



Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

RUNDBRIEF

AUGUST 2009

13



© mfb 2009

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

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 erloschen, 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:

An der Verfassungslinde 2 • 04103 Leipzig

Telefon: 0341/9468884 E-Mail: kontakt@veid.de

Telefax: 0341/9023490 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 © 2009

Satz + Layout: Uwe Buck

Druck: Mediengestaltung Wiese, 04299 Leipzig

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

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft, Köln

Konto-Nummer 8321100, BLZ 370 205 00

Hinweis: Die Rechte liegen, wenn nicht anders vermerkt, bei den AutorInnen. 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

»Trauer als Herausforderung«

13. Jahrestagung

in Schloss Fürstenried/München

Bericht über die Jahrestagung

Geschwistertrauer

Depression durch Trauer?

Vernetzung in der Selbsthilfe

AusLese – Leben mit meinem toten Kind

Eröffnungsvortrag

»Trauer als Herausforderung«

Impressionen – Bilder der Jahrestagung

Erfahrungen trauernder Mütter und Väter

Das fünfte Jahr ohne meinen Sohn

Die Zeit heilt nicht alle Wunden

Brief an Christoph

Hab ich mich verändert?

Tag X

Die Zeit heilt nicht alle Wunden, sie lehrt uns

nur, mit dem Unbegreiflichen zu leben

Texte betroffener Schwestern

Gefühle einer trauernden Schwester Beim ersten Mal ist es schwer

Momente

Haltet die Welt an

Gedichte

Eine Tante erzählt

Robert

Texte – von Trauernden für Trauernde

Zum Tod des einzigen Kindes

Ich bin nicht mehr ich

Hallo Süße

5 Jahre ohne dich

Wo magst du wohl sein?

Gedanken am Meer

Lebensbaum

Fragen

Sterne

Sommerabend

Tränen

An die Freunde

Gebet eines Engels

Wo sind die Wege zu dir?

Kein Zurück

Immer wieder Tränen

Nur ein Blick

Die Zeit heilt nicht alle Wunden

Gedicht eines trauernden Vaters

Vätersgespräch

Schmerz

Mein Schmetterlingskind

Trost

Trauer-Arbeit

Hilfreiche Texte in der Trauerarbeit

1 Trauerrede 46

2 Dich noch einmal spüren 50

3 Engelsspuren lügen nicht 52

4 Wie ein Zeichen unserer Tochter 55

4 Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens 55

6 Bestatterbrief 56

6 Es sandte mir das Schicksal tiefen Schlaf 57

Trauer in der Schule

8 Amoklauf in Winnenden 58

10 Pressemitteilung VEID 59

18 Trauer an der Schule 60

18 Interview mit Frau Kuhn 60

LeserInnenbrief 61

20 Beitrag einer betroffenen Lehrerin 62

Der Einsatz von Klangschalen in der Trauerarbeit

25 Berichte aus der Bundesstelle 63

26 und aus den Regionen 63

Mitteldeutschlandtreffen 2008 65

26 Mitteldeutschlandtreffen 2009 – Engelstunde 67

Benefizgala des Großen Russischen Staatszirkus 69

28 Tag der offenen Tür 70

29 Regionalstellentreffen 72

29 Fortbildung in Trauerbegleitung 73

30 Vierteilige Weiterbildung 74

30 NFS-Kongress Berlin 75

31 32. Evangelischer Kirchentag 76

31 Trauernde Eltern und Kinder Rhein-Main 78

34 Ein gelungenes Treffen 79

34 Gruppe Magdeburg 79

35 15-jähriges Bestehen Verwaiste Eltern Dresden 80

35 Sommerliches Treffen 80

36 der Trauernden Eltern Fulda 80

36 Trauerbegleitungsausbildung in Bremen 81

36 Verwaiste Eltern Wesel 82

36 So weit vor deiner Zeit 83

37 Alle Jahre wieder ... 83

37 1400 leere Stühle 84

37 Verwaiste Eltern Graz 85

38 Finanzierung des Bundesverbandes 88

Für Sie gelesen – Büchertipps

39 Im Fluss des Lebens 89

39 Lilly ist ein Sternenkind 90

40 Unendlich Klara 90

40 Leben mit meinem toten Kind 91

41 Die vergessene Trauer der Väter 91

41 Plötzlich ohne Kind 92

42 Kursbuch systemische Trauerbegleitung 93

42 Die kleine Königin 94

44 Red Rocks – White Clouds 94

44 Chiara – Eine Reise ins Licht 95

45 Trauer-Gesichter 95

45 In eigener Sache 96



»Die Zeit heilt nicht alle Wunden, ...

RUND
BRIEF
13
AUGUST 2009

2

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

GRUßWORT DER 1.VORSITZENDEN DES BUNDESVERBANDES

Grußwort der 1.Vorsitzenden des Bundesverbandes

Liebe Leserinnen und Leser,

Zeit – was bedeutet Zeit für uns, die das Liebste verloren haben?

Anfangs merken wir nicht, wie sie an uns vorüberzieht, unaufhaltsam, gnadenlos.

Der Satz »Zeit heilt alle Wunden« ist für uns ein Messerstich, wie soll die Zeit heilen, wo sie für uns stehengeblieben ist.

Dennoch rast sie unaufhaltsam weiter, Stunde für Stunde, Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr ...

So sehr wir uns auch wehren, wir es nicht wollen: weitergehen, weiterleben – dennoch zeigt uns die Zeit Veränderungen im Leben, die wir auch wahrnehmen. Wir leben, aber wie?

Mit der Zeit findet jede und jeder für sich die eigenen Möglichkeiten, mit dem Unbegreiflichen zu leben. Die Zeit heilt nicht alle Wunden, sie zeigt uns aber Wege, mit dem Verlust zu leben.

Jörg Zink sagt:

»Wer je einem Kind das Leben geschenkt hat, kann wissen, dass es sich nie ganz ablöst, sondern immer, für eine ganze Lebenszeit ein Teil von ihm bleibt.«



Petra Hohn, 1. Vorsitzende des VEID

Ja, so unbegreiflich es auch ist, unsere Kinder, Brüder und Schwestern werden ein Leben lang, ein Teil in uns und von uns bleiben.

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



»Geteiltes Leid ist halbes Leid!?!«



Redaktionsschluss
ist der 24. April 2010

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.

»Trauer als Herausforderung«

13. Jahrestagung in München vom 3. bis zum 5. April 2009

Trauer als Herausforderung

lautete das Thema der diesjährigen Jahrestagung, die Anfang April in Schloss Fürstenried, München stattfand. Liebevoll organisiert wurde die Veranstaltung von »Verwaiste Eltern München e. V.« Bei strahlendem Sonnenschein fanden weit über 100 betroffene Eltern und Gruppenbegleiter/Innen den Weg aus ganz Deutschland nach München, um in der Stille des klösterlichen Hauses ihrer Trauer Raum zu geben und in den interessanten Workshops Wege zu finden, der Herausforderung Trauer zu begegnen.

Die Tagung eröffneten Petra Hohn und Susanne Lorenz. Dem Anfangsritual von Pfr. Klaus Günther Stahlschmidt folgte eine musikalische Darbietung der Schirmherrin Luci van Org.

In seinem Vortrag »Trauer als Herausforderung« sprach Dr. David Althaus sicher vielen trauernden Müttern und Vätern aus dem Herzen. Als betroffener Vater und Psychotherapeut kennt er Vieles von dem, was trauernde Eltern erlebt und erlitten haben.

Abendentspannung gab es bei »Meditativem Tanz« (Elfi v. Fabris) und bei »Märchen im Schloss« (Rosmarie Wechsler).

Der Morgen begann mit einem Morgenlob, am Samstag von Pfr. Gerhard Althaus und am Sonntag von Christian Fleck M. Sc. gestaltet.

Am Samstagmorgen referierte Prof. Dr. Egon Endres über »Vernetzung in der Selbsthilfe«.

Dann ging es in die angebotenen Workshops:

Der von Karin Grabenhorst geleitete »Treffpunkt für Betroffene« gab Gelegenheit für Gespräche und Entspannung bei Musik und Texten.

Gefühlen bildhauerisch einen Ausdruck zu geben, kann ein befreiender Vorgang und eine Kraftquelle für die Seele sein. Unter der Anleitung von Heike Geertz entstanden wunderschöne Skulpturen aus Speckstein.

Eher an Gruppenbegleiter/Innen gerichtet waren verschiedene Workshops zu Themen wie:

Akute psychische Traumatisierung (Dr. Andreas Müller-Cyran), Schuldgefühle (Dieter Steuer), Spiritualität und Trauer (Pfr. Gerhard Althaus, Freya v. Stülpnagel), Depression durch Trauer? (Dr. David Althaus), Logotherapie (Ursula Weigert) und Supervision (Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky).

Ebenso wurde Einblicke und Informationen zum Thema »Wenn Kinder trauern« (Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky, Christian Fleck M. Sc.) gegeben.

Auch das Thema »Vernetzung in der Selbsthilfe« (Prof. Dr. Egon Endres) wurde in einem Workshop vertieft und in einem anderen das Projekt »Primi passi – erste Schritte zur Akutbegleitung« (Elizabeth Berger) vorgestellt.

Die Ausstellung der beiden betroffenen Mütter Regina Tuschl und Cordula Dreisbusch, »AusLese« fand großen Anklang. Zu Bildern von Cordula Dreisbusch hatte Regina Tuschl passende Texte geschrieben. Bilder und Texte wurden am Samstagabend vorgestellt. Zwei Geigerinnen umrahmten diese Darbietung musikalisch.

Zwischendurch war es immer wieder möglich, Bücher zu erwerben und mit den anwesenden AutorInnen ins Gespräch zu kommen (Freya v. Stülpnagel, *Ohne dich*; Petra Hohn, *Plötzlich ohne Kind*; Regina Tuschl, Cordula Dreisbusch, *Leben mit meinem toten Kind*; Christine Fleck-Bohaumilitzky, Christian Fleck, *Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben; Du hast kaum gelebt*).

Am Abend setzte man sich im »Stüberl« zusammen, um den Abend bei einem Weißbier oder einem Gläschen Wein ausklingen zu lassen.

Am Schluss der Veranstaltung, nach dem Reise-segen (Christian Fleck M. Sc.,) konnte sich jede und jeder aus einem Korb, gefüllt mit den unterschiedlichsten Dingen, eine Erinnerung an das Wochenende mit nach Hause nehmen.

Für diejenigen, die noch Zeit hatten, gab es ein Kulturprogramm – entweder Stadtührung oder Besuch der Pinakothek der Moderne.

Am Nachmittag bestand noch die Möglichkeit, an dem von Pfr. Klaus Günther Stahlschmidt in Obermenzing gefeierten Trauergottesdienst teilzunehmen.

Ein ganz herzliches Dankeschön an die Mitarbeiterinnen des Verwaiste Eltern München e. V. – Susanne Lorenz, Claudia Schmidt, Lisa Schreyer – für die Organisation der Jahrestagung. Sie waren maßgeblich daran beteiligt, dass die Tagung für uns alle ein schönes Erlebnis war, mit vielen Begegnungen und Erfahrungen.



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

VEID, mcfb

Bericht über die Jahrestagung von VEID 2009 in München

Trauer als Herausforderung

13. Jahrestagung im Netzwerk Verwaiste Eltern
3. bis 5. April 2009 in München



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

134 Teilnehmer kamen zur 13. Jahrestagung, die von den Verwaisten Eltern München durch Susanne Lorenz organisiert wurde. Im Schloss Fürstenried erwartete die vielen TeilnehmerInnen aus ganz Deutschland ein abwechslungsreiches, ansprechendes Programm und eine wunderschöne Atmosphäre. Der Himmel tat ein Übriges und bei schönem Wetter konnte man die ersten warmen Frühlingstage auch im Schlosspark genießen.



134 Teilnehmer kamen zur Jahrestagung.



Schloss Fürstenried in München.



Bei herrlichem Wetter im Schlosspark.

Eröffnet wurde die Tagung nach der Begrüßung durch Petra Hohn und Grußworte von Pfarrer Stahlschmidt, dem 1. Vorsitzenden der Verwaisten Eltern München, und Luci van Org, die einen musikalischen Gruß überbrachte, und mit dem Vortrag »Trauer als Herausforderung« von Dr. David Althaus.

Am Abend gab es dann im schönen Barocksaal Meditativen Tanz und eine Märchenerzählung bei Kerzenlicht.

Das Programm am Samstag war vielseitig und nach einem gemeinsamen Vortrag zum Thema



Luci van Org
überbrachte einen
musikalischen
Gruß.



Petra Hohn lauscht Pfarrer Stahlschmidt.

»Vernetzung« von Prof. Dr. Endres verteilten sich die Tagungsteilnehmer auf elf verschiedene Workshops.

Das Programm:

07.30 Morgenlob Pfr. Gerhard Althaus

08.00 Frühstück

09.00 Vortrag Prof. Dr. Egon Endres

»Vernetzung in der Selbsthilfe«

10.00 bis 12.00 Workshops

12.30 Mittagessen

14.30 Kaffeetrinken

15.00 Fortführung der Workshops

18.00 Abendessen

19.30 Buchpräsentationen

20.00 »AusLese« – Musik, Texte, Bilder
Regina Tuschl, Cordula Dreisbusch

Workshop ganztägig 10.00-18.00 Uhr:

1. Speckstein – Eike Geertz
2. Traumatologie – Dr. Andreas Müller-Cyran
3. Schuld und Schuldgefühle – Dieter Steuer
4. Spiritualität und Trauer – Gerhard Althaus/
Freya von Stülpnagel

Workshop 10.00-12.00 Uhr:

5. Wie kann Vernetzung gelingen? –
Prof. Dr. Egon Endres
6. Depression durch Trauer? – Dr. David Althaus
7. Supervision – Mag. Chr. Fleck-Bohaumilitzky

Dr. David Althaus
bei seinem Vortrag
»Trauer als Heraus-
forderung«.



Workshop 15.00–18.00 Uhr:

8. Wenn Kinder trauern – Christian Fleck und Mag. Christine Fleck-Bohaumilitzky
9. Projekt zur Akutbegleitung – Elisabeth Berger
10. Logotherapie – Ursula Weigert
11. Treffpunkt für Betroffene 10.00 – 18.00

Foto: Karolin Gräber



Im Glasgang des Schlosses aufgebaut: Cordula Dreibuschs Bilder.

14 großformatige Bilder von Cordula Dreisbusch waren im Glasgang des Schlosses während der gesamten Tagung als Ausstellung aufgebaut und luden zum Verweilen ein, ebenso wie die Schloss-

kapelle, in der zum Gedenken Kerzen angezündet werden konnten.

Der Abend bot mit diesen eindrucksvollen Bildern und den bewegenden Texten von Regina Tuschl, begleitet von Elisabeth Hage und Martina Niedhammer mit Duos für zwei Violinen von Mozart und anderen, nochmals einen besonderen Höhepunkt.

Viele der Tagungsteilnehmer ließen den Tag im gemütlichen Schloss-Stüberl ausklingen.

Am Sonntag wurde, nach einer Morgenmeditation im Barocksaal, dann aus allen Workshops berichtet und die Ergebnisse wurden präsentiert. Nach einem Abschlussritual musste ein Teil der Gäste gleich die Heimreise antreten, ein anderer Teil konnte noch die Pinakothek der Moderne oder die Münchner Altstadt besuchen.

Die Deutschlandkarte im Foyer hat eindrucksvoll belegt, wie sehr das Netzwerk der Verwaisten Eltern in den letzten Jahren gewachsen ist und dass fast alle Regionen bei dieser Jahrestagung 2009 vertreten waren.

Susanne Lorenz

Foto: Karolin Gräber



Cordula Dreisbusch und Regina Tuschl.

Foto: Karolin Gräber



Regina Tuschl liest bewegende Texte.

Foto: Gleißbe



Sie waren der Höhepunkt am Abend.

Foto: Karolin Gräber



Am Sonntag wurde dann noch einmal aus den Workshops berichtet und Ergebnisse wurden präsentiert.

Foto: Karolin Gräber



Ein Teil der Gäste nutzte am Sonntag noch die Gelegenheit zu einem Stadtbummel.

Foto: Karolin Gräber



Arbeiten aus den Workshops.



Foto: Karolin Gräber

Die Deutschlandkarte zeigt das Anwachsen des Netzwerks.

RUNDBLICK
AUGUST 2009
13

5

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

Jahrestagung 2009 in München

Geschwistertrauer

Ich halte mich bereit. Was kann ich mit den Geschwistern machen? Wie kann ich helfen? Wie viele werden es sein? – Ich wollte unbedingt dabei sein. Voller Erwartungen reise ich an. Dann die Erkenntnis: Eine betroffene Schwester hat sich angemeldet. Na und, auch für eine Schwester bin ich da. Kurz vor Beginn der Vorträge und Gruppenarbeiten entscheidet sich die betroffene Schwester, doch lieber in eine Vortragsreihe zu gehen. Und nun. Etwas frustriert gehe ich mit in



Karins Mitte in der Elterngruppe.

die Gruppe der betroffenen Eltern. Karin Grabenhorst lädt mich dazu ein. Alle möglichen Gedanken gehen mir durch den Kopf. Bin ich hier willkommen? Störe ich die Eltern?

Doch schnell wird klar, meine Anwesenheit ist in Ordnung. Karin führt die Gruppe. Ich wechsle zwischen Betroffenheit und Erfahrungsaustausch mit Eltern über die noch lebenden Geschwister. Karin macht das prima. Wir malen, wir reden, wir sind kreativ, es ist sehr angenehm in der Gruppe. Alle machen mit. Ich bin also doch nicht umsonst nach München gereist.

Schade ist es trotzdem. Ich habe zwei Tage Urlaub genommen und nun doch keine Gruppe geleitet. Ich habe mich vorbereitet, Material besorgt, Zeit investiert.

Gern bin ich bereit, mit erwachsenen Geschwistern ins Gespräch zu kommen. Aber wo keine Geschwister sind, gibt es auch keine Gruppe. Schade. Vielleicht im nächsten Jahr.

Ein bisschen traurig fahre ich nach Hause.

Kerstin Gleißberg, Verwaiste Eltern Dresden, trauernde Geschwister

Depression durch Trauer? Workshop von und mit Dr. Dipl.-Psychologe David Althaus

Die Frage, ob Trauer depressiv macht oder das Entstehen einer Depression begünstigt, war Thema des Workshops, der sehr großes Interesse fand. Mehr als 20 Teilnehmer wollten mehr zu diesem Thema erfahren.

Zu Beginn ging Dr. Althaus auf eine WHO-Studie von Murray und Lopez aus dem Jahr 1997 ein. Dieser europaweiten Studie zufolge leiden ca. 7% der EU-Bevölkerung und ca. 5% der Bevölkerung in Deutschland unter einer Depression.

Dabei bleibt die Krankheit oft unerkannt oder wird von den Betroffenen nicht als solche wahrgenommen. Das Beschwerdeprofil der Patienten geht von Schlafstörungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit bis hin zu körperlichen Symptomen wie z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Magenschmerzen und Verspannungen. Oftmals kommen auch Suizidgeuden dazu. Betroffen ist jede Altersgruppe, Frauen mehr als Männer, wobei oftmals kein traumatisches Ereignis vorangegangen ist. Dr. Althaus erläuterte die verschiedenen Arten von Depressionen und wie sich diese äußern können. Die wohl schwerste Form ist die manisch-depressive. Hier ist die Suizidgefahr sehr hoch.

Der Tod eines nahestehenden Menschen, z.B. des eigenen Kindes, kann Symptome einer Depression hervorrufen oder den Ausbruch der Krankheit begünstigen. Ein trauernder Mensch ist niedergeschlagen und traurig, das sogenannte normale Leben interessiert ihn meistens nicht mehr. Dazu kommen Schlafstörungen und Gedanken an den eigenen Tod. Das Leben ohne das Kind ist unvorstellbar. Während es den meisten Trauernden im Lauf der Zeit (die Dauer ist individuell verschieden) gelingt, das Unvermeidliche zu akzeptieren und ihr Leben neu zu ordnen, erkranken einige an einer Form der Depression. Dafür sprechen ein Gefühl der Gefühllosigkeit, Schulgeföhle, Hoffnungslosigkeit, eine Affektstarre, Suizidalität. Die Trauer steht nicht im Vordergrund, manchmal gab es schon früher depressive Episoden. Doch sind dies nur Punkte, die für eine Erkrankung sprechen können. Eine sichere Diagnose kann nur durch eine Fachkraft (Psychologe/In, Psychiater/In) getroffen werden.

Dr. Althaus sprach auch verschiedene Behandlungsmöglichkeiten an, wie z.B. eine vertrauliche therapeutische Beziehung, Psychoedukation

und Einbindung Angehöriger, sowie auch die medikamentöse Behandlung (Antidepressiva). Hier sind die Ängste und Vorurteile allerdings sehr groß. Grund ist oftmals eine Verwechslung von Antidepressiva, Beruhigungsmitteln und Neuroleptika!

Beruhigungsmittel wirken sehr schnell, dämpfen und machen schlafig. Sie sind bei Depressionen höchstens kurzfristig sinnvoll. Bei längerem Gebrauch kann ein Gewohnungseffekt eintreten und es besteht Suchtgefahr.

Neuroleptika sind bei Psychosen unverzichtbar, zur Depressionsbehandlung allerdings meistens nicht notwendig.

Antidepressiva bringen keine Veränderung der Persönlichkeit, es ist keine Steigerung der Dosierung notwendig und somit keine Suchtgefahr

gegeben. Sie sind oftmals, zumindest für eine gewisse Zeit, in der Therapie erforderlich.

Auch auf die Frage, was getan werden könne beim Verdacht auf eine vorliegende Depression, gab Dr. Althaus Antwort. Wichtig ist der Aufbau einer ruhigen, vertrauensvollen Atmosphäre, in der die betroffene Person von sich sprechen kann. Ihr sollte Mut gemacht werden, dass professionelle Hilfe möglich und notwendig ist.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass Depression jeden treffen kann und viele Gesichter hat. Die Ursachen sind immer komplex. Im Umgang mit Trauernden ist die Abgrenzung zu Trauerreaktionen sehr wichtig. Diagnosestellung kann immer nur durch den Fachmann/die Fachfrau erfolgen.

Inge Morassi



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

Vernetzung in der Selbsthilfe Vortrag Prof. Dr. Egon Endres

In Netzwerken erfahren Menschen und Organisationen voneinander und können so Informationen und Ressourcen austauschen.

Vernetzung ermöglicht Kooperation, schafft Synergien und ermöglicht Lernprozesse und Innovationen. Weitere Stärke und Chance der Vernetzung ist die Zusammenarbeit mit anderen Gruppen. Netzwerke von Menschen können nicht hoch genug eingeschätzt werden. Doch sie müssen auch ständig am Leben gehalten werden.

Prof. Endres ging in seinem Vortrag auf die sieben Bausteine eines erfolgreichen Netzwerkes ein. Fehlen ein oder gar zwei Bausteine, sind Probleme vorprogrammiert.

Der erste Baustein sind *gemeinsame Ziele und Visionen*. Nur so ist die Entwicklung von Netzwerken möglich. Manchmal bedarf es dazu auch einer Moderation durch Dritte.

Der nächste Baustein ist der *Mut, sich auf etwas Neues einzulassen*. Auch einmal etwas »Verrücktes« tun und Risikobereitschaft zeigen.

Ganz wichtig ist Baustein Nummer drei: *Vertrauen*. Es gilt beim anderen das Gefühl aufzubauen, dass man der richtige Partner ist. Es muss ein Vertrauensverhältnis gegenseitiger Berechenbarkeit entstehen.

Erfolgsbaustein Nummer vier ist eine »Win-win-Situation«. Das heißt, es darf nur Gewinner geben, die Balance muss vorhanden sein und erhalten werden. Der Sinn und Nutzen eines Netzwerkes sollte für alle annähernd gleich sein.

Ein weiterer Punkt oder Baustein ist die *Kommunikation*. Netzwerke erfordern eine gleiche Sprache und direkte Kommunikationswege. Es sollte auch keine Einbahnstraße sein, kein nützlichkeits-orientiertes Denken.

Schließlich gehört auch eine *Bereitschaft zum Perspektivenwechsel* dazu. Jeder sollte in der Lage sein, sich in den anderen hineinzuversetzen bzw. auf ihn eingehen können.

Der letzte Baustein ist die *regelmäßige Kontaktpflege*. Fehlt diese, entstehen in der Regel nach drei bis fünf Monaten ernsthafte Kommunikationsprobleme.

Prof. Endres sprach auch Fragen an, wie zum Beispiel:

Welche Evaluationsformen sind geeignet, um Netzwerke aufzubauen und zu unterstützen? Wie können Evaluations- und Controllingkriterien gewonnen werden?

Welche spezifischen Foren sind für eine Rückkopplung von Evaluationsergebnissen geeignet?

Hier stellte Prof. Endres ein Gewichtungs-/Bewertungsmodell dar. Am Ende des Vortrages fasste er zusammen, dass Netzwerke hohe Ansprüche an prozessorientiertes Management stellen. Das Entstehen von Dialogen und die Entwicklung von Konsens ist wichtiger als die differenzierte Evaluation von Projektschritten.

Abschließend empfahl Prof. Endres, die Ziele nicht zu hoch anzusetzen und das Netzwerk lebendig zu halten und immer wieder aufzuwerten.

Inge Morassi

AusLese – Leben mit meinem toten Kind. Zwischen den Welten.

Texte von Regina Tuschl, Bilder von Cordula Dreisbusch

KUNSTKREIS
AUGUST 2009
13

8

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

Die Jahrestagung des Bundesverbandes 2009 auf Schloss Fürstenried, die von den Verwaisten Eltern München liebevoll vorbereitet wurde, brachte auch wieder ganz besondere künstlerisch-sinnliche Erlebnisse.

Am Sonnabend, nach einem langen und intensiven Sitzungstag, stellten Regina Tuschl und Cordula Dreisbusch eine »AusLese« ihrer Bilder und Texte vor, die sie in dem Buch »Zwischen den Welten – Leben mit meinem toten Kind« zusammengestellt haben. Es ist ein liebevolles und kostbares Büchlein, und es war eine kostbare, wunderbare Stunde, nach der alle ruhig, gerührt und mit einem Lächeln den Abend ausklingen ließen.

Komplettiert wurde die Sinnfälligkeit von Bild und Wort von der musikalischen Umrahmung durch zwei junge Violinistinnen, die heitere, freundliche Duos, z.B. von Mozart, zu Gehör brachten. Das passte so gut, als gehörten die vier Frauen und das Programm zusammen, und doch war es eine Premiere. Tuschl/Dreisbusch und die Musikerinnen hatten einander in München eher zufällig gefunden. So ergab sich an diesem Abend eine wundervolle Dreiheit aus Bildern, Worten und Musik. Während des Zuhörens entstand im Publikum eine intensiv mitühlende Gemeinschaft. Der Beifall, der sich kaum traute, die Stille aufzuhören, wollte schließlich nicht enden.

Regine Tuschl und Cordula Dreisbusch haben beide ganz Ähnliches erlebt:

Sie sind beide Mütter von drei Söhnen. Sie haben beide ihren ältesten Sohn durch Leukämie verloren. Luis Samuel Tuschl starb 2001 mit zwei Jahren, Simon Dreisbusch 2003 als Vierzehnjähriger. Während ihrer Trauerbegleiterausbildung beim ITA lernten sich die Mütter kennen. Cordula



Mit herzlichem Beifall bedankte man sich bei den Künstlerinnen.
Foto: Cordula Dreisbusch

malt. Als Regina zum erstenmal eher zufällig Bilder von ihr sah, fanden diese sofort den »Weg vom Kopf ins Herz«. Regina schreibt. Als Cordula Gedichte von Regina las, fanden ihre Bilder dadurch erst ihren Titel. Sie heißen zum Beispiel »Netzwerk der Seelen« oder »Schwebend im leeren Raum« oder »Die Anwesenheit der Abwesenden«. Cordula malt in verschiedenen Schichten mit Öl und Ölkreide und bezieht ähnlich wie bei einer Collage andere Materialien wie Glassteinchen ein. So sind die farbintensiven Bilder dreidimensional. Das ist auf den flächigen Buchseiten nur zu ahnen. Aber während der Jahrestagung waren die Bilder im Original – wie übrigens auch Reginas Texte – im Foyer des Tagungshauses ausgestellt. Niemand lief mehrmals täglich vorbei, ohne immer aufs Neue berührt zu sein.

Reginas Texte sind wie zarte Gewebe, musikalisch wirken sie oft durch Reim und Rhythmus.

»Grau in grau ist mir die Welt
die Farben sind mit dir gegangen.
Der Blick zum Licht ist mir verstellt
ich bin im Dunkel gefangen.«



Blick in den Raum auf die großformatigen Bilder.
Foto: Cordula Dreisbusch



Unter dem Titel »AusLese« wurden Bilder und Texte vorgestellt.
Foto: Cordula Dreisbusch



Eine intensiv mitführende Gemeinschaft am Samstagabend.

Reginas warme Stimme sprach während der Lesung zu jedem persönlich, der ihr zuhörte. Einige der anwesenden trauernden Eltern nickten, als sie ihre derzeitige »Station« auf dem langen, langen Trauerweg so formulierte: »Heimatlose Trauer wird zu obdachlosem Schmerz. Meine Trauer braucht eine Heimat, wo sie gut aufgehoben ist und wo ich sie auch mal alleine lassen kann.«

Was die Veranstaltung vermittelte, führt das Buch in gedruckter Form auf. Ich erinnere mich nicht, je ein so ausgewogendes, harmonisches, aufeinander bezogenes Ergebnis der Äußerung von Seelenverwandtschaft gesehen zu haben. In ihren Zeugnissen in Wort und Bild findet der innige Glaube an die Gemeinsamkeit mit den verstorbenen Kindern künstlerische Gestalt.

Auf der letzten Seite haben beide Autorinnen ihre »Rollen« vertauscht: Cordula schreibt ein Gedicht als Nachwort, Regina hat »Unendlichkeit« gemalt.

Die Autorinnen sind per E-Mail zu erreichen:
cordula.dreisbusch@web.de • gina-tuschl@gmx.de

Beate Bahnert

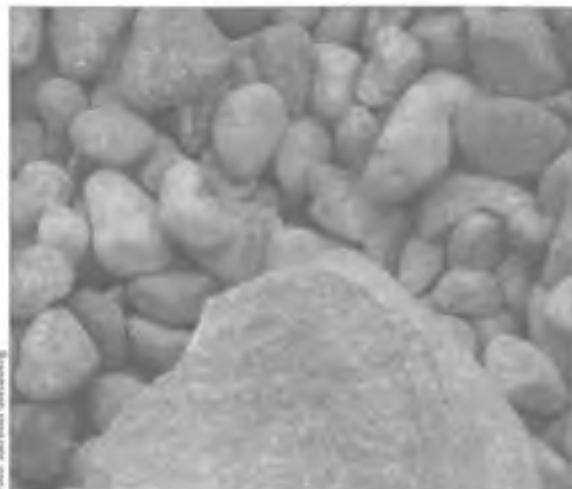


Foto: Karolin Gräßleberg



Regina Tuschl liest aus ihrem Buch.

13

RUNDBLICK
AUGUST 2009

9

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Trauer braucht Heimat

Meine Trauer braucht eine Heimat,
ich muss wissen wo sie wohnt
und wo sie zuhause ist.



Heimatlose Trauer irrt herum,
führt zu obdachlosem Schmerz,
zu Isolation und Einsamkeit.



Meine Trauer braucht eine Heimat
wo ich sie auch mal allein lassen kann
ohne ein schlechtes Gewissen.



Heimatlose Trauer irrt herum,
klopft an viele Türen und Herzen
und wird doch von allen abgewiesen.



Meine Trauer braucht eine Heimat
wo ich sie finden kann,
um mit ihr immer wieder
über meinen Verlust zu sprechen.



Heimatlose Trauer verirrt sich an Orte
wo niemand mehr ihre Sprache spricht
und niemand mehr sie versteht.



Meine Trauer braucht eine Heimat
wo ich sie besuchen kann
als willkommener Guest
und lieb gewonnener Freund.



Dann entzünden wir gemeinsam eine Kerze
und wissen uns beide im Leben geborgen.

Regina Tuschl

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENFELD IN MÜNCHEN • TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

Trauer als Herausforderung

Sehr geehrte Frau Hohn,
meine sehr verehrten Damen und Herren,
ich bedanke mich herzlich für die heutige Einladung. Als ich die Anfrage erhielt, heute hier zu sprechen, habe ich mich gefreut und fühlte mich von dieser Einladung geehrt. Auf der anderen Seite war von Anfang an die Frage da: was soll ich denn den vielen verwaisten Eltern, die kommen werden, überhaupt erzählen? Natürlich sollte es empathisch und hilfreich sein und natürlich mit viel Fingerspitzengefühl. Vielleicht ein Vortrag über Trauerphasen? Oder eine wissenschaftliche Abhandlung über den Unterschied von Trauer und Depression? Nein! Mir war schnell klar, dass dies nicht mein Ansinnen sein könnte. Lange trug ich die Frage vor mich hin, worüber ich eigentlich sprechen könnte, um der Situation verwaister Eltern gerecht zu werden. Ich horchte in mein Inneres und - ich fand keine Antwort. Ich denke, das ist kein Zufall, denn es verdeutlicht die Sprachlosigkeit, wenn ein Kind stirbt. Die Sprachlosigkeit der Betroffenen, aber auch der Freunde, Verwandten und Helfer. Der Tod macht stumm und ratlos. Manche werden so sprachlos, dass sich die Sprachlosigkeit hinter vielen leeren Wörtern verbirgt. Wir sehnen uns nach einem Sinn hinter all dem, was sich ereignet. Es wäre so gut Klarheit zu haben, die Dinge sortieren zu können:

- Warum ist mein Kind gestorben?
- Habe ich etwas falsch gemacht?
- Wie kann ich weiterleben?
- Wo ist mein Kind jetzt?
- Werden wir uns wiedersehen?

Angesichts des Todes eines Kindes ist Sprachlosigkeit zunächst die Normalität, das Aushalten der Sprachlosigkeit aber schwer. Hier liegt die erste wichtige Herausforderung bei Trauer: allmählich die Sprachlosigkeit zu überwinden. Eine Sprache zu finden für das, was sich ereignet. Für die Helfer und Begleiter besteht die Herausforderung auch darin, die Sprachlosigkeit auszuhalten, zu ertragen, keine Antworten anbieten zu können und dennoch den verzweifelten Eltern beizustehen.

»Trauer als Herausforderung«, was bedeutet das? Auch ich habe für Sie keine endgültigen Antworten. Ich möchte mich meinem Thema ganz vorsichtig, ja fast naiv nähern und zunächst fragen, was eigentlich Trauer ist.

Kinder würden sagen: »ich bin traurig wenn mir jemand weh tut«, oder »wenn ich etwas kaputt



Dr. David Althaus bei seinem Vortrag.

Foto: Ingo Münch

gemacht habe, schäme ich mich und bin traurig«, oder »wenn etwas ungerecht ist, dann bin ich sehr wütend und traurig«. Selbst bei den naiven Antworten von Kindern wird deutlich, dass Trauer nicht ein einzelnes Gefühl ist, sondern ein ganzes Geflecht aus Gefühlen beinhaltet. Trauer ist zunächst also vor allem durch eine starke Emotionalität gekennzeichnet. Wozu aber haben wir Gefühle?

Gefühle sind für uns so selbstverständlich, dass es gar nicht leicht fällt, ihren Sinn unmittelbar zu fassen. Tatsächlich haben wir ständig Gefühle, mal eher positiv, mal eher negativ, und diese Gefühle lenken uns in unserem alltäglichen Handeln oft vielmehr als unser sogenannter Verstand. Vereinfacht gesagt sagen Gefühle uns, was gut und was schlecht für uns ist. Egal was wir tun, immer ereignet sich dabei eine unmittelbare emotionale Einschätzung der jeweiligen Situation. Wenn wir uns sicher fühlen, nähern wir uns an. Spüren wir beispielsweise Ekel, weichen wir unwillkürlich zurück. Bei Angst drängt sich der Impuls auf, schnell die Gefahrensituation zu verlassen, usw. Wir reagieren blitzschnell gefühlsmäßig und intuitiv, ohne dass uns dieser Prozess immer bewusst wäre. Sehr viele kleine Entscheidungen folgen unseren Gefühlen und laufen weitgehend unbewusst ab. Es wäre auch gar nicht zu bewältigen, die vielen ständigen Entscheidungen im Leben rational zu treffen, sondern ganz vieles läuft einfach gefühlsmäßig ab, ohne dass wir wirklich begründen könnten, warum wir so handeln. Gefühle haben damit eine wesentliche Lenkungsfunktion im Leben. Sie helfen uns, uns permanent einer sich verändernden Welt anzupassen. Das Leben ist ein Prozess der dauernden

Neuorganisation und Restabilisierung. Dauernd oszillieren unsere Gefühle, schwingen wie die Saite einer Gitarre und helfen uns, in einem dynamischen Gleichgewicht zu bleiben. Egal ob positive oder vermeintlich negative Gefühle, sie haben damit letztlich alle etwas Lebensbewahrendes. Furcht schützt uns beispielsweise davor, in gefährliche Situationen zu geraten, und veranlasst uns, auf uns aufzupassen, Neugier drängt uns, auf andere zuzugehen. Menschen, denen die gefühlsmäßige Einschätzung der Welt verloren geht, sind kaum lebensfähig, denn ihnen fehlt ein wichtiges intuitives Instrument der Lenkung. Sie sind oft unfähig, soziale Situationen angemessen zu erkennen, oder erleben in gefährlichen Situationen keine Furcht und sind somit ständiger Gefahr ausgesetzt.

Gefühle helfen uns also wesentlich bei der dauernden Anpassungsleistung an das Leben. In der Situation schwerer Trauer sind all die auftretenden Gefühle ebenfalls eine sinnvolle und richtige Reaktion des Menschen auf ein Ereignis, das das Leben zentral erschüttert hat.

Gedanken eines Menschen, der sein Kind verlor:
»Vor zwei Wochen haben wir Tom begraben. Ich will es noch immer nicht glauben. Ich wünsche mir so sehr, dass es nicht wahr ist. Ich ertrage diesen Schmerz nicht. Gott, mach, dass es nicht wahr ist; lass ihn leben. Lass mich sterben, wenn er nur leben kann. Warum er, gerade er? Was hat er denn falsch gemacht?«

Manchmal spüre ich gar nichts, kann nicht weinen, kann gar nichts empfinden. Dann wieder überwältigt mich Schmerz.

Wenn andere dabei sind, reiße ich mich zusammen. Ich muss stark sein. Mein Partner bricht zusammen, wenn ich jetzt nicht stark bin. Wir sind beide dünnhäutig, sprechen nicht allzu viel, probieren Normalität, obwohl doch nichts normal ist.

Vor allem nachts kommt immer wieder der Gedanke: ich bin schuld, ich hätte ihn beschützen müssen. Warum war ich nicht bei ihm? Er fehlt mir so schrecklich.

Alles ist mir gleichgültig geworden. Es hat alles keinen Sinn mehr. Sterben wäre gut. Morgen einfach nicht mehr aufwachen.

Meine Freunde sagen, das Leben muss weitergehen. Ich ertrage andere Menschen kaum. Ich ertrage vor allem keine Eltern mit Kindern. Ich ertrage am wenigsten ihre mitfühlenden Blicke. Was verstehen sie schon; alle haben sie geweint bei der Beerdigung, als sei es ihr Kind gewesen

und nicht unseres. Auch die haben geweint, von denen ich weiß, dass sie ihn gar nicht gemocht haben. Es war alles so scheinheilig. Nichts wissen sie! Ihre Kinder leben. Unser Kind ist tot. Ich schäme mich so. Ich fühle mich wie ein Versager. Ich habe Thomas nicht beschützt. Ich bin neidisch auf die anderen, deren Kinder leben, und erschrecke über mich selbst. Warum er? Warum nicht sie? Ich bin so wütend.«

Viele Eltern erleben ähnliche Gefühle in der Phase akuter Trauer: Traurigkeit, innere Lähmung, Wut, Rückzug, Schuld, Scham, Schmerz. Ein jedes dieser Gefühle hat dabei seinen Sinn: Die Traurigkeit drängt uns dazu, uns von den Dingen des Alltags abzuwenden. Der Rückzug ist wichtig und richtig, um zu begreifen, was passiert ist. Wir tun dies, indem wir Abstand von der Welt nehmen, denn inmitten des Trubels der Welt wäre dies nicht möglich.

Jede Verlustsituation bringt – je nach Person und Begleitumständen – eine ganz eigene emotionale Färbung mit. Selbst wenn wir uns nur auf Trauer im Zusammenhang mit dem Tod eines Kindes beschränken, gibt es so viele Einflussmöglichkeiten, dass jede Konstellation ganz andere Herausforderungen mit sich bringt. Wie alt war das Kind, als es starb, wie waren die familiären Bindungen, wuchs es bei beiden Eltern auf, ist der Tod unerwartet eingetreten, war es ein gewaltsamer Tod, gibt es Geschwisterkinder etc.

Trauer ist weit mehr als Gefühl, es ist ein Prozess, der uns helfen soll, mit schwierigen Verlustsituationen umgehen zu können. Dabei ist jede Trauer anders und verschiedene Menschen haben ganz unterschiedliche Herausforderungen zu bewältigen. Der eine Verlust ist mit dem anderen Verlust nicht aufzurechnen. »Ich weiß, wie du dich fühlst«, stimmt nie. Wir sollten vorsichtig sein, bei der Beurteilung dessen, was ein anderer in der Trauersituation erlebt, selbst dann, wenn wir ganz ähnliches erlebt haben. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben: seit langer Zeit arbeite ich mit Menschen, die schwere Verluste hatten, die einen geliebten Menschen verloren haben. Ich hatte wirklich den Eindruck, recht genau zu wissen, was es bedeutet, wenn Menschen einen schweren Verlust erleben und trauern. Ich war mir meiner Sache da recht sicher. Völlig unerwartet starb dann vor neun Monaten unsere ungeborene Tochter Lilli im fünften Schwangerschaftsmonat. Sie war so groß wie eine Hand, ein winziger ganz fertiger Mensch, perfekt, aber sie war im Bauch gestorben, die Nabelschnur um den

13
RUNDBLICK
AUGUST 2009

11

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

12

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

Hals. Sie kam tot zur Welt. Obwohl ich Trauer aus meiner Arbeit so gut zu kennen glaubte, traf mich der Schmerz unvorbereitet und mit voller Wucht. Für mich hatte ihr Leben schon begonnen. Sie war schon ein Mitglied unserer Familie. In meinen Gedanken und Plänen war sie fester Bestandteil. Als sie starb, war das für mich ein schwerer Verlust. Ich habe lange gebraucht, um mich nach diesem Ereignis wieder neu zu sortieren, und noch heute gibt es immer wieder Augenblicke der Trauer, in denen sie mir sehr fehlt. Dabei war es doch eine vergleichsweise kleine Sache. Da starb ein Däumling noch bevor er geboren wurde. Was ist das schon im Vergleich zum Verlust eines einjährigen Kindes, oder eines Jugendlichen oder eines erwachsenen Kindes. War das eine große Trauer; war es eine kleine? Je nach dem, wie sehr ein Verlust den zentralen Kern des eigenen Lebens trifft, unterscheidet sich das Ausmaß der Destabilisierung. Je größer die Destabilisierung, desto größer die Krise. Für mich war Lillis Tod sehr schmerhaft, aber nicht Auslöser einer anhaltenden Krise. Wir haben um Lilli geweint und sie begraben. Ich war erschüttert, aber nicht entwurzelt. Heißt das, dass der Verlust eines Däumlings nicht so schlimm ist? Genau hier müssen wir vorsichtig sein, denn auch der Tod eines winzigen Kindes kann für einen Menschen unsagbar viel Leid und Kummer nach sich ziehen. Wenn der Verlust uns im Zentrum unseres Selbstverständnisses trifft, kann auch ein vermeintlich kleiner Verlust zu einer schweren Krise und lebenslanger Trauer führen.

Schwere Verlustsituationen haben doch auch immer eine Gemeinsamkeit: ein Teil von uns stirbt. Es zerreißt etwas, verliert seine Einheit und Ordnung, gerät durcheinander und löst Orientierungslosigkeit aus. Es ist nicht möglich, weiterzumachen wie vorher. Es ist ja nicht einfach so, dass nur irgendetwas fehlt im großen Puzzle des Seins. Nein, ein essentieller Teil von uns wird fortgerissen. Natürlich ist unser Kind auf der einen Seite ganz es selbst, vollständig frei von uns, ein eigenes Wesen mit eigenen Wünschen, einem eigenen Leben. Und doch ist es auch ein Teil von uns, eng verbunden mit unserer Selbstdefinition. Was sind wir und wer sind wir? Wir sind ja nicht einfach voneinander abgeschnittene Einheiten; wir sind vielmehr all die Beziehungen, Werte, Wünsche und Hoffnungen, die mit unserem Leben verbunden sind und die wir mit anderen teilen. Die Liebe zu unseren Kindern ist ein zentraler Teil unserer eigenen Person. Viele würden alles tun, um ihr Kind zu retten. Viele würden

sogar ohne Zögern den eigenen Tod in Kauf nehmen, gäbe es nur eine Möglichkeit, dass das eigene Kind weiterlebt.

Der Verlust eines Kindes ist meist so fundamental, dass alles im Leben durcheinander gerät. Was vorher wichtig war, verliert an Wichtigkeit. Werte werden in Frage gestellt, aber auch Beziehung, Freundschaften und manchmal auch das ganze Leben. Nach dem Tod eines Kindes besteht die große Herausforderung darin, das Leben neu zu finden. Vielleicht sogar zu erfinden. Dazu gehört auch, eine neue Beziehung zur Welt aufzubauen, aber auch zum verstorbenen Kind, denn die alte Beziehung kann so nicht weitergeführt werden.

Ich möchte ihnen einen Vergleich geben: stellen Sie sich vor, ein junger ehrgeiziger Sportler ist nach einem Unfall vom dritten Brustwirbel abwärts querschnittsgelähmt. Mit diesem Verlust ist schlagartig alles anders. Der Betroffene wird noch in den kleinsten Dingen des Lebens dauernd schmerzlich damit konfrontiert, dass er nicht mehr vollständig ist. Nichts ist so wie vorher, die Erfordernisse des Alltags zwingen ihn, einen neuen Umgang mit sich und dem Leben zu finden. Von vielen Hoffnungen und Plänen wird er schmerhaft Abschied nehmen müssen. Er wird hadern, immer wieder verzweifeln, vergeblich auf Heilung hoffen. Alles ist zunächst in Aufruhr und es dauert lange, bis er lernt, mit seinem schweren Handicap umzugehen. Das Leben danach ist ein anderes, aber trotz dieses schweren Verlustes kann es gelingen, wieder ein Leben zu finden, zu dem er »ja« sagt.

Kann man denn eine Querschnittslähmung mit dem Verlust eines Menschen vergleichen? Sicher in vieler Hinsicht nicht. Und doch gibt es einige Ähnlichkeiten. In beiden Fällen zerreißt der bisherige Lebensplan, in beiden Fällen steht der Betroffene zunächst ganz orientierungslos im Leben. Im besten Falle findet er vorsichtig tastend zu einem Leben zurück. Beide haben damit eine schwierige Herausforderung anzunehmen.

In beiden Fällen sind die Reaktionen der Außenwelt oft gut gemeint, aber doch unbeholfen und manchmal vielleicht sogar verletzend. Nach anfänglichen Beileidsbekundungen ziehen sich viele angesichts des schweren Schicksals rasch zurück, sie schauen lieber weg, denn die Konfrontation mit Elend, Trauer und Schmerz ist so mühsam und anstrengend. Beim Querschnittsgelähmten gibt der Rollstuhl ein tägliches Zeugnis der nun für immer veränderten Lebenswirklichkeit. Bei Menschen, die ein Kind verloren haben, ist

dies anders. Ihre schwerste innere Verletzung ist viel versteckter. Ihr Leben geht weiter, die äußeren Attribute des Seins scheinen auf ersten Blick für Außenstehende wenig verändert. Sie haben noch immer ihre Wohnung, ihre Katze, ein lebendes Kind, das Auto, den Job usw. Damit ist auch die Geduld der Außenwelt mit der Trauer der Hinterbliebenen begrenzt. Nach einiger Zeit steht – ausgesprochen oder nicht – die Bitte im Raum, den Verlust doch irgendwann ad acta zu legen. Die Hinterbliebenen sollten sich doch endlich wieder ihrem alten Leben zuwenden. »Lach doch mal wieder!«, »Ihr habt doch noch ein gesundes Kind«, »Du kannst doch nicht Dein Leben lang schwarz tragen«, »Das Leben muss doch weitergehen«, »Kopf hoch«. Stellen Sie sich das bitte in Analogie zu einem Menschen vor, der durch einen Unfall querschnittsgelähmt ist. Das wäre, als würde man sagen: »jetzt vergiss doch mal endlich, dass du gelähmt bist, vergiss Deinen Rollstuhl, geh mal wieder tanzen. Sei doch endlich wieder fröhlich.«

Natürlich kann es möglich sein, wieder Freude am Leben zu finden, zu lachen und Momente der Unbeschwertheit zu erleben. Aber sicherlich nicht dadurch, dass man den Verlust vergisst, die eigene Lähmung leugnet und so tut, als gäbe es sie gar nicht. Es ist möglich, langfristig wieder ein gutes Leben zu finden. Gelingen kann dies allerdings nur, wenn der Verlust anerkannt und integriert wird. Würde der Querschnittsgelähmte den Verlust leugnen, so wäre er in der Gefahr, ständig zu scheitern und buchstäblich auf die Nase zu fallen.

Was könnte für jeden von Ihnen schlimmer sein als das Kompliment: »jetzt bist Du wieder ganz die Alte«. Denn nach dem Tod eines Kindes kann es nie wieder so sein wie vorher. Das wissen die Betroffenen auch. Leider wissen es oft nicht die anderen: die Freunde, Verwandten, Ärzte, Pfarrer und Psychotherapeuten. Es kann nicht Aufgabe sein, den Verlust eines Kindes »zu verwinden« oder »abzuschließen«, um dann im Leben fortzufahren. Trauer ist keine Erkrankung, die sich auskuriert.

Es ist ein großes Glück, im Prozess der Trauer auf einen erfahrenen Helfer zu stoßen, der mit der Situation eines schweren Verlusts vertraut ist und einem in so einer Situation beiseite stehen kann. Bedauerlicherweise sind aber bei weitem nicht alle Fachkräfte, die in einen Trauerprozess involviert sein können, in der Lage, helfend beiseite zu stehen. Das gilt auch für Profis wie Seelsorger, Psychotherapeuten und Ärzte, die bei schweren Trauerfällen oft überfordert sind. Eine

typische Reaktion von Ärzten besteht oft darin, den Eltern das entsetzliche Leid »irgendwie« lindern zu wollen, denn sie selbst (die Ärzte) ertragen es nicht. Sie wollen unbedingt helfen! Dann werden entweder Tranquillizer verschrieben oder Neuroleptika gespritzt, die zwar kurzfristig sedieren und schlaftrig machen, den Umgang mit dem Verlust damit aber auf keinen Fall erleichtern. So kann es geschehen, dass die Eltern die Beerdigung des eigenen Kindes nur durch den Nebel eines stark sedierenden Medikaments wahrnehmen, weil ein wohlmeinender Hausarzt ein entsprechendes Mittel verordnet hat. Nie geschieht das aus böser Absicht, sondern aus schierer Hilflosigkeit. Aber auch in meiner eigenen Berufgruppe sind viele bei der Begleitung von Menschen mit schweren Verlusterlebnissen überfordert. Sie halten den Schmerz der Eltern, ihren furchtbaren Kummer kaum aus. Die Folgen können vielfältig sein: Die einen zerfließen mit den Eltern. Da kann es passieren, dass eine trauernde Mutter sich gar nicht mehr wirklich öffnet, weil sie merkt, dass es für das Gegenüber zuviel wird. Im schlimmsten Fall beginnt die Mutter die Therapeutin zu trösten und die eigene Situation zu bagatellisieren. Tatsächlich ist das ja eine Erfahrung, die Trauernde immer wieder machen: Die anderen ertragen den Verlust nicht. Sie weinen herhaft in den Armen der Eltern. Das ist nicht immer schlecht, denn es kommt wenigstens von Herzen. Gut wäre es aber doch, wenn es Menschen gäbe, die in dieser Situation in der Lage wären, den immensen Schmerz der Eltern auszuhalten, ohne selbst in die Knie zu gehen. Es kann sehr entlastend sein, wenn einfach jemand da ist, der stark genug ist, zu halten. Leider sind auch Therapeuten das nicht immer. Eine weitere Reaktion neben dem »Zerfließen« kann in einer starken Distanzierung bestehen. Dass Kinder sterben können, ist eine so schreckliche Bedrohung, dass sich alles wehrt, so etwas an sich heranzulassen. Doch wer auf Distanz bleibt, verliert ebenso die Fähigkeit zu begleiten. Die Herausforderung für die Helfer besteht darin, zunächst vor allem den Kummer auszuhalten und den Eltern einfach zur Verfügung zu stehen. Ein offenes Ohr für all ihren Schmerz zu haben und dabei auch auszuhalten mit leeren Händen dazustehen. Es gibt nicht viel Tröstendes zu sagen, wenn ein Kind stirbt, und einen schwer trauernden Menschen zu begleiten ist anstrengend. Es ist das Recht der Eltern, anstrengend zu sein – und die Aufgabe der Helfer, das auszuhalten. Dass u.U. anschließend der Helfer selbst Hilfe oder Unterstützung braucht, liegt auf

RUNDBRIEF
AUGUST 2009

13

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

der Hand. Wenn ich mich durch ein schweres Schicksal belastet fühle, suche ich das Gespräch mit Kollegen und bin dankbar, mich mitteilen zu können.

Wie kann man denn weiterleben, wenn man den anderen nie wieder sehen, riechen, hören, berühren und schmecken kann. Tatsächlich ist gerade der Verlust dieser sinnlichen Qualität für viele besonders schmerhaft. Der Abschied vom Körper des Verstorbenen macht sein Fehlen so deutlich: selbst wenn der Körper von Verletzung und Krankheit unversehrt ist, macht sich eine große Fremdheit breit. Der Tote ist sehr tot. Viele erleben in dieser Situation den Körper als etwas, das mit dem geliebten Menschen kaum mehr etwas zu tun hat. Und doch ist auch das Loslassen dieser Hülle, die endgültige Verabschiedung des Körpers vor der Beerdigung für viele schwer, nicht zuletzt auch deshalb, weil dieser Schritt unumkehrbar ist. Der Sarg schließt sich für immer. Früher versuchten wohlmeinende Helfer und Freunde, die Angehörigen davon abzuhalten, den Verstorbenen nochmals zu sehen. »Ersparen Sie sich das, behalten Sie ihn lebendig im Gedächtnis«. Heute wissen wir, dass es für die Hinterbliebenen den Trauerprozess erleichtert, wenn sie sich intensiv vom Körper des Toten verabschieden können. Je intensiver dieser Abschied, je bewusster die Totenwache ist, je mehr sich Eltern darauf einlassen können, desto besser. Einige meiner Patienten hatten diese Möglichkeit nicht. Wenn ein Mensch bis zur völligen Unkenntlichkeit verbrannt ist, dann ist ein Abschied von dessen Körper kaum mehr möglich. Vor allem dann, wenn dieser Abschied fehlt, kann es passieren, dass sich eine lange Zeit immer wieder die Vorstellung einstellt, der Tote sei gar nicht tot. Alles sei nur ein Irrtum. Er könnte jeden Augenblick den Raum betreten und alles könnte wieder gut sein. Menschen, die nicht körperlich Abschied nehmen konnten, erleben solche Phasen der Unwirklichkeit besonders lang und intensiv. Die Vorstellung der Unwirklichkeit erlaubt auch dem Schmerz auszuweichen. Es ist ein Leben in Wartestellung. Warten auf den geliebten Menschen.

Irgendwann kommt dennoch der Augenblick, den Tod anzuerkennen. Eine Patientin von mir sagte viele Monate nach dem Tod ihres Mannes: »Ich glaube jetzt, er kommt doch nicht wieder. Monate lang dachte ich, er käme zurück. Jetzt weiß ich dass das nicht stimmt. Das ist bitter.« Den Tod anerkennen bedeutet nicht, sich dem Verstorbenen nicht mehr zuzuwenden. Es bedeutet viel-

mehr, sich einzugeben, dass der andere nicht mehr in gleicher Weise Teil unseres Lebens sein kann wie vor dem Tod. »Er wird nie wieder lachend reinkommen, sich hier an den Tisch setzen und seine Suppe schlürfen.« Das bedeutet aber nicht, dass die Beziehung vorbei ist. Viele Eltern berichten immer wieder über intensive Erlebnisse, in denen ihr Kind ihnen auch Jahre nach dem Verlust ganz nah ist. Viele suchen den lebendigen Dialog mit ihm, sprechen laut oder in Gedanken mit dem Verstorbenen. Tatsächlich tun dies viele Hinterbliebene und manche geben es nicht gerne zu, weil Außenstehende es für »verrückt« halten könnten. In meinen Augen ist das alles andere als verrückt, sondern lebendiger Ausdruck der Liebe. Den Tod anzuerkennen heißt, dabei dennoch zu wissen, dass nun nicht die Türe aufgehen wird und das Kind hervorsaust und sagt: »Hallo, ich hatte mich nur versteckt.« Für Außenstehende ist die Unterscheidung manchmal schwer nachzuvollziehen. Eltern von verstorbenen Kindern sind dagegen meist sehr gut in der Lage, den Unterschied zu erfassen, was es heißt, in Beziehung zu stehen und dennoch gleichermaßen den Tod anzuerkennen. Nicht zuletzt hängt das auch von den individuellen Vorstellungen über den Tod und ein Leben nach dem Tod ab. Wo sind jetzt all unsere gestorbenen Kinder? Was wissen wir über den Tod? Könnte es nicht sein, dass all unsere Kinder jetzt in diesem Augenblick hier bei uns sind, uns begleiten, ja vielleicht sogar beschützen. Wer an eine Existenz über den Tod hinaus glaubt, tut sich oft leichter, weiter in Verbindung zum Verstorbenen zu leben.

Die Anerkennung des Todes ist wichtig und gleichermaßen schmerhaft. Bei vielen bedeutet dies zunächst, innezuhalten, stehenzubleiben, fast wie gelähmt auf den Verlust zu starren. Ein sich Zusammenkauern, schmerzverzerrt. Betäubt vom Schlag des Verlusts. Und hilflos suchend. Auf der vergeblichen Suche nach einem Echo, immer wieder lauschend. Wo bist Du. Die Hinterbliebenen sind in dieser Phase oft ganz in sich gekehrt. Die Außenwelt hat keinerlei Bedeutung. Sie atmen Schmerz und brauchen ihn. Der Schmerz um das Kind ist auch sein Vermächtnis. Das einzige, was in diesem Augenblick vom Kind geblieben zu sein scheint, ist Schmerz.

Aber gerade, weil die sinnliche Verbindung zum verstorbenen Kind nun fehlt, nimmt der Schmerz eine wichtige Funktion ein. Der Schmerz ist letztlich Ausdruck von Verbundenheit. Der Schmerz lässt uns ganz nah beim Kind sein. Im Schmerz

sind wir dem Kind verbunden. Wir spüren es gerade wegen unseres Schmerzes intensiv. Genau der Schmerz, der so schwer auszuhalten ist, ist gleichzeitig Zeichen der Liebe. Für Außenstehende erscheint dieser Schmerz grausam und sie würden am liebsten alles tun, um den Kummer zu trösten. Kürzlich berichtete mir ein Forscher bei einem Kongress begeistert, dass es unter Umständen schon in naher Zukunft möglich sein könnte, mit Hilfe spezieller Techniken dafür zu sorgen, dass nach einer Traumatisierung der Schmerz gelöscht wird. »Wie grauenhaft«, dachte ich. Würde man den Hinterbliebenen den Schmerz nehmen, so wäre das ein schlimmer Dienst. Denn das würde bedeuten, ihm das geliebte verlorene Kind ein weiteres Mal zu nehmen.

Was macht man mit dem Schmerz? Was mit der unendlichen Sehnsucht nach dem vermissten Kind? Es gibt sehr viele Wege, und wir müssen vorsichtig sein mit Verallgemeinerungen. Manche zeigen ihren Schmerz sehr offen, weinen viel und sprechen über ihren Schmerz. Für andere ist dies nicht der richtige Weg. Sie sind viel zurückgezogen, zeigen den Schmerz niemandem, bewachen ihn fast wie einen Schatz; fast so als würde der Schmerz dadurch entwertet, wenn er zu vielen anderen gezeigt würde. Diese Menschen weinen oft nur, wenn sie ganz alleine sind. Manche weinen auch dann nicht. Besonders Männer scheinen oft anders zu trauern. Männer haben oft Zeit ihres Lebens gelernt, Emotionen vermeintlicher Schwäche zu verbergen. »Ein Indianer kennt keinen Schmerz.« Sie sind im Allgemeinen viel zurückhaltender im Ausdruck ihrer Gefühle. Das bedeutet keineswegs, dass sie weniger intensiv trauern. Egal, wie der Schmerz erlebt wird: es ist wichtig, ihm Zeit und Raum zu geben, sich ihm bewusst zuzuwenden und die eigene Form zu finden. Welche Form der Trauer ist dabei angemessen? Viele entwickeln ihre heimlichen oder auch offenen Rituale, um mit dem Verstorbenen in Verbindung zu stehen. Rituale haben heilende Wirkung. Manche erleben Hilfe im Gebet und in der Religion. Viele suchen Unterstützung in Gruppen und erleben es als Erleichterung, erzählen zu können, sich verstanden zu fühlen und den Schmerz mit anderen teilen zu können. Aber nicht für jeden muss dies der richtige Weg sein. Was dem einzelnen gut tut, muss jeder selbst entscheiden. Aber den Verlust einzig zu leugnen und zu verdrängen führt zu keiner Lösung. Wer immer nur verdrängt, wird krank davon, gefühllos und unlebendig. Wer verlernt, die eigenen Gefühle wahr-

zunehmen und sich taub stellt, bezahlt dafür nicht selten mit quälenden psychosomatischen Beschwerden: Schmerzen, Schlaflosigkeit, Magendarmbeschwerden usw. Trauer heißt eben nicht wegzurennen, sondern sich zuzuwenden, in welcher Form auch immer.

Auf der anderen Seite ist es nicht möglich und hilfreich, ständig und ununterbrochen Schmerz mit der gleichen Intensität zu spüren. Darf man sich ablenken? Was ist überhaupt eine opportune Ablenkung? Es fällt manchen Betroffenen schwer, sich selbst eine Ablenkung zuzugestehen. Nicht immer ist es so, dass die Empfindungsfähigkeit für die Welt so weit eingeschränkt wäre, dass sich nicht Aktivitäten finden ließen, eine Weile den Schmerz etwas in den Hintergrund zu schieben. Das kann für verschiedene Menschen unterschiedlich aussehen. Arbeit, Naturerleben, Sport, Musik, der Besuch eines Konzerts, ein Bummel durch die Stadt, die Lektüre einer Zeitschrift oder eines Buches, Fernsehen usw. Meiner Erfahrung nach ist es hilfreich, wenn ein Trauernder für sich Möglichkeiten findet, immer wieder Entlastung und eine Auszeit zu erfahren und sich diese Erfahrung bewusst zugesteht. Es geht dabei nicht darum, irgendetwas zu überspielen oder zu verdrängen, sondern zuzulassen, dass es auch wieder Momente geben kann, die nicht einzig von Schmerz geprägt sind. Manche tun sich damit hart. Darf ich das, wenn doch mein Kind tot ist? Werde ich ihm damit nicht untreu? Einen Moment der Ablenkung zuzulassen heißt nicht, sich von der Trauer zu verabschieden. Die Trauer kann einem niemand nehmen. Sie wird bleiben, auch wenn wieder eine Hinwendung zur Welt stattfindet.

Mittelfristig stellt sich tatsächlich jedem Trauernden die Frage, ob er sich wieder dem Leben und der Zukunft zuwenden kann. Viele leben eine Weile so, als hätte die Erde aufgehört sich zu drehen. Mit dem Kind ist auch die Zukunft gestorben. Es ist verständlich und wahrscheinlich auch wichtig, diese Abwendung von der Welt eine Zeit zuzulassen. Wenn ein Mensch allerdings dauerhaft nicht mehr den Kontakt zur Welt und zur Zukunft findet, dann droht sich sein Leben in Depression zu kehren. Das Leben droht dann im Schmerz zu erstarren und sich nicht weiterzuentwickeln. Genau hier verliert Trauer ihre dynamische Kraft. Trauer sollte die Kraft sein, die uns hilft, den schmerzlichen Verlust zu würdigen und in das weitere Leben hineinzunehmen. Sie ist eine Energie, die uns bewegt, weiterbringt.

RUNDBRIEF
AUGUST 2009

15

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG«

RUNDKIEF
13
AUGUST 2009

16

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG

Das gelingt aber nur, wenn es ein weiteres Leben gibt. Wer im alten Leben stehen bleibt, droht zu erstarren. Im Stand findet sich kein Sinn für ein weiteres Leben. Manche müssen sich regelrecht dafür entscheiden: »gehe ich wieder auf das Leben zu und nehme ich teil oder nicht.«

Für diesen Prozess der Wiederannäherung an das Leben brauchen Menschen ganz unterschiedlich lang. Auch innerhalb einer Familie ist dies ein Prozess, der bei den einzelnen Familienmitgliedern ganz unterschiedlich verlaufen kann. Für jeden Beteiligten ist es eine ganz andere Hausforderung, und es ist schwer, einen gemeinsamen Weg zu finden, der allen gerecht wird. Jeder hat sein eigenes Tempo, den eigenen Rhythmus. Andere Inhalte scheinen wichtig. Während für manche (vor allem für Mütter) eine sehr aktive Auseinandersetzung mit dem Verlust notwendig erscheint, wenden sich andere (vor allem die Väter) verstärkt Bereichen zu, die vom Verlust unberührt erscheinen. Tatsächlich erleben viele das Gleichmaß der Arbeit und die emotionsarme Arbeitswelt als entlastend. Die eigenen Gefühle bleiben ausgeklammert. Es geht um Sachfragen. Das lenkt ab und stabilisiert. Es bedeutet, sich auf das zu konzentrieren, was man noch immer kann. Für manche Väter scheint in der Trauersituation die Hinwendung zur Arbeit ein essentielles Bedürfnis; nicht zuletzt auch, weil sie damit einen Beitrag zum Wohl der gefährdeten Familie leisten können. Die Arbeit vermittelt ein Gefühl von Sicherheit, von Selbstwirksamkeit und erlaubt Abstand zu den sonst so schwierigen Gefühlen der Verunsicherung. Heißt das, dass diese Väter nicht trauern? Doch, die meisten trauern, aber sie tun dies meist heimlich und wollen alleine bleiben. Viele erleben ihre Trauer in der Natur. Sie führen bei Spaziergängen und Wanderungen lange Gespräche mit dem Verstorbenen. Aber sie zeigen niemandem etwas davon, sondern sie tragen die Trauer allein mit sich selbst aus. Verirrt sich ab und zu so ein Mann bei mir in Therapie, dann ist es erstaunlich und berührend zu sehen, wie viel Liebe und Sehnsucht sich hinter der vermeintlich ungerührten Fassade verbirgt. Oft lassen sie nicht einmal die Partnerinnen an ihren Gefühlen teilhaben. Daher haben die Partnerinnen manchmal den Eindruck, die Männer würden die Trauer nur verdrängen. Sie würden sich mehr Gespräche und die Mitteilung von Gefühlen wünschen. Tatsächlich wäre es aus meiner Sicht für viele Väter eine Bereicherung, wenn sie sich mehr trauen würden, ihre Trauer und das, was ihnen

widerfahren ist, in Worte zu fassen. Es bleibt aber zu respektieren, dass viele das nicht wollen. Was Gefühle angeht, sind viele Männer Einzelgänger. Die Vorstellung, sich gerade bei so einem heiklen Thema wie Tod und Trauer anderen Menschen anzuvertrauen, gar einem Fremden, ist für viele eine Zumutung. Männer wiederum verstehen manchmal nicht den Wunsch ihrer Frauen nach Kontakt und Kommunikation. Einige von Ihnen sehen mit Unbehagen, dass ihre Frauen bewusst Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, sich in Trauergruppen zusammenschließen oder gar therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Das Unbehagen richtet sich nicht zuletzt darauf, dass hier Privates veröffentlicht wird, dass anscheinend das Innerste nach außen gekehrt wird, und sie sehen nicht, worin der Nutzen davon liegen soll. Männer und Frauen trauern oft unterschiedlich. Natürlich gibt es viele Ausnahmen. Trotzdem erscheint es mir wichtig, diese Unterschiede anzuerkennen. Eine große Herausforderung für die Trauer der Eltern besteht darin, dem anderen nicht die eigenen Vorstellungen über die »richtige Trauer« aufzudrängen, sondern zu respektieren, wie der andere damit umgeht. Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Sicherlich ist es sehr hilfreich, wenn es darüber hinaus auch gemeinsame Rituale gibt, des Kindes zu gedenken. Wie findet das verstorbene Kind seinen neuen Platz im Leben der Familie. Werden Bilder des Verstorbenen aufgehängt, wird über ihn gesprochen, werden Gedenktage bewusst gestaltet, gibt es gemeinsame Besuche des Friedhofs. In manchen Partnerschaften gelingt dies nicht. Jeder bleibt ganz allein mit seiner Trauer. Dann ist die Gefahr da, dass Vater und Mutter sich voneinander entfernen, einander immer weniger verstehen und so die Bindung zwischen beiden mehr und mehr geschwächt wird.

Eine ganz besondere Herausforderung ist der Umgang mit Geschwisterkindern. Die Trauer der Geschwister unterscheidet sich erheblich von der der Eltern, denn sie hatten eine ganz andere Beziehung zum Verstorbenen. Kinder unter sechs Jahren gehen oft sehr unbefangen mit der Verlustsituation um, sie tabuisieren noch nicht, sondern drücken direkt aus, was sie erleben.

- »Ich bin traurig, dass Max jetzt im Himmel ist, da kann ich nicht mit ihm spielen ...«
- »Darf ich jetzt die Kuscheltiere von Anna haben?«
- »Jetzt könnten wir uns doch eine Katze kaufen ...«

Für sie ist es selbstverständlich, das ihnen Widerfahrene in Gespräche, Geschichten, Bilder und Lieder einzubauen. Sie suchen sehr aktiv immer wieder nach einer Reinszenierung der schmerzhaften Situation und suchen so für sich eine Annäherung und Einordnung. Da wird im Spiel das gestorbene Geschwisterkind immer wieder gepflegt, lebendig gemacht, dann doch auch begraben usw. Kinder in diesem Alter haben noch eine ganz andere und viel flexiblere Vorstellung vom Tod. Der Tod ist reversibel. Man stirbt und dann wird man eben wieder geboren. Unsere vierjährige Tochter, die im vergangenen Jahr die Beerdigung ihrer winzigen Schwester erlebte, sagte vor einigen Wochen ganz unvermittelt zu mir: »Papa, wenn ich gestorben bin, möchte ich, dass Du meinen Eisbär auf mein Grab legst.« Als Eltern schnürt es uns erstmal die Kehle zu, wenn wir solche Überlegungen hören. Aber es sind ganz arglose, ja sogar unängstliche Gedanken. Sie war beruhigt zu wissen, dass ihr Eisbär keinesfalls abhanden kommt. Tod ist noch relativ und hat nicht die Bedrohlichkeit, die er später bekommt.

Für Erwachsene kann es schmerhaft sein, die unbefangene und auch direkte Art des eignen Kindes zu erleben. Es können einige schwierige Situationen entstehen. Vor allem weil die Kinder oft noch keine Einschätzung haben, welche Wirkung ihre Worte haben. Wenn ein Kind an der Supermarktkasse zur Verkäuferin sagt, »wir müssen heute nur zwei Überraschungseier kaufen, weil Anna jetzt tot ist«, dann ist das für ein vierjähriges Kind völlig normal und richtig. Diese Mitteilung zeigt gerade, dass das Kind dabei ist, für sich selbst die veränderte Wirklichkeit zu entdecken. Es tastet das Leben neu ab, definiert neu, beschreibt neu. Aber wie reagiert man in dieser Situation angemessen? Die Kassiererin schaut betreten weg, man selbst hat einen Kloß im Hals, vielleicht auch Tränen in den Augen. Je mehr es gelingt, den kleinen Kindern ihren ganz eigenen Umgang mit dem Verlust zuzugestehen, desto besser.

Ältere Kinder neigen dagegen dazu, die jüngeren zu sanktionieren. »Sei still« zischen sie, um die peinliche Situation zu überbrücken.

Für Kinder zwischen sieben und zwölf kann das Gefühl der Peinlichkeit, die Scham über das Ereignis ein ganz zentrales Gefühl beim Umgang mit dem Schmerz sein. Während kleine Kinder oft gerne und bereitwillig über das verstorbene Kind sprechen, ist bei älteren Kindern oft ein aus-

geprägtes Vermeidungsverhalten vorhanden. Viel seltener wird in diesem Alter spontan das verstorbene Kind thematisiert. Gemeinsame Besuche des Grabs finden hier oft wenig Anklang. Der Tod hat hier eine ganz andere, bedrohliche Qualität. Die Kinder haben erlebt, wie sehr der Tod das Familiengefüge erschüttert hat. Viele haben angesichts des Todes die eigenen Eltern in einer so verzweifelten Situation erlebt wie nie zuvor im Leben. Der Tod des Geschwisters erschreckt; noch mehr kann aber die ungeheure Wucht der Trauer erschrecken, die sie bei den Eltern wahrnehmen. Viele haben nie zuvor die eigenen Eltern weinen sehen, jedenfalls nicht so. Die Erschütterung des familiären Gefüges ist so bedrohlich, dass für viele die Flucht in Verdrängung eine nachvollziehbare Reaktion ist. Sie wollen einfach nicht wieder erleben müssen, dass die Eltern so zusammenbrechen. Die Eltern sollen so letztlich geschützt werden. Die Kinder wollen keine weitere Schwächung, sie wünschen sich starke Eltern, denn sie sind abhängig von ihnen. Das ist nachvollziehbar. Wie sollten sich Eltern den Kindern gegenüber verhalten? Vor allem zu nichts drängen, zu nichts zwingen. Über den Verstorbenen trotzdem offen sprechen, alltäglich. Ihn so selbstverständlich ins Familienleben integrieren. Orte und Gegenstände bewusster Erinnerung sind hier hilfreich und erleichtern, dass das verstorbene Kind seinen Platz in der Familie erhält.

Ich möchte zum Ende meines Vortrags nochmals kurz meine wichtigsten Anliegen zusammenfassen:

- Trauer ist keine Krankheit, sondern ein lebensdiger Prozess der Reorganisation.
- Der Trauerprozess ist dynamisch; die Beziehung zum verlorenen Kind, aber auch zur Welt verändert sich und muss neu gefunden werden.
- Trauer droht dann in Krankheit zu münden, wenn der Mensch dauerhaft erstarrt, allein am Alten festhalten möchte und die Zukunft aufgibt.
- Aber auch dann, wenn Trauer geleugnet und nur verdrängt wird.
- Wenn Trauer gelingt, verändert sich das Leben. Die Herausforderung besteht darin, das neue Leben zu finden und zu wagen.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Dr. David Althaus

RUNDBRIEF
AUGUST 2009
13

17

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG

Impressionen – Bilder der Jahrestagung in München 2009

KUNDRIED
AUGUST 2009
13

18

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG



Arbeiten aus Speckstein



Arbeiten aus Speckstein



Blick ins Publikum



Schloss Fürstenried



Symbolkorb



Teilnehmer/Innen



Claudia Schmid und Lisa Schreyer, Verwaiste Eltern München



Petra Hohn und Luci van Org

Impressionen – Bilder der Jahrestagung in München 2009



Petra Hohn und Susanne Lorenz



Petra Hohn

RUNDBRIEF
AUGUST 2009
13

19

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

13. JAHRESTAGUNG IM SCHLOSS FÜRSTENRIED IN MÜNCHEN • »TRAUER ALS HERAUSFORDERUNG



Gemütliche Runde im »Stüberl«

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Erfahrungen trauernder Mütter und Väter

»Die Zeit heilt alle Wunden«, heißt ein Sprichwort. »Die Zeit heilt nicht alle Wunden, sie lehrt uns nur, mit dem Unbegreiflichen zu leben.« – Diese Erfahrung haben trauernde Mütter, Väter und Geschwister gemacht. Nichts ist mehr so, wie es vor dem Tod des Kindes, des Bruders, der Schwester war – die gesamte Familiensituation hat sich verändert. Das Leben ist ganz anders geworden und wird auch nie wieder so sein, wie es einmal war. Väter, Mütter, Geschwister gehen ganz unterschiedlich und individuell mit ihrer Trauer um, sie lernen, mit ihr zu leben, sie in ihr Leben zu integrieren.

In den folgenden Texten beschreiben trauernde Mütter und Väter, wie sie es schaffen, ohne ihr geliebtes Kind zu leben, wie ihr Leben so ganz anders geworden ist, aber auch, wie sie ihrem Leben wieder Sinn zu geben konnten, wie sie mit dem Unbegreiflichen leben können.

mcfb

Das 5. Jahr ohne meinen Sohn

23. 12. 2008: Der Unfalltod meines Sohnes Felix jährte sich zum 4. Mal! Wir hatten diesmal keine große Idee, was wir machen sollten, und entschieden uns dafür, nur Felix' engste Freunde einzuladen. Um 17.30 Uhr trafen wir sie am Grab und spielten dort Lieder von Mosaro ab, dazwischen lasen wir Texte vor, die wir in unserer Selbsthilfegruppe bekommen hatten. Für jeden hatten wir ein Licht dabei, das sie dann alle anzündeten und auf den Grabrand stellten. Als wir mit unserer kleinen Andacht fertig waren, blieben alle noch unaufgefordert eine Viertelstunde am Grab unseres Sohnes stehen und verharren dort in Stille, um an ihn zu denken, bevor wir alle zusammen zum Pizza essen gingen. Wir waren gerührt. Es waren alle gekommen, obwohl wir diesmal nur einem von Felix' Freunden Bescheid gesagt hatten. Für uns ist das immer ein Trost, zu wissen, dass er nicht vergessen ist und seine Freunde Wert darauf legen, diesen Tag mit uns zu verbringen. Überlebenstraining! Ohne eine gute Organisation ist dieser Tag nur schwer auszuhalten. Immer noch oder besser gesagt: immer wieder! Genauso wie die folgenden Tage: Weihnachten! Schon wieder ein Weihnachtsfest ohne Felix! Es fühlt sich einfach nicht richtig an, es zu feiern, doch es gibt noch meinen anderen Sohn, der ein Recht darauf hat, sein Leben zu leben. Wir wandern wieder mal am Heiligen Abend mit Fackeln zum Grab und verbringen den restlichen Abend bei meinen Eltern. Den ersten Feiertag kommt Florians Verlobte zu uns und mit ihr feiern wir Weihnachten. Es kostet Kraft und Beherrschung.

Doch wir überstehen diesen Tag und sind froh, dass die zwei jungen Leute wieder glücklich sein können. Wir können das nicht mehr unbeschwert und nie mehr ohne Wehmut. Immer steht das Fehlen unseres jüngeren Sohnes im Raum, gerade an Weihnachten, dem Fest, das er so liebte. Den zweiten Feiertag verbringen wir faulenzend zu Hause, wir brauchen Erholung vom Gefühlschaos der letzten Tage.

So beginnt unser 5. Jahr ohne unseren geliebten Sohn. Ohne Fußballspiele, Eishockeymatches, Radtouren in Frankreich, ohne sein Lachen, seine Energie, sein Leben! Ich bin seit September beurlaubt, weil ich Kraft tanken muss und an meinem Buch über meinen Trauerweg schreibe. Das könnte ich neben der schulischen Arbeit nicht schaffen. Und es tut mir gut, endlich mal Erholung, kein Berufsstress – ich genieße es! Die Gefühle sind wie immer da und jetzt kann ich sie ausleben. Ich muss mich nicht in der Früh zusammenreißen und meine starke Lehrerrolle spielen, nein, ich kann mich hinsetzen, meinen Gedanken nachgehen, traurig sein und arbeiten, wann und wie ich will. Dafür bin ich meinem Mann dankbar. Ich weiß, er könnte auch mal eine Auszeit brauchen, und mir gesteht er diese zu. Ich genieße die Zeit auch mit meinen Katzen und gönnen mir Ruhe, Ruhe, so viel ich will! Beim Schreiben meines Buches erlebe ich jeden Moment meines Schmerzes und meiner Trauer noch einmal. Ich frage mich, wie ich das alles nur ausgehalten habe! Das erste Trauerjahr – eine furchtbare Zeit, die wohl schrecklichste meines Lebens!

Seit September gibt es in Augsburg eine zweite Selbsthilfegruppe, speziell für frisch Betroffene, die ich zusammen mit Hannelore Rohrmoser leite. Sie ist seit Jahren die Leiterin der anderen SHG in Augsburg und fand meine Idee einer neuen zusätzlichen Gruppe gut, weil die andere Gruppe aus allen Nächten platzt und gerade der Redebedarf am Anfang sehr groß ist. Die neue Gruppe hat auch gleich einige Mitglieder und alle sind froh, sich zu treffen und reden zu können. Es macht mir Spaß, mit ihnen Zeit zu verbringen. Sie passen sehr gut zusammen und bilden eine homogene Gruppe und jedes Mal empfinde ich die Treffen als Bereicherung für mich. Ich versuche, ihnen meine Erfahrungen weiterzugeben und ihnen Hilfe für ihren eigenen Weg durch die Trauer anzubieten. Diese Aufgabe gibt mir viel. Es macht den Tod meines Sohnes weniger sinnlos. Wenn mich jemand braucht, habe ich jetzt auch die Möglichkeit, ihn bzw. sie zu besuchen.

Ende Februar hatte meine Mutter einen Schlaganfall und ist von einem Tag auf den anderen ein Pflegefall. Sie hat eine halbseitige Lähmung, ist aber geistig voll da. Ich besuche sie zuerst im Krankenhaus und dann in der Reha. Bin ich wieder mal gelenkt worden, als ich mich beurlauben ließ? Es kommt mir vor wie Vorsehung, dass ich jetzt Zeit habe und die Möglichkeit, mich intensiv um sie zu kümmern. Ich mache das gern, denn meine Mutter war immer für mich da und hat immer nur gegeben. Oft verlasse ich die Klinik und weine im Auto auf dem Weg zum Grab meines Sohnes. In mir ist alles aufgewühlt. Ich sehe, was medizinisch alles möglich ist, und stelle mir wieder die Frage, ob Felix zu retten gewesen wäre. Es ist auch schwer, meine Mutter so hilflos daliegen zu sehen und ihre flehenden Blicke wahrzunehmen. Immer wieder denke ich an meinen Sohn. Er hatte keine Chance mehr zu kämpfen, er hing auch an seinem Leben und er war doch noch so jung und fit und voller Pläne! Nein, Gerechtigkeit gibt es in diesem Leben nicht. Es tut einfach unheimlich weh! Und mir wird immer stärker bewusst, dass ich kein »normales« Leben mehr führen werde, ich bin viel verletzlicher als andere, und wenn ich von Unglücksfällen höre, lassen diese mich lange nicht mehr los und ich überlege, was ich tun kann, um zu helfen.

Zur gleichen Zeit wird auch noch der Baum, an den Felix mit seinem Auto schleuderte und starb, abgesägt, gründlich, sogar der Baumstumpf wird entfernt. Unser Wegkreuz haben wir gerade noch rechtzeitig retten können. In Zukunft steht das Kreuz allein da und alle, die vorbei fahren, wer-

den sich fragen, warum an der Stelle ein Kreuz steht. Für mich hat der Baum Charakter bewiesen, er konnte eben auch nicht damit leben, dass Felix an ihm starb. Insgesamt ist alles ärgerlich – warum kann man den Baum jetzt entfernen, das hätte man auch schon längst machen können. Ohne den Baum an der Stelle wäre Felix noch am Leben! Wieder ein »hätte, wäre« – es ist müßig und bringt nichts, der Tod ist nicht mehr rückgängig zu machen!

Immer noch bekommen wir Zeichen von Felix in Form von Liedern oder einem lang anhaltenden Lichtflackern und manchmal spüre ich seine Anwesenheit an meinem Nacken, es fährt mir sozusagen den Rücken herunter. Ich bin froh, dass er sich weiter meldet und wir so immer wissen, dass er an unserem Leben teilnimmt. Einmal im Jahr gehe ich zum Medium, zu dem Mann aus USA, der mich wirklich begeistert. Ein Gespräch mit ihm erscheint mir wie ein Telefonat mit meinem Sohn und ich freue mich schon auf meinen nächsten Termin im Juli. Seit ich an einem Seminar zur Entwicklung der medialen Fähigkeiten teilgenommen habe, weiß ich, dass das für mich nichts ist. Ich habe mich noch nie so fehl am Platz gefühlt wie dort. Aber ich habe erkannt, wenn ich meditiere und eine wirkliche innere Ruhe finde, kann ich besser Kontakt zu Felix haben, d.h. ich kann Gedanken empfangen, die von ihm kommen, da bin ich mir sicher. Das gelingt mir leider nicht so oft, weil ich viel zu lebhaft und beschäftigt bin. Ich denke, meine Fähigkeiten bestehen darin, anderen zu helfen und meine Gefühle in Form von Gedichten und Texten auszudrücken. Da werde ich auf jeden Fall weiter an mir arbeiten.

Einen guten Mittelweg zu finden, das war und ist immer noch mein Ziel. Einen Mittelweg zwischen der tief sitzenden Trauer und der allgegenwärtigen Sehnsucht und dem Leben, das um mich herum und mit mir weitergeht. Für meinen Sohn Florian will ich die Mutter sein, mit der er seine Probleme besprechen, aber auch seine Feste feiern kann. Ich will nicht, dass er später mal sagt, er habe auch noch seine Mutter verloren, als sein Bruder starb. Das wäre einfach nicht fair ihm gegenüber. Mit meinem Mann kann ich meine traurigen Gefühle ausleben und alles offen besprechen. Wir sind uns klar darüber, dass für uns beide nichts mehr normal sein wird. Wir haben überlebt und werden weiter leben. Aber das Leben ist für uns völlig anders als das Leben, das wir mit Felix führten. Es fehlt so viel und wir sind nicht mehr die, die wir waren. Immer wieder dieses Bedrücktsein, dieses Gefühl, dass nichts

KUNDENBRIEF
AUGUST 2009
13

21

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

ERFAHRUNGEN BETROFFENER MÜTTER UND VÄTER

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

mehr in Ordnung ist. Es ist schwer auszuhalten und fällt leichter, wenn man sich ablenkt oder sich mit anderen Betroffenen trifft. Auch in Urlaub fahren kann eine Abwechslung sein, doch den Verlust hat man immer im Gepäck. Er holt einen ein, egal, wo man ist und was man gerade macht. Die Erinnerungen sind präsent und ich

will sie auf keinen Fall verlieren, lieber leide ich. Der Schmerz gehört zu mir und ist die Verbindung zu meinem Sohn. Niemand kann ihn mir abnehmen und ich weiß, ich kann lachen und scherzen, obwohl ich in meinem Innersten trauere.

Renate Maier



Augenblicke des Lichts

Lass das Licht in deine Dunkelheit!
Spür die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut!
Der Wind streichelt sanft dein Gesicht.
Lass es zu, dass Ruhe in dein trauriges,
aufgewühltes Herz einkehrt!
Genieße den Moment der Stille und hör auf den Wind!
Schau den Wolken am blauen Himmel nach
und lass deine Gedanken treiben!

Augenblicke, in denen meine Seele erleichtert aufatmet!
Augenblicke der Besinnung und der Stille.
Momente, um Kraft zu tanken und sich mit Licht aufzuladen.
Momente des Lebens – des ÜBER-Lebens!

Renate Maier

Die Zeit heilt nicht alle Wunden

Man soll sich keiner Illusion hingeben: Es gibt dieses Sprichwort, aber wer den Tod des eigenen Kindes erlebt hat, kann sich damit nicht trösten.

Man weiß, der Zeitablauf sollte so sein, dass immer der alte Mensch stirbt und der junge Mensch an dessen Grab steht – in dem Bewusstsein: Dieses Leben ist nun vorbei. Das ist der natürliche Ablauf des Sterbens, den die Menschen akzeptieren, wenn sie ihn auch nicht ganz verstehen.

Wenn aber ein Kind stirbt, dann reißt es die Menschen, die vor diesem Kind sterben wollten, die jetzt aber noch leben, aus allem heraus: sowohl körperlich, wie gedanklich – auch seelisch brechen Böden durch, stürzen Wände ein, verlieren Verankerungen den Halt und bricht Bewährtes wie ein Kartenhaus zusammen. Es reißt einem die Seele aus dem Leib, die Philosophie beginnt zu schwanken, die Erklärungsversuche werden löchrig und dürfzig.

In dieser zusammengebrochenen Welt wieder Fuß zu fassen, wieder sprechen und gehen zu lernen,

ist mehr als schwer, erscheint zunächst sogar unmöglich zu sein. Erst mit der Zeit lernt man, ein verändertes neues Weltbild aufzubauen.

Hilfreich ist dabei, sich die Zeit anders vorzustellen. Das Kind wurde vielleicht 3, 13 oder 23 Jahre alt, diese Zeit gilt es nun zu dehnen auf 70 bis 90 Jahre. Bei einem 3-jährigen wiegt jedes Lebensjahr wie 30 Jahre, bei einem 13-jährigen jedes Lebensjahr wie 10 Jahre und bei einem 23-jährigen jedes Lebensjahr wie vier Jahre. Nach diesen Rechnungen ist das Kind nicht früher gestorben, als andere Menschen sterben, es hat nur seine wenigen Jahre weit intensiver durchlebt, bzw. wir Überlebenden gewichten die Jahre mit den Stunden und den Ereignissen 10-fach oder 30-fach.

Da war so viel Schönes, sagen viele Eltern, wenn sie ein Kind verloren haben, gerade dieses Schöne kann mit zigfacher Energie und Beobachtung gesehen und gefühlt werden, so dass sich die Jahre ausbreiten, wie der Kelch einer offenen Blume.

Die Zeitspanne, die ein Kind gelebt hat, wie kann man die intensiver und weitreichender erleben?

Nicht durch Verdrängen und an Anderesdenken, Wegschauen und Vergessenwollen, sondern durch intensives Hinschauen, Bilder, Photographien betrachten, Bilder Selbstmalen, Modellieren, Zeichnen. Schulhefte und Zeichnungen nochmals lesen, jeden Buchstaben, jedes Bild anschauen: Jedes Zeichen einatmen; das ist mein Kind, dieses Kind, das mit mir auf dieser Welt war und so intensiv gelebt hat. Die Lebensjahre mit dem Kind nochmals durchleben, die Geburtstage, die Weihnachtszeit. Kassetten hören, Klaviernoten anschauen, die Lieblingskleider zusammenstellen, nur nicht ausweichen.

Immer dem Kind nahe sein und bleiben. Nähe ist uns Menschen immer möglich, das Gefühl und das Bewusstsein von Nähe kann uns nie jemand nehmen. Ich halte Dich in meinem Herzen, ich weiß, dass keine Welten uns trennen können. Ich fühle Deine Nähe, als Du als Baby an meinem Körper warst, als Du das Reden angefangen hast und als wir zusammen lachten. All das ist nahe an mir, und ich werde nicht aufhören, mich daran zu erinnern und Dir einen engen Platz in meinem Herzen zu geben.

Ich habe mir die Kassetten rausgesucht, wo Du Gitarrenstücke von Dir aufgenommen hast. Es freut mich, Deine Musik zu hören. Auf einem gespeicherten Anrufbeantworter hast Du gerufen: »Mama, ganz dringend, wasche mir ein T-Shirt, ich

brauche es morgen ...« Ich muss immer ein wenig schmunzeln, wenn ich Dich dies rufen höre.

Ich habe die schönsten Photos von Dir rausgesucht und mir eine Leinwand gekauft und ich werde Bilder von diesen Photos malen, um ganz innig die Nähe zu Dir zu fühlen.

Ich habe mir Ton gekauft und eine lebensgroße Statue von Dir modelliert, die ich an Dein Grab gestellt habe, so als sitzest Du dort und schaustest in die Ruhe des Himmels und fügst Dich in das Weltall.

Es ist besser für mich, wenn ich Dich nahe fühle und wenn ich mich für ein Bewusstsein mit Dir entscheide.

Manchmal träume ich von Dir, dann träume ich, dass Du weiße Kleider trägst und dass ich Dich nochmals berühren möchte, weil ich weiß, dass Du bald stirbst, aber Du weißt es nicht und so lange ich Dich in meinem Traum nur ganz vorsichtig und nur ganz nebenbei an.

In den Träumen geht es uns beiden immer gut, so hole ich mir aus den Träumen viel Kraft für den Tag und ich wünsche mir, dass diese Kraft anhält, bis auch ich eines Tages sterbe und dann dort bin, wo Du jetzt bist.

Mama, wirst Du dann sagen, so denke ich es mir: jetzt sind wir wieder beieinander.

Dr. Gisela Forster

RUNDRIEF
13
AUGUST 2009

23

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

ERFAHRUNGEN BETROFFENER MÜTTER UND VÄTER

Brief an Christoph

Dein Bild wie unter milchigem Glas, oder das ganze Geschehen um Dich wie im Nebel. So nehme ich an manchen Tagen Deinen Unfall und Dein sinnloses Sterben wahr. Wie war es, als Du noch bei uns lebtest? Wie war es, glücklich zu sein und unbeschwert durchs Leben zu gehen? Wie fühlten sich Deine Berührungen an? Wie war der Klang Deiner Stimme? Wie war es, Dich als lieben Sohn und wunderbaren Freund zur Seite zu haben? Hab ich Dein Dasein bei uns nur geträumt? Oder ist all dies hier nur ein schrecklicher Albtraum und am Morgen erwache ich schweißgebadet daraus. Ist das jetzt das typische Verdrängen oder ist es »Zeit heilt alle Wunden«?

Ich glaube eher, es ist »die Zeit heilt nicht alle Wunden, sie lehrt uns nur, mit dem Unbegreiflichen zu leben.«

Das Leben geht nicht behutsam oder barmherzig mit uns um. Nein, es greift wieder voll nach uns, als wäre dieses große Unglück nicht geschehen.

Wie wir uns auch wehren, man lässt uns nicht die Zeit, die wir brauchen.

Man fragt zwar noch, wie es uns geht, gibt aber auch im gleichen Atemzug die Antwort darauf, indem man sagt: »Ich sehe schon, euch geht es wieder gut.«

Sie wollen den Schmerz, der uns begleitet, nicht sehen, denn er macht sie unsicher und ängstlich. Also wird er einfach ignoriert. Wir müssen funktionieren in diesem Alltagsgtriebe, um nicht zermahlen zu werden und unterzugehen.

Wie schnell doch die Zeit seit Deinem Unfall verging, oder ist es mir, als geschah es erst vor kurzem?

Am Tag Deines Unfalls dachte ich, dass die Welt untergeht und ich es nicht überleben würde.

Jetzt dreht sich die Erde immer noch und ich schäme mich fast, dass ich immer noch lebe. Bin ich feige oder hab ich also doch gelernt, mit Deinem Tod zu leben?

KUNDKRIEF
AUGUST 2009

13
24

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

ERFAHRUNGEN BETROFFENER MÜTTER UND VÄTER

Habe ich das Unweigerliche akzeptiert, dass ich Dich erst in einer anderen Welt wiedersehe und dann hoffentlich auch erkenne?

Kann man so etwas überhaupt lernen? Oder ergibt man sich einfach diesem Leben, das einem nach Stillstand wieder mit so einer Wucht mitreißt, dass man sich ganz schwer dagegen wehren kann.

Wie kann ich meine unendliche Trauer um Dich in mein neues Leben integrieren, ohne Dich dabei zurückzulassen in unserem vergangenen Leben? Wie oft habe ich ein schlechtes Gewissen. Ich habe das Gefühl, nicht mehr so intensiv um Dich zu trauern, oder ist die Trauer um Dich einfach etwas Normales in meinem Leben geworden, so dass ich sie schon gar nicht mehr bewusst wahrnehme?

Wie sehr ich Dich vermisste, Christoph, wird mir erst in den ruhigen Stunden des Tages bewusst, besonders am zeitigen Morgen.

Ich stehe dann allein im Flur, sehe Deine verwässerten Turnschuhe und weiß, Du wirst sie nie mehr tragen. Ich gehe dann in Dein Zimmer, dass jetzt zur Hälfte unser Arbeitszimmer ist.

Ich möchte einfach an unserem Ritual festhalten. Wie früher, als ich Dich noch einmal streichelte und zudeckte, bevor ich dann auf Arbeit fuhr.

Um dann den Tag heil zu überstehen, bilde ich mir ein, du bist auf einer weiten Reise.



Lebenshast

In dieser unbarmherzigen Lebenshast,
hab ich Angst, dass Dein Bild verblasst.

Dein Bild wie unter milchigem Glas,
meine Sehnsucht dabei ohne aller Maß.

Wie hinter einer hohen Mauer,
stehe ich da mit meiner Trauer.

War Dein Dasein bloß ein Traum,
hast berührt nur des Lebens Saum?

Möchte Dich immer in mir tragen,
an all meinen restlichen Tagen.

Holger Günther

Leben

Jeden Tag aufs neue Leben,
mit dem Gedanken aufzugeben.

Mit früh gestorbenen Plänen,
und einem Meer aus lauter Tränen.

Mit Schmerz der meine Seele zerreißt,
und mein Herz dabei vereist.

Mit unermesslichem Leid,
und grenzenloser Traurigkeit.

Nur Erinnerung befreit von diesem Ort,
und trägt mich eine Weile fort.

Glaube, es wird ein Wiedersehen geben
und dieser Glaube hält mich jeden Tag
am Leben.

Holger Günther

Was ja vielleicht auch im übertragenen Sinne sein kann, so muss ich mich nicht den Tag über weiter mit deinem Unfall und deinem Tod auseinandersetzen. Immer wenn meine Gedanken zurück an diesen Tag im Sommer 2005 schweifen, erstarre ich innerlich und mir ist, als wenn mein Herzschlag aussetzt.

Vielleicht schlägt mein Herz seit diesem Tag auch anders? Nicht mehr so regelmäßig, gleichgültig und selbstverständlich.

Auf alle Fälle schlägt es furchtloser, sicherlich auch sanfter, mitfühlender und ich glaube auch, der Welt etwas überlegener. Aber es schlägt auch viel unendlich trauriger und sehnsuchtsvoller, denn Du fehlst so sehr.

Regenbogen

Regen und Sonne vereint,
darauf ein Regenbogen erscheint.

Spannst dich durchs Himmelszelt,
zeigst uns das Bunte dieser Welt.

Streichelst mit deinen Farben,
so manche Trauernarben.

Bist die Brücke über die wir gehen,
wenn sich alle einmal wieder sehen.

Bist der Weg in die Ewigkeit,
der Glaube unser sicheres Geleit.

Sehnsucht lässt mich Tränen weinen,
die Hoffnung in mir die Sonne scheinen.

Die Farben die ich meiner Erinnerung stehle,
ist der Regenbogen meiner Seele.

Holger Günther

Ich kann mein neues Leben und meine Zukunft nun nicht mehr mit Dir teilen.

Erst seitdem ich bereit für die Erinnerung bin und mich emotional darauf einlasse, kann ich mein Schatzkästchen öffnen und Deine Bilder anschauen. Dabei kommen die Geschehnisse und die Geschichten um Dich zu mir zurück.

So kann ich weinen und lachen um einen wunderbaren Menschen, der nur den Saum des Lebens ergriffen konnte, der nicht die Chance bekam, seine Träume zu verwirklichen, dem seine Zukunft verwert wurde.

Du, der mit seinem aufrichtigen, gerechtigkeitsliebenden und fröhlichen Wesen auf dieser Welt so sehr fehlt.

Jetzt, nach diesen Zeilen an Dich, sehe ich auch Dein Bild wieder ganz klar und deutlich vor mir. Dein Gesicht ziert ein Lächeln, so wie ich es immer an Dir mochte, und mir ist, als wolltest du zu mir sagen: »Hey mein lieber Paps, lebe dein neues Leben, auch wenn es nicht leicht ist und wahrscheinlich auch nicht leichter wird. Ich vertraue auf dich und werde auf dich warten und dann haben wir alle Zeit der Ewigkeit.«

P. S. Danke, mein lieber Chrissi, für die wunderbaren 21 Jahre, die du mir geschenkt hast. Ich möchte keine Sekunde mit Dir missen. Möge Dich unser Gott bis zu unserem Wiedersehen behüten.

Holger Günther

RUNDBLICK
AUGUST 2009
13

25

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

ERFAHRUNGEN BETROFFENER MÜTTER UND VÄTER

Hab ich mich verändert?

»Hast du dich verändert?« ... habe ich das? Das Leiden der Welt hat sich eine Spur tiefer in mich hineingegraben. Nie zuvor wusste ich, das Kummer so sein kann. Das Leiden eines jeden Menschen hat seine eigene Qualität – und mir ist jetzt mehr Leiden zugänglich.

Noch immer weiß ich es nicht so ganz, wie es einer dieser Mütter geht, die man auf Misereorplakaten sieht, eine Dose mit Suppe in der Hand, ein aufgedunsenes Kind neben sich, für ihre bloße Existenz bis zum Äußersten abhängig von der Großmütigkeit anderer.

Noch immer weiß ich nicht ganz, wie es ist, zu einem Volk zu gehören, dessen ganze nationale Existenz Angriffen ausgesetzt ist ... ein Verfolgter zu sein.

Doch weiß ich davon jetzt mehr, es erreicht mich ... es bedrückt mich ...

Und ich weiß jetzt etwas über die Hilfslosigkeit darüber, was zu tun ist, wenn man nichts tun kann.

Ich habe gelernt damit zu leben.

Der Tod erschüttert unsere Illusion, dass wir ohne Kampf über die Runden kommen und es nichts

gibt, womit wir ihn besiegen. Den Tod kann nur Gott besiegen.

Ja, ich habe mich verändert. Zweifelos. Zum Beseren.

Aber ohne auch nur einen Augenblick zu zögern, würde ich diese Veränderung dagegen eintauschen, Simon zurückzubekommen.

Der Glaube ist eine Brücke, von der du nicht weißt, ob sie dich über den Abgrund trägt, bis du dich gezwungen siehst, auf ihr zu gehen. Dort stehe ich nun mitten über dem Abgrund und prüfend blicke ich die Brücke an.

Täusche ich mich, wenn ich glaube, dass die Frage, die die Wunden der Welt hinausschreit, in Gott eine Antwort finden?

Täusche ich mich, wenn ich glaube, dass ich eines Tages die Antwort wissen werde?

Täusche ich mich, wenn ich glaube, dass, wenn ich die Antwort weiß, ich erkennen werde, dass die Liebe gesiegt hat?

Jetzt sehen wir in einem dunklen Spiegel ein dunkles Bild. Dann aber von Angesicht zu Angesicht.

Claudia Staemmler

Der Bundesverband hat eine umfangreiche Liste mit Literatur zum Thema Trauer und Trauerbewältigung zusammengestellt.

Die Liste finden Sie im Internet.

Tag X

Egal wo, egal wann, egal wie – die Nachricht war immer die gleiche – Dein Kind ist tot!

Mit einem Mal fühlst du dich hineingeworfen in diesen Irrgarten.

Du stehst da; alles sieht gleich aus – Wände, Ecken, Dunkelheit, Kälte, Härte – und kein Ausgang.

Wo sollst du hin? Willst du überhaupt irgendwo hin? Wie willst du den Ausgang finden?

Deine Gefühle: Ohnmacht, Angst, Fassungslosigkeit, Wut, Leere – alles Gefühle der Trauer!!! und du mittendrin ...

Aber du bist nicht allein. Da sind noch die anderen, die genau wie du, nichts sehen, weil sie im Dunkeln stehen.

Vielleicht ist da aber jemand, bei dem sich die Dunkelheit schon etwas gelichtet hat.

Wenn du möchtest, dann sprich ihn an, und er kann dir den Weg aus dem Irrgarten zeigen.

Dann stehst du vor einem neuen Weg. Dieser Weg führt dich in ein Labyrinth. Auch dort ist der Weg nicht immer leicht zu erkennen, aber dort ist es heller, vielleicht scheint dort auch schon die Sonne.

Diese Wege sind nicht immer einfach, aber sie haben keine Ecken mehr, wenn du irgendwo anstößt, tut es nicht mehr so weh.

Du wirst immer mal wieder feststellen, dass der Weg, den du genommen hast, nicht dein richtiger Weg ist. Dann kehr einfach um und nimm einen anderen.

Mit jedem Schritt, den du tust, auch mit den vermeintlich falschen, wird es ein bisschen heller. Und – auf dem Weg zur Mitte des Labyrinths findest du wieder Leute wie dich und mich. Geh mit ihnen, lass dich begleiten – zur Mitte des Labyrinths, wo du dich findest, deine Mitte, deine Ruhe, deine innere Kraft und Stärke – und vielleicht auch Gott!

Sandra Kollwitz

KUNDENKLEIF
13
AUGUST 2009

26

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

ERFAHRUNGEN BETROFFENER MÜTTER UND VÄTER

Die Zeit heilt nicht alle Wunden, sie lehrt uns nur, ...

Man lernt mit dem Unbegreiflichen zu leben, es bleibt einem ja auch nichts anders übrig. Viele Mütter, Väter und Geschwister leben Tag für Tag, Jahr für Jahr bis an ihr Lebensende mit dem »Unbegreiflichen«.

Was gibt es auch zu begreifen?

Den Tod eines Kindes kann man nicht begreifen. Genauso wenig wie ich begreifen kann, dass die Erde sich einfach so weiter dreht, dass es jeden Morgen wieder hell wird, dass die Jahreszeiten kommen und gehen, mein Kind fehlt mir immer und immer wieder!

Es werden diesen Sommer vier Jahre. Vier Jahre ohne unseren geliebten Christoph. Und wir? Wir leben immer noch. Immer noch mit dem Unbegreiflichen.

Die Anteilnahme unserer Mitmenschen ist weniger geworden. Es ist ja schon soooo lange her. Manchmal denke ich, es erinnert sich kaum noch jemand an unseren Christoph. Einen jungen Mann, der noch so viel vor sich hatte. Der immer ein Lächeln auf seinem Gesicht hatte, sogar als er schon nicht mehr lebte.

Ein junger Mann, auf den ich ungeheuer stolz war und auch noch bin.

Eine meiner Freundinnen berichtete mir neulich von ihrem Sohn, er ist im gleichen Alter wie Chris-

toph. Sie erzählte mir, wie stolz sie auf ihn ist, weil er studiert und seine ersten Prüfungen hinter sich gebracht hat. Sie merkte vor lauter Schwärmerei gar nicht, wie sehr sie mir mit ihren Worten weh getan hat, weil ihr Sohn so ein stattlicher junger Mann ist, der sein Leben im Griff hat.

Nie mehr kann ich erzählen, was mein Sohn erlebt und wie stolz ich auf ihn bin. Nie mehr kann ich meinen Sohn umarmen, um Rat fragen, nie mehr ...

Meine andere Freundin würde niemals so über ihre Kinder in meinem Beisein erzählen. Sie ist einfühlsam und spürt in jeder Situation, welche Worte, welche Gesten angebracht und gebraucht werden. Ja, meine Heike, so heißt sie, meinheimer Engel.

Selbst nicht betroffen. Mutter von zwei gesunden Söhnen. Seit dem Unfall von unserem Christoph ist sie immer für uns da, sie begleitet uns nun schon fast vier Jahre auf unserem Trauerweg. In dieser Zeit hat sich unser Freundeskreis sehr verändert, für viele war unsere Trauer nur schwer auszuhalten. Wir sind nun mal nicht mehr dieselben Menschen, die wir vor Christophs Unfall waren.

Unsere Gemütslagen änderten sich ständig, da braucht man Menschen an seiner Seite, die einen

aushalten, auffangen und denen man sich nicht ständig erklären muss.

Heike hält dies alles aus, und wir sind ihr so dankbar dafür. Aber nicht nur für uns ist sie immer da, sondern auch für viele andere verwaiste Eltern und Geschwister.

Sie engagiert sich im Bundesverband für verwaiste Eltern und nimmt an den Treffen unserer Selbsthilfegruppe teil und hilft, sie mit zu gestalten. Sie machte über den Bundesverband eine Ausbildung für Trauerbegleitung und ist Mitglied der Hospizbewegung Gera, in der sie ebenfalls sehr engagiert mitarbeitet.

Dabei hat sie von beruflicher Seite mit dem Thema Sterben und Trauer gar nichts zu tun. Sie arbeitet in einem technischen Unternehmen. Völlig selbstlos und ganz uneigennützig hilft sie verwaisten Eltern, wo sie nur kann.

- immer zuhören
- einfach mal telefonieren
- einen kurzen Besuch abstatten
- gemeinsam zum Friedhof gehen
- ein Licht für verstorbene Kinder anzünden
- nicht ignorieren
- an den Gedenktagen da sein und Anteil nehmen
- Gedenkfeiern vorbereiten
- tröstende Worte schenken
- einfach immer da sein, wenn der Schmerz am größten ist.

Wo findet man solche Eigenschaften in unserer kalten herzlosen Umwelt noch, in der Viele nur an

Für Heike:

Ein Engel mich hält

Trauer hüllt mich ein.
Ich gehe scheinbar allein,
durch eine Welt aus Stein.
Taste mich entlang einer Wand.
Wo ist für mich die helfende Hand,
die mich bewahrt vor dem Abgrundrand.
Plötzlich ein Hauch mich streift.
Als ob ein Engel nach mir greift,
und in mir die Hoffnung reift.
Kann trotzen allen Gewalten,
denn ich werde von Dir festgehalten.

Holger Günther

RUNDBRIEF
AUGUST 2009
13

27

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

ERFAHRUNGEN BETROFFENER MÜTTER UND VÄTER

sich denken und den Blick für den Gegenüber verloren haben? Wir sind trotz unserer Trauer und unseres Schmerzes unendlich dankbar, dass wir unsere Heike haben.

Mit dem Unbegreiflichen leben, dass müssen wir, aber wenn wir mit offenen Augen durchs Leben gehen, dann begegnen wir hin und wieder einem Engel in Menschengestalt, der uns aushält, zuhört und für uns da ist, nicht wertet und uns einfach ein paar liebe Worte sagt.

Und eines ist sicher, jeder Tag, der vergeht, bringt uns ein Stückchen näher zu unseren voraus gegangenen Kindern.

Cornelia Günther



Texte betroffener Schwestern

Für viele Trauernde ist Schreiben eine große Hilfe – so können sie sich den Schmerz etwas »von der Seele schreiben«.

Die nachfolgenden Texte trauernder Schwestern machen deutlich, wie schwierig und anders das Leben für sie nach dem Tod einer Schwester oder eines Bruders geworden ist. Es hat sich nicht nur das Leben ihrer Eltern völlig verändert, sondern auch ihr eigenes. Die Eltern sind nicht mehr die, die sie vor diesem schrecklichen Schicksalsschlag waren; oft wird nur die Trauer der Eltern gesehen, Geschwister werden gefragt, wie es den Eltern geht. Nur selten wird eine solche Frage auch an trauernde Geschwister gestellt. So suchen trauernde Geschwister Möglichkeiten, mit ihrer Trauer umzugehen – in Gruppen, im Internet, durch Schreiben von Texten, ...

mcfb

Gefühle einer trauernden Schwester

Heute, nach zehn Jahren, frage ich eine damals 15-Jährige nach ihren Gefühlen an dem Tag, als ihre Schwester starb.

Paula: Ich lag noch im Bett, als das Telefon klingelte. Ich war noch ganz verschlafen. Am anderen Ende sagte mir meine Mutter, dass es nun so weit sei. Ich sollte in die Uniklinik kommen. Ich war ganz leer im Kopf. Ich verstand überhaupt nichts.

M.: Wie erging es dir auf der Fahrt dorthin?

Paula: Es war sehr schlimm. Eine Freundin meiner Mutter fuhr mich mit dem Auto. Sie fuhr sehr langsam. Ich bin ihren Fragen ausgewichen; ich wusste ja auch nichts.

M.: Als du endlich da warst ...

Paula: Ja, ich weiß gar nicht, ich funktionierte nur. Mit dem Aufzug wollte ich nicht fahren, das dauerte immer zu lange. Ich bin die Treppen hoch gelaufen.

M.: Es war sicher schlimm, als du die Tatsache hörtest, dass deine Schwester tot sei?

Paula: Ich wusste es ja schon lange, dass es passieren würde und doch hatte ich es verdrängt. Noch schlimmer aber war, als der Arzt mir die Hand auf die Schulter legte und sagte: »Jetzt kann das Leben wieder weitergehen.« Das war in dem Augenblick für mich das Schlimmste. Meine Schwester war ganz weiß im Gesicht. Wir saßen eine Zeitlang zusammen bei ihr. Als sie aus dem Zimmer gefahren wurde, waren wir nun zu dritt alleine dort. Es war furchtbar. Ich wusste, nun ändert sich alles. Ich wusste zwar nicht was und wie, aber es würde alles anders. Zwar nicht so wie der Arzt meinte, es würde alles gut; im Gegenteil, alles würde schlecht.

M.: Hatten sich die Schwestern oder Ärzte um euch gekümmert?

Paula: Nein, sie hatten keine Zeit. Das war auch sehr schlimm für mich, wir hatten uns auf der Station in letzter Zeit wie zuhause gefühlt. Wir waren ja nur noch dort. Wir hatten da gelebt. Ich kam mir so überflüssig vor. Wir packten alle Sachen meiner Schwester zusammen und trugen sie zum Auto. Wir fuhren nach Hause.

M.: Es ging dir dort sicher auch nicht besser?

Paula: Ich weiß noch, meine Eltern hatten die Verwandtschaft bestellt, um ihr die traurige Mitteilung zu machen. Ich wollte nicht dabei sein. Ich bin geflüchtet. Ich nahm meinen Malblock und ging aufs Feld spazieren. Dann setzte ich mich hin und malte ein Bild. Es war alles schwarz. Ich konnte mit der Situation überhaupt nicht umgehen. Der Tag war ganz schlimm. Ich wollte auch mit sonst niemandem darüber sprechen.

M.: Konntest Du irgendwann mit jemandem darüber sprechen?

Paula: Das hat lange gedauert. Aber irgendwann war es dann soweit. Mit meinen Eltern habe ich aber immer wieder darüber gesprochen.

M.: Wie geht es Dir heute?

Paula: Gut. Ich lebe mit meiner Schwester. Sie ist immer bei mir; ich frage sie um Rat; ich bekomme die Antwort.

Voriges Jahr bekam ich ein Kind. Ich wollte es unbedingt in dieser Klinik bekommen.

Vor zehn Jahren starb dort meine Schwester. Nach zehn Jahren bekam ich dort ein Kind. Es bekam ihren Namen.

N.N.

Beim ersten Mal ist es schwer

An diesem Donnerstagabend kommen – anders als sonst – sehr junge Leute in die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen an den Hasselbachplatz in Magdeburg. Sie alle sind älter als 16, aber unter 30. Sie sind jung, studieren, machen gerade eine Ausbildung oder arbeiten bereits. Eines haben sie gemeinsam, ihr Leben ist nicht mehr so, wie es einmal war.

Alle haben ein Geschwister teil verloren. Marie verlor Weihnachten ihren Bruder durch einen Autounfall. Er war nicht schuld. Katjas Schwester nahm sich das Leben, hinterließ nur einen Abschiedsbrief. In der Geschwistergruppe haben die Mädchen einen Ort gefunden, an dem sie vor allem eines finden – gegenseitiges Verständnis und Raum für Emotionen.

Am letzten letzten Donnerstag brachte Katja Fotos mit. »Ich will euch was zeigen.« Es waren Fotos von ihrer Schwester, die ihr eine Freundin nach dem Tod ihrer Schwester schenkte. Ein lachendes, strahlendes Mädchen ist darauf zu sehen. Während die anderen die Fotos ansehen, erzählt Katja, wie es damals war, wenn sie lachten und zusammen Urlaub machten. Und es ist gar nicht so bedrückend, wie man glaubt, wenn sich trauernde Geschwister treffen. Die anderen hören zu und erzählen auch von ihren Erlebnissen. Sie wissen, dass alle anderen sie verstehen und es hier niemanden stört, wenn sie manchmal anfangen zu weinen.

Als sie das erste Mal hierher kamen, fiel es ihnen schwer. Sie wussten nicht, was sie erwartet. Inzwischen kommen sie gern. Denn hier können sie darüber reden, wie anstrengend es ist, keinen »Verbündeten« mehr gegen die Eltern zu haben und man zum Beispiel keinen mehr hat, den man

bei Problemen fragen kann und wie schwer es ist, Freunden zu sagen, wie schlecht es einem geht und dass Freunde auf einmal noch wichtiger geworden sind.

Marie erzählt: »Es ist furchtbar anstrengend. Ich habe keine Zeit, traurig zu sein. Ich habe gerade meinen ersten Job bekommen und einen kleinen Sohn. Deswegen nehme ich mir jetzt einmal im Monat die Zeit für mich und meine Gedanken.« Sie sagt, dass sie in der Gruppe lachen und traurig sein kann. Beim letzten Mal hatte Marie ein besonderes T-Shirt an. Freunde ihres Bruders haben es zur Beerdigung für jeden drucken lassen. Auf dem Shirt ist ein Foto ihres Bruders als Schwarz-Weiß-Grafik zu sehen. Er hat es selbst am PC bearbeitet. Marie erzählt: »Mein Bruder war der Kreative von uns!« Sie sagt es traurig, aber auch ein wenig stolz.

Marie und Katja fühlen sich hier verstanden, da sie alle das Gleiche erlebt haben – ein Geschwister teil ist tot. Es tut gut zu wissen, dass man mit seinen Gefühlen und Gedanken nicht allein ist. Beim letzten Mal erzählten sie sich, was sie zum Beispiel am ersten Todestag oder Geburtstag gemacht haben und tauschten so Ideen aus, die helfen, diese schweren Tage zu überstehen.

Beim nächsten Treffen wollen sie sich zusammen den Film »Im Winter ein Jahr« ansehen, in dem es um den Tod eines Bruders geht. Allein würden sie ihn nicht anschauen, doch gemeinsam fühlen sie sich nicht so einsam und können sich dann über ihre Gedanken und Gefühle austauschen.

Wie immer am 3. Donnerstag im Monat.

Gina Hartig, 9. Klasse, verlor ihren älteren Bruder Daniel, als sie 8 Jahre alt war.

RUNDBLICK
AUGUST 2009
13

29

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTE BETROFFENER SCHWESTERN

Momente

Es gab viele,
jedoch nur einen,
in dem ich dich verlor.

Beim Suchen nach deinem Lachen
bekam ich das Gegenteil.

Im Moment,
in dem ich erfuhr, was geschehen wird,
wurden meine Augen feucht
und meine Hände zitterten.

Im Moment an deinem Bett, Sarg und Grab,

drehte sich die Welt ohne uns weiter.
Denn dein Tod kam zu früh!

Im Moment ist Zeit,
Zeit, die wir nicht hatten,
haben und haben werden ...

Im Moment dreht sich unser Leben,
welches nun getrennt,
aber mehr vereint als je zuvor.

Im Moment lebst du in uns,
als Gedanke, Erinnerung und Ratgeber.

Kristin Rauenbusch, 14 Jahre, Schwester von Maria, die an Krebs verstarb

Haltet die Welt an – Auch eine Tante trauert

Birgit Konrad hat am 6. November 2006 ihren Sohn Mike im Alter von 17 Jahren verloren. Sie besucht die Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Kreis Heilbronn e. V.

Anlässlich eines Gedenkgottesdienstes, der unter dem Motto »In meinem Herzen lebst du weiter« stand, schrieb ihre Schwester ein Lied für die Gruppe um, das beim Gottesdienst vorgelesen wurde.

*Seitdem ihr weg seid, tut uns einfach alles weh.
Ganz egal wohin wir gehen, es gibt etwas,
was uns fehlt.*

*Es sind die vielen Tränen, das Einzige, was fließt,
eine riesengroße Lücke,
die sich einfach nie mehr schließt.*

*Mein Gott,
ihr fehlt uns so ... – haltet die Welt an
ihr fehlt uns so ... – die Welt soll steh'n!
Doch die Welt dreht sich weiter.
Und dass sie sich weiter dreht,
ist für uns nicht zu begreifen.
Merkt sie nicht, dass jemand fehlt?
Es ist nicht zu beschreiben,
wie kalt und leer das Leben ist.*

Wir dürfen es nicht immer zeigen,

doch ihr werdet so sehr vermisst.

Unsere Freunde tun ihr Bestes,

doch das ist nicht gut genug.

Wenn ein Herz einmal verletzt ist,

woher nimmt es neuen Mut?

Mein Gott,

ihr fehlt uns so ... – haltet die Welt an.

ihr fehlt uns so ... – die Welt soll steh'n!

Doch die Welt dreht sich weiter.

*Und dass sie sich weiter dreht,
ist für uns nicht zu begreifen.*

Merkt sie nicht, dass jemand fehlt?

Dieses ist nur die Verzweiflung

*jener Menschen voller Leid,
einfach zu erinnern an eine Wunde,
die nicht heilt.*

*Mann kann uns nie ganz trennen,
auch wenn der Schmerz oft überwiegst.*

*In unseren Herzen lebt ihr weiter,
die Liebe auf ewig siegt.*

Haltet die Welt an ...

(nach Vorlage von Glashaus »Haltet die Welt an«
geschrieben von Manuela Schäfer)

RUNDKRIEFT
AUGUST 2009
13

30

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTTE BETROFFENER SCHWESTERN

Zwei Gedichte von Kerstin Gleißberg

Ihr habt's gut, ihr seid zusammen.
Ihr zwei dort, ich hier.
Früher war es anders.
Erst ging Andrea.
Da war sie dort
und ich und Mama hier.
Doch nun ist Mama nicht mehr da.
Mama ist zu Andrea gegangen.
Nun bin ich hier allein!
Schaff ich das?

Berlin im Juni 2008

Beide Gedichte sind in der Auseinandersetzung mit meiner eigenen Trauer während der Ausbildung in Berlin entstanden. *Kerstin Gleißberg*

Sehnsucht

Sehnsucht nach meiner Schwester.

Wie oft habe ich diese Sehnsucht

mit Mama geteilt.

Das hat geholfen.

Doch nun?

Nun bin ich allein!

Und die Sehnsucht ist noch größer!

Die Sehnsucht nach meiner Schwester.

Sehnsucht nach meiner Mama.

Kann ich das ertragen?

Will ich das ertragen?

Ich weiß, dass man es kann!

Aber...

Berlin 2008

Eine Tante erzählt

Beim Tod eines Kindes denkt jeder zunächst an die Eltern, die diesen furchtbaren Verlust erleiden mussten. Es leiden aber nicht nur die Eltern, sondern auch die Geschwister, Großeltern, Tanten, Onkeln, Freunde, ...

Jede und jeder geht mit der Trauer ganz unterschiedlich um, hat einen eigenen Weg in der Trauer und auch unterschiedliche Möglichkeiten, die Trauer zu leben und sie in das Leben zu integrieren.

In dem nun folgenden Text wird deutlich, wie eine Tante den Tod ihres Neffen erlebt.

RUNDBLICK
AUGUST 2008
13

31

Robert

Es ist Samstag 5.30 Uhr. Viel zu früh, um aufzustehen. Eigentlich könnte ich heute länger schlafen. Aber ich kann nichts tun, die Gedanken kreisen wieder um Robert, meinen Neffen, meines Bruders Sohn ...

Jetzt ist das Unfassbare fast acht Monate her. Am 31. Juli 2008 verstarb Robert im Alter von 19 Jahren an den Folgen eines Verkehrsunfalls.

Er wollte in Begleitung seiner Schwester gegen 21.30 Uhr mit dem Fahrrad zu einer Angelstelle fahren, wo auch Freunde auf die beiden warteten. Er kam dort nie an. Ein alkoholisierter Audifahrer mit 2,2 Promille und über 100 km/h schleuderte ihn förmlich von der Fahrbahn – viele Meter weit weg. Die Stärke des Aufpralls war zu groß. Nach drei Stunden verstarb Robert auf Grund der schweren Verletzungen im Krankenhaus. Seine Schwester musste das Furchtbare mit ansehen. Die beiden waren unzertrennlich. Dann das Klingeln des Telefons am nächsten Morgen. Der Anruf meiner Mutter hat sich in mein Gehirn gebrannt. Ihre Stimme hatte so viel Schmerz, Verzweiflung und Angst. Das Unbegreifliche, das Schlimmste, was passieren konnte, ist passiert.

Robert war gerade dabei, ein Mann zu werden. Ich habe ihn doch so lieb, er darf nicht tot sein. Er hat eine enge Bindung zu meinem Sohn, sie haben fast das gleiche Alter. Oft haben sie gemeinsam die Ferien bei den Großeltern verbracht.

Ein Schmerz, wie ich ihn noch nie erlebt habe, breitet sich in meiner Brust aus. Verloren, wie ein kleines Kind, das den Weg nach Hause nicht mehr findet. Unsere Großfamilie wurde ohne Narkose amputiert, ein wichtiger Teil wurde abgerissen, der Familienverband schwer verletzt. Robert, was hat dieser Mensch dir nur angetan? Du warst

unschuldig und wurdest so vieler schöner Jahre beraubt. Und wir, die übrig bleiben, müssen jetzt zusehen, wie wir ohne dich klar kommen. Wo bist du? Hoffentlich musstest du nicht leiden!

In den kommenden Tagen und Wochen kümmern wir uns sehr intensiv um meinen Bruder, meine Schwägerin und meine Nichte. So oft es irgendwie nur möglich ist, fahren wir zu ihnen. Da sie etwas entfernt wohnen, ist das natürlich nicht immer einfach. Es ist das Einzige, das wir jetzt tun können. Da sein, zuhören und helfen. Es geht ihnen sehr schlecht. Sie fallen von einem Loch in das nächste. Ich habe so viel Mitgefühl mit ihnen, zwischen uns besteht eine große Verbundenheit.

Diese Zeit ist die bisher schwerste meines Lebens. Die Gefühle fahren Achterbahn. Immer wieder Tränen und Verzweiflung. Jetzt erst weiß ich, wie sich Trauer anfühlt. Sie kommt wie eine Welle, die mich überflutet. Sie schnürt mir die Kehle zu, und ich habe Angst zu ersticken. Auf der Brust lastet ein zentnerschwerer Stein und immer dieser Schmerz.

Neben meiner Trauer entwickelt sich diese Angst um die Familie meines Bruders. Wie kann man leben, wenn einem das Liebste genommen wird? Aber auch die Angst um meine Familie, meine Eltern, meine Schwester mit ihrer Familie und alle, die ich lieb und gern habe, wächst bedrohlich an. Und was wird, wenn mir etwas passiert? Meine Kinder brauchen mich doch, sonst werden sie den Boden unter den Füßen verlieren. Hängt das Leben nur an einem seidenen Faden?

Jedes Mitglied unserer Großfamilie trauert auf seine Weise. Dabei muss jede Art zu trauern akzeptiert werden. Natürlich gibt es auch Konflikte durch das unterschiedliche Empfinden.

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

EINE TANTE ERZÄHLT

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

EINE TANTE ERZÄHLT

Mein Neffe Robert



Aber wir reden viel miteinander, das hilft und keiner fühlt sich allein.

Von außen wünsche ich mir auch Anteilnahme. Aber nur wenige erkennen die Trauer einer Tante an. Einige Male bekam ich zu hören, dass ich doch an meine Kinder denken soll. Oh, wie ich das doch tue. Und es müsse doch bald wieder besser werden!? (Wie bitte?) Trotzdem trauere ich um Robert und einen Trauerschalter zum Umklappen gibt es nicht. Für meine Gefühle muss ich mich doch nicht rechtfertigen, oder?

Es gibt ganz wenige, die auch für mich da sind und mir zuhören. Sie sind so wertvoll! Ich bin zu einer lieben Trauerbegleiterin gegangen, die mich sehr ermuntert hat, meine Trauer zuzulassen. Sie hat mir Mut gemacht und mich dadurch gestärkt. Auch ich als Tante darf trauern. Eine liebe Kollegin hat immer Zeit für mich, wenn es auf der Arbeit mal »nicht zum Aushalten« wird. Meine Schwester und ich reden auch viel miteinander, das tut uns beiden gut.

Jetzt habe ich auch mehr Kraft für meinen Bruder und seine Familie. Wir telefonieren oft über eine Stunde, und ich lasse sie reden.

Meine Trauer hat sich mit der Zeit verändert. Sie beherrscht mich nicht mehr so, aber sie ist immer ein Teil von mir. Robert trage ich immer in meinem Herzen.

Ähnliche Ereignisse berühren mich jetzt mehr, noch empfindsamer bin ich geworden, gucke mehr in das Wesen der Menschen hinein, mag keine Oberflächlichkeiten. Die Leichtigkeit des Lebens ist mir verloren gegangen. Wenn es irgendwie möglich ist, versuche ich, den Kränkungen mancher Mitmenschen aus dem Weg zu gehen, d.h., ich rede nur noch mit besonders Ausgewählten über Robert. Es gibt natürlich auch Menschen, die keine Worte finden, aber versuchen, mir etwas Gutes zu tun. Das schätze ich sehr. Oft habe ich mich über meine Sensibilität und Empfindsamkeit geärgert. Das sehe ich jetzt anders. Ich bin stolz, so fühlen zu können, es ist eine besondere Gabe und es zeichnet mich aus. Auch wenn es gerade jetzt so weh tut! Mit meinen Erfahrungen kann ich mich in andere Menschen hinein versetzen und ihnen helfen.

Ich versuche, mich jetzt wieder über die großen und kleinen Dinge zu erfreuen – das ist die erwachende Natur, jetzt im Frühling, die wärmende Sonne, die ersten Frühlingsblumen, die Vögel mit ihrem fröhlichen Gezwitscher, der Käfer auf dem Grashalm. Ein nettes Wort oder das Lächeln eines manchmal sogar fremden Menschen geben mir Herzengärme. Herzlichkeiten sauge ich förmlich auf, das tut mir gut. Aber ich versuche auch, anderen Menschen zu helfen und Gutes zu tun einfach mal einen Blumenstrauß an einen lieben Menschen verschenken. Verzweiflung, Sehnsucht, Wehmut und Wut kommen immer wieder hoch. Dann lass ich den Tränen freien Lauf.

Was mir noch gut getan hat, sind lange Spaziergänge in der Natur – allein oder mit meiner Familie, ein Kurzurlaub an der Ostsee, Zeit zum Trauern und die Stille in meinem Zuhause, meiner beschützenden Burg; Achten auf Zeichen, die uns Robert vielleicht aus der Unendlichkeit schickt; und Beten und Tagebuch-Schreiben. Kuscheln und viele Gespräche mit meinen Kindern und mit meinem Mann sind sehr wichtig. Ja, mein Mann musste auch viel dazu lernen in den vergangenen Monaten. Manchmal war ich ungerecht zu ihm, aber er war sehr geduldig mit mir. Oft habe ich versucht, ihm meine Gefühlswelt zu erklären. Vor kurzem habe ich ihn gefragt, ob er es noch mit mir aushält. Er hat gesagt: aber immer! Darüber war ich sehr erleichtert. Auch wenn er meine Gefühle nicht immer nachvollziehen kann, versucht er, mich zu halten, und ich fühle mich dadurch geborgen. Sehr hilfreich ist für mich auch ein Briefwechsel mit einer Mutter, die vor zehn Jahren ihr damals einziges Kind verloren hat. Sie gibt mir so viel Trost, Hoffnung

und Wärme durch ihre lieben Zeilen. Immer wieder lese ich die Briefe von ihr.

Für mich war es gut, dass ich mich in meinem Kummer nicht verschlossen habe. Das alles sind meine ganz persönlichen Erfahrungen und Gefühle, die ich nach dem Tod meines Neffen Robert erlebt habe. Jeder Trauernde muss seinen eigenen Weg finden. Manche Menschen werden Ähnlichkeiten erleben, und für andere trifft es wieder gar nicht zu, was mir geholfen hat. Wichtig ist immer, auf die eigene innere Stimme zu hören. Von anderen Menschen darf man sich nichts aufzwingen lassen. Keiner hat das Recht, über meine Trauer zu urteilen, denn keiner weiß, wie es in mir aussieht. Selbst wenn die Wunde irgenwann einmal eine dünne Haut bekommt, es wird immer wieder Anlässe geben, um aufzuplatzen – sein Geburtstag, der Todestag, alle anderen Geburtstage in der Familie, die Feiertage wie Weihnachten, Ostern, wo sich unsere Familie immer trifft – Robert wird immer fehlen. Für ihn werden wir versuchen, so weiter zu leben, die Rituale fort zu führen und er wird immer dabei sein in unseren Herzen. Aber Familienfeiern in dem Sinne, wie es früher war, wird es nie mehr geben. Wir werden von den Erinnerungen zehren – immer! Die kann uns keiner nehmen.

Acht Monate ist keine lange Zeit. Was ist Zeit? Manchmal frage ich mich, wie ich den Weg bis heute geschafft habe. Ich empfinde als Tante einen so großen Schmerz. Wie groß mögen da bloß die Schmerzen meiner Schwägerin, meiner Nichte und meines Bruders sein? Robert ist ein Teil von mir. Die familiäre Verbundenheit ist groß, deshalb tut es so weh. Doch das Leben geht weiter.

Es ist oft hart und ungerecht, aber es zwingt uns zum Nach-vorne-Sehen. Ich habe die Trauer zugelassen, war verzweifelt, habe geweint, immer wieder. Ich konnte bei meinen Vertrauten reden, wenn mir danach war; danach gab es Erleichterung.

Unser Familienverband ist nach Roberts Tod noch mehr zusammen gewachsen. Wir stützen uns gegenseitig. Ich weiß, dass es nicht allen Trauernden so geht. Manche werden sehr einsam sein und keine so tolle Familie haben wie ich. Bitte halten Sie die Augen offen und verschließen Sie sich nicht in Ihrer Trauer. Auch für Sie gibt es einen Engel.

Simone Arens mit Robert im Herzen

RUNDKRIEFT
13
AUGUST 2009

33

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

EINE TANTE ERZÄHLT

Nur für dich!

Robert,

Du Großer

Mein Schöner

Ein Kind meines Bruders

Gerade auf dem Weg, ein Mann zu werden

Ich hab Dich lieb!

Warum ist mir das erst so bewusst geworden,

Nachdem Du so weit fort gegangen bist

In das allerfernste Land

Es ist nicht zu erreichen für mich – jetzt

Doch irgendwann sehen wir uns wieder

Dann kann ich Dir sagen

Wie lieb ich Dich hab

Deine Tante Simone

»**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.

Texte – geschrieben von Trauernden für Trauernde

Zum Tod des einzigen Kindes

Zum Tod meines einzigen Kindes Mirjam, dessen Leben ich vom 31. Juli 1981 bis 24. August 1989 teilen durfte, schrieb ich nach einem halben Jahr folgendes Gedicht:

Wie tief kann der Schmerz der Trauer sein?

Ich habe mein Kind verloren,
es wird nie mehr bei mir sein.
Ich habe mich selbst verloren,
die Schatten in mir werden immer größer,
die Leere immer vollständiger.
Die Zeit kann diesen Schmerz nicht heilen,
so lange Stunden gibt es nicht.
Ich lebe in der Erinnerung,
versuche zu bewahren
und Verschüttetes zu beleben.
Ich lebe in einem Kreis
ohne Anfang
ohne Ende
ohne Zurück.

2004, fast 15 Jahre später, kann ich dem Leben neu vertrauen:

Hart war der Trauerweg
grausam und weit.
Ich habe mich wieder gefunden,
trotz allem Leid.
Ich spüre die Kraft meines Kindes,
es trägt ein Sternenkleid.
Wir sind in Liebe verbunden
für alle Zeit.

Für mich und meine Frau waren die Treffen bei den Verwaisten Eltern lebensnotwendig. Wir besuchten unsere Gruppe fast drei Jahre. Heute begleiten wir gemeinsam die Selbsthilfegruppe »Verwaiste Eltern Rosenheim«. Diese besteht jetzt acht Jahre. Wir wollen unsere Erfahrungen weitergeben und vor allem Mut machen, dem Leben neu zu vertrauen.

Dirk Scholz, Verwaiste Eltern Rosenheim

Das Blatt eines GinkgoBaumes.
Ginkgo heißt »nicht vergessen«.



Der Weg aus der Trauer führt durch die Trauer.
Trauern heißt sich trauen.

Ich bin nicht mehr ich

Ich hab mich verändert,
bin nicht mehr die, die ich war!
Jetzt bin ich eine zweifache Mutter
mit noch einem lebenden Sohn.
Ich habe ein Grab,
in dem liegt mein anderer Sohn.
Ich gehe arbeiten, bin fast wie früher
und doch anders.
Empfindlich, verletzbar, traurig –
vorher war ich lustig, optimistisch,
kämpferisch und stark.
Jetzt bin ich ein Schatten davon,
obwohl ich kämpfe und immer noch stark bin.
Aber ich bin nicht mehr lustig,
das Lachen fällt mir schwer.
In meinem Innern fühlt es sich einfach
nicht danach an.

Ich bin nicht mehr unbeschwert –
der Tod meines Sohnes lastet auf meiner Seele.
Die Leichtigkeit ist aus meinem Leben gewichen,
stattdessen sind da jetzt Schwere,
Bedrückung, Wehmut.

Es ist nicht mehr mein Leben – oder doch?
Es ist nicht mehr mein geplantes Leben,
mein erwünschtes, glückliches Leben,
sondern ein anderes, neues, nie so gewolltes!
Ein Leben,
überschattet von einem unfassbaren Tod,
dem Tod meines Sohnes.

Ich lebe ein gegensätzliches Leben.
Wo früher Freude und Leichtigkeit waren –
da ist jetzt Trauer und Schwere.
Was haben wir miteinander gelacht
und Spaß gehabt –
jetzt sitze ich da und weine um ihn.
Der Schmerz und die unstillbare Sehnsucht
begleiten mich –
so wie er mich früher mit seinem Leben
und seinen Ideen begleitet hat!

Durch seinen Tod hat sich mein Leben gedreht
und ins Gegenteil verkehrt.
Mein äußeres Leben ist zwar gleich geblieben,
dieser Rahmen stützt mich.
Aber in mir ist alles in Aufruhr,
komplett durcheinander gewirbelt!

Renate Maier



Hallo Süße,

31 Monate und Fragen über Fragen
und keiner kann eine Antwort mir sagen.



Ich vermisste dich unendlich -
weiß oftmais nicht, wie ich alles ertrage.



Bei deiner Geburt hätt ich nie gedacht,
dass ich mal so nen schweren Schicksalsschlag
zu tragen hab.



Du fehlst mir an allen Tagen.
Und immer wieder Warum - Weshalb - Wieso -
immer diese Fragen!



Und wenn ich nachts nicht schlafen kann -
denk ich an dich.



Hoffe Süße, dir geht es gut im Sternenhimmel,
besser als uns hier auf dieser
nicht so einfachen Welt.



*„Mein Schmerz ist so groß“
Was wisst ihr von mir!*



Ihr glaubt, ich hätte es überwunden,
hätte neuen Lebensmut gefunden.
Was wisst ihr von mir?

Nichts!

Ich lebe nicht, ich funktioniere.

*Mein Schmerz ist so groß,
nichts wisst ihr von mir, nichts versteht ihr.*



Ihr lacht und scherzt und ich lache mit,
denn das erwartet man doch.
Aber wenn ich alleine bin, weine ich immer noch.

*Mein Schmerz ist so groß,
nichts wisst ihr von mir, nichts versteht ihr.*

Ihr erzählt von euren »kleinen Sorgen«
und ich tu so, als hörte ich zu,
aber während ihr wisst,
dass man all eure Probleme lösen kann,
gehe ich zum Grab meines Kindes
und zünde Kerzen an.

*Mein Schmerz ist so groß,
nichts wisst ihr von mir, nichts versteht ihr.*



Ihr sagt die Zeit heilt alle Wunden,
und irgendwann wird alles wieder gut.
Doch ich weiß, meine Wunde heilt keine Zeit,
ich werde nie mehr wie früher sein.

*Mein Schmerz ist so groß,
nichts wisst ihr von mir, nichts versteht ihr.*



Ihr vermeidet den Namen meines Kindes,
weil ihr denkt, dass mir das Kummer bringt.
Doch es ist sowieso immer in meinen Gedanken,
nichts ist mir wichtiger als die Erinnerung
an mein Kind.

*Mein Schmerz ist so groß,
nichts wisst ihr von mir, nichts versteht ihr.*



Ihr sagt »das Leben geht weiter,
das ist der Lauf der Zeit«.

Ich weiß nur, dass ich leben muss,
obwohl ich es nicht will.

Keiner fragt: Bist du dazu bereit?

*Mein Schmerz ist so groß,
nichts wisst ihr von mir, nichts versteht ihr.*



Darum nur eine Bitte,
gebt mir keine Ratschläge mehr,
wie ich leben soll.

Lasst mich einfach wie ich bin
und wenn ich gehen will, so nehmt es hin.

*Mein Schmerz ist so groß,
nichts wisst ihr von mir, nichts versteht ihr.*



Süße mach's gut im Sternenhimmel.

Ich denk immer an dich -
egal wo ich bin -
du lebst weiter in meinen Gedanken
und vor allem in meinem Herzen.

Deine weinende Mami

KUNDEN
AUGUST 2009
13

35

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WÜNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTE - GE SCHRIEBEN VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTE - GESCHRIEBEN VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERNDEN

5 Jahre ohne Dich

Unsere gemeinsame Lebenszeit
rückt immer weiter weg,
aber in der Erinnerung ist alles noch da
und Du bist ganz nah.

5 Jahre ohne Dich,
seit Deinem Tod gibt es in unserem Leben
eine neue Zeitrechnung,
vorher die Zeit mit Dir
und jetzt unsere Lebenszeit ohne Dich,
in unseren Gedanken und Gefühlen
lebst Du weiter, zeitlos.

5 Jahre ohne Dich,
die Zeit wird zum Freund
und hilft mit dem Unbegreiflichen zu leben.
Die bleierne Trauer, die zunächst jede Lebens-
kraft und Lebensfreude im Keim erstickte,
wandelt sich zur Trauerpflanze der Liebe,
die tief in unseren Herzen verwurzelt ist
und ihre Schatten wirft auf unser Leben.

5 Jahre ohne Dich,
immer wieder Momente der Trauer,
des Schmerzes und der Sehnsucht,
bis wir uns wiedersehen.
Ist die Zeit dann endgültig zum Freund
geworden?

Zum 5. Todestag von Simon
Petra Fuchs

Wo magst du wohl sein?

Wo magst du jetzt wohl sein, *mein Kind*? Im
Paradies? Im Himmel droben? Bist du gar
dort, wo Englein sind? Nachts bei den Sternen
oben? Kannst Du mich seh'n? Spürst Du
den Schmerz? Kannst meine Not Du spüren,
die ganz tief drinnen sitzt im Herz? Kann
Deine Seele mich berühren? Wo war Dein
Schutzengel, *mein Kind*? Wo war er nur in
dieser Nacht? Ward er hinfort geweht vom
Wind? Schließt er sogar, hält keine Wacht?
Die Worte fehlen mir, zu sagen wie Du mir
fehlst, wie groß die Pein. So hoff ich drauf
nach vielen Tagen werd ich für immer bei Dir
sein.

Ich liebe Dich und vermisste Dich
Deine weinende Mami

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 auf's 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,
erinn're 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



Du führst mich durch manchen Traum.

Du lehrst mich neu zu leben
und nicht einfach aufzugeben.

Du lehrst mich Kraft aus meinen Wurzeln,
lässt Gefühle nicht durcheinander purzeln.

Du lehrst mich, nicht jeder Orkan
wirft auf Dauer aus der Bahn.

Du lehrst mich, die Tränen, die wir weinen,
lässt neue Hoffnung in uns keimen.
Du lehrst mich den Kreislauf des Lebens,
unsere Sehnsucht ist nicht vergebens.

Holger Günther

Fragen

Warum du?
Warum gleich tot?
Warum so jung?
Warum so glücklich?
Warum die vielen anderen?
Pech? Unaufmerksamkeit?
Schicksal? Gott?

Warum ich?
Warum so ein Leben?
Warum dieser Schmerz?
Immer wieder.
Innerlich verwundet, zerrissen.
Gebrochen.
Gedämpftes Leben.
Überschattet vom Tod.
Normal?
Nie mehr!

Renate Maier

Sterne

Tausend kleine Sterne erhellen jede Nacht.
Ein Jeder sieht sie gerne
in ihrer klaren Pracht.

Fühlen wir uns einsam,
verloren auf dieser Welt –
dann sehen wir nach oben,
hinauf zum Sternenzelt.

Dort gibt es einen Stern,
der was Besonderes ist.
Denn dort wohnt unser Sternchen,
das unvergessen ist.

Sein Licht dringt in die Seele,
es erwärmt das Herz,
kündet uns von Hoffnung,
lindert unseren Schmerz.

Und leuchtet um so heller,
je mehr wir traurig sind,
denn dann will es uns trösten,
unser liebes Kind.

Danke kleines Sternchen,
wir lieben Dich so sehr.
Sind wir dereinst zusammen,
trennt uns dann nichts mehr.

N.N.



Sommerabend

Gleißendes, glutrotes Licht
ein orangefarbener Sonnenball,
gigantisch dieser Sonnenuntergang!
In Farbstreifen aus orange, gelb und rot
taucht die leuchtende Kugel langsam ein.
♂

Der Himmel in der Dunkelheit
voller Wolkenformationen.
Plötzlich schiebt sich der Mond hervor
zwischen zwei Wolken.
Eine kleine Wolke setzt sich als Kappe auf ihn.
Es sieht aus, als hätte er ein Gesicht
und lache mir zu.
Eine große, bedrohliche Wolke nähert sich
mit offenem Maul
und verschlingt ihn kurzzeitig.
Hinter einem Schleier
wartet er auf den nächsten Wolkenberg,
der ihm die Sicht raubt.
♂

Und ganz oben am Firmament ist er wieder:
Der Stern, der mir den Weg weist,
der mir Hoffnung gibt.
Jeden Abend ist er da, immer am selben Platz.
Ich weiß, mein Sohn hat ihn dahin gestellt,
damit ich hoffen kann und Zuversicht habe.
Ich schaue hoch zu ihm und schicke ihm
meine unbeantworteten Fragen.
Er funkelt zurück mit der Weisheit
eines Himmelwesens.
Ich fühle mich getröstet und verstanden.
Mein Herz wird weit und warm.
♂

Sonne, Mond, Sterne – dort oben am Himmel
und ich auf der Erde.
Mein Sohn – so fern und doch hier bei mir.
Die Verbindung bleibt bestehen –
uns kann nichts trennen.
So wie auch Sonne, Mond und Sterne
mit der Erde verbunden sind.
Ein alter Kreislauf, nie durchbrochen.
Sie gehen und kommen wieder.

Renate Maier

KUNDIBRIEF
AUGUST 2009
13

37

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXT - GE SCHRIEBEN VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTE - GE SCHRIEBEN VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde

Tränen

Tränen
sind bitter, Salzseen des Herzens
ätzen den Schmerz aus uns heraus.



Tränen
sind heiß, verbrennen die Seele
die es nicht begreift, dein Leben ist aus.



Tränen
sind Wasser, waschen die Wunden
spülen sie aus und machen sie rein.



Tränen
sind Balsam und Pflaster für Narben
die den Rest unsres Lebens ein Zeichen werden sein.



Tränen
sind Tröster, geweint von den Freunden
die sich getraut, den Weg mit zu gehn.



Tränen
sind hilflose Rufe zum Himmel
um Gott zu sagen, dass wir es nicht verstehn.



Doch Tränen sind auch die edelsten Steine
nur allein geweint für dich, mein Kind.
Meine Tränen sind für dich und sollen dir zeigen
wie eng wir für immer verbunden sind.



Tränen
sind Schmerz, der in Liebe sich wandelt
Liebe zu dir, zum Leben, zur Welt.



Tränen
können sich aber nur dann verwandeln
wenn sie mein Herz nicht bei sich behält.



Und wenn alle Tränen geweint sein werden
und nichts mehr in mir ist, was mich quält
dann, mein Kind, darf ich gehen von dieser Erden
und wir werden uns umarmen in deiner Welt.

Regina Tuschl



An die Freunde

Mein Kind ist tot –
und stirbt doch immer wieder
durch euer Schweigen
und wenn ihr euch nicht traut
zu reden von ihm, zu singen seine Lieder
wenn ihr euch Mauern um eure Herzen baut.

Mein Kind ist tot –
und muss noch einmal sterben
wenn einer sagt, es wäre jetzt »zuhause«.
Das bricht mein Herz
dann vollends mit in Scherben
zuhause war hier doch damit ist's jetzt aus.

Mein Kind ist tot –
jetzt lebt's in euren Herzen
doch müsst ihr's leben lassen,
dort und hier.
Ich weiß ja, es bereitet so viel Schmerzen
doch ihr bekommt Unendlichkeit dafür.

Wenn ihr ihn sprechen lasst
zu euch und euren Seelen,
wenn er euch sagen darf,
was wirklich wichtig ist,
dann wird er euch vielleicht
nicht mehr so fehlen,
weil er dann wirklich immer bei euch ist.

Mein Kind ist tot –
doch es ist wie ein Samen
der in der Erde stirbt für einen neuen Baum.
So lasst ihn auch in eurem Herzen keimen
und gebt ihm seinen neuen Lebensraum.

Regina Tuschl

Gebet eines Engels

Auf ewig verbunden.

Einst ging ich fort in ein fernes Land,
wo ich den Regenbogen fand,
kann sanfte Gedanken reifen lassen
und förmlich nach den Sternen fassen,
umarme die Engel, im Himmelsgeschehen,
um mich mit ihnen still zu verstehen.

Wir haben beim Singen auf Wolken getanzt,
auch wenn du meine Stimme nicht hören kannst,
so bin ich doch immer ganz nahe bei dir,
nicht bloß in den Träumen, glaube es mir.

Traurig, unfassbar und dennoch ganz leise,
ging ich einst auf die endlose Reise,
dorthin wo die Sonne für immer scheint
und keiner mehr eine Träne weint.
Erfreue mich nun an den himmlischen Dingen,
dies möge auch dir ganz persönlich gelingen.
Sind deine Bürden oft unmenschlich groß,
lass jede Hoffnung zu keiner Zeit los.
Drum nutze nun jeden erwachenden Tag,
bis zur Umarmung, so denn Gott mag.

Auch wenn die Zeit das Versprechen nicht hält,
zu lindern den Schmerz in deiner Welt,
darüber bin ich mir sicher,
tief im Herzen verborgen,
wir sind nicht nur heute, sondern auch morgen,
und bis wir erneut zusammen gefunden,
... auf ewig verbunden.

© 2008 Wolfgang Todtenhausen mit Julia

RUNDKUF
13
AUGUST 2009

39

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTE - GE SCHRIEBEN VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde

Wo sind die Wege zu dir?

Ich vermisste meine Tränen –
der kürzeste Weg von mir zu dir.

Ich vermisste meine Träume –
der direkteste Weg von dir zu mir.

Wo sind die anderen Wege
die ich nicht sehe, nicht fühle?

Wo bist du?

Wie kann ich weiter gehen
wenn Füße und Herz versagen
und es nicht wagen –
ohne Licht.

Mir ist kalt.

Regina Tuschl

40

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTE - GESCHRIEBEN VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde

Kein Zurück

»Wie knüpft man an, an ein früheres Leben!
Wie macht man weiter,
wenn man tief im Herzen zu verstehen beginnt,
dass man nicht mehr zurück kann.
Manche Dinge kann auch die Zeit nicht heilen,
manchen Schmerz, der zu tief sitzt
und einen fest umklammert ...«
(Frodo - Die Rückkehr des Königs)

Kein Zurück

Diese Worte von Frodo im Film »Die Rückkehr des Königs« haben mich tief berührt, denn diese Frage habe ich mir in den letzten Monaten oft selber gestellt. Wie knüpft man an eine Vergangenheit an, die so voller Schmerz, voller Verzweiflung und voller Emotionen war und die man nun Stück für Stück betrachtet, gedreht und gewendet, katalogisiert und in Schubladen gepackt hat? Wie knüpft man an etwas an, zu dem man die Verbindungen verloren hat, weil es so unwiederbringlich vorbei ist.

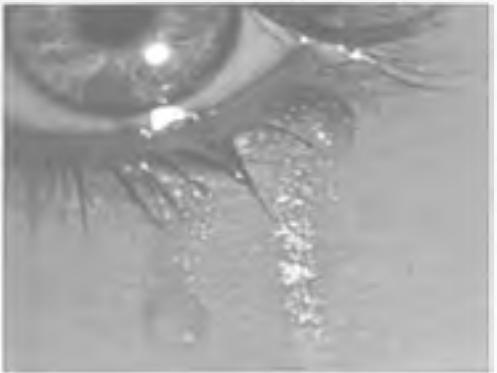
Es gibt kein Zurück - **nie mehr.**

Ich bin gewachsen, unter Schmerzen. Nun heißt es, sich umzudrehen, vorwärts zu blicken, die Tage nehmen, wie sie mir geschenkt werden.

Ja, es gibt kein Zurück und doch bleibt die Vergangenheit wie ein Schatten bei uns. Und ein tiefer, tiefer Schmerz in unserem Herzen erzählt uns davon, aus welcher Dunkelheit wir einst geboren worden sind ...

Aber jeder Schatten ist auch ein Wegweiser zum Licht.

Claudia Staemmler



»Immer wieder Tränen«

Es ist schwer ein Kind zu verlieren,
noch schwerer ist, es zu begreifen.

Hallo Süße,
wieder ein 27-igster. Heute sind es 30 Monate.

Du fehlst mir soooooooooooooo.

Manchmal begreif ich es immer noch nicht,
da ich Dich jeden Tag vermiss
und der Schmerz zerreißt mich.

Ja es kommen immer wieder diese Augenblicke,
die mir die Luft zum Leben nehmen,
dann ist der Schmerz sooooooo groß.

Mein Leben scheint mir so sinnlos ohne Dich
und ich begreif so manches nicht.

Ich kämpfe ehrlich hier ums Überleben,
aber manchmal wird mir einfach alles zu viel.
Ich will stark sein, aber ich schaffe es nicht,
kann manches nicht verstehn.

Ich kann nicht mehr,
mein Herz ist so schwer und leer.

Und manch einer macht einem
das unerträgliche Leben hier auch noch schwer,
und dann ist der Schmerz noch mehr,
und dann frag ich mich: weshalb - wieso?

Manchmal bin ich einfach so traurig
und ich frage mich warum musstest du gehen?
Warum musste so etwas geschehn?

Es kostet mich so viel Kraft -
gib mir etwas Kraft, ich kann nicht mehr.
Schick mir Kraft damit ich alles Weitere schaff.

DU bist ICH; ICH bin DU!

Mein Engel - ich weiß, Du bist bei mir,
aber ich hätte Dich so gern wie früher hier bei
mir.

ICH LIEBE UND VERMISSE DICH!

Deine weinende Mami

Nur ein Blick

Warum nur gab ich damals nach,
als ich Dich noch einmal hätte sehen können?

Das ist die Frage, wenn ich werde wach.

Was gäbe ich darum,
mir nur einen Blick zu gönnen.


Ich denke, wie hast Du geblickt,
als Du Dir die Waffe hast genommen.
Hast Du sie Dir an die Schläfe gedrückt?
Wieviel ist von deinem Blut geronnen?


Ich habe einen riesigen Fehler gemacht,
solch einen, der nie wieder zu beheben ist.

Viel zu oft

habe ich schon darüber nachgedacht,
seit der Zeit,
in der Du nicht mehr bei mir bist.


Ich war da,
als Du in dieser Welt erblicktest das Licht.
Habe Dich gelehrt Deinen ersten Schritt.
Du bist mein Sohn, das vergesse ich nicht.

Im Herzen trage ich Dich immer mit.


Es wäre meine Pflicht,
Dir die Augen zu schließen.
Hätte Dich noch einmal streicheln sollen.
Dich umarmen, mit meinen Tränen begießen.
Das sind meine Wünsche,
mein sehnlichstes Wollen.


Leider ist dies ein Umstand,
den ich nicht mehr ändern kann,
zumindest nicht auf dieser Erde.
Warum nur hörte ich auf meinen Mann?
Nur weil er dachte,
dass ich den Blick nie vergessen werde?


Ach, hätte ich doch diesen Blick gewagt,
nur ein einziges Mal.
Der Blick hätte mir so Vieles gesagt.
Ohne diesen bleibt mein Leben eine Qual.


Irgendwann aber werde ich Dich sehen.
Irgenwann stehst Du vor mir.
Irgenwann werde auch ich Deinen Weg gehen.
Irgenwann komme ich zu Dir.

In diesem Gedicht beschreibt Regina Krüger
ihre Gefühle, wie sie sie nach dem Suizid
ihres Sohnes tagtäglich erlebt.



RUNDBLIEF
13
AUGUST 2009

41

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Die Zeit heilt nicht alle Wunden

Du warst mein Alles, warst mein Leben,
hab freiwillig dich nicht hergegeben.

Jetzt weiß ich:

Die Zeit heilt nicht jede Wunde,
denn ich denk an dich zu jeder Stunde.


Du musstest gehen in so jungen Jahren,
hattest vorher so viel Leid erfahren.

Jetzt weiß ich:

Die Zeit heilt nicht jede Wunde,
denn ich denk an dich zu jeder Stunde.


Du mein Liebstes wurdest mir genommen,
wünsch mir nur, du könntest wiederkommen.

Jetzt weiß ich:

Die Zeit heilt nicht jede Wunde,
denn ich denk an dich zu jeder Stunde.


Wieder kommen geht nicht mehr,
deshalb schmerzt mein Herz so sehr.

Jetzt weiß ich:

Die Zeit heilt nicht jede Wunde,
denn ich denk an dich zu jeder Stunde.


Ohne dich kann diese Wunde niemals heilen,
darum entstehn hier diese Zeilen.

Jetzt weiß ich:

Die Zeit heilt nicht jede Wunde,
denn ich denk an dich zu jeder Stunde.


Aber eine große Hoffnung habe ich auf Erden,
dass wir uns im Himmel wiedersehen werden.

Dann weiß ich:

Nicht die Zeit,
der Himmel wird heilen meine Wunde
und dort zählt nimmer mehr die Stunde.

Bettina Kober

F

RI

XI

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Zum Gottesdienst am 2. Dezember 2008 –
gestaltet von den trauernden Vätern (Trauernde Eltern Fulda)

Ein echter Mann ist selbstbewusst,
verbirgt den Kummer in der Brust,
zeigt seine Trauer anderen nicht,
hat Stein gemeißelt sein Gesicht.

Man hat dies schon so oft vernommen
und als gegeben hingenommen ...
Für mich ist dieses Spiel vorbei!
Ich reiße das Korsett entzweil

Tränen netzen mein Gesicht.
Wollt sehen meine Trauer nicht?
Nun – das ist mir einerlei!
Dann schaut ihr halt an mir vorbei!

Ich bleib' in keinem Falle still!
Ich werde schreien, wenn ich will!
Und weinen, wenn die Seele schreit!
An jedem Ort, zu jeder Zeit!

Ralf Korretz

Denn es peinigt mich der Schmerz,
Gedanken reisen Sterne wärts,
erreichen jenen fernen Platz,
wo nunwohn mein Herzensschatz!

Nur so kann ich ihm nahe sein,
Erinnerung blieb mir allein.
All meine Träume sind verflogen.
All meine Hoffnung ist betrogen.

Ich schmiedete so manchen Plan,
der sich nun nicht erfüllen kann ...
Als Mann darf ich das nicht betrauen?
Wer dieses denkt, ist zu bedauern!

Vätergespräch am 2. Dezember 2008 in der Christuskirche Fulda

Nach dem Einleitungsgedicht

Gerhard

Das Gedicht geht mir nahe und reißt alle Wunden
in mir wieder auf!

Harald

Mir geht es ähnlich; aber die Worte eines anderen – sind auch hilfreich. Sie zeigen die Dynamik der Trauer im menschlichen Herz. Nicht nur ich spüre Schmerz, Wut und Trauer, dass unser Sohn von uns ging, sondern viele Väter auf dieser Welt müssen damit leben, dass ihre Zukunft sich verändert hat.

Gerhard

Ja – Du sagst es – unsere Zukunft, die wir uns in jugendlicher Zuversicht und dabei dem Leben furchtlos vertrauend, mit unseren Söhnen und Töchtern ausgemalt haben, ist zerbrochen. Da gibt es dieses Kind nicht mehr, das meinen Namen weiter getragen hätte. Wenn ich nach vorn schaue, ist da eine Leere, die mich trostlos macht.

Harald

Eigentlich habe ich meinen besten Freund verloren. Mit ihm konnte ich über meine Freizeitbeschäftigung reden. Fußball, Autos, Motorradfahren – wir haben uns ohne Worte verstanden.

Gerhard

Am liebsten würde ich nicht mehr daran denken und auch nicht mehr darüber reden; dies macht mir einfach Schwierigkeiten. Dazu kommt, dass meine Umgebung von mir erwartet, stark zu sein – den Kopf hoch zu halten – an Neues zu denken, womöglich an ein »neues Kind«, das meinen verstorbenen Jungen ersetzen könnte.

Harald

Welche Erfahrungen machst Du denn an Deinem Arbeitsplatz? Spürst Du Verständnis für Deine Trauer?

Gerhard

Das Wort Trauer wird da eher als Unwort empfunden. Da ist kein Mitgefühl für einen trauernden Vater zu spüren. Von einem Mann erwartet die Umwelt Stärke, und ich glaube, dass von daher diese auch von den Vätern produziert werden muss. Stärke braucht man, um Geld zu verdienen. Ein Kollege hat mir einmal geraten: »Stürze Dich in die Arbeit, dann geht es Dir besser.«

Harald

Ich setze noch einen drauf. Mir hat jemand mal gesagt: »Nach einiger Zeit muss so etwas doch auch mal abgehakt sein.« So etwas nennt man Trauerverbot!

Gerhard

Zuhause stimmt es bei mir auch nicht mehr. Meine Frau und ich entfremden uns immer mehr. Ich bekomme Vorwürfe, dass ich genau so weiterlebe wie immer und keine rechte Trauer zeige! Das zerreißt mir bald mein Herz. Wenn sie nur wüsste, wie es in mir aussieht!

Wenn ich da nur an die Schwangerschaft denke. Da geht es doch schon los mit den Vorurteilen. Einer werdenden Mutter schenkt man alle Aufmerksamkeit, der Vater bleibt außen vor!

Harald

Ja – genau so ist. Ich denke noch immer an die Riesenfreude, die ich in den neun Monaten des Wachstums unseres Kindes im Bauch meiner Frau empfunden habe. Schon während der Schwangerschaft spürte ich den lebendigen Kontakt zu meinem Sohn und die miterlebte Geburt, die in mir das höchste Glücksgefühl auslöste, war etwas ganz Besonderes.

Gerhard

Es ist ja statistisch erwiesen, dass 80% aller Ehen nach einem Kindertod auseinander gehen, weil die Trauer der Väter und die so anders gearbeitete Trauer der Mütter nicht zusammen passen. Die Angst, dass zu dem schmerzlichen Verlust des Kindes auch noch die Ehe auseinander geht, bringt noch zusätzlich Belastung mit sich.

Harald

Eigentlich habe ich immer um den Schutz für meine Familie gebetet, ganz besonders zum Schutzengel für meine Kinder. Seit dem schrecklichen Unfall ist mein Glaube an den liebenden Gott stark erschüttert, um nicht zu sagen erloschen. Ich fühle mich »bestraft« – von oben gedemütigt. Warum ich, der ich doch mein Kind über alles geliebt habe. Von klein auf habe ich es versorgt, gewickelt, im Kinderwagen durch die Gegend geschoben – warum wurde es mir weggenommen? Da hatte der Teufel seine Hand im Spiel. Den liebenden Gott kann ich da nicht erkennen!

Gerhard

In dieser Richtung habe ich meinen Frieden gefunden. Für mich ist Gott »im Spiel geblieben«. Ich weiß, dass mein Simon bei ihm gut aufgehoben ist und dass es ihm gut geht.

Was können wir tun, damit auch wir Väter »überleben« und dem Leben wieder einen Sinn geben?

Harald

Mir hat geholfen, dass ich viel aufgeschrieben habe. So eine Art Tagebuch, dem ich all meinen Schmerz anvertraut habe. Schreiben ist so etwas Ähnliches wie Malen – es kann zur Therapie werden.

Gerhard

Ich brauche die Natur. Wenn der Kummer mich packt, gehe ich aufs Fahrrad oder mache lange Spaziergänge im Wald. Da kann es auch passieren, dass ich laute Schreie ausstoße, die hoffentlich niemand hört als die Tierwelt um mich herum! Danach fühle ich mich besser – erleichtert, als hätte ich mich entlastet.

Was mich manchmal erschreckt ist, ist der regelmäßige »Rückfall«. Nach guten Tagen und Wochen ist der tierische Schmerz wieder da – ich habe gelernt, dass sich Trauer spiralförmig zeigt. Sie kommt und geht und man muss sie aushalten.

Harald

Ich habe mir den Namen meines Sohnes auf meinen Körper tätowieren lassen. Ich trage auch seine Klamotten, die mir passen, und fühle mich ihm dadurch nahe. Ich benutze sogar sein Rasierwasser!

Gerhard

Über unsere toten Kinder reden zu dürfen, ist eine große Hilfe in der Trauer. Wir können damit zeigen, dass auch Väter intensiv trauern und in ihrer Trauer auch wahrgenommen werden wollen.

Harald Schäfer, Peter Schaum, Gerhard Fuchs, Helmut Weiser (Trauernde Eltern Fulda).

KUNDENKARTE
13
AUGUST 2009

43

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTE - GESENDSCHAFT VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERNDEN

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.

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTE - GESCHRIEBEN VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERNDEN

Schmerz

Manchmal
wenn der Wahnsinn
mich mal wieder von hinten überfällt
unvorbereitet
nachts zwischen zwei und vier
♂
wenn ich deine Locken vor mir sehe
und sie berühren möchte
und streicheln
♂
dann will ich kratzen
beißen
treten und schlagen
♂
dann will ich jemandem wehtun
der Schuld ist
dann soll ein anderer auch
Schmerzen leiden müssen
♂
dann krampfen sich meine Hände
ich raufe mir die Haare
aber der Schmerz lässt nicht nach.
♂
Ich möchte endlich einen Weg finden
diesen Schmerz auszudrücken
aus meinem Herzen
damit der Druck nachlässt
und ich wieder leichter atmen kann.
♂
Ich möchte ihm Gestalt geben
damit ich ihn anschauen kann
anschreien, wenn es nötig ist
um endlich leer und schwach
am Boden liegen zu können.

Meine Liebe zu dir schmerzt mich so sehr,
mein Kind!

Regina Tuschl



Mein Schmetterlingskind

Mein Schmetterlingskind
du bist jetzt keine Raupe mehr
gefangen am Boden – in deinem Körper
in der dunklen Erde – voll Schmerzen
ohne Augen – und ohne Verstehen.
♂
Du wurdest eingesponnen
in einen Kokon – blau
dich einhüllend wie eine Decke
wärmend
damit du hinüber schlafen kannst
in dein Schmetterlingsleben.
♂
Jetzt bist du frei
du fliegst glücklich in den Himmeln
schaust mit großen Augen
auf die Welt
in der wir noch im Staube kriechen
und dich vergeblich dort suchen.
♂
Aber manchmal
wenn ich meinen Blick
vom Boden aufhebe nach oben
schickst du mir einen Gruß
und ein Schmetterling sitzt bei mir im Zimmer.
♂
Dann weiß ich,
dass es dir gut geht.

Ich danke dir, mein Schmetterlingskind.

Regina Tuschl



Trost

Wer sagt, die Zeit heilt Wunden
der hat es nicht gesehn
der hat es nicht empfunden
wenn Kinder von uns gehen.



Wer sagt, es geht doch weiter
das Leben und die Welt
der kennt nicht diese Schwere
die mich so oft befällt.



Wer sagt, ich kann's verstehen
er fehlt dir halt so sehr
und kennt die Schmerzen selbst nicht
sagt besser gar nichts mehr.



Wie will er denn verstehen
steckt nicht in meiner Haut
kennt nicht den Strick um meinen Hals
der mir den Atem raubt.



Ich weiß, sie wollen helfen
mit Worten – gut gemeint –
doch ist das keine Hilfe
wenn man nicht mit mir weint.



Und andre schweigen einfach
weil sie so hilflos sind
sie wollen mich nicht verletzen
doch töten so mein Kind.



Ich will nicht euer Beileid
das so kein Trost mir ist.
Was ich brauch ist ein Herz
das nie mein Kind vergisst.



Ja, Trost, das wär' so einfach
die Nähe die entsteht
bei dem Versuch zu trösten
wenn man den Weg gemeinsam geht.

Regina Tuschl

Trauer-Arbeit

(das zweite Jahr)

Warum muss ich zusammenbrechen
damit andere mich stützen?

Warum muss ich weinen
damit andere mich trösten?

Warum muss ich bluten
damit andere mich verbinden?



Warum glaubt ihr denn
wie schwach, weinend und blutend
mein Herz ist – jetzt –
wo mein Kind immer noch tot ist.



Warum muss ich auch noch
dieses blutende Herz
vor mir hertragen
damit jeder es sehen kann?



Es kostet so viel Kraft,
euch das Trösten zu lehren.



Dann lieber die Einsamkeit der Trauernden
das Schweigen der Verletzten.



Und ab und zu Augen
die dahinter sehen
Ohren, die wirklich verstehen
eine Hand im Rücken
die einfach nur hält und wärmt –
von Menschen, die Gleicher erlebten.

Regina Tuschl

KUNDENKLE 13
AUGUST 2009

45

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TEXTE - GESCHRIEBEN VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde

Diese berührenden Gedichte
wurden dem Buch
»Leben mit meinem toten Kind«
von Regina Tuschl und Cordula Dreisbusch
entnommen.



Hilfreiche Texte in der Trauerarbeit

Trauerrede

Liebe Verwaiste Eltern,

ich möchte hier die Gelegenheit nutzen, den Inhalt einer Trauerrede zu veröffentlichen, die für die am 9. Februar 2009 verstorbene, 14-jährige Judith Spiller gehalten wurde. Diese Rede hat alle Anwesenden sehr berührt und mir, als selbst betroffenen Vater, in den anschließenden Gesprächen geholfen, nicht Betroffenen die Gedanken und Gefühle »verwaister Eltern« näher zu bringen.

Wie ich aus vielen Gesprächen und aus eigenem Erleben weiß, ist es enorm wichtig, nach dem Tod des eigenen Kindes an ein Bestattungsunternehmen zu geraten, das in der Lage ist, auf die Wünsche der Eltern einzugehen und hilfreich wichtige Entscheidungen zur Bestattungsform ermöglicht. Diese unwiederbringlichen Momente werden, wenn sie richtig gemacht werden, zum Trost und nicht, wie es leider viel zu häufig geschieht, zur zusätzlichen immer wieder kehrenden Belastung.

Judith nahm sich am 9. Februar das Leben, sie wurde jedoch erst fünf Wochen später in einem Nebenfluss des Rheins in den Niederlanden gefunden. Judith wurde am nächsten Tag aus den Niederlanden überführt, wobei die niederländische Polizei und Staatsanwaltschaft sehr unbürokratisch den Wünschen der Eltern entgegenkam, was wohl so leider in Deutschland nicht möglich ist.

Auf Anregung der örtlichen Bestatterin, Frau Keunecke, gestalteten die Angehörigen zusammen mit Freundinnen und Freunden von Judith den Sarg. Dieses Gestalten war geprägt von sehr emotionalen Momenten, welche ich insbesondere für die Freundinnen und Freunde von Judith als enorm wichtig empfunden habe, da diese in der Gemeinschaft trauern, sich aber auch gegenseitig trösten konnten.

Bei der Trauerfeier haben sich die Eltern bewusst für eine Trauerrednerin entschieden.

Frau Conny Barlag (www.leben-schreibt-geschichte.de), die selber im März 2005 ihren Sohn Titus nach nur sieben Monaten verloren hatte, hielt die nachfolgende Trauerrede für Judith.

Ich wünsche allen Verwaisten Eltern und Geschwistern viel Kraft.

Dieter Jantz,

SHG Verwaiste Eltern Wesel und Umgebung

Judith Spiller

Rede zur Trauerfeier am 26. März 2009

Nicht nichts

ohne Dich

aber nicht dasselbe

Nicht nichts

ohne dich

aber vielleicht weniger

Nicht nichts

aber weniger

und weniger

Vielleicht nicht nichts

ohne Dich

aber nicht mehr viel

(Erich Fried)

Liebe Familie Spiller, liebe Angehörige, liebe Freunde und Trauergäste,

es sind Worte von Erich Fried, mit denen ich Sie begrüße zur Trauerfeier für Judith Spiller.

Ihr Herz, Ihr Verstand, Ihr Gefühl, alles in Ihnen wehrt sich gegen diesen Anlass. Sie wollen hier nicht sein. Nicht an diesem Ort. Nicht zu diesem Anlass. Bereits der Weg hierher kostete Sie Kraft und machte Ihnen Angst. Sie zählten die Tage, die Stunden, zuletzt die Minuten bis zu diesem Augenblick. Er bedeutet das Ende einer quälenden Ungewissheit. Zugleich aber bedeutet er das Ende der Hoffnung. So oft haben Sie in den vergangenen Wochen gehofft, der Alpträum möge endlich zu Ende gehen. In diesem Moment aber wünschten Sie, Sie dürften weiter träumen. Weiter hoffen.

Wir befinden uns in einer Trauerhalle. Wir blicken auf ihren Sarg, vor dem ihr Bild steht und mit aller Härte wird uns bewusst, dass wahr ist, was wir nicht wollen. – Judith Spiller ist tot. Sie starb am 9. Februar im Alter von 14 Jahren.

Ihr Tod hinterlässt Fassungslosigkeit, Schmerz und eine Fülle an Emotionen, von denen Sie nicht wissen, wie sie zu ertragen sind. »Warum?« ist die Frage, die Sie alle bewegt und Sie müssen aushalten, ohne eine Antwort leben zu können. Und dennoch, so unglaublich es im ersten Moment klingt, ist dies auch ein feierlicher Anlass. Sie haben hier in Judiths Namen zu ihrer Trauerfeier zusammengefunden. Wir nehmen sie in unsere Mitte, weinen über ihren Tod, beklagen den Schmerz, nehmen Abschied von ihr und sagen zugleich »Danke«. Danke für die Zeit, die wir mit ihr verbringen durften.

Denn die Verzweiflung der vergangenen Wochen und der unerträgliche Schmerz dieser Tage sind die Kehrseite des Glückes, das Sie an ihrer Seite

RUNDBLICK
AUGUST 2009

13
46

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

HILFREICHE TEXTE IN DER TRAUERARBEIT

empfanden. Judith hat in ihrem Leben so viel mehr gemacht als zu sterben! Sie ist nicht nur das Mädchen, das vermisst und tot aufgefunden wurde. Judith hat gelebt.

Vor dem Verlust stehen 14 Jahre Leben. 14 Jahre in denen sie gelebt, geliebt und gelacht hat. In denen sie Focnter Schwester, Freundin und Familienmitglied war. 14 Jahre, in denen sie Kind war und eine glückliche Zeit hatte. 14 Jahre, in denen sie an unterschiedlicher Stelle Ihre Lebenswege kreuzte und an Ihrer Seite war.

Geboren wurde Judith an einem Dienstag, dem 13. September 1994. Sie war das erste Kind der Familie Spiller. Was sie schon als kleines Mädchen umgab, war die Freude, mit der sie dem Leben und den Menschen begegnete. Der glasklare Blick und das Strahlen in ihrem Gesicht waren unverkennbar und Ausdruck ihrer Lebenslust und Neugierde. Schon in den ersten Jahren ihres Lebens war Judith sehr aktiv und wollte auskosten, was das Leben ihr zu bieten hatte. Bereits zu dieser Zeit verfügte sie über einen betont eigenen Willen und genaue Vorstellungen.

Sie war schon sehr »Mädchen«. Denn sie hatte es gern, wenn Mama sie schminkte und hübsch zurecht machte. Als Judith noch sehr klein war, starb ihre kleine Schwester Anna im Alter von nur wenigen Tagen. In dieser schweren Zeit hielt Judith ein kleines Strahlen aufrecht. Ein Strahlen, das von ihr ausging und sie Zeit ihres Lebens unverwechselbar ausmachte. Sie lebte ihr Leben mit offenen Armen und kostete es aus. Es gab so vieles, das sie ausprobieren wollte und das sie interessierte. Leidenschaftlich gern trieb Judith Sport. Einen großen Teil ihrer Freizeit widmete sie dem Weseler Turnverein. Nicht nur dem Training und Wettkämpfen. Auch an Freizeiten nahm sie teil und knüpfte im Laufe der Jahre enge Freundschaften in ihrer WTV-Familie.

Judith war zielstrebig und zäh, wenn sie sich einmal in einen Wunsch oder ein Ziel verbissen hatte. Empfindlich, das war sie sicher nicht. Sie stellte hohe Anforderungen an sich selbst und motivierte sich. Und so hatte sie zum Beispiel den Antrieb und das Durchhaltevermögen, einige Kilometer am Stück zu laufen. Selbst im Winter legte sie weite Wege ohne Handschuhe mit dem Rad zurück und auch Verletzungen waren für sie lange noch kein Grund, zu pausieren.

Innerhalb ihres Klassenverbandes schätzte man Judiths Frohnatur. Sie war für jeden Spaß zu haben und brachte manch ausgelassene Minute in den Unterricht. Wenn ich nun behauptete, sie sei dickköpfig gewesen, so ist sicherlich niemand

unter Ihnen und Euch, der mir widersprechen wollte. Dickköpfigkeit war durchaus eines der Attribute, die sie treffend beschreiben. Judith wusste, was sie wollte, und tat alles, um ihre Ziele durchzusetzen. Und so scheute sie auch nicht davor zurück, dem einen oder anderen Lehrer die Stirn zu bieten.

Dennoch hatte sie auch eine sehr feinfühlige, ruhige und kreative Ader. Sie brachte ihre Gedanken und Gefühle zu Papier. Sei es als Gedichte oder mühevoll angefertigte Zeichnungen. Besonders gefühlvoll spielte sie auf dem Klavier. Ihre Mutter genoss diese Momente so sehr, dass sie hineinhörte und das Radio ausmachte, um die Musik, die Judith spielte, in sich aufzusaugen.

Erinnerungen an Judith.

Jeder von Ihnen trägt andere in sich. Im Augenblick des Abschieds gewinnen sie so sehr an Bedeutung; denn uns wird bewusst, dass sie die Zeit ausmachen, die wir von nun an mit Judith verbringen werden. Es werden keine neuen Erinnerungen hinzukommen.

Um Gedanken und Erinnerungen an Judith bindeln zu können, um sie hüten zu können wie einen Schatz, bitte ich Sie herzlich, in den kommenden Tagen Ihre Erinnerungen an sie, seien sie auch noch so klein, zu Papier zu bringen und an ihre Familie zu senden. Des Abschieds Wegbegleiter ist die Angst davor zu vergessen. Die Angst vor dem Verblättern der Erinnerungen. Diese Angst mildert sich, wenn alle Bilder und Gedanken zu Papier gebracht und an einem sicheren Ort untergebracht sind.

Wenn wir uns nun Bilder aus ihrem Leben anschauen, so möchte ich Sie dazu ermuntern, sich noch einmal von Judith an die Hand nehmen zu lassen. Ihre Zeit mit ihr Revue passieren zu lassen, über schöne Augenblicke zu lächeln, wenn Sie mögen für sie zu beten oder ihr einfach nah zu sein.

Video - Musik - Apologize

- Hier wird eine Bilder Videosequenz von Judith gezeigt -

Es ist so schön, diese Bilder zu sehen. Und es tut zugleich so unendlich weh. Es sind vertraute Bilder. Und doch machen sie, dass die Welt fremd erscheint. Sie verstehen nicht, was geschehen ist. Judith war ein aufgeschlossenes, ein lebensfrohes und beliebtes Mädchen. Zielstrebig und mutig war sie. Vielen ist ihre Hilfsbereitschaft in Erinnerung. Was sie außerdem auszeichnete, war ihre große Geduld. Sei es im Umgang mit Tieren oder bei der Verfolgung ihrer Ziele. Sie arbeitete gelassen

RUNDBLICK
AUGUST 2009

47

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LÄHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

HILFREICHE TEXTE IN DER TRAUERARBEIT

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

darauf hin. Ob es beim Zeichnen, Basteln oder Puzzeln war, Judith ging die Dinge außergewöhnlich geduldig an. Keine Geduld hatte Judith mit ihrem Kummer. Sie konnte ihn nicht aushalten. Und sie hinderte sich selbst daran, ihn preiszugeben. Judith fand nicht den Glauben daran, dass er sie je wieder loslassen würde. Und mit ihm zu leben lehnte sie ab. Für niemanden von uns ist zu verstehen, warum sich der Schmerz so sehr in ihr verselbständigte, dass sie die Hoffnung verlor, er würde sie wieder freigeben. Der Kummer füllte sie aus und fand keinen Kanal nach außen. Judith gab keine Signale für das, was in ihr vorging. Ein Lied, das ihr selbst viel bedeutete, gibt vielleicht vage wider, was in ihrem Inneren geschah.

Es heißt darin:

*Ihre Gefühle, die sie versteckt,
ihre Träume, die sie nicht finden kann,
sie findet ihren Platz nicht,
sie glaubt nicht mehr an sich.
**Sie hat sich in ihrem Inneren verloren,
in sich zurückgezogen.***

Musik – *Nobody's home* – A. Lavigne

Kummer

*Kummer ist etwas, das man hat.
Nichts, das jemand macht.
Es ist ein Vorgang, eine Verkettung
von Emotionen im Innersten.*

Nicht zugängig für Außenstehende, wenn er sich nicht in Form von Gefühlen wie Wut, Traurigkeit oder Ärger den Weg bahnt. Was sich daher nicht stellt, nicht stellen darf ist jegliche Schuldfrage an dem, was geschehen ist. Es trifft niemanden eine Schuld; denn niemand ist Verursacher, Niemand hätte gewollt oder konnte absehen, dass dies geschieht. Jeder hätte versucht, es zu verhindern. Aber Sie hatten keine Chance. Es darf daher keinen Raum geben für jegliche Form von Schuldzuweisungen, Vorwürfen und Gerüchten. Sie wissen, dass die Welt ein Dorf ist, durch das stille Post gespielt wird. Wenn es Ihnen möglich ist, hindern Sie sie in dieser Situation daran. Es ist der Schutz, den wir den Trauernden geben können. Alles andere wäre nicht fair. Auch Judith gegenüber nicht. Ich bin sicher, das Letzte, was sie überblicken konnte oder gewollt hätte, ist es Menschen, die sie gern hatten, Leid zuzufügen. Das hätte nicht zu ihr gepasst. Judith war anders.

Als ihre Freunde und Klassenkameraden vergangenes Wochenende diesen Sarg gestalteten, trafen sie einige schöne Aussagen dazu, in welcher Beziehung sie zu Judith standen. Einen Auszug

daraus möchten wir Ihnen und euch gerne daraus vorlesen.

Wenn ich Judith in einem Satz beschreibe ...

- sie war hilfsbereit, fröhlich und für jeden da.
- sie war sehr aktiv auch außerhalb vom Training und immer für Spaß zu haben.
- Judith war immer ein glücklicher Mensch und sie hatte viel Lebensfreude.

Worüber oder wann wir miteinander gelacht haben ...

- wenn jemand im Unterricht zum Beispiel was Lustiges oder Unlogisches gesagt hat, haben wir alle zusammen darüber gelacht.
- als wir mein Englischbuch vollgemalt haben.
- als sie Marvin den Schuh ins Gesicht geworfen hat und alle gelacht haben, selbst Marvin.

Ich wünsche für sie ...

- das Beste was es für sie gibt!
- dass es ihr gut geht und sie für immer glücklich ist.
- dass sie im Himmel in Glück, Gesundheit und Frieden weiterlebt.

Wenn ich sie in einem Satz beschreibe ...

sie wirkte immer glücklich, zufrieden und ausgeglichen und natürlich war ihr Humor einzigartig genau wie sie.
sie war ein wundervoller und einzigartiger Mensch. Man konnte viel mit ihr lachen und auch weinen und sie war für alles zu haben.

- Judith wurde oft im Unterricht ermahnt, da sie viel gelacht und mit anderen geredet hat. Sie war ein fröhlicher Mensch, der immer seine Meinung gesagt bzw. gezeigt hat.

Worüber oder wann wir miteinander gelacht haben ...

- über Spiele an Spieletabenden und über die Singstarabende.
- über Vieles und besonders in der Schule über die Lehrer.
- beim Training, überall und über alles.

Ich wünsche für sie ...

- dass sie jetzt richtig glücklich und zufrieden ist, auch ohne uns. Sie soll – wenn es das gibt – ein schönes Leben nach dem Tod haben.
- dass sie Anna und Oma im Himmel trifft.
- dass sie einen unbeschwerlichen Tod hat.

Wenn ich sie in einem Satz beschreibe ...

Ich habe Judith als ein eher ruhiges Mädchen kennen gelernt, das zwar diszipliniert sportbegeistert war, aber auch begeistert, irgendwo am Strand gelegen hat um ein Buch zu lesen, wobei sie sich durch nichts stören ließ. Ich werde

Judiths Lachen in Erinnerung behalten, was ich leider eher selten erlebt habe.

Worüber oder wann wir miteinander gelacht haben ...

Am Samstag vor ihrem Verschwinden traf ich Judith in Rhede bei einem Leichtathletikwettkampf. Wir waren beide Zuschauer, da Judith wegen einer Bänderdehnung eine Schiene tragen musste und nicht trainieren durfte. Ich wunderte mich über ihre enge Jeans und fragte, wie sie diese über die Schiene ziehen konnte. Worauf sie antwortete, dass sie sie an dem Tag nicht trüge, weil die Jeans zu eng dafür sei. Wir schmunzelten beide auf meine Äußerung »Hauptsache schön!«

Ich wünsche für sie ...

dass sie dort, wo sie jetzt ist, alles hat, was sie wollte und glücklich ist. Die Entscheidung, die sie traf, wird von mir respektiert, obwohl ich sie natürlich sehr vermissen werde. Trotzdem bleibt sie in meinem Herzen! Ich bin froh, dass ich sie kennen lernen durfte! Ich wünsche ihr, dass sie da, wo sie jetzt ist, genauso geliebt wird wie bei uns!

Es ist so viel, was Judith hinterlässt. Es gleicht dem Inhalt des Liedes, das ihr viel bedeutete.

*Wenn meine Zeit kommt,
vergiss das Falsche, was ich getan habe.
Hilf mir ein paar Gründe zurückzulassen,
um vermisst zu werden.
Nimm es mir nicht übel und wenn Du Dich leer
ühlst, behalt mich in Deiner Erinnerung,
lasse den ganzen Rest außen vor,
lasse den ganzen Rest außen vor!*

Musik - Leave out all the rest

Liebe Frau Spiller, lieber Herr Spiller, nichts, was ich jetzt sagen könnte, würde Ihren Schmerz lindern. Und nichts könnte es noch schlimmer machen. Ihr Leben fühlt sich anders an. Fünfeinhalb Wochen lang haben Sie gehofft und gebangt um das Leben Ihrer Tochter. Sie haben alle Kräfte mobilisiert, um ihr zu helfen und sie zu finden. Vergangenen Mittwoch kehrte sich alle Hoffnung in Ohnmacht. Sie hatten keine Chance. Was Sie nun empfinden, ist in Worten nicht zu beschreiben. Selbst die Dimension des Schmerzes ist für andere nicht zu erfassen. Viele von Ihnen sind selbst Eltern. Ich bitte Sie, sich an den Augenblick zurück zu erinnern, als Sie Ihr Kind zum ersten Mal betrachteten und spürten. Sie haben sich zuvor nur ausmalen aber nicht wirklich vorstellen können, wie unglaublich sich

dieser Moment anfühlt. Die überwältigende Liebe beim Anblick des eigenen Kindes. Augenblicke, in denen Sie das Gefühl hatten: Ich habe noch nie zuvor geliebt!

Wenn Ihr Kind stirbt, haben Sie das sichere Gefühl: Noch nie zuvor habe ich Schmerz empfunden. Keine Zeit der Welt wird diese Wunde heilen! Aber ich wünsche Ihnen den Mut und die Kraft, ihn auszuhalten, ihn anzunehmen. Er wird ruhiger. Nicht gleichmäßig. Aber er beruhigt sich. Was Sie im Augenblick empfinden, ist nicht Trauer. Noch nicht. Es sind Ohnmacht und Schock. Schock, der Sie schützt vor der Fülle an Emotionen.

Til, auch Dein Leben ist gerade ganz schön durcheinander geraten. Plötzlich hast Du eine ganz andere Rolle in eurer Familie. Du bist nicht mehr der kleine Bruder, der Jüngste. Plötzlich bist Du Einzelkind in einer fünfköpfigen Familie. Und Du bist traurig, weil Dir Deine Schwester fehlt. Früher hätte Dir wahrscheinlich jemand auf die Schulter geklopft und gesagt: »Du musst jetzt stark sein, Junge!« Musst Du nicht. Du darfst es, wenn es Dir gut tut. Aber Du darfst auch traurig sein, fröhlich sein, wütend oder enttäuscht. Du darfst laut lachen, aber auch verzweifelt sein. Vor allem aber darfst Du ein ganz normaler Junge sein. Auch wenn ganz schön viel um Dich herum passiert ist. Du bist ihr Bruder und traurig, weil Judith tot ist, keine Frage! Ihr beide habt euch gut verstanden und wart sehr gerne Geschwister. Trotzdem bist Du nicht nur der Bruder von Judith Spiller. Du bist Til Spiller! Und so möchtest Du, dass Dein Umfeld Dir begegnet.

Sie alle sind erschüttert, sind traurig und manch einer von Ihnen ist vielleicht auch unsicher. Unsicher, wie er Judiths Familie begegnen soll oder helfen kann. Ich bitte Sie, über die Brücke zu gehen, die sie heute gelegt hat, als sie sich wünschte in Gemeinschaft Abschied von Judith zu nehmen. Die große Anteilnahme der vergangenen Wochen und Ihre Hilfe haben Familie Spiller gestärkt. Sie gaben ihr Kraft, das Unerträgliche auszuhalten. Bleiben Sie bei Ihnen, sprechen Sie mit ihnen. Seien Sie für sie und auch füreinander da. Halten Sie diesen unfassbaren Verlust gemeinsam mit Familie Spiller aus.

Wir geben der Trauer Recht. Das letzte Wort aber wird sie nicht behalten. Wenn sich der Schmerz beruhigt, gibt er Sie frei. Er gibt Sie frei für schöne Erinnerungen an eine besondere Zeit. Es ist ein schwerer Weg dorthin. Aber vertrauen Sie darauf. Am Ende des Schmerzes werden Sie lächeln können über glückliche Erinnerungen an das Leben mit Judith.

RUNDKRIFF
13
AUGUST 2009

49

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

HILFREICHE TEXTE IN DER TRAUERARBEIT

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Wenn wir nun diese Halle verlassen, werden wir Judith auf ihrem letzten Weg begleiten. Die letzten Schritte ihres Lebens ging sie allein. Auf diesem letzten Weg werden wir bei ihr sein. Wir wollen dies bewusst, in Stille und dem Gefühl von Gemein-

schaft tun. Vor allem aber verlassen wir diesen Raum in enger Verbundenheit mit Judith Spiller.

Musik - Tears in heaven

Dich noch einmal spüren ...

Abschied nehmen – ganz bewusst. Wie wichtig dieses schmerzhafte letzte Mal ist, erfuhr ich in den vergangenen Jahren meiner Arbeit als Bestatterin und Trauerrednerin immer wieder. Von einigen Erlebnissen möchte ich hier erzählen.

Es war in den frühen Morgenstunden eines kalten Februarabends, als die Eltern der jungen Frau von dem Unglück erfuhren. Gerade erst ein paar Jahre lebte die etwa 30-Jährige nicht mehr bei ihren Eltern, nicht mehr in ihrer Heimat, hatte in der Großstadt begonnen, beruflich Karriere zu machen. Wenige Tage zuvor war die kleine sehr harmonische Familie, Eltern und Tochter, anlässlich eines Geburtstages zusammen gewesen. Nun war die Tochter auf der Autobahn unterwegs, kam von einer Schulung, steuerte ihr Auto in Richtung ihrer Wahlheimat. Sie fuhr auf der Überholspur. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel schoss direkt vor ihr ein LKW von der entgegenkommenden Fahrbahn durch die Mittelleitplanke, baute sich vor ihr auf wie ein Monster, begrub sie unter sich, als sie in ihn hinein raste. Alles in den Bruchteilen einer Sekunde. Vermutlich war ihr Leben noch in diesem Augenblick zu Ende.

In den Nachrichten, in der Presse für die meisten nur eine anonyme Information: junge Frau tödlich verunglückt durch Verkehrsunfall. Und die Eltern? Sie mussten sich die Bilder des Unfalls im Fernsehen anschauen, um irgendwann glauben zu können, was geschehen war, um irgendwann dieses Gefühl loswerden zu können, alles sei nur ein böser Traum und gehe vorüber. Aber noch mehr war dafür notwendig. Von Angst gefangen, traute sich die Mutter kaum zu fragen, ob sie ihre Tochter noch einmal sehen könne in dem für solche Augenblicke zur Verfügung stehenden Abschiedsraum, ob sie sie noch einmal streicheln, sich von ihr verabschieden könne. Angst, dass ihr das durch die Folgen des schlimmen Unfalles verwehrt werden könnte.

Jahrzehntelang kamen deutsche Bestatter den Angehörigen in solchen Fällen mit dem Spruch: »Behalten Sie sie so in Erinnerung, wie Sie sie zuletzt gesehen haben. Ersparen Sie sich das. Tun Sie sich das nicht an.« Wie soll man da nicht Angst

bekommen? Und kaum einer der betroffenen Angehörigen fragte da wohl noch ein zweites Mal. Schließlich hat der Bestatter den Menschen ja gesehen, er weiß ja sicher, wovon er spricht. Doch die meisten Bestatter wissen es leider nicht. Endlos ist das Leid der Familien, die nicht Abschied nehmen durften. Ganz beharrlich ist die Ungläubigkeit an das Geschehene. Was man nicht gesehen hat, kann man nicht glauben. Und wer eigentlich will einer Mutter verbieten, ihr Kind noch einmal zu sehen? Wer nimmt sich dieses Recht heraus? Auch wir, die Bestatter, hatten Angst, wie schlimm der Körper der jungen Frau wohl in Mitleidenschaft gezogen worden war. Doch schon vor der Überführung hatten wir den Eltern zugesichert: Wir finden eine Möglichkeit, dass Sie sich von ihrer Tochter verabschieden können. Und sei es auch nur eine Hand, die jede Mutter als die ihrer Tochter erkennen würde, die unter einem Laken hervorschauen würde, wir wussten: die Eltern brauchen diese Augenblicke für sich, um verstehen zu können, um Abschied zu nehmen, um das größte Unglück ihres Lebens selbst überleben zu können.

Und dann war da das 17-jährige Mädchen, dessen Mutter an einem kalten Januarmorgen auf dem Weg zur Arbeit mit dem Auto ins Rutschen gekommen war und den Aufprall auf einen Baum nicht überlebte. Ihre ganze Familie, Vater, Onkel und Tanten saßen um sie herum, als wir über die Möglichkeit sprachen, die Mutter noch einmal sehen zu können. Die Mutter des Mädchens und deren Geschwister, also Onkel und Tanten des Mädchens, hatten selbst schon Erfahrung machen müssen, als deren Mutter recht jung verstorben war, wie wichtig es ist, mit eigenen Augen sehen und mit den Händen fühlen zu können, dass das Leben aus dem Körper eines geliebten Menschen ausgezogen war. Sie versuchten dem unsicheren Mädchen Mut zuzureden. Nur ihr Vater betonte immer wieder, dass sie das nicht tun müsse, wenn sie nicht wolle. Er selbst schien unsagbare Angst zu haben vor der Endgültigkeit, die dieses Abschiednehmen mit sich brächte. Fast hätten seine

Zweifel es geschafft, das Mädchen daran zu hindern, zu ihrer Mutter zu gehen. Und dann doch. Sie hatte all ihren Mut zusammen genommen, kam mit ihrem Vater zu ihr, setzte sich neben sie, streichelte sie. Schon nach wenigen Minuten versuchte der Vater sie aus dem Raum zu ziehen: »Komm, es reicht jetzt.« Nein, es reichte ihr noch nicht. Plötzlich spürte sie, wie gut ihr dieses letzte Zusammensein tat, wie ihre Seele sich plötzlich öffnen konnte für das, was sie bis zu diesem Zeitpunkt nicht an sich ran gelassen hatte. Sie war so endlos traurig, aber sie wusste genau was sie wollte. Bei ihrer Mutter sein, ein wenig länger. Selbstsicher wie nie schickte sie ihren Vater hinaus und genoss diese Zeit mit ihrer Mutter, sagte ihr noch Dinge, die gesagt werden mussten, berührte, weinte, nahm Abschied.

Und dann war da die Mutter, die uns eines Morgens anrief. Sie erzählte uns, dass ihr Mann und sie zwei Kinder hätten. Und ihr 9-jähriger Sohn läge nun nach einer sechs Jahre anhaltenden Tumorerkrankung im Sterben. Sechs Jahre voller Hoffen und Bangen, aber auch sechs Jahre, in denen Illusionen längst keinen Platz mehr im Leben der Familie hatten, denn nach einer der Operationen an dem Tumor hatte ein Arzt die Kraft gefunden, den Eltern etwas ganz Wichtiges zu sagen: »Machen Sie Ihrem Sohn ein paar schöne Jahre, denn wir können nicht ewig operieren.« Gehirntumoren können meist nicht ganz entfernt, immer nur verkleinert werden und fordern mit fortschreitender Zeit immer wieder mehr Platz im Kopf. Von diesem Augenblick an, seit diesem Satz des Arztes, war den Eltern sehr bewusst, dass ihr Sohn sterben würde. Irgendwann. Und der Arzt sollte Recht behalten. Doch durch seine Ehrlichkeit waren die Eltern in der Lage, die verbliebene Zeit ganz effektiv zu nutzen. Sie hatten ihrem Sohn Wünsche erfüllt. Und sie hatten mit ihm über das Sterben und den Tod gesprochen. Er wusste, dass er gehen musste. Spätestens, als er unter seinem Leben zu leiden begann, war das für ihn in Ordnung. Doch eine Gewissheit brauchte er noch: dass seine Eltern ihn auch gehen lassen würden. Es war Kindertag und seine Mutter lag neben ihm auf seinem Krankenbett in seinem Zuhause. Sie sagte ihm, wenn er wolle, dürfe er sich seine Flügel bauen. Er dürfe gehen. Woher hatte die Mutter nur so viel Kraft? Sie hat ihr Kind unendlich leiden sehen. Das ist kaum auszuhalten. Und mit der Gewissheit, dass er nie wirklich weg sein würde, sie ihn einfach nur nicht mehr sehen würden, konnten Vater, Mutter und seine kleine

Schwester ihn gehen lassen. Einen Tag nach dem Kindertag starb der Junge. Es war in den Morgenstunden. Bis zum Abend wollten sie ihren toten Sohn bei sich haben, Abschied nehmen. Die Mutter wusch ihn, ganz langsam, ganz liebevoll, ein letztes Mal und nahm, so erzählte sie später davon, auf diese Weise Zentimeter um Zentimeter, Körperteil um Körperteil Abschied von ihm.

Die Eltern eines 19-jährigen Mädchens waren gerade bei einer Messe, als das Mädchen auf dem Weg von Arbeit nach Hause auf unerklärliche Weise von der Fahrbahn abkam, gegen einen Baum stieß und sofort starb. Am nächsten Morgen saßen wir in unserem Büro zusammen, wir fragten, ob sie ihr Mädchen sehen wollten. Sie schauten uns erschrocken an und nickten dann sofort. Sie wirkten wie gefangen in einem Schock, fassungslos. Als sie zu ihrer Tochter kamen, konnten sie kaum sehen durch die Flut von Tränen in ihren Augen. Und ziemlich schnell waren sie sich sicher, dass sie in der nun folgenden Woche bis zur Beerdigung noch einmal zu ihr kommen wollten, mit ihrer vier Jahre jüngeren Tochter und mit den Großeltern des Mädchens vielleicht. Sie kamen schon am nächsten Tag, und am übernächsten, und an den Tagen danach. Immer wieder aufs Neue saß die Familie bei der Tochter, der Schwester, der Enkelin, umarmte, küsste, weinte gemeinsam, entwickelte nach und nach ein Gefühl dafür, dass dieser vor ihnen liegende Körper nun vielleicht nicht mehr das Zuhause für das Mädchen war. Sie begannen zu verstehen. »Könnte das nicht ewig so gehen?« bat die kleine Schwester ihre Mutter mit flehenden Augen. Sie hatten das Mädchen noch einmal ein klein wenig zurückbekommen. Für eine letzte sehr intensive gemeinsame Woche.

Und da war das 14-jährige Mädchen, deren junges Leben nach fünfjährigem schwerem Krankheitsverlauf zu Ende war. Ungläubig und ein klein wenig Kopf schüttelnd schaute uns die Familie an, als wir bei der Abholung des Mädchens zu Hause sagten, dass sie sich jetzt noch nicht endgültig verabschieden bräuchten, sie immer noch einmal sehen könnten. Aber in diesem Moment konnten sie sich so gar nicht vorstellen, das tatsächlich zu wollen. Die Tage vergingen und dann siegte die Sehnsucht über die Zweifel, über die Angst. Dann kamen sie zu ihrem Mädchen, besuchten sie, freuten sich Tag um Tag auf die Verabredung mit ihr. Und es gab noch so viel zu tun in diesen Tagen bei ihrem Mädchen. Noch einmal die Haare schick machen, noch einmal Labello auftragen, noch ein-

RUNDRIFF
AUGUST 2009

51

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

HILFREICHE TEXTE IN DER TRAUERARBEIT

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

HILFREICHE TEXTE IN DER TRAUERARBEIT

mal einfach bei ihr sitzen und sich an die tausenden schönen Momente mit ihr erinnern. An einem Tag kam die Mutter allein. Bei ihrer Tochter packte sie ein Buch aus. Ich saß im Vorraum und wurde unfreiwillig Zuhörer, wie sie ihrer Tochter das Kapitel aus dem Buch, das sie ihr zuletzt vorgelesen hatte, zu Ende vorlas. Ich fand diese Idee einfach grandios, begonnene Dinge zu beenden, nichts offen zu lassen, nichts schuldig zu bleiben. Einfach wundervoll. In den restlichen Tagen nahm sich jedes Familienmitglied noch einmal seine ganz persönliche Zeit mit dem Mädchen, in aller Zweisamkeit, in aller Liebe.

Und da war die Frau, eine Bekannte aus der Nachbarstadt, die ich einst traf, da sie sich selbst kaum noch ähnlich sah, in schwarze Sachen gehüllt war und zu keinem Lächeln mehr in der Lage. Auf meine Frage, was ihr passiert sei, erzählte sie mir unter Tränen, dass ihr Mann vor drei Tagen mit dem Auto tödlich verunglückt sei. Als Beifahrer, völlig unschuldig.

Ich konnte sie dazu bewegen, mit mir einen Kaffee trinken zu gehen. Sie erzählte, man habe ihr abgeraten, ihn noch einmal zu sehen, er sähe ganz schlimm aus. Ein Rettungssanitäter habe zwar gesagt, das sei nicht so, doch der Aussage vom Bestatter konnte sie mehr glauben, das passte für sie eher zu den Folgen des Unfalls. Ich erzählte ihr von Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht Abschied nehmen konnten, wie sehr sie litten, noch Jahre nach dem Tod des Fa-

miliensmitgliedes. Wie sehr sie warteten auf das Geräusch, wenn sich der Wohnungsschlüssel im Schloss dreht und alles wieder gut sei, wie oft sie in fremden Gesichtern suchen, wie schwer sie glauben können, dass es wirklich ihr Sohn, Bruder, Ehemann, Vater gewesen sei, der da im verschlossenen Sarg gelegen hat.

Aber sie hatte Angst. Ich bot ihr an, mit ihr zu gehen, ihr Kraft zu spenden und hoffte so sehr, dass sie sich bis zum Beerdigungstermin melden würde. Sie tat es nicht und bestattete ihren Mann, ohne sich verabschieden zu können.

Es mag vielleicht drei oder vier Monate später gewesen sein, dass ich sie wieder sah. Kaum hatte ich sie erkannt. Nur noch ein Schatten ihrer selbst. Sie musste so schrecklich leiden. Als sie mich sah, kam sie auf mich zu, sah mich mit Tränen in den Augen an und sagte: »Hätte ich nur auf dich gehört.« Da stand ich nun, so hilflos. Was hätte ich nur noch tun können? Warum konnte sie mir damals nur nicht glauben? Jetzt hätte sie die Zeit zu gern zurück gedreht, um ihren Mann noch einmal in den Arm nehmen zu können, egal, was ihm bei dem Unfall geschehen war. Es wäre immer noch der Körper ihres Mannes gewesen. Aber der Bestatter hatte ihr gesagt, sie solle ihn so in Erinnerung behalten, wie sie ihn zuletzt gesehen hatte. Und dem Folge zu leisten, kostet in einer Zeit, in der man ohnehin keine Reserven mehr hat, die wenigste Kraft. Aber danach umso mehr. Ein Leben lang.

Kathrin Schreier

Engelspuren lügen nicht

Es sah aus wie ein großes dunkles Bündel, das jemand dort auf der kleinen Bank einfach abgestellt und vergessen hatte. Bei näherem Hinschauen erkannte Jochen, dass es wohl ein älterer Mensch sein musste, der dort in einer Bushaltestation zusammengekauert in der Ecke saß. Was Jochen gleich auffiel, war die uralte Kleidung, die dieser Mann trug. – Dass man heute noch so etwas trägt; aber in diesen schweren Zeiten von Bankpleiten, Insolvenzen und Hartz IV wundert mich gar nichts mehr. An solch einen Anblick werden wir uns wohl oder übel gewöhnen müssen.

Trotz dieser archaischen Kleidung machte der Mann keinen ungepflegten Eindruck. Im Gegenteil, seine Augen, in die Jochen für einen flüchtigen Moment blickte, schienen kurz aufzuleuchten als sich ihre Blicke trafen. Im gleichen Augenblick öffnete dieser lautlos seine Lippen. Fast sah es so

aus, als würde er damit ein Wort bilden, einen Namen hauchen »Jochen«. Doch zu hören war nichts. Irritiert beschleunigte Jochen seine Schritte, denn er hatte es sehr eilig. Er war auf den Weg zur Apotheke, um seiner kranken Frau Sabine ein Medikament zu holen. »Hoffentlich hat sie noch offen um diese Zeit«, murmelte er vor sich hin und schenkte der flüchtigen Begegnung keine weitere Bedeutung, schließlich hatte er ganz andere Sorgen. Seit einigen Wochen war sie gesundheitlich angeschlagen und keiner wusste, worin die Ursache dafür lag. Nach dem plötzlichen Herz-tod ihrer kleinen Tochter Sarah vor fünf Jahren, schien alles anders geworden zu sein. Nicht nur, dass die Menschen, die sie früher einmal persönlich gut kannten, immer noch einen Bogen um sie zu machen schienen oder wegsahen, wenn sie sich dann doch unausweichlich begegneten. Dinge ge-

schaben, für die es einfach keine natürliche Erklärung gab.

Einmal hatte Jochen am 1. Todestag seines Kindes Fotos vom Grab in ein Internetalbum hochgeladen. Als er sie jedoch überprüfen wollte, hatte ihm die moderne Technik wohl einen Streich gespielt. Nicht nur dass mehr als die Hälfte der Fotos nicht geladen wurden, es befanden sich plötzlich zwei völlig fremde darunter. – »Nun gut, was soll es?«, dachte Jochen damals; doch als er sie gerade löschen wollte, fiel sein Blick auf das erste der beiden Fotos. Deutlich war der Name »Schmerz.jpg« darunter zu lesen, dessen Motiv ein Kind mit einem Waschlappen zeigte, dass sein Gesicht zu kühlen schien. Ganz fremd schien Jochen dieser Anblick nicht, denn die kleine Tochter liebte es, hin und wieder und aus nichtigem Anlass ihr kleines Gesicht auf diese Art und Weise zu kühlen. – »Schon merkwürdig« – dachte Jochen, während sein Blick auf das zweite fremde Foto fiel. Eine heiße Welle schien seinen ganzen Körper zu durchfahren und er spürte gleichzeitig einen stechenden Schmerz, der dieser Welle folgte. Das Foto zeigte einen an der Wand hängenden Medizinschrank mit vielen kleinen und zu einem Herz geformten Magnetsteinen. Ein kleines rotes Magnet-Ampelmännchen schien auf ein weiteres in weißer Kleidung zuzueilen, um zu helfen. Neben dem kleinen Schränkchen hing gleich nebenan eine Diddlmaus, ausgestattet mit einem Rettungsring. »Alles nur Zufall, purer Zufall«, murmelte Jochen vor sich und muss doch daran denken, dass seine Tochter, die einen plötzlichen Herztod starb, geradezu alles sammelt was nach Diddlmaus aussah. Menschen, die ein ähnliches Schicksal hatten wie sie und von den beiden Fotos erfuhren, bezeichneten dies nicht als Zufall. Für sie stand fest, dass die verstorbenen Kinder nur auf diese Art und Weise ein Zeichen ihrer stillen Anwesenheit geben konnten. Viele wünschten sich, dass ihnen eine solche Begegnung auch einmal widerfahren möge.

»Was kann ich für Sie tun?« Jochen hatte, ohne es zu bemerken, die Apotheke längst betreten und sich automatisch in die Reihe der Wartenden eingereiht. »Ich bräuchte ein Mittel gegen starken Husten. Meine Frau schlägt sich schon seit Tagen damit rum.«

»Ich kann Ihnen zwar etwas geben, das Ihrer Frau kurzfristig helfen müsste. Sollte es aber in zwei bis drei Tagen nicht besser werden, muss sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Das müssen sie mir versprechen.« Jochen nickte nur stumm. Geziert griff der Apotheker in das hinter ihm befindliche

Regal, und während er eine der Schachteln griff, überprüfte er mit einem Blick dessen Bestand. »Im Moment grassiert mal wieder eine richtige Erkältungswelle, da muss man aufpassen, um nicht ebenfalls angesteckt zu werden«, sagte er und gab gleichzeitig den erforderlichen Preis in die Kasse ein. »Vielen Dank«, murmelte Jochen mehr vor sich hin, ohne den Apotheker dabei anzublicken, und eilte durch die elektronisch öffnende Tür nach draußen. Fast wäre er dabei mit einer langsam vorbeigehenden Gestalt zusammen gestoßen. Erst im letzten Moment konnte er dies durch sein schnelles Ausweichen verhindern. »Das ist ja nochmal gut gegangen, Jochen, fast hättest du den alten Adam umgeschmissen.« Etwas benommen erwiderte dieser: »Ich hatte Sie nicht kommen sehen, weil ich aus der hellen Apotheke kam. Entschuldigung.« »Schon gut und gute Beserung für Ihre Frau«, dabei machte der alte Mann einen Schritt zur Seite, um einem Ehepaar Platz zu machen, das geradewegs auf die sich erneut öffnende Tür der Apotheke zuging und darin verschwand. Während Jochen noch kurz hinterher blickte, wurde ihm plötzlich bewusst, dass ihn dieser Mann beim Vornamen angesprochen hatte. Gerade wollte er die Frage an ihn stellen woher er ihn zu kennen schien, doch dieser war plötzlich verschwunden. Verblüfft schaute sich Jochen in alle Richtungen suchend nach ihm um. Er schien wie vom Erdboden verschluckt. »Jetzt brauche ich wohl auch ein Medikament gegen Halluzinationen.« Immer wieder um sich blickend, blieb er manchmal stehen, um dann Kopf schüttelnd weiterzugehen. »Wenn ich Sabine erzählen würde was ich gerade erlebt habe, hält sie mich bestimmt für verrückt.« Zuhause angekommen, beschloss er, erst einmal damit zu warten, bis es seiner Frau wieder ein wenig besser gehen würde.

Über Nacht hatte es kräftig geschneit und Sabine konnte endlich wieder einmal richtig tief durchschlafen. Der Schnee besaß wohl die Eigenschaft, für eine wohltuende Stille zu sorgen, und auch die Medikamente verfehlten nicht ihre lindernde Wirkung. Scheinbar miteinander tanzend, fielen unablässig weitere Schneeflocken leise vom Wolken verhangenen Himmel herab auf die kleine Dachterrasse. Dort hatte sich inzwischen eine dichte Schneedecke über die Steinplatten gelegt. Angestrahlt durch kleine Leuchten bildeten die kleinen Figuren und Bäumchen eine scheinbar theatralische Kulisse für eine bevorstehende Vorführung. Verträumt blickte Jochen durch die großen Panoramafenster nach draußen und sah einzelnen Schneeflocken solange zu, bis sie sanft auf die

RUNDBLIEF
13
AUGUST 2009

53

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

HILFREICHE TEXTE IN DER TRAUERARBEIT

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

HILFREICHE TEXTE IN DER TRAUERARBEIT

Schneedecke sanken. Dabei fiel sein Blick auf jene Spuren, die einmal quer zur Fensterfront verließen. »Sabine, warst du heute früh schon draußen?« fragte er leicht irritiert nach hinten. Sabine hob nur leicht ihren Kopf an, um in dann wieder ins Kissen fallen zu lassen. »Ob ich heute schon draußen war, fragst du. Wie denn? Ich bin froh, dass ich liege.« Sabine spürte schon lange die gravierende Veränderung, die Jochen seit dem Tod ihres geliebten Kindes durchgemacht hatte. Da wunderte sie sich schon lange nicht mehr über seine scheinbar unbedachten Äußerungen und betrachtete es als normal, nicht mehr so zu »ticken« wie vorher. Sie hatten sich beide verändert und waren nicht mehr die gleichen Menschen wie jene, als sie noch zu Dritt waren. Deshalb wunderte sie sich auch nicht, als sie hörte, wie Jochen rief: »Aber da sind doch eindeutige Fußspuren zu sehen! Wenn du es nicht warst und ich auch nicht, wer war es dann? Das glaubt uns keiner, wenn ich das jemandem erzähle. Die meinen alle, wir würden spinnen. Vielleicht hat es ja auch nur von der Dachrinne getropft und zufällig Fußspuren ergeben. Ja, so wird es bestimmt gewesen sein.« »Du musst es dir mal anschauen, bevor die Spuren weg sind«, meinte er noch, um dann festzustellen: »Bleib mal lieber liegen, ich mache einige Fotos davon, die kannst du dir später in alle Ruhe anschauen.« Schnell waren die Fotos gemacht und obwohl weiterhin Schnee vom Himmel fiel, blieben die Spuren noch eine ganze Weile erhalten. Grad so, als würden sie sich gegen den Neuschnee wehren.

Später dann erzählte Jochen von der Begegnung mit dem alten Mann und Sabine hörte aufmerksam zu. Offensichtlich hatte sie die Schilderung sehr beeindruckt. »Was genau hat dieser Mann zu dir gesagt?« fragte sie nach. Erleichtert darüber, dass sie wieder Interesse an allem hatte, erwiderte Jochen: »Er sagte zu mir folgendes: Das ist ja noch mal gutgegangen, Jochen, fast hättest du den alten Adam umgeschmissen. Ich kenne aber keinen Adam außer jenen mit seiner Eva aus dem Paradies.« »Hmm«, meinte Sabine nur kurz, um nach einer Weile hinzuzufügen: »Wie hieß denn nochmal dein Vorfahre, dessen Sterbedatum du während deiner Ahnenforschungen trotz intensiver Suche niemals herausbekommen hast?« Jochen hatte gleich nach der Geburt der Tochter damit begonnen, Ahnenforschung zu betreiben. Ihm lag es am Herzen, dass sein Kind einmal genau wissen sollte, woher es abstammt und wer ihre Vorfahren waren. Nach einem Jahr intensiver Recherche konnte er einen lückenlosen

Stammbaum bis ins Jahr 1600 erstellen. Nur bei einem dieser Vorfahren ließ sich damals das Sterbedatum partout nicht feststellen. Damit musste er sich Wohl oder Übel abfinden und inzwischen hatte er jegliches Interesse an der Genealogie verloren. Für wen auch, wo doch das Kind nun nicht mehr lebte? Nur dafür hatte er sich damals die ganze Arbeit gemacht.

»Du meinst, diesen ..., diesen Adam, der 1755 geboren und 1816 wegen Ehebruchs seines Schulamtes entthoben wurde? Der wird sich wohl noch einige schöne Jahre mit seiner neuen Errunsenschaft gemacht haben.« Dennoch nachdenklich geworden, ging Jochen zur Vitrine mit all den aufbewahrten Erinnerungen an das geliebte Kind. Neben all den Fotos und Utensilien befanden sich einige Bücher darunter. Gezielt griff er nach einem besonders auffällig großen Buch, das mit breiten Lettern den Familiennamen trug. Scheinbar gleichgültig und ziellos blätterte er die einzelnen Seiten durch, um dann plötzlich an einer Grafik hängen zu bleiben. Hier waren sämtliche Angehörigen und Vorfahren in einem Stammbaum namentlich genannt, angeführt mit dem Namen ihres Kindes. Lange Zeit hatte sich Jochen dagegen gesträubt, den Todestag neben dem Tag der Geburt einzutragen. Es hatte sowas Endgültiges. Niemals wäre er auf die Idee gekommen, solch einen Eintrag jemals vornehmen zu müssen. Doch es würde nichts daran ändern, ob er diesen Termin eintragen würde oder nicht. Das Kind war tot und kam nicht mehr zu ihnen zurück. Genau so wie dieser Adam, dessen persönliche Angaben schließlich auch unvollständig waren und blieben. Dabei blickte Jochen wie zur Bestätigung auf das betreffende Personenfeld jenes Adams. Dort stand schließlich * 31. 3. 1755 † 26. 6. 1820. »Was soll das dann?« entfuhr es Jochen erschrocken, »das habe ich niemals eingetragen, das weiß ich ganz genau.« »Was hast du nicht?« erwiederte Sabine, immer noch etwas müde von den eingenommenen Medikamenten.

»Das Sterbedatum von diesem Adam, es steht plötzlich hier in dieser Familienchronik.« »Dann wirst du es wohl doch noch herausgefunden und einfach nur vergessen haben«, fand Sabine, »wer außer dir sollte sonst Interesse daran haben, dass diese Angaben vollständig sind.« »Klar doch, nur so kann es gewesen sein, alles andere wäre ja nur pure Einbildung«, entgegnete Jochen und dachte noch eine ganze Weile über die Fußspuren im Schnee und jene fremden Fotos im Internet nach.

Wie ein Zeichen unserer Tochter

Wunderbare Botschaft von Kätzchen Mucki

Um diese Geschichte besser verstehen zu können, muss ich etwas weiter zurückgehen. Vor einigen Jahren verloren wir ganz plötzlich unsere Tochter, was ein nur schwer zu verstehender Schicksalsschlag war.

Etwa sechs Wochen vor ihrem Tod holte sie sich ein kleines Kätzchen. Es wurde Mäxchen genannt. Da in unserer Familie schon zwei Hunde waren, gestaltete sich die Sache schon problematisch. Aber unsere Tochter, die Tiere über alles liebte, sagte, wo schon zwei Hunde sind, ist jetzt auch noch Platz für eine Katze. Und es gab dann auch keine Probleme. Dann kam dieser schreckliche Tag und alles wurde anders. Ihre Tiere wurden nun in ihrem Sinne besonders gepflegt. Dann, etwa genau ein Jahr später, verstarb auch noch plötzlich das kleine Mäxchen. Und jetzt fängt die eigentliche Geschichte erst an!

Jeden Abend führte uns unser Weg zum Friedhof. So gingen wir die besagte Strecke auch eines Abends, als plötzlich bei dem Grab unserer Tochter

eine kleine Katze saß. Sie schnurrte, lief um unsere Beine, ließ sich kraulen und war total zutraulich. Als wir dann nach Hause gingen, lief sie noch ein Stückchen mit, und weg war sie. Am nächsten Abend unterhielten sich mein Mann und ich noch über die Sache, als auf einmal das Kätzchen aus dem nahe gelegenen Gebüsch wieder auf uns zukam. So ging das ein paar Abende, bis sie auf einmal mit nach Hause lief. Jetzt ist sie schon sechs Jahre bei uns und fühlt sich total wohl. So eine zutrauliche und liebe Katze hatten wir noch nie. Wenn wir abends unseren Spaziergang zum Friedhof machen, dann läuft sie hin und zurück - wie ein kleiner Hund. Für uns ist es ein Zeichen von unserer Tochter, als hätte sie es so gefügt, dass das Kätzchen Mucki ein gutes Zuhause hat, und wir uns darüber freuen können. Wir wissen nicht, wo Mucki herkam, niemand vermisste sie, und verwahrlost war sie auch nicht. Wie sich das alles zugetragen hat, grenzt an ein Wunder.

Schlitz/Willofs, Irmtraud Gröger

RUNDBRIEF
AUGUST 2009
13

55

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

HILFREICHE TEXTE IN DER TRAUERARBEIT



Gedenkfeier für ein still geborenes Baby

Nicht immer finden Eltern eine liebevolle und passende Begleitung, wenn es um die Beerdigung und/oder eine Gedenkfeier für ihr verstorbenes Baby geht. Manche möchten aber auch keinen »vorgefertigten« Ablauf, der häufig am erwachsenen, im Alter Verstorbenen ausgerichtet ist, sondern eine individuelle Gestaltung.

Als unsere Tochter Lilly starb, war das Bestattungsunternehmen sichtlich überfordert mit uns und wir hatten keine Kraft, nach einer Alternative zu suchen. Doch der Wunsch nach einer würdevollen Begleitung unserer Tochter blieb bestehen. Zu ihrem ersten Geburtstag haben wir privat in einer Jahresfeier verwirklicht, was wir ihr noch sagen und mitgeben wollten.

Wir luden Verwandte und Freunde ein, suchten uns eine große Obstwiese als Ort der Verabschiedung aus und hielten eine kleine Gedenkfeier.

Monatelang beschäftigte ich mich mit der Vorbereitung, getragen von dem Gefühl, tatsächlich noch einmal etwas tun zu können mit und für Lilly. Ich suchte nach Texten und Liedern – eigene Worte fehlten mir, ich gestaltete Einladungskarten, malte Hintergrundbilder, die wir dann unter

den Bäumen aufstellten und an ihrem ersten Geburtstag buk ich einen großen Schokoladenkuchen mit hunderten roter Herzchen darauf. Die Gedenkfeier hielten wir an einem heißen Augustnachmittag.

Wir begannen mit einer kurzen *Begrüßung* und lasen aus »Ronja Räubertochter« die folgende Passage – »Lange saßen sie da und hatten es schwer. Doch sie hatten es gemeinsam schwer, das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.«

Dann wollten wir allen *danken*. Im privaten Rahmen machte es auch nichts aus, dass uns die Tränen liefen und manches Mal die Stimme stockte. Als erstes trugen unsere größeren Kinder ein Fingerspiel vor – von Papa-, Mama-, Bruder-, Schwester- und Babymaus.

Wir haben danach erklärt, warum uns diese *Jahresfeier* so wichtig ist. Und weil uns selbst die passenden Worte fehlten, trugen wir das

»Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens ...«

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Gedicht von Erich Fried vor - »Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens ...«
Wir versuchten in Worte zu kleiden, *wer Lilly für uns war und ist* mit einem Song der Gruppe Magic Voices - »You're the one«.

Nachdem wir unser Baby vorgestellt hatten, ging es um unsere Gefühle. *Unfassbar*, so nannten wir diesen Teil und lasen ein Stück aus dem Buch »Schattenkind« von Stephan Thomése - »Unser Leben ist zugeschlagen wie ein Buch ...«

Schwierig ist - auch für unsere lebenden Kinder - die Frage, *wo Lilly nun ist*. Eine Freundin trug ein Gedicht im englischen Original vor, das mittlerweile auch hier recht bekannt ist - »Stehe nicht an meinem Grab und weine ...«

Nach einem Jahr der Trauer konnten wir aber auch schon einen Teil einbauen, der etwas zuversichtlicher in die Zukunft wies. Wir erinnerten uns - »Beim Aufgang der Sonne und bei ihrem Untergang ...«

Sogar noch einen *Schritt weiter* gingen wir. Heraclit hat einmal gesagt - »Man steigt nicht zweimal in denselben Fluss«. Das trifft auch und besonders für verwaiste Eltern zu, die nicht mehr die werden, die sie einmal waren.

Darum schlossen wir *Wünsche* an - einen irischen Reisesegen, den wir alle gemeinsam gesungen haben, bevor wir auch Lilly *Danke* sagten.

Am Ende ließen wir noch einmal Musik erklingen, um diesen Moment innerlich *festzuhalten*, erneut von der Gruppe Magic Voices - »One moment forever«.

Die Gedenkfeier hat uns ein wenig mit der überhaupt nicht individuellen Beerdigung versöhnt. Uns ist bewusst geworden, was wirkliches Abschiednehmen bedeutet - in Worten, Gesten und im Beisammensein von Vielen, die sich auf Lilly gefreut haben.

Heike Wolter

(vollständige Texte auf:

www.heikewolter.de/kindertod.html/gedenkfeier.pdf)

Bestatterbrief

Regensburg, 22. Mai 2006

Sehr geehrte Damen und Herren,
wenn ein Baby oder ein Kind stirbt, so ist dies für Eltern der schmerzlichste Verlust, den man sich vorstellen kann. Kurz nach dem Tod, in Trauer und Ohnmacht, müssen Eltern aber auch darüber entscheiden, wie ihr Kind bestattet werden soll.

Da viele Eltern sich dieser unsagbar schweren Aufgabe kaum gewachsen fühlen, ist Ihr Engagement von besonderer Bedeutung. Eine Mutter drückte ihre anfänglichen Gefühle so aus:

»Ich wollte gar nicht hin! Ich fand diesen Gedanken schrecklich. Ein Bestattungsinstitut! Was sollte ich denn dort? Die Beerdigungen laufen doch sowieso alle gleich ab. Den Sarg und die Blumen konnte ja auch jemand anders aussuchen!«

Immer wieder kommt in Gesprächen mit verwäisten Eltern aber zum Ausdruck, wie wichtig im Nachhinein die Fürsorge eines Bestatters war. Dazu dieselbe Mutter:

»Vielen Herzlichen Dank für all Ihre Anregungen und Hilfestellungen! Ohne diese hätten wir vieles vergessen ... Das würde ich heute ganz sicher bereuen! So kann ich zurück schauen und sehen, dass ich alles getan habe. Ich habe nichts versäumt.«

Das Grab des Kindes ist schließlich ein Ort der Trauer, aber auch einer engen Verbindung zwis-

schen Eltern und Kind. Die Beerdigung dieses kleinen Menschen ist zudem ein wichtiger Meilenstein beim Abschiednehmen.

Das seit dem 1. Januar 2006 veränderte bayrische Bestattungsgesetz hinsichtlich des Umgangs mit Fehl- und Totgeborenen ist eines der fortschrittlichsten in Deutschland. Alle Kinder, egal wie klein sie gewesen sind, können nun beerdigt werden. Damit werden sicher mehr Eltern bei Ihnen um Hilfe bitten. Sie sind seit vielen Jahren »im Geschäft«. Das Sterben und der Tod von Kindern dürfte trotzdem ein seltenes Ereignis sein und Ihnen sind Bedürfnisse von Eltern, die ein Kind verlieren vielleicht nicht bewusst. Was erachten diese für bedeutsam?

»Als wir dort ankamen, wusste ich gar nicht, wo ich das jetzt einordnen soll. Es war ein Bestattungsinstitut! Aber es sah gar nicht so aus. Es war gemütlich eingerichtet, es stand Schokolade auf dem Tisch und überall waren Blumen und Kerzen. Nachdem wir kurz gewartet hatten, kam die Bestatterin ins Zimmer. Auch ihr merkte man an, dass sie so etwas nicht täglich erlebt. Sie fing an, über einen Sarg zu sprechen, aber alles ging an mir vorbei. Ich hatte wirklich Schwierigkeiten, ihr zu folgen. Sie erklärte uns auch, was so eine Beerdigung kosten würde. Sie sprach weiter und auf einmal kamen bei mir ihre Worte an: Welche Rolle wir bei der Beerdigung und bei den Vor-

bereitungen spielen wollen. Wir? Sie sagte, sie würde unser Kind nachher aus dem Krankenhaus holen und wir könnten gerne dabei sein, wenn sie es anzieht oder wir könnten es auch alleine machen. – Ich war geschockt. Selber machen? Sie sagte auch, dass wir ihm seine Sachen in den Sarg legen könnten und wir es das ganze Wochenende 'besuchen' könnten. Wir bekämen einen eigenen Schlüssel und könnten den ganzen Tag und die ganze Nacht kommen. Wir könnten die Feierhalle selber so gestalten, wie wir wollen. Ich war so überrascht! Es gab also doch noch etwas, was ich für mein Baby tun konnte! Später im Auto meinte mein Mann dann: 'Also ich geh dahin! Das lass ich doch nicht jemand Anderen machen.' Als wir wieder im Bestattungshaus ankamen, hatte die Bestatterin unser Kleines schon abgeholt. Wir gingen in das Zimmer und da lag es auf dem Tisch. Eingewickelt in ganz viele weiße Tücher. Ich war froh, es wieder zu sehen! Zusammen haben wir es dann angezogen. Dann trug mein Mann unser Kind ins Abschiedszimmer und wir legten es gemeinsam in den Sarg, zusammen mit all seinen Sachen. Das ganze Wochenende waren wir dort. Stundenlang saß ich dort bei ihm, habe geweint, mit Anderen Erinnerungen aus-

getauscht und geredet. Habe es gestreichelt und seine Hand gehalten. Wir brachten abwechselnd alle mit, die sich auch noch verabschieden wollten. Jeder legte noch etwas in den Sarg. Meine Schwester und ich haben die Feierhalle geschmückt.«

Warum das alles so wichtig ist? Lassen wir noch ein letztes Mal die betroffene Mutter sprechen:

»Ich konnte durch mein Handeln verstehen ..., ich konnte verstehen, dass mein Kleines tot ist. Und ich konnte 'gut' Abschied nehmen.«

Sie haben diesen Brief, der vielen betroffenen Eltern aus der Seele spricht, bis hierher gelesen, sich Wünsche angehört. Wir würden uns freuen, wenn wir Ihnen dadurch Anregungen für Ihre Arbeit geben könnten. Für ein persönliches, ausführlicheres Gespräch zu diesem Thema stehen wir gern zu Ihrer Verfügung.

Der Mensch hat ein Recht auf den Toten und auf seine individuelle Trauer.

Aber Bestatter sollten eine Oase für trauernde Menschen sein.

Mit freundlichen Grüßen

Heike Wolter, www.heikewolter.de/bestatterbrief.pdf

RUNDBLICK
13
AUGUST 2009

57

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

HILFREICHE TEXTE IN DER TRAUERARBEIT



Es sandte mir das Schicksal tiefen Schlaf.
Ich bin nicht tot,
ich tauschte nur die Räume.
Ich leb in euch,
ich geh in eure Träume,
da uns, die wir vereint,
Verwandlung traf.

Ihr glaubt mich tot,
doch dass die Welt ich tröste,
leb ich mit tausend Seelen dort,
an diesem wunderbaren Ort,
im Herzen der Lieben.
Nein, ich ging nicht fort,
Unsterblichkeit vom Tode mich erlöste.

Michelangelo (1475–1564)

Trauer in der Schule

Amoklauf in Winnenden

RUNDBLICK
AUGUST 2009
13

58

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TRAUER IN DER SCHULE

Über den Amoklauf in Winnenden ist in den letzten Wochen sehr viel geschrieben worden.

Über die Medien sind über die Geschehnisse alle informiert, warum es geschehen konnte, wird wohl nie bis ins Letzte geklärt werden können.

Seit dem 13. März 2009 war ich die erste Zeit täglich, später mehrmals die Woche in Winnenden. Steckt man als kleines Rädchen in einem so großen Geschehen, verliert man in diesem Moment leicht den Blick für das Ganze, Einzelheiten, vielleicht Unwichtiges prägen sich dafür umso besser ein.

Hier ein paar Momentaufnahmen:

Die erste Woche nach dem Amoklauf war geprägt von Krisenintervention:

Seelsorger, Polizei, Sanitäter, Ärzte, Schulpsychologen, Trauma-Experten waren vor Ort, arbeiteten Hand in Hand.

Der logistische Aufwand war enorm. Krisenstäbe auf verschiedenen Ebenen waren anfangs rund um die Uhr im Einsatz.

Eine große Halle gegenüber der betroffenen Realschule wurde zum Krisenzentrum umfunktioniert, wo sich die Menschen Rat holen oder aber auch nur einen Kaffee trinken konnten. Das Rote Kreuz versorgte die vielen Freiwilligen und Trauernden mit Brötchen, Suppe und Getränken.

In den ersten Tagen ging es hauptsächlich darum, die vielen unterschiedlich betroffenen Menschen zu beraten, ihnen zuzuhören, sie aufzuklären über Trauer und Schockreaktionen.

Zu diesen Beratungen kamen die sehr Betroffenen, nicht jedoch die psychisch schwerstverletzten Hinterbliebenen. Diese Familien, die um ein erschossenes Familienmitglied trauerten, wurden vom Notfallnachsorgedienst einzeln betreut, wenn sie es wünschten.

Die anderen, das waren Schüler der Albertville-Realschule, Freunde der Erschossenen, Lehrer der betroffenen und umliegenden Schulen und sehr viele Eltern, die Rat suchten, wie sie mit ihren verstörten Kindern umgehen sollten.

Viele Fragen und Aussagen glichen sich:

»Ich kenne meinen Körper gar nicht mehr. Mir ist ständig kalt. Ist das normal?«

»Ich fühle gar nichts, aber meine Freundin ist tot und meine Eltern nerven mich mit Fragen. Dann

schäme ich mich. Ich kann nur mit Freunden reden.«

»Mein Sohn redet gar nichts, dabei hat er doch so Schreckliches erlebt. Ich möchte doch helfen, aber weiß nicht wie.«

»Ich kann nicht mehr schlafen und muss nur noch weinen.«

»Ich habe Angst. Wann hört das endlich auf?«

Zu all den Gesprächen kamen in der ersten Woche noch 2 bis 3 Beisetzungen jeden Tag.

Da 200 bis 400 Menschen zu fast allen Beerdigungen kamen, darunter viele Schüler, war es notwendig, dass auch Sanitäter und Schulpsychologen vor Ort zur Verfügung standen, um sich um die zu kümmern, die Hilfe benötigten.

Dies war die Zeit, in der die Opfer ein Gesicht bekamen, einem bis zum körperlichen Schmerz bewusst wurde, dass hier ein junger Mensch gewaltsam mitten aus dem Leben gerissen worden ist. Hier war der Schmerz mit Händen greifbar.

Und dennoch gab es dabei Momente, die einem trotz all des Leides ein kleines Lächeln entlockten. So standen wir wieder einmal auf einem Friedhof, ganz am Ende einer großen Menschenmenge, die noch zum Grab wollte, um sich zu verabschieden. Es war bitterkalt und der Wind fegte. Ich war eingepackt in drei dicke Pullover und eine Winterjacke. Vor uns stakten zwei Freundinnen, vielleicht 15 Jahre alt, in dünnen schwarzen Kleidchen und mit unglaublich hohen Stöckelschuhen, verziert mit einer großen Schleife an den Fersen, durch die matschigen und holprigen Friedhofswege. Keine der beiden konnte alleine gehen, sich gemeinsam stützend, trippelten sie verfroren langsam vorwärts. Es hatte etwas sehr anrührendes und der Blick auf die beiden machte uns das Leid in diesem Moment erträglicher.

Nach knapp zwei Wochen begann für die Allermeisten wieder eine Art Normalität. Der Wunsch nach Struktur im Alltag durch Unterricht wurde laut.

Noch immer begleiteten Schulpsychologen manche Klassen, aber nun eher unterstützend im Hintergrund.

Aber was für die Masse die Rückkehr zur Normalität bedeutet, ist für die Familien, in denen ein Kind erschossen wurde, die Zeit des Erwachens.

Langsam wird wahrscheinlich für viele erst jetzt wirklich bewusst, was eigentlich genau geschehen ist.

Dies ist nun die Zeit, in der sich die Betreuer vom Nachsorgedienst aus den Familien zurückziehen und andere Hilfsangebote zur Verfügung stehen müssen.

Der ATEG-BW (Arbeitskreis trauernder Eltern und Geschwister Baden-Württemberg) hat mit Unterstützung Verwaiste Eltern Deutschland e.V. einige Angebote ausgearbeitet und verantwortlichen Entscheidungsträgern in Winnenden vorgeschlagen, unter anderem:

- Eine geschlossene, moderierte Gesprächsgruppe für trauernde Eltern.

- Eine offene Sprechstunde für all diejenigen, die mit trauernden Familien zu tun haben und im Umgang mit diesen verunsichert sind.
- Vorträge zu Trauer für verschiedene Betroffenengruppen.
- Punktuelle Angebote für trauende Kinder.

Uns geht es in erster Linie darum, konkrete Angebote zu machen, die sich realisieren lassen und die gut mit den Schulpsychologen und Trauma-Therapeuten vor Ort abgestimmt sind.

Hanne Shah,
Autorin der Handreichung »Vom Umgang mit Trauer in der Schule« des Kultusministeriums Baden-Württemberg. Mitglied von ATEG-BW.



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TRAUER IN DER SCHULE

Pressemitteilung des VEID vom 15. März 2009

Anlässlich des Amoklaufes in Winnenden veröffentlichte der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. folgende Pressemitteilung:

Was muss sich in einem jungen Menschen wie Tim K. über Jahre angestaut haben, dass er derartig explodiert? Was haben Schule, Eltern und Freunde versäumt, was ist in der Gesellschaft zu tun, um Derartiges zu verhindern? Was hat sich seit der vergleichbaren Tat Robert Steinhäusers in Erfurt vor sieben Jahren geändert?

Jedes Wort wird zur Floskel, jede Floskel ist sinnlos. Bereits der Tod eines einzelnen Kindes, gleich unter welchen Umständen, ist für die Angehörigen und Freunde eine existentielle Katastrophe, die durch nichts übertroffen werden kann. Was hier in Winnenden passiert ist, schockiert die Öffentlichkeit, aber zurück bleiben die Angehörigen von 15 ermordeten Menschen. Auch Tim K. hat Eltern.

Zum jetzigen Zeitpunkt kurz nach dem furchtbaren Ereignis hilft den traumatisierten Kindern und Erwachsenen in Winnenden vor allem, dass andere mit ihnen die Situation aushalten und sie schützen. Erst ganz langsam wird der Schock nachlassen, wird das Unfassbare als Realität wahrgenommen werden, so dass der Trauerprozess beginnen kann. Mit professioneller Hilfe, aber besonders durch das Mitgefühl der Umgebung können alle Angehörigen, Freunde und Mitschüler vorsichtig und individuell ihren Weg durch die Trauer ertasten. Das wird erschwert durch den berechtigten momentanen Aufruhr eines ganzen

Landes und leider auch durch die Sensationsgier einiger Medien. Der Weg wird aber auch gestützt durch die Solidarität von ebenfalls Betroffenen und von sensiblen, »nicht betroffenen« Mitmenschen. Für diese alle beginnt emotionale Schwerstarbeit. Wenn die Medien dann schweigen, wenn es in den verwaisten Familien ganz still geworden ist, muss es möglich sein, immer wieder über die Kinder zu sprechen, ohne sie auf ihre »Opferrolle« zu reduzieren. Sie müssen bei ihren Namen genannt werden dürfen, und es muss allen Trauern den erlaubt sein, ihre Gefühle, ihre Ohnmacht und ihre Fragen zuzulassen. Professionelle Hilfen werden deshalb über eine lange Zeit gebraucht und angeboten werden. Aber gefordert sind nicht nur Profis. Gefordert ist jeder.

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. (VEID) ist ein Netzwerk, das sich seit mehr als zehn Jahren um Familien kümmert, die ein Kind (oder mehrere Kinder) verloren haben. Er geht auf die Bewegung der »Compassionate Friends«, der »mitfühlenden Freunde« in den USA zurück. Durch den Bundesverband werden u. a. Selbsthilfegruppen koordiniert und Einzelbegleitungen vermittelt. Prävention, Aufklärung und Weiterbildung sind ebenfalls Schwerpunkte der Arbeit.

Beate Bahnert
Vorstandsmitglied und Pressesprecherin
im Bundesverband Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

Trauer an der Schule – Wie geht es mir als Lehrer?

RUNDBLICK 13
AUGUST 2009

60

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TRAUER IN DER SCHULE

Im Schulalltag werde ich immer wieder mit dem Tod konfrontiert. Mit den Eltern, Geschwistern, Verwandten und Bekannten eines Schülers, der plötzlich verstorben ist. Ich bekunde mein Mitgefühl und spreche mit den Schülern über den Tod.

Der schulische Alltag nimmt weiterhin seinen Verlauf, die Unterrichtsthemen werden vermittelt. Auf Schulaufgaben und Abschlussprüfungen müssen die Schüler vorbereitet werden. Viel Zeit zum Trauern mit dem Schüler bleibt nicht. Ein Gespräch in den Pausen oder nach Unterrichtsschluss mit den Betroffenen biete ich an um mit den Trauernden in Kontakt zu bleiben und wenn gewünscht auch Hilfe anzubieten.

Überbringen von Todesnachrichten eines/r verstorbenen Schülers/-in hingegen ist eine sehr schwierige und belastende Aufgabe, die mich sehr viel Kraft kostet.

Als Klassenlehrer habe ich einen viel intensiveren Bezug zum Tod, denn den/die Verstorbene(n) kannte ich vom Unterricht her, außerdem muss ich ja für die Klasse da sein, ich muss die Schüler und Schülerinnen begleiten.

Jeden Tag, wenn ich in das Klassenzimmer komme und den leeren Platz sehe, muss ich an die/den Verstorbene(n) denken, am Platz brennt eine Kerze, ein Bild, Blumen und Erinnerungs-sachen stehen da.

Zum Glück gibt es an meiner Schule ein Kollegium, das die Betroffenen und auch die Klassenlehrer in dieser schwierigen Zeit unterstützt und hilft. Diese Hilfsbereitschaft und Unterstützung, die ich erfahren durfte, hilft mir enorm weiter.

Fortbildungen zum Thema Tod helfen mir weiter das Geschehene aufzuarbeiten und den Schulalltag wieder in geregelter Form stattfinden zu lassen.

Die Ausbildung zum Trauerbegleiter und die Mitarbeit im Kriseninterventionsteam bringen mir sehr wertvolle neue Erkenntnisse in der Trauerarbeit, andere zu begleiten und ihnen eine Hilfestellung zu geben.

*Roland Stieglmeier-Maidl,
Fachlehrer an der Hotelberufsschule Viechtach*

Verwaiste Eltern München e.V. genehmigte freundlicherweise den Abdruck aus Wegbegleiter 1/2009.

Interview mit Frau Kuhn zum Thema »Trauer in der Schule«

Frau Kuhn, betroffene Mutter, zum Umgang mit dem Tod ihres Sohnes in der Schule

Der Sohn von Frau und Herrn Kuhn und der Bruder von Simon verunglückte am 19. Februar 2003 im Alter von 18 Jahren tödlich bei einem Auto-unfall. Zu dieser Zeit war der verunglückte Christoph Schüler an einem Gymnasium in München.

Frau Kuhn, was war für Sie als betroffene Mutter hilfreich und unterstützend nach dem Tod ihres Sohnes und im Kontakt zur Schule?

Nachdem ich dem Rektor den Tod unseres Sohnes mitgeteilt hatte, bat er eine externe Institution bzw. einen Mitarbeiter um Unterstützung. Dieser besuchte daraufhin die Schule und erarbeitete mit den Lehrern, wie sie die Todesnachricht den Schülern übermitteln könnten.

Die Schule, die Lehrer und der psychologische Betreuer räumten den Schülern in dieser Woche sehr viel Zeit ein, um über den Tod des Mitschülers sprechen zu können.

Parallel dazu kam die Lehrerin von Christoph zu uns nach Hause und hat sich nach uns erkundigt und mit uns gesprochen.

Schüler/innen und Lehrer nahmen an der Beerdigung teil.

Dadurch war es uns möglich, uns auch von der Schule zu verabschieden.

Aus den vielen liebevollen Begegnungen schöpften und schöpften wir unendlich Kraft.

Wie gestaltete sich der Kontakt zur Schule und den Mitschülern nach der Beerdigung?

Mein Mann und ich wurden eingeladen, die Klasse zu besuchen.

Außerdem gestalteten die Schüler/innen eine Gedenktafel für Christoph.

Ein Jahrestgottesdienst für unseren verstorbenen Sohn wurde von Lehrern und Schülern besucht. Dadurch und durch viele andere Begegnungen fühlten wir uns mit unserem Schmerz aufgefangen.

Was war für Sie und Ihre Familie ganz besonders wertvoll?

Die Schüler/innen gestalteten ein Erinnerungsbuch. Durch diese Beiträge haben wir auch viel Neues von unserem Sohn und Bruder erfahren und eine ganz andere Seite von ihm kennengelernt.

Darüber hinaus haben wir noch heute Kontakt zur Lehrerin und zu seinen Freunden und das tut mir/uns einfach gut.

Was würden Sie einer Schule bzw. Lehrern raten nach dem Tod eines Schülers?

Über den Verstorbenen reden zu können und Erinnerungen austauschen zu können tut einfach gut und stellt einen wichtigen Grundstock im Bereich der Trauerarbeit dar.

Interview geführt von Claudia Schmid

Verwaiste Eltern München e.V. genehmigte freundlicherweise den Abdruck aus Wegbegleiter 1/2009.



Foto: Kerstin eißberg

RUNDBLICK
13
AUGUST 2009

61

LeserInnenbrief

Wieder ein Amoklauf, laut, zerstörerisch, menschenvernichtend! Europa schaut nach Winnenden.

Wir trauern mit allen Betroffenen, die heute ihre Kinder, ihre Angehörigen verloren haben. Der Verein Verwaiste Eltern hilft, in Österreich wie in Deutschland, doch Erklärung haben wir keine.

Einsam austreten aus der Maschinerie einer Schulzentrums-Bildungsfabrik wollte der 17-jährige nicht. Ich hasse euch, ich zeig's euch, wozu ich fähig bin! Sein Schrei nach Aufmerksamkeit, Anerkennung, Liebe, in Aggression hinausgeschossen in die Harmlosigkeit einer Stadt. Da bäumt sich einer auf gegen seine Ohnmacht, psychotisch geworden? Entzieht sich für immer, worauf unsere Finger anklagend auf seine Durchschnittseltern weisen. Wie die damit leben? Er lässt uns alle ohnmächtig mit vielen Fragen zurück.

»Ich hasse mich weg« steht im Abschiedsbrief eines anderen, der sich das Leben nahm, sich selbst vernichtend. Heimlich.

»Leise Jugend« hieß eine CD über Hoffnungslosigkeit bei jungen Menschen. Wir sind im europä-

ischen Spitzensfeld beim stummen Schrei, beim leisen Tod, beim Suizid. Die Steiermark, eine stumme Mark?

Wir wollen verschont bleiben vom Amoklauf der Jugend, dazu müssen wir auf die in unserem Land schauen.

Sind die vielen, leisen Selbsttötungen, die bei uns keiner sieht, weniger schrecklich als dieser öffentliche Mord und letztlich erzwungene Selbstmord? Ist Leid vergleichbar?

Sehr klein fühle ich mich mit meinem Mitgefühl im Tsunami des Richtens. Und doch:

Das Leid im Gesicht der anderen sehen und Dasein, immer wieder Dasein, erspart uns vielleicht den Amoklauf hier. Schaut euch ins Gesicht, liebe Menschen!

Hanna Caspaar,
Fachliche Leitung des Vereins Verwaiste Eltern – Leben mit dem Tod eines Kindes – in Graz

Mail: verwaiste.eltern@inode.at
Internet: www.verwaisteeltern.at
Thalstraße 38, 8051 Graz
Mobil: 0664-5336044

TRAUER IN DER SCHULE

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Beitrag einer betroffenen Lehrerin

Ich komme nach einem erholsamen Wochenende am Montag in die Schule, betrete unbeschwert das Lehrerzimmer und erfahre das Unfassbare: Christoph, mein Schüler aus der 11. Klasse, ist gestorben, Autounfall. Wie ferngesteuert begebe ich mich in sein Klassenzimmer, wo seine Mitschüler, unser Rektor und andere Lehrer um eine große Kerze im Kreis sitzen. Viele weinen, alle sind völlig auf-

gelöst. Wie kann das sein? Am Freitag saß er im Unterricht, ich sehe ihn noch mit seiner braunen Lederjacke und seinem typischen Lächeln in der Tür stehen, und heute ist er tot. Ich denke an seine Eltern, seinen Bruder. Mir kommt sofort der Text »Die Liebe wird nie verschwinden« in den Sinn, der mir viel Trost gegeben hat, als mein Vater fünf Jahre zuvor mit 49 gestorben ist. Ob-

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

TRAUER IN DER SCHULE

wohl ich die Familie kaum kenne – Christophs Mutter war ein- oder zweimal in meiner Sprechstunde – wird mir umgehend klar: Ich will den Eltern mein Mitgefühl zeigen, ihnen etwas Gutes tun. Mir ist es ein Bedürfnis und ich beschließe, der Familie diesen Text sobald wie möglich zu kommen zu lassen. Per Post? Sie würden den Brief erst am nächsten Tag bekommen. Den Text persönlich vorbeibringen? Natürlich habe ich Hemmungen, habe Angst, mich in ihre Intimität zu drängen. Auch Angst, mit ihrer Hilflosigkeit und Verzweiflung in Berührung zu kommen. Ich suche nach ihrer Adresse. Dass sie bei mir in der Nähe wohnen, sehe ich als ein Zeichen. Ich nehme den Text, schwinge mich aufs Fahrrad und läute zehn Minuten später mit großem Herzklopfen bei ihnen an der Tür. Die Mutter macht mir auf und ich sehe, dass ich das Richtige getan habe. Sie ist gerührt, dass ich da bin. Meine Hemmungen sind verschwunden, wir reden über den Unfall, ich zeige ihr den Text, den sie auch sehr schön findet und sie fragt mich, ob ich ihn bei der Beerdigung vorlesen möchte. Ich schlage vor, dass ich mit den Schülern aus Christophs Klasse sprechen könnte, ob sie das auch machen würden. Bei diesem Anlass reden wir mit den Mitschülern viel über Christoph, wir tauschen Erinnerungen aus, es fließen mal die Tränen, mal können wir aber bei einer witzigen Erinnerung wieder lachen. Es ergeben sich in der Klasse tiefgründige Gespräche über den Tod, den Sinn des Lebens. Schließlich entscheiden die Schüler, ein Gedenkbuch zu gestalten und der Familie zu schenken. Jeder schreibt, dichtet oder malt etwas, was ihn mit Christoph verbindet. Jeder Beitrag ist sehr persönlich, sehr rührend und so entsteht ein ganz wertvolles Buch, das Christophs Familie einen Einblick in sein Leben als Schüler ermöglicht. Wir waren alle auf der Beerdigung, abwechselnd zutiefst traurig, sehr gerührt, fassungslos, von einem versöhnlichen Frieden ergriffen. Die Mitschüler haben den Eltern ihr Gedenkbuch übergeben, ich habe den Text: »Die Liebe wird nie verschwinden« vorgelesen. Seitdem ist zwischen Christophs Mutter und mir eine richtige Freundschaft entstanden, die uns beiden sehr wichtig ist. Wir treffen uns ein paar mal im Jahr auf einen Kaffee oder zum Essen. Es tut gut, über Christoph wieder zu sprechen, aber auch über Gott und die Welt, über Persönliches. Und zu Christophs Todestag kommen jedes Jahr etliche Schüler aus seiner ehemaligen Klasse zum Gedenkgottesdienst.

Dieses jährliche Wiedersehen und Zusammenkommen im Gedenken an Christoph bereitet allen eine große, tröstliche Freude.

Die Liebe wird nie verschwinden

Der Tod ist nichts.

Ich bin nur in das Nebenzimmer gegangen

Ich bin ich, ihr seid ihr;

was wir für einander waren, das sind wir immer.
Nennt mich so, wie ihr mich immer genannt habt,

Sprecht zu mir wie sonst auch immer.

Schlagt keinen anderen Ton an.

Setzt keine feierliche Miene auf.

Lacht weiter über das,

was uns zusammen zum Lachen brachte.

Betet, lächelt, denkt an mich.

Betet für mich,

damit mein Name ausgesprochen sei

wie es immer gewesen ist.

Ohne jegliche Übertreibung,
ohne eine Spur von Betrübnis.

Das Leben bedeutet alles,
was es immer bedeutet hat,
es ist, was es immer gewesen ist.

Der Faden ist nicht abgerissen.

Warum sollte ich außerhalb eurer Gedanken sein,
nur weil ihr mich nicht mehr sehen könnt?

Ich erwarte euch,

Ich bin nicht weit,

gerade eben auf der anderen Seite des Weges.

Ihr seht, alles ist gut!

Henry Scott Holland

Magali Reck

Verwaiste Eltern München e.V. genehmigte freundlicherweise den Abdruck aus Wegbegleiter 1/2009.

Eine praktische Handreichung zum Thema »Trauer in der Schule« ist das Handbuch »Wenn der Notfall eintritt«.

Zu beziehen zum Preis von 14,80 € über:
Materialstelle.rpz-heilsbronn@elkb.de

Der Leitfaden für den Umgang mit Tod und Trauer in der Schule der Schulpastoral der Diözese Rottenburg-Stuttgart kann kostenlos herunter geladen werden:

<http://schulpastoral.drs.de/umgangtrauer.htm>

Das Kultusministerium Baden-Württemberg hat die Broschüre »Vom Umgang mit Trauer in der Schule« (erarbeitet von Hanne Shah) heraus gegeben. Sie kann kostenlos herunter geladen werden unter: www.km-bw.de.

Der Einsatz von Klangschalen in der Trauerarbeit

Klangschalen und Klangtherapie für Trauernde

Klangschalen sind wunderbare Klanginstrumente, die auf unterschiedlichste Weise Anwendung finden können: in der Klangtherapie, in der Meditation, beim Yoga oder in Momenten der Erinnerung, die wir bewusst erleben möchten. Die obertonreichen Klänge helfen beim Selbstheilungsprozess, in der Trauer und beim Loslassen. Sie bereichern uns, entspannen, geben Kraft – und tun einfach gut.

Das Heilen mit Klängen hat seinen Ursprung in der über 5000 Jahre alten vedischen Heilkunst. Veden sind die ältesten heiligen Texte Indiens. Aber auch in der westlichen Kultur gibt es schon lange die Erkenntnis, dass Klänge und Musik ein Schlüssel zur Heilung von Körper, Geist und Seele sind. Schon Pythagoras soll seinen Schülern beruhigende Melodien vorgesungen haben – in der Annahme, dass Melodie und Rhythmus in der Lage sind, den Menschen in seiner Ganzheit zu harmonisieren. Selbst die moderne Schulmedizin experimentiert mit den Klängen von gesunden und kranken Körperzellen.

Auch in der Meditation, beim Suchen und Finden der eigenen Spiritualität, können rhythmische Klänge und Töne unterstützend wirken. Besonders schön ist das Arbeiten mit Klang- oder Planetenschalen.

Planetenschalen werden inzwischen vielfach von professionellen Therapeuten wie auch Laien eingesetzt, um die Schwingung der Instrumente gezielt auf den Körper zu übertragen. Sie haben den Vorteil, dass man sie leichter und gezielter einsetzen kann, da die Wirkungsweise der einzelnen Töne bekannt ist. Wer es schon einmal probiert hat, weiß, wie tief und berauschend schön die Entspannungszustände sind, in die man durch diese Klangmassagen gelangen kann.

Geborgenheit und innere Ruhe spüren

Die obertonreichen Klänge der Planetenschale geben ein Gefühl von Geborgenheit und lassen Ruhe im Geiste einkehren. Der Klang selbst führt uns tief in die Stille hinein – Körper, Geist und Seele können in Einklang kommen und regenerieren. Kombiniert mit Worten und Visualisierung von Bildern lassen sich in entspannter Atmosphäre so die verschiedenen Aspekte einer Meditation unterstützen.

Innere Blockaden auflösen

Aber auch Blockaden im Energiefluss werden bewusst und spürbar gemacht – nicht nur im körperlichen, sondern mit etwas Aufmerksamkeit auch im geistigen, seelischen Bereich. »Ein Körper, der traurig ist, schwingt anders«, erzählt mir Frank Plate, der seit über zwölf Jahren Seminare für Klangmasseure und Klangtherapeuten anbietet. »Viele haben ihren Schmerz im Kopf, in der Brust oder im Bauch sitzen. Wer genau hinsieht und hinfühlt, spürt: Wo ist mein Schmerz? Daran schließt sich die Frage an: Will ich mich am Schmerz festhalten – oder weitergehen?« Die Arbeit mit Klängen und Klangschalen kann uns helfen, mit dem eigenen Schmerz zu arbeiten und ihn anzunehmen. »Vielen helfen die Schwingungen der Schalen, sich wieder selbst zu spüren – und damit überhaupt das Leben.«

Klangschalen ganz praktisch

Klangschalen können einfach auf verspannte oder schmerzende Körperregionen wie Bauch, Rücken, Nacken oder Beine gestellt und mit einem passenden Klöppel anschlagen werden. Die Energie lässt sich in verschiedene Richtungen lenken, indem die Schale von unterschiedlichen Seiten her angeschlagen wird. Besonders schön ist es, wenn der Partner oder die Partnerin die Schale anschlägt und über den schmerzenden Bereich fährt. Auch Atemübungen helfen bei der Reise ins Innere. Frank schlägt vor, die Schalen in die Trauer(-arbeit) mit einzubringen: »Kein Lehrer und kein Guru ist nötig, um die Klänge zu fühlen, in sich reinzuschauen und zu spüren, was mir gut tut«, betont der erfahrene Klangtherapeut.

Wie finde ich die richtigen Klangschalen?

Als Einsteiger benötigt man gar nicht so viel, um mit Klängen zu arbeiten oder eine einfache Klangmassage durchzuführen. Wichtig ist, dass die wenigen Schalen von guter Qualität sind. Für eine Ergänzung der Meditationsübungen oder um einfach innerlich zur Ruhe zu kommen, reicht natürlich *eine* Schale. Für eine »richtige« Massage braucht man mindestens zwei, besser drei Klangschalen und immer einen gepolsterten Klöppel. Die standardmäßig bei vielen Klangschalen mitgelieferten Holzschlegel sind für die Klangmassage nicht geeignet!

RUNDKRIEFT
AUGUST 2009
13

63

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

DER EINSATZ VON KLANGSCHALEN IN DER TRAUERARBEIT

RUNDBLIEF
AUGUST 2009
13

64

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

DER EINSATZ VON KLANGSCHALEN IN DER TRAUERARBEIT



Planetenschalen haben wie gesagt den großen Vorteil, dass ihre Wirkungen bekannt sind. Sie schwingen in bestimmten Frequenzen, die man genau messen kann. Erfahrungswerte vieler Jahre haben ein komplexes Klangtherapiesystem entstehen lassen, so dass wir heute Planetenschalen und ihre Wirkungen sehr zielgenau einsetzen können. Frank Plate empfiehlt zum Beispiel die Alpha- und Thetawelle sowie den Jahnreston OM für die Entspannung im Kopf. Kraft geben Schalen mit einem Tages- oder Erdton oder auch die Sonnenschale. Die Venusschale schwingt gut für den Herzbereich und die Mondtöne für den Bauch. »Die Plutoschale ist eine Prozessschale. Sie hilft, Altes loszulassen und Neues zu beginnen, und unterstützt dich, verkrustete Strukturen aufzubrechen«, erklärt der Klangschalenexperte. Vor dem Kauf schlägt man am besten viele unterschiedliche Schalen an und hört auf die Töne:

Gefällt mir der Ton? Fühlt er sich richtig für mich an? Gute Händler tauschen Klangschalen auch unkompliziert um, wenn man später merkt, dass der Ton einem doch nicht so gut tut.

Buchtipps: Frank Plate, David Lindner, Zoran Prosic-Götte, Praxisbuch Klangmassage. Klangmassage mit Klangschalen. Schritt für Schritt erlernen und umsetzen, Traumzeitverlag 2004.

Ausführliche Informationen, Hintergründe zu den Ursprüngen der Klangschalen, Tabellen der Planetentöne und ihrer Wirkungen und Vieles mehr findet man auf der Webseite vom Frank Plate.

Hier kann man sich auch über sein aktuelles Seminarprogramm informieren und direkt Planeten- und Klangschalen erwerben. Gerne wird telefonisch beraten.

Barbara Brecht-Hadraschek

Der nächste Rundbrief
steht unter dem Thema



**»Geteiltes Leid
ist halbes Leid!?«**



**Redaktionsschluss
ist der 24. April 2010**

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.

Berichte aus der Bundesstelle und aus den Regionen

Wie wahrscheinlich schon allgemein bekannt, ist die Bundesstelle Ende des vergangenen Jahres 2008 umgezogen – die Räume der Geschäftsstelle sind nun »An der Verfassungsline 2, 04103 Leipzig«.

Dank des großen Engagements von Petra Hohn stellte die Stadt Leipzig eine Dreizimmerwohnung zur Verfügung, die als Büro genutzt werden kann. Im Internet www.veid.de können Sie sehen, wie liebevoll und geschmackvoll diese Räume eingerichtet sind.

Ein großer Dank an die Stadt Leipzig für das Zur-Verfügung-Stellen der Räume, ein großes Dankeschön an Petra Hohn für das Organisieren und Einrichten der Räume und auch an die vielen HelferInnen, die mitgeholfen haben, dass die Geschäftsstelle so schön eingerichtet werden konnte. Ein Dankeschön auch dem Haus CALOR, das der Bundesstelle ihren ersten »Unterschlupf« in Leipzig gewährte.
mcfb



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Mitteldeutschlandtreffen 2008

Am 26. April 2008 trafen sich Gruppenleiter und Mitglieder der Selbsthilfegruppen Mitteldeutschlands in der Geschäftsstelle des Bundesverbandes in der Dieskaustraße 43 in Leipzig.

Vertreten waren die Selbsthilfegruppen oder »Einzelkämpfer« aus Aue-Schwarzenberg, Erfurt, Glauchau-Lichtenstein, Grimma, Halle, dem Leipziger Land, Magdeburg, Ostthüringen, der Region Spreewald, Stollberg (Erzgebirge) und Torgau.

Die Bundesvorsitzende Petra Hohn stellte bei der Begrüßung fest, dass seit einiger Zeit »etwas zu wachsen beginnt in Deutschland«. Auch das Europanetz beginne langsam zu greifen. Das hatte auch das zehnjährige Bestehen des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland, das im September 2007 in Leipzig begangen wurde, deutlich gezeigt. Die Teilnehmer sprachen Petra ihren Dank für die gelungenen Veranstaltungen des Jubiläum aus. Mechtild Voss-Eiser ist jetzt Ehrenvorsitzende des Verbandes und bekommt endlich den Dank, der ihr zusteht.

Zur Sprache kamen u.a. folgende Punkte:

- Eigene Betroffenheit ist kein Qualitätssiegel für die Leitung einer Selbsthilfegruppe. An erster Stelle müssen immer die anderen stehen, nicht das eigene Ego. Wichtig sind der Austausch und die Vernetzung, aber auch die Möglichkeit, sich schützen zu können.
- In Mitteldeutschland ist Dresden absoluter Vorreiter.

- Die Gruppen müssen selbst mehr Öffentlichkeit vor Ort schaffen und sich Partner suchen.
- Der Bundesverband hat das Spendensiegel beantragt.
- Medien: Fernsehen etc. wollen meist nur auf die Tränendrüsen drücken. Petra berichtete von geschmacklosen Beispielen. Im Gegensatz dazu setzten sich aber auch Prominente mit Sachverstand und Phantasie ein, den Bundesverband bekannter zu machen (Claudia Effenberg; besonders Luci van Org als Schirmherrin). Katrin Hartig als Fachfrau im Medienbereich sagte eindringlich: Wir brauchen dringend Öffentlichkeit, aber keinen Voyerismus – und wir müssen Geschichten erzählen.

Arbeit mit Filmen in Selbsthilfegruppen

Katrin Hartig, Fernsehjournalistin und Kulturwissenschaftlerin, gab Anregungen dafür, in Gruppen mit Filmen zu arbeiten. Zwar ist genau zu überlegen, was wie zum Einsatz kommt. Aber das gemeinsame Anschauen eines Films kann die Gruppe für Angehörige öffnen. Anders als im Kino besteht hinterher die Möglichkeit, von der Gruppe aufgefangen zu werden.

Vorgestellt wurden drei hervorragende Filme, die auf Video erhältlich sind:

1. »In Amerika« (2002), ab 12. Eine Familie hat ein Kind verloren und will in New York ein neues Leben anfangen.

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN



»Andächtige« Zuhörerinnen.



Eine schön gestaltete Mitte.

2. »Wer früher stirbt, ist länger tot« (2006). »Traumfilm« ab 6. Eine Familie ohne Mutter, Schuldgefühle des Sohnes, Umgang mit nachgelassenen Gegenständen, mit herrlichem Sarkasmus erzählt.
3. »Das Zimmer meines Sohnes« (2001). Männertrauer – Frauenträuer.

Nach Anschauen des Films und entsprechender Ruhephase sind sehr unterschiedliche Übungen möglich: Malen, Gegenstand aus Film aufgreifen, Fragen spontan beantworten lassen (Welche Person hat dich am meisten beeindruckt? Mit wem würdest du den Film noch einmal ansehen?)

Buchvorstellung: Maxi Wandler

Kerstin Schiffner aus Dresden erzählte zuerst von der Arbeit ihrer Gruppe(n). Dazu gehören z. B. gemeinsame Wanderungen mit der Gruppe Lichtenstein (die große Teilnehmerzahl ließ an Grenzen stoßen), zweimal im Jahr stattfindende Frühstückstreffen und die »Dezemberabende« zu denen namentlich eingeladen wird.

Etwa 30 Leute treffen sich beim Essen und zu einem bestimmten Thema, meist Literatur. Achtung: Nicht zu früh planen, da sich frisch betroffene Trauernde keine Termine merken können.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Mitteldeutschlandtreffens.



Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Mitteldeutschlandtreffens.

Kerstin Schiffner stellte auf sehr bewegende, einfühlsame und eindringliche Art Maxi Wandlers (1933 bis 1977) »Tagebücher und Briefe« vor.

Es ist bereits 1977 im Buchverlag Der Morgen in Berlin erschienen. Dieses sehr bekannte Buch braucht keine Kommentierung über sich selbst hinaus. Es wird meist unter dem Aspekt des frühen Todes der Autorin gelesen.

Kerstin Schiffner hat es immer wieder gelesen und zeigte den Anwesenden vor allem Maxis Trauer um den Verlust ihrer Tochter Kitty.

Die wunderbare Lesung von Kerstin ist auch ein Beispiel für die Langzeitwirkung von guter Literatur, die je nach eigener Lebenssituation immer wieder auf besondere Weise ansprechen kann.

Literatur bietet viele Möglichkeiten. Petra sprach auch anderen aus dem Herzen, die einen kleinen Schatz von Lyrik bei sich haben, der sie je nach persönlicher Stimmungslage trösten kann.

Immer wieder erstaunlich ist das kreative Potenzial in den Selbsthilfegruppen. Christine Marzin (Glauchau-Lichtenstein) zeigte wieder Fotos von Gestaltung mit Kohle, das ganz besondere sinnliche Erfahrungen bringt.

Die Verwaisten Eltern Leipziger Land haben im Märchengarten Kohren-Sahlis (jetzt Gnandstein) einen Sternenhimmel für ihre Kinder aus Keramik gestaltet.

Im Rundbrief wünschen sich alle noch mehr Anleitungen für Gruppen, z. B. Rituale.

Allen hat der Austausch miteinander sichtlich gutgetan und sie nehmen viele Anregungen mit nach Hause und in ihre Gruppen.

Für das nächste Treffen wünschen sich alle Informationen zu »Rechten im Todesfall«. Dazu wird Stephan Hadraschek vom Vorstand des Bundesverbandes eingeladen. Er arbeitet im Bestattungshaus Otto Berg in Berlin.

Nächster Termin: 18. April 2009 in Leipzig.

Beate Bahnert,

Pressesprecherin und Schriftführerin VEID



Engelstunde ... April 2009 in Leipzig

Jahrestreffen der Verwaisten Eltern Mitteldeutschlands am 18. April 2009 in Leipzig

»Eigentlich habe ich mit Engeln nichts im Sinn ...«, mit diesem Gedanken reise ich zum Mitteldeutschlandtreffen der Verwaisten Eltern nach Leipzig. Neben dem Austausch der Gruppen soll es auch um »Engel« gehen. Weder in den Gruppen noch in den Einzelbegleitungen bin ich bisher auf das Thema Engel gestoßen. Sie nerven mich, diese geflügelten Wesen, die man inzwischen inflationär in jedem Shop angepriesen bekommt. Schutzengel in allen Varianten. Wo war eigentlich der Schutzengel für meinen Sohn, als er vor sieben Jahren bei einem Sportunfall verunglückte? Ich bin eher wütend und reise neugierig zum Treffen.

In der neuen Geschäftsstelle in Leipzig, ein kleines, liebevoll eingerichtetes »Zuhause« für den Verein, ist für diesen Tag der Schreibtisch umfunktioniert in einen »Engel-Altar«. Jeder hat etwas Engelsgleiches mitgebracht – eine Mischung zwischen Kitsch und Kunst. Für jene, die sie mitbrachten, hat jeder Gegenstand jedoch eine ganz persönliche Bedeutung.

In diesem Fall für 16 Frauen und Männer aus Sachsen, Thüringen und Sachsen-Anhalt, Gruppenbegleiter, verwaiste Eltern. Während ich die Figuren, Bücher, Karten neugierig betrachte, fällt mir ein, dass mein Mann seit Jahren an seinem Schlüsselbund einen Engel mit sich trägt. Und der Kerzenständer-Engel auf dem Kamin ist mir eigentlich inzwischen auch ans Herz gewachsen. Vielleicht habe ich ja doch etwas mit Engeln im Sinn ...?

Den Frühlingsgruß in Gelb und Orange aus der Mitte des Kreises bekommt Christine Marzin überreicht. »Ich bin heute das letzte Mal hier«, sagt sie. 15 Jahre lang hat sie die Gruppe in Glau-chau-Lichtenstein geleitet. »15 Jahre lang war sie Engel für Eltern«, sagt Beate Bahnert vom Vorstand des Bundesverbandes und überreicht als

Dank den Strauß. Nun will Christine die Gruppe weitergeben. Das ist schwieriger, als sie glaubte. »Eigentlich habe ich es schon länger angekündigt, aber so richtig hat es mir wohl niemand geglaubt«, sagt sie ein wenig traurig, denn sie will schon gern die Arbeit der letzten Jahre in vertrauensvolle Hände geben. Jeder der Anwesenden weiß, dass die Hemmschwelle bei so manchen sicher auch daher röhrt, weil Christine als kreative Quelle stets mehrere Ideen auf einmal für einen Abend vorbereitet hatte. Und somit seien die Erwartungen groß. Schnell entwickelt sich ein reges Gespräch darüber, worauf man achten sollte, wenn die Gruppenleiter den Staffelstab weitergeben wollen. Von ihren Erfahrungen berichtet auch Christa Herrmann. Sie ist mit 81 Jahren die älteste hier und war ebenfalls Jahre lang Engel für die Eltern rund um Wolfen-Bitterfeld. Am Ende sind sich alle einig, dass sich jeder Gruppenleiter eben auf seine ganz persönliche Weise einbringt und viel wichtiger sei, dass jeder Toleranz, Demut und die Kunst, sich selbst zurückzunehmen, mitbringt. Das ist schließlich, was zählt. Heute hat Christine für jeden, kaum kann es anders sein, eine kleine Überraschung mit. Einen getöpferten Wunschstein. »Ihr könnt ihn beim nächsten Besuch im Meer oder Fluss den Wellen übergeben und euch etwas wünschen für eure Kinder.«

»Engel-Altar«.



BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN



»Wunschsteine« in der Mitte.



Drei »Engel«.

Nachdem sich alle über anstehende Termine und konkrete Projekte austauschten, bekommen sie endlich ihren Platz – die Engel. »Engel – das heißt Bote«, leitet Beate Bahnert ein. »Sie sind stets erreichbar, gehen in ihrem Auftrag auf ... Sie sind Lichtträger.« Engel gäbe es in allen Religionen. Allein in der Bibel sei an über 300 Stellen von Engeln die Rede. Es ist eine kleine, interessante Zeitreise durch Religionen, Geschichte, die letztlich natürlich auch bei den heutigen Schutzengeln landet. »Spannend«, denke ich. Meine Neugier ist geweckt, als Beate davon erzählt, dass der erste Rauschgoldengel von einem Nürnberger Puppenmacher hergestellt wurde, weil er seiner verstorbenen kleinen Tochter auf diese Weise Gestalt geben wollte.

Die Dresdener Gruppenleiterinnen Heike Schiffrer und Kerstin Gleißberg berichten dann von ihrem »Engelabend« in der Gruppe. In der Hand hält Heike einen kleinen glitzernden Engel, den damals jeder bastelte und mit nach Hause nahm. Ich bin tief berührt von den Gedichtzeilen, die sie aus einem Rilkegedicht »Engellieder« vorträgt.

*... Da hab ich ihm seinen Himmel gegeben, –
und er ließ mir das Nahe, daraus er entschwand;
er lernte das Schweben, ich lernte das Leben,
und wir haben langsam einander erkannt ...*

Noch drei »Engel«.



TeilnehmerInnen des Treffens im April 2009.

Platz für viel Phantasie. Und ganz nebenbei ent-spinnt sich eine Diskussion über Glauben überhaupt. Allein das Thema wäre abendfüllend. Und allein hier 16 Meinungen, 16 Stimmen, und am Ende 16 kleine weißfedrige Engel.

»Manchmal merke man gar nicht nicht, dass man einen Engel trifft. Erst im Nachhinein wird es klar«, sagt Holger Gunther und spricht aus, was viele denken.

Am Nachmittag klingt das Treffen mit vielen persönlichen Gesprächen aus. Im Gepäck hat jeder seine Engel, seine Gedanken und jede Menge neue Anregungen und Sichtweisen. Zuhause packe ich meinen Wunschstein und meinen kleinen, gebastelten Engel in eine kleine Schatulle, denn sie sind kostbar und haben seit heute auch Bedeutung für mich.

Katrin Hartig, Trauernde Eltern und Geschwister Sachsen-Anhalt

Nachsatz:

Diese Veranstaltung haben wir zu dritt betreut. Ich hatte den »Kopf frei« für die Moderation. Silke Friederici, die beim Bundesverband eine Ausbildung in Trauerbegleitung absolviert hat, kümmerte sich um alles »im Hintergrund«. Für die Verpflegung sorgte Christine Schneider. Silke und Christine sind Engel, die seit einiger Zeit ehrenamtlich in der Geschäftsstelle tätig sind. Vor allem möchte ich mich aber ganz herzlich bei den Teilnehmer/inne/n für ihre Beiträge, ihre Kreativität und das so angenehme, anregende Miteinander bedanken. Es war, um im Bild dieses Tages zu bleiben, wirklich »beflügeln«.

Beate Bahnert

RUNDRIEF
AUGUST 2009
13

69

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Benefizgala des Großen Russischen Staatszirkus

Benefizgala des Großen Russischen Staatszirkus in Stuttgart

Rund 1000 Besucher waren zur großen abendlichen Benefiz-Premierengala des Großen Russischen Staatszirkus am 20. Februar zum Canstatter Wasen in Stuttgart gekommen, um die Star-Artisten und Clown Oleg Popow zu erleben. Die meisten hörten wohl zum ersten Mal vom Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland, zu dessen Unterstützung diese Veranstaltung beitrug. Fundraiser Lothar Weber, der seit einiger Zeit für den Bundesverband tätig ist, stellte die Verbindung zum Stuttgarter Stadtanzeiger her, der sich spontan bereit erklärte, hier zu helfen.

So konnte die 1. Vorsitzende, Petra Hohn gemeinsam mit Franz Deller und Jürgen Erlwein vom Vorstand in der Arena einen Scheck in Höhe von 3.500,- Euro entgegennehmen. Die Hilfe für Familien, die vom Tod eines Kindes betroffen sind, die Koordinierung von Selbsthilfegruppen, Prävention und Weiterbildung sind ein Teil der vielfältigen Aufgaben, für die der Bundesverband Mittel benötigt. Deshalb geht unser herzlicher Dank an den Stuttgarter Stadtanzeiger und an den Großen Russischen Staatszirkus. Verwaiste Eltern aus der Region Stuttgart waren im Zirkuszelt dabei und haben die fröhlichen Darbietungen mit besonders viel Gefühl verfolgt, denn sie wissen, wie wichtig Freude und Verbundenheit sind.



Petra Hohn und Jürgen Erlwein nehmen den Scheck entgegen.



Einen Scheck über 3500 Euro erhielt der VEID in Stuttgart.

Benefizgala des Großen Russischen Staatszirkus in Düsseldorf

Nach der erfolgreichen Benefizgala des Russischen Staatszirkus in Stuttgart wiederholten die Artisten eine solche Veranstaltung am 17. April auf ihrer Premierengala in Düsseldorf. Mehr als

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

1000 Menschen fasste das vollbesetzte Zirkuszelt. Der Düsseldorfer Anzeiger ermöglichte es, dass dem Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. 7000,- Euro gespendet wurden. Den symbolischen Scheck nahmen in der Manege die 1. Vorsitzende Petra Hohn und Vorstandsmitglied Jürgen Erlwein (im Bild links) vom Düsseldorfer Anzeiger, vertreten durch Herrn Seifert, entgegen.

Beate Bahnert, Vorstandsmitglied im Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.



In Düsseldorf gab es einen Scheck über 7000 Euro.

Foto: privat

Tag der Offenen Tür in der Bundesgeschäftsstelle in Leipzig

Tag der offenen Tür in Leipzig in der Bundesgeschäftsstelle des VEID am 8. Mai 2009

Pünktlich 10.00 Uhr war ich da, angereist aus Dresden. Und schon waren die ersten Gäste da. Für Begrüßungen blieb keine Zeit, schnell den Fotoapparat ausgepackt und fotografiert. Schließlich wollten wir alle Gäste irgendwie festhalten. Claudia Effenberg war schon mit ihrer Freundin da, beide aus München eingeflogen. Auch eine Polizistin war schon ins Gespräch vertieft. So ging es Besuch auf Besuch, Gast auf Gast. Schön zu sehen, wie viele der Einladung gefolgt waren. Nicht alle Gäste kann ich namentlich erwähnen, bei einigen habe ich mir nur gemerkt, woher sie kamen, von einigen weiß ich nur, dass sie wichtig waren. Beeindruckend war sicherlich der Gesang von Luci van Org, der das Thema mit so einer tollen Stimme so deutlich macht. Da gab es natürlich Applaus von allen Seiten. So ist es auch kein Wunder, dass die beiden wichtigen Damen: Luci und Claudia ins Gespräch kamen und am Ende Telefonnummern austauschten, man will schließlich noch einiges tun für die verwaisten Eltern. Demnächst wollen sich Petra Hohn, Luci und Claudia in Berlin treffen. Mal sehen, was da noch so in der Öffentlichkeit erreicht werden kann.



Luci, Petra und Claudia

Foto: Karolin Gießelberg

So verging der Tag wie im Flug. Am Ende kam noch die Ministerin für Soziales, Frau Clauß aus Dresden. Zwischen zwei Terminen, war es ihr wichtig vorbei zu schauen. Super.

Bei ihrem Besuch habe ich auch zur Gitarre gegriffen und mein Lied gesungen. Dieses Lied habe ich geschrieben, nachdem meine Schwester als Beifahrerin bei einem Autounfall starb. Frau Clauß versprach, sich an anderer Stelle noch einmal mehr Zeit für die Belange des VEID zu nehmen.

Vielleicht nimmt mich Petra Hohn mit ins Ministerium und vielleicht kann so ein Lied Herzen für uns gewinnen.



Foto: Karolin Gießelberg

Petra, Claudia Effenberg mit Freundin, die Polizistin und ganz am Rand Luci im Gespräch vertieft.



Foto: Karolin Gießelberg

Die Ministerin für Soziales im Gespräch mit Claudia Effenberg und Petra Hohn.



Luci van Org singt ihr Lied, in dem sie »Ihn« fragt, warum einige so früh gehen müssen.

Zum Schluss möchte ich natürlich nicht vergessen, dass es am Tag der offenen Tür auch viele kleine und große Helfer gab, ohne die das alles nicht hätte stattfinden können. Es gab Kaffee und Kuchen, Sekt und Wasser, eine leckere Suppe. Ein



Die fleißigen Engel des Tages.

herzlicher Dank an die Engel, die an diesem Tag durch die Wohnung eilten, damit es allen gut geht, sich alle wohl fühlen. Danke auch an Luci und Claudia, die sich in der Öffentlichkeit für uns stark machen wollen. Danke an Petra, die so viel geschaffen hat in der letzten Zeit.

Völlig geschafft bin ich wieder nach Dresden zurück gefahren. Aber der genommene Urlaubstag hat sich gelohnt, ich habe viel fotografiert, tolle Menschen kennengelernt, viele Gespräche geführt und hoffentlich so auch einiges mitbewirken können.

Kerstin Gleißberg, Verwaiste Eltern Dresden, trauernde Geschwister

KUNDEN
AUGUST 2009
13

71

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

Tag der Offenen Tür am Freitag, dem 8. Mai 2009

*Tag der Offenen Tür am Freitag, dem 8. Mai 2009
in der Bundesgeschäftsstelle des Bundesverbandes
der Verwaiste Eltern e. V. · An der Verfassungs-
linde 2 · 04103 Leipzig*

Mit Beginn des Jahres 2009 hat die Geschäftsstelle des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. ihre neuen Räume bezogen.

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. (VEID) ist ein Netzwerk, das die Arbeit von Selbsthilfegruppen verwaister Eltern bundesweit und darüber hinaus koordiniert. Familien, die ein Kind verloren haben, Eltern, Geschwister und Großeltern, finden hier Ansprechpartner und Hilfe. Im vergangenen Jahr konnten etwa 45.000 Betroffene durch den Bundesverband betreut werden, das sind fünfundvierzigtausendmal Mitgefühl und Hoffnung, die wachsen und weitergegeben werden können. Diesem Konzept entsprechend sind unsere Räume freundlich und einladend gestaltet.

Seit 2006 hat der Bundesverband Verwaiste Eltern seinen Geschäftssitz in Leipzig und erfährt hier vielfältige Akzeptanz. Das neue Domizil der



Foto privat

Vernetzung

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Geschäftsstelle bietet ideale Bedingungen zum sachlichen Arbeiten wie auch für Gespräche einzeln und in der Gruppe, Raum für kreatives Miteinander, zum Weinen wie zum Lachen. Davon konnten sich am 8. Mai 2009 viele Menschen überzeugen.

Ein reger Austausch in den persönlichen Gesprächen mit allen Beteiligten zeigte die Wichtigkeit und die zunehmende Anerkennung der Arbeit des Bundesverbandes.

Große Unterstützung erfuhren wir von unserer Schirmherrin Luci van Org, die mir ihrem wunderbaren Gesang beeindruckte. Unsere Botschafterin Claudia Effenberg ließ es sich nicht nehmen, persönlich mit jedem Gast zu sprechen, in ihrer offenen Art begeisterte sie alle Besucher. Die Sozialministerin des Landes Sachsen, Christine Clauss, ermöglichte es, trotz ihres engen Terminkalenders bei uns zu Gast zu sein.

Der Bürgermeister für Familie und Soziales, Jugend und Sport, Prof. Dr. Thomas Fabian, Vertreter der Stadt Leipzig, Dr. Schermesser und Herr Salewski von der BARMER Krankenkasse, Vertreter von Polizei und sozialen Einrichtungen der Stadt Leipzig und viele interessierte Menschen fanden den Weg in unsere neue Geschäftsstelle. Unsere Sponsoren und Unterstützer, Herr Stubbe, der Geschäftsführer der LWB, Frank und Dina Pasic vom FLAMRIUM Halle, Udo und Hedwig Portner von ANANKE Bestattungen freuten



Luci van Org, Kerstin Gleißberg und Claudia Effenberg.

sich mit uns über die neuen Räume und sicherten uns weitere Unterstützung zu. Auch die Medien kamen, um darüber zu berichten.

Dass dieser Tag zu einem Erfolg wurde, zeigte, wie solidarisch und gut vernetzt wir auch in und um Leipzig sind. Ein großes Dankeschön an die Selbsthilfegruppe Leipziger Land, besonders an Carola Kropp und Bärbel Nitzschke, an unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Christine Schneider, Silke Fiederici und Denise Nagel, die für ein Wohlfühlprogramm an Leib und Seele sorgten. Danke auch an das Ronald McDonald Haus Leipzig und an das Hotel Mercure Leipzig, die uns sehr unterstützt haben.

Es war ein besonderer Tag für den Bundesverband, wir sind angekommen in Leipzig.

Petra Hohn, 1. Vorsitzende

Regionalstellentreffen in München am 3. April 2009

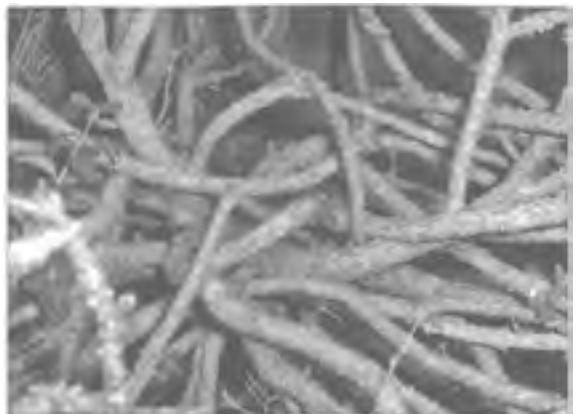
Wichtigstes Thema: Vernetzung

Wie weit sind wir vernetzt? Was erwarten wir vom Bundesverband? Wo soll der Bundesverband helfen? Welche der im letzten Jahr gegründeten Arbeitskreise haben schon gearbeitet? Wo gab oder gibt es Probleme in den Arbeitskreisen? Wie können wir selbst an der Vernetzung arbeiten?

Fragen über Fragen! Und alle wollten oder sollten in München beantwortet werden. Die wichtigste: Vernetzung.

Beide Fotos habe ich in München gemacht. Das eine zeigt die Vernetzung, wie sie wirk-

lich ist. Jeder rote Faden steht für eine SHG oder einen Verein der Verwaisten Eltern. Schön, dass es so viele rote Fäden quer durch Deutschland gibt, alle unter dem Schirm des VEID. Das andere Foto, im Park aufgenommen zeigt die Vernetzung, wie sie deutlicher kaum dargestellt werden kann. Jede Wurzel eine Gruppe, alle miteinander ver-



bunden und alle aus einer Wurzel kommend und von dort versorgt werdend.

Ja, es hat sich viel getan. Der Bundesverband kann arbeiten, weil er so viele Gruppen und Vereine hinter sich weiß. Das kommt allen zugute. Auch wenn es den einen oder anderen Arbeitskreis gibt, der sich noch nicht getroffen hat. Auch mussten Arbeitskreise neu besetzt werden, weil der eine oder andere nun doch nicht genügend Zeit zur Verfügung hat. Aber auch hier viel Optimismus. So sollte es sein, nur so können wir stark auftreten, nur so kann Petra Hohn in der Öffentlichkeit um Spenden werben.

Lasst uns weiter arbeiten, dass wir weiter stark werden, dass uns die Öffentlichkeit wahrnimmt, dass die Öffentlichkeit nicht mehr nur verschämt



Blick in die Teilnehmerrunde.

RUNDBLICK
AUGUST 2009
13

73

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Fortbildung in Trauerbegleitung • 6. Juni 2008 bis 15. März 2009

Fortbildung in Trauerbegleitung nach den Standards der Bundesarbeitsgemeinschaft Qualifizierung zur Trauerbegleitung (klBQ) in Berlin.

Vom 6. Juni 2008 bis 15. März 2009 habe ich an der Fortbildung teilgenommen. Mit 17 anderen mir zu Beginn völlig unbekannten Menschen habe ich an vier Wochenenden Trauerformen, Trauerphasen und Trauerprozesse beleuchtet und die Arbeit in verschiedenen Trauergruppen besprochen. Nicht immer waren das leichte Stunden, die wir miteinander verbracht haben. Doch gelang es uns von Anfang an, eine Gemeinschaft zu werden, in der man sich öffnen und auch fallenlassen konnte. Selbsterfahrung war Thema des ersten Wochenendes. Halten können, gehalten werden und auch sich fallen lassen, nicht jeder konnte bis an seine Grenzen gehen. Doch fand der eine oder andere es angenehm, gehalten zu werden.

Muss ich selbst ein Kind oder ein Geschwister verloren haben, um begleiten zu können oder um zu verstehen? Alle waren sich einig: nein. Es gibt auch gute Begleiter, die nicht selbst betroffen sind. Jedoch haben die meisten schon einen Verlust erlitten, in irgend einer Form, und können deshalb verstehen.

Am zweiten Wochenende standen Trauerphasen, Trauertheorien im Mittelpunkt. Nicht alles davon finde ich richtig, aber darum geht es gar nicht. Es ist einfach wichtig, Vieles gehört zu haben, um Manches besser zu verstehen. Namen wie Verena Kast, Freud, Bowlby, Stroebe und Stroebe, einige davon schon lange ein Begriff, einige völlig neu, haben viel erklärt, jedoch ist keine dieser Theo-

rien automatisch auf Trauernde zu übertragen. Jeder trauert seine Trauer, aber nun kann ich die eine oder andere Trauerphase erkennen und den einen oder anderen Trauernden besser verstehen. Für den Umgang mit Betroffenen ein gutes Rüstzeug.

Am dritten Wochenende ging es konkret um Trauerbegleitung von Eltern und Geschwistern. Was muss ich an einem Gruppenabend beachten, wann muss ich eingreifen? Unterschiedliche Menschen suchen in unseren Gruppen Hilfe. Der eine kann viel reden, die andere möchte angesprochen werden. Und da gibt es noch die Trauernden, die so viel reden, dass andere nicht mehr zu Wort kommen. Im Rollenspiel haben wir verschiedene Situationen durchgespielt. Anregungen gab es sicher für jeden von uns, und Stärkung und Sicherheit waren einige unserer Wünsche an die Weiterbildung. Auch die verschiedenen Arten der Trauergruppen haben wir besprochen.

Am letzten Wochenende ging es noch einmal konkret um die Gruppenführung. Wie leite ich eine Gruppe, was muss ich beachten? Wie führe ich Gespräche, wen will ich wie erreichen – alles wichtige Bausteine in unserer Gruppenarbeit. Was tut sich in einer Gruppe, wie verändert und entwickelt sie sich? Unsere Gruppe in Berlin hat sich sehr verändert in dem Jahr. Aus Fremden wurden Freunde, viele Gemeinsamkeiten wurden entdeckt, viele Erfahrungen wurden gemacht und ausgetauscht. Am Ende der vier Wochen waren wir uns alle einig, wir würden uns gern weiter weiterbilden in dieser Gruppe.

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«



Unsere Gruppe zu Beginn des Seminars im Juni 2008. Franz Deller vom VEID war hier zu Besuch.



Übergabe meines Zertifikates aus den Händen der Bundesvorsitzenden vom VEID, Petra Hohn, die extra dafür angereist war.



Abschlussfoto mit Petra Hohn im März 2009.

Viel habe ich mitnehmen können für meine Arbeit mit trauernden Geschwistern. Nicht alles habe ich mir gemerkt. Doch dafür habe ich meine Unterlagen, die ich jederzeit einsehen kann. Das eine oder andere habe ich schon ausprobiert. Auf alle Fälle fühle ich mich sicherer in der Arbeit mit den Geschwistern und das war einer der Hauptgründe, dieses Seminar zu besuchen.

Ein großer Dank an den Bundesverband, der diese Qualifikation bezahlbar macht, und ein großer Dank an Christine Fleck-Bohaumilitzky und ihren Mann Christian Fleck für die vielen interessanten und lehrreichen Stunden.

Kerstin Gleißberg, SHG Verwaiste Eltern Dresden, Trauernde Geschwister

Fortbildung in Trauerbegleitung – ein Rückblick

Über neun Monate erstreckte sich die Fortbildung in Trauerbegleitung, die der Bundesverband 2008/2009 angeboten hat. Noch ist das letzte Fortbildungswochenende nicht weit weg. Noch hänge ich meinen Gedanken nach, hab die Gesichter derjenigen deutlich vor meinem geistigen Auge, mit denen ich an vier Wochenenden so viel teilte. Wir haben gemeinsam geweint, gelacht, gestaunt, empfangen, diskutiert, in Frage gestellt, schwer gearbeitet.

All das, was vielen von uns in der praktischen Gruppenarbeit schon oft begegnete, bekam nun einen fachlichen Boden. Wir begannen, Dinge zu verstehen, Prozesse nachvollziehen zu können, Entwicklungen zu erkennen.

Christian Fleck und Christine Fleck-Bohaumilitzky, unsere Dozenten, begleiteten uns verantwortungsbewusst und kompetent durch unsere ganz eigenen Trauererfahrungen, fingen uns auf, wenn wir tief zu fallen drohten, halfen uns auf dem

Rückweg in unser Jetzt. Sie nahmen uns den Respekt vor Trauertheorien, an die wir uns bis dahin nie herangewagt hätten, zeigten uns, wie wir sie für uns brauchbar machen können, wie wir aus ihnen einen Werkzeugkoffer für unsere Arbeit und nicht zuletzt auch für unser Leben machen können.

Wir lernten neue Möglichkeiten in der Begleitung Trauernder kennen und wurden in den von uns bereits praktizierten bestärkt. Wir teilten Erfahrungen miteinander, halfen uns gegenseitig aus drohenden Sackgassen, unterstützten uns beim Finden von Lösungsansätzen verzwickter Gruppensituationen.

Die Psychotraumatologie, in die uns die Dozenten hinein schnuppern ließen, erwies sich als ein spannendes Feld, an dessen Beackern in vielen von uns Teilnehmern Interesse geweckt wurde. Ein Teil der Fortbildung widmete sich auch all den Themen, die von der Umwelt so gern gemieden

werden: Frühtod, Schwangerschaftsabbruch, Suizid. Wir nahmen die kindlichen Todeskonzepte unter die Lupe, lernten anhand von Rückblicken in unsere eigene Kindheit, was Kindern bei einem Todesfall im nächsten Umfeld wichtig und hilfreich ist.

Weit über das hier Genannte hinaus führten die Themen während der Ausbildung und auch an den schönen Abenden der Wochenenden, die wir harmonisch und gesellig miteinander verbrachten. Die Teilnehmergruppe wuchs mit jedem Wochenende enger zusammen, hat nun hier und da auch über die Fortbildung hinaus Kontakt zueinander.

Ich glaube im Namen aller sprechen zu dürfen, wenn ich mich an dieser Stelle zum einen bei unseren beiden Dozenten dafür bedanken möchte, dass sie uns unsere Werkzeugkoffer so reichlich und nutzbar gefüllt haben. Zum anderen gilt unser Dank dem Bundesverband, der der Initiator dieser gewinnbringenden Fortbildung war. Und wir möchten all jenen Mut machen, die Chance der noch folgenden Fortbildungen zu nutzen, um trauernde Eltern, Geschwister, Familien kompetent und zuverlässig auf deren Weg begleiten zu können.

*Kathrin Schreier,
Verwaiste Eltern in der Region Spreewald*

RUNDBRIEF
AUGUST 2009
13

75

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

12. Bundeskongress Notfallseelsorge und Krisenintervention

»Von einer Sekunde zur nächsten – Brüche und Perspektiven«

12. Bundeskongress Notfallseelsorge und Krisenintervention in Berlin – und VEID war dabei!

Der diesjährige, dreitägige Notfallseelsorger-Kongress stand unter dem Motto »Brüche und Perspektiven« und beschäftigte sich – ausgehend von großen historischen Brüchen wie dem Mauerfall – mit ganz persönlichen »Brüchen« in der Biographie von Menschen. Passend zum Thema hielt Dr. h. c. Joachim Gauck den Eröffnungsvortrag zum Thema »20 Jahre Mauerfall und die psycho-

logischen Folgen des Ereignisses«. An dem Kongress nahmen rund 250 Menschen teil.

Die Helfer diskutierten über Vernetzung und Strukturen, aber auch über eigene Erlebnisse, wie den Amoklauf von Winnenden. Ein anderes Thema der Tagung war die Sorge für überlastete Kollegen. Denn Notfallseelsorger können ebenso von posttraumatischen Belastungsstörungen betroffen sein, wie die Betroffenen, denen sie helfen. Ferner war die interkulturelle Zusammenarbeit auch ein Schwerpunktthema des Kongresses (u. a. Islamische Notfallseelsorge). Im Rahmen des Kongresses feierten Erzbischof Georg Sterzinsky und Bischof Wolfgang Huber am Dienstagabend einen ökumenischen Gottesdienst in der Heilig-Kreuz-Kirche; Innensenator Dr. Erhard Körting sprach ein Grußwort.

In Deutschland gibt es nach Schätzungen des Bundesverbandes Notfallseelsorge rund 11.100 Notfallseelsorger, die zu rund 30.000 Einsätzen im Jahr gerufen werden. Etwa zwei Drittel der professionellen Helfer gehören einer evangelischen Landeskirche an. In Berlin gibt es 120 ausgebildete Helfer, die im Jahr zu etwa 250 Einsätzen fahren. Häufig kommen sie im Zusammenhang mit plötzlichen Todesunfällen zum Einsatz, aber auch bei Großereignissen wie etwa der Fußball-Weltmeisterschaft 2006.

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. (VEID) war mit einem Infostand vertreten, den Petra Hohn (1. Bundesvorsitzende) und Stephan Hadraschek (Vorstandsmitglied im Bundesverband) betreuten. Äußerst positiv zu vermerken war das große Interesse von Seiten der



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN



Viele interessante Kontakte wurden auf dem Kongress geknüpft.

Kongress-Teilnehmer an VEID: Es wurde viel Info-Material mitgenommen, Kontaktdaten wurden ausgetauscht und wichtige Gespräche geführt.

Die Teilnehmer zeigten reges Interesse an Gesprächen zur Thematik »Trauer« und der konkreten Arbeit von VEID.

Dadurch ergab sich, dass Petra Hohn auf dem nächsten Kongress 2010 in Münster einen Workshop zum Thema »Ein Kind verlieren« anbieten wird.



Petra Hohn auf dem Infostand der Verwaisten Eltern.

Vom 31. Mai 2010 bis zum 2. Juni 2010 wird der 13. Bundeskongress Notfallseelsorge und Krisenintervention in Münster stattfinden. Das Thema wird dann die »Notwendigkeit von Netzwerken« sein: Gemeinsames handeln und helfen ist unabdingbar, gegenseitiges Kennenlernen und Voneinander-Wissen ebenso. Daher wurde mit der diesjährigen Teilnahme von VEID ein Anfang gemacht, den es kontinuierlich auszubauen gilt.
Stephan Hadraschek,
Vorstandsmitglied im Bundesvorstand



Ökumenischer Gottesdienst in der Heilig-Kreuz-Kirche in Berlin.



Viele Besucher kamen zu dem ökumenischen Gottesdienst.

32. Evangelischer Kirchentag

Verwaist, aber überhaupt nicht allein. Ein Tag auf unseren Stand auf dem Kirchentag.

Wie soll das gehen – 18 Monate nach dem Tod unseres Sohnes – an einem »Messestand« auf dem Markt der Möglichkeiten den tausenden Flaneuren, Neugierigen, Interessierten, vielleicht auch Betroffenen entgegen treten?

Aber schon der Aufbau nimmt manche Angst – Petra Hohn und Karin Grabenhorst haben alles dabei, und das Fehlende wird von den Nachbarn geliehen oder noch schnell besorgt. Zuversicht und gute Laune sind die Grundlage alles Gelungens.

Karin hat die 1000 CD's von »So früh vor deiner Zeit« endlich aus der Fertigung abholen können, die Generalprobe von »Siris Reise« am Abend zuvor hat sie ebenfalls geschafft, unser neuer Flyer ist auch pünktlich fertig geworden – der Kirchentag kann also beginnen.

Und bei uns am Stand – zwischen Krankenhausseelsorge und kirchlicher Trauerbegleitung – ist vom ersten Tag an genug »los«:

- eine Hebammenlehrerin aus Bremen bedankt sich für die wunderbare Fortbildung, die Heiner Melching bei ihnen gemacht hat.



Jürgen Erlwein, Karin Grabenhorst, Petra Hohn.

- Religionslehrerinnen, Erzieherinnen und Leiterinnen (es waren wirklich fast nur Frauen) von Selbsthilfegruppen bitten um Material und tauschen sich mit uns aus.
 - und immer wieder Menschen, die selbst oder in ihrer Nähe die gleiche Katastrophe erleiden mussten ...
- Wir sind schnell ein Team am Stand. Jürgen Erlwein, unser Schatzmeister des Bundesverbandes, ist eigentlich die ganze Zeit da, so dass wir anderen uns ab und an mal eine Auszeit nehmen können. Wir andern, das sind Stephan, Hannelore, Anke, Klaus, Detlef und Anke und einige mehr, die ich nicht kennen gelernt habe. Einige haben sich genau wie ich überwinden müssen, der ihnen unbekannten Menge gegenüber zu treten, andere sind schon bei anderen Gelegenheiten dabei gewesen und wissen, dass diese Arbeit nicht nur dem »Publikum« hilft, sondern auch uns selbst.
- Detlef Gieseke,
Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e.V.*

KUNDRIE
AUGUST 2009
13
77

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«



Ein Blick auf unseren Stand auf dem Kirchentag.

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

32. Evangelischer Kirchentag in Bremen • 20. bis 24. Mai 2009

Der 32. Deutsche Evangelische Kirchentag in Bremen stand unter dem Thema »Mensch, wo bist du?« (Gen 3, 9).

Der Bundesverband war mit einem Stand auf dem »Markt der Möglichkeiten« vertreten. Petra Hohn, die 1. Bundesvorsitzende, sowie weitere kompetente Gesprächspartner konnten viele Besucher begrüßen.

Große Beachtung fand »Siris Reise« von Karin Grabenhorst von Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen, das zum Kirchentag uraufgeführt wurde.



Das Programm zur Uraufführung »Siris Reise«.

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Eine Besprechung der Aufführung »Siris Reise« in der »Nordsee-Zeitung«.



Mit ihrem ambitionierten Theaterprojekt „Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit?“ berührten die 33 jugendlichen Akteure an zwei Aufführungstagen die zahlreich erschienenen Besucher im Bürgerhaus. Begleitet wurde die farbenfrohe Sinsuche von sechs Musikern.

ABO: FOTO: BÖSCH

Sinnsuche mit Tiefgang

„Siris Reise“ verarbeitet die Nöte verwaister Eltern in eindrucksvollen Bildern

Von Alexander Bösche

Vegesack. „Nichts geht wirklich verloren im Leben!“ Eine tröstliche Erkenntnis, zu der der Feuervogel, die Sternschnuppe und die Wüstenblume im Stück „Siris Reise oder wo ist der Weg zur Ewigkeit?“ allerdings erst über Umwege gelangen. Mit einem gleichermassen poetischen wie heilsinnigen Theaterprojekt sorgten 33 jugendliche Chorsänger der Kirchengemeinden Rekum und Neuenkirchen zuzüglich musikalischer Begleitung im Bürgerhaus für Standing Ovations, aber auch für mancho Träne in den Augen der Zuschauer.

Hauptfigur Siri ist nämlich eine der kleinen Seelen, die die Welt viel zu früh verlassen mussten – „so weit vor deiner Zeit“, wie es in einem Lied heißt.

Mit ihrer Geschichte rund um eine spirituelle und religiöse Sinnsuche thematisierte die Autorin Karin Grabenhorst als Vorstandsmitglied im Verein Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e.V. das häufig tabuisierte Martyrium von Familien, die mit dem Tod ihres Kindes weiterleben müssen. Doch trotz einer der Thematik geschuldeten melancholischen Grundstimmung ergeht sich „Siris Reise“ nicht in reinster Verzweiflung. Dafür gilt es für die kleine Seele noch

etliche Fragen zu klären. Bin ich jetzt ein Engel? Was genau ist denn diese „Ewigkeit“, in der sich irgendwann alle Menschen einmal wiedersehen? Und wie geht es daheim den verzweifelten Eltern und dem kleinen Bruder? Fragen über Fragen, bei denen sich für Siri die Weisheit des unverwüstlichen Gingkobaumes als ebenso wertvoll erweist wie die Erfahrungen einer nie zum Planeten gereisten Sternschnuppe und die Dienste des personalisierten – Windes.

Ein schillerndes Figurenarsenal sorgt in ausgefälligen Kostümen mit flitternden Moireetüchern und expressiven Tanzeinlagen für einen Bühnenzauber der besonderen Art. Musikalisch unterstützt werden die jungen Chorsänger der „Lerchen“ und der „Turmfalken“ von einem sechsköpfigen Beleiterchester, das Siri Suche nach der Ewigkeit und nach Gott mit einem Klangepic aus Geigen, Flöten und einer Harfe unterhält. Keyboarder Hauke Scholten, für die musikalische Bearbeitung zuständig und derzeit Leiter von gleich fünf Kinder- und Jugendchoren, konnte für die bühnenreichen Umsetzung des anspruchsvollen Stoffs den Choreographen Alexander Hauer gewinnen. Der Violinist Paul Bialek sorgte mit seiner die Handlungstränge verbindenden „Komposition der Elemente“ für eine gera-

dezu avantgardistische Tanztheateratmosphäre, die die komplexen Fragestellungen der Handlung unterstrich.

So wird die Thematik zu früh ausgehauchten Lebens beispielweise in Form der Wunderblume variiert, die sich nach nur einmaligem Blühen verbittert nach dem Sinn des Lebens fragt. In Nebenhandlungen wird aber auch immer wieder das Bewusstsein für die Ausbeutung des Planeten Erde durch den Menschen geweckt – etwa, wenn das „Feuer“ sich über den Abwurf von Atombomben erzürnt oder der „Ozeanisch“ von der Unart „dieser Gewaltverbrecher“ droht, statt mit Netzen zunehmend mit Sprengstoff zu fischen und somit die Umwelt zu zerstören. Während der Musical-Schüler Mathias Kuleßa für seinen buchstäblich „feurigen“ Solosang Szenenapplaus einheimsie, berührte Katharina Wagner an der Wondergitarre mit Titeln wie „Wo sind all die kleinen Seelen“. Die Erkenntnisse „Die Ewigkeit ist überall um uns herum“ und „Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst“ nahmen am Ende von „Siris Reise“ auch viele Zuschauer ergriffen mit nach Hause.

Trauernde Eltern & Kinder Rhein-Main e.V.

Auf der letzten Mitgliederversammlung beschlossen die Mitglieder des Vereins Trauernde Eltern Rhein-Main e.V. einstimmig die Namensänderung in: Trauernde Eltern & Kinder Rhein-Main e.V.

Diese Namensänderung entspricht der langjährigen Tätigkeit in der Begleitung von Kindern, die um einen geliebten Menschen trauern. Der Ver-

ein freut sich auch über seine neue Webseite: www.Eltern-Kinder-Trauer.de

Detlef Hünecke, 1. Vorsitzender

Trauernde Eltern & Kinder Rhein-Main e.V.,
Carl-Zeiss-Straße 32, 55129 Mainz-Hechtsheim
Mail: trauerndeelternrm@t-online.de

Ein gelungenes Treffen – so kann Vernetzung auch aussehen

Eines der Ziele unseres Bundesverbandes ist die bessere Vernetzung der einzelnen Regionen und Gruppen im gesamten Bundesgebiet.

Betroffene sollen die Möglichkeit des Treffens in einem geschützten Raum in ihrem näheren Wohnumfeld haben, wo verständnisvoll und einfühlsam zugehört wird und wo sie Begleitung auf ihren Trauerweg finden können.

Was liegt daher näher, dass sich die Gruppen in benachbarten Regionen besser kennen lernen und austauschen?

Auf einem Gruppenleitertreffen Mitteldeutschlands kamen wir mit Carola Kropp ins Gespräch. Carola leitet die Selbsthilfegruppe Leipziger-Land und sie machte uns den Vorschlag, dass sich unsere Gruppen doch zu einem Brunch in den Räumen ihrer Gruppe treffen könnten.

So kam es, dass sich unsere drei Gruppen an einem Samstag im Oktober in Borna trafen.

In uns allen war viel positive Neugier auf das Treffen, aber sicherlich auch bei einigen unserer Gruppenmitglieder etwas wie Aufregung vorhanden.

Durch den herzlichen Empfang durch Carolas Mann auf dem Parkplatz wurden bei uns allen Berührungsängste aus dem Weg geräumt. Die Herzlichkeit setzte sich dann bei der Begrüßung der anderen Gruppenmitglieder fort und uns war, als ob wir uns alle schon lange kannten. Es kam sofort zu ersten interessanten Gespräche, und es setzte ein befruchtender Austausch über unsere Arbeit mit verwaisten Eltern und Geschwister ein.



Kreativ gestaltete Feen.

13
KUNDINIEF
AUGUST 2009

79

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

Auch kam unser aller Kreativität nicht zu kurz, so konnte man unter Anleitung einer Kunsttherapeutin kleine Feen und Trockengestecke fertigen.

Die Gastgeber sorgten vorzüglich für unser leibliches Wohl und wenn es nach den Mengen der Speisen gegangen wäre, hätten wir unseren Besuch sicherlich noch um einige Tage verlängern müssen.

Im Fazit des Besuches konnten wir alle feststellen, wie gut es allen getan hat, sich kennen zu lernen und auszutauschen.

Wir können allen Selbsthilfegruppen unseres Bundesverbandes nur wünschen, dies ebenfalls einmal auszuprobieren.

Ich möchte mich durch diesen Artikel noch einmal bei Carola und der Selbsthilfegruppe Leipziger-Land für die liebe Gastfreundschaft bedanken.

Holger Günther, Selbsthilfegruppen Ostthüringen

Gruppe Magdeburg

Unsere Magdeburger Gruppe trifft sich seit 1½ Jahren regelmäßig zum Austausch von Gedanken und Gefühlen, aber auch zum Austausch von Tränen und Lachen.

Um für unsere Gruppe etwas zu haben, was die Zusammengehörigkeit ausdrückt, habe ich eine große, dicke Kerze mit »WIR« beschriftet und jedes Gruppenmitglied hat mit Kerzenstiften etwas dazu gemalt. Diese Kerze steht bei jedem Treffen auf dem Tisch, so dass auch die Leute, die nicht da sind, bei uns sind.

Meine Geschichte:

Ich heiße Sandra, bin 36 Jahre alt, verheiratet und habe 4 Kinder. Zwei meiner Kinder sind innerhalb eines halben Jahres verstorben. Im Juni

2005 verstarb eines meiner Zwillinge-Mädchen in der 27. SSW. Ein verständnisvoller Arzt hat es uns ermöglicht, die Schwangerschaft noch 10 Tage zu erhalten, sodass unsere zweite Tochter einen guten Start ins Leben hatte.

Ein halbes Jahr später, am 13. Januar 2006, verstarb mein ältester Sohn. Max war von Geburt an schwerstbehindert und ist letztendlich an einer Lungenentzündung gestorben.

Unsere beiden Kinder, die bei uns sind (Jan, 8 Jahre und Alina, fast 4), sind zum Glück gesund und munter und genauso fröhlich wie andere Kinder auch, obwohl sie mit diesen schlimmen Erfahrungen und auch nicht immer ganz »normalen« Erwachsenen aufgewachsen müssen.

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

Einen ganz lieben Dank möchte ich meinem Mann sagen, denn ohne seine Hilfe hätte ich diese Zeit nicht überstanden und ohne seine Liebe und Unterstützung hätte ich nicht nach

Berlin fahren können, wäre eine Gruppenarbeit nicht möglich und auch nicht meine neue Ausbildung! Danke!!!

Sandra Kollwitz

15 Jahre Verwaiste Eltern Dresden

Anlässlich des 15-jährigen Bestehens der VE Dresden haben wir uns im letzten Sommer zu einem Sommerfest getroffen, jeder brachte etwas zum Grillen und zum Trinken mit. Gerade als Beate Gnauk mit ihrer kleinen Rede begann, fing es ganz leicht an zu regnen. Als Beate geendet hatte, war die Wolke vorbei und wir hatten schönes Wetter bis zum Schluss. Ist doch komisch oder? Ich finde den Gedanken schön, dass die Kinder und Geschwister anwesend waren.

Kerstin Gleißberg,
VE Dresden, trauernde Geschwister

Der Bundesverband dankt Beate ganz herzlich für die vielen Jahre ihres Engagements für trauernde Mütter, Väter und Geschwister. Ohne sie hätten die Verwaisten Eltern Dresden ihr 15-jähriges Bestehen nicht feiern können.

mcfb



Foto: Kerstin Gleißberg

Beate Gnauk

Sommerliches Treffen der Trauernden Eltern Fulda



(h/w) Es muss nicht immer ein Grillfest sein, wo sich Menschen treffen, die ein gemeinsames Schicksal verbindet.

An einem warmen Sommertag verlegte die Gruppe »Trauernde Eltern Fulda e.V.« ihr monatliches Treffen in die freie Natur anstatt in das Mehrgenerationenhaus Josefgarten. Der »Barfußpfad« in Hofbieber war das Ziel und mit viel Gekicher ging es auf den Ein-Kilometer-Weg über Stock und Stein, durch Matsch und Sand. Das

Füßewaschen in dem kalten Kneipp-Becken reinigte dann vom Schmutz des Weges und sorgte für angenehme Erfrischung.

Der abendliche Hunger führte in den Biergarten »Zur Linde« in Langenbieber, wo es für jeden Einzelnen etwas Besonderes zu essen gab. Ein kühles Blondes entspannte die Gemüter und schon bald standen wieder die gestorbenen Kinder im

Füße Waschen im kalten Kneipp-Becken.



Foto: Martin Weißert

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN



Ein kühles Blondes im Biergarten entspannte die Gemüter.



Gespräche und tröstende Worte stärken die Gemeinschaft.

dem Wunsch, sich öfters derartige Kraftquellen zu gönnen.

Inga Hergert, Margit Weiser



Zum Abendbrot ging es in den Biergarten »Zur Linde«.

Mittelpunkt der Gespräche. Zwei Mütter, die erst vor kurzem Sohn und Tochter verloren hatten, erzählten von ihrem Leid und ihrer Trauer. Es wurde wieder deutlich, dass ein tiefes Mitgefühl innerhalb der Gruppe spürbar war, welches die Gemeinschaft stärkte und tröstete. Weinen und Lachen hatten ihren Raum in der Geborgenheit der Gruppe.

Mit weißen Luftballons »bewaffnet«, versehen mit kleinen Briefen der Liebe und Zärtlichkeit für ihre verstorbenen Kinder, begab sich die Gruppe auf eine sommerliche Wiese. Im gleißenden Licht der Abenddämmerung schwebten 17 weiße Luftballons in den blauen Himmel. Versonnen und wehmütig betrachteten die Eltern dieses Schauspiel, begleitet von ihren guten Gedanken.

Das Auseinandergehen geschah in dem Bewusstsein, in dieser Gruppe »zuhause zu sein« und mit

Trauerbegleitungsausbildung Herbst 2010 bis Frühjahr 2012

Trauerbegleitungsausbildung Verwaiste Eltern Bremen, nach den Richtlinien der Bundesarbeitsgemein- schaft Trauerbegleitung. Herbst 2010 bis Frühjahr 2012

Seit vielen Jahren bietet der Verein Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e. V. Fortbildungen zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Tod, Trauer und Begleitung an.

Seit 2009 bieten wir eine komplette Trauerbegleitungsausbildung (TBA) an, die über einen Zeitraum von ca. 1½ Jahren und mehr als 200 Unterrichtsstunden die Teilnehmer/innen befähigt, eigenverantwortlich Trauernde und Menschen in Krisensituationen zu begleiten und zu unterstützen. Die breit gefächerte, interdisziplinäre Ausbil-

dung bietet eine Vielzahl von Interventionsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien an und ist vorwiegend ressourcenorientiert und systemisch ausgerichtet. Bei bestandener Abschlussprüfung wird ein Zertifikat, in dem wir die besondere Eignung zur Begleitung von Menschen in Krisen- und Trauersituationen bestätigen, ausgehändigt. Im Herbst 2010 beginnt ein neuer Ausbildungsbereich. Gerne können Sie unser Ausbildungscurrilulum bei uns anfordern:

Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e.V.
Münchener Straße 146, 28215 Bremen
Telefon: 0421/2070465
info@verwaiste-eltern-bremen.de.

Oder als Download auf der Internetseite:
www.verwaiste-eltern-bremen.de

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

Verwaiste Eltern Wesel

„Ein Kind zu verlieren ist die schlimmste Strafe“

Selbsthilfegruppen „Verwaiste Eltern“ und „Herzenskinder“ treffen sich regelmäßig

Wesel. „Es war, als ob dir jemand dein Herz rausreißt, dir vor die Füße wirft und sagt: So, jetzt lebe weiter ohne Herz. Ein Kind zu verlieren ist die schlimmste Strafe.“ So beschreiben Claudia und Dieter Jantz den Moment, als für sie - von jetzt auf gleich - die Welt zusammen brach, als vor vier Jahren ihr geliebter Sohn Fabian - im jungen Alter von 15 Jahren - auf tragische Weise ums Leben kam.

Zwei Jahre später gründete das Ehepaar die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ Wesel, in der sich nun - jeden ersten Dienstag

im Monat von 19 bis 21 Uhr im Pfarrheim neben der Sankt Antonius-Kirche (St.-Antonius-Weg 13) - Mütter und Väter treffen, die „ein Kind, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen durch Unfall, Krankheit, Suizid, Verbrechen oder sonstigen Unglücksfall verloren haben“.

„Man ist hier unter Gleichbetroffenen, hat nicht das Gefühl Sachen erklären zu müssen und auch nicht das Gefühl, das kann keiner mehr hören“, erklärt Claudia Jantz. Denn „es kann wirklich nur jemand nachvollziehen, der es selbst erlebt hat“.

ergänzt ihr Mann Dieter Jantz.

Das kann auch Ilka Löser gut nachempfinden, die vor sechs Jahren ihre noch ungeborene Tochter verloren hat. Dank der Hebamme Vera Lohbeck fand sie den Weg in die Selbsthilfegruppe „Herzenskinder“, die vor etwa zehn Jahren von zwei betroffenen Müttern gegründet wurde, „weil es in Wesel keine Selbsthilfegruppe dieser Art gab“, erzählt Löser. Gemeinsam mit Lohbeck und Petra Berger ist sie nun der Ansprechpartner dieser Gruppe, in der sich regelmäßig überwiegend „betroffene

Mütter und Väter treffen, deren Kind vor, während oder nach der Geburt - bis ins Kindesalter - gestorben ist“, so Löser weiter. „Die Gruppe ist ein sicherer Ort, wo ich über unsere Tochter sprechen kann“, erzählt sie. Die Treffen finden jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr im Gemeindezentrum Lauerhaas (Birkenstraße 14) statt.

Zum Sprechen wird keiner gezwungen. „die Erfahrung hat aber gezeigt, dass die Betroffenen reden wollen“, so Dieter Jantz. „Es kann sehr hilfreich sein, einige Zeit mit Menschen zu verbringen, die Ähnliches erlebt haben“, ergänzt er. Denn bei diesen Treffen merken die Gleichbetroffenen, „wie normal und natürlich ihre Gefühle sind“, sagt er weiter und seine Frau ergänzt: „Diese Erfahrung machen die Anderen hier auch, man ist nicht alleine.“

Die Jantz' sind sich darüber im Klaren, dass solche Gruppen nicht für jeden die richtige Hilfe sind. Doch, nur wer sich überwindet, eine solche Selbsthilfegruppe aufzusuchen, kann es für sich selbst herausfinden. „Tatsächlich empfinden viele Eltern Gespräche über das Kind als hilfreich, weil es nicht noch „totgeschwiegen“ wird. Kommunikation ist Trauerbewältigung.“

Weitere Infos: „Verwaiste Eltern“ (0281/56828) oder „Herzenskinder“ (0281/53315).

Helena Libawski

Gleichbetroffene geben sich in den Selbsthilfegruppen gegenseitig Kraft.
Foto: heli



Der
Weseler



So weit vor deiner Zeit

Karin Grabenhorst, Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e.V.

Im letzten Rundbrief informierten wir Sie über dieses Liedprojekt. Nun ist die CD erschienen und dazu ein wunderschön gestaltetes Büchlein mit Texten und Bildern. Hier ein Textbeispiel:

Wenn Türe schließt
weil Zeit rein weht
Moment zerfließt
mit ihr geht
kratzt Erinnerung an
geschlossene Tür

Gedanke wird Traum
sehnt sich fort
zum verschlossenen Raum
dem vergangenen Ort
raues Einst eröffnet
still das Jetzt

Antje Grabenhorst

Für Alexandra, die immer ein Rückhalt in unserem Fußballteam war und mit ihren flinken Händen das Tor »sauber« hielt. Alex wurde mit 16 Jahren am 1. Februar 2008 von einem ICE erfasst ... Sie fehlt uns!

Auf der CD ist auch das Lied »Loslassen« von Luci van Org zu hören.

Als Bonus-Track finden sich Ausschnitte aus »Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit?«.



RUNDBLICK
AUGUST 2009
13

83

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

Das CD-Buch ist gegen eine Spende zu beziehen über Karin Grabenhorst, Tel. 04202/50 48 22, E-Mail: Spiegelungen@karin-grabenhorst.de, www.Karin-grabenhorst.de mcfb

Alle Jahre wieder ...

... Trauerseminar in St. Ottilien
– Verwaiste Eltern München e.V.

Mein Mann Reinhard und ich leben in Linz/Oberösterreich. Im Jahr 2001 verstarb unser einziger, damals 19-jähriger Sohn Martin an den Folgen eines Verkehrsunfalls.

Durch Zufall oder ich nenne es manchmal auch Schicksal, bin ich damals – auf der verzweifelten Suche nach Hilfe in meiner Trauer – auf das Trauerseminar in St. Ottilien aufmerksam gemacht worden.

Obwohl wir anfangs Bedenken hatten (die lange Anreise – »weit weg« von unserem Zuhause und der gewohnten Umgebung ...), fassten wir uns ein Herz und meldeten uns an.

Als wir dann am Tag unserer Ankunft unser Zimmer bezogen, ist genau das passiert, was ich

befürchtete: Ich hatte plötzlich unendlich Heimweh und ich wollte nichts wie nach Hause. Die große Entfernung von immerhin ca. 330 km hielt uns aber dann doch davon ab. Aus heutiger Sicht kann ich nur sagen: »Gott sei Dank« – für mich im wahrsten Sinne des Wortes.

Das Seminar begann mit einem gemeinsamen Abendessen und wir lernten Pater Claudius, unseren »Führer« und Begleiter für das kommende Wochende und die anderen »verwaisten Eltern« kennen. Pater Claudius war mir sofort sympathisch. Er strahlte für mich eine gewisse Wärme aus und ich fühlte mich wieder etwas »geborgener«. Auch die anfangs zaghaften Gespräche mit den anderen trauernden Mamas und Papas entspannten für mich sehr bald die Situation und es kam eigentlich sehr rasch ein »Zusammengehörigkeitsgefühl« in mir auf.

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

Nach dem Essen trafen wir uns alle mit Pater Claudius. Wir begannen mit einer sogenannten »Vorstellrunde«. Das heißt, wir lernten uns alle etwas näher kennen, vor allem erzählten wir uns gegenseitig von unseren Kindern. Die verschiedenen Schicksale machten natürlich alle traurig und doch denke ich, tat es - und tut es heute noch - gut, sich mit Menschen auszutauschen, mit denen - durch die Trauer um unsere Kinder - fast automatisch eine gewisse Verbundenheit besteht.

Den nächsten Tag begannen wir morgens mit einer Andacht in der Ottilienkapelle. Nach dem gemeinsamen Frühstück trafen wir uns alle wieder mit Pater Claudius. In Kleingruppen konnten wir uns dann über Themen und Fragen austauschen, welche uns nach dem Tod unserer Kinder besonders beschäftigen und wahrscheinlich immer beschäftigen werden. Schnell war klar, worauf wir alle natürlich auf der Suche nach einer Antwort waren: Wo sind unser Kinder jetzt? Geht es ihnen gut? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Ich persönlich glaube fest daran, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Ich spüre manchmal ganz deutlich, dass es Martin gut geht und er in Gottes Hand geborgen ist. Für mich waren die Ausführungen von Pater Claudius »Balsam auf der Seele«. Seine Glaubenshaltung wirkt auf mich immer wieder absolut ehrlich und menschlich,

einschließlich aller Zweifel, die manchmal auftreten und meiner Meinung nach auch sein dürfen. Für mich persönlich, und ich weiß es auch von anderen, macht speziell die Person »Pater Claudius« dieses Seminar so »wertvoll«. Auf diesem Weg möchte ich mich bei ihm herzlich bedanken und hoffe, dass er den verwaisten Eltern noch lange »treu« bleibt!

Am letzten Tag (Sonntag) ist für mich immer die Messe am Vormittag in einem Seminarraum des Exerzitienhauses das Berührendste. Ein Gemeinschaftsgefühl ganz im Gedenken an unsere Kinder! Traurig und trotzdem »schön«.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen war das Seminar dann zu Ende und wir machten uns langsam alle auf den Heimweg.

Vier Jahre war dann St. Ottilien im Februar ein Fixpunkt in unserem Leben. Jedes Jahr »freuten« wir uns schon, unsere neuen »Freunde« und Pater Claudius wiederzusehen. Wenn ich von Weitem die Türme der Klosterkirche sah, war es für mich sogar ein bisschen wie »heimkommen«.

2007 meinten wir dann, dieses Treffen nicht mehr zu »brauchen«. Aber wir hatten uns geirrt! Es fehlte uns so sehr, dass mein Mann und ich seitdem beschlossen haben, wenn irgendwie möglich:

Alle Jahre wieder ... Trauerseminar in St. Ottilien.

Monika Schram, Linz/Oberösterreich

1400 leere Stühle ...

1400 leere Stühle für 1400 Suizidopfer pro Jahr
Der Weltsuizidpräventionstag vom 10. September 2008 stand unter dem Motto: *Global denken. National planen. Lokal handeln.* Lokal gehandelt hat das Forum für Suizidprävention und Suizidforschung www.fssz.ch auf dem Bürkliplatz in Zürich (Schweiz).

1400 von der Stadt gratis zur Verfügung gestellte Stühle wurden im Laufe des Morgens von der Transportfirma Planzer kostenlos mit großen Lastwagen angeliefert. Dank tatkräftiger Mithilfe der Organisationen Dargebotene Hand, Refugium, Regenbogen und Nebelmeer standen am Mittag diese 1400 leeren Stühle kreuzweise aufgestellt auf dem Bürkliplatz. Einen Stuhl für jedes Suizidopfer eines Jahres in der Schweiz, davon ein Viertel Kinder und Jugendliche. Gleichzeitig sollte diese Aktion auch ein Appell für verstärkte Prävention bei Jugendlichen sein, denn bei den 15- bis 25-jährigen ist Suizid die Todesursache Nummer 1.



1400 leere Stühle auf dem Bürkliplatz in Zürich.

Anlässlich der Medienkonferenz wies Jürg Weisshaupt auf die Bedeutung der Früherkennung von gefährdeten Jugendlichen hin. Bei der Ausbildung der Lehrpersonen wäre es wichtig, dass man die Suizidprävention einbaut, damit Menschen sensibilisiert würden und auf Veränderungen der Jugendlichen eingehen könnten. Auch die Hausärzte seien ein wichtiger Faktor. Es sei bekannt, dass etwa 80% von Suizidenten kurz vorher noch

ihren Hausarzt aufgesucht hätten. Trotz der hohen Suizidrate fehle auf Bundesebene bis heute eine Präventionsstrategie.

Um 19.00 Uhr eröffnete ein Trompeter mit melancholischen Klängen die Gedenkfeier im Pavillon am Bürkliplatz. Eine junge Frau sprach in ergreifender Weise über ihre Erfahrungen als Hinterbliebene nach dem Suizid ihres Vaters.

Darauf begann Pfarrer Egg – vielen Suizidhinterbliebenen bekannt durch den Film »Benis letzte Fahrt« – seine Predigt mit dem Ausruf »Warum hast du uns das zugefügt?«.

Er sprach von der Trauer, der Ratlosigkeit, den Schuldgefühlen, und auch von der Wut der Hinterbliebenen. Er riet ihnen, die Gefühle, auch die negativen anzunehmen, zuzulassen, um frei zu sein für neue Gefühle, weitere Erfahrungen und der Einsicht, dass wir unser Leben nicht im Griff haben und schon gar nicht das Leben von jenen Menschen, die zu uns gehören.

Und dann fragte er die Anwesenden: »Wo nehmen wir das Recht her, zu behaupten, dass das Leben von einem Menschen, der es von sich aus beendet hat, unvollendet gewesen sei? Einfach deshalb, weil es noch hätte weitergehen können? Wenn dies zuträfe, so müsste logischerweise jedes Leben, das 80 oder gar 90 Jahre gedauert hat, erfüllt gewesen sein. Wir wissen gut genug, dass man das so nicht sagen kann. Im Gegenteil lehrt uns die Erfahrung, dass ein langes Leben bruchstückhaft geblieben sein kann, während ein Anderes, das früher zum Abschluss kam, die abgerundete Fülle des Reichtums enthielt.«

Und er schloss seine Predigt mit den Worten: »Und wenn wir davon ausgehen, dass unser Leben nicht



Foto: Vreni Lehner
Die Kerzen im Pavillon, ein tröstliches Ritual für die Hinterbliebenen.

einfach Produkt eines Zufalls, eines blind wirkenden Schicksals ist, sondern dass, wie es uns unser Glaube sagt, Gott hinter unserem Leben steht, so trifft logischerweise auch zu, dass unser Sterben, in welcher Art auch immer es erfolgen möge, in Gottes Hand ist und uns zu ihm hinführt. Mit dieser Antwort auf unsere Fragen wird es uns dann auch leichter, vorwärts zu blicken und zu sagen: Gott, du hast diesen Menschen, der zu uns gehört hat, zu dir genommen. Wir danken dir für alles, was du uns durch ihn geschenkt hast. Und wir bitten dich: Zeige uns, wie unser Leben ohne ihn positiv weitergehen kann.«

Am Ende der Gedenkfeier durfte jeder Anwesende an der grossen Kerze in der Mitte des Pavillons ein Teelicht entzünden, ein tröstliches Ritual für die Hinterbliebenen.

Vreni Lehner, Regenbogen Schweiz
Internationale Kontakte:
Im Acker 7, CH-8917 Oberlunkhofen
+41 56 634 19 59, v.lehner@bluewin.ch

RUNDBLICK
13
AUGUST 2009

85

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

Verwaiste Eltern Graz

**Die größte Begünstigung für Suizid ist,
darüber zu schweigen.**

So wie Shakespeare sagt:

»Das Herz, das nicht spricht, zerbricht«.

Dem stimmen wir zu,

dazu wollen wir sprechen, mit alt und jung.

**Internationaler Suizid-Präventionstag
am 10. September 2009**

Vorankündigung zu 4 Schwerpunkttagen
10. bis 13. September 2009 unter dem

**Ehrenschutz von SE Bischof Kapellari,
SI Mag. Miklas LH Mag. Voves,
LH-Stv. Hermann Schützenhöfer.**

Ausgangslage:

Die Steiermark führt bei Suizidzahlen (Studie Carlos Watzka). Der Verein Verwaiste Eltern unterstützt das Suizidpräventions-Programm des Landes.

Was wir bisher tun:

Der Verein bietet auf Bedürfnisse von Eltern nach dem Tod eines Kindes zugeschnittene Hilfe, begleitet als einzige Institution gezielt Angehörige nach einem Suizid im Umfeld. Familien in Trauerkrisen sind hochbelastet, oft lange durch die Sorge um ein Kind. Moderierte Trauer-Gruppen, Einzelbegleitung, Hausbesuche, Rituale, Gedenktage, Psychotherapie-Vermittlung, Tanztherapie, Leih-

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN

Bibliothek, Entspannung & Wandern, Stressabbau, Kreatives, Schreibwerkstatt werden in Graz und einigen steirischen Bezirken durchgeführt.

Wir sensibilisieren im gesellschaftlichen Raum für Werte. Leben hat Vorrang vor Leistungslohn, Sein vor Machen. Nicht alles kann bewältigt werden. Wir machen Mut zum Erlernen von »Entspanntem Scheitern«. Wenn guten Menschen Böses widerfährt, ist Wertschätzung notwendiger denn je. Wir zeigen Bedarf an Hilfe auf.

Motto: **Mut zum Leben? J.E.S.S.S!**

das heißt: (Ja! Entspannt Scheitern statt Selbstaufgabe, Sucht, Suizid)

Ziel: Entstigmatisierung von Suizid. Enttabuisierung von Trauer, Tod, Angst vor Ohnmacht: Sprache finden für namenlos Gefühltes. Das Ziel der konzentrierten Aktion ist nicht Profilierung, sondern Verringerung der Suizidhäufung und die Würde jedes Lebens. Neben Sponsoren brauchen wir im politischen Raum Verbündete, Netzwerke, die Suizidprävention unterstützen, die der Trauer-Ermutigungs-Bewegung Kraft geben, Helfersysteme in Austausch mit Betroffenensystemen bringen. Wir brauchen Dich, damit aus der Wirtschaftskrise keine menschliche Krise wird.

Wir beziehen Hinterbliebene nach Suizid mit ein, um von ihren Wünschen nach Hilfsangeboten zu hören. Um aus ihren Erfahrungen mit Hilfsangeboten zu lernen.

Themen, zu denen wir – unter anderem – sprechen und handeln werden:

1. Prävention bei Jungen: Burschen, Mädchen. *Die Angst von Eltern.*
2. Prävention bei Älteren: Männer, Frauen. Spezifische Berufsgruppen?
3. Trauer nach Suizid eines Partners, einer Partnerin, eines Angehörigen.
4. Trauer nach Suizid von Kindern und Leben mit dem Tod eines Kindes
5. Gesprächsführung bei Suizidalität, Telefonseelsorge / *besonders bei Elternsorgen.*
6. Aktuelle Situation in Österreich. Hintergründe, Vernetzung. Hilfen. Infos.

Wie: Der Verein Verwaiste Eltern wird diese Themen bewusst ansprechend in der Öffentlichkeit präsentieren, ins heilsam wirkende Gespräch bringen. Reden wir darüber, leben wir damit: nicht schweigend betroffen, nicht streng wissenschaftlich, nicht heimlich angezogen, pädagogisch oder diagnostizierend. Motto: Sinn-reich, lebensvoll: lerne entspannt Scheitern und in sozialer Fülle leben. Kreative Aktivitäten für Jugendliche, für Männer, für Frauen begleiten die Aktion. Den

»Stummen Schrei« laut machend informieren wir über seelische Gesundheit, über Betroffenheit und professionelle Hilfe. Ausgedrückte Ängste, gelebte Trauer helfen, Machtlosigkeit zu verarbeiten, gezielt suizidfördernde Ängste abzubauen.

Was: Vorträge, Podiumsgespräch in Abstimmung mit Plattform Psyche, Referate, Fortbildungsangebot.

Workshops für: betroffene Eltern; besorgte Eltern; Angehörige nach Suizid und andere Hinterbliebene;

Besonderheit von Trauer bei Kindern und Jugendlichen;

Trommelprojekt. Klettern, Kanufahren, Schreiben, Steinmetzen, Film, Ökumenische Gedenkgottesdienste.

In Planung sind weitere Projekte danach für/von Jugendlichen wie Videoumfrage, Theater, Hip-Hop, Konzert, Graffitiwand, AG's in Jugendzentren, u. m.

Donnerstag, 10. September 2009, Mediacenter, Hauptplatz Graz.

Kind und Prävention, Workshop; zwei Vorträge; Podiumsgespräch; Lyrik mit Musik.

Freitag, 11. September 2009, Jugend-Familien-gästehaus/CityAdventureclub

Skywalk/Klettern/Bouldern, Selbsthilfegruppen, Impulsreferat, Trauergruppen, Kreistanz.

Freitag, 11. September 2009, Heilandskirche Männer-Schreibwerkstatt, Migration und Suizid, Vernetzung, Studie C.Watzka, AA-Meeting, Ökumenischer Gottesdienst, Kontakte in Agape.

Samstag, 12. September 2009, Augarten

Film & Gespräch. Sportliches, Schreiben für ZeitzeugInnen, Ritual.

Wir freuen uns über persönliche Gespräche, Ihr Interesse, Anregungen und Nachahmung. Rückmeldungen sind willkommen.

Die Vorbereitungsgruppe

Hanna Caspaar, als Psychotherapeutin im Ehrenamt fachliche Leitung des Vereins

Verein Verwaiste Eltern –

Leben mit dem Tod eines Kindes

und dem Suizid von Angehörigen,

8051 Graz, Thalstraße 38,

Mail: verwaiste.eltern@inode.at,

Homepage: www.verwaisteeltern.at,

Mobil- Telefon: 0664-533 60 44

Telefon- Anrufbeantworter: 0316-68 44 88

Vereins-Spendenkonto:

Steiermärkische Sparkasse Graz,

BLZ 20815, Konto-Nr. 00001051598

Verwaiste Eltern Graz – Leben mit dem Tod eines Kindes

Zeit heilt keine Wunden

Heute trauen wir uns nicht mehr zu trauern, Trauernden ihre Gefühle zu lassen. Betroffene unterdrücken Verzweiflung, Wut, Tränen. Die fatale Folge: ungelebter Schmerz macht krank, zerstört Beziehungen, führt dazu, dass Menschen ihre Arbeit verlieren oder sich das Leben nehmen.

Wir finden Worte: Jeder hat seine Würde.

Hier setzt die Arbeit des Vereins Verwaiste Eltern an:

- mit dem Tod eines Kindes ein gesund orientiertes Leben führen
- mit Liebe und Respekt für das vollendete Leben der gestorbenen Kinder
- mit einem Netzwerk an Beziehungen unterschiedlich trauern
- mit Seminaren und Gruppen für trauernde Angehörige und Geschwister
- mit Weiterbildung für Gruppen-Begleitung und Suizid-Prävention
- mit Aufklärung der Öffentlichkeit, wie wichtig aktives Trauern ist
- mit Beratung von Menschen verschiedener Berufsgruppen, die beim Tod eines Kindes gefordert oder überfordert sind.

Offene Gruppe

Freitag 18.00 Uhr, Leechgasse 30, 8010 Graz:
24. 7. 2009, 21. 8. 2009, 25. 9. 2009,
30. 10. 2009, 27. 11. 2009, 29. 12. 2009.

Trauer nach Suizid

Freitag, 18.00 Uhr, SBZ:

3. 7. 2009, 7. 8. 2009, 11. 9. 2009, 16. 10. 2009,
20. 11. 2009, 4. 12. 2009.

Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 15,- €.

Neue Angehörige bitte nur mit telefonischem Vor-
gespräch.



Feldbach: 15.00 Uhr, Oedterstraße 3, 8330 Feld-
bach, im Psychosozialen Zentrum: 21. 11. 2009.

Leoben-Göss: 18.00 Uhr, Turmgasse 4, Pfarre
Göss: 23. 10. 2009.

Wanderungen in heilsamer Berg-Natur. Ganztags
draußen in Stille & Kontakt. Entspannen.

Adventkranzbinden privat am Rechberg: Sonn-
tag, 22. 11. 2009, 14.00 Uhr.

Herbstwanderung in Obersteiermark:
24. 10. 2009.

Welt-Suizid-Präventionstag: 10. bis 13. 9. 2009,
Graz, Vortrag, Workshops. Gottesdienst, Klettern.

Candlelighting-Sonntag: 13. 12. 2009, Verein:
Siehe Homepage, weltweit: 19.00 Uhr.

Geben Sie bitte Betroffenen Information.

Helfen Sie uns helfen: Werden Sie Mitglied im
Verein.

Telefon: 0043 64-5336044, 684488,
E-Mail: verwaiste.eltern@inode.at,
Internet: www.verwaisteeltern.at.



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

BERICHTE AUS DER BUNDESSTELLE UND AUS DEN REGIONEN



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

Finanzierung des Bundesverbandes 2008

Der Bundesverband VEID finanziert seine Arbeit überwiegend aus Spenden, zweckgebundenen Zu- schüssen (z. B. für Projekte und Fortbildungen), Mitgliedsbeiträgen und Bußgeldern. Der Vorstand des Bundesverbands engagiert sich ehrenamtlich. Auch 2008 war es möglich, alle anstehenden Arbeiten und Projekte zu finanzieren. Die Sorgen und Probleme, die sich mit der Finanzierung der anstehenden Aufgaben ergeben, bleiben jedoch für jedes Arbeitsjahr bestehen. Die beantragten Zu- schüsse von Krankenkassen werden oft erst im zweiten Quartal zugeteilt. Bußgeldzuweisungen kommen im gesamten Jahr, und Spenden sind sehr unterschiedlich und können nicht eingeplant werden. Die einzige sichere Finanzierung der Aufgaben von VEID ergibt sich aus den Mitgliedsbei- trägen, die sich für 2008 auf 19.500,- € beliefen. Der Vorstand bedankt sich für die Förderung der Projekte und die damit verbundene Anerkennung seiner Arbeit im Namen aller verwaisten Eltern und Geschwister. Für die Einzelförderung der Arbeit von VEID in 2008 geht für Sach- und Geld- spenden besonderer Dank an:

- Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe GKV
- Bundesverband AOK
- Kaufmännische Krankenkasse KKH
- Techniker Krankenkasse TK
- Barmer Ersatzkasse
- Deutsche Angestellten Krankenkasse
- Flamarium Leipzig-Halle
- Barmer Ersatzkasse Leipzig
- Sparkasse Leipzig
- Druckerei Hoffmann Alzenau
- Haus CALOR Leipzig
- Leipziger Wohnungs-Baugesellschaft LBW
- Stadt Leipzig

Außerdem erreichten den Bundesverband Spenden von Privatpersonen anlässlich von Jubiläen, Geburtstagsfeiern und sonstigen Anlässen. Insgesamt haben wir 2008 einen höheren Einnahme- betrag erwirtschaftet, bedingt durch die außergewöhnliche Steigerung der Bußgelder.

Da es für 2009 notwendig ist, Belastungen des Vorstandes zu reduzieren und eine weitere Plan- stelle in der Geschäftsstelle zu schaffen, haben wir vorsorglich eine Rücklage gebildet. So wie in den vergangenen Jahren müssen wir auch für das Arbeitsjahr 2009 eine strenge Haushaltsdisziplin bewahren und uns um weitere Finanzierungs- möglichkeiten bemühen.

Vgl. Jahresbericht 2008 des Bundesverbandes, 6 Finanzierung.

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 Selbst- hilfegruppen möglichst in der Nähe der Lebens- und Wohnsituation, erfahren Verstehen, Begegnung und Hilfe ...

Inzwischen gibt es über 500 örtliche Selbst- hilfegruppen, 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:

An der Verfassungslinde 2 • D-04103 Leipzig
Fon: 0341/946 88 84 • Fax: 0341/902 34 90
E-Mail: kontakt@veid.de • Internet: www.veid.de

Für Sie gelesen – Büchertipps

Im Fluss des Lebens

Bücher für verwaiste Eltern und Geschwister von Heike Wolter

reichen. Etwas anderes gab es nicht. Heike Wolter beschloss, dass es anderen Eltern nicht so gehen sollte. Mit der Hilfe einer anderen betroffenen Mutter, die wunderbare Bleistiftzeichnungen anfertigte, entwarf sie Erinnerungsalben für fehlgeborene, still geborene und nach kurzer Lebenszeit verstorbene Kinder. Die Alben sind eine Mischung aus Erinnerungs-, Tage- und Fotobuch. Die Rubriken sind an das Erleben verwaister Eltern angepasst und geben Raum für individuelle Erfahrungen, Erinnerungsstücke und Gedanken. Die Bücher sollen, so heißt es im Vorwort, die Eltern bestärken, ihr Kind als zwar klein, aber wertvoll und einzigartig zu sehen.

Durch den Kontakt zu einem kleinen österreichischen Verlag bot sich wenig später die Chance, eine zweite Lücke zu schließen. Heike Wolters Kinder hatten ihre kleine Schwester gesehen und im Laufe der folgenden Wochen, Monate und Jahre unzählige Fragen. Fragen, die auch für Erwachsene schwer zu beantworten sind – nach Sterben, Tod, nach Weiterleben und Erinnerung. Aus den Antworten entstand ein Bilderbuch für Kinder zwischen etwa vier und sieben Jahren. Es erzählt die Geschichte des Sternenkindes Lilly und seiner Familie. Alle haben sich auf das Baby gefreut, das dann unerwartet stirbt und eine große Lücke hinterlässt. Das Buch verbindet diese Geschichte mit einem ausführlichen Hinweistext zur Situation verwaister Geschwister, einem Adressteil und einem Glossar mit den wichtigsten Begriffen. 2009 wird eine dritte Lücke geschlossen. Auf der Basis von zahlreichen Interviews mit betroffenen Eltern erscheint ein Buch über Folgeschwangerschaften nach dem Verlust eines Kindes. Es befasst sich mit der Erfahrung des Verlustes, der Frage nach dem Warum, dem Entscheidungsprozess bezüglich einer neuen

Manchmal entdeckt man durch einen Einschnitt im Leben ganz neue Seiten. So wie Heike Wolter, die in der Trauer um ihre Tochter Lilly anfing zu schreiben.

Zunächst ging es darum, eine Lücke zu schließen. Für Lillys Fotos musste ein handelsübliches Babyalbum

Schwangerschaft, der Trauer in einer Folgeschwangerschaft, dem Erleben einer Folgeschwangerschaft und möglichen Besonderheiten, es spart aber auch nicht schwierige Fragen, wie die nach einem möglichen erneuten Verlust aus. Gesonderte Kapitel sind den Vätern, den Geschwistern, dem Folgekind selbst und den Mitmenschen gewidmet.

Alle Bücher erhalten Sie im Buchhandel, über die Internetseite der Autorin können Sie zudem direkt Kontakt aufnehmen.

Kontakt zur Autorin:
Heike Wolter, www.heikewolter.de

Literaturempfehlungen:

»Egal wie klein und zerbrechlich ...«.

Erinnerungsalbum
für ein fehlgeborenes Kind.

ISBN: 978-3837024173. 24,90 €.

»Und wenn du dich getröstet hast, wirst du froh sein mich gekannt zu haben ...«.

Erinnerungsalbum
für ein still geborenes Kind.

ISBN: 978-3837014570. 24,90 €.

»Manchmal verlässt uns ein Kind ...«.

Erinnerungsalbum
für ein früh verstorbene Kind.
ISBN: 978-3837024166. 8,90 €.
Weitergehende Informationen
zu den Erinnerungsalben:
www.heikewolter.de/erinnerungsalben.html.

Lilly ist ein Sternenkind.

Das Kindersachbuch
zum Thema verwaiste Geschwister.
ISBN: NN
Weitergehende Informationen zum Buch:
[www.editionriedenburg.at / buecher / ich_weiss_jetzt_wie / #Band_11](http://www.editionriedenburg.at/buecher/ich_weiss_jetzt_wie/#Band_11).

Im Fluss des Lebens.

Folgeschwangerschaften nach dem Verlust eines Kindes (Arbeitstitel,
Buch in Vorbereitung, erscheint 2009).
Weitergehende Informationen zum Buch:
www.folgeschwangerschaft.de

RUNDBRIEF
AUGUST 2009
13

89

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

FÜR SIE GELESEN - BÜCHERTIPP



Lilly ist ein Sternenkind

Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister.

Das Buch ist geeignet für Kinder ab zwei Jahren. Es kann auch Erwachsenen helfen, die Situation von Familien nach dem frühen Tod eines Kindes besser zu verstehen. Es ist wunderbar dafür geeignet, mit Kindern über dieses schwierige Thema ins Gespräch zu kommen.

mcfb

Heike Wolter, Regina Masaracchia,

Lilly ist ein Sternenkind.

Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister. Broschiert: 72 Seiten, edition riedenburg, Salzburg 2008 ISBN-13: 978-3902647115, € 14,90.



Unendlich Klara

Astrid Spengler wollte ihr Kind in einem Geburts- haus auf die Welt bringen. Doch die kleine Klara hatte andere Pläne - sie kam durch Notkaiserschnitt auf die Welt, war viel zu klein und keiner wusste warum. Die Fehlbildung ihrer Speiseröhre wurde an ihrem 4. Lebenstag operiert. An ihrem 9. Lebenstag erfuhren die Eltern dann endlich das Ergebnis der genetischen Untersuchung - Freie Trisomie 18. Die Ärzte klärten sie darüber auf, dass das Baby keine Lebenserwartung hätte. Das Einzige, das die Eltern tun könnten, wäre, für die Kleine da zu sein, sie zu lieben und auf ihrem Weg zu begleiten - das taten Astrid und Olav Spengler dann auch. An ihrem 12. Lebenstag verließ die kleine Klara diese Welt.

In den ersten Monaten ihrer Trauerarbeit entstanden diese wundervollen Texte, Fotos und Figuren. Es ist die Art und Weise, wie Astrid Spengler mit ihrer Trauer umgeht, ihren Trauerweg gehen kann. In den wunderschönen, einfachen Figuren werden der Schmerz und die Trauer geradezu körperlich spürbar. In den Texten kommen die Gedanken und Gefühle der trauernden Mutter zum Ausdruck - ihre Verzweiflung, ihr Schmerz, ihre Ratlosigkeit, ... aber auch ihr »Wachsen an Grenzen und neuen Möglichkeiten«.

Dieses Buch beschäftigt sich mit einem nicht einfachen Thema - wie soll es Kindern erklärt werden, dass die Mutter nicht mit dem ersehnten Baby nach Hause kommt, dass die Eltern, Großeltern, ... unglücklich sind und immer wieder einmal weinen, dass das Leben jetzt so ganz anders ist, als es sich die Familie vorgestellt hatte.

Der sechsjährige Elias geht in die erste Klasse. Seine kleine Schwester Malin ist vier. Die ganze Familie freut sich auf das Baby, das bald auf die Welt kommen soll. Elias erzählt, wie es seiner Mama in der Schwangerschaft geht, wie sie das Baby im Bauch der Mama spüren können. Sie überlegen gemeinsam, was sie alles machen werden, wenn das Baby größer geworden ist. Elias und Malin werden ungeduldig, es dauert ihnen zu lange bis zur Geburt der kleinen Lilly. Mama erzählt vom Krankenhaus, in dem das Baby auf die Welt kommen soll. Endlich ist es so weit - Oma und Opa kommen, Mama fährt mit Papa ins Krankenhaus, weil das Baby nun endlich kommen will. Elias ist ganz aufgeregt. Endlich kommt der ersehnte Anruf aus dem Krankenhaus - aber Oma sieht überhaupt nicht glücklich aus, sie weint sogar. Dann erzählt sie den Kindern, dass Lilly nicht nach Hause kommen wird, dass sie krank war und gestorben ist. Oma, Opa und die Kinder sind sehr traurig. Sie wollen die kleine Lilly sehen und fahren am nächsten Tag ins Krankenhaus, wo sie die Kleine sehen und sich auch von ihr verabschieden können. Die Eltern erklären, was nun geschehen wird, bereiten die Kinder vor auf Lillys Beerdigung.

Sehr einfühlsam wird die Trauer der Eltern, Großeltern und Kinder beschrieben, der Besuch am Friedhof, ...

Die Zeichnungen sind kindgerecht und liebevoll; auf jeder Bildseite gibt es Fragen, die zum Gespräch anregen.

Im Anhang findet sich viel Interessantes und Informatives für Erwachsene.

Einige Literaturhinweise und hilfreiche Kontaktinformationen runden das Buch ab.

»Dieses Buch will berühren. Will Eltern, Großeltern und anderen Betroffenen Kraft und Mut geben, diesen schweren, schmerzvollen Weg zu gehen.« (Klappentext) – So ist es! Ein lesenswertes, berührendes Buch mit einfühlenden Texten und ausdrucksstarken Figuren.

mcfb

Astrid Spengler, **Unendlich Klara.**

Taschenbuch: 51 Seiten,
Verlag printyourbook 2008,
ISBN-13: 978-3939359876, € 16,80.



Zwischen den Welten

Texte von Regina Tuschl
Bilder von Cordula Dreisbusch

Leben mit meinem toten Kind

Zwischen den Welten

Zwei Frauen – betroffene Mütter – lernten sich im Rahmen einer Ausbildung zur Trauerbegleiterin kennen. Sie entdeckten einige Gemeinsamkeiten:

Beide haben drei Söhne, beide haben ihren Ältesten durch Leukämie verloren. Beide bringen ihre Trauer künstlerisch

zum Ausdruck – Regina Tuschl durch das Schreiben – sie bezeichnet das Schreiben als »ihren Weg«, als etwas, das ihr half, nicht nur zu überleben, sondern zu leben. Cordula Dreisbusch drückt ihre Trauer durch Bilder aus – Malen ist »ihr Ventil«. Sie empfindet Erleichterung, wenn sie auf der Leinwand sieht, was sie im Innersten empfindet, aber nicht in Worte kleiden kann.

Die wunderbaren Bilder von Cordula Dreisbusch und die sehr berührenden Texte von Regina Tuschl werden zu einem Booklet zusammengefügt, in dem die Trauer von zwei Müttern auf sehr anrührende Weise ihren Ausdruck findet.

Gewidmet ist das Büchlein den sechs Söhnen der beiden Frauen, im Gedenken an den 14-jährigen Simon und den 2-jährigen Luis Samuel.

Beim Lesen und Anschauen dieses Buches werden wir ein Stück mitgenommen auf den Trauerwege der beiden Frauen.

Sehr gut gefallen hat mir auch die letzte Seite des Büchleins – ein Bild, gemalt von Regina Tuschl und ein von Cordula Dreisbusch geschriebener Text.

Die Bilder gibt es auch mit den gelesenen Texten und Musikuntermalung als Ausstellung – die Auslese. Bei der Jahrestagung 2009 des Bundesverbandes in Fürstenried konnten wir diese berührende Darbietung erleben.

Die beiden Trauerbegleiterinnen können per E-Mail erreicht werden:

cordula.dreisbusch@web.de, gina-tuschl@gmx.de. So haben Sie auch die Möglichkeit, eines dieser lebenswerten und anschauenswerten Booklets zu bestellen.

mcfb

Regina Tuschl, Cordula Dreisbusch,

Leben mit meinem toten Kind. – Zwischen den Welten. Booklet € 12,-.

RUNDBRIEF
AUGUST 2009
13

91

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

FÜR SIE GELESEN - BÜCHERTIPPS



Die vergessene Trauer der Väter

Trauer ist in unserer Gesellschaft ein Thema, über das nicht gern gesprochen wird. Um Trauernde wird oft ein Bogen gemacht, manchmal aus Unwissenheit und Unsicherheit, wie mit Trauernden umgegangen werden kann/soll. Einer trauernden Mutter wird schon eher mit Mitgefühl und Anteilnahme – zumindest eine Zeitlang – begegnet. Doch wie sieht es mit trauernden Vätern aus? Der Mann/Vater, der in unserer Gesellschaft (immer) noch der Starke sein muss, der sich um alles kümmert, der alles regelt. Tränen? Bei der Bestattung werden sie vielleicht noch als »normal« angesehen. Doch dann kommt sehr schnell der Alltag wieder. Da wartet der Beruf – einer muss ja für den Lebensunterhalt sorgen. Da ist die Mutter,

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

FÜR SIE GELESEN - BÜCHERTIPPS

die um ihr geliebtes Kind trauert und aller Fürsorge des Mannes bedarf. Da ist die Gesellschaft, die genau weiß, wie Trauer aussieht und wie lange »man« trauert! Doch wie sieht es im Innern des Vaters aus? Wie geht er mit seiner Trauer, die zweifelsohne in genau dem gleichen Maß da ist wie bei der Mutter, um? Wie hält er den Druck der Umwelt aus? Die vielen »Du musst«? Wo bekommt er Hilfe und Unterstützung, wo ist Raum für seine Gefühle?

Einem Teil der Fragen geht das 2008 erschienene Buch »Die vergessene Trauer der Väter« von Melanie und Dominik Rihm nach. Als selbst betroffene Eltern machten sie die Erfahrung, dass es zwar Traueralteratur gibt, doch Bücher, die sich speziell mit Männertrauer befassen, sind noch rar. Das Buch entstand aus den Erfahrungsberichten betroffener Väter. Hier sogar größtenteils von Vätern, die ihre Kinder während der Schwangerschaft, der Geburt oder kurz danach hergeben mussten. Ein (Trauer)Thema, das generell noch fast ein Tabuthema ist. Sätze wie »Es hat ja noch gar nicht richtig gelebt« oder »Ihr seid ja noch jung, ihr könnt wieder Kinder bekommen« und vor allem im Hinblick auf die Väter »Deine Frau/Freundin braucht dich jetzt verstärkt, kümmere dich um sie.« All diese Sätze mögen zwar gut gemeint sein, hilfreich sind sie nicht. Die Väter, die in diesem Buch zu Wort kommen, erzählen offen und frei über ihre Empfindungen. Mancher auch von dem schwierigen Spagat – für seine Partnerin da sein zu wollen und doch auch für sich selber einen Halt zu suchen. Diesen Halt können sich trauernde Eltern oftmals nicht gegenseitig geben. Jeder wird von eigenen Gefühlen beherrscht, die Partnerschaft steht oftmals vor einer Zerreißprobe. Auch darüber sprechen Väter in diesem Buch. Gedichte, die helfen können, sich mit dem Geschehenen auseinanderzusetzen, findet man(n) ebenso wie Briefe an die verstorbenen Kinder, die von der Sehnsucht und Liebe und den unerfüllten Träumen vom gemeinsamen Leben handeln.

Hier haben wir ein Buch, das Hilfestellung für viele bringt. Väter erfahren, wie andere Männer den Tod ihrer Kinder zu bewältigen versuchen und dass sich Trauer auf vielfältige Art äußert. Mütter bekommen Einblick in die Seelen- und Gefühlswelt trauernder Väter.

Auch Begleitenden kann dieses Buch mit dem ansprechenden Titelbild, das ein herausgenommenes Puzzleteil aus dem Ganzen zeigt, sehr hilfreich sein. Das Puzzleteil ist nicht weg, es liegt ein Stückchen daneben und jeder kann sehen, es gehört immer noch dazu.

Dieses Buch weckt Verständnis für Väter, die zusammen mit ihren Partnerinnen und ihrem ganzen Umfeld lernen müssen, ihr Leben weiter zu leben – ein Leben ohne ihr geliebtes Kind.

Inge Morassi

Dominik und Melanie Rihm,

Die vergessene Trauer der Väter.

Broschiert: 280 Seiten, Books on Demand 2008

ISBN-13: 978-3837047479, € 15,40.



**Plötzlich
ohne Kind**

Wenn Eltern plötzlich wieder nur ein Paar sind, weil sie ihr einziges Kind verloren haben, fallen sie in eine unendliche Leere und Verlassenheit. Sie fühlen sich amputiert, verlieren jeden Sinn im Leben, stoßen sich überall an Grenzen wund und müssen schwere Krisen aushalten. Viele drohen daran zu zerbrechen.

Petra Hohn hat das alles selbst erlebt. Doch die innere Verbundenheit mit ihrem verstorbenen Kind hat ihr geholfen, einen neuen Lebensweg zu finden. Seit 2006 ist sie die 1. Vorsitzende des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland. Jetzt gibt sie mit diesem Buch eine einfühlsame Hilfe auf dem Weg aus dem Labyrinth der Trauer.

Die Stärke und das Besondere dieses Buches ist, dass Petra Hohn zwei wesentliche Aspekte verbindet. Der erste ist ihre eigene existenziell erfahrene Geschichte. Diese stellt sie aber nicht in den Mittelpunkt, sondern macht sie zur glaubwürdigen Grundlage, aus der überhaupt wieder Hoffnung wachsen kann. Der zweite Aspekt resultiert aus der Arbeit der Autorin als Trauerbegleiterin, bei der sie vor allem verwaisten Eltern und Geschwistern zur Seite steht, und im Netzwerk des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. Daher kennt sie die vielfältigen Todesumstände und geht jeweils auf die Besonderheiten in der Auswirkung auf die Trauer ein, von Säuglingstod, Fehl- und Frühgeburten über Krankheit und Behinderung, Unfall und Gewalt,

Suizid und Vermisst-Sein. In wenigen Sätzen werden »Fälle« mit Protagonisten skizziert, die den Leser sofort fesseln, allein durch die sachliche, aber nicht emotionslose Darstellung.

Weder Betroffenheits- noch Helfersyndrom haben hier eine Chance, sich zu verselbstständigen. Die Schonungslosigkeit, mit der Petra Hohn sozialen Phänomenen auf den Leib rückt, etwa Problemen in der Partnerschaft und im Umfeld der Trauern-den, und mit der sie auch Veränderungen in Persönlichkeit und Verhalten von Trauernden registriert, mögen für manche selbst Betroffenen keine leichte Lektüre sein. Wie aber Leserreaktionen zeigen, fühlen sich viele gerade dadurch angesprochen. Sogar Menschen mit Verlusterfahrungen, die auf den ersten Blick andere Ursachen haben, signalisierten, dass sie sich zutiefst verstanden wissen, beispielsweise in ihrer Angst vor Alter und Einsamkeit. Das Buch ist geprägt von eigener Verletzlichkeit, von Toleranz und vor allem von Hoffnung und der Gewissheit, dass es sich lohnt, weiterzuleben.

Konkrete Hilfen, etwa beim Umgang mit verwais-ten Eltern, in Selbsthilfegruppen, durch Rituale, durch den Glauben sowie Kontaktadressen und Literaturempfehlungen runden die Hilfestellung ab.

Beate Bahnert

Petra Hohn,
Plötzlich ohne Kind.

160 Seiten kartoniert, Gütersloh,
Gütersloher Verlagshaus, 2008,
ISBN-13: 978-3579068206, € 14,95.



Kursbuch systemische Trauer- begleitung

Was können wir unter systemischer Trauerbe-gleitung verstehen?

In einem ersten Kapitel informieren die beiden Autorinnen über die Konzeptidee zu diesem Kursbuch.

In einem weiteren Teil führen Petra Rechenberg-Winter und Esther Fischinger in das systemische Arbeiten und Trauererleben ein.

Im dritten Kapitel erklären sie, was man unter systemischer Trauerbegleitung versteht, wobei sie auch ausführlich auf die Trauerbegleitung in den einzelnen Lebensabschnitten eingehen Trauer in der Kinder- und Jugendzeit, Trauer in der Lebensmitte, Trauer im Alter.

Das vierte Kapitel dient der Illustration sys-te-mischer Trauerbegleitung durch ein fiktives Fall-beispiel.

Das fünfte Kapitel bespricht konkrete Beispiele und Situationen – z. B. Trauerbegleitung im islamischen Glaubensverständnis oder im Kontext einer buddhistischen Weisheitslehre; Trauer an biografischen Wendepunkten, Trauer nach Unfall, bei Migration oder am Lebensende, auch Trauer nach Suizid, Trauer im System der Helfer ...

Im sechsten Abschnitt geht es um das Selbst-verständnis als Trauerbegleiterin, als Trauerbegleiter.

Im gesamten Buch spürt man die weit gefächerte Erfahrung der Autorinnen in Fort- und Weiterbildungen und auch in ihrer Praxis als Psycho-therapeutinnen. Für die immer zahlreicher werden den haupt- und ehrenamtlichen Trauerbeglei-terInnen ist es ein hilfreiches Kursbuch, mit dessen Hilfe sie den »Kurs« ihrer eigenen Trauerbegleitung immer wieder neu ausrichten und manchmal auch korrigieren können. Trauerbe-gleitung wird sehr authentisch veranschaulicht. Der wohltuend »akzeptierende« Ansatz der bei-den Autorinnen macht dieses Buch besonders lesenswert.

Die beiliegende CD enthält Arbeitsblätter, Hand-outs und Beispiele kreativer Umsetzung. Abge-rundet wird das Buch durch eine umfangreiche Literaturliste und ausgewählte Literaturempfehlungen zur Trauer bei Kindern und Jugendlichen. Für haupt- und ehrenamtlich arbeitende Men-schen ist dieses Buch ein hilfreicher Begleiter in ihrer nicht einfachen Tätigkeit in der Trauerbe-gleitung.

Das Buch endet mit einem Zitat von Hilde Domin: »Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug.«

mcfb

Petra Rechenberg-Winter, Esther Fischinger,
Kursbuch systemische Trauerbegleitung.

230 Seiten, Gebunden Ausgabe, Göttingen,
Vandenhoeck & Ruprecht 2008,
ISBN-13: 978-3525491331, € 39,90.



»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

FÜR SIE GELESEN - BÜCHERTIPPS

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«



Die kleine Königin

Dieses sehr berührende autobiografische Märchen beschreibt das Leben der »kleinen Königin« von ihrer Geburt bis zum heutigen Tag.

Die kleine Königin erzählt, wie es ist, krank geboren zu werden und gesunde Geschwister zu haben. Sie beschreibt, wie es ist, viel Zeit in Heimen und Krankenhäusern zu verbringen. Sie erzählt, was es für sie bedeutet, ohne ihre Familie und ohne Geborgenheit zu leben. Die kleine Königin muss erleben, wie es ist, Mutter eines todkranken Kindes zu sein und ein Kind zu graben, wie es ist, ein ungeborenes Baby viele Wochen tot unter dem Herzen zu tragen.

In diesem Märchen erzählt die kleine Königin, wie es ist, das Leben so sehen zu können, wie es tatsächlich ist – voller Licht und Schatten.

Der Leser, die Leserin erfährt, wie es ist, seinen Märchenprinzen gefunden zu haben, wie es sich anfühlt, gesunden Kindern das Leben geschenkt zu haben. Die kleine Königin erzählt, wie es ist, Geborgenheit und Liebe zu erfahren und diese auch weitergeben zu können; wie es ist, zu begreifen, dass auf Erden alles geliehen ist. Sie erzählt, wie es ist, den Augenblick zu genießen und die Sterne auf Erden einzusammeln.

»Dieses Buch beschreibt das Leben der kleinen Königin wie es war und wie es ist. Und was es für ein Gefühl ist, ... wie Phönix aus der Asche emporsteigen zu können ...«

Das Buch »Die kleine Königin« ist momentan noch nicht im Buchhandel erhältlich. Es kann bei der Autorin (krammermaria@aon.at) für 15,- € + Versandkosten bestellt werden. mcfb

Maria Krammer,
Die kleine Königin

Scharnstein, Wolfgang F. Schlager Verlag 2009.
184 Seiten, broschiert,
ISBN: 978-3-9501380-7-8, € 15,-.



Red Rocks - White Clouds

Roman eines Lebens
durch Trauer

Dieser Roman zeigt die Entwicklung eines Lebens im Zusammenhang mit der »Bewältigung« von Trauer nach dem Verlust des einzigen Kindes.

Das Ehepaar Sandra und David Müller hat vor fünf Jahren seine Tochter Maja verloren. Ihre eigenen Erfahrungen haben sie dazu bewogen, eine Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern zu gründen und sich in Trauerbegleitung und Akutbetreuung trauernder Eltern weiterzubilden.

Wir begleiten die beiden auf ihrer Urlaubsreise durch den Südwesten der USA und haben teil an ihrem Erleben der wunderschönen Landschaft. Nach einem Schockerlebnis entdeckt David, dass er singen und Gitarre spielen kann – Western- und Countrymusik. Ein Musikproduzent aus Nashville Tennessee entdeckt ihn und von da ab verändert sich sein ganzes Leben. Er wird zu einem gefeierten Countrystar, der immer wieder Konzerte gibt. Bei diesen Konzerten lässt er immer etwas einfließen von seiner bzw. ihrer Arbeit mit verwäisten Eltern. Man bekommt immer wieder neue Einblicke in diese Arbeit, die David und Sandra leisten

Der Roman ist sehr spannend und fesselnd geschrieben, die Informationen über verwaiste Eltern sind sehr dezent aber klar in den Roman hinein verwoben. Es ist zu spüren, dass der Autor weiß, wovon er schreibt – sowohl im Bezug auf die Trauer als auch auf die verwaisten Eltern. Dirk Scholz und seine Frau haben 1989 ihre Tochter verloren, sie haben eine Verwaiste-Eltern-Gruppe gegründet, die es bis heute gibt, und sie haben sich auch in der Akutbetreuung trauernder Eltern ausbilden lassen.

Im Roman wird deutlich, dass sich das Leben durch den Verlust eines Kindes völlig verändert hat, dass es wieder neu »sortiert« und geordnet werden muss – ein Weg, der das ganze Leben andauert. Diese Erfahrung mussten auch Dirk Scholz und seine Frau machen.

Besonders gut gefallen hat mir an diesem Buch, dass Vieles, das Trauernde erleben, in diesem Roman vorkommt, dass man sich als Trauernde/r in vielen Passagen wieder finden kann. Es ist die Geschichte eines Lebens durch die Trauer.

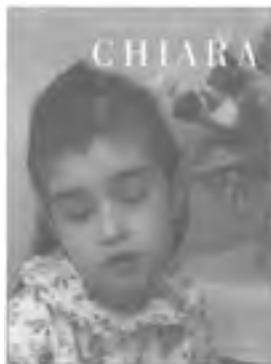
Lesenswert ist der Roman für Betroffene und Nichtbetroffene – die einen finden sich in Vielem wieder, die anderen erfahren, wie es Menschen in Trauer, wie es trauernden Eltern gehen kann. – Ein Buch, das von Anfang bis zum Schluss lesenswert bleibt.

mcfb

Dirk Scholz,

Red Rocks – White Clouds

Roman eines Lebens durch Trauer.
263 Seiten, broschiert, Wuppertal,
der hospiz verlag 2007,
ISBN-13: 978-3981124071, € 18,90.



Chiara

*Eine Reise
ins Licht*

»Chiara – Eine Reise ins Licht« ist ein bewegender Bildband über Krankheit und Sterben.

Elizabeth Zahnd Legnazzi (geb. 1957) und ihr Mann, Remo Legnazzi, verlieren ihre Tochter Chiara, als diese im Alter von sechs Jahren, nach 10-monatiger Krankheit, an einem Hirntumor, einem Astrozytom, stirbt.

Während der letzten sieben Monate von Chiaras Leben entstanden 400 Fotografien – so dokumentiert die Künstlerin und Mutter das Sterben ihrer Tochter. Ungefähr 60 dieser noch nie veröffentlichten Portraits sind in diesem Band gesammelt. Ergänzt werden diese Fotos durch abstrakte Aufnahmen von Landschaften, die in Auflösung begriffen sind und die Veränderung der Wahrnehmung und den Verlust der Sinne ins Bild bringen.

Es ist ein wunderschönes, einfühlsames und berührendes Buch mit einer Mischung aus Farbfotos und Schwarz-Weiß-Bildern, die eine große Leichtigkeit ausstrahlen. Die Bilder ohne Bildunterschrift sprechen für sich. Sie zeigen, wie die kleine Chiara immer schwächer, immer »durch-

sichtiger« wird, sie machen aber auch die Liebe der Mutter – die diese berührenden Fotos machte – zu ihrer kleinen Tochter spürbar. Die Bilder bringen uns an existentielle Fragen, die uns alle betreffen, auch wenn wir sie manchmal gerne von uns wegschieben.

Eingeleitet wird das Buch mit einem Text von Nadine Olonetzky, der mit den nachdenkenswerten Sätzen endet: »Das, was diese Bilder zeigen, ist eine sehr harte Wirklichkeit, aber sie ist nicht nur schrecklich. Sie ist auch hell. In ihr gibt es das Licht, in das Chiara irgendwann ganz einging. Der Tod ist auch das Ende.«

Ein Text über Krankheit, Sterben und Tod – geschrieben von dem österreichischen Soziologen und Publizisten Thomas Macho – beendet das Buch. Die Texte sind sowohl deutsch als auch englisch zu lesen.

Chiara – Eine Reise ins Licht ist ein Buch, das immer wieder angeschaut und »gelesen« werden kann, dessen Bilder zum Nachdenken über die eigene Einstellung zu Krankheit, Sterben, Tod und Trauer anregen.

mcfb

Elizabeth Zahnd Legnazzi,

Chiara – Eine Reise ins Licht.

160 Seiten, Gebundene Ausgabe, Zürich,
Scheidegger & Spiess 2009,
ISBN-13: 978-3858812384, € 29,90.

KUNDENBRIEF
13
AUGUST 2009

95

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

FÜR SIE GELESEN – BÜCHERTIPPS



Trauer- Gesichter

*Hilfen
für Trauernde –
Arbeitsmaterialien
für die Trauer-
begleitung*

Trauer hat viele Gesichter – so unterschiedlich die Trauer-Gesichter sind, so unterschiedlich sind auch die Bedürfnisse trauernder Menschen, so unterschiedlich ist Trauerbegleitung. Dieses Buch ist entstanden aus Erfahrungen in der Arbeit mit Trauergruppen und gibt Anregungen für die Arbeit mit Trauernden. Es will »Handwerkszeug« für die Trauerbegleitung anbieten – das ist auch etwas, dass dieses Buch auszeichnet und für Menschen, die Trauernde begleiten wollen, unentbehrlich macht. Das Buch beinhaltet fachliche und wissen-

»DIE ZEIT
HEILT NICHT ALLE
WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM
UNBEGREIFLICHEN
ZU LEBEN.«

GRUSSWORT DER 1. VORSITZENDEN DES BUNDESVERBANDES

schaftliche Erkenntnisse und konkrete Methoden zum Arbeiten mit Trauergruppen. Es findet sich ein Verzeichnis umfangreicher Übungen, wie sie in Trauergruppen und Trauerseminaren verwendet werden können. Die Autorinnen stellen Vorschläge für Rituale, Tänze und andere hilfreiche Übungen vor. Wichtig ist – es sind Vorschläge – die jede Gruppenbegleiterin für sich und ihre Gruppe modifizieren kann.

Auch Bilder, Bildbesprechungen und Märchen zum Thema Tod – auch aus anderen Kulturen machen dieses Buch zu einem hilfreichen Begleiter von Menschen, die Trauernde begleiten, aber auch für Trauernde, die sich selber besser verstehen und sich vielleicht auch etwas Gutes tun wollen.

Im Covertext heißt es: »Das Buch richtet sich ganz bewusst an Frauen – es ist ein Buch von Frauen für Frauen. Das schließt nicht aus, dass es sich auch eingehend mit der Frage der Männer-Trauer befasst. Zudem will es vielfach Hilfestellung geben für den Aufbau von Trauergruppen.«

Ein sehr hilfreiches, unterstützendes und lesenswertes Buch für die Trauerarbeit. mcfb

Marie-Luise Bödiker, Theobald Monika,
Trauer-Gesichter: Hilfen für Trauernde
Arbeitsmaterialien für die Trauerbegleitung.
224 Seiten, broschiert,
Wuppertal, der hospiz verlag 2007,
ISBN-13: 978-3981124057, € 19,90.

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser, immer wieder erreicht uns der Wunsch nach mehr Beiträgen für die Gruppenarbeit, nach mehr wissenschaftlichen Beiträgen, ...

Bitte bedenken Sie, dass der Rundbrief von den Beiträgen lebt, die an die Redaktion geschickt werden. Ich glaube, dass jede und jeder von Ihnen etwas in der »Schublade« hat, das auch für andere interessant sein könnte.

Es wäre schön, wenn Sie sich angesprochen fühlten, für den Rundbrief 14 einen Beitrag zu schreiben – es liegt genügend Zeit vor Ihnen.

An dieser Stelle möchte ich auch im Namen des Bundesverbandes Herrn Uwe Buck ganz herzlich danken, der in all den Jahren den Rundbrief unentgeltlich gesetzt hat.

Ich freue mich auf Ihre Vorschläge, Ihre Anregungen, Ihre Texte, ...

Ihre
Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky
Redakteurin des Rundbriefes

*Und die Seele unbewacht,
will in freien Flügen schweben,
um im Zauberkreis der Nacht
tief und tausenfach zu leben.*

Hermann Hesse



Beitritts-Erklärung

Hiermit erkläre(n) ich/wir den Beitritt als **föderndes Mitglied zum Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.**
Mit dem Lastschrifteinzug des derzeitigen Mitgliedsbeitrages
erkläre(n) ich mich/wir uns einverstanden.
Eine Spendenbescheinigung erhalten(e)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
Jahres-beitrag €

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 erhalten(e)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
Jahres-beitrag €

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.

**Haben Sie Fragen zur Arbeit
des Bundesverbandes
Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.?**



Wenden Sie sich bitte an die Bundesgeschäftsstelle

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.

An der Verfassungslinde 2 · 04103 Leipzig

Telefon: 0341/946 88 84

Telefax: 0341/902 34 90

E-Mail: kontakt@veid.de

Internet: www.veid.de

Wenn Sie bei Ihrem Anruf niemanden erreichen,
können Sie Ihre Nachricht auf dem Anrufbeantworter
hinterlassen.

**Sind Sie am Aufbau einer Regionalstelle
oder einer Selbsthilfegruppe
in Ihrer Region interessiert oder planen Sie
eine Informationsveranstaltung?**

Wir informieren Sie gern über die Möglichkeiten
der Zusammenarbeit mit unserem Bundesverband
und stellen Ihnen Informationsmaterial zur Verfügung.
Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

**Möchten Sie Mitglied
im Bundesverband Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V. werden?**

Anträge für Ihre Mitgliedschaft finden Sie auch
im Internet unter www.veid.de.

**Haben Sie spezielle Fragen
zu Spenden bei familiären Anlässen
(etwa zu Kondolenzspenden im Trauerfall)?**

Vorschläge stellen wir Ihnen auf Wunsch
gern zur Verfügung.

Möchten Sie unsere Literaturliste erhalten?

Der Bundesverband hat eine umfangreiche Liste
mit Literatur zum Thema Trauer und Trauerbewälti-
gung zusammengestellt, die Sie direkt bei uns bestellen
können. Die Liste finden Sie auch im Internet.

**Spendenkonto
Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.:**

Bank für Sozialwirtschaft, Köln
Konto-Nummer 8321100 · BLZ 370 205 00