büro, und Gäste dürfen auch wieder in Pauls Bett schlafen. Die Tür zum Zimmer steht immer offen. Wir können mit einem guten Gefühl der wunderbaren Erinnerungen und Erlebnisse, aber auch der Trauer das Zimmer betreten und uns darin aufhalten.

Renate Beßler



Nur Was Man Annimmt;
Kann Man Verändern?
Was Nehme Ich Vom Leben An?

Kerstin Hack

Leo und die Schätze im Schrank

Am Tag als meine Tochter und ich die Todesnachricht erhielten, fuhren wir in die Nachbar-WG meines Sohnes, wo sich abends ca. 20 Freunde versammelt hatten; fassungslos, schweigend, weinend, redend. Mein Sohn war bekannt und aktiv gewesen, wir beschlossen spontan, die Trauerfeier und Bestattung für Familie und Freunde gemeinsam zu planen, mir war wichtig, dass alle dabei sein können.

Die Freunde waren berührt von meiner Offenheit und ich erwiderte: „Ich brauche Euch! Ihr seid alles, was mir noch von meinem Sohn geblieben ist!“ Mein Kopf funktionierte großartig, er wusste sogar, welche Emotionen ich jetzt haben sollte, nur mein Herz, wo war das eigentlich? Taub, ohnmächtig, für unbestimmte Zeit außer Betrieb. In den nächsten Tagen und Wochen fuhr ich jeden Tag mit dem Rad in die Wohnung meines Sohnes, wo er mit seiner Mitbewohnerin gewohnt hatte. Ich wollte bei ihm sein. In sein Zimmer zu fahren war für mich wichtiger, als bei der Rechtsmedizin oder dem Bestatter anzurufen, woran mich meine Freundin dann erinnern musste. Ich wollte BEI IHM sein. Wie auch immer das gehen mochte.

Fassungslos stand ich in seinem Zimmer und traute mich nicht, etwas anzufassen. Mein Sohn war 29 Jahre alt gewesen, er hatte fast 12 Jahre allein gelebt und vor allem sehr großen Wert auf seine Privatsphäre gelegt. Sein Zimmer sah nicht so aus, als habe er vor dem Suizid bestimmte Dinge weggeräumt, die wir nicht entdecken sollten, sondern als habe er es grade zufällig verlassen und würde in absehbarer Zeit keinen Besuch erwarten.

Mein Sohn war ein Mensch mit einem sehr feinen Gespür für Ordnung, mit Liebe für Mathematik, Logik und Informatik. Über dieser akribischen Ordnung, die in seinen Regalen und Verzeichnissen herrschte, lag allerdings eine dicke Schicht aus Unordnung, alten Papieren, liegen gelassenen Dingen wie benutzten Taschentüchern, leeren Joghurtbechern und Staub. Was mich am meisten erschreckte, war die Tatsache, dass seine zwei Sessel mit der Sitzfläche zum Schrank standen, so dass man diesen weder öffnen noch auf den Sesseln Platz nehmen konnte. Sie waren sowieso beladen mit irgendwelchem Zeug. Der Schrank war halb leer und erfüllte nicht wirklich eine Funktion. Die Mitbewohnerin sagte mir, die Sessel haben schon seit geraumer Zeit so gestanden. Ein irgendwie unbewohntes Zimmer, ein trauriges Möbellager, Ausdruck von Einsamkeit und Verzweiflung?

Es gab einen Schreibtisch, vor dem mein Sohn nächtelang am PC gesessen haben mochte. Spiele hat er darauf nie gespielt, das weiß ich, aber ich vermute, dass er online war, erreichbar, falls sich jemand gemeldet hätte. Vielleicht hat er programmiert, Listen verwaltet, Protokolle geschrieben. Das Leben hat sich vielleicht auf dem Bett abgespielt, vielleicht aber auch einfach außerhalb dieses Zimmers. Das sind meine inneren Bilder. Wissen kann ich es nicht.

Nach und nach sortierten wir die Dinge. Da ich selbst nur ein Zimmer in meiner Wohnung habe, wusste ich, dass ich nicht alles würde mitnehmen können. Natürlich wollte ich die persönlichen Dinge behalten, zumal gar keine Zeit war, sie sofort durchzusehen. Trotzdem ahnte ich kaum das Ausmaß dessen, was ich da tat. Es fühlte sich eher so an, als ginge es darum, einen Umzug vorzubereiten. Den legendären, alten, schief abgelaufenen Schuh, der in einigen WG-Zimmern meines Sohnes an die Wand genagelt war, stopfte ich bedenkenlos in den Müllbeutel. Die Mitbewohnerin wusch einige Maschinen T-Shirts, Hosen, Socken und Unterwäsche, fast alles haben wir verschenkt bis auf einige besondere Kleidungsstücke.

An einem Tag war das Zimmer offen für Freunde, die eingeladen wurden, sich gerne Erinnerungsstücke mitzunehmen, aber es kam fast niemand. Außer einer Lampe und einem kleinen, verfilzten Wollteppich haben wir nur wenig verschenkt. Die

Kleidung brachten wir den Flüchtlingen, für die mein Sohn sich so gerne eingesetzt hatte.

Der Bestatter teilte mir mit, dass es gut möglich sei, den Körper meines Sohnes noch einmal zu sehen. Er beauftragte mich, dazu die passende Kleidung auszusuchen. Mir kam dieser Auftrag zunächst absurd vor, aber als ich in der Wohnung stand, fand ich die Stücke wie von selbst: Als erstes der dunkelgrüne Kapuzenpulli, den ich ihm vor vielen Jahren mal geschenkt und den er so oft getragen hatte, dass er bereits ziemlich zerschlissen war; an einigen Stellen hatte er ihn geflickt. Das war sein/unser Stil, in geflickten Klamotten rumlaufen, zerfetzte Jeans und barfuß. Ich hatte den Pulli bedruckt und er stand für mich für sein/unser gesellschaftspolitisches Engagement. Er hatte so viele Löcher, dass ich dachte, da muss ein T-Shirt drunter. Ich war mir nicht sicher, wie sein Körper aussehen würde und wollte, dass lieber alles bedeckt ist. Auf dem Wäscheständer fand ich ein schwarzes T-Shirt der KIF, das ist die Konferenz der Informatik-Fachschaften, ein jährliches Treffen, das mein Sohn einige Male besucht hatte und das ihm sehr wichtig war. Dann kam die Frage, welche Hose er tragen soll. Ich dachte dabei sogar an den Bestatter, ob es wohl schwierig sein würde, einem toten Körper eine Jeans überzuziehen? Schließlich wählte ich die schwarze Baumwollhose mit Gummizug, die er beim Shinson-Hapkido getragen hatte, dem Sport, den er so geliebt hatte. Während seiner Depression hatte er jahrelang weiter den Mitgliedsbeitrag gezahlt, obwohl er nicht zum Training ging und ich wusste immer, dass er zurückkehren würde, was er am Schluss auch geschafft hatte. Schuhe? Nein, keine Schuhe! Es war Hochsommer! Mein Sohn war bekannt dafür, immer, wenn es geht, barfuß zu laufen oder sogar barfuß Rad zu fahren. Außerdem wird Shinson-Hapkido auch barfuß ausgeübt. Also keine Schuhe! Aber eine Unterhose, die legte ich noch dazu und so hatte ich mit den Kleidungsstücken wichtige Lebensbereiche meines Sohnes symbolisiert: Politik, Informatik, Sport und Sexualität, die natürlich ihm ganz allein gehören soll, die aber ganz sicher zum Leben eines 29-jährigen Mannes gehört, respektvoll bedeckt. Als ich dem Bestatter das kleine, traurige Päckchen sauberer Kleidung mitbrachte, beugte ich mich über dieses Bündel, das ich auf den Tisch gelegt hatte, und weinte.

Ich räumte nach und nach die Dinge aus dem Zimmer meines Sohnes in meine kleine Wohnung. Ich hatte sie grob vorsortiert und in Pakete gepackt. Das meiste holte ich nach und nach mit dem Fahrradanhänger ab, so wie wir es häufig machen und vor allem so, wie es ganz sicher mein Sohn gemacht hätte. Nur Bett und Schrank ließ ich mir mit dem Auto transportieren.

Den antiken, dreiflügligen Schrank, den mein Sohn zur Geburt geschenkt bekommen hatte, baute ich in meinem Eingangsflur auf und füllte ihn mit den persönlichen Dingen, die ich mir mitgenommen hatte. Es gibt ein Foto, wo mein Sohn als fünfjähriges Kind vor genau diesem Schrank steht, das habe ich mir vergrößern lassen und an der mittleren Schranktür angebracht. Oben in der Tür hängt ein schönes Bild von meinem Sohn als erwachsener Mann. Ich bin oft erschrocken, wie wenig übrig geblieben ist vom Zimmer meines Sohnes, obwohl es außer den Dingen im Schrank natürlich noch anderes gibt, was wir ebenfalls behalten haben, zwei schöne alte dunkelgrüne Breitcord-Sessel, die er kurz vor seinem Auszug mit 18 auf der Straße gefunden hatte und die jetzt in meinem Zimmer stehen, sein Bett und einige Dinge, die wir weiterverwenden: Gitarre, Bettdecken, Personenwaage, Fahrradpumpe, Camping-Kochgeschirr usw. Die Kleidung, die wir nicht sofort verschenkt hatten, sondern die in Kartons nach und nach in meine Wohnung gewandert war, wusch ich und legte sie dann liebevoll zusammen, als ob ich so noch etwas für meinen Sohn tun könnte. Ich war sehr froh, dass diese Stücke noch übrig geblieben waren und sortierte sie in den Schrank ein.

Ab und zu öffne ich die Türen, ein vertrauter Duft strömt mir entgegen und ebenso vertraut sind mir die kleinen persönlichen Dinge, die er beherbergt. Auf den Ordnern sitzt Leo, der Löwe, und bewacht die kleinen Schätze. Ich beneide die Eltern, denen es möglich ist, das ganze Zimmer ihres Kindes so zu belassen, wie es war, und die sich nicht schnell entscheiden mussten, von was sie sich trennen.

Miki aus Hamburg mikimail@freenet.de

Felix' Zimmer einfach so belassen …



Niemand kann sie dir nehmen,
deine unsichtbare Welt,
die dir ganz allein gehört
und wahre Träume birgt.
Weil deine Augen viel mehr sehen
als die bloße Wirklichkeit,
weil deine Seele offen für das ist,
was anderen verborgen bleibt.

Ute Leser

… es ist immer noch da, so wie es war, als er noch lebte. Es sind viele Dinge darin, die an ihn erinnern und die er hier zurückgelassen hat, sein Nachlass für uns. Am Anfang war es schwer, in sein Zimmer zu gehen, es tat so schrecklich weh, seine Welt zu sehen und ihn nicht mehr darin zu wissen. Diese irdischen Dinge, die den Tod überdauern. Manchmal habe ich mich richtig darüber geärgert, dass dieser „Tand" noch da war, hingegen das Wichtigste und Liebste überhaupt nicht mehr. Dann war es wieder ein Trost, sich auf sein Bett zu setzen und sich intensiv an ihn zu erinnern, wie er hier lebte in diesem Zimmer, welche Gedanken ihm durch den Kopf gingen, welche Gespräche wir hier führten, seine letzte Nacht in seinem Bett vor seinem Unfall. Felix schlief bis zuletzt immer mit einem grünen Leuchtbär und bei offener Tür, so dass ich ihn sehen konnte, wenn ich vorbei und in mein Schlafzimmer ging. Und an diesem 23.12.2004 sah ich das leere Bett, als ich daran vorbei und nach unten zur Haustüre ging, um die Polizisten hereinzulassen, die mir diese unheilvolle Botschaft überbrachten, die ich in meinem Innersten schon geahnt hatte. Felix war in der Nacht nicht mehr nach Hause gekommen und wir waren schließlich irgendwann eingeschlafen.

Felix hatte als Kind den Traum, Pilot zu werden und sammelte deshalb Flugzeugmodelle, die nun auf dem Regal an seinem Bett stehen. Daneben seine lustigen Taschenbücher, die er eine Zeit lang regelmäßig gelesen hatte. Seine Fußballpreise und Abzeichen stehen auf dem Bücherregal gegenüber. Unzählige Medaillen, vom Fußball, von den Bundesjugendspielen, vom Eishockey oder Radfahren hängen dort und zeugen von einem sportlichen jungen Mann, der begabt und durchtrainiert war und im Sport, den er so liebte, alles gab. Auf dem Schreibtisch ist immer noch sein letzter Stundenplan der Realschule, mittlerweile ist die Schrift so gut wie verblasst. Auf dem Regal daneben sitzen ganz oben Felix' Kuscheltiere, allen voran sein innig geliebter „Bobbel", ein

ehemals weißes Nilpferd, an dem Felix als Kind unheimlich hing.

Darunter hängen zwei weiße T-Shirts mit der Aufschrift „Tampa Bay Lightning – Stanley Cup Champs 2004“, die Felix nach dem Endspiel mit einem Edding beschrieben und am Vordach über unserer Haustüre befestigt hatte. Wir waren damals vom Urlaub heimgekommen und hatten uns ziemlich gewundert, aber so war Felix! Immer voller Ideen und Überraschungen! Alles, was hier steht oder liegt, hatte eine Bedeutung für ihn. Und für uns ist jedes einzelne Teil ein Stück seines Lebens, es erzählt uns eine Geschichte und gibt uns eine Erinnerung wieder.

Vor 11 Jahren, um diese Zeit, hat er noch darin gelebt, hat abends oft Musik gehört, sich am Schreibtisch auf die Schule vorbereitet und nachts irgendetwas im Fernsehen angeschaut und gemütlich in seinem Bett gelegen. Hier war lautes, fröhliches Lachen zu hören, wenn er seine Freunde oder später seine Freundin zu Besuch hatte. Jetzt ist das Zimmer still, unberührt und unbenutzt, ein Museum. Auf dem Schreibtisch stehen Kerzen und die Sterbebilder von ihm und anderen jungen Leuten, deren Eltern und Schicksal wir gut kennen. Vor Jahren schon wollte ich sein Zimmer ausräumen und umgestalten, aber mein Mann und mein Sohn waren nicht begeistert davon. Mein Sohn bat mich darum, Felix’ Zimmer einfach so zu belassen, für ihn sei es ein Trost zu wissen, dass wenigstens das noch so ist, wie es war, ein Stück heile Welt. Wenn man reinschaue, könne man sich vorstellen, wie er jetzt da wäre, das fände Florian einfach gut. Also ließen wir das Zimmer, wie es war, schließlich wohnen wir in einem 7-Zimmer-Haus und brauchen es nicht. Also bleibt es Felix’ Zimmer – bis wir eines Tages hier ausziehen werden, weil uns das Haus zu groß ist und wir zwei nicht mehr so viel Platz brauchen. Dann werden wir wohl das angehen müssen, was so schwer fällt: Dinge unseres Sohnes auszusortieren und wegzugeben bzw. wegzuwerfen. Als unser Sohn Florian auszog, war das einfach, er sortierte ja selber aus. Was er noch behalten wollte, nahm er mit, den Rest entsorgte er. Felix können wir nicht fragen, was er denn gern mitnehmen würde, um es später einmal anzuschauen und sich zu erinnern. Für wen etwas aufbewahren? Felix wird es nie mehr anschauen oder in die Hand nehmen können. Er wird nie seinem Sohn oder seiner Tochter seine Preise zeigen oder eines seiner Eishockeytrikots schenken können. Also werden wir es für uns tun, wir werden einige Stücke aufbewahren, die uns etwas bedeuten und die später beim Anschauen schöne unvergessliche Erinnerungen in uns wachrufen. Das Erbe meines Sohnes.

Was würde er wohl wollen? Wäre es ihm recht so oder würde er sagen, ich brauche es nicht mehr! Werft es doch einfach weg! Ich glaube, er würde sich viel leichter von dem irdischen Besitz trennen können als wir. Er schickte schon ca. ein halbes Jahr nach seinem Tod seiner Freundin einen Traum, als diese ein Wochenende bei uns zu Besuch war. Sie packten seine Sachen gemeinsam in Kisten und trugen alles in den Keller. Sie erzählte uns den Traum am Morgen und wir haben ihn verstanden, er gab uns damit freie Hand, für ihn ist es okay, wenn wir alles ausräumen und weggeben.
Es liegt also an uns, dass wir das bisher noch nicht gemacht haben. Muss ich mich deswegen rechtfertigen? Nein, es ist und bleibt meine bzw. unsere Entscheidung. Es wird die Zeit dafür kommen und dann werden wir auch so weit sein, dass wir uns von vielen Dingen trennen können.

Renate Maier
In liebender Erinnerung an
Felix Maier 1986 – 2004



Trauer, Verzweiflung und Einsamkeit –

das Zimmer meines Moritz

Das Zimmer meines Kindes ist der hellste und der dunkelste Raum auf der ganzen Erde. Hell und Dunkel zugleich. Ein Raum, gebaut aus Hoffnung, glücklicher Erwartung, unendlicher Liebe. Dann schlug die Bombe ein mit voller Wucht. Zerstörung, Verzweiflung, unstillbare Trauer. Und wieder, unendliche Liebe.
Mein Sohn ist tot. Er starb wenige Stunden bevor er auf die Welt kam. Er starb und ein Teil von mir starb mit ihm. Wir sind Eltern. Verwaiste Eltern. Eltern.
Das Kinderzimmer danach? Hier spalten sich die Geister. Manch einer muss rennen, fliehen vor dem Anblick, den unerfüllten Wünschen, dem Schmerz. Doch vor dem Schmerz kann man nicht wegrennen.
Der Schmerz ist überall. Wir atmen ihn mit jedem Atemzug.
Also bleiben wir. Moritz Zimmer auszuräumen käme uns nie in den Sinn. Das käme uns falsch vor, als hätten wir ihn aufgegeben. Als wäre er nicht weiter Teil unseres Lebens. Er ist tot. Und doch ...
... Moritz lebt. Er ist für mich der Mittelpunkt meines Lebens, so wie jedes Kind der Mittelpunkt im Leben seiner Mutter ist. Er füllt jede Sekunde, ist bei mir, wo immer ich bin. Wurde jemals ein Mensch so sehr geliebt wie Moritz von mir? Ich kann es mir nicht vorstellen.
Seit dem 19.08.2014 begleiten mich drei große, dunkle Gestalten: Sie heißen Trauer, Verzweiflung und Einsamkeit. Sie begleiten mich in das Zimmer meines Kindes. Meines Moritz. Wir gehen gemeinsam in sein Zimmer.
In Moritz Zimmer hängt ein Mobilé aus Holz. Meine Mutter hat es für mich gebastelt, als ich noch ein Kind war. Damals, als ich noch nicht ahnte, welche Hölle eines Tages auf uns warten würde.
Das Mobilé besteht aus einem rot-weißen Zirkuszelt mit einem Clown, einem Elefanten, einem Löwen, einem Bären und einem starken Mann.
Es ist das allerschönste Mobilé der Welt, mit Liebe gemacht; und genau deshalb perfekt für das allerschönste Kind der Welt, unseren geliebten Moritz. Es hängt bis heute über seinem Wickeltisch.
Wenn der Wind durch das gekippte Fenster durch die Räume weht, hört man in der ganzen Wohnung das leise Klimpern des Mobilés.
Ein Geräusch, welches von Frieden und Glück erzählt.
Doch es gibt keinen Frieden mehr. Kein Glück.
Moritz hat sein Mobilé nie sehen dürfen. Nie hat er das beruhigende Klimpern gehört, welches bereits seine Mutter als kleines Mädchen hören durfte. Nie durften wir das Strahlen auf seinem Gesicht sehen, wenn die Zirkusfreunde für ihn tanzten.
Moritz Kinderbett steht an der Wand, ein Geschenk meiner Eltern an ihren Enkel. Wie sehr sie sich auf ihn freuten. Neben dem Regal samt Büchern meiner Kindheit, die auch die Bücher für Moritz' Kindheit hätten werden sollen. Daneben der Sekretär aus meinem Elternhaus. Die Wickelkommode, auf der nie gewickelt werden durfte. Der Kinderwagen, ein Geschenk von meinen Schwiegereltern an ihren Enkel. Im Regal sitzen die Kuscheltiere, die ich für Moritz aus meinen liebsten Band-T-Shirts nähte: Adam Green, Yoko Ono, ein Punk mit seiner Mutter.
An der Wand hängt der kleine weiße Strampler mit dem Logo der Band „Die Ärzte". Wenn ich eines Tages Mutter bin, wünsche ich mir einen Ärzte-Strampler für mein Kind, hatte ich gesagt. Meine Freundin A. hatte mir, uns, diesen Wunsch erfüllt. Ich bin Mutter. Ich habe einen Ärzte-Strampler. Und doch ...
Auf der Wickelkommode steht Moritz' Box, ein Geschenk meines Bruders und meiner Schwägerin, in der wir die Erinnerungsstücke an unseren Sohn sammeln. Geschenke an Moritz – von meiner Schwester die schöne Rassel, meiner Freundin J. die selbstgehäkelte

Giraffe, Moritz' Mütze, die er im Krankenhaus trug. Dazu Schubladen voller Kleidungsstücke, Windeln und vielem mehr – meine Freundin M. hatte uns komplett ausgestattet. Geschenke an Moritz. Er musste gar nicht bleiben, um von so vielen Menschen so sehr geliebt zu werden, hatte mein lieber Mann einmal gesagt. Moritz' Papa.
Doch im Zimmer meines Kindes schläft niemand. Im Zimmer meines Kindes spielt niemand. Manchmal liegt Maja, unsere Katze, dort. Moritz hätte das bestimmt gefallen. Wir hängen Wäsche dort auf. Ich gehe zu der Box mit Erinnerungen an meinen Sohn. Betrachte die Fotos. Weine. Verzweifle. Kann nicht begreifen. Nicht begreifen, dass dies nun mein Leben ist. Ohne meinen Sohn. Dieses Grauen, das die meisten so nicht verstehen. Ein Glück für jeden, der es nicht verstehen kann; verstehen muss. Lebendig sein, heißt nicht leben. Moritz gehört zu uns. Er ist immer da. Die Brücke von unserer Welt zu der Welt unseres Sohnes haben wir geschlagen. Er lebt ins uns, mit uns. Ich blicke meinen Mann an und sehe Moritz' Lippen. Moritz' Hals. Moritz' Brustkorb. Wir sind stolze Eltern. So stolz auf unser Kind, welches er„leben" musste, was von uns auf Erden noch niemand erleben musste.
Moritz' Zimmer ist da. Moritz ist fest in unseren Alltag integriert. Fotos. Kerzen. Schmuck. Und und und. Er ist da. Aber er ist nicht da. Der Schmerz kennt keine Worte. Keinen Trost. Er ist nicht da. Wir sind nicht da.
Moritz, mein Moritz.

Maria Peters

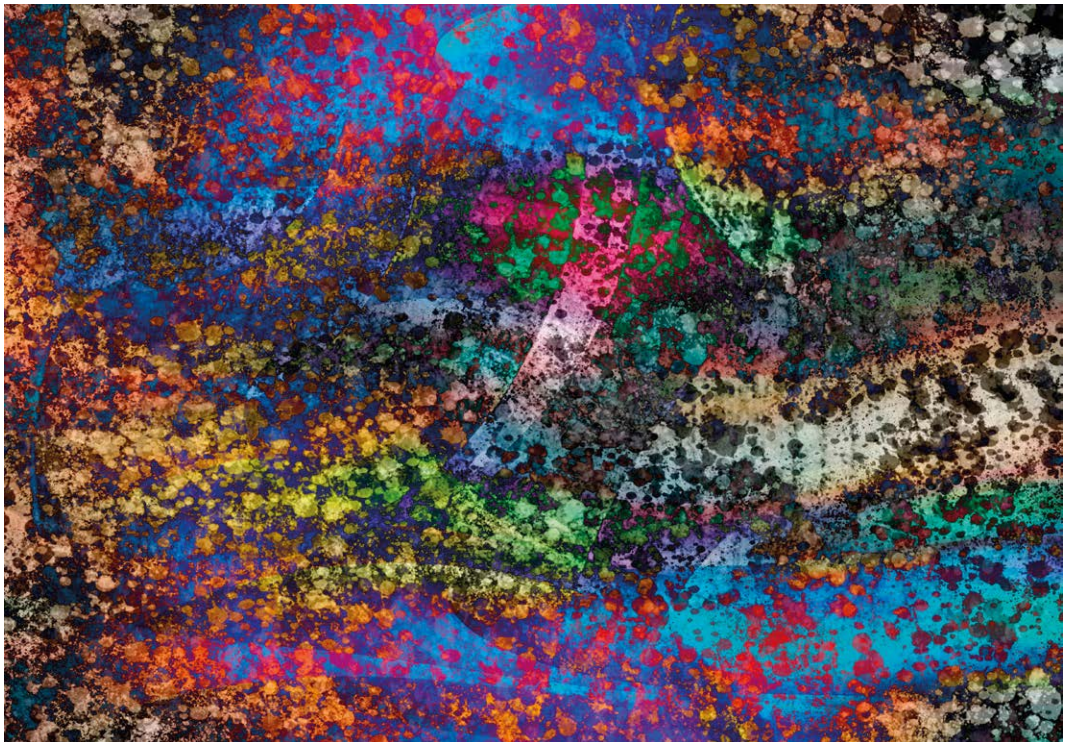


Das Zimmer meiner Tochter

Ein Zimmer, es ist eigentlich ein Raum mit vier Wänden, einer Tür und meist mit einem Fenster. Das Zimmer von dem ich erzählen möchte, hat keine vier richtigen Wände, denn die eine Wand ist zur Hälfte eine Dachschräge. An einer Wand gelehnt, steht noch immer ein original verpacktes Wandtattoo, was eigentlich seinen Platz an der Dachschräge finden sollte.
Dieses Zimmer ist das Zimmer unserer Tochter Christin.
Sie war 17 Jahre alt, als sie es für immer verließ.
Als unser Sohn im August 2011 bei uns auszog, nahm er seine Möbel mit und von da an stand dieses Zimmer leer.
Christin hatte ihr eigenes Zimmer. Ein sehr großes Zimmer, sehr lang aber schmal. Nur an der Giebelseite ein Fenster und im Sommer prallte die Sonne voll auf das Dach, so dass es immer sehr warm in ihrem Zimmer war, auch nachts.
Eines Tages fragte sie uns, ob sie in das ehemalige Zimmer ihres Bruders ziehen darf. Wir waren einverstanden.
Tapete wurde gekauft und zu ihrem 16. Geburtstag wünschte sie sich Sitzsäcke, einen in Rot und einen in Grün. Wir schenkten sie ihr.
Wie sie das Zimmer gestalten wollte, überließen wir ihr, als sie ein helles Rot und ein helles leuchtendes Grün zum Streichen des Zimmers aussuchte, war ich skeptisch.
Ihr Papa sagte: „Es ist ihr Zimmer“, und so ließen wir sie gewähren.
Warum sie das Rot ausgesucht hat, weiß ich leider nicht, aber dieses helle leuchtende Grün, das kann ich erklären.
Christin spielte seit ihrem siebenten Lebensjahr Handball. Mit acht Jahren beschloss sie, „Torfrau“ zu sein und als sie in der Frauenmannschaft mitspielen durfte, bekamen die beiden Torhüterinnen neue Trikots in einem leuchtend hellem Grün und von da an war es ihre Lieblingsfarbe. Sogar zu meinem Geburtstag bekam ich eine Glasvase mit hellgrünem feinem Sand und drei roten Kerzen von ihr.
Ganz erstaunt waren wir, als wir in einem Einrichtungshaus eine leuchtend hellgrüne Auslegeware sahen und genau das, was noch auf der Rolle war, reichte für ihr Zimmer und Christin war total begeistert.
Einige Wochen später gab es in einem Discounter Bürostühle in Schwarz und mit hellgrüner Rückenlehne. Diesen und einen neuen Computertisch, den sie als Schreibtisch benutzte, schenkten wir ihr zu Weihnachten.
Die Möbel wollte sie aus ihrem alten Zimmer mitnehmen, aber dann entdeckte ich in einem Möbelhaus ein breites helles Echtholzbett mit Schubkästen und kleinen Regalen als Unterbau und Christin war begeistert. Sie plünderte ihr Sparbuch und das Bett wurde gekauft.
Im Januar 2012 tapezierte ich und in den Februarferien malerte sie mit ihrer besten Freundin das Zimmer. Einen roten Sockel, einen weißen schmalen Streifen und darüber einen schmalen leuchtend hellgrünen Streifen. Eine Wand bekam Längsstreifen in unterschiedlicher Stärke und im Wechsel rot, weiß und leuchtend hellgrün.
Obwohl ich zum Anfang sehr skeptisch war, es sah sehr schön aus.
Die Auslegeware war das Highlight. Das Möbel wurde von dem einen Zimmer in das andere Zimmer transportiert, das neue Bett und der Schreibtisch aufgebaut und eine neue weiße Papierballonlampe aufgehängt und eine weiße Papierstehlampe aufgestellt. Der grüne Sitzsack kam in die eine Ecke des Zimmers.
Auf diesem sitzt auch heute noch das Maskottchen ihrer Handballmädelmannschaft.
Der andere liegt an der Heizung am Fenster. Manchmal saß sie da und las.
Irgendwann sah sie einen bunten Lichtschlauch. Das Taschengeld wurde gespart und der Lichtschlauch fand seinen Platz oben auf den Möbeln.
Ein Stück des Lichtschlauches hängt frei von einem Schrank bis zu einem Regal neben der Tür und wenn sie ihn abends anschaltete, sah es sehr gemütlich aus.
Während der Abschlussfahrt der 10. Klasse sah sie in einem Andenkenladen während der Dolomitenrundfahrt ein Glaswindspiel in den

Farben Rot und Grün. Es gefiel ihr und so nahm sie es als Erinnerung an diese Fahrt mit.
Zuhause hängte sie es an die freie Stelle des Lichtschlauches, der über der Tür war, und manchmal stieß sie beim Betreten des Zimmers mit dem Kopf daran und dann klingelte es ganz zart.
Wenn mein Mann heute in das Zimmer geht, passiert es ihm manchmal auch und ich höre dieses zarte Klingeln.
Höre ich es, bedeutet es heute Erinnerung an diese Klassenfahrt, denn ich war dabei als sie das Windspiel kaufte und es tut weh.
Christin hatte einmal gesagt: „Ich weiß doch, dass es da hängt, und trotzdem stoße ich fast immer daran."
Wenn man das Zimmer betritt, fällt der Blick auf einen großen Traumfänger. Er hängt an der schmalen Seite eines Schrankes. Christin hatte ihn in der Ergotherapie angefertigt, als sie zu einer Kur war. Er ist, Sie können es sich sicher schon denken, leuchtend hellgrün und hat auch die angebundenen Federn in derselben Farbe.
Von dem Blumengeld, das ihr ihre Oma zu ihrem 17. Geburtstag geschenkt hatte, kaufte sie sich einen Bonsai. Ihr Bruder hatte zum Einzug so eine Pflanze bekommen und er gefiel ihr so gut. Ihre beste Freundin klöppelte ihr eine Blüte in Rot und Grün und diese Blüte steckte sie in den Blumentopf.
In einem schmalen Regal stehen kleine Fladefiguren. Es sind kleine Holzfiguren, schön bemalt und manche sind mit Flachshaaren. An ihrem 10. Geburtstag schenkten wir ihr die erste Figur. Ein Mädchen mit einem Blumenbogen in den Händen. Zu jedem Geburtstag kam eine kleine Figur dazu. Eine Figur steht für ein Lebensjahr. Sieben Figuren sind es nur geworden. Zwei Weihnachtsfiguren stehen auch in diesem Regal. Die dritte Figur von Weihnachten 2012 steht noch immer als ihr Weihnachtsgeschenk in unserer Anbauwand im Wohnzimmer. Ich habe es noch immer nicht geschafft, sie nach oben zu bringen und in das Regal zu stellen.
Christin verstarb am 07.01.2013, gegen 23:15 Uhr, in IHREM Zimmer. In ihrem neuen Bett. Am 08.01.2013 gegen 5:15 Uhr verließ sie das Zimmer für immer.
Mein Mann und ich bekamen eine psychosomatische Kur. Von dieser kehrten wir am 26. Juni 2013 zurück.
Ich konnte das Zimmer seit diesem Tag nicht mehr betreten.

Ramona Ziegenrücker



Carolines Zimmer

Ganz stolz ist Caroline mit vierzehn in ihr Zimmer im zweiten Obergeschoss gezogen. Sie hat zu ihrer Firmung neue Möbel bekommen. Ein ganz großes Bett, einen Schreibtisch, Schränke und ein rotes Sofa. Das war besonders wichtig für sie, dass auch mal Freunde bei ihr übernachten können.

Um in das Zimmer zu kommen, muss man über eine Wendeltreppe nach oben gehen. Für uns als Eltern war das ein sehr beruhigendes Geräusch, wenn die Holztreppe wieder knarzte. Caroline allerdings gefiel das nicht so, weil wir immer mitbekamen, wenn sie mal wieder zu spät heimkam.

Das ist lange her, seit neun Jahren ist Caroline nicht mehr bei uns. Durch einen Unfall in der Dominikanischen Republik in der Osternacht 2006 ist sie gestorben. Sie wurde als Fußgängerin beim Überqueren einer mehrspurigen Straße von einem Auto erfasst und tödlich verletzt.

Lange haben wir ihr Zimmer so belassen, wie es war. Die Tür stand immer weit offen, dass jeder hineingehen konnte, wenn er es wollte. Ihre Sportfreundinnen haben uns besucht und wir haben auf ihrem Bett gesessen und alte Geschichten und Erlebnisse erzählt. Auch ihre Klasse vom Gymnasium war da, um ihr nahe zu sein.

Alles ist so geblieben, ihre Kuschelkissen, ihr Kuschel-Kasperl und ihr Schlafanzug. Die Bettwäsche haben wir erst nach fast zwei Jahren gewechselt. Immer und immer wieder haben wir als Familie an ihrem Bett gesessen und hatten das Gefühl, ihr Geruch ist noch immer da. Beim Wechseln der Bettwäsche habe ich sogar ein langes Haar gefunden.

Anfangs, in der ersten Zeit nach dem Tod, war ihr Zimmer ein wichtiger Platz für uns, um ihr nah zu sein und sie zu spüren. Wir haben auch die Geschenke, die sie am Grab bekommen hat, alle mit nach Hause genommen und auf die Fensterbank gestellt. Das waren Bilder, Briefe, Kerzen mit kleinen Botschaften, Engel und Delphine, die sie besonders liebte.

Heute, über neun Jahren nach ihrem Tod, bewohnt ihr Bruder das große Zimmer mit dem tollen Blick über die Gärten der Nachbarn. Johannes hat sich ganz bewusst dafür entschieden, in dieses Zimmer zu gehen. Wir haben viel verändert. Neue Möbel, neue Vorhänge und neue Dekoration. Was mich besonders freut, ist, dass Johannes einen Delfin behalten wollte und so hängt der immer noch von der Decke und bewegt sich bei jedem Luftzug.

Carolines Möbel haben wir im ganzen Haus verteilt. In jedem Zimmer steht ein kleiner Teil davon. Das ist für uns ein gutes Gefühl, so bewohnt sie mit uns das ganze Haus. In ihrem Schrank haben wir noch einige Kleidungsstücke, Schuhe und Taschen, Photoalben und persönliche Dinge wie Geldbeutel, Handy, Reisepass und Schulhefte. Manchmal gehe ich an den Schrank und stöbere in den Sachen.

Ich kann für ein paar Minuten in Gedanken ganz zurückgehen in die gemeinsame Zeit mit ihr und die Erinnerungen an unsere geliebte Tochter Caroline.

Sie wird für immer in unseren Herzen bleiben.

Veronika Maas
mit Caroline im Herzen



Mein innerer sicherer Ort – Erinnerungen an Levke

Stunden habe ich in deinem Zimmer gesessen. Stunden in denen du mir ganz nahe warst, ich dich gespürt habe, dich riechen und fühlen konnten. Wir „eins“ waren.
Die Stunden und Tage nach deiner Entführung (lt. Polizei Abgreifen, wegen fehlender Lösegeldforderung). Es folgten Monate, wo wir als Familie nicht wussten, was dich umgibt und ob wir dich je wiedersehen werden. Sei es lebend oder ob wir überhaupt die Möglichkeit haben werden, dich zu Grabe zu tragen.
Die zentrale Ungewissheit, Hoffnung und die große Sehnsucht nach dir machten das Leben nur sehr schwer ertragbar.

Es war immer eine Wohltat, sich in diesen Momenten (4 lange Monate) in deinem Zimmer aufzuhalten. Ich konnte Kraft schöpfen für die nächsten Stunden, manchmal auch Tage. Meine Gedanken sammeln, aussprechen und neu überdenken. Dein Zimmer wurde zu meiner Begegnungsstätte mit mir selbst.
Heute existiert dein Zimmer real nicht mehr, unser Leben hat seinen Lauf genommen, mit all seinen Veränderungen.

In der Traumatherapie wird mit dem „Inneren sicheren Ort“, einem imaginären sicheren Ort, gearbeitet. Dieser Ort – ist dein Zimmer für mich. Hier erfahre ich Wärme, Zuwendung, bin gehalten in meinem Schmerz – in meiner Verzweiflung. Bin in meiner Verletzbarkeit geschützt und kann dir ganz nahe sein.
Ich bin dankbar für diesen Ort.

Ulrike mit Levke im Herzen
Altenwalde

Anita Strohmaier

***Schwarz** und Weiß*

*Das Zimmer meines Kindes trägt Schwarz und Weiß.
Am Anfang größtes Glück doch fassungsloses Leid schließt den Kreis.*

*Das Zimmer meines Kindes ist weit und leer.
Ort so vieler Erinnerungen und kaum noch bewohnt seither.*

*Das Zimmer meines Kindes wirkt unheimlich und vertraut.
Verzweifeltes Nicht-Verstehen und Nähe, welche die Liebe baut.*

*Das Zimmer meines Kindes trägt Schwarz und Weiß.
Die Trauer verändert sich langsam und Unendlichkeit erstrahlt ganz leis.*

Unser Sohn wurde vor 18 Jahren in seinem späteren Zimmer geboren und ist vor 4 Jahren darin gestorben.

Gefühlswolken



Wie sahen sie aus, die Zimmer unserer verstorbenen Kinder? Welche Pläne hatten wir dafür? Wann und wie haben wir die Zimmer unserer Kinder umgestaltet? Was gab den Anstoß? Was bewahren wir noch heute auf? Was blieb bisher unberührt? Was fällt besonders schwer? Fragen, die die Gruppenleiterinnen Katrin Hartig und Nancy Groschoff bereits vor dem Treffen der Verwaisten Eltern verschickt hatten in ihrer Einladung zum monatlichen Regionalgruppentreffen in Magdeburg.

All das tragen sie nun zusammen auf „Gefühlswolken“ an diesem 4. Montag im Monat. „Das ist so gar nicht mein Thema“, so das Gefühl von Martina, als sie den Raum betritt. Mit diesem Gefühl ist sie nicht allein. Auch Gabi war nicht ganz wohl dabei.

Doch Gela ist die Erste, die das Schweigen bricht. Ihr Sohn Sebastian verstarb 2011. Ihre Erinnerung geht gleich zurück auf jenes Bücherregal, auf dem ihr Sohn Sebastian gut sortiert seine Lieblingsbücher sammelte: „Von Mangas bis Steven King. Nirgendwo hatte er so viel Ordnung. Nur auf diesem Regal stimmte immer alles.“ Lachend erzählt sie, dass sie ihren Sohn verwundert anschaute, als er ihr erzählte, man lese Mangas von hinten nach vorn. Noch immer gibt es dieses Regal. Zwar hat sie mit ihrem Mann das Zimmer bereits unter Tränen umgestaltet, aber das Regal haben sie bewahrt samt der Erinnerungen.

Jede Menge dieser „Gefühlswolken“ werden eifrig beschrieben von den 15 Frauen und Männern aus der Region rund um Magdeburg in Sachsen-Anhalt. Mit weiteren Erinnerungen, Gefühlen, Wortfetzen.



„Wenn ich an Tommy denke, dann fällt mir seine Tür zum Jugendzimmer ein“, erinnert sich Elke. Ihr Sohn starb 2013. „Ich hatte die Zimmertür reinweiß gestrichen. Doch dann hat Tommy einfach die Tür samt Heizkörper mit oranger Sprühfarbe besprüht. Einmal quer und in ORANGE! Das gab Ärger. Ich habe mich so darüber aufgeregt. Heute sehe ich das mit anderen Augen. Und als wir dort wieder einmal gestrichen haben, haben wir ganz bewusst diese Tür samt Orange so gelassen. Tommy mochte Farben. Und die bunte Tür erinnert an ihn bis heute.“

Ein riesiger, großer echter Hammer ist es, den Martina noch vor Augen hat, wenn sie an das Zimmer ihrer Tochter denkt. Diese starb bei der Geburt ihrer zweiten Tochter. Nancy liebte die Musik von Depeche Mode. Viele Poster hängen an den Wänden. Und dieser Hammer, der einen direkten Bezug zu einem Titel der Band hat, wurde über viele Ecken aus einem großen Betrieb besorgt und zierte seitdem ihr Zimmer.

Gabi aus Bernburg erinnert sich an das Zimmer ihres Sohnes Marcus, der sich 2012 das Leben nahm. Sein großer Traum war es, Pilot eines Kampfjets zu werden. Seine Zimmerdecke hing voll mit Modellen. Doch seinen innigsten Wunsch musste er aus gesundheitlichen Gründen aufgeben. „Dazu hörte man oft Heavy Metal Musik aus dem Zimmer“, erinnert sich Winfried, ihr Mann. „Den Krach hörte man meilenweit. Viele der Sachen bewahren wir auf dem Dachboden auf. Lange Zeit konnte wir uns von Vielem nicht trennen.“ Lange haben sie es vor sich hergeschoben, das Zimmer anzupacken. Er hatte das größte Zimmer im Haus bekommen. Jetzt war es ein inneres Gefühl und ein Teppich, der beiden gefiel, was den Ausschlag gab, etwas zu ändern. Ein Teppich, der sie ansprach, weil er so lebensfroh aussah. Drei Jahre nach seinem Tod verwandeln sie das Zimmer in ihr neues Schlafzimmer. Sie zeigen stolz die Handyfotos eines strahlenden, hellen



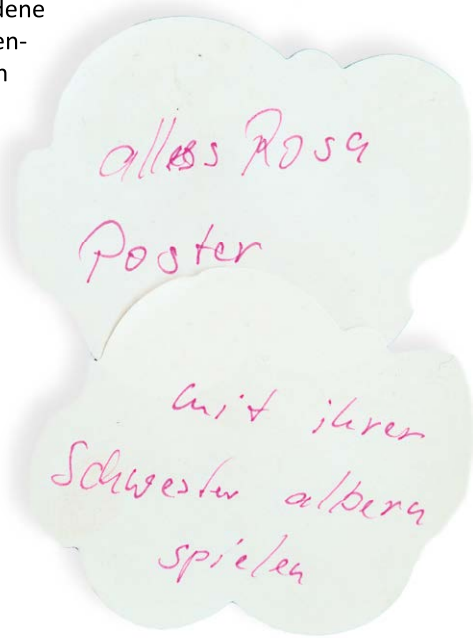
Raumes, der nun neu gelebt werden darf. Dazwischen immer wieder radikales ausmisten, aufräumen. Portionsweise. Unter Tränen.
Heike ist das erste Mal in dieser Gruppe. Sie ist angespannt und eigentlich will sie erst einmal schauen, wie das so geht in so einer Gruppe. Staunend nimmt sie wahr, wie lebendig die Eltern die Geschichten ihrer Kinder erzählen. Wie es sprudelt und immer mehr Geschichten lebendig werden und viel gelacht wird. „Cindy mochte rosa“, mehr schafft sie dann nicht mehr zu sagen, weil die Tränen fließen.
„Ich muss mal in den Keller gehen, aber es fällt sehr schwer“, sagt Martina, als sie von Gabi und Winfried und deren Kraftakt der letzten Wochen hört.

Sie erinnert sich noch sehr gut an ihren Kraftakt 2010, als sie die gerade erst bezogene Wohnung ihrer plötzlich verstorbenen Tochter Juliane ausräumen muss. Damals stellte sie alle Säcke in den Keller. Tütenweise Erinnerungen. Einige aus der Gruppe machen ihr Mut, es anzugehen und auf keinen Fall die Sachen ungesehen wegzugeben. „Schmeiß nichts weg, ohne es anzugucken“, spricht Gabi aus Erfahrung.

„Ich trage die Sachen meiner Söhne sehr gern“, sagt Gabi aus Magdeburg, die zwei Söhne betrauert. Mark und Robert starben kurz nacheinander. „Bunt, chaotisch war es in ihrem Zimmer.“ Für ihre Söhne hatte sie Geschichten und Märchen auf Kassetten gesprochen, damit sie diese auch hören können, wenn ihre Mutter mal nicht zu Hause ist. „Ein komisches Gefühl, die eigene Stimme beim Nach-Hause-Kommen aus dem Kinderzimmer zu hören“, erzählt sie der interessiert lauschenden Gruppe. Ihre Söhne gaben ihr nach einer dieser Geschichten sogar einen Spitznamen. Noch heute findet sie diesen an beschrifteten CDs oder aufgehobenen Briefen. Inzwischen hat sie aus diesem Raum ihr Kreativzimmer gemacht.

„Ich bewahre in einer Schatztruhe Strampler, die ersten Schuhe und Locken auf“, erzählt Jutta. Auch ihre Zwillinge leben nicht mehr, aber die Erinnerungen in ihr an gemeinsames Singen im Kinderzimmer.

Katrin Hartig, Regionalstellenleiterin Sachsen-Anhalt, hat ein paar Fotos mit Einrichtungsgegenständen vorbereitet und ein paar Grundrisse in A4: „Könnt Ihr euch erinnern, wie das Zimmer eingerichtet war? Dann malt, klebt, schreibt auf, was gerade an Bildern da ist!“ Innerhalb weniger Minuten entstehen orange, blaue, rote, bunte Grundrisse mit den Namen der Kinder darauf. Und als wäre eine weitere Schublade an Erinnerungen dadurch geöffnet worden, sprudelt es aus den Eltern heraus. Geschichten über verschwundene Haustiere, umfrisierte Puppen, stundenlanges Sitzen am Computer, Vorturnen von Handständen und vieles mehr.
Und deshalb erscheint es logisch, als Andreas aus Gersdorf sagt: „Das Zimmer unseres Sohnes sollte kein Raum sein, wo niemand mehr hin geht, ein Raum der abgeschlossen bleibt. Wir haben uns mit vielen Tränen entschieden unsere Pläne durchzuziehen.“ Heute sind sie froh darüber, das Zimmer neu gestaltet zu haben.



Einige in dieser Gruppe kennen sich schon seit Jahren und dennoch hörten sie heute voneinander wieder neue, bunte Geschichten ihrer Kinder. Und deshalb ist das mulmige Bauchgefühl von Gabi längst gewichen: „Ich bin froh über diesen Abend. Ich rede gern über meine Söhne. Meist will das doch keiner mehr hören.“
„Es ist so, als ob man diese schönen Dinge noch einmal innerlich erlebt beim Erzählen“, sagt Gela, „das baut auf.“

Aufgeschrieben von Katrin Hartig
Regionalstellenleiterin Sachsen-Anhalt,
Trauerbegleiterin, 2. Vorsitzende Bundesverband

Staatsgebiet Jasmin – Ohne mich läuft hier nichts

Juni 2015



Ein Schild mit diesem Spruch hängt von außen an deiner Zimmertür. Wie wahr dieser Spruch ist, mussten wir im Laufe des letzten Jahres aufs Schmerzlichste erfahren. Jeden Tag spüren wir, dass ohne dich nichts läuft. Die Zeit steht scheinbar still, zumindest für uns.

Gleich links, wenn man in dein Zimmer kommt, hängt deine Garderobe. Hat dein lieber Papa speziell für dich gebaut, damit sein geliebtes Töchterchen nun endlich einen großen Spiegel hat.

Deine Jacke hängt immer noch dort, dein Schal und dein pinkfarbener Schirm.
Und dann steht da noch die Handtasche, die wir dir voriges Jahr zu Ostern geschenkt haben. (Du weißt schon, die für 0,95 €, runtergesetzt von 24,95 €.) So einen Hebammenkoffer, Papa hat gelacht und hat gesagt, die wirst du niemals nehmen. Und du hast sie geschleppt, bis zu deinem letzten Tag. Bis nach Gießen und zurück.

Und dann steht da jetzt noch eine Schnatterente, ein Plüschtier, die hat dir mein Bruder, also dein Onkel, zu deinem 20. Geburtstag auf den Friedhof gestellt. Zu deinem 1. Geburtstag hatte er dir schon so eine Ente geschenkt. Die konnte laufen und schnattern. Du konntest sie gar nicht leiden, du hast geschrien, sobald sie angeschaltet war, und bist davon geflitzt. Seh‘ dich jetzt noch vor mir, du kleine Maus mit deinem dicken Windelhintern.

Viele Ordner von deiner Ausbildung stehen im Regal. Neuroophthalmologie zum Beispiel – kommt aus der Augenheilkunde. Dazu die Lehrbücher und dein Klinikausweis. Und dann steht auf deinem Schreibtisch noch eine Einladung des Universitätsklinikum zur „Disconacht“ am 20. Juni 2014. Du konntest nicht zur Disconacht gehen. Und du hast auch deine Ausbildung nicht beendet.

An deiner Pinnwand hast du alle Eintrittskarten vom Kino gesammelt und dann hängen dort noch mehrere Fotos, solche aus dem Automaten, wo ihr so herrliche Gesichter zieht. Mit deinem Bruder, deiner Cousine oder mit deinen Freunden. Die sind lustig, ihr hattet viel Spaß.

Du hast ganz viele Fotos von dir und deinen Freunden, von dir und deinem Bruder und von deinem Lieblingscousin am Schrank festgeklebt. Ein Bild hab ich abgerissen und verbrannt. Es war ein Bild von dir und deinem Mörder. Das konnte ich nicht ertragen. Das musste weg, weg aus unserem Haus. Das war so abartig, aber es zeigt mir, dass du ihm wirklich vertraut hast.

Auf deinem Stuhl hängt immer noch deine Kuschelweste, die mit der Kapuze mit Ohren. Hab sie auch noch nicht gewaschen, sie riecht noch ein bisschen nach dir.

Es ist nicht mehr viel übrig von dir, an Spuren, die an dich erinnern. Zum Beispiel deine langen Haare, Make-up im Waschbecken oder ein Film von Haarspray im ganzen Bad. Du glaubst gar nicht, wie sehr wir das alles vermissen, über das wir immer geschimpft haben. Mittlerweile sind wir total überwältigt, wenn wir irgendwo noch ein langes Haar von dir finden. Das wird dann aufbewahrt wie ein kostbarer Schatz. Und manchmal hab ich das Bedürfnis, einfach das ganze Bad mit Haarspray einzusprühen. Einfach dieses Gefühl haben, dass du da bist.

Du hast viele Bücher, zum Beispiel alle Bände von „Shades of Grey“ oder diese Vampirgeschichten. So etwas hast du gelesen, wenn du mit dem Zug stundenlang unterwegs warst, hast du dir so die Zeit vertrieben. Du wärst sicher auch in den neuen Kinofilm von „Shades of Grey“ gegangen. Ich konnte mit dem Zeug nicht so viel anfangen. Bin ja auch schon „älter“. Aber vielleicht irgendwann nehm´ ich mir mal so ein Buch aus deinem Zimmer und schau mal rein.

Auf deinem Bett liegt eine Decke, darauf steht: „Es ist Kuschelzeit, schön, dass es dich gibt.“ Jede Menge Kuscheltiere sitzen auf deinem Bett und viele Kissen. Deine Hello Kittys haben wir dir mitgegeben auf deine letzte Reise.



Und dein Schutzengel-Kissen. Das haben wir 2009 geschenkt, du hattest eine komplizierte Rücken-OP über sieben Stunden, dir wurde die Wirbelsäule versteift. Auf dem Kissen stand: „Ich bin dein Schutzengel, ich werde dich immer beschützen.“ Auch das haben wir dir mitgegeben, obwohl dein Schutzengel offensichtlich auf ganzer Linie versagt hat.

Wenn ich hier in deinem Zimmer sitze, dann hab‘ ich immer noch das Gefühl, dass das alles nicht uns passiert ist. Obwohl es nun über ein Jahr her ist, seit du uns verlassen hast, hoffe ich manchmal noch, dass du wieder kommst. Und dann wird alles wieder gut, und wir machen dort weiter, wo wir aufgehört haben, so als wäre nichts geschehen.

Bei uns und in deinem Zimmer ist die Zeit stehengeblieben. Manchmal frag ich mich, was wir das letzte Jahr gemacht haben. Wir haben existiert, waren da, aber in einer ganz anderen Welt. In unserer eigenen, in dem Schockzustand des Nicht-wahrhaben-Wollens, des Verleugnens und der Hoffnung auf einen bösen Traum. Aber der Traum hört nicht auf, er geht immer weiter, und wir wachen nicht auf.
In einem deiner Schränke hast du schon viele Sachen für deine erste Wohnung gesammelt. Alles, was man so braucht. Geschirr, Gläser, Töpfe, Toaster, Wasserkocher, Handtücher usw. Du hast dich immer tierisch gefreut, wenn wir etwas für deinen Haushalt geschenkt haben, und ab und zu hast du alles rausgeholt, angeschaut und uns erzählt, was noch fehlt.
Du hattest schon einen Plan für deine Zukunft, alles war bereit, vor allem du.

Dein vieler Nagellack, dein Schminkzeug, deine Haarbürsten, alles liegt noch so da, wie du es verlassen hast. Der Nagellack trocknet lang-

sam aus. Das ist gar nicht schön, weil mich das daran erinnert, dass du nicht da bist.
Auf deinem Nachttisch steht ein Foto von dir und deinem Freund. Ihr wart ein hübsches Paar, und ich bin mir sicher, ihr hättet eure erste Wohnung gemeinsam bezogen. Peter kommt uns immer mal besuchen, du fehlst ihm auch schrecklich, aber ich hab keine Kraft, ihn auch noch zu trösten. Ich hoffe, er findet seinen Weg und vergisst dich dabei nicht.

In deinem Sideboard stehen viele verschiedene DVDs, so Mädchenkram, Titanic, Dirty Dancing, Twilight, Pretty Woman, ZweiOhrKüken usw. Dein Bruder leiht sich ab und zu mal was aus, um es mit seiner Freundin zu schauen, aber ich bestehe immer darauf, dass er sie wieder zurückstellt, damit keine Lücke entsteht.
Ja, dein kleiner Bruder. Ich glaube, er ist der größte Verlierer von uns allen, er hat seine über alles geliebte Schwester verloren, er hat seine Eltern verloren und er hat ein intaktes Familienleben verloren. Du warst für ihn mit der wichtigste Mensch in seinem jungen Leben. Ihr seid nur zwei Jahre auseinander gewesen und ihr wart immer zusammen. Du warst immer um ihn besorgt und er um dich. Ich weiß nicht, wie er es verarbeiten wird. Am Anfang konnte ich nicht für ihn da sein, ich war in so einer Schockstarre, wie auch dein Papa, dass keiner auf den anderen zugehen konnte. Wir konnten uns nicht gegenseitig trösten. Mir tut es jetzt noch leid, dass ich nicht für deinen Bruder da war in der Zeit danach, aber es hat mir einfach den Boden unter den Füssen weggezogen, ich war wie gelähmt.

Mittlerweile ist es mein wichtigstes Ziel, für deinen Bruder stark zu sein, ihm, so gut es geht, ein schönes Zuhause zu geben. Aber manchmal ist meine Sehnsucht nach dir so groß, dass ich aufgeben möchte und zu dir kommen will. Und dann denk ich an deinen Bruder. Wie er dann sagen würde: „Hat die Mama mich nicht so lieb gehabt wie die Jasmin?“

Und so ist es nicht. Ich hab ihn genauso lieb wie dich und wenn ich ihn anschaue, bin ich glücklich und froh, dass ich ihn habe, aber gleichzeitig weiß ich, dass die andere Hälfte fehlt. Und das tut so weh. Es ist nicht in Worte zu fassen. Einen Teil von mir hast du mitgenommen, und der wird für immer fehlen.

Die Wand hinter deinem Fernseher hast du selbst gestaltet, sie ist weiß gestrichen und du hast mit Pink und Schwarz deine Hände angemalt und Abdrücke an die Wand gemacht. Niemals werden wir diese Wand überstreichen. Es sind so kleine unscheinbare Dinge, die auf einmal so wichtig für uns geworden sind. Wir wissen, wie dankbar wir für jeden Augenblick mit dir sein müssen, wie wichtig jeder einzelne Tag mit dir war. Und wir wissen auch, dass es dir gut ging bei uns, dass du gern bei uns warst. Du hast dein Zuhause geliebt.
An der Innenseite deiner Tür hast du ein Gedicht aufgehängt, das ich für dich geschrieben habe. Die letzten Zeilen sind: „... Die Ängste und Sorgen deiner Eltern wirst du erst dann verstehen, wenn auch mit dir kleine Füße durchs Leben gehen. Wir lieben dich sehr und sind immer für dich da, und wenn du willst, haben wir noch viele schöne Jahr.“

Das war an deinem 18. Geburtstag, am 24. Dezember 2012. Wir hatten alle Zeit der Welt, und ich war mir sicher, dass wir noch viel miteinander erleben würden, den Abschluss deiner Ausbildung, die Probezeit vom Führerschein, deine erste Wohnung, dein erstes Kind und und und. Wir waren bereit, dich in die Zukunft zu begleiten und für dich da zu sein, wie auch bisher in deinem Leben. Du konntest immer auf uns bauen. Doch wir können dich nicht begleiten in deine Zukunft.

Am 7. Juni 2014 sind all unsere Träume zerplatzt wie eine Seifenblase. Ein abartiges Monster (Mensch kann ich nicht sagen) hat dir das Leben genommen und deine und unsere Zukunft zerstört.

Du bist nicht mehr bei uns. Du bist jetzt im Himmel, da bin ich mir sicher. Du bist der wunderschönste Engel von allen. Mit deinen langen dunklen Haaren, so wunderschön.
Und wenn ich am Boden liege und keinen Mut mehr habe, dann stell ich mir vor, dass du nicht wollen würdest, dass es uns so schlecht geht. Du würdest wollen, dass wir – ich, dein Papa und dein Bruder – zusammenhalten, dass wir uns aufrappeln und weitergehen. Und du würdest sagen: „Mama, mach dir keine Sorgen, es geht mir gut, ich bin in Sicherheit. Und ich bin immer bei euch und gebt auf euch acht.“
Diese Gedanken helfen mir ein wenig und ich versuche weiterzugehen.

Wir reden viel über dich und malen uns aus, was du jetzt wohl machen wirst, wie du als Engel „weiterlebst“. Das klingt total irre, aber anderes ist es gar nicht auszuhalten. Die Realität, wie du zu Tode gekommen bist, versuchen wir auszublenden. Bis jetzt funktioniert es, für uns reicht allein die Tatsache, dass du tot bist, dass du nie wieder bei uns sein wirst, dass wir dich nie wieder hören oder sehen können, dass allein ist für uns schon unerträglich und kaum auszuhalten.

Die Tür zu deinem Zimmer steht immer noch offen, so wie es war, wenn du da warst. Unsere Türen sehen immer offen, unser Schlafzimmer, das Zimmer deines Bruders und auch deins. So konnten wir uns immer hören, keiner war allein. Das gab dir ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit.

Von meinem Bett aus kann ich in dein Zimmer schauen, ich sehe das Fußende deines Bettes. Wenn ich früh aufwache, schau ich als erstes dorthin und hoffe, deine Füße zu sehen, aber du liegst schon lang nicht mehr in deinem Bett. Dein Zimmer ist seit einem Jahr so, wie du es verlassen hast, sogar der Kalender steht noch auf Juni 2014. Und im Moment ist es gut so, wie es ist. Ich kann rein gehen, wenn mir danach ist und dann schau ich deine Sachen an und zu allem könnte ich stundenlang erzählen.

Ich putze dein Zimmer auch regelmäßig, jedes einzelne Teil wird sorgfältig abgewischt und wieder an seinen Platz gestellt, so wie es war. Und dann denk‘ ich manchmal wirklich, wenn du wieder kommst, ist alles so, wie es war. Und du fühlst dich gleich wieder wohl in deinem Zuhause. Schon verrückt, oder?

Manche Leute fragen mich, ob wir denn schon dein Zimmer ausgeräumt haben. Ich finde diese Frage so abartig. WARUM sollten wir das tun? Du bist doch gerade erst gestorben, für uns ist es, als wäre es gestern gewesen. WARUM sollten wir deine Sachen wegtun? Damit wir nicht immer an dich erinnert werden? Wer so etwas sagt, hat noch kein Kind verloren, der weiß nicht, wie wichtig alles ist, was noch von deinem Kind da ist.

Für mich wäre es, als würden wir dich wie Müll entsorgen, einfach wegschmeißen. Alles weg, Jasmin ist ja auch nicht mehr da.

Und ich kann auch die Tür zu deinem Zimmer nicht zumachen. Das ist, als ob man ein Buch zuschlägt, das man fertig gelesen hat. Ende. Aber für uns ist es noch nicht zu Ende. Wenn die Tür aufsteht, habe ich das Gefühl, als ob du noch ein bisschen da wärst, und du würdest auch nicht wollen, dass wir die Tür zumachen. Ach, mein Engelchen, du fehlst uns so sehr, dein Lachen, deine gute Laune, dein Zicken, deine Liebe, deine Wärme, einfach alles. Du warst ein ganz besonderer Mensch, und wir sind so stolz, dass du unsere Tochter warst und immer bleiben wirst.

Wir sind noch ganz am Anfang von dem Leben ohne dich und es wird auch nicht besser. Wir lieben dich über alles, wir würden alles tun, um dich wieder bei uns zu haben. Aber wir können nicht mehr tun, als auszuhalten und zu hoffen, dass der nächste Tag vielleicht ein bisschen „besser“ wird.

Wir haben so viele schöne, kostbare Erinnerungen an dich, trotzdem tröstet es uns nicht über unseren Schmerz hinweg. Weil unsere Trauer und unsere Ohnmacht immer noch so groß sind, dass alles andere kaum einen Raum findet.

In Liebe Deine Mama

In Gedenken an unsere Tochter Jasmin, geboren am 24.12.1994, ermordet am 7. Juni 2014
Utah Kunath



Renate Maier

Frühling

Meine Seele atmet auf
nach der Trübnis des Winters.
Eine tiefe Freude stellt sich ein
unter dem Trauerschleier.
Die Sonne wärmt meine vernarbten Wunden
und lässt meine Seele aufatmen.
Endlich!

Das Staunen über die Natur,
erste Knospen, die sich mutig aus der Erde wagen
und dem Frost trotzen,
intensive Farben nach dem Einheitsgrau des Winters.

Meine Trauer hat ihren Platz gefunden,
ich empfinde tiefe Wehmut
und unendliche Sehnsucht.
Der wievielte Frühling ohne dich?
Ohne deine Freude und Energie,
ohne dein Lachen und deine Nähe.
Wer wärst du jetzt?

Ich schicke meine Gedanken in den blauen Himmel
und lasse mich streicheln von der Sonne.
Die Natur erwacht,
eine gewisse Leichtigkeit stellt sich ein,
Vorfreude auf warme Tage,
Kur für die Seele.
Das Blau des Himmels
überstrahlt die Trübsal vergangener Tage.
Endlich!
Dankbar nehme ich dieses tiefe Freuen an!

Der Weg zum Frühlingsbrunch

Wie schrieb schon Christian Morgenstern in einem seiner Gedichte: »Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es.«

So begannen wir unseren Frühlingsbrunch, der uns diesmal auf eine Wanderung mit meditativen Übungen durch den Geraer Stadtwald führen sollte.
Liebe Gäste aus der Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern Leipzig begleiteten uns auf unserem nicht gerade leichten Wanderweg. Durch die Stürme und Unwetter der letzten Zeit lagen über dem Weg einige umgestürzte Bäume, aber gemeinsam schafften wir, diese Hindernisse zu überwinden.
Eigentlich war es wie in unserem wahren, alltäglichen Leben.
Wir alle kennen viele Wege: Gartenweg, Landweg, Seeweg, Holzweg, Postweg, Irrweg, Kreuzweg… Ich könnte da noch so viele aufzählen, doch wir, wir als verwaiste Eltern und trauernde Geschwister, befinden uns auf einem Trauerweg. Wir haben ihn uns nicht ausgesucht, aber gehen müssen wir ihn trotzdem. Es ist unser ganz eigener Weg, keiner geht ihn wie der Andere.
Wir wissen, Wege gehen bedeutet fortgehen, es bedeutet ankommen, es bedeutet einen Ort verlassen und Neues hinzugewinnen.
Wege können verbinden, sie können aber auch trennen.
Es besteht die Möglichkeit, in die Irre zu gehen, die Orientierung zu verlieren.
Verschiedene Wege können zum Ziel führen.
Wir können Wege allein und einsam gehen oder wir finden Gleichgesinnte, die uns begleiten.
So wie wir es zu unserer Frühlingswanderung erlebten. Auch wenn wir gemeinsam aufbrachen, ging doch jeder seinen eigenen Rhythmus, wollte den Anderen verstehen, geduldig zuhören, mit Hinweisen ermuntern, den Anderen akzeptieren, so wie er jetzt ist und seinen Nächsten mit bejahendem Blick und bestätigenden Worten zum gemeinsamen Gehen einladen.
Aber sich auch Zeit lassen, immer wieder anhalten. Seinen Standort bestimmen, versuchen sich zu freuen an dem, was man erreicht hat. Neue Kraft schöpfen und Ja sagen zum Wagnis „neues Leben".
Lernen mit Enttäuschung zu leben und trotzdem weiterschreiten und vertrauen, denn niemand geht ganz allein. So kamen wir erschöpft, aber guten Mutes an unser Ziel, an dem uns hungrigen Wanderern Thüringer Bratwürste, Kuchen und viele andere Energiespender erwarteten.
Bei vielen interessanten Gesprächen während und nach unserer Wanderung stellten wir fest, gemeinsam kann es uns gelingen, den neuen (Trauer) Weg mit der Zeit anzunehmen, denn wir gehen ihn ja auch unseren vorausgegangenen Kindern entgegen.
Sich mit dem Leben wieder verbunden zu fühlen, heißt nicht, das Schwere des Lebens, unsere Trauer und Sehnsucht zu negieren, sondern

Ziehe Kraft aus deinen Wurzeln,
finde Halt im Grund der trägt.
Schau zurück auf deinen
Ursprung, doch nach vorne
geht dein Weg.



hinter den Wolken die Sonne zu sehen. Leben ist nun mal immerwährende Bewegung und Veränderung. Sie beinhaltet die Zuversicht und das Selbstvertrauen, dass wir die Kraft haben weiterzugehen, auch wenn es schwer ist. Ich freue mich über all die Menschen, denen ich auf meinem Weg begegnen durfte.
Vielen Dank an alle, die mit dazu beitrugen, dass wir diesen guten kraftvollen Tag erleben durften. Zum Abschluss noch ein Gedicht von Hans Waltersdorfer, mit dem wir unseren diesjährigen Frühlingsbrunch beendeten (s. o., links neben Bild).

Holger Günther
Regionalstellenleiter Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister Ostthüringen

Himmelsbäume Föhr

Der Landesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister Schleswig-Holstein e.V. über sein neues Projekt



„Wollt Ihr einen Wald pflanzen?“
„Ja, genau, das wollen wir! Einen Wald für unsere Kinder, die gestorben sind. Für jedes Kind einen Baum, der zum Himmel wächst – einen Himmelsbaum auf Föhr!“
„Oh, da kriege ich ja richtig eine Gänsehaut! Das ist eine tolle Idee, neue Bäume können wir auf der Insel gut gebrauchen. Der Orkan hat im Herbst 2013 den ganzen Wald umgelegt.“
Mit unseren jungen Bäumen im Gepäck haben wir schon am Anleger in Dagebüll und auf der Fähre nach Föhr einige Aufmerksamkeit auf uns gezogen.
Ein „Himmelsbaum“ zum Gedenken für das verstorbene Kind ist für die Familien ein Ausdruck ihrer Hoffnung. So wie der Orkan den Wald verwüstet hat, hat der Tod des Kindes in den Familien seine Spuren hinterlassen. Jetzt darf etwas Neues zu wachsen beginnen und der Baum zeigt, dass die Verbindung zum verstorbenen Kind zwischen Erde und Himmel bleibt.
Mit 25 großen und kleinen Leuten machten wir uns am 25. April vom Festland auf den Weg zur Einweihung und wurden von der Elterngruppe auf der Insel im Wald freundlich empfangen und bewirtet. Ein friesischer Frauenchor, die „Feer Ladies“, bereicherten die Eröffnungsfeier an der ca. 90 Leute teilnahmen. Offizielle Grußworte von Vertretern aus der Stadt und der Sozialministerin des Landes Schleswig-Holstein wurden gesprochen. Eltern und Geschwister verdeutlichten mit ihren sehr persönlichen Beiträgen, welche Bedeutung die „Himmelsbäume“ für sie haben: Unsere Trauer will gelebt werden, ob in den Familien, den Gesprächsgruppen oder an diesem öffentlichen Ort, der zur Begegnung einlädt. Trauer in unseren Familien spielt sich zwischen Himmel und Erde ab: Ein Teil von uns ist in andere Sphären vorausgegangen, während wir nach dem Orkan wieder festen Grund unter unsere Füße bekommen wollen. Wir verwurzeln uns und strecken uns dem Himmel entgegen.
Dann endlich wurden die Bäume gepflanzt und die Schmetterlinge aus Papier, die die Familien mit den Namen ihrer Kinder versehen hatten, flatterten an „ihren“ Bäumen im Wind.
Ein Mitarbeiter des Grünbauamtes der Stadt unterstützte die Aktion mit Tatkraft und Fachkenntnis. So standen zum Ende der Veranstaltung 34 neue „Himmelsbäume“ rund um den Dalben. Er trägt das Symbol des Landesverbandes der „Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister Schleswig-Holstein e. V.“: den Schmetterling. Der Dalben ist ein mächtiges altes Tropenholz, das ehemals im Wyker Hafen Verwendung fand. Er wurde von einem Holzschnitzer aus Flensburg wunderbar gestaltet und ist nun auch ein Symbol für Veränderung, Verwandlung, Neubeginn ...
Ein bunter blühender Wald entsteht, der die Vielfalt des Lebens widerspiegelt: Japanische Kirsche, Wildapfel, Eiche, Buche, Buchbaum, Magnolie, Trauerweide, Ginkgo, Schmetterlingssträucher u. a. wurden für die Kinder ausgewählt. Ein junger Baum, mitgebracht aus dem eigenen Wald der Eltern, war dabei und die Vogelkirsche, die vom Jahrestreffen unseres Bundesverbandes VEID in Münsterschwarzach mitgeschickt wurde.
Junge Bäume brauchen Licht, Erde, Luft und Wasser. Der Regen hat auf seine Weise an diesem Tag die Verbindung zwischen Himmel und Erde hergestellt und uns darauf aufmerksam gemacht, dass wir nass und durchgefroren auch für uns selber sorgen dürfen.
Es soll weitergehen mit den Himmelsbäumen auf Föhr. Wir planen jährlich eine Pflanzaktion am letzten Samstag im April, bei Nachfrage werden wir auch einen Termin im September anbieten.
Informationen über unsere Arbeit, Kontaktdaten und die „Himmelsbäume“ gibt es auf unserer Homepage.

Elke Heinen
www.vesh.de, E-Mail: info@vesh.de





„Hemelsbumer – Himmelsbäume“ in Wyk auf Föhr

Im letzten Jahr erzählte Elke Heinen von den Verwaisten Eltern und Geschwistern Schleswig-Holstein von dem Projekt „Hemelsbumer“ in Wyk auf Föhr. Welch wunderbarer, berührender und tröstlicher Gedanke, einen Wald wieder aufzuforsten, nachdem ein Orkan viele Bäume entwurzelt und den Wald verwüstet hat – im übertragenen Sinne das, was so viele Familien nach dem Tod ihres Kindes erlebt haben.



Als ich am 25.10.2014 zur Festveranstaltung anlässlich des 20-jährigen Jubiläums nach Schleswig-Holstein fuhr, überreichte ich im Namen des Bundesverbandes einen Ginkgo-Baum für den neuen Wald in Wyk auf Föhr. Es waren Ginkgo-Bäume, die die Katastrophe von Hiroshima überlebten – seitdem gilt der Ginkgo-Baum als Sinnbild für das Leben und den Frieden auf der Erde. Auch hier passt das Bild, die persönliche Katastrophe überlebt zu haben, und nachdem der kleine Ginkgo bei Elke Heinen überwintert hatte, brachten wir ihn – zusammen mit der Vogelkirsche, die vom Jahrestreffen unseres Bundesverbandes VEID in Münsterschwarzach mitgeschickt wurde –am 25.04.2015 nach Wyk auf Föhr. Mit offiziellen Worten als Vertreterin des VEID-Vorstandes und der fachkundigen Hilfe des Mitarbeiters vom Grünbauamt habe ich ihn schließlich eingepflanzt: versehen mit einem Schmetterling aus Papier und im Namen der trauernden Familien hier in Deutschland und weltweit.

Mein Dank geht an Brigitte Wulff für diese wunderschöne Vision, die sie in Wyk auf Föhr für viele Familien umgesetzt und ins Leben gerufen hat!

Karin Grabenhorst



Eine Vase für mein Kind

Ein Projekt der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister Schleswig-Holstein e. V.

Bei einem ersten Treffen in der Töpferei in Arnis entstanden unter Anleitung von Gesine Piotter (Töpferin) und Brigitte Wollert (betroffene Mutter und Künstlerin) diese außergewöhnlichen Grabvasen für unsere Kinder. In sehr vertrauter Atmosphäre wurden wir an das ungewohnte Material herangeführt. Wir können unseren verstorbenen Kindern nichts mehr schenken, aber so für sie etwas Schönes gestalten. Ein Nachmittag für uns – mit unseren Kindern im Herzen – an dem etwas Neues entsteht.

Weitere Treffen zur Gestaltung von Vasen planen wir bei entsprechender Nachfrage. Bitte melden Sie sich bei mir:

schlei3@gmx.de

Katja Suchsdorf – ter Avest







Tiefe, Ehrlichkeit und wahres Mitgefühl

Geschriebene Gedanken und Gefühle einer betroffenen Mutter, deren Sohn sich im Mai 2009 entschied, hier auf dieser Erde nicht mehr weiterzuleben:

Als ich die Nachricht einer Freundin zur Einladung zur Pflanzaktion eines Baumes zum Gedenken an unseren verstorbenen Sohn bekam, war ich gleich Feuer und Flamme; ja natürlich will ich dahin, will ich einen Baum pflanzen. Es schien mich nichts mehr zu halten, so fuhr ich am 25.4. frühmorgens um 6.30 Uhr aus Brügge alleine los – ohne meinen Mann, der einen Versammlungstermin in Niedersachsen am kompletten Wochenende wahrnehmen wollte. Alleine los – erst war es beklemmend und dann war ich erstarkt, ja ich fahre alleine los und kann mich so bewegen, wie ich möchte – so tief traurig, wie ich bin – und auch so lange bleiben, wie ich will. Den Baum hatten wir zwei Tage zuvor aus unserem Wald gemeinsam ausgesucht und geholt – es war ein Ahorn geworden.

In Dagebühl angekommen, erkannte ich gleich die anderen betroffenen Eltern und Geschwister, sie trugen auch einen Baum oder ähnliches. Und da war das Gefühl wieder für mich – plötzlich saß ich wieder im selben Boot, mit den anderen, die ein ähnliches Schicksal zu tragen hatten – ich bin nicht allein auf dieser Welt, die ihren Sohn verloren hatte. Das war gut so, und dieses Gefühl tat mir gut.

Die Einweihung des Gedenkwaldes begann pünktlich, ich hörte viele Worte verschiedener Personen aus ihren Verbänden, Lieder – gehaltvoll und wohltuend. Unsere Bäume wurden gepflanzt – von uns mit natürlich und mit einem Papierschmetterling als Namensschild versehen. Ich hatte zusätzlich zu Hause auch schon eine Namensholzscheibe gebastelt und mitgebracht.

Schön war die anschließende Kaffee-Kuchenpause, denn sie gab Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen, kennenzulernen, miteinander Gedanken und Gefühle zu erklären. Besonders das Gespräch mit einem betroffenen Bruder hat mich sehr angesprochen und berührt. Seine Offenheit der Erklärung der Situation nach dem Suizid seines Bruders vor einem halben Jahr hat mich beeindruckt und tief in meinem Inneren getroffen. Solche Gespräche tun mir gut, haben Tiefe, Ehrlichkeit und wahres Mitgefühl. Wir wollen uns wiedertreffen, uns gegenseitig Kraft geben, unser Schicksal weiterhin zu schaffen und unser Leben weiter zu leben.

Mit tiefen Gedanken, nahe bei meinem Sohn zu sein, fuhr ich wieder nach Hause – allein. Es war ein Tag, der gut tat, Kraft gibt.

Ich wünsche mir ähnliche, weitere Aktionen des Vereins Verwaiste Eltern. Mir ist nochmals klar geworden, wie unheimlich wichtig es ist, dass es Verbände, Menschen gibt, die einem zur Seite stehen und unterstützen, wenn so ein schweres Schicksal auf Angehörige hereinfällt. Ich spreche den Organisatoren ein großes Lob aus, bedanke mich ganz, ganz herzlich für ihre Arbeit und Mühe. So freue ich mich auf ein Wiedersehen.

Bis bald und herzliche Grüße
Marlies Plambeck



Engel am Fenster
ich sehe dich.

Bringst du mir Grüße?
*Siehst auch **du** mich?*

Kommst du von ihnen?
Weißt, wie's ihnen geht?

Auf welchem Stern
ihr Zuhause jetzt steht?

Sind sie in Frieden
mit sich und der Welt?

Gibst du mir Trost
in ein Herz, das zerfällt?

Engel am Fenster –
bring ein Licht in die Nacht.

Bitte zeig mir den Stern,
der jetzt über sie wacht.

Marianne

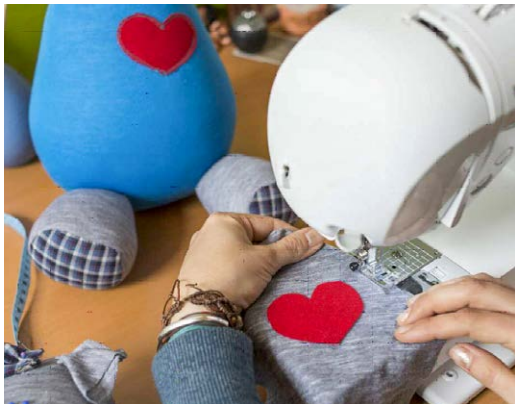




mapapu-Seminar

Trauerarbeit mit Nadel und Faden

Aus den T-Shirts geliebter Menschen entstehen in liebevoller Handarbeit unsere mapapus. In einem Wochenend-Seminar laden wir dazu ein, einen ganz eigenen mapapu selbst zu nähen. Es ist eine oft meditative Arbeit, die mit dem Herzen über die Hände ausgeführt wird. Jeder einzelne Schritt der dazu nötig ist, birgt in sich die Kraft, auch ein Schritt im seelischen Prozess der Trauerarbeit zu sein.
Einem mapapu auf die Welt zu helfen, ist ein symbolischer Akt, da darin eine gewisse Akzeptanz liegt: loszulassen, das was war, dem Verlust eine neue Form zu geben und mit den eigenen Händen eine Erinnerung zum Festhalten zu erschaffen.





Nähvorkenntnisse sind nicht nötig! Die Seminare finden in kleinen Gruppen in geschütztem Rahmen im jeweiligen Trauerverein statt. mapapus werden von Psychotherapeuten auf verschiedenen Feldern als therapeutische Hilfe empfohlen. Ein intensives therapeutisches Anwendungsgebiet sind trauernde Kinder.
Ein mapapu aus der Kleidung des geliebten Geschwisters gibt die Möglichkeit, etwas, das nicht zu begreifen ist und nicht mehr greifbar ist, ein bisschen begreiflicher zu machen. Das Kind hat nun die Möglichkeit, im Spiel das individuelle Erleben der Situation nachzustellen, es findet Trost durch greifbare Nähe. Es hat einen Hafen, um Kraft und Mut zu schöpfen, hat einen Freund, der zuhört und beweint werden kann und darf.



Ob verwaiste Eltern, trauernde Geschwister, Kinder mit krankheitsbedingten langen Krankenhausaufenthalten oder Erwachsene, die sich mit dem Thema Innere-Kind-Findung oder Verlust einer Schwangerschaft auseinandersetzen: Ein mapapu aus symbolkräftigen, persönlichen Stoffen kann ein Stück weit helfen, die jeweilige Trauer bzw. das jeweilige Trauma zu bearbeiten!

Nähere Infos gibt es per Telefon und Mail:
mapapu GbR,
Jen Arndt-Lind
Neddernhof 57
21255 Tostedt
Tel. (04182) 285636
hallo@mapapu.de
www.mapapu.de

Im Werkhof Monneren/Frankreich

Kreatives Wochenende für trauernde Familien

17. bis 19. Oktober 2014: Herbst – warme Farben im Sonnenlicht, kürzer werdende Tage, Regenwetter, fallende Blätter … Die Zeit zwischen Sommer und Winter, zwischen Vergangenheit und Zukunft. – Hier hielten trauernde Familien auf Einladung der Elterninitiative krebskranker Kinder im Saarland e. V. inne, um sich ihrem verstorbenen Kind und dem Geschwister in erinnernder Liebe zuzuwenden, ihrer Trauer Zeit und Raum zu geben.

Die Referentin Karin Grabenhorst hatte das Wochenende unter das Motto „Wir machen unser Ginkgo-Ding!“ gestellt. So wie der Ginkgo-Baum als Sinnbild für das Leben und den Frieden auf der Erde steht, trug uns das Ginkgo-Blatt thematisch durch unser Wochenende. Jeder für sich und alle gemeinsam, im Austausch miteinander, wanden wir uns dem Heute zu und machten uns in der inspirierenden Atmosphäre des Tagungshauses und seiner Umgebung auf den Weg.

Wir ließen uns von den wunderschönen Farben, den Stoffen und den glitzernden Mosaikarbeiten durch die Räume und die Werkstatt tragen. Welch ein Ort für ein Familien-Trauerseminar!
Gegen Abend trafen wir uns zur ersten Runde im Seminarsaal.

In unserem Kreis bildete ein kleiner Ginkgo-Baum den Mittelpunkt, als Sinnbild für das Wochenende.
Wir begannen mit dem Entzünden eines Lichtes für die verstorbenen Kinder und Geschwister. Und so wie jedes Familienmitglied in seiner ganz besonderen Weise eine eigene Lebensgeschichte mit dem Kind und dem Geschwister verbindet, waren es gleichzeitig auch die Familiengeschichten aller, die sich hier zusammenfanden, um sich gegenseitig Zeit und Raum für die Trauer zu geben und zu nehmen.

Am nächsten Morgen machten wir unser „Ginkgo-Ding“, tauchten mit unterschiedlichen Impulsen ein in das Gleichnis des Ginkgo-Blattes in Beziehung zur individuellen Trauergeschichte. Das Besondere war, dass auch die jüngsten Teilnehmerinnen dabei sein konnten. Und als wir am Nachmittag im sonnendurchfluteten Garten waren, verbrachte Karin mit den Kleinen einige Zeit auf der Schaukel, während ihre Eltern sich in der Gruppe mit ihrem Ginkgo-Blatt beschäftigten …
Nach dem Arbeiten in der Natur und dem Erleben eigener Entdeckungen hatten wir die einmalige Gelegenheit, auf speziell ausgewählten Musikstücken ein Bild in verschiedenen Farben entstehen zu lassen und die Vielfalt der Farben danach auf sein ganz persönliches gestaltetes Ginkgo-Blatt zu übertragen, bevor das Kunstwerk sich im Vermischen der Farben verlor. Ein ganz spannender Augenblick sein Bild beim Malen auf Musik neu entstehen zu lassen.

In der Zwischenzeit hatte die Referentin Doris Kreitner mit den Geschwistern in der Werkstatt unter der ihr eigenen einfühlsamen Moderation wunderschöne Mosaike entstehen lassen.

Das Abendprogramm stellte sich als „Improtheater“ in besonderer Form dar. So wurden die Eltern Teil des Theaterstücks, indem sie einen „entspannten Wohlfühlabend“ mit allerlei kosmetischen Anwendungen erleben durften, was bei den Zuschauern zu großer Erheiterung führte und ihre Lachmuskeln strapazierte.

Am Sonntagmorgen verabschiedeten wir uns, begleitet von kleinen meditativen Impulsen, in einer gemeinsamen Runde, um nach dem Wochenende „gestärkt und aufgetankt“ mit unserem Kind im Herzen den nächsten Schritt in die Zukunft zu gehen.







Karin Grabenhorst
Kreative Lebens- und Trauerbegleitung

Willy und Maria Lengler
Trauerbegleiter



Freya v. Stülpnagel
wo finde ich dich?, 2014
Gebundene Ausgabe
160 Seiten
Kösel-Verlag
ISBN-10: 3466371139
ISBN-13: 978-3466371136

Freya von Stülpnagel

wo finde ich dich?
Spirituelle Trostimpulse für Trauernd

Der Tod wirft die Frage nach dem Danach auf. Hinterbliebene fragen sich, wo der Verstorbene wohl zu finden ist, in welcher Gestalt. Ob es ein Jenseits gibt, ob sie einander wiedersehen, ob sie gläubig sind und woran sie glauben. Freya von Stülpnagel, die mit diesem Buch ihre Trauertrilogie abschließt, geht wieder wissend und aufgrund eigener Erfahrungen überkonfessionell beratend mit dem Thema Glaube und Spiritualität um. Den Schmerz und die Fragen im Zusammenhang mit dem Tod als eine Bereicherung zu erleben, ist ihr Anliegen.



Isabel Schupp

Die Nacht bringt dir den Tag zurück
Leben und Abschied meiner Tochter

Pauline Schupp, am 8. November 1990 geboren, starb am 29. Dezember 2006. Neun Jahre war sie alt, als bei ihr Leukämie festgestellt wurde. Sie ist eines der drei Kinder, die Thomas Riedelsheimer in dem preisgekrönten Dokumentarfilm „Seelenvögel“ vorstellt. Acht Jahre nach dem Tod ihrer Tochter veröffentlicht Isabel Schupp nicht etwa das Buch zum Film, obwohl dieser unbedingt sehenswert ist und den Buchtext auf eigene Weise zum Schwingen bringt. Nein, sie brauchte einige Jahre, um von sich sagen zu können, „angekommen“ zu sein im Bewusstsein der Verbundenheit aller Wesen, belebt wie unbelebt, in Raum und Zeit, der dem Buddhismus wohl am nächsten kommt. Diese Erkenntnis steht für den Weg dieser Mutter und wird von ihr ganz unaufdringlich mitgeteilt, denn es geht vor allem um sie – und um Pauline. Das hält sie konsequent durch, so dass ihre beiden anderen Kinder

Josef und Flora vor allem am Anfang sehr kurz wegkommen. Wenige Tage vor Paulines Tod streiten sich die Schwestern erbittert um einen Plattenspieler, und im Rückblick gesteht die Mutter: „Geschwisterkinder von schwer kranken Kindern stecken zurück, stellen ihre eigenen Bedürfnisse und Entwicklungen hintenan, funktionieren und ordnen sich unter. Sie erhalten weniger Aufmerksamkeit, als ihnen eigentlich zustehen würde, weil das kranke Kind so viel Zuwendung und Aufmerksamkeit braucht und bekommt. Und so haben sie manchmal das Gefühl, dass sie weniger wert sind als ihre kranken Geschwister. Und wenn die kranken Geschwister dann gestorben sind, streicheln ihre Eltern wehmütig rote Filzohrringe, sodass man das Kotzen bekommen könnte. Schattenkinder, wie diese Geschwister von kranken Kindern im Volksmund auch genannt werden, haben zu wenig Sonne abbekommen. Und sie vergessen das nicht.“ (S. 117 f.)

Das berührende Einzelschicksal Paulines wie auch die Einzelschicksale der anderen Kinder auf der Krebsstation sind es allein schon wert, Anteilnahme zu finden; ebenso der gemeinsame Abschiedsweg von Mutter und Tochter. Isabel Schupp hat aus ihren Erfahrungen heraus ein Seminar-Konzept für Medizin und Hospizarbeit entwickelt (www.blauerfalter.de). Sie leitet eine Trauergruppe bei den Verwaisten Eltern in München. Eine dieser Erfahrungen negativer Art wird leider immer wieder von Angehörigen Verstorbener geteilt: Auf der Krebsstation stirbt der kleine Ahmed, aber sein Tod wird verdrängt, denn im Krankenhaus „husch, husch, wird nicht gestorben“. Die trauernde türkische Familie wird ins Hinterzimmer verbannt... (S. 34 f.)

Beeindruckend ist Isabel Schupps Umgang mit der Sprache, den sie als Schauspielerin und Kommunikationstrainerin souverän beherrscht. Mit unterschiedlichen Stilmitteln werden die widerstreitenden Gefühle und Verhaltensweisen verdeutlicht. Tagebuchaufzeichnungen und Gedichte Paulines sprechen für sich. Der Titel des Buches ist einem Gedicht Paulines entnommen. Pauline ist so ängstlich wie tapfer, so albern wie ein Teenager und so weise wie ein an Erfahrung gealterter Mensch. Innerhalb von zwei Wochen vor ihrem Tod ist Pauline erwachsen geworden. Beeindruckend ist die Ehrlichkeit, mit der Isabel Schupp reflektiert. Letztlich gipfelt alles in der Einsicht, dass kein Glück ohne Leid möglich ist. Und bei allem ist Raum für sehr viel Humor.

Dass Pauline kurz nach ihrem intensiv gefeierten 16. Geburtstag, mitten im Weihnachtszimmer, umgeben von ihrer Familie sterben darf, hat mich beim Lesen mit einer Anteil nehmenden Befriedigung erfüllt. Dem Thema dieses Rundbriefs entsprechend, war ich immer auf der Suche nach Paulines Zimmer und bin sehr froh, dass dieser Raum die ihm angemessene Rolle spielen darf: Liebevoll trägt der Vater das noch vor kurzem lebendige Kind in sein Zimmer, wo Freunde und Verwandte Abschied nehmen dürfen – in lebendigen Farben, die auch bei der Trauerfeier erwünscht sind. Die pinkfarbene Wolldecke, das orangefarbene Samtkissen, ein bunter Blumenstrauß. Man nimmt sich Zeit für die Wäsche, für die Totenwache. Rituale tun der Familie gut, es wird jährlich zum Geburtstag Paulines Lieblingsessen zubereitet. Das Zimmer, dessen Tür immer offen steht, wird von allen Familienmitgliedern nach Bedarf benutzt. Selbst die Katzen dürfen endlich wieder Paulines Bett belegen. Ein ermutigendes Buch:
„Als ich noch drei gesunde Kinder hatte, dachte ich, dass ich es nicht überstehen würde, wenn einem von ihnen ein Leid geschähe. Als Pauline krank war, dachte ich, dass ich es nicht überleben würde, wenn sie sterben würde. Nachdem Pauline gestorben war, dachte ich, dass ich nie wieder froh werden würde. Fünf Jahre sind vergangen. Ich lebe. Ich lache. Ich freue mich. Und ich bin glücklich. Nicht immer – aber immer wieder.“

Isabel Schupp
Die Nacht bringt dir den Tag zurück
Leben und Abschied meiner Tochter
Bielefeld:
J. Kamphausen, 2014
160 Seiten
19,95 €
ISBN: 978-3-89901-884-4

Mechthild Schroeter-Rupieper
Praxisbuch Trauergruppen
Grundlagen und kreative Methoden für Erwachsene, Jugendliche und Kinder
PATMOS VERLAG
1. Auflage 2015
Format 14 x 22 cm
ca. 176 Seiten
Paperback
ISBN: 978-3-8436-0674-5



Mechthild Schroeter-Rupieper

Praxisbuch Trauergruppen

Grundlagen und kreative Methoden für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Im September 2015 erschien das vierte Buch von Mechthild Schroeter-Rupieper im PATMOS VERLAG. Es trägt den Titel „PRAXISBUCH TRAUERGRUPPEN“ und bietet Leiterinnen und Leitern von Trauergruppen, aber auch Lehrern, Erziehern, Hospizlern, Seelsorgern, Sozialarbeitern, Jugendleitern und weiteren Interessierten fundierte und praxisbezogene Grundlagen der Gruppenarbeit an. In mehreren Abfolgen werden kreative Methoden und Inhalte für Gruppen verwaister Eltern, jung Verwitweter, Männertrauerstammtischen, Kinder- und Jugendtrauergruppen vorgestellt. Sowohl die Theorien wie auch die Gruppenstunden sind praxiserprobt. Durch die Trauer verbunden und doch geprägt von einer einzigartigen Geschichte: In Trauergruppen treffen sich Menschen, die eine einschneidende Erfahrung teilen und doch auch ganz unterschiedlich sind. Wie gelingt es, einen Raum zu schaffen, in dem der Schatz der gemeinsamen Erfahrung gehoben werden kann? Wie können gleichzeitig die individuellen Bedürfnisse und Geschichten gewürdigt werden?
Leiterinnen und Leitern von Trauergruppen, Lehrenden und Seelsorgenden vermittelt Mechthild Schroeter-Rupieper fundiert und praxisbezogen alle wichtigen Grundlagen. In mehreren Abfolgen von Gruppentreffen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene stellt sie zudem kreative Methoden vor, die Trauernde mit sich selbst in Kontakt bringen und den gegenseitigen Austausch anregen.

www.patmos.de

Jan Krauß & Luci van Org
Thors Hammer
Ein Kinderbuch
56 Seiten, durchgehend farbig illustriert, 17 x 24 cm, Hardcover
Verlag: Edition Roter Drache
ISBN 978-3-939459-91-0



Jan Krauß & Luci van Org

Thors Hammer

Das Thrymlied ist die Geschichte von Thor, der seinen verschwundenen Hammer Mjöllnir aus dem Reich des Riesen Thrym zurück erobern muss. Diese Erzählung gehört zu der bekanntesten der Edda. Jan Krauß hat diese beliebte Geschichte für Kinder neu erzählt, und Luci van Org hat sie wundervoll illustriert. Herausgekommen ist ein wunderschönes Kinderbuch (nicht nur) für Heidenkinder.
Zum Vorlesen und selbst Lesen!

Siris Zimmer

In einem Telefonat erzählte ich Petra Hohn, dass ich mein Buch „Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit?“ in die englische Sprache übersetzen lasse. Bei der Gelegenheit fragte sie mich, ob alle Bilder, die ich für das Buch gemalt hatte, im Haus hängen würden. Ich erzählte Petra, dass die Bilder alle im „Siri-Zimmer“ stehen. Spontan sagte sie: „Siri ist ja auch dein Kind. Schreib doch etwas dazu im nächsten Rundbrief zum Thema ‚Das Zimmer meines Kindes‘.“

Ich muss zugeben, dass ich zuerst dachte: „Nee – das geht doch nicht. Meine Geschichte über „Siris Reise“ mit den Bildern steht zwischen den Geschichten über die Kinder, die gestorben sind…“

Dann wurde mir bewusst, dass „Siris Reise“ aus meiner Arbeit mit den trauernden Eltern und Geschwistern entstanden ist, die ich bisher begleitet habe – diese Gedanken und Gefühle sind in die Geschichte mit eingeflossen, auch darum ist die Geschichte in dieser besonderen Weise entstanden.

Zuletzt aber wurde mir noch etwas anderes klar und daran habe ich schon lange nicht mehr gedacht: Auch mein eigenes Sternenkind Eric kommt in der Geschichte vor, es taucht als „Sternschnuppe“, die so gerne geboren worden wäre, in „Siris Reise“ auf! Nun hat mein Sternenkind tatsächlich ein Zimmer – in meinem Herzen und mit Siri und ihren Gefährten, stellvertretend für die Kinder, die schon auf der anderen Seite der Ewigkeit sind, im „Zimmer meines Kindes“. Für diese Erkenntnis bin ich Petra Hohn sehr dankbar, und ich kann mit gutem Gefühl meinen Beitrag hier stehen lassen – bei euren, unseren Kindern!

Eure
Karin Grabenhorst

Sehr gerne schicke ich Ihnen ein handsigniertes Buch! Bitte rufen Sie mich an unter (04202) 50 48 22 oder schreiben an karingrabenhorst@gmail.com.



Mit Bildern und Skizzen der Autorin und einem Vorwort von Beate Bahnert. Erschienen beim SANTIAGO Verlag, Goch, im November 2014.

Zurzeit wird das Buch in die englische Sprache übersetzt.

Karin Grabenhorst

Siris Reisen

Die kleine Seele Siri sucht den Weg zur Ewigkeit. Begleitet vom Wind trifft sie auf ihrer Reise durch die Elemente auf den Ozeanfisch, die Wüstenblume, den Feuervogel und die Sternschnuppe – alle mit den spannenden Fragen unterwegs, die sie aus ihrem Leben mitbringen …

So kommen sie mit dem Wind zum Ginkgo-Baum, der „älter als die Zeit“ als Sinnbild für das Leben und den Frieden auf der Erde steht. Während ihrer Reise finden Siri und ihre Gefährten überraschende Antworten auf die Fragen, entdecken die beiden Seiten der Ewigkeit und erfahren, dass manche Fragen auch offen bleiben.

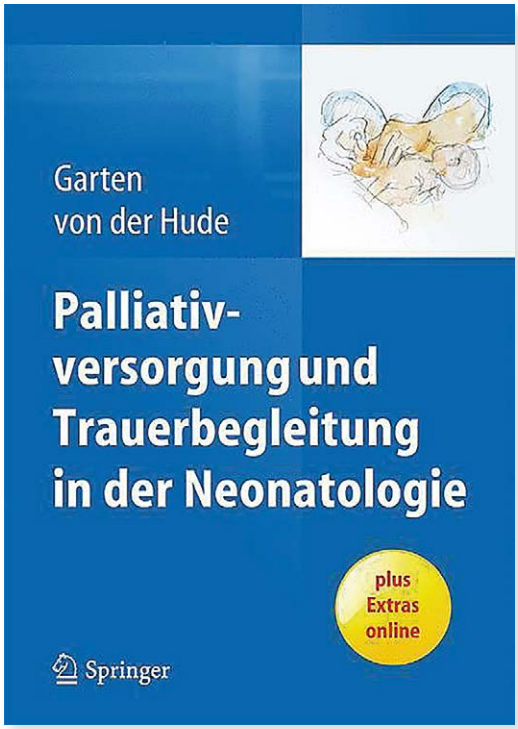
Die Autorin Karin Grabenhorst erzählt vom Leben und der Liebe über den Tod hinaus, plädiert mit ihrer überkonfessionellen Denkart für Toleranz zwischen den Kulturen und den Schutz unseres Lebensraumes Erde. Die lebendige und gleichzeitig sehr behutsame Geschichte wendet sich alle, die sich allein oder gemeinsam unseren Lebensfragen mit dem Mut einer Kinderseele annähern möchten. Sie eignet sich ebenso als Familienlektüre wie für religionspädagogisches Arbeiten.
Zum Lachen und Weinen – und nicht nur für Erwachsene!







Lars Garten und
Kerstin von der Hude (Hrsg.)
Palliativversorgung und
Trauerbegleitung in der
Neonatologie
Taschenbuch, 196 Seiten
Verlag: Springer, 2014
ISBN-10: 3642418058
ISBN-13: 978-3642418051



Lars Garten und Kerstin von der Hude (Hrsg.)

Palliativversorgung und Trauerbegleitung in der Neonatologie

Jährlich versterben etwa 1500 Neugeborene in deutschen Kinderkliniken. Sie stellen damit die größte Gruppe aller Todesfälle im Kindes- und Jugendalter dar. Betroffen sind beispielsweise extrem kleine Frühgeborene, Neugeborene mit einer konnatalen Erkrankung mit infauster Prognose oder Kinder mit postnatal nicht beherrschbarer Akuterkrankung.

Neugeborene nicht ins Leben, sondern beim Sterben und in den Tod zu begleiten, gehört zu einer der größten Herausforderungen in der ärztlichen und pflegerischen Tätigkeit. Die Sterbe- und Trauerbegleitung bei Neugeborenen umfasst nicht nur das sterbende Kind, sondern die gesamte Familie und stellt eine multiprofessionelle Aufgabe dar.

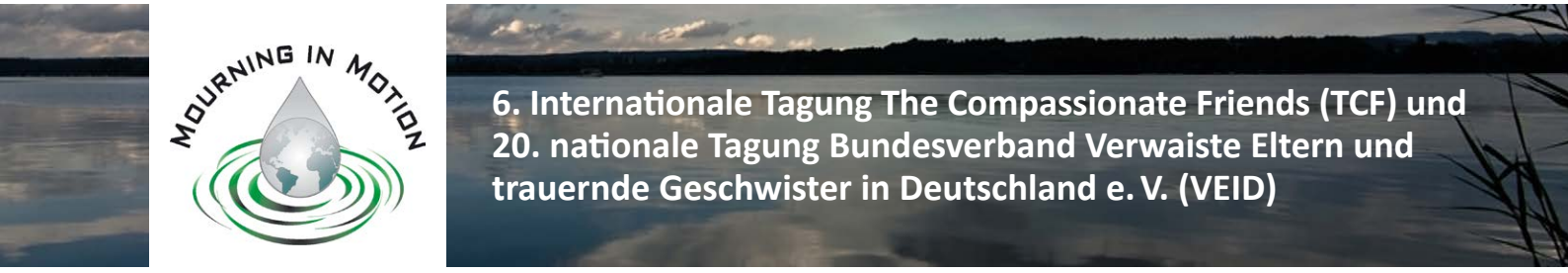
Dieses Buch stellt erstmals die Grundlagen neonatologischer Palliativversorgung und praktische Ansätze zur Trauerbegleitung in der Neonatologie dar, ergänzt um konkrete Konzepte zur Selbstsorge und zum Qualitätsmanagement für das behandelnde Team.
Das praktisch orientierte Buch schließt eine Lücke und ist nützlich für Neonatologen, Pflegende, Psychologen, Seelsorger und alle anderen, die innerhalb und außerhalb der Klinik in die Betreuung und Begleitung der Familien involviert sind.



Dr. Franziska Offermann

Vom Umgang mit Trauer am Arbeitsplatz. Handreichung für Verantwortliche, Kollegen und Mitarbeiter

Die Broschüre ist erschienen und kann über die Geschäftsstelle des Bundesverbands Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V. bezogen werden.
Die Autorin Dr. Franziska Offermann ist Trauerbegleiterin, Trainerin und Coach. Mit ihrem Beratungskonzept Lucera unterstützt sie Firmen und gemeinnützige Organisationen bei Trauer und in Krisensituationen. Sie ist Vorstandsmitglied bei den Verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern München e. V.



„Mourning in motion – Trauer in Bewegung“

Die 6. Internationalen Tagung von The Compassionate Friends (TCF) und die 20. nationale Tagung des Bundesverbandes Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V. findet vom 28.–31.07.2016 in Frankfurt/Main statt. Unter dem Motto „Mourning in motion – Trauer in Bewegung“ werden sich Menschen aus aller Welt austauschen. Es sind Eltern, die ihre Kinder verloren haben, aber die Kraft und den Mut hatten, sich in Selbsthilfegruppen für andere betroffene Familie zu engagieren. Es werden Psychologen, Seelsorger, Ärzte, Dozenten, ehrenamtliche Helfer dabei sein.

Fragen, die sich um das Netzwerk der Trauernden drehen, müssen diskutiert werden. Wie erleben Eltern die Situation am Arbeitsplatz, wie ergeht es Geschwisterkindern in der Schule? Wie werden die – oft auch traumatisierten – Familienmitglieder von Ärzten, Psychologen, Psychotherapeuten begleitet?

„Nach dem Tod eines Kindes gerät das gesamte Familiengefüge aus dem Gleichgewicht“, meint Katrin Grabenhorst, die sich als Mitglied des internationalen TCF-Komitees in der Arbeitsgruppe zur Vorbereitung der gemeinsamen Tagung engagiert. „Mütter und Väter trauern in ihrer eigenen unterschiedlichen Art und Weise, die Geschwisterkinder verlieren die Schwester, den Bruder – und oft, zumindest vorübergehend, ihre Eltern als stabile Bezugspersonen.“

So wie jeder mit der Trauer um sein Kind auf seinem Weg ist, ist auch die Trauerkultur in Bewegung gekommen. Neben TCF haben sich weitere Netzwerke gegründet, um miteinander und voneinander zu lernen. „Trauer“ in ihrer Vielfalt ist an vielen Universitäten Forschungsgegenstand.

In Workshops über Methoden der Trauerbegleitung, die am besten geholfen haben (Best Practice), über Wege in der Trauer um ein Kind, die international gegangen werden und über die Schritte in die Zukunft mit unserem Kind im Herzen, wird man lernen, diskutieren, auch weinen können.

Die gemeinsame Tagung soll Mut für und in der Trauerarbeit machen, getreu dem Motto: „Trauer in Bewegung!“

Alle Interessierten können das Fortschreiten der Planungen mitverfolgen unter .

VEID
Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.
Mitglied im PARITÄTISCHEN Gesamtverband

Kontakt:
Bundesverband Verwaiste Eltern
und trauernde Geschwister in Deutschland e. V.
Roßplatz 8a, D-04103 Leipzig
Tel.: +49 341 9468884
E-Mail: kontakt@mourninginmotion.org
Internet: mourninginmotion.org



Abendlich schon rauscht der Wald

Abendlich schon rauscht der Wald
Aus den tiefsten Gründen,
Droben wird der Herr nun bald
An die Sternlein zünden.
Wie so stille in den Schlünden,
Abendlich nur rauscht der Wald.

Alles geht zu seiner Ruh.
Wald und Welt versausen,
Schauernd hört der Wandrer zu,
Sehnt sich recht nach Hause.
Hier in Waldes stiller Klause,
Herz, geh endlich auch zur Ruh.

Joseph Freiherr von Eichendorff

VEID
Bundesverband Verwaiste Eltern
und trauernde Geschwister
in Deutschland e.V.
Mitglied im PARITÄTISCHEN Gesamtverband

04103 Leipzig
Roßplatz 8a
Telefon: +49 341 9468884
Fax: +49 341 9023490
E-Mail: presse@veid.de

Spendenkonto:
Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.
Bank für Sozialwirtschaft Köln
IBAN: DE26 3702 0500 0008 3211 00
BIC: BFSWDE33XXX (Köln)

Der Rundbrief wird als Projekt vom AOK Bundesverband nach §20c SGB V gefördert.