



BUNDESVERBAND
VERWAISTE ELTERN
IN DEUTSCHLAND e.V.

RUNDBRIEF

AUGUST 2008

12



© mlob 2008

**Denn mit dem Tod
der andern
muss man leben.**

(Mascha Kaleko)

Candle lighting – Gedenktag für alle verstorbenen Kinder



Damit ihr Licht für immer leuchte, stellen jedes Jahr am zweiten Sonntag im Dezember um 19.00 Uhr Betroffene rund um die ganze Welt im Gedenken an ihre verstorbenen Söhne, Töchter, Brüder und Schwestern brennende Kerzen in die Fenster. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterwelle die ganze Welt umringt.

Begleitet wird dieses Candle Lighting von Berichten in den Medien und von vielfältigen Veranstaltungen wie Gedenkgottesdienste, Lesungen, Seminare etc.

Die Initiative zu dieser Aktion geht von den amerikanischen »Compassionate Friends« aus. Diese Organisation entspricht der Bewegung »Verwaiste Eltern in Deutschland«, die sich jedes Jahr bundesweit beteiligt. Hinweise zu den Veranstaltungen und die konkreten Termine der Gedenkgottesdienste in Ihrer Nähe entnehmen Sie bitte der Tagespresse. Denken Sie bitte auch daran, uns Ihre Termine rechtzeitig weiterzugeben, damit wir für Interessierte Informationen im Internet unter www.veid.de zusammenstellen können.



Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Verfassungslinde 2
Fon: 0341/ 946 88 84
Fax: 0341/ 902 34 90

ern in Deutschland e.V.

ipzig
E-Mail: kontakt@veid.de
Internet: www.veid.de

Vorstand seit März 2008:

1. Vorsitzende: Petra Hohn

2. Vorsitzender: Franz Deller

Schatzmeister: Jürgen Erlwein

Schriftführerin: Beate Bahnert

Weitere Vorstandsmitglieder: Stephan Hadraschek, Hanny Höfelein, Inge Morassi, Margit Weiser

Impressum:

Herausgeber: Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Redaktion: Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky

Kontakt: veid-rundbrief@gmx.de

Titelbild: Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky © 2008

Satz + Layout: Uwe Buck

Druck: Flierl Druck KG, 92245 Kümmersbruck

Verkaufspreis: 5,50 € (für Nichtmitglieder) ohne Porto und Verpackung

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft, Köln

Konto-Nummer 8321100, BLZ 370 205 00.

Hinweis: Für den Inhalt der veröffentlichten Beiträge sind die genannten Verfasser verantwortlich. Ihre Meinung gibt nicht in jedem Fall die Ansicht des Vorstandes oder der Redaktion wieder. Die Rechtschreibung folgt den Vorlagen der AutorInnen.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis
Grußwort der 1. Vorsitzenden
Die Praktikantin des Bundesverbandes stellt sich vor
10 Jahre Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
Grußwort Petra Hohn
Festvortrag Mechtild Voss-Eiser
Glückwünsche Kathrin Schreier
»**Trauer braucht einen sicheren Ort**«
12. Jahrestagung in Remscheid
Eröffnungsvortrag von Birgit Schäfers
Erfahrungen trauernder Mütter und Väter
Loslassen
Wie kann man damit weiterleben?
3½ Jahre ohne Dich!
Verlust eines Kindes
in einer frühen Schwangerschaftswoche
Manchmal
Thomas Johannes Forster
starb 29-jährig am Karfreitag 2007
»Denn mit dem Tod der andern musst du leben«
Eine Sommerlinde für Dirk
Kontakt mit meinem Sohn
Ein Geschenk · Geschichte einer trauernden Mutter
André, mein Kind, ein behindertes Kind
Texte von Tanja Lengler
Liebeskummer
Der Frühling
Nachtstille
Das Leben
Glauben
Ohne euch
Ein Text aus dem Gottesdienst zu Tanjas Abschied
Texte – geschrieben von Trauernden für Trauernde
Gedankenreise
Immer, wenn du meinst, ...
Für unsere Kinder
Ein kleines Zeichen
Gedanken
Träume 2008
Was ist mein Sinn?
Gedanken am Sonntagmorgen
Geburtstag
Herbst
Gedanken am Meer
Ein Morgen
Traurig
Was so weh tut ...
Du hast uns zu stolzen Eltern gemacht
Manchmal ...
Kleiner Engel

1	Herbstzauber	62
2	Bei dir sein	62
3	Für unseren lieben Sohn Enrico	62
3	Leider nur ein Traum	63
4	Vulkanausbruch	63
6	Meine Schreie	64
7	Grab	64
11	Mit Deinem Tod zu leben ...	65
11	Steffan, geliebter Sohn und Bruder	66
13	Was ist Trauer?	68
16	Weihnachten ohne Dich	69
22	Wie geht es dir?	70
22	Schwarze Tage	70
23	Hilfreiche Texte in der Trauerarbeit	
24	Gedenkgottesdienst in Osterode-Lasfelde	72
26	Trauerrede für ein 2½-jähriges Kind	73
29	Wasserlarven und Libellen	73
29	Texte aus dem Buch »Lass deiner Trauer Flügel wachsen«	74
29	Berichte aus der Bundesstelle und den Regionen	
43	Der Bundesverband beim 31. Deutschen Evangelischen Kirchentag in Köln	75
45	Zu Gast beim 31. Evangelischen Kirchentag, Köln	76
46	20 Jahre Verwaiste Eltern Kassel	77
50	Studentag 2007 »Arbeitskreis trauernde Eltern und Geschwister in Baden-Württemberg«	78
52	Gedenk- und Begräbnisstätte Ergolding/Landshut	80
52	Verwaiste Eltern Geldern · Bericht 2008	81
53	Verwaiste Eltern Landkreis Bitterfeld-Wolfen	82
53	Ein Herz für unsere Kinder, Enkel und Geschwister	83
53	»So weit vor deiner Zeit – Lied für die Verwaisten Eltern«	84
53	Aufnahme der Demo-CD »So weit vor deiner Zeit«	85
54	Fortbildung Trauerbegleitung in Michelsrombach	87
54	Goldene Bürgermedaille der Stadt Landshut	90
55	Finanzierung 2007	90
56	Presseberichte	
56	Verwaiste Eltern Schleswig	91
56	Wie lange darf ich eigentlich trauern?	94
56	Warum – der schlimmste Schicksalsschlag	96
56	Verwaiste Eltern Herrenberg	96
57	Verwaiste Eltern Glauchau/Lichtenstein	97
58	Bücher-Tipps	
59	Flieg, Hilde, flieg!	99
60	Und wenn sie nicht gestorben sind ...	99
60	Damit aus meiner Trauer Liebe wird	100
60	Beim Sterben geht es um mehr als den Tod	101
60	Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben	101
61	Lasst mich endlich sterben!	102
61	Kinder und Trauma	103
61	Flieg mit den Vögeln, Kai lebt	104

»Denn mit dem Tod der andern muss man leben.«

Grußwort der 1. Vorsitzenden des Bundesverbandes

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Leben mit dem Tod unserer Kinder, unserer Brüder, Schwestern, Enkel und Freunde ist nur schwer vorstellbar. Wir alle glaubten am Anfang nicht, das selbst zu überleben und damit leben zu können. Trotzdem zieht die Zeit Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat und Jahr für Jahr an uns vorüber – begleitet von unendlicher Sehnsucht nach dem geliebten Menschen, verbunden mit dankbarer Erinnerung und grenzenloser Liebe.

Wir versuchen, weiter zu gehen, trotzdem ist es nicht immer einfach, sich der Trauer zu stellen, doch irgendetwas treibt uns weiter.

Unser Leben ist anders geworden, anders, als wir es uns vorgestellt haben. Für jede unterstützende Hand sind wir dankbar. Wir leben mit dem Tod unseres Kindes, unserer Schwester, unseres Bruders, für uns ist es »Alltag« geworden. In dem anderen Leben, das wir jetzt führen, wollen wir das Kind weiter tragen. Wir wollen es weiter bei seinem Namen nennen und nicht vergessen; nicht selten stoßen wir dabei auf Widerstand unseres Umfeldes. Das versteht nicht, warum wir so lange traurig sind, warum wir nicht mehr die sind, die wir einmal waren. Die Leichtigkeit des Lebens ist für uns verflogen.

Wir haben uns verändert, unser Blick hat eine andere Sichtweise für das Leben bekommen. Liebevoll denken wir bei fast allem, was wir tun, an das geliebte Kind und fragen uns, was es wohl davon halten würde, wie unser Leben jetzt weiter geht. Alles, was uns begegnet, sehen wir mit doppeltem Blick, stellvertretend auch für unser Kind. Eine innere Zwiesprache lässt uns



Petra Hohn, 1. Vorsitzende des VEID

den Kontakt zu ihm halten, wir sprechen mit der Wärme unseres Herzens. Der Schmerz bohrt nicht mehr so gnadenlos und nicht auszuhalten, seine Intensität wird sanfter. Langsam, ganz langsam, entstehen ungeahnte Wege, die wir zu gehen versuchen. Immer begleitet von dem Kind, das wir im Herzen tragen. Jede und jeder von uns lernt für sich selbst, damit zu leben.

In enger Verbundenheit

Ihre Petra Hohn, Mutter von Carsten
1. Vorsitzende des Bundesverbandes
Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Der nächste Rundbrief steht unter dem Thema



»Die Zeit heilt nicht alle Wunden,
sie lehrt uns nur,
mit dem Unbegreiflichen zu leben.«



Redaktionsschluss
ist der 31. März 2009

Wir freuen uns über Ihre Wortbeiträge – bitte unformatiert (Word-Dokument) und Bilder/Fotos (TIFF- oder JPEG-Format) an folgende E-Mail-Adresse:
veid-rundbrief@gmx.de oder Postadresse:

Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky, Eichenstraße 14, 85232 Bergkirchen-Lauterbach.

Die Praktikantin des Bundesverbandes stellt sich vor

Mein Praktikum beim Bundesverband Verwaiste Eltern

Vom 18. Februar 2008 bis zum 30. März 2008 absolvierte ich ein Praktikum in der Leipziger Bundesgeschäftsstelle, des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. Das Praktikum ist ein Pflichtteil meines Psychologiestudiums und sollte mir helfen, einen Einblick in praktische Tätigkeiten zu bekommen. Die Wahl eines Praktikumsplatzes fiel mir nicht leicht, allerdings interessierte ich mich schon des Längeren für die Tätigkeiten von VEID, denn ich finde die Aufgaben des Bundesverbandes einfach wichtig. Umso mehr freute ich mich schließlich über eine Zusage des Praktikumsplatzes. Von meinem Umfeld (Familie, Freunde, Kommilitonen) erntete ich eher ungläubige Blicke und fragende Gesichter. »Wieso denn ausgerechnet so etwas?«, »Willst du dich etwa den ganzen Tag mit dem Tod beschäftigen? Die Lebenden haben doch schon genug Probleme«,



Absolvierte ein Praktikum beim VEID: Denise Nagel

»Ist das nicht viel zu belastend für so eine junge Frau?« Diese und viele weitere Fragen konnte ich mir mehrfach anhören und doch es blieb dabei, ich trat das Praktikum an. Dennoch muss auch ich gestehen, nicht ohne Zweifel. Dass ich »die Sache« gut fand, daran änderte sich nichts, allerdings war auch ich mir nicht sicher, ob mir der tägliche Umgang mit Tod, Trauer und Sterben nichts ausmachen würde, schließlich hatte ich bis dahin noch keine Erfahrungen mit dem Thema.

Ich wurde sehr offen von Frau Hohn empfangen und dieses offene, warme Klima zog sich durch das ganze Praktikum. Die zu erledigenden Arbei-

ten waren vielseitig. Natürlich waren es nicht immer Arbeiten, die das Herz eines Psychologiestudenten höher schlagen ließen, so mussten zum Beispiel die Mitgliedsordner auf Aktualität und Vollständigkeit überprüft, sowie geordnet werden. Aber es gab auch fachlich interessante Arbeiten. Ich hatte mein eigenes kleines Projekt, in dem ich Kurkliniken, die spezielle Trauerbewältigungskonzepte anbieten bzw. Erfahrung mit trauernden Eltern haben, erfasste und umfangreiches Informationsmaterial sowie Klinikbewertungen zusammenstellte. Darüber hinaus, lernte ich viel darüber, wie gesunde Trauer abläuft, welche »Phasen« Betroffene durchlaufen, welche psychosomatischen Krankheiten auftreten können und welche Schwierigkeiten und Probleme nach dem Tod eines Kindes vorkommen können.

Auch der Kontakt mit Betroffenen war allgegenwärtig. Zunächst fiel es mir nicht leicht, denn die Angst, etwas »falsch zu machen« war groß. Ich versuchte mit viel Einfühlungsvermögen, mich in die Betroffenen einzufühlen, sie zu verstehen und ihnen mit Geduld und Ratschlägen behilflich zu sein, gelungen ist mir das sicher nicht in jedem Fall. Trotzdem wurde ich mit der Zeit sicherer und die Arbeit machte mir zunehmend mehr Spaß. Natürlich gab es auch für mich Momente, in denen ich sprachlos war, nicht weiter wusste und mich nur still fragte, wie viel Leid ein Mensch ertragen kann, aber es waren nicht die Momente, die überwogen. Langeweile gab es praktisch nie, es gab Tage da stand das Telefon nicht still oder das E-Mail-Postfach quoll über. Ständig gab es irgendetwas zu organisieren, sei es etwas für die Jahrestagung, das Gruppenleitertreffen Mitteldeutschlands, das Regionalstellentreffen ... Es mussten Anfragen beantwortet werden, Ansprechpartner vermittelt, Informationsmaterial übersandt, Telefonate geführt, oder den Leuten mit einem offenen Ohr zur Seite gestanden werden usw.

Gab es doch einmal Zeit für ein Gespräch mit Frau Hohn, so gab es keine Tabuthemen. Über jedes Thema durfte gesprochen werden und gefragt werden und alles wurde ehrlich und ohne Scham beantwortet. Über diese Offenheit bin ich sehr dankbar, denn so konnte ich mich besser in die Lage der Betroffenen versetzen.

Außenbesuche, wie zum Beispiel beim FLAMARIUM oder auch Besuche von Journalisten oder anderen Mitarbeitern von VEID, rundeten das Praktikum ab und schafften Abwechslung. Auch hier konnte ich wieder sehen, wie vielseitig die Aufgaben bei VEID sind, es reicht eben nicht, nur die anfallende Arbeit im Büro zu erledigen, sondern auch die Präsenz nach außen ist wichtig und bestehende Kontakte müssen gepflegt werden.

Ich bin sehr froh, dass ich mich trotz der anfänglichen Zweifel für dieses Praktikum entschieden habe und ich wurde nicht enttäuscht. Ganz im Gegenteil, ich nehme sehr viel mit und wäre jeder Zeit bereit für ein neues Praktikum.

Ich hoffe sehr, dass der Bundesverband seine gute Arbeit weiterführt und ausbaut, denn ich finde, man müsste viel mehr Leute für dieses Thema sensibilisieren. Ihnen wünsche ich dabei viel Kraft und Geduld, alle Hürden zu bewältigen. Die Arbeit des Bundesverbandes ist wichtig und bitte denken Sie daran, Sie tun diese Arbeit nicht nur für sich sondern auch für ihre Kinder und ich bin mir sicher, die sind sehr stolz auf Sie.

Ich danke Ihnen für die Unterstützung und die herzliche Aufnahme während meines Praktikums.

In enger Verbundenheit
Denise Nagel

10 Jahre Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Das 10-jährige Bestehen des Bundesverbandes wurde sehr festlich begangen.

Am Donnerstag, 27. September 2007, fand um 19.00 Uhr ein eindrucksvolles Benefizkonzert in der Nikolaikirche in Leipzig mit Luci van Org und Sebastian Krumbiegel statt.

Der Freitag, 28. September 2007, begann um 11.00 Uhr mit einem Festakt im Ratsplenaarsaal des Neuen Rathaus Leipzig.

Zur Begrüßung sprach der Schirmherr Prof. Dr. Thomas Fabian, Bürgermeister, Beigeordneter für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule, der Stadt Leipzig. Es folgte ein Grußwort der 1. Vorsitzenden des Bundesverbandes, Petra Hohn, und ein Festvortrag von Dr. Mechthild Voss-Eiser.

Anschließend wurden Menschen geehrt, die den Bundesverband in den zehn Jahren seines Bestehens tatkräftig unterstützt hatten. Dann folgten



Luci van Org und Sebastian Krumbiegel



Prof. Dr. Thomas Fabian, Bürgermeister der Stadt Leipzig



Das Benefizkonzert in der Nikolaikirche in Leipzig mit Luci van Org und Sebastian Krumbiegel

Foto: m

noch einige Glückwünsche an den Bundesverband.

Von 13.00 bis 14.00 Uhr bestand die Möglichkeit, den Rathaustrum zu besteigen und einiges Interessante zu erfahren.

Um 15.00 Uhr wurde die Ausstellung »Die Worte – die dir helfen«, in den Räumen der BARMER Krankenkasse, Ludwig-Erhard-Straße 49, eröffnet. Der Künstler und betroffene Vater, Wolfgang Todtenhausen, war persönlich anwesend. Für das leibliche Wohl sorgte ein kleines Büfett. Auch für Gespräche war Zeit.

Den Abschluss des sehr gut gelungenen Tages bildete eine Besichtigung des Ronald-McDonald-Hauses in Leipzig.

Am Samstag, 29. September 2007, von 10.00 bis 15.00 Uhr, fand in den Räumen der BARMER Krankenkasse ein Regionaltreffen der Vereine und Gruppen aus Deutschland statt.

mcfb



Foto: Elke Lehmann

Eröffnung der Ausstellung »Die Worte – die dir helfen« in den Räumen der BARMER Krankenkasse in Leipzig. Der Künstler Wolfgang Todtenhausen, selbst betroffener Vater, war persönlich anwesend.



Foto: mcfb

Das Licht der Liebe löscht der Tod nicht aus.

Marlene Hörmann

Angeregte Gespräche während der Ausstellung.

Grußwort der 1. Vorsitzenden des Bundesverbandes, Petra Hohn

Festakt anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. am 28. September 2007 im Ratsplenaesaal des Neuen Rathauses in Leipzig.

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren, liebe Gäste!

Zehn Jahre Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. – dieses Ereignis führt uns in diesen Tagen hier in Leipzig zusammen.

Ich selbst wusste vor zehn Jahren noch nichts von dieser Institution. Dann, vor acht Jahren, war ich dankbar, als ich Hilfe bei diesen engagierten Menschen fand.

Initiiert wurde die bundesweite Arbeit der verwaisten Eltern zu Beginn der 80er Jahre von Dr. Mechtild Voss-Eiser, die in früher Jugend zwei Brüder verlor und im Rahmen ihrer prägenden USA-Aufenthalte bei den »Compassionate Friends« studieren konnte, welche nachhaltigen Auswirkungen Verluste von Kindern auf Familien lebenslang haben können. Nicht zuletzt die Erfahrungen und Erkenntnisse, die sie am Institut für Geschwistertrauer in Chicago sammeln konnte, waren Anstoß für eine neue Geschwisterarbeit in Deutschland. Dies wurde zum ersten Mal 1992 in dem Buch »Warum gerade mein Bruder« dokumentiert.

Gemeinsam mit einem Stab von Mitarbeitern, die sich bis dahin im Team für verwaiste Eltern engagiert hatten, wurde das Institut für Trauerarbeit (ITA) gegründet. Dr. Mechtild Voss-Eiser war wesentlich beteiligt am Aufbau der Trauerbegleitung, den Aus- und Weiterbildungen von Gruppenbegleitern und Mitarbeitern in helfenden Berufen.

Durch die steigende Zahl der Gruppen und ihre Vernetzung trat die Qualität in der Begleitung von Betroffenen immer mehr in den Vordergrund. All diejenigen, die an der Akademie Nordelbien Trauerseminare und Weiterbildungen besucht haben, kennen ihr Buch: »Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens« und verbinden den Namen Mechtild Voss-Eiser mit dem Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland. Dieser Bundesverband wurde mit ihr gemeinsam am 21. September 1997 in Berlin gegründet.

Mit Vertretern aus den Selbsthilfegruppen und Selbsthilfvereinen aus ganz Deutschland wurde beschlossen, dass es einen überregionalen Koor-



Petra Hohn im Ratsplenaesaal des Neuen Rathauses Leipzig

dinator für die deutschlandweiten Interessen geben muss. Ein solcher Sachwalter in sozialen und politischen Bereichen für diese Gruppe Menschen ist gerade in der heutigen Zeit sehr wichtig.

Gemeinsam mit dem Gründungsvorstand – Lothar Weddig, Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumiltzky, Gabriele Knöll, Bernhard Wanner, später Hans Werner Nofke – begann Dr. Mechtild Voss-Eiser den Weg der Bundesarbeit. Dieser Idee, Menschen zu helfen und sie zu unterstützen, gilt Anerkennung. Das mag für Außenstehende unvorstellbar sein, doch für Betroffene ist es der Rettungsanker.

Nicht immer war der Weg leicht, sich bei dieser schweren Thematik in Politik und Gesellschaft Gehör zu verschaffen und Unterstützung zu bekommen.

Der Sitz der Geschäftsstellen des Bundesverbandes wechselte von Hamburg nach Reppenstedt, Hannover, Bergkirchen-Lauterbach und im Jahr 2006 nach Leipzig. Freundlich und offen wurden wir in dieser Stadt aufgenommen. Endlich hat der Bundesverband eine Heimat gefunden.

Das zeigt die Schirmherrschaft über unsere Jubiläumsveranstaltung durch Prof. Dr. Thomas Fabian, den Bürgermeister und Beigeordneten für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule der Stadt Leipzig. Wir dürfen diesen wunderschönen Saal heute hier nutzen und im Anschluss an die Veranstaltung einen Blick vom Rathausturm über die schöne Stadt Leipzig werfen. Die Firma Blumenkaiser aus Leipzig hat den Saal noch freundlich geschmückt. Danke, hier fühlen wir uns willkommen.

Die Kontakte und die Zusammenarbeit mit den sozialen Institutionen der Stadt sind lebendig und es ist eine lebhafte Kooperation entstanden.



Der persönliche Kontakt und die Zusammenarbeit mit der BARMER Krankenkasse und der DAK Leipzig lassen spüren, dass unsere Arbeit anerkannt wird. Die BARMER Leipzig hat uns freundlicherweise für die Ausstellung »Die Worte, die dir helfen«, die heute Nachmittag eröffnet wird, und für das Regionaltreffen morgen ihre schönen Räume in der Ludwig-Erhard-Straße zur Verfügung gestellt.

Die Geschäftsstellenarbeit kann durch die Unterstützung des Flamarium - Saalkreis Halle, Ananke Bestattungen und Pietät Pfeifer geleistet werden.

Auch die Sparkasse Leipzig hat uns unterstützt.

Lange Zeit bemühten wir uns, einen prominenten Schirmherren für unseren Verein zu finden, wurden jedoch oft enttäuscht. Im November vorigen Jahres lernte ich in Berlin eine junge Frau kennen, Luci van Org. Wir kamen ins Gespräch, und ohne Ausflüchte und Floskeln sagte sie zu - sie wurde unsere Schirmherrin.

Danke, Luci, und Dank an Sebastian Krumbiegel und das Ronald-McDonald-Haus Leipzig für das wunderbare Benefizkonzert gestern.

Es gibt noch so viel zu sagen, doch wir wollen auch nicht die Menschen vergessen, die vor Ort eine engagierte Arbeit leisten. Ihnen gilt unsere Anerkennung.

Unser Bundespräsident, die Gesundheitsministerin, die Familienministerin und die Sozialministerin Sachsen richten uns herzliche Grüße aus.

Wir wollen aufmerksam machen und zeigen, wie wir mit einem so schweren Schicksalsschlag zurück ins Leben gehen.

Die rege Beteiligung aus allen Regionen Deutschlands und auch von unseren ausländischen Partnern zeigt: Wir sind auf dem Weg, wir sind nicht allein.

Ich wünsche Ihnen noch eine gute Zeit in Leipzig. Mit unseren Kindern, Brüdern und Schwestern im Herzen

Ihre Petra Hohn

Festvortrag anlässlich 10 Jahre VEID von Mechthild Voss-Eiser

Es berührt mich sehr, heute zu Ihnen sprechen zu können, ist doch die Arbeit für die »Verwaisten Eltern« mein Lebenswerk und mein Lebensinhalt.

Ich möchte mich zuerst an die trauernden Eltern wenden.

Die Begrüßungsfloskel »ich bin froh, dass ich Sie heute hier begrüßen und das Wort an Sie richten darf«... erstirbt mir immer wieder auf den Lippen. Richtiger ist, dass es mich traurig macht und mir weh tut, dass Ihrer aller Schicksal uns hier zusammenführt; glücklicher wäre ich wohl, wenn es nicht so unendlich viele verzweifelte Anlässe geben würde für ein solches Treffen.

Froh aber bin ich doch, Sie hier zu sehen sowie die vielen interessierten und engagierten Trauerbegleiter, Mitarbeiter und Förderer, die diese Arbeit auch hier vor Ort unterstützen. Die offenbar begriffen haben, in welch hohem und anspruchsvollem und unverzichtbarem Maße Trauerarbeit *Lebenshilfe* ist und dass wir uns hier nicht auf einem beliebigen oder zweitrangigen Terrain sozialtherapeutischer Arbeit bewegen.

Lebenshilfe nach dem grausamen Schicksalsschlag, sein Kind überleben zu müssen, der die Betroffenen in abgrundtiefen Verzweiflung und



Dr. Mechthild Voss-Eiser bei ihrem Festvortrag am Freitag, 28. September 2007 in Leipzig.

dauerhafte Krisen stürzt, und zwar auf Jahre hinaus, oft genug lebenslänglich: die Mütter, die Väter, Ehen und Partnerschaften und das Geflecht von Beziehungen, in das man bislang eingebunden war und nicht zuletzt die Geschwister, die als die »doppelten Verlierer« nicht nur Bruder oder Schwester verlieren, sondern weitgehend eben auch ihre Eltern - mit dauerhaften Spätfolgen.

*Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?*

*Allein im Nebel tast ist todentlang
Und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.
Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;
Und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der andern muss man leben.
so die große Lyrikerin Mascha Kaleko in dem
»Memento« nach dem Tod ihres Sohnes.*

*Bedenkt: den eignen Tod,
den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der andern
muss man leben ...*

Diese Zeilen, meine Damen und Herren, haben uns seit den Anfängen der Selbsthilfebewegung der Verwaisten Eltern in Deutschland begleitet und sie standen lange Jahre auf den Faltblättern der entstehenden und der sich ausbreitenden Gruppen.

»Verwaiste« Eltern – ein erster Stolperstein, der zum Nachdenken, zu Rückfragen anregte.

Ein Begriff, der auch in den eigenen Reihen zuweilen nicht unumstritten war:

»Verwaist«... ? Wieso, wir haben doch noch/ ihr habt ja schließlich noch ein Kind, oder: da sind doch noch andere ...

*Und hätt ich hundert Söhne, keiner wäre
mir je ein Trost für diesen, diesen einen!
Sagt ich: hundert? Ja, ich sagte hundert
und meinte hundert. Und ich hab keinen ...*

so noch einmal Mascha Kaleko.

Doch der Begriff »Verwaiste Eltern« sollte sich letztendlich durchsetzen.

Seinerzeit von mir aufgegriffen nach dem so benannten Buch der Amerikanerin Harriet Schiff, das 1977 interessanterweise in der deutschen Fassung nicht unter dem Originaltitel »The bereaved parent«, also »Trauernde Eltern«, sondern unter dem Titel »Verwaiste Eltern« im Kreuz-Verlag erschienen war.

»That's just as we feel«, hörte ich später dann oft von den Amerikanern auf meinen monatelangen Studien- und Erkundungsreisen in Sachen Trauer und Trauerarbeit in den USA., die uns um diesen Begriff (rückübersetzt mit »orphaned parents«) beneiden sollten. Denn – der Begriff, der sich weltweit schon lange durchgesetzt hatte, nämlich »The Compassionate friends« (einfühlende Freunde) schien ihnen vergleichsweise vage, nicht spezifisch genug, schien nicht so prägnant und auf

Anhieb das zu bezeichnen, worum es hier geht: Um das Leben mit dem Tod eines Kindes, mit diesem und nach diesem grausamen und traumatisierenden Schicksalsschlag! Wenn der Tod hier auch schon Jahre zurückliegt, so verschwinden Schrecken, Betroffenheit und Traurigkeit nie.

»Trauern Sie immer noch?« fragt ein Kinderarzt eine Mutter nach zwei (!) Jahren.

»Ja – mein Kind ist ja immer noch tot«, so die sachgerechte Antwort der unverstandenen Mutter, wohl wissend, dass ihre Trauer ein lebenslanger Prozess ist, dass sich der Schmerz verändern, die Trauer aber bleiben wird und dass sie die Sehnsucht nach ihrem Kind mit in ihr eigenes Grab nehmen wird. Denn den Tod eines Kindes wird man nie verschmerzen:

»Etwas hast du noch, solang es schmerzlich brennt. Das Verschmerzte nur ist tot und abgetrennt«, so Friedrich Rückert, der in hunderten von Gedichten gegen den Tod seiner beiden Kinder anschreibt. Trauer wird man auch nie »überwinden« können wie einen Feind. Man kann sie nur *verwandeln*, den Schmerz in Hoffnung, die Hoffnung in tieferes Leben, wie es eine Mutter nach dem Tod ihrer zwei Kindern formulierte.

Und dieses **Wandlungsgeschehen** ist ein gewaltiger Prozess, der unser aller Einfühlung, Anteilnahme und Unterstützung bedarf. Ist Schwerstarbeit für die Seele. Daher ist ja der schon vor über hundert Jahren von Sigmund Freud geprägte Begriff der »Trauerarbeit« nicht nur sachgerecht, sondern (wie ich persönlich nach wie vor meine), schlechthin genial, wenn auch von manchen Zeitgenossen heute immer noch nicht recht verstanden, geschweige denn goutiert!

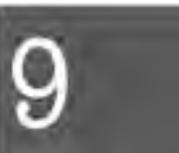
Immer noch ...?! Das fragen sich ja auch die Trauernden selber oft verzweifelt.

Wann und wie kann man diese überwältigende, übergewaltige, diese abgrundtiefen Trauer »bewältigen«. Hat das je ein Ende (»Trauer, die nicht enden will«, so der Buchtitel einer Hamburger Mutter)

Und – von außen wird es an sie herangetragen: Wann endlich bist du wieder der alte (der man nie wieder sein wird!), wann erleben wir dich wieder als normal?

Rückkehr zum Leben, ja. Darum mag es gehen.

Doch nicht mehr zu einem Leben, das der Trauernde so nicht mehr meinen, so nicht mehr wollen kann. Er hat gar nicht mehr die innere Möglichkeit, in diesen Hauptstrom der so genannten »Normalität« zurück zu schwimmen, in den er



offenbar nach Einschätzung seiner mehr oder minder wohlwollenden Mitmenschen doch so rasch wie möglich wieder hineingehört. Er ist in der Tat ver-rückt. Weggerückt zumindest von den Normen, die offenbar für sein Umfeld noch gelten mögen. »Wer über gewissen Dingen den Verstand nicht verliert, der hat keinen zu verlieren«, heißt es einmal bei Lessing ...

Das aber heißt doch, dass *in dieser unserer Gesellschaft* weitestgehend nicht die Trauernden das Problem sind, sondern immer wieder die mutmaßlich Normalen zum Problem werden.

Eben das macht kurioser-, um nicht zu sagen, paradoxerweise heute die Begleitung von Trauernden nötig.

Und genau davon zeugt nicht zuletzt die jahrzehntelange Geschichte einer der eindrucksvollsten und weltweit größten Selbsthilfeorganisationen überhaupt, nämlich der **Compassionate Friends (TCF)**, wie auch der besondere, wenn auch sozusagen traurige »Erfolg« unserer Selbsthilfebewegung, der **»Verwaisten Eltern in Deutschland (VEiD)«**, in inzwischen hunderten von Selbsthilfegruppen, die zunächst meist begleitete Gruppen sind; so hat es sich jedenfalls bei uns aus der besonderen Problematik heraus ergeben.

In unzähligen Gruppentreffen, Einzelgesprächen, therapeutischen Sitzungen und Seminaren können Mütter, Väter und hinterbliebene Geschwister erforschen, klären und besprechen, was ihnen die Trauer an Problemen aufgibt und werden zumindest dahingehend beruhigt und bestätigt, dass »anormale Reaktionen auf normale Ereignisse absolut normal« sind, ein Satz, den kein geringerer als der große, inzwischen verstorbene, Wiener Logotherapeut Viktor Frankl formuliert hat, vor dem Hintergrund eigener, außergewöhnlicher Leiderfahrungen: Anormale Reaktionen auf normale Ereignisse demnach absolut normal!

Die **Gruppen für verwaiste Eltern**, nunmehr auch in Deutschland seit Beginn der achtziger Jahre, bezeugen es auf ihre Weise, dass Trauer in unserer Gesellschaft einen schweren Stand hat. Als mühsam, ja fast immer noch unmöglich erweist sich der notwendige, der not-wendende Versuch, auf seiner Trauer zu *bestehen* um der eigenen seelischen und körperlichen Gesundheit willen, statt ihr so schnell wie möglich zu *entgehen*, nur um sich (wieder) an eine Umwelt anzupassen, die verlernt hat mit Trauer umzugehen.

Du warst es wert
So sehr
Geliebt zu werden
Du *bist* es wert
Dass so viel
Traurigkeit
Geblieben ist
An deiner
Stelle

so die unvergessene Wiener Lyrikerin Gitta Deutsch.

Die Trauernden haben jedenfalls keine Veranlassung, ihr Kind zum zweiten Mal sterben zu lassen, indem sie es totschweigen – zur Schonung derer, die ihre Trauer nicht ertragen, geschweige denn mittragen können oder wollen!

Trauern ja – (wir kennen das), aber möglichst im »stillen Kämmerlein« und nicht allzu heftig und vor allen nicht allzu lange, damit die Umwelt nicht auch noch über die Maßen (wer setzt hier eigentlich die »Maßstäbe«?) belastet und konfrontiert wird mit der *Ohnmacht* der Betroffenen, im Zeitalter der »Macher« und des »Machbaren«, ausge rechnet da, wo nichts (mehr) zu »machen« ist ...

»In stiller Trauer« lesen wir in fast allen Todesanzeigen. Wer aber redet von der lauten, von der »wilden Trauer« (so der Buchtitel einer Mutter, die sich in der Trauer um ihr tot geborenes Kind überhaupt nicht verstanden und ernst genommen fühlt). Mühsam »lernt« es der Trauernde *oft erst in den Gruppen*, auch seine lauten Gefühle zuzulassen. Lernt, dass heiße Tränen, Klage und Anklage, quälende Selbstvorwürfe, ohnmächtige Wut und Verzweiflung, dass diese wilden (und im übrigen *äußerst ambivalenten* Gefühle) auch zu seiner Trauer gehören. Und dass sie erst *dann* »pathologisch« werden können und krank machen, wenn sie zugedeckt und in den seelischen Untergrund abgeschoben werden.

Lebenswichtig ist es demnach für den Trauenden: nach außen zu weinen, nicht nur nach innen. Auszudrücken, was sich eindrücken will. Nicht zu implodieren (wie es ein Kollege einmal ausgedrückt hat), sondern mit Anstand auch explodieren zu dürfen, auf die Gefahr hin, dass die Fetzen fliegen ...

Wie hieß das bei Rilke in einem Requiem? »Ich möchte meine Stimme wie ein Tuch / hinwerfen über deines Todes Scherben / und zerrn an ihr, bis sie in Fetzen geht, / und alles, was ich sage, müsste so / zerlumpt in dieser Stimme gehn und frieren ...«

Meine Damen und Herren, wichtige Faktoren, die dazu beigetragen haben, mich zunehmend und dann ausschließlich für den größten Teil meiner Lebensarbeitszeit auf Trauer und Trauerarbeit, genauer: auf die Arbeit für und mit verwaisten Eltern, einzulassen, waren:

dass ich in frühester Kindheit selber zwei Brüder verloren habe, wobei ich erst nach und nach den schwerwiegenden »impact on the family« realisierte, wie die Amerikaner diese Hypothek nennen, den oft nur *vorbewusst* erlebten Geschwistertod, der jedoch nachhaltige Folgen zeitigen kann. Ich habe es eigentlich (auch für mich selber) erst begriffen, als ich die eindrucksvolle Arbeit des »Sibling-Bereavement-Institute« (des Institutes für Geschwistertrauer) in Chicago kennen lernte. Dieses war nach langfristigen Forschungen entstanden, die gezeigt hatten, dass bei einem ganz hohen Prozentsatz von leicht bis schwer verhaltengestörten Menschen, der tief greifende Verlust eines Geschwisters in Kindheit, Jugend oder auch im Erwachsenenalter im Hintergrund stand.

Ein anderer Faktor war:

dass es mich seinerzeit erschütterte, dass angeblich 70 bis 80 Prozent der Beziehungen, der Partnerschaften zerbrechen nach dem grausamen, gemeinsam erlebten, aber doch sehr unterschiedlich betrauerten Verlust eines Kindes.

Ein weiterer Faktor:

dass ich, Theologin und Psychologin, als Studienleiterin der Evangelischen Akademie Nordelbien in Hamburg und Bad Segeberg ohnehin an psychosozialen und sozialtherapeutischen Problemen arbeitete.

Der wesentlichste Anstoß aber für mich war:

dass Sterbegleitung und Trauerbeistand wie-wohl zusammengehörend, was sämtliche ausländischen Erfahrungen zeigten, **bei uns schlicht auseinander klafften**.

Hier waren Weichen zu stellen. Hier gab es Handlungsbedarf für die Zukunft!

Sterbebegleitung (so offenbar sensus communis) – ja, denn wer will schon allein gelassen, unwürdig und hilflos, ohne Begleitung sterben? Dank der mutigen Vorarbeiten der amerikanischen Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross waren die Tabuthemen um Sterben und Tod ja weitgehend ins öffentliche Bewusstsein gerückt worden und hatten, wie Sie wissen, Ansätze zu einem menschlicheren Umgang mit Sterbenden gezeitigt. Sie haben eine eindrucksvolle Bewegung in Gang gesetzt, die Ihnen allen als **Hospiz-Bewegung** geläufig ist.

Die Trauer der Hinterbliebenen aber war bis dato terra incognita, unbekanntes Land, dessen Erkundung nur langsam voran kam. Der Anstoß dazu kam, wie so oft in der psychosozialen Forschung, aus England und Amerika, wo es bereits seit den sechziger Jahren umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen zum Trauerverhalten gab mit dem Ziel, daraus Beratungs- und Therapieprogramme für die Hinterbliebenen abzuleiten.

Hier galt es anzuknüpfen und an einer neuen Trauerkultur zu arbeiten, Trauer wieder einzusetzen in ihre alten Rechte, auch wenn in unserer Gesellschaft, die sich an Leistung, Stärke und reibungslosem Funktionieren orientiert, Trauer nur allzu augenfällig Schwäche, Ohnmacht und menschliche Begrenztheit demonstriert.

Sterbegleitung also – *dafür* gab es eine breite Öffentlichkeit, gab es weithin Verständnis.

Doch Trauerarbeit, ja Traubegleitung (so hören wir es selbst heute noch), was soll *das* denn letztlich? Der Gestorbene ist tot. Da ist doch nichts mehr zu »machen« ...

»Sie werden schon noch sehen, wie schwierig das sein wird, mit toten Kindern ›hausieren‹ zu gehen ... und um Verständnis, Gelder und Unterstützung zu werben« – bekam ich oft genug zu hören. Und ich *habe* gesehen ... In der Tat! Und es war schwierig! Und es ist *immer noch* schwierig, das Bewusstsein *dafür* zu wecken, dass Trauer, dass »**Trauerarbeit Lebenshilfe** ist, unverzichtbar für die leibliche und seelische Gesundheit des einzelnen.

Einen wichtigen Aspekt möchte ich abschließend noch heraus greifen:

Sie wissen ja, dass es bei uns seit den fünfziger/sechziger Jahren einen ungeheuren Boom an Selbsthilfegruppen gegeben hat und dass auch wir mit den »Verwaisten Eltern« letztlich irgendwie in diese Entwicklung eingebunden sind, Anteil daran haben und nicht von ungefähr oder erstaunlicherweise vom Himmel gefallen sind.

Alexander Mitscherlich hat einmal einen sozial-psychologisch außerordentlich interessanten und bedeutsamen Gedanken geäußert, dass nämlich die **Selbsthilfegruppen heute und in unserer Gesellschaft eine »Art modernes Ritual«** darstellten, in denen wichtige soziale, therapeutische, ja auch religiöse Probleme gelöst würden.

Bezogen auf die Trauergruppen: Es nützt uns ja nichts (mehr), die heile Welt der Schweizer Bergbauern zu beschwören oder die intakten, noch

hilfreichen Trauerrituale ferner Kulturen oder auch die Klageweiber von Mani nach Essen zu transportieren ...

Unser Weg war es, sozusagen an dieser Art »modernen Ritual« teilhabend, ein bundesweites Netzwerk zu begründen und damit ein zeitgemäßes Hilfsangebot, in diesem Fall speziell für trauernde Eltern und Geschwister, zu initiieren.

Wer übrigens (das nur in Parenthese) immer noch meint, dass in den Selbsthilfegruppen Ghettos geschaffen würden, in denen die Betroffenen ihre Trauer »nur« Kultivieren und sich »immer wieder dieselbe Geschichte erzählen« ..., der hat *nichts* von dem begriffen, was hier wirklich geschieht! Ich kann das in diesem Zusammenhang nur andeuten, nicht im einzelnen ausführen.

Ich bin stolz auf Sie, verehrte, liebe Anwesenden, und dankbar für Ihre Unterstützung, Förderung und Wertschätzung dieser wichtigen und analogenlosen Arbeit, mit der wir in den letzten Jahren schon ein ganzes Stück vorangekommen sind, die wir aber ganz sicher noch gezielter ins öffentliche Bewusstsein werden rücken müssen, noch gezielt

ter und »erfolgreicher« als es bisher in mühevoller und verdienstvoller Arbeit gelungen ist – *Verdienst* übrigens von unzähligen, meist ehrenamtlich arbeitenden Menschen, deren beispielloser Einsatz nicht nur unbezahlt, sondern weitgehend auch ungesehen ist, zumindest nicht angemessen gewürdigt wird. Harte und aufopfernde »Knochenarbeit« bin ich fast versucht zu sagen, wenn es dabei nicht in so bemerkenswertem und anrührendem Maße um so viel »Herz« und »Seele« ginge! Und damit meine ich nicht nur, aber nicht zuletzt dich, liebe Petra Hohn, und deine Mitarbeiter und die Arbeit des Bundesverbandes hier vor Ort.

Großen und warmen Dank an euch alle, die ihr als »Pioniere der Menschlichkeit« vielleicht auf ein Stück eigenes Leben und Lebendigkeit verzichtet, um Menschen nahe zu sein und beizustehen, Beistand zu leisten (und das hat ja etwas mit Standhaftigkeit und Beständigkeit zu tun und nicht mit schnellem Trost), deren Leben mit dem Tod eines Kindes zerbrochen ist oder gänzlich zu zerbrechen droht. DANKE.

Mechtild Voss-Eiser



Glückwünsche zum 10-jährigen Bestehen des Bundesverbandes

Ich komme aus dem Spreewald und hab dort gemeinsam mit meinem Mann ein kleines Bestattungsunternehmen, in dem ich seit einigen Jahren in den verschiedensten Bereichen, vor allem aber als Trauerrednerin mitarbeite.

Es mag mittlerweile vier Jahre her sein, dass eine junge Mutter, deren Baby wir beisetzen, uns um Hilfe bat, für sie Kontakt zu gleich betroffenen Eltern aufzubauen. Damit fing alles an.

Ich traf mich mit den zwei Familien regelmäßig, wir sprachen über ihre Kinder, über das Leben, den Tod, den Abschied, das Leben danach, das des Kindes und das der Familie. Schon damals war das eine Zeit der Tränen, des In-den-Arm-Nehmens, des Zuhorens, eine Zeit der emotionalen Schwerstarbeit.

Andere Eltern, die ihre Kinder aus dem Leben gehen lassen mussten, hörten davon und waren darum, teilhaben zu können an diesen gleichsam Kraft fordernden wie auch Kraft spendenden Stunden. Schnell wuchs unsere Gruppe beträchtlich an. Und schnell sah ich mich vor Problemen, zu deren Lösung ich allein nicht die Kraft aufbrachte. Da war das Elternpaar, um deren Leben



Kathrin Schreier überreichte ihre Glückwünsche zum zehnjährigen Bestehen des Bundesverbandes.

ich fürchtete, da sie immer wieder davon sprachen, ihrer Tochter folgen zu wollen. Da waren die Ehen der betroffenen Eltern, die immer näher an den Abgrund rückten. Da war die verwaiste Mutter, die auf der Suche nach einer Kur zu einer geschickt werden sollte, in der sie mit Menschen zusammen sein sollte, die wegen einer Suiziderkrankung am Leben gescheitert waren. Und da waren so viele Menschen, die ihr Leben nicht mehr wollten, mit ihrer Umwelt, ihrer Familie, ihren Kollegen nicht mehr zurecht kamen.

Und ich war auf der Suche nach fachlicher Hilfe, denn das alles waren Dinge, bei denen nicht mehr allein mein Bauchgefühl reichte, um helfen zu können. Ich fand diese Hilfe. Da gab es Menschen, die schon lange zuvor begonnen hatten, sich für diese deutschlandweit erschreckend große Menge von Eltern stark zu machen, einen Verein gegründet hatten und – vor allem – fachlich fit waren. Und sobald der Kontakt geknüpft war, konnte ich, wann immer ich sie brauchte, den Telefonhörer in die Hand nehmen, sie um Rat fragen. Und es tat so gut, nicht mehr alles allein entscheiden zu müssen, jemanden hinter sich zu haben, der aus eigener schlimmer Erfahrung oder aus jahrelanger Berufserfahrung in helfenden Berufen wusste, wovon wir an der Basis sprechen. Dafür, dass das so war und immer noch so ist, danke ich euch.

Aber da ist noch viel mehr. Es gibt diese eine Telefonnummer, bei der jeder anrufen kann, der Hilfe sucht, ob nun frisch verwaist, ob Freunde einer solchen betroffenen Familie, ob Kollegen. Und jeder findet über diese Telefonnummer den Weg zu einem regionalen Ansprechpartner. Ihr seid die Zentrale für Traurigkeit, aber auch die der Hoffnung, Hoffnung, das Leben danach aushalten zu können. Und ihr seid es, die uns Begleiter versorgen mit Fachlichkeit, die uns die Chance geben, immer besser helfen zu können, weil ihr uns die Möglichkeit zur Weiterbildung gebt. Und

ihr seid es, die uns immer wieder zusammenführen, auf den jährlichen Tagungen, die irre anstrengend, aber auch jedes Mal ganz wundervoll sind, weil betroffene Eltern und Begleiter aus ganz Deutschland aufeinander treffen und hier ganz bewusst spüren können: wir sind nicht allein.

Und wir wollen alle das Gleiche. Leben, und das mit den verstorbenen Kindern, denn sie haben uns durch ihr Leben und durch ihren Tod verändert.

Und dass diese Zentrale des Bundesverbandes seit einiger Zeit in Leipzig ist, macht mich als gebürtige Leipzigerin ganz besonders stolz. Dass Sie alle heute hier sind, bestätigt die Richtigkeit dieser Entscheidung.

Ihr Lieben vom Vorstand unseres Verbandes, danke, dass es euch gibt, dass ihr so bedingungslos da seid, wenn wir euch brauchen. Ich gratuliere euch und uns im Namen der Verwaisten Eltern in der Region Spreewald von ganzem Herzen zu diesem Jubiläum, verbunden mit tiefer Dankbarkeit für zehn Jahre wirklich gute Arbeit. Und zu einem Geburtstag komme ich nie mit leeren Händen. Was ich euch mitgebracht habe, ist das Symbol für ein ewiges Miteinander, der aus dem Mexikanischen stammende Freundschaftskreis.

Kathrin Schreier

Der nächste Rundbrief steht unter dem Thema
**»Die Zeit heilt nicht alle Wunden,
sie lehrt uns nur,
mit dem Unbegreiflichen zu leben.«**

Wir freuen uns über Ihre Wortbeiträge – bitte unformatiert – (Word-Dokumente) und Bilder/Fotos (TIFF- oder JPEG-Format) an folgende E-Mail-Adresse: veid-rundbrief@gmx.de

oder an die Postadresse:

Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky,
Eichenstraße 14, 85232 Bergkirchen-Lauterbach.

Vielen Dank!

Redaktionsschluss ist der 31. März 2009.

»Trauer braucht einen sicheren Ort«

12. Jahrestagung in Remscheid vom 28. bis 30. März 2008

Die 12. Jahrestagung in Remscheid ist vorüber und hat wieder viele starke Eindrücke hinterlassen. Nach Moritzburg 2007, im östlichen Teil Deutschlands, haben wir uns 2008 entschieden, tief in den Westen nach Remscheid zu gehen.

Das schöne Tagungshaus mit seinen verwinkelten Räumen und Gängen war für das letzte März-Wochenende der Ort für die Jahrestagung des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Gut besucht von Menschen aus ganz Deutschland fand die Tagung regen Zuspruch. In dem vor der Tagung stattfindenden Regionalstelltentreffen wurden Arbeitskreise gegründet, um die Vernetzung und die Strukturen stärker als Gemeinschaft voran zu bringen. Durch die rege Mitarbeit hat es sich gezeigt, wie diese Gemeinschaft zusammenwächst und wir somit wirklich ein deutschlandweiter Verband sind.

In unserer Mitgliederversammlung wurde der neue Vorstand gewählt, in den nächsten drei Jahren gilt es weiter, den Verein nach vorn zu bringen. Auf zu neuen Taten!

Die Höhepunkte waren wie jedes Jahr die angebotenen Workshops. Die Inhalte vielschichtig und abwechslungsreich, aber auch schon traditionell. Bei Eike Geertz entstanden wieder kleine Kunstwerke in Speckstein. Dieter Steuer stellte sich der Thematik Umgang mit Angst, Schuld und Hilflosigkeit. Die GruppenleiterInnen konnten bei Helga Franz-Flößer für ihre Arbeit im Spannungsfeld zwischen Betroffenheit und Leitung so einiges mitnehmen.

Chris Paul stellte sich dem schweren Thema Suizid. Trauer und Träume war ein inspirierender Workshop bei Christian Fleck. Meditatives Tanzen bei Gisela Meyer ließ die Teilnehmer und TeilnehmerInnen ihrer Trauer sanft eine andere Gestalt geben. In der Supervision konnten die Teilnehmer bei Christine Fleck-Bohaumilitzky neue Kraft tanken, Probleme besprechen und ihre Arbeit reflektieren.

Die Geschwistergruppe war leider sehr schwach besucht, trotzdem war es ein sehr lebendiges Arbeiten zwischen Kerstin Gleißberg und ihrem Schützling Luisa Günther.



Auf zu neuen Taten! Der neue Vorstand des Bundesverbandes.

14

Der Besuch bei Fritz Roth war für die Teilnehmer ein Erlebnis, seine innovative Bestattungskultur, die besondere Art seines Hauses wirkte lange nach.

Vielen Dank an alle Referenten für die tolle Arbeit. Wir haben gemerkt, wie wichtig diese Jahrestreffen für uns sind und was sie in uns hinterlassen.

Die nächste Jahrestagung findet vom 3. bis 5. April 2009 in München, Schloss Fürstenried statt.

Ich freue mich sehr auf ein Wiedersehen.

Liebe Grüße
Petra Hohn, 1. Vorsitzende

Im Rahmen der Jahrestagung fand auch die Mitgliederversammlung statt, bei der der Vorstand für die nächsten drei Jahre gewählt wurde.

Dem neuen Vorstand gehören an:

1. Vorsitzende: Petra Hohn
2. Vorsitzender: Franz Deller
Schatzmeister: Jürgen Erlwein
Schriftführerin: Beate Bahnert

Weitere Mitglieder des Vorstandes:
Stephan Hadraschek, Hanny Höfelein,
Inge Morassi und Margit Weiser.

Wir danken dem alten Vorstand für seine Arbeit und wünschen dem neuen Vorstand alles Gute für die nächsten drei Jahre.

mcfb

Impressionen aus den Workshops

Foto: Kerstin Gleisberg



Bei Fritz Roth

Foto: Kerstin Gleisberg



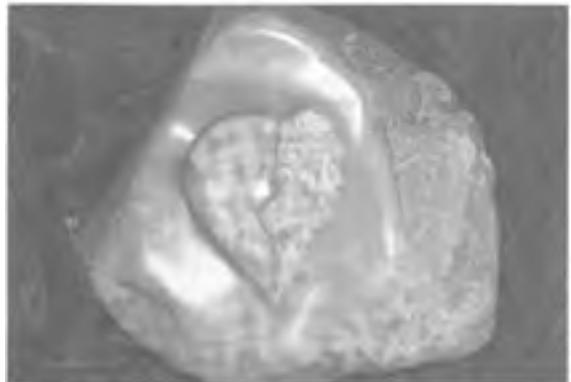
Eine Arbeit aus der Geschwistergruppe

Foto: Kerstin Gleisberg



Bei Fritz Roth

Foto: Kerstin Gleisberg



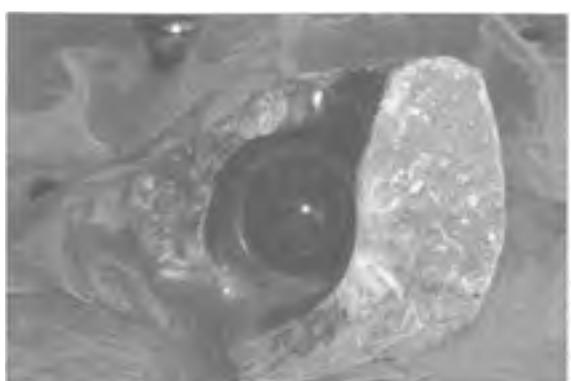
Arbeiten aus Speckstein

Foto: Kerstin Gleisberg



Bei Fritz Roth

Foto: Kerstin Gleisberg



Arbeiten aus Speckstein



Arbeiten aus Speckstein



Bei Fritz Roth

Foto: Kerstin Gleßberg



Gemütliches Beisammensein

Foto: Kerstin Gleßberg

*Trösten ist eine Kunst des Herzens.
Sie besteht oft darin, liebevoll zu schweigen
und schweigend mit zu leiden.*
Otto v. Leixen

*Das Leben ist ein ewiger Abschied.
Wer aber von seinen Erinnerungen leben kann,
lebt zweimal.*
Marcus Valerius Martinal

Eröffnungsvortrag für die 12. Jahrestagung in Remscheid

Der Eröffnungsvortrag für die 12. Jahrestagung im Netzwerk Verwaiste Eltern hatte das Tagungsthema:

Trauer braucht einen sicheren Ort

Als mich Petra Hohn Anfang November letzten Jahres anrief und mir die Frage stellte, ob ich mir vorstellen könnte für das heutige Treffen den Eröffnungsvortrag zum Thema »Trauer braucht einen sicheren Ort«, zu übernehmen, war mein erstes Gefühl: nein.

Doch wie Sie alle Petra kennen, gibt sie nicht so schnell auf und so habe ich mich, nach einiger Zeit des Gespräches, einverstanden erklärt. Nicht nur aufgrund Petras Hartnäckigkeit, sondern weil mir diese sicheren Orte sehr wohl bekannt sind und ich weiß, wie wichtig und hilfreich sie mir sind und auch für andere sein können.

Ich weiß sehr wohl, dass Orte der Trauer wichtig sind für Kinder und Erwachsene. Auf Kindertrauer möchte ich hier nicht eingehen, weil ich glaube, dass man dem Thema in einem eigenen Vortrag gerecht werden muss.

Ich möchte mich Ihnen zunächst mit einer eingeschränkten Biographie vorstellen.

Durch den Tod meiner Tochter im November 2002 stellte sich mir die Frage, wie kann ich weiterleben ohne sie? Nach einem langen, steinigen Weg habe ich für mich erkannt, dass ich die Hilfe und Unterstützung weitergeben möchte, die ich selber, durch den Verein für Trauerarbeit Hattingen, erfahren durfte. Ich habe nach dem Tod meiner Tochter dort die Verwaisten-Eltern-Gruppen, zusammen mit meinem Mann, besucht. So begann ich erst einmal damit, im Trauercafé mitzuarbeiten. Sehr schnell spürte ich, dass mich diese Aufgabe, Menschen in ihrem sicherlich schmerzlichsten Lebensabschnitt zu begleiten, sehr bewegte, aber auch erfüllte.

Auf diesem, für mich neuen Weg wurde ich von Pfarrerin Annedore Methfessel gut begleitet, bis heute. Ich begann Weiterbildungen in der Seelsorge und Trauerbegleitung, im Bereich der Spiritualität und in der Systemik. So eröffnete sich mir ein gänzlich neues Tätigkeitsfeld.

Heute bin ich im dritten Jahr in der Leitung der Verwaisten-Eltern-Arbeit des Vereins für Trauerarbeit Hattingen tätig. Seit Mai letzten Jahres leite ich die Zweigstelle des Vereins in Wuppertal. Ich bin Trauerbegleiterin und Seelsorgerin und der Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Verwaisten-Eltern-Arbeit.

Ich befinde mich auch heute noch auf dem Weg, der mich immer wieder Neues entdecken lässt, wo aber auch, trotz der Befriedigung durch meine Arbeit, weiterhin Wegabschnitte zu bewältigen sind, und das nur mit großer Mühe.

Was sind sichere Orte?

Als ich anfing, mich mit dem Thema des Vortrages zu beschäftigen, habe ich sehr schnell in der Fachliteratur, die in den letzten Jahren erschienen ist, Bestätigung für mein Gefühl gefunden. Es ist wichtig, einen sicheren Ort für die eigene Trauer zu finden. Dies gilt in besonderem Maße für Verwaiste Eltern. Wenn unsere Trauer um unsere verstorbenen Kinder einen sicheren Ort hat, oder vielleicht auch mehr als einen, kann dies für uns ein großer Schatz sein. Dieser Ort kann in uns sein, aber er kann auch gleichermaßen woanders zu finden sein. Für manche ist es vielleicht eine Stelle, an der sie oft mit dem Sohn oder der Tochter eine glückliche Zeit verbracht haben, für andere ist es vielleicht das Grab, wo die Trauern den ihre Trauer gut aufgehoben fühlen, oder, oder, oder ... Ich könnte hier noch viele Möglichkeiten erwähnen, aber sicher wird eine Jede und ein Jeder von Ihnen in sich selber spüren, was und wo sein ganz persönlicher, sicherer Ort für seine Trauer um die Tochter oder den Sohn ist. An diesem Ort können wir unseren verstorbenen Kindern nahe sein, und dort können sie »weiter leben«. Sie sind dort beschützt und müssen nicht



Birgit Schäfers

mehr leiden. An diesem Ort finden sie Ruhe und ich kann jeder Zeit hingehen.

Zu solchen sicheren Orten kann aber auch etwas zählen, das ich nicht für mich alleine habe, sondern mit anderen teile. Ich denke hier z.B. an die Oster- und Weihnachtsgottesdienste, die wir vom Verein für Trauernde ausrichten. Oder die Gottesdienste zum »Worldwide Candle Lightning«.

Vor Jahrzehnten wäre das undenkbar gewesen. Wenn Trauernde überhaupt darüber geredet haben, wie sie sich fühlen, was in ihnen vorgeht, rief das häufig bei den Mitmenschen ein Kopfschütteln hervor. Daher finde ich es auch notwendig, hier einen kurzen Blick auf die Entwicklung der Trauerkultur zu richten, um den Satz »Trauer braucht einen sicheren Ort«, der vor einigen Jahren sicherlich noch als revolutionär galt, auch zu würdigen.

Entwicklung der Trauerkultur

Ich denke, um zu verstehen, dass der Satz »Trauer braucht einen sicheren Ort« nicht immer in der Trauerbegleitung präsent war, dass er eher etwas Fremdartiges hatte, möchte ich mit Ihnen ein wenig Rückschau halten. Wie Sie sicher alle wissen, ist in den letzten 25 bis 30 Jahren gerade zum Thema Sterben und Trauer einiges in Bewegung gekommen, und das ist auch gut so. Deutschland hat sich schwer getan, sich dieses Themas anzunehmen. Hier waren England und die USA ganz klare Vorreiter. Und so ist es auch nicht sehr verwunderlich, dass sich Frau Dr. Mechtild Voss-Eiser durch ihre Studienreise in die USA Anfang der 80er Jahre, von der Arbeit der »Compassionate Friends«, so angesprochen fühlte, dass sie später die Verwaiste-Eltern-Arbeit in Deutschland ins Leben rief.

Ich spreche da sicher für Viele von Ihnen, wenn ich sage, dass wir ihr alle dafür sehr dankbar sind. Ich mag mir gar nicht vorstellen, wie es mir und vielen anderen ohne das Engagement von Mechtild Voss-Eiser ginge.

Ich denke auch, die schon erwähnten »Worldwide Candle Lightning«-Gottesdienste sind sichere Ort für die Trauer. Diese Gottesdienste haben wir jedenfalls den »Compassionate Friends« zu danken. In diesem Jahr werden sie zum 10. Mal stattfinden.

Stark geprägt hat sicher Sigmund Freud die Trauerarbeit. Er hat in seinen zahlreichen Arbeiten davon geschrieben und seiner Auffassung nach (ich interpretiere an dieser Stelle): war Trauer normal und ohne Einfluss auf die seelische Gesundheit und allgemeine Funktionsfähig-

keit des Menschen. Eine weitere Definitionen von Sigmund Freud zur Trauer lautet: »Die Trauer hat eine ganz bestimmte psychische Aufgabe zu erledigen, sie soll die Erinnerungen und Erwartungen der Überlebenden von den Toten ablösen«¹. Auch heute ist diese Ansicht noch Allgemeingut. Es darf sicherlich nicht außer Acht gelassen werden, dass sich die Welt mitten im Ersten Weltkrieg befunden hat und die Menschen täglich vom Tod eingeholt und berührt wurden, als Sigmund Freud dies geschrieben hat. Bevor sich in dieser Zeit etwas in der Trauerkultur hätte ändern können, brach schon der Zweite Weltkrieg aus. Der, wie wir alle wissen, was Leid und Tod betrifft, grausamer und unmenschlicher war als alles bis dahin da gewesene und somit sicher nicht mit dem Ersten Weltkrieg zu vergleichen ist. Man könnte sagen, und dies fällt mir nicht leicht, in dieser Zeit gehörte das Sterben zum Alltag der Menschen und es bedurfte eines großen Eigenschutzes der Menschen in dieser Zeit, um des Überlebens Willen.

Dieser Eigenschutz basierte möglicherweise darauf, dass die Menschen sich von dem Tod lieber Angehöriger nicht zu stark anrühren ließen, sie ihre Gefühle unterdrückten. Es war auch gar nicht die Zeit da, um zu trauern. Ständig mussten sie um ihr eigenes Überleben und um das ihrer Angehörigen kämpfen.

Ich erfahre bei meinen Seelsorgebesuchen in der Klinik häufig von älteren Menschen über Geschehnisse aus ihrem Leben. Da geschieht es dann oftmals, dass mir die Patienten über ihre menschlichen Verluste im Zweiten Weltkrieg erzählen. Wie schlimm die Zeit war. Manche weinen, wenn sie von dem Tod naher Angehöriger erzählen. Sie sind dann sehr traurig und ich kann spüren, dass diese Menschen noch heute sehr darunter leiden, damals nicht die Möglichkeit gehabt zu haben ihre Trauer zu leben. Hier zeigt sich für mich immer wieder, dass es nicht ausreicht, die Trauer zu »deckeln«. Irgendwann wird jeder von ihr eingeholt.

Unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, ist es möglicherweise nicht mehr so verwunderlich und vielleicht auch nicht mehr so unverständlich für uns, dass über viele Jahrzehnte lang die Trauer eben als etwas verschwindend Normales erlebt, gelebt und verstanden wurde.

Dass es allerdings auch heute noch Therapeuten gibt, die Müttern und Vätern, die um ihr verstor-

¹ Freud, gesammelte Werke Bd. 10, Frankfurt am Main: Fischer 1981

benes Kind trauern, sagen, sie müssten lernen loszulassen – damit bin ich nicht einverstanden. Ich muss ehrlich sagen, alleine dass ich es hier vor Ihnen so benennen muss, lässt mich schon an die Grenze des für mich Erträglichen stoßen. Viel angemessener erscheint mir die Formulierung von William Worden in einem seiner Bücher. Sie lautet sinngemäß:

Die Trauernden sollen Unterstützung bekommen, nicht um die Beziehung mit dem Toten aufzugeben, sondern um einen angemessenen Platz für den Toten in ihrem Leben zu finden.

Ja, einen angemessenen Platz für unsere verstorbenen Kinder in unserem Leben, in unserer Welt, das hört sich gut an.

Was hat sich in der Zeit an der Fachliteratur der Fachleute geändert?

Hier ist sicher Elisabeth Kübler-Ross zu nennen. Sie hat mit ihren Büchern für Erstaunen, aber auch für großes Interesse gesorgt. Aber auch die Betroffenen selber haben eine Veränderung eingeleitet, indem sie sich trauten in Gesprächen zu sagen, welche Gefühle ein Satz wie: »du musst los lassen«, bei ihnen auslöst. Oder auch den Mitmenschen zu sagen, dass sie sich nicht verstanden fühlen. Veränderung geschieht auch durch eigene Betroffenheit.

Durch das 5-Phasen-Modell des Sterbens hat Elisabeth Kübler-Ross dazu beigetragen, dass die Menschen heute würdevoll sterben können. Sie selber aber hat dieses Phasenmodell des Sterbens auch als »Modell von allgemeinen Reaktionen auf schwierige Situationen« verstanden.

Man könnte sagen, dass sie den Stein des Umdenkens in der Trauerbegleitung ins Rollen gebracht hat. Nachdem ihre Bücher erschienen waren, war das Interesse groß und so haben ihre Bücher eine Zeit des Umbruches in der Sterbe- und Trauerkultur eingeleitet.

Es ist also nicht verwunderlich, dass im Gefolge von Verena Kast, angelehnt an das Modell von Elisabeth Kübler-Ross, auch John Bowlby, Jorgos Canacakis und andere zu diesem Thema gearbeitet und veröffentlicht haben. Aus dieser Entwicklung stammt die Erkenntnis, dass es eines anderen Umgangs mit der Trauer bedarf.

Mir ist an dieser Stelle noch wichtig, das Buch von Ruthmarijke Smeding und Margarete Heitkönig-Wilp mit dem Titel »Trauer erschließen – Eine Tafel der Gezeiten«², zu erwähnen.

Auch diese beiden Autorinnen beschreiben einen Zyklus in der Trauer, der aus vier Gezeiten besteht. Die vierte Gezeit heißt die Regenbogenzeit und da beschreibt Ruthmarijke Smeding unter anderem folgendes:

»Eine verinnerlichte Beziehung zur verstorbenen Person aufzubauen, gelingt mit der Zeit immer besser« und sie spricht von »der integrierten Trauer«. Ich sehe hier die Grundlagen gelegt, die nötig sind, um für die Trauer einen Ort in sich zu finden, einen sicheren Ort.

Wie Sie aus eigener Erfahrung wissen, gibt es unzählige Bücher zu dem Thema Trauer, Trauerprozess oder Trauerweg. Ein weiteres Buch, das mich beeindruckt hat, ist das Buch von Roland Kachler »Meine Trauer wird dich finden«³. Roland Kachler ist selbst Psychotherapeut und hat in seiner Arbeit auch häufiger Verwaiste Mütter und Väter begleitet. In seiner Arbeit hatte er sich an die von der Trauerpsychologie bis heute empfohlenen Richtlinien gehalten. Ich nenne hier nur zwei, stellvertretend für die vielen anderen:

Nimm Abschied von dem verstorbenen Kind und dem bisherigen gemeinsamen Leben!

Lass das verstorbene Kind los!

Doch dann geschah etwas, was das Leben von Roland Kachler und seine bisherige Sicht im Umgang mit Trauernden gänzlich verändert hat. Sein Sohn starb durch einen Unfall und plötzlich spürt Roland Kachler am eigenen Leib, dass seine jetzt empfundenen Gefühle, ausgelöst durch den Tod seines Kindes, sich gravierend von den Gefühlen unterschieden, von denen er immer geglaubt hatte, eine Verwaiste Mutter, ein Verwaister Vater müssten sie empfinden. Er merkte, dass die bisherige, gängige Trauerliteratur nicht mehr passte, nicht mehr stimmig war. Durch den Tod seines Sohnes hat er folgendes in seinem Leben erfahren und in seinem Buch niedergeschrieben, »... dass die Beziehung zum Verstorbenen eben nicht zu Ende ist, sondern dass sie weiter geht. Anders zwar, aber nicht mit weniger Nähe, nicht mit weniger Liebe – im Gegenteil«.

Es macht mich schon betroffen, dass Roland Kachler erst durch den tragischen Tod seines eigenen Sohnes den angemessenen Zugang zu der Trauer fand. Aber ich finde es bewundernswert, dass er diese Erfahrung dazu nutzt, sie den Menschen mitzuteilen und so auch mit dazu beitragen kann, dass andere Therapeuten im Umgang mit Trauernden einen Umdenkungsprozess beginnen können.

² Hrsg. Rm. E. Smeding; M. Heitkönig-Wilp; 2005 der hospiz verlag

³ 2005 Kreuz Verlag, Stuttgart

Ich möchte Ihnen dieses Buch wirklich empfehlen, es lohnt sich.

Eine Veränderung im Handeln und Denken findet erfreulicher Weise seit den letzten 10 Jahren auch im Bereich der Früh- und Totgeburten statt. Ich bin sehr froh und dankbar darüber. Hier möchte ich stellvertretend für die vielen anderen begleitenden Gruppen, die Sternenkinder erwähnen. Die Arbeit, die dort geleistet wird, trägt auch in großem Maße dazu bei, dass die Betroffenen einen sicheren Ort für ihre Trauer finden können.

Wie finde ich meinen sicheren Ort für meine Trauer?

Hier kann es sicher keinen allgemein gültigen Ratschlag geben. Wie in der Trauer jeder seinen für sich eigenen Trauerweg finden muss, so muss auch jeder seinen Ort finden, an dem er seine Trauer gut aufgehoben weiß und wo es ihm mit seiner Entscheidung gut geht.

Genauso ist es nicht möglich, Fragen nach dem richtigen Zeitpunkt zu beantworten oder ob es für jeden Trauernden notwendig ist, sich diesen Ort zu nehmen. Es gilt hier für mein Dafürhalten das, was überhaupt in der Trauerbegleitung die wichtigsten Kriterien sind, wie:

- es ist wichtig, dass der Trauernde den Trauerweg in seinem, für ihn stimmigen Tempo geht, dann wird auch einmal der Zeitpunkt kommen, um nach einem sicheren Ort Ausschau zu halten
- dass es kein Richtig und kein Falsch in der Trauer gibt und somit auch nicht in Bezug auf den sicheren Ort für meine Trauer
- dass jeder das Recht und die Aufgabe für sich hat, das zu tun, was ihm in dem Moment einfach gut tut
- sich nicht von den von Mitmenschen geäußerten »gut gemeinten Ratschlägen« verunsichern zu lassen und
- für sich ganz alleine den Zeitpunkt zu finden, wann ich mir den Ort für meine Trauer suchen oder nehmen möchte.

Ich denke schon, dass auch durch eine gute Trauerbegleitung den Betroffenen geholfen werden kann, sich auf die Suche nach ihrem sicheren Ort zu machen. Hier denke ich z. B. an die Gestaltung gemeinsamer Rituale.

Die Suche nach dem sicheren Ort

Ein erster Schritt zum sicheren Ort meiner Trauer wird sein, die Frage überhaupt zuzulassen und sich selber zu stellen: »Wo ist mein Kind jetzt? Wo hält es sich auf?« Dies geschieht zu einem Zeit-

punkt, an dem ich die Erfahrung gemacht habe, dass das Suchen in meiner realen Welt zu keinem Ergebnis führen kann. Ich aber gleichzeitig spüre, dass es einen solchen Ort geben muss, wenn nicht in meiner äußeren Welt, dann möglicherweise in meiner inneren Welt, in meinem Unbewussten.

Es ist gerade die Trauer um das verstorbene Kind, die mich, die meinen Verstand unruhig um hertreiben lässt, aber etwas in mir lässt mich auch spüren, dass es einen Ort geben muss, wo es meinem Kind gut geht und wo ich Ruhe finden kann. Ich möchte dieses »Etwas«, das mich so berührt, Seele nennen. Wenn der Eine oder Andere von Ihnen da nicht mit mir übereinstimmt, dann mag er einen für sich stimmigeren Namen finden. Also ganz gleich, wie ich dieses innere Wissen benennen möchte, es ist eben dieses Wissen, das mir hilft, mit meinem Kind in Kontakt zu bleiben.

Uns Erwachsenen fällt es nicht immer leicht, diese Fragen zuzulassen. Einmal können es Gründe des Glaubens sein, die mich daran hindern oder es sind meine Mitmenschen, weil ich befürchte, die werden mich für verrückt halten, wenn ich jetzt sage, dass ich mein Kind an einem sicheren Ort weiß und dass ich eine Verbindung spüren kann.

An dieser Stelle finde ich es erwähnenswert, dass selbst in der Traumatherapie der Psychologie ähnlich gearbeitet wird. Die traumatisierten Menschen werden angeleitet, für ihr »Ich« einen sicheren Ort zu suchen. Dies geschieht meist durch eine imaginäre Reise, in der sie sich auf die Suche begeben.

Auch geben uns trauernde Kinder ein gutes Beispiel im Umgang mit der Frage nach dem »WO?«. Sie stellen sehr schnell und ganz ungehemmt diese Frage: »Wo ist der Opa jetzt?«. So zu fragen ist für sie wichtig und ganz natürlich. Wichtig, um zu spüren und zu hören, dass es dem Opa, dort, wo er jetzt ist, gut geht, er dort gut aufgehoben ist. Es hilft den trauernden Kindern sich wieder ihrem täglichen Alltag zuzuwenden.

Aber das tragende Element bei der Suche ist nach meinem Dafürhalten die Liebe zu dem Verstorbenen und gleichzeitig ist es auch die Liebe, die mich dann mit dem sicheren Ort verbindet. Ich finde, an diese Stelle passt sehr gut das Gedicht von Thornton Wilder:

»Was bleibt ist die Liebe.
Da ist ein Land der Lebenden
und ein Land der Toten,
und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe
das einzige Bleibende, der einzige Sinn.«

Jeder von uns kennt das Gefühl, sich immer wieder zu wünschen, unserem verstorbenen Kind zu begegnen. Wir nehmen bei diesem Gedanken eine sehr intensive Nähe zu unserem Kind wahr. Oftmals träumen wir auch von unseren Kindern und in diesem Traum erleben wir all das an Gefühlen, was uns so sehr seit dem Tod unseres Kindes fehlt. Solche Träume tun gut und machen gleichzeitig auch traurig. Ich denke, die Träume entstehen, weil sich unsere Seele, unser Unbewusstes auf die Suche gemacht hat. Eine andere Möglichkeit wäre hier aber auch, dass mein verstorbenes Kind mich sucht und mir begegnen will. Vielleicht um mir zu sagen, dass es ihm wirklich gut geht und ich dadurch neue Kraft finden kann, um mich dem Leben neu zu stellen.

Unsere Seele sucht für uns, damit auch wir wieder einen Halt haben in unserem Leben. Denn jeder kennt die Gefühle

- des sich unverstanden Fühlens,
- des Fremd seins in den eigene vier Wänden,
- das Gefühl, sich im Alltag und in der Welt nicht mehr zurecht finden, seit dem Tod des Kindes. Also brauche ich auch einen Ort, an dem ich mich wohl fühle, an dem ich auftanken kann, aber an dem ich auch meine Trauer ausleben darf und meinen Schmerz benennen darf.

Man könnte sagen, dass der sichere Ort ein Ort ist, an dem ich so sein darf, wie ich gerade in diesem Moment bin, wie ich mich gerade fühle. Dass ich nicht stark sein muss, sondern einfach »Ich« sein darf.

Die andere Erfahrung, die ich auch machen kann, ist folgende:

Gerade die Liebe zu meinem Kind, die ich an diesem inneren Ort spüren kann, gibt mir etwas Tröstendes und auch Halt für mein Leben.

Ein sicherer Ort kann in mir sein, aber er kann auch außerhalb von mir sein. Beides ist möglich, d.h., ich kann auch mehrere sichere Orte für meine Trauer besitzen.

Der sichere Ort für meine Trauer in mir kann eine Stelle in meinem Inneren sein, an der ich mich besonders nah und verbunden mit meinem Kind fühle. Um diesen inneren Ort für sich zu finden, können Körperübungen, meditative Elemente und spirituelle Übungen hilfreich sein. Wenn dieser Ort gefunden ist, hat dort mein verstorbenes Kind einen realen Platz, an dem ich es jederzeit aufsuchen kann. An dem Ort, den mein Unbewusstes oder meine Seele gesucht und gefunden hat, lebt mein Kind weiter. Ich kann mich mit ihm dort aufhalten und gemeinsam in Erinnerungen versinken oder vielleicht kann ich

dort auch miterleben, wie das andere Leben meiner Tochter, meines Sohnes jetzt aussehen mag. Dieser Ort wird zu etwas sehr Wertvollem, das ich nur für mich habe, mit keinem anderen teilen kann. Ich werde ihn auch immer schützen und es wird mir wichtig sein, ihn niemals zu verlieren. Allein schon das Wissen um diesen sicheren Ort gibt mir Kraft. Es ist einfach schön zu spüren, da ist etwas Einmaliges zwischen meinem verstorbenen Kind und mir entstanden.

Wie schon erwähnt, können auch die Träume zu den sicheren Orten der Trauer gehören.

Ebenso meine Erinnerungen. Diese sind im Grunde ja auch in mir. Manchmal rufe ich sie unter zu Hilfe nahme von Fotos wach. Auf Bildern ist uns unser verstorbenes Kind ganz präsent, nahezu lebendig. Mit den Erinnerungen ist es ähnlich wie mit den Träumen, sie tun uns gut und gleichzeitig machen sie traurig. Meist ist aber die Nähe, die ich dabei empfinde, stärker als der empfundene Schmerz.

Novalis hat gesagt: »Erinnerung ist das Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können«. Der sichere Ort außerhalb von mir kann ebenfalls vielfältig sein, z.B. in der Natur. Damit ist nicht unbedingt der Ort des Grabes gemeint, obwohl auch dort ein sicherer Ort für meine Trauer sein kann. Sondern es kann die Natur im Allgemeinen sein, auch das All und der Himmel können dazu gehören. Wer kennt nicht das Gedicht aus »Der kleine Prinz«⁴ von Antoine de Saint-Exupéry:

*Wenn du bei Nacht
in den Himmel schaust,
wird es dir sein,
als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.*

In meiner Verwaisten-Eltern-Arbeit höre ich auch immer wieder von Betroffenen, dass sie abends zum Himmel schauen, zu den Sternen, und sich dann vorstellen, dass ihr Sohn, ihre Tochter auf einem dieser Sterne sitzt. Manche haben sich auch einen ganz bestimmten Stern dafür ausgesucht.

Ich erinnere mich an eine Verwaiste Mutter, die ihrem Mann zu seinem Geburtstag im Internet einen Stern gekauft hatte. Dieser Stern hatte eine Nummer und das Ehepaar bekam ein Schriftstück darüber, dass ihnen nun der Stern gehört. Sie gaben dem kleinen Stern die Namen ihrer verstorbenen Zwillinge. Sie haben sehr eindrucks-

⁴ Karl Rauch Verlag, 2000

voll davon erzählt und auch, dass sie nun immer am Himmel Ausschau halten nach dem Stern, auf dem für sie nun ihre beiden Söhne zu Hause sind. Für andere Betroffene kann dieser Ort das Meer sein, verbunden mit schönen Erinnerungen an gemeinsame Urlaube.

Ich finde das folgende Gedicht, mit dem Gedanken an sichere Orte in der Natur verbunden, sehr schön. Der Verfasser ist mir leider nicht bekannt:

*Stehe nicht an meinem Grab und weine.
Ich bin nicht dort. Ich schlafe nicht.
Ich bin die tausend Winde, die wehen.
Ich bin der Diamantenglanz auf dem Schnee.
Ich bin das Sonnenlicht auf reifem Korn.
Ich bin der warme Herbstregen.
Wenn du aufwachst in der Morgenstille
bin ich der Flügelschlag der stummen Vögel.
Ich bin die sanften Sterne, die nachts leuchten.
Stehe nicht an meinem Grab und weine.
Ich bin nicht dort,
ich bin nicht tot.*

Innere Begleiter

Bevor ich nun zum Ende komme, möchte ich noch gerne auf den Begriff innere Begleiter zu sprechen kommen. Der mir persönlich noch wichtiger ist, als der Begriff des sicheren Ortes. Ich glaube, die Vorstellung des inneren Begleiters ist eine schöne Ergänzung zu dem Begriff sicherer Ort.

Ich persönlich verbinde mit dem sicheren Ort einen Platz für meine Emotionen, für meinen Gemütszustand und für meine körperliche Verfassung. Ein Ort, an der meine Trauer immer wieder mal Raum bekommen kann. Dort kann und darf sie sein und auch gelebt werden.

Anders ist es für mich mit dem Begriff innere Begleiter. Hier entsteht in mir gleich eine Personifizierung. Ich habe dann sofort das Bild meiner Tochter vor Augen. Die Worte innere Begleiter lassen mich spüren, dass mich meine Tochter überallhin begleiten kann und dies auch tut. Wir sind nicht real getrennt. Innere Begleiter klingt für mich einfach »menschlicher«, während ich den sicheren Ort dann eher als »abstrakt« empfinde. Obwohl er auch in mir seinen Platz hat und ich den sicheren Ort auch nicht missen möchte,

macht es für mich noch einmal einen großen Unterschied.

Mit meiner Tochter als innere Begleiterin kann ich einfach besser kommunizieren, sie als Gesprächspartnerin sehen.

In meiner Begleitung von anderen Verwaisten Eltern höre ich darüber hinausgehend oft, dass Eltern ihre verstorbenen Kinder als Ratgeber für ihr eigenes Leben oder als Schutzengel sehen.

»Mein Sohn wacht über mich«, heißt es dann. Dies ist nicht meins, aber ich kann es verstehen. Mir selbst liegt der Begriff des inneren Begleiters einfach näher.

Aber wie schon gesagt, habe ich auch meinen sicheren Ort in mir. Da wohnt meine Trauer. Sie ist gut und sicher bei mir aufgehoben und ich kann jederzeit an sie heran und sie an mich. Und es kann auch passieren, dass die Trauer plötzlich hervortritt und mich überrollt.

Für meine Arbeit in Gruppen mit Verwaisten Eltern weiß ich diesen sicheren Ort für meine eigene Trauer sehr zu schätzen. Für die Zeit der Arbeit kann ich sie gut an diesem Platz lassen und meist verhält sie sich dort auch ruhig. Aber, je nach dem was ich während der Begleitung von den Teilnehmern erfahren habe, kann es passieren, dass sich meine Trauer auf dem Weg nach Hause oder zu Hause bemerkbar macht. Das ist in Ordnung für mich.

In spiritueller Hinsicht fühle ich mich in einem Zitat von Roland Kachler⁵ selber gut aufgehoben. Es lautet:

»Die Liebe ist es also letztlich, die für die Geborgenheit und das Gehaltensein des Verstorbenen sorgt«.

Diese Liebe ist es, die mich und meine Tochter, wie mit einem fein gewobenen roten Band, verbindet.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Birgit Schäfers

Verein für Trauerarbeit Hattingen e. V.,
Zweigstelle Wuppertal

Jede, auch auszugsweise Nutzung oder Veröffentlichung bedarf der Erlaubnis der Autorin.

⁵ Meine Trauer wird dich finden, 2005 Kreuz Verlag, Stuttgart

Der Bundesverband hat eine umfangreiche Liste mit Literatur zum Thema Trauer und Trauerbewältigung zusammen gestellt.
Die Liste finden Sie im Internet.

Erfahrungen trauernder Mütter und Väter

Viele Mütter und Väter machen eine ähnliche Erfahrung – nach dem Tod ihres Kindes ist nichts mehr so, wie es früher war. Das Leben hat sich völlig verändert, es gibt eine Zeit davor und eine Zeit danach – eine Zeit vor diesem schrecklichen Ereignis und eine Zeit nach diesem furchtbaren Ereignis. Vieles ist in den Familien kaputt gegangen. Es fehlt ein wichtiger Teil des Ganzen. – Es fehlt ein Kind, eine Tochter, ein Sohn, mit all dem Lachen, der Fröhlichkeit, die von diesem Kind ausging. Es fehlt ein ganz wichtiger Mensch. Auch die Hoffnungen, die Erwartungen und die Zukunftspläne, die die Eltern in dieses Kind gesteckt haben, sind verloren gegangen. Mütter und Väter müssen nun ohne ihr verstorbenes Kind weiter leben.

»Mit dem Tod der andern musst du leben.«; heißt es in einem Gedicht von Mascha Kaléko. Damit dieses Weiterleben möglich ist, haben viele trauernde Eltern eine Hilfe im Schreiben gefunden.

In den nachfolgenden Texten wird deutlich, wie Mütter und Väter mit dem Tod ihres Kindes leben können.

mcfb

Loslassen

Es ist ein schöner Frühlingsabend. Die Vögel zwitschern, Schafe blöken und andere, durch Menschen verursachte, Geräusche dringen an meine Ohren. Irgendwie nehme ich das alles aber nur oberflächlich wahr.

Ich sitze am Grab meiner Tochter, die vor nicht ganz zwei Jahren ihr Leben durch Suizid beendete und auf diesem kleinen Friedhof unterhalb des Jenaer Fuchsturms nun ihre letzte Ruhestätte gefunden hat.

Ich spüre sie ganz nah und doch wieder weit weg. Ich erinnere Bilder unseres glücklichen Zusammenseins hier an diesem Ort mit ihr beim Joggen, als sie mir bewies, dass ich nun doch zu alt für einen Leistungsvergleich mit ihr bin, oder Begegnungen mit der Kindergartengruppe ihres Sohnes Leander, an welcher ich als stolzer Opa teilnehmen und mit den Kindern in dieser schönen Natur spielen durfte. Ja, unsere ganze Familie feierte hier schon unkonventionell auf dem Spielplatz unterhalb des Friedhofes Geburtstag.

Ich spüre, wie mich ein Hauch freudiger Erinnerungen streift.

Ich versuche, die Frage »WARUM?« nicht mehr zu stellen, denn ich spüre, wie dieses Warum die freudigen Erinnerungen zerstört, mich bitter werden lässt und auch meine Trauer nicht zulässt.

Die Tränen, die fließen, tun mir eher gut.

Ich sitze auf einer recht unbequemen Bank, die ich mir vor Doreens Grab gestellt habe. Ich schaue auf ihren Namen und sehe den Rohrkolben, den Leander seiner Mama aus den Abfällen des Friedhofs auf ihr Grab steckte, als er mit seinem Freund vor einiger Zeit hier war. Ich versuche zu verstehen, dass ich in meinem Leben den Tod meiner Tochter nie verstehen werde.

Ich merke nicht, wie die Zeit vergeht, die Gedanken rasen unkontrolliert durch meinen Kopf. Da ist Alles und gleichzeitig Nichts. Schmerz, Trauer, Wut, Hoffnung, Versöhnung, die Gefühle fahren Achterbahn und ich habe auch Angst, verrückt zu werden.

Doreen konnte vor knapp zwei Jahren ihre akuten und lähmenden Ängste nicht mehr aushalten und beendete ihr junges Leben kurz vor ihrem 30. Geburtstag nach der Flucht aus der geschlossenen Psychiatrie durch Suizid.

Ich habe, solange Doreen lebte, immer Respekt und Achtung vor allem, was Doreen tat, gehabt. Ich will, dass das so bleibt.

Diesen Respekt und meine Achtung hat natürlich auch ihre zwei Jahre ältere Schwester erfahren. Trotzdem, Doreen ist etwas mehr das Vatikind.

Wie war ich stolz, wenn sie sich in ihrer Ehrlichkeit und Gradlinigkeit mit ihren Freunden, mit Lehrern und mit ihren Eltern auseinander setzte.

Zum Zeitpunkt der Auseinandersetzung mit mir war das natürlich nicht immer angenehm und ich war da nicht immer gerecht.

Sie traute sich Dinge zu, die mich viel Angst um Doreen aber auch viel Freude erleben ließen.

Wieder überschlagen sich die Bilder, die ich erinnere. Da erscheint mir Doreen als kleines Mädchen, im Urlaub, auf dem Abschlussfest als Gymnasiastin, auf dem Frankfurter Flughafen, als ich sie von ihrer Ecuadorreise abholte, unsere Familienfeier zum Diplomabschluss, der Tag der Geburt ihres Sohnes, meines ersten Enkelsohnes Leander ... Ich höre die Stimme des kleinen Leander und Doreens, wie wir uns bei Besuchen in der Psychiatrischen Klinik oft verabschiedeten: »Tschüß Leander, Tschüß Mama!« und sehe sie hinter den vergitterten Fenster der Klinik winken bis wir weg fuhren.

Doreen starb als erwachsene junge Frau, weil sie keine andere Lösung fand und ihr niemand helfen konnte, ihr psychisches Leiden zu lindern. Das ist bitter, diese Ohnmacht erleben zu müssen.

Ich stelle mir die Frage, ob ich wohl lernen kann, Doreens Tod so anzunehmen, wie ich alles andere aus ihrem Leben in meinem auch annehmen konnte. Vieles mit Freude, manches mit Schmerz.

Wieder kreisen mir die Gedanken durch den Kopf. Es ist Doreens Leben, hat sie es eigenverantwortlich beendet, durfte sie das?

Es tut sehr weh, aber ich ringe mich zu einem Ja durch. Niemand hat das Recht, einen Suizid zu moralisieren.

Doreen hat mir und ich glaube uns allen, besonders ihrem Sohn, sehr viel hierlassen können. Die Liebe und die Erinnerungen sind für mich nicht gestorben.

Ich will darauf aufpassen, wie auf einen Schatz oder eine zarte Blume. Meine Ohnmacht anzunehmen, dass ich Doreen nicht bei uns Lebenden halten konnte, ist so schwer und zeigt mir meine Begrenztheit auf eine der brutalsten Art und Weisen.

Doreen war und ist nicht mein Besitz.

Loslassen bedeutet für mich nicht, die Liebe sterben zu lassen, sondern den Weg des geliebten Menschen zu akzeptieren, die Zeit, die wir gemeinsam gehen durften, in Freude und Dankbarkeit zu erinnern, mich mit dem Tod, auch dem meinem, zu versöhnen, lernen zu sagen, es ist gut so, auch wenn es so unendlich weh tut.

In Liebe und Dankbarkeit von deinen Vati

Werner Trebst

Wie kann man damit weiterleben?

»Wie kann man damit weiterleben?« Diese Frage stellte ich dem Notarzt, der mir die Nachricht vom Tod meines Sohnes überbrachte. Er zuckte kaum merklich mit den Schultern, schluckte ein paar Mal und sagte nach unendlichen Minuten, er wisse es nicht. Ein Leben danach? Wofür? Warum noch? Waren doch meine Kinder der Sinn meines bisherigen Lebens. Und plötzlich stand ich allein da. Meine Aufgaben, mein Leben hatte sich von Grund auf geändert.

Unsere Tochter war gerade 18 geworden und kam von einem einjährigen USA-Aufenthalt zurück. Sie zog sich vollkommen in ihr Schneckenhaus. Keine Tränen, kein Gespräch, ohne Emotion. Alles, wofür ich gelebt und gekämpft hatte, brach von einer Sekunde zur nächsten zusammen. Ich war allein, so unendlich weit weg von allem.

Und Michael? Er verunglückte kurz vor seinem 16. Geburtstag, am letzten schönen Sommertag des Jahres 2002. Noch Wochen später wachte ich nachts auf und plante die behindertengerechte Umgestaltung unseres Hauses. Wofür? Er war

doch tot. Unfassbar. Einfach nicht greifbar, begreifbar. Mit keinen Worten der Welt erklärbar. Ich fiel in ein tiefes, schwarzes Loch. Und je mehr ich kämpfte, mich drehte und wand, umso tiefer sank ich ein. Kein Licht – nur lähmende Kälte.

Irgendwann verließen mich auch die letzten Kräfte und ich sank weiter, immer weiter in die Unendlichkeit. Mir war alles egal. Aber irgendwann spürte ich festen Boden unter den Füßen. Ganz tief, ganz weit unten. Weit weg vom Licht und der Wärme der Sonne. Das war ungefähr fünf Monate nach seinem Tod, Weihnachten 2002. Erst jetzt konnte ich die Suche nach einem neuen Weg beginnen. Ich musste begreifen lernen, dass ich diesen Weg allein gehen muss. Geteilte Trauer ist nicht halbe Trauer. Sie lässt sich nicht einfach aufteilen. Ein jeder sucht sich seinen Pfad. Ich lernte Dinge zu tun, die mir gut taten. Wurde auch etwas egoistischer. Wieder neuen Lebensmut fassen, meine Mitte finden. Langsam, ganz langsam. »Werden kennt kein Ende. Der Strom fließt weiter. Jeder Augenblick ist neu. Der Schmerz des Wach-

sens: Der Mühe wert.« De Roelk, BP »Gras unter meinen Füßen«. Mir haben viele Menschen geholfen auf meinem neuen Weg. Eine Möglichkeit, den Schalter umzulegen, eingefahrene Straßen zu verlassen, neue Pfade zu gehen. Einen Blick für das Wesentliche zu bekommen, Dinge ändern die ich zu ändern vermag, andere hinzunehmen die unveränderbar sind. Es ist wie es ist. – Es ist das Leben. Ein großes Geschenk, aber ein sehr hoher Preis.

Heute, fünf Jahre danach. Es geht mir gut. Und ich habe kein schlechtes Gewissen, wenn ich dieses von mir behaupte. Ich habe neue Lebensauf-

gaben. Altes abgeschlossen. Den Blick nach vorn geöffnet. Das Leben ist schön und es ist grausam. Wir haben alle unsere Lernaufgaben hier auf dieser Erde zu erfüllen. Wir haben aber auch das Recht glücklich zu sein, zu lachen und das Leben zu genießen. Und es geht weiter. Die Sonne scheint, der Regen fällt. Die Zeit heilt keine Wunden, nicht diese. Aber wir können lernen damit zu leben. Es ist wie eine Beinamputation. Manche tragen ein Holzbein. Andere eine Prothese die gut passt. Sie haben gelernt damit zu laufen, zu rennen und vielleicht auch damit zu tanzen.

Ulrike Hamann

3½ Jahre ohne Dich!

Am 23. Juni 2008 waren es bereits 3½ Jahre, die ich ohne meinen Sohn Felix lebe. Schon so lange und doch so kurz, wenn ich bedenke, wie viel Zeit womöglich noch vor mir liegt. Und diese ganzen Jahre lebe ich mit dieser Gewissheit, dass ich ihn nie mehr sehen und unendlich vermissen werde. Mein Leben sieht ganz normal aus: Ich gehe in die Schule, wo es mir wirklich gut geht, vermutlich, weil gar keine Zeit zum Überlegen bleibt. Ich mache meine Arbeit wirklich gern, es war schon immer mein Traumberuf und vielleicht hat mir das ja gerade in diesen Zeiten so geholfen. Aber ich spüre auch den Kräfteverschleiß, es geht mir nicht mehr ganz so locker von der Hand und kostet mich doch oft Überwindung und viel Kraft. Zu Hause läuft auch alles einigermaßen. Meinen Haushalt bewältige ich wieder, allerdings habe ich oft keine Lust und lasse dann auch alles liegen. Es ist nicht mehr so wichtig, dass es z. B. sauber ist, die Relationen haben sich verschoben. Wichtiger ist mir, z. B. zu lesen oder jemanden zu besuchen oder auch meinen Katzen beim Spielen zuzuschauen und mich darüber zu freuen, dass sie so voller Lebensfreude sind. Ich habe gelernt, mich über kleine Dinge zu freuen, über die Natur, über die Tiere, ... Das gibt mir Ruhe. Ich kann da sitzen und vor mich hin meditieren oder meine Zwiegespräche mit Felix führen. Oft schaue ich zum Himmel und frage mich, wo er wohl gerade ist. Vielleicht schaut er mir in dem Moment über die Schulter oder streift über mein Haar. Manchmal glaube ich, ihn spüren zu können. Es läuft mir dann ein leichter Schauer über den Rücken und ich liebe das, denn ich weiß, jetzt ist er mir nah. Oft habe ich das Gefühl, er sitzt neben mir im Auto, so

wie früher, als ich ihn so viel in der Gegend herumfahren habe. Dann kommen sofort die Wehmut und diese wahnsinnige Sehnsucht. Endlich mal wieder seine Stimme und sein Lachen hören, in seine Augen blicken, seinen durchtrainierten Körper in meine Arme nehmen können, ... Träume!!! Nie mehr! Dieses Wort kann keiner so gut verstehen wie verwaiste Eltern, diese Endgültigkeit – das begreift man erst, wenn ein Kind fehlt. Manchmal meine ich noch immer, dass alles hier irreal ist, unwirklich, unmöglich. Es kann doch einfach nicht möglich sein, dass so ein junger, lebendiger Mensch stirbt. Das Gehirn antwortet mir: Kapier's doch endlich, es ist passiert!! Das Herz wehrt ab: Das kann nicht sein!! Es ist so ungerecht, so unfassbar. In mir brodelt es nach wie vor und doch kann ich nichts, aber auch gar nichts dagegen tun. Es ist, wie es ist, ich muss es akzeptieren, muss annehmen, dass mir das Schicksal diese Aufgabe geschickt hat.

Ich gehe immer noch in die Gruppe, in der lang Betroffene und ganz Neue sind, eine Mischung, die gut ist, weil man sich gegenseitig hilft, auffängt, Hoffnung gibt, tröstet, ... Oft sprechen wir einfach nur über unsere Gefühle, wir sind nicht allein, es geht uns allen gleich. Mir gibt das Kraft und innere Ruhe. Ich habe einen Tag, an dem ich über meinen Sohn und meine depressiven Momente, meine Kraft- und Lustlosigkeit sprechen kann und keiner schaut mich komisch an und fragt, warum. Mein Mann geht auch mit, wenn er Zeit hat. Wir gehen unseren Trauerweg immer noch gemeinsam, reden unheimlich viel, haben keine Tabuthemen. Felix ist immer gegenwärtig. Ich brauche das, mein Mann ist der einzige, der meinen Kum-

mer so richtig versteht, er hat denselben Sohn verloren, ihm fehlt er genauso! Aus der Gruppe weiß ich, dass dieser Austausch mit dem Partner eher eine Ausnahme ist und dafür bin ich dankbar. Er ist auch der einzige, der versteht, wenn mir plötzlich die Tränen herunter laufen, er fragt mich nicht, warum ... Er weiß es einfach!

Mein Leben ist anders geworden, ich bin teilweise wieder zurück z.B. in meinem Beruf, aber eigentlich lebe ich ein völlig anderes Leben. Die Erinnerungen sind immer gegenwärtig und die Wehmut hat mich fest im Griff. Im Urlaub in Südtirol sitze ich beim Frühstück draußen am Swimmingpool, über mir die Rosen und der blaue Himmel. Es ist so schön! Nein, es wäre so schön, wenn nicht ... Ich denke an unsere Frankreich-Urlaube, mit Felix im Schlosshotel, das Frühstück unter der großen Zeder, von der das Hotel den Namen hat, auch hier ist der Swimmingpool nebenan und der blaue Himmel über uns. Die intensive Erinnerung treibt mir die Tränen in die Augen, nie mehr, nie mehr, nie mehr!!! Aber immerhin habe ich diese Erinnerungen. Sie sind in mir gespeichert, jederzeit abrufbar, fast sehe ich ihn da sitzen in seinem Radtrikot, bereit für seinen ersten Berg an diesem Tag, stark, voller Energie, fröhlich, zufrieden, voller Ideen und Pläne, ... Ich werde es nie begreifen, nie. Gott ist mir die Antwort auf das »Warum?« schuldig, dieses allumfassende Warum: Warum er? Warum wir? Warum ich? Warum ist das alles über-

Felix mit seinem Vater auf dem Gipfel des Col d'Izoard bei Briançon, Frankreich



*Du warst es wert,
so sehr geliebt zu werden.
Du bist es wert,
dass so viel Traurigkeit geblieben ist
an deiner Stelle. (Gitta Deutsch)*

haupt passiert? Wo ist ein Sinn? Warum dieses Leid? Warum all die anderen jungen Unfallopfer oder Krebstoten oder Opfer aus Gewaltverbrechen? Hier in dieser Welt gibt es keine Antwort, kann es keinen Sinn geben. Alle Erklärungsversuche sind und bleiben Vermutungen, eine Gewissheit werden wir erst nach unserem Tod haben. Seit 3½ Jahren nun lebe ich dieses Leben. Ich hatte keine Wahl, genauso wie mein Sohn keine hatte. Ihn hat es an den Baum geschleudert und mich in dieses neue Leben. Innerhalb weniger Sekunden ändert sich alles! Ich lebe mit Ritualen und beschäftige mich mit spirituellen Themen und doch fühle ich mich so beraubt, so eingeschränkt, so um einen großen Teil meiner Zukunft betrogen. Ich habe noch einen Sohn, Florian, und ich versuche, ihm eine einigermaßen normale Mutter zu sein. Auch er muss mit der geänderten Situation zurecht kommen, er ist wieder allein, hat keinen Bruder mehr und dazu noch Eltern, die nicht mehr die Zuversicht und den Optimismus ausstrahlen wie früher. Unser Sohn hat sich einen guten Weg gesucht, er geht ihn zusammen mit seinem Bruder, fühlt sich gestärkt und begleitet. Er kann wieder nach vorne schauen und freut sich auf die Zukunft.

Ich kann mich auch wieder freuen, aber die Freude ist anders als früher, nie mehr so ungetrübt. Immer ist da dieser Schatten des Todes über mir, das Geschehene ist allgegenwärtig. Ich fühle mich nieder gedrückt von der Last des Verlusts, meine frühere Unbeschwertheit, meine Ausgelassenheit und der Glaube an ein glückliches Leben sind weg. Aber es geht auch nicht darum, wieder glücklich zu werden, was vielleicht alle unsere Freunde erwarten, sondern trotz allem ein lebenswertes Leben zu führen und durchzuhalten an Tagen, die man am liebsten aus dem Kalender streichen würde, weil einen die Erinnerungen und die Sehnsucht in seelische Untiefen stürzen, von denen man vorher nicht mal wusste, dass sie existieren. Und bei all dem sollte man viel über das fehlende, so sehr vermisste Kind sprechen, denn nur dann lebt es noch in uns und mit uns weiter.

Renate Maier

Verlust eines Kindes in einer frühen Schwangerschaftswoche

Der Beginn eines Arbeitstages verlief wie immer. Nach einer Stunde Autofahrt setzte ich meine große Tochter Sophie vor der Grundschule ab und den kleinen Sohn Friedrich brachte ich in den Kindergarten. Danach fuhr ich weiter zur Arbeit in eine Rehabilitationsklinik. Ich stellte das Ultraschallgerät an und wollte vor der Sprechstunde noch schnell unserem dritten Kind guten Morgen sagen. Als Frauenärztin hatte ich dazu die Möglichkeit. Am Wochenende davor spürte ich Kindsbewegungen, abgenommene Blutuntersuchungen waren in Ordnung, alles verlief entsprechend einer 18. Schwangerschaftswoche (SSW). Guter Laune setzte ich den Schallkopf auf und keine Herzaktion war mehr zu sehen. Das kann nicht sein, mir geht es blendend, ohne irgendwelche Beschwerden, das Gerät ist defekt. Ich beschloss, Ruhe zu bewahren, die Sprechstunde abzuwarten, um dann mittags nochmals nachzuschauen. Aber auch bei der Kontrolle zeigten sich keinerlei Bewegungen des Kindes. Mir wurde ganz heiß und sofort schwanden Fröhlichkeit und Aktivität, da nun das Gerät ganz sicher nicht defekt war und mir die folgenden Dinge vom Wissen all zu gut bekannt waren. Völlig orientierungslos besprach ich die Sache mit der Arbeitsstelle und rief dann meinen Mann an. Nach einer Pause am anderen Telefonende versuchte er mich zu trösten, ich sollte erst abwarten, was der betreuende Frauenarzt sagen würde.

In mir stürzte alles zusammen. Bis zum Beginn des 5. Monats verlief alles vorschriftsmäßig, nur das Alter von 42 Jahren ist natürlich fortgeschritten.

Mein Mann stand wenig später vor mir und wir fuhren mit dem Auto zum Arzt.

»Frau Kollegin, das kann nicht sein, nicht in dieser Schwangerschaftswoche, das habe ich seit längerer Zeit nicht mehr gehabt.« Die Tastuntersuchung war in Ordnung und dann folgte die Ultraschall-Untersuchung. Der Gesichtsausdruck des Arztes bestätigt die Wahrheit. »Nein, da ist nichts mehr. Sie haben Recht. Tut mir sehr Leid.« Dann ging alles sehr schnell, mein Mann wurde hinein geholt, ich war froh, dass er da war. Es waren ja sonst auch überall Menschen, aber ich fühlte mich bitter allein und unheimlich leer. Es folgte eine telefonische Absprache seitens des Frauenarztes und ich bekam meinen Krankenhausausweisungsschein. Wir holten aus der Wohnung die wichtigsten Dinge und fuhren unverzüg-

lich in die Klinik. So eine Hilflosigkeit kannte ich von mir bisher kaum. Die Dienst habende Ärztin sagte zu mir: »Wir haben vor morgen Früh kein Bett frei, Sie müssen wieder nach Hause. Sie haben ja auch keine Blutungen und sonstigen Beschwerden, so dass keine akute Gefahr besteht. Na ja, Sie wissen es doch.« Es war wohl durchgesickert, dass ich Kollegin bin. Noch verzweifelter fuhr ich mit meinem Mann und dem toten Kind im Bauch wieder zurück. Ich konnte nicht mehr denken. Den ganzen Abend, bis weit in die Nacht hinein, starre ich wie gelähmt vor mich hin.

Wie ein Film lief am nächsten Morgen alles ab. In der Klinik angekommen, erfolgte die stationäre Aufnahme, Blutabnahme und nochmals Ultraschall. Wollte ich noch ein Bild oder besser nicht? Ich wusste nichts mehr. Eine EKG-Schreibung war ebenfalls nötig, vor der Abteilung weinend wartend sprach mich eine Patientin an: »Sie hat es wohl auch getroffen?« »Wie, bitte?« »Na, der Krebs.« Ich schüttelte den Kopf und weinte weiter.

Im Bett liegend bekam ich ein Medikament in die Scheide eingelegt, damit sich der Muttermund öffnet. Einige Stunden dauerte es, bevor ich überhaupt irgendeine Veränderung in dem Bereich merkte. Ich döste vor mich hin. Die Schwestern schauten oft nach mir, Schmerzen müsse ich nicht ertragen, ich dürfte mich sofort melden. Am zeitigen Nachmittag dann bat ich um ein Schmerzmittel. Ich wurde untersucht, lange wird es wohl nicht mehr dauern, der Muttermund braucht sich ja nicht vollständig zu öffnen. Bald wurde ich in ein anderes Zimmer gefahren, ein netter junger Arzt fragte: »Sie haben sich wohl sehr auf das Kind gefreut?« Ich bejahte. Ein Oberarzt kam hinzu und erklärte mir: »Es wird etwas unangenehm, ich muss heftig auf den Bauch drücken, damit Ihr totes Kind heraus kommt.« Die körperlichen Beschwerden waren zu ertragen, eine seelische Regung war in dem Moment nicht möglich. Der nette junge Arzt fragte, ob ich es sehen wolle, wieder bejahte ich. »Es sieht aber nicht so schön aus.« Ich schaute den kleinen Jungen an, alles war schon fertig, aber winzig klein und gläsern. Ich wagte nicht, ihn zu berühren. Hätte ich es doch getan. »Möchten Sie ein Foto haben?« Erneut bejahte ich. Zum damaligen Zeitpunkt wusste ich noch nicht, wie wichtig diese Dinge später für mich würden. Nachdem ich wieder in einem andern Zimmer lag, schaute eine jüngere Ärztin herein. »Möchten Sie es bestatten?«



Ab 500 g wäre es eine Pflicht, bis 500 g kann man eine Entscheidung für sich selbst treffen. Unser totes Kind wog knapp 500 g. »Es ist aber eine teure Angelegenheit, fast so wie bei einem Erwachsenen.« Es gab kein Überlegen – selbstverständlich bekommt das Kind ein Grab. Sie verschwand wieder, um wenig später mit einer Infusion zu kommen. Während die Kollegin die Nadel legte, fragte ich sie: »Haben Sie Kinder?« »Ja, drei und ich hoffe, dass das vierte kommt. Es ist so wunderbar mit den Kindern.« Jetzt gelang es mir nicht einmal mehr, den Kloß im Hals hinunter zu schlucken. Plötzlich wurde mir sehr schlecht von dem Medikament, welches in der Infusion zum Zusammenziehen der Gebärmutter war. Ich stand auf und wankte zum Waschbecken und klingelte dabei. Der nette junge Arzt reichte mir eine Schale und spritzte etwas gegen die Übelkeit. Dann erklärte er mir, wenn die OP-Bereitschaft stehe, müssten wir noch eine Abort-Cürettage durchführen. »Na ja, Sie wissen schon.«

Während dieser Wartezeit riefen meine Mutter und meine Schwester an und stärkten mich mit Worten. Oh, wie gut das tat, obwohl mir ja niemand das Kind zurück geben konnte.

Ich wurde langsam ruhiger und an Abend erfolgte der Eingriff durch den netten jungen Arzt. Später erklärte er mir, die Blutung war stärker, weil die Schwangerschaft fortgeschritten war. In der Nacht wimmerte ich noch etwas benommen vor mich hin, da streichelte mich eine Mitpatientin, die ich bisher gar nicht wahrgenommen hatte. Im Gesicht und an den Armen sah ich wunde, rote, teils blutende Hautpartien und der Kopf war ohne Haare. Ich fragte sie immer wieder, warum. Sie saß eine Ewigkeit neben mir und ihre Ruhe war überwältigend. Eine Antwort gab sie mir nicht.

Körperlich ging es mir schnell besser und bald bat ich um Entlassung in die Häuslichkeit zu meiner Familie. Eine etwas längere Krankschreibung folgte, ich konnte allerdings mit der Zeit gar nichts anfangen. Ziellos stürzte ich durch unser Haus und dachte immer, es müsste doch etwas passieren, aber es passierte nichts. So eine große Leere – aber auch unfähig, ihr zu begegnen. Mein Mann und meine Kinder lenkten mich natürlich schon ab, aber immer wieder das Gefühl, das betrifft mich alles gar nicht. Eine mir bekannte Psychologin rief ich an und bat sie, mir einen Rat zu geben, wie ich diese Tage überstehen soll. Eine ziemlich klare Antwort lautete: »Versuche in deinen vier Wänden zu bleiben und wenn dir so ist, dann heule los. Du wirst sehen, die Heulanfälle werden immer weniger, aber in einer Woche wird

diese Sache nicht erledigt sein.« Sie sollte ja so Recht behalten. Wirklich viele gut gemeinte Worte hörte ich: »Denke an deine zwei gesunden Kinder.« »Es sollte wohl so sein.« »Überlege, wie alt du bist.« Es kamen die Worte bei mir nicht an.

Soweit meine Kraft es zuließ, bemühte ich mich um Kontakte zu Selbsthilfegruppen oder um hilfreiche Lektüre. Aber so richtig kam ich auf keinen Pfad, wohl auch dadurch, dass wir zuhause damals noch keinen Internetanschluss hatten. Andere Leute fragen wollte ich nicht. Bald kehrte ich auch zur beruflichen Tätigkeit zurück und hatte wieder ein Pensum an Arbeit zu bewältigen.

Das Bestattungsunternehmen half unserer Familie auf ruhige und sachliche Art. Eine Urne mit den »Betenden Händen« von Albrecht Dürer darauf erschien mir wichtig. Eine kurze, würdevolle Andacht im Rahmen unserer kleinen Familie hielten wir für angemessen.

Der Alltag lief wieder in seinem gewohnten Rhythmus und das war sicher auch gut so. Die Gedanken kreisten aber ununterbrochen um das Thema.

Durch den täglichen Kontakt zur Kindertagesstätte kam es zu immer wieder auf brechenden seelischen Wunden. Die ist wieder schwanger, die bekommt das dritte Kind. Ich fand erst Ruhe, wenn Muttis mit zwei Kindern zufrieden und glücklich waren und kein drittes Kind mehr im Gespräch war. Wenn noch Kinderwunsch bestand und es zur Erfüllung dieses Wunsches kam, stiegen Wut, Betrogensein und Eifersucht hoch. Nach einem halben Jahr stellte sich auch bei mir wieder eine erneute Schwangerschaft ein, aber sofort beschlich mich auch wieder Angst, wird es dieses Mal klappen? Ständige Kontrollen, ob noch alles in Ordnung sei, verschlechterten meine psychische Verfassung eher, als dass sie besser wurde. Meine Arbeitskollegen reagierten mit Unverständnis wegen der gesundheitlichen Situation. Mit einem Frauenarztbesuch wartete ich noch, ich wollte nichts überstürzen.

Zwischendurch hatte ich auch einmal bei meiner Krankenkasse angerufen bezüglich des im 5. Monat verlorenen Kindes, nicht um große Gelder einzustreichen, es war nur eine Anfrage, ob eine finanzielle Mitbeteiligung an der Bestattung in solchen Fällen vorgesehen sei. Ich erhielt eine negative Antwort. Es war insgesamt ein nicht gerade aufbauendes Telefonat, und ich unternahm diesbezüglich auch keinerlei Bemühungen mehr. »Sie können die Sache von der Steuer absetzen.« Wie treffend.

Als ebenso treffend fand ich es, als der Bestatter zum späteren Zeitpunkt vor der Tür stand und um Verzeihung für eine nochmalige Belästigung bat. »Ich bringe Ihnen noch den Totenschein, welcher mir zuging und den Sie bitte noch bezahlen müssten.« Na, alles klar, der Mann erfüllt ja auch nur seine Verpflichtungen.

Als sich bei mir in der 8. SSW Schmierblutungen und ziehende Unterleibsschmerzen einstellten, stellte ich mich ärztlicherseits vor und es bestätigte sich meine Vermutung. Der diesmalige Verlust war dann mit einem längeren Krankenhausaufenthalt verbunden. Ein größerer gynäkologischer Eingriff ließ die Chance einer nochmaligen erfolgreichen Schwangerschaft weiter sinken. Körperlich war ich erneut schnell genesen. Mein Arzt zog die Stirn hoch, »Sie sind zu alt, das wird nichts mehr und belastet alle Seiten, am meisten Sie selbst.«

Man will es einfach nicht wahrhaben.

Eines Tages kam unserer Tochter vom Spiel mit der Nachbarschaft nach Hause. »Mami, ich weiß gar nicht, ob ich es dir sagen soll.« Ich wusste sofort, was jetzt kommt. Sie brauchte gar nicht weiter zu sprechen. Die Mutti von ihrer Spielfreundin war bereits zum achten Mal schwanger und es verlief alles bestens. Kein Mensch will diese Situation und keiner kann etwas für diese Situation, die natürlichen Grenzen gibt es eben. Akzeptieren fällt so schwer. Ich zog mich in mein Kartenhaus zurück und ließ mich wenig in der Nachbarschaft blicken. Ich wollte auch nicht ungerecht auftreten. Zunehmende halfen mir Gespräche mit Patienten, die ich im Rahmen meiner ärztlichen Tätigkeit zu betreuen hatte, die von ähnlicher Problematik betroffen waren. Und man staunt, wie klein manchmal die eigene Not wird. Ebenso staunt man, wie viele betroffene Frauen oder Familien es gibt. Man meint ja, man sei allein in dieser Hinsicht. Ein von einer Patientin empfohlenes Buch – »Gute Hoffnung – jähes Ende« – konnte ich vor lauter Tränen manchmal gar nicht weiter lesen. Das Buch beinhaltet Schilderungen von betroffenen Frauen, die ich an manchen Tagen mehrfach las und die mich langsam ruhiger werden ließen: »Nach acht Fehlgeburten und einer Totgeburt habe ich zwei wunderbare Kinder bekommen, und ich lebe mein Leben mit großer Intensität und Tiefe und in unendlicher Dankbarkeit. Meine Verluste haben sich in Schätze verwandelt.« Auch nahm ich jetzt auch öfter meine beiden Kinder und wir liefen zum Grab, um es mit kindlichen Dingen zu schmücken. Jedes Mal war ich erstaunt und erfreut, wie die Kinder eifrig bei

der Sache waren und oft murmelten: »Dir soll es auch gut gehen.«

In diesen Zeitraum hinein fiel auch die Insolvenz meines damaligen Arbeitgebers. Da ich ja nach dem Verlust des Kindes in der fortgeschrittenen SSW wieder vollschichtig arbeiten gegangen bin, erwartete ich demzufolge auch vorerst die volle Lohnzahlung. Dem Lohnzettel war aber etwa zum Geburtstermin des Kindes nur ein deutlich geringerer Betrag zu entnehmen. Die anderen Mitarbeiter bekamen aber noch volle Gehaltszahlung. Die inzwischen in Altersrente gegangene Personalmitarbeiterin hatte die Weiterleitung meiner neuen Situation vergessen. Ich lief unter hochschwanger. Nun musste ich mich auf höherer Ebene selber bemühen und hörte am andern Telefonende etwas von Insolvenzverwalter, Insolvenzmasse und »ob wir da helfen können, wissen wir jetzt noch nicht. Das wird auf jeden Fall schwer.« Doppelt angeschmiert.

Da war ich körperlich und seelisch langsam auf dem Standpunkt: »Lohnt sich eigentlich noch irgend etwas?« Und wieder kam mir die Textstelle in den Sinn: »Meine Verluste haben sich in Schätze verwandelt.« Schlapp machen geht nicht, immer wieder kämpfen und kleine Freuden herbei zaubern. In dieser Hinsicht hat sich der Kampf gelohnt. Die Arbeit auf meiner neuen Arbeitsstelle war zu Beginn Kraft verschleißend, aber darauf stellt man sich als Neuling ein. Etwa ein Jahr nach dem Verlust des kleinen Jungen war ich zum zweiten Mal schwanger. Die Hoffnung bleibt eben immer wieder. In enger Folge war ich dann noch ein drittes und viertes Mal schwanger. Der Wunsch nach einem dritten Kind war so ausgeprägt und ließ jegliche Vernunft draußen, insbesondere bei meinem Beruf. Mein Wunsch wurde nicht erfüllt.

Eines Tages erhielt ich auf der Dienststelle einen Anruf von einer Ausbildungskameradin, wir pflegten von Zeit zu Zeit Kontakt. Sie sprach von einer großen Veränderung. Es hätte ja alles Mögliche sein können – Wohnungswechsel oder berufliche Veränderung oder Ähnliches; aber sofort wurde mir wieder ganz heiß und ich wusste, was jetzt kommt. Sie war mit über 40 Jahren nochmals schwanger und für sie sah die Situation positiv aus. Sie bekam ihren dritten Sohn. Oft liefen mir die Tränen spontan hinunter.

Eine Mitarbeiterin der Klinik, ich kannte sie aber schon zuvor, spendete Trost. Immer schön tapfer sein – sie hatte einen Sohn im Alter von knapp 15 Jahren durch einen Motorradunfall verloren. Ich wusste von der damaligen Dramatik der

Geschehnisse. Nun kullerten bei uns beiden die Tränen. Sie fand in dem Moment einfühlsame Worte, mir war geholfen und ihr? Aus ihren Berichten und Erfahrungen hörte ich wieder von ähnlich Betroffenen und es sind nicht wenige.

Das Zitat aus dem Buch kommt oft in meinen Sinn: »Ich lebe mein Leben mit großer Intensität und Tiefe in unendlicher Dankbarkeit.«

In der Hoffnung, diesen Satz auch einmal aus voller Überzeugung auszusprechen, wäre ich glück-

lich, mit meiner Offenheit anderen Menschen geholfen zu haben.

Sicher gibt es Frauen oder Familien, die mich auf meinem Weg schon lange überholt haben, aber ganz bestimmt gibt es auch solche, die etwa dort stehen, wo ich jetzt bin oder solche, die gerade einen schmerzlichen Verlust dieser Art erleben. Uns allen wünsche ich viel Kraft!

Textstellen aus: Hannah Lothrop, Gute Hoffnung – jähes Ende.

F. Müller



Manchmal ...

Manchmal stehe ich morgens auf und bin wie gelähmt, sitze vor meiner Tasse Tee und starre mit leerem Blick vor mich her.

Heute ist wieder mal so ein Tag, ein leerer Tag. Ich stehe auf, die Sonne scheint und doch würde ich am liebsten wieder ins Bett gehen und einfach nur für mich sein.

Ich möchte weinen, den ganzen Tag weinen vor Traurigkeit und der Ungerechtigkeit, die ich heute mal wieder so stark empfinde.

Gerade der Blick auf den Kalender, welcher Tag ist heute? ... Heute ist der 24. 6. 2008, gerade bin ich erschrocken, logisch der 24.

Ich mache mich für die Arbeit fertig, wie eine Maschine, Zähne putzen, halbherzig frühstücken, auf Arbeit ... Fast ein Autounfall provoziert, ich bin in Gedanken.

Immer wieder eine Träne, die sich aus meinen Augen in die Öffentlichkeit begibt.

Alle sehen es, müssen es doch sehen – meine Traurigkeit, meinen Schmerz, meine Trauer und keiner fragt ...

Ich werde den Tag überstehen, wie ich alle solche Tage in den letzten 7 Monaten überstanden habe, heute bin ich eine Maschine und nicht die Manu, die alle kennen.

Ich weiß jetzt gerade nicht wie das geht, aber es geht, ich weiß es.

Und morgen, ja morgen früh scheint die Sonne wieder ein bisschen anders.

Heute, Bruno, vor genau sieben Monaten wurdest du still geboren.

Manuela Quittek

Thomas Johannes Forster starb 29-jährig am Karfreitag 2007

Thomas Johannes Forster starb am Karfreitag 2007, im Alter von 29 Jahren.

Thomas hatte Philosophie studiert und als Schriftsteller schon mehrere Werke herausgegeben. In ihm war ein großes Vertrauen auf die Ordnung des Weltuniversums und das Zusammenspiel aller Kräfte. Eine Tod als ein Ende konnte er nie sehen, auch nicht, als er mit 17 Jahren an Krebs erkrankte und ein Jahr im Krankenhaus lag. So kann auch sein Sterben nicht als ein bedrohliches Ende, sondern nur als ein Übergang vom irdischen Leben in eine weitere Dimension gesehen werden. Es entstand das Zusammengefüge der realen Fakten mit Philosophien. Es stimmen in dem folgenden Text alle Daten und ergebenen Ereignisse, weitere Gedanken und Handlungen wurden als Möglichkeit dazugefügt:

»Es war so, dass ich am Gründonnerstagabend noch ins Nordbad gegangen bin, um ein wenig zu schwimmen und zu entspannen. Es ging mir gut, denn ich hatte schon zwei Tage richtig ausgeschlafen.

Bevor ich ging, bin ich noch zu meinem Zimmernachbarn Peter rüber, und er und ich haben miteinander gescherzt. Die Zimmernachbarin Eun Jun war auch da.

Es war richtig nett in dieser Gruppe, so wie die Jahre zuvor auch und Peter war mir ein richtiger Freund geworden.

Dann im Nordbad habe ich mich des Lebens voll gefreut. Ich dachte zurück an meine Studien, die mir so gut gelingen, an meine Freunde, meinen Stammtisch am Montag, der schon mein Geburtstagsmenü für nächsten Dienstag, den 17. April,

30

vorbereitete, an Thes, Muckl, Felix, Pradwa, Tina und die anderen. Auch an meine Freunde im Tutzinger Keller, die mir immer wie eine »Klostergemeinschaft« waren. Mit Dir, mit Papa, mit Magnus und Gabriele ging es mir gut.

Meine Nichte Louisa und meinen Neffen Jano liebte ich zutiefst. Dass ich so glücklich bin, dass Jano nach mir Johannes heißt, habe ich Dir noch an Deinem Geburtstag, am 27. März, vor drei Wochen, gesagt.

Überhaupt, Dein Geburtstag war noch so schön. Wir alle haben uns in der Eisdielen der Kreissparkasse Starnberg getroffen. Louisa konnte in der Halle herumrennen und wir haben fangen gespielt. Dabei haben wir so viel gelacht.

Ich habe Dir erzählt, dass es mir sehr gut geht und dass ich mit allem wunderbar zurechtkomme. Wir haben über den Eintrag Deines Namens in WIKIPEDIA diskutiert, ein wenig über die Kommentare gelacht und ich habe Dir gesagt, ich würde auch gerne in WIKIPEDIA drinstehen, selbst vorschlagen möchte ich mich natürlich nicht, aber wenn mich jemand vorschlägt, hätte ich nichts dagegen. Du hast geschmunzelt. Papa war fröhlich, Izia war auch da und hat mit mir sehr liebevoll gesprochen. Als wir uns trennten, haben wir beide, Du und ich, uns nochmals ganz fest umarmt und Du hast gesagt: Lass Dich an mein Herz drücken und Alles Gute für Dich, Thomas. Später habe ich Dir noch ein Email geschrieben mit Anleitungen zum Computerprogrammieren und mit dem Satz: Eine schöne Reise für Dich! Dann bin ich mit Papa und Magnus nach München gefahren, habe mir noch am Starnberger Bahnhof – wie früher als ich ein Schüler war – einen Döner gekauft und ihn genüsslich gegessen.

Die nächsten Tage verliefen dann wie immer. Ich legte mich am Gründonnerstagabend gegen 1 Uhr ins Bett und schlief sofort ganz ruhig ein. Das Kopfkissen hatte ich unter meinen Kopf gelegt und es in die Arme genommen, meine rotgoldene Bettdecke kuschelig um mich gewickelt.

Sofort bin ich glücklich und zufrieden eingeschlafen. Etwa eine Stunde später – so gegen 2 Uhr – hörte ich, dass meine Zimmertür aufging. Am Duft merkte ich, dass etwas ganz Besonderes geschah. Das Tuch neben meinem Bett bewegte sich ein wenig. Ich blinzelte und da sah ich ihn: Meinen Schutzengel. Schön wie immer, bewegend und lieb. Ich kannte ihn ja schon, weil er mich damals am 17. April 1977 – am Weißen Sonntag, als das Thomas-Evangelium in der Kirche verlesen wurde – hierher auf die Erde begleitet hatte und dann immer wieder neben mir stand, als

schlimme Dinge passierten, wie der Lymphdrüsengeschwulst, der drohte, mein Leben mit 17 Jahren zu beenden und den ich nur nach einem Krankenhausaufenthalt von einem Jahr, 5 Chemotherapien und einer Bestrahlung von 4 Wochen mühsam überlebte, oder der anaphylaktische Schock, den ich erlitt, als ich aus einer Limonadenflasche trank, in der eine Wespe Zuflucht gesucht hatte. Nur mühsam konnten mich die Ärzte aus dem Schockzustand herausbringen und ich hatte sehr viel Glück, dass im Notarztwagen der Anästhesist vom Starnberger Krankenhaus, Herr Tezmen, saß, der eine Intubation verhinderte, denn sonst hätte ich vielleicht für immer meine Stimme verloren. Es waren da immer wieder Momente, wo ich schon mit einem Fuß neben der Erde stand, dann aber nochmals zurückkam und ich mit beiden Beinen weiterging.

Am Karfreitag 2007 nun schob dieser mein lieber Schutzengel das orange-rote Tuch an meinem Bett etwas zur Seite und beugte sich zu mir herunter. Er berührte mit seiner rechten Hand ganz leicht meine Schulter.

Ein großes Glücksgefühl durchströmte mich. Ich sah sein Gesicht, das so freundlich und lieb aussah und seine großen Augen, die mich freudvoll ansahen. Kommst Du mit? fragte er mich.

Ich wollte sofort Ja sagen, aber da fiel mir ein, dass ich mich gar nicht von Dir, meiner Mama, von Papa, von meinem Bruder und meiner Schwester so richtig verabschiedet hatte.

Es geht nicht, sagte ich daher, ich muss es erst meiner Mutter und den anderen sagen.

Der Engel schaute mich geduldig an: Die kommen doch alle nach.

Warum, fragte ich, gehen die nicht gleich mit?

Es gibt da eine gewisse Reihenfolge, sagte mein Schutzengel, aber Deine Eltern sind sicher in den nächsten 20 Jahren dran.

Zwanzig Jahre. Das ist aber lang.

Aber nein, Thomas, das ist nicht lang. Schau die Welt gibt es jetzt seit 3 Milliarden Jahren und zwanzig Jahre sind nur ein halber Millimeter, wenn man die Zeit auf einer Strecke darstellt.

Na gut, aber warum nimmst du dann jetzt gerade mich mit?

Wir haben das im Himmel so abgesprochen. Wir denken Du bist reif, zu uns zu gehen. Menschen, die ihre Lieben und ihre Gruppen noch nicht gefunden haben, lassen wir länger auf der Erde, weil wir immer wieder hoffen, dass sie sich aufmachen, Freundinnen und Freunde zu finden, mit denen sie in alle Ewigkeit zusammen sein wollen. Wieso das?

Nun, lieber Thomas, Du weißt doch, dass das Universum riesengroß ist und dort für alle Platz ist, das Problem ist nur, die Heilige Familie möchte nur die Menschen zusammen auf einen Planeten tun, die sich wirklich lieben und sich gut vertragen. Krieg gibt es im Himmel nämlich nicht. Und das Problem der Überbevölkerung haben wir im Himmel auch nicht, weil die Menschen so bleiben, wie sie sind, und nicht sterben brauchen, um anderen Platz zu machen.

Also ist tatsächlich im Himmel für Jeden Platz? Genau, für jeden und jede in ihrer Gruppe, mit ihren Lieben. Um herauszufinden, in welcher Gruppe und mit welchen Menschen die Einzelnen zusammen sein wollen, haben wir die Erdenzeit erfunden. Wenn Menschen ihre Gruppen und z. B. 30 Menschen gefunden haben, die sie lieben, dann kann dieser Mensch in den Himmel kommen und wir wissen wohin.

Und wenn Menschen niemanden finden?

Das ist ein großes Problem, weil manche Menschen jahrelang in unguten, zerstrittenen oder feindlichen Gruppen verbringen, in schlechten Ehen dahin vegetieren und sich nur noch über negative Beziehungen definieren. Für diese Menschen eine Gruppe zu finden, in der er oder sie geliebt wird, ist gar nicht leicht. Solche Menschen müssen wir oft fast 100 Jahre auf der Erde lassen und immer wieder hoffen, dass sie sich doch aufraffen, eine Gruppe der Harmonie zu finden.

Aber es heißt doch, dass man sich nicht scheiden lassen darf, und auch eine schlechte Ehe immer ertragen muss.

Das sind Falschinterpretationen, der Mensch ist zur Liebe verpflichtet, zur Liebe zu sich selbst und zu anderen, aber nicht zum ständigen Kampf oder zum Stillstand in einer unguten oder gar hasserfüllten Umgebung.

Du sagst Stillstand, gibt es denn auch Menschen, die gar nichts tun, also sich überhaupt nicht bewegen oder Initiativen ergreifen?

Auch die gibt es in Masse und auch die sind ein großes Problem, sie nisten sich irgendwo ein, im Elternhaus in einer Wohnung, vor dem Fernseher oder sonst wo, und tun von sich aus gar nichts. Wie sollen wir da feststellen, zu wem dieser Mensch passt.

Und die Fremdbestimmten, was ist mit denen? Auch ein großes Problem. Diese richten sich nur nach anderen, tun alles, was die wollen, aber starten nicht ihr eigenen Leben. Auch da haben wir große Probleme, eine Gruppe zu finden, in die dieser Mensch hineinpasst.

Manchmal müssen wir warten, bis alle, die diese Menschen fremdbestimmt haben, gestorben sind und erst dann können wir sehen, wen dieser Mensch liebt.

Und wie ist es bei mir?

Bei Dir, finden wir, dass Du Dein Erdenleben sehr gut gemeistert hast. Wir wissen ganz klar, wen Du liebst und mit wem Du in Ewigkeit zusammen sein willst.

Eine ideale Frau habe ich aber nicht gefunden.

Das ist auch nicht so wichtig. Im Himmel geht es nicht mehr so eng zu. Es gibt dort keine Erdenprobleme. Im Himmel geht es um großräumige gute Kontakte, um Weite, um Gemeinschaften in Gruppen und um ein Miteinander. Im Himmel denkt man in größerem Zusammensein mit Menschen, die man liebt.

Ach setz Dich doch, sagte ich zu ihm, wir sollten das nochmals genau diskutieren.

Gerne, sagte mein Schutzenengel, er wusste, dass ich sehr gerne diskutiere und Dinge immer wieder von allein Seiten untersuche und beleuchte. So setzte sich mein Schutzenengel auf meine Matratze, die mit einem roten Laken bespannt war. Schön, sieht er aus, dachte ich, und ich fühlte ihn nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

Du meinst also, ich soll heute mit Dir gehen? fragte ich ihn nochmals

Das wäre doch schön, oder? fragte er zurück.

Ich mache mir Sorgen um Mama, falls Sie dann doch traurig ist und Angst um mich hat. Sie war immer so lieb und fürsorglich und hat sich immer so um mich gekümmert.

Deine Mama ist doch Philosophin, lieber Thomas, die weiß doch, worum es auf der Erde und im Himmel geht. Oder habt Ihr nie darüber geredet?

Doch, doch, wir haben oft zusammen philosophiert, sagte ich, es war immer sehr schön, und wir waren uns auch sehr darüber einig, dass jeder Mensch dann in den Himmel gehen soll, wenn es für ihn gut ist. Und niemand soll einen aufhalten. Ja und traurig sein darf dann erst recht niemand, denn man ist doch nicht traurig, wenn jemand in den Himmel geht.

Ich lachte ein wenig.

Mein Gott, dachte ich, jetzt sieht es so aus, als ob Du bald in den Himmel kommst. In diesen Himmel, von dem alle so schwärmen und worüber es diese wunderschöne Literatur gibt. Alle Religionen haben den Himmel und alle Menschen möchten gerne dorthin kommen. Und jetzt ich?

Ja aber, dass ich mich von meiner Mutter, von meinem Vater, von meinem Bruder, meiner Schwester und ihren beiden kleinen Kindern

32

trennen muss, das passt mir nicht so recht, sagte ich leicht verlegen zu meinem Schutzengel. Stell Dir vor, antwortete mein Engel, ganz viele Menschen stehen auf der einen Seite einer Brücke. Diese Brücke ist sehr schmal und man kann auf dem Arm eines Schutzengels hinübergehen. Immer nur einzeln. Alle, die auf der einen Seite der Brücke stehen, können hinüber auf die andere Seite schauen. Mein Gott, wie ist es da schön, sagen sie, und sie wollen natürlich über die Brücke in den anderen Teil. Kein Leid, keine Sorgen, kein Hass, keine Qualen sind dort. Nur, da es nur einzeln geht, müssen viele warten, bis andere drüben sind. Ist mein Großvater schon drüben? fragte ich ganz freudig.

Oh ja, sagte mein Schutzengel, er und Deine liebe Großmutter, die Dich immer so gehalten und versorgt hat. Sie sind dort, und natürlich Deine geliebten Tanten, Onkels, viele Deiner Freundinnen und Freunde. Sie sind alle dort.

Das ist ja richtig schön, mein Schutzengel, sagte ich zu ihm, und wenn Du meinst, dass meine Mutter, mein Vater, mein Bruder und meine Schwester auch demnächst nachkommen, dann könnte ich ja eigentlich schon mit Dir gehen.

Der Engel strahlte: Wir freuen uns alle auf Dich. Also gut, sagte ich; Du bringst das Mama bei, dass ich in den Himmel hinübergehe und Du versprichst mir, dass Mama nicht weinen wird, wenn ich jetzt schon gehe, dann könnte ich mit Dir gehen.

Mama wird zuerst schon weinen, weil eine Trennung nicht leicht zu verstehen ist, aber dann wird sie merken, dass Du nur vorausgegangen bist und dass sie nachkommt und wenn ihr wieder zusammen seid, wird sie Dich fest und stark in die Arme schließen. Sie wird Deinen Kopf auf ihre Schultern legen und Deine Haare streicheln, so wie sie es immer gemacht hat, als Du noch ein Kind warst.

Ja, das hat sie so schön gemacht und ich möchte, dass das auch wieder kommt.

Aber sicher, mein Thomas, dafür ist ja der Himmel da. In ihm sind alle die vereint, die sich auf Erden liebten. Die Erde ist nur ein Test: Es soll sich während des Erdenlebens zeigen, wer zueinander passt und wer ewig miteinander leben will und vor allem auch kann. Du hast gezeigt, dass Du Deine Eltern und Deine Geschwister liebst, und so wirst Du auch später wieder mit ihnen an einem Tisch im Himmel sitzen.

Und dort Geburtstag feiern und so...

Genau, nicht nur Geburtstag, sondern auch Weihnachten, Ostern, Pfingsten, alles.

Wenn Du sagst, dass das so sein wird, dann könnte ich mir schon vorstellen, dass ich heute mit Dir gehe. Ich möchte dann aber gleich zu Opa und Oma gehen und bei denen wohnen, bis meine Mama und mein Papa kommen.

Das darfst Du natürlich: Deine Oma und Dein Opa haben Dich ja auch immer so geliebt, also werden sie auch mit Dir zusammen sein. Und Du darfst dort ausgiebig schlafen und Gedichte und Texte schreiben, alles was Du willst.

Ja, auf glänzendem Papier, das habe ich schon gehört, antwortete ich.

Alles im Himmel ist wunderschön. Es gibt dort nicht diesen Kampf wie auf Erden. Auf Erden war der Streit notwendig, weil wir sehen mussten, wer Streit miteinander hat, und wer in Liebe miteinander leben kann.

Das interessante ist ja, dass manche Menschen mit anderen Streit haben, und wenn sie in eine andere Gesellschaft kommen, dann haben sie auf einmal keinen Streit. So müssen wir das alles auf Erden prüfen und genau registrieren.

Ich verstehe, sagte ich: Das Erdenleben hat einen doppelten Sinn: Erstens testen, wer zu wem passt und mit wem der Einzelne in Liebe leben kann und zweitens eine Zeit der Reifung durchlaufen, damit man begreift, worum es geht und was von uns erwartet wird.

Du hast das sehr gut verstanden, antwortete mein Schutzengel. Eines muss ich Dir noch sagen: Wir leben im Himmel etwas anders als auf Erden. Ich meine, für das Erdenleben haben Dein Geist und Deine Seele einen Körper gebraucht. Für das himmlische Leben aber, braucht Deine Persönlichkeit eine andere Form von Sein.

Eine andere Form, fragte ich, wie meinst Du das? Nun das ist so, dass der Mensch auf der Erde immer wieder neue Zellen bekommt und sich wieder verändert. Alle sieben Jahre sogar ist alles Biologische ausgetauscht.

Stimmt, sagte ich, das haben wir so auch in der Schule gelernt.

Gut, Thomas, aber die Biologie wechselt nicht nur beim Übergang vom Himmel auf die Erde, sondern auch während des Erdenlebens und dann wieder beim Hinübergehen über die Brücke, zurück in den Himmel. Nun gibt es Menschen, die sind gerne Kind, andere sind gerne Jugendliche und wieder andere sind gerne alte Menschen. Wir haben uns deshalb vom Himmel her gedacht, dass jeder Mensch, der zu uns in den Himmel kommt, sich seine Gestalt, sein Alter und sein Aussehen so wünschen darf, wie er/sie es am liebsten hätte. Das ist keine schlechte Idee. Und bleibt es dann bei diesem Körper?



Ja klar, man sieht so aus mit dem Alter, das man will und diesem Aussehen und dann bekommt man das für immer, sozusagen unsterblich. Man läuft also dann immer z.B. als 20jähriger durch den Himmel?

Genauso ist es.

Da muss ich mal nachdenken, wie ich gerne sein möchte. Ich glaube, ich nehme die Zeit jetzt. Ich bin glücklich, so wie es jetzt ist. Ich bin geheilt von diesem schrecklichen Krebs, ich habe nette Freunde, ich studiere gerne, es geht mir jetzt gerade richtig gut. Ja und das Abitur hatte ich auch schon, das will ich nämlich nicht nochmals machen. Ja, die Zeit jetzt ist die richtige. Ich bin auch philosophisch richtig fit, habe 400 Artikel geschrieben, und vor kurzem habe ich dieses Gedicht geschrieben, in dem ich über Leben und Sterben nachdenke:

Nur für den Fall, daß ich sterbe

Nur für den Fall

*Nur für den Fall, daß ich sterb
Soll keiner glauben,
Ich hätt's nicht gern getan.
Soll keiner glauben,
Ich hätt nicht gern gelebt.*

*Bin gern geschwommen, gern gelaufen,
Hab gern geraucht, gern gesoffen,
Gern geschlafen, bin gern erwacht,
Und sollt ich mal was anderes gesagt haben,
Dann bin ich zumindest gern gestorben.*

*Schlaflose Nächte und Tagträume sind nun vorbei
Glauben und Wissen sind einerlei
Und sollt ich mal traurig gewesen sein,
So bin ich nun froh
Denn gern war ich am leben
Und gern bin ich tot
Und nur für den Fall, dass ich noch leb
Soll keiner glauben,
Ich würd's nicht gerne tun
Dem Tod ins Gesicht lachen,
Wann immer er sich zeigt
Den Traum leben und den Alptraum
Und es gern tun
Bis ich sterb.*

Ich kenne das Gedicht, das ist wirklich großartig. Das gibt es nicht oft, dass junge Leute so gute Gedichte schreiben.

Also Du meinst, Du wählst den Körper von jetzt. Das ist wirklich super, wenn Menschen den Körper nehmen, den sie beim Augenblick des Übergangs haben, dann zeigt das, sie sind mit ihrem ganzen Leben einverstanden.

Ja, das bin ich auch.

Gebongt, machen wir. Du bekommst den Körper sofort, wenn wir über die Brücke gehen.

Ja und was mache ich mit diesem Körper hier. Den lassen wir einfach da. Er wird nicht mehr gebraucht und so wird er wieder in die Natur der Welt eingehen, er wird in der Materie dieser Welt sein, denn nichts geht hier verloren. Du aber wirst Deinen Wunsch- und Traumkörper bekommen.

Nicht schlecht, da freue ich mich richtig.

Aber sag, wie ist es mit dem Denken, mit dem Geist, mit der Seele?

Das nimmst Du 1:1 mit. Also alles, was Du an Gedanken und Reife und Erfahrung hier auf Erden angesammelt hast, nimmst Du in den Himmel mit. Es ist ja nur die Biologie des jetzigen Zustands, die hier bleibt. Die Wunschbiologie und Deinen Geist und Deine Seele behältst Du.

Also von wegen Tod, das ist ja eigentlich viel besser, als hier auf Erden.

Ja genau, der Himmel ist eine Verbesserung. In jeder Hinsicht.

Wenn nun aber jemand ganz früh von seinem Schutzengel in den Himmel geholt wird, dann hat er oder sie ja gar nicht so viele Entscheidungsmöglichkeiten, weil er oder sie noch zu jung ist.

Das kriegen wir schon hin. Wir zeigen den ganz jungen Menschen Bilder, wie sie später geworden wären, wenn sie nicht so früh gestorben wären und dann können auch diese jungen Menschen wählen, wie sie im Himmel aussehen möchten.

Weißt Du, im Himmel machen wir nicht so viele Probleme mit dem Körper. Der himmlische Körper bleibt ewig, der altert nicht, wird nicht krank und ist nicht vergänglich. Der bleibt in seiner erwünschten schönsten und großartigsten Form und niemand braucht um ihn Angst zu haben.

Dann ist es also so, dass wir hier auf Erden die verschiedenen Körperperformen auch nur durchlaufen, damit wir uns wünschen können, wie wir später sein wollen.

Genau, so ist es, es ist eine Information über das eigene Aussehen, das hier auf Erden passiert und irgendwann kommt der Punkt, wo man auswählt, also seinen Körper für die Ewigkeit heraussucht.

Wir machen das zumeist so, dass wir zu den Leuten gehen und sie bitten die folgenden Fragen zu beantworten:

1. Denke in Deinem Erdenleben zurück. Wann warst Du mit Deinem Körper am meisten glücklich?
2. Möchtest Du mit diesem Körper in den Himmel?
3. Möchtest Du diesen Körper ewig behalten?

Das Interessante ist, dass die Menschen ein so unterschiedliches Alter wählen. Manche nehmen

das jetzt, manche möchten wieder Kind sein, andere aber ziehen das hohe Alter vor.

Und Ihr gebt dann wirklich den Körper dieses Alters?

Klar doch. Der Himmel erfüllt alle Wünsche. Er ist ein Ort, an dem Menschen ihre Sehnsüchte erfüllt bekommen.

Das gefällt mir sehr.

Also gut, ich nehme diesen jetzigen Körper: Junger Philosoph und Schriftsteller, viele Gedichte geschrieben, mich rundherum wohl fühlend und ich meine, so kann ich auch in den Himmel gehen. Und Du versprichst mir, dass Du Mama immer wieder sagst, sie muss nicht weinen, ich bin bei der Heiligen Familie und bei meiner menschlichen Familie in der Gruppe, die mich liebt und die ich liebe.

Das verspreche ich Dir.

Gibt es im Himmel denn nicht auch die Bösen?

Aber nein, lieber Thomas, eine Heilige Familie würde doch niemals »das Böse« oder »die Bösen« erschaffen. Der Heiligen Familie geht es um die Vielfalt, um die Verschiedenheit, die in unterschiedlichen Gruppen gelebt wird. Das was die Menschen als »böse« bezeichnen, ist in Wirklichkeit nicht böse, es ist nur eine andere Gruppe. Das ist eine großartige Philosophie.

Oh ja, und noch etwas: Ist Dir noch nicht aufgefallen, dass es immer wieder Menschen gibt, die aggressiv sind, wenn sie mit bestimmten anderen Menschen zusammen sind, wenn man sie aber aus dieser Gruppe herausnimmt und sie mit anderen Menschen zusammentut, dann werden sie plötzlich höflich und aufmerksam und sogar lieb.

Der Schlüssel zum Verständnis heißt also nicht GUT und BÖSE?

Nein, der Schlüssel heißt: Verschieden sein, sich dazu bekennen und in der richtigen Gruppe immer gut sein.

Das ist für mich ganz neu, aber ich meine, ich kann verstehen, was Du sagst und es beruhigt mich auch.

Ja, siehst Du.

Und Du meinst, Du weißt jetzt nach den 29 Jahren, in denen ich hier auf der Erde war, in welcher Gruppe ich ewig leben kann?

Ja, das weiß ich und Du weißt es doch auch. Versuche in Gedanken 30 Menschen aufzuzählen, mit denen Du gerne eine Ewigkeit lang zusammen sein möchtest.

Ich denke, ja ich hab's, das war gar nicht so schwer.

Siehst Du, für Dich ist es leicht, weil Du Dein Leben lang aktiv warst und Dir die Menschen

gesucht und sie auch gefunden hast, die Du magst. Außerdem bist Du in wohligen Einklang mit Deinen Vorfahren, so z.B. mit Deinem Opa? Ja, den Opa liebe ich sehr.

Du, Schutzengel, »Wie sieht denn der gerade aus? Welches Alter haben denn Oma und Opa gewählt?« Der Schutzengel lacht: Dein Opa wollte so sein wie mit 82 Jahren, er war so lieb, sehr erfolgreich und unternehmungslustig. Und Oma dachte, sie nimmt ein Alter von 50 Jahren. Da hatte sie wenig Lasten, viele Ideen, startete, das Haus zu bauen und eroberte die Welt durch Reisen.

Also Opa 82, die Zeit in der er wirklich ging, und Oma 50. Das ist ganz gut. Ich komme dann mit 29 Jahren dazu und wir werden sicher eine schöne Zeit haben. Cousin Heinzi ist dann auch da, der wurde nur 21 Jahre alt, dann haben ihn zum Kriegsende die Deutschen erschossen, weil er desertieren wollte. Weißt Du, welches Alter der gewählt hat?

Er wollte 21 sein, er war ja so glücklich in dem Alter, der Krieg war fast aus, Hitler hat aufgegeben, die Freiheit winkte, leider haben ihn deutsche Fanatiker erschossen. Wir waren im Himmel selbst überrascht. Wir bekommen ja immer wieder Unfälle, mit denen wir nicht gerechnet haben und auch leider Morde.

Ihr wisst also nicht alles im Voraus.

Nein, die Erdenwelt organisiert sich selbst. Sie hat ihre Bereiche und die gehören ihr. Wir haben die biologischen Möglichkeiten zu allem gegeben, und die Menschen haben den freien Willen und sollen auch selbstständig handeln. Nur so wird alles autark.

Aber es gibt doch auch Menschen, die wollen gar nicht gehen, die haben einen Unfall oder sind ermordet worden.

Ja, das gibt es auch.

Wir unterscheiden gewissermaßen zwischen denen, die wir zu uns holen, weil wir meinen, dass sie schon ihre Gruppe gefunden haben und zwischen denen, die von der Welt schwer verletzt, abgestoßen oder verachtet werden, bevor sie in der Lage waren, eine Gruppe, die sie liebevoll aufnimmt, zu finden. Für die haben wir ein Kriseninterventionsteam. Das geht sofort zum Unfallort und schaut, wo und wie sie die plötzlich verunglückte Person in den Himmel rein und dort unterbringen kann. Das ist oft ganz schön viel Arbeit, aber wir haben sehr gute Personen, die sich darum kümmern.

Diese Menschen, bekommen dann im Himmel einen Schutzraum und werden dort liebevoll versorgt, bis ihre Großmütter und Großväter

schauen, zu wem sie passen oder ihre richtigen Mütter und Väter, in den Himmel kommen und sie in die Gruppen bringen, in denen sie geliebt werden.

Dann warten diese Kleinkinder, die irgendwo ein Opfer wurden oder verunglückten, im Himmel auf ihre Mamis oder sie werden vorübergehend von ihren Großmamas und Großpapas aufgenommen? Ja so ist es, auch diese Mamis brauchen nicht zu weinen, denn ihr Kind ist bei uns in guten Händen und wird liebevoll betreut, bis die Mami dann selbst in den Himmel kommt. Ohne die eigene Mutter oder den eigenen Vater entscheiden wir gar nichts.

Das habt Ihr wirklich gut organisiert.

Aber Du bist der normale Schutzengel, der mich mitnehmen will. Ich hatte ja jetzt keinen Unfall und wurde auch nicht ermordet.

Ja, ich bin Dein wirklicher Schutzengel, und da Du ausgewählt wurdest zu kommen, weil wir schon den Planeten wissen, auf den Du kommen sollst und dort auch schon sehnsgütig erwartet wirst, wurde ich extra zu Dir geschickt und ich habe auch genug Zeit, alles mit Dir zu besprechen. Ich schaute auf die Uhr: Du bist jetzt schon zwei Stunden da. Es ist gleich drei Uhr.

Keine Hetze, wir besprechen alles bis ins Einzelne, Du sollst ja überzeugt sein, dass es im Himmel gut ist.

Ja und wenn Mama sagen wir mal erst in 20 Jahren kommt und Papa vielleicht in 15 Jahren, ist dann für die Platz am Tisch von Opa und Oma?

Aber sicher, im Himmel gehen die Uhren anders, das hast Du doch sicher schon gehört?

Ja, den Satz kenne ich auch. Ich glaube Religionsunterricht 7. Klasse.

Ja und ich sagte Dir doch, dass diejenigen, die sich hier auf Erden liebten, im Himmel beieinander bleiben können. Das ist das Gesetz des Himmels: Tut die zusammen, die sich lieben, und schenkt ihnen himmlische Freude und himmlisches Glück.

Ich muss Dir sagen, Du überzeugst mich schon mit Deinen Himmelsvorstellungen, aber der Gedanke an die Tränen von Mama machen mich immer noch unsicher. Wie wird das denn dann weitergehen, wenn ich jetzt mit Dir mitgehe?

Also das Wichtigste haben wir ja schon besprochen: Du hast Dein Alter für den Himmel gewählt, also wird Dein Körper bereit sein. Auch Dein Platz bei Deinen Großeltern und Deinen Freundinnen und Freunden ist reserviert. Die Heilige Familie wird Dich, kurz nachdem wir dort sind, zu einem persönlichen Gespräch empfangen, um über

Deine Zukunft im Himmel zu reden. Ihr werdet über Philosophie, Literatur und Programmieren sprechen. In den Bereichen besteht ein großes Interesse.

Mensch, ist das alles gut organisiert in Deinem Himmel.

In unserem Himmel, lieber Thomas, der Himmel ist für alle da. Du weißt, das war so die Idee der Heiligen Familie: Der Himmel für alle, aber eben nicht alle kunterbunt durcheinander und Streit und Hass und Neid dazwischen, sondern ein geordneter Himmel in dem nur die beieinander sind, die sich lieben.

Keine schlechte Idee. Kein Krieg, keine Selbstmordattentäter, kein Psychoterror, wirklich gut.

Aber wie wird es jetzt weitergehen?

Nun, ich werde Dich auf den Arm nehmen, und Dich ganz sanft hinaustragen, zuerst durch die Straßen und dann über die Brücke hinüber in den Himmel. In dem Moment, in dem ich Dich in meine Arme lege, wirst Du Deinen Wunschkörper bekommen und Deinen Körper, den Du nicht mehr brauchst, den lassen wir hier im Bett liegen.

Ja und wenn dann Mama kommt und findet mich hier sozusagen tot.

Deine Mama ist nicht dumm, sie wird wissen, dass Dich Dein Schutzengel hochgehoben und sanft in den Himmel hinübergetragen hat. Und sie wird auch wissen, dass es Dir dort sehr gut geht.

Wird Mama nicht erschrecken?

Aber nein, zunächst wird sie Dich für schlafend halten. Tote sehen meistens auf den ersten Blick aus, als ob sie schlafen. Deshalb ist tot sein auch gar nicht schlimm. Im Gegenteil, die Menschen sind ruhig und man sieht ihnen an, dass sie vom Himmel träumen. Ihr Gesicht entspannt sich, sie sammeln ihren Geist und sie streicheln ihre Seele, damit beide stark sind und sich auf den Weg in den Himmel machen können.

Weiß Mama das mit dem Geist und mit der Seele?

Aber sicher, das weiß Deine Mama ganz genau. Sie lässt tote Menschen immer drei Tage am Licht liegen. Sie weiß, dass in dieser Zeit die Schutzengel kommen und den Menschen mit seiner wunderbaren Seele und seinem wissenden Geist in den Himmel hinübertragen. Die Schutzengel sind ganz starke Menschen, sie können leicht jemanden tragen, und von einem Schutzengel getragen werden, das ist wie auf einem Flau, wie in einer Wolke, wie in einem Himmelbett. Einfach wunderschön.

Wenn Mama mich für schlafend hält, wird sie dann überhaupt wissen, dass ich tot bin?

36

Mama wird es zunächst nicht wissen, sie wird denken, wie schön mein Thomas schläft und ich will ihn nicht stören. Sie wird sich fragen, ob es Dir gut geht und sie wird wissen, dass es Dir gut geht, weil sie Deine Mama ist. Sie wird dann wieder gehen und gar nicht merken, dass ich Dich schon über die Brücke in den Himmel getragen habe.

Und was wird dann sein?

Dann wird Dein Freund Peter kommen, er wird Dich auch schlafend im Bett finden und denken, dass es Dir gut geht, und dass er Dich nicht stören darf. Leise wird er sich wieder aus dem Zimmer schleichen, um Dich ja nicht aufzuwecken.

Und dann?

Dann werden sich in Ruhe Dein Geist, Deine Seele und Dein Körper trennen.

Mama wird also nicht weinen?

Nein, sie wird nicht weinen, sie ist eine gescheite Frau mit großen philosophischen Dimensionen und weiß, worum es im Leben geht.

Und Papa?

Ja, Dein Papa ist etwas ängstlicher. Aber er ist schon ziemlich alt und er wird nur noch kurze Zeit fern von Dir sein, dann wird er zu Dir kommen und mit Dir leben. Das wird ihn sehr freuen. Wann weiß Mama dann, dass ich mit Dir in den Himmel gegangen bin?

Deine Mama wird wiederkommen und Dich wieder anschauen und dann wird sie sehen, dass Du mit Deinem Geist und Deiner Seele und dem Körper, den Du Dir gewünscht hast, in meinen Armen in den Himmel hinübergetragen worden bist. Deine Mama, weiß, dass dann, wenn ein Mensch in den Himmel geht, das Erdgebundene zurückbleibt. Sie wird nur den erdgebundenen Teil von Dir segnen, sie wird diesen Teil berühren, sie wird ihn anschauen, sie wird ihn in himmlische weiße Tücher einwickeln und ihn ruhen lassen.

In ihren Gedanken, wird sie bei Dir im Himmel sein. Fest und lieb und zärtlich und Dich umarmend. Sie wird an Opa und Oma denken und ihnen sagen, dass sie Dich einige Jahre ganz lieb haben sollen, bis sie selbst auch zu Dir kommt. Und Mama wird nicht weinen?

Sie wird einige Zeit brauchen, bis sie alles wieder genauso weiß, wie Ihr es früher schon besprochen habt: Niemand aufzuhalten, wenn er in den Himmel möchte, das Leben von keinem anderen bestimmen, das Kind dem Schutzengel anvertrauen, und auf den Tag warten, an dem Ihr alle, die Ihr Euch liebt, wieder beieinander seid.

Ich möchte gerne Mama erklären, warum ich jetzt schon in den Himmel gehen werde.

Ja, erkläre es ihr, sie wird es hören und sie wird es verstehen. Sie glaubt genauso an den Himmel, wie Du. Deine Worte werden in ihr Herz gehen und dort verstanden werden. Ursprünglich war die Welt ein einziges Chaos, ein Konglomerat aus Atomen und Molekülen, ohne jede Ordnung. Alle haben sich gegenseitig aufgefressen und ermordet. Niemand dachte an den anderen. Jeder wollte dem Anderen nur Böses.

Es war für die Menschen nicht leicht, das erlernte Chaos in ihrem Inneren und Äußeren zu überwinden und vor allem ihre Handlungen waren zu sehr geprägt von Schuld und Neid und Hass.

Doch viele Menschen begriffen langsam, aber viele wollten auch nicht begreifen und sie verfinnen sich in irgendwelchen Schreckgebilden. Viele verstanden auch nicht das Ziel: Die Menschen so zu ordnen, dass sich Gruppen finden, die zusammenpassen. Dass bei solchen Prozessen Wirrwarr, Auseinandersetzungen und oft auch Kriege sein müssen, wollten die Menschen auf der Erde überhaupt nicht verstehen. Manche glaubten gar, auf der Erde müsse Friede sein, andere glaubten, dass Gott jeden Tag neben jedem sitzt und jede Handlung bestimmt. Sie machten Gott für alles verantwortlich, beschimpften ihn, klagten ihn an und wollten nicht sterben.

Aber es ist so: Ihr Menschen seid nur vorübergehend auf der Welt

Und alle kommen einmal in den Himmel, ergänzte ich.

Ja, lieber Thomas, so ist es, alle haben so wie Du einen Schutzengel, der eines Nachts an das Bett tritt und sagt: »Komm, geh mit mir, ich trage Dich in den Himmel.«

Eines verstehe ich aber immer noch nicht konkret, warum komme ich gerade jetzt dran?

Das ist so, dass wir im Himmel eine große Liste hängen haben, auf der es für jeden Menschen eine Spalte gibt.

In diese Liste wird eingetragen, ob ein Mensch jemand gefunden hat, den er oder sie liebt. Für diese Liebe bekommt er oder sie einen goldenen Punkt Du meinst, dass es wirklich ein Aktives sich mögen sein muss?

Genau, wir unterscheiden im Himmel zwei Handlungsweisen, diejenigen, die aktiv von einem Menschen ausgehen, wo er z.B. aktiv jemandem etwa ein Liebeszeichen gibt, also z.B. Gutes tut, jemand verteidigt, sich für jemand einsetzt oder aktiv schöpferisch und kommunikativ tätig ist, also etwas schreibt, etwas gestaltet und etwas denkt, was in seiner Gruppe anerkannt und begeistert aufgenommen wird ...

... und die Handlungen, die passiv erfolgen, also bei denen der Mensch nur Aktionen von anderen entgegennimmt und sie ohne eigenes Denken oder Agieren übernimmt?

Für die aktiven kreativen kommunikativen Handlungen gibt es immer einen goldenen Punkt. Die anderen passiven Handlungen werden nicht gezählt. Sie basieren ja nicht auf einem eigenständigen Handeln.

So bildet sich in den Spalten der Menschen eine Ansammlung von goldenen Punkten oder auch nicht?

Ja, so ist es. Schlimm ist es nur, wenn Menschen überhaupt keinen goldenen Punkt schaffen, wenn sie sich immer fremd bestimmen lassen, nur tun, was z. B. der Ehemann will und sonst in der Freizeit völlig passiv konsumieren.

Da kommt kein goldener Punkt zustande, ich verstehe.

Genau. Wenn Menschen aber selbstständig und bewusst handeln und auch schöpferisch tätig sind und das Ziel haben, mit dem anderen in Freundschaft und Liebe verbunden zu sein, dann werden immer wieder goldene Punkte eingesetzt. Wie war das denn bei mir?

Nun bei Dir war es so, dass Du schon als Kind sehr mit anderen gedacht und gehandelt hast. Du warst Dir immer bewusst, welchen Einfluss Du haben kannst, und wie Du für andere da sein kannst. Dazu kam dann noch Dein schöpferisches Talent: Deine Musik, Deine eigenständige Philosophie und Deine schriftstellerischen Werke, die die einzelnen Gruppen gefördert haben. Du warst sozusagen eine schöpferische kommunikative Kanone.

Einfach Super!

Da muss ich richtig lachen. Du findest, ich habe mein Erdenleben gut gemacht?

Nicht nur gut, super, auf der himmlischen Liste hattest Du schon mit 18 Jahren eine ganze Reihe von goldenen Punkten.

Mit 18 hatte ich ja gerade den Krebs überwunden. Genau, das hast Du sehr gut gemacht und Du bist so stark und mutig und gut aus dieser Krankheit heraus gegangen. Du hast so viele Freundinnen und Freunde gewonnen und bist so liebevoll auf die Menschen zugegangen. Du hast sozusagen diesen schweren Lebensabschnitt mit eins durchgestanden und dafür bekamst Du eine ganze Reihe goldener Punkte.

Ist es nicht leichter goldene Punkte zu bekommen, wenn man krank ist oder schwierige Aufgaben zu bewältigen hat?

Ja, das siehst Du richtig, die Krankheiten, Probleme und Schwierigkeiten geben wir den Men-

schen, damit ihr Bewusstsein in Fahrt kommt und sie das Denken anfangen. Gäbe es alle diese Probleme nicht, dann würden Menschen ihr ganzes Leben vertrödeln oder inaktiv rumhängen. Das ist ja interessant. Das mit den Herausforderungen und Krankheiten verstehe ich auch. Und Du sagst: Ich habe besonders viele goldene Punkte in der himmlischen Liste?

Ja, wir vom Himmelskomitee schauen uns immer wieder die Listen an und ziehen Bilanz. Manche Menschen lassen wir fast 100 Jahre leben und es kommt kein einziger goldener Punkt zustande, weil sie nur in ihrem eigenen Saft und in negativen Kommunikationsformen. Selbst Krankheiten oder Schicksalsschläge schieben sie ohne Rührung und ohne Reaktion weg. Das ist dann für uns sehr problematisch. Immer wieder geben wir noch ein Jahr hinzu, aber es hilft nichts. Schließlich geben wir dann auf, holen die alte Dame oder den alten Herrn in den Himmel, zeigen ihnen ihre Liste und sagen, so geht das nicht. Ihr Menschen seid nicht zum Nichtstun auf die Erde geschickt worden, sondern ihr müsst dort eine Entwicklung durchlaufen und ihr werdet daran gemessen, dass ihr eigenständig während Eurer Entwicklung handelt. Und vor allem habt Ihr die Pflicht eine Gruppe zu finden, die ihr liebt und von der Ihr geliebt werdet, sonst wissen wir ja nicht, auf welchen Planeten wir Euch tun sollen.

Das ist eigentlich ganz logisch. Ich dachte auch immer, zum Nichtstun sind wir nicht auf der Welt, sondern wir haben eine Aufgabe.

Sehr gut, lieber Thomas, Du hast das so schnell begriffen und Du hast so schnell und richtig gehandelt, deshalb konnten wir Jahr für Jahr goldene Punkte bei Dir eintragen.

Das freut mich richtig.

Schön, dass Du Dich freust.

Nun hör zu, wie es weiter geht: Jedes Jahr zu Weihnachten haben wir dann eine Konferenz und die Listen werden angeschaut. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, 100 goldene Punkt zu erreichen. Wenn er diese erreicht hat, wird dem zuständigen Schutzengel gesagt, dass dieser Mensch mit den hundert goldenen Punkten, nun in den Himmel übersiedeln darf.

So richtig

Ja. Der Vorgang des Gehens von dieser Welt ist sozusagen ein Gang in die himmlische Großartigkeit.

Und was ist mit denen, die das nicht begreifen?

Nun ja, zunächst lassen wir sie leben und leben und hoffen, dass sich ein Bewusstsein für das

38

Leben an sich einstellt und eine eigene Handlung in Richtung Liebe und Kommunikation beginnt. Bei vielen ist das auch im Laufe der Jahre der Fall. Sie erwachen und fangen an, sich Gedanken über Sinn oder Unsinn, Sein oder Nichtsein zu machen. Gerade bei schweren Krankheiten wachen manche auf. Dann schaffen sie vielleicht noch 20 oder auch 50 Punkte und wenn wir sie in den Himmel holen, können Sie einiges erreichen. Gibt es da Schulungen für die, die die 100 Punkte nicht angesammelt haben?

Ja, umfassende Schulungen, philosophische Lehrgänge und spirituelle Seminare. Da wird dann nachgearbeitet, was auf Erden nicht erreicht wurde.

Also auch für die ganz Aussichtslosen gibt es dann noch eine Möglichkeit?

Vielen sind natürlich die Auseinandersetzungen vollkommen fremd. Sie meinen, alles geht von alleine und von selbst. Aber dem ist nicht so. Die Dispute und Auseinandersetzungen, die Diskussionen und Abgrenzungen sind dringend notwendig, aber alles in allem: Im Himmel geht kein Mensch verloren.

Dieser Satz kommt mir auch bekannt vor. Religionsunterricht 11. Klasse?

Genau. Siehst Du wie Du alles brauchen kannst, was Du gelernt hast.

Jetzt interessiert mich noch, in welchem Körper sind die Menschen dort im Himmel?

Immer in ihrem Wunschkörper, wie ich Dir das früher schon erklärt habe.

Aber, wenn jemand keinen Wunschkörper hat, weil er z. B. behindert auf die Welt kam?

Dann gibt es eine Reparaturwerkstätte, die korrigiert Fehler und lässt Menschen vollkommener sein. Jeder, der nie einen Körper hatte, mit dem er sich identifizieren oder den er annehmen konnte und mit dem er einmal glücklich war, kann sich in der Reparaturwerkstätte einen besseren Körper machen lassen. Das ist überhaupt kein Problem. Und wie ist es mit der Liebe im Himmel?

Nun der ganze Himmel ist erfüllt von Liebe. Jeder Planet auf seine unterschiedliche Weise.

Gott ist die Liebe. Gott ist die Liebe, hat meine Tante Anny immer gesungen und wir haben es jedes Jahr Allerheiligen an ihrem Grab gesungen und dabei so viel gelacht.

Liebe ist ja auch schön, und dabei lachen ist ganz gut. Gibt es wirklich die Liebe?

Mach Dir keine Sorgen, lieber Thomas, die Erdstrukturen sind leider sehr unvollkommen, aber das ist das System, damit die Menschen während der Reifezeit auf Erden im freien Willen entschei-

den können. Stell Dir vor, wir hätten vom Himmel aus alles gelenkt und angeordnet, dann hätte der einzelne Mensch keine Chance zur individuellen Entwicklung gehabt und das wäre ganz schlecht. Worum geht es Euch da im Himmel eigentlich? Es geht uns darum, dass grundsätzlich Leben da ist und dass dieses Leben ein lebenswertes, ein gutes, ein kreatives Leben ist. Du kannst Dir vorstellen, dass das eine schwierige Aufgabe ist und dass es vieler Strukturen bedarf, Kreativität, Selbstbewusstsein, Eigenständigkeit zu schaffen. Die Heilige Familie wollte in ihrem Grundkonzept nicht, dass sie willenlose Menschen, Nachahmer, Unentschlossene oder Isolierte im himmlischen Bereich hat, sondern immer nur gebildete und initiativreiche Menschen. So haben sie sich das System mit der Erde ausgedacht: Die Erde ist der Prozess der Entwicklung, nicht wie manche Menschen meinen, ein Paradies zum Genießen, Nichtstun und Blödsinn machen, nein die Erde ist ein Durchgangsort für 0 bis 100 Jahre maximal, Du weißt, dass das eine sehr geringe Zeit ist, bezogen auf die 100.000.0000.0000 Milliarden Jahre, die das ganze Universum, und damit auch die Heilige Familie schon existiert.

Aber die im Himmel dachten, dass so eine kurze Zeitspanne von 0 bis 100 Jahren ausreicht, den Menschen eine Orientierung zu geben.

Dabei müssen folgende Punkte erfüllt werden:

1. Finden einer Familie, in der der Mensch geboren werden kann und seinen körperlichen Leib erhält, denn nur mit dem kann er auf der Erde leben
2. Koordination in der Familie, im Geschwister- und Freundeskreis. Finden von Freundinnen und Freunden.
3. Entwicklung zu einem eigenen selbst entscheidenden kreativen Individuum.

Das hört sich gar nicht so schwer an?

Ja, auf den ersten Blick, scheint es leicht zu sein, aber schau mal ins Detail. Viele Menschen suchen jahrelang bis es ihnen glückt, in eine Familie hineingeboren zu werden. Viele Männer und Frauen verweigern sich der Geburt, genießen nur und machen es sich schön. Oft bleiben nur die ärmsten Familien mit katastrophalen Standards: Eltern, die selbst Hunger leiden, kein Trinkwasser und keine Nahrung haben, die die Menschen noch aufnehmen, und in diesen Familie ist es sehr schwer, vor lauter Existenzangst eine eigenständige Entwicklung und Kreativität aufzubauen. Bei Dir war das ja auch nicht leicht. Dein Vater wollte Dich, war aber rk. Priester und konnte

kaum etwas für Dich tun. Deine Mutter war allein erziehend und hatte große Mühe, Dich und Deine Geschwister durch zu bringen. Aber Gott sei Dank, haben sie Dich aufgenommen und auch behalten und großgezogen und Du musst doch wirklich sagen, sie haben Dir alle Möglichkeiten zur Selbstentfaltung und zur eignen Kreativität gegeben.

Ja, so ist es, ich fühlte mich immer sehr wohl in meiner Familie, auch mit meinen Geschwistern verstand ich mich gut und das war sehr schön. Deshalb fällt mir der Abschied von ihnen ja so schwer.

Du musst Geduld haben. Es sind nur Augenblicke, die Euch voneinander trennen. Wir hier im Himmel rechnen anders als Ihr auf der Erde. Für uns gibt es keinen so sturen Zeitablauf und keine so eingeschränkte Zeitrechnung. Wir multiplizieren die Zeit mit der Aktion, also zählt nur die Zeit, die aktiv und einführend und kreativ verbracht wurde. Das heißt, wir zählen nicht alle Jahre, sondern nur die, die vom eigenen freien Willen gewollt und entschieden wurden. Wir kennen zwar die Zeitrechnung der Erde, aber wir finden sie nicht gut. Es wäre besser, auf der Erde unsere Zeitrechnung zu übernehmen, also die so genannte Dreiteilung:

1. Vergeudete Zeit, in der nur herumgesessen, oberflächlich gedacht und andere geärgert wurde.
2. Zum Teil ausgenutzte Zeit, in der Versuche, wie Schule zur Gestaltung des eigenen Lebens, soziales Engagement und Kreativität angedacht wurden.
3. Die eigentliche eigenständige und kreative Zeit, mit eigenem Denken und Handeln.

Da sähe die Bilanz dann ganz anders aus.

Die vergeudete Zeit würde gar nicht zählen, die zum Teil ausgenutzte halb und die eigenständig gelebte voll?

Ja richtig, stell Dir z.B. einen durchschnittlichen Menschen vor, der hat oft 70% rein vergeudete Zeit, schimpft über andere Menschen und ärgert seinen Nachbarn, lässt sich berieseln und übernimmt ungeprüft Gerüchte.

Leidet am Arbeitsplatz ohne den Willen etwas zu verändern und hört seinen Familienangehörigen nicht zu.

Daneben hat er vielleicht ein paar Lern- und Bildungsversuche unternommen, aber auch da nur nachgeplappert und nicht selbstständig gedacht, also wieder 20% ohne wirkliches Ergebnis.

Bleiben oft nur 10%, in denen wirklich etwas gedacht wurde.

Bei einem Alter von 90 Jahren fallen damit 63 Jahre weg, weil kein Bewusstsein da war, weitere 18 Jahre müssen wegen des fehlenden Bildungswillen abgezogen werden, so dass nur 9 Jahre bleiben, die für uns im Himmel zählen. Das Alter dieses Menschen ist also nur 9 Jahre.

Schrecklich!

Dagegen ist es bei Dir so, dass Du immer aktiv warst, Tag und Nacht gedacht, gehandelt, überlegt und kreativ geschrieben hast, so dass wir sogar die doppelte Zeit rechnen können, also nicht 30 Jahre, sondern 60 Jahre, und damit bist Du einfach Spitze.

Du meinst also, ich bin 60 Jahre alt geworden?

Ja, sogar noch mehr, nach himmlischer Rechnung. Denn für Deine Zeit auf der Intensivstation und die Zeit in Lebensgefahr wird das 3-fache gezählt. Auf wie viele Jahre kommst Du dann?

Wir sind auf 77 Jahre gekommen.

Das klingt gut, meinst Du, meine Mama wird das auch so zählen?

Deine Mama kennt sich mit diesen Philosophien aus, Du weißt, sie hat in Philosophie promoviert und viele philosophische Schriften geschrieben. Sie weiß, dass das Zählverfahren im Himmel anders ist, als auf der Erde. Sie weiß auch, wie viele goldene Punkte Du hast und dass es für Dich gut und für die himmlische Familie schön ist, wenn Du von nun an im Himmel bist.

Du meinst, Mama ist damit einverstanden, dass ich heute mit Dir gehe.

Glaub mir, wir lieben Deine Mama auch sehr, und sie bekommt in den nächsten Tagen nochmals einen extra Schutzengel, der sich um sie kümmert und ihr gute Gedanken reicht. Es ist leider so, dass die Menschen auf Erden immer wieder vergessen, worum es bei dem Erdenleben eigentlich geht. Viele wissen zwar zunächst, und wir haben es ihnen immer wieder gesagt, dass das Erdendasein nur ein vorübergehender Zustand ist, wir haben ihnen auch ganz deutlich mitgeteilt, dass für jeden der Tod kommen wird, wobei die Sprache der Erde nicht sehr hilfreich ist, aber das ist nicht unsere Schuld, sondern der schlechte Sprachstil vieler Erdenliteraten. Es ist nun mal nicht richtig, vom »Tod« zu sprechen, besser wäre, und das haben wir immer wieder gesagt, vom Übergang von der Erde zum Himmel zu sprechen und dass jede und jeder an die Stelle kommt, wo der Übergang beginnt. Nur eben zu der Zeit, die die himmlische Familie ausrechnet und nicht der ergebundene Uhrmacher.

Das mit der Zeit habe ich jetzt schon verstanden, aber ich weiß nicht, warum die Menschen diesen

Übergang so wenig verstehen wollen oder können

Es ist auf der Erde nur möglich, mit erdgebundenen Worten zu sprechen. Wir können auch nur in der Sprache der Erde das ausdrücken, was wir wollen. So haben wir mehrfach ganz klar das System genannt: Geburt, Leben, Übergang. Wir haben Lebensformen in allen Details und an Beispielen erzählt und den Menschen sehr viele Hilfen gegeben. Es gibt zig Bücher und Literaturhinweise. Glänzende Philosophinnen und Philosophen haben wir auf die Erde geschickt, die über den Sinn des Lebens und den Übergang zur unendlichen himmlischen Welt geschrieben haben. Wir haben erklärt, dass der Mensch nicht nur aus dem Körper, sondern auch aus der liebevollen Verbindung zwischen Seele und Geist besteht und dass in diesem Bereich sein Vermögen zur Ewigkeit besteht. Der Körper ist und bleibt nur vorübergehender Hilfsgegenstand, um das Durchgangsstadium Erde zu einem Leben in der Ewigkeit zu durchlaufen.

Viel mehr an Erklärung können wir vom Himmel aus eigentlich nicht tun. Wer es nicht liest und nicht verstehen will und verweigert, von uns erreichbar zu sein, der muss eben seinen Weg gehen. Auch das ist ein freier Wille.

Du überzeugst mich immer mehr. Du weißt, dass ich im Grunde genauso denke wie Du, und dass ich weiß, dass wir Menschen alle auf dem Weg von der Erde in den Himmel sind.

Oh ja, lieber Thomas, ich habe Deine Schriften und Werke gelesen, und wir alle im Himmel wissen, welch ein Philosoph Du bist. Deshalb möchten wir Dich ja auch bald zu uns in den Himmel holen. Wir denken, dass keine Reifezeit auf Erden für Dich mehr notwendig ist. Du kannst auf der Stelle mitkommen und bei uns weiter leben.

Ich stelle mir das auch sehr schön bei Euch vor. Und ich bin froh, wenn ich mich mit einigen Erdenproblemen nicht mehr herumschlagen muss, so mit meinem doch immer wieder etwas kranken Körper und meinen Schwierigkeiten, die für mich richtigen Liebesbeziehungen zu finden.

Auch freue ich mich, das Licht zu sehen und die Heilige Familie kennen zu lernen. Dazu würde ich mich gerne noch mehr mit meinem Opa unterhalten, den ich ja nur kurz hier auf Erden kennen lernen durfte. Er ist so ein bezaubernder Mann. Meine beiden Cousinen Anna und Burgula habe ich auch nicht kennen lernen können, weil sie schon so schnell nach der Geburt gestorben sind. Ja und dann Onkel Heinzi und Onkel Hansi, die so jung starben, die wollte ich mir auch noch einmal

intensiv vornehmen. Es ist viel da, was mich am Himmel reizt, aber ich muss Dir ehrlich sagen, ich hänge auch immer noch an der Erde. Da ist meine Mama, die mich immer so liebte, die mich jedes Mal, wenn ich sie anrief, nachts von der S-Bahn abholte, wenn ich sie nicht erwischte hatte, die mich aufnahm, auch als ich schon ziemlich tief gerutscht war, die mir nach Berlin eine Fahrkarte schickte, damit ich wieder zurückfahren konnte, obwohl ich keinen Pfennig Geld mehr hatte, ja, meine Mama, die werde ich sehr vermissen.

Du sagst das so schön. Deine Mama ist auch im Himmel eine Frau, die sehr geachtet wird. Im Moment hat sie noch nicht genauso viele goldenen Punkte wie Du, weil sie sooft in ihre eigene Welt abgleitet und sich dort verirrt, auch muss sie noch sehr wichtige Aufgaben erledigen, so die Kinder Louisa und Jano beaufsichtigen. Es ist immer mehr so, dass wir Großmütter nicht so schnell von der Erde holen können, weil sie so dringend für die Beaufsichtigung der kleinen Kinder in der Familie gebraucht werden, aber die Kinder werden größer und Deine Mama hat schon viele Punkte, und es ist absehbar, wann ihr Schutzengel zu ihr kommt und sie zu Dir in den Himmel führt.

Die Worte meines Schutzengels ließen mich ruhig und gelassen werden. Ich war sogar so ruhig und gelassen, dass meine Mutter, als sie am Karfreitag um 10 Uhr an mein Bett trat und nach mir schaute, nicht merkte, dass der Schutzengel schon an meinem Bett saß, und meine Seele und mein Geist bereit waren, aus meinem Körper heraus zu gehen.

Meine Mama kam an jenem Karfreitag leise in mein Zimmer. Ich hatte ihr immer gesagt: Störe mich nicht, wenn ich schlafe. Lass mich schlafen. Ich schlafe gerne und ich liebe diese Ruhe.

Also trat meine Mama ganz leise an mein Bett. Sie sah meine Füße, das linke leicht angewinkelt, das rechte gestreckt. Oben aus dem Bett herauslugend, sah sie meine Haare. Meinen Körper hatte ich rundherum in mein rotgolden-geblümtes Bett eingekuschelt.

Meine Mama sah mich so an, und sie überlegte, ob es mir wohl gut ginge. Ja, sagte sie zu sich selbst, es geht ihm gut, wie er so entspannt und ruhig da liegt. Einen Moment wollte sie mir rufen oder an meiner Bettdecke ziehen, aber dann erinnerte sie sich, dass ich ihr immer gesagt hatte, wecke mich nicht, wenn ich schlafe. So rief meine Mama nicht und sie zog auch nicht an meiner Bettdecke.

Das war auch gut so, denn hätte sie an meiner Bettdecke gezogen, dann hätte sie gesehen, dass

ich seit 7 Stunden die Trennung von Geist, Körper und Seele begonnen hatte. Sie sah zwar nicht, dass mein Schutzengel an meinem Bett saß, denn Schutzengel sind nur für Sterbende und Gestorbene sichtbar. Die normalen Menschen, die noch leben, können Schutzengel nicht sehen.

Gut, dass Du, meine Mama, so sensibel warst, als Du um 10 Uhr morgens an mein Bett tratest. Du fragtest nicht, was Du machen solltest, ob Du mich wecken oder mit sprechen solltest, sondern, du fragtest nur, wie es mir geht und Du wusstest, dass es mir gut geht und dass ich nicht gestört werden wollte. Genau war es so:

Um 10 Uhr, als meine Mutter kam, wäre ich, wenn sie versucht hätte, mich zu wecken, wahrscheinlich von Rettungskräften wieder belebt, in eine Klinik eingeliefert, an Intensivschläuche gelegt und dann vielleicht noch zwei Wochen dort mit Maschinen am Leben gehalten worden. Irgendjemand hätte dann die Geräte abschalten müssen. Das wäre nicht das gewesen, was ich mir selbst immer vorstellte: Ruhig in meinem Bett sterben. So also sah alles so licht und leicht aus, als meine Mama kam, dass sie nicht merkte, dass ich schon mit dem Schutzengel dasaß.

So ganz sicher war sie sich aber nicht, denn, als sie schon weg war, kehrte sie nochmals um, und trat nochmals an mein Bett, sie schaute, ob ich atme, und sie war sich sicher, dass ich atme. Aber das meint man bei Gestorbenen oft, weil sie so friedlich und ruhig im Bett liegen. Man meint dann, dass sie Atmung auch ganz friedlich und ruhig sei.

Also ging meine Mama wieder und ich lag bei offenem Fenster, mit geöffnetem Vorhang drei Tage und drei Nächte. Tage und Nächte, in denen ich Zeit hatte, mein Leben zu durchdenken, mich von dem biologischen Teil zu verabschieden, zurück zu lassen, was nicht mehr gebraucht wurde und mitzunehmen, was für den Himmel wichtig war. Der Schutzengel blieb an meinem Bett und diskutierte mit mir. Mein Körper brauchte die Ruhe und die Gelassenheit und die Zeit von drei Tagen am Licht.

Am Karsamstagmorgen schaute noch mein Zimmernachbar Peter von der WG herein. Auch er sah meine Füße, wie sie unten aus der Bettdecke schauten, das linke leicht angewinkelt, das rechte gestreckt. Er sah mein rotgoldenes Kuschelbett, in das ich mich eingewickelt hatte, und dachte sofort: Nur nicht stören, er schläft. Leise und auf sanften Sohlen ging er rückwärts wieder aus meinem Zimmer hinaus.

So kam die Nacht von Karsamstag auf Ostersonntag. Morgens um 5 Uhr standen die Menschen auf

und gingen zu den Auferstehungsgottesdiensten. Die Osterkerze wurde in den Kirchen angezündet. Meine Mama ging zum Hauptgottesdienst mit Patricia und mit meiner 2-jährigen Nichte Louisa nach Kloster Schäftlarn in die Kirche. Dort in der herrlichen Barockkirche sah sie das wunderschön geschmückte offene Grab, aus dem Jesus herausgegangen war, um in den Himmel zu gehen. Meine Mama gab ihrer Enkeltochter Louisa einen Euro, um ihn für den Grabschmuck in den Spendentopf zu werfen und dachte sich: Man muss vor dem Tod wirklich keine Angst haben. Zu Louisa sagte sie: Siehst Du, jetzt liegt Jesus nicht mehr im Grab, sondern ist im Himmel.

Es war ein richtig schönes Ostern für meine Mama.

Auch den Ostermontag nahm ich mir noch Zeit. Ich überdachte nochmals mein ganzes Leben, erinnerte mich an die schönen und die schrecklichen, die aufbauenden und die niederschmetternden Erlebnisse meiner Kindheit und Jugend. Ich bedauerte, dass es mir nicht gelungen war, eine eigene Familie zu gründen, die ich mir so sehr gewünscht hatte. Auch, dass ich keine Kinder hatte, schmerzte mich. Ich wäre gerne ein guter Vater geworden. Aber ich wusste, dass ich das alles, was ich mir wünschte, im Himmel bekommen würde: Eine Familie im Himmel, Kinder im Himmel, Geborgenheit und Liebe. Ich wusste, es ist so, dass man auf Erden nur eine Ahnung von Dingen bekommt, dass man sich Vieles wünscht, aber viele Wünsche sich erst im Himmel erfüllen. Trotzdem meine ich, man soll es sich wünschen, denn dann wird einem bewusst, welche Gedanken und Sehnsüchte in einem stecken und dass es nie zu spät ist, etwas zu erreichen. So wünschte ich mir am Ostermontag all das, was das Erdenleben für mich nicht bereitgestellt hatte und voll Sehnsucht und Hoffnung lag ich in meinem Bett.

Mein Schutzengel hatte die ganze Zeit an meinem Bett gesessen, das Osterfest durchdacht und seelisch mitempfunden und am Ostermontagnacht waren wir beide dann soweit: Mein Geist und meine Seele trennten sich von meinem Körper, mein Schutzengel nahm mich auf die Arme und ging mit mir in Richtung Ewigkeit.

Dann war das für mich so bedeutende Ostern 2007 vorbei:

Am Osterdienstag kam meine Mutter wieder zu mir. Sie beschrieb das eine Woche später so: Liebe Freundinnen und Freunde, am Osterwochenende ist mein Sohn, Thomas Johannes Forster, geboren am 17. April 1977, von

Beruf Schriftsteller, in München-Schwabing, verstorben.

Thomas war ein sehr kreativer junger Mann. Er lebte überaus intensiv, schrieb viele Gedichte, Theaterstücke, philosophische Texte und Drehbücher.

Eines seiner eindrucksvollsten Gedichte ist:

*NUR FÜR DEN FALL, DASS ICH STERBE
SOLL KEINER GLAUBEN,
ICH HÄTTS NICHT GERN GETAN,
SOLL KEINER GLAUBEN,
ICH HÄTT NICHT GERN GELEBT ...*

Wir haben dieses Gedicht und andere seiner Schriftstücke am Freitag, dem 13. April 2007 um 8.30 Uhr bei seiner Beerdigung im Nordfriedhof München verlesen. Bei seiner Grablegung begleiteten ihn hunderte seiner Freunde aus seinen verschiedenen Freundeskreisen und seine Familie, die ihn so sehr liebte:

Seine Eltern Dr. Anselm und Dr. Gisela Forster, sein Bruder Carl Magnus und seine Schwester Gabriele, deren Kinder Louisa (2 Jahre) und Jano (2 Monate), sein Onkel Andreas aus Budapest und seine Großcousine Gerda aus Rom. Die Beerdigung leitete die Bischöfin Frau Dr. Patricia Fresen aus Südafrika.

Thomas lebte Tag und Nacht, so, als ob er wüsste, dass er wenig Zeit im Leben auf Erden hat und viel erledigen muss. Von der Intensität seines Lebens her hat er weit länger als 29 Jahre gelebt. Sein ganzer Lebensweg war durchzogen von Schicksalsschlägen. Besonders schlimm war, dass er im Alter von 17 Jahren schwerst an Krebs erkrankte. Ein Jahr befand er sich täglich an der Schwelle des Todes. Als der Arzt ihn fragte, ob er überleben wolle, sagte er zunächst Nein, dann aber entschloss er sich doch für das Weiterleben und engagierte sich 13 Jahre mit vollem Einsatz.

Nach dem Abitur studierte er Philosophie, Musik, Theaterwissenschaften, Physik und Informatik. Lange arbeitete er im Kulturbetrieb, vor allem in seiner Lieblingsmusikszene Tutzinger Keller. Jeden Montagabend versammelte er sich mit seinen philosophischen Freunden. Er schrieb Tag und Nacht philosophische Texte, Gedichte und Theaterstücke.

Als er mit 21 Jahren einen wirklichen Großvater bekam, war er überaus glücklich. Immer war Thomas freundlich, einfühlsam und für andere da.

Viele seiner Texte sind auf seiner homepage www.forestfactory.de zu sehen.

Er sprach in vielen Fernsehsendungen und gab zahlreiche Interviews. Sein Leben war ein volles,

erfülltes Leben. Seine Philosophie zeigte ein Bewusstsein für die Welt als Ganzes, das Denken in Weiten und die Gewissheit eines unendlichen Seins. Mehrmals nach seiner vollständig geheilten Krebserkrankung befand er sich in Lebensgefahr: Er starb beinahe an einer allergischen Reaktion auf einen Wespenstich, er starb beinahe an einer Rauchvergiftung in einem brennenden Haus, und er war in Lebensgefahr und musste gerettet werden, als er über den Starnberger See zu seinem Freund Martin Schwingenstein schwimmen wollte.

Am Osterwochenende 2007 starb er wirklich. Am Gründonnerstagabend noch traf er seine Freunde in seiner WG und machte einen glücklichen und zufriedenen Eindruck. Abends ging er weg, kam nachts zurück und legte sich normal wie immer ins Bett. Er schlief auf dem Bauch und hielt das Kopfkissen umschlungen, seine Beine schauten unten aus der Bettdecke hervor und sein ganzer Körper war flauschig und wohlig mit einer dicken rotgelb gemusterten Bettdecke eingewickelt.

Als ich am Karfreitag um 10 Uhr zu ihm in die Wohnung ging, um ihn zu besuchen, sah ich ihn in dieser Schlafposition. Ich überlegte, ob es ihm wohl gut geht, sah ihn wieder an, und es war mir klar, dass es ihm gut geht. Da ich wusste, dass er nicht geweckt werden wollte, wenn er schlief, rief ich nicht, zog ich nicht an seiner Bettdecke und tat alles, um ihn ja nicht zu stören. Dann ging ich wieder, schaute nochmals nach ihm, und wieder war mir klar, dass er in einem guten und zufriedenen Zustand war, aus dem er nicht geweckt werden wollte.

Am Dienstag, dem 10. April 2007, rief sein Arbeitgeber bei seinem Bruder Magnus an und fragte, warum Thomas nicht zur Arbeit komme. Man warte auf ihn. Magnus rief bei mir an und sagte, der Arbeitgeber mache sich Sorgen. Ich beruhigte Magnus und sagte: Ich habe ihn am Freitag gesehen, er schlief ganz ruhig und friedlich in seinem Bett. Wir waren erleichtert, versuchten aber doch, in der Wohnung anzurufen. Doch das Festnetz ging nicht, und das Handy von Thomas war ausgeschaltet. Kurz entschlossen fuhr ich mit dem Auto in die Wohnung von Thomas in der Schleißheimerstraße in München.

Als ich die Türe zum Zimmer von Thomas öffnete, sah ich ihn in eben genau der gleichen Schlafposition wie am Karfreitag der letzten Woche. Ich ging nahe an sein Bett und rief zweimal laut: Thomas, Thomas! Er bewegte sich nicht. Ich berührte seine Füße. Sie waren kalt. Ich hob ein wenig das

Kuschelbett hoch und sah sein totes Gesicht, mit geschlossenen Augen, ruhig wie im Schlaf. Es war keine Geste des Kampfes an ihm, kein Verzweifeln, kein sich Wehren.

Alleine nahm ich von ihm Abschied.

Dann ging ich zu seinem Zimmernachbarn, der nur zwei Meter von ihm entfernt sein Zimmer hat und dort schlief. Ich weckte ihn und sagte ihm: Thomas ist tot. Er wollte es nicht glauben, denn er war am Karfreitag im Zimmer von Thomas gewesen und hatte ihn auch für schlafend gehalten, genauso wie ich am Karfreitag.

Wir riefen die Familie an: Magnus, seinen Bruder, seinen Vater, seine Schwester Gabriele und Patricia.

Dann riefen wir den Hausarzt an. Dieser sagte, wir müssten die Polizei verständigen. Ich wählte 110 und der Polizeinotruf meldete sich. Ich sagte: Mein Sohn liegt tot in seinem Zimmer. Er fragte, ob er den Rettungsdienst schicken solle. Ich sagte: Nein, er ist sicher tot. Dann sagte er, dass er die Polizei schicke.

Es kamen mehrere Polizisten, diese holten weitere Polizisten und dann eine Ärztin. Diese fragte sofort, ob Thomas Drogen genommen hätte oder depressiv war, also ob er Selbstmord begangen hätte. Ich sagte, dass er niemals starke Drogen genommen hätte und überhaupt nicht depressiv gewesen sei. Er habe seinen 30. Geburtstag für nächste Woche umfangreich geplant und vorbereitet.

Die Ärztin sagte, sie könne keine Todesursache feststellen und sie müsse den Fall an die Kriminalpolizei Todesermittlung weitergeben. Dann holte sie die Kriminalpolizei. Wir wurden alle detailliert verhört. Die Fragen waren wie in Krimalsendungen. Ich rechnete damit, dass mir und seinen Mitbewohnern in Kürze die Hand-

schellen umgelegt werden würden. Auch die Kriminalpolizei konnte nach 3-stündiger Untersuchung die Todesursache nicht feststellen. Es gab weder Drogen, noch Alkohol, noch Tabletten, noch einen Abschiedsbrief am Bett. So wurde vom Staatsanwalt angeordnet, dass Thomas in die Rechtsmedizin kommen sollte. Die Wohnung wurde versperrt und versiegelt, für den Fall, dass sich keine natürliche Todesursache finden ließe. Dann warteten wir alle 24 Stunden.

Am Donnerstag gegen Abend kam der Anruf aus der Kriminalpolizei, dass Thomas weder Drogen, noch Alkohol, noch Tabletten genommen hatte, dass also weder ein Drogentod noch ein Selbstmord vorliegt, sondern dass Thomas im Schlaf vom Sekundenherztod überrascht wurde und innerhalb von 2 Sekunden gestorben sei, ohne es gemerkt zu haben und ohne aufgewacht zu sein. Dieser Sekundenherztod sei auf eine Anomalie im Herzen zurückzuführen, die er wohl immer hatte, aber die nie erkannt worden sei. Die Todesursache ist ein natürlicher Tod, sagte die Kripo. Als Todeszeit wurde der Karfreitag ermittelt. Das bedeutet, dass Thomas am Freitagmorgen, als ich bei ihm war und ihn so selig schlafend vor fand, bereits tot war. Er lag das ganze Osterwochenende ruhig und entspannt in seinem Bett. Geist, Körper und Seele konnten sich lösen und eigene Wege gehen. Niemand störte ihn.

Wir haben ihn in weiße Tücher gewickelt und ihm seine Jeans, sein Lieblings-T-Shirt, sein buntes Hemd und Gegenstände, die er so liebte, mit in den Sarg gelegt. Die Bischöfin Dr. Patricia Fresen hat das Grab und ihn gesegnet und seine Familie, die ihn liebte, und alle seine Freundinnen und Freunde haben ihn umarmt.«

Dr. Gisela Forster, Philosophin

»Denn mit dem Tod der andern musst du leben«

»Denn mit dem Tod der andern musst du leben«

Was hat sich nach dem Tod unserer Tochter Julia, die im Juli 2003 mit neun Jahren starb, nicht alles verändert? Angefangen von den Momenten in denen man einfach nicht mehr weiterleben wollte. Wozu noch? Für wenn und für was? Julia war unser einziges Kind. Sie war unser Lebensmittelpunkt. Es gab kein Geschwisterkind, das uns als Eltern in die Pflicht nahm weiterzuleben. Hatte nicht jemand gesagt »Sie werden ihrem

Kind eine schöne Beerdigung bereiten, und ihr dann kurz darauf folgen?«

Ja, es wäre der einfachste Weg dem Schmerz und der unendlichen Traurigkeit für immer zu entgehen. Ein Pfarrer der uns in den folgenden Wochen und Monaten immer wieder besuchte und betreute schien unseren Wunschgedanken zu spüren. Wie anders war seine Mail zu verstehen in der er uns einmal schrieb: »Geben Sie beide nicht auf. Sie werden noch gebraucht.« Sicherlich wollte er uns Mut machen.

**»Denn mit dem Tod des geliebten Kindes
musst du weiterleben,
sonst stirbt es ein zweites Mal.«**

Immer wieder wurde uns diese Botschaft unter schwellig mit auf den Weg gegeben. Aber war es nicht wirklich so? Wer anders als wir Eltern konnten an sie erinnern? Erst zaghaft mit einem entsprechenden Text eingerahmt und angebracht an einer Wand ihres Zimmers. Darauf war zu lesen:

**»Erst wenn wir nicht mehr an Dich denken
und von Dir erzählen,
erst dann bist du wirklich gestorben.«**

Später dann der erste Schritt in die Öffentlichkeit mit einem Presseartikel über verwaiste Eltern. Wenn doch alle wollten dass wir nicht aufgaben, dann sollen sie auch erfahren wie wir weiterleben, jetzt ohne unser geliebtes Kind. Wie ähnelten sich doch die gemachten Erfahrungen jener Eltern und Geschwisterkinder, deren Kind, Bruder oder Schwester ebenfalls gestorben waren. Je mehr Kontakte man über die Selbsthilfegruppen bekam, umso mehr verstärkte sich der Eindruck, dass dem Tod des Kindes ein sozialer Verlust folgte.

**»Die Menschen« erwarteten von uns
die nahezu unmenschliche Stärke,
den Tod des Kindes auszuhalten.**

Gleichzeitig aber ziehen sie sich zurück und damit von dieser Thematik. Viele begriffen und begreifen nicht, dass dieser Weg nicht alleine zu schaffen ist. Lieber erzählten sie uns von ihren Sorgen, die wir, ehrlich gesagt, gerne gehabt hätten, wenn doch unser Kind noch leben würde. Hinzu kam noch die Glaubenskrise. Nach dem Tod unseres Kindes stellte sich die Frage nach Gott und dessen Willen. Es wurde unerträglich an IHN zu glauben, wo ER uns doch unser geliebtes Kind genommen hat. Das bedeutete aber auch, dass es den Glauben an Gott noch gab und gibt; doch es ist und bleibt für uns immer noch schwierig, mit IHM einen Frieden zu finden und seine Entscheidung zu verstehen und anzunehmen.

»Denn mit dem Tod der anderen muss man leben« zitieren auch jene Menschen gerne, denen ein solches Schicksal zum Glück (bisher) erspart blieb. Würden sie es leichter nehmen, leichter ertragen als wir? Sicherlich nicht, denn sie wissen nicht, was es bedeutet, sein Kind zu verlieren. Dieses unbegreifliche Leid und die unumkehrbaren Veränderungen sollten ihnen auch möglichst nicht widerfahren. Wenn so etwas Schreckliches wie der Tod des Kindes geschieht, sind anfänglich viele Menschen da, die ihre Anteilnahme bekun-

den und Hilfe anbieten. Doch schon nach wenigen Wochen und Monaten zeigt sich bereits, wer diese manchmal spontane und emotionale Bekundungen wirklich ernst gemeint hat und es weiterhin mit den Betroffenen »aushält«. Wenn wir uns den Stapel der Briefe vor vier Jahren anschauen die wir nach der Beerdigung unseres Kindes erhielten, und dann vergleichen mit welchen Menschen wir heute noch freundschaftliche (alte) Kontakte pflegen, besteht ein gravierender Unterschied. Da reicht es gerade mal für eine Hand voll Paare. »Mit dem Tod muss man leben« heißt es, doch man selber hat sich verändert. Wir haben inzwischen ein völlig anderes Menschenbild und sind unseren Freunden, Angehörigen und Bekannten gegenüber kritischer und sensibler geworden. Neben dem Verlust unseres Kindes möchten wir nun nicht auch noch »die Oberflächlichen«, »die klugen Ratschlaggeber« und die Menschen aushalten, die den Tod eines Kindes mit dem eines geliebten Haustieres gleichstellen. Wir ignorieren inzwischen jene Menschen, die anfänglich einen »Bogen« um uns machten und halten heute nur noch jene aus, die uns helfen weiterzuleben und mit denen wir über alles reden können. Über ihre Sorgen, aber auch über unser Kind, das wir immer noch jeden Tag vermissen.

**Es sind die stillen Gesten der Erinnerung,
die uns helfen und uns Kraft geben.**

Nach solch einem Trauma zählen nicht mehr die Jahre, die man zuvor miteinander befreundet war, sondern wie lange man als Freundin bzw. Freund bereit ist, den/die Betroffenen auf den Weg in die andere und mit einer schweren Bürde belastete Zukunft zu begleiten. Ich persönlich habe erkannt, dass man aber nicht alleine den Betroffenen helfen muss, sondern auch den Nichtbetroffenen, so sie denn wollen. Zum Beispiel Antworten geben auf ihre Fragen: Was bedeutet es für die betroffenen Mütter, Väter und Geschwisterkinder, wenn ein Kind stirbt? Was fühlen Mütter, Väter, Geschwister? Wie lebt man nach einem solchen einschneidenden Verlust weiter, wie überlebt man den Tod des eigenen geliebten Kindes? Welche Erfahrungen machen die Betroffenen mit Angehörigen, Freunden und Bekannten nach solch einem traurigen Schicksalsschlag? Wie kann ich betroffenen Menschen helfen? Vielleicht leistet ja meine Bilderausstellung »Die Worte die dir helfen ...« einen kleinen Beitrag dazu. »Denn mit dem Tod der anderen muss man leben.«

Wolfgang Todtenhausen
mit Julia im Herzen ... immer.



Zeichnung von Julia

Zeichnung Julia Todtenhausen

Eine Sommerlinde für Dirk

Der 27. August 2003 war für uns der schlimmste und traurigste Tag in unserem Leben. Wir haben unseren einzigen Sohn durch Suizid verloren. Wie alle verwaisten Eltern überfiel uns eine Ohnmacht und Hilflosigkeit über unser Schicksal. Durch gemeinsame Kuren mit intensiver psychologischer Betreuung haben wir sehr viel Hilfe erfahren, viel Kraft schöpfen können und haben zurück in ein Leben gefunden, wo Dirk noch immer ein Teil davon ist. Unsere Gruppe von Glau-chau/Lichtenstein hat uns auch von Anfang an sehr viel bei der Trauerarbeit geholfen und wir haben heute einen Teil unseres »alten« Lebens zurück. Dirk lebt in uns und mit uns weiter. Durch den Aufbau einer inneren Beziehung zu ihm, ist er uns so nah und es tut gut, dieses Gefühl der Nähe auch nach außen zu tragen, wie z.B. durch das Pflanzen einer Sommerlinde zum Gedenken an Dirk in einem Wäldchen am Rande der Stadt Mee-rane. Dieses Wäldchen ist ursprünglich für Anlässe wie Hochzeit, Silberne Hochzeit, runde Geburtstage oder Geburt eines Kindes bepflanzt worden. Durch jährliche Pflanzungen seit dem Jahr 1994 soll ein grüner Gürtel um die Stadt entstehen.

Als wir voriges Jahr im Oktober durch den so genannten »Hochzeitswald« fuhren und die vielen schon stattlich gewachsenen Bäume sahen, kam der Entschluss, auch für Dirk hier einen Baum zu pflanzen.

Schon in unserer tiefsten Trauerzeit – kurz nach dem Tod von Dirk – hatten wir den Wunsch, einen Baum für Dirk zu pflanzen. Auf unserem gepachteten Gartengrundstück war die Möglichkeit zwar gegeben, aber wie lange werden wir den Garten haben? Somit blieb die Verwirklichung bis Oktober 2007 offen. Der Platz am Stadtrand mit den anderen Neupflanzungen schien uns für die Zukunft ideal.

An fast allen Bäumen hing ein kleines graviertes Schild mit den Angaben über den Anlass der Pflanzung. Es war so ergreifend, die Zeilen zu lesen, obwohl die Anlässe ausschließlich freudige Ereignisse waren. Wie, wenn wir unseren Grund sagen würden? Wird es möglich sein, aus diesem Grund zu pflanzen? Wir trugen unseren Wunsch vor und wurden sehr gefühlvoll und aufrichtig in unserem Vorhaben bestätigt und unterstützt. Aus den zur Auswahl stehenden Bäumen – Bergahorn,

46



Spitzahorn, Esche, Schwedische Mehlbeere, Vogelbeere, Winterlinde, Sommerlinde, Wildobstapfel suchten wir uns die Sommerlinde aus. Wegen ihrer herzförmigen Blätter fiel die Entscheidung auf sie.

Am 28. Oktober 2007 um 10.00 Uhr war es dann so weit. Unsere Linde wurde uns symbolisch an ihrem bereits ausgewählten Standort mit einer Pflanzurkunde übergeben. Es war ein von Seiten der Stadtverwaltung feierlich umrahmter Akt. Mit einem Glas Sekt und einer Rede des Bürgermeisters wurde die Erweiterung des »grünen Gürtels« abgeschlossen.

Wir waren seitdem schon viele Male bei unserem Baum, um zu sehen, wie er sich entwickelt. Er stärkt uns gegen das Schweigen und Vergessen um Dirks Tod in unserem persönlichen Umfeld. Unser sehnlichster Wunsch ist es nun, dass unsere Sommerlinde gut wächst und uns in den verbleibenden Jahren tröstet und an das Leben glauben lässt.

Kerstin und Christoph Feierabend



Wir pflanzten eine Sommerlinde zur Erinnerung an Dirk.

Foto: privat

Kontakt mit meinem Sohn

Im Mai erfuhr ich in unserer Gruppe, dass im August ein international bekanntes Medium aus England zu Gast in Augsburg sein würde. Er sollte eine Woche bleiben und hier auch Einzeltermine wahrnehmen. Unsere Leiterin empfahl mir einen Termin, denn sie hatte ihn schon einmal erlebt und als wirklich gut empfunden. So buchte ich eine Stunde Medium im August, mehr aus Neugier als aus Sehnsucht, wenn ich ehrlich bin. Im August schließlich waren wir zuerst in Urlaub, am 18. war der 21. Geburtstag von Felix und wieder einmal hieß es, diesen Tag irgendwie zu überstehen. Ich spürte, wie es mich wieder ganz stark nach unten zog und ich begann, meinen Termin bei dem Medium herbei zu sehnen. Die Woche nach unserem Urlaub war es dann so weit.

Ich kam ins Zimmer und er meinte, ich hätte eine ganze Reihe Leute dabei. Dann fing er an, mir die Botschaften der ersten beiden zu übermitteln, bis schließlich ein junger Mann mit einem großen »F« da war, zweifellos mein Sohn Felix. Es folgte eine Menge persönlicher Mitteilungen, die ich hier nicht einzeln alle ausführen will. Es wurden Dinge genannt, die wir Felix in den Sarg gelegt hatten und es kamen Informationen über Aktionen, die wir in letzter Zeit gemacht, Themen, die wir zu Hause besprochen hatten. Ein eindeutiger Beweis dafür, dass Felix bei uns sein kann, wann immer er will. Ich erfuhr auch, dass mein Sohn nach dem Unfall sofort tot war und nicht mehr gelitten hat, er wurde sozusagen aus seinem Leben heraus katapultiert. Für mich bedeutet das, dass ich endlich aufhören kann, mir darüber

Gedanken zu machen. Es hatte mich immer wieder beschäftigt, ob er noch Schmerzen hatte nach dem Aufprall. Auch hatte ich mir immer gewünscht, man hätte mich zur Unfallstelle gerufen, damit ich noch meinen Sohn in den Arm hätte nehmen oder seine Hand hätte halten können. Von R. B. wurde mir deutlich übermittelt, dass es keine Gelegenheit gegeben hatte, Abschied zu nehmen, weil es keinen Abschied gibt. Es war nicht nötig, so mein Sohn. Ich finde den Satz auf Englisch so wunderbar: »There was no way to say Good-bye, because there is no Good-bye!«

Für Felix:

Du hast so geleuchtet,
so viel Freude gebracht,
unser Leben so sehr bereichert
und uns unendlich glücklich gemacht!

Nun bist du fern –
und doch so nah!
Nicht mehr sichtbar, greifbar –
und doch bist du da!

Du hast einen Platz in meinem Herz –
dort strahlst du weiter,
trotz des großen Schmerz'!

Deine Renate

Am Ende unserer Sitzung meinte Felix noch, er würde nie aufgeben, einen Weg zu mir zu finden, weil er genau wisse, dass ich nie aufgeben werde, ihn zu suchen. Ich müsse nur an ihn denken und er werde bei mir sein – ich fand das eine sehr schöne Botschaft!

Zu Hause spielte ich meinem Mann das Band vor, damit er auch hören konnte, was R. B. uns übermittelt hatte. Ich fühlte mich gut und beruhigt, es war, als hätte ich mit Felix telefoniert. Er war richtig gelöst und gut gelaunt, machte sogar Späße mit dem Medium und wurde von diesem als dynamisch und beliebt beschrieben. Für mich der eindeutige Beweis, dass das, was meinen Sohn ausgemacht hat, weiter existiert.

Am Freitag darauf fand dann noch ein medialer Abend mit demselben Medium statt, den mein Mann besuchte. Für die, die noch nie bei einem medialen Abend waren: Hier zeigt ein Medium seine Fähigkeiten vor einem breiten Publikum. In

Augsburg waren es ca. 100 Leute. Umso erstaunlicher war es, dass sich Felix hier wieder meldete. Er kam wieder mit dem großen »F«, jonglierte mit einem Ball, war dynamisch und voller Energie und zeigte sich strahlend, groß und sportlich.

Mein Mann wurde als der betreffende Verwandte ausgemacht und schon ging es los: R. B. erzählte ohne ständiges Nachfragen, was mein Sohn an Gedanken und Bildern schickte, u. a. beschrieb er einen kleinen Fußball mit Unterschriften, der meinem Sohn viel bedeutete. Dieser kleine Fußball wurde von meinem anderen Sohn Florian gestaltet – die »Unterschriften« sind alle Fußballvereine, für die Felix spielte – und in den Sarg gelegt.

Wieder kamen ganz ähnliche Informationen wie auch schon bei mir in der Einzelsitzung, wobei man sagen muss, R. B. hatte meinen Mann noch nie gesehen und auch nicht gewusst, dass er zu mir gehört, denn ich war ja nicht dabei. Als Schlussbotschaft zeigte sich Felix mit einem Schild in den Händen, auf dem stand: Lieben und geliebt werden ist das Wichtigste! Und beides hatte er in seinem kurzen Leben erfahren dürfen, weshalb die Kürze seines Lebens keine Rolle spielte.

Ich war insgesamt dreimal bei einem Medium. Jedes Mal konnte ich mit meinem Sohn Kontakt aufnehmen und es hat mich immer beruhigt. R. B. ist ein ganz außergewöhnliches Medium. Er fragt nicht ständig nach und vergewissert sich, ob seine Aussagen zutreffen, sondern erzählt, als ob er einen Film vor sich ablaufen sieht. Meinen Mann und mich hat er deshalb ziemlich begeistert, es kam uns wirklich so vor, als wäre unser Sohn da am anderen Ende einer Telefonleitung und gäbe seine Informationen durch. Ich weiß, nichts kann meinen Sohn wieder lebendig machen und was hilft es jetzt schließlich, diesen Kontakt herzustellen, denn insgesamt fehlt er halt trotzdem körperlich hier!

Aber wenigstens befreiten mich einige Aussagen von Gedanken, die mich seit seinem Tod plagten und ich weiß auch ganz genau, er ist da, viel näher als ich es mir vorstellen kann. Er schickt uns Energie und leitet uns, bringt uns mit Leuten zusammen, die alle wichtig sind für uns. Er schickt in regelmäßigen Abständen Zeichen und ich weiß, ich sollte nicht mehr zweifeln, es gibt viel mehr, als wir uns mit unserem irdischen Gehirn vorstellen können.

Renate Maier

Ein Geschenk • Geschichte einer trauernden Mutter

Der 30. Juni 1996 war ein warmer Sommertag, der Tag an dem ich meinen Sohn Pierre aus meiner ersten Ehe zum letzten Mal sah und an dem ich mit meinem Ehemann Dietmar in den Urlaub nach Kärnten fuhr. Am frühen Morgen verabschiedete ich mich von Pierre und wünschte ihm für seine Ferien in Spanien eine gute Fahrt, viel Spaß u. ä. Er wollte zwei Tage später mit seinem Freund David nach Madrid aufbrechen - 250 km mit dem Auto.

Mein Mann hatte kurzfristig Urlaub bekommen und wir verlebten eine schöne Woche in Kärnten auf einem Bauernhof.

Am Sonntag, dem 7. Juli 1996 kamen wir von einem ganztägigen Ausflug zurück. 18.00 Uhr war Tischzeit, neben meinem Gedeck lagen zwei Telefaxe. Das erste war die Nachricht, dass Horst, einer der Söhne meines Mannes, dienstlich in die USA und seine Ehefrau Lilija nach Litauen fliegen wollten und dass Pierre sich noch nicht gemeldet hätte. Das zweite Blatt war von Hand geschrieben und enthielt die Bitte, sofort anzurufen und so schnell wie möglich nach Hause zu kommen. Die Wirtin stand schon mit einem Telefon bereit und Horst wiederholte nur seine Bitte nach unserer sofortigen Heimkehr. Warum - das sagte er uns nicht.

Das Abendessen aß ich schon nicht mehr, ich stürzte aus dem Raum voller Vorahnungen und krumm gebogen von einem Klumpen in meinem Magen. Mir blieb die Luft weg, ich fühlte mit jeder Faser meines Körpers - das betrifft Pierre.

Unter Tränen und mit großer Angst flogen die Kleidungsstücke in den Koffer. Inzwischen erleidete mein Mann alle Verbindlichkeiten und mit einem Proviantpaket von der Wirtin versorgt, brachen wir auf. Woher ich die Kraft nahm, weiß ich heute noch nicht, aber nur von dem Wunsch besetzt - nach Hause - habe ich mich ans Steuer gesetzt und bin über die österreichischen Straßen und durch die endlosen Tunnel gejagt. Nur schnell nach Hause!

Kurz vor München war ich fertig, von der Fahrt und von meinem Tränen. Das »wir wechseln« meines Mannes kam gerade noch richtig. Er fuhr die restliche Strecke bis nach Breitenbrunn ins Erzgebirge, inzwischen hatte der Himmel seine Schleusen geöffnet. Die Fahrt war eine Wasserschlacht. Der Himmel weinte mit mir um meinen Pierre.

Grenzübergang Oberwiesenthal 3.00 Uhr - noch 16 km bis zu unserem Haus. Die Angst vor dem, was ich gleich hören würde, wuchs ins Unermessliche. Das einmal ausgesprochene Wort kann niemand zurücknehmen.

Horst sagte vier Worte: »Der Pierre ist tot.« Und mein Herz schrie: »NEIN!«

Was dann folgte, weiß ich nicht genau. Erst viel später konnte ich Einzelheiten - Unfall 7.10 Uhr, 43 km vor Madrid, Pierre tot, David schwer verletzt, kein anderes Fahrzeug beteiligt - aufnehmen.

Die Polizei hatte außer diesen Informationen noch eine Liste mit den anstehenden Entscheidungen und den damit verbundenen Kosten hinterlassen.

1. Beerdigung in Spanien,
2. Einäscherung in Spanien und Überführung der Urne,
3. Überführung im Sarg nach Leipzig.

Die Wahl war bis 8.00 Uhr am 8. Juli 1996 der deutschen Botschaft in Madrid mitzuteilen. Ansonsten würden die spanischen Behörden über meinen Pierre verfügen.

Fünf Stunden von der Todesnachricht bis zur unabänderlichen Entscheidung. Ich wusste nur eins, mein einziges Kind lebt nicht mehr, war tot. Wie eine kaputte Schallplatte wiederholte mein Kopf nur - tot, tot, tot.

Die deutsche Botschaft bat uns, nicht nach Madrid zu kommen, der Leichnam sei noch nicht freigegeben und ich folgte ohne Überlegung, war wie gelähmt.

Am Ende traf ich die falsche Entscheidung - Einäscherung und Überführung der Urne. Kein Abschied, kein BEGREIFEN, kein Sehen - dass mein Kind wirklich tot ist.

Vergeblich habe ich in meinem Trauerprozess diesen fehlenden Abschied zu bearbeiten versucht. Die nächsten drei Jahre waren kein Leben. Nur existieren, funktionieren. Vom Nicht-Wahr-Haben-Wollen, dem Verlangen nach dem eigenen Tod, dem Fall ins Bodenlose, der Befürchtung nicht mehr normal zu sein, erlebte ich alle Stadien einer trauernden Mutter. Schmerzlich war das Zurückziehen der Verwandten, das auf die andere Straßenseite wechselt von Bekannten. Es schied sich die Spreu vom Weizen. Und mein Mann, immer an meiner Seite, immer bereit mich zu halten, immer

mir Lebensmut zusprechend, ihm verdanke ich, mit dem Tod meines Pierre leben gelernt zu haben.

Als Unfallursache nannte uns David, dass Pierre am Steuer eingeschlafen sei. Das Auto fuhr gegen den einzigen Wegweiser am Rand der Autobahn. Im Oktober 1996 haben wir die Unfallstelle aufgesucht. Pierres Schuh, CDs und andere Gegenstände lagen verstreut umher.

Im Dezember 1996 kam ich über einen Zeitungsartikel zu der Selbsthilfegruppe der »Verwaisten Eltern« in Aue/Schwarzenberg. Die Aufnahme in diese SHG war so liebevoll, so herzlich, so teilnahmsvoll. Endlich jemand, der mir zuhörte, mich verstand, meine Tränen und meine Verzweiflung aushielte, Menschen, denen das gleiche Schicksal widerfahren war. Sechs Jahre später übernahm ich die Verantwortung für diese Gruppe, nachdem die Gründungsgründerin verstarb.

Seit dem Unfalltod meines Sohnes Pierre vergingen 10 Jahre und sechs Monate. Zeit, in der ich begriff, ich haben kein Kind mehr; seine Träume vom Leben werden nicht wahr und meine Träume von Hochzeit und Enkelkindern auch nicht. Etwa Frost fand ich in Horsts Kindern, Robert (9) und Bettina (8), die mich Oma nennen und mich auch als solche empfinden. Aber mein eigenes Enkelkind, in dessen Gesicht man sich wieder findet, das wird es nie geben! Dieses Bedauern sprach ich auch laut aus.

An einem Freitagabend im Januar 2007 klingelte nach 23.00 Uhr unser Telefon, ungewöhnlich spät. Der Anrufer kam aus Leipzig, der Stadt, in der Pierre und ich bis zum Umzug nach Breitenbrunn lebten. Es war R., eine Bekannte meines Sohnes, die auch zur Tauffeier und an einigen der regelmäßig wiederkehrende Todestage mit uns am Grab war. Sie sprudelte ziemlich aufgereggt hervor, dass ich mir doch immer Enkel gewünscht habe, und nun gäbe es wirklich eine Tochter meines Pierre, 16 Jahre alt.

Diese Nachricht schlug wie eine Bombe ein. Pierre - ein Kind? Ist das wahr? Kann das wahr sein? Hat er das gewusst? Warum hat er nichts gesagt? R. gab mir noch eine Telefonnummer. Die Nacht und das folgende Wochenende waren für mich eine Mischung aus Tränen, Erinnerungen, Hoffnungen, Enttäuschungen, Glauben und Nichtglauben.

16 Jahre, also 1990 geboren, da war Pierre 19 Jahre. Warum hat er nichts gesagt?

Wir hatten immer ein sehr liebevolles und von Vertrauen geprägtes Verhältnis zu einander. Ich

fühlte mich gekränkt, getäuscht, um meine Erinnerungen betrogen. Ich stellte an diesem Wochenende alles in Frage.

Mein Kopf spulte zurück - 1990. Wie war das damals? Seine festen Beziehungen kannte ich alle. Ja, da gab es eine Schwangerschaft, bei einem Mädchen in seinem Bekanntenkreis. Auch mein Pierre gestand mir eine sehr kurze Beziehung zu diesem Mädchen. Nach der Geburt des Kindes habe ich letztmalig gefragt, ob sich das Mädchen an ihn gewandt hätte, er verneinte dies ausdrücklich. Im Laufe der folgenden Jahre und Ereignisse verblasssten meine Erinnerungen an diese Begebenheit. Jetzt stand wieder alles im Raum - also doch sein Kind? Ich wollte Klarheit! Sonntagnachmittag hatte ich mich soweit gefasst, um die Telefon-Nummer zu wählen. Klopftenden Herzens hörte ich die Ruftöne, dann eine Frauenstimme - Ja?

»Hier Elke Deodores, ich bin die Mutti von Pierre. Spreche ich mit Jeanette* (Mutter) oder Madeleine*?« (*Namen geändert)

Endlose Stille. - »Ich bin Jeanette.«

Der Anfang war geschafft, aber es war schwer, mit jemandem zu sprechen, den man nicht kennt und von dem man intime Details seines Lebens erfragt. Das Gespräch dauerte fast 30 Minuten, aber viele Einzelheiten konnten wir nicht klären. Die Frage nach dem WARUM des Verschweigens konnte sie mir nicht erklären. Auf der Geburtsurkunde ist kein Vater eingetragen. Ihrer eigenen Mutter gegenüber hat Jeanette den Vater ihres Kindes nicht genannt. Sie hat Leipzig mit Madeleine 1992 verlassen und von Pierres Tod nichts erfahren. Zwei Tage später schrieb ich meiner mir unbekannten Enkeltochter Madeleine einen Brief. Ich stellte mich und meinen Pierre vor, verbunden mit der Hoffnung, dass sie mich kennen lernen möchte und meine ausgestreckte Hand, die er ihr nicht mehr reichen kann, annimmt. Dem Brief fügte ich drei Bilder ihres Vaters, meines Sohnes, bei.

Mein Kopf schwirrte von Gedanken, vom Gedenken bis zu den Fragen, wie sieht sie aus? Wie spricht sie? Was denkt sie? Was möchte sie? Sie ist 16 Jahre, ein junges Mädchen, fast erwachsen, und ich konnte sie nicht aufwachsen sehen, wusste nichts von ihrer Existenz. Sicher hätte sie mir Kraft gegeben, weiter zu leben, als Pierre starb. Oder ist Madeleine doch nicht mein Enkelkind? Meine Verfassung war die reinste Berg- und Talfahrt. Madeleines Antwortbrief kam schnell und viele Fragen lösten sich in Luft auf, als drei Bilder von

ihr heraus fielen. Das Passfoto, das war ja ich im gleichen Alter, das Ganzfoto aber war das Abbild ihres Vaters. Gesicht, Mimik, Pose – alles gleich. Den von mir in Erwägung gezogenen Gentest trug sie im Gesicht!

Ihr Brief enthielt viele Fragen zu ihrem Vater, meinem Sohn. Ich habe sie ihr alle ehrlich beantwortet.

Briefe flogen hin und her, wir näherten uns einander an. Ihre klaren Vorstellungen, ihre Zukunft betreffend, überraschten mich. Zurzeit befindet sie sich in der Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau.

Ein Treffen war für Pfingsten geplant, aber so lange hielt ich es nicht aus. Ich wollte meine Enkelin sehen, spüren, fühlen, in meine Arme nehmen, wenn sie es zulässt.

Im April sind mein Mann und ich nach einer sehr kurzfristigen telefonischen Anfrage zu Madeleine und ihren Eltern ins Allgäu gefahren. Fahrtroute und Hotel hatte mein Mann schon längst erkundet. Wir wollten gegen 20.00 Uhr bei ihnen sein. Ja, ich stand nun vor der Haustür und wartete auf Einlass. Die Tür ging auf und dahinter gleich im Erdgeschoß eine offene Wohnungstür mit einem schlanken, dunkelhaarigen Mädchen – Madeleine. Eine kurze Begrüßung und auf meine Frage, ob ich sie in die Arme nehmen darf, ein kurzes Nicken. Dann kam Danny, der Familienhund und rettete die Situation und uns alle aus der Verlegenheit und Aufregung.

Im Wohnzimmer die Frau, mit der Pierre ein Kind gezeugt hat, kleiner als ich und mir völlig unbekannt. Zur Familie gehören noch Dennis, Madeleines Bruder und ihr Stiefvater. Ich habe viele

Bilder mitgebracht und Madeleine ist begierig, sie zu sehen. Ihre Mutter lehnt es ab, sich auch nur eines anzuschauen.

Mir brannten so viele Fragen auf den Nägeln und ich versucht, von Jeanette Antworten zu bekommen. Nicht einfach im Beisein der Kinder. Ich erhielt auch keine schlüssige Erklärung über das Verschweigen ihres gemeinsamen Kindes. Die Standardantwort lautet, Pierre habe es nicht gewollt, dass jemand etwas erfährt. Wenn das wahr ist, warum hat sie sich dann nicht gewehrt? Und Pierre kann mir keine Antwort geben.

Wenn Madeleine die Augen niederschlägt, sehe ich ein Gesicht, das ich schon 10 Jahre vermisste – Pierres Gesicht. Sie ist sich dessen nicht bewusst und lacht, zeigt mir ihr Profil, nein, Pierres Profil. Die Ähnlichkeit macht mich glücklich und zerreißt mir zugleich das Herz. Ich verdrücke heimlich manche Träne, bin traurig, dass Pierre sein Kind nie sehen kann, bin hin und her gerissen von Gefühlen. Da lebt ein Mädchen, ein Teil von Pierre und auch ein Teil von mir und ich begreife endlich, Madeleine ist ein Geschenk, sein Geschenk, mein Geschenk. 10½ Jahre nach seinem Tod schenkt er mir eine Enkeltochter.

Unsere Einladung nach Breitenbrunn ergeht an die ganze Familie und wird auch angenommen. Sie waren um Juni 2007 bei uns. Meine Enkelin unter meinem Dach – für mich ein Wunder.

Mein Mann und ich haben beschlossen, einen Schlussstrich zu ziehen unter alles, was noch unklar ist, und bei Null zu beginnen. Ich versuche, mir einen Platz in Madeleines Leben zu erobern. Hoffentlich lässt sie es zu.

Elke Deodores

André, mein Kind, ein behindertes Kind

Unser Leben war nicht einfach. Wir meisterten es aber trotzdem mit allen guten und schlechten Zeiten, mit allen Höhen und Tiefen.

André brauchte mich, meine Liebe, meine Fürsorge, meine führenden und stützenden Hände, meine Zeit, meine Kraft und vor allem meine Unterstützung in allen Lebenslagen. Das ist aber nur die halbe Wahrheit, ich brauchte mein Kind auch, es war meine Aufgabe, mein Lebensinhalt. Ich lebte mit meinem Kind, für mein Kind und durch mein Kind. Wir waren eins, obwohl ich versuche, nie zu vergessen, dass es eine eigene Persönlichkeit ist und auch ein Recht auf seine Freiraum hat.

Es war das Jahr 2006. Nach einem schweren und schmerzlichen Tief in unserem Leben wollten wir uns gerade aufraffen und den Weg wieder, uns gegenseitig unterstützend, nach oben wagen, da entschieden nur wenige Minuten über Leben und Tod.

Es war ein Sonntag, eigentlich der schönste Tag in der Woche. Nach fünf Tagen starb André an den Folgen eines Herzstillstandes, fünf Tage vor seinem 26. Geburtstag. Die Worte »zu spät« sind die schlimmsten, die es gibt, sie sind wie ein Messerstich in das Herz.

Mein Vorstellungsvermögen reicht bis heute nicht aus, um die Realität zu erfassen. Wo ist der an-

dere Teil von mir? Warum kann er die Welt nicht mehr erleben, das kostbare Leben genießen? Warum muss ich noch das Leben ertragen? Und es gibt noch so viele Fragen, auf die es keine Antwort geben wird. Ich verstehe nichts mehr. Der Sinn, wo liegt der Sinn? Ich lehne es ab, zu sagen »Alles im Leben hat einen Sinn«. Ich versuche mit Verstand und viel Kraft die Fassade zu wahren, doch dahinter ist der nackte Überlebenskampf.

Die Selbsthilfegruppe »Verwaiste Eltern« Glau- chau/Lichtenstein gibt mir viel Kraft, ich sehe, wie Eltern es geschafft haben, fünf, sechs, zwölf oder sogar über zwanzig Jahre ihr Leben ohne ihr Kind zu schaffen und zu leben. Ich will nicht daran denken, aber ich sehe - es geht - irgendwie.

Eine unendlich traurige Mutti, Ulrike List

*irgendwann
plötzlich
heißt es
damit umgehen
ihn aushalten
annehmen
diesen Abschied
diesen Schmerz des Sterbens
dieses Zusammenbrechen*

*um neu
aufzubrechen*

Margot Bickel



Beweggründe und Umstände des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.

20.000 Kinder und junge Erwachsene sterben jährlich, 20.000 stille Katastrophen - Jahr für Jahr.

Kinder sterben durch Krankheiten, Unfälle, Gewaltverbrechen, scheiden aus dem Leben, an dem sie verzweifeln.

Zurück bleiben Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern und Freunde. Das gewohnte Leben ist in seinen Grundfesten erschüttert, die Persönlichkeit und Familienstruktur gerät aus dem Gleichgewicht und muss neu gefunden werden.

Jährlich stehen ca. 100.000 Betroffene vor den Scherben ihres Lebensinhaltes, Ideale, Zukunftspläne, Lebensinhalte sind verrückt. Wie soll es weitergehen? Das ist die Frage, der Tod eines Kindes bedeutet eine Familienkrise - und zwar langfristig ...

Untersuchungen haben erschreckend deutlich gemacht, wie viele psychische und körperliche Erkrankungen im Zusammenhang mit frühen Traumata durch den nahen Tod eines Menschen entstehen.

Hier beginnt die Arbeit des Bundesverbandes Verwaiste Eltern e.V. (VEID) vor Ort.

Betroffene finden sich zusammen in Selbsthilfegruppen möglichst in der Nähe der Lebens- und Wohnsituation, erfahren Verstehen, Begegnung und Hilfe ...

Inzwischen gibt es über 500 örtliche Selbsthilfegruppen, die sich jeweils zusammenfinden und auch im Netzwerk des Bundesverbandes Verwaiste Eltern e.V. austauschen und später auch engagieren.

(Auszug aus dem Flyer des Bundesverbandes.)



**Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.**

Bundesgeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Verfassungslinde 2
Fon: 0341/ 946 88 84
Fax: 0341/ 902 34 90

E-Mail: kontakt@veid.de • Internet: www.veid.de

Texte von Tanja Lengler

Tanja starb am 31. Juli 1998 an den Folgen eines Gehirntumors. Sie war erst 17 Jahre alt. Der Tumor machte sich 1996 zum ersten Mal bemerkbar. In der Zeit ihrer Krankheit – und auch schon davor – schrieb sie viele Texte und Gedichte. Einige davon sollen hier abgedruckt werden. Ihren Eltern sei ganz herzlich gedankt für die Erlaubnis zur Veröffentlichung. mcfb

52

Liebeskummer

*Es ist dunkel in der Nacht,
die Sterne sind hell erwacht.*

*Ich sitze hier so allein,
ach, könnte ich bei Dir sein.*

*So viele Lichter gibt es bei uns im Ort,
und du bist doch so weit fort.*

*Ach, was schreib ich Dir so ein lang Gedicht!
Ich wollet Dir nur sagen: »Ich liebe Dich!«*

1996

Tanja Lengler, gestorben am 31. Juli 1998



Der Frühling

*Der Frühling hat begonnen
Der Winter ist verronnen.*

*Die Blumen sprüßen in voller Pracht,
das Tier aus dem Winterschlaf erwacht.*

*Es wird langsam wärmer draussen,
und um die Blumen Bienen sausen.*

*Schmetterlinge fliegen durch die Luft
und riechen den feinen Blütenduft.*

*Die Bäume sind schon grün
Und fangen an zu blübn.*

*Die Sonne scheint schon hell
und manchmal regnets schnell.*

*Es ist bald April,
und der macht, was er will.*

*Manche haben ihren Frühjahrsputz
schon gemacht,
das wäre ja gelacht.*

*Die Menschen freuen sich
schon auf den Sommer
und nicht auf Regen, Schnee und Donner.*

29. 4. 1997



Nachtstille

Viele Lichter gibt es in unserem Ort
und Du bist doch so weit fort.



Wenige Autos fahren noch herum,
leise und ohne Gebrumm.



Die Luft riecht frisch,
ich überlege, was kommt morgen auf den Tisch.



Dauernd blitzt es um mich herum,
ich habe ein bisschen Angst und hoffe,
es ist bald um.



Im Nachbarhaus läuft der Fernseher,
mal dunkel, mal grell,
und es ist kein Stern da, der scheint hell.



Jetzt gehe ich schlafen, denn es ist Zeit,
der Weg bis morgen ist nicht mehr weit.

8. 6. 1997

Das Leben

Das Leben kommt mir gar nicht
unscheinbar vor,
auch wenn ich nicht höre
mit meinem eigenen Ohr.



Doch höre ich jetzt wieder gut,
das bringt mir immer neuen Mut.



Jeden Tag erlebe ich eine neue Welt,
die mir immer gut gefällt.



Ich genieße das Leben jeden Tag,
auch wenn es nicht mal schön ausgehn mag.



Meine Familie ist die best der Welt,
ich habe eine Freundin,
die schon seit klein auf zu mir hält.



Was brauche ich noch mehr,
ich freue mich jeden Tag
über verschiedene Sachen sehr.

4. 10. 1997

Glauben

Ich glaube,
ich brauche Dich
mehr
als Du glaubst,
dass ich
Dich brauche.
Glaubst Du nicht?

1997

Ohne euch

Wie eine Katze ohne Maus
sowie eine Tür ohne Haus
wie ein Fuß ohne Ball
wie Erd ohne Knall
sowie Klavier ohne Noten
wie eine Post ohne Boten
wie Freund ohne schaft
sowie Orangen ohne Saft
wie die Wüste ohne Sand
sowie Familie ohne verwandt
wie eine Tasche ohne Tuch
sowie ein Koch ohne Buch
wie ein Tiger ohne Kralle,
so fühle ich mich ohne euch alle!

Gewidmet allen,
die ich kenne und gern habe,
besonders meiner Familie.

ENDE

4. 10. 1997

Ein Text aus dem Gottesdienst zum Abschied von Tanja:

Menschen treten in unser Leben
und begleiten uns eine Weile.
Einige bleiben für immer,
denn sie hinterlassen ihre Spuren
in unseren Herzen.

Flavia

Texte - geschrieben von Trauernden für Trauernde

Gedankenreise

Ist mir manchmal schwer um's Herz
und mich peinigt Gram und Schmerz,
dann netzen Tränen mein Gesicht
und ich entzünde ein Kerzenlicht ...

Nun gehen die Gedanken leise,
doch unaufhaltsam, auf die Reise
vorbei an Berg und See und Strand
in's ferne Sternenkinderland ...

Von weitem grüßt das Wolkenhaus,
grad' strömen alle Kinder 'raus,
und sie verbringen manche Stunde
bei Spaß und Spiel in lust'ger Runde ...

Das mach hungrig, ist doch klar
und darum zieht die frohe Schar
nun schnell zum Wolkenspeisesaal
und verzehrt ein leckeres Mahl ...

Nach einer kleinen Mittagsruh'
geht es dann wieder quirlig zu.

Man spielt und tobt ganz ungezwungen,
es wird gebastelt und gesungen ...

Nach soviel Spaß und Heiterkeit
ist es dann langsam Schlafenszeit.
Auf jedes Kindlein, das ist nett,
wartet ein Kuschelwolkenbett ...

Schließlich gehen im Wolkenhaus
nach und nach die Lichter aus.

Nach einem allerletzten Blick
kehrt dann die Wirklichkeit zurück ...

Die Kerze spendet warmes Licht
und Tränen netzen mein Gesicht,
doch spüre ich trotz Gram und Schmerz,
wie Trost und Hoffnung wärmt mein Herz ...

Kann auch mein Kind nicht bei mir sein,
ist's jetzt bestimmt nicht ganz allein,
sondern spielt im Wolkenland
mit anderen Kindern Hand in Hand ...

Ist er auch jetzt so furchtbar fern,
spüre ich meinen kleinen Stern
ganz nahe auf wunderbare Weise
allein durch die Gedankenreise ...

Ralf Korrek



Immer, wenn du meinst, ...

Immer, wenn du meinst,
es geht nicht mehr,
kommt nicht unbedingt ein Licht daher.
Das Leben ohne Kind ist oft zu schwer,
es schmerzt so sehr!

Immer, wenn du glaubst,
du bleibst jetzt stehen,
stellst du fest, du kannst doch gehen.

Irgendjemand hilft dir sehen
und du spürst dein Kind als Luftzug
um dich wehen.

Immer, wenn du meinst,
es ist alles aus,
und du dich verkriechst in deinem Haus,
holt dich ein Sonnenstrahl wieder heraus,
schiekt dir dein Kind ein Zeichen
und lässt dich wissen:
»Nie ist es ganz aus!«

Immer, wenn du sagst,
so ein Leben willst du nicht,
ändert sich durch irgendwas die Sicht,
öffnet sich eine Tür und
es erscheint ein Licht,
dein Kind ist da, ist nah' bei dir,
diesen Tod - den gibt es nicht!

Renate Maier

Für unsere Kinder

Wo sind unsere beiden Engel, wenn wir um sie weinen?

Wir suchen sie, können sie nicht sehen.

Wir glauben nicht, dass die Sonne wieder wird scheinen.

Wollen das Leben ohne sie nicht weiter gehen.



»Ohne mein Kind will ich nicht mehr sein«,

hat jeder von uns zu sich selbst gesagt.

Wir glaubten, wir stehen nun ganz allein,

waren furchtbar verzagt.



Haben sich Steffan und Britta getroffen?

Haben sie gesehen, wie wir leiden?

Es kann gar nicht anders sein, ich will es hoffen:

»Die beiden müssen im Himmel zusammen sein.«



Ich danke unseren Kindern, dass sie uns zusammen gebracht.

So wissen wir, wir leiden nicht allein.

Ich will es ihnen sagen, wenn sie mir begegnen im Traum, bei Nacht.

Ich will ihnen dankbar dafür sein.



Denk immer daran, dass beide immer über uns wachen.

In unseren Herzen werden sie ewig sein.

Vielleicht können wir auch wieder öfter lachen,

vielleicht sehen wir auch wieder den Sonnenschein.



Keiner von uns kann sagen, ob und wann dies wird geschehen.

Noch sind unsere Herzen zu traurig, um daran zu glauben.

Aber eines Tages werden wir sie wieder sehen,

deshalb dürfen wir beide uns nicht des Mutes entrauben.



Für Britta und Steffan war diese Welt zu klein,

sie sind für das Irdische bestimmt.

Sie konnten und wollten nicht mehr bei uns sein,

für beide ein anderes Dasein beginnt.



Liebe Doris, wir müssen dies akzeptieren,

ob wir es wollen oder nicht.

In unseren Herzen werden wir sie niemals verlieren,

wir lassen für sie Kerzen brennen mit funkelndem Licht.



Wir müssen dankbar sein für die Zeit, in der sie bei uns waren.

Denken wir zurück an schöne Stunden mit unserem Kind.

Das ist das Einzige, was uns bleibt nach den wenigen Jahren.

Jahre, in denen sie bei uns gewesen sind.



Ich wünsche uns beiden, dass wir das alles verstehen.

Ich wünsche uns beiden, dass wir für unsere Kinder weiter leben.

Ich wünsche mir, dass wir uns einmal wieder sehen,

um uns gemeinsam können die nötige Kraft zu geben.

Deine Regina Krüger

Ein kleines Zeichen

Ein kleines Zeichen nur von Dir,
liebes Kind, das wünsch' ich mir ...
das mir sagt, es geht Dir gut;
das neue Hoffnung bringt und Mut.

Wie lebt es sich im Sternenland,
mit anderen Kindern Hand in Hand?
Ist es da wirklich bunt und schön,
und könnt Ihr uns von dort aus sehen?

Ihr seid bestimmt ein munteres Völkchen;
tobt lustig durch die Kuschelwölkchen
und spielt den lieben langen Tag ...
das sind Gedanken, die ich mag!

Zwar werdet Ihr uns immer fehlen,
doch würde es uns nicht so quälen,
hätten wir die Sicherheit:
es geht Euch gut für alle Zeit!

Drum, macht Ihr mal mit dem Spielen Pause,
schickt bitte einen Gruß nach Hause
und helft uns, dass wir ihn erkennen ...
(und nicht die »Sternchenpost« verpennen).

Ein Schmetterling oder ein Traum,
ein wunderschöner Apfelbaum,
ein Wölkchen gar, ein Schneckenhaus -
wie sieht dieser Gruß wohl aus?

Ich geb' nicht auf, werd' immer hoffen
und halte stets die Augen offen,
denn eines Tag's wird's mich erreichen:
von meinem Kind ein kleines Zeichen ...

Ralf Korrek

Gedanken

Geboren um jung zu sterben,
es fällt die Welt in Scherben.

Wo ist Anfang, wo ist Ende?
Nicht alles fassen können unsere Hände.

Das Glück man gern nach Jahren misst
obwohl es in der Unendlichkeit
nur ein Augenschlag ist.

Hoffen, Liebe und Sehnen
werden begleitet von unseren Tränen.

Trost kann nur der Glaube geben,
nach dem Tod, da gibt es Leben.

Holger Günther

Träume 2008

Träume vergehen nie, dachten wir,
glücklich waren wir alle vier.

Sind aus unseren Träumen erwacht,
Tod hat die Realität zurück gebracht.

Können unsere Träume nicht halten
und die Zukunft mit dir gestalten.

Versuchen neue Träume zu entdecken,
ohne des Todes furchtbare Schrecken.

Wir glauben an ein Wiedersehen,
bis dahin wirst du
durch unsere Träume gehen.

Holger Günther

Was ist mein Sinn?

Was ist mein Sinn?

Dass ich einfach nur bin?

Dass ich weine und lache,
alle notwendigen Dinge mache?

Ich vermisste dich so sehr,
hab einfach keine Lebensfreude mehr!

Ich stehe auf, tu meine Pflicht,
keiner merkt, wie's mich ins Herz sticht.

Jeder Tag so schwer -
keine Leichtigkeit und Lebenslust mehr.

Ist das der Sinn?

Dass ich so bin?

Ich wache auf und spüre den Schmerz,
die Erinnerung an dich quält mein Herz.

Du stehst mir bei, bist nahe bei mir -
und doch fehlt dein Leben, dein Lachen hier!

Wo ist der Sinn?

Dass ich so traurig bin?

Wo bist du denn jetzt?

Was machst du dort?

Vermisst du uns auch an diesem Ort?

Warum musste das sein?

Ich möchte laut schrei'n -
wo ist der Sinn?

Dass du gehen musstest und ich bin!

Das ganze Grübeln - es tut so weh!

Ich weiß, dass ich dich wiederseh' -
Irgendwann, wenn ich hier fertig bin.

Bis dahin werde ich leben -
ob mit oder ohne Sinn,
weil ich noch hier bin.

Renate Maier

Gedanken am Sonntagmorgen

Ich fühle mich so leer –
ich weiß gar nichts mehr!
Mein Sohn wurde an einen Baum
und ich aus meinem Leben geschleudert.
Ich denke über mein Leben nach.

Ich sitze da und schaue in sein Gesicht,
in seine warmen braunen Augen
und frage mich,
wo er jetzt ist
und wie's ihm geht.

Die Bilder stimmen mich traurig und zugleich froh –
so ein schönes Leben, aber nur 18 Jahre lang!
Er hat sein Leben voll gepackt,
hat es ausgefüllt mit seiner Kraft
und was haben wir alles gemeinsam gemacht!

Jetzt bin ich allein,
sitze immer noch da –
meine Gedanken sind bei ihm –
ich stell' ihn mir vor und rede mit ihm.

Mein Herz ist schwer –
und so wird's auch bleiben.
Es fehlt zu viel
wie soll man da normal leben,
obwohl man eigentlich nicht mehr will?!

Die Sehnsucht frisst mich langsam auf –
wie gern würde ich ihn wieder sehen,
ihn in meine Arme nehmen und an mich drücken,
ihn festhalten und nie mehr los lassen!

Ich fühl' mich beraubt und betrogen –
das Wichtigste in meinem Leben fehlt
und ich?
Ich sitze da und weiß nichts mehr –
ich fühle mich so leer!

Renate Maier

Wir würden es sehr begrüßen,
wenn Sie durch Ihre Mitgliedschaft
Ihre Zugehörigkeit zum bundesweiten Netzwerk
der »Verwaisten Eltern« dokumentieren.
Eine Beitrittserklärung
finden Sie auf der 3. Umschlagseite.

Foto: privat



Geburtstag

Heut' hab ich Geburtstag ohne meinen Sohn -
der dritte schon!

Ich stehe auf und denke daran: Wie fühlt sich das an?
Mein Sohn ist weg und ich bin da - ist er mir womöglich nah?

Die Traurigkeit ergreift mein Herz -
wie soll ich mich freuen mit diesem Schmerz?

Kaum einer röhrt sich noch bei mir,
sie scheuen die Frage „wie geht es dir?“
Die Antwort darauf wollen sie nicht mehr -
sie ist für sie einfach zu schwer!

Doch das tut mir nicht noch mehr weh,
es macht mir nichts, dass ich sie nicht seh'!

Ich treffe Menschen, die meinen Schmerz teilen -
sie bringen mir Hoffnung, Trost und Mut
und das tut meiner Seele gut.

Es fühlt sich nicht wie ein Geburtstag an,
wenn mein Sohn nicht mit feiern kann.

Geburtstage sind nie mehr das, was sie waren!

Ich erinnere mich an den Tag vor drei Jahren -
wie haben wir die Zeit verbracht?

Vermutlich haben wir miteinander gelacht!

Wir haben uns auf die Zukunft gefreut und gedacht:

Das ist es, was das Leben ausmacht!

Jetzt wissen wir es besser - ein zu hoher Preis,
um zu erfahren, was zählt -
zu grausam ist diese Welt!

So wird es womöglich noch viele Geburtstage geben -
sie sind nicht mehr wichtig, man muss sie halt leben!

Nur die Erinnerung an das Glück aus den schönen Tagen

lässt mich dieses Schicksal ertragen!

Ich gehe die Sprossen nach oben weiter,
mein Sohn wartet am Ende der Leiter.

Ich sehe ihn wieder, da bin ich mir sicher -
und das ist, was für mich zählt
in dieser Welt.

Renate Maier



Foto: privat

Herbst

Bunt sehen sie aus, unsere Alleen.
Ich kann Blätter in allen Farben sehen.
Golden, rot, braun und noch viel mehr,
viele Eindrücke gibt der Herbst uns her.

Einst fand ich sie schön, diese Farbenpracht,
habe gestaunt, wie die Natur das macht.
So viel Schönes, wenn abstirbt ein Blatt,
wenn seine Zeit vorbei und es fällt vom Baum herab.

Das ist Natur, zum Leben gehört auch der Tod.
Die Knospe im Frühjahr wird vom Fall im Herbst bedroht.
Doch die Knospe kehrt wieder, im nächsten Jahr,
genau so, wie es schon immer war.

Der Baum schenkt dem Blatt sein neues Leben,
kann ihm in jedem Frühling neue Triebe geben.
Doch lebt auch der Baum von seinem Blatt,
damit er Hilfe beim Atmen hat.

Baum und Blatt, keiner lebt allein.
So war es immer und wird es auch immer sein.
Sie sind abhängig von einander, es sind zwei Leben,
einer ohne den anderen, das wird es nie geben.

Ich fühl mich wie ein Baum, mein Sohn ist mein Blatt.
Er fiel viel zu früh von meinen Ästen ab.
Es war noch lange nicht Herbst, der Frühling noch nicht vorbei,
das Blatt fiel ab, als ob der Herbst gekommen sei.

Leider bin ich kein Baum, der ein Blatt kann verschmerzen.
Jedes einzelne davon liegt mir sehr am Herzen.
Jedoch eines fiel ab, es ist sehr schwer.
An seiner Stelle wird kein anderes wachsen mehr.

Mein Blatt war noch so grün, ohne farbige Tupfen.
Wer konnte es von meinen Ästen rupfen?
Was war es, das es mir entriss?
Die Frage steht im Raum, es bleibt ungewiss.

Die übrigen Blätter versuchen zu retten den Baum,
damit er weiter leben kann, in seinem Lebensraum.
Doch der Baum ist undankbar, bemerkt die anderen nicht.
Sein Laub gibt sich Mühe, dreht sich ständig zum Licht.

Regina Krüger

Gedanken am Meer

Freie Tage - Ferienzeit,
auf die wir uns stets sehr gefreut.
Sommer, Sonne, Meereswellen
konnten mit dir die Welt erhellen.
Wie genoss ich früher diese Tage,
doch heute ich sie kaum ertrage.
Ich schau hinaus aufs weite Meer -
ach mein Liebes, ich vermisste dich so sehr.
Urlaub ohne dich zu machen,
ohne Frohsinn, ohne Lachen
bricht mir fast das Herz entzwei,
alles um mich ist einerlei.
Vom Himmel hell die Sonne scheint,
doch in mir drin - mein Herz, das weint.
Seh in Gedanken dich im Sand hier spielen,
möcht' dieses Glück noch einmal fühlen.
Nimmer kann es mehr so sein,
denn du fehlst mir so, mein Sonnenschein!
Und ohne dich das Meeresrauschen -
mag ich den Wellen nicht mehr lauschen.
Endlos laufen Tränen über meine Wangen,
erinnre mich, dass wir hier Lieder sangen -
so voller Freude, Glück und Zuversicht,
frage erneut Warum?
Ich versteh es einfach nicht.
Offen stehen tausend Fragen,
nur traurig weiß ich eins zu sagen:
Ferien am Meer jetzt ohne dich
sind leider keine mehr für mich.

Bettina Kober

Ein Morgen

Der Morgen in seinem grauen Licht,
streicht über mein Gesicht.
Ein neuer Tag zieht herauf,
die Sonne beginnt ihren Lauf.
Meine Träume bleiben in der Nacht,
verabschiede mich von Dir, ganz sacht.
Nur im Traum kann ich Dich berühren
und meine große Sehnsucht spüren.
Der Alltag nimmt mich oft gefangen,
wie soll da Trost zu mir gelangen.
Dein Tod mir alles raubte,
an das ich einmal glaubte.
Und doch kann uns nur der Glauben retten,
um zu sprengen des Todes Ketten.

Holger Günther

Traurig

Auf des Himmels Blau,
folgt nun die Farbe Grau.
Aus angenehmer Helligkeit,
wird lange Dunkelheit.
Herbst du spiegelst mein Herz,
mit seinem unendlichen Schmerz.
Lass mich deine Traurigkeit trinken,
und in deiner Melancholie versinken.
Ich brauche dein weinendes Leid,
bin danach vielleicht zu neuen Leben bereit

Holger Günther

Was so weh tut ...

Wir sehen, wie ihr älter werdet und euer Leben weiter geht,
für unsere verstorbenen Kinder gilt nur noch: Sie wären und sie würden ...
Wir sehen eure Selbstverständlichkeit im Leben,
für uns wird es nie selbstverständlich sein, dass unsere Kinder nicht mehr leben.
Wir nehmen an euren Erfolgen Teil und denken dabei,
dieses Glück hätten wir auch unseren Kindern gewünscht.
Wir feiern eure Geburtstage mit, unsere Kinder werden auch in Gedanken älter,
aber nicht an gelebtem Leben.
Ihr denkt, dass ihr das Leben im Griff habt,
wir fühlen oftmals nur Ohnmacht und Angst.
Ihr könnt uns in unserem Leben begleiten, aber wir müssen lernen,
dass unsere Kinder nur noch in unseren Herzen weiter leben können.
Wir müssen mit einer unerfüllbaren Sehnsucht leben, die unendlich schmerzt,
ihr könnt diesen Schmerz nicht einmal erahnen.

Petra Fuchs

Du hast uns zu stolzen Eltern gemacht

Vom Tag an, da wir von Dir gewusst,
schlug schneller das Herz in unserer Brust.
Schon planten wir unser neues Leben;
Dir galt uns're Liebe und unser Streben.

Liebevoll hatten wir alles geplant ...
und niemals das bittere Ende erahnt.
Nun spüren wir Sehnsucht und Trauer, für immer.
Verwaist ist Dein Platz im Kinderzimmer.

In Tausend Scherben liegt unser Glück.
Nur wenige Dinge blieben zurück ...
doch zeigen sie allen - es hat Dich gegeben!
Du gehörst nun für immer zu unserem Leben.

Wir spüren, dass Du unser Schutzengel bist
und wissen jetzt, was wirklich wichtig ist ...
Nun sehen wir die Dinge mit anderen Augen
und merken auch, was wirkliche Freunde taugen.

So klein Du auch warst und so kurz unsere Zeit,
wir lieben Dich in alle Ewigkeit
und schauen zu Dir auf in sternklarer Nacht ...
Du hast uns zu stolzen Eltern gemacht!

Ralf Korrek

Manchmal ...

Manchmal flackert wieder
etwas Lebensfreude auf,
manchmal spüre ich die Wärme der Sonne
auf meiner Haut,
manchmal kann ich wieder lachen,
mich freuen und etwas genießen.

Doch dann
ist wieder alles da:
der Unfall und dein Tod -
dein junges, glückliches Leben so jäh beendet -
es ist so nah, als ob es gestern war!
Wozu? Warum? Wofür?

Ich fühle mich gelähmt, amputiert,
hab' zu nichts mehr Lust,
schleppe mich durch den Tag,
begleitet von trüben Gedanken.

Es wird nie mehr so sein
wie's mit dir war, mein Sohn!
Der Hauch unseres gemeinsamen Lebens
umgibt mich
und wie hinter einer Nebelwand
spielt sich mein neues Leben ab!

Renate Maier

Kleiner Engel

Sag mir, kleiner Engel, wo ist Deine Welt?
Ist es dort bunt und schön, wie's Kindern gut gefällt?
Wohnst Du kuschelig warm im hellen Wolkenhaus?
Und wie sieht von dort oben ein Regenbogen aus?

Sag mir, kleiner Engel, hast Du Freunde dort,
und bist nicht allein an jenem fernen Ort?
Spielt Ihr schön zusammen, ohne Zank und Streit?
Erzählt Ihr Euch Geschichten vor der Schlafenszeit?

Sag mir, kleiner Engel, träumst Du manchmal von mir?
Kannst Du mich wirklich hören, wenn ich sprech' zu Dir?
Und wenn ich einmal weine, siehst Du meine Tränen?
Erahnst Du meine Wünsche, mein nimmermüdes Sehnen?

Sag mir, kleiner Engel, wie lern' ich zu verstehen,
dass so viele Babys zu den Sternen gehen?
Hilf mir zu akzeptieren, dass Du nicht bei mir bist ...
und tröste bitte jeden, der auch sein Kind vermisst.

Ralf Korrek

Herbstzauber

Das Laub beginnt sich langsam zu verfärbten.

Vereinzelt fallen die Blätter.

Die Vögel sammeln sich zu ihrem Rückflug in das wärmere Land.

Spinnweben zieren die Rosenblüten.

Es liegt ein weicher Duft der letzten Sommerblüten in der Luft.

Der Herbst naht.

Am Morgen liegen schon Nebelschwaden über den abgeernteten Feldern.

Alles wird wieder braun und dunkel.

Ab und zu erhaschen wir ein paar Sonnenstrahlen,

die unser Herz und unsere Seele ein wenig erwärmen.

Der Wald legt sein buntes Kleid an.

Melancholie geht über das Land.

Auf deinem Grab haben wir schon den Herbstzauber gepflanzt.

Der Herbst naht und mit ihm zieht wieder die Traurigkeit in unsere Herzen.

Langsam geht wieder ein Jahr ohne dich vorüber und

unsere Gedanken gehen den Erinnerungen an die Zeit mit dir nach.

Kastanien fallen auf die Erde und die Kinder sammeln sie ein.

Ich denke dabei an uns, wie auch wir Kastanien gesammelt haben

und viele lustige Tiere daraus gemacht haben.

Diese wurden dann immer an unser Fensterbrett gestellt.

Ein Herbststrauß steht nun an deinem Bild und die Kerze brennt.

Das warme Licht und eine leise Melodie versetzen mich in die

Vergangenheit zurück, an die Zeit mit dir, die viel zu kurz war.

Du fehlst mir so, jeden Tag, jede Stunde, immer.

Mein Kind - ich liebe dich auf ewig!

Hannelore Rohrmoser

Bei dir sein

Still und ganz sacht
ist mein Engel aufgewacht.

Auf einer Wolke fein
konnte ich im Schlaf bei dir sein.

Eingehüllt in weichem Tuch
hattest du mich heut besucht.

Wir lagen beisammen, es war so schön
dich noch einmal neben mir liegen zu sehn.

Ich danke dafür,
ich konnte dich spüren.

Vielleicht wird mich schon bald
ein neuer Traum zu dir führen.

Und voller Zufriedenheit,
ich glaubt es kaum,
hatte ich diesen wunderbaren Traum.

Arite

Für unseren lieben Sohn Enrico

Du warst ein Engel schon auf Erden,

gefesselt und du hattest Angst.

Wir halfen dir, die Angst zu nehmen.

Nun bist du frei, weil du es kannst.

Nicht alle Ängste konnten wir dir nehmen,
allmählich lernten wir, dich zu verstehen,
wenn uns dein Schreien oft Signale sandte.

Du hattest Angst, das konnten wir dann sehn.

Nun hast du dich befreit von deinen Fesseln,
und lässt uns traurig und allein zurück.

Du bist das Liebste, was wir je besessen,
begleiten wollten wir dich noch ein Stück.

Die Stille ist so unerträglich,
du fehlst uns so, mein lieber Sohn,
du bist uns nur voraus gegangen,
erwartest uns im Himmel schon.

Beate Ringel

Leider nur ein Traum

Ich habe geträumt von dir.
In meinem Traum warst du bei mir.
Du standest da und ich sah dich an,
hab mich gefragt, ob es wahr sein kann.

Ich war so glücklich, wollte dich nie mehr gehen lassen.

Konnte mein Glück überhaupt nicht fassen.
Du hattest ein weißes Sweat-Shirt an.
So weiß, wie es nur ein Engel tragen kann.

Nach dem »Warum« habe ich dich gefragt.
Darauf hast du nur undeutlich etwas gesagt.
Meiner Frage wichst du eigentlich aus.
Es kam das Wort »Missverständnis« heraus.

Du sagtest, du bist wieder zusammen mit Madeleine,
ich fragte nicht nach, konntest es auch nicht verstehen.

Dass du sie liebst, hast du mir gesagt.
Ich wurde still, habe nicht weiter gefragt.

Es tat so gut, dich wieder zu sehen,
mit dir zu sprechen - es war so schön.
Aber dann hast du mich wieder allein gelassen.
Du warst plötzlich weg, ich konnte es kaum fassen.

Ich wurde wach, lag alleine nun da.
Musste erst sortieren, was kurz zuvor geschah.
So lange hattest du nichts gesagt zu mir,
dann kamst du wieder nach Hause, wolltest bleiben hier.

Aber all das waren nur Gedanken, die mein Kopf hielt bereit.
Nach denen ich mich gesehnt habe seit sehr langer Zeit.
Es war so wirklich, so real.
Die Sehnsucht nach dir ist eine unendliche Qual.

Besuch mich wieder, mein lieber Sohn.
Sprich mit mir und sag: »Wir schaffen es schon«.

Regina Krüger

Vulkanausbruch

Ein Vulkanausbruch. Er trifft uns völlig unvorbereitet. Sekunden später ist nichts mehr wie es einmal war, steht kein Stein mehr auf dem anderen. Alles ist verwüstet. Die Quellen versiegt, die vormals blühenden Gärten zerstört, die alten, Schatten spendenden Bäume verkohlt. Und wir mittendrin. Unfähig, das Geschehene zu begreifen. Erstarrt. Gelähmt.

Irgendwann fangen wir an die Trümmer weg zu räumen. Ein Haus zu bauen. Einen neuen,

anderen Garten anzulegen. Bäume und Sträucher zu pflanzen. Noch sind die Pflänzchen klein, brauchen liebevolle Pflege, Zuwendung und Wasser. Aber irgendwann können wir vielleicht auch wieder unter Bäumen sitzen und sagen »Es ist schön - das Leben«.

Ulrike Hamann,
14. September 2007, Michaels 21. Geburtstag.



Meine Schreie

Wer hört meine Schreie voller Verzweiflung und Not?

Ich schreie so laut, weil mein Junge ist tot.

Die Schreie, welche ich gebe von mir,
beschreiben meine Trauer, weil er nicht mehr ist hier.

Warum muss ich schreien? Ich kann es dir sagen.

Jeden Tag denk ich daran, es ist zum Verzagen.

Ich war nicht da für ihn, als er mich benötigt.

Die Schuld gebe ich mir dafür und zwar nicht wenig.

Ich hab es gewusst, dass er unglücklich war.

Habe zugesehen und nun ist er nicht mehr da.

Ich bin seine Mama, habe ihn sehr geliebt.

Bin wahnsinnig traurig, weil er nicht bei mir blieb.

Hat er sich im Stich gelassen gefühlt von mir?

Diese Frage stelle ich ständig mir.

Hätte viel mehr da sein müssen für ihn,
wäre ich doch öfter gefahren zu ihm, nach Berlin.

Was bin ich für eine Mutter, die zugelassen hat,
dass er sich in sein Unglück gestoßen hat?

Ich war nicht da für ihn, das werfe ich mir ewig vor.

Sein Schreien wird mir immer liegen im Ohr.

»

Er wollte abbrechen seine stumpfsinnige Ausbildung,
welche er begann als Akt der letzten Verzweiflung.

Ich riet ihm ab, er sollte einen Abschluss machen.

Auch wenn sie ihm schwer fiele, die unnützen Sachen.

Hätte ich doch sein Bitten erhört,
ich merkte doch, er war gestört.

Dann würde er noch leben, hätte Halt bei mir.

Mein lieber Sohn, bitte verzeihe mir.

Verzeih mir, darum bitte ich dich so sehr.
Ich weiß, dass meine Fehler wiegen schwer.

Wie soll ich damit weiter leben,
wenn du mir nicht mehr kannst vergeben.

»

Dein Andenken werde ich ewig bewahren,
auch immer noch nach sehr vielen Jahren.

Du wirst immer mein großes Söhnchen sein,
mein Erstgeborener, mein Sonnenschein.

Ich werde dich immer noch weiter lieben,
auch wenn nicht mehr viel von dir ist geblieben.

Die Erinnerung währt ewiglich,
mein lieber Steffan, ich vermisste dich.

Regina Krüger

Grab

Wir haben jetzt ein Grab.
Jeden Tag besuchen wir es,
stellen Lichter darauf,
sind still, schweigsam, sprachlos.

Ein Grabstein in deiner Lieblingsfarbe Blau,
frische Blumen, Engel –
ein Ort der Stille und Meditation,
nachts der leuchtende Stern am Himmel.

Auf dem Grabstein ist dein Bild –
glücklich lachst du uns an!
Deine Augen strahlen –
unsere Augen weinen.

Immer wieder kommt es mir so vor
als wär' das alles nur ein Traum –
das gehört doch nicht zu mir,
es passt gar nicht!

Es ist so irreal – dein Grab!
Du solltest unseres mal pflegen.
Und doch ist es wahr – es ist dein Grab!
Wir haben dich beerdigt, ich war dabei,
hab' alles gesehen!

Unfassbar!!

Renate Maier



Mit Deinem Tod zu leben ...

bedeutet – mein Leben lang an Deinem Grab zu stehen und nicht verstehen zu können.

bedeutet – immer wieder den Schmerz der Trauer zu spüren.

bedeutet – mit einer unerfüllbaren Sehnsucht zu leben.

bedeutet – oftmals traurig zu sein beim Lachen.

bedeutet – mit dem Gefühl zu leben, dass Du immer fehlst.

bedeutet – in schönen Momenten besonders traurig zu sein.

bedeutet – zu wissen, dass Du in mir weiterlebst.

bedeutet – zu fühlen, dass Du mich in meinem Leben begleitest.

bedeutet – zu hoffen, dass wir uns wieder sehen.

bedeutet – zu erfahren, was wirklich wichtig im Leben ist.

bedeutet – zu spüren, die Kostbarkeit des Lebens in jeder Pflanze und in jedem Tier.

bedeutet – zu erahnen, dass Dein Tod meinem Leben vielleicht einen neuen Sinn gibt.

zum 4.Todestag von Simon

Petra Fuchs

66

Dieser Text beschreibt die letzten die Lebensjahre unseres Sohnes. Dies sind die einzigen Worte, die sich mein Mann und auch meine Tochter anhören konnten. Beide waren der Meinung, dass diese Worte bei der Beisetzung unseres Kindes (21 Jahre jung, gestorben durch Suizid) verlesen werden sollte. Der Pfarrer tat dies auch.

Steffan, geliebter Sohn und Bruder

Du bist Deinen Weg gegangen,
hast Dein Leiden damit abgefangen.

Du spürtest Schmerzen tief in Dir,
ganz genau so ergeht es jetzt mir.

Wie sollen wir damit fertig werden?

Wir sehen Dich nie wieder auf dieser Erden.

Begreifen können wir noch lange nicht,
dass wir nur noch auf Bildern sehen - Dein Gesicht.

So viel ging daneben in den nächsten drei Jahren,
wie sehr Du darunter gelitten, mussten wir jetzt erfahren.

Dir fehlte die Kraft damit fertig zu werden,
hast nur noch Trümmer gesehen und Scherben.

Du hattest nur einen einzigen Wunsch seid sehr früher Stund',
Dein Traum war es von jeher zu dienen dem Bund.

Ein schwerer Unfall, und alles war vorbei.

Hast es dennoch versucht, bis kam Absage Nummer drei.

Wie hast Du gelitten in all dieser Zeit,
dabei fühltest Du Dich zum Dienen bereit.

Was fängst Du nun mit Deinem Leben wohl an?

Die Odyssee der Lehrstellensuche begann.

Aus dem Internet holtest Du Dir Anregungen her.
Etwas Ähnliches sollte es sein, wie bei der Bundeswehr.
Als Wachmann versprach man Dir eine gute Perspektive.

Wolltest ja dienen, das war Deine Devise.

Eine Kaserne bewachen, das war nun Dein Job.

Dir erschien alles nur wie ein einziger Flop.

Hast gesehen, die Soldaten laufen zum Dienst.

Das wolltest Du sein, wenn Du hier erschienst.

Sinnlos erschien Dir Dein ganzes Leben,
konntest keinem Deine Dienstbereitschaft geben.

Sitzen und warten 12 Stunden am Tag,
fragtest Dich oft: »Ob das alles ein mag?«

Wolltest oft abbrechen die Azubi-Zeit,
ühltest Dich für diesen Job überhaupt nicht bereit.
Wir sagten Dir oft, dass Du es durchstehen musst,
obwohl wir erkannten Deinen großen Frust.

In noch zwei Jahren hast Du den Abschluss in der Tasche.

Was Du danach arbeitest, ist eine andere Sache.

Dies sagten wir oft, wenn Du wieder traurig gewesen.

Konnten aber Verzweiflung in Deinen Augen lesen.

Halt bekamst Du von Deiner Freundin Madeleine.

Wie hast Du sie geliebt, das haben wir Dir angesehen.

Jede freie Minute verbrachtest Du bei ihr.

Darum warst Du recht selten auch hier.

Hätte Dich liebend oft auch bei uns im Hause gehabt.

Haben es Dir auch oft gesagt.

Jedoch erlebten wir die Freude in Dir,
wenn Du gesagt hast: »Ich muss zu ihr«.

Wenn wir dann telefonieren mit Dir in Wittenberg,
erschienst Du uns stets glücklicher, dann war es das Wert.

Ab und zu warst Du mit Madeleine bei uns zu Gast.
Euch glücklich zu sehen, nahm uns oft eine Last.

Ich sagte einmal, wenn das geht mit euch vorbei,
dann bricht für Dich Deine Welt ganz entzwei.

Genau das traf ein, vor einigen Tagen,
wie gerne hätten wir Deine Last getragen.

Doch Du schriebst uns immer nur, Du brauchst Deine Ruh,
mit Dir darüber zu reden ließest Du nicht zu.

Hast unsere Anrufe nicht zugelassen,
für uns war es unerträglich, mussten Dir aber Deine gewünschte Ruhe lassen.

Vor Sehnsucht gemartert habe ich mir,
wollten so gerne Dich sehen hier.

Auch Deine Schwester wollte Dich bringen auf den richtigen Weg,
später erkannten wir, dass es auch dafür war zu spät.

Wolltest die Familie nicht mit Deine Problemen quälen
wusstest, dass wir dann hätten wichtige Beschlüsse müssen wählen.

Du wolltest die Geschichte alleine durchstehen,
wolltest nur noch Deine Freunde sehen.

Für Dich stand fest, dass Du nicht leben kannst ohne Madeleine,
ahntest, dass kein anderer wird verstehn.

Du hast Dich verabschiedet von vielen Kameraden.

Nur wenige nahmen es ernst, dass Du Dir zufügst einen tödlichen Schaden.

Der Schock sitzt tief, uns fehlt der wichtige Lebensmut.

Wir spüren nur Ohnmacht, Trauer und Wut.

Sind wütend auf alles, was Du musstest erleiden.

Die Trauer können wir niemandem beschreiben.

Warum eins unserer Kinder, auf die wir stets stolz gewesen?

Warum müssen wir Deine Traueranzeige lesen?

Warum dachtest Du nicht an all Deine Lieben?

Warum nur bist Du uns nicht mehr geblieben?

Die Fragen werden uns begleiten das Leben lang,
dass wir Dich je vergessen, davor ist uns nicht bang.

Mein Sohn, Du wirst stets unter uns sein,

auch wenn uns nur bleibt ein stiller Stein.

Wir müssen Dich nun gehen lassen zu Deiner letzten Ruh.

Mit Blumen werden wir immer Dein Grab decken zu.

Unsere Tränen werden niemals versiegen,

wenn wir Dich sehen in der Erde liegen.

Wir trauern um unser liebes Kind.

Wir trauern, weil wir Eltern und Deine Schwestern sind.

In ewiger Liebe Papa, Susi und Deine Mama

Regina Krüger

Was ist Trauer?

Trauer ist, wenn man jemanden vermisst.

Jemanden, der einem lieb gewesen ist.

Lieb, wie nur Weniges im Leben.

Denn solche Liebe kann man nicht jedem geben.

Trauer spürt man nicht gleich nach einem Verlust.

Es kommt erst später, wenn einem alles wird bewusst.

Wenn man denkt, man kann alles verstehen,
wenn einem klar wird, dass man sich nie wieder wird sehen.

Trauern ist, wenn man nicht kann wegräumen sein Eigentum,
denn wenn man dies tut, lässt man ihn für immer ruhn.

Dies will man nicht, kann einfach nicht los lassen.

Das dauert an, bis man die Wahrheit kann fassen.

Trauer ist, wenn Freunde sich nicht getrauen,
dir beim ersten Treffen in die Augen zu schauen.

Obwohl sie es meinen alle nur gut,
doch ihnen allen fehlen die Worte und auch der Mut.

Trauer ist, wenn man keine Freude mehr verspürt,
über Dinge, die vorher haben zum Leben gehört.

Das vorherige Leben, das gibt es nicht mehr.

Dies zu begreifen, fällt unendlich schwer.

Trauer ist, wenn man sich begegnet am Grabe,
hier mit ihm reden, das ist eine Gabe.

Man redet und denkt, er hört einem zu,
der geliebte Mensch, der hier liegt zur Ruh.

Trauer ist schmerhaft, die schlimmste Qual im Leben.

Es kann und wird nichts Schlimmeres geben.

Nichts kommt diesen Schmerzen gleich,
es gibt im Leben keinen Vergleich.

Trauer ist ein Gefühl, das man niemals vergisst.

So lange nicht, bis man wieder zusammen ist.

Niemals wieder will man so etwas erleben.

Niemals wieder, das will man kein zweites Mal überleben.

Regina Krüger



Weihnachten ohne Dich

Wie wird es werden,
das erste Weihnachtsfest ohne Dich?
Die Tränen kann ich kaum verbergen,
mein lieber Sohn, ich vermisste Dich.

Ich weiß noch genau, wie im letzten Jahr
die Vorweihnachtsstimmung mit Dir war.
Du warst zu Besuch, wir freuten uns sehr,
denn durch Deinen Umzug sahen wir Dich nun seltener.

Es gab Rituale, ohne die wäre es kein Fest.
Wir hielten die ganzen Jahre an diesen Ritualen fest.
Dazu gehörte unter anderem das Aufstellen vom Baum.
Du warst immer dabei, erfülltest mit Freude unseren Raum.

Gemeinsam mit Deiner Schwester hast Du ihn jedes Jahr geschmückt.

Danach sind wir in der Familie zusammen gerückt.
Gemeinsam aßen wir zu Mittag bei der Oma, es gab immer Wild,
die Spannung bis zum Abend stets die Räume erfüllt.

Nach dem Essen sind wir oft in die Kirche gegangen,
wollten noch etwas von weihnachtlicher Stimmung einfangen.
Deine Schwester und Du - ihr ward immer aufgereggt,
dies hatte sich erst nach dem Abendessen zu Hause gelegt.

Das gemeinsame Mahl, das wir zu Hause einnahmen,
gehörte zum weihnachtlichen Stimmungsrahmen.
Ihr konntet kaum essen voll großer Erwartung.
Uns Eltern es manchmal schwer fiel, zu halten die Spannung.

Die Spannung sah ich euch immer an,
sie hielt so lange, bis die Bescherung begann.
Ihr ward so glücklich, hieltet euch an einander fest.
Dies habe ich oft bemerkt, aber besonders beim Weihnachtsfest.

Ich habe mir lange vor Weihnachten Gedanken gemacht.

Gedanken, wie jeder von euch wird bedacht.

Wollte immer erfüllen eure kindlichen Wünsche.

Manchmal schien es, als bögen sich die Gabentische.

Glücklich solltet ihr sein, das wünschte ich immer mir.

Das war ich dann auch, wenn wir zusammen saßen - wir vier.
Der Heilige Abend, das war der schönste Tag vom ganzen Jahr.

Ganz egal, was im Jahr zuvor geschah.

Nun sitzen wir ohne Dich am Weihnachtstisch.

Die Erinnerung an Dich ist noch so frisch.

Mein lieber Steffan, Du fehlst uns so sehr.

Ohne Dich fällt uns alles so unendlich schwer.

Nie wieder Deine leuchtenden Augen sehen,
werde ich das jemals im Leben überstehen?

Ich sehe Deine Schwester und merke ihr an,
dass Weihnachten ohne Dich sehr schwer werden kann.

Daran gewöhnen kann ich mich nicht.

Mir fehlt Dein leuchtender Blick aus Deinem Gesicht.
Weihnachten wird vergehen, wir sitzen nur noch zu dritt.
Aber in unseren Herzen feierst Du das Fest mit uns mit.

Regina Krüger

Wie geht es dir?

Du fragst mich, wie's mir geht.

Ehrlich? Willst du's wirklich wissen?

Eine gute Frage, die ich nicht so leicht beantworten kann.

Wie geht es mir denn nun?

Mal so, mal so. Mal unten, mal weiter oben.

Nie mehr so gut wie früher.

Das »gut gehen« hat eine andere Ebene.

Wenn ich sage, es geht mir gut, meine ich etwas anderes als ein nicht Betroffener.

Was heißt schon gut?

Ich lebe, kann mich auch mal freuen über etwas,

aber ich erreiche nie den Level von vorher!

Meine Freude ist immer mit Wehmut verbunden, mit Sehnsucht.

Ich habe tief in meinem Herz diesen großen Verlust,

immer im Hinterkopf gespeichert, dass mein Sohn mir fehlt.

Wie sollte er mir nicht fehlen?

Schließlich habe ich ihn auf die Welt gebracht, hab ihn aufwachsen sehen,

hab ihn kennen gelernt mit all seinen Interessen, Vorlieben und Abneigungen,

kenne ihn so gut wie kein anderer,

kenne seine Ecken und Kanten, seinen Eigensinn, seine Liebenswürdigkeit,

seinen Stolz, seinen Charme und sein großes Herz.

Er konnte so lieben wie kein anderer, und ich durfte teilhaben,

habe ihn auch geliebt mehr als ein anderer, liebe ihn noch, werde ihn immer lieben.

Seine Hobbys haben mein Leben ausgefüllt,

oft war ich für ihn und mit ihm unterwegs.

Sein Lachen, sein Erzählen hat uns unterhalten, uns gefallen.

Er hatte immer etwas auf Lager,

hat uns wie kein anderer aus unseren Gedanken gerissen.

Er war so positiv, so optimistisch, so lebensfroh!

Wie sollte er also nicht fehlen?

Wie geht es mir also?

Mir geht es wie einem Kranken, einem Amputierten, dem z. B. ein Arm fehlt.

Ich fühle mich nicht mehr normal, sondern seelisch krank, getroffen bis ins Innerste!

Keiner würde das mehr merken, der es nicht merken will.

Ich komme relativ gut klar, gehe meinem Weg nach, arbeite, lenke mich ab.

Das klappt zeitweise so, dass ich weniger über alles nachdenke.

Aber egal, was ich im Moment denke oder tue,

sofort ist er in meinen Gedanken, wenn ich mich durch irgendetwas erinnert fühle.

Der Gedanke an ihn, an seinen Tod, an sein Fehlen ist immer da.

So geht es mir. So lebe ich.

Anders als früher, komplett anders und doch ähnlich.

Nie mehr so glücklich.

Schmerzvoll

Und doch danke ich dir für die Frage!

Die meisten trauen sich nicht mal noch das!

Renate Maier

Schwarze Tage

Es gibt Tage, da ist alles schwarz!
Kein wärmender Sonnenstrahl kommt zu mir durch -
Alles, was ich fühlen und denken kann,
ist, dass du fehlst!
Dass du mir so sehr fehlst!

Das Leben ohne dich ist schwer und so eingeschränkt,
nie mehr wird es so erfüllt und unbeschwert sein.
Alles, was ich sehen und hören kann,
sind dieser Verlust und diese Stille!
Du fehlst so sehr!

Meine Seele ist tief getroffen, wund, zerrissen -
nie wird diese Wunde heilen.
Deine Zeichen sind Balsam für meine Wunden,
sie geben mir die Gewissheit,
dass du irgendwo und in irgendeiner Form weiterlebst!

Meine Zukunft, meine Hoffnungen, meine Träume
alles ist kaputt!
Alles, was bleibt, ist dieses Leben
und die Hoffnung auf ein Wiedersehen in deiner Welt!

Renate Maier

Zeit heilt keine Wunden

In der heutigen Zeit lernen wir nicht mehr zu trauern oder Trauernden ihren Schmerz zu lassen. Deshalb unterdrücken viele Betroffene ihre Tränen und ihre Verzweiflung. Mit fatalen Folgen: Ungelebter Schmerz macht krank, zerstört Beziehungen, führt dazu, dass Menschen ihren Arbeitsplatz verlieren oder sich gar das Leben nehmen.

Hier setzt die Arbeit von »Verwaiste Eltern« an:

- mit Seminaren und Gruppen für trauernde Eltern, Geschwister und andere Angehörige
- mit Aufklärung der Öffentlichkeit, wie wichtig Trauern ist
- mit Aus- und Weiterbildung für GruppenbegleiterInnen
- mit Beratung von Menschen verschiedener Berufsgruppen, die beim Tod eines Kindes gefordert und oft überfordert sind.

Hilfreiche Texte in der Trauerarbeit

Gedenkgottesdienst für gestorbene Kinder in Osterode-Lasfelde

Am 9. Dezember 2007 fand in Osterode-Lasfelde um 10.00 Uhr ein Gedenkgottesdienst für gestorbene Kinder statt.

»... und immer Deine Spuren, mein Kind ...«

Mein Kind, wo fing Deine Spur, die sich durch mein Leben zieht, an?

Deine Spur begann mit Deiner Zeugung, ich spürte sie in meinem Leib, sie zeichnete sich in meine Hände, die Dich spürten, ehe sie Dich hielten.

Deine Spur veränderte sich vom Fühlen zum Anfassen. Deine Spur wurde faßbar, berührbar, – sie berührte mich unfaßbar!

Irgendwann begannst Du Deine eigene Spur zu ziehen und ihr zu folgen, – nicht immer gerade, aber immer Dein.

Sah ich Deine Spur immer deutlich? Wollte ich sie manches Mal enger mit meiner verbinden?

Deine sichtbare Spur brach grausam ab, meine Arme schmerzten vor Sehnsucht nach Dir, alles in mir war wund, war verletzt.

Wo warst Du? Ich glaubte Dich und mich verloren, es gab keine Spur mehr, Deine war fort, – und meine mit Dir!

Da sagte jemand: »Es kann sein, daß wir einiges Wenige von unseren Kindern vergessen, – aber nie vergessen werden wir, welches Gefühl ihr Lachen und Weinen in uns hervorrief, welches Gefühl wir spürten, wenn wir sie im Arm hielten, wenn sie ihre Arme um unseren Hals legten und wie warm es in unseren Herzen wurde, wenn wir glückliche Augenblicke miteinander erlebten.«

Da sagte jemand zu mir: »Jeder Mensch hat seine eigene Lebensmelodie, auch ein Kind, das nie das Licht der Welt erblickt. Versuche, diese Melodie zu hören, zu spüren und nimm sie mit in Dein Leben, diese Melodie bricht nie ab.«

Der Schmerz über Deinen Tod machte mich lange taub für Deine Melodie, mein Kind, und lange blind für Deine Spur.

Doch heute sehe ich Deine Spuren überall: Im Sonnenschein, im Mondlicht, in ziehenden Wolken, in blühenden Rosen, in strahlenden Kornblumen, im herbstlich fallenden Laub, in stiller Schneelandschaft, im Brausen von Meereswogen, im Wind in meinen Haaren, in frühlingserwachender Natur, im Sonnenuntergang, in Musik, in Licht und Schatten und in Deiner Brille auf meinem Schreibtisch.

Mein Bauch erinnert sich an Dich, meine Hände tragen Deine Spuren, in meinem Herzen ist Deine Wohnung, Deine Lebensmelodie hat sich mit meiner verwoben. Ich habe Deine Spur nicht verloren, mein Kind, und meine Spur spüre ich deutlicher denn je zuvor.

»... und immer Deine Spuren, Gott ...«

Gott,

die Spuren meines Kindes führen mich zurück und weisen mir gleichzeitig den Weg nach vorn. Die Spuren meines Kindes sind Fußspur, Handspur, Herzspur, Spur der Freude und des Leids, Spur der Sehnsucht und der Dankbarkeit, des Haderns und des Glücks.

All die Spuren meines Kindes, Gott, sind mit Deiner Spur unauflösbar verbunden.

Deine Spur zieht sich durch mein Leben und das meines gestorbenen und das meines lebenden Kindes.

Du warst immer bei uns und hast uns behütet. In Deine Hände fiel mein Kind im Sterben, dessen bin ich gewiß.

Deine Hände waren der Boden, als ich glaubte, ins Bodenlose zu fallen.

Du schicktest mir Bilder, Töne, Worte und Menschen, als ich sie brauchte,

Du sahst meine Tränen, Du hörtest mein Weinen und meine Klagen,

bei Dir fand meine Verzweiflung ein Zuhause.

Daß es meinem Kind gut ging bei Dir, das wußte ich sofort..

Und diese Sicherheit verließ mich nie!

Deine Spur ist in meinem Leben sichtbar und fühlbar, Gott.

Ich bin Dir dankbar, daß ich dieses Kind eine Weile begleiten durfte

und daß seine Spuren nicht verwehen.

Ich bin Dir dankbar für das Leben mit meinem nun toten

und mit meinem lebenden Kind.

Und ich bin Dir dankbar für das Leben heute, in dem viel Platz ist für viele liebe Menschen, für Nähe und Wärme und für Dich.

Ich trage in mir die Gewißheit, daß Du immer für mich sorgst und daß ich geborgen bin bei Dir!

Ich danke dir, Gott, aus ganzem Herzen. AMEN
Gisela Sommer

Trauerrede für ein 2½-jähriges Kind

Trauerrede bei der Beerdigung eines 2½-jährigen Kindes im Anschluss an Joseph von Eichendorffs Gedicht »Auf meines Kindes Tod«.

Damit Ihre zerrissenen Herzen und Ihre verletzte Seele wieder heil werden können, bedarf es besonderer Heilmittel.

Das folgende Heilmittel können Sie nirgends kaufen, aber Sie haben es in sich und können es mit etwas gutem Willen und Gottes Hilfe aktivieren. Das Heilmittel heißt: Soviel gegenseitige Zuneigung, Liebe und Geborgenheit wie möglich. Aber in der Gebrauchsanleitung steht ganz groß: Geduld und Ausdauer, nicht aufgeben!

Das sind Sie sich selbst und Ihren noch lebenden Kindern schuldig. Die Kinder brauchen gerade nach dem erlebten Trauma eine Atmosphäre von

Geborgenheit, Sicherheit und Urvertrauen. Nur unter diesen Voraussetzungen kann auch die Mutter wieder heil werden.

Und Sie sind diese Bemühungen noch jemandem schuldig: Ihrem (verstorbenen) Kind, dem wir hier das letzte Geleit geben! Es müsste all diese Anstrengungen Wert sein.

Ihm zuliebe sollten Sie seinen tragischen Tod als Chance des Neubeginns ergreifen und keine Anstrengungen scheuen, das ungeahnte Trauerpotential in Ihnen, in positive Energien umzuwandeln, bevor es Sie krank macht und sich zerstörend auf Ihre Familie auswirken könnte.

Wenn dies gelänge, könnte man mit Friedrich Rückert sagen: Sie haben nicht umsonst gelebt. Das walte Gott. Amen

Wasserlarven und Libellen

Tief unter der Wasseroberfläche eines kleinen ruhigen Teiches lebte eine kleine Gruppe von Wasserlarven, wie in einem kleinen Dorf. Es war eine glückliche Dorfgemeinschaft, weit weg von der Sonne. Während vieler Monate waren sie sehr geschäftig, krabbelten und wuselten durch den weichen Schlamm am Boden des Teiches.

Von Zeit zu Zeit beobachteten sie, dass immer mal wieder die eine oder andere von ihnen das Interesse an der Gruppe zu verlieren schien und offenbar mit den alten Freundinnen nichts mehr zu tun haben wollte. Sie kletterte dann an dem Stängel der Wasserlilie empor, verschwand durch die Wasseroberfläche und wurde nie mehr gesehen. Eines Tages machte sich wieder eine auf den Weg. »Schau«, sagte eine der zurück gebliebenen Larven, »da klettert wieder eine von uns den Lilienstängel hoch. Wohin, glaubst du, wird sie gehen?« Die Larve kletterte immer höher, und schließlich konnte man sie nicht mehr sehen. Die Freundinnen warteten und warteten, aber sie kehrte nicht mehr zurück. »Das ist aber merkwürdig«, sagte eine Larve, »war sie nicht glücklich hier? Was glaubt ihr, wohin sie geht?« Keine hatte eine Antwort. Alle waren ziemlich ratlos.

Schließlich rief eine, sie war so etwas wie die Anführerin aller Larven des Dorfes zusammen und sagte: »Ich habe eine Idee. Wir versprechen uns gegenseitig, dass die nächste von uns, die den Stängel hinauf klettert, wieder zurück kommt und erzählt, wohin sie ging und warum.« So geschah es.

An einem Frühlingstag, nicht lange danach, merkte dieselbe Larve, die den Vorschlag gemacht hatte, wie sie selbst plötzlich den Stängel empor kletterte. Irgend etwas – sie konnte es sich nicht erklären – trieb sie immer weiter nach oben. Noch bevor sie erfasste, was eigentlich geschah, gelangte sie durch die Wasseroberfläche und fiel in ein breites, grünes Lilienblatt. Als sie aufwachte, schaute sie überrascht um sich. Sie konnte nicht glauben, was geschah: Ihr alter Körper veränderte sich auf eine merkwürdige Weise; sie bekam vier silbrige Flügel und einen langen Schwanz. Als sie sich schüttelte, fühlte sie einen unwiderstehlichen Drang, die Flügel zu bewegen. Die wärmende Sonne trocknete schnell die noch anhaftende Nässe und plötzlich flog sie über dem Wasser. Sie war eine Libelle geworden.

Sie flog auf und ab in großen Kurven, und sie fühlte sich wunderbar in ihrer neuen Umgebung.

Nach einer Weile landete sie auf einem Lilienblatt um sich auszuruhen. Und da sah sie auf den Boden des Teiches. Oh, sie war genau über ihren alten Freundinnen, den Wasserlarven. Und sie konnte sehen, wie sie durch den Schlamm krabbelten, so wie sie es selbst noch bis vor kurzem getan hatte. Und da erinnerte sich die Libelle an das Versprechen, das sie sich gegenseitig gegeben hatten: die nächste, die den Stängel empor klettert würde, sollte zurückkehren und den anderen erzählen, wohin sie gegangen waren und warum. Ohne lange zu überlegen, startete sie nach unten,

prallte auf das Wasser und wurde zurück geschleudert. Und sie merkte, dass sie als Libelle nicht mehr ins Wasser zurück konnte. »Ich habe es versucht«, dachte sie »aber ich kann mein Versprechen nicht halten, und selbst wenn ich dort unten ankäme, sie würden mich nicht erkennen. Ich denke, ich muss warten, bis jede von ihnen

den gleichen Weg geht und ebenfalls zur Libelle wird. Dann werden sie verstehen, was geschah und wohin ich gegangen bin.« Und die Libelle schwang sich glücklich in ihre wundervolle neue Welt aus Sonne und Luft. Aus: Martina Taruttis, Trauern heißt Versöhnung. Ein Wegbegleiter. Butzon & Bercker 2006, S. 68f.

Texte aus dem Buch »Lass deiner Trauer Flügel wachsen«

Weinen ist ein Mittel,
mit dem du einen Weg aus den
Tiefen der Verzweiflung finden kannst.
Natürlich wird dein Weinen deinen geliebten
Menschen nicht zurückbringen.
Aber deshalb weinst du ja.
Weil du den Menschen, den du liebst,
nicht ins Leben zurückrufen kannst.
Tränen sind kein Zeichen von Schwäche.
Wenn die Mitglieder einer Familie,
wenn Männer und Frauen
zusammen weinen, teilen sie den unsäglichen
Schmerz des Verlustes.
Darum bringe deine Gefühle der Trauer
zum Ausdruck;
Erlaube dir, dein Leid zu zeigen.

Wiederhole immer und immer wieder
alle Umstände,
die mit deinem Verlust zu tun haben.
Blicke auf beides zurück:
Auf die angenehmen und
die unangenehmen Erinnerungen.
Auf die angenehmen – wegen der Liebe,
die ihr miteinander geteilt habt.
Auf die unangenehmen
denn zu jeder Beziehung
gehört Unzufriedenheit genauso
wie Freude.

Bilder und Andenken können greifbare
Erinnerungszeichen vergangener Tage sein.
Versuche nicht, einen schönen
Teil deines Lebens zu zerstören, weil
Dich die Erinnerung daran schmerzt.
Als Kinder von heute und von morgen
Sind wir auch Kinder von gestern.
Die Vergangenheit begleitete uns,
und was gewesen ist, macht uns zu dem,
was wir sind.

Aber Erinnerungen sind nicht genug.
Werde nicht ein »Sklave« der
Vergangenheit, indem du eine Andacht
am Schrein des Gedenkens hältst,
den du selbst errichtet hast.
Es hat keinen Sinn zu glauben: »Alles ist so,
wie es war. Nichts hat sich verändert.«
Wenn du das glaubst, verhinderst
du den Bau einer Brücke in die
Zukunft.
Du würdest in einer Welt leben, die
ausschließlich aus Erinnerungen bestünde.
Suche nach dem empfindlichen Gleichgewicht
zwischen einem Gestern und damit verbundenen
Erinnerungen
und einem Morgen, das geschaffen werden muss.

Trauerarbeit braucht Zeit.
Wie lange?
Das hängt sehr stark von dir und deiner
Beziehung zu deinem geliebten Menschen ab.
Wann ist der Mensch, den du liebst, gestorben?
War es nach einer langen Krankheit?
Wie viel Hilfe wurde dir zuteil?
Glaubst du, dass es ein Zeugnis deiner Liebe ist,
wenn du deine Trauer andauern lässt?

»Zeit heilt alle Wunden«, sagen viele Menschen.
Sie kann.
Sie kann helfen, deinen Schmerz zu dämpfen.
Aber die Zeit allein
wirkt nicht mit Sicherheit als Medizin
Zeit ist unbestimmt.

Es kommt darauf an, was du mit der Zeit
anfängst.
Alle Texte aus: Grollmann, Earl A., Lass deiner
Trauer Flügel wachsen. Wenn man von einem lie-
ben Menschen Abschied nehmen muss. Herder,
Freiburg im Breisgau 1998.

Der Bundesverband beim 31. Deutschen Evangelischen Kirchentag

»Danke dass ihr hier seid.« »Eure Arbeit ist so wichtig.« »Die Menschen sollen erfahren, wie es uns geht.«

Unter der Losung »Lebendig und kräftig und scharfer« (Hebr. 4, 12) trafen sich beim 31. Deutschen Evangelischen Kirchentag vom 6. bis 10. Juni 2007 in Köln mehrere 100.000 Menschen aus Deutschland und der ganzen Welt. Mit der ungewöhnlichen Losung wollte das Kirchentagspräsidium der Protestanten Profil zeigen.

Aber auch der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. zeigte Profil und war ebenfalls mit einem einladenden Stand beim »Markt der Möglichkeiten« vertreten und präsentierte sich dort mit seinen vielfältigen Angeboten und Aufgaben. Gleich zu Beginn interessierten sich zahlreiche Besucher für den Literaturtisch mit seinen unterschiedlichsten Publikationen, andere blieben eine Weile an der großen Präsentationswand stehen, auf der die zahlreichen Selbsthilfegruppen (SHGs) zu finden waren. Informationen aus allen Regionen von Nord nach Süd, Ost und West konnten mitgenommen werden.

Manchmal scheu, aber interessiert, begannen einige, verschiedene Flyer der SHGs durchzulesen und auszuwählen. Immer wieder bahnten sich am Stand des Bundesverbandes angeregte und auch bewegende Gespräche zwischen den zahlreichen Besuchern und Helfern an. Bisweilen reichte ein kurzer Blick in die Augen der Menschen und man begriff, dass sie ebenfalls »dazugehörten« zu denen, die ein Kind verloren hatten. Erstmals war ich mit einem Teil meiner Bilderausstellung »Die Worte die dir helfen ...« auf einer solch großen

Veranstaltung vertreten. Wie würden die Menschen auf diese sicherlich emotionalen Bilder reagieren? Nicht nur ich stellte mir die Frage. Ebenso die 1. Vorsitzende des Vereins Verwaiste Eltern e.V., Frau Petra Hohn, die mir bescheinigte, dass die Bilder dem Stand eine besondere Ausstrahlung gaben und dieser dadurch zu einem Blickfang wurde. Es war ein Stand, der ins Auge fiel. Er zog die Menschen an und es gab einen großen Besucherstrom. Aber nicht nur Petra Hohn alleine fand, dass diese Bilder ansprachen und bewegten. Immer wieder blieben die Menschen vor den einzelnen Motiven stehen und lasen die ergänzenden Texte darunter. Andere fanden Gehör und Zuspruch bei einem oder einer der zahlreichen HelferInnen. Es dauerte nicht lange, bis man mit den Menschen ins Gespräch kam.

»Sie drücken es richtig aus ...; mir ging es ebenso ...; so fühle ich es noch heute ...; warum gab es damals vor 30 Jahren niemanden ...?«

Immer wieder weinten einige bewegt und doch wollten sie über ihre Gefühle sprechen. Eine tröstende Umarmung, ein kurzes Berühren des Armes. Kann ich als Betroffener helfen, wenn mir selber zum Weinen ist? Offensichtlich, ja.

»Danke dass ihr hier seid.« »Eure Arbeit ist so wichtig.« »Die Menschen sollen erfahren, wie es uns geht.«

In solchen Momenten fühlte jeder Beteiligten die große Verbundenheit und Gemeinsamkeit.

An dieser Stelle zitiere ich einige Zeilen von Petra Hohn, der 1. Vorsitzenden des Bundesverbandes, die sie in einem Beitrag schrieb:

... und die Präsentationswand mit den Selbsthilfegruppen





Gruppenfoto der ehrenamtlichen StandbetreuerInnen



Kerzenmeer

Foto: Wolfgang Todtenhausen

Auch die Unterstützung durch die ehrenamtlichen HelferInnen am Stand war eine wunderbare Erfahrung. Ein herzliches Dankeschön an unsere StandbetreuerInnen und Vereinsmitglieder:

Frau Carpati, Gertrude Dittrich,

Almuth und Lutz Steffens

Verwaiste Eltern Köln.

Gerrit Gerriets

Verwaiste Eltern NRW e. V.

Gudrun und Franz Deller

Trauernde Eltern Aschaffenburg e. V.

Detlef Hünecke

Trauernde Eltern Rhein-Main e. V.

Rita und Achim Kullen

Verwaiste Eltern Herrenberg

Steffen Hohn

Verwaiste Eltern Altenburger Land

Ingrid Eggeling aus Hildesheim

Dagmar und Wolfgang Todtenhausen aus Schwelm und unseren Schatzmeister Jürgen Erlwein.

Auch Petra Hohn ist für ihren großen und engagierten Einsatz zu danken. Während der Veranstaltung fungierte der Stand des Bundesverbandes als Schauplatz eines ZDF Beitrages mit dem vielsagenden Titel »Eine andere Welt«, wobei es in

diesem Beitrag um verwaiste Eltern ging. Der Redakteurin, Marina Fuhr, mit ihrem Team gelang ein bewegender und informativer Beitrag. Davon konnten wir uns schon wenige Tage später überzeugen. Ihrem Einsatz ist es ebenfalls zu verdanken, dass dieser Beitrag jederzeit unter folgendem Link angesehen werden kann:

<http://www.veid.de/zdfbeitrag.0.html> bzw direkt : <http://www.zdf.de/ZDFmediathek/inhalt/20/0,4070,5556212-5,00.html>.

Als abschließenden Höhepunkt ist der Gedenkgottesdienst für die verstorbenen Kinder zu nennen, der von den Verwaisten Eltern Köln und Pfarrerin Kristiane Voll gestaltet wurde. Die Lösung des Gottesdienstes lautete: »Wer Schmetterlinge lachen hört – weiß wie Wolken schmecken.« Er bildete einen bewegenden Abschluss und vereinte alle Menschen in der Versöhnungskirche Köln-Ehrenfeld zu einer großen Gemeinde. Deshalb an dieser Stelle ein großes Dankeschön an Pfarrerin Kristiane Voll und Pastoralreferenten Rüggeberg sowie an die MitarbeiterInnen und alle Beteiligten für diesen liebevoll gestalteten Gottesdienst.

Wolfgang Todtenhausen, www.wt-traenenreich.de

Zu Gast beim 31. Evangelischen Kirchentag Köln, 6.-10. Juni 2007

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. weilte vom 6. bis 10 Juni 2007 auf dem 31. Evangelischen Kirchentag in Köln.

Bereits am Morgen des ersten Tages lernte ich Frau Petra Hohn und Herrn Jürgen Erlwein beim Aufbau des Standes kennen. Es war ein sofortiger herzlicher Kontakt, der das gute Gelingen der folgenden Tage bewirken sollte (daher: »Standesbewusstsein«). Alle Mitwirkenden unseres Standes waren gewillt, engagiert

ihr Bestes für einen sehr gut vertretenen Bundesverband zu geben. Dies hatte auch die entsprechende Auswirkung auf die Besucher und Ansprechpartner des Standes. Es gab an unserem Stand einen regen Austausch, es wurden viele Gespräche geführt – mit interessierten Kirchentagsbesuchern und benachbarten Standgruppen, Hilfestellungen für Betroffene, Erzieher, Lehrer, Ärzte, Therapeuten, Seelsorger konnten gegeben werden.

Am zweiten Tag hatten wir Besuch vom ZDF. Frau Fuhr, Redaktion »Leben und Kirche«, drehte einen Beitrag über die Menschen des Bundesverbandes und zeigte den Stand.

Dieser Beitrag war vier Minuten lang in der Abschlusssendung »Eine andere Welt«, die am 10. Juni im ZDF gesendet wurde, zu sehen. Ein Höhepunkt war ein ökumenischer Gottesdienst

am Freitagnachmittag in der Versöhnungskirche
Köln/Neuehrenfeld.

Ich glaube sagen zu dürfen, dass das Interesse der Besucher gut war und somit von einem erfreulichen Ergebnis dieser Tage berichtet werden kann. Wir können alle unterstreichen: »Aus Fremden wurden Freunde«.

Lutz Steffens, SHG Verwaiste Eltern Köln

20 Jahre Verwaiste Eltern Kassel am 28. Oktober 2007

Am 28. Oktober 2007 trafen sich etwa 70 ehemalige und gegenwärtige TeilnehmerInnen der Gruppe in der Gaststätte »Das Bootshaus« in Kassel; darunter befanden sich auch drei Mütter und ein Vater, die im August 1987 – neben fünf weiteren Müttern – zu den GründerInnen der Kasseler Selbsthilfegruppe gehörten.

Nach einem Duo (Flöte und Cembalo), Gedanken zum Labyrinth von Chartres und einem weiteren Musikstück begrüßte Lothar Weddig die Anwesenden, insbesondere alle Mütter und Väter, die Gruppenmitglieder waren und sind. Sie alle verloren die Trauer über den Verlust eines geliebten Kindes und die schmerzlichen Erfahrungen, die damit zusammenhängen - Isolierung, Unverständnis und Sprachlosigkeit.

Als Gäste konnte Lothar Weddig begrüßen:

Frau Dr. Mechtilde Voss-Eiser, die Initiatorin der Arbeit mit und für verwaiste Eltern - sie hatte in den späten 70er Jahren die Anregung dazu in den USA erhalten - und Gründungs-Vorsitzende des 1997 in Berlin gegründeten Bundesverbands Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. Frau Dr. Voss-Eiser überbrachte für den genannten Bundesverband Grüße und Glückwünsche und hielt ihren Vortrag zum Thema »Die Situation von Eltern nach dem Tod eines Kindes - Hilfe durch Selbsthilfe (Gruppen)«.

Frau Carola Jantzen, die Geschäftsführerin der KISS Kassel, der zentralen Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in der Region Kassel; auch sie überbrachte Grüße, Glückwünsche und ein Geschenk des Förderrats der KISS.

Weitere Gäste waren Dekan Heinicke, Hofgeismar, Pfr. Gies, Heilig-Kreuz-Kirche Fulda-Lohr, sowie Pfr. Dirk Stoll, Kassel, für die allmonatlich in der Kirche St. Martin Kassel stattfindenden Trauergottesdienste.

Zum Abschluss seiner Ausführungen gab Lothar Weddig bekannt, dass er sich zum Jahresende – nach 18-jähriger Leitungstätigkeit in der Gruppe – zurückziehen werde; in Frau Getfert und Frau Ohligschläger stehen zwei erfahrene Frauen für die Weiterarbeit – als Selbstbetroffene – zur Verfügung. Ferner wies er auf den Gedenkgottesdienst für verstorbene Kinder hin, der in unserer Region in diesem Jahr zum 7. Mal stattfindet, zum ersten Mal in der Heilig-Kreuz-Kirche Fulatal-Ihringshausen. An den Festvortrag schloss sich ein gemeinsames Kaffeetrinken an, bei dem alte Bekanntschaften und Freundschaften bekräftigt und neue Verbindungen geknüpft werden konnten.

Verwaiste Eltern, SHG Kassel
Lothar Weddig · Fuldastraße 26 · 34233 Fulda/Lahn
Fon: 0561/8123 89 · Fax: 0561/510 51 36
E-Mail: hl@weddig.biz



BUNDESVERBAND
VERWAISTE ELTERN
IN DEUTSCHLAND e.V.

»Verwaiste Eltern« bitten um Ihre Spende.
Bitte helfen Sie. Gleich, wie viel Sie geben:
Ihre Spende ist Ausdruck Ihres Mitgefühls.

Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft Köln
Spendenkonto 8 321 100
BLZ 370 205 00

Eine Beitrittserklärung
finden Sie
auf der 3. Umschlagseite

Studentag 2007 des »Arbeitskreises trauernde Eltern und Geschwister in Baden-Württemberg« am 30. Juni in Tübingen



ATEG-BW

»Dafür sind wir doch gar nicht ausgebildet – Umgang mit Trauer in der Schule« war das Thema unseres diesjährigen Studentagtes. Mit einem Impulsreferat führte Thomas Bäumer in das Thema und die sich daraus ergebenden Probleme ein.

Schule ist einer der zentralen Lebensräume für Kinder und Jugendliche. Aber können konkret erlebte Todes- oder Trauererfahrungen im Schulalltag adäquat begleitet werden?

Solche Verluste oder andere dramatische Lebensereignisse treffen einen Menschen in seiner ganzen Person. Er ist voll von diesem Ereignis und ist deshalb auch voll damit beschäftigt. Es beeinflusst – vor allem in den ersten Monaten – sein Handeln, Denken und Fühlen nahezu ganz, zumindest ganz erheblich!

Das ist bei so Erwachsenen ebenso wie bei Kindern – und daher auch bei Schülern – egal in welchem Alter sie sind.

Da Schule für Kinder und Jugendliche ein zentraler – auch rein zeitlich gesehen – Lebensbereich ist, sollten wir ihn für die Trauerverarbeitung eines Kindes oder eines Jugendlichen nicht außer acht lassen!

Trauererfahrungen und Schule lassen sich aus verschiedenen Perspektiven darstellen.

Zunächst die Sicht der Betroffenen (Geschwister, Kinder etc.):

Betroffene SchülerInnen leiden sehr darunter, wenn sie überhaupt nicht auf ihren Verlust und ihre Gefühle angesprochen werden, so als sei nichts gewesen. Auf der einen Seite wollen Trauernde sehr wohl, dass ihr Schmerz wahrgenommen wird, auf der anderen Seite sind sie selbst unsicher, was ihr Verhalten angeht.

Schaffen wir es als Begleiter aber, das Gespräch behutsam zu eröffnen, dieses Schweigen ein wenig zu brechen, ist dies für die Kinder eine riesengroße Erleichterung: »Meine Klassenlehrerin hat mich heute auf meine Mama angesprochen ...«

Auch Eltern glauben manchmal, dass es besser ist, es mit sich selber auszumachen und lehnen Gespräche ab. Diese Überzeugung ist sehr problematisch und wenig hilfreich – auf die Dauer der Verarbeitung bezogen.

Eltern unterschätzen manchmal die Trauer ihrer Kinder. Je größer die Nähe zu der verstorbenen Person war, bzw. die Nähe zu der Situation in der

Schule, umso intensiver gehen die Schüler damit um und umso länger gehen sie damit um.

Insgesamt leiden betroffene Kinder darunter, dass der Verstorbene nicht mehr erwähnt wird. Sie denken täglich an ihn. Machen sich viele Gedanken. Stellen viele Fragen und suchen einen Weg damit umzugehen. Hierfür benötigen sie Gesprächspartner! Erwachsene Gesprächspartner.

So gesehen, treffen hier zwei Welten aufeinander: Für die Betroffenen wäre es notwendig und entlastend, wenn die anderen ihren Verlust sehen und dies auch ansprechen.

Die Umgebung denkt zwar auch ganz viel an den Betroffenen, nimmt Rücksicht, aber schweigt.

Trauererfahrungen und Schule aus der Sicht der Lehrer:

Auch sie sind betroffen, verunsichert und machen sich Gedanken. Auch sie haben eine persönliche Lebensgeschichte, sind mit Themen wie Tod und Sterben konfrontiert worden. Ihre eigenen Erfahrungen prägen den Umgang mit der aktuellen Situation. Eigene Erfahrungen mit Supervision und Selbsterfahrung erleichtern ihnen den Zugang zu diesem Thema.

Eine weitere Beobachtung ist, dass sich das Verhältnis des Lehrers zu dem betroffenen Kind verändert, die Schülerin bekommt ein anderes Label: »die, deren Bruder gestorben ist«, statt »die, die eine gute Sportlerin ist«.

Auf die Frage nach der Betroffenheit muss die Antwort also lauten: Alle sind betroffen. Die betroffene Familie, die Lehrer, die Mitschüler. Also müssen auch alle damit beschäftigen. Durch den Schulalltag und persönliche Erfahrungen fällt das aber oft nicht leicht. Große Unsicherheit kennzeichnet den Kontakt zu den Betroffenen, niemand traut sich, aus Unsicherheit und Angst vor Verletzungen. Alle Seiten sind betroffen, aber zu einem Gespräch darüber kommt es leider nicht. Wenn der Lehrer sich traut und den betroffenen Schüler auf seine Situation anspricht, ermöglicht er ihm, sich zu öffnen.

Ein weiterer Aspekt sind Trauererfahrungen und Schule aus der Sicht der Begleiter/Psychotherapeuten.

Oft suchen Menschen Rat und Unterstützung bei Psychotherapeuten, die mit einer 10, 20 oder 30 Jahre zurückliegenden Verlusterfahrung nicht



klarkommen. Im Laufe der Gespräche entdecken sie dann die Zusammenhänge zwischen diesen alten Erfahrungen und ihren heutigen Problemen.

Wenn diese alten Erfahrungen nicht ausreichend verarbeitet werden, beeinflussen sie die Menschen weiterhin.

Abschließend sagt Thomas Bäumer: »Dass dem Lebensraum Schule bei der Wahrnehmung und Verarbeitung traumatischer Erlebnisse von Kindern eine wichtige Funktion zukommt, das ist für mich keine Frage! Ob und wie weit sich 'Schule' auf dramatische Verlusterfahrungen ihrer Schüler einlässt, lässt sich nicht einfach nur verordnen. Es kann nur in der persönlichen Auseinandersetzung zwischen Schülern, Eltern und Lehrern geklärt werden.«

Die Teilnehmer der anschließenden Podiumsdiskussion und ihr Erfahrungshintergrund:

Rektorin einer Grundschule: Schüler, Eltern und Lehrer ihrer Schule mussten sich im letzten Jahr mit dem Tod eines Mitschülers, der bei einem Bombenattentat in Ägypten ums Leben kam, auseinander setzen. Sie wurden ganz plötzlich und unerwartet mit solch einer Situation konfrontiert und sie schildert ihr Vorgehen. (Krisenmanagement an Schulen aus der Sicht der Schulleitung). Religionspädagogin am Gymnasium: Sie bespricht die Themen »Tod und Sterben« regelmäßig mit ihren Klassen. (Schwerpunkt-Unterricht und Umgang mit den Themen in einer Klasse) Sie beschreibt die Möglichkeiten, aber auch besonders die Grenzen im Religionsunterricht.

Betroffene Mutter: Sie beschäftigt sich seit langem mit dem Thema »Sterben, Tod und Trauer an Schulen« und hat in Zusammenarbeit mit einem Notfallseelsorger eine Broschüre hierzu herausgegeben, die an den Schulen in Baden-Württemberg verteilt wurde. (Bedeutung der Begleitung für Schüler, Eltern, Lehrer).

Elternvertreterin an einem Gymnasium, an dem sich im letzten Jahr ein Schüler der 8. Klasse suizidierte (Begleitung aus der Sicht der Eltern und die Sensibilisierung für mögliche anfällige Kinder - Nachahmer).

Rektorin einer Grund- und Hauptschule - Sie begleitete ihre SchülerInnen und deren Eltern sehr intensiv, nachdem ein Vater vor einigen Jahren seinen Töchtern und sich selbst das Leben nahm. Hier handelte es sich nicht »nur« um Verlust und Trauer, sondern um den Umgang mit einem Gewaltverbrechen. (Krisenmanagement an Schulen aus der Sicht der Klassenlehrerin). In

diesem Fall stellte sich die Frage, wie lange eine Begleitung sein muss.

Fazit und aufgeworfene Fragen der Podiumsdiskussion:

Grundsätzlich stellt sich die Frage welchen Ansatz eine Schule hat: Ist sie Lebens-Raum oder Ort der Wissensvermittlung? Hier gibt Unterschiede, abhängig von Schulart und Schulgröße. Was kann Schule leisten in solch einer Situation und wo sind die Grenzen? Sie kann ganz klar nicht die persönliche Situation der betroffenen Familie bearbeiten.

Auch »kleine Traumatisierungen« gilt es zu verhindern: d. h. Betroffene nicht ausgrenzen und ignorieren, sondern Betroffenheit ausdrücken, »es« an- und aussprechen. Dafür sind Betroffene dankbar und es entlastet sie.

Man kann sich dem Thema stellen, aber man kann nicht wirklich vorbereitet sein. Eine vorsichtige Sensibilisierung ist möglich, Patentrezepte gibt es nicht.

Organisatorische Vorbereitung ist hilfreich.

Deutlich wurde, dass es lange dauert, bis das Thema aufgearbeitet ist.

Was für Hilfen kann die Schulleitung nachfolgenden Klassen anbieten?

Außerdem macht es einen Unterschied, ob ein Trauerfall eine gesamte Klasse betrifft oder es um einen Trauerfall eines Schülers geht.

Hilfe von außen ist wichtig!

Eine Orientierungshilfe gibt der Leitfaden »Vom Umgang mit Trauer in der Schule«. (http://www.ateg-bw.de/pdf/Vom_Umgang_mit_Trauer_in_der_Schule_2_Auflage.pdf).

Unserer Meinung nach lässt sich das Thema Tod nicht ausklammern. Schließlich gibt es ständig Todesfälle an Schulen: Eltern sterben, auch Lehrer. Das lässt sich nicht ignorieren, auch wenn es atmosphärisch anders ist. Zwar sind Lehrer nicht für den Umgang mit Trauernden ausgebildet, aber die Schule und somit die Lehrer müssen sich der Situation stellen.

Der Schulleiter hat hierbei eine herausragende Funktion:

Er kann

- einen Rahmen setzen (»Morgen früh sind alle Lehrer hier ...«),
- den Vorrang des akuten Ereignisses vor normalem Unterricht betonen.
- einen Krisenplan erstellen (z.B. die Klasse wird von zwei oder drei Lehrern betreut, damit der einzelne, selbst um Fassung ringende, Lehrer eine Entlastung erfährt).

80

Warum funktioniert es an machen Schulen gut und an anderen nicht? Das hat was mit der eigenen Vorgeschichte und Erfahrung der Schulleitung und der Lehrkräfte zu tun, auch damit, ob Supervisions- oder Selbsterfahrung vorhanden ist. Auch Vorbilder sind hilfreich: sind Mutige da, ermöglicht das anderen Offenheit. Wird die Schule als Lebensraum gesehen, so ist eine Grenzüberschreitung »normal«, es muss ausprobiert werden.

Nochmal: Hilfe von außen ist wichtig! Und: sich Zeit nehmen dafür. Sich mit der eigenen Handlungssicherheit auseinander setzen. Gesprächspartner von außen haben.

Besonders schwierig ist der Umgang mit den SchülerInnen, die überhaupt nicht darüber sprechen wollen. Hier besteht ein Bedürfnis nach normalem Schulalltag, dieser hat eine stabilisierende Funktion. Die zentrale Frage ist immer: ansprechen oder nicht. Klar ist aber auch, dass Dinge eskalieren, wenn sie nicht thematisiert werden, d. h. in irgendeiner Art und Weise damit umzugehen ist notwendig

Fazit: »Es wird besser, wenn wir es uns schwer machen und uns auseinander setzen!«

Mittags fanden Workshops zu verschiedenen Themen statt und wurden von den Teilnehmern als bereichernd, atmosphärisch angenehm und kompetent geleitet wahrgenommen.

Die Themen waren:

»Meditativer Tanz und Trauer.«

»Wo warst du Gott?«

»Über die heilsame Kraft von Ritualen.«

Im abschließenden Plenum wurden Informationen ausgetauscht und Angebote vorgestellt.

Für den Arbeitskreis trauernde Eltern und Geschwister in Baden-Württemberg

Annette Meier-Braun, Dipl.-Psychologin und Dr. med. Uta Gütschow

Information:

Das Team im Arbeitskreis trauernde Eltern und Geschwister in Baden-Württemberg, ATEG hat sich vergrößert.

Neben Thomas Bäumer arbeiten mit:

Annette Meier-Braun,

Dipl.-Psychologin, Koordination

Joachim Werner, Treuhandkontoverwaltung

Gabi Häfele, Mitgliederkontakt

Nathalie Stoll-Wieland und Günter Wieland

Dr. med. Uta Gütschow, Webmaster und EDV.

Die Geschäftsstelle vom ATEG ist momentan:

Annette Meier-Braun

Schloßstraße 6 · 73072 Donzdorf

Telefon: 07162/919355

Email: info@ateg-bw.de

www.ateg-bw.de

Gedenk- und Begräbnisstätte in Ergolding bei Landshut

Diese Gedenk- und Begräbnisstätte für zu früh verstorbene Kinder in Ergolding wurde am 6. 4. 2008 in einer Segensfeier eingeweiht.

Gestern war ich auf der Segensfeier für die neu geschaffene Gedenk- und Begräbnisstätte in Er-

golding bei Landshut. Eine ähnliche Gedenk- und Begräbnisstätte wurde 2003 auf dem Landshuter Hauptfriedhof eingeweiht.

Werner Kühnert

Bei der Segensfeier



Liebe Leser und Leserinnen, nach zwei Jahren soll hier nun wieder ein Bericht aus der Selbsthilfegruppe Geldern erscheinen. Nicht so einfach, denn wo fange ich an und was ist für Sie wichtig?

Viele von Ihnen kennen unsere Gruppe aus Berichten oder Treffen.

Im letzten Bericht schrieb ich über den Tod meines Mannes Klaus Gusenleitner († 21. 12. 2003), der ja hier in der Gruppe der Co-Trauerbegleiter war und ein Mann für alle Fälle wie Fotokopien erstellen, Berichte, Infos und Texte verfassen und schreiben. Bücher für die Gruppenstunde tragen und vieles mehr und er leistete besonders den Telefon-Kontakt zu den Verwaisten Vätern.

Nicht nur für mich und meinen Sohn und Familie ist sein Tod ein schwerer Verlust sondern auch für die Gruppen-Mitglieder, die ihn kannten.

Dank der Gruppenmitglieder konnte ich aber die Gruppenarbeit weiterführen.

Ein Umzug aus dem Haus, wo ich mit meiner Familie viele Jahre glücklich war, wo es die Trauer um unseren Sohn Daniel gab, war nicht leicht, aber ich hatte Glück und konnte zwei Häuser weiter eine Wohnung beziehen, die für mich mit meiner Behinderung besser geeignet ist als ein Haus.

In der Gruppe ist es ein Kommen und Gehen, denn wir sind eine offene Gruppe. Teilnehmer verlassen nach einiger Zeit oder Jahren die Gruppe, neue Teilnehmer kommen dazu.

Eine offene Gruppe ist nicht immer einfach, denn die Teilnehmer, die schon länger dabei sind, lassen sich immer wieder neu auf Traueranfänge ein. Erleben aber auch, dass sie selbst schon ein Stück auf dem Trauerweg vorwärts gegangen sind.

Für die neuen Teilnehmer ist es aber auch manchmal erschreckend, wie lange wir oft zusammen sind und wie lange die Trauer um sein Kind dauert und der Schmerz anhalten kann. So ist es wichtig zu vermitteln, dass einige Teilnehmer auch Jahre in die Gruppe kommen, weil sie hier in der Gruppe, auch heute noch, von ihren Kindern sprechen können. Von der Geburt, dem Leben, den glücklichen Zeiten, den Sorgen, dem Sterben und der Zeit der Trauer, was außerhalb der Gruppe meist nicht möglich ist.

Dank Spenden und Fördergeldern der Krankenkassen konnten wieder Seminare, Workshops (z.B. Der Trauer eine Form geben – Arbeiten mit Ton, Grabgestecke und Blumenschmuck für die

Kindergräber selbst gestalten, Erinnerungsreise mit Fotos der Kinder, wir feiern ein Fest), Autorenlesung mit Karl Timmermann (Du liebst das Leben), Treffen zum gemeinsamen Frühstück, Gedenk-Gottesdienste und vieles mehr angeboten und durchgeführt werden.

Nachdem wir uns ja leider mit den Trauer-Seminaren aus dem Geistlichen Zentrum Haus Aspel verabschieden mussten, weil dies geschlossen wurde, da das Bistum Münster die Zuschüsse gestrichen hatte, gingen wir auf Herbergssuche. Inzwischen gibt es einmal ein Seminar in der Akademie Klausenhof in Dingden am Niederrhein und zwei Seminare im Bergkloster-Bestwig in Bestwig im Sauerland.

Die regelmäßigen Gruppen-Treffen finden weiterhin in der Familien-Bildungs-Stätte Geldern statt. Wir danken Herrn H. Herrmann dafür, dass wir uns dort treffen können und bei seinem Team für die Hilfe und Unterstützung.

Beeindruckend und bereichernd war die Jahrestagung des VEID in der Akademie Remscheid mit dem Seminar und Workshops und der Besuch beim Bestatter Fritz Roth in Bergisch-Gladbach. Allein über diese Jahrestagung könnte man einen Bericht schreiben, der aus meiner Sicht nur positiv ausfallen würde.

Eine größere Teilnahme von Mitgliedern, betroffenen Eltern, Trauerbegleitern und Begleiterinnen wäre m. E. wünschenswert, denn jeder kann aus den Begegnungen, Gesprächen und Aktivitäten viel für sich und seine Arbeit vor Ort mitnehmen.

Danke an alle, die mir die Teilnahme ermöglichten und mich mit meinem Rollstuhl überall hin begleiteten und mir stets zu Hilfe eilten.

Es gäbe noch viel zu berichten, aber vieles ist eben nur für die Teilnehmer der Gruppe bestimmt. Ich bitte um Verständnis, denn wir wollen uns innerhalb der Gruppe immer im geschützten Rahmen Treffen.

Wichtig ist noch dies:

Wir wollen leben mit der Erinnerung an unsere Kinder.

Wir wollen in der Gemeinschaft lernen, das Leben wieder lebenswert zu gestalten und auch das Lachen wieder lernen.

Die Selbsthilfegruppe Geldern bedankt sich bei den Spendern, die für die Gruppenarbeit gespendet haben.

Ein Dank gilt den Krankenkassen: AOK-Rheinland, DAK-Geldern, BEK-Krefeld mit der Fördergemeinschaft der Ersatzkassen (Techniker und KKH) und der IKK-Nordrhein für die Förderung der SHG-Geldern. Durch die Förderung waren auch im vergangenen Jahr die vielen Aktivitäten möglich.

Elisabeth Guseleitner

Selbsthilfegruppe Geldern:

Elisabeth Guseleitner

Rosengarten 46 • 47608 Geldern

Telefon: 02831/87358

Email: verwaiste-eltern-geldern@web.de

SHG Verwaiste Eltern im Landkreis Bitterfeld-Wolfen

Im Sommer 1999 haben zwei Mütter, die selber ein Kind auf tragische Weise verloren hatten, sich ein Herz gefasst und in einem Zeitungsartikel über ihren Leidensweg berichtet. Sie beabsichtigten, eine Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern zu gründen, da es bisher in unserer Region noch keine Anlaufstelle diesbezüglich gab.

Am 24. Juni 1999 trafen sich zum ersten Mal Eltern aus der Region Bitterfeld-Wolfen, die daselbe furchtbare Schicksal teilen. Ich selber war auch darunter, hatte ich doch 2 Jahre zuvor meinen Jungen bei einem Mopedunfall verloren. Sehnsüchtig habe ich diesem Treffen entgegen gefiebert, da ich meine Trauer noch nicht verarbeitet hatte und immer noch offene Fragen blieben. In meiner Vorstellung sah ich bereits hunderte von Menschen in einem hörsaalartigen Raum und ein Dozent – wahrscheinlich ein Arzt oder Psychologe – würde uns einen Vortrag halten, auf unserer Fragen befriedigende Antworten und Ratschläge geben und dann wäre alles „wieder gut“. Aber weit gefehlt. Zu meiner großen Verwunderung kamen nur ca. 10 verwaiste Mütter und Väter mit den unterschiedlichsten Schicksalsschlägen. Eine der Initiatorinnen dieses Treffens hatte auf verschiedenen Seminaren und durch Kontakte mit anderen Selbsthilfegruppen aus Hamburg, München und Berlin bereits Erfahrungen zu diesem Thema gesammelt. Zunächst war es natürlich sehr schmerzlich, da jeder seine Geschichte erzählte und unsere frischen Narben wieder aufgerissen wurden. Jedes der traumatischen Schicksale ging nahe. Es ist dieser unweiterbringliche Verlust des geliebten Kindes, den man nicht zu akzeptieren bereit ist. Wir waren uns einig, dass wir uns wieder treffen wollten. Hatten sich doch zum ersten Mal Betroffene gefunden, die in dieser Runde auf Verständnis und gegenseitigen Beistand hoffen, ihre Fragen stellen und gemeinsam auswerten konnten, die ihre Trauer hier ausleben und ihren Tränen freien Lauf lassen konnten. In der Gruppe können

wir reden, schweigen, einander Trost spenden. Hier finden Betroffene den Schutzraum, in dem Trauer, Schmerz, Sehnsucht, Wut – ja das ganze Leid – zugelassen werden darf.

So trafen wir uns zunächst im Anstand von 6 Wochen zu gemeinsamen Gesprächen. Doch nur mit Gesprächen drehten wir uns im Kreis, wir sahen noch kein „Licht, am Ende des Tunnels“, sondern jedes Mal bluteten unsere Wunden erneut. Nach einem Jahr versuchten wir, gemeinsam etwas zu unternehmen und wieder intensiver am Leben teil zu nehmen. Mit der finanziellen Unterstützung durch den Landrat Bitterfeld, Abt. Gesundheitsamt, konnten wir an Trauerseminaren teilnehmen und diese Erfahrungen in unserer Gruppe auswerten. Wir haben Buchlesungen organisiert, gemeinsame Wanderungen mit anderen Selbsthilfegruppen durchgeführt, Grabgestecke für unserer Kinder zum Totensonntag unter Anleitung einer Gärtnerin selbst gefertigt und Konzerte besucht, Tagesausflüge nach Berlin und Dresden unternommen. Wir trafen uns z. B. zu einem gemütlichen Essen in einem Restaurant und waren ganz erstaunt, wie locker wir mit einander umgehen konnten und wie herhaft wir auch wieder mal gelacht haben. Diese gemeinsamen Aktivitäten bauen auf.

Regelmäßig treffen wir uns nun jeden 2. Dienstag im Monat im Städtischen Kulturhaus Wolfen, wo wir einen Raum kostenfrei nutzen können, um für verwaiste Eltern, die gerade erst den Verlust eines Kindes erfahren mussten, eine Ansprechstelle zu bilden und die Möglichkeit zum Reden oder Zuhören zu bieten. Das ist nach unserer Erfahrung in der ersten Zeit besonders wichtig. Für Eltern, die ein Kind verloren haben, gibt es nichts Leidvolleres. Ohnmacht, unbändige Traurigkeit, Verzweiflung, Lethargie – der Lebensfeuer fehlt. Persönlichkeit und Familienstruktur geraten aus dem Gleichgewicht und müssen neu gefunden werden. Und es gibt keine Antwort nach dem WARUM. Doch wir versuchen, dass sich der

Schmerz in Hoffnung wandelt und wir gemeinsam einen Weg aus dieser Lethargie finden.

Unsere Treffen werden regelmäßig in der Presse angekündigt, weiterhin haben wir einen Flyer erarbeitet, der z. B. bei Ärzten hinterlegt ist und wir sind im Gesundheitsamt des Landkreises gemeldet, sodass bei Anfragen unserer Adressen weiter gegeben werden können. Wir handeln auf Eigeninitiative. Ich persönlich bin insofern ge-

stärkt aus dieser Selbsthilfegruppe hervor gegangen, dass ich nicht mehr unbedingt auf sie angewiesen bin. Aber ich möchte Eltern, die noch nicht so weit sind, versuchen zu helfen, ihren Weg zurück ins Leben zu finden. Es wird ein langer, schwerer Weg mit vielen Rückschlägen, aber manchmal ist schon ein kleiner Hoffnungsschimmer erkennbar ...

Christina Jäckel

Ein Herz für unsere Kinder, Enkel und Geschwister

Die Selbsthilfegruppe »Verwaiste Eltern« Glauchau/Lichtenstein trifft sich jeden dritten Montag im Monat. Seit dem Sommer 2006 bin ich auch dabei, der Grund war der plötzliche Tod meines einzigen Sohnes im April des Jahres. In der Gruppe lernte ich, dass die Gemeinschaft einem gut tun kann, trotz alledem.

Die Abende werden mit sehr viel Liebe, Engagement und Zeit gestaltet. Man fühlt sich wohl und unsere Kinder, Enkel und Geschwister, die ein jeder von uns viel zu früh verloren hat, stehen immer im Mittelpunkt, sie sind einfach mit dabei. Zusätzlich zur liebevollen und aufwändigen Umrahmung unserer Treffen leistet jeder Betroffene auch seinen Beitrag dazu, es werden Schmetterlinge gehäkelt und gebastelt, Herzen gefertigt, Sprüche heraus gesucht und verteilt, Engel, Ostereier und vieles Schöne mehr wird gezaubert. Auch Fotos unserer Treffen werden für jeden gemacht, die bleibende Erinnerungen sind.

Ja, und was mache ich? Ich hatte Ideen, habe sie verworfen, vergessen oder hatte keinen Antrieb, um etwas zu beginnen.

Eines wusste ich, es sollte etwas sein für alle und etwas Bleibendes. Dann war die Idee da und ich hatte die Kraft gefunden, sie umzusetzen.

Ein großes Herz sollte es sein mit einer schönen roten Farbe, ein Zeichen der Liebe und Verbindung zu unseren Kindern, Enkeln und Geschwistern.

Ist es das eigene Herz, was gebrochen oder zerbrochen ist, das Herz oder nur das Symbol. Jeder soll es für sich deuten.

Jedes Kind hat einen eigenen Stern bekommen mit seinem Namen. Die Sterne sind für viele Eltern ein besonderes Symbol, auf einem davon ist unser Kind und schaut herunter. Dazu gibt es viele Gedichte, Verse und sinnliche Vorstellungen. Ich selbst kann damit noch nicht viel anfangen, aber trotzdem soll auch mein Kind ein leuchtender Stern am Himmel sein oder ist es nur der Teil in meinem Herzen, der heraus gerissen wurde, oder beides?

Wir hängten das Herz im Raum der Sozialstation in Glauchau auf, wo wir unsere monatlichen Treffen durchführen können. Andere Menschen, die diesen Raum auch nutzen, sind vor unserem Herz mit Betroffenheit stehen geblieben.

Es sind zu viele Sterne auf dem Herz und wir wünschen uns ganz sehr, es sollen keine mehr dazu kommen.

Eine betroffene Mutti, Ulrike List, der SHG Glauchau/Lichtenstein



»So weit vor deiner Zeit – Lied für die Verwaisten Eltern«

CD-Projekt »So weit vor deiner Zeit – Lied für die Verwaisten Eltern« und Begleitbuch

Liebe Eltern, Geschwister, Angehörige und Freunde!
Liebe Leserinnen und Leser des Rundbriefs!

Als zweite Vorsitzende des Bremer Vereins für Verwaiste Eltern und Geschwister bereite ich die Gedenkgottesdienste wie den Weltgedenktag für die verstorbenen und durch Gewalt ums Leben gekommenen Kinder mit vor. Immer wieder suchte ich nach einem Lied, das die besondere Problematik der Eltern, die vom Tod eines Kindes betroffen sind, aufgreift – außer dem sehr persönlichen »Tears In Heaven« von Eric Clapton fand ich keines.

Als Künstlerin und Entspannungspädagogin entwickelte ich ein Konzept, um Familien in Trauergruppen und bei Seminaren zu begleiten. Durch eigene Trauerarbeit und als Gruppenbegleiterin bei Trauerseminaren begegne ich immer wieder den Fragen: »Warum mein Kind?« »Warum muss ich weiterleben?« »Wo ist mein Kind?«, und immer auch den Versuchen, Antworten zu finden, oft in Bildern und Symbolen: Als Regenbogen, Schmetterlinge, Engel oder Sterne werden die Kinder oft in ihrer »veränderten Existenz« oder als an einem Ort, an dem sie jetzt sind, wahrgenommen. Aus allen zuvor genannten Erfahrungen heraus entstand mein Wunsch, ein Lied für die Eltern zu schreiben, die um ein Kind trauern: Das ihre Gefühle und Fragen widerspiegelt, auch das Umfeld einbezieht – und die Möglichkeit einer Lebensperspektive anbietet. Ein Lied, das eine christliche Orientierung hat, um es beim Tod eines Kindes während eines Gottesdienstes oder dem »Weltgedenktag für die verstorbenen Kinder« zu singen oder zu spielen. Gleichzeitig überkonfessionell, damit sich Angehörige anderer Kulturen und Konfessionen nicht ausgegrenzt fühlen, ebenso wie Eltern, die nach dem Tod eines Kindes mit der Kirche und Religion gebrochen haben. Christliche Symbolik als Antwort auf die Frage »Wo bist du« (»... in seinem Reich?«) stehen in dem Lied neben nicht-religiösen/spirituellen/weltlichen und persönlichen Antworten betroffener Eltern und Geschwister.

Das Lied wurde inzwischen mehrfach bei Gedenkgottesdiensten gesungen, und immer wieder kamen Anfragen von Eltern, Geschwistern und Angehörigen, ob es eine Aufnahme gibt. Dies ist einer der Gründe, weshalb es das Lied auf CD geben soll!

Die öffentliche Reaktion auf das Thema »Tod von Kindern«

ist, wie jeder von Ihnen weiß, gesellschafts- und kulturpolitisch noch immer äußerst schwierig. Während Projekte zum Thema »Kindertrauer« und »Hilfe für Kinder mit lebensbegrenzenden Erkrankungen« zu Recht in der Öffentlichkeit eine hohe Identifikation und Solidarität erhalten, löst der Tod von Kindern offenbar große Ängste, Verunsicherung und Abwehr aus.

Tote Kinder haben »keine Lobby« mehr, infolge dessen auch die verwaisten Elternteile und Familien nicht. Ich erhoffe mir – und das ist der zweite Grund für die Veröffentlichung der CD – eine größere öffentliche Anteilnahme und Sensibilisierung für die Situation der Familien, die vom Tod eines Kindes betroffen sind.

Daraus ergibt sich ein weiterer wesentlicher Grund für die Veröffentlichung: In der Vergangenheit hat sich gezeigt, dass es unmöglich ist, ausreichend Spendengelder und öffentliche Förderung zu erhalten, um – wie hier in Bremen – die ohnehin knapp bemessenen 1,5 Personalstellen in der Beratungsstelle zu finanzieren. Die Situation ist fast überall im Bundesgebiet ähnlich; dabei steigt die Nachfrage nach qualifizierter Beratung und Begleitung beim Tod von Kindern ständig und macht die vom VEID angestrebte Vernetzung der Regionalstellen und den Ausbau des Weiterbildungssektors aus meiner Sicht zwingend notwendig.

Ich vermute, dass über das Medium MUSIK der Zugang zur Öffentlichkeit erleichtert wird, um auf die Situation der vom Tod eines Kindes betroffenen Familien aufmerksam zum machen – ebenso wie auf die sich daraus ergebende Notwendigkeit professioneller Beratungsstellen und der Arbeit der Vereine und des VEID.

So soll ein Teil des Erlöses von CD und Begleitbuch sowohl unserem Bremer Verein als auch dem VEID zufließen!

Über meine »Vision« sprach ich mit dem Bremer Kantor Hauke Scholten, der mit dem Jugendchor »Die Lerchen« das Lied in den letzten zwei Jahren erarbeitete und bei den Weltgedenktagen – dem Worldwide Candle Lighting – einfach wunderschön interpretierte. Als ich ihn fragte, ob er beim Projekt mitmachen möchte, sagte er sofort begeistert zu!



Das Konzept:

1. Demo-CD

Auf einer Demo-CD wird das Lied in deutscher Sprache (»So weit vor deiner Zeit«), in englischer Sprache (»Long before your time«) und als Instrumentalversion aufgenommen, mit dem Jugendchor »Die Lerchen« und Hauke Scholten am Klavier, außerdem einige Bremer Mitglieder (Gitarre und Gesang).

Damit beantrage ich öffentliche Gelder, um die Haupt-CD zu finanzieren.

2. Haupt-CD

Neben den zuvor genannten Liedversionen gibt es als Herzstück das Lied in der »Weltversion«: Das Lied hat drei Strophen, diese haben jeweils vier Textzeilen. Jede Textzeile wird in einer anderen Sprache gesungen und instrumental interpretiert, der Refrain auf Englisch.

Als ein mögliches »Lied, das um die Welt geht« richtet sich »Long before your time - international version« an Trauernde europa- und weltweit. Über das Medium »Lied« soll der Kontakt aufgebaut/intensiviert werden zu den Ländern, die dem »Worldwide Candle Lighting« angeschlossen sind.

Weiter sollen eigene Lieder von weiteren Eltern und Geschwistern hier zur Aufnahme kommen, dazwischen Lesungen eigener kurzer Texte, die z. B. in der Schreibwerkstatt an Seminartagen entstanden sind. Die Haupt-CD soll in einem professionellen Tonstudio aufgenommen werden.

Der Inhalt der Haupt-CD bildet auch den Rahmen für das Konzert, das wir beim Evangelischen Kirchentag in Bremen 2009 auf die Bühne bringen wollen.

3. Begleitbuch

Zur CD soll es ein Begleitbuch mit den Texten und Bildern geben, die ebenfalls an Seminartagen entstanden sind (zum Teil mit meinen Bildern).

So weit sind wir:

Die Proben zur Aufnahme der Demo-CD mit Hauke Scholten und den Lerchen laufen auf Hochtouren, das Lied wurde inzwischen in zwölf Sprachen übersetzt. Wir haben ein professionelles Tonstudio in Bremen gefunden, die Demo-CD wird Ende Mai fertig sein.

Wir können noch Unterstützung gebrauchen!

Wer möchte mitmachen

- mit einem kurzen eigenen Text
- mit einem eigenen Bild /Skulptur o. ä.
(entstanden z.B. bei Seminartagen)
- Spielen eines Instruments

Wer kann uns Tipps geben

- über mögliche Sponsoren/finanzielle Förderer
- mit einem eigenen Bild /Skulptur o. ä.
- mögliche Paten/Botschafter des Projektes
- oder kennt einen Verlag/eine Druckerei, die uns sponsert (Vierfarbendruck)

... oder möchte selbst etwas spenden?

Wir freuen uns auch über kleine Beträge!!!

Kontakt: Karin Grabenhorst, Tel. 04202-504822
oder spiegelungen@karin-grabenhorst.de

Aufnahme der Demo-CD »So weit vor deiner Zeit«

Aufnahme der DEMO-CD »So weit vor deiner Zeit« Lied für die Verwaisten Eltern und Geschwister am Samstag, den 31. Mai 2008 in der Friedenskirche Humboldtstraße.

Täglich passiert es: Kinder, egal in welchem Alter, sterben hier und weltweit.

Während der Schwangerschaft - bei oder kurz nach der Geburt - durch plötzlichen Kindstod - an einer Krankheit - durch Suizid - durch Drogen - bei einem Unfall - durch ein Gewaltverbrechen - auf unseren Straßen - durch Naturkatastrophen - im Krieg.

Um mit dieser Katastrophe weiterleben zu können, gründeten betroffene Eltern 1994 den Verein für Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e. V. (für Infos über die inhaltliche Arbeit,

Hilfsangebote und Fortbildungen wie die Trauerbegleiterausbildung unbedingt anschauen: www.verwaiste-eltern-bremen.de.)

Im Laufe der Jahre wurde der Verein Anlaufstelle für unzählige Eltern und Geschwister, die mit dem Tod eines Kindes konfrontiert sind - zunehmend auch für deren Angehörige und aus ihrem sozialen Umfeld (Schule, Kindergarten, Arbeitskollegen) - auch weit über Bremens Landesgrenze hinaus! Die Vereinsarbeit wurde zunehmend professioneller und konnte nicht mehr ausschließlich ehrenamtlich geleistet werden.

Um den Familien nach dem Tod des Kindes schnellstmöglich und langfristig helfen zu können, eröffnete 2005 die Beratungsstelle in der Münchner Straße 146 mit Heiner Melching als

So weit vor Deiner Zeit

Lied für die verwaisten Eltern ©

Worte und Weise: Karin Grabenhorst

Gegangen, gegangen so weit vor deiner Zeit,
voraus bist du gegangen in die Ewigkeit.

Geborgen, geborgen, vom Schmerz der Welt befreit,
geborgen in den Armen der sanften Dunkelheit.

Refrain:

Fort bist du, du bist da wo wir alle einmal sind,
ein Teil von mir ist bei dir, solang' ich atme lebst du in mir mein Kind.

Warum, sag warum hat der Tod uns zwei getrennt,
»Warum?«, diese Frage in meinem Herzen brennt.
Warum noch weiter leben, ich möchte zu dir geh'n,
doch bleibst du nur lebendig, wenn ich am Leben bin.

Refrain:

Fort bist du, du bist da wo wir alle einmal sind,
ein Teil von mir ist bei dir, solang' ich atme lebst du in mir mein Kind.

Meine Schwester, mein Bruder

Wo bist du, wo bist du, ein Stern am Himmelszelt,
der meinen Traum begleitet, meine Tränen zählt?
Wo bist du, wo bist du, bist du in Seinem Reich?
Ein Engel, der mein Leben lenkt und um mich ist zugleich?

Refrain:

Fort bist du, du bist da wo wir alle einmal sind,
ein Teil von mir ist bei dir, solang' ich atme lebst du in mir mein Kind.

Meine Schwester, mein Bruder

Meine Enkel, mein Freund

Geschäftsführer und Ulrike Strassheim in der Verwaltung. Diese Personalstellen, 2 Jahre gefördert durch die Glücksspirale, liefen zum 31. 10. 2007 aus, weil nicht genügend Spendengelder akquiriert werden konnten, um zumindest das dritte Förderjahr durch die Glücksspirale zu erreichen - zu schwierig und angstauslösend ist das Thema in der Öffentlichkeit!

Wir wollen helfen!

Karin Grabenhorst, 2. Vorsitzende des Vereins/Begleiterin von Trauergruppen, schrieb das Lied »So weit vor deiner Zeit« anlässlich des Weltgedenktages für verstorbene und durch Gewalt ums Leben gekommene Kinder (dem Worldwide Candlelightning) und ließ es in verschiedene Weltsprachen übersetzen. Zusammen mit Kantor

Hauke Scholten und dem Jugendchor »Die Lerchen«, aus deren Mitte ein Kind starb, soll eine professionelle CD aufgenommen werden, an der sich weitere Solisten beteiligen. Neben dem Lied in verschiedenen Sprachen gibt es

- Beeindruckende Eigenkompositionen von zwei jugendlichen »Lerchen«: »Kleine Seelen« von Katharina Wagner und »Abschied« von Mathias Koleßa.
- Weitere Eigenkompositionen, z. B. das Lied einer betroffenen Schwester.
- Lesungen eigener Texte betroffener Eltern, Geschwister, Angehöriger und Freunde (dazu wird es ein Begleitbuch geben, in Kombination mit Bildern, die bei den Trauerseminaren entstanden).

Unsere Ziele:

- Finanzielle Unterstützung zur Stellensicherung in der Beratungsstelle: Durch Verkauf der professionellen DC soll ein Großteil des Erlöses dem Verein für Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e.V. und dem Bundesverband VEID zufließen.
- Sponsorensuche: Mit der DEMO-CD beantragen wir Gelder für die Aufnahme der professionellen CD, Anfang 2009 durch »Dubcity«, Bremen.

- Mehr öffentliches Bewusstsein und Hilfe für die Familien, die vom Tod eines Kindes betroffen sind.

Ab 16 Uhr stehen wir in der Friedenskirche sehr gern für öffentliche Fragen zur Verfügung!

Wir freuen uns auf Sie!

Karin Grabenhorst

Roggenberg 17 · 28832 Achim · Tel. 04202-5048 22
spiegelungen@karin-grabenhorst.de
www.karin-grabenhorst.de



Der Jugendchor »Die Lerchen« mit Kantor Hauke Scholten

Vierteilige Fortbildung in Trauerbegleitung in Michelsrombach

Bericht über unsere vierteilige Fortbildung in Trauerbegleitung für ehrenamtliche Begleiterinnen von Gruppen trauernder Eltern und Geschwister

Es ist der 24. November 2006, 18.00 Uhr Ortszeit in Michelsrombach, einem kleinen, malerischen Dorf in der Nähe von Fulda. Es tut sich was im Landgasthof »Zum Stern«. Koffer werden geschleppt, Schlüssel verteilt und die Zimmer bezogen.

Einige Teilnehmer sind mit dem Zug angereist, andere mit dem eigenen Auto. Nun treffen sich alle zum ersten gemeinsamen Abendessen. Bei Rhöner »Worscht« und gutem Bier kommen wir ins Gespräch. Nach dem Essen treffen wir uns im hauseigenen Konferenzraum, dem »Sternensaal«, dessen Decke eine große sternförmige Beleuch-

tung ziert. Von Anfang an fühlen wir uns wohl an diesem Ort. In der Mitte des Raumes am Boden, sorgen einige schöne Utensilien, wie Kerzen und Blumen für einen angenehmen Blickfang. In der Ecke ein kleiner Tisch mit »Seelentröstern« wie Gummibärchen, Schokolade usw.

Unser Seminar kann beginnen.

Unsere Fortbildung umfasste insgesamt 80 Unterrichtseinheiten und fand an vier Wochenenden statt. Von unserem Verein »Trauernde Eltern Fulda e. V.« nahmen sechs Mitglieder, alle Selbstbetroffene, an dieser Fortbildung in Trauerbegleitung teil.

1. Wochenende:

Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer.

- Selbsterfahrung
- eigene Biografie

- eigene Bewältigungsstrategien
- Klärung der Motivation zur Gruppenbegleitung

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer wurde durch verschiedene Methoden ermöglicht, z. B. Malen eines Bildes, das die eigene Lebensbiografie bzw. wichtige Situationen im Leben darstellte. Auffallend dabei war, dass viele Teilnehmer die Verlustsituation ihres Kindes malten.

Weitere Methoden waren das Spiel mit einer imaginären Fotokiste und das Schreiben eines Briefes an das verstorbene Kind.

Diese Aufgaben waren mit sehr vielen Emotionen verbunden und die Reaktionen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen sehr unterschiedlich.

2. Wochenende:

Theorie zu Trauer und Trauerarbeit.

- Trauertheorien
- Trauerphasen
- Informationen über neue wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Trauer
- Psycotraumatologie

An diesem Wochenende wurde uns sehr viel Theorie vermittelt z. B.

- Trauerphasen und Traueraufgaben (Verena Kast, William Worden)
- »Spiralweg« der Trauer oder 4 Trauer-Stile (Michael Schibilsky)
- Trauerschleuse
- Defizitmodell
- Spirale - Krisenverarbeitung als Lernweg in acht Spiralphasen
- Aufgaben der Trauerbegleitung (Kerstin Lammer)
- Risikofaktoren, die den Trauerprozess erschweren und sich in unterschiedlichen Symptomen äußern z. B. die posttraumatische Belastungsstörung.

Gruppenfoto mit »Zertifikat«



3. Wochenende:

Möglichkeiten der Begleitung trauernder Eltern und Geschwister.

- Gesprächsführung
- Aktives Zuhören
- Möglichkeiten und Besonderheiten von Gruppenarbeit
- Nähe und Distanz
- Einiüben von angemessenen Haltungen trauernden Eltern und Geschwistern gegenüber
- Klassische Missverständnisse

An diesem Wochenende war der Schwerpunkt das Thema Kommunikation. Mit trauernden Eltern oder Geschwistern zu kommunizieren ist oft besonders schwierig, da das Gespräch meistens von beiden Seiten von starken Emotionen bestimmt wird. Missverständnisse und Verletzungen sind oft die Folge. Hilfreich war für uns das Kennenlernen von einigen Kommunikationsmodellen z. B. »Das innere Team« und das »Kommunikationsquadrat«.

4. Wochenende:

Verschiedene Themen: Schuld, Suizid, Frühtod, Trauer der Kinder

Schuld:

Schuldgefühle schaffen und erhalten Verbindung zu dem Verstorbenen.

Schuldgefühle dienen als »Krücken« in der Trauer. Zum Thema Schuld bekamen wir eine Kopie eines Vortrages von Chris Paul mit dem Titel »Schuldgefühle im Trauerprozess«.

Suizid:

Zuerst haben wir uns mit Begriff »Suizid« befasst. Das Wort »Selbstmord« sollte immer vermieden werden. Die Situation der Angehörigen nach einem Suizid war ebenfalls Thema. Aus Zeitgründen konnten wir das Thema »Suizid« leider nicht noch mehr vertiefen. Bei einer nächsten Weiterbildung soll es ein Schwerpunktthema werden.

Referentinnen unter sich





Referent



Beim Mittagessen

Frühtod:

Ein Thema, das oft noch zu wenig Beachtung findet in der Gesellschaft. Eltern mit diesem Schicksal wird oftmals so etwas wie ein »Trauerverbot« erteilt. Erfolgt der Verlust des Kindes während der Schwangerschaft können die Partner die Trauer der Frauen oftmals nicht nachvollziehen.

Trauer der Kinder:

Dabei spielt das Alter der Kinder eine ganz entscheidende Rolle, da sie erst ab einem bestimmten Alter den Tod in seiner ganzen Dimension erfassen. Daher ist es wichtig, das Alter eines trauernden Kindes zu beachten. Auf jeden Fall sollte das Kind immer ernst genommen werden.

Nun ist unsere Fortbildung zu Ende. Vieles hat sich getan an diesen vier Wochenenden. Nach anfänglichem, vorsichtigem »Beäugen« haben sich zwischen allen Teilnehmern(innen) freundschaftliche Beziehungen entwickelt, die bis zu privaten Verabredungen reichten. Unsere internationale Verbindung reicht z.B. bis nach Tschechien, Wohnort einer Teilnehmerin. Am letzten Tag posierte die ganze Gruppe mit unserem »Lehrerehepaar« fürs Familienfoto. In der Hand deutlich sichtbar, das frisch erworbene Zertifikat.

Rückblick:

Diesen Rückblick möchten wir beginnen mit dem Satz: Wir danken herzlich für diese Fortbildung.

Unser Dank bezieht sich auf viele Dinge z. B. Organisation und Durchführung – Danke an Franz Deller und Margit Weiser. Danke auch an die ReferentInnen Ursula Leithinger (1. Wochenende), Christine Fleck-Bohaumilitzky und Christian Fleck. Sie haben uns nicht nur sehr kompetent viel Wissen vermittelt, sondern durch ihre ganz persönliche liebenswürdige Art eine so positive Atmosphäre geschaffen, dass in dieser Gruppe eine tiefe Verbundenheit entstanden ist.

Zu Beginn der Fortbildung hatten wir alle gewisse Erwartungen und auch Ängste bezogen auf unsere eigene Trauersituation, aber mit jedem weiteren Wochenende haben wir erlebt, dass jeder für sich auf seinem eigenen persönlichen Trauerweg voran gekommen ist. Auch das Gespür und die Sicherheit für die Begleitung anderer betroffener Eltern sind stets gewachsen. Dazu haben auch die vielen persönlichen Gespräche bei den Mahlzeiten und an den Abenden beigetragen. Natürlich gab es auch immer wieder Momente der eigenen tiefen Trauer, aber es entstand nie das Gefühl, allein zu sein mit diesem schweren Schicksal.

Wir wünschen uns alle, dass es für uns in dieser Gruppe mit diesen Referenten ein Wiedersehen bei einer weiteren Fortbildung gibt.

Petra Fuchs, Margit Weiser
(Trauernde Eltern Fulda e.V.)

Der nächste Rundbrief
steht unter dem Thema



**»Die Zeit heilt nicht alle Wunden,
sie lehrt uns nur,
mit dem Unbegreiflichen zu leben..«**



**Redaktionsschluss
ist der 31. März 2009**

90



Werner Kühnert erhielt im Rathausprunksaal der Stadt Landshut die Goldene Bürgermedaille.

Finanzierung 2007

Der Bundesverband VEID finanziert seine Arbeit überwiegend aus Spenden, zweckgebundenen Zu- schüssen (z. B. Weiterbildung oder Projekte) und Mitgliedsbeiträgen. Der Vorstand des Bundesverbandes engagiert sich ehrenamtlich.

Der Vorstand bedankt sich für die Förderung seiner Projekte und die damit verbundene Anerken- nung seiner Arbeit im Namen aller verwaisten Eltern

AOK Bundesverband	€ 8500,00
Barmer Ersatzkasse	€ 3500,00
DAK Bundesverband	€ 3000,00
Selbsthilfe-Fördergemeinschaft der Ersatzkassen	€ 5000,00
Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen	€ 1500,00

Weitere Unterstützung in Form von Sach- und Geldspenden erhielt der Bundesverband von:

- Flamarium Leipzig-Halle
- Barmer Ersatzkasse Leipzig
- Sparkasse Leipzig
- Stadt Leipzig
- Nikolaikirche Leipzig
- Druckerei Hoffmann, Alzenau
- Satoris, Karlstein
- Haus CARLOR, Leipzig

Im historischen Rathausprunksaal der Stadt Lands- hut erhielten am 5. Juli 2007 vier verdiente Bürger von Herrn Oberbürgermeister Hans Rampf die Goldene Bürgermedaille.

Unter ihnen war Werner Kühnert. Er wurde vor- geschlagen, weil er vor 15 Jahren die Selbsthilfe- gruppe Verwaiste Eltern und AGUS (Angehörigen- gruppe um Suizid), in Landshut neu gegründet hat und er auch im Dachverband der Lands- huter Selbsthilfegruppen »Hand-in-Hand e. V.« einige Jahre mit im Vorstand war.

Außerdem gab es Spenden von Privatpersonen anlässlich von Jubiläen, Geburtstagsfeiern und sonstigen Anlässen und Kollektien von den ver- schiedensten Gottesdiensten.

An Bußgeldern und Kollektien erhielt der Bundes- verband insgesamt € 22.000,00.

Erfreulich entwickelte sich der Mitgliederbe- stand und damit auch die Mitgliedsbeiträge. Die Beiträge der Vereine und der natürlichen, sowie der fördernden Personen beliefen sich für 2007 auf € 17.000.

Insgesamt konnte für 2007 ein ausgeglichener Haushalt vorgelegt werden, der mit seinen Ein- nahmen auch die Ausgaben deckt. Hier ist bes- sonders die gute Zusammenarbeit zwischen dem 2. Vorsitzenden, Franz Deller, und dem Schatz- meister, Jürgen Erlwein, zu erwähnen.

Die Überprüfung des Kassenbuches erfolgte durch die bestellten Rechnungsprüfer am 8. März 2009.

Die Finanzierung der Arbeit des Bundesverban- des Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. wird auch 2008 eine wichtige Aufgabe für den Vor- stand bleiben.

Vgl. VEID Jahresbericht 2007, 12f.



Presseberichte

Verwaiste Eltern Schleswig

Wir in Schleswig haben in diesem Jahr eine ganz besondere Möglichkeit, unsere Arbeit der breiten Öffentlichkeit darzustellen. In Schleswig findet von April bis Oktober 2008 die erste Landesgartenschau in Schleswig Holstein statt. Zu jeder Landesgartenschau gehört ein Mustergräberfeld, das von den Gärtnereien und Steinmetzen gemeinsam gestaltet wird. Dieses Mustergräberfeld befindet sich unmittelbar am Dom. Die Kirchen zeigen sich auf der Landesgartenschau hier besonders aktiv.

So entstand der Gedanke, dem Gräberfeld der Landesgartenschau vor dem Dom einen inhaltlichen Kontrapunkt im Dom gegenüber zu stellen. Die Verwaisten Eltern haben so also die Möglichkeit bekommen, ihre Arbeit im Rahmen einer Ausstellung zu zeigen.

Titel der Ausstellung: »Spuren eures Lebens – Erinnerung an verstorbene Kinder«. Der »Garten der Kinder« (unsere Grabstätte für die früh verstorbenen Kinder) wird dabei besonders in den Mittelpunkt gestellt.

Zwei besondere Projekte, die uns in den vergangenen Monaten beschäftigt haben, zeigen ihre Ergebnisse:

- Babysärge für die Allerkleinsten wurden von der Tischlerklasse des Berufsbildungszentrums entwickelt,
- die Gruppe Junger Erwachsener hat ein Straßenkreuz in einer Gruft des Domes installiert.

Die Ausstellung stellt unsere aktuelle Arbeit dar, gib darüber hinaus einen kleinen kulturhistorischen Abriss über die Trauerkultur der Zeit seit 1670. Eltern haben auch in den vergangenen Jahrhunderten für die Trauer um ihre Kinder immer wieder nach besonderen Ausdrucksformen gesucht. (Siehe das Programmheft zu unserer Ausstellung.)

Bereits im Februar 2008 hatten wir Gelegenheit, unsere Arbeit zu präsentieren: im Rahmen der Ehrenamtsmesse, die in allen Landkreisen in Schleswig-Holsteins durchgeführt wurde.

Elke Heinen · www.verwaiste-eltern-schleswig.de

FLYER DER VERWAISTEN ELTERN SCHLESWIG

Projekte

Im Rahmen der Ausstellung werden Ergebnisse aus zwei Projekten gezeigt, die der Verein Verwaiste Eltern Schleswig e.V. seit Herbst 2007 angestoßen und begleitet hat.

Särge für Frühverstorbene

Die Tischlerklasse des Berufsbildungszentrums Schleswig hat sich Gedanken darüber gemacht, wie Särge für Babys aussehen können, die mit einem Gewicht von unter 500g geboren sind. Die Särge sind nach einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema entstanden. Ein Besuch im »Garten der Kinder«, eine Besichtigung der Kleemannsgruft im Dom sowie der Parochie des »Martin-Luther-Krankenhauses« gehörten mit zum Projekt.

Gedenken am Straßenrand

In der Trauerguppe junger Erwachsener, Geschwister und Lebensgefährtinnen treffen sich vorwiegend Menschen, deren Angehörige durch Verkehrsunfälle verstarben. Kreuze, die am Unfallort aufgestellt werden, haben einen doppelten Sinn: Sie geben dem Ort, an dem der geliebte Mensch verstarb, eine besondere Bedeutung, und sie sind zugleich Mahnmal für die Verkehrsteilnehmer, die diesen Ort passieren. Das Kreuz in der Kleemannsgruft trägt den Text:

Hier habe ich den Tod vor Augen

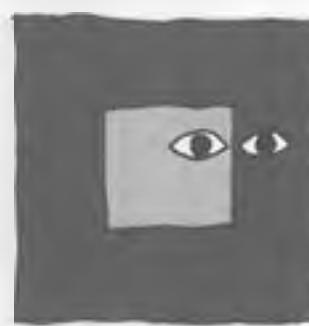
Führungen

Menschen, die die Ausstellung mitgestaltet haben, sind bereit, die Exponate im Einzelnen zu erläutern und über die Arbeit der Verwaisten Eltern in Schleswig zu berichten.

Kleingruppe bis 10 Personen 20€
Gruppenführungen: 2€ / Erwachsener
1€/Jugendlicher

Kontakt: Arbeitsstelle Verwaiste Eltern im Kirchenkreis Schleswig,
Elke Heinen
Tel.: 04622/2891

Nahere Informationen zu der Arbeit der Verwaisten Eltern in Schleswig erhalten Sie auch unter:
www.verwaiste-eltern-schleswig.de



KIRCHEN + GARTEN

Paradies

Spuren eures Lebens

Erinnerungen an verstorbene Kinder

Ausstellung im Dom während der Landesgartenschau 2008 in Schleswig

14.05.2008 - 14.09.2008



Der Tod eines Kindes wird von Eltern und Familien als widemaßlich empfunden - stellt er doch die normale Ablöfe der Generationen auf den Kopf. Die Tragik des Ereignisses und die Trauer um das verstorbene Kind hat die Angehörigen zu allen Zeiten in ihrem Lebensgefühl erschüttert.

Was bleibt, ist die Erinnerung

Eltern suchen nach Möglichkeiten, ihre Erinnerungen an das Kind sichtbar zum Ausdruck zu bringen. Sie wollen ihrem Kind ein Denkmal setzen, das Leben des Kindes und die gemeinsame Zeit würdigt.

In der Ausstellung

Spuren eures Lebens Erinnerung an verstorbene Kinder

werden Beispiele gezeigt, wie Eltern und Familien in verschiedenen Jahrhunderten die Erinnerung an ihre Kinder gestaltet haben. Dabei wird ein zeitlicher Bogen aus der Zeit von 1670 bis in unsere Tage gespannt. Sämtliche gezeigten Exponate stammen aus unserer Region. Ein herzlicher Dank gilt allen Familien aus den Gruppen der Verwaisten Eltern, die uns ihre ganz persönlichen Schätze zu Verfügung stellen. Ein großer Dank auch an die privaten volkskundlichen Sammler Frau Gretchen Bartel aus Wagersolt und Herrn Klaus Nissen aus Tolk, ohne deren Mithilfe wir die Objekte aus vergangener Zeit nicht zeigen könnten.

Jedes der Kinder, an das in der Ausstellung erinnert wird, hat seine Spuren in dieser Welt hinterlassen. Alle ihre Namen werden in unser „Buch des Lebens“ eingetragen, das in einer Vitrine zu sehen ist und symbolhaft daran erinnert, dass in Gottes Buch des Lebens kein Name je verloren geht.

Elke Heinen

Das Begleitprogramm

14.05.08 14:00 Uhr Dom, Kanonikerkristeitei
Eröffnung der Ausstellung

Dr. Barbara Leisner, Lutzhorn

Dem Englein rein und zart ward Erdenleid erspart - Grabmale zur Erinnerung verstorbener Kinder

Ein Vortrag in Bild und Wort

09.07.08 14:00 Uhr Dom, Hoher Chor

Prof. Dr. Sörries, Kassel

Du gingst zu früh - Trauer um den Tod eines Kindes

Vortrag

Tag des offenen Friedhofs

14.09.08 18:00 Uhr Dom

Finisage

Der Mensch, den wir lieben, ist nicht mehr da, wo er war, aber überall, wo wir sind und seiner gedenken.

Augustinus

Gesang, Musik, Lesung

Ausstellungsstücke

aus neuer Zeit:

Gedenkteppich
der Verwaisten Eltern Schleswig e.V.

Buch des Lebens
Weltgedenktag für verstorbene Kinder

Schatzkästchen
Baby Moniz, gest. 1991
Baby Anne, gest. 1998
Antonina, gest. 2002, 15 Jahre

Fotoausstellung
Garten der Kinder - Friedhof Friedrichsberg
Gruppenangebote für Eltern, Kinder, Junge, Erwachsene

aus vergangener Zeit:

Beerdigung eines Kindes
Zeichnung von Westphal 1834

Haarkranzbild eines 14jährigen Mädchens, 1880

Foto im vergoldeten Rahmen Kleinkind, 1917

Gedenkblatt des Vaterlandes 1920 Tod eines Sohnes als Soldat

Marmorfigur Engel mit Kreuz ca. 1850

Sargschild für Nicolaus Hansen 1697

In der Kielmannsgruft werden ergänzend zu den Original-Särgen der Familie Kielmann alte Grabsteine für verstorbene Kinder und Jugendliche aus unserer Region gezeigt.

SCHLESWIGER NACHRICHTEN

Kreis Schleswig-Flensburg

Montag, 11. Februar 2008

SLN Seite 11 — Jahrgang 2008

Der Artikel zur Ehrenamtsmesse erschien in den Schleswiger Nachrichten am 11. Februar 2008.

Wenn ein Kind stirbt – Albtraum für Eltern

Weit über 100 Initiativen beteiligen sich an den Ehrenamtsmessern am 17. Februar im Flensburger Sportland und am 24. Februar im Schleswiger Kreishaus. Im Vörwegen stellen wir einige vor – heute den Schleswiger Verein „Verwaiste Eltern“.

Schleswig/mci – Ein Kind zu verlieren, ist das Schlimmste, was die meisten Eltern sich vorstellen können. Sein Tod stellt die Reihenfolge auf den Kopf, erstickt Hoffnungen und Zukunft. Zurück bleiben Trauer, Verzweiflung, Ohnmacht, aber auch Wut. Das haben die Frauen, die sich an diesem Donnerstag im Gemeindehaus St. Michaelskirche treffen, bis auf eine Ausnahme alle erlebt. Sie gehören dem Verein „Verwaiste Eltern“ an.

Als sie ihr Kind verloren, glaubten sie, nie wieder lachen oder glücklich sein zu können. Zu schrecklich waren der plötzliche Herztod des 22-jährigen Sohnes, der Unfalltod der 19-jährigen Zwillinge und eines Enkelkindes, die plötzliche Erkrankung und das Sterben der 15-jährigen Tochter.

Doch im Laufe der Jahre haben sie nicht zuletzt Dank der Arbeit im Verein „Verwaiste Eltern“ gelernt, „anders glücklich zu sein“, sagt eine Frau die mit der Torgeburt ihrer Tochter fertigwerden musste. „Aber in unserem Glücklichsein bleibt immer die Trauer um das verlorene Kind.“

Bereits seit Anfang der 1990er Jahre gibt es in der

Trägerschaft des Kirchenkreises von Fachleuten angeleitete Selbsthilfegruppen. Eine für Eltern, die ihr Kind kurz vor, während der Geburt oder in den ersten Lebensjahren verloren haben, eine zweite für diejenigen, deren Kind als jugendlicher und junger Erwachsener starb. Aus diesen Gruppen heraus fanden sich Menschen, die 2004 den Verein „Verwaiste Eltern“ gründeten –

zum einen, um weiterhin in einem verständnisvollen Umfeld ihrer Trauer Raum geben zu können und zum anderen, um die Arbeit des Kirchenkreises zu unterstützen – und zu ergänzen.

Inzwischen finden zweimal im Jahr mehrwöchige Angebote für „Kinder in Trauer“ statt. Im vergangenen Jahr startete nach der Reihe tödlicher Unfälle ein Gesprächskreis für Jugendliche und junge Erwachsene, die mit dem Tod ihren liebster Menschen konfrontiert wurden. Im Aufbau ist noch eine Gruppe für Eltern älterer verstorbener Kinder.

Damit nicht genug. Immer mehr kristallisierte sich der Wunsch von Eltern, früh und togebohrenen Kinder nach einem Ort zum Ge-



Verwaiste Eltern präsentieren den Gedenkteppich: (v.l.n.r.) Frauke Peters, Christine Thomsen, Margrethe Harder, Ilona Frenzen, Katja Suchsdorf-ter Avest und Doris Klinker

denken heraus. So entstand in Zusammenarbeit auch mit dem Friedhofsverband Schleswig und Umgebung auf dem Friedhof Friedrichsberg der „Garten der Kinder“, eine Begräbnisstätte für früh- und togebohrene Kinder und eine allgemeine Gedenkstätte. Es war die erste ihrer Art auf weiter Flur, inzwischen gibt es solche Gedenkstätten auf vielen Friedhöfen.

Mit ethlichen Aktionen tritt der Verein auch an die Öffentlichkeit – Ausstellun-

gen, Gedenkgottesdienste, Vorträgen. Die, die aktiv in ihm mitarbeiten, haben fast alle nicht nur das Leid beim Tod eines Kindes erfahren, sondern auch das wohltuende Verständnis in den Gesprächskreisen – egal ob sie unmittelbar nach dem Verlust, nach einem halben Jahr, wenn das Umfeld meint, man müsse langsam zur Normalität zurückkehren, oder auch erst nach Jahren die Angebote wahrgenommen haben. „Schön wäre es, die Bestatter wür-

den auf den Verein aufmerksam machen, indem sie einen Flyer von uns bei den Betroffenen hinterlassen“, sagt Vorstandsmitglied Katja Suchsdorf-ter Avest. „Niemand muss das Angebot wahrnehmen, aber um es wahrnehmen zu können, muss man davon wissen.“

Für einen noch größeren Bekanntheitsgrad will der Verein in diesem Jahr sorgen – bei der Landesgartenschau. Vorgesehen sind mehrere Vorträge sowie auch eine Ausstellung im

Dom, bei der unter anderem auch ein Gedenkteppich gezeigt wird. Und es sollen winzig-kleine Särge für Frühverstorbene ausgestellt werden, die angehende Tischler in der Berufsschule herstellen.

Nähere Informationen zum Verein „Verwaiste Eltern“ und zum Angebot sind bei Katja Suchsdorf-ter Avest, 04641/0879153, bei Elke Heinen, 04622/2891 oder auf der Homepage zu erhalten: www.verwaiste-eltern-schleswig.de

„Ich habe den Moment gespürt, als David gestorben ist“

Ein Motorrad liegt zertrümmert auf der Seite, ein Helm daneben. Solche Bilder kehren immer wieder. Jedes Frühjahr, jeden Sommer. Vor einem Jahr fuhr David (25) mit seiner Suzuki gegen einen Kieslaster. Er starb. Seine Freundin und seine Schwester erzählen, wie der Unfall ihr Leben veränderte.

Schleswig/SHZ – Behusam legen die beiden jungen Frauen Erinnerungsstücke neben ein kleines Holzkreuz in die Grube des Schleswiger Doms. Einen abgerissenen Rückspiegel, ein verbeultes Kennzeichen, einen Motorradhelm, kleine Tonscherben mit den Wörtern Wut, Schmerz, Verlust.

Danach geht es um Wut, Schmerz und Verlust. Nadine K. (28) und Rebecca P. (29) haben einen Menschen verloren. David. Lebenspartner und Bruder.

„Er war ein Glückskind“, sagt Nadine K. leise. „Nie war er krank, nie ist ihm etwas passiert.“ Bis zum 1. Juni 2007. Die Bankangestellte, die zweieinhalb Jahre mit David zusammen war, sagt über diesen Tag: „Er hatte bei mir übernachtet, wollte morgens mit seinem Motorrad nach Hause. Beidstetdistr ist gegen einen Kieslaster gefahren, der gerade auf die Straße bog. Ich habe den Moment gespürt, als David gestorben ist. Es war ein warmer Tag, doch ich habe zu frieren begonnen.“ Durch die Wucht des Auf-

pralls wurde das Motorrad zerissen. „Nach Zeugenauflagen ist der Motorradfahrer mit erheblicher zu hoher Geschwindigkeit gefahren“, gab ein Sprecher der Polizei kurz nach dem Unglück bekannt.

„Ich habe im Radio von dem Unfall gehört“, sagt Rebecca P., die Schwester des



Getöteten. „Für mich war es wie ein Déjà vu, denn sechs Jahre zuvor war mein Freund bei einem Motorradunfall gestorben. Auch damals habe ich davon im Radio. Ich versuchte, meinen Bruder anzurufen und erreichte ihn nicht mehr.“

Die Beerdigung und die folgenden Wochen erlebten beide Frauen wie in einem Nebel. Sie funktionierten wie Maschinen. „Dann kam die

Zeit, als die ersten Leute sagten: „Jetzt ist mal gut, das Leben muss weiter gehen“, erinnert sich Nadine K. „Freunde wollten nicht mehr darüberreden, schoben das Thema weg.“ Doch noch immer war sie wie eingefroren. „Wir haben dann ein Sommerfest des Vereins Verwaiste Eltern in Schleswig besucht“, erzählt Rebecca P., „und haben geraus gefragt, warum es für Eltern ein Angebot gibt, aber nicht für uns als Geschwister oder Partnerinnen.“

Der Verein reagierte sofort und gründete innerhalb weniger Tage eine Gesprächsgruppe für junge Erwachsene. Familientherapeutin und Trauerbegleiterin Elke Heinen (51): „Es gab damals in der Umgebung von Schleswig eine Serie von Verkehrsunfällen mit verstorbenen jungen Menschen, die Gruppe startete mit acht Teilnehmern.“ Jeden zweiten Freitag gibt es nun ein Treffen. „Hier sind wir unter uns“, sagt Nadine K. „Jeder versteht, was ich durchmache. Und wir können zusammen reden und

zusammen heulen.“ Und über Gedanken sprechen, die andere als sinnlos erachten. „Ich habe mir Vorwürfe gemacht“, sagt Nadine K. „Hätte ich an diesem Morgen doch noch fünf Minuten mit David geredet, hätte ich den Unfall doch verhindert. Heute sage ich mir, wenn ich noch fünf Minuten geredet hätte, dann wäre der Kieslaster auch fünf Minuten später gekommen.“

Rebecca P. sagt: „Nach dem Tod meines Freundes habe ich einfach weiter gemacht, mich nicht um mich gekümmert. Über all die Jahre ist eine Unruhe geblieben. Heute bin ich Mutter von zwei Kindern, kann nicht weglassen, sondern muss etwas für mich tun.“

In der Grube des Schleswiger Doms haben die Frauen eine Gedenkstätte eingerichtet, wie sie an Straßenrandern oft zu finden ist: Blumen, Gedanken, eine Kerze. Und stumme Zeugen: Helm, Rückspiegel, Kennzeichen. Das alles ist Teil der Ausstellung „Spuren eures Lebens“ (siehe Kasten) und ein weiterer Schritt auf dem langen Weg der Trauer.

„Ich kann heute wieder fröhlich sein“, sagt Nadine K. „Aber an David denke ich trotzdem noch jeden Tag.“

ECKARD GEHM

TAGESZEITUNG DES SCHLESWIG-HOLST. ZEITUNGSVERLAGES

Die Interviews erschienen im Landesteil der Tageszeitung des Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlages am 14. Mai 2008, dem Tag unserer Ausstellungseröffnung.

SCHLESWIGER NACHRICHTEN

Schüler entwerfen Särge für totgeborene Babys

Sie haben Feingefühl
gezeigt: 17 angehende Tischler des Berufsbildungszentrums haben auf Anfrage des Vereins „Verwaiste Eltern“ Särge für totgeborene oder frühverstorbene Babys entworfen.

Schleswig / fil – Der PC fährt hoch, die Holzplatte, Materialwert zehn Euro, ist eingespannt. Die Fräsmaschine kommt auf computergesteuerte Touren. Die Schraube bohrt sich ins Brett, hebt ab, senkt sich, geht ihren Weg. Die Kontur einer Möwe entsteht. Alles läuft. Die Technik macht's. Sachlich und sauber. Die Kiste zum Holzdeckel ist fertig. Elfmal zwanzig Zentimeter sind die Maße. Platz für ein totes Kind. Platz für Gefühle. Und Feingefühl.

Die Tischlerklassen des Berufsbildungszentrums Schleswig hat Särge für Babys entworfen, für Fotos, für Kinder mit einem Gewicht von unter 500 Gramm, die keinen Atemzug nahmen und keinen Herzschlag zeigten. Für frühverstorbene



Gemeinsam im Kreativen Handwerk: Schüler des Berufsbildungszentrums mit ihren Holzkreuzen für die Ausstellung.

oder totgeborenes Leben, das nicht bestattungsflichtig ist und früher, im Krankenhaus, mit dem Müll entsorgt wurde, sagt Elke Heinen vom Verein „Verwaiste Eltern“. Sein Friedhof „Gärten der Kinder“ bietet die Möglichkeit, auch diese Babys dort zu beerdigen. Doch

„Emotionen schaltet man dabei nie ab.“

Uwe Eckelberg, Lehrer

Info-Kasten: „Spuren eures Lebens“.

Eine Spuren-Suche: Die unternahmen die angehenden Tischler. Sie besichtigen den Abschiedsraum im „Garten der Kinder“, die Pathologie im Martin-Luther-Krankenhaus, sie sprachen mit Pastorin Susanne Kerlich-Möller über das Sterben und den Tod. Danach begegneten sie einer betroffenen Mutter. Ein Schüler, der zu Beginn sicher war:

„Kommt nicht in Frage, ich mache nicht mit!“, hat inzwischen einen der 17 Särge entworfen. Die Verwaisten Eltern haben die Jugendlichen be-

gleitet – bei ihrer Gratwanderung zwischen Fragen nach Material, Größe, Funktion und Fragen der Ästhetik.

„Es ist gut, dass sie sich an uns gewandt haben“, sagt Janina-Madelein Sieck (20), die bislang ein Würfelpult, ein Schlüsselboard und ein CD-Regal schnitzte. „Ich wusste nicht, wie ich auf dieses Thema reagiere. Jetzt weiß ich: So ist es möglich, dass Eltern ihr Kind wieder voll bestatzen können.“

Mit Feingefühl haben die jungen Tischler aus Holz im Wert eines Zehn-Euro-Scheins Särge für Babys entworfen, die nicht lebensfähig waren. Ein Modell, schätzt Elke Heinen, kostet auf dem freien Markt 300 bis 500 Euro. Doch Eltern sollen nichts zahlen, die Projektträger sollen die Kosten auch durch Spenden abfangen:

der Friedhofsvorstand Schleswig und Umgebung, die „Verwaisten Eltern“, das Martin-Luther-Krankenhaus und der Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreis.

Gottes Hand, der fröhliche Drache, die Möwe – in der Fräsmaschine sind alle Motive gespeichert. Ob der nächste Tischler-Jahrgang die Gravatur weitergeht, steht noch nicht fest.

„Auf der Grabstätte für früh- und totgeborene Kinder (Friedhof Friedrichsberg) sind Einzelbesetzungen möglich – mit Namensstafel oder anonym. Auch kleine Kinder, die bereits der Bestattungspflicht unterliegen, können beerdigt werden.“

Die Selbsthilfegruppen (nach Alter der verstorbenen Kinder) treffen sich einmal im

Monat. Kontakt: Elke Heinen, 04622/2891.

Kein Schutzraum für Trauernde?

Schleswig/ges – Wie lange darf Trauer dauen?

Doris K. (59) verlor ihre Tochter Petra vor sieben Jahren. Zeugen für den Unfall gab es nicht, die Unglücksursache ist bis heute ungeklärt. Die 19-jährige Verwaltungsangestellte kam mit dem Auto von der Straße ab. In der Mittagspause, auf dem Weg zu ihrer Familie. Die Eltern bekamen einen Anruf, sahen den Rettungshubschrauber wieder abfliegen. Ihre Tochter lag tot unter einem weißen Laken.

Wie lange darf Trauer dauen?

Der Baum, gegen den das junge Mädchen prallte, ist mittlerweile geworfen. „Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

Wie lange darf Trauer dauen? „Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“

„Heute helfe ich anderen Eltern, die ihre Kinder verloren haben“, sagt Doris K. und erklärt: „Ich bin in den Gesprächsgruppen der Verwaisten Eltern immer noch dabei. Für die Betroffenen ist das wichtig. Sie können sich ja am Anfang überhaupt nicht vorstellen, dass ihr Leben einmal weitergehen wird. Aber dann merken sie, dass es jemanden gibt, der noch lebt und auch wieder lachen kann.“



Die Särge haben als Kästchen eine einheitliche Grundform. Die Deckel sind von den Schülern individuell gestaltet worden und können von den Eltern bunt angemalt werden.



Ausstellung im Dom



Die SHG Verwaiste Eltern Schleswig e. V. präsentierten ihren Gedenkteppich.



Wie lange darf ich eigentlich trauern?

Die Gesellschaft gibt der Trauerzeit ein inoffizielles Verfallsdatum ohne Fristverlängerung. Sind wir zu Schuldern gnädiger als zu Mitmenschen? Wie lange darf man trauern? Der TÜV von meinem Auto ist auf zwei Jahren befristet, mein Ausweis muss nach zehn erneuert werden und mein Joghurt im Kühlschrank ist in zwei Tagen abgelaufen. Alles hat seine Zeit. Leider haben wir heutzutage davon viel zu wenig. Dabei heilt doch Zeit angeblich alle Wunden. Und kommt Zeit, kommt Rat. Also werden wir ohne Zeit kein Heil erfahren und wohl auch keinen Rat. Dafür ist heute Zeit Geld. Aber auch als Millionär können wir uns Zeit nicht erkaufen. Folglich wäre Zeit damit eines unserer kostbarsten Güter. Das darf natürlich nicht verschwendet werden. Wir würden auch keine anderen wertvollen Güter wie Öl, Gold oder Strom verschwenden. Wir gehen mit diesen wertvollen Dingen sorgsam um und müssen genauso umsichtig unsere Zeit einteilen. Meistens nach Vorschriften, oft nach ungeschrie-

benen Regeln und nur manchmal nach Gefühl. Nur verschwenden dürfen wir sie nie oder uns zuviel davon nehmen.

Es gibt eine Bauernweisheit, dass wenn ein Hinterbliebener nach einem Jahr Trauerzeit immer noch nicht den Tod des geliebten Menschen verarbeitet hat, wird er voraussichtlich nie mehr diesen Verlust verarbeiten. Es gibt ältere Lebenspartner, die deshalb oft bald dem Verstorbenen folgen. Meistens innerhalb dieses Jahres. Wer dieses bewusste Jahr übersteht, hat vielleicht eine Chance. Vieles ist dabei abhängig vom Alter, der Familieneinbindung, der Berufssituation oder dem Freundeskreis. Und wer überlebt und ein bisschen eingebunden ist oder altersbedingt eine längere Zukunft zu erwarten hat, von dem erwartet die Gesellschaft im Gegenzug, dass sich der Trauernde spätestens nach einem Jahr wieder gefangen hat. Jedenfalls sollte er so wirken und die Außenwelt nicht mehr mit tränenreichen Ausbrüchen oder endlosen Anekdoten des Verstorbe-

95

»DENN MIT DEM TOD DER ANDERN MUSS MAN LEBEN.«

nen belasten. Da ist die Gesellschaft gnadenlos. Das Leben geht weiter, das weiß doch schließlich jeder und es wird dann einfach endlich Zeit, dass auch der unglückliche Angehörige einsieht, dass das Leben für die Anderen weitergeht.

Manchmal werden noch Ausnahmen gemacht und unterschieden in welchem Verhältnis der Trauernde zu dem Toten stand. Die längste Trauerzeit wird Eltern eingeräumt, die ein Kind verloren haben, danach kommen die älteren Lebenspartner nach silbernen oder goldenen Ehejahren, gefolgt von jüngeren Ehepartnern mit Kleinkindern, die dann plötzlich hilflos alleine dastehen. Mit großem Verständnis steht die Gesellschaft dem ersten Fall, den verzweifelten Eltern gegenüber. Es wird verziehen, wenn sie diesen Schicksalsschlag ein Leben lang nicht verkraften. Aber bereits für die restliche Gruppe tickt die Uhr. Das sind auch alles nur ungeschriebene Gesetze. Aussprechen würde das niemand. Höchstens hinter vorgehaltener Hand. Doch die Trauernden spüren es und sie wissen, sie dürfen nicht mehr öffentlich ihr Unglück, ihre Verzweiflung und ihre Schmerzen zeigen. Aufgestellt wurden diese ungeschriebenen Gesetze von Menschen, die entweder selber noch nie einen nahe stehenden Menschen verloren haben oder wie schon gesagt von Bauern aus der Bauernweisheit. Sprich, einfach von Menschen, die wegen ihrer harten Arbeit, dem Alltagsstress oder aus früheren Zeiten der harten Lebensumstände sich selber keine Zeit zum Trauern zugestanden haben oder konnten. Vielleicht hatten sie aber auch aus Kriegszeiten noch viel schlimmere Erfahrungen hinter sich, dass ein Toter mehr oder weniger nicht mehr das Lebensende bedeutete. Man musste sich zusammenreißen. Aber ist dann jemand der länger trauert einfach nur ein verweichlichter Mensch? Menschen sind einfach unterschiedlich und so unterschiedlich ist ihre Art mit einem Schicksalsschlag umzugehen.

Diejenigen, die allerdings schon einmal ein so schweres Unglück erlebt haben, bestätigen häufig, dass bei aller menschlichen Unterschiedlichkeit, die Trauerzeit in mehrere Phasen unterteilt werden kann und geradezu schubweise auftritt. Oft werden besonders die ersten Wochen wie in Trance erlebt, unfähig die Realität zu erfassen und die Endgültigkeit zu begreifen. Viele halten sich nach außen dabei viel besser, als zu erwarten ist und die Gesellschaft ist froh, dass der Leidende nicht zu offensichtlich leidet. Die Erkenntnis aber der Endgültigkeit ist ein manchmal langwieriger Prozess und trifft oft erst nach einiger Zeit

den Nahestehenden ganz plötzlich wie ein Keulenschlag. Der Schmerz zerreißt die Brust und die Vorstellung ist so unwirklich wie die Vorstellung von Unendlichkeit im Weltall. Der Gedanke kommt hoch, erfüllt alles, wird unerträglich und dann ganz schnell unterdrückt, beiseite geschoben oder übergangen.

Wenn seit dem Todesfall schon mehr als ein Jahr zurückliegt, wenn man in diese Phase kommt, hat man das zusätzliche Pech, dass niemand mehr in der Umgebung Verständnis oder Geduld für diese qualvolle Erkenntnis hat. Deshalb versucht der Trauernde seine Gefühle zu verstecken oder zu unterdrücken. Er zieht sich zurück und bleibt alleine mit seiner Verzweiflung. Das ist fast noch schlimmer, als alles was er schon zuvor durchmachen musste. Doch das begreifen die Wenigsten. Und da wir ja auch alle keine Zeit mehr haben, haben wir schon gar keine Zeit und Geduld so einem Menschen zuzuhören oder die Hand zu reichen. Denn der Schmerz passt sich nicht unserer schnelllebigen Gesellschaft an. Er lässt sich nicht beeinflussen und manchmal überkommt er uns völlig unvorbereitet, auch nach langer Zeit mit voller Wucht. Er schleicht sich von hinten an und drückt uns im Würgegriff zu Boden. Das Aufstehen scheint immer wieder alle unsere Kräfte zu überfordern und an einigen Tagen sogar ziemlich sinnlos zu sein, denn das der Schmerz einen wieder zu Boden werfen wird, bis man selber irgendwann dran ist, ist leider absolut sicher. Aber gerade das Aufstehen macht die Stärke eines Menschen aus, egal wie oft er sich aufrappelt oder wie lange der Schicksalsschlag her ist. Es ist jedes Mal eine Leistung, die Anerkennung verdient. Niemand kann einen vor diesen Nackenschlägen schützen, aber jeder kann zu jeder Zeit dafür Verständnis zeigen.

Meine Oma ist jetzt seit fünf Jahren tot, mein Vater seit vier Jahren und meine Mutter seit drei Jahren. Sie waren die wichtigsten Menschen in meinem Leben. Es ist der natürliche Lauf des Lebens, dass zuerst die Großeltern sterben, dann die Eltern und irgendwann ist man selber dran. Das macht es aber dennoch nicht weniger schmerhaft. Jeden Tag komme ich noch in Situationen in denen Erinnerungen oder Eindrücke mir fast das Herz zerreißen. Dann bekomme ich kaum Luft und ich glaube jedes Mal, dass ich diese Gefühle einfach nicht aushalten kann. Und das nach dieser Zeit und obwohl es »nur« die vorausgehende Generation war deren Tod ein natürlicher Prozess in der Rangfolge des Lebens ist. Ich habe gelernt damit zu leben, aber deshalb hat

die Zeit trotzdem nicht einfach die Wunden geheilt. Die Wunden sind da, sie tun weh und sie werden voraussichtlich auch noch lange bleiben und schmerzen. Aber deshalb bin ich nicht ein schwächerer Mensch als andere, sondern ich bin

stärker geworden, weil ich immer wieder aufgestanden bin und heute wieder sehr aufrecht gehen kann ...
Vermissen werde ich sie wohl immer.
Tourguide (Leverkusen), www.ngz-online.de

Warum? Der schlimmste Schicksalsschlag

Der Tod eines Kindes ist das Schlimmste, was Eltern passieren kann. Wenn ein Kind stirbt, zerstört das nicht nur Hoffnungen und Träume für die Zukunft, sondern zwingt zugleich, sich einem Ereignis zu stellen, das nicht zu akzeptieren ist. Durch den kaum zu verarbeitenden Schmerz kann eine Familie zerbrechen. »Doppelte Verlierer« sind dabei die Geschwisterkinder. Zusätzlich zu dem Verlust des Bruders oder der Schwester müssen sie mit total veränderten Eltern zurecht kommen. Wie im Nebel befinden sich die Eltern nach dem Tod eines Kindes, und es gibt keinen richtigen oder falschen Weg im Umgang mit Trauer. Er beginnt schon damit, dass die Eltern nach Unfalltod oder Suizid sofort zu ihrem Kind kommen, um es auch anfassen und so das Unabänderliche besser »begreifen« zu können.

Der Verlust eines Kindes ist ein psychisches Trauma, welches sich unbehandelt zu einer posttraumatischen Erkrankung ausweiten kann. Die SHG »Verwaiste Eltern« möchte mit Betroffenen entlastende Gespräche führen, damit die Sinnlosigkeit des Todes nicht in Suizidgedanken endet, sondern dass man lernt, mit dem schmerzlichen Verlust zu leben und ihn als Teil seiner Lebensgeschichte annimmt. Genau so wichtig

sind für die Selbsthilfegruppen aber auch Aktivitäten, welche dem »Leben« eine andere Perspektive geben. Mit ihrer Öffentlichkeitsarbeit möchten sie diese Möglichkeit der Trauerarbeit aufzeigen und so zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der psychischen Gesundheit beitragen.

»Gemeinsam denken wir an unserer Kinder, denen wir alles gegeben, sie bestmöglich versorgt und für die Zukunft vorbereitet haben. Trauer braucht Zeit, einen Raum, einen Ort, denn nicht gelebte Gefühle, nicht geweinte Tränen können krank machen.«

Ansprechpartnerin der SHG Zwickau:
Simone Brendel, Telefon 0179/323 13 97.

Ansprechpartnerin der SHG Glauchau/Lichtenstein:
Christine Marzin, Telefon 037204/804 37.

*Anfangs wollt ich fast verzagen,
und ich glaubt, ich trüg es nie;
und ich hab es doch ertragen
aber fragt mich nur nicht wie.*

Heinrich Heine

aus: Selbsthilfe, Ausgabe 2007 der Kontakt- und Informationsstelle der Selbsthilfegruppen (KISS) Zwickau im Verein »Gesundheit für alle« e.V., S. 3



Verwaiste Eltern Herrenberg mit Malaktion

Im Sindelfinger Stern-Center fand eine Malaktion unter dem Titel »Menschenbilder – alle sind anders« statt, an dem auch die Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern Herrenberg mitgemacht hat. Die Aktion weist auf den Selbsthilfetag des Landkreises am Samstag, 1. März, in der VHS Böblingen hin, an dem sich viele Selbsthilfegruppen der Öffentlichkeit vorstellen werden. Nach dem Tod des eigenen Kindes empfinden betroffene Eltern und Geschwister häufig, dass nichts mehr in ihrem Leben ist wie es einmal war. Alles ist anders geworden. Es gilt in mühevollen kleinen Schritten wieder Tag für Tag das Leben zu bestreiten. Mut machen zum Weiterleben und informieren. Das möchte die Selbsthilfegruppe durch die Beteiligung an dieser Auftaktveranstaltung wie auch am Selbsthilfetag selbst zum Ausdruck bringen.

gb/GB-Foto gb

Bäumchen als Zeichen der Hoffnung

terrenberg (gb) – Die Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Herrenberg pflanzt nun beim Hauses der Begegnung in Anlehnung an eine Marke in Luther zugeschriebene Episode in Apfelbäumchen. Derzufolge hat Luther auf die Frage, was er unterlämme, wenn morgen die Welt unterginge, geantwortet: „Heute noch würde ich ein Apfelbäumchen pflanzen.“

Rita Kullen, die zusammen mit ihrem Mann die Herrenberger Gruppe der verwaisten Eltern leitet, sagte, dass mit dem Tod eines eigenen Kindes ein Stück Zukunft sterbe. Es sei wider die Natur, dass Kinder vor den Eltern sterben. Rita Kullen: „Mit den Kindern ist ein Stück von den Eltern selbst gestorben und damit oft auch die Hoffnung. Sie finden keinen Sinn

im Tod der eigenen Kinder und häufig auch nicht mehr in ihrem eigenen Leben.“ Der vielleicht gut gemeinte Satz „das Leben geht weiter“ sei für viele Betroffene kein Trost.

Weiterleben mit dem Tod eines Kindes hat sich Gruppe als Motto gewählt. Im Alltag jedoch sei dieses Weiterleben oft ein Kampf – aber manchmal auch eine Entscheidung. „Es geht darum, kleine Schritte zu tun, seinen persönlichen Weg in der Trauer zu finden“, erläutert Rita Kullen. „Auch im Tod gehören unsere Kinder zu uns, sind wir Mütter und Väter, Geschwister, Angehörige und Freunde. Sie gehören zu unserer Biografie.“

Aus einer aufkeimenden Hoffnung auf das Weiterleben heraus hat die Eltern-Gruppe am Freitag ein Apfelbäumchen im Gedenken an ihre verstorbenen Kinder Andreas, Frieder, Ina, Jule, Kai, Lars, Ramona, Raphael, Robert, Stefanie und Tobi-

as, sowie im Gedenken an alle anderen nicht genannten verstorbenen Kinder gepflanzt. So wie im Leben wird das Bäumchen Wind und Wetter ausgesetzt sein. Es braucht Zeit, um zu wachsen, um Früchte zu bringen.

Nicht jeden Tag könnten die verwaisten Eltern diese Hoffnung in sich spüren. Deshalb soll das Apfelbäumchen auch zu neu er Hoffnung animieren. Im Bewusstsein dass das Leben nicht mehr werden kann wie es einmal war, möchten die Betroffenen lernen, mit dem Tod ihrer Kinder zu leben und darin Schritt für Schritt ihrer ureigenen Weg zu gehen.

Beim anschließenden Austausch der Herrenberger Selbsthilfegruppe haben die Teilnehmer auf Folien in Blätterform den Namen oder ein Symbol für ihr verstorbenes Kind aufgezeichnet und den Baum noch nachts in der Dunkelheit damit geschmückt.



97

PRESSEBERICHTE

»DENN MIT DEM TOD DER ANDERN MUSS MAN LEBEN.«

FREIE PRESSE HOHENSTEIN-ERNSTTHAL VOM SAMSTAG/SONNTAG, 16./17. FEBRUAR 2008

Hier fühlen sie sich mit ihrem Schicksal nicht allein

In der Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ finden Mütter und Väter, die ihre Kinder verloren haben, zurück ins Leben

Die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ existiert jetzt 13 Jahre. Die Lichtensteinerin Christine Marzin, die die Gruppe gründete, hat in dieser Zeit viele Schicksale kennengelernt. Sie alle eint der Verlust eines Kindes, und doch fühlt und verarbeitet jeder seinen Schmerz anders.

VON VIOLA HEIDRICH

Glauchau „Es ist wichtig zu wissen, dass man nicht allein ist“, sagt Ulrike Wille. Hier in der Gruppe finde sie das Verständnis, dass ihre Tochter „immer noch mit einem

lebt, auch wenn sie nicht mehr da ist“. Und dabei dachte sie, als sie das erste Mal in die Gruppe kam, das sei nichts für sie. Trotzdem kam sie ein zweites Mal, weil sie unbedingt etwas für ihr verstorbenen Tochter tun wollte, und am darauffolgenden Gruppenabend stand Floristik auf dem Plan. Das ist nun sechseinhalb Jahre her.

Auch als Andrés Mutter das erste Mal in die Gruppe kam, waren die Eltern für ihre Kinder aktiv, sie töpferten. Das sei ausschlaggebend für sie gewesen. „Ich war gerade in der Phase, in der ich ständig etwas für mein Kind tun musste.“ Das Schicksal der Gersdorfer unterscheidet sich von denen der anderen: Ihr Sohn, der vor knapp zwei Jahren

25-jährig starb, war geistig behindert. Sie hat ihn rund um die Uhr betreut und keine Erinnerungen an Erlebnisse mit ihm, die denen der anderen ähneln. Der erste Besuch sei ihr sehr schwer gefallen, aber „hier ist eine Atmosphäre, die gut tut“. Obwohl es so verschiedene Empfindungen und Gefühle in der Gruppe gebe, akzeptiere jeder den anderen, wie er lebt und mit seiner Trauer umgeht. „Das ist eine Erfahrung, die ich von meiner Familie nicht kenne.“

So verschieden die Schicksale sind, so unterschiedlich sind auch die Rituale, die sich die Eltern in der Erinnerung an ihr Kind geschaffen haben. So lassen die Eltern von Sindy zu jedem Geburtstag ihrer Toch-

ter Luftballons aufsteigen. In diesem Jahr werden es 18 Stück sein. Halten wird sie ihr fünfjähriger Sohn, der für die Eltern ein Neuanfang war, aber Sindy nicht ersetzen wird. Und Katrin Papenfuß sagt noch etwas, was die anderen sofort bestätigen: „Ich fühle mich manchmal wie eine gespalte Persönlichkeit.“ Der eine Teil lebe und fühle mit Sindy, der andere sei der Rest der Familie, der Mann, die Arbeit.

Kerstin Feierabend und ihr Mann haben einen Baum im Meernauer Hochzeitswald gepflanzt. Das sei sehr unter die Haut gegangen, aber nun wird sie eine Sommerlinde an ihren Sohn erinnern.

Die Gruppe, zu der auch Teilnehmer aus Lugau, dem Müsengrund

oder Werdau gehören, lädt regelmäßig Referenten ein oder unternimmt etwas gemeinsam, erklärt Christine Marzin. Unterstützt werden sie vom Landratsamt und Krankenkassen. „Die Abende sind intensive Trauerarbeit, die jedes Mal ein Stück weiter ins Leben bringt.“

INFORMATION

Die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ trifft sich an jedem 3. Montag im Monat, 19 Uhr, in der Sozialstation Glauchau, Ulmenstraße 4. Am kommenden Montag steht der Dokumentarfilm „Und dann war alles still“ im Mittelpunkt. Christine Marzin bietet Betroffenen vor dem ersten Gruppenbesuch auch Einzelgespräche an. Die Kontaktaufnahme ist unter Telefon 03763 2889 möglich.

„Ich bin, wie ich bin, anders will ich nicht sein“

32 Selbsthilfegruppen präsentieren sich beim Selbsthilfetag in der Böblinger VHS

Alkohol löst alles Familien, Arbeitsverhältnisse, Freundschaften. Nur keine Probleme.“ So stand es am Stand der Al-Anon-Familiengruppe, die sich mit ihrer Arbeit an Angehörige von Alkoholikern richtet und am Selbsthilfetag mit ihrem Stand im Foyer der Böblinger Volkshochschule zum Kennenlernen einlud. Zu trinken gab es dort selbstverständlich Anti-Alkoholisches: Saft-Cocktails Ingwer-Kirsch und Ananas-Kokos.

von TAMARA WÖRNER

Während an den Getränken genippt und von Al-Anon-Mitgliedern über die Arbeit der Gruppe informiert wurde, sprach im großen Saal im Obergeschoss Cornelia Webe von der Stadt Böblingen das Begrüßungswort. Die Leiterin des Amts für Soziales, Familien und Senioren informierte kurz über den Selbsthilfetag. „Die Kooperations-

veranstaltung des Gesundheitsamtes, der AOK, der Volkshochschule und der Stadt Böblingen findet bereits zum dritten Mal in der Volkshochschule statt“, verkündete Weber. „Es ist toll, dass von 180 Selbsthilfegruppen, die es im Landkreis gibt, heute 32 davon über ihre Arbeit informieren können.“ Ein Jahr lang habe die Vorbereitung für diesen einen Tag gedauert.

Am Samstag war es nun so weit: Unter dem Thema „Alle sind anders“ machten die Selbsthilfegruppen auf sich aufmerksam und forderten von Nicht-Betroffenen „Teilhabe an der Gesellschaft von Behinderten und chronisch Erkrankten“ sowie ein Umdenken zur Definition des Begriffes „Normalität“.

Der eigens aus Hamburg angereiste Christian Judith, der aufgrund seiner Behinderung auf einem „Dreirad“ sitzt, leistete mit seinem Referat über „Ich bin, wie ich bin,

und anders will ich nicht sein“ einen besonderen Beitrag dazu. „Wie oft hört man die Formulierung, „In den Rollstuhl gefesselt zu sein?“, fragte Judith in die Runde. „Dass es aber der Rollstuhl ist, der dem Behinderten Mobilität verschafft, daran denkt keiner.“ Entgegen falscher Bilder, die Nicht-Betroffene von Betroffenen haben, möchte er Gegenbilder kreieren: „Die Standard-Formulierung „Er litt an einer schweren Krankheit“ ist nicht zwangsläufig korrekt. Woher wollen andere denn wissen, ob der Mensch tatsächlich leidet?“

„Selbsthilfegruppe Osteoporose“, „Deutscher Diabetiker-verbund“ oder „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ – in den Räumlichkeiten der Volkshochschule konnte man die unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen aufsuchen. Alle präsentierten sich auf ihre Weise und boten einiges an: Bewegungsspiele, Entspannungsübungen, Rätsel-Lösen oder mit dem Rollstuhl Parcours fahren.

Am Glücksrad drehen konnte man bei der Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern Herrenberg“.

Was es zu gewinnen gab? Blumensamen. „Wer sie einpflanzt, wird lange Zeit an unsere Arbeit erinnert“, sagte Rita Kullen, die 2004 zusammen mit ihrem Mann die Gruppe ins Leben rief. Einmal im Monat trifft sie sich, die Teilnehmer haben alle einen gemeinsam: Sie sollen weiterleben, weiterleben mit dem Tod ihres Kindes.

Muss man erschrecken, wenn man das erste Mal wieder herhaft lacht? Nein? Aber inwieweit darf man nach dem Tod des Kindes wieder Freude empfinden? Trauer aushalten, mit ihr umgehen, sie auf seine Art



**Kontaktlinsen
Augenoptik**
Böblingen
Tübinger Straße 3
Telefon 22 70 42



Workshop mit Christian Judith

KRZ-Foto: sr

und Weise bewältigen – dazu möchte die Selbsthilfegruppe verhelfen. Den Selbsthilfetag nutzte sie, um einen Überblick zu verschaffen und mögliche Betroffene anzusprechen. „Am heutigen Tag möchten wir zeigen, dass es uns gibt. Ein Angebot kann nur genutzt werden, wenn man weiß, dass es existiert.“

Im Foyer der Volkshochschule wurde in dessen gemalt. An der Vor-Veranstaltung zum Selbsthilfetag im Sindelfinger Stern-Center waren unter dem Motto „Menschenbilder – alle sind anders“ großformatige Bilder entstanden. Die halbfertigen Kunstwerke galt es am Samstag fertigzustellen – schließlich sollen sie bald im Böblinger Rathaus ausgestellt werden.

Daten zu Gruppentreffen, Ansprechpartner, Definitionen zu Krankheiten, verschiedene Präambeln zu einzelnen Gruppen – in der gesamten Volkshochschule lagen Broschüren und Infozettel aus, überall konnte man selbst gestaltete Transparente begutachten. Wer wegen Informationsüberflutung Abwechslung suchte, der konnte an einem Tanzworkshop teilnehmen, von Schülern der Theodor-Heuss-Hauptschule mit Maultaschen versorgt werden oder sein Glück bei einem Gewinnspiel versuchen. Der glückliche Ausgeloste durfte sich über Urlaub in der Türkei freuen – weg von Sturm Emma, rein in die Sonne.

OTZ VOM DONNERSTAG, 20. SEPTEMBER 2007

OTZ

Donnerstag,
20. September 2007

Bundesgartenschau Gera-Ronneburg 2007

Ausstellung macht Mut

Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ auf der Bundesgartenschau

Gera (OTZ). Trost und Ermutigung fanden die Mütter und Väter der Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ aus Glauchau/Lichtenstein bei ihrem Besuch auf der Bundesgartenschau in Gera.

„Jeder, der diesen Alptraum durchlebt hat, dass das eigene Kind vor seinen Eltern stirbt, weiß, dass man seine ganze Liebe an das Grab des verstorbenen Kindes trägt“, beschreibt Christine Marzin die Gefühle. Für die 15 betroffenen Mütter und Väter stand der Besuch des Ausstellungsteiles „Grabgestaltung und

Denkmal“ mit der thematischen Orientierung „Wenn man sein Kind verliert“ im Vordergrund.

Schon der erste Eindruck war überwältigend und trotz des traurigen Hintergrundes, der die Gäste auf die Buga führte, hörte man „Wie schön!“ In Heidi Günzel fanden die Mitglieder der Selbsthilfegruppe eine umsichtige Führerin im Hofwiesenpark. Mit fachlichem Wissen und viel Einfühlungsvermögen begleitete sie die Besucher durch die Mustergräber begleitete.

„Aufmerksam erklärte sie viele kleine Details, die wir im 'Allein-

gang' sicher übersehen hätten“, empfand Frau Marzin Bereicherung durch diese Führung. So manche Frage der Grabgestaltung wurde von den Gärtnern fachmännisch beantwortet.

Die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ sah eine Fülle von Möglichkeiten der individuellen Grabgestaltung für die verstorbenen Kinder. Jede Grabstätte – in ihrer Einzigartigkeit von Grabstein und Bepflanzung – habe Anlass zum Gedankenauftauch gegeben, äußerten sich die Besucher aus Sachsen anerkennend über die Bundesgartenschau und

den Ausstellungsbereich „Grabgestaltung und Denkmal“.

Die wunderschöne Herbstbelebung und die ausgefallenen Grabmale zeigten, wie lebendig, kreativ und bunt solch ein Ort der Erinnerung sein könne.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe aus Glauchau/Lichtenstein möchten allen Müttern und Vätern, die sich durch den unbegreifbaren Tod ihres Kindes mit dieser Thematik beschäftigen müssen, Mut machen, sich diese Ausstellung auf der Bundesgartenschau im Geraer Hofwiesenpark anzuschauen.



Foto: privat

Interessierte Zuhörer waren die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Glauchau/Lichtenstein auf der Bundesgartenschau in Gera. In Heidi Günzel fanden die Mitglieder der Selbsthilfegruppe eine umsichtige Führerin. Mit fachlichem Wissen und viel Empathie begleitete sie die Besucher durch die Mustergräber. Aufmerksam erklärte sie viele kleine Details, die wir im »Alleingang« sicher übersehen hätten.

Bücher-Tipps



»Flied Hilde, flieg!«

Das kleine Buch von Jörg Stanko hinterließ bei meiner Familie, angefangen beim jüngsten Sohn mit 11 Jahren bis zu meinem Mann ein Lächeln im Gesicht.

Der Frage, wo Tante Hilda nach ihrem Tod geblieben ist, wird ganz unbeschwert und angstfrei nachgegangen. Pia bekommt Antworten von Onkel Bruno, von Christian, von Oma, ihrer Mutter, und Freund Peter, der viel gereist ist. Jeder hat eine andere Antwort darauf, was mit Tante Hilde passiert ist. Dabei erfährt man, was verschiedene Weltreligionen dazu zu sagen haben. Mit Hilfe von Blumendünger, Herrn Jesus, Kühen in Indien, der Seele, einem Schwimmbad, Tee in Schnabeltassen werden das Leben, der Tod und die Wiedergeburt sehr anschaulich erklärt.

Besonders gut gefallen haben meinem jüngsten Sohn die Bilder von Heike Jankowski, die gut zur Leichtigkeit des Textes passen. Zwar weiß er nicht, wer Janis Joplin war, – das sind dann eher Schmunzelmomente für die Erwachsenen –, aber er hatte Spaß beim Lesen. Er meinte, er wisse jetzt mehr darüber, dass es ganz verschiedene Meinungen darüber gibt, was mit den Menschen nach ihrem Tod passiert, dass es aber keiner wirklich weiß. Und wenn Pia glaubt, im Himmel

rieche es nach den Dingen, die die Oma gerne gehabt hat, so denkt er, dass es auch nach dem Dieselmotor vom Schiff seines toten Opas riecht. Ein kleines heiteres Buch, das ganz unverkrampft mit dem Thema Tod umgeht.

Geeignet für Kinder ab dem Grundschulalter.

Erschienen bei Limette-Kinderbücher zum Preis von 10.90 €.

Das Buch ist ein Paperback, ungefähr im Format DIN A5 quer, die Bilder sind einseitig.

Annette Meier-Braun



Der Tod als Freund

Märchen als Wegbegleiter der anderen Art

»Die Sterntaler«, »Das Mädchen mit den Schwefelhölzern«, »Dornröschen« oder »Frau Holle« – jeder kennt diese Märchen, aber für viele sind sie nicht mehr als nette Gute-Nacht-Geschichten für Kinder. Märchen können aber auch Erwachsenen Begleiter auf ihrem Weg sein. Sie verbinden die

Menschen mit ihren Wurzeln und Traditionen und sprechen bildhaft vom Kreislauf des Werdens und Vergehens.

In ihrem Buch »**Und wenn sie nicht gestorben sind ...**« zeigt das Autorenteam Jana Raile und Hannelore Sommer, dass Märchen auch in Phasen der Trauer Wegbegleiter sein können: »Märchen können Mut machen, Konfrontationen zu bestehen und auch für unlösbare Aufgaben eine Lösung zu finden. Märchen sind kein Allheilmittel, aber sie wecken ein inneres Wissen in unserer Seele, dass am Ende alles gut ausgeht.«

Die Autorinnen laden dazu ein, in die Bilderwelt der Märchen einzutauchen und daraus neue Kraft zu schöpfen. Zahlreiche Übungen und Fallbeispiele machen das Buch zu einem praktischen Begleiter. Darüber hinaus finden sich darin Deutungshilfen, bezüglich der Symbolik der Märchen aus tiefenpsychologischer Sicht sowie zahlreiche Anleitungen zu Gruppenarbeiten in Hospizen

Autoreninformation: **Jana Raile**, geboren 1969, ist seit 1992 als selbständige Erzieherin tätig. Sie war Lehrbeauftragte an einer Fachhochschule für Sozialpädagogik, hatte verschiedene Erzählaufträge in Galerien und Museen und ist Initiatorin und Organisatorin von Erzähl-Großveranstaltungen. Darüber hinaus bildet sie Erzähler/innen in eigener Schule aus. – **Hannelore Sommer**, geboren 1936, war u.a. Heimleiterin, später Fachschulleiterin für Pflegeberufe und Dozentin des Norddeutschen Bildungswerkes sowie jahrelang in der Hospizarbeit tätig und Referentin für Sterbefragen. Nach ihrem Ruhestand machte sie bei Jana Raile eine Ausbildung zur Märchenerzählerin.

Jana Raile/Hannelore Sommer:

Und wenn sie nicht gestorben sind ... • Märchen als Wegbegleiter für Abschied, Tod und Trauer. Kreuz Verlag 2007, 140 Seiten, Broschur.

€ 14,95 (D), € 15,40 (A), sFr 27,00.
ISBN 978-3-7831-2956-4



Die Kraft der Liebe

*Neue Ansätze
in der
Trauerarbeit*

»Meine Liebe zu dir kann der Tod nicht zähmen.« Margarete Clasen.

Wenn ein Mensch stirbt, ist der Schmerz über den Verlust oft überwältigend. Doch die Trauer um einen geliebten Menschen ist auch eine Chance. Nach dem Unfalltod seines Sohnes musste sich der Psychotherapeut Roland Kachler der Trauer stellen und beschritt dabei einen ganz neuen Weg in der Trauerarbeit. Diesen Weg stellt er in seinem Buch »**Damit aus meiner Trauer Liebe wird**« vor.

Roland Kachler führt darin den Ansatz einer neuen Psychologie des Trauerns fort, den er in dem Titel »Meine Liebe wird dich finden« vorgestellt hat. Stand bis dato immer das Loslassen im Zentrum, so rückt Kachler die Liebe zum Verstor-

benen in den Mittelpunkt. In der Trauer ist die Liebe verborgen, denn der innerste Kern der Trauer ist die Liebe. In seinem Buch zeigt der Autor, wie man den Schmerz um den Verlust, die Trauer, die Verzweiflung und die ohnmächtige Wut in Liebe umwandeln kann. Am Ende des Trauerprozesses steht dann eine neue, innere Beziehung zum Verstorbenen.

Das Buch richtet sich nicht nur an betroffene Trauernde und Hinterbliebene, sondern auch an Trauerbegleiter, die daraus zahlreiche Impulse für ihre Arbeit erhalten. Es gibt konkrete Ideen und Hilfestellungen, wie man mit der Trauer umgehen und sie Schritt für Schritt überwinden kann, um zu einer freien und liebevollen Bindung zum Verstorbenen zu gelangen.

Autoreninformation: **Roland Kachler**, geboren 1955, ist Diplompsychologe. Er ist als Paartherapeut tätig und leitet seit zehn Jahren ein psychologische Beratungsstelle in Esslingen. Von ihm ist bei Kreuz bereits der Titel »Meine Trauer wird dich finden« erschienen.

Roland Kachler

Damit aus meiner Trauer Liebe wird

Neue Wege in der Trauerarbeit
Kreuz Verlag 2007, 180 Seiten, Broschur.
€ 14,95 (D), € 15,40 (A), sFr 27,00.
ISBN 978-3-7831-2933-5

100



Das Herz stirbt nie

Den Tod ins Bewusstsein rufen

Im Buddhismus beendet der Tod die zeitliche Existenz nicht. Hier ist der Tod kein Schlusspunkt des Lebens, sondern eine wiederkehrende Phase darin. Er ist ein weiterer Schritt auf einer Reise mit vielen besonderen Gelegenheiten, unsere wahre Natur zu entdecken und dadurch dauerhaften Frieden und Glück zu finden.

Die buddhistischen Auffassungen von Sterben und Tod stellt die Engländerin Shenpen Hookham in ihrem Buch »**Beim Sterben geht es um mehr als den Tod**« dar und leistet damit einen wichtigen Beitrag zu einem Thema, das die meisten lieber weit von sich schieben. Die Verfasserin ruft den Tod ins Bewusstsein und macht Mut, ihm ins Auge zu sehen. Sie zeigt auf, welche Möglichkeiten der Buddhismus Menschen bereitstellt, die sich mit dem Tod konfrontiert sehen. Darüber hinaus gibt sie viele praktische Hilfestellungen, was wir für uns und andere tun können, wenn der Zeitpunkt des Todes gekommen ist. Dabei kommt der Verfasserin das Verdienst zu, sich vornehmlich auf solche Kernaussagen aus dem reichhaltigen Fundus der buddhistischen Lehren zu konzentrieren, die für westlich geprägte Menschen besonders hilfreich und trostreich sind. Shenpen Hookham belegt eindrucksvoll, dass die buddhistische Tradition hier viele differenzierte Antworten kennt und eine Fülle von Methoden entwickelt hat, den Tod als Möglichkeit zu nutzen, um zu tieferer Einsicht zu gelangen und zu sehen, dass ein Teil von uns unsterblich ist.

Tatsächlich muss man dem Buddhismus nicht nahestehen, um inspirierende Lehren aus dem Buch zu ziehen. So lernen wir zum Beispiel, dass Meditation helfen kann, das Wesen von Leben und Tod besser zu verstehen, erfahren etwas über die buddhistischen Vorstellungen vom Sterbeprozess und von den Stadien des Todes und der Wiedergeourt und werden in die Lage versetzt, dem Tod mit einer Haltung von Vertrauen und Freude einerseits und mit Würde und Mut andererseits zu begegnen. Die Anregungen der tibetischen

buddhistischen Lehrerin gehen alle an, die ihre Augen nicht vor der Tatsache verschließen wollen, dass der Tod mit Gewissheit kommt. Hilfreich sind nicht zuletzt auch die Empfehlungen, wie man Sterbenden und Trauernden beistehen kann. Erhebliches Gewicht kommt auch den Ratschlägen zu, wie man für den eigenen Tod vorsorgen kann. Hier geht Shenpen Hookham auch auf wichtige rechtliche Regelungen wie Testament und Patientenverfügung ein.

Autoreninformation: Die Engländerin **Lama Shenpen Hookham** praktiziert seit über drei Jahrzehnten den Buddhismus. In den siebziger Jahren lebte sie einige Jahre als Nonne in Indien, wo sie sich von tibetischen Lehrern ausbilden ließ. In den letzten 20 Jahren war sie eine vertraute Schülerin von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, einem führenden Lehrer der Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus. Lama Shenpen Hookham gründete die »Awakened Heart Sangha« und lehrt weltweit.

Lama Shenpen Hookham

Beim Sterben geht es um mehr als den Tod

Inspirierungen aus der Weisheit des Buddhismus
Theseus Verlag 2007, Hardcover mit Schutzumschlag, 240 Seiten.

€ 22,95 (D), € (A) 23,60, sFr 40,50.

ISBN 978-3-89620-345-8.



Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben

Ein Begleiter für verwaiste Eltern

»**Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben**« ist ein Buch von Betroffenen für Betroffene bzw. für alle, die verwaiste Eltern in ihrer Trauer verstehen und begleiten wollen. Einfühlend und verständnisvoll wird alles aufgearbeitet, was mit dem Tod eines Kindes einhergeht.

So beginnt dieses Buch auch mit dem Abschiednehmen und der Beerdigung, womit wir Eltern als erstes nach dem Tod unseres Kindes konfrontiert werden. »Es ist wichtig, den geliebten Menschen tot zu sehen, um im wahrsten Sinn des Wortes

begreifen zu können, dass er wirklich tot ist.“ Welch wahrer Satz! Was bleibt denn noch übrig, wenn man sein Kind plötzlich tot vor sich liegen sieht, als dann eben Abschied zu nehmen, es noch mal zu berühren, zu küssen ... Die Gestaltung des Sarges oder das Heimholen des toten Kindes werden neben einigen anderen Vorschlägen als würdevolle Möglichkeiten genannt, um sein Kind von dieser Welt zu verabschieden.

Schuld, Schuldgefühle, Schulduweisungen – ein Thema, das uns alle betrifft, weil sich jeder auf irgendeine Art und Weise Schuld am Tod seines Kindes gibt. Dass dies ein Schutz, eine Hilfe sein kann und wie man damit umgeht, wird im nächsten Kapitel ausführlich erläutert. Die folgenden Kapitel gehen gezielt auf die Trauer verschiedener Gruppen ein und beschreiben deren Gefühle und Formen der Trauer. Auch den oft vergessenen mitleidenden Großeltern wird ein extra Kapitel gewidmet. Die theoretischen Abhandlungen wechseln sich mit Erfahrungsberichten betroffener Eltern, Geschwister und länger betroffener Eltern ab. Schließlich wird auch das Thema Partnerschaft und Trauer aufgegriffen und wir haben Einblick in die Gedanken eines Paares, das auf der einen Seite gemeinsam trauert, auf der anderen Seite beide individuell mit ihrer Trauer umgehen. Den letzten Teil des Buchs nehmen die Themen Glaube und Trauer sowie Trauergruppen ein. Sehr ausführlich werden verschiedene religiöse Denkmodelle dargestellt, die sich mit Leid und Schmerz befassen. Auch hier fließen wieder persönliche Erfahrungsberichte mit ein, die offen den schweren Weg durch Trauer und Schmerz schildern.

Mir hat das Buch besonders deswegen gefallen, weil es von althergebrachten Thesen abrückt und sich voll und ganz an den Erfahrungen betroffener Eltern orientiert. Die Ratschläge sind gut und die Erklärungen nachvollziehbar. Man fühlt sich rundum verstanden, weil alle Gefühle und Verhaltensmuster, die man entwickelt, angesprochen und als in der jeweiligen Situation völlig normal dargestellt werden. Vieles hat mich nachdenklich gemacht, so z. B. der Bericht über Geschwistertrauer. Endlich kann ich Vieles verstehen und erahnen, was mein überlebender Sohn empfunden hat und empfindet, aber aus Rücksicht auf uns nie geäußert hat.

Das Buch ist liebevoll gestaltet, jedes Kapitel beginnt mit einem kleinen Spruch, der zu der jeweiligen Thematik hinführt. Den Herausgebern **Christine Fleck-Bohaumilitzky** und **Christian Fleck** ist es gelungen, ein umfassendes Begleit-

buch zur Trauer um ein Kind zu veröffentlichen, das Betroffenen und Trauerbegleitern sowie Freunden ein hilfreicher Ratgeber sein kann.

Christine Fleck-Bohaumilitzky, Christian Fleck

»Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben«

Ein Begleiter für verwaiste Eltern

Kreuz-Verlag;

Auflage: 1 (März 2008), broschiert,

191 Seiten, € 16,95.

ISBN-13: 978-3783129311.

Renate Maier



**Verdamm
zu einem
unwürdigen
Leben**

*Wenn der Tod
erlöst*

Seit Jahren wird hierzulande über die Patientenverfügung diskutiert, zum Teil heftig gestritten. Es geht um das Recht auf Selbstbestimmung, Patientenwohl, ärztlichen Entscheidungsspielraum, Schutz des Lebens, Medizinereid ... Die anhaltenden Debatten, die mit den Erörterungen im Bundestag im Frühjahr 2007 einmal wieder ins Schlaglicht der Öffentlichkeit gerieten, gaben Ingrid Nonnenmann den Anstoß, ihr Tagebuch zu veröffentlichen, das sie anlässlich eines schweren Schlaganfalls ihrer Mutter begonnen hatte. Die Chronik, die den Zeitraum zwischen 3. Oktober 2001 und 26. Mai 2005 erfasst, liegt nun bei Kreuz unter dem Titel »**Lasst mich endlich sterben!**« vor. Nonnenmann dokumentiert die Leidensgeschichte ihrer Mutter bis hin zu deren Tod, der trotz vorhandener Patientenverfügung allein mit rechtsanwaltlicher Hilfe herbeigeführt werden konnte.

Die beklemmende Lektüre entbehrt jeglicher Larmoyanz. Tatsächlich wäre sie, wie die Chronistin im Vorwort schreibt, zuvörderst all jenen zur Kenntnis zu geben, die sich entschieden gegen eine Sterbehilfe aussprechen. Schonungslos legt Ingrid Nonnenmann dar, welche Qualen Patienten und Angehörige aufgegeben sind, wenn ein vom Tode gezeichneter Mensch nicht sterben kann. Eindringlich führt das Tagebuch vor Augen, dass eine Existenz, die lediglich Ärzte, Pfleger und

Medikamente über Jahre am Leben erhalten, eines Menschen unwürdig ist. Deutlich wird auch, wie hilflos, ohnmächtig und bisweilen auch wütend Angehörige im Angesicht eines Todgeweihten sind, der aus eigener Kraft nicht mehr leben, aber eben auch nicht sterben kann.

Das Tagebuch zeichnet Tag um Tag ein Leiden auf, das sich tatsächlich nur schwer in Worte fassen lässt. Es beschreibt die mannigfaltigen Versuche der modernen Medizin, den Folgen eines schweren Schlaganfalls habhaft zu werden, den die Mutter – die das Pseudonym Elfriede trägt – im Herbst 2001 erlitten hat. Akratisch schildert die Tochter, welche Leistungen Pfleger und pflegende Angehörige erbringen müssen: Windeln wechseln, Umbetten, den Mund vom Schleim befreien. Die Kranken- und Pflegestationen wechseln, Hoffnungen kommen und gehen, nichts entspricht mehr dem Leben vor dem Schlaganfall. Im Frühjahr 2002 signalisiert die Schwerkranke erstmals, dass sie sterben möchte. Trotz Patientenverfügung geht die Tortur für Angehörige und Betroffene weiter. Ein Tag zieht sich wie der andere: Schmerzen, Frust, Hilflosigkeit, weitere Rück-

schläge. Für Elfriede heißt das: Nur so liegen, wie man sie gelegt hat, weil die diversen Schlaganfälle Bewegungs- und Sprachlosigkeit zur Folge hatten. Leidvolle Jahre gehen ins Land. Es wären womöglich noch weitere gefolgt, hätte sich die Familie nicht Beistand einer medizinerrechtlichen Sozietät in München geholt, die mit der Problematik der Sterbehilfe vertraut ist. Am 25. Mai 2005 stirbt Elfriede, nachdem die Tochter sie aus der Klinik zu sich nach Hause geholt hat.

Autoreninformation: **Ingrid Nonnenmann**, geb. 1944 in Schanghai, kehrte nach dem Krieg mit ihrer Familie nach Deutschland zurück. Sie studierte Anglistik, Romanistik und Geschichte, ist verheiratet und hat drei Kinder. Ihre nach einem Schlaganfall schwerstbehinderte Mutter pflegte Ingrid Nonnenmann mehr als drei Jahre.

Ingrid Nonnenmann

Lasst mich endlich sterben!

Tagebuch meiner Mutter, die trotz Patientenverfügung leben musste
Kreuz Verlag 2007, 260 Seiten, Broschur.
€ 14,95 (D), € 15,40 (A), sFr 27,00.
ISBN 978-3-7831-3020-1.



Kinder und Trauma

Über Trauerreaktionen von Kindern gibt es inzwischen einiges in der Literatur. Was ist aber der Unterschied zwischen einer posttraumatischen Belastungsstörung und einer Trauerreaktion?

Sicherlich sind die Übergänge hier fließend, viele trauernde Kinder sind auch traumatisiert.

Jo Eckardt beschreibt in ihrem Buch in klarer und auch für Laien verständlicher Sprache die verschiedenen Trauma-Typen und mögliche Symptome nach einem traumatischen Ereignis.

Sie benennt eindeutig wann professionelle Hilfe notwendig ist, gibt aber auch Eltern und ErzieherInnen viele praktische Hinweise wie sie ihr Kind zusätzlich unterstützen können.

In dem Buch geht es nicht nur um Traumata nach Katastrophen und Todesfällen. Auch Trennung, Missbrauch und Mobbing werden behandelt. Dies halte ich deshalb für besonders wichtig, weil viele trauernde Kinder komplexe Probleme aushalten müssen. Beispielsweise trauern sie nicht nur um die verstorbene Schwester, sondern müssen vielleicht auch noch die Trennung der Eltern ertragen, manchmal auch einen Umzug in eine fremde Stadt.

Das Buch ist in seiner Anschaffung mit 17.90 € relativ teuer. Ich meine aber, die Anschaffung lohnt sich auf jeden Fall für alle, die mit trauernden und traumatisierten Kindern zu tun haben.

Dr. phil. Jo-Jacqueline Eckardt ist Erzieherin in der Kinderschutzstelle »Nachbarschaft hilft Wohngemeinschaft e. V.«. Sie arbeitet als Erziehungs- und Mobbingberaterin und Publizistin in Berlin.

Jo Eckardt

Kinder und Trauma

Jo Eckardt

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2005.

€ 17.90

ISBN 3-525-46225-5.

Hanne Shan



Flied mit den Vögeln

Dreiundsechzig Briefe – Briefe an einen achtjährigen Jungen



Kai lebt

Die Geschichte eines autistischen Jungen, der freiwillig aus unserem Leben ging

Dreiundsechzig Briefe – Briefe an einen achtjährigen Jungen, die ihn nie erreichen, die jedoch sein kurzes Leben widerspiegeln.

Wohlbehütet in der Liebe seiner Mutter, vom Vater letztendlich sehr enttäuscht, in einer modernen, technisierten, sterilen Welt straff eingebunden, seiner Selbständigkeit beraubt, doch mit eisernem Willen trotzend, musste er nach 194 Tagen schwererer Krankheit den Kampf des Lebens aufgeben.

Ein Kind zu verlieren ist das traumatischste Erlebnis aller Eltern, das eine tiefe, lebenslange, unvergessliche Narbe hinterlässt. Noch viel dramatischer ist es, wenn Mutter und Kind den Kampf allein, irgendwann aussichtslos und ständig im Konflikt mit den existenziellen Zwängen führen müssen. Der Spagat zwischen Krankheit, Arbeit und Finanzen wird unmenschlich, ungeachtet dessen die Liebe zum Kind tiefer wird.

Trotz immensem medizinischem Wissen und Können sind rasch Grenzen erreicht. Wünschenswert ist jedoch, dass Verständnis, Liebe und Humanität nicht im Alltagstrott und Egoismus versumpfen. »Solange über einen Menschen gesprochen wird, lebt er.« (Elisabeth Scholl)

Ein sehr berührendes und bewegendes Buch.

Evelyn Ziegler
Flied mit den Vögeln

Evelyn Ziegler
Magic Buchverlag 2007, € 21,90.
ISBN 978-3-936935-43-1.

Die Autorin und Mutter traf der tragischste Schicksalsschlag, der einer Mutter widerfahren kann: Ihr Sohn nahm sich mit 19 Jahren das Leben. In ihrem Buch »Kai lebt«, in dem sie ihren Schmerz aufarbeitet, zeichnet sie liebevoll das gesamte Leben ihres Sohnes Kai auf – von der Geburt bis zu seinem selbst gewählten Ende.

Sie beschreibt die schwierigen Bedingungen, unter denen sie Kai als nicht erkanntes autistisches Kind groß gezogen hat und wie sie diese, mit manchmal auch unkonventionellen Methoden, meisterte. Sie beschreibt ihre Zweifel als Mutter, Erfolge und auch Niederlagen in der Erziehung ihres Sohnes. Nichtsdestotrotz spürt man zu jeder Zeit ihre Liebe und Hingabe.

Dieses Buch ist schmerzlich zu lesen. Letztendlich jedoch bleibt es ein tröstliches lebensbejahendes Werk – selbst über den Tod hinaus.

»Ich stelle mir vor, um die Ecke zu gehen und in einem vollkommen schwarzen Raum zu stehen. Aus irgendeinem Grund trage ich meinen Mantel. Dieser Raum ist nicht Teil von dieser Welt. Wenn ich in ihn reingehe und der graue Pfad unter meinen Füßen verschwindet, bin ich für eine Weile frei – solange ich will. Dort gibt es keine Gedanken und kein Grübeln. Dort bin ich frei.« (Kai)

Angelika Pauly

Kai lebt

Die Geschichte eines autistischen Jungen, der freiwillig aus unserem Leben ging
Starks-Sture-Verlag, 2006, € 9,80.
ISBN: 978-3939586012.



Der Bundesverband hat eine umfangreiche Liste mit Literatur zum Thema Trauer und Trauerbewältigung zusammen gestellt. Die Liste finden Sie im Internet.

Beitritts-Erklärung

Hiermit erkläre(n) ich/wir den Beitritt als **förderndes Mitglied zum Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.**

Mit dem Lastschrifteinzug des derzeitigen Mitgliedsbeitrages erkläre(n) ich mich/wir uns einverstanden.

Eine Spendenbescheinigung erhalte(n) ich/wir am Ende des Jahres.

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Bundesland

 Telefon Telefax

E-Mail

 Konto-Nummer Bankleitzahl

Kreditinstitut

Jahresbeitrag nach Selbsteinschätzung €
(Mindestbeitrag € 25,-)

Gruppenbeitritt

Ich beantrage hiermit die Mitgliedschaft unserer Selbsthilfegruppe im **Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.**

Mit dem Lastschrifteinzug des derzeitigen Mitgliedsbeitrages erkläre(n) ich mich/wir uns einverstanden.

Name der Gruppe, vertreten durch

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Bundesland

 Telefon Telefax

E-Mail / Website

 Konto-Nummer Bankleitzahl

Kreditinstitut

Der Jahresbeitrag für Gruppen beträgt € 3,- pro Mitglied, Mindestbeitrag mindestens jedoch € 60,-. Anzahl der Mitglieder / Mitarbeiter **Jahresbeitrag** €

Beitritts-Erklärung

Hiermit erkläre(n) ich/wir den Beitritt als **juristische Person zum Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.**

Mit dem Lastschrifteinzug des derzeitigen Mitgliedsbeitrages erklären wir uns einverstanden.

Eine Spendenbescheinigung erhalte(n) ich/wir am Ende des Jahres.

Name der juristischen Person

vertreten durch / Funktion

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Bundesland

 Telefon Telefax

E-Mail / Homepage

 Konto-Nummer Bankleitzahl

Kreditinstitut

Der Jahresbeitrag für juristische Personen beträgt € 3,- pro Mitglied, mindestens jedoch € 60,-.

Anzahl der Mitglieder / Mitarbeiter

Jahresbeitrag €

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. (VEID) bietet Gruppen, in denen verwaiste Eltern, trauernde Geschwister oder Angehörige nach dem Tod eines Kindes betreut werden, die Mitgliedschaft in seinem bundesweiten Netzwerk an.

Gruppen, die die Rechtsform eines eingetragenen Vereines haben, beantragen die Aufnahme als juristisches Mitglied. Dazu füllen die Gruppen bitte zusätzlich den Aufnahmeantrag für juristische Mitglieder aus.

Der Bundesverband bietet den Gruppen im Netzwerk folgende Leistungen:

- die Gruppe in den gesamtdeutschen Verteiler aufzunehmen,
- bei Rückfragen aus der jeweiligen Region die Gruppe gezielt zu vermitteln,
- die Gruppe zur Jahrestagung und allen anderen Veranstaltungen des VEID einzuladen,
- der Gruppe kostenlos einen Rundbrief, jeweils ein Exemplar der aktuellen Broschüren des VEID sowie jeweils eine aktuelle Literaturliste zuzusenden,
- soweit es die wirtschaftliche Lage des VEID erlaubt, Supervision für Gruppenbegleiter, ggf. gegen Teilnahmegebühr,
- für die Mitglieder im VEID besteht Haftpflicht- und Unfallversicherungsschutz für alle Tätigkeiten, die für den VEID übernommen werden (z.B. Teilnahme oder Leitung von Gruppenabenden),
- die Betreuung der Gruppenbegleiter durch die zuständige Regionalstelle oder ggf. der Bundesstelle, durch Unterstützung
 - bei Gruppengründungen,
 - bei der Organisation von Gruppenbegleitertreffen,
 - bei der Geldbeschaffung,
 - bei der Öffentlichkeitsarbeit.

VORANKÜNDIGUNG • ERSCHE



Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Verfassungskirche 2
Fon: 0341/ 946 88 84
Fax: 0341/ 902 34 90

Wenn Eltern ihr einziges Kind verlieren –

Wege
aus dem Labyrinth
der Trauer

- **Hilfe zur Selbsthilfe,
um einen persönlichen
Weg zurück in ein lebbares
Leben zu finden**
- **Ein Ratgeber für betroffene
Eltern, Angehörige,
Trauerbegleiter und
-gruppen sowie helfende
Personen**

www.gtvh.de



PETRA HOHN
PLÖTZLICH OHNE KIND
160 Seiten / kartoniert
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A) / SFr 27,50
ISBN 978-3-579-06820-6

DIE AUTORIN

PETRA HOHN, geboren 1957, hat nach dem Tod ihres Sohnes eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht. Seit 2006 ist sie erste Vorsitzende des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
www.veid.de



Was sind wir ohne dich?

Wenn Eltern plötzlich wieder nur ein Paar sind, erleben sie eine unendliche Leere und Verlassenheit. Sie fühlen sich amputiert und nicht selten verlieren sie ihren Lebensmut.

Petra Hohn hat all das erlebt – ihr Buch ist eine einfühlsame Hilfe zur Selbsthilfe und weist Wege aus dem Labyrinth der Trauer zurück in ein lebbares Leben. Ihre eigene Leidensgeschichte und zahlreiche weitere Schicksale verdeutlichen, welche Auswirkungen ein solcher Verlust auf das soziale Leben und die Partnerschaft hat.