



*„Im Himmel wird es
keine Tränen mehr geben.“*

Eric Clapton

Candle lighting – Gedenktag für alle verstorbenen Kinder

Damit ihr Licht für immer leuchte, stellen jedes Jahr am zweiten Sonntag im Dezember um 19 Uhr Betroffene rund um die ganze Welt im Gedenken an ihre verstorbenen Söhne, Töchter, Brüder und Schwestern, Enkel und Freunde brennende Kerzen in die Fenster. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterwelle die ganze Welt umfängt.

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

Die Initiative zu dieser Aktion geht von den amerikanischen „Compassionate Friends“ (mitfühlenden Freunden) aus. Diese Organisation entspricht der Bewegung „Verwaiste Eltern in Deutschland“, die sich jedes Jahr bundesweit an dem Gedenken beteiligt. Die Psychologin und Theologin Mechtild Voss-Eiser brachte die Initiative 1997 aus Amerika nach Deutschland. Somit begeht das Netzwerk der Verwaisten Eltern im Jahr 2012 sein 15-jähriges Bestehen.

Termine für die Gedenkfeiern entnehmen Sie der Tagespresse. Geben Sie uns Ihre Termine weiter, wir stellen sie im Internet unter www.veid.de zusammen.

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. (VEID)

Mitglied im PARITÄTISCHEN Gesamtverband

An der Verfassungslinde 2

04103 Leipzig

Telefon: 0341 / 9468884

Telefax: 0341 / 9023490

E-Mail: kontakt@veid.de

Internet: www.veid.de



Vorstand

1. Vorsitzende: Petra Hohn

2. Vorsitzender: Dieter Jantz

Schatzmeister (kommissarisch): Gerrit Gerriets

Schriftführerin: Beate Bahnert

Weitere Vorstandsmitglieder: Karin Grabenhhorst, Stephan Hadraschek, Katrin Hartig

Impressum

Herausgeber: Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky, Beate Bahnert

Kontakt: veid-rundbrief@gmx.de

Umschlag: Annegret John-Kunz unter Verwendung eines Fotos von Rita Köhler, pixelio.de

Satz und Layout: Uwe Buck

Druck: Merkur Druck- und Kopierzentrum GmbH & Co. KG, Niederlassung Leipzig, Salomonstraße 20, 04103 Leipzig

Verkaufspreis: 5,50 Euro (für Nichtmitglieder) zuzüglich Porto und Verpackung

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Köln

BLZ 370 205 00

Kontonummer 83 21 100

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

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS

GRUSSWORT DER 1. VORSITZENDEN **3**

TEARS IN HEAVEN – KLEINES HIMMLISCHES PLÄDOYER **4**

LEBENSCHRITTE UND WEGBEGLEITUNG AUF DEM TRAUERWEG

15. Jahrestagung des Bundesverbandes
in Erfurt 8. bis 10. April 2011 **6**

»Metamorphosen des Abschieds« –
Ausstellung von Dorothea Stockmar **8**

»Metamorphosen des Abschieds« **13**

»Metamorphosen des Abschieds« –
Keim der Hoffnung? **13**

15. Jahrestagung des Bundesverbandes **14**

Eindrücke von der Jahrestagung **15**

15. Jahrestagung **16**

Lasst Blumen sprechen **18**

Schreiben als individueller Ausdruck
des Trauerns **18**

Kleine Elfchen-Auswahl **19**

Workshop

»Rituale der Trauer sind Lebensschritte« **21**

Journalisten brauchen Futter **21**

»Wie betreue ich eine Geschwistergruppe?« **22**

Jedem Baum wohnt ein Zauber inne **23**

ERFAHRUNGEN TRAUERNDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

Im siebten Jahr ohne Felix –
und ich schreibe immer noch **25**

Auch der Tod muss geboren werden **27**

Trauer ist Liebe **30**

Liebe Tamara ... **31**

Leo **32**

Miriam's Geschichte **33**

Meine süße Sarah ... **35**

Ein Brief an alle **43**

TEXTE – GESCHRIEBEN VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERENDE

Geisterbahn **47**

Was anderes **47**

Am Morgen vor dem Spiegel **47**

Erstarrte Zeit **47**

Im Himmel

wird es keine Tränen mehr geben **48**

Fragen **49**

Begegnungen **50**

Ich könnte **50**

Sternenkind **50**

Frag nicht nach dem Warum **50**

Die Begegnung ... der ganz besonderen Art **51**

Die Begegnung ... mit einem Traum **51**

Augenblicke **51**

Frühling **52**

Allein **52**

Die Begegnung ... mit einer Gedenkseite **53**

Augenblicke **53**

Flügelbote **53**

Seelenblume **54**

Hoffnung **54**

Klagelied der Klarinette **54**

Nein, im Himmel wird es keine Tränen
mehr geben **54**

Herbstzeitlose **55**

Nichts **55**

Ein Scherbenhaufen blieb zurück **55**

Gottesanbeterin **56**

Grenzenlos **56**

Dunkelheit und Kälte **56**

Die Zeit bleibt nicht stehen **56**

Wo wohnt das Licht **57**

Wie ein bunter Schmetterling **57**

Warum **57**

Windflüchter **57**

Liebe **58**

Ausgewandert in den Himmel **58**

Jede Stunde **58**

Die Gedanken laufen Sturm **58**

Begleiten **58**

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

1

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

INHALTSVERZEICHNIS 15. RUNDBRIEF DEZEMBER 2011

Das Meer ist wie das Leben
Zeit heilt Wunden
Der Samen
Sie sagen
Lebenschritte und Wegbegleitung
auf dem Trauerweg
Ein Monat noch
Gibt es Trost?
Im Nebel
Der Frühling kehrt ein
Aufgegeben?
Gefühle verwirrt
Tage ohne Sonne
Der Schmerz
Um das Leid

HILFREICHE UND INTERESSANTE TEXTE FÜR DIE TRAUERARBEIT

Der kleine Harlekin
Lächeln gelöscht
Der Trauer mit Liebe begegnen
Spiritualität in Träumen
Verlust von Jugendlichen

VERSCHIEDENE PROJEKTE

Trauerfortbildung
Siris Reise
Notfallbroschüre

BERICHTE AUS DEN REGIONEN

3. Frühlingsbrunch
Eindrücke vom »Frühlings-Brunch«
SHG Augsburg
verbringt ein Wochenende im Allgäu
Gefühlslandschaften in Magdeburg
Farben und andere Formen der Trauer
Regionaltreffen in Münster
Familienglück mit einem behinderten Kind
Wenn Seele und Körper Hilfe brauchen
Trauerarbeit im Rahmen
einer Mutter/Vater-und-Kind-Kur
Gemeinsam den Verlust bewältigen
Erfolgreicher »Tag der offenen Tür«
bei Verwaisten Eltern in München
Verleihung der Bundesverdienstmedaille
Fünf Jahre Trauernde Eltern Fulda e. V.
Gedenkgottesdienst Verwaiste Eltern Trier
Verein Trauernde Eltern
und Kinder Rhein-Main e. V.
Die Trauer teilen

58	Der Bundesverband beim 33. Evan-	
58	gelischen Kirchentag in Dresden	90
58	Eindrücke vom Kirchentag	
59	und vom Gottesdienst	91
	Gedenkgottesdienst –	
59	»Mein Herz bei meinem Kind«	93
59	Ich möchte	94
60	BERICHTE AUS ÖSTERREICH	
60	Plattform »Verwaiste Eltern –	
61	Leben ohne dich«, Kärnten	95
61	»Hospiz macht Schule«	96
62	GESCHÄFTSSTELLE –	
62	VORSTAND – BUNDESVERBAND	
62	Aktuelles aus dem Verbandsleben	98
62	»In-Gang-Setzer –	
	Selbsthilfe auf den Weg bringen«	101
	»Groitzsch« und kein Ende?	102
63	Heute Schrecklich – morgen egal?	103
64	Finanzierung des Bundesverbandes 2010	104
65	VERWAISTE ELTERN IN DER PRESSE	
67	Im Kaleidoskop der Trauer	105
68	Hilfe bei Trauer	105
	Geschwisterkinder werden oft vergessen	106
70	Ich war wieder einmal unterwegs –	
71	Hospizgruppe und verwaiste Eltern	106
72	Ich war wieder mal unterwegs – für Kony	107
	Verbunden in Leid und Hoffnung	108
	Kommunikation ist das Schlüsselwort	108
73	FÜR SIE GELESEN – BÜCHERTIPPS	
74	Wie eine Welle vom anderen Ufer	109
	Mario	110
75	Himmliche Fantasien	
76	oder Himmelszeichen?	111
78	Du gehst noch immer neben mir	112
80	Geborgen in meinem Herzen	112
80	Nicht vorüber – nicht vorbei	113
81	Papas Arme sind ein Boot	113
82	Tim trauert um seinen Freund	114
84	Ein Buch für die Liebenden	114
	Verbunden für immer	115
85	Wie soll ich weiterleben – ohne dich?	115
86	Nichts kann ein Blatt aufhalten,	
87	das leise vom Baum fällt	116
88	Er wischt die Tränen ab von jedem Gesicht	117
	Dokumentarfilm Stille Geburt	118
88		
89		

Grußwort der 1. Vorsitzenden des Bundesverbandes

»Im Himmel wird es keine Tränen mehr geben« Tears in Heaven – Eric Clapton

Liebe Leserinnen und Leser,

Eric Clapton und seine Musik begleiteten mich durch meine Jugend und mein weiteres Leben. Tragisch vereint sind wir durch unser gemeinsames Schicksal, den Tod unserer Söhne.

»Tears in Heaven« war eines der Abschiedslieder auf der Beerdigung unseres Sohnes. Immer, wenn ich dieses Lied höre, muss ich daran denken, an den Schmerz, die Angst, die Enttäuschung, die Ohnmacht, die Liebe und die Sehnsucht, die mich so lange schon begleiten und deren gespenstische Gesichter mit der Zeit immer blasser werden.

Der Weg ist lang und schwer und keiner kann ihn uns abnehmen. Wir brauchen Hilfe, Beistand und Unterstützung. Jeder findet seinen Weg für sich selbst, jeder Weg ist ein anderer.

Das wissen diejenigen, welche schon länger unterwegs sind. Sie wissen auch von der Veränderung der Wege, von der Veränderung der Traurigkeit um unsere Kinder, Brüder und Schwestern. Die Wertigkeiten im Leben haben sich verändert, Erinnerung und Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen gewinnen immer mehr Raum in uns. Austausch, Miteinander, Verständnis und Akzeptanz, das wünschen wir uns. Die Hoffnung auf Ruhe für unsere Kinder, die uns vorausgegangen sind, der Glaube an Geborgenheit für sie dort, wo es keine Tränen mehr gibt, begleiten uns. Der »Himmel« ist dieser Ort, wie ihn auch jeder sich auf seine Weise vorstellen mag.

»Verwaiste Eltern und Geschwister« haben ihre eigene Überlebensstrategie, mit den Tränen und dem Unfassbaren zu leben. Häufig sind sie unverstanden und werden belächelt. Man erkennt nicht die Kraft und die Leistung dieser Menschen, die



Petra Hohn, 1. Vorsitzende des Bundesverbandes

Foto: privat

um ihr seelisches Überleben kämpfen, die Halt suchen, Halt im Leben. Sie schreiben Bücher und Gedichte, sie erschaffen Skulpturen, malen, sind kreativ.

Manche schreiben Lieder, wie Eric Clapton. All das zeigt ihre Verbundenheit miteinander und mit den Kindern in immerwährender Liebe. Mögen sie als Engel im Himmel zu Hause sein, ohne Schmerzen und Tränen. Wir gehen für sie weiter, bis auch unser Weg auf der Erde zu Ende ist.

In enger Verbundenheit

Petra Hohn, Mutter von Carsten

1. Vorsitzende des Bundesverbandes

Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

3

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GRUSSWORT DER 1. VORSITZENDEN DES BUNDESVERBANDES

Vorankündigung für den Rundbrief Nr. 16

Der nächste Rundbrief steht unter dem Thema

**»Immer dort wo Kinder sterben
werden Stein und Stern
und so viele Träume heimatlos«**

(Nelly Sachs)

Einsendeschluss ist der 14. Juli 2012

Wir freuen uns über Ihre Wortbeiträge
bitte unformatiert (Word-Dokument)
und Bilder/Fotos (mit Abdruckerlaubnis)
im TIFF- oder JPEG-Format
bitte nur an folgende E-Mail-Adresse:
veid-rundbrief@gmx.de
oder Postadresse:
Mag. theol. Christine Fleck-Bohauimilitzky,
Eichenstraße 14, 85232 Bergkirchen-Lauterbach

*Wüsstest du meinen Namen,
wenn ich dich im Himmel wiedersähe?*

*Wäre es wie früher,
wenn ich dich im Himmel wiedersähe?
Ich muss stark sein und weitermachen.*

*Denn ich weiß,
ich gehöre nicht in den Himmel.*



*Hieltest du meine Hand,
wenn ich dich im Himmel wiedersähe?
Würdest du mir helfen auszuhalten,
wenn ich dich im Himmel wiedersähe?
Ich finde meinen Weg durch Nacht und Tag,
denn ich weiß,
ich kann noch nicht im Himmel bleiben.*



*Die Zeit kann dich herunterziehen,
die Zeit kann dich in die Knie zwingen,
die Zeit kann dir das Herz brechen,
wenn du je um Beistand gefleht hast.
Aber jenseits der Tür, da ist Frieden,
das weiß ich ganz sicher,
und ich weiß,
dass es im Himmel keine Tränen mehr geben wird.*

Es gibt wenige Lieder, die wie dieses seit seiner Entstehung 1992 Trauernde so stark emotional berühren wie Eric Claptons »Tears in Heaven«. In seiner Autobiographie schreibt der Meistergitarrist, wie das Lied entstand: Sein Sohn Conor stürzte am 20. März 1991 aus dem 53. Stock der Wohnung in New York. Gerade dieses Kind war es gewesen, das den Rockstar aus der Alkoholsucht herausgeholt hatte und ihn wieder Sinn im Leben finden ließ.

Clapton schreibt sachlich, dass er in den Phasen der Entziehung auf den Knien lag und im Gebet den Weg zu seinem Inneren fand. So erhalten die hier als letzte Strophe abgedruckten Zeilen wörtlich ihren direkten Bezug zu seinem Leben. Der letzte Vers bezieht sich auf die Bibel, Offenbarung 21, 4 (»Gott wird abwischen alle Tränen«). Das Lied hat also nicht nur eine eingängige zu Herzen gehende Melodie wie andere, die ich als Trauerrednerin »Begräbnis-Ohrwürmer« nenne, etwa »Time to say goodbye« von Andrea Bocelli. Es hat auch einen sehr tiefgehenden Text mit einer ergreifenden wahren Geschichte dahinter. Dieses ruhige, erwärmende, dazu ehrliche Lied hat schon vielen Menschen nach dem Verlust eines Kindes viel bedeutet. Gleichzeitig ist es ein Klassiker der Pop- und Rockmusik geworden, weil der Virtuose es »unplugged« darbietet, also unverfälscht.

Als Trauerrednerin und Trauerbegleiterin in Sachsen, wo die wenigsten Menschen einer Kirche angehören, bin ich immer wieder erstaunt, wie wichtig den meisten die Vorstellung eines »Himmels« ist, in dem ihre lieben Verstorbenen aufgehoben sind. Noch mehr als andere haben verwaiste Eltern diese Vorstellung ganz fest im Inneren verankert. Sterne, Regenbogen und auch Engel bilden Bestandteile davon; der Himmel ist fern, sphärisch, da muss es konkret vorstellbare »Brücken« geben, die sich auch kreativ gestalten lassen und die sinnlich wahrnehmbar sein müssen. Ich habe mit noch keinem Trauernden gesprochen, mit keinem! – und Berufskolleginnen bestätigen es mir immer wieder –, der nicht an ein Wieder-vereint-Sein in irgendeiner Weise glaubt. Das mag daran liegen, dass es zu grausam und überhaupt nicht auszuhalten ist, den geliebten Verstorbenen, das geliebte Kind quasi ins Bodenlose loszulassen, jedes Band zerschnitten zu wissen. Hier sollten gläubige Christen einen Trost-Vorteil genießen: »Du kannst nie tiefer fallen, als

nur in Gottes Hand.« Eric Clapton lässt die Möglichkeit des Wiedersehens eher im Vagen, denn er sagt »if I saw you in Heaven«, falls wir uns im Himmel treffen (sollten).

»Himmel« ist für viele der Ort, an dem die Wiedervereinigung der Seelen vorbereitet wird oder schon vollzogen ist. Wie der Ort wirklich beschaffen sein mag, in dem sich die Verstorbenen in welcher Verkörperung oder Vergeistigung auch immer aufhalten, ist dabei unwichtig. »Himmel« bildet lediglich eine Umschreibung dafür, wichtig ist nur eins, und darin sind sich alle sogar mit dem Autor der biblischen Offenbarung einig: Es gibt dort keine Tränen mehr, keine Schmerzen, keine Kämpfe. Manche Menschen glauben, das Wirken ihrer Lieben über den Tod hinaus zu spüren, manche nehmen Zeichen wahr, andere sind überzeugt, dass die Verstorbenen noch Aufgaben in Bezug auf das Irdische zu erfüllen haben. Mancher weiß seine Lieben in der Natur aufgehoben, in den Elementen oder unmittelbar um uns und in uns. Auf jeden Fall wird das Wirken der Seligen, wie es früher so schön hieß, als segensreich empfunden und niemals mit Grusel verbunden. Solche Horrorkonstruktionen entstammen, denke ich, anderen Wurzeln als den normalen Erfahrungen Trauernder; auch wenn deren Ängste nicht kleineredet werden sollen. Das zu untersuchen wäre ein kulturgeschichtlich interessantes Thema.

Mit dem Himmelreich des Neuen Testaments haben alle diese Vorstellungen wenig zu tun, ganz im Gegensatz zu Eric Claptons Song. Ich rede niemandem seinen Himmel aus, auch keinem Atheisten! Aber so sehr ich die Beatles mag, so wenig erwarte ich, John Lennon im Himmel wiederzusehen, sang er doch beschwörend: »Imagine there's no heaven, it's easy if you try. ...« Hier irrte sich der Meister: Es ist keineswegs leicht, einen Himmel zu verleugnen. Und für Trauernde, erst recht für Eltern wäre das schon gar keine tröstliche Vorstellung. »You may say I'm a dreamer«, sang John Lennon. Hatte er einen Albtraum? Eric Clapton mit seinem »Himmel« ist dagegen durchaus Realist. Er weiß wohl, wie es in seinem Lied auch heißt, dass es zwischen Leben und Tod eine gewichtige Tür gibt, die sich nur in einer Richtung öffnet, und dass sein Platz noch auf dieser Seite ist, nicht im Jenseits. Aber als betroffener Vater ist er einfach näher dran.

Beate Bahnert

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

5

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

TEARS IN HEAVEN – KLEINES HIMMLISCHES PLÄDOYER

Lebensschritte und Wegbegleitung auf dem Trauerweg

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

6

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

15. Jahrestagung des Bundesverbandes in Erfurt vom 8. bis 10. April 2011

In diesem Jahr fand die Jahrestagung in dem wunderschönen Augustiner-Kloster in Erfurt statt.

Holger Günther und sein Team haben die Tagung perfekt vorbereitet. Nur wer schon einmal eine Tagung in dieser Größe vorbereitet hat, weiß, wieviel Arbeit dahinter steckt. In dem traumhaften Ambiente dieses Klosters gab es vielfältige Angebote für Trauernde, für GruppenbegleiterInnen und für Menschen, die an unserem Thema interessiert sind.

Am Eingang wurden wir ganz herzlich von dem »Empfangskomitee« (Conny, Luisa und Holger Günther und Heike Lehninger) begrüßt. Jede/r bekam ein Namenschild und ein Blatt, mit einem Text von Holger und einer Träne aus Glas.



Foto: Holger Günther



Foto: Holger Günther



Foto: Holger Günther



Foto: Holger Günther

»Empfangsdame« Heike

Ich möchte ein Stück des Weges
mit dir gehen
und dabei lernen, deine Tränen
zu verstehen.
Will dir meine beiden Hände reichen
und nicht von deiner Seite
weichen.
Möchte Trost und Halt dir
geben
auf dem Weg ins neue Leben.

Holger Günther, Februar 2011



Foto: Holger Günthert

Lieber Empfang – Heike und Luisa



Foto: Holger Günthert

Luisa beim Empfang

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

7

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«



Foto: Holger Günthert

Nach einem Kaffeetrinken begrüßt Holger Günther alle TeilnehmerInnen und Petra Hohn, die 1. Vorsitzende, eröffnet die Tagung.



Foto: Holger Günthert

Der Begrüßung von Petra Hohn folgte ein Grußwort der Sozialministerin des Freistaates Thüringen, Frau Heike Taubert.

Professor Dr. Reiner Sörries, der auch Mitglied im Beirat des Bundesverbandes ist, hielt einen sehr interessanten Vortrag. Das Thema lautete **Lebensschritte und Wegbegleitung in der Trauer**. Anschließend standen die anwesenden Mitglie-

der des Beirates für Anfragen zur Verfügung. Gestärkt durch ein ausgezeichnetes Abendessen wurde um 20.00 Uhr die Ausstellung »Metamorphosen des Abschieds« von Dorothea Stockmar eröffnet, die die ganzen Tage über zu sehen war.



Foto: Dorothea Stockmar

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

»Metamorphosen des Abschieds« – Ausstellung von Dorothea Stockmar

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

8

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

»Metamorphosen des Abschieds« Ausstellung von Dorothea Stockmar

- 1 »Wege der Trauer«
- 2 »Trauern ist Suchen«
- 3 »Nach einer verlorenen Zeit«
- 4 »ohne Titel«
- 5 »Trauern ist Leben«
- 6 »In einem anderen Licht«
- 7 »In geteilter Sprachlosigkeit«
- 8 »Sind Gram und Zweifel«
- 9 »Durch den Schmerz hindurch«
- 10 »Mühselig die Zeit des Trauerns«

alle Fotos: Dorothea Stockmar



alle Fotos: Dorothea Stockmar

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

9

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

»Metamorphosen des Abschieds«
Ausstellung von Dorothea Stockmar

- 1 »ohne Titel«
- 2 »Im Frühlingsstrahl am Morgen«
- 3 »Von Augenblick zu Augenblick«
- 4 »In Seelentiefe«
- 5 »Mühe und Seligkeit so dicht beieinander«
- 6 »Im Blick auf eine andere Welt«
- 7 »Fortgewälzt der Stein zur Grabesruh'«
- 8 »Liebend werden wir verstehen«
- 9 »In Zeichen«

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

10

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

alle Fot s: Dorothea Stockm



1



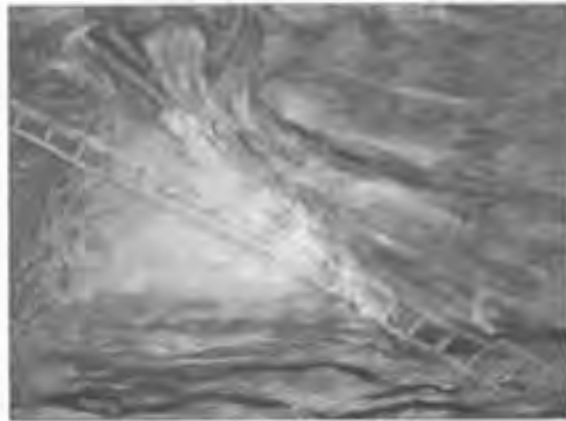
2



3



4



5



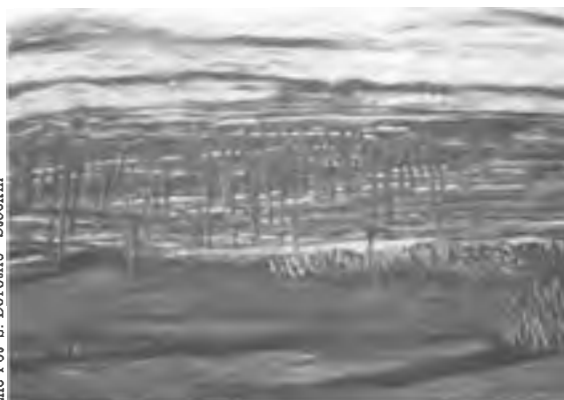
6



7



8



9



10

»Metamorphosen des Abschieds«
Ausstellung von Dorothea Stockmar

- 1 »Mit dem Blick auf das Verlorene«
- 2 »Denn die Liebe bewegt alles«
- 3 »Sich neigen einem offenen Ohr«
- 4 »ohne Titel«
- 5 »Erscheint im Strahl der Früh die Himmelsleiter«

- 6 »Das Tor der Zeit geöffnet himmelwärts«
- 7 »Führt Liebe und zu neuem Sein«
- 8 »Eben noch warst du mir nah«
- 9 »ohne Titel«
- 10 »Unbegreifliche Welt, du berührst mich«



1



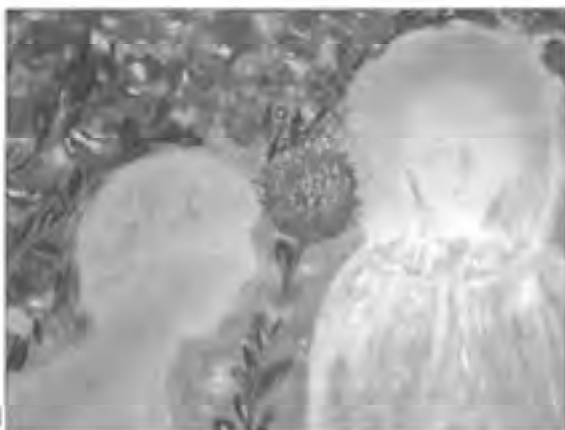
2



3



4



5



6

Fotos: Dorothea Stockmar



8



9



7

»Metamorphosen des Abschieds« Ausstellung von Dorothea Stockmar

- 1 »Wenn Dinge, welche endlich uns umkreisen«
- 2 »Wenn einst in lichtem Morgenweh'n«
- 3 »Was bleibt mir denn als nur zu glauben,
dass du es bist«
- 4 »Licht, das mir den Weg weist«
- 5 »Der noch in tiefem Schweigen
ganz deutlich zu mir spricht«
- 6 »Unsichtbare Welt, ich erahn dich«
- 7 »Verändert ist alles«
- 8 »Unantastbare Welt, ich erspür dich«
- 9 »In der Tiefe meiner Selbst«

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

11

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

12

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011



1



2



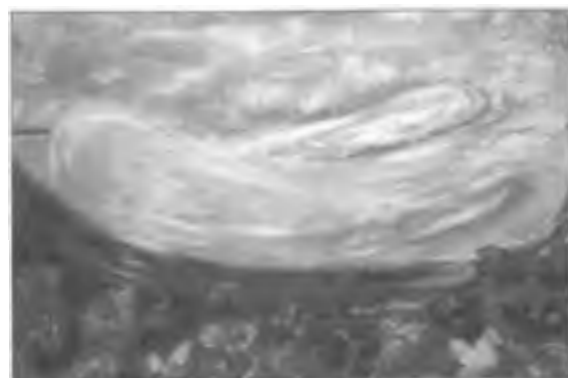
3



4



5



6



7



8

»Metamorphosen des Abschieds«
Ausstellung von Dorothea Stockmar

- 1 »In Träumen«
- 2 »Du bist die Sonne, die mich wärmt«
- 3 »Überall seh' ich dich«
- 4 »Innehalten, wo einer – statt meiner – das Zeitliche segnet«

- 5 »In Worten und Gedanken«
- 6 »Wo bist du?«
- 7 »Immer und nie wieder«
- 8 »Einkehr in unergründliche Tiefen«

»Metamorphosen des Abschieds«

Als ich in einem Beileidsschreiben nach dem plötzlichen Tod unseres jüngsten Kindes den Satz las »Ich habe keine Worte«, wurde mir bewusst, dass auch mir die Worte abhanden gekommen waren. Denn es gab sie nicht, die Worte des Trostes. Und so blieb mir nichts anderes übrig, als das, was ich nicht in Worte zu fassen vermochte, anderweitig zum Ausdruck zu bringen. In meiner Suche nach dem Verlorenen tauchte ich in alle erdenklichen Verarbeitungsprozesse ein: Formte in Ton nach, wonach ich im Leben nicht mehr greifen konnte. Ermalte mir ein Trauerhaus, in das ich unmöbliert einzog. Schlug aus einem großen Steinblock heraus, was mich in meiner Trauer schmerzte.

Jemand, der vor einem Abgrund steht, braucht etwas, woran er sich festhalten kann. Ob er schreibt, singt, malt, den Garten umgräbt oder aus bloßer Angst vor dem Aufflammen schmerzhafter Gefühle in Erstarrung verfällt, all sein Handeln und Nichthandeln kann zum Ausdruck eines aktiven Trauerprozesses werden.

Eine Hilfe zur Trauerbewältigung lag für mich in der Betrachtung der Bilder, die ich bereits vor dem Tod meines Sohnes gemalt hatte: Metamorphosen des Abschieds. Schritt für Schritt erschloss ich mir diese Bilder, die während meiner Begleitung Trauernder entstanden waren. Ich empfand sie jetzt wie eine Vorahnung, als Trauer einer Trauerbegleiterin. Wie ein Vulkan, der bereits vor seinem Ausbruch zu brodeln beginnt. Noch heute erinnere ich mich an die Worte meiner Tochter: »Mama, du beschäftigst dich so viel mit Trauer, hoffentlich passiert so etwas nicht bei uns einmal!«

Ich war nicht vorbereitet auf diesen Schicksalsschlag, allenfalls auf die Botschaft: Trauern ist Leben in Seelentiefe. Man sagt, Künstlern und Kindern ist es vorbehalten, die Welt in ihrer Seelentiefe wahr zu nehmen. Ich möchte den Künstlern und Kindern die Trauernden hinzugesellen. Auch sie durchleben die Welt in Seelentiefe auf der Suche nach dem Verlorenen.

Dorothea Stockmar

»Metamorphosen des Abschieds – Keim der Hoffnung?«

*Eine Ausstellung von Dorothea Stockmar
im Augustiner-Kloster Erfurt, April, 2011*

Zur Ausstellung:

»In jeder Figur erkenne ich ein Kreuz. Für mich steht das Kreuz für das, was ein Mensch in seinem Leben zu tragen hat. Die Körper sind geöffnet. Eine Kugel in ihrem Inneren deutet auf die Seele. Häufig werden beim Tod von Menschen Fenster geöffnet, damit die Seele frei werden kann. Genau diese Empfindung spüre ich in den Bildern der Wandlung, Metamorphosen des Abschieds. Ein Versuch Sehnsucht in Kreativität umzusetzen und neue Hoffnung zu schöpfen.«

Katharina Marwede



DOROTHEA STOCKMAR

1953 in Beuthen geboren,
in Berlin aufgewachsen
1974 nach dem Abitur
1-jähriger Asienaufenthalt
(Japan, Birma,
Philippinen, Indien)

1994–2008 ehrenamtliche Mitarbeit
in der Hospiz-Bewegung in Celle

2002–2004	Ausbildung zur Trauerbegleiterin
2001–2008	Leitung des Gesprächskreises für Trauernde der Hospiz-Bewegung in Celle
2005	Begleitung Sterbender in einem buddhistischen Hospiz in Japan
2003–2005	Fortbildung »Kunsttherapie in sozialen Arbeitsfeldern«, seitdem kunsttherapeutisch tätig
seit 2005	künstlerische Auseinandersetzung in Vorträgen, Lesungen und Aus- stellungen zu Themen wie: »Den Menschen hinter seinen Worten finden«, »Sprachbilder – Bildsprache«, »Aus Trauersymbolen werden Hoffnungssymbole«, »Ein Koffer für die Trauer«
2008	nach dem plötzlichem Tod des jüngsten Kindes Verarbeitung eigener Trauer in Bildern und Texten zum Buch: »Ein Netz, das trägt«, Santiago Verlag 2010, sowie in der szenischen Darstellung »Noch immer such ich dich«, eine Nach- Tod-Begegnung in vier Akten.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

13

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

15. Jahrestagung des Bundesverbandes in Erfurt 8. bis 10. April 2011

Im Kreuzgang des Klosters, der durch Kerzen erleuchtet war, gab es Einspielungen aus dem Bremer Workshop »Ich schreib ein Lied« mit Luci van Org und Hauke Scholten.

Am Samstag warteten nach einem Morgenlob und einem guten Frühstück die Workshops auf die TeilnehmerInnen.

Insgesamt gab es 10 Workshops mit unterschiedlichsten Angeboten:

1. Arbeiten mit Speckstein – Gib deiner Trauer eine Gestalt, Eike Geertz (Bildhauerin)
2. Schreiben als individueller Ausdruck des Trauerns – damit der Tod nicht das letzte Wort behält, Dr. phil. Peter Holz (Sprachwissenschaftlicher Mediator)
3. Trauerwerkstatt – Hoffnungswerkstatt, Karin Grabenhorst (Pädagogin, Kunsttherapeutin)
4. Anregung für GruppenbegleiterInnen bei Früh-tod von Kindern, Ralf und Heidi Blohmann (Leitende Hebamme, Trauerbegleiterin)
5. Körperwahrnehmung / Stressmanagement, Daniela Richter M.A. (Erziehungswissenschaftlerin)
6. Männer in Trauer, Rolf-Michael Turek (Seel-sorger am Uniklinikum Leipzig)
7. Wie begleite ich eine Geschwistertrauergrup-pe? Kerstin Gleißberg, Luisa Günther
8. Umgang mit den Medien beim Tod eines Kin-des, Katrin Hartig (Journalistin)
9. Rituale der Trauer sind Lebensschritte, Christian Fleck, Dipl. Theol., Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky
10. Finanzierung – Werbung – Öffentlichkeits-arbeit, Achim Weber (Paritätischer Gesamt-verband)

In der Mittagspause gab es im Renaissancehof »Ideen für die Grabbepflanzung«. Bärbel Görbing (Gärtnerin und Landschaftsgestalterin) informierte auch über die Bedeutung der einzelnen Pflanzen.

Nach dem Abendessen stellten Karin Grabenhorst und Hauke Scholten die DVD des Musik-theaters »Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit?« vor – eine sehr berührende Vorstel-lung!

Nach einem Morgenlob und dem Frühstück gab es noch sehr informative und interessante Berichte aus den einzelnen Workshops.

Nach einem Abschlussritual und dem Reisesegen machten sich die TeilnehmerInnen in alle Him-melsrichtungen auf den Heimweg.

Reisesegen

Und nun, bevor du gehst, wünsche ich dir,
dass du viele gute Gedanken mitnimmst.
Sag nicht einfach: »Werd' ich schon irgendwie ...«

Ich wünsch' dir,
dass du trotz der Reisevorbereitungen,
trotz der vollgepackten Koffer, die so schwer sind
und doch nur das Notwendigste enthalten:
die Anziehsachen für jedes Wetter, die -zig Schuhe,
die Bücher, die du immer mal lesen wolltest,
das Schreibset und das Adressbüchlein
mit den Namen der Menschen,
denen du schon immer mal schreiben wolltest,
und nie die Zeit gefunden hast,
den Reiseproviant und die Kulturführer,
dass du trotz deiner Angst zur Ruhe zu kommen,
deinem Druck, alles nachzuholen,
wozu du im Alltag nie kommst,
dort, wo du hinfährst, auch wirklich ankommst!

Ich wünsch dir,
dass du dort ein Stück Ballast abwerfen kannst
und spürst,
dass ein Pullover und ein paar Schuhe
dich länger tragen als du es dir vorstellen könntest,
dass du, ohne einer Pflicht die Zeit zu stehlen,
in den Himmel schauen wirst
oder eine Weile die Maserung eines Holztisches
bewunderst.

Dann, wenn Ruhe einzieht
und sich in dir breit macht,
wenn die Zeit mehr wird,
die dich nicht mehr hetzt,
atme sie ein,
diese Augenblicke.

Geh noch nicht,
ich will dir noch das Wichtigste
für eine Reise mitgeben:
Ich wünsch' dir Gottes Segen und
die Kraft, die zur Ruhe hilft.
Mögest du in deinem Herzen
alle kostbaren Erinnerungen deines Lebens
in Dankbarkeit bewahren.
(nach Fanny Dethloff-Schimmer)

Im Namen des Vorstandes und sicher auch im Namen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer danke ich dem Vorbereitungsteam – Conny, Luisa und Holger Günther und Heike Lehninger ganz herzlich für die perfekte Vorbereitung der Jahrestagung und die liebevolle Begleitung durch die Tage.
Christine Fleck-Bohaumilitzky

Eindrücke von der Jahrestagung



Haupthaus des Augustiner-Klosters



Kerze der Jahrestagung



Innenhof



Klostergarten



Martin Luther



Agustiner-Kloster



Ort der Stille



Waidhaus des Klosters

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

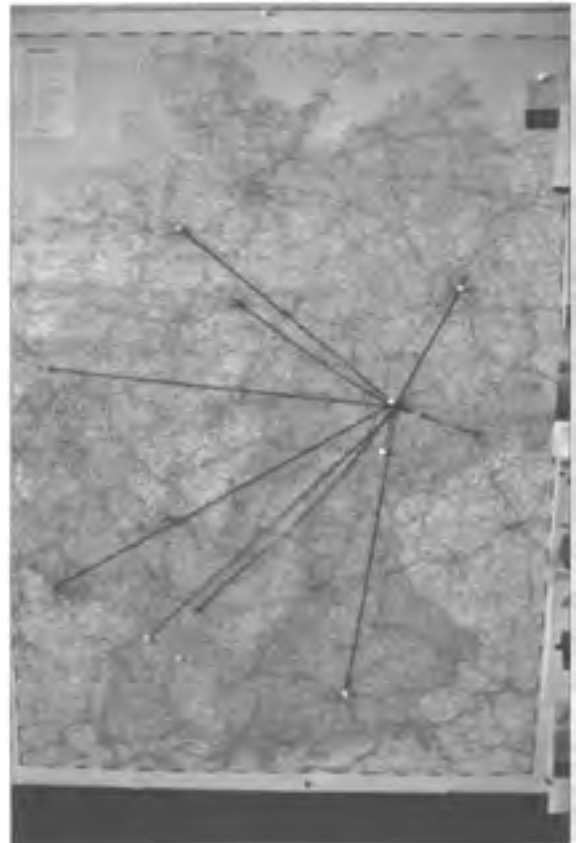
15

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011



Kreuzgang



Vernetzung

15. Jahrestagung

Die 15. Jahrestagung im Netzwerk der Verwaisten Eltern und Geschwister in Erfurt ist nun seit einigen Tagen vorbei und ich fühle mich noch immer überwältigt von den vielen herzlichen Begegnungen und starken Eindrücken, die ich im Augustinerkloster erlebte.

Wie aufgeregt war ich, als der Tag der Eröffnung immer näher rückte.

Sicher, die Bundesgeschäftsstelle in Leipzig und wir, die Verwaisten Eltern Ostthüringen, hatten alles gut vorbereitet. Aber man weiß ja nie, ob dann auch alles so klappt, wie wir es uns vorstellten und so beschäftigten mich noch viele Dinge bis zum Beginn der Tagung.

Wie zum Beispiel: Werden alle den Weg ins Augustinerkloster finden und gefällt allen das Kloster als Tagungsort, wie lösen wir dieses gravierende Parkplatzproblem?

Wird es gelingen, so viele Menschen zu verköstigen, ohne dass es ein Chaos gibt?

Kommt die Ministerin für Soziales, Familie und Gesundheit des Freistaates Thüringen, Frau Taubert, noch rechtzeitig zur Eröffnung? Eine halbe Stunde vor Beginn der Tagung bekam ich eine SMS von ihr, dass sie auf der Autobahn im Stau steht.

Erleichterung – als dann die Eröffnung vorbei war und alles zu fließen begann, die Ministerin schaffte es rechtzeitig, ich fühlte mich so erleichtert.

Man redete sich zwar die Verantwortung klein, aber in einem selbst legt sie sich riesengroß auf den Magen.

Alle Workshops, die wir im Vorfeld auswählten, hatten auch einen Bezug zu unserem Thema der Tagung: »Lebensschritte und Wegbegleitung auf dem Trauerweg« und wir hatten, wie auch das Resümee zum Abschluss zeigte, eine gute Wahl getroffen.

So war sicherlich für jeden Teilnehmer etwas dabei, und man konnte viele Anregungen für sich und für die Arbeit mit betroffenen Eltern und Geschwister mit nach Hause nehmen.

Lebensschritte und Wegbegleitung auf dem Trauerweg, ja verwaiste Eltern und trauernde Geschwister mussten nach dem Verlust des Kindes, des Bruders oder der Schwester erfahren, das Leben ist nicht aufzuhalten, es geht unbarmherzig weiter. Auf die Nacht folgt ein neuer Morgen und wenn ich mir auch die Bettdecke über den Kopf ziehe, das Leben vor meinem Fenster geht wie jeden Tag weiter. Dass ich in der Trauer um

mein Kind oder Geschwister falle, ist unvermeidlich, die Schwerkraft des unwiederbringlichen Verlustes zieht mich wie ein Naturgesetz zu Boden. Der Aufprall schmerzt so unsäglich.

Doch nach einer geraumen Zeit spüre ich, der Boden trägt, vielleicht brauche ich noch einen Augenblick um auszuruhen, zu atmen, dem Schmerz seinen Raum zu geben.

Dann aber fühle ich, kommt die Zeit wieder aufzustehen. Ich muss die Muskel anspannen und mich anstrengen, bis ich mich erheben kann.

Wie froh und erleichtert bin ich, wenn sich mir Hände entgegen strecken, die mich halten und gegebenenfalls auffangen, sollte ich wanken.

Es kam mir in Erfurt so vor, als wäre es unser aller Berufung, nicht nur uns selbst, sondern auch andere an unserer Seite aufzurichten, ihnen Halt zu geben und so zu Begleitern auf dem schweren Weg der Trauer zu werden.

Unter den Teilnehmern der Jahrestagung waren nicht nur Betroffene und Selbsthilfegruppen-BegleiterInnen, sondern auch Menschen, die mit verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern in den unterschiedlichsten Bereichen arbeiten oder zusammen treffen und die sich bei der Tagung informieren und weiterbilden wollten.

So kamen Mitarbeiter des Kriseninterventions- und Notfallseelsorge-Teams Bitterfeld, die ja oft die ersten Ansprechpartner für betroffene Eltern oder Geschwister sind. Des weiteren kamen aus dem hohen Norden von der Insel Rügen. Psychologinnen der Kurklinik Sellin, die das ganze Jahr über Schwerpunkt-kuren für verwaiste Eltern und trauernde Geschwister anbieten.

Sie alle wollen Wegbegleiter und Orientierungshilfe sein, wenn betroffene Menschen qualitativen Beistand und Halt benötigen. Vielen Dank für euer Kommen und eure Weiterbildung. Da ich gerade beim Danken bin, möchte ich mich ganz besonders bei Petra Hohn, der Bundesvorsitzenden der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister in Deutschland, bedanken, denn ohne ihre Unterstützung wäre es uns nie gelungen, diese Jahrestagung so zu gestalten und auszurichten. Vielen Dank auch an die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer wie z. B. Heike und Luisa, die offen oder im Verborgenen die Jahrestagung zu dem Ereignis machten, das sie war. Ganz lieben Dank auch an meine Frau Conny, die mir viel

Arbeit abnahm und mir immer den Rücken frei hielt. Und natürlich allen Teilnehmern, die uns mit einem lieben Wort Kraft gaben. Wir als Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister wissen doch allzu gut, was ein gutes Wort zur richtigen Zeit bewirken kann. – Es kann trösten und aufrichten, stärken und weiterhelfen.

Gerade in unserer Arbeit mit und für trauernde Eltern und Geschwister kann ein gutes Wort, zur richtigen Zeit mit aufrichtiger, menschlicher Anteilnahme ausgesprochen, etwas daraus entstehen lassen, das das Leben eines trauernden Menschen ganz neu – in neuem Licht – erstrahlen lassen kann.

Ein gutes Wort kann eine Brücke werden, nach der sich ein zutiefst verzweifelter und trauernder Mensch gesehnt hat, um wieder neu teilhaben zu können am Leben auf dieser Erde, nach dem Verlust des Kindes oder Geschwisters, als alles dunkel und trostlos aussah.

Ein gutes Wort kann heraushelfen aus der Isolation, in die Verwaiste Eltern und Geschwister oft gelangen und zurück bringen in einen Kreis menschlicher Nähe.

Wir durften dies alles in Erfurt zur 15. Jahrestagung erfahren und erleben dies auch immer wieder vor Ort in unseren Selbsthilfegruppen für Verwaiste Eltern und Geschwister.

Wie dankbar können wir sein, wenn wir die Fähigkeit besitzen, einander ein gutes Wort zu sagen. Wo immer es gebraucht wird – denn wir können es uns nicht selber sagen. Dazu brauchen wir einander. Immer wieder. Und immer wieder bedeutet es ein Geschenk, weil Hoffnung und ein klein wenig Freude dadurch zu uns, in unser neues Leben kommen – in unser eigenes und das der anderen.

Nächste Jahr wird es in Leipzig, am Ort unserer Bundesgeschäftsstelle, eine Fachtagung geben, verbunden mit einer Festveranstaltung zum 15-jährigen Bestehen unseres Bundesverbandes.

Und ich freue mich schon darauf, viele bekannte Menschen wieder zu treffen, um unseren in Erfurt begonnenen Erfahrungsaustausch fortzusetzen, mit ihnen neue Lebensschritte zu gehen und ein Stück Begleitung zu erfahren auf unserem, für jeden aber so eigenen Weg.

Holger Günther (Regionalstellenleiter, Verwaiste Eltern und Geschwister Ostthüringen)

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

17

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge für den nächsten Rundbrief!

Lasst Blumen sprechen ...

Die Frühlingswärme begleitete uns in den Hofgarten des Erfurter Klosters. Nicht zum Spaziergang rief uns die Natur zu sich, sondern zu einem wahrlich bunten Workshop. Bärbel Görbing, Gartenbauingenieurin aus Erfurt, lud die Teilnehmer des Seminars zu einer Reise durch die Sinnbilder für Leben und Tod ein. Nicht nur an den Bepflanzungen im Hofgarten beschrieb sie Symbolpflanzen auf Gräbern, sondern verdeutlichte anhand vieler weiterer Beispiele, die sie in Form zweier Informationsflyer an alle weiterreichte, die Aussagen zur Symbolik der Pflanzen. Bislang folgten viele, wie sich in den Gesprächen herausstellte, intuitiv ihrem Geschmack bei der Ansicht von Grabflächen. Doch, und dies unterstrich Bärbel Görbing mehrfach, ist die Sprache der Grabgestaltung auch ein individuelles Zeichen. Im Leben werden die Menschen seit alters her von Blumen und Pflanzen, Bäumen und Sträuchern begleitet. Dies soll sich auch nach dem Tod eines geliebten Menschen fortsetzen.

Die überlieferte Bedeutung von Pflanzen wurde dabei stets geprägt von Religion und Kultur der Völker sowie dem Aussehen und der Beschaffenheit von Pflanzen. Aber auch Fruchtestand und selbst die Farbe und Zahl von Blättern, man denke an das vierblättrige Kleeblatt, bestimmten oft Aussagen über die Symbolik verschiedenster Pflanzen. Natürlich spielten auch immer wieder der Duft sowie die heilende Wirkung eine Rolle. Fichte, Eisenhut, Lilie stehen häufig für den Tod. Der Buchsbaum, Lorbeer und Eibe künden von der Unsterblichkeit. Der Efeu aber widerspiegelt

viele Facetten in seiner Bedeutung, wie Tod und Leben, Unsterblichkeit und Freundschaft, um nur einige Beispiele zu benennen.

Besonders geeignet für die individuelle Anordnung neben dem Grabstein sind Bodendecker. Sie sorgen für optische Ruhe und nach gut einem Jahr bilden sie einen grünen Teppich. Das verhindert die Unkrautbildung und die Austrocknung des Bodens. Ein Fachmann kann anhand des Standortes, der damit verbundenen Lichtverhältnisse und Bodenbeschaffenheit zur richtigen Wahl der Pflanzen raten. Dabei kann eine Kombination zwischen bodendeckenden Gehölzen wie Efeu oder Kriech-Wacholder sowie bodendeckenden Stauden wie Porzellanblümchen oder Haselwurz für einen ansprechenden optischen Eindruck sorgen. Bei guter Pflege können reine Bodendeckergehölze zehn Jahre und älter werden. Stauden hingegen sind zwar nicht so pflegebedürftig, haben aber auch nicht so eine lange Lebensdauer.

So gab es viele neue Erkenntnisse, die Bärbel Görbing vermittelte. Es konnten aber nur Anregungen sein, denn sie betonte immer wieder die Individualität der Grabgestaltung, die sich auch von regionalen und kulturellen sowie spirituellen Gegebenheiten sowie auch Vorlieben des Verstorbenen leiten lassen sollte. Vieles an Symbolik, der Sprache der Pflanzen aus der Zeit unserer Vorfahren ist verloren gegangen. Der Workshop im Klostergarten holte alle Teilnehmer wieder etwas zurück zu dem Wissen der Generationen, die den Tod immer als ein Teil des Lebens verstanden.

Silke Friederici

Schreiben als individueller Ausdruck des Trauerns

... – damit der Tod nicht das letzte Wort behält! Unter diesem Titel bot Kommunikationstrainer Dr. Peter Holz auf der diesjährigen Jahrestagung in Erfurt einen ganztägigen Workshop an (letztes Jahr auf der Jahrestagung in Bremen fand der Workshop halbtags statt, und die Mehrheit der damaligen Teilnehmer hätte gerne noch länger am Thema gearbeitet).

So starteten dieses Jahr insgesamt 10 Teilnehmerinnen in einen sprachlich-kreativen Tag. Nach einer sehr ausführlichen und interessanten Vorstellungsrunde spielten wir zunächst **Scrabble**, und zwar **mal etwas anders**. Jede Teilnehmerin notierte die Buchstaben des Vornamens des verstorbenen Kindes auf Karten, dann versuchten wir

alle gemeinsam, mit den vielen Buchstaben (und mit Hilfe einiger Joker) neue Wörter zu bilden. Es entstand ein großes Scrabble-Bild, und alle gelegten Wörter wurden auf Flipchart-Papier notiert. Mit diesem Wortfundus bildeten wir als nächstes abwechselnd Sätze und somit einen kleinen Text, den Peter Holz dann mitten in einem Satz »kappte« und uns mit dem Auftrag, mit den noch verbliebenen Wörtern den Text individuell zu Ende zu schreiben, in die Einzelarbeit schickte. Zusatzaufgabe war, unseren Text mit der Nicht-Schreibhand, also überwiegend mit links, zu verfassen. Dadurch wird man aus seinem gewohnten Muster gerissen und quasi zur Entschleunigung seiner Gedankengänge gezwungen.

Nachdem alle ihrer (linken) Hand freien Lauf gelassen und die Ergebnisse in der Gruppe präsentiert hatten, stellte Peter Holz uns als nächstes das **Akrostichon** vor:

Hier bilden die Anfangsbuchstaben aufeinanderfolgender Wörter ein Nomen – praktisch heißt das, z.B. den Namen des verstorbenen Kindes oder für uns bedeutende Wörter wie bspw. Trauer oder Liebe untereinander zu schreiben und die Buchstaben als Anfang für Wörter zu nehmen, die uns dazu in den Sinn kommen, die für uns wichtig sind, die uns berühren.

Beispiel:

T od

R atlosigkeit

A ngst

U nsicherheit

E wigkeit

R uhe

Nach der Mittagspause bei herrlichstem Frühlingswetter wollten wir den Dingen das Sprechen beibringen. Jede Teilnehmerin hatte dazu einen Gegenstand mitgebracht, der ihr am Herzen lag, zu dem sie eine besondere Beziehung hatte oder der ihr einfach »aufgefallen« war. So lagen ein Wecker, ein Fotoalbum, die Glasträne (die alle Tagungsteilnehmer bekommen hatten), ein Gänseblümchen, ein Kuscheltierfoto, ein Entenfoto, eine Glasschildkröte, eine Haselnuss, ein Herzanhänger und auch ein Apfel in der Tischmitte, und jede Teilnehmerin notierte ihre jeweiligen spontanen Assoziationen zu den einzelnen Gegenständen.

Nach dem Austausch zu unseren Gedanken in der Gruppe machte Peter Holz uns mit der Welt der Elfen vertraut – ein Gedicht aus elf Worten, die sich nach festem Schema über fünf Zeilen verteilen (und sich nicht reimen müssen).

Wir suchten uns dann anschließend wieder jede ein schönes Plätzchen im Kloster und verfassten selber Elfen zu den mitgebrachten Gegenständen oder zu dem, was gerade in den Sinn kam. Einen kleinen Einblick in das Schaffen geben die Elfen im Anhang.

Zum Abschluss des Workshops gestaltete jede Teilnehmerin eine Wortwolke. Mit den Gedanken, was vom Tag hängen geblieben war oder was für den Tag stand, schufen wir ein Bild. Und zwar ein Bild, das aus Sprache entstanden ist, aus einem Wort, einer Wortgruppe oder auch einem ganzen Satz. Dazu schrieb jede Teilnehmerin auf DIN-A-3- oder DIN-A-4-Papier in verschiedenen Farben immer wieder ihr(e) Wort(e)/ihren Satz nebeneinander, übereinander, auf dem Kopf, im Kreis bis aus dem Wort ein Bild geworden war.

Fazit der Teilnehmerinnen: Es war ein spannender Workshop, wir haben viele Anregungen zur Beschäftigung mit Sprache und ihrer kreativen Nutzung bekommen. Die Inhalte waren aber auch ausreichend, mehr hätten wir nicht an einem Tag verarbeiten können – es rauchte sprichwörtlich der Kopf.

Insbesondere die Arbeit an und mit den »Elfen« hat uns alle sehr berührt (Zitat »es kam wieder ganz viel hoch«), aber auch gut getan, denn Elfen sind eine wunderbare Möglichkeit, in kurzer Zeit und mit wenigen Worten ganz viel auszudrücken.

Herzlichen Dank an Peter Holz für den Workshop und an alle Teilnehmerinnen, die ihre »Elfen« zur Verfügung gestellt haben!

Dagmar Lütje-Heimberg, Leere Wiege Hannover

Kleine Elfen-Auswahl

Gänseblümchen
Frühlings-Boten
Weiß und grün
Lockend auf der Wiese
Kinderglück
Monika Wiedemann

Sonne
Ich sitze
In dem herrlich
Schönen Klostergarten zu Erfurt
Jetzt!

Moment
Ich beobachte
Die vielen Leute
Bei ihren verschiedenen Tätigkeiten
Jetzt
Ines Pöhlmann, Mutter von Tom

Philipp
Im Herzen
Ewig und immer
Hoffnung auf ein Wiedersehen
LIEBE

Tränen
Fließen unendlich
Sind fast versiegt
Laßt nun ihren Lauf
Befreiend!
Tine Tann

Ente
Kann fliegen
Schwimmt im See
In die unendliche Weite
Freiheit
(Name der Verfasserin leider nicht bekannt)

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

19

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

20

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

Schildkröte
Harter Panzer
Und empfindliche Seite
Trottest in langsamer Weise
Ewig

Gänseblümchen
Kleiner Künstler
Belebst jede Wiese
Ich erfreue mich daran
Hoffnung

Nuss
Harte Schale
Verborgten ein Kern
Keimend drängt es hinaus
Neuanfang

Wecker
Lautes Schrillen
Ende der Nacht
Das Aus meiner Träume
Tatsache

Glasträne
So zerbrechlich
Fließt und befreit
Von meinen drückenden Gedanken
Wohltat
Christiane Kunz

Uhr
Zeit vergeht
Vorgestern, gestern, heute
Was bringt das Morgen
Erinnerung

Schildkröte
Harter Panzer
Gewappnet gegen Verletzungen
Rückzugsmöglichkeit in das Innere
Ich
Elke Kilian

Glasträne
Zerbrechlich, kostbar
Echt nicht versiegbar
Balsam reinigt die Seele
Erfurt

Wecker
Tickt ständig
Weniger ist mehr
Zeit-Einteilung brauchen wir
Zeitgenuß
Gertrude Dittrich

Laut
Immer Lauter
Bis ich haue
Auf den Wecker kräftig
Aufstehen

Geschwister
Für immer
Im Herzen treu
Egal, wie der Wind weht
Liebe

Frei
schön bunt
Fliegt durch Lüfte
Bleibt für immer treu
Erpel

Knackig
Gelb rot
Gelb rot grün
Rund knackig lecker schön
Apfel
Katrin Stockmar

Frühling
Erste Sonnenstrahlen
Wiesen werden grün
Balsam für meine Augen
Freude

Weich
Dein Kuscheltier
So unendlich wertvoll
Daran sind Deine Spuren
Herzschmerz

Liebe
Meine Schwester
Mein lieber Bruder
Zusammen sind wir stark
Unendlich

Glas
Eine Träne
Unzählige schon geweint
Das Leben ist zerbrechlich
Vergänglich

Engel
Himmlische Schwester
Du liebes Sternchenkind
Dein ist mein ganzes Herz
Charlotte
Dagmar Lütje-Heimberg

Workshop »Rituale der Trauer sind Lebensschritte« mit Christian Fleck und Christine Fleck-Bohaumilitzky

Das ist der Workshop, für den mein Mann und ich uns entschieden haben, denn Rituale sind für uns etwas enorm Wichtiges auf unserem Trauerweg. Von Anfang an, nach dem Tod unseres Sohnes haben wir uns Rituale ausgesucht, die uns geholfen haben weiterzuleben, z. B. haben wir am ersten Abend ein Foto von Felix auf den Tisch gestellt und davor eine Kerze angezündet. Unbewusst haben wir uns ein Licht in unsere Dunkelheit geholt und damit auch ein Symbol für das Weiterleben der menschlichen Seele.

Gespannt gingen wir also in unseren Workshop und fingen auch gleich mit einem Ritual an: »Ich wende mich der Gruppe zu«. Wir stellten uns alle vor, erzählten unsere Geschichte und berichteten von unseren Ritualen. Hier tauchten schon die ersten Gemeinsamkeiten auf: ans Grab gehen, Kerzen anzünden, das Grab pflegen, Federn sammeln, Schmetterlinge und Regenbogen als Zeichen unserer Kinder erkennen, ...

Nun folgte eine theoretische Einführung in die Begriffe Zeichen – Symbole – Rituale. Ein Zeichen ist dann ein Zeichen, wenn es für mich eine Bedeutung hat. Durch noch mehr Bedeutung wird es zum Symbol und ein Ritual ist ein Ablauf von mehreren Symbolen hintereinander, was die Wirkung verstärkt. Wie überstehen manche Leute ein

schreckliches Erlebnis besser? Durch Selbstkompetenz, Autonomie und die Einbindung in soziale Systeme und Beziehungen, die einem Halt und Motivation geben, um einen Weg zu finden und weiterzumachen. Jeder Weg ist individuell und jedes Ritual ist richtig, wenn es uns hilft, mit dem Schicksal zu leben. In unserem Workshop wurden viele persönliche Erfahrungen und Empfindungen miteinbezogen und bei den Wahrnehmungsübungen »gefühlt«. Nacheinander machten wir die Erfahrungen des Fühlens, Spürens, Riechens, Schmeckens und Hörens mit den vier Grundelementen Wasser, Feuer, Luft und Erde. Den Abschluss bildete ein Bewegungsritual, ein Kreistanz, oder besser ausgedrückt, intuitive Bewegung zu der gehörten Musik, Meditation. Danach wurde reflektiert über unser Empfinden und unsere Wahrnehmung.

Mir hat an unserem Workshop besonders die Atmosphäre gefallen, Ruhe und Meditation, spüren und fühlen, zuhören und seinen Gedanken nachgehen, über Empfindungen sprechen, die Gefühle der anderen erfahren. Die zwei Referenten zeichnen sich neben ihrer Fachkompetenz durch Geduld und Einfühlungsvermögen aus und machen neugierig auf ihren nächsten Workshop.

Renate Maier

Journalisten brauchen Futter Bericht vom Workshop »Trauernde in den Medien«

»Wir Verwaisten Eltern klagen immer wieder und darben darüber, dass das Thema Trauer in der Gesamtbevölkerung zu wenig wahrgenommen wird, dass sich Trauernde im Stich gelassen fühlen ... Wir müssen selbst viel aktiver nach außen hin werden. Nicht schockieren, nicht konfrontieren, aber uns öffnen. Nur dann können wir auch auf das Verständnis hoffen.« (Dieter Steuer)

Zwei Jahre lang hatte ich Verwaiste Eltern zu ihren Erfahrungen im Umgang mit Journalisten interviewt. Aus verschiedenen Zitaten von Verwaisten Eltern war es dieses, welches den meisten Teilnehmer dieses Workshops im April 2011 aus der Seele sprach. Wir müssen mehr in die Öffentlichkeit mit dem Thema Trauer. Die Frage ist nur wie, um welchen Preis und worauf muss man achten? »Wir suchen eine emotionale Familie. Es sollen schon ein paar Tränen fließen. Andere Eltern brauchen wir nicht.« Anfragen wie

diese eines privaten Senders kurz vor Weihnachten kennen wir alle. Dann heißt es Finger weg von solchen Anfragen.

Die Teilnehmer schauten sich gemeinsam unter anderem einen Film an, in dem es um einen schweren Verkehrsunfall ging, bei dem vor elf Jahren zwei junge Männer ums Leben kamen. Die zwei Überlebenden des Unfalls und die Mütter der Verstorbenen kommen darin zu Wort. Sie erzählten über ihr Leben nach dem Unglück, ihre Trauer und ihren Weg danach. Im Film wurde der Unfall nachgestellt. Müssen Medien solche Bilder zeigen? Warum? Darüber wurde diskutiert. Die Mütter hatten bei den Dreharbeiten zum Film unbedingt das Nachstellen des Unfalls miterleben wollen. Unbegreiflich für die Fernsehjournalistin damals. Im Workshop gab es teilweise Verständnis für dieses Verhalten. Es sei hilfreich, zu begreifen, was wirklich geschehen ist. Die überlebenden jun-

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

21

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

gen Leute und die beiden Mütter im Film hatten sich vor ihrer Zusage zu den Dreharbeiten ganz klar und mit viel zeitlichem Vorlauf die Frage beantwortet, was sie mit ihren Interviews erreichen wollen, was sie erwarten von den Medien. In diesem Fall war es ein Appell an Jugendliche, vorsichtiger zu fahren und einmal mehr zu überlegen. Daraus erarbeiteten die Teilnehmer weitere Fragen, die vor dem Schritt in die Medien von jedem selbst zu beantworten sind: Was bin ich bereit zu erzählen? Welche Themen und Aufnahmen sind für mich tabu? Was bereitet mir Sorgen? Kann ich gut für mich sorgen? Möchte ich einen Begleiter mitnehmen?

Im Workshop ging es auch um medienrechtliche Fragen, wie die der unerlaubten Veröffentlichung eines Fotos des toten Kindes. Bis zu zehn Jahre nach dessen Tod muss sich ein Journalist von den Eltern eine Einwilligung holen. Im Medienalltag ist das leider oft nicht der Fall. Warum verletzt es so, wenn Eltern Bilder ihrer Kinder in der Zeitung sehen? Gisela Mayer, Mutter eines getöteten Mädchens beim Amoklauf in Winnenden erklärt dies: »Die Verletzung geht sehr tief, weil man das Gefühl hat, es wird einem das eigene Kind entrisen, im wörtlichen Sinne. Es wird vereinnahmt von einer Öffentlichkeit, der man niemals das Kind übergeben würde. Das ist in diesem Zustand, in dem man sich befindet, eine doppelte Verletzung. Zunächst wird einem das Kind durch den Mord entrisen. Dann durch die Sperrung des Zuganges zum eigenen Kind nach der Tat durch die Gerichtsmedizin. Wir durften ja über 24 Stunden nicht zu unseren Kindern. Und letztlich wird das Kind auch von der Öffentlichkeit in Besitz genommen durch diese Fotos. Das ist eine dritte Verletzung gewesen.

Katrin Hartig, Regionalstelle Verwaister Eltern und Geschwister in Sachsen-Anhalt, Fernsehjournalistin

Aus diesem Grund gewinnt dieser Tod noch einmal eine ganz andere Dimension der Verletztheit, als beim Tod, der sich im Privaten abspielt.« Die Folge ist, dass Eltern sich wieder einmal Selbstvorwürfe machen, das Kind nicht einmal nach dem Tod ausreichend geschützt zu haben. Dabei würden viele Eltern ihr Foto den Journalisten schon zur Verfügung stellen. Aber sie wollen gefragt werden und sie wollen entscheiden, welches Foto sie freigeben. Fazit der sich daraus ergebenden Diskussion war auch die Ermunterung an Begleiter, in solchen Situationen die Redaktionen juristisch zur Verantwortung zu ziehen. Das können Betroffene in solchen Situationen nicht leisten. Solange aber wir durch unsere stille Wut diese »Praxis« dulden ohne Gegenwehr, wird sich daran nichts ändern.

Neben praktischen Fragen und medienrechtlichen Informationen stand am Ende fest: Journalisten brauchen Futter. Und wir Trauernde können Journalisten füttern mit Geschichten, mit Menschen, die gut für sich sorgen können. Dafür gibt es im Jahr jede Menge Gelegenheiten: den Tag der vermissten Kinder, den Organspendetag, den Gedenktag für die Verstorbenen Kinder, Weihnachten. Wir sollten den Mut haben, nicht zu warten, bis mal wieder »ganz schnell« ein Betroffener gesucht wird, sondern selbst schauen, wie können wir an solchen Tagen auch unsere Themen öffentlich machen. Dann müssen wir nicht auf Anfragen reagieren, sondern werden selbst aktiv. Das setzt jedoch voraus, dass wir uns selbst im Klaren sind, welche Grenzen wir setzen wollen und welche Gefühle wir bereit sind zu zeigen, damit einmal mehr Verständnis geweckt wird dafür, was es bedeutet, sein eigenes Kind zu überleben.

»Wie betreue ich eine Geschwistergruppe?«

Workshop mit Kerstin Gleißberg und Luisa Günther

Als Ehrenamtliche an der diesjährigen Jahrestagung teilzunehmen war für mich ein Muss. Familiäre Probleme waren schnell beseitigt und mit fünf Mitgliedern der Selbsthilfegruppe von Silke Friederici ging es per Bahn nach Erfurt. Für mich als gelernte Kinderkrankenschwester, jetzt im Ruhestand, ist die Bildung einer Geschwistertrauergruppe in Leipzig eine Herzensangelegenheit. Deshalb war ich über das Angebot, der Geschwistertrauer in einem Workshop näher zu kommen, sehr begeistert.

Ich wurde von Kerstin und Luisa, die den Workshop leiteten, nicht enttäuscht. An ihrem eigenem Erleben zeigten sie uns, wie nah ein Geschwisterkind dem anderen steht. Mir wurde selbst bewusst, dass auch ich eine »Betroffene« bin. Mein Bruder verstarb mit 62 Jahren an Leukämie, ich war 52. Da ich ab dem achten Lebensjahr ohne Vater aufwuchs, übernahm mein Bruder für mich die Rolle des Erziehungsberechtigten. Er war für mich aber doch hauptsächlich Bruder, weil ich ja die frühe Kindheit mit meinem Vater leben

konnte. Aber meine Kindheit und Jugend wurden durch meinen großen Bruder geprägt. Als er starb, hatte mich das tief getroffen, zumal ich in seinen letzten Lebensjahren wenig Kontakt zu ihm hatte. Er wollte die Last seiner Krankheit allein tragen. Seinen Tod habe ich als Schicksal eines Älteren hingenommen und habe nur kurz, aber tief getrauert.

Obwohl das nicht der vorrangige Grund für meine Teilnahme am Workshop war, wurde mir durch die gemeinsame, eigentlich ungewollte Aufarbeitung und die intensiven sowie auch individuellen Gespräche an diesem Vormittag bewusst, dass ich die Trauer um meinen Bruder verdrängt hatte und darunter litt. Es war wie eine Befreiung, und schon deshalb mein Dank an die beiden Referentinnen.

Ich war aber nicht die einzige, die aus den Erfahrungen der beiden etwas für sich mitnehmen konnte. Hanne zum Beispiel hatte schon einen großen Schatz aus eigenen Erfahrungen und konnte trotzdem für sich neue dazu gewinnen.

Ihre beiden Kinder kann sie jetzt noch besser verstehen, die nach dem Tod ihres Geschwisters ziemlich auf sich allein gestellt waren, da sie selbst nicht immer die Kraft für Trauer und Trost aufbringen konnte.

Andere wiederum, die schon als Gruppenleiterinnen in einer Trauergruppe für Geschwister tätig sind, konnten uns Hinweise geben, die wir in unsere Arbeit einbringen können. Zum Beispiel, wie gestalte ich einen Gruppennachmittag, mit vielen praktischen Beispielen. Und dazu, wie sehe ich die Trauer von Geschwistern, die eigentlich »die doppelten Verlierer« sind.

Es gab Literaturhinweise, Angebote für persönliche Kontakte auch nach dem Workshop und wie schon am Anfang, so auch als Abschluss, ein persönliches Gedicht von Kerstin. *Ursula Weißig*

Ursula Weißig ist ehrenamtliche Mitarbeiterin in der VEID-Geschäftsstelle in Leipzig. Sie kümmert sich dort vor allem um die Geschwistergruppe, die seit Sommer 2011 besteht.

Jedem Baum wohnt ein Zauber inne

Der Hauptfriedhof in Erfurt liegt meiner Wahrnehmung nach oberhalb der Stadt. Wir erreichten nach einem längeren Fußweg – der Friedhof ist weit- und waldläufig angelegt, eine große, wilde Wiese. Die Sonne schien, es war noch frisch am Morgen, 9.30 Uhr, vereinzelt sah ich Menschen, ein weiter Blick auf eine Kirchturmspitze, auf blühende Natur um uns herum, die Gräber mit Frühlingsblumen geschmückt. Wahrhaftig, ein Friedensort, der Friedhof.

Auf der Wiese liefen einige Menschen umher, schauten nach den Bäumen, die verteilt dort lagen. »Wo ist mein Baum, den ich mir ausgesucht habe?« Welchen Platz soll er bekommen, welche »Nachbarn« bekommt er, ich?

Verwaiste Eltern in Erfurt haben es geschafft – nach dem Coburger Vorbild – auf diesem schönen Gelände einen »Regenbogenwald« zu begründen. Heute sollte die Baumpflanzung stattfinden, es war der 9. April 2011.

Der Zufall – eher fiel es mir wohl zu – führte mich hierher, zeitgleich fand die Jahrestagung des Bundesverbandes Verwaiste Eltern Deutschland e.V. dort statt. Eine verwaiste Mutter aus Erfurt hatte zu mir Kontakt aufgenommen; und als sie erfuhr, dass ich in Erfurt war, bat sie mich, ob ich dieser Pflanzaktion nicht einen Rahmen geben könne.

Von Herzen gerne sagte ich zu, hatte ich eine solche Aktion bisher noch nicht begleitet. Über den Ablauf konnten wir uns schnell verständigen.

Nachdem sich etwa vierzig Menschen eingefunden hatten, stellten wir uns im lockeren Kreis auf. Eine verwaiste Mutter, sie hatte das Projekt initiiert, begrüßte die Anwesenden und erinnerte noch einmal daran, wie schwierig die »Geburt« dieses Regenbogenwaldes war. Um so glücklicher waren alle über diesen Tag, an dem die Idee Realität wurde. Etwa 20 Bäume: Birken, Buchen, Ahorn, Ginko, Linde, Zierkirsche, um nur einige zu nennen, warteten darauf, eingegraben zu werden. Die Leiterin der Hospiz-Gruppe gab noch einige Hinweise für die Bepflanzung, die später von Mitarbeiter/innen der Friedhofsgärtnerei mit offenen Gesichtern und tatkräftigen Händen mit umgesetzt wurde.

Danach durfte ich einführende Gedanken aussprechen, ich wusste vorher nicht, was ich sagen würde und ließ mich von der Atmosphäre leiten. Bäume, was für ein schönes Symbol für die Verbundenheit von uns Eltern und Geschwistern zu unseren verstorbenen Kindern. Gleichzeitig ein Symbol für uns auf dem Trauerweg. Tief müssen wir gehen mit unseren Wurzeln, tief hinein ins Dunkel, um Halt zu bekommen. Nur wenn wir den Weg ins Dunkel, in unser Dunkel und in unsere

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

23

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

15. JAHRESTAGUNG DES BUNDESVERBANDES IN ERFURT VOM 8. BIS 10. APRIL 2011

Trauer hineingehen, können wir später Stand gewinnen. Am Anfang benötigen wir wie bei dem Baum die Standhölzer, die Unterstützung, um nicht umzukippen bei dem ersten stärkeren Wind, oder aus dem Erdreich hinaus gehoben zu werden, um dann abgeknickt am Boden liegen zu bleiben. Was für ein passendes Bild für uns Trauernde! Auch wir brauchen, gerade am Anfang, unmittelbar nach dem Verlust, Unterstützung und Halt durch Menschen, die »aus dem gleichen Holz« beschaffen sind wie wir, sprich: von Menschen, die auch diese tiefe Leiderfahrung haben machen müssen. Mit der Zeit kann die eng angebundene Unterstützung gelockert werden, und auch wir haben, nachdem wir genug »Wurzellarbeit« geleistet haben gelernt, alleine zu stehen. Wir haben es gelernt, indem wir der Trauer genug Raum geben. Dann können unsre Blätter sprießen, die Zweige sind offen und wachsen, sie können eines Tages Schatten und Schutz spenden.

So können Bäume zu Oasen in der Wüste werden, zu Hoffnungszeichen – so wie ein Regenbogen. »Knospen aus trockenen Zweigen, Trauer, die uns reifen lässt und ermutigenden Segen für dich und mich.« (Christa Spilling-Nöker)

Langsam flossen Tränen. Danach schafften es einige Eltern, den Namen ihres Kindes zu nennen, etwas von ihm zu erzählen, und warum sie gerade die Birke, die Buche oder die Eiche für ihr Kind gewählt haben. »Beim Aufgang der Sonne« – dieser Text konnte dann von einigen Eltern mit jeweils einer Strophe vorgetragen werden, sodass die Erinnerung an die nicht mehr lebenden Kinder wirklich erfahrbar wurde. Der Wind wehte leicht und frisch, die Sonne schien, die Kälte eines frühen Aprilmorgens war spürbar. Mit einem Baumgebet von einer Mutter vorgetragen, endete die kleine Feier.

Es tat gut nach dieser anrührenden und berührenden Andacht, und das war es, den Spaten und die Hacke in die Hand zu nehmen, und körperlich tätig zu werden. Gießkannen wurden getragen, frische Erde musste ranekarrt werden, jeder war mit seiner Baumarbeit beschäftigt. Die Helfer unterstützten die Pflanzung mit freundlichen Gesichtern – es war schließlich Samstag. Ich hatte die Möglichkeit herumzugehen, mit den einzelnen Eltern zu sprechen und ihre berührenden Trauergeschichten zu hören. Drei Ginkobäume wur-

den gepflanzt und ich konnte ihnen das wunderbare Gedicht von Goethe mitgeben, was auch so gut auf uns Trauernde bezogen werden kann. Ich fragte die Eltern, ob sie sich vorstellen könnten, im Herbst die Blätter des Baumes zu pressen, vielleicht zu vergolden und für eine Weihnachtskarte zu verwenden und somit die Verbindung zu den verstorbenen Kindern auch für andere zu schaffen. »Dieses Blatt ist von Amelies Birke, möge es Euch das Jahr über begleiten.«

Für mich war dies eine neue, schöne Erfahrung, die wieder gezeigt hat, welch heilende Rituale es gibt, um die Verstorbenen in unser Leben zu integrieren.

Ich bin sicher, dass dies ein Friedensort ist, der weiter wachsen wird. Gute, innige Begegnungen werden dort stattfinden, die erste Bank ist schon gestiftet worden, um hier miteinander ins Gespräch kommen zu können. Spürbar wird dort sicher immer wieder auch nicht nur unsere Verbundenheit untereinander, sondern auch die zu unseren verstorbenen Kindern, die für und mit uns, im Wachsen und Werden, im Blätter-Verlieren und Ergrünen uns immer mehr in das Geheimnis und den Zauber des Lebens und des Sterbens einweihen werden.

Freya v. Stülpnagel, 12. April 2011

Ginkgo Biloba

Dieses Baumes Blatt, der von Osten
Meinem Garten anvertraut,
Gibt geheimen Sinn zu kosten,
Wie's den Wissenden erbaut.

Ist es ein lebendig Wesen,
Das sich in sich selbst getrennt?
Sind es zwei, die sich erlesen,
Daß man sie als eines kennt?

Solche Fragen zu erwidern
Fand ich wohl den rechten Sinn.
Fühlst du nicht an meinen Liedern,
Daß ich eins und doppelt bin?

Johann Wolfgang von Goethe 1815

Einsendeschluss für den nächsten Rundbrief ist der 14. Juli 2012

Erfahrungen trauernder Mütter, Väter und Geschwister

»No more tears in heaven« – »Keine Tränen mehr im Himmel« so heißt es in dem Lied von Eric Clapton, das er nach dem Tod seines kleinen Sohnes geschrieben hat. Es ist ein Lied, das für viele trauernde Eltern ein wichtiges Lied geworden ist, ein Lied, das bei vielen Beerdigungen von Kindern und jungen Menschen gespielt wird. Das Schreiben dieses Liedes war für Eric Clapton eine Form seiner Trauerbewältigung. Für viele Trauernde ist das Schreiben etwas sehr Wichtiges und Hilfreiches, was auch in den nachfolgenden Texten spürbar wird. *mcfb*

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

25

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

Im siebten Jahr ohne Felix – und ich schreibe immer noch

Sechs Jahre sind vorbei. Sechs Jahre, die ganz anders gelebt werden mussten als die 46 Jahre zuvor: Mit einem Wahnsinnsverlust, mit Erinnerungen an Erlebnisse, die nie wieder kehren, mit einer unstillbaren Sehnsucht und mit depressiven Phasen, die kommen und gehen, und über die ich nach wie vor keine Macht habe. Immer noch erscheint es unfassbar und unwirklich, was passiert ist. Und doch habe ich mich mit der Realität arrangiert. Er kommt nicht wieder, wird nicht älter, hat keine Zukunft mehr und ich kann mich nie mehr an seinem Aussehen und Wesen erfreuen oder mich **mit** ihm **über** etwas freuen. Dieses Fehlen ist mir zu jeder Zeit bewusst. Und nur der kleinste Gedanke an die vergangene Zeit mit ihm oder ein Blick ins Fotoalbum kann mich in die tiefste Traurigkeit stürzen. Wird sich das je ändern? Ich glaube nicht, denn es ist mein Sohn, den ich beweine, ein Stück von mir und meinem Leben, untrennbar mit mir verbunden auf immer und ewig. Wie sollte es also je anders werden? Ich bin und bleibe seine Mutter, werde ihn immer lieben und auch immer schmerzlich vermissen – auch, wenn so viele Jahre vergangen sind und andere nicht mehr an ihn denken.

Mein Leben hat sich verändert und vor allem meine Stimmungslage. Äußerlich bin ich in Ordnung, funktioniere und gehe meinem Beruf nach, der mir viel gibt und mich erfolgreich ablenkt. Aber wie es in mir aussieht, kann keiner nachvollziehen. Und ich erkläre mich auch nicht mehr jedem und jeden Tag. Ich trage es in mir wie einen Schatz und mache es mit mir selber aus. Es würde kaum mehr einer verstehen, wie es mir geht, dass ich froh und lustig sein kann, und gleichzeitig traurig bin. Dass über jedem Lachen der Schleier der Traurigkeit liegt und jeder glückliche Moment von einem Schatten verdunkelt wird. Dass ich mich oft immer noch furchtbar fühle, unvollständig, geschlagen, gezeichnet, auf alle Zeit eingeschränkt, ob ich es nun will oder nicht, es ist genau so!

Mein Optimismus und meine Energie von früher haben mir viel geholfen und tragen mich immer noch phasenweise. Äußerlich erscheine ich unauffällig und normal und es ist gut so. Ich habe meine Emotionen meist im Griff und sollte mich etwas aus dem Gleichgewicht bringen, versuche ich zu flüchten. Als z. B. letzten Sommer meine Kollegin ihren Sohn mitbrachte, den sie auf ihren Ausflug als Begleitperson mitnahm, begrüßte ich beide nur kurz und verschwand. Ich konnte es nicht ertragen, die Ähnlichkeit zwischen den beiden wahr zu nehmen, die strahlenden Augen und das Lächeln, es erinnerte mich sofort an meinen Sohn und mich. Auch ich hatte einen Sohn, der mir wie aus dem Gesicht geschnitten war, die Betonung liegt auf »hatte«. Das war der entscheidende Gedanke. Ich zog mich zurück, weil die beiden ja nichts dafür können. Mein Verlust ist immer und jederzeit präsent und schmerzhaft. Und sofort ist es da, dieses Gefühl des Niedergedrücktseins!

Zur Zeit lesen einige meiner Kolleginnen mein Buch, das ich endlich fertig gestellt habe! Ich freue mich, dass sie wissen wollen, was sich in diesen schwersten Jahren bei mir abspielte und wie schlecht es mir wirklich ging. Sie sprechen mich auch darauf an und meinen, es sei ja noch viel schlimmer, als sie es sich ausgemalt hätten. Sie finden es toll, dass ich das Buch geschafft habe und sie freuen sich auch, dass ich mich in ihren Augen wieder erholt habe. Und meine Gedanken sind, dass es ja noch lange nicht vorbei ist und wie ich es ihnen erklären könnte, dass ich immer noch bzw. immer wieder traurig bin und sein werde. Wie könnte ich ihnen die Dimension eines solchen Todes beschreiben? Eine Dimension, die mich selber immer wieder überrascht und aus der Bahn wirft.

Mein Buch – es ist meine Geschichte von der Traurigkeit, mein ganz persönlicher Weg. Und für Felix ein Denkmal. Ich bin froh, dass ich es fertig gestellt habe, ich glaube, ich hätte es später nicht

mehr geschafft. Es sollte ja authentisch sein und zum Glück haben sich die Gefühle des ersten Jahres verändert und sind lebbar geworden. Und ich schreibe immer noch, manchmal wenig und dann gibt es Wochen, wo ich fast jeden Tag schreibe. Es gibt keine bessere Möglichkeit, diese Achterbahn der Gefühle zu beschreiben und sich gleichzeitig davon zu lösen. Ich schreibe es mir von der Seele und hinterher fühle ich mich besser. Und dadurch halte ich den Kontakt zu meinem verstorbenen Sohn, ich spreche ihn an und richte die Zeilen an ihn, so, als ob er in einem fernen Land leben würde.

In Wirklichkeit lebt er ja auch weiter, in einem für uns völlig unbekannten Land, das wir uns in unseren Gedanken einfach nicht vorstellen können. Dafür reicht unsere Vorstellungskraft nicht aus. Aber ich bin mir so sicher! Immer wieder, wenn auch manchmal schon seltener, spüre ich seine Anwesenheit und bekomme ein kleines Zeichen und wenn es auch bloß ein Lied im Radio ist, das gerade passend zu meiner Stimmung gesendet wird und in dem mir vielleicht eine Textzeile etwas Wichtiges übermitteln soll. Oft kann ich diese Zeichen verstehen und bin dankbar dafür. Als meine Tante letzten Dezember in den USA starb, war ich gerade mit dem Auto unterwegs. Es war ein kalter Wintertag und ich hatte die Heizung voll laufen, als plötzlich ein eiskalter Windhauch wie durch ein geöffnetes Seitenfenster herein zog und mich eine Sekunde umhüllte, dass mir fröstelte. Mir fiel es gleich auf, es konnte nur ein Zeichen sein und meine Gedanken waren bei Felix und meiner Tante, von der ich wusste, dass sie nach einer Hirnblutung im Krankenhaus lag. Zu Hause bekam ich dann die Gewissheit, es war die Zeit, als meine Tante starb und ich hatte es so weit weg gespürt. Für mich sind das Beweise, dass unsere Toten weiterleben, leider nicht mehr sichtbar und greifbar für uns. Aber wenigstens das.

Mein älterer Sohn ist gerade dabei, sich nun völlig von uns zu lösen und seinen eigenen Weg zu gehen. Darüber bin ich natürlich froh, aber ich habe auch meine Probleme damit. Ich weiß, ihn muss ich loslassen im Gegensatz zu meinem anderen Sohn, den ich in mir speichern und in Gedanken festhalten möchte. Mein jüngerer Sohn war von einer auf die andere Sekunde aus meinem Leben verschwunden, ohne Abschied oder eine Umarmung. Endgültig. Das ist kein Vergleich zu dem Fortgehen des Älteren, den ich jederzeit anrufen oder besuchen kann und von dem ich weiß, dass er glücklich ist. Und dennoch leide ich

ein wenig, ich bin eben nicht mehr zu einer »normalen« Reaktion fähig, meine Gefühle und Handlungen stehen immer unter dem Einfluss dessen, was sich vor sechs Jahren ereignet hat. Ich bin angeschlagen, überempfindlich und nicht mehr stabil. Aber ich bin auch dankbar, dass ich diesen Sohn so lange bei mir haben durfte und er mir so geholfen hat. Für ihn habe ich weiter gelebt und er war der einzige, der mich in den Arm nehmen und trösten konnte.

Zur Zeit bin ich ein paar Tage zu Hause, ich hatte einen Hörsturz, ein deutliches Zeichen einer Überbelastung, ein Stresssymptom. Ich sollte weniger machen, aber was? Alles gehört doch nun mal zu meinem Leben und ich schaffe es doch auch ganz gut, oder? Es ist eine Bestätigung, dass dieses Leben eben mehr Kraft kostet als ein »normales« und dass selbst der oder die Stärkste irgendwann keine Kraft mehr hat. Trotzdem nehmen wir an der Jahrestagung teil, ich will es unbedingt. Ich freue mich, Leute zu treffen, die ich sonst nicht sehen kann, und mich mit ihnen gut zu unterhalten. Im großen Speisesaal im Kloster sitzen alle beieinander und all diese Menschen haben ein Schicksal wie ich. Es herrscht Verbundenheit auch ohne Worte. Im Workshop stellen sich alle der Reihe nach vor. Es ist das interessanteste überhaupt, diese Lebensgeschichten zu hören und immer wieder wundere ich mich darüber, was der einzelne Mensch alles aushalten kann und welche Wege er bzw. sie sich sucht. Und wie wichtig ist es doch für einen Betroffenen, vom Tod seines Kindes zu erzählen, sich alles von der Seele zu reden, Fragen in den Raum zu stellen und seine Gedanken ziehen zu lassen.

Als Reaktion auf einen Zeitungsartikel über mich und mein Buch in unserer Zeitung, der auch überregional erschien, rufen mich einige Betroffene an und erzählen mir ihr Schicksal. Ich sitze da und höre zu, weine mit und fasse den Entschluss, nun doch hier bei uns eine Gruppe zu gründen, um zumindest die, die in meinem Umkreis leben, auffangen zu können. Ich arbeite daran, diesen Plan in die Tat umzusetzen! In der Schule spricht mich eine Kollegin an und kauft mein Buch. Eine Woche später meint sie, es sei ja recht spannend zu lesen, aber es sei halt auch immer der Vorwurf zu hören, dass die anderen normal weiterleben. Das sei doch auch gut so, denn, wenn alle so angeschlagen wären, könnte ja keiner mehr den anderen auffangen. Was soll ich erwidern? Dass sie nichts verstanden hat, dass es kein Vorwurf ist, sondern ein ungläubiges Staunen, mit welcher

Selbstverständlichkeit und Unbeschwertheit es für die anderen weitergeht? Ich denke nicht, dass ich mich rechtfertigen muss für meine ehrlichen Empfindungen.

Als ich bei einer Fortbildung bin, kann ich den Fortbildungsbetrieb ganz normal mitmachen, ich arbeite, habe Spaß mit den anderen, bekomme viel mit für meine Englischstunden und genieße die Auszeit von der Schule. Dennoch komme ich an den Punkt, wo ich beobachte und reflektiere, was ich sehe und was um mich herum vorgeht. Die Unbeschwertheit, der Elan und die Zuversicht der anderen rauben mir den Atem, ich fühle die tiefe Trauer und die Schwere in mir. Ich sehe an den anderen, wie es sein könnte, wenn nicht ... Sie erzählen von ihren Kindern und ich von Florian, dann ist da dieses Vakuum, diese Sprachlosigkeit – soll ich von meinem toten Sohn erzählen? Ich fürchte ihre mitleidigen Blicke, ihre Fassungslosigkeit. Dennoch spreche ich von Felix, wenn sie mich nach meinen Kindern fragen, das müssen sie eben aushalten, er gehört nun mal zu mir, zu meiner Familie. Eine Kollegin bricht in Tränen aus und meint später, es habe nichts mit mir zu tun. Sie hat ganz offensichtlich auch schon einen schweren Verlust erlitten und kann immer noch nicht darüber sprechen, das bestätigt sie mir später. Und die anderen Gesprächsteilnehmer berichten von ihren leidvollen Erfahrungen, Bruder verloren, Cousin des Mannes hat ein Kind verloren, ... Erst, wenn einer sich traut, von seinem Leid zu erzählen, können auch andere zu ihren traurigen Erfahrungen stehen. Es ist ein Phänomen in unserer Gesellschaft, dass das Thema Trauer und Tod nach wie vor zu den Tabuthemen gehört. Und immer ist da die Angst, alles



Felix und Renate in Frankreich, August 2004

wieder aufzureißen ... Nur, dass man offene Wunden nicht erst aufreißen muss, sie sind offen und tun dauerhaft weh. Der Tod eines Kindes bleibt immer präsent. Ebenso wie die Hoffnung bzw. die Gewissheit auf ein Wiedersehen in einer anderen Welt, im Himmel. Und hier sind wir beim Lied »Tears in heaven«, das wir bei Felix' Begräbnis spielten, bei der Textzeile: Wirst du mich erkennen, wenn ich bei dir bin? Ja, das wirst du, bzw. ich werde dich erkennen an dem starken Gefühl der Liebe, das uns über den Tod hinaus miteinander verbindet. *Renate Maier, April/Mai 2011*

Auch der Tod muss geboren werden

Bisher habe ich nie darüber geschrieben. Einmal habe ich es versucht, doch da teilte man mir mit, dass es nichts Besonderes sei und viele Menschen Ähnliches erlebt haben. Irgendwie klang das für mich plausibel. Menschen sterben nun einmal. Auch Kinder sterben. Solche Erlebnisse und Schicksalsschläge sind etwas ganz Persönliches. Das ist wohl richtig.

Doch ich habe mir inzwischen überlegt, dass ein Mensch es wohl immer verdient hat, dass man über ihn berichtet. Ganz besonders auch dann hat er es verdient, wenn er nicht einmal die Chance hatte, auch nur ein einziges Mal einen Sonnenaufgang mit zu erleben oder nur ein ein-

ziges Mal in die wundervollen Augen seiner Mutter sehen zu können. Viele Menschen mögen das vielleicht tatsächlich anders sehen. Es sind wohl auch jene, die es damals richtig gefunden haben, dass dieser Mensch keinen amtlich anerkannten Namen bekommen sollte. Wie dem auch sei, ich halte es für wichtig, ihn auf dieser Welt entsprechend zu erwähnen, da es zumindest seine Eltern waren, für die er gelebt und kommuniziert hatte. In einer Welt, in der nur all jenes Berechtigung zu haben scheint, was man sehen und anfassen kann, mag das sicher nicht so wirklich nachvollziehbar sein. Doch in meiner Welt schon.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

27

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

Eine junge Ärztin im Krankenhaus hatte es 1993 fataler Weise nicht erkannt, dass Du bereits am Sterben warst. Wir waren zu ihr in die Klinik gefahren, da Du für dein Leben gekämpft hattest und es Wehen waren, die dieses unterstrichen. Doch sie hatte das alles nicht erkannt, auch die Auswertungen ihrer Geräte hatte sie falsch interpretiert und uns, die jungen Eltern, dann wieder nach Hause geschickt. Das war alles doch ganz normal. Man hatte uns belächelt, weil Du unser erstes Kind warst. Ja, ja, die Eltern ... Kurze Zeit später warst Du tot.

Sie hatte definitiv nicht erkannt, dass Du bereits um Dein Leben gekämpft hattest, obwohl es ganz deutlich zu erkennen war, wie man uns später auch bestätigt hatte. In der 40. Schwangerschaftswoche hast Du schließlich die Welt der Lebenden verlassen, ohne diese jemals mit Deinen eigenen Augen gesehen zu haben. Wir bekamen die üble Diagnose im gleichen Krankenhaus, weil wir uns Sorgen um Dich gemacht hatten. Es war eine Diagnose, die man uns recht kraftvoll um die Ohren gehauen hatte, zumal es die gleiche Ärztin war, die dann einfach rasch von der Bildfläche verschwunden war. Uns hat es damals buchstäblich die Beine weggezogen. Die Luft der Klinik, sie hatte mich extrem würgen lassen.

Es war entsetzlich für mich zu erleben, wie das vernichtende Schicksal des eigenen Kindes besiegt wurde, im gleichen Augenblick zu beobachten, wie Deine Mutter und die Frau meines Lebens ebenfalls vernichtet wurde, während man selbst innerlich völlig zerfetzt und mit bellendem Schmerz überflutet war. Man stand da, als wäre man gelähmt. Man hatte uns dann zunächst zum Warten weggeschickt, und wir setzten uns gemeinsam in das Treppenhaus der Klinik, da es sonst keinen Ort gab, wo wir ungestört waren. Überall wurden wir von den Leuten angeglotzt, die natürlich sahen, dass wir wohl etwas Vernichtendes erlebt hatten. Wir weinten in dem Treppenhaus, waren innerlich völlig vernichtet und hilflos.

Danach ging es für uns in den Kreißsaal. Da wir dort gemeinsam mit Dir und über zwei Tage auf eine normale Geburt vorbereitet wurden und Deine Mutter Unmengen an Wehen auslösenden Mitteln gespritzt bekam, hatten wir viel Zeit, uns ganz unserem Schmerz hinzugeben.

Draußen schluchzten einige Krankenschwestern, in dem Kreißsaal neben unserem, da hörten wir Neugeborene schreien, Babys, die gerade erfolgreich zur Welt gekommen waren. Deine Mutter lag

mit Dir im Bauch auf dieser Liege, während ich bleich neben ihr saß und nicht einen Augenblick von ihr wich. Du warst tot. Du solltest nie schreien. Das war uns klar. Immer wieder und wieder kochte in uns dieser Gedanke hoch und ließ uns schier verzweifeln. Weinen konnten wir nicht mehr. Es waren einfach keine Tränen mehr da, die hätten geweint werden können. Als sich bei uns nach einer zermürbenden Ewigkeit von zwei Tagen kaum etwas mit Deiner Geburt weiter entwickelt hatte, wir auch fast immer ganz allein mit Dir gelassen wurden, versuchte man schließlich mit brachialer Gewalt, Dich aus dem Körper Deiner Mutter zu pressen. Dazu griff man mit der Geburtszange beherrscht zu, während sich eine Hebamme mit ihrem ganzen Gewicht auf den Bauch Deiner Mutter legte, sich mit einer Schlinge am Bett festzog und sich dann, mit ihrem ganzen Körpergewicht, gegen Dich drückte. Der Arzt zog gleichzeitig kräftig mit der Zange an Dir, rutschte aber immer wieder dabei ab. Du warst tot. So ging das immerhin eine ganze Zeit lang, und der Bauch Deiner Mutter, er wurde zunehmend blauer und war schließlich mit vielen Blutergüssen besetzt. Es wurde ihr Gewalt angetan, und ich konnte nichts tun. Sollte das Entsetzen einfach kein Ende finden? Du musstest geboren werden, sollte Deine Mutter weiterleben. Erst nach einigen schwierigen Stunden der extrem brutalen Art, da war Deine Mutter schließlich so sehr geschwächt, dass sie immer wieder kollabierte und sich übergab. Sie wurde dann rasch in den Operationssaal geschoben, und bekam Deinen toten Körper per Kaiserschnitt. Nach etwa zwei Stunden war die Operation dann vorbei und Deine Mutter versorgt. Ich sollte die Klinik verlassen. Der Arzt fragte mich dann, ob er etwas falsch gemacht hatte. Ich antwortete ihm nicht. Mir fehlten die Worte. Sollte ich ihm danken?

Nach den vielen Stunden der Trauer, ohne Schlaf und Essen, irrte ich nun planlos in der Gegend herum. Vor dem Krankenhaus war meine Welt völlig in Ordnung gewesen. Frau und Kind, sie waren gesund. Wir hatten eine Zukunft, ein eingerichtetes Kinderzimmer und alles mehr oder weniger im Griff. Doch jetzt? Meine Welt, sie war eine andere geworden, und ich war allein. Müdigkeit spürte ich nicht. Nur diese quälende Leere war da. So fuhr ich planlos am Rhein entlang, lief mit einem umherziehenden Musikanten ein wenig herum und nahm ihn ein Stück mit, fuhr dann zu unserer Wohnung. Die Leute im Ort tuschelten bereits. Familie hatte ich keine, oder sie war mir fern.

Deine Mutter wollte in den folgenden Tagen nur noch so schnell wie möglich die Klinik verlassen, was sie dann auch sehr früh tat. Außerdem wollte man sie in der Klinik offenbar auch loswerden und versuchte, sie mit vereinten Kräften zu manipulieren. Ich begann den Kampf um Dein Recht, ein widerlicher Kampf gegen eine große, skrupellose Klinik, der sich über Jahre hinweg zog und der trotz eindeutiger Beweislage zu unseren Gunsten zu keinem Ergebnis geführt hatte. Nicht einmal entschuldigt hatte die Ärztin sich bei uns. Ob sie sich bei Dir im Geiste entschuldigt hat, das weiß ich natürlich nicht. Ich habe nur erfahren, dass sie später sogar noch befördert wurde. Damals hatten ungeborene Kinder eben praktisch keine Rechte. Ja, so war das. Man sitzt so etwas einfach aus, bis es dann als erledigt abgehakt wird. Heute ist das ein wenig besser geworden.

Du musstest normal beerdigt werden, hattest aber in Deutschland kein Recht auf einen Namen. Bei Deiner Beerdigung waren drei Menschen vor Ort. Deine Mutter, der Bestatter und ich. Es war ein grauer Tag mit Nieselregen. Der Bestatter trug deinen Sarg unter dem rechten Arm, als wärst Du eine Golftasche. Doch ich schwieg. Manchmal war es besser, einfach zu schweigen. So schwieg ich auch, als ich einige Tage später zugetragen bekam, dass der katholische Geistliche und der evangelische Geistliche im Ort um einen Kasten Bier gewettet hatten, auf welchem Friedhof das Kind wohl beerdigt werden würde.

Dein Tod, er hat schwere Schäden ganz tief in mir hinterlassen. Ganz sicher hat er das auch bei Deiner Mutter. Doch ich kann hier nur über mich schreiben. Es wäre sicher nicht seriös, wenn ich über ihre Gedanken schreiben würde. Doch ich weiß, dass sie bis heute erheblich unter Deinem Verlust leidet. Sie fühlt sich noch immer schuldig. Dabei waren es doch die Ärztin und die Hebammen gewesen, die gesagt hatten, alles wäre normal. Sie war jung, hatte noch nie ein Kind bekommen, und sie hatte der Ärztin vertraut.

Andere Menschen mit ähnlichem Erlebnis, sie stecken das manchmal wohl viel besser weg, als wir. Vielleicht zeigen sie es auch nur nicht, oder sie verdrängen es. Ich kann und ich möchte das nicht. Mit Dir ist ein nicht unwesentlicher Teil von mir aus meinem Herzen gerissen worden, der bis heute nicht verheilt ist. Dein Tod hat das Leben und die Entwicklung der gesamten Familie verändert und erheblich mit geprägt. Der Schmerz ist selbst nach so langer Zeit gewaltig, und er ist immer da, zu jeder Sekunde und zu jeder Situation. Da ist nichts verheilt, nichts vergessen oder gar verdrängt. Es ist eine ständig blutende Wunde, die sich einfach nicht schließen will, vielleicht auch nicht schließen soll. Sie erinnert mich an Dich und an Deinen Platz in dieser Welt. Man kann es kaum beschreiben, aber dieser Schmerz ist intensiver und vernichtender, als ein rein körperlicher Schmerz. Er führte mich in eine persönliche Hölle ohne Optionen. Ich werde niemals loslassen.

Du hast heute eine kluge und bildhübsche Schwester und einen aufgeweckten Bruder, der schwerbehindert im Rollstuhl sitzt. Er wurde gesund geboren. Doch hatte man in der Klinik, es war natürlich eine andere Klinik als bei Dir, eines seiner Medikamente so vertauscht, dass er eine viel zu hohe Dosis bekam. Wieder Ärzte und wieder eine Klinik, es ist manchmal zum Wahnsinnig werden. Man hatte sich wenigstens bei uns dafür mit ein paar Worten auf dem Gang entschuldigt, Mist gebaut zu haben – immerhin. Jedoch hatte man nie dabei erwähnt oder angedeutet, dass Dein Bruder Schäden zurück behalten könnte. Heute ist er schwerbehindert, mehr oder weniger hilflos und bedarf für den Rest seines Lebens absoluter Pflege. Aber wenigstens hat er das Krankenhaus damals überlebt.

So ist sie, die Geschichte von Dir, und es ist gut so, dass sie endlich erzählt wurde. In diesem Jahr wärst Du 18 Jahre alt geworden, und Du fehlst uns allen.

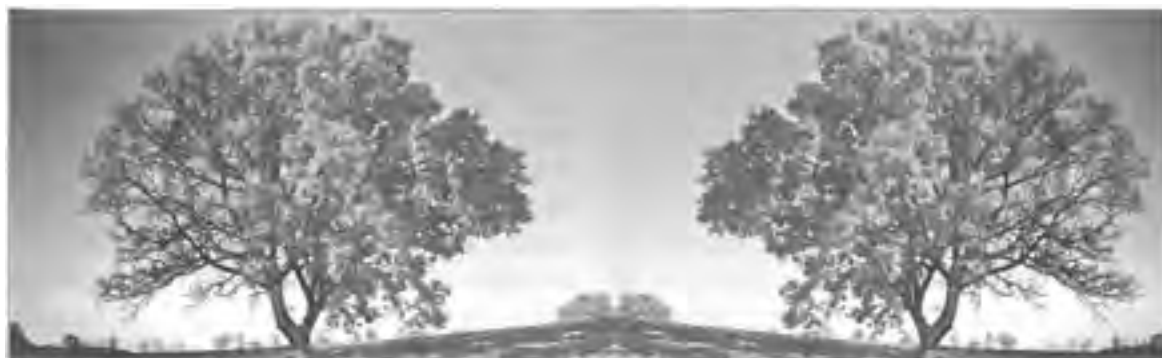
Alexander Rossa, 2011

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

29

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER



RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

30

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

Trauer ist Liebe

Die folgenden Gedanken möchte ich all jenen Müttern und Vätern widmen, die, wie ich, eines oder sogar mehrere ihrer Kinder schon während der Schwangerschaft, vor, bei oder kurz nach der Geburt »verloren« haben.

Ich vergesse DICH nicht, weil DU ein Teil von mir bist. Unter meinem Herzen habe ich DICH tragen dürfen.

In den Tagen, Wochen und Monaten der Schwangerschaft lag für mich so viel Leben ...

DEIN für mich viel zu kurzes Leben hat sich vollendet, noch ehe es greifbar für mich begann.

Ich spürte soviel Leben in mir, so viel Vorfreude, so viel Liebe schon jetzt für DICH, mein kleines Kind.

DEIN Herz durfte ich unter dem meinen schlagen spüren ...

Doch plötzlich hat dein Herzchen aufgehört zu schlagen, geborgen in mir, DU warst nicht allein, geborgen in mir ... Warum konnte ich DICH nicht beschützen?

Von diesem Moment an stand für eine scheinbar unendlich lange Zeit die Welt für mich still.

Mein stummes Schreien, meine Ohnmacht, meine Angst, meine Verzweiflung ... hat das überhaupt jemand wahrgenommen?

Woher soll ich die Kraft nehmen, DICH zu gebären? Dann warst DU da ... und warst doch schon weg ... warst DU wirklich da? DU warst wirklich da. DU warst noch so klein und doch schon mein Kind, das nur noch wachsen hätte müssen ...

Es gibt Menschen um mich herum, die in DIR nicht – mein Kind – sehen wollen, deinen schönen Namen nicht nennen, obwohl sie ihn von mir gehört haben ... Warum? Ist nicht mein Schmerz schon so übergroß, kaum zu ertragen?

Ich frage mich, wie soll ich weiterleben ohne DICH?

Man sagt mir: »Du hast doch schon Kinder!« oder: »Du kannst doch noch Kinder bekommen!«

Ja, vielleicht, vielleicht aber auch nicht ...

Und was würde es daran ändern, dass DU, mein geliebtes Kind, mir hier trotzdem fehlst?

DU bist wie jedes Kind unverwechselbar und einzigartig. DU hast mein Leben ebenso bereichert und verändert und doch ist alles anders ...

Ich kann mich nicht in deinen strahlenden Augen sehen ...

Ich kann nicht deine weiche Haut spüren und riechen ...

Ich kann dich nicht in meinen Armen halten ...

Ich kann nicht dein Lächeln sehen ...

Ich kann nicht dein Kinderlachen hören ...

Ich vermisse DICH so sehr ...

Ich bin traurig, DICH nicht länger bei mir gehabt zu haben ...

So viele Dinge werde ich hier nie von DIR erfahren ...

Der Tod hat uns so früh so viele Möglichkeiten genommen, zu zeigen, wie das Leben mit DIR hätte sein können ...

Alles war aus dem Gleichgewicht ... die Welt um mich war seit jenem Augenblick nicht mehr dieselbe für mich ... Ich musste lernen neu zu leben ... so schwer ohne DICH

»Trauer ist Liebe« – das ist es, was bleibt ...

Die Liebe zu DIR, sie hat mich schon berührt in den schlimmsten Tagen der Trauer ...

Die Liebe zu DIR musste sich neue Wege suchen und hat sie gefunden ...

Die Liebe zu DIR ist mein Wegbegleiter geworden, so greifbar, so innig, so tief ...

Ich trag DICH bei mir ...

DAS kann mir, das kann uns niemand nehmen ...

DU warst, bist und bleibst ein Teil von mir ...

DU hast durch dein Dasein und durch dein Weggehen bleibende Spuren und Erinnerungen in meinem Leben hinterlassen, die ich in meinem Herzen trage, die ich in meinen Gedanken spüre, die ich in meinem Dasein für andere lebe ...

DU bist ein Teil meines Lebens, die Erinnerungen an DICH verblassen nicht und das tut mir so gut.

Leider gibt es oft nahe stehende Menschen, denen unser Leid in ihrer Zufriedenheit unwillkommen ist ... ABER

DU schenkst mir Begegnungen mit lieben Menschen, die aus eigenem Erleben meine Tränen und Gedanken annehmen und verstehen, sogar verstehen – ohne Worte – und damit mein trauerndes Herz berühren ... wir brauchen einander ... man dürstet doch so sehr nach Anteilnahme und Verstehen und wir wissen, wie schwer es uns manchmal fällt, das unbeschwerte Glück der Anderen zu sehen ...

Nach einer langen Zeit, die ich brauchte zum Begreifen, fühle ich Frieden mit meinem liebenden GOTT, weil ich DICH bei IHM geborgen weiß ... ER hält DICH und MICH in seiner Hand ...

Auch wenn meine Sehnsucht, meine Trauer, meine Tränen mich weiterhin begleiten, so macht es meine innige LIEBE zu DIR erträglich ... sie

ist mein wichtigster Trost- und Kraftquell und lässt mich Dankbarkeit empfinden, DICH kennen zu dürfen.

Ich berge mich in der Zuversicht und Hoffnung, dann, wenn ich eines Tages auch dort ankomme, wo DU jetzt schon bist, DICH auf besondere Weise in meinen Armen zu halten ... dann holen wir alles nach ...

Mein Blick geht so oft nach oben, hinauf in die Weite des Himmels ... und dabei ist es schon

Iris Weißflog, Ansprechpartnerin der Initiative REGENBOGEN »Glücklose Schwangerschaft« e.V.

Liebe Tamara, nie hätte ich gedacht, dass ich es überlebe

Nie hätte ich gedacht nur einen Tag ohne Dich überstehen zu können und nun sind es schon 13 Monate. Ja ich lebe, ein Leben ohne Dich. Ich warte nicht mehr, dass Du heim kommst, dass ich Dich umarmen darf, Dein Lachen höre, Musik aus Deinem Zimmer kommt.

Nichts mehr. Es ist so still. Ohnmächtig fühle ich mich, diesem Leben vollkommen ausgeliefert. Ich habe mich an Deine Abwesenheit gewöhnt, und doch stehe ich an manchen Tagen immer noch völlig fassungslos vor Deinem Grab.

Es kann doch alles gar nicht sein und doch weiß ich, alles ist wirklich geschehen.

Du wärst nun 19 Jahre alt; vor vier Wochen war Dein erster Todestag.

Schon die Wochen davor waren wie ein Countdown auf diesen Tag hin. Wir haben es irgendwie überstanden und ganz langsam wird es wieder ein wenig besser. Besser ... nur betroffene Eltern können diese Worte richtig interpretieren. Sage ich es jemanden anderem, denkt der, man findet wieder zurück, wir werden wieder »normal«, alles wird wieder »gut«.

Es gibt aber kein Zurück, da es unser bisheriges Leben nicht mehr gibt, und es wird nie mehr normal sein, weil es kein Normal mehr gibt. Normal wäre, dass ich mich mit Dir darüber streite, dass Du zuviel Geld für Schuhe ausgibst, Du das Badezimmer in einem Chaos hinterlässt und ich Deine mangelnde Hilfe im Haushalt rüge. Und stattdessen stehe ich am Geburtstag mit 19 Kerzen vor einem Steinblock auf dem Dein Namen steht.

Meine Süße, wir haben einige tolle Menschen das letzte Jahr an unserer Seite gehabt, die uns beistanden; einige andere haben es nicht geschafft mit unserer Trauer zu leben und haben sich abgewandt.

geschehen, da habe ich REGENBOGEN auch ohne das Spiel aus Sonne und Regen gesehen. Ein REGENBOGEN ist für mich – die Brücke – aller Brücken, die auf WUNDERbare Weise Himmel und Erde verbindet ...

mit den leuchtenden Farben des Lichts,
mit den leuchtenden Farben des Lebens,
mit den leuchtenden Farben der Hoffnung,
mit den leuchtenden Farben der Liebe.

Trauer ist LIEBE, das ist es was bleibt.

Wie einfach war doch unser normales Leben, mit allem was dazu gehört – mit den normalen Sorgen – wie anders ist jetzt unser Leben. Glaube, Religion, in vielen Bereichen des Lebens und dem Tod stellt man sich nun neue Fragen, Wichtigkeit und Wertigkeit der Dinge haben sich verändert. Ich habe mir abgewöhnt in Jahren zu denken, sondern probiere nur im Hier und Jetzt zu sein. Ein großer Halt im letzten Jahr war unsere Trauergruppe.

Trauergruppe ...

Ich merke immer, wie Menschen zusammen zucken, wenn sie dieses Wort hören. Ob die herum sitzen und zusammen weinen? Ich kann oft die Fragen in ihren Gesichtern sehen. Was würden die sich wundern, wenn die uns manchmal sehen könnten. Wir lachen miteinander und haben Spaß an unseren Treffen und weinen auch zusammen trauern um euch.

Wir treffen uns in einem ehemaligen Bahnhofshäuschen des Kulturvereines in Kalchreuth bei Nürnberg. Es würde Dir dort gefallen. Wenn man die Türe öffnet, kommt einem Kaffeegeruch entgegen, am Tisch stehen ein selbstgemachter Kuchen und Blumen. Ein Stückchen Normalität will Anni Laibold uns damit bieten, ein klein wenig Freude bereiten. Anni und Jürgen Laibold, das sind die Eltern von Konrad, der vor vier Jahren mit 18 Jahren starb. Ein Jahr nach dem Tod haben sie KONY e.V. gegründet und damit den Startschuss für das Cafe Zukunft gelegt. »Wir waren so alleine als unser Kony starb und dachten daran, dass auch andere so allein in der Situation sind.«

Mit viel Engagement und Herzblut setzen sie sich für den Verein ein. Du würdest die beiden sehr mögen.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

31

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

Weißt Du, Tamy, dort kann ich den ganzen Nachmittag von Dir erzählen, ich kann andauernd Deinen Namen nennen ohne das Gefühl zu haben, dass die Menschen um mich herum es gar nicht mehr hören wollen. Wie oft nennen denn andere Menschen noch Deinen Namen?

Wir sind eine gute Truppe. Jeder kennt die Gefühle voller Verzweiflung, den brutalen inneren Schmerz und die herzerreißende Sehnsucht. Wir haben eine unsichtbare, doch fühlbare Verbindung untereinander. Oft viel mehr als mit anderen Menschen. Wir unterhalten uns, hören mal einen Vortrag, berichten von eigenen Erfahrungen und Erlebnissen in der Trauer und stellen dabei oft fest, wie Vieles bei anderen genauso ist. Es tut gut, verstanden zu werden, den langen, schweren Weg ein Stück gemeinsam zu gehen. Ich weiß nicht, mein Schatz, wo wir ohne diese Trauergruppe heute wären. Sie ist und war uns ein Fels in der Brandung. Wir denken an Euch, unsere Kinder:

Konrad, Tom, Arno, Philipp, Florian, Anton, Florian, Jane, Yvonne, Esther, Andy, Deniz, Robert, Simon, Tamara, ...

Leo

Mein Sohn Leo wurde im wunderschönen Monat Mai geboren und zwar am 9. Mai 1992. Im August 2006 wurde bei ihm ein bösartiger Hirntumor diagnostiziert. Es folgten Operationen (wobei nur ein Teil des Tumors entfernt werden konnte), Bestrahlungen und eine Chemotherapie. Von April bis Juli 2007 konnte er wieder fast täglich für zwei bis drei Stunden in die Schule gehen. Diese Zeit war seine beste.

Leo hat über seine Krankheit eigentlich mit niemandem gesprochen. Als ich es doch mal wagte, ihn zu fragen, ob er denn Angst vor dem Sterben habe, sagte er, er habe keine Angst vor dem



Meine Zukunft ist ohne Dich. Das Unbegreifliche habe ich verstanden ...? Es wird immer so bleiben – mein Leben ohne Dich, meine Lieblingstochter: Ich habe nun ein Leben, das ich so nicht wollte, aber ich hatte keine Wahl. Ich werde Dich mit trauriger Sehnsucht bis zu meinem letzten Atemzug ständig vermissen. Aber ich will vorwärts gehen, wenn auch langsam und holperig, Dir zuliebe, denn Du hättest es so gewollt.

Ich liebe Dich unendlich, meine Süße!

Deine Mama Barbara, die Dich fest in ihrem Herzen hat.

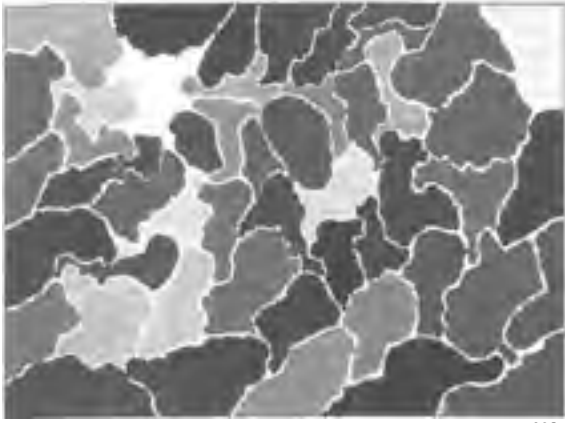
Unsere Tochter Tamara starb am 22. April 2010 bei einem Unfall. Sie wollte nur noch mal schnell in die Stadt, um ihre Geburtstagsgutscheine einzulösen. Sie kam nie wieder nach Hause.

Tamy war 18 Jahre und 16 Tage alt.

Geschrieben von einer betroffenen Mutter, Besucherin des Cafe Zukunft (KONY e.V. / Kalchreuth b. Nürnberg; www.kony-ev.de)



Sterben, weil er weiß, er wird nicht sterben. Die ganze Zeit hatte er großen Optimismus und große Zuversicht. Er hatte sich auch nie beklagt und war sehr, sehr geduldig. Anfang August zog er mit seiner Mutter nach Frankreich. Dann ging es ihm langsam wieder schlechter, der Tumor wuchs wieder. In der Adventszeit verschlechterte sich sein Zustand zusehends (Doppelbilder, halbseitige Lähmung). Mitte Januar wurde er nochmals in Berlin operiert. Danach wachte er nicht mehr auf, er befand sich in einem komaähnlichen Zustand. Es folgten noch viele Operationen. Am 31. Mai 2008 starb Leo – in der Fremde in einem Berliner Krankenhaus und seine Eltern waren nicht dabei.



Leo * 9. Mai 1992 † 31. Mai 2008

Die beiden Bilder sind in der Zeit entstanden, als er schon erkrankt war.

Das »Danke-Bild« kurz vor Weihnachten 2006 – als Dank an seine Schulklasse, die ihn die ganze Zeit unterstützt hat.

Miriam's Geschichte

7. Juli 2009

Ich weiß ja selbst nicht mehr, wo ich stehe. Es fühlt sich an wie der Supergau. Alles ist verwirrt und durcheinander. Es sind so viele Leute, die auf richtig mittrauern, was aber auch sehr anstrengend ist. Trauer, Schuldgefühle, tausend Gespräche, Organisation der Beerdigung mit so vielen Einzelheiten (man will ja seinem Kind alles richtig gemacht haben), ständige Telefongespräche, Blumen, Rosenkranz beten, Mittrauernde trösten. Den Abgrund meiner zwei verbliebenen Kinder im Auge behaltend laufe ich ohne Schlaf und Essen, mit geschwollenen Augen wie ein Uhrwerk durch Stunden und Tage. Erst heute wurde meine Miriam von der Klinik freigegeben, erst heute konnte ich in einer stillen Minute Abschied von meinem geschundenen Kind nehmen. Morgen wird sie hier in Oberwaldbach beerdigt. Es ist der Supergau!

Sie ist am Freitagabend mit einem Freund mit dem Fahrrad auf einem Fußweg gefahren. Bei einem entgegenkommenden Pferdetransporter öffnete sich genau in dieser Sekunde eine seitwärts zu öffnende ca. zwei Meter große Türe und erschlug frontal meine Miriam. Sie hatte schwerste Schädel- und Brustverletzungen, fast jedes innere Organ wurde zerstört, die Rippen durchstachen die Lunge. Als sie mit dem Hubschrauber im Krankenhaus ankam, lebte sie sogar noch, dann starb sie.

Ich werde diese Zeit durchstehen und dann kommt wieder der Alltag. Ich habe Angst vor der

Das zweite Bild ist im Juni 2007 entstanden. Durch den Schwarzweiß-Druck kann man leider nicht erkennen, dass es sich um ein kunterbuntes Bild handelt und überhaupt nicht düster gehalten ist (wer möchte, dem schicke ich das bunte Bild per email oder auch als Karte). Im Gegenteil – es strahlt etwas Positives aus. Bei dem letzten Fleck (oben links) wusste er nicht, welche Farbe er nehmen sollte. Und so ließ er es weiß.

Diese Spuren meines Sohnes sind für mich ganz wichtig und wertvoll, auch irgendwie tröstlich. Ich bin dafür sehr dankbar. Im letzten Jahr kam mir der Gedanke, diese Bilder drucken zu lassen und an Leos Freunde, an Familienangehörige, an Menschen, die mich begleitet haben bzw. noch begleiten, zu verteilen, aber auch an Menschen, die ich zufällig treffe.

Jürgen Schmitt, Schmitt.Suomi@gmx.de

Ruhe nach dem morgigen Tag, wenn sich die Abgründe einer trauernden Mutter auftun. Wo ist ein hoffnungsvoller Lichtblick in der Welt und dem Alltag draußen, wohin ich unbedingt wieder zurückkehren will, dorthin, wo ich dann meine Miriam in guter und liebevoller Erinnerung behalten will.

Um 19 Uhr ist wieder Rosenkranz – ich gehe jetzt duschen und kämpfe weiter.

19. Juli 2009

Die furchtbare Situation, dass meine Miri nicht mehr da ist, überfordert mich sehr. Phasenweise geht es mir besser und phasenweise meine ich, keine Sekunde mehr weiterleben zu können. Der Kopf versucht die neue Situation zu ordnen, was jedoch nicht so schnell zu ordnen ist. Das ist unheimlich anstrengend und ich bin todmüde. Heute Nacht hatte ich einen sehr intensiven Traum, in dem ich ihr begegnet bin, und dann bin ich schon verwirrt und müde aufgestanden. Ich verbringe relativ viel Zeit an ihrem Grab, dort fühlt sich alles noch am realsten an. Aber ich habe es heute schon geschafft zu kochen und Wäsche zu waschen und ich bin froh, dass ich morgen wieder zur Arbeit gehen kann. Abgelenkt durch die Arbeit an einem anderen Ort fühlt es sich fast wie normal an.

30. Juli 2009

Morgens bin ich so müde, dass ich fast nicht aus dem Bett komme, alles an mir tut irgendwie weh und irgendwie fühle ich mich der Welt entrückt.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

33

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

Es entzieht sich einfach meiner Vorstellungskraft, wie es sein könnte, meine Tochter nie wieder zu sehen, alles Offene nicht mehr klären zu können und ihr nie mehr sagen zu können (sagen natürlich schon, aber ob sie es hört ist ja doch ungewiss), dass ich sie liebe.

Meine ganzen persönlichen Wünsche, die ich für mein Leben hatte, erscheinen mir verräterisch und selbstsüchtig – es ist verrückt, was sich in so einem Ausnahmezustand alles in einem Kopf an möglichen und unmöglichen Gedanken zusammen sammeln kann und davon viel zu viel!!

19. November 2009

Mein Mädchen hatte immer Sorge um mich, sie hat immer mit mir gekämpft und geholfen – und jetzt, als es Hoffnung gab, musste sie gehen. Und jetzt versuche ich wieder, vorwärts zu gehen und mit Ralf und Rebekka liebevoll weiter zu leben, und höre und sehe hin auf die Zeichen meiner Miriam. Wir haben so viel Liebe in uns, und wenn wir es schaffen, sie frei zu lassen, dann glaube ich, dass alles möglich ist.

1. Januar 2010

Manchmal, wenn es ein bisschen »heller« ist, kann ich sogar eine Richtung erkennen. Das sieht nicht so aus, dass ich mir vorstelle, ich könnte dieses machen oder jenes ändern – nein – es sind die Momente, in denen es mir gelingt, das Gedankenkarussell für ganz kurz anzuhalten, Momente, in denen ich es schaffe, nicht wie gezwungen ständig den traurigen Film meines Lebens anzusehen, sondern einfach nur da zu sein im Jetzt ohne Anforderungen an die Zukunft und ohne Suche nach Erklärungen für die ganze traurige Vergangenheit. Aaaaahhhh ... eine zwar heilsame, aber auch schwierige Übung!

Die Weihnachtszeit ist soweit ganz gut verlaufen. Heiligabend waren wir zu acht zusammen – nach dem Essen drückte ich jedem ein kleines Laternchen in die Hand – diese zündeten wir an Miriams Grab an und jeder stellte ihr ein Laternchen hin. Dann sangen wir dort auf dem Friedhof Weihnachtslieder für sie. Meine Schwester und ich haben früher schon sehr viel zusammen gesungen und das klingt immer noch sehr gut. Das war sehr schön und hatte Kraft. Wenn Miriam das nicht gehört hat ... sie muss uns einfach gehört haben! Sie fehlt mir!

An den Feiertagen haben wir uns mit Ski fahren im Zillertal so gut es ging abgelenkt. Aber auch dort dachte ich mir fast die ganze Zeit »wenn sie doch auch da wäre«. Sie hat uns mit ihrer kindlichen Fröhlichkeit immer alle mitgerissen und

ich wünschte mir, sie würde mit ihren grünen Skiklamotten gleich um die Ecke flitzen! Am zweiten Feiertag hatten wir wunderbares Winterwetter, die Pisten waren einfach klasse und all zu viele Leute waren auch nicht unterwegs – das konnte ich natürlich auch sehen.

7. Januar 2010

Ich bin sehr froh, dass das ganze Feiertagsdurcheinander nun endlich vorbei ist. An diesen Tagen ist alles noch mehr ohne Struktur als ohnehin schon – das zieht mich ganz weit runter. Meinem Sohn ging es auch gar nicht gut. Zum einen war er sehr erkältet und dann ist es so, dass er seine Schwester gerade an solchen Tagen unheimlich vermisst. Als ich bei den Lokis seine Statusnachricht las, machte ich mir richtig Sorgen. Er schrieb: Ich strecke meine Hände aus nach dir, meine Seele schmachtet nach dir wie dürres Land. Er redet nicht viel, er leidet so leise und ich weiß gar nicht, wie ich ihm helfen kann. Jetzt geht er wieder in die Arbeit und die Ablenkung tut ihm bestimmt gut.

Frühling 2011

Jetzt, im Frühling 2011, fast zwei Jahre später, war da der Impuls, damit zu beginnen, die Geschichte aufzuschreiben.

Ich vermisse meine Tochter so sehr. Wenn ich an ihre feine Art, ihre zierliche Erscheinung, ihre blonden, glatten Haare, ihre stahlblauen Augen und ihr außergewöhnlich freundliches Wesen denke, kommen mir immer wieder die Tränen in Sturzbächen. Meistens schiebe ich solche Gedanken beiseite. Das habe ich gelernt im Laufe der Zeit. Nach fast 2 Jahren sollte etwas Gras darüber gewachsen sein, möchte man meinen. Jedoch gar nichts ist gewachsen. Man tut nur so!

Wir sollten auf so etwas vorbereitet sein, denn es ist möglich! Warum um Himmels Willen sind wir auf nichts wirklich Wichtiges im Leben vorbereitet?

Wir haben uns alle verändert. Wir sind liebevoller, offener und toleranter geworden, auch ein bisschen trauriger und verlorener. Alles ist irgendwie auch weicher geworden. Miriam hat uns vom Jenseits aus berührt und unsere Herzen offener gemacht.

Das Leben hat mich gezwungen, eine Lektion zu lernen, von der hier fast keiner etwas weiß oder wissen will. Manchmal ist es sehr schwer, mich in der Gesellschaft so zu tarnen, dass diese meint, ich gehöre noch dazu. Menschen wie ich gehören jedoch nicht mehr dazu. Feste zu feiern ist mir ein Gräuel, ebenso oberflächliche Gespräche. Die meiste Zeit sehne ich mich nach Ruhe.



Marianne Walitza und ihre Tochter Miriam

Bis zuletzt habe ich gehofft, doch noch irgendwann, irgendwie zufrieden und glücklich zu werden. Heute suche ich nicht mehr nach diesem Glück, denn es ist mit dem Tod meines Kindes unmöglich geworden. Glück heißt heute für mich, alles so annehmen zu können, wie es eben ist. Das gelingt mir nicht immer. Die große Masse verlangt gewissermaßen ständig, so zu sein, wie sie selbst ist.

Mein Leben ist ständig doppelt oder sogar dreifach anstrengend. Darum brauche ich ja so viel Zurückgezogenheit und Ruhe, im sensiblen Wechsel mit einem Austausch mit einfühlsamen Menschen. Eine Prise zuviel vom einen oder anderen kann mein wackeliges Gleichgewicht zum Kippen bringen. Dann bin ich entweder überfordert vom »normalen« Lebensschauspiel, und bekomme dann diese Unordnung im Kopf, dieses Gefühl, davonlaufen zu müssen, einen Schmerzstau, der aus mir heraus will und dann zum guten Schluss immer wieder Migräneanfälle, die mich nicht selten ins Krankenhaus bringen, oder ich fühle mich einsam und vergessen, unverstanden und ungehört.

Das Leben hat mir abverlangt, diese Lektion zu lernen, die mich absondert von den anderen, die

mich vorausgeschickt hat, auf dem Weg der menschlichen Entwicklung, mit dem Schlimmsten klar zu kommen und trotzdem mit der größten Hoffnung, dem größten Glauben und unendlicher Liebe über den Tod hinaus zu leben. Und obwohl es sehr schwer ist und ich immer wieder aufgeben möchte, möchte ich kein anderes Leben als das meine.

Ja, dieses Leben hat wirklich seine eigenen Gesetze, und wir wissen so verdammt wenig darüber. Das Einzige, was uns im Bezug auf unsere »großen Fragen« bleibt, ist, auf unser Gefühl ganz tief in uns drinnen zu hören – und zu akzeptieren, dass es hier nie wirklich einen Zielpunkt gibt, den wir erreichen könnten – und trotzdem sollen wir immer weiter gehen, so als wäre da ein Ziel. Wir möchten so gerne MEHR – doch wir sind, was wir sind – und das ist uns offensichtlich nicht genug – und trotzdem ist es gut so – so soll es sein!

»Ich bin ein Stern am Firmament,
der die Welt betrachtet, die Welt verachtet,
und in der eignen Glut verbrennt.

Ich bin das Meer, das nächtens stürmt,
das klagende Meer, das opferschwer
zu alten Sünden neue türmt.

Ich bin von Eurer Welt verbannt,
vom Stolz erzogen, vom Stolz belogen,
ich bin der König ohne Land.

Ich bin die stumme Leidenschaft,
im Haus ohne Herd, im Krieg ohne Schwert,
und krank an meiner eignen Kraft.«

Hermann Hesse

Miriam, Du fehlst mir so sehr!

Ich liebe Dich von ganzem Herzen! Egal wo Du gerade bist!

Deine Mum *Marianne Walitza*, Frühjahr 2011

Meine süße Sarah ...

Meine süße Sarah,

ich habe nun einige Rundbriefe gelesen und habe das Bedürfnis, auch ein wenig meine Last von der Seele zu schreiben.

Zunächst möchte ich etwas über dich erzählen – vor der Stunde Null und dann das, was kam.

Du wurdest uns am 19. April 1993 als drittes Kind geschenkt. Alle unsere drei Kinder haben im April Geburtstag. Dein Bruder Domenik am 11. April, dein Bruder Manuel am 18. April und

später, 2005, kam dann noch unser Pflegekind Karola, geboren am 19. Januar 2005 dazu.

Du warst ein Wunschkind, die Entbindung war, gegenüber den ersten zweimal, leicht. Wir freuten uns sehr, weil wir uns ein Mädchen gewünscht hatten und weil du gesund warst, obwohl ich in der Schwangerschaft einmal wegen starken Blutungen das Bett hüten musste, sonst hätten wir dich beinahe damals schon verloren. Du warst »Daddys little angel«!

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

35

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

Die ersten Monate mussten wir dich alle zwei Stunden füttern, weil du so viel gespuckt hast. Nach einem halben Jahr war das aber vorbei und du entwickeltest dich prächtig. Du warst das unkomplizierteste Baby der Welt. Du wolltest nur in deinem Bett schlafen, im Kinderwagen oder im Auto hast du nie ein Auge zugetan. Warst immer zufrieden, Hauptsache, wir waren in der Nähe.

Mit drei Jahren bekamst du eine seltsame Magen-Darm-Infektion, bei der es sehr schlecht um dich stand und wir damals für dein Überleben gebetet hatten. Damals wurden unsere Gebete erhört, du erholtest dich.

Du hast nach einem Regenguss immer die Regenwürmer von der Straße getragen, damit sie keiner totfährt.

Auffallend war, dass du nie Obst und Gemüse essen wolltest. Außer Kartoffeln nimmst du nichts dergleichen zu dir, du musstest brechen, egal ob es Kirschen, Erdbeeren, Bananen oder Karotten, Salat oder sonstiges Gemüse war, du hast es abgelehnt. Das machte mir Sorgen, aber ein Vitamin-test mit sieben Jahren brachte, dass dir keine Vitamine fehlen.

Ansonsten warst du ein tolles Mädchen, welches von den Brüdern geschützt war. Normales Leben, mittlere Reife, dann fängst du mit deinem Werdegang als Heilerziehungspflegerin an, dein Traumberuf, denn du setztest dich immer für Minderheiten oder Schwächere ein.

Seltsam war, dass du dir in all den Jahren nie etwas von uns gewünscht hast. Zum Geburtstag und zu Weihnachten, als deine Brüder ihre Wünsche vortrugen, sagtest du: »Kauft mir halt irgendwas, ich habe ja alles.«

Du warst nicht anspruchsvoll, nicht mit deinem Zimmer, nicht mit der Kleidung, gar nichts.

Als du sechs Jahre alt warst, hattest du mit Papa und Manuel einen Autounfall, bei dem es euch überschlagen hat. Ich war nicht überrascht, als mich die Polizei benachrichtigte, war durch unsere telepathische Verbundenheit doch in mir immer schon eine gewisse Vorahnung vorhanden, wenn einem in der Familie etwas passierte. Damals hättest du auch schon sterben können, aber du hattest nur eine Gehirnerschütterung und Manuel hatte sich den Arm gebrochen.

Auch beim Reiten hätte dir ja jederzeit etwas passieren können, aber die Pferde trugen dich sicher durch die Gegend.

Natürlich hattest du auch Seiten, die zu Ärger zwischen uns führten. Pünktlichkeit war nicht dein Ding und dein Zimmer räumtest du einfach nie auf. Wenn die Wäsche mal wieder kniehoch im

Zimmer lag, sagtest du: »Ich weiß ja, du hast recht Mama, und ich räume auch bald auf. Ich habe auch schon ganz viel geschafft, aber jetzt braucht mich gerade der oder die Freundin ganz dringend zum Reden.« Und das konntest du. Reden! Du hast von früh bis spät gequasselt oder gehattet oder beides gleichzeitig. Immer für andere da, immer kämpferisch für Minderheiten. Du warst gegen Rassisten, leitetest Samstag nachmittags eine Kinderreitgruppe bei unseren Pferden, halfst bei den Menschen mit Behinderung in der Selbsthilfegruppe und du hattest einen unglaublichen Humor, konntest jedem verzeihen, hast unglaublich schön gesungen, gerne gekuschelt.

Es störte uns etwas, weil du viel geraucht hast und dabei noch die Antibabypille nimmst. Das machte uns Sorgen, aber wir haben in der Jugend selbst geraucht und beide damit aufgehört, also gaben wir die Hoffnung nie auf.

Oft brachtest du irgendwelche Freunde mit heim, die grad nicht heim konnten. »Mama, der oder die bleibt heute Nacht bei uns, hat Ärger daheim.« Das hörte ich oft. So habe ich deine Freunde und auch dich immer wieder beraten und auch die Sichtweise der anderen Eltern erklärt. Du warst mir Tochter, Freundin, Freude und Sorge. Mit dir konnte ich mal über Papa schimpfen, ohne dass es in fremde Ohren kam. Du brachtest mir die vergangene Jugend zurück in mein Leben. Wir diskutierten über die neueste Mode, Musik, blöde Zicken, und noch so Vieles mehr. Wenn wir nicht passend angezogen waren meinstest du: »Das ist aber jetzt nicht dein ernst Mama, oder? Das geht ja mal gar nicht!«

Oder du machtest dich mit Manuel jedes Mal darüber lustig, wenn Papa, ganz nach alter Manier, wieder mal den Pulli oder das T-Shirt in die Hose gesteckt hatte. Wir haben heimlich gekichert, aber ihn dann einfach so gelassen, wie er halt ist.

Wir waren eine Familie mit viel Humor. Es lief nicht immer alles perfekt und wir als Eltern hatten auch viele Fehler gemacht, aber wir versuchten euch zu einem aufgewecktem Leben mit Rücksicht und Respekt für andere Menschen und Tiere zu erziehen. Musik prägte die Familie in vieler Weise. Moderne Musik, kritische Texte, romantische, gefühlvolle Balladen bis zum Hard Rock. Du liebtest tiefgreifende Musik, sangst jahrelang im Schulchor. Gerne sangen wir gemeinsam den irischen Segen, den ich dann mit Harfenbegleitung bei deiner Urnenbeisetzung abspielen ließ. Wir sangen soviel gemeinsam, heute fehlt mir deine Stimme so sehr. Du wolltest so gerne Harfe

oder Klavier spielen lernen, aber für die Unterrichtsstunden fehlte uns das Geld, und als wir es dann hatten, wolltest du nicht mehr.

Auffallend war deine Liebe zu Weihnachten, Engeln und Sternen.

Bereits im Oktober, wenn ich stöhnte, weil die Weihnachtsartikel schon wieder im Supermarkt aufgebaut wurden, warst du überglücklich und freutest dich immer wie ein kleines Kind auf Weihnachten. Nicht wegen der Geschenke, sondern weil Weihnachten sich alle so lieb haben. Mit 15 hattest du deine erste große Liebe. Der junge Mann war uns erst sehr sympathisch, aber als wir merkten, dass du blass und mager wirst und ihr viel Streit hattet, nahm ich dich zur Seite und es kam bei dem Gespräch heraus, dass dein Freund aus Eifersucht öfter mal gewalttätig wurde. Ich war komplett empört und ließ dich diese Beziehung sofort beenden. Du hattest Angst und es folgten noch einige Drohungen von dem Kerl, doch schließlich warst du froh, dass ich dich da raus geholt habe. Bei der Wahl der nächsten Jungen warst du viel vorsichtiger und hast keinen mehr über dein Leben bestimmen lassen. Doch diese Zeit hatte Spuren in deinem sonst so unbeschwerten Leben hinterlassen.

In den letzten Wochen vor der Stunde Null waren wir sehr stolz auf dich. Nicht nur, dass du immer hübscher wurdest, du bist auch charakterlich viel reifer geworden. Du gingst pünktlich und mit guter Laune zur Arbeit, der Beruf war deine Berufung. Die Menschen mit Behinderung liebten dich von ganzem Herzen und du sie auch, was ich immer wieder aus deinen täglichen Berichten hören konnte. Du mochtest die Kollegen. Dein Vertrag fürs nächste Jahr wurde gerade verlängert. Du gründetest einen Behindertenchor, weil du nicht einsehen wolltest, dass während der Arbeit nicht gesungen werden sollte. Wenn du jemandem helfen konntest, machte dich das glücklich. Dein Humor und deine ungezwungene Art war in eurer Behindertenwerkstätte irgendwie durchschlagend. Du erzähltest mir von deinem neuen Freund. »Mama, du wirst ihn mögen«, sagtest du, und dass du gerne mal ein Kind hättest und mit ihm wegziehen würdest.

Du machtest den Führerschein, wovor du sehr viel Angst hattest. Aber beim dritten Mal klappte es doch. Wir sind dann mit dir begleitend gefahren, und mit der Zeit verlorst du deine Unsicherheit und fuhrst dann schon recht gut. Ganz stolz warst du auf dein kleines blaues Auto, dass wir dir gekauft hatten. Eigentlich solltest du meinen Wagen fahren, aber die 110 PS und der große

Wagen schienen mir zu gefährlich und so kauften wir dir einen anderen Wagen. Mit dem kamst du super zurecht, wir kauften noch neue Reifen und machten die Bremsen neu, damit nur ja nichts ist und dir nichts passiert.

Am Tag vor deinem 18. Geburtstag sprachen wir darüber, dass ich ja jetzt das letzte Mal mit dir von der Arbeit heimfahre, und ab morgen früh kannst du endlich alleine fahren. »Mama, ich hab Angst«, sagtest du, »kannst du nicht immer mit mir fahren?« Ich sagte so im Scherz, dass ich froh bin, dass ich jetzt endlich nicht mehr fahren muss und dass du, wenn du nicht selbst fahren willst, auch nicht in die Disco kannst und deine Bankgeschäfte ja dann auch ich übernehmen werde. Du lachtest, und sagtest, dass würdest du so auch nicht wollen. Irgendwann musst du selbst Verantwortung übernehmen, konterte ich.

An deinem 18. Geburtstag plante ich dir noch eine kleine Überraschungsparty mit deinen engsten Freunden. Du musstest an diesem Tag länger arbeiten und wir warteten lange, bis du endlich kamst. Aber du hast dich so gefreut. Ich war so stolz auf dich und hatte dich so sehr lieb! Meine Kleine war endlich volljährig. Wir haben unsere Kinder ohne größeren Schaden erwachsen bekommen.

Ich wunderte mich, dass das Schreiben, in dem die Weiterzahlung deines Kindergeldes bescheinigt wurde, bereits zum sechsten Mal immer mit gleichem Datum an uns geschickt wurde. Fehler im System, dachte ich mir.

Du bist noch mit deiner kleinen Schwester Karola zum Eis essen gefahren und ins Freibad hast du sie auch mitgenommen. »Pass auf, wenn du mit der Kleinen fährst«, habe ich ermahnt. »Aber Mama, du wirst doch nicht glauben, dass ich unvorsichtig fahre, wenn Karola im Auto ist«, war die Antwort. Du schicktest mir auf mein Handy immer wieder Nachrichten mit Smilies und Bussis. Komme gleich, hab dich lieb Mama. Oder: Komm heut später heim, gell, was gibt es zu essen?

Papa und ich hatten in der Woche vor deinem Tod noch Geburtstag, und Muttertag war da auch noch. Zum Muttertag bekam ich ein gebasteltes Herz auf dem stand: Mami ist die Allerbeste, ich liebe sie! Ich spüre noch heute deine Umarmung und höre das kurze: »Alles Gute zum Geburtstag Mami!« Am Nachmittag schriebst du mir, dass ich die Pferde nicht füttern muss, du machst das für mich.

Zwei Tage später kamst du von der Arbeit und sagtest nur: »Bin nicht lange da, bin gleich wieder

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

37

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

weg.« Du hast deine Badesachen gepackt und fuhrst weg. Am Abend gingen Papa und ich mit Karola zum Grillen bei den Motorradfreunden und feierten so quasi unseren Geburtstag nach. Es hatte stellenweise schwer gewittert und am Abend war Richtung Tirschenreuth, wo du dich aufhieltst, ein wunderschöner großer Regenbogen zu sehen. Ich machte mir gerade ein Bier auf, aber irgendwie mochte ich es nicht trinken und habe Papa gebeten, es weg zu schütten und nach Hause zu gehen. So brachten wir Karola um halb zehn heim und legten sie ins Bett. So um zehn schlief sie ein. Dann haben Papa und ich miteinander geschlafen, normalerweise schliefen wir getrennt, und es war so schön wie ich es niemals erlebt hatte. Ich erwähne das deshalb, weil ich mir wirklich hinterher gedacht habe, was war das jetzt? Ich fühlte mich sonderbar tief bewegt. Wir schliefen Arm in Arm tief und fest ein, was auch selten vorkam. Das schlechte Gewissen hindert uns jetzt irgendwie daran, so etwas noch zu genießen.

Um ein Uhr klingelte es an der Tür und ich machte schlaftrunken das Badfenster auf. Draußen standen zwei Polizisten und fragten, ob mein Mann daheim ist. Ich sagte, ich müsse ihn schnell wecken, und wir dachten beide, sein Diensthund hätte etwas angestellt, denn dieser war an diesem Nachmittag mal ausgerissen. Mit keinem Gedanken dachte ich in diesem Moment an dich und das war sehr seltsam, wo ich doch immer spürte, wenn mit meinen Kindern was ist. Papa kam rein, um Fassung ringend, schluchzend und fragte mich, ob ich zugehört hätte. Mein Herz krampfte, ich hatte einen Kloß im Hals. »Sarah hat einen schweren Unfall gehabt, sie ist vielleicht schon tot«, sagte er. Wir sollten bei der Polizei in Tirschenreuth anrufen. Diese wussten nichts Genaues und verwiesen uns an das Krankenhaus. Diese wiederum gaben keine Auskunft, sagten, sie wüssten von nichts, aber ob wir eine Möglichkeit hätten zu kommen, eine Schwester würde am Eingang auf uns warten. Oh je, lieber Gott hilf, nicht unser Kind! Ich versuchte klar zu denken, wir nahmen Karola aus dem Bett, zogen sie an und fuhren los. Unterwegs rief Papa Manuel an, der sofort los fuhr. Domenik konnten wir nicht so schnell holen und er selbst hatte kein Auto. Ich gab die Hoffnung nicht auf, hatte zwar panische Angst, aber dachte doch, du lebst noch. Es war sehr nebelig, wir mussten umkehren und einen Umweg fahren, weil sie uns an der Unfallstelle nicht vorbei ließen. Die Schwester im Krankenhaus bat uns, ihr zu folgen, ein Mann lag auf einer

Liege und wollte aufstehen, als wir vorbei gingen. Wir wussten zu diesem Zeitpunkt nicht, dass es der Unfallgegner war. Manuel war schon da und stürzte weinend in meine Arme, ich blickte zu den Ärzten, diese schüttelten den Kopf. Meine Welt stürzte in diesem Moment zusammen. Die üblichen Worte wie im Fernsehen: »Wir konnten nichts mehr tun, wir wollten sie noch wegfliegen, aber wir konnten sie nicht mehr stabilisieren.« Hirnblutung wäre die Todesursache und du wärest nie wieder »normal« geworden. Ich fragte, ob ich dich sehen kann. »Dann müssen wir sie erst herrichten«, sagten die Ärzte, wir sollten kurz warten. Tränen flossen, ich rief meine Eltern an, Papa seine Mutter und Manuel rief Domenik und dann seine Frau an. Man hatte das Kriseninterventionsteam benachrichtigt, fragte uns, ob wir einen Pfarrer möchten. Karola stand still bei uns. Ich erklärte ihr kurz, dass du gestorben bist, dass wir zu dir möchten und uns verabschieden, aber du bist jetzt tot und wirst ihr keine Antwort mehr geben und nur still daliegen, weil du jetzt ein Engelchen geworden bist. Karola wollte dich nicht sehen und blieb bei dem älteren Herren, der uns zum Krise-Bewältigen geschickt wurde. Der wusste selbst nicht, was er sagen sollte und sagte nur, wir müssen uns entscheiden, ob du eine Erd- oder Feuerbestattung erhalten sollst, und er suchte uns die Nummer vom Bestatter aus dem Telefonbuch.

Wir wurden in ein Krankenzimmer geführt, da lagst du, still, blass, in deinen Lippen war kein Blut mehr, du warst bis zum Kopf zugedeckt, die Haare etwas verklebt. Als würdest du schlafen, aber nicht lächelnd, so wie das oft erwähnt wird, nicht friedlich, nur still. Keiner sagte uns, was wir dürfen. Wir streichelten deine Wangen, sie waren noch warm, du warst so weich, aber Umarmen und Drücken haben wir uns nicht getraut, irgendwie aus Angst, an dir etwas kaputt zu machen oder dich noch mehr zu verletzen. Ich sagte zu dir: »Flieg mein Mädchen, flieg, dreh dich nicht um, flieg frei wie ein Vogel dahin, wo immer du jetzt hin musst, schau nicht auf uns und lass dich nicht aufhalten von unserem Wunsch, dich hier zu halten.« Es war alles so unwirklich!

Der Pfarrer kam, wir beteten für dich, er war sehr nett und einfühlsam. In einer Ecke lag deine mit Blut durchtränkte, aufgeschnittene Kleidung. Ich sollte sie mitnehmen, das konnte ich in diesem Moment gar nicht. Wir konnten Karola nicht lange mit den fremden Menschen alleine lassen. So gerne wäre ich bei dir geblieben, wenigstens bis früh. Aber ich wusste, keiner von uns sollte

jetzt alleine sein. Karola hatte einen Stoffbären bekommen, den sie nicht wollte. Wir hatten das Gefühl, die Schwestern wollten uns los haben. So fuhren wir heim. Domenik kam uns mit eurem Cousin entgegen und wir redeten kurz und auch er durfte noch eine viertel Stunde zu dir. Nur kurz haben die Schwestern gesagt. Die Leiche sei bereits frei gegeben, sagte man uns, was sich später als falsch herausstellte, so dass du noch zwei Tage und Nächte in dem Krankenhauskeller warst. Wir hielten noch kurz an der Unfallstelle, aber die Fahrzeuge waren schon weg und im Dunkeln war nicht viel zu sehen. Wir legten Karola in unser Bett, ich räumte wie blöd auf, weil ich nicht wusste wer kommt, und dann legten wir uns eine Stunde hin, wobei keiner schlafen konnte. So warst du also offiziell an unserem 23. Hochzeitstag um 1.00 Uhr gestorben. Leider wissen wir nicht, wie viel Zeit noch durch die Reanimation verging und ob du noch mal zu dir kamst. Der Unfall ereignete sich ca. um 23.00 Uhr. Du warst mit Freunden auf dem Volksfest, danach wolltest du zu einer Party, aber die Anderen wollten zu einem Badeweiher. So fuhrst du deine Freunde zum Badeweiher, der etwa 5 km von Tirschenreuth im Wald liegt. Dort redetest du mit einem Kumpel noch eine viertel Stunde im Auto. Auf dem Rückweg kamst du ins Schleudern, Ursache unbekannt, schleudertest in den Gegenverkehr, überschlugst dich mehrfach und bliebst auf dem Dach im angrenzenden Feld liegen. Was war passiert? Beide Fahrzeuge fuhren nur 60 km/h, wie das Gutachten belegte. Kein Alkohol, keine Drogen. Es war schon etwas rutschig nach dem Gewitter, denn es hatte viel Blütenstaub abgeregnet. Eine Ölspur soll auch auf der Strecke gewesen sein. Lief ein Tier auf die Fahrbahn, warst du geblen-det, abgelenkt durch Handy oder Radio, hattest du Bauchschmerzen oder wurde es dir einfach nur schwindelig? Ich hatte dich noch gewarnt vor dieser Strecke, weil dort seltsamerweise schon mehrere tödliche Unfälle waren. Du hingst kopf-über im Wagen in den Gurten, die Ersthelfer brachten die Türen nicht auf, du wimmertest ganz furchtbar. Das Ehepaar, welches dich gefunden hatte, blieb bei dir, bis der Krankenwagen kam. Du warst also wenigstens in deinen letzten Minuten nicht vollkommen alleine. Soweit wir erfahren konnten, kam die Rettung relativ schnell. Sie versuchten, dich zu stabilisieren, doch als sie dich zum Hubschrauber bringen wollten, brach dein Kreislauf zusammen und es begann bereits die Reanimation und sie mussten abbrechen. Du warst kein starker Kämpfer und

wir waren nicht bei dir, und so hast du in diesem Moment für dich beschlossen aufzugeben. Wie gerne hätte ich deine Hand gehalten, dir noch einmal gesagt, wie sehr ich dich liebe! Der Mann im gegnerischen Fahrzeug wurde auch sehr schwer verletzt.

Am Morgen danach kam erst mal die ganze Verwandtschaft. Fassungslosigkeit, Erschüttern, Weinen ... Deine Schuhe im Korridor, deine Jacke an der Garderobe, das Essen, welches du für uns gekocht hattest, stand im Kühlschrank. Alles, alles war, wie es sein sollte und es war und ist unbegreiflich, dass du nie wieder heim kommst. Meine Schwester hatte dich als Letzte gesehen – auf dem Volksfest. »Lieb dich Tante, tschüss Tante«, hast du ihr noch zugerufen.

Als meine Schwester dann nachts noch mal auf der Strecke fuhr und sah, dass die Straße gesperrt war, überkam sie eine böse Vorahnung. Aber sie wollte uns nicht beunruhigen, schalt sich selbst einen Narren. Doch hatte sie ein paar Tage vorher einen Traum bei dem ihr unser verstorbener Bruder erschien und irgendwas rief mit A-A. Sie dachte, er ruft Papa und sie schaute nach unserem Vater. Heute weiß sie, dass es Sarah heißen sollte. Meine andere Schwester erzählte, sie hätte um 23.00 Uhr so etwas wie einen kleinen Herzanfall gehabt. Nur ich und Papa waren nicht in der Lage es zu fühlen, als hätte uns jemand an diesem Abend einen Schutzmantel umgelegt.

Die Beerdigungsvorbereitungen sollten getroffen werden. Wir sollten Kleidung für dich mitbringen. Aber alles, was du gern hattest, war bereits getragen und zum Waschen und Trocknen war so schnell keine Zeit mehr. So suchte ich eine Hose von dir und eine Bluse aus meinem Schrank, die du manchmal getragen hast. Manuel ging alle Wege mit uns. Dank meiner homöopathischen Ausbildung waren wir zumindest in der Lage zu reagieren. Es ist absolut grausam, wenn man für sein geliebtes Kind einen Sarg, eine Urne, Sargausstattung, Sterbebilder und Anzeigentext gestalten muss, wo man doch noch nicht mal begriffen hat, dass es wirklich gestorben ist. Der Bestatter erklärte uns, dass dein Leichnam nun doch erst am Montag freigegeben wird, weil er die Unterschrift des Staatsanwalts braucht. Das schockte mich total, denn ich hatte dir versprochen, dass du nie mehr in dieses Krankenhaus musst, nachdem sie erst zwei Monate vorher bei deiner Appendix-OP so gemurkst hatten. Mir vorzustellen, dass du jetzt da im Keller liegst, so kalt und allein, ging über meine Kräfte. Am liebsten hätte ich mich im Krankenhaus auf die Treppe

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

39

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

40

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

gesetzt und dich bewacht. Ich versuchte, dir mental all meine Kraft und Liebe zu senden, damit deine Seele frei und glücklich davoneilen sollte und nicht in diesem Keller bleiben musste.

Fotos für die Anzeigen findet man natürlich auch nicht gerade auf Anhieb die passenden in diesem Zustand. Wir wählten Blumen aus, die schönsten, die wir bekommen konnten. Suchten gemeinsam mit Domenik und Manuel instinktiv einen Grabplatz aus und letztendlich waren Papa und die Buben mit einer Feuerbestattung einverstanden, weil du mal gesagt hast, dass du es so willst. Diese Entscheidung drückt Papa heute noch auf der Seele. Wir suchten passende Musik, der Pfarrer war keine Hilfe, aber wir stritten so lange mit ihm und drohten ihm mit einer stillen Beerdigung, dass er sich letztendlich auf eine musikalische Kompromisslösung einließ. Du konntest diesen Pfarrer nicht leiden, hat er dir doch zweimal untersagt, bei der Hochzeit deines Bruders und bei deiner Cousine, die Lesung oder Fürbitten zu lesen, weil du seiner Meinung nach nicht passend gekleidet warst. Letztendlich entschieden wir uns für Gitarrenmusik in der Kirche. Wir fanden ein Mädchen, welches wunderbar spielen konnte und eine deiner Freundinnen sang zu Beginn des Gottesdienstes das Hallelujah von Alexandra Burke.

Wir konnten nicht sofort anfangen, zu viele Jugendliche wollten sich von dir verabschieden. So viele Freunde hattest du und ich war trotz Trauer so stolz auf dich. Obwohl fast 500 Menschen für dich da waren, war es in der Kirche so still, man hätte eine Nadel fallen hören. Zu Beginn des Gottesdienstes quietschten die Mikrophone ganz laut, so dass der Pfarrer hilflos guckte. »Jetzt gibst du es ihm aber wieder zurück«, sagten wir. Draußen bei der Wegsegnung spielten wir dein Lied »Engel auf Erden Sarah« welches ein toller Freund von dir noch an deinem Todestag bei Youtube.com ins Internet gestellt hat. Als ich das gesehen hatte, war ich absolut baff. Und wir spielten »Out of my hands« von Milow und Marit Larson, weil wir beide dieses Lied gesungen haben und es uns so verbindet. Über deinem Sarg kreiste der schwarze Milan im strahlend blauen Himmel. Den Greifvogel beobachteten wir schon, seit wir ihn im letzten Sommer das erste Mal bei unseren Pferden im Baum sitzen sahen. Ich glaube auch, er hat etwas mit dir zu tun. Hat er dich abgeholt? Während der ganzen Trauerfeier war ich innerlich seltsam ruhig. Ich fühlte mich, als würdest du mich von hinten im Arm halten und beschützen. Ich hatte fast noch das Bedürfnis, die anderen zu trösten.

Nach deiner Wegsegnung kam wieder ein Gewitter und ein wunderschöner Regenbogen. Überhaupt trauerte das Wetter in diesen Wochen mit uns. Ich wunderte mich erst immer, warum mir alle immer viel Kraft wünschten. Wieviel Kraft die Trauer wirklich kostet, das habe ich erst jetzt begriffen. Immer wieder versuchte ich in Gedanken, dir Liebe und Licht zu senden. Ich wünschte dir, dass deine Seele frei ist und schnell dort ankommt, wo sie hin sollte. Ich sagte dir, du möchtest doch der Schutzengel für deine Schwester Karola und deinen Neffen Linus sein, sobald dies möglich ist, aber zuerst sollst du dich um den verletzten Mann kümmern, der mit dir zusammen gefahren ist.

Wir haben erfahren, dass es ihm nicht so gut ging. Auch hatten wir erfahren, dass er sonst nie diese Strecke fährt, es muss eine absolute Ausnahme gewesen sein. Und dass er bereits einen Bruder durch einen Unfall verloren hat. Arme Eltern, was machen die jetzt durch? Sie taten mir so leid.

So viele Aufgaben und Wünsche von einem frisch Verstorbenen zu fordern, erschien mir dreist. Ich schalt mich immer, dich um nichts zu bitten, damit du dich in deiner neuen Welt erst mal zurecht finden kannst. Trotzdem begannen nun Wochen der Suche, der Stille und der Angst. Aber niemals habe ich gefragt: »Warum du?« Ich dachte mir immer: »Warum nicht du?« So viele Kinder sterben jeden Tag, warum sollte ich den Vorteil haben, dass uns so etwas nicht passiert. Jedesmal wenn ich in Selbstmitleid versinken wollte, sagte ich mir: »Du hast die Schmerzen gehabt, du hast Angst und Schrecken verspürt, du musstest aus deiner sicheren Welt gehen, was bin ich für ein Narr, wenn ich jetzt jammere, du hättest allen Grund dazu!« Aber natürlich tut es zu weh, um nicht oftmals weinend zusammenzubrechen. Ich bat dich um ein Zeichen, und sollte einige serviert bekommen. Ich weiß natürlich, man kann sich schon viel einbilden, aber für mich sind sie glaubwürdig.

Also zunächst waren da mal die tollen Regenbögen und der Milan, die ich bereits erwähnt habe. Dann war da noch Karolas Freundebuch. Im März hattest du erst hineingeschrieben und natürlich, wie sollte es anders sein, einen Engel dazu gemalt. Darunter hast du geschrieben: »Das ist dein Schutzengel, damit du immer jemanden hast, der dich beschützt, wenn ich nicht da bin!« Noch heute sehe ich mir dieses Bild immer wieder fragend an.

An deinem zweiten Todestag gingen wir mit unseren Hunden spazieren. Eine Gewitterwolke stand

am Himmel. Sie öffnete in der Mitte ein Fenster genauso wie ein Kirchenfenster, oben so mit Bogen, und es blieb lange offen, bevor es wieder zuging. Papa sagte: »Schau, sicher sitzt Sarah dort oben und will uns sagen, dass es ihr doch gut geht.«

Als du drei Tage tot warst, haben wir von Manuel dein Handy erhalten, welches an der Unfallstelle gefunden worden ist. Es war äußerlich total zerstört, keine Taste konnte mehr gedrückt werden. Manuel hatte den Akku raus genommen, weil von Zeit zu Zeit ein Anruf kam, deine Freunde wollten deine Mailbox abhören. Ich legte den Akku in Gedanken wieder ein. Es rief keiner mehr an. Dann, nachts um halb vier, schreckte ich aus dem Schlaf hoch. Was war das? Ein Klingeln, wie die kleinen Glöckchen, die in der Kirche bei der Segnung der Hostien geläutet wurden. Ich rüttelte Papa, traute mich alleine nicht vor ins Wohnzimmer. Gemeinsam schauten wir nach. Es war dein Handy. Doch diesen Ton hattest du nicht eingestellt, es war der Weckruf deines Handys. Weil man ja keine Taste mehr drücken konnte, nahmen wir den Akku wieder raus. Wir weinten und ich sagte: »Jetzt ist ihre Seele in den Himmel aufgestiegen.« Das hat mich schon sehr erschreckt, und noch heute habe ich Angst, nachts alleine aufs Klo zu gehen. Kann natürlich ein technischer Defekt gewesen sein, aber es gab noch mehr.

Wir suchten dich in jedem Windhauch, im Regen, in den Sonnenstrahlen, in jeder Blume, jedem Vogel, jedem Insekt, überall. Jede Wolke, die ein Herz formte, dachte ich, du sendest sie mir. Ich horche noch heute auf jedes Auto, das zu uns hoch fährt, und hoffe, du kommst heim.

Ich stand in deinem Zimmer, schaute aus dem Fenster und rief: »Warum, was ist dir nur passiert?« Da formte sich aus einer Regenwolke ein kleines Auto, so richtig mit Fenstern und Auspuff, wo Rauch raus kam. Von oben kam eine andere Wolke, eine Gestalt, umklammerte die Fahrerseite des Autos und riss etwas mit sich. Engel oder Dämon, fragte ich mich und hatte Angst. Waren doch auf dieser Straße schon einige andere verunglückt.

Papa ging mit den Hunden spazieren und kam aufgeregt heim. Er erzählte, als er so vor sich hinweinte und dich bat, ihm doch ein Zeichen zu senden, trat aus dem Gebüsch ein Dachs hervor. Er blieb stehen, die Hunde blieben stehen, der Dachs hielt inne. Sie schauten sich mindestens eine Minute still an, dann ging der Dachs einfach weiter. Die Hunde folgten ihm nicht, was schon

äußerst seltsam ist, sonst möchten sie doch auch hinter jedem Hasen her.

Einmal saß ich in deinem Zimmer und weinte. Ich nehme so gerne deine Halstücher in meine Arme, denn diese riechen noch nach dir. Gerne streichle ich über deine Bettdecke oder deine Kleidung. Aber der Inhalt fehlt mir so sehr. Deine Wärme, dein Lachen, selbst dein Schimpfen, wenn wir dich wieder mal nicht ausschlafen ließen. Als ich so auf deinem Bett saß, löste sich ein Aufkleber von deinem Schrank und flog mir vor die Füße. »Kein Fußbreit den Faschisten«, steht darauf. »Seltsam«, dachte ich, »der klebte doch so fest.« Gedankenverloren hob ich ihn auf und klebte ihn wieder an die Stelle, wo er zuerst war. Da klebt er jetzt, bombenfest wie vorher, lässt sich nicht abziehen.

Auch fiel mir erst Tage nach deinem Tode auf, dass immer, wenn ich das Radio einschaltete, was mir schwer fiel, oder ich im Auto saß, das Lied von Leona Lewis, »Run«, gespielt wurde. Wir haben es oft zusammen gesungen, obwohl du bei weitem die bessere Stimme hattest. Oft hörte ich es mehrmals am Tag – bis zu sechs Mal. Das konnte doch kein Zufall mehr sein, und wenn man das Lied übersetzt, sagt das schon alles. Als wir zu dem Trauerseminar nach Konstanz fuhren, vor dem ich solche Angst hatte, spielte das Lied auch, gerade als wir in die Straße einbogen. Da wusste ich, du bist mit uns hier und begleitest uns.

Noch mehr? Ja es gab noch mehr. In unserem Garten steht eine roter Rosenstock, den haben wir schon lange. Diesmal trieb er an einem Zweig eine hellrosa Blüte, die anderen waren rot. Rosa – deine Lieblingsfarbe. Inzwischen sind alle Blüten rosa. Auch die Form dieser Blüten ist jetzt anders, hat ganz andere Blätter. Eine Laune der Natur?

Einmal, als Papa spät abends auf dem Friedhof war, stand auf einmal ein älterer Mann neben ihm. Er hatte ihn nicht kommen hören und kannte ihn nicht. Der Mann sagte: »Schlimm, das mit Sarah. Sie muss etwas ganz Besonderes gewesen sein.« Er beobachte nun schon seit Tagen, wie viele junge Menschen um sie weinen. Papa bestätigte ihm, welch einzigartiger und wunderbarer Mensch du gewesen bist. Er leerte noch schnell seine Gießkanne, der Mann neben ihm war verschwunden. Papa lief zum Ausgang um ihn zu finden, aber er war nirgends zu sehen. Ganz erschrocken kam er heim und erzählte mir das.

Eines Tages träumte ich von dir. Du standest am Telefon, warst ungefähr 16 Jahre alt, und schimpftest. »Mama, ich kann den Manuel nicht erreichen«, sagtest du zu mir. Ich antwortete, dass

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

41

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

er oben schläft und jetzt nicht aufstehen wird, weil er erst um sechs Uhr morgens heimgekommen ist. Du sagtest: »Aber der muss doch drangehen, der weiß doch ganz genau, dass er mich in die Schule fahren muss und jetzt kann ich ihn nicht erreichen!« Da sagte ich dir, dass doch ich dich fahren kann, aber du wolltest das nicht. In diesem Moment wachte ich verstört auf. Was sollte mir dieser Traum sagen? Kann Sarah Manuel wirklich nicht erreichen? Oder fehlt ihm etwas und ich soll ihn erreichen? Ich schrieb ihm eine SMS. Prompt kam ein Rückruf von ihm, mit der Frage, was los sei, er wisse genau, dass ich ihn nie einfach so mal anschreibe. Ich erzählte ihm den Traum.

Ein paar Wochen später kam Manuel und sagte: »Mama, jetzt weiß ich, dass Sarah auf mich aufpasst. Ich bin heute rückwärts vom Dach gestürzt und wäre mit Sicherheit auf dem Rücken gelandet. Mein Chef sah von unten zu und meinte auch, er sieht nicht richtig. Plötzlich drehte ich mich und landete sicher auf meinen Füßen, obwohl das gar nicht möglich gewesen ist.« »Siehst du, jetzt hat sie dich erreicht«, sagte ich. Dieses Ereignis hat Manuel ganz schön mitgenommen. Er nannte dich immer Minimi, weil du so aussahst wie er, nur etwas weiblicher. Sogar die Narbe unter dem Kinn hattet ihr beide an gleicher Stelle. Er war immer für dich da und es quält auch ihn unendlich, dass er in deinen letzten Stunden nicht bei dir war. Wenn du doch nur in den Graben gefahren wärst, Blechschaden, wir hätten dich rausgezogen, geschimpft über deine Unachtsamkeit und fertig. Aber gleich beim ersten Ausrutscher sterben, wer macht denn so was?

Das Letzte war, als ich mit Karola und Linus heimfuhr und keinen Haustürschlüssel hatte, weil mein Schlüsselbund seit Tagen verloren ist. So standen wir da, Haustüre zu, Nebeneingang zu und die Terrassentüre auch nicht zufällig offen gelassen. Na dann rufen wir mal Manuel an, wenn wir Glück haben, kommt er bald und holt Linus ab. Aber Manuel ging nicht ans Handy. Da setzte sich Linus vor die Haustüre, lehnte sich etwas an und auf einmal ging die Türe auf. Ich habe das hinterher versucht, die kann nicht nur angelehnt gewesen sein. Danke Sarah!!! Jetzt habe selbst ich verstanden!

In deinem Zimmer hängt ein Gedicht, das lautet: »Weißt du, wie ein Engel ist?« Ich weiß nicht, ob du es selbst geschrieben hast oder von jemand anderem hast, aber es ist schön. Vor allem die Zeile, wo steht: »Es ist jemand, der dich nie verlässt.«

Ich hoffe, du hast uns nie verlassen! An deiner Wand hängt ein Engel, auf deinem Nachttisch steht ein Engel, du mochtest Engel. Der kleine rote Engel in deiner Handtasche, die du dabei hattest bei deinem Unfall, dieser Engel ist nun am Kopf beschädigt. War diese Liebe zu Weihnachten, der Wunsch nach Frieden und Harmonie deshalb, weil du schon als Engel bei uns warst? Musstest du zurück oder gibt es im Himmel auch Menschen mit Behinderung, welche du jetzt betreuen darfst? Dauert es lange, bis man sich in diesem anderen Leben zurechtfindet?

Kannst du Schmerz, Kummer, Trauer fühlen oder frei fliegen, so wie ich es dir gewünscht habe? Wahrscheinlich sitzt du dort oben und klagst: »Wieviele Zeichen will sie denn noch, bis sie endlich glaubt?«

Ich möchte so gerne glauben, aber noch halten mich Zweifel und Kummer gefangen. Ich versuche, den Weg heraus zu finden, jeden Tag, ich verspreche es! Schon wegen Karola! Aber manchmal möchte ich auch weinen dürfen. Weinen um dich, mein Kind. Weinen um verlorene Stunden. Weinen, weil wir beide nach meiner bestandenen Prüfung uns so viel vorgenommen hatten und ich dir noch so viel geben wollte. Weinen, weil es hier Menschen gibt, die dich noch eine Weile gebraucht hätten, die jetzt ihren Weg alleine bestreiten müssen. Weinen, um den schönen Körper, die Jugend, die du hattest und dass du nie Mama sein wirst. Weinen um das Brautkleid, welches ich nun nie mit dir aussuchen werde. Weinen um das Lachen, Singen und Plappern, was nun zuhause so sehr fehlt. Weinen um die Dinge, die du nicht mehr miterleben wirst. Weinen, wenn ich in die traurigen Augen von Papa, Domenik, Manuel und Karola schaue. Weinen, weil das Dunkel in meinem Leben das Licht überwiegt. Weinen, wenn die Bilder deines Unfalles, das furchtbar zerstörte Auto, deine letzten Minuten auf Erden in mir aufsteigen und nichts trösten will.

Es sind jetzt 109 lange Tage vergangen und jeden Tag denke ich, es wäre erst gestern gewesen. Ich fühle weder Zeit noch Temperatur. Ich trage dich in meinem Herzen, genauso, wie ich dich neun Monate im Bauch getragen habe.

Gerade in dieser Woche sind noch zwei sehr seltsame Dinge geschehen. Karola kam morgens in mein Bett gekuschelt und dann erzählte sie: »Mama, als ich heute früh aufgewacht bin, da habe ich so an die Decke geschaut und dann habe ich da an der Seite so etwas wie einen Engel gesehen. Wenn ich auf die andere Seite geschaut habe war es nicht da, nur auf einer Seite.« Ich fragte sie, wie

denn der Engel ausgeschaut hat, und was er denn gemacht hat. »Er war irgendwie durchsichtig und er stand nur da, der hat gar nichts gemacht.« »Schön«, sagte ich, »dann hat dich also ein Engel besucht und mal nachgeschaut, was du so machst.« Irgendwie freute ich mich für sie. Sie klang absolut glaubwürdig und normalerweise hat sie auch keine blühende Phantasie. Ich glaube ihr.

Mein Mann besuchte seine Mutter in der Reha-Klinik, in der sie sich von einem Oberschenkelhalsbruch erholte. Da sie im Krankenhaus noch eine Lungenentzündung bekommen hatte, lag sie eine Weile auf der Intensivstation, wo es nicht so gut um sie stand. Auch sie erzählte, sie war kurz gestorben, sie sah bereits die ihr bekannten Verstorbenen, die ihr winkten und auf sie riefen. Sie konnte deren Gesichter nicht erkennen, sie waren irgendwie durchsichtig, aber sie wusste genau, wer sie waren. Dann wurde sie von den Ärzten zurückgeholt. Auch meine Schwiegermutter ist eine Frau, die solche Dinge nicht erfindet, aber sie weinte, als sie meinem Mann davon erzählte.

Ich bin ein Mensch, der sehr viele Beweise für eine Sache braucht, bevor er sie glaubt. Und dann finde ich in der Regel noch viele Gegenargumente und hege Zweifel über Zweifel, ob es das denn wirklich geben kann. Doch während meiner Ausbildung in klassischer Homöopathie habe ich doch gelernt, an Dinge zu glauben, auch wenn sie nicht

nachweisbar sind. Auch wenn in den kleinen homöopathischen Kügelchen keinerlei Wirkstoff mehr nachgewiesen werden kann, so arbeiten sie doch im Frequenzbereich mit den Schwingungen des Menschen und geben ihm so Lebenskraft und Energie. Dies habe ich nun doch schon unzählige Male erleben dürfen.

Von Papa wollte ich dir noch erzählen, aber sicher weißt du sowieso schon alles. Er leidet so sehr, wollte er dich doch eines Tages zum Traualtar führen. Er schreibt dir wunderschöne Gedichte, die du sicher alle kennst. Viele fragen ihn, wie es wohl mir geht. Das ist gemein, denn er liebt und vermisst dich mit jeder Faser seines Herzens und weint genauso viel wie ich.

Was bleibt: Ich habe dich hier auf Erden verloren Sarah. Ich kann dich nicht drücken, nicht streicheln, deine fröhliche Stimme hören, dein inniges Singen, dein Lachen.

Es bleibt deine Energie, deine Frequenz, deine Schwingung, die ich versuche wahrzunehmen und der ich Liebe geben möchte. Unsere Schwingungen vermischen sich und werden wieder eins. Ich hoffe, wenn ich mal aus dieser Welt gehen muss, dass deine Schwingungen mich abholen und ich sie auch noch erkennen kann.

Bis dahin warte ich auf jedes Zeichen von dir und vielleicht hilft ja dem einen oder anderen trauernden Elternteil mein Bericht etwas weiter auf dem unendlich langen Weg der Reise ins Licht.

Deine dich innigst liebende Mama Barbara Ott

Ein Brief an alle

Über Menschen, die uns am 26. Juli 2008 begegnet sind und der Zeit danach

Die Woche vor dem 26. Juli 2008

Unser 18-jähriger Sohn Christoph hat sein Fachabitur sehr gut bestanden; sein jüngerer Bruder Andreas hat einen Ausbildungsplatz; wir sind sehr stolz auf unsere Jungs. Christoph plant für die nächsten zwei Wochen erstmal ausruhen und sich mit seinen Freunden treffen, zu feiern, bevor er sein einjähriges Praktikum antritt.

Am Nachmittag des 25. Juli verabschiedet sich Christoph gut gelaunt mit den Worten: »Also Mama, bis spätestens morgen Mittag bin ich wieder zurück.« Er wollte Freunde treffen, um mit ihnen zu feiern.

Abends mache ich mich auf den Weg zum Nachtdienst; mein Mann ist auch schon unterwegs, auch er hat Nachtdienst.

Am nächsten Morgen kaufe ich auf dem Heimweg noch Brötchen und decke den Frühstückstisch für vier Personen, danach lege ich mich schlafen. Mein Mann kommt etwas später.

Gegen zehn Uhr werden wir durch Klingeln und Klopfen geweckt. Mein Mann hört es als Erster und geht zur Tür. Ich komme gerade zur Küche und höre meinen Mann sagen: »Das darf doch nicht wahr sein!« Er dreht sich zu mir herum und sagt fassungslos: »Christoph hat sich umgebracht.«

Was nach diesem Satz mit mir passiert, kann ich nur teilweise wiedergeben, denn manches habe ich wie durch einen Schleier erlebt. Ich schaue in die Küche und sehe zwei Polizisten vor mir und sage: »Nein, das ist nicht wahr!« Die Polizistin sagt darauf recht gefasst: »Doch, es stimmt. Christoph hat sich morgens um 5.54 Uhr vor einen Zug geworfen!«

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

43

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

Ich weine, ich schreie, ich renne durchs Haus. Ich will das nicht glauben. Zwei Seelsorger versuchen, uns zu beruhigen, was ihnen nicht gelingt. Ich bin ständig in Bewegung, ich bin atemlos, fassungslos und ein ungeheurer Schmerz, der kaum auszuhalten ist, ist in mir.

Obwohl ich das Gefühl habe, den Verstand zu verlieren, rufe ich auf meiner Station an und sage dem Kollegen, dass ich nicht zum Dienst kommen kann. Mein Mann ist nicht in der Lage, auf seiner Station anzurufen; dies übernimmt Andreas, der auch meinen Bruder und Freunde von uns anruft. Die Seelsorger haben in der Zwischenzeit einen Arzt angerufen, damit ich ein Beruhigungsmittel gespritzt bekomme. Das Allererste, was der Arzt von mir möchte, ist mein Versicherungskärtchen! Ich glaube, mich daran erinnern zu können ist, dass ich ganz hysterisch rufe, ich habe meinen Sohn verloren und der denkt nur an sein Versicherungskärtchen. Dieser Arzt (selbst Vater von drei Kindern), ist nicht in der Lage, nur ein einziges persönliches Wort an uns zu richten. Er: »Wollen Sie jetzt eine Spritze, oder nicht?« Ich lasse mir die Spritze geben und der Arzt geht. Dieser Arzt muss noch sehr viel lernen.

Die beiden Seelsorger versuchen, mich zum Hinsetzen zu bewegen, was nicht geht, ich muss mich ständig bewegen; bin zwischen Hyperventilieren und den Verstand zu verlieren. Die Seelsorger sind mit dieser Situation total überfordert, ich habe meinen Mann gebeten, sie fortzuschicken. Die Anwesenheit ist mir zu viel.

Meine Bitte an diese Menschen, die bei solchen schlimmen Familientragödien Hilfe geben sollen, holt euch Rat von betroffenen Eltern, das sind die besten Therapeuten, die sind es, die wissen, was in den ersten Stunden hilft und was nicht!

Viele Freunde und Nachbarn sind an diesem ersten Tag und an den darauffolgenden Tagen bei uns und haben mit uns geweint und versuchen, uns zu trösten. Natürlich kann uns keiner den Schmerz nehmen, aber die Anwesenheit tut gut. Für betroffene Eltern ist es sehr wichtig, dass sie nicht alleine sind. *An alle Menschen, die auch in eine solche Situation geraten, habt den Mut und die Kraft und kümmert euch um diese Familie, kocht Kaffee, macht Essen, und seid einfach nur da.*

Mein Bruder, der auch Polizist ist, kommt sofort zu uns, und kümmert sich um viele Dinge, zu denen wir nicht in der Lage sind. Wir wissen nicht, wo unser Sohn ist, nur, dass die Leiche beschlagnahmt ist, um ein Fremdverschulden auszuschließen. Für uns ist das sehr schlimm. Wir wissen, unser Sohn ist tot und keiner kann

uns sagen, wo er ist. Das hätten uns die Polizisten sagen können, aber die waren nicht mehr im Dienst. Es ist Samstag und wir müssen bis Montag warten.

Ich erlebe diesen Samstag wie in einem Horrorfilm. Ich sehe ständig auf die Straße und meine, dass Christoph hier entlang spaziert. Ich sehe in seinem Zimmer nach, ob er nicht vielleicht doch in seinem Bett liegt und schläft.

Mein Mann versucht bei Christophs Freund zu erfahren, was an diesem Tag passiert ist, wie es zu dieser Tragödie kommen konnte. Aber es ist nicht viel zu erfahren. Die Freunde stehen auch unter Schock.

Montags hat mein Bruder dann von Kollegen die Nachricht erhalten, dass die »Leiche« freigegeben ist, und sie in Lampertheim vom Bestatter abzuholen ist. Ich rufe zuerst bei unserer Pfarrerin an und sie verspricht, gleich zu kommen. Auch sie kann es nicht glauben. Doch auch sie hat nach dem Erstgespräch, nach der Beerdigung und nach dem obligatorischen Gespräch zwei Wochen nach der Beerdigung, keinerlei Versuche unternommen, um wieder in Kontakt mit uns zu kommen. Mir persönlich wäre es sehr hilfreich gewesen.

Daher rate ich jedem Pfarrer, immer wieder den Kontakt zur betroffenen Familie zu suchen, es hilft!

Danach rufe ich beim Bestattungsunternehmen an. Es ist eine Frau und wir sollen dann in das Institut kommen. Mein Bruder ist in dieser Zeit ständig bei uns, und das ist sehr hilfreich. Nun sollen wir einen Sarg für unseren Sohn aussuchen. Das ist der blanke Horror. Und ich weiß nicht, woher wir diese Kraft nehmen.

An diesem Montag erhält unser totes Kind Post vom Deutschen Roten Kreuz. Es ist eine Privatrechnung für die erbrachten Leistungen am Unfallort und weil er das Versicherungskärtchen nicht bei sich hatte. Ich bin außer mir! Nicht wegen der Rechnung, sondern wegen so eines ungeheuerlichen Verhaltens. Denn das war ja klar, dass für unseren Sohn jede Hilfe zu spät kam; dass man dann einem Toten eine Rechnung schickt, das ist zu viel.

An alle Menschen, die mit diesen Dingen zu tun haben, überlegt euch es sehr genau, wie man was formuliert. Ein Schreiben an die Eltern von Christoph S. hätte bei mir nicht so eine Bestürzung ausgelöst.

So ging es uns mit einigen Ämtern. Wir bekamen von der Stadt Lampertheim eine Rechnung mit den Worten ... – zur Kühlung einer Leiche, die

Kosten pro Tag etc. Mein Mann hat dort angerufen und gesagt, dass diese Leiche unser Kind ist und einen Namen hat, worauf die Dame »patzig« antwortet: »Da hat sich noch niemand beschwert.«

Man kann über einen Toten nicht verfügen, wie über einen Gegenstand. Gerade für Eltern ist es wichtig, dass das Kind nach seinem Tod fürsorglich behandelt wird!

Am Montagnachmittag dürfen wir in das Beerdigungsinstitut. Wir stehen vor dem verschlossenen Sarg unseres Kindes. Das ist ein Albtraum. Wir bringen Dinge mit, die unserem Sohn sehr wichtig waren. Ich wundere mich nicht, warum der Sarg zu ist. Erst viel später, erfahre ich warum, und ich beneide alle Eltern, die ihr Kind noch einmal sehen dürfen, es streicheln und sich von ihm verabschieden können. Der Gedanke, dass in diesem Sarg gar nicht mein Kind ist, sondern jemand anderes, und dass mein Kind noch lebt, lässt mich vorerst nicht los.

Der Tag der Beerdigung ist da. Wir wissen nicht, wie wir das überstehen sollen. Christophs ganze Klasse ist da, viele Eltern, viele Lehrer und eben alle, die mit uns verbunden sind. Christophs Lieblingsmusik wird gespielt und alle verabschieden sich von ihm am Grab. Es tut uns gut, als wir sehen, wie beliebt er war. Und es tut gut, in den Arm genommen zu werden. Es ist wichtig für die Familie, die Beerdigung zu organisieren, dem Kind einen würdevollen Rahmen zu gestalten. Wir waren sehr froh darüber, dass es z.B. in Bezug auf die Musik keinerlei Einwände gab.

In den ersten 14 Tagen sind wir rund um die Uhr nicht alleine. Meine damals beste Freundin verspricht, so schnell wie möglich für eine Woche aus Norddeutschland zu kommen und sich um uns zu kümmern. Aus dieser Woche wurden drei Tage. Übernachtet hat sie bei einer anderen Freundin, mit der Begründung, dass sie nicht gewusst habe, ob für sie Platz da sei. Tatsache war aber, dass sie bei uns nicht übernachten wollte. Diese Freundin, die für mich immer einen Rat hatte, ist dieser Situation gegenüber ratlos und hilflos. Der Tod von Christoph hat unsere 30-jährige Freundschaft nicht überlebt.

Viele Freundinnen haben sich dann nicht mehr bei uns gemeldet, sie haben uns gemieden. Ich hatte das Gefühl, eine ansteckende Krankheit zu haben.

Mein Rat an alle: »Wenn ihr zu unsicher seid, um einen ersten Kontakt aufzunehmen, dann schreibt einen Brief. Wir Eltern sind sehr dankbar für alle Gesten, Besuche und Gespräche. Was

vermieden werden sollte, ist, den Eltern als Trost irgendwelche Floskeln zu sagen, wie z.B. »Ihr müsst loslassen!« Wie soll und kann man etwas loslassen, was man unendlich liebt? Oder: »Das war sein Weg!«, oder: »Das Leben geht weiter!« Das sind Sätze, die sehr weh tun. Das Leben ist erst mal nicht mehr lebenswert und keiner von uns Eltern will es in dieser Weise weiterleben. Wir werden dazu gezwungen. Hilfreich ist es, über das tote Kind zu sprechen.

Nach 14 Tagen fange ich wieder an zu arbeiten. Doch auch hier hat sich nun alles geändert. Die Kollegen wissen nicht so recht mit mir umzugehen. Eine Arbeitskollegin fragt mich, wie es mir geht; doch bevor ich antworten kann, gibt sie sich selbst die Antwort. »Gut, nicht?«

Sie meint es nicht böse, das weiß ich jetzt, aber in diesem Moment bin ich fassungslos. Wir haben ein gutes Arbeitsklima, jeder ist für jeden da. Doch in meinem Fall kommen meine Arbeitskollegen an ihre Grenzen. Ich habe das Gefühl, nicht mehr dazu zu gehören. An eine Situation kann ich mich sehr gut erinnern. Eine Kollegin, die aus ihrem Urlaub zurückkommt, umarmt alle Mitarbeiter – mir gibt sie die Hand.

Ich komme mir wie ein Außenseiter vor. Dabei möchte ich einfach nur »normal« behandelt werden. Ich stehe vor einer Entscheidung, diese Klinik zu verlassen und mich irgendwo zu bewerben, wo man mich und mein Schicksal nicht kennt. Doch ich entscheide mich, an meine Chefin einen Brief zu schreiben. Sie ist sehr erleichtert darüber und sucht nun auch das Gespräch mit mir. Sie sagt, die Mitarbeiter wüssten nicht, wie sie sich mir gegenüber verhalten sollen. Mittlerweile bin ich froh, diese Station nicht verlassen zu haben. Ich fühle mich nun wieder dazu gehörend. Für unseren jüngeren Sohn hat sich auf einen Schlag alles geändert. Er hat nicht mehr dieselben Eltern, wie vor Christophs Tod. Er reagiert gereizt, wenn ich am Weinen bin. Er wirft mir vor, dass ich es lieber sähe, wenn er, anstelle von Christoph tot wäre. Er schottet jegliches Gefühl ab. Ich habe das Gefühl, er trauert nicht um seinen Bruder. Ich kenne meinen Sohn nicht mehr und er kennt mich nicht mehr. Es gibt viele Auseinandersetzungen, viel Unverständnis auf beiden Seiten. Er versucht, so wenig wie möglich zuhause zu sein. Er, der immer sehr temperamentvoll, spontan und lustig war, hält es in unserem traurigem Heim nicht mehr aus. Es dauert sehr lange, bis wieder ein Aufeinander-Zugehen möglich ist. Und ab und zu sucht er ein Gespräch mit mir über Christoph.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

45

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

ERFAHRUNGEN TRAUENDER MÜTTER, VÄTER UND GESCHWISTER

An betroffene Eltern: »Auch wenn es sehr schwer ist, habt Geduld mit euren anderen Kindern, sie trauern anders als Erwachsene. Die Kinder suchen oft nicht das Gespräch mit den Eltern, einfach um sie nicht noch mehr zu belasten.«

In der ersten Zeit, als ich zum Einkaufen gehe, ist das für mich sehr anstrengend. Einige Menschen, die mich erblicken, biegen sofort in den nächsten Gang ab, oder tun so, als wenn sie mich nicht sehen; andere nehmen mich einfach in den Arm. Ich bin für diese Stärke sehr dankbar.

Gleich in der ersten Woche, nach Christophs Tod nehme ich mit einer Trauerbegleiterin Kontakt auf. Mein Mann und ich sind zu mehreren gemeinsamen Gesprächen bei ihr, danach sind wir in der Trauergruppe, die von ihr geleitet wird. Das ist für uns ein Rettungsanker. Wir lernen betroffene Eltern kennen und erfahren, dass wir mit unserem Schicksal nicht alleine sind. Es entwickeln sich Freundschaften. Ich bin heute noch bei meiner Trauerbegleiterin zu Einzelgesprächen, durch sie habe ich den Tod meines Kindes überleben können..

Durch ihre eigene Erfahrung mit dem Tod ihres Kindes und durch die vielen Eltern, die sie schon begleitet hat, war sie für mich die richtige Therapeutin.

Im Gegensatz zu den Psychotherapeuten, deren Wissen in Trauerbegleitung nur »angelernt« ist, sind die Trauerbegleiterinnen meistens selbst Betroffene und zudem auch ausgebildet. Leider werden diese Stunden von der Krankenkasse nicht bezahlt. Beahlt werden die Psychotherapeuten, die studiert haben.

Ich lehne diese Art von Psychotherapie ab. Daher bitte ich bei meiner Krankenkasse um eine Kostenübernahme bei meiner Trauerbegleiterin, oder eine Kostenbeteiligung. Dieses wird konsequent abgelehnt. Psychotherapie ja, auch wenn sie Jahre dauert. Trauerbegleitung nein, obwohl »nur« zweimal im Monat.

Nachdem ich diesem Herrn von der Krankenkasse erkläre, wobei ich auch sehr emotional bin, dass für mich nichts anderes in Frage kommt, und ich von ihm auch keine Kostenübernahme für eine Schönheitsoperation verlange, meint er, ich solle mal sachlich bleiben!

Ich habe diesem Herrn gesagt, dass ich keinem Menschen etwas Böses wünsche, aber ich ihm persönlich wünsche, einmal eine Stunde diesen Schmerz auszuhalten, den ich seit dem 26. Juli ertragen muss. Damit ist für mich dieses Gespräch beendet. Aber am nächsten Tag ruft ein anderer Herr von der Krankenkasse an, der ein-

lenken möchte und meint, er könne mich ja mal bei dem Medizinischen Dienst vorstellen! Ich bin geschockt. Mein Mann hat dann bei der Krankenkasse noch mal angerufen, um zu fragen, wie der Medizinische Dienst beurteilen möchte, wie tief die Trauer bei einer Mutter sein muss, damit man eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse bekommt. Eine Trauerskala von 1 bis 10? Ich erwarte von den Sachbearbeitern, dass sie nicht nur sachlich, sondern auch menschlich sind, UND, dass sie sich doch über die wichtige und wertvolle Arbeit von TrauerbegleiterInnen und über die Selbsthilfegruppen informieren.

Ich habe in der ersten Zeit die Schuld bei mir gesucht, weil sich einige Freunde nicht mehr melden. Ich konnte mir das nicht erklären. Und – es tut sehr weh. Auch die wohl gut gemeinte Aussage »Wenn was ist, dann melde dich!«, ist nicht wirklich hilfreich. Ich bin nicht in der Lage anzurufen, wenn der Schmerz mich vernichten will. Ich bin wie gelähmt. Meine Frage an eine gute Freundin: »Bin ich wirklich so unerträglich und eine Zumutung für andere?«, kann sie konsequent mit einem Nein beantworten. Sie sagt, dass ich ihr den Umgang mit mir sehr leicht mache.

Meine Eltern werden von mir gepflegt und versorgt, schon seit Jahren. Auch sie sind sehr betroffen vom Tod ihres ersten Enkels. Mein Vater ist sehr ungeduldig, weil ihm meine Trauerzeit zu lange dauert. Nach einem Vierteljahr, nach Christophs Tod meint er, es müsse nun mal gut sein, ich soll nach vorne schauen. Ich gebe ihm zur Antwort, dass nicht mein Wellensittich gestorben ist, sondern mein Sohn. An Christophs erstem Todestag vermag meine Mutter mich nicht zu trösten, sie nimmt mich nicht in den Arm, sie erwähnt noch nicht mal seinen Namen. Als ich ihr das zum Vorwurf mache, meinte sie, sie möchte bei mir keine Wunden aufbrechen!

Für uns betroffene Eltern ist es hart, wenn man das verstorbene Kind nicht erwähnt, es nicht bei seinem Namen nennt, weil man Angst hat, Wunden würden aufbrechen. Es bricht nichts auf – es ist aufgebrochen.

Tröstlich ist es, wenn man den Eltern an Gedenktagen einen Besuch abstattet, oder ein Blümchen auf das Grab legt.

Wie schon erwähnt, waren wir in den ersten 14 Tagen nie alleine. Danach mussten alle wieder in ihr eigenes Leben zurückkehren. Das habe ich verstanden – aber plötzlich diese Leere – sie ist sehr schwer zu ertragen. Aber trotzdem gibt es auch viele Freunde, die sich immer wieder melden oder vorbei kommen.

Vor drei Woche hatten wir unsere Silberhochzeit. Und hier trennt sich nun die Spreu vom Weizen. Alle, die an unserem Fest teilnahmen, ob persönlich oder in Gedanken, möchte ich ganz herzlich

danken. Sie haben uns in den letzten zwei Jahren beigestanden und waren für uns da. Und dafür sind wir unendlich dankbar. Ich wünsche allen Eltern viel Kraft
Christina Stern

Gedichte und Texte von Trauernden für Trauernde

Für viele trauernde Menschen ist Schreiben etwas sehr Hilfreiches, eine Möglichkeit, ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen. Viele dieser Texte sind auch eine Hilfe für die Menschen, die sie lesen, die sich unter Umständen in dem Geschriebenen wiederfinden können.

Geisterbahn

Der Tod eines Kindes und die damit verbundene Trauer der Eltern ist vergleichbar mit der Geisterbahn auf einer Kirmes:

Sie zieht die Menschen in ihren Bann.

Man begibt sich hinein – für eine kurze Zeit nur.

Es ist unheimlich und faszinierend zugleich. Mit Schauern sehen sich die Menschen um in dieser dunklen, fremden, unwirklichen Welt.

Es gruselt sie, aber immer mit der Gewissheit, dass es sie nicht wirklich betrifft.

Dann verlassen sie die Geisterbahn – froh wieder draußen zu sein. Nein, das ist nicht ihre Welt. Der ein oder andere schüttelt sich ein wenig »Wie furchtbar« sagen sie – wenden sich ab – und gehen ihrer Wege.

Die trauernden Eltern aber bleiben zurück, denn diese Geisterbahn ist ihr Zuhause ...

Helga Schlüß

Was anderes

»Mal was anderes sehen,
mal was anderes hören«,
sagt man zu mir.

Und ich könnte schwören
sie meinen es gut.

Ich hab nicht den Mut
ihnen zu sagen:
Ich sehe und höre nur dich.

Helga Schlüß

Am Morgen vor dem Spiegel

Die Trauer hat sich klein gemacht.

Sie kennt das schon.

Sie zieht sich zurück

in den letzten Winkel meines Herzens.

Dort wohnt sie-

am Tage,

wenn ich das Haus verlasse.

Niemand darf sie sehen,
denn sonst würde man sie vertreiben wollen.

Die Menschen mögen sie nicht.

Sie wollen sie nicht sehen.

Manche fürchten sie sich vor ihr.

Die Augenringe sind abgedeckt.

Das Lächeln aufgesetzt.

Ein neutraler Blick-
tausendfach geübt.

Ja, so wird es gehen.

Helga Schlüß

Erstarrte Zeit

Mein Herz ist hart
und doch sehe ich das Leid der anderen
wie nie zuvor.

Ich erkenne mich in ihm,
Leid und Leid
schmilzt die Herzen in erstarrter Zeit.

Helga Schlüß

Wir würden es sehr begrüßen, wenn Sie durch Ihre Mitgliedschaft
Ihre Zugehörigkeit zum bundesweiten Netzwerk
der »Verwaisten Eltern« dokumentieren.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

47

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GEDICHTE UND TEXTE VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde

Im Himmel wird es keine Tränen mehr geben

Das Wort Himmel kann viel bedeuten: Glück, Zufriedenheit, Sicherheit, Erlösung, Geborgenheit, Superlativ für Positives, ...

Himmel könnte

– ein Ort sein ...

... für religiöse Menschen vielleicht der Ort, wo Gott Vater auf den Menschen wartet, oder Gott Mutter, oder Abraham oder Buddha ...

Himmel könnte

– ein Zustand sein ...

... für nicht religiöse Menschen vielleicht ein Zustand des Erfolges, der Leistung, der Bestätigung ...

Himmel könnte

– ein Gefühl sein ...

... für Fühlende vielleicht ein Wohlgefühl, eine Atmosphäre, ein Schwingen

Himmel könnte

– ein Ahnen sein ...

... vielleicht das tief im Menschen verankerte Ahnen, dass Himmel existiert, das Ahnen als das Tragendste, das Gott den Menschen geschenkt hat, damit sie auf Erden nicht verzweifeln.

... denn Erdendasein ist Kampf, Rivalität, Krieg, Leid, Tod, ein dramatischer Prozesse, ein Eingeengt-Sein durch Schicksalsschläge, durch Plötzliches und Unvorhergesehenes, durch Unglücke und Todesfälle – unterbrochen von den positiven Stationen, wie Liebe, Glück, Friede, Lust und Freude.

Doch bei jedem Ereignis im Prozess des Lebens

bleibt die Ahnung von Himmel und

bleibt das daraus erwachsende Wissen um die Existenz des Himmels,

wobei neben dem Fühlen des Himmels das reale Himmelsgewölbe,

das blaue Unendliche über uns schon ein Teil der Antwort auf die Frage

nach der Existenz des Himmels ist:

Wir wissen nicht, wie weit und wohin das Weltall reicht.

Wir kennen nicht die Grenzen dieses Himmels über uns –

und genau dieses Nichtwissen gibt uns die Freiheit, vom Himmel zu träumen und uns den Himmel selbst vorzustellen.

In diesem gewünschten Himmel wird es keine Tränen geben,

denn sonst wäre es nicht der Himmel.

In diesem Himmel werden wir mit den Menschen zusammen sein, die wir lieben, nach denen wir uns sehnen, mit denen wir gerne zusammen sind.

Das für uns schwer Vorstellbare und schwer Akzeptierbare ist:

Alle Menschen, mit denen wir im Himmel zusammen sein werden,

werden auf Erden gestorbene Menschen sein,

denn niemand kommt in den Himmel, der nicht gestorben ist,

das bedeutet, kein Mensch kommt in den Himmel, der nicht vorher die Erde verlassen hat.

Himmel und Erde zusammen, das geht nicht, das schließt sich aus, in beiden Welten kann keiner leben. Es gibt nicht das Entweder – Oder:

Entweder im Himmel oder auf der Erde leben,

sondern nur das Nacheinander.

Und auch dieses Nacheinander gibt es nur in einer bestimmten Reihenfolge:
Zuerst auf der Erde, zuerst diesen Prozess aus Leid und Freude durchstehen,
zuerst die Rivalität, die Eifersucht, die Missgunst, die Krankheit,
den Kampf durchleben und dann der Himmel, als Befreiung von Hass und Tod,
als Zustand des Guten und des Geborgenen.

Wie durch ein enges Tor, wie über eine Brücke, wie durch eine Schlucht,
raus aus der Erde, müssen wir in den Himmel hinübergehen ...

Unsere verstorbenen Kinder sind diesen Weg nicht in der Reihenfolge des Alterns gegangen,
sie waren schneller als wir, sie haben nicht gewartet,
bis wir Mütter und Väter zuerst sterben, sondern sie sind an uns vorbei gelaufen
und so vor uns im Himmel angekommen.

Ich bin mir sicher,
dort im Himmel sind sie jetzt,
denn nichts, was war, geht verloren,
nichts, was existiert, kann verschwinden und
alles, was sich Menschen denken können, ist Realität,
denn auch Denken ist Realität.

So denke ich,
mein verstorbener Sohn ist dort im Himmel.
Wie, das weiß ich nicht,
dazu reicht mein erden-strukturiertes Denken nicht aus,
aber er im Himmel kann umfassender denken,
er weiß es und er weiß auch,
dass auch ich und alle seine Freunde, die er liebte,
in den Himmel nachkommen werden.
Und dann wird es keine Tränen geben, sondern nur Freude.
Dr. Gisela Forster, Philosophin

FRAGEN:

1. Hast Du Angst vor dem Tod?
2. Hast Du Angst, nachts alleine über den Friedhof zu gehen?
3. Wie stellst Du Dir den Tod vor?
4. Würdest Du eine Leiche anfassen?
5. Glaubst Du an ein Leben nach dem Tod?

ANTWORTEN von Thomas Forster:

zu 1: Nein, ich glaube nicht, dass der Tod schlimm ist. Der körperliche Schmerz fällt ja weg, aber vor dem Sterben in Krankenhäusern habe ich Angst.

zu 2: Hatte noch keine Gelegenheit, aber es wäre sicher eine malerische Umgebung, wenn auch ein bisschen unheimlich.

zu 3: Kann ich mir nicht vorstellen!

zu 4: Wenn es sein muss ja. Einer Leiche kann man nichts mehr tun, es wäre also eigentlich einfacher, Alte oder Behinderte zu pflegen.

zu 5: Ja!

*(Thomas Forster schrieb dies in sein Schulheft.
Er starb am Karfreitag 2007 friedlich und ruhig in seinem Bett zu Hause).*

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

49

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GEDICHTE UND TEXTE VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde

Begegnungen

Oft schweigen wir,
selbst wenn wir miteinander sprechen.

Wir schauen uns an,
und können das Eis nicht brechen.

Wir hören nicht zu,
wenn einer spricht.

Wir sehen uns an,
doch wir erkennen uns nicht

Wir sind anwesend,
doch wir sind nicht da.

Wir berühren uns,
doch wir sind uns nicht nah.
Doch dann und wann, da treffe ich einen,
der ohne Worte mich versteht.
Der nun ein Stück meines Lebensweges
gedanklich an meiner Seite geht.

Dann ist es, als klinge in mir ein Lied,
das noch niemals zuvor erklungen.
Dann ist es, als singe meine Seele ein Lied,
das sie noch niemals zu vor gesungen.

Und unsere Herzen sprechen Bände
von Sehnsucht und von Einsamkeit.
Und unsere Seelen reichen sich die Hände
im Wissen um die verlorene Zeit.

Helga Schluß

Ich könnte:

- schreien
- heulen
- toben

dennoch bleibe ich stumm!

Ich könnte:

- jammern
- wehklagen
- ausrasten

dennoch bleibe ich stumm!

Ich könnte:

- kreischen
- brüllen
- um mich schlagen

dennoch bleibe ich stumm,

denn nichts vermag den Schmerz auszudrücken,
den ich fühle, seitdem Du nicht mehr da bist!

Kerstin Wetz, Februar 2011



Sternenkind

Soviel Wärme
ist von euch geblieben
und soviel Leuchten
läßt ihr hier zurück.

Deshalb nennen wir euch
Sternenkinder
denn eure Zeit
mit uns
war
lichtgeschenktes Glück.

© Ute Leser

Frag nicht nach dem Warum

wenn die wahre Antwort
im Verborgenen liegt.
Klag nicht den Himmel an
wenn sich die Zeit
nach Frieden sehnt.
Wieder und wieder
träumt sie davon
sich mit dir zu versöhnen.
Dich mitzunehmen
in eine andere Welt
die jenseitige Gesetze schreibt
und zarte Trostgemälde
aus Hoffnungsfarben malt.
Und wenn sich an
untröstlichen Tagen
das gebrochene Schwarz
in pures Licht auflöst
kannst du gewiss sein
dass es allein
dir gewidmet ist.

© Ute Leser

Die Begegnung ... der ganz besonderen Art

Schon mehrfach hatte die junge Frau in der Vergangenheit das Grab des Kindes besucht, von dessen Tod sie im Internet erfuhr. Mit einer roten Rose ausgestattet ging sie an einem Sonntag erneut zu dem Kindergrab. Doch diesmal war sie nicht alleine, sondern hatte ihren fünfjährigen Sohn Tom mitgenommen. Als Tom die Rose sah, meinte er sachkundig: »Rot ist doch die Farbe der Liebe und Rosen schenkt man Frauen und Mädchen – also auch Julia.«

Am Grab angekommen fand Tom, dass das Grab wunderschön sei und stellte die Rose persönlich in die Vase. Für ihn gab es viele tolle Dinge zu entdecken die auf Julias Grab lagen.

Nach einer Weile verabschiedeten sich Mutter und Sohn und machten sich wieder auf den Rückweg. An einer Abfalltonne fiel der Blick auf einen kleinen Marienkäfer, der dort saß. Spontan hob die Mutter ihren Sohn hoch, damit er sich den Käfer näher anschauen konnte. Später dann, als sich das Auto bereits langsam in Bewegung setzte, rief Tom plötzlich: »Der Marienkäfer sitzt jetzt an unserem Fenster!« und er zeigte mit seinem kleinen Finger in die besagte Richtung. Und richtig, dort saß er dann in seiner ganzen Pracht.

Abrupt hielt die Frau das Fahrzeug an. Zu ihrem Sohn gewandt meinte sie: »Ich werde den Marienkäfer zu der Hecke bringen, denn wenn ich schneller fahre, würde er bestimmt runter fallen und wäre

dann bestimmt tot. Und das wollen wir doch nicht.« Sie fuhren bereits eine Weile als Tom erneut aufschrie »Mama, da ist ein Schmetterling am Fenster!« Die Mutter schaute kurz hin während sie langsam weiterfuhr.

»Ja Tom, diese beiden wunderbaren Tiere hat uns bestimmt Julia geschickt um sich bei dir für die Rose zu bedanken«.

Tom fand diese Erklärung wohl schön und einleuchtend und nickte mit dem Kopf. Nach einer Weile fragte er nachdenklich »Mama, warum müssen Menschen sterben?«

»Manchmal an Krankheiten und durch Unfälle« meinte sie vorsichtig und gab ergänzend hinzu: »Du musst wissen, dass die Toten über den Wolken wohnen und die Wolken so weit weg sind, dass wir sie nicht erreichen können, um sie auf Seite zu schieben, um unsere geliebten Menschen zu sehen.« Abschließend meinte Tom: »Nein, das können wir erst dann, wenn wir selber gestorben sind. Aber solange würden die Menschen auch in unseren Herzen wohnen.«

Wieder zuhause angekommen, erkundigte sich die Mutter übers Internet über diesen Marienkäfer, der eher gelblich war und 16 Punkte auf seinen Flügeln hatte. Eine Seltenheit, wie sie feststellen konnte und eine weitere Bestätigung für sie, dass es ein Zeichen von Julia war, die mit neun Jahren sterben musste.

Wolfgang Todtenhausen

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

51

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GEDICHTE UND TEXTE VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERENDE

Die Begegnung ... mit einem Traum

Es war einer dieser Tage, die die junge Familie seit Wochen so sehnlich herbei wünschte. Der Start in den ersehnten Urlaub. Schon sehr früh am Morgen sollte es losgehen, um nicht in den Berufsverkehr zu geraten. Der Urlaub war jetzt dringend nötig, überlegte die Mutter, während sie gerade dabei war, die Tasche mit einigen Reiseutensilien zu füllen. Die letzten Wochen hatten ihnen allen sehr zugesetzt, als die fünfjährige Freundin ihrer Tochter Steffi^{*)} nach kurzer Krankheit unvermutet starb. Wie sollte man einem Kind in diesem Alter den Tod eines Kindes begreiflich machen? Da fehlten einfach die Worte. Seit diesem Tag, als die traurige Nachricht vom Tod der kleinen Dylan^{*)} bei ihnen eintraf, hatte sich Steffi verändert.

Bisher eher quirlig und spontan, wurde sie mit jedem Tag verschlossener und stiller. Ja, es war gut für alle, dass sie nun für zwei Wochen in

den Urlaub fahren würden um wieder Kraft zu schöpfen.

Und dann ging es endlich los, vorbei an den vertrauten Nachbarhäusern und Plätzen, Richtung Autobahn. Inzwischen war es schon merklich heller geworden und schon ein kurzer Blick aus dem Fenster erlaubte eine herrliche Aussicht über das Tal der Wupper. »Ja, jetzt sind wir auf dem Weg in den wohlverdienten Urlaub«, dachte die Mutter gerade, als sie vom hinteren Sitz ein aufkommendes Wimmern vernahm, das zu einem Aufschluchzen anschwell und mit einem verzweiferten Schrei endete: »Wir dürfen nicht weiterfahren fahren, ich muss doch noch den Eltern von Dylan etwas ganz Wichtiges sagen!« Die Eltern blickten sich betreten an und bemühten sich darum, Steffi wieder zu beruhigen. Doch es war einfach nicht möglich, denn je weiter sie fuhren, um so verzweifelter schien sie zu werden, und so steuerte

der Vater unvermittelt den nächsten Rastplatz an. Nochmals versuchten die Eltern eindringlich und wortreich ihre Tochter davon zu überzeugen, dass man zu dieser frühen Zeit nicht einfach zu Dylans Eltern fahren könne. Doch Steffi bestand heftig schluchzend und unter Tränen darauf. Es half wohl alles nichts. Kurz entschlossen nahm die Mutter nun ihr Handy um Dylans Eltern anzurufen, denn irgendwie musste es ja weitergehen. Und so wollte niemand in den Urlaub fahren.

Nachdem sie Dylans Mutter erreichte, erklärte sie ihr den Grund ihres Anrufes. Beide wurden sich schnell einig darüber, dass sie sich treffen würden; jetzt sofort und ohne jeden Aufschub. Also ging es wieder zurück, den Weg, den sie eben erst genommen hatten; mit dem schönen Ausblick über das Tal der Wupper. Kurz darauf trafen sie vor dem Wohnhaus von Dylans Eltern ein, die sich schnell eine Jacke übergeworfen hatten und schon auf der Straße stehend auf sie warteten. Es wurde nur eine kurze Begrüßung und gleich fragte Dylans Mutter: »Was möchtest du uns so Wichtiges sagen Steffi?« Erwartungsvoll blickten alle auf Steffi, die zusammengekauert auf dem Rücksitz saß. Sie wischte sich ihre Tränen aus dem hübschen Kindergesicht, atmete einmal tief durch und stieß scheinbar erleichtert hervor: »Ich soll euch von Dylan sagen, dass es ihr gut geht ... dort wo sie jetzt ist.« Die Erwachsenen blickten sich fassungslos und berührt an. Nach einer kurzen Pause fragte Dylans Mutter: »Wo hast du Dylan getroffen?« »Ich habe von ihr geträumt und mit ihr gesprochen ... und sie hatte ein weißes Kleid mit blauen Blumen an, als sie mir das sagte«, erwiderte Steffi und unterstrich ihre Worte mit einem leichten Kopfnicken.



Wolfgang Todtenhausen

»Stimmt es«, fragte Steffis Mutter mit belegter Stimme. »Stimmt es, dass Dylan ein solches Kleid auf ihrer Beerdigung trug?« Sie hatten nie darüber gesprochen und die Beerdigung fand damals im engsten Familienkreise statt. »Ja, das stimmt, Dylan hatte am Tag ihrer Beerdigung ein solches Kleid an.« Dylans Mutter hatte diesen Satz nur leise und kaum hörbar ausgesprochen und doch hatte es jeder gehört. Für kurze Zeit setzte betretenes Schweigen ein, bis Dylans Mutter zu Steffi sagte: »Danke, dass du uns diese Nachricht überbracht hast«, und dabei umarmte sie Steffi soweit dies möglich war. Dann meinte sie nur: »Und nun fahrt schön in euren Urlaub und genießt ihn, jeder von euch«.

Nahezu schweigend umarmten sich die Erwachsenen, jeder blickte noch einmal kurz zurück, bevor es nun endlich in den Urlaub ging. Und der Ausblick über das am Fenster vorbei eilende Tal der Wupper hatte plötzlich etwas Leichtes und Erhebendes ... etwas Wunderbares.

* Die Namen der beteiligten Personen wurde geändert.

SelbstVerlag, Wolfgang Todtenhausen

Frühling

Es ist Frühling, die Osterglocken blühen,
auch die Wiesen werden wieder grün.

Alles erwacht zu neuem Leben,
nur dich wird's auf Erden nicht mehr geben.

Die ersten warmen Sonnenstrahlen,
durch die treibenden Bäume fallen.

Es ist eine so schöne Zeit,
nur du bist so unendlich weit.

Dort ist sicher immer Frühling!

Regina Wessels, 24. 2. 1998

Allein

Am 1. 11. 1990 kamst du nicht heim,
seit dem Tag bin ich allein.

Allein mit Erinnerungen an dich,
allein? Doch wer fragt denn mich?
Noch immer hör ich deine Stimme am Telefon:
Hallo, ich bins, gerne lief ich oft davon.

Manchmal, da spüre ich dich,
ja und dann freue ich mich.
Erinnerungen an dich sind mir geblieben,
mein Kind, ich werde dich immer lieben.

Regina Wessels, 2. 7. 1998

Die Begegnung ... mit einer Gedenkseite

Nur ein kurzer
Besuch,
mehr als Pixel und
Byte,
eine stille
Präsenz,
am Tag und zur
Nacht,
den der Himmel
gemacht,
dabei unter Tränen,
Zeilen des Trostes,
dankbar gedacht.
Nur ein kurzer Besuch,
und doch mit viel
Mut,
mit Gespür was
geschah,
scheinbar entfernt,
und dennoch so nah,
direkt bis ins Herz,
der fühlbare
Schmerz,
unbegreiflich und
hart.

Nur ein kurzer
Besuch,
ein stilles
Innehalten,
ein Moment des
Gedenkens,
ein Augenblick der
Verbundenheit,
mehr als ein
Wimpernschlag,
und dennoch zu wenig,
einfach zu wenig,
für diesen
schmerzlichen Verlust.

© 2008 Wolfgang Todtenhausen

Augenblicke

Dann scheinen sie
wie ein flüchtiger Traum.
Dann wieder träumen sie
von Momenten der Ewigkeit.
Wie Licht getauchte Bilder
schälen sie sich aus der Zeit
als wollten sie das
Hier und Jetzt festhalten
als wüssten sie
um ihre Kostbarkeit.
Kein Schicksalssturm kann
sie uns jemals nehmen.
Kein Trauerwind
vermag sie jäh zu zerstören.
Die im trostgefüllten Land
der Sehnsucht wohnen
und geborgene Heimat
jeder entwurzelten
Zukunft sind.

© Ute Leser



Flügelbote

Scheu wie ein Engel
der unserer Sehnsucht
lautlos entschwebt.
Achtsam wie eine
himmlische Seele
die sich jeder
irdischen Berührung
stumm entzieht.
Dein göttliches Wesen
für einen Flügelschlag nur
hautnah zu erfassen
beschenkt jeden
geatmeten Augenblick.
Dich für eine Ewigkeit
dem Licht des
Irgendwo zu überlassen
lässt uns sehnsuchend
hier zurück.

© Ute Leser

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

53

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GEDICHTE UND TEXTE VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde



Seelenblume

Als hätten ganze
Engelsscharen
dein federweißes
Sterbekleid
zu einem wahren
Festgewand
aus Sternensaat
verwoben
strebt jeder deiner
zarten Seelenfäden
unsterblich
und Licht getragen
nach oben.

© Ute Leser



Hoffnung

Eine unstillbare Sehnsucht
die sich aus dem Dunkel schält?
Ein gebrochener Flügelschlag
der sich nach Heilung sehnt?
Eine himmlische Stimme
die unaufhaltsam für uns singt?
Ein sterbendes Lied
das wieder und wieder
die tröstliche Melodie
des Lebens anstimmt?

Hoffnung
ein ungebrochenes Gefühl
das niemals aufhört
uns zu tragen
wenn wir haltlos
nach dem Weg
des Lichtes fragen.

© Ute Leser

Klagelied der Klarinette

Wie schwer sich
ihre Stimme
in meine Ohren legt.
Als müsste sie den
ganzen Weltenschmerz
auf ihren Schultern tragen.
Mit jedem Tonschritt
spüre ich was sie bewegt
und höre aus der Stille
ihre lauten Klagen.

Ein atemloses Spiel
das sich um aufgelöste Melodien
zerrissener Gefühle dreht
und schmerzbetäubt
vor seiner tiefen Sehnsucht
nach Lebensfreude steht.

Wie viel Wehmut fließt
aus ihren gebrochenen Tönen.

Welche Hoffnung spricht
zugleich aus diesem getragenen Lied.
Als wollten sich Leben und Tod
zu einem leisen Tanz versöhnen
der sich unmerklich in Frieden auflöst.

© Ute Leser



Nein,
im Himmel wird es keine Tränen mehr geben,
wenn wir mit offenen Augen
durch die Natur gehen.

Wer der Schöpfer
dieses unglaublichen Gemäldes ist?
Sie werden es kaum glauben.
Kein anderer als die Spuren der Zeit,
die sich in pures Licht auflösen.

Unentwegt auf Wanderpfaden,
Ihre Ute Leser



Herbstzeitlose

Ein herbstlicher Bote
im Frühlingskleid?
Eine blühende Botschaft
ohne Jahreszeit?
Eine Blumensee
die auch zeitlos
den Weg zu uns findet?
Ein Hoffnungsfunke
der sich selbst im
sterbenden Licht
noch entzündet?

Vielleicht
hat der Himmel sie gesät.
Vielleicht auch nur
ein Sehnsuchtstraum.
Wer seine Sternenblüten
so entschlossen
in das Dunkel webt
muss mehr als Blume sein.
Und größer als die Zeit.
Gewachsen aus den Wurzeln
der Sehnsucht.
Vermehrt um das Licht
der Ewigkeit.

© Ute Leser

Nichts

Nichts?
Wirklich Nichts??
Kommt dieser Sand,
kommen diese Füße
nicht doch
irgendwo, irgendwann
in veränderter Form wieder an?
Diese Gedanken ...
Diese Fragen ...
Sind auch unsere Kinder
irgendwo
hinter dem Wind?

Christine Th., Oktober 1994

Ein Scherbenhaufen
blieb zurück.
Aus der Großfamilie
nur noch Einzelteile
überall verstreut.

Unser Haus voller Leben
stand offen für alle.
Nun ist es still geworden
in uns
um uns.
Es ist nichts mehr
wie es war.

Helga Knirsch



Gottesanbeterin

Guten Morgen
du kleines Flügelwesen.
Zu so früher Stunde
schon ein stilles Gebet?
Eine andächtige
kniefällige Sekunde
um am Himmel zu lesen
was zwischen den Welten
geschrieben steht?
Demut flüsterst du
sei nicht mehr
als eine beugsame Geste
achtsamer Seelen.
In dieser rastlosen Zeit
kaum noch angesagt.
Glaub mir, meine
himmlische Freundin
auch ich weiß dass uns
diese Momente oft fehlen
und unsere Welt
jegliches Gefühl
für die Zeichen der Natur
selbstherrlich verloren hat.

© Ute Leser

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

55

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GEDICHTE UND TEXTE VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERENDE



Grenzenlos

Und wenn die
Macht der Liebe
selbst den Tod
noch überbrückt
dann muss es doch
auch eine grenzenlose
Spannkraft geben
die alle Horizonte
schmelzen lässt.
Haben auch Tote
Sehnsuchtsträume?
Sehnen auch sie sich
nach dem unsterblichen
Gefühl der Liebe?
Können sie uns
aus ihrer jenseitigen Welt
Lebenszeichen schenken?
Vielleicht müssen wir
ihre lautlose Sprache
ganz anders lesen.
Und offen für die
sprechenden Bilder
ihres Schweigens sein.

© Ute Leser

Dunkelheit
und Kälte
ergreifen uns
mitten im Sommer.

Der Tod
hat zugeschlagen –
unerwartet und plötzlich.
Das »Warum«
beherrscht unser Leben.

Mögen wir
den Sinn des Ganzen
einmal erkennen.

Helga Knirsch

Die Zeit bleibt nicht stehen

Die Jahre vergehn,
doch meine Liebe zu dir nicht,
immer seh ich dein Gesicht.
Es klingt wie Hohn:
Das Leben geht weiter.
Ich frag mich schon:
Warum geht es denn weiter?
Noch immer gehen meine Gedanken zurück,
zurück zu jenem Augenblick,
als sie uns die Nachricht brachten
und wir noch so lange dachten:
Bald kommt Ela nach Haus.
Doch es wurde nichts daraus.
Wir mussten lernen, ohne dich zu sein,
oft fühle ich mich so allein.

Regina Wessels, 15. 4. 1998



Wo wohnt das Licht

in das wir gehen
wenn unser Sein
hier vollendet ist?
Und wo der Raum
der uns umfängt
wenn sich die Zeit
in Ewigkeit auflöst?

Vielleicht bedeutet
Jenseits nichts anderes
als ein Licht im Licht?
Ein Raum im Raum?
Ein Sein im Sein
das im Hinübergehen
grenzenlos mit dem
Universum verschmilzt?

Also muss unser Leben
doch viel mehr sein
als nur ein Augenblick.

Bedeutet Tod
nicht weniger
als dass ein neuer
Raum aufbricht.

© Ute Leser

Wie ein bunter
Schmetterling
bist du davon geflogen.

Nun fühle ich mich
wie im Käfig der Traurigkeit
und Einsamkeit.

Ich hoffe auf Befreiung
durch Licht, Liebe und Freude.

Helga Knirsch



Warum

willst du den Mantel
deiner Trauer ablegen
wenn er das Zelt
deiner Liebe ist?

Und warum den Fluss
deiner Tränen verbergen
wenn du selbst das Tal
seiner Sehnsucht bist?
Wenn der Schmerz nicht
aus dir fließen kann
versiegt die Quelle
seiner heilenden Kraft.

Ist es nicht allein die Trauer
die uns in ihrer Erfahrung
wieder lebendig macht?

Gib deinen Tränen
ein durchlässiges Gewand.

Denn sie träumen
nur von Liebe.

Das unzertrennliche Band
zwischen Himmel und Erde
wächst allein
aus der Transparenz
deiner Gefühle.

© Ute Leser



Windflüchter

Sag, klagloser Baum
fühlt sich Schicksal

leichter an,
wenn wir uns nicht gegen
den Himmel auflehnen?

Schweigend in die Tiefe
unserer Wurzeln zurückziehen
um gebrochen zu überleben?

Sag, beugsamer Baum
trägt sich Schicksal unbeschwerter
wenn wir uns getragen fühlen?

Selbst in haltlosen Zeiten
noch atmen können
und niemals aufhören zu sein?

Sag, sturmgeprüfter Baum
woher nimmst du diese
unbeirrbare Kraft
dich fallend
wieder und wieder aufzurichten
um deine verwundeten Zweige
fest entschlossen
nach oben zu flechten?

© Ute Leser

Liebe
lässt unsere Seele heilen,
wir sind uns nah
und doch so fern.

Ich bringe meine Gedanken
zu Papier
und weiß,
sie kommen bei dir an.

Helga Knirsch

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

57

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GEDICHTE UND TEXTE VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERnde

Wir würden es sehr begrüßen, wenn Sie durch Ihre Mitgliedschaft
Ihre Zugehörigkeit zum bundesweiten Netzwerk
der »Verwaisten Eltern« dokumentieren.

Ausgewandert in den Himmel

Wieder kam Dein Todestag
wieder versuchte ich
nicht zu verzweifeln
statt dessen
mich zu trösten
und selbst zu umarmen

Wo wärest Du jetzt
wenn Du
noch leben würdest
wärest Du nahe bei mir
oder ausgewandert
nach Patagonien

Ausgewandert in den Himmel
überlege ich
am anderen Ende des Weltalls
Ist das nicht ähnlich
wie Patagonien
nur ein paar Schritte weiter
Gisela Forster

Jede Stunde,
Minute und Sekunde
sterben viele Kinder.

Zurück bleiben
traurige Mütter, Väter,
Geschwister und Angehörige.

Erst wenn es das
eigene Kind ist,
begreifen wir das Unfassbare.
Und begreifen es doch nicht.

Helga Knirsch

Die Gedanken laufen Sturm
drehen sich im Kreis.

Ich komme mir
wie amputiert vor
seitdem du tot bist.

Trotzdem spüre ich dich,
denn Liebe
vergeht nie.

Helga Knirsch

Begleiten
in schweren Stunden
mit offenem Herzen.

Liebe zum Anfassen
Vertrauen in
das Göttliche.

Engel sein
für den Menschen
der
uns braucht.

Helga Knirsch

Das Meer ist wie das Leben,
jede Welle nimmt Spuren unseres Daseins weg,
große und kleine, alte und junge
Fußabdrücke im Sand.
Kaum sind die Spuren da,
treibt die nächste Welle
sie wieder ins Nichts.

Christine Th., 15. 9. 1993

Zeit heilt Wunden
sagen die einen.

Kopf hoch, es wird schon
wieder, die andeeren.

Die Sehnsucht nach dir
schreit aus meinem Herzen.

Helga Knirsch

Der Samen
ist aufgegangen,
den du in unsere Herzen
gepflanzt hast.

Nun ist es an uns,
ihn zu hegen und pflegen.

Sonne, Regen und Wind
helfen uns dabei,
in deinem Sinne
weiterzumachen.

Helga Knirsch

Sie sagen

Sie sagen, es sei ein Leben-
dieses Dasein ohne dich.

Sie sagen, ich muss es leben,
doch keiner sagt mir wie.

Sie sagen, es wird besser,
doch keiner sagt mir wann.

Sie sagen, es wird schon gehen,
doch keiner sagt mir wohin.

Sie sagen ich soll nicht verzweifeln
– zu spät.

Helga Schlüß

Lebensschritte und Wegbegleitung auf dem Trauerweg

Neun Jahre nach dem Tod des Sohnes
drei Jahre nach dem Tod des Mannes,
saß der Wintervogel auf dem Dach.

Den Beginn einer Liebe sollte ich beschreiben
und saß Gedanken-los vor dem Papier.
Da traf mein Blick den reglos schwarzen Vogel
und er begann, zu mir zu reden.

Er fand Metaphern für meine Liebe,
er fand Worte für das Sterben.

Er fand den Trost für diese Tode,
dessen ich bedurfte:

»Die Liebe ist ein Schatz, der bleibt!«

Seither hüte ich eine Schatzkiste,
seither öffne ich sie, wenn ich wieder falle.

In allen Krisen seit dieser Zeit,
wenn alles still steht in mir
und nichts mehr geht,
greif zu Papier und Stift ich.

Und schon sitzt dieser Vogel da
und singt und flüstert und beschwört:

»Sieh hin genau, sieh hin genau!«

Und ich sehe, staune und höre,
ich erinnere, ich hoffe und fliege!

Gisela Sommer

Freitagabend vor dem Workshop »Arbeiten mit Speckstein«
geschrieben, Samstagmorgen im Stein einen Vogel gefunden!
Jahrestagung Verwaiste Eltern in Erfurt
8.-10. April 2011

Ein Monat noch

Einen Monat noch hast du gelebt,
dann bist du uns davon geschweht.

Keiner weiß, was damals geschah
und seit dem Tag ist nichts, wie es war.

Es nähert sich mit großen Schritten
wieder dieser Tag im Jahr
und mir ist immer noch nicht klar,
warum du fort solltest
und es doch gar nicht wolltest.

Was weiß ich noch von deinem letzten Monat?

Die Erinnerung ist nicht mehr so klar,
um genau zu wissen, was da war.

Ein Nebelschleier umgibt dich
– und das quält mich.

Möchte' ich mich doch erinnern so sehr
und erhalte keine klaren Bilder mehr.

Bist du mir denn immer noch nah'?
Du warst doch immer ein Teil von mir
– bist jetzt in meinem Herzen
eingebettet in viele Schmerzen.

Du fehlst mir so sehr
hab' kein normales Leben mehr!

Noch ein paar Wochen sind's hin,
bis ich wieder ganz traurig bin.

Ich kann es nicht ablegen,
es holt mich ein –
so wird es wohl auch in Zukunft sein.

Das ist jetzt mein Leben
mit Sehnsucht und Schmerz,
der mir oft zerfrisst das Herz.

Ich wünsch' mir ein Zeichen,
dann weiß ich:

du bist da und mir immer noch nah'.

Die Liebe zu dir hält mich am Leben

– es kann nichts Größeres geben!

So komme der Tag denn auf mich zu

– ich kann es nicht ändern,
ich wehre mich nicht.

Ich weiß, es gibt ein Wiedersehen im Licht.

Renate Maier, 22. 11. 2010

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

59

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GEDICHTE UND TEXTE VON TRAUERNDEN FÜR TRAUERENDE

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit ...

Gibt es Trost?

So viele Tage, Wochen, Monate sind vergangen – ohne dich.
Sie liegen hinter mir wie eine schwere Krankheit.
Meine Tränen sind fast versiegt
und meine Trauer hat ihren festen Platz in meinem Leben.
Ich verdränge die Gedanken an das, was passiert ist und lenke mich ab.
Und doch ist dein Tod allgegenwärtig, dein Fehlen so offensichtlich.

Ein Gefühl der Trostlosigkeit überkommt mich.
Ausgerechnet mein Sohn, der mir so nahe stand,
ein Teil von mir war und immer bleiben wird,
ist weg. Fehlt.

Nie mehr wird er mir etwas aus seinem Leben erzählen
und glücklich oder traurig sein.
Nie mehr wird er mir entgegen kommen in seiner Wildlederjacke
und seinem für ihn so typischen Gang.

Sein Leben hier ist aus und vorbei.
Kann man das jemals be-greifen?
Wie hätte er sich weiterentwickelt?
Was hätte er verändert in seinem Leben?
Wie würde er jetzt wohl aussehen?

18 Jahre habe ich ihn begleitet, Tag für Tag.
Wir waren eins.
Gibt es denn einen Trost für so einen Verlust?

Renate Maier, September 2010

Im Nebel

Wie im Nebel, trüb und dicht,
dämmert mein Leben so dahin
und ich beweg' mich wie in Trance
und wunder' mich, dass ich das bin.

Die Welt ohne dich zu ertragen
und nicht zu verzagen
– das verlangt mir alles ab,
alle Kraft und Energie, die ich noch hab'.

Ich seh' dich vor mir steh'n und lachen
und wollte noch so viel mit dir machen.
Das Bild zerplatzt wie ein Traum
und ich befinde mich im luftleeren Raum.

Du bist unwiederbringlich fort,
unerreichbar, unantastbar, ohne ein Wort.
Nie wird es mehr so sein, wie's war
– die Zeit war einfach wunderbar!

Mein Leben hat einen tiefen Riss
– in mir der Zwiespalt
zwischen Wahrheit und Schein.
Kann es denn sein?
So viele Jahre bist du schon fort,
dein Stern strahlt an einem anderen Ort.

Du warst geboren, um zu leben,
und hast so viel Freude gegeben.
Jetzt ist die Welt ohne Glanz.
Dein Bild verblasst
und ich hör' deine Stimme nicht mehr,
obwohl ich dich vermisse so sehr!

Ich dämmer' weiter durch den Tag
und bewege mich wie ein Automat.
Ich gehe Schritt für Schritt und ohne Sicht
im Tal des Nebels, trüb und dicht.

Renate Maier, 21. 12. 2010

Der Frühling kehrt ein

Am Morgen der Blick aufs Thermometer,
dann sehe ich aus dem Fenster hinaus.

Der kalte Winter – wann geht er?
Wie sieht noch mal der Frühling aus?

So langsam möchte ich raus,
wir haben bereits März und so viel zu tun.
Noch graue, kahle Blumenbeete säumen unser Haus,
bald soll doch wieder alles erblühen.

Die Vögel künden das Frühjahr an,
langsam kehren alle wieder heim.

Sie zwitschern noch sehr verhalten vom hohen Stamm,
doch ihr Gesang wird lauter, bei längerem Sonnenschein.

Sieh da – ein Krokus schiebt sich durch die noch kalte Erde.
In zartem Lila streckt es seine Blüten aus.
Ich hoffe, dass es bald wärmer werde,
so dass daraus wird ein bunter Krokus-Strauß.

Die erste von vier Jahreszeiten.
Mit Sicherheit die schönste im ganzen Jahr.
In diesen Monaten beginnen wir die Nächsten vorzubereiten,
Wir tun es gern und mit Freude, so wie es auch vor 52 Wochen war.

Genießt die wunderschöne Zeit,
in der so viel neues Leben entsteht.
Der Frühling hält auch für Dich bunte Blüten bereit.
Genieße auch Du den Augenblick, wenn der kalte Winter geht.

Regina, März 2011

Aufgegeben?

Das Leben – aufgegeben.	Stich in die Seele,
Nur noch halb gelebt.	tief und immer wieder.
Die glückliche Zeit – ist so weit!	Leben ohne dich – nie mehr mit dir!
Vorbei die Unbeschwertheit,	Schon am Morgen – das halbe Leben
das heitere Lachen.	Eine drückende Last,
Leben schwer – eine erdrückende Last!	quäle mich durch den Tag.
Leben mit Verlust,	Das Leben – aufgegeben.
mit unendlicher Sehnsucht.	Nur noch halb gelebt.
Möchte schreien – wie sehr du mir fehlst!	Die glückliche Zeit – ist so weit!

Renate Maier, Februar 2011

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

61

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GEDICHTE UND TEXTE VON TRAUERNDEN FÜR TRAUENDE

... und ein ruhiges, friedvolles Weihnachtsfest!

Gefühle verwirrt

Gefühle ver-eist Wo bist du nur, wo?
Gedanken ver-reist Vermisse dich so.
Vergangenheit weit Das Leben zerfetzt
- muss es tragen, das Leid! Die Seele verletzt.

Gefühle ver-rückt Herz gebrochen
Nichts kommt zurück ins Mark gestochen
Bin nicht mehr normal - Adieu, altes Leben,
in mir ist's so kahl. muss neue Muster weben.

Erinnerungen an Glück Was sicher schien, ist fort,
Möcht behalten jedes Stück an einem geheimen Ort.
Nichts kommt je wieder - Hab Fragen so viel -
es drückt mich so nieder. ist das nur ein Spiel?

Stimme fast weg Mein Rücken so krumm.
Nicht mehr am Fleck Wieso? Warum?
Gesicht verweht Werd's nie verstehen -
Liebe besteht. und muss doch gehen.

Gefühle verwirrt
Im Nebel verirrt
Allein, so allein,
nie mehr ganz sein.

Renate Maier, 12. 2. 2011

Tage ohne Sonne - alles trüb und leer,
 ich verspüre keine Wärme mehr.
Alltag ohne Lohn - ich vermisse dich, mein Sohn!
Leben ohne Licht - ich sehe dich hier nicht.
Schmerz ohne Ende - wenn ich dich nur wiederfände!
Erinnerung voller Qual - ich sah dich zum letzten Mal.
Seele ohne Glück - du kommst nie mehr zurück.
Fragen voller Wut - geht es dir dort gut?
Liebe ohne Grenzen - du wirst mich immer ergänzen.
Welt ohne Zeit - du bist gar nicht so weit.

Du bist mir nah und stärkst mich
- das ist mein Leben ohne dich!
Renate Maier, November 2010



Der Schmerz
um den Verlust
eines lieben Menschen
hat dich betrübt.

Mögen wieder Zeiten
kommen,
in denen die Sonnenstrahlen
dein Herz erreichen
und du wieder
leben lernst.

Helga Knirsch

Um das Leid
unserer Mitmenschen
zu verstehen,
müssen wir uns
selbst erst annehmen
mit allen unseren
Schwächen.

Dadurch entsteht
eine Brücke
zum anderen.

Helga Knirsch

Hilfreiche und interessante Texte für die Trauerarbeit

Der kleine Harlekin

Es war einmal ein kleines Mädchen, dessen Lieblingsspielzeug ein kleiner bunter Harlekin war. Das kleine Mädchen liebte ihn sehr. Es spielte täglich mit ihm, und er durfte sogar in seinem Bettchen schlafen. Fast schien es manchmal, als ob der kleine Harlekin keine Stoffpuppe, sondern eher ein kleines Geschwisterchen wäre.



Eines Tages wurde das kleine Mädchen sehr krank, so krank, dass es fühlte, es würde nicht mehr lange leben dürfen. Es drückte den kleinen Harlekin in seinem Bettchen ganz fest an sich, und sagte: »Versprich mir,

dass Du immer ganz nah bei mir bleibst, denn ich habe solche Angst vor dem Alleinsein.« Dann schloss es seine kleinen Augen für immer.

So kam es, dass das Bettchen des kleinen Mädchens leer blieb; denn es gab jetzt nämlich ein kleines Grab. Die Eltern des kleinen Mädchens waren sehr, sehr traurig. Zum Trost setzten sie den kleinen Harlekin auf das Grab. Dort blieb er auch, und wartete darauf, dass sein kleines Mädchen wieder mit ihm sprechen und ihn wieder Herzen und küssen würde.

Aber von dem kleinen Mädchen war nichts mehr zu hören und zu sehen, so lange der kleine Harlekin auch wartete. Er traute sich aber auch nicht wegzugehen, weil er die Rückkehr des kleinen Mädchens nicht verpassen wollte. Und weil immer mehr Zeit verging, wurden seine bunten Kleider in Wind und Wetter allmählich grau. Er konnte die Beinchen nicht mehr anheben; sie schienen wie fest verwurzelt in der Erde. Und so geschah es, dass nach langer Zeit des Wartens aus dem kleinen Harlekin ein Harlekinbäumchen geworden war.

Das lange, lange Warten auf sein kleines Mädchen hätte er wohl ertragen können, wenn sich sein Liebling nur einmal gezeigt, oder wenigstens eine Botschaft gesandt hätte. Er wurde immer trauriger und verzweifelter; seine Blätter rauschten immer wieder die Frage: »Wo bist Du; wann kommst Du denn endlich wieder?«

Eines Tages bemerkte er, dass sich auf seinen Blättern ein bunter Schmetterling niedergelassen hatte; und dieser Schmetterling schien einen kleinen Zettel bei sich zu haben. Mühsam entzifferte er die Buchstaben; dann begann sein Blätterherz vor Freude zu rauschen. Auf dem Zettel stand nämlich:

Mein lieber treuer Harlekin,
ich kann leider nie mehr kommen,
weil ich nämlich im Kinderhimmel bin.
Sei deswegen nicht traurig, denn es ist sehr schön hier.



Der Einzige, den ich außer meinen Eltern hier vermisste, bist Du. Wie geht es Dir denn? Bitte gib dem Schmetterling eine Botschaft für mich mit!

Wenn das klappt, kann auch ich wieder eine Botschaft zurückschicken, und so können wir immer in Verbindung bleiben.

Ja, und was soll ich sagen? Es hat geklappt, und so blieben das kleine Mädchen und das Harlekinbäumchen zwar getrennt, aber durch ihren Boten, den kleinen bunten Schmetterling, dennoch für immer verbunden.

Text Helmut Weiser, Illustration Franziska Binger

Diese Geschichte entstand bei einem Ausflug in die Rhön. Die Fuldaer Gruppe pflanzte gemeinsam ein Bäumchen – eine Harlekin-Weide – im Garten eines Gasthofs, und alle hefteten – mit Hilfe von kleinene Holzschmetterlingen – ihre Botschaften an die verstorbenen Kinder an das Bäumchen.

Aus: Wenn aus Tränen Schmetterlinge werden. Texte und Gedichte über Trauer, Sehnsucht und ein wenig Hoffnung. Trauernde Eltern Fulda e.V. 2011, 50–53.



RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

63

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

HILFREICHE UND INTERESSANTE TEXTE FÜR DIE TRAUERARBEIT

Lächeln gelöscht

Ich ging nicht mehr unter die Leute. Immer, wenn ich es tat, glaubte ich zu spüren, dass man mir es ansah, was uns widerfahren war, dass meine Haut einen abstoßenden Geruch ausströmte, der signalisierte: »Da, das ist die Mutter, die ihren Sohn verloren hat.«

Ich ging also nicht mehr unter die Leute. Verschanzte mich in unserem Haus, zog die Gardinen vor und spähte durch einen Spalt auf die Straße, worüber einzelne Blätter fegten. Ich wunderte mich nicht, dass es Sommer war und bunte Blätter über die Straße wehten. Es erschien mir passend.

Passend erschien es mir auch, dass ich die Kleidungsstücke meines Sohnes anzog. Eines nach dem anderen, unverändert in seinen Schrank hängend, leicht unordentlich übereinander geschichtet, aber nur leicht. Manchmal zog ich die Kleider auch übereinander an.

Die Kleidungsstücke übereinander angezogen ging ich wieder ins Wohnzimmer. Ich bot einen lustigen Anblick, wie das Michelin-Männchen. Ich schwitzte, denn es war Sommer. Ich wunderte mich darüber, dass mein Körper alle Funktionen erfüllte, die ein Körper zu erfüllen hat, denn meine Seele tat es nicht. Die Sonne, die trotz der zugezogenen Gardinen durch den Spalt viel zu grell in das Zimmer schien, blendete mich. Ich setzte die Sonnenbrille meines Sohnes auf, die an die 70er erinnerte.

Mit der Sonnenbrille auf der Nase ging ich in den Garten und sah die bunten Blätter, die von unseren Obstbäumen sanft zu Boden fielen. Das sah schön aus. Die Sonnenbrille rutschte meine Nasenwurzel hinunter. Ich nahm sie ab und legte sie auf die Terracotta-Fliesen unserer Terrasse. Die Farben wurden zu grell. Ich setzte mich auf die Terrasse in den Schatten. Mir fiel auf, dass die Kirschen an den Kirschbäumen verdorrt waren. Dafür waren die Blätter bunt. Rot und gelb und braun. Ich schwitzte und zog die Jeansjacke meines Sohnes wieder aus.

Mit der Jacke in der Hand ging ich in den Garten. Ich breitete sie unter dem Kirschbaum aus. Dann zog ich die oberste Hose aus – Levis 501 – und legte sie ebenfalls auf die Grasstoppen unter den Baum, direkt neben die Jacke. Dann kam das rot-blau karierte Hemd dran, das mein Sohn so ungern getragen hatte. Er hatte immer gemault, wenn er es anziehen musste – nur bei festlichen Anlässen versteht sich. Mechanisch zog ich alle Kleidungsstücke aus und breitete sie rund um

den Baumstamm aus, bis ich nur noch in meiner eigenen Unterwäsche dastand, eine gehäutete Zwiebel, die darauf wartete, in die Salatsauce gerührt zu werden. Der Baumstamm stand unbewegt.

Ich lehnte mich dagegen und atmete. Das erste Mal, so schien es mir, atmete ich. Ich atmete die Gerüche des Sommers ein, da waren Gras und Blüten und die Schärfe der Hitze. Und ich atmete den Herbst, atmete den Staub, zu dem die verdorrten Blätter zu zerfallen drohten. Die Lunge, das Zwerchfell, der Brustkorb atmeten mich. Die Unterwäsche, BH und Slip, lag kühl auf meiner Haut, die Rinde des Baumstamms kratzte an meinem Rücken.

Ein Schweißtropfen lief meinen Rücken hinab und benetzte die Rinde des Baumes. Ich stieß mich ab und betrachtete mein Werk. Es war eine Ausstellung eines gelebten Lebens, kurz aber prägnant. Rundherum lagen die Kleidungsstücke und schienen sich wohl zu fühlen. Ja, es war, als dehnten und streckten sie sich. Sie flüsterten mir zu, dass ich das gut gemacht hatte und dass sie nun so bleiben wollten. Es war ein vielstimmiger, wunderbarer Chor des Einverständnisses. Ich holte schnell die Sonnenbrille und legte sie dazu. Einige Blätter lösten sich von einem der Äste und fielen auf ein T-Shirt. »Life ist not just a smile«, stand darauf. Die Blätter, rot und gelb, machten daraus »Life ist not a just«. So war es gerade gut. Gut war auch, dass ich nur in Unterwäsche war. Ich ging wieder ins Haus und verrichtete die Arbeiten, die man so macht: Wäsche waschen, Flur kehren, Spülmaschine ausräumen. Die Spülmaschine, das war immer die Arbeit meines Sohnes gewesen, worüber wir oft in Streit geraten waren. »Mach ich nachher« hatte er ein ums andere Mal genuschelt und war in seinem Zimmer verschwunden, um all die geheimnisvollen Dinge zu tun, die Teenager so tun. Meine Haut prickelte und fühlte sich wunderbar kühl an. Meine nackten Füße patschten über die Fliesen, patschten über das Parkett, patschten über Teppiche und Laminat. Meine Zehen krallten sich in den Grund unseres Hauses, die Sohlen fingen an zu schmerzen. Das tat gut.

Es tat gut, dass sich meine Oberschenkel aneinander rieben, wenn ich einen Schritt vor den anderen setzte. Es tat gut, dass der Lufthauch, der durch das Haus wehte, die Härchen auf meinen Armen aufrichtete. Ich hatte gar nicht gewusst, dass ich da Härchen hatte. Ich ging zur

Terrassentür, durch die ich unseren Kirschbaum im Garten sehen konnte. Es waren weitere Blätter gefallen und bedeckten die Kleidungsstücke zum Teil. Es sah aus, als hätte die Spurensicherung in einem Krimi Umriss um Getötete gezogen und sie dann vergessen. Jetzt hieß es warten.

Es tat gut zu warten. Ich stand reglos, nur die Härchen an meinen Armen bewegten sich in der zirkulierten Luft der Klimaanlage. Die Blätter fielen und fielen. Die Kleidung war kaum noch zu erkennen. Wie lange ich so stand? Stunden, so schien es mir.

Nach Stunden kamst du. Lautlos, wie so oft. Plötzlich standst du hinter mir, ich spürte deinen Atem auf meiner Haut. Ich drehte mich nicht um, und du sagtest nichts. Gemeinsam warteten wir, bis von den Kleidungsstücken nichts mehr zu sehen war. Begraben unter bunten Bergen von Blättern. Erst spät in der Nacht, als wir nichts mehr sehen konnten, gingen wir zu Bett. Ich schlief traumlos einen schweren Schlaf.

Der Schlaf war gut. Am nächsten Morgen war mein Kopf seltsam leicht. Ich zog ein luftiges Sommerkleid an, das passte gut zu meinem Kopf. Die Terrassentür zog mich magisch an, ein helles Viereck in einem dunklen Raum. Auf den Blättern,

die die Kleidungsstücke unseres Sohnes bedeckten, hatten sich zarte Pflanzen gebildet, die sich weiter Richtung Sonne reckten, die bereits hart und heiß schien. Sie bildeten erste Knospen. Und da – weitere Knospen. Du kochtest Kaffee, ich hätte ihn riechen können, doch ich stand atemlos, heiß und kalt.

Heiß war der Kaffee, den wir tranken, kalt war unsere Haut, als wir uns berührten und sich unsere Hände ineinander verschränkten. Gemeinsam standen wir an der Terrassentür und schauten. Schauten uns satt an den Blüten, die sich inzwischen geöffnet hatten, in allen Farben der Welt. Und die Pflanzen, die heute Morgen noch zart gewesen waren, wuchsen weiter, wurden zu starken Sträuchern und mächtigen Bäumen bis sie genauso hoch waren wie der Kirschbaum in ihrer Mitte. Dann hörten sie auf zu wachsen.

Wir hörten auf zu existieren. Wir standen nur und schauten. Wir gingen, nein, wir schwebten, in den Garten und zwischen den Bäumen hindurch, die dufteten. In ihnen sumnte und brummte es. Em-sige Bienen waren dabei, Honig zu sammeln für neues Leben.

Von da an hörte ich auf, Dich zu suchen.

Dr. Susanne Schieble, 6. 6.2011

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

65

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

HILFREICHE UND INTERESSANTE TEXTE FÜR DIE TRAUERARBEIT

Der Trauer mit Liebe begegnen

Trauer zu erleben kann uns einen besonderen Zugang zu uns selbst eröffnen. Wenn wir diesen Erfahrungen mit Mitgefühl und Achtsamkeit begegnen, beginnen wir zu begreifen, dass wir viel mehr als die Trauer sind.

TRAUER: Sie ist gewiss das heißeste Feuer, auf das wir stoßen. Sie durchdringt die harten Schichten unseres Selbstschutzes, taucht uns in Schmerz, Angst und Verzweiflung, die wir so sehr zu vermeiden versuchten. Trauer ist unvorhersehbar, unkontrollierbar. Bei Trauer gibt es keine Abkürzungen. Der einzige Weg geht mitten hindurch. Manche sagen, dass die Zeit heile, aber das ist nur die halbe Wahrheit.

»Zeit alleine heilt nicht.

Zeit und Achtsamkeit heilen.«

Die Trauer öffnet uns der wesentlichsten Wahrheit unseres Lebens: der Wahrheit der Vergänglichkeit, den Ursachen des Leidens und der Illusion des Getrennt-Seins. Wenn wir diesen Erfahrungen mit Mitgefühl und Achtsamkeit begegnen, beginnen wir zu begreifen, dass wir mehr als

die Trauer sind. Wir sind das, durch das sich die Trauer hindurch bewegt. Am Ende mögen wir den Tod immer noch fürchten, aber wir fürchten nicht mehr so sehr zu leben.

Verlust ist die erste Periode der Trauer und emotional. Es ist wie ein Faustschlag in den Magen. Es nimmt dir deinen Atem. Selbst wenn der Tod erwartet wird, kann unser Körper und Geist ihn anscheinend nicht in der richtigen Art annehmen. Wir wollen die Realität dieses Verlustes nicht akzeptieren, wir wollen nicht glauben, dass die Person, die wir lieben, gestorben ist. Und gleichzeitig ist das die Aufgabe in diesem Zeitraum.

Schock und Fassungslosigkeit lassen normalerweise Schuldgefühle und Bedauern entstehen. Wir verurteilen uns selbst gnadenlos. »Ich hätte ihn früher ins Krankenhaus bringen sollen. Wir hätten andere Behandlungsmethoden versuchen sollen. Ich wünsche, ich hätte mehr Zeit mit ihr verbracht. Ich wollte in dem Moment da sein, als sie starb.« Unsere Fähigkeit, grausam zu uns

selbst zu sein, erstaunt mich immer wieder. In der Zeit unserer größten Verletzlichkeit, wenn wir am meisten unsere Freundlichkeit benötigen, schlagen wir uns selbst mit unserer Selbstverurteilung.

Los lassen: Dies ist eine schmerzvolle Periode, die eine gewisse Zeit andauert, Monate, vielleicht sogar Jahre. Wenn jemand, den wir lieben, stirbt, ist dies nicht ein einmaliges Ereignis. Wir befreien uns fortwährend von dieser Person. In den Ferien, bei schwierigen Entscheidungen oder in persönlichen Momenten, die wir teilen möchten, werden wir schmerzhaft mit der Abwesenheit der Person, die wir lieben, konfrontiert.

Wir sehen klar die **Rollen**, die die Person in unserem Leben gespielt hat, und wir trauern auch darum. Wir verlieren mehr als nur die Person, die stirbt. In dieser Periode fühlen wir uns sehr alleine. Freunde ziehen sich aus Erschöpfung zurück, andere erzählen uns, wir sollten beschäftigt bleiben oder mit unserem Leben weiter machen. Dies ist unsere individuelle Angst vor Schmerz und unsere kulturelle Geneigtheit, alles Unerfreuliche zu vermeiden. Rat hilft nicht, jedoch zuhören.

Trauer ist wie ein Bach, der durch unser Leben fließt, und es ist wichtig zu verstehen, dass sie nicht vergeht. Unsere Trauer dauert eine Lebenszeit, aber unsere **Beziehung zu ihr verändert sich**. Das Sich-Lösen ist die Zeitspanne, in der der Knoten deiner Trauer aufgelöst wird. Es ist die Zeit der Erneuerung. Nicht eine Rückkehr zu dem Leben, wie es vor dem Tod war, den du erfahren hast. Du kannst nicht zurückkehren; du bist jetzt eine andere Person, verändert durch die Reise durch die Trauer. Aber du kannst damit beginnen, das Leben wieder zu umarmen und dich wieder lebendig zu fühlen. Die Intensität der Emotionen hat etwas nachgelassen. Du kannst dich an den Verlust erinnern, ohne dass du in den Klauen von schrecklichem Schmerz gefangen bist. Die Rüstung um unser Herz beginnt zu schmelzen und in dieser Periode des Sich-Lösens wird die Energie, die vom Widerstand verzehrt wurde, nun für das Leben verfügbar.

Wenn wir dem Pfad durch die Trauer zur Ganzheit folgen, so entdecken wir vielleicht eine unsterbliche Liebe.

(Auszug aus »Eine Reise durch die Trauer« vom Institut für Leben und Sterben)

Die Trauer hilft dem Hinterbliebenen, den Verstorbenen loszulassen.

Doch in der Trauer spürt man auch, dass man nicht Abschiednehmen will, Loslassen schon gar nicht. Natürlich weiß man, dass das geliebte Kind nicht mehr lebt und deshalb nicht mehr greifbar ist. Das ist der Grund des Schmerzes und der Trauer. Und dennoch, gerade deshalb möchte man es nicht verlieren, sondern weiter in Beziehung mit ihm leben – natürlich eine andere Beziehung. »Ich will das Kind nicht vergessen, nicht ein zweites Mal verlieren«.

Ja es muss eine andere, eine neue Beziehung sein, die die Abwesenheit des Kindes anerkennt und in der die Liebe weiterleben kann.

Aber wie macht man das angesichts des Schmerzes und der Trauer?

Was uns bleibt ist etwas Anderes – nämlich das Wesen, die Gestalt, die Person. Neben der schmerzhaften Abwesenheit gibt es auch so etwas wie die intensive Nähe zum verstorbenen Kind. Es gibt Momente, die mit unglaublichen Begegnungen und Gefühlen verbunden sind.

In der Trauer gibt es nicht nur die Gefühle von Schmerz, Trauer, Ohnmacht, Leere und Wut, sondern auch andere Gefühle die zum Abschiednehmen passen: Mitgefühl, ungeheure Sehnsucht und LIEBE.

Liebe ist

die Gegenkraft zum Verlust

stark

kreativ genug, neue Wege zu finden

heftig und intensiv genug, um die Entstehung einer anderen inneren Beziehung zum verlorenen Kind entstehen zu lassen.

Und die Liebe will nicht enden, will sich verwirklichen und zeigt uns den Weg, wie man sein verlorenes Kind weiterlieben kann.

Trauerarbeit ist die Arbeit der Liebe an einer anderen, nämlich inneren Beziehung zum verlorenen Kind.

Wie macht das nun die Liebe in der Trauer?

- sie sucht in der Trauer für das verstorbene Kind Orte, an denen sie es findet, an denen sie ihm begegnen kann
- »Wo ist ... jetzt« – diese Frage stellen schon kleine Kinder, wenn die Uroma stirbt.
- Unsere Seele braucht einen Ort, von dem sie weiß, dass da der geliebte Mensch gut gehalten und bewahrt ist, an denen der geliebte Mensch gut aufgehoben ist.
- Die Liebe in der Trauer sucht und findet für den geliebten Menschen, das geliebte Kind, **den sicheren Ort**.

Das können sehr reale Orte sein, Orte des Gedankens, Orte, die im gemeinsamen Leben eine

wichtige gemeinsame Beziehung darstellten. Hier kann die Trauer nochmals intensiv aufbrechen, und man ist dem Kind doch so nah.

Die Liebe hilft dabei, so ist es in Ordnung, so ist man zugleich auch getröstet, weil man dem Kind nahe ist.

Die ERINNERUNG ist ein anderer sicherer Ort – ein innerer Ort, an dem man seinem geliebten Kind nahe sein kann und es auch finden kann.

Und immer – bei alle den sicheren Orten für den Verstorbenen – geht es darum, dass wir ihn nicht ein zweites Mal verlieren, sondern wir ihn immer wieder finden können, ihm begegnen können und dass eine innere Beziehung weitergehen kann, wie immer die im Einzelnen aussehen mag.

Und noch eine tieferen Sinn hat das Wissen um den sicheren Ort: Nun weiß ich, wohin ich den Verstorbenen loslassen kann, nämlich an seinen sicheren Ort. Nun ist es nicht mehr ein Loslassen ins Vergessen oder ins Nichts, sondern ein Dort-Lassen am ewig sicheren Ort.

Damit ist die Trauer nicht verschwunden, aber sie kann sich beruhigen, sie kann allmählich abfließen. Und allmählich kann man sich wieder auf das äußere Leben, auf das konkrete Leben einlassen.

»Und ich kann das tun, weil ich sicher bin, dass mein geliebte Mensch gut aufgehoben ist, aufgehoben an dem sicheren Ort der Liebe, an dem sicheren Ort der Liebe Gottes.«

(in Anlehnung an Texte von Roland Kachler)
www.kath.-kirche-kaernte.at/verwaiste-eltern

Mag. Karin Heger

Spiritualität in Träumen

Eintauchen in ein neues Bewusstsein in Traumesnähe, wie soll das gehen?

Ein Ahnen, ein vages ertasten aus einer leuchtenden Ecke in meinem Leben. Lichtstrahl aus einer anderen Welt. Wie kann ich ihn einfangen, aufzeigen, in mein Herz schließen, da nichts flüchtiger zu sein scheint, als das Eintauchen in jenes andere Bewusstsein?

Auf der Suche nach Vergleichlichem drängen sich mir Bilder auf: Ein Rechner auf »stand by« belassen, bereit die Botschaft zu empfangen oder ein flüchtiger Fingerzeig, dort auf der Motorkühlerhaube: Eine in Morgentau eingeschriebene Nachricht. Ich möchte sie lesen, schnell, bevor sie sich im Dunstkreis ihres flüchtigen Erscheinens auflöst. Wie im Bild des Engels eingefangen, das ich malte, vier Tage vor dem Tod meines geliebten Sohnes.

Er war schon da, der Todesengel. Erhabenen Hauptes schritt er über ein Gräberfeld. Ein Feld eines neuen Bewusstseins? Ich nannte es »Vorahnung« (einsehbar in: »Ein Netz, das trägt«, Santiago Verlag 2010, Seite 37.)

Es gibt etwas in mir, das bereits weiß, von Anfang, dass hinter unserer irdischen Existenz ein tiefes, unumstößliches Dasein schlummert. Und der Tod, er scheint nur der Horizont unseres Lebens, das Ende unserer Sicht zu sein.

Mein Blick fiel auf eine Baumkrone. Ein Ast fehlte, war heraus gebrochen, wie das Leben meines Sohnes, aus der Mitte meines Lebens gerissen. Für mich sollte sich eine neue Sicht ergeben, im Angesicht des heraus gebrochenen Astes. Eine tiefe und zugleich hohe *Ein-Sicht*. So als würde

mit dem unwiederbringlichen Verlust der Blick frei gegeben für ein anderes Sein (aus NOCH IMMER SUCH ICH DICH, eine szenische Nachtodbegegnung in vier Akten). Ein Dasein, zeitlos, raumlos, in dem Schmerz in Liebe verwandelt, alles, aber auch alles in einem neuen Licht erscheinen lässt.

Wie der Baum die Frucht, so trägt der Tod bereits den Keim der Wandlung in sich. Diesen Weg der Wandlung zu gehen, bedeutet für mich, durch den Schmerz hindurch zu gehen, wie bei einer Geburt. Wehe für Wehe, lasse ich mich tragen in ein anderes Bewusstsein. Erwache aus tiefem Schlaf an der Schwelle zu einem neuen Licht. Kehrtwende zu einem umfassenderen Dasein, unfassbar, aber in meinen Träumen erlebbar. Frei von Zeit und Raum tauche ich ein, jenseits allen irdischen Verstehens, geleitet vom freien Geist der Liebe. Denn die Liebe kennt ihn nicht, den Tod. »Liebend werden wir verstehen, denn die Liebe bewegt alles.«

wenn einst in lichtem Morgenweh'n
das Tor der Zeit

geöffnet himmelwärts,

wenn Dinge, welche endlich uns umkreisen,
sich neigen einem offenen Ohr,
führt Liebe uns zu neuem Sein.

Ganz deutlich vernahm ich die Botschaft, welche mir in Traumesnähe zu Teil wurde: »Der Geist ist es, der die materielle Welt erschafft. Aus diesem Geist geboren, sind wir alle Kinder einer immateriellen Welt.« Aber was soll das Ganze, so fragte ich mich? Wozu müssen wir erst in diese Materialität eintauchen, um uns dann im Sterbeprozess, wieder aus dieser Welt der Dinglichkeit

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

67

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

HILFREICHE UND INTERESSANTE TEXTE FÜR DIE TRAUERARBEIT

zurückzuziehen? Wozu all dieser Aufwand, dieses Gebaren, da am Ende alles doch bloßer Schein zu sein scheint? Im Traum bewegte ich mich immer wieder an einem Ufer entlang. Ja, eigentlich hielt ich mich ausschließlich in Ufernähe auf. Warum wohl? Nun, bezogen auf jene, für mich noch immer unerschlossene Welt, will und kann ich nur Grenzgänger sein.

Es schien mir, als hielte mich etwas zurück, eine Stimme, die sagte: »Du darfst das sichere Ufer noch nicht verlassen, denn verließest du dieses zu früh, so könnte dich die Strömung hinaus-tragen und es gäbe kein Zurück.«

So wie es für meinen geliebten Sohn kein Zurück mehr gibt. Aber meine Suche über den Tod hinaus bringt mich immer wieder in seine Nähe, in eine Welt von unvergleichlicher Ruhe und Gelassenheit. Zitat aus NOCH IMMER SUCH ICH DICH:

Die Natur in ihren beseelten Stunden, spiegelt genau das wieder: Das All-Eins-Sein, das Bindende. Eine Unterscheidung zwischen Körper, Geist und Seele gibt es nicht, sobald du die Pforte der Erkenntnis durchschritten hast ... Sieh, alles was du erfährst, zeigt sich dir in einem ganz besonderen Licht. Du durchlebst es als Tanz im Kosmos der Vergänglichkeit und Neuwerdung. Was war, wird sein. Was werden wird ist bereits gewesen.

Diese und viele andere Botschaften empfangend, komme ich nicht umher, zu staunen und abermals zu staunen und meine anfängliche Angst und Sorge, es könnte ihm, meinem geliebten Sohn nicht gut gehen, verflüchtigt sich. Weiß ich ihn doch in einem guten Licht. Einem Licht, in das wir alle einmal tauchen werden, sobald wir dieses Ufer und mit ihm diese Welt verlassen. Mit diesem Gefühl von Gewissheit erwachend, lass ich mich seelenruhig weiter treiben entlang jenen Ufers, einem neuen Ziel entgegen.

Doch manchmal möchte ich überhaupt nicht mehr aufwachen aus meinen Träumen. Ich liege dann noch im Halbschlaf in meinem Bett, nicht fähig, mich zu bewegen. Nicht dass ich Angst vor dem

Erwachen hätte, nein, es ist eher ein Gefühl der Ehrfurcht oder Demut, welches es mir nicht leicht macht, die Botschaft meines Traumes in mein Leben zu integrieren. Denn eines ist mir nun, nach wiederholten Begegnungen an der Grenze zu jenem anderen Bewusstsein klar geworden: Es ist nicht möglich, das in Worte zu fassen, was sich dort im Angesicht eines umfassenderen Daseins ereignet. Ich kann es lediglich beschreiben als einen Ort des Lichts, von dem unsere Sonne nur ein schwacher Abglanz ist.

Quintessenz – aus meinen Eingebungen

Was der Verstand nicht zu verstehen vermag, erfährt im Herzen eines Menschen erst die volle Einsicht. So spricht es mir zu Herzen:

Lass dich nicht irren von all dem Ungeklärten, Unfassbaren. Wisse, dass alles, was du tust oder nicht tust, denkst oder nicht denkst, liebst oder nicht liebst bereits Eingang gefunden hat in einem Reich, das, dem Gedankenreich gleich, sich auf einer anderen Ebene abspielt. Diese Ebene könnte man als Herzens oder Seelenebene bezeichnen. Indem du diese andere, frei von Äußerlichkeit freie Welt, erschaffst, wirst du zum Gestalter eines anderen, eines neuen Lebens. Ein Leben, das bereits in einem andern Dasein Eingang gefunden hat und in das du eintreten darfst, wenn die Zeit, die große Illusion einst abgestreift ist.

Darum sage ich dir: Nichts, auch gar nichts, was du auf Erden liebst und lebst, geht verloren. Dennoch bleibt nichts wie es war. Hinter jedem Schatten verbirgt sich bereits eine neue Gestalt. Im Faltenwurf eines neuen Gewandes sind jene Muster eingewoben, die dich schon in einem Leben vor deiner Geburt prägten. So übst du dich von Stunde zu Stunde im Tragen dieses, deines Schicksals, freimütig, ohne Scham und Scheu, das nach außen zu tragen, was bereits in deinem Innersten angelegt ist. Erst wenn die letzte Hülle fällt, wird der Kern deines wahren Wesens sichtbar und die Saat für einen neuen Schöpfungsprozess kann beginnen.

Dorothea Stockmar, Juli 2010

Verlust von Jugendlichen

War alles umsonst?

Wir hatten es geschafft! – Aus Kindergartenkindern sind Schulkinder geworden, die Berufsausbildung war in vollem Gange, teilweise bereits durch ein Diplom abgeschlossen. Unsere Söhne und Töchter waren für das Erwachsenenleben

bereit – begleitet von vielen Träumen für die Zukunft. An ihrer Seite gab es Freundinnen und Freunde – das Leben lag viel versprechend vor ihnen. Wir Mütter freuten uns über ihre jungen Gesichter, ihre überströmende Lebensfreude, ihre Visionen und ihr frohes Lachen.

Aus heiterem Himmel zeigte sich der Tod, an den niemand dachte. Für die einen war es ein plötzlicher Unfalltod – für die anderen gingen quälende Krankheiten voraus. Träume und Hoffnungen waren zerschlagen.

Es gibt einen Schmerz, der stumm macht: der Schmerz einer Mutter, die ihr totes Kind anschauen muss. Eine Tragödie, die Anklage, Hilf- und Sprachlosigkeit mit sich bringt gegenüber einem Geschehen, das nicht zu begreifen ist. Nach der Erstarrung kamen Kummer, Angst, Zorn, Schuld und vor allem Sehnsucht. Die Frage nach dem Warum lässt sich nicht beantworten – sie ist zur Ewigkeitsfrage geworden.

Niemals wird uns Müttern vergönnt sein, durch unsere verstorbenen Kinder zu Schwiegermüttern und Großmüttern zu werden. Die Hoffnung, sie als Eltern und das Heranwachsen der Enkelkinder zu erleben, zerplatzte wie eine Seifenblase.

Der Tod unserer Kinder belastet uns Mütter mit schweren Bürden:

Wir müssen es aushalten, kompletten Familien zu begegnen. Wir müssen es aushalten, die jungen und vitalen Freundinnen und Freunde unserer Kinder zu sehen. Wir müssen es aushalten, wenn andere Mütter von ihren lebenden Kindern er-

zählen und – ohne es zu wollen – Neidgefühle in uns wecken. Wir müssen unserer Kinder überleben und auf unsere Hoffnung, sie als Stütze im Alter an unserer Seite zu haben, verzichten.

Wir fühlen uns als Exoten, als Mütter, die am Grab ihrer Kinder zu finden sind. Eine höhere Macht hat entschieden. War denn wirklich alles umsonst? Was ist uns geblieben?

Immer wieder spüren wir Wut und Verzweiflung, dass sie nicht mehr leben – doch auch Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit und die damit verbundenen schönen Erinnerungen.

Die Trauer hat uns Mütter verändert. Sie bleibt unser ständiger Begleiter. Wir spüren sie schmerzhaft, immer verbunden mit einer unstillbaren Sehnsucht.

Trost kann nur der Glaube und die Hoffnung geben, dass wir unsere Kinder eines Tages wieder sehen.

War alles umsonst? Nein, nichts war umsonst. Alles was wir für unsere Kinder getan haben, war Ausdruck unserer Liebe und die Erfüllung einer wunderbaren Lebensaufgabe.

*Petra Fuchs und andere Mütter
der Fuldaer Gruppe,*

*Wenn aus Tränen Schmetterlinege werden,
Seite 32–34.*

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

69

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

HILFREICHE UND INTERESSANTE TEXTE FÜR DIE TRAUERARBEIT

Handlungsmotive des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Ewa 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.



An der Verfassungslinde 2 • D-04103 Leipzig
Fon: 0341/9468884 • Fax: 0341/9023490
E-Mail: kontakt@veid.de • Internet: www.veid.de

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

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

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

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

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

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

(Auszug aus dem Flyer des Bundesverbandes.)

Verschiedene Projekte

Trauerfortbildung

Am 22. Januar 2011 fand die Trauerfortbildung zur Begleitung von Gesprächsrunden für trauernde Eltern nach genau einjähriger Ausbildungszeit ihren Abschluss. An dieser kleinen Basisqualifikation zur Trauerbegleitung, die vom Bundesverband Verwaiste Eltern e.V. in Zusammenarbeit mit der Deutschen Leukämie Forschungshilfe gefördert wurde, nahmen zehn Personen aus den Reihen des VEID teil.

Die insgesamt 14 Teilnehmerinnen und zwei Teilnehmer aus dem gesamten Bundesgebiet begannen am 21. Januar 2010 mit der ersten Blockunterrichtseinheit im Waldpiratencamp der Deutschen Kinderkrebsstiftung in Heidelberg. Die insgesamt fünf Fortbildungsblöcke umfassten 110 Unterrichtseinheiten zu den Themen Heilsamer Umgang mit der eigenen Trauer, Motivation und Selbstbild, Trauerprozesse – Modelle, Aufgaben, Strategien, Begleitung, Arbeiten mit Gruppen, Gruppenprozesse, Rituale und Psychohygiene und vieles mehr, so dass am Ende der Werkzeugkoffer der Trauerbegleiter und -begleiterinnen gut gefüllt war für ihre Arbeit mit Trau-

ernden. Eine Teilnehmerin konnte leider aus familiären Gründen die Ausbildung nicht beenden.

Am 21. Januar überreichten die Referenten Helga Franz-Flößer und Dieter Steuer dann in Anwesenheit der Vorsitzenden des Bundesverbandes Verwaiste Eltern e.V., Petra Hohn, und dem Vertreter der DLFH und Kinderkrebsstiftung, dem kaufmännischen Leiter, Herrn Martin Stachniss, in einer feierlichen Runde die Zertifikate. Am Abend war dann in gemütlicher Runde am Kamin des Waldpiratencamps Gelegenheit zum Gedankenaustausch, bevor es am 22. Januar Abschied nehmen hieß.

Abschied – ein besonderes Wort in der Begleitung Trauernder – wie allen Teilnehmern zum Schluss noch mal klar wurde.

Der Bundesverband Verwaiste Eltern e.V. gratuliert allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Qualifizierung und wünscht ihnen alles Gute in der Trauerbegleitung von Verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern und auch die nötige Kraft dazu.

Dieter Jantz



TeilnehmerInnen und ReferentInnen

»Siris Reise«



**BUNDESVERBAND
VERWAISTE ELTERN
IN DEUTSCHLAND e.V.**
Möglichkeit der VÄRÄTTLICHEN Zusammenarbeit

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
präsentiert



Foto: Alexander Bösch

Siris Reise

oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit?

Musik- und Tanztheater über Abschied, Trauer, Tod und Hoffnung

Das Ensemble Siris Welt

Die DVD »Siris Reise«, ein gemeinsames Projekt des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. und des Ensembles Siris Welt ist erschienen. Wir danken Luci van Org und Axel Hildebrand für ihr Engagement bei der Herstellung und ihren finanziellen Einsatz sowie der Techniker Krankenkasse für die



Siri, die kleine Seele, geht auf Reisen. Eine Reise, auf der schon so viele Kinderwelen unterwegs sind, ohne zu wissen, wohin die Reise geht und was danach kommt.

Wir, ihre Eltern und Geschwister, hoffen, all unsere geliebten Kinder, Brüder und Schwestern mögen solche Erfahrungen machen wie die kleine Siri. Die so vieles entdeckt und nicht allein ist.

Wir Zurückgebliebenen im Hier und Jetzt spüren die Verbundenheit mit unseren Kindern und Geschwistern. Durch das gemeinsame Netzwerk der Verwaisten Eltern und Geschwister in Deutschland bahnen wir Wege, die hilfreich für Betroffene, aber auch für die Menschen sind, die offen und sensibel trauernden Familien gegenüber stehen – auch über Landesgrenzen hinaus!

Siri zeigt, wie Wege entstehen – und auch, wie wichtig es ist, das Leben wieder zu spüren, mit unseren Kindern im Herzen.

In enger Verbundenheit,
Ihre Feire Hohn
Mutter von Carsten
1. Vorsitzende
Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.



So weit vor deiner Zeit...
wenn ich diesen Titel lese oder das Lied höre, werde ich berührt
barer in meiner erinnernden Liebe – Trauer, bin ich dankbar für
acht gemeinsame Jahre mit meiner Tochter Lavinia, die am 6. Mai
2004 entführt und ermordet wurde.
Im Mai 2004 brach für mich eine neue Zeitrechnung an und mein
bisheriges Leben gab und gibt es nicht mehr. Der Verein „Verwaiste
Eltern und Geschwister Bremen e.V.“ gab mir Unterstützung,
den Rahmen zum Austausch mit anderen betroffenen Eltern und
Geschwister zu schaffen.

Die Arbeit an der Basis im Mit- und Füreinander zeigte mir, wie wichtig es ist, das Thema
Tod und Trauer in unserer Gesellschaft zu enttabuisieren, Grenzen überschreitend zu
arbeiten. Mein Wunsch ist: Möge auch „Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit?“
dazu beitragen.

Als Botschafterin für das Projekt „Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit?“ verbleibe ich
mit innigsten Grüßen und in Verbundenheit
(Jinke: „Trau dich mit Leve im Herzen“)

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

71

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

VERSCHIEDENE PROJEKTE

finanzielle Förderung. Wir danken auch dem Santiago Verlag für die Umsetzung und für die Spende seines Anteils vom Verkaufserlös. Die DVD kann über die Geschäftsstelle des Bundesverbandes zum Preis von 15 € (Mitglieder 12 €) zu-
züglich Porto bezogen werden.

Die DVD „Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit“ ist ein gemeinsames Projekt des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. und des Ensembles Siris Welt. Sie wurde aufgenommen am 04.09.2010 bei einer gemeinsamen Veranstaltung mit dem im Kulturzentrum Schlachthof, Bremen

Wir danken unserer Schirmherrin Luci van Org und ihrem Ehemann Axel Hildebrand für ihr tolles Engagement, ohne das wir die Idee nicht hätten verwirklichen können, und der



für die finanzielle Förderung zur Herstellung der DVD!

Unser Dank gilt auch den Sponsoren musica sacra, der Diakonie und Aktion Mensch. Sie haben „Siris erste Schritte“ möglich gemacht und uns bis hierher mit auf dem Weg begleitet!

Leipzig/ Bremen, 2011

Kontakt:
Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. (VEID)
An der Verlässigkeits 2 · 04103 Leipzig
Telefon 0341 / 9468884
E-Mail: kontakt@veid.de
www.veid.de
Spendenkonto: Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
Bank für Sozialwirtschaft Köln, BLZ 370 205 00
Konto-Nr. 83 21 100

SIRIS Welt/Karin Grabenhorst:
Frühpädagogin/Kunst- und Kreativitätstherapeutin
Projekte über Abschied, Trauer, Tod und Hoffnung
Seminare, Vorträge, Fortbildungen
Telefon 04202 / 504822
E-Mail: spiegeln@karin-grabenhorst.de;
www.siris-reise.de

Herstellung und Vertrieb: Santiago Verlag Joachim Dudenstadt e.K. 47574 Goch

GEMA
Alle Urheber- und Leistungsrechte vorbehalten. Kein Verleih! Keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung!

Prolog:
Und der Wind wehte um die Welt. Er vereiste die Berggipfel und strich um die Kronen der Mammutbäume. Er peitschte den Sand durch die Wüsten und ließ die Segel der Boote hängen. Er türmte die Wellen der Ozeane auf, bis sie krachend am Ufer brachen. Er streichelte die Kornfelder und machte aus einem Funken ein riesiges Buschfeuer. Er wirbelte die Blätter durch den Herbst und spielte mit den Schmetterlingen. Er strich um die Grabsteine auf den Friedhöfen und brachte die Aolsharle zum Singen. Er begleitete die Zugvögel in weit entfernte Kontinente und zerräute die Haare der Kinder...“
aus „Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit?“ Karin Grabenhorst 2010

Aus dem Blickwinkel einer kleinen Seele über Abschied, Trauer, Tod und Hoffnung nachdenken? Öffentlich ins Gespräch kommen, zur Enttabuisierung dieser LEBENSTHEMEN beitragen?

Die jugendlichen Darstellerinnen und Darsteller des „Ensemble Siris Welt“ machen es uns vor und nehmen uns mit auf Siris Reise – eine Vision, geboren bei einem Glas Rotwein mit Hauke Scholten, dem musikalischen Leiter unseres Ensembles. Eine Vision, die – nachdem ich die Geschichte geschrieben hatte – mit den Jugendlichen und durch den Schauspieler und Choreografen Alexander Hauer lebendig wurde. Die mit der Komposition von Paul Bialek, unseren eigenen Liedern und den Kostümen von Kerstin Peters-Bindernagel zu diesem Musik- und Tanztheater wurde, wie es in der vorliegenden Aufnahme und Bearbeitung von Axel Hildebrand als DVD zu sehen ist.

Sie schlägt mit Siris Geschichte die Brücke zu meiner Arbeit mit trauernden Eltern und Geschwistern, denn immer wieder begegnen mir diese berührenden Bilder und Vorstellungen darüber, wo ihre Kinder/Geschwister jetzt sind – verbunden mit der Hoffnung auf ein Wiedersehen in der Ewigkeit. Im Zusammenwirken mit eigenen Lebenserfahrungen und meiner philosophischen Grundhaltung ist die überkonfessionelle Geschichte entstanden, in der Siri die Ewigkeit sucht und auf Gefährten trifft, die ebenfalls mit ihren weltlichen, philosophischen und religiösen Fragen unterwegs sind. Mit dem Wind kommen sie zum Großen Ginkgo, „Alter als die Zeit“, und erkennen: [...] in einer Welt, in der nichts verloren geht, keine Asche und kein Sternensaub, kein Blatt, kein Wassertropfen und kein Sandkorn... wie sollte da wohl die Liebe verloren gehen?“



Mein tiefer Dank gilt allen genannten und ungenannten Mitwirkenden, Förderern, Sponsoren und Beteiligten, den trauernden Eltern und Geschwistern und unseren Familien!

Herzlichst
Ihre Karin Grabenhorst, Autorin und Projektkoordinatorin

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

72

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

VERSCHIEDENE PROJEKTE

Notfallbroschüre



Inhalt	
Einleitung	
Der Notarzt	Seite 4
• Tod eines Kindes. Aus der Sicht des Notarztes	
Rettungsassistenten und -sanitäter	
• Atemstillstand bei Kindern. Feuerwehrseelsorger im Gespräch mit Rettungsassistenten und Rettungsassistenten	Seite 8
Polizei	
• Überbringen der Todesnachricht durch die Polizei	Seite 16
Kriseninterventionsteam	
• Schnelles Handeln im akuten Fall. Hinweise für Mitarbeiter der Psychosozialen Notfallversorgung in der Akutbetreuung von Betroffenen nach dem Tod eines Kindes	Seite 23
Seelsorger	
• Einige Hinweise für Seelsorgerinnen und Seelsorger	Seite 31
Geburtsklinik	
• Tod im Umfeld der Geburt. Trauerbegleitung in der Klinik	Seite 36
Verkehrstod	
• Tod auf der Straße	Seite 41
Kinder und Jugendliche in Kindergarten, Schule und Familie	
• Wenn der Tod in den Kindergarten kommt	Seite 45
• Es kommt immer unangelegen. Vom Umgang mit Tod und Trauer in der Schule	Seite 47
• Unterstützung von Geschwistern in ihrer Trauer. Einige wichtige Punkte für den Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen	Seite 56
Bestatter	
• Abschied nehmen. Der Bestatter in der Krisenintervention	Seite 62
• Auf ein Wort – von Bestatter zu Bestatter	Seite 68
Erfahrungen von Eltern	
• „Jemand, der im Chaos Ruhe ausstrahlt...“ Erfahrungen einer Mutter	Seite 73
• Erfahrungen, Wünsche und Anregungen, zusammengetragen von betroffenen Eltern	Seite 74
Literaturempfehlungen	Seite 76

Seit Juni 2011 liegt die neue Notfallbroschüre vor und fand bereits beim Kirchentag große Resonanz.

Sie kann für 5 € über die Geschäftsstelle bezogen werden. Die erste Auflage ist fast schon vergriffen, es wird nachgedruckt.

Wer ist der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.?

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. wurde 1997 als Dachverband der Vereine, Selbsthilfegruppen, Organisationen und Regionalstellen gegründet. Das Netzwerk der Verwaisten Eltern geht auf die Initiative von Frau Dr. Mechthild Voss-Fraser zurück. Die Theologin und Psychologin brachte die weltweite Bewegung der „Compassionate Friends“ (mitfühlende Freunde) nach Deutschland. Der Bundesverband Verwaiste Eltern versteht sich als inhaltlicher Koordinator und bundesweiter Ansprechpartner für die verschiedenen Anliegen von Familien, die ein Kind verloren haben. Darüber hinaus pflegt er europäische und internationale Kontakte.

Etwa 20.000 Kinder und Jugendliche sterben jährlich in unserem Land – durch Krankheiten, Unfälle oder Gewaltverbrechen. Die Dunkelziffer bei Suizid ist hoch. Kinder sterben als Säuglinge oder schon vor der Geburt. Zurück bleiben Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern in anhaltenden Lebenskrisen. Der Trauerweg nach dem Verlust von Kindern ist ein besonderer, scheint doch die Welt aus den Fugen geraten und ein Naturgesetz auf den Kopf gestellt worden zu sein. Der Tod des eigenen Kindes ist das Unfassbarste, was Eltern widerfahren kann.

Trauer ist keine Krankheit, kann aber krank machen, wenn sie keinen Raum bekommt. Unsere leistungsorientierte Gesellschaft verbietet Schwäche, Krankheit und auch Trauer. Um betroffene Familien aufzufangen, haben sich im Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. (VEiD) Menschen zusammengeschlossen, die, oft aus eigenen leidvollen Erfahrungen heraus, anderen beistehen können. Im Jahr 2010 erfuhr innerhalb des Netzwerkes etwa 50.000 Betroffene direkte Hilfe. Die Arbeit des Bundesverbandes findet inzwischen immer mehr Anerkennung in Kirche und Gesellschaft.

Schnelle Hilfe in Ihrer Region finden Sie auf unserer Website www.veid.de oder durch Vermittlung unter Telefon 0341 946 88 84.

Aufgaben und Möglichkeiten des Bundesverbandes

- Angebote für Betroffene
- Hilfe und Vermittlung in Wohnortnähe
- Hilfe beim Aufbau von Selbsthilfegruppen und Vereinen Verwaister Eltern
- Unterstützung dieser Initiativen in fachlicher und organisatorischer Hinsicht
- Information und Vermittlung persönlichen Austauschs durch die Website www.veid.de
- Erstellen von Informationsmaterialien
- Herausgabe eines themenorientierten Rundbriefs
- Berufsbegleitende Weiterbildungen für Trauerbegleiter nach anerkannten Standards

Interdisziplinäre Weiterarbeit

- Wahrnehmung von politischem Einfluss zur Sensibilisierung der Gesellschaft
- Gezielte und breite Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit mit Hilfsvereinigungen und -institutionen, Schulen und Universitäten, Kliniken, Seelsorgern und Bestattern
- Vorträge und Symposien zum Zweck der Prävention
- Durchführung interdisziplinärer Workshops, Seminare und Weiterbildungen für spezielle Berufsgruppen und Multiplikatoren sowie jährlich eine themenorientierte Tagung.

Die Arbeit des Bundesverbandes wird größtenteils ehrenamtlich geleistet. Wir sind deshalb auf Unterstützung angewiesen.

Spendenkonto: Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
Bank für Sozialwirtschaft Köln
BLZ 370 205 00 | Kontonummer 93 21 100

„Liebt mit dem Tod einen Kinder!“
von Sonja von Bredow (2007, MDR, 90)

Ein Dokumentarfilm über die Arbeit des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. (VEiD) und die Bedeutung der Trauerbegleitung für die betroffenen Familien.

www.veid.de

Die Arbeit des Bundesverbandes wird größtenteils ehrenamtlich geleistet. Wir sind deshalb auf Unterstützung angewiesen.

DAK
Unternehmen Leben

3. Frühlingsbrunch Verwaiste Eltern und Geschwister Ostthüringen

Frühlingsbrunch im Juni – das klingt sicherlich etwas wunderlich, fast so wie Ostern im Winter. Aber uns war es dieses Jahr durch die Ausrichtung der Jahrestagung und der Gestaltung des Gottesdienstes für Verwaiste Eltern und Geschwister zum Kirchentag in Dresden organisatorisch einfach nicht eher möglich.

Und so konnten wir unseren traditionellen Frühlingsbrunch erst im Juni begehen.

Wie im letzten Jahr, haben wir uns auch dieses Mal liebe Gäste eingeladen. Wir waren sehr froh, dass Verwaiste Eltern aus der Erfurter Selbsthilfegruppe unserer Einladung gefolgt sind. Wir konnten die gute Netzwerkarbeit, die sich schon bei einem früheren Mitteldeutschlandtreffen der Selbsthilfegruppen der Verwaisten Eltern und Geschwister in Leipzig angebahnt hat, erfolgreich fortsetzen. So entstanden viele kreative Töpferarbeiten und herrliche Blumengestecke und gestärkt durch Thüringer Roster mit leckeren Salaten und viel selbst gebackenen Kuchen, fand ein reger Austausch über unsere Begleitung Verwaister Eltern und Geschwister statt. Unsere Erfurter Gäste berichteten, von ihrem Projekt eines Regenbogenwaldes für ihre vorausgegangenen Kinder (s. a. S. 23).

Sie erzählten, jeder gepflanzte Baum steht symbolisch für die Gemeinschaft der Eltern zu ihrem vorausgegangenen Kind. Er steht aber auch für das Leben, die Liebe, die Kraft und das Vergehen. Viele bunte Bänder, die Eltern und Geschwister in die Bäume gebunden hatten, symbolisieren darüber hinaus die Farben des Regenbogens, der Brücke in die Ewigkeit, den Weg zu unseren Kindern und Geschwistern. Viele gute Gespräche ergaben sich auch über unser diesjähriges Thema des Frühlingsbrunches: »Himmel und Erde, Raum und Zeit, Seelenschiffe«.

Dabei bastelten wir zu Beginn unseres Brunches kleine Seelenboote und schrieben auf die Segel die Namen unserer Kinder, bevor wir sie in einer alten Zinkwanne schwimmen ließen. Es war ergreifend, die Namen unserer Kinder auf weißen Segeln zu sehen und die Boote zu betrachten, wie sie sich im Kreis drehten. Ich las in einer Zeitschrift, dass Seelenschiffe ein Symbol des Übergangs zwischen den Welten sind. »Die Verbindung zwischen dem Diesseits und dem Jenseits. Gemacht für die Seelenreise über das Wasser, das unser Land vom unbekannten Ufer trennt. Bis ans Ende unseres

Blicks. Und weiter über den Horizont hinaus, in Gefilde, die kein Lebender kennt. Sie sind beladen mit Geschenken für die Voraus-Gefahrenen. Mit allen Dingen für eine lange Reise und vielleicht mit unserer Hoffnung.«

Jeder hat so seine persönliche Vorstellung davon, was passiert, wenn ein Mensch die Todesschwelle überschreitet.

Folgt man aber den Vorstellungen unserer keltischen und germanischen Vorfahren, geht das nachtodliche, das »eigentliche« Leben in der Anderswelt fort und so beluden sie Schiffe mit vielen nützlichen und wertvollen Dingen für die Verstorbenen und ließen sie aufs Meer treiben, dem Horizont, der anderen Welt entgegen.

Wir haben in unserer heutigen Kultur, wenn überhaupt, leider nur noch eine geringe Vorstellungskraft über das Totenreich oder die Ewigkeit, obwohl die Sehnsucht nach dem Unvergänglichen und Unzerstörbaren tief in unserer Seele steckt. Wenn wir unsere Toten schon nicht körperlich auf ihrer Reise von uns fort begleiten können, so sollten wir ihnen doch heute auch etwas mitgeben.

Es können sein: unsere Gedanken, unsere Liebe, unsere Sehnsucht und der Wunsch, uns einmal in der »anderen Welt« wieder zu sehen.

Viel zu schnell verstrich die Zeit unseres Frühlingsbrunches, und wir hätten sicherlich noch viel Gesprächsstoff gehabt, aber wir versprachen uns, dass dies sicherlich nicht unser letztes Treffen war und wir die fruchtbare Netzwerkarbeit gerne fortsetzen möchten, vielleicht bei einem Besuch des Erfurter »Regenbogenwaldes«.

Für die Heimfahrt nahm jeder Teilnehmer noch einen Reisesegen mit, der ihm vielleicht auch durch die Reise des restlichen Jahres begleiten soll.

Wir wissen ja – eine Reise ist auch immer eine Fahrt ins Ungewisse – und das ist heute nicht anders als vor 1000 Jahren. So begleiten meist gute Wünsche von Freunden oder Bekannten die Reisenden: »Gute Reise«, »Passt gut auf euch auf« oder einfach nur »Bleibt behütet«.

Und ein Reisesegen erinnert uns daran, dass wir nicht allein sind auf unserer Reise. Neben Gott und vielleicht unserem Glauben, sind dies auch viele liebe Freunde, die uns so annehmen wie wir jetzt sind und viele Verwaiste Eltern und Geschwister, mit denen wir in Gedanken tief verbunden sind.

Bleiben Sie behütet.

Holger Günther

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

73

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

BERICHTE AUS DEN REGIONEN

Eindrücke vom »Frühlings-Brunch«

Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:
Niemand ist da,
der mir hilft in meiner Not.

Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:
Niemand ist da,
der mir beisteht in der Trauer um mein Kind.

Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:
Niemand ist da,
der mich erfüllt mit seinem Trost

Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:
Niemand ist da,
der mich hält in seiner Hand.

Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst:
Niemand ist da, der mich begleitet
auf all meinen Wegen Tag und Nacht.

Mögen deine Freunde achtgeben auf dich
und möge der Himmel dich so annehmen
wie du bist.

(Nach einem Irischen Segen)



»Seelenschiffchen«

Foto: Holger Günther



Erinnerungen

Foto: Holger Günther



Unsere verstorbenen Kinder

Foto: Holger Günther



Kreatives Schaffen

Foto: Holger Günther



Beim Töpfern

Foto: olge



Heike – ein »guter Geist«

Foto: Holger Günther



Kaffee und Kuchen



Gemütliche »Siesta«

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

75

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

BERICHTE AUS DEN REGIONEN

SHG Augsburg verbringt ein Wochenende im Allgäu

Von Freitag, dem 15. Juli 2011, bis Sonntag, dem 17. Juli 2011, verbrachte eine kleine Gruppe unserer zwei Selbsthilfegruppen ein Wochenende im Bildungszentrum Langau bei Füssen im Allgäu. Dieser Aufenthalt wurde von Leiterin Hannelore Rohrmoser von langer Hand geplant und vom Bunten Kreis Augsburg subventioniert, bei dem wir auch unseren Raum für die zwei Selbsthilfegruppen zur Verfügung gestellt bekommen. Die Fahrt schien zunächst unter keinem guten Stern zu stehen, denn Hannelores Schwager lag seit Mittwoch wegen einer plötzlichen Hirnblutung im Sterben und sie meinte, dass sie zu Hause bleiben und die Schwägerin unterstützen wolle. Schade, sie hatte sich so darauf gefreut!

Mir ging es so, dass ich eigentlich nicht wusste, woher ich die Zeit nehmen sollte, da ich in den letzten Arbeiten für die Schule steckte und zudem am Freitagabend noch zum Elterngrillfest meiner Klasse kommen sollte. Aber für mich stand fest, ich fahre mit, wenn auch nur einen Tag.

Am Freitagabend fahren wir sehr spät los, nachdem ich kurz beim Grillfest war und gepackt hatte. Auf der Fahrt hören wir Musik und ich lasse meine Gedanken ziehen. Warum fahren wir dahin? Weil unser Sohn verunglückte. Warum ist das alles so? Keine Ahnung – aber immer wieder tut es schrecklich weh! Ich stelle ihn mir vor, wie er so oft bei uns ins Wohnzimmer herein spazierte, etwas erzählte, lachte, fröhlich war oder müde und einfach froh darüber, daheim zu sein, in seiner Familie. Es ist so schwer und oft so unerträglich! Wir sprechen über gemeinsame Erinnerungen und kommen durch Orte, mit denen er auf irgendeine Weise verbunden war. Ich fühle mich erschöpft und ausgepowert und meinem Mann geht es ähnlich. Dennoch beginne ich jetzt, mich auf den bevorstehenden Tag zu freuen. Ein Tag

Auszeit – besser als zu Hause zu sein und doch immer etwas zu tun zu haben. Vielleicht wird es ja ganz nett.

Um 22.00 Uhr kommen wir im Bildungszentrum Langau an und es erwartet uns ein wunderschönes großes Landhaus mit mehreren Nebengebäuden und einem Schwimmbad im Keller. Die bereits angereiste Gruppe sitzt bei einem Glas Wein zusammen und wir setzen uns müde dazu. Schließlich sind wir längst eine große Familie geworden, wir kennen uns und haben immer ein Gesprächsthema. Und wir sind durch den Tod unserer Kinder verbunden und können uns geben, wie wir sind. Jeder versteht den anderen. Die große Überraschung: Hannelore und ihr Mann Erwin sind doch da! Der Schwager ist in der Nacht gestorben und sie können nichts mehr tun. Die Schwägerin ist bei ihrer Tochter untergebracht. Ich freue mich, Hannelore ist einfach die Seele unserer Gruppe und wenn sie nicht dabei ist, wird sie von allen vermisst. Erwin erzählt vom Sterben seines Bruders und wir hören still zu. Ein Gespräch über den Tod ist für uns nichts Erschreckendes, gehört der Tod bzw. das unfassbare Sterben unserer Kinder für immer zu unserem Leben. Leider, aber so ist es eben, unser Leben unterscheidet sich in diesem Punkt ganz wesentlich von dem der »Anderen«, die jegliches Gespräch über Tod und Sterben scheuen.

Wir beziehen unser Zimmer und ich bin begeistert, es ist groß und hell, mit einer Terrasse und einem Bad, das behindertengerecht ausgestattet ist. Ideal also für die Mitglieder des Bunten Kreises, einer Organisation, die sich um krebserkrankte Kinder und ihre Eltern kümmert.

Am nächsten Morgen werden wir von der Sonne geweckt und treffen die anderen beim Frühstück. Unsere Tische, gekennzeichnet mit Schildern für



Unsere Gruppe vor dem Bildungszentrum bei Füssen im Allgäu

»Verwaiste Eltern Augsburg«, sind neben denen der »Familienfreizeit« – wie ironisch, aber niemanden stört es wirklich. Wer weiß, ob die »Tischdecker« überhaupt wussten, wer oder was wir sind. Das Buffet ist jedenfalls reichhaltig und wir schmieden Pläne für den Tag.

Da wir Vollpension haben, werden sich alle wieder zum Mittagessen treffen und nachmittags machen wir einen gemeinsamen Ausflug. Einige von uns wandern zur Wieskirche, und wir fahren nach Füssen und verbringen den Vormittag dort. Nach dem Mittagessen und einer »Siesta« geht es zum benachbarten Moorsee in Bad Bayersoien. Wir kneipen, gehen um den See herum, schwimmen im Moorsee und lassen uns dann im Kurcafé verwöhnen, nur gestört von ein paar hungrigen Wespen. Das Panorama und der Blick auf den See sind einfach schön. Und das Wetter passt: Sonne pur! Der einzige Sommertag in der ganzen Woche. Wem wir das wohl zu verdanken haben? Ich bin mir sicher, dass unsere Kinder beim Wettergott ein gutes Wort für uns eingelegt haben. Später am Nachmittag machen wir noch einen Abstecher bei

der Schönegger Käsealm und decken uns mit Käsevorräten ein, bevor es wieder zurückgeht in unser Haus zum Abendessen. Beim Abendessen diskutieren wir über die Bedeutung des Worts »akzeptieren« – haben wir den Tod unserer Kinder akzeptiert? Muss man das akzeptieren? Heißt akzeptieren nicht einfach nur, damit zu leben. Für jeden bedeutet dieses Wort ganz offensichtlich etwas anderes. Albert meint, er habe akzeptiert, dass sein Sohn nicht mehr wiederkäme, aber, dass dieser Unfall passiert ist, habe er absolut nicht »akzeptiert«.

Egal, wie man das Wort versteht, es bleibt uns nichts anderes übrig als irgendwie weiterzuleben. Vielleicht ist unser Weiterleben allein schon eine gewisse Akzeptanz des Unfassbaren, das man nie mehr ändern oder rückgängig machen kann.

Nach dem Abendessen packen mein Mann und ich unsere Sachen zusammen und verabschieden uns von denen, die noch bis Sonntagmittag hier bleiben können. Sie sitzen im Garten und genießen die abendlichen Sonnenstrahlen. Auf der Heimfahrt schwirrt mir alles noch im Kopf herum, unsere Gespräche, die Ausflüge, die Verbundenheit, die angenehme Gemeinschaft. Es macht Spaß, mit diesen Leuten zusammen zu sein und es fällt leicht, mit ihnen über alles zu reden und auch zu lachen. Mit ihnen ist das ganz einfach und unsere Kinder gehören weiterhin dazu und werden nicht tot geschwiegen. Ich kann jedem nur empfehlen, mit der Gruppe ein paar Tage zu verbringen. Man braucht sich nicht zu verstellen oder »zusammenzureißen« und kann so auch mehr Freude erleben.

Renate Maier, Juli 2011

Gefühlslandschaften in Magdeburg – Bilder von Abschied und Neubeginn

»Durch das Malen kann ich etwas Schönes in mein Herz lassen statt der immer wieder auftauchenden gruseligen Gedanken«, so erklärt Christiane Sawill, warum sie seit dem Tod ihrer Tochter Bilder malt. Ihr Bild ist eines von insgesamt 40 ausgestellten Bildern in der Samariterkirche der Pfeifferschen Stiftungen in Magdeburg. Vom 2. Februar bis 10. Mai 2011 waren sie unter dem

Titel »Gefühlslandschaften – Bilder von Abschied und Neubeginn« zu sehen.

Das Bild mit der Kerze, die von beiden Seiten brennt, ist das erste Bild von Christiane Sawill, welches sie nach dem Tod ihrer 21-jährigen Tochter malte. Diese Kerze stehe symbolisch für das viel zu kurze Leben ihrer Tochter Sarah, welches zu schnell zu Ende ging. So wie eben auch jene

Kerze, die von beiden Enden brennt. Als sie das erste Mal vor den ausgestellten Bildern steht, ist sie berührt.

Berührt und stolz darauf, dass ihre Bilder hier hängen, ist auch ein Elternpaar, das extra aus Thüringen zur Vernissage in der Samariterkirche in Magdeburg reiste. Zwei der ausgestellten Bilder haben sie nach dem Tod ihres Sohnes in einem Trauerseminar gemalt. Bilder, die ausdrücken, wie sich die Wunde heute, Jahre nach dem Verkehrsunfall, anfühlt.

Zur Eröffnung der »Gefühlslandschaften« in der kleinen, hellen Kirche in Magdeburg waren etwa 140 Menschen gekommen. Niemand hatte mit einem solchen Ansturm an diesem Februarnachmittag gerechnet – auch ich als Initiatorin der Ausstellung nicht. Als Regionalstellensprecherin der Verwaisten Eltern und Geschwister in Sachsen-Anhalt wusste ich, dass viele Betroffene kommen werden. Dass es so viele waren und auch so viele nicht betroffene Interessierte, hat mich überwältigt. Alle waren sie gekommen wegen der Bilder, die Trauernde gemalt hatten nach dem Verlust eines nahen Angehörigen. Gemeinsam mit den Pfeifferschen Stiftungen hatte ich seit Monaten diese Ausstellung vorbereitet.

Berührt war ich, weil ich mir bewusst war, dass ich diese Ausstellung nur organisiert hatte, weil mein eigener Sohn vor neun Jahren verunglückte. Nur deshalb führte mich mein Weg zu den Verwaisten Eltern und später zur Ausbildung der Trauerbegleiterin.

In meinen Begleitungen und Trauerseminaren entstand die Idee, mit dem Bild der Wunde zu arbeiten. Eine Wunde, wie ich sie oft bei Bäumen

»Turbulenzen des Lebens«, September 2010, Karoline, 27 Jahre



Foto: Leonore Langert

Ausstellung Magdeburg

beim Spaziergang gesehen hatte. Wunden, aus denen doch wieder etwas Neues wuchs. Wunden, die man aber auch nie übersehen konnte. Wie ist es mit unseren Wunden? Wann und wodurch können sie heilen? Wem zeigen wir unsere Wunde? Wann schmerzt sie besonders? Soll sie jemals ganz verschwinden?

Welche Farben, welche Symbole finden Trauernde dafür? So entstand die Idee zur Gestaltung dieser Bilder und späteren dieser Ausstellung.

Überrascht und erfreut hat mich, dass so viele Menschen bereit waren, diese sehr persönlichen Bilder auszustellen. Sie alle haben gelernt, wie wichtig es ist, ihre Trauer zu zeigen. Und sie alle hatten erlebt, wie gut es tat, die Gefühle auf eine Leinwand zu bringen und die anfängliche Sprachlosigkeit zu überwinden.

Dabei war die häufigste Reaktion im Seminar meist: »Oh nein, nur nicht Malen. Ich kann das doch nicht.« Doch meist wandelte sich diese Skepsis dann in Staunen und Sätze wie: »Ich hätte nie geglaubt, dass ich das kann.« Schon oft haben sich Trauernde nach dieser Neubeggnung mit Farben und Pinsel dann eigene Leinwände und Farben zugelegt, eben weil das Malen »gut tat«.

Auch medial stieß die Ausstellung auf großes Interesse. So berichtete der Mitteldeutsche Rundfunk unter anderem in der Sendung »Hier ab Vier« und interviewte Christiane Sawill aus Sachsen-Anhalt. Sie malt sich den Schmerz von der Seele. In ihren Bildern ist der Tod eine dämonisch schöne Frau. Nach dem Unfalltod ihrer Tochter Sarah im Oktober 2010 begann für sie »eine neue Zeitrechnung«. Dem Fernsehreporter Rüdiger Mai erzählt sie: »Für Sarah ist sie stehen geblieben. Ihr Leben besteht nur noch aus Erinnerungen für mich. Meines muss irgendwie weitergehen.« Sie habe gelernt, ihre Wunde sichtbar zu machen und durch das Malen den Tod mit anderen Augen zu sehen: »Mir fällt es leichter – von Mal zu Mal – damit umzugehen. Es gab Zeiten, da hatte ich

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

77

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

BERICHTE AUS DEN REGIONEN

Bild aus Ausstellung »Gefühlslandschaften« – Bilder vom Abschied und Neubeginn





Ausstellung Magdeburg



Ausstellung Magdeburg

Angst einzuschlafen, weil man ja auch Alpträume hat. ... Wer weiß, was du wieder träumst? Die Zeiten überbrücke ich mit Malen.«

Als Trauerbegleiterin erlebe ich immer wieder, wie überrascht Trauernde sind, dass ihre gemalten Bilder ihre Gefühle so gut ausdrücken. Aber das Bild ist den Gefühlen eben näher als das Wort. Unbewusst drückt man beim Malen aus, wo oft Worte fehlen.

Trauer hat mit viel Mut zu tun. Mit Mut, sich zu trauen, Gefühle zu zeigen und sich den schmerzhaften Gefühlen zu stellen.

Die Zeit heilt eben nicht alle Wunden. Aber auch Christiane Sawill lernte, wie viele Verwaiste Eltern, mit der Zeit, mit der Wunde zu leben.

Katrin Hartig

Regionalstelle Verwaiste Eltern und Geschwister Sachsen-Anhalt

Farben und andere Formen der Trauer

Ein kreatives Wochenende in Worpswede

Der Ort für die Fortbildung »Kreative Trauerbegleitung für GruppenleiterInnen« war mit Worpswede bei Bremen hervorragend gewählt. Das Künstlerdorf hat schon selbst genügend Atmosphäre, und wir 15 kreativen Frauen – leider hatte kein Mann den Mut zur Teilnahme – trugen vom 23. bis 25. September 2011 das Unsere dazu bei. Karin Grabenhorst, Ulrike Straßheim und Antje Grabenhorst sorgten nicht nur dafür, dass wir rund um die Uhr beschäftigt waren, sondern auch für eine liebevolle und ruhige Atmosphäre.

»Jeder Tag ist LebensKUNST im Mosaik der Zeit. Unsere Kreativität lässt Lebenserfahrungen und Entwicklungsprozesse im schöpferischen Handeln als Spiegelungen zum Ausdruck kommen.«

Karin Grabenhorst

In der Jugendherberge hatten wir zwei Gruppenräume zur Verfügung, da wir uns zeitweise aus praktischen Gründen teilen mussten. Leitmotiv war der Gingko, der uralte Überlebensbaum. Ein jüngeres Exemplar aus Ullis Garten stand in der Mitte. Am Anfang rissen wir aus weißem Karton ein Gingkoblatt – das Reißen ist schon eine andere Erfahrung als das Schneiden. Gleich sollte auch jeder ein »Elfchen« schreiben, das ist ein streng geformtes Gedichtchen aus elf Wörtern. Jeder hatte dann Gelegenheit, sein Gedicht mit

Temperafarbe zu malen oder eine Collage zu gestalten. Während sich die eine Gruppe damit ruhig und harmonisch beschäftigte, ging es eine Etage höher sehr lautstark zur Sache: Mitgebrachte Fliesen sollten mit Gewalt »zerkloppt« werden. Aus den Scherben sollte nun ein Mosaik zusammengesetzt werden. Aber nicht nur das: Zu dritt sollten wir uns zusammentun, um ein Triptychon zu gestalten. Nach angemessener Zeit wurde gewechselt. Am Sonntag wurden alle Arbeiten aller Teilnehmer in einer Vernissage ausgestellt, und jeder konnte etwas dazu sagen. Das war eine großartige, lebensechte und anrührende Ausstellung. Es zeigte sich, dass wirklich jede dabei über sich hinausgewachsen war.

Diese beiden großen Aufgaben des Wochenendes haben mich als Trauerbegleiterin einer Gruppe einiges gelehrt, von den Gestaltungstechniken ganz abgesehen: Beim Malen fühlte ich mich sehr wohl und sehr entspannt. Ich war nicht die Gruppenleiterin, sondern genoss die Möglichkeit, mich selbst ohne irgendwelche Erwartungen auszudrücken, mit ganz diskreter fachlicher Anleitung. Beim Fliesenmosaik danach ging es mir völlig anders. Ich war froh, die Reihenfolge nicht andersherum gewählt zu haben, denn mir hätten Ruhe und Harmonie zum Malen dann gefehlt. Zu dritt standen wir ratlos vor den spitzen Trümmern und versuchten verzweifelt, einen Sinn-



Foto: Rita Kallien

Ginkobaum



Foto: Rita Kallien

Worpswede

oder Formzusammenhang zu finden, der ja im Tryptichon gefordert ist. Ich fühlte mich richtig schlecht dabei. Da wurde mir bewusst, wie es Trauernden gehen mag, deren Lebenssinn chaotisch in Trümmern liegt. Obwohl ich das natürlich vorher gewusst hatte, war die sinnliche Erfahrung noch einmal etwas ganz anderes. Ich denke, es ist eine gute Methode, um bei Menschen Verständnis für Trauernde zu wecken. Meine eigene Befindlichkeit war eben gerade nicht auf Wut gerichtet. Aber Trauerbegleiter müssen manchmal auch ermutigen, Aggressionen rauszulassen – warum nicht mit einem Hammer und einigen Wandfliesen, aber bitte in einer Kiste, damit es nicht so spritzt und niemand verletzt wird. Sogar Karin als Leiterin hatte sich einen blauen Fingernagel geholt. Und erstaunlicherweise fügten sich dann doch durch Drehen und Wenden alle Mosaiken zum Ganzen. Im Lebensgleichnis ist das für Trauernde Schwerstarbeit.

Mit beiden Übungen glichen sich teilweise schmerzhaft Selbstbefahrung und Entspannung aus. Das kann bei anderen Teilnehmern

aber ganz anders gewesen sein. Mir zeigte sich wieder, wie wichtig es ist, bei Trauernden auf die jeweilige Tagesbefindlichkeit zu achten.

Auch die anderen Sinne wurden an diesem Wochenende angesprochen: Es wurden wieder Windlichte gestaltet, es wurde modelliert. Mit dem »Lerchen-Kantor« Hauke Scholten wurde am Abend begeistert gesungen. Mit dem Kremser fuhren wir durch das Künstlerdorf, das Teufelsmoor sahen wir nur von Weitem. Antje und ihr Freund Zeke, ein echter Worpsweder Junge, machten mit uns einen Ortsrundgang und ließen uns ein wenig hinter die Fassaden von Geschichte und Gegenwart schauen.

Insgesamt war die Fortbildung auch theoretisch sehr gut untermauert, wie die Materialien noch einmal zeigen, die jeder mitnehmen konnte. Das Wochenende war insgesamt hervorragend strukturiert und sehr ausgefüllt. Es konnten gar nicht alle Programmpunkte abgearbeitet werden, die sich unsere Kreativpädagogin Karin Grabenhorst vorgestellt hatte. So freuen wir uns auf »Malen nach Musik« beim nächsten Mal. Es war einfach wunderbar. Beate Bahnert, Trauercafé Grimma

Aus den Workshops: »Engel«



Foto: Heike Richter

Aus den Workshops: »Mosaik«



Foto: Heike Richter

Regionaltreffen in Münster – konstruktives gemeinsames Miteinander

Am 15. Oktober trafen sich Vertreter der Regionalstellen zum jährlichen Erfahrungsaustausch in Münster. Gastgeber war der Landesverband NRW, vertreten waren die Regionen kreuz und quer durch die Republik von Hamburg bis Baden-Württemberg, von Berlin bis Wesel. Es herrschte eine sehr gute, freundschaftliche Atmosphäre. Dazu trug außer den Teilnehmern selbst das wunderbare Haus bei: Das Hotel »Haus vom Guten Hirten« vermittelt sowohl Komfort als auch Leichtigkeit. Es ist ein Integrationsbetrieb, der Mitarbeiter mit Schwerbehinderung beschäftigt. Gerit Gerriets von den Verwaisten Eltern Nordrhein-Westfalen hatte das Treffen gemeinsam mit Anna Pein vom Kinderhospiz im Münsterland »Sternenland e.V.« vorbereitet. Dazu gehörte auch die Abendveranstaltung am Freitag mit Karl Timmermann (siehe folgender Beitrag) und ein Stadtrundgang durch Münster am Sonntag.

Im Mittelpunkt des Regionaltreffens am Samstag stand die gemeinsame Arbeit, die sich auch in gemeinsamen Projekten zeigt. Die anwesenden Vorstandsmitglieder informierten über die Förderung durch die Krankenkassen, die sehr unterschiedlich ist und immer mehr zurückgefahren wird, und über den Entwicklungsstand 2011, zum Beispiel von dem (jetzt vorliegenden) Rundbrief 15, dem Regionaltreffen in Münster selbst, der Fortbildung für Trauerbegleiter in Worpsswede, dem Familienwochenende in Heldringen sowie der Supervision des Vorstandes mit Eva-Maria

Popp. Besonders sinnfällig wurde »Siris Reise« einschließlich der Auftritte des Musiktheaters: Petra Hohn konnte die frisch gepresste DVD präsentieren und den Teilnehmenden überreichen. Für 2012 wurden folgende länderübergreifende Projekte ins Auge gefasst: Die Broschüre »Vom Umgang mit Trauer in der Schule« (Hanne Shah) wird erweitert und nachgedruckt. Für die Fortbildung (Aus- und Weiterbildung) als VEID-Trauerbegleiter werden noch Partner und Realisierungsmöglichkeiten geprüft. Die Förderung von trauernden Geschwistern soll mehr Augenmerk bekommen. Die Ausstellung »Fotos der Erinnerung«, von Katrin Hartig konzipiert und gefertigt, soll als Wanderausstellung in die Regionen gehen. Erneut in den Projektkatalog aufgenommen werden der Rundbrief, die Kreativfortbildung für Gruppenleiter und die Supervision des Vorstandes. Alle Fördermittel müssen bis Jahresende vom Bundesverband beantragt werden.

In konstruktivem Miteinander wurde darüber diskutiert, wie die gemeinsame Arbeit weiter gestärkt werden kann. Gearbeitet wird daran, zur Strukturvereinfachung weitere Landesverbände zu gründen. Bei der Unterschiedlichkeit aller Gruppen und Verbände ist das eine Vision, deren Umsetzung stetig im Blick bleiben muss.

Höhepunkt im Jahr 2012 wird das 15-jährige Jubiläum des Bundesverbandes sein, das am 5. und 6. Oktober in Leipzig begangen wird

Beate Bahnert

Familienglück mit einem behinderten Kind

Ein Abend mit Karl Timmermann

Karl Timmermann strahlt Fröhlichkeit aus. Er ist Lehrer für Deutsch, Englisch und Musik und wurde schon vor Jahren bekannt als Imitator der Bee Gees und als Moderator der »Heimatklänge« im WDR. Er ist ein charmanter Erzähler, singt und komponiert, trat u. a. mit Peter Maffay auf und geht locker mit dem Mikro um, als er einen Abend anlässlich des Regionaltreffens 2011 in Münster gestaltet. Jetzt geht es um seinen Sohn Mark, der mit 22 Jahren starb. Karl Timmermann hat darüber ein Buch verfasst: »Du liebtest das Leben«. Es erschien 2004, geschrieben hat es der Vater innerhalb von zwei Monaten nach Marks Tod. Zuerst schrieb er ein Lied gleichen Namens und konnte dann lange gar nichts mehr zu Papier

bringen. So lebt er seine Möglichkeit, die Trauer zu verarbeiten. Seine Frau stürzte sich in Arbeit, die Tochter stürzte sich ihrerseits ins Studium, der andere Sohn schwieg. Bitterböse waren sie mit ihm wegen des Buches. Das Publikum an diesem Abend jedoch ist stark beeindruckt von Marks Verstand, Herz und Mut, die in den unglaublichen Geschichten aus dem Alltag aufscheinen. Denn Mark ist behindert.

»Man sieht es Ihrem Sohn nicht an« – das erschwert die Akzeptanz der unberechenbaren Verhaltensstörungen des Jungen in der Umwelt. Woran er so plötzlich mitten aus einem fröhlichen Leben heraus sterben musste, ist bis heute nicht ganz klar. Die Eltern haben das Kind nicht obduzieren lassen.

Karl Timmermann beschert den Zuhörern, die deutschlandweit zum Regionaltreffen nach Münster gekommen sind, eine Stunde voller Lebensfreude. Gleichzeitig verhehlt er die großen Probleme der Eltern dieses Kindes nicht. Die Klangbeispiele aus seiner Tonwerkstatt tun ein Übriges, dass manchem die Tränen der Erinnerung an das eigene Kind in die Augen kommen. Das Lied »Nur Fledermäuse lassen sich hängen« mit seiner Botschaft, nie den Kopf in den Sand zu stecken, provozierte sogleich die Erlaubnis, eigene Tränen zuzulassen. Petra Schafstedde aus dem Teilnehmerkreis sprach von einer »ungebremssten Zärtlichkeit«, die dieser Vater in den Raum brachte. Sie brachte es auf den Punkt: »Schreiben Sie doch mal ein Lied darüber, wie cool Fledermäuse im Wachzustand sind.«

Karl Timmermann kommt gern auch in Gruppen, um aus seinem Buch zu lesen und von seinem lebensfrohen Kind zu erzählen und zu singen. Er ist ihm ein Bedürfnis; für die Verwaisten Eltern nahm er kein Honorar. Wir danken ihm herzlich dafür.

Beate Bahnert



RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

81

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

BERICHTE AUS DEN REGIONEN

Wenn Seele und Körper Hilfe brauchen

Zur Zusammenarbeit

des Bundesverbandes mit Kurkliniken

Häufig werden an den Bundesverband Fragen nach Kur- und Urlaubsangeboten speziell für Trauernde herangetragen. Punktuell erreichen uns auch immer wieder Erfahrungen von Verwaisten Eltern, die an einer Kur teilgenommen haben, sowohl positive als auch negative. Deshalb gründeten wir vor einigen Jahren einen Arbeitskreis, der sich speziell mit dieser Thematik befassen und die Informationen koordinieren sollte. Ziel wäre eine Art Bewertungskatalog.

Bald zeigte sich aber, dass eine solche große und vielfältige Aufgabe nicht kontinuierlich vom Vorstand oder der Bundesgeschäftsstelle zu lösen ist. Wir empfehlen deshalb den Regionalstellen und Selbsthilfegruppen, die Informationen vor Ort zu sammeln. Einige sind schon aktiv geworden, zum Beispiel Conny und Holger Günther von den VE Ostthüringen. Sie stellten eine Verbindung zur Kurklinik Sellin auf Rügen her, mit der uns inzwischen ein beiderseitig fruchtbarer Austausch verbindet (s. Beitrag S. 82). Im Sommer 2011 besuchten Petra Hohn und Beate Bahnert die Klinik Bad Gottleuba. In einem sehr angeregten Gespräch mit dem Chefarzt der Kinderklinik, Dr. Milan J. Meder, und dem Therapeutischen Lei-

ter der Klinik für Familien, Karsten Vetterlein, wurden viele Übereinstimmungen festgestellt, vom Verständnis des Trauerprozesses über die Begegnungen mit Trauernden bis zu Erfahrungen mit Kostenträgern, Behörden und gesellschaftlichem Umfeld. Die Therapeuten arbeiten seit zehn Jahren mit Trauernden; im August wurde in Bad Gottleuba die erste Trauergruppe »Verwaiste Eltern« begonnen (s. Beitrag S. 84).

Als Bundesverband sehen wir die Aufgabe, noch mehr Verständnis bei den Kostenträgern zu wecken. Wie kann es z. B. sein, dass bei familienorientierten Prozessen wie Trauer einzelne Familienmitglieder getrennt zur Kuren geschickt werden?

Die beiden genannten Kliniken stehen stellvertretend für Kurkliniken in der Bundesrepublik, mit denen wir gern zusammenarbeiten möchten. Zu nennen ist z. B. auch die Nachsorgeklinik Tammheim. Eine erfahrungsorientierte Liste von Kurkliniken ganz unterschiedlichen Profils liegt in der Geschäftsstelle vor, diese ist jedoch keineswegs vollständig.

Wenn Sie selbst an einer Kur für Trauernde teilgenommen haben, dann teilen Sie uns gern Ihre Erfahrungen mit, etwa mit folgenden Impulsen: Wurden psychische und körperliche Befindlich-

keit im Zusammenhang gesehen und behandelt? Wie wurde die Orientierung auf die Familie umgesetzt? Fanden Sie die Gruppengröße angemessen? Welche Therapien kamen zum Einsatz? Wie war die Zusammensetzung der Therapieteilneh-

mer, kam das Ihnen selbst entgegen? Was würden Sie als besonders hilfreich charakterisieren? Die beiden folgenden Beiträge geben einen Einblick in die Arbeit der Kliniken in Bad Gottleuba und Sellin. bb

Trauerarbeit im Rahmen einer Mutter/Vater-und Kind-Kur

Wie alles kam

Als sich im Sommer 2010 Besuch des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in unserer Klinik ankündigte, ahnten wir noch nicht, welche perspektivische Bedeutung diesem Kontakt zukommen würde. Wir empfingen das Ehepaar Günther von der Regionalstelle Thüringen mit Neugier und Offenheit und stellten schnell fest, dass wir die gleiche Sprache sprachen – unser Verständnis von Trauerarbeit war ein beiderseitiges Selbstverständnis. Diese Erfahrung war wohlthuend und darauf baut sich auf, was wir im Folgenden berichten:

Wir, die Mitarbeiterinnen der psychologischen Abteilung der Kurklinik Sellin, arbeiten seit mehreren Jahren in Schwerpunktgruppen mit trauernden Eltern. Obwohl Trauern ein lebens-langer Prozess ist, belegen unsere langjährigen Erfahrungen, dass in einer verhältnismäßig kurzen Zeit von drei Wochen intensive Trauerarbeit möglich ist, dass Trauerprozesse in Gang gesetzt werden können, dass kleine oder große Schritte auf einem langen Weg gegangen werden können. In den letzten zwei Jahren wurde uns immer bewusster, dass Trauerarbeit für Kinder – insbesondere dann, wenn der Verlust die unmittelbare Kernfamilie betrifft – im Rahmen von Mutter-/Vater-und-Kind-Kuren so gut wie nicht angeboten wird, aber nicht minder wichtig ist. Das war unser Ansatz zu einer neuen Schwerpunktgruppe in der Kurklinik Sellin. Gern folgten wir der Einladung des Bundesverbandes Verwaiste Eltern zur Jahrestagung 2011 nach Erfurt, um in einen Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit Betroffenen und Helfenden zu treten und neue Erfahrungen sammeln zu können.

Was wir auf dieser Tagung erleben konnten, lässt sich kaum mit Worten beschreiben. Es gab wertvollen fachlichen Input und Austausch. Viel wertvoller noch haben wir die Begegnungen erlebt, die Menschlichkeit und Mitmenschlichkeit. Wir hatten das Gefühl, dass in Erfurt die Werte des Lebens besonders tief und intensiv erlebt und reflektiert wurden. Besinnung ist das Wort, das

uns bewegt – Besinnung auf Nähe, Miteinander, Verbundenheit, ...

Die Gespräche und Erlebnisse in Erfurt haben uns tief berührt

und uns auf unserem Weg bestärkt, Trauerarbeit für Familien anzubieten. Für die Tagung, die Begegnungen und Gespräche, die Inspirationen und Erfahrungen möchten wir uns bei den Teilnehmenden und Organisatoren der Tagung sehr bedanken!

**Kurklinik
SELLIN**

DAS Gesundheitszentrum

Was erwartet Sie in Sellin?

Leben mit dem Tod – Trauerarbeit in der Familie, so lautet unser Schwerpunktangebot. Der Name ist angelehnt an Worte, die uns auf der Jahrestagung 2011 des Bundesverbandes begegneten. Leben bedeutet immer auch Abschied. Stirbt jedoch ein Mensch aus der unmittelbaren Kernfamilie, sind wir im Trauerprozess vor besondere Herausforderungen gestellt. Da ist die tiefe Betroffenheit jedes einzelnen Familienmitglieds, die sich ganz unterschiedlich äußern kann. Da sind Kinder, die emotional erreichbare Eltern brauchen. Da sind Eltern, denen die Verrichtung der täglichen Alltagspflichten nur noch mühsam von der Hand geht. Da ist unendlich viel Leid und Druck in jedem Einzelnen, und doch gibt es keine gemeinsame Sprache. Trauer ist keine Krankheit, aber sie kann den Einzelnen sowie eine ganze Familie krank machen, wenn sie keinen heilsamen Ausdruck findet und der Trauerweg versperrt scheint.

Die Schwerpunktgruppe *Leben mit dem Tod – Trauerarbeit in der Familie* richtet sich an Familien, in denen der Partner oder ein Kind (aus Perspektive der Erwachsenen) beziehungsweise ein Elternteil oder Geschwister (aus Perspektive der Kinder) gestorben ist. Sie wird in diesem Jahr an drei Terminen angeboten, ab 2012 regelmäßig im Sechs-Wochen-Rhythmus.

Den Schwerpunkt der Arbeit bildet der Austausch in psychologischen Gruppen. Hier können Er-

wachsene wie auch Kinder spüren, dass sie mit ihrer Trauer nicht allein sind. Aus dieser Erfahrung von Gemeinsamkeit können sie Kraft schöpfen und Inspiration erleben. Es werden sich Menschen begegnen, die in ihrem Trauerprozess schon viele Schritte gegangen sind und andere, die noch ganz am Anfang stehen.

Ziel der Schwerpunkt看 ist es, Familien darin zu unterstützen, ihren eigenen individuellen und familiären Trauerweg zu finden, aktiv zu gestalten und sich auf den Weg zu machen. So kann für die Verstorbenen ein angemessener Platz im eigenen und im Leben der Familien gefunden werden, wodurch die Trauer lebbarer wird.

Neben den klassischen Therapieangeboten im Rahmen einer Mutter-/Vater-und-Kind-Kur werden angeboten:

- Gemeinsames Erleben als Familie im Trauerprozess
- Erfahrungskreise für Eltern
- Erfahrungskreise für Kinder
- Entspannungsverfahren für Kinder und Erwachsene
- Vorträge
- Bewegungstherapeutische Angebote

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Anreiseternin

Mindestteilnehmerzahl: 4 Familien

Höchstteilnehmerzahl: 10 Familien

Hinweise:

Für die therapeutische Arbeit mit den Kindern im Rahmen der Schwerpunktkur setzen wir ein Mindestalter von fünf Jahren voraus. Jüngere Kinder sind selbstverständlich als Begleitung willkommen.

Der Kurantritt sollte frühestens sechs Monate nach dem Verlusterlebnis sein.

Hinter dem Horizont – Trauerbewältigung für Erwachsene lautet unser Schwerpunktangebot, wenn Kinder nicht mit in die Trauerarbeit einbezogen werden können oder sollen.

Bewegungsangebot Kinder



Foto: Klinik Sellin

Entspannung

Auch hier bildet der Austausch in psychologischen Gruppen den Schwerpunkt der Arbeit.

Neben den klassischen Therapieangeboten im Rahmen einer Mutter-/Vater-und-Kind-Kur werden angeboten:

- Erfahrungskreise
- Entspannungsverfahren
- Vorträge
- Bewegungstherapeutische Angebote

Mindestteilnehmerzahl: 4 Familien

Höchstteilnehmerzahl: 10 Familien

Termine 2011:

ganzjährig – Anreise jeweils mittwochs.

Auch bei diesem Kurangebot sollte der Kurantritt frühestens sechs Monate nach dem Verlusterlebnis sein.

Der Weg zur Kur

Mutter-/Vater-und-Kind-Kuren sind in der Regel dreiwöchige stationäre Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahmen, die auf die Gesundheitsprobleme und besondere Lebenssituationen von Müttern/Vätern und Kindern eingehen. Sie umfassen ein umfangreiches, ganzheitliches Behandlungsprogramm für ihre Genesung an Körper, Geist und Seele.

Auch die Kinder leiden häufig darunter, wenn Mutter oder Vater krank werden. Entwicklungsstörungen können auftreten. Ihre Einbeziehung in das ganzheitliche Konzept einer Mutter-/Vater-und-Kind-Kur ist daher selbstverständlich.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

83

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

BERICHTE AUS DEN REGIONEN



Trauergruppe



Klinik Sellin

Das Ziel einer Mutter-/Vater-und-Kind-Kur ist es, die Beschwerden der Patienten zu behandeln und zu lindern. Gemeinsam mit den Patienten wird ein Konzept entwickelt, das den Erfolg der stationären Vorsorge-/Rehabilitationsmaßnahme nachhaltig aufrechterhält, damit sie den Alltag besser bewältigen und wieder mit Zuversicht und Freude in die Zukunft schauen können. (Quelle: www.mutter-kind-hilfswerk.de.)

Das Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. unterstützt Sie gern bei der Beantragung einer Kurmaßnahme. Sie können unter der kostenlosen Info-Hotline 0800-225 5100 mit den Beraterinnen Kontakt aufnehmen.

Zusätzliche Informationen zur Klinik Sellin und unseren Schwerpunkt-kuren erhalten Sie auf unserer Homepage www.klinik-sellin.de oder telefonisch (038303-900).

Gesetzliche Grundlagen:

Die Mutter-/Vater-und-Kind-Kur ist seit 1. April 2007 eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Der Gesetzgeber hat die leistungsrechtlichen Vorschriften für Mutter-/Vater-und-Kind-Kuren im Sozialgesetz Fünftes Buch (SGB V) folgendermaßen festgelegt:

- Medizinische Vorsorge für Mütter/Väter (§ 24 SGB V)

Dies sind aus medizinischen Gründen erforderliche stationäre Maßnahmen, um einer möglichen Erkrankung vorzubeugen. Die Leistung kann in Form einer Mutter-/Vater-und-Kind-Kur erbracht werden.

■ Medizinische Rehabilitation für Mütter/Väter (§ 41 SGB V)

Dies sind aus medizinischen Gründen erforderliche stationäre Maßnahmen, um eine bereits eingetretene Erkrankung zu heilen, zu bessern oder deren Verschlechterung zu verhindern. Die Leistung kann in Form einer Mutter/Vater & Kind-Kur erbracht werden.

Trauern ist Leben in Seelentiefe

Sich auf diese Seelentiefe einzulassen, sich nach innen zu wenden braucht individuelle Zuwendung, Raum und Zeit.

Die Klinik Sellin hat sich zur Aufgabe gemacht, Trauernde auf ihrem individuellen Trauerweg zu begleiten, für drei Wochen Weggefährte zu sein, Raum, Zeit und Zuwendung zu ermöglichen.

Dr. Karen Hurtienne

(Psychologische Psychotherapeutin)

Jana Urbainczyk (Diplom-Sozialpädagogin)

Anne Staritz (Psychotherapeutin HPG)

Kurklinik Sellin, Kurweg 1, 18586 Sellin/Rügen

Telefon 038303-90-0 • Fax 038303-90-100

klinik-sellin@mutter-kind.de • www.klinik-sellin.de

Gemeinsam den Verlust bewältigen

Gemeinsam zur Kur – psychotherapeutische Hilfen für Erwachsene und Kinder nach dem Verlust eines Kindes/Geschwisters in der Klinik Bad Gottleuba

Der Verlust eines Kindes löst für alle Betroffenen eine schmerzvolle langjährige Aufgabe aus, die jedes Familienmitglied an die Grenze seiner Bewältigungsfähigkeit bringt und Veränderungsprozesse hervorruft, deren Ausgang unvorhersagbar

ist. So verändert sich nicht nur der einzelne, auch die Familie kommt in einen Wandlungsprozess, der Türen öffnen, sich aber auch als alles verschlingender Strudel erweisen kann, an dessen Ende Zerfall, zusätzliche Verletzung und Einsamkeit stehen können. Dabei sollte doch gerade die Familie eine Energiequelle sein, aus der Kind, Frau und Mann schöpfen können, um das Unbegreifliche des Verlustes des Kindes, der Schwes-



Foto: ab

Klinik Gottleuba

ter. des Bruders tragen zu lernen. Doch nicht selten sind die individuellen Wege der Trauer verschieden, macht die eigene Not zu sprachlos und bleibt das gegenseitige Verständnis zu unvollständig, um den anderen auf dem eigenen Weg der Bewältigung mitnehmen zu können bzw. um ihn auf seinem Weg zu begleiten.

Die Klinik Bad Gottleuba ist eine bekannte Rehabilitationsklinik am Rande der Sächsischen Schweiz. Sie bietet psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten für Erwachsene und Kinder. Vor dem Hintergrund unserer Erfahrungen in der Arbeit mit trauernden Familien, ganz besonders in Bezug auf den Verlust eines Kindes/ Geschwisters haben wir ein Angebot erarbeitet, das sich bewusst an die gesamte Familie richtet. Unser Ziel ist es, Familien in ihrem Zusammenhalt und ihrem gemeinsamen Bemühen um einen Umgang mit der Unfassbarkeit des Todes zu unterstützen, ohne individuell verschiedene Wege der Trauer zu unterdrücken. Dazu bieten wir psychotherapeutische Einzelgespräche, aber auch den Austausch in der Gruppe gleichbetroffener Erwachsener und Kinder an. Paargespräche sind ebenso möglich wie Mutter-/Vater-Kind-Therapien oder ein Arbeiten mit der gesamten Familie. Gemeinsam mit jedem einzelnen wird entschieden, welche Form der Behandlung für sie/ ihn zu diesem Zeitpunkt die richtige ist. Neben dem Verständnis für verschiedene Wege der Trauer

er bietet der gemeinsame Aufenthalt in der Klinik die Chance auf neue verbindende Familienerfahrungen, sei es beim Sport, der Ergotherapie oder Ausflügen in die Umgebung.

Die Unterbringung erfolgt gemeinsam. Der Aufenthalt dauert je nach Schwere der Problematik zwischen drei und sechs Wochen, wobei die Kostenträger (Rentenversicherung und Krankenkassen) zuerst oft kürzere Zeitdauern vorgeben, es aber die Möglichkeit einer Verlängerung gibt. Tagsüber werden die Kinder von den Mitarbeitern der Klinik betreut, die Eltern können in dieser Zeit ungestört ihren Behandlungen nachgehen. Am Nachmittag und Abend werden die Kinder von ihren Eltern betreut und es bleibt Zeit für das Spüren von Nähe und Bindung.

Kinder ab vier Jahren sollten bei einem Trauerfall selbst therapeutisch betreut werden, jüngere Kinder können als Begleitpersonen aufgenommen werden. Dann werden sie zwar nicht direkt psychotherapeutisch behandelt, aber als Teil des Familiensystems mit angesprochen.

Um in der Klinik Bad Gottleuba als Patient aufgenommen werden zu können, muss bei der zuständigen Rentenversicherung oder der Krankenkasse ein Antrag auf eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme gestellt werden. Dabei muss für jedes Familienmitglied ein eigener Antrag eingereicht werden. Antragsteller kann jeder Arzt sein. Für Kinder unter vier Jahren muss im Antrag eines Elternteils die Mitnahme als Begleitperson beantragt werden. *Karsten Vetterlein*

Allgemeine Informationen zur Klinik erhalten Sie unter www.klinik-bad-gottleuba.de oder unter der kostenlosen Servicenummer wochentags von 8 bis 16 Uhr unter 0800-00 38 10.

Für spezifische Fragen hinterlassen Sie bitte Ihre Telefonnummer oder wenden Sie sich per Mail an: Karsten Vetterlein, Diplom Psychologe/ Psychologischer Psychotherapeut
Therapeutischer Leiter der Klinik für Familien,
Email: karsten.vetterlein@klinik-bad-gottleuba.de

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

85

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

BERICHTE AUS DEN REGIONEN

Erfolgreicher »Tag der offenen Tür« bei Verwaisten Eltern in München

Am 15. Juli hat der Verein in München die Türen seiner Geschäftsstelle am St.-Wolfgangs-Platz 9 weit geöffnet, um über seine Angebote und die Arbeit mit trauernden Menschen zu informieren. Dazu wurde auch ein Infomarktplatz angeboten, an dem zahlreiche Münchner Einrichtungen teilnahmen, die ebenfalls mit dem Thema Trauer und

Trauerbegleitung befasst sind. Das waren: Ambulantes Kinderhospiz München, Arche, Beratungsstelle Häberlstraße 17, Björn-Schulz-Stiftung, Buss Kinder e.V., Caritas-Trauergruppe, Da Sein e.V., Evang. Bildungswerk – Trauercafe, KIT, KIT Kids, KONA, Koordinationsstelle Kinder Palliativmedizin der Uni München, Lacrima, Malteser Kin-



der- und Jugendhospizdienst, Nicolaidis Stiftung, Projekt Arche Noah, SKF - Schwangerenberatung.

Etwas über 50 Menschen tauschten sich nach der Eröffnung und Begrüßung durch Dr. Franziska Offermann im Namen des

tausch weiter pflegen möchte.

Die dreistündige Veranstaltung endete mit einer Buchpräsentation. Angela Holzmann stellte ihr beim Don Bosco Verlag erschienenen Buch »Trauernotizbuch - ein Buch für die Liebenden« vor. Sie berichtete über den Entstehungsprozess und zeigte eindrucksvolle Fotos und Bilder.



Susanne Lorenz, 20. 7. 2011

Vorstands in angeregten Gesprächen aus, versorgten sich mit Flyer und Info-Material, stellten Fragen und bekamen kompetente Antworten, in lockerer Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen. Auch zwei Mitarbeiterinnen aus dem Stadtjugendamt waren der Einladung gefolgt und von den zahlreichen Initiativen sehr beeindruckt. Sie kündigten an, zum Thema Trauerbegleitung eine Broschüre erstellen zu wollen. Insgesamt wurde sehr deutlich, wie wichtig die Vernetzung untereinander ist. Von allen Seiten wurde bekräftigt, dass man solche Treffen und den Erfahrungsaus-



Verleihung der Bundesverdienstmedaille

Für den Verein Verwaiste Eltern München e.V. ist es eine große Freude und Ehre, dass an Frau Freya von Stülpnagel, die stellvertretende Vorsitzende, vom Bundespräsidenten die Bundesverdienstmedaille verliehen wurde. Überreicht wurde diese von Bürgermeisterin Christine Strobel am 19. April 2011 im Münchner Rathaus. Sie betonte in ihrer Laudatio, wie wichtig es ist, ein Bewusstsein für die Bedürfnisse trauernder Familien zu schaffen und dass dies Frau von Stülpnagel durch ihre Arbeit in der Trauerbegleitung und durch die Initiierung des Projekts »Primi Passi - erste Schritte« gelungen sei. In Ihrer Erwiderung sagte Frau von Stülpnagel, sie freue sich über die Auszeichnung. Sie nehme die Medaille aber stellvertretend für die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen des Vereins, sozusagen als »pars pro toto«, entgegen.

Mit freundlicher Genehmigung: »Wegbegleiter« Sommer 2011, Verwaiste Eltern München



Fünf Jahre Trauernde Eltern Fulda e. V. am 19. Mai 2011

Am 19. Mai feierten wir gemeinsam mit Mitgliedern, Freunden und zahlreichen interessierten Besuchern unser fünfjähriges Bestehen. Ein besonderer Höhepunkt war die Enthüllung unseres Gedenk-Quilts, der aus Fotos und Collagen unserer geliebten Kinder, Brüder und Schwestern besteht.

Anlässlich des *fünfjährigen Bestehens* ist eine Sammlung von Texten und Gedichten entstanden – »Wenn aus Tränen Schmetterlinge werden«. Die Verfasserinnen und Verfasser der Texte sind zumeist selbst betroffen.

»Immer geht es darin um unsere Trauer, unsere Sehnsucht, um Gedanken und Gefühle und um die Suche nach einem Weg durch ein Leben ohne unsere geliebten Kinder«, schreibt die 1. Vorsitzende, Margit Weiser, in ihrem Vorwort.

Einige »Kostproben« aus diesem sehr berührenden Büchlein:

Der kleine Lebensbaum

Mit ungeheurer Wucht schlug der persönliche Verlust von Simon meinen Lebensbaum nieder. Zurück blieb ein kleiner Stumpf, tief verletzt und nach neuem Halt suchend.

Nach Zeiten des Stillstands begann der kleine, geschundene Lebensbaum wieder zu wachsen. In seine ursprüngliche Form, die er so gerne wieder gehabt hätte, konnte er nicht mehr wachsen.

Das Wachsen in die neue Form, die dem kleinen Lebensbaum auferlegt wurde, kostete ihn viel

Kraft, die er oft nicht hatte und nur durch behutsames Gießen seiner Seele wurde Wachstum wieder möglich. Der kleine Lebensbaum bekam wieder dünne, zerbrechliche Zweige, zartes Laub, wenige Knospen und ganz selten eine kleine Blüte. Seine dünnen Zweige streckte er voll unerfüllbarer Sehnsucht zum Himmel, wohl wissend ihn nie erreichen zu können.

Ob der kleine Lebensbaum den Stürmen des Lebens trotzen kann ist ungewiss, denn er weiß nicht wie stark seine Wurzeln noch sind.

Petra Fuchs, Wenn aus Tränen Schmetterlinge werden, Seite 35.

Die Liebe bleibt

Die Zeit vergeht, die Liebe bleibt.

Ein Stein mit diesen Worten

liegt auf deinem Grab.

Ein Versprechen von uns an Dich.

Du liegst auf dem Friedhof,

aber eigentlich gehörst du doch ins Leben –
in unser Leben.

Wir werden deinen Tod nie begreifen,
aber aus Liebe zu Dir werden wir lernen,
damit zu leben.

Wir haben es Dir versprochen,
die Zeit vergeht, die Liebe
bleibt bis wir uns wiedersehen.

Petra Fuchs, Wenn aus Tränen Schmetterlinge werden, 43.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

87

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

BERICHTE AUS DEN REGIONEN

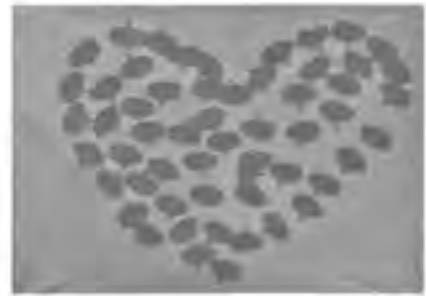
Gedenk-Quilt, Margit Weiser



WENN ES UNS DIE SPRACHE VERSCHLÄGT



»Ein Wort
geredet zu seiner Zeit,
ist wie goldene Äpfel auf silbernen
Schalen.«



GEDENKGOTTESDIENST
AM 22. MAI 2011 UM 14.30 UHR



Die Trauer teilen

Auf sehr unterschiedliche Weise haben Eltern und Angehörige in der vergangenen Woche Erinnerungsarbeit geleistet. Sie wollen aktiv mit der Trauer um ihre früh verstorbenen Kinder umgehen und suchten dabei die Gemeinschaft mit anderen. Erlebte Verbundenheit miteinander sind Stärkung und Trost.

Am Freitag traf man sich im Gewächshaus des Grünflächenamtes. Dort und im Schatten der Bäume wurden mit Hammer und Meißel Namenssteine für das Kindergrabfeld behauen. Unter der Anleitung eines ehemaligen Kunstpädagogen wurden mehr als 30 Steine zu der Form gebracht, wie sie in späterer Zeit in die Erde gelegt werden

Steine behauen



Foto: Margit Müller

können – mit dem Namen eines verstorbenen Kindes. Auch kleine Sternbehältnisse, die immer wieder für die Bestattungen der Kleinstkinder benötigt werden, wurden künstlerisch bemalt.

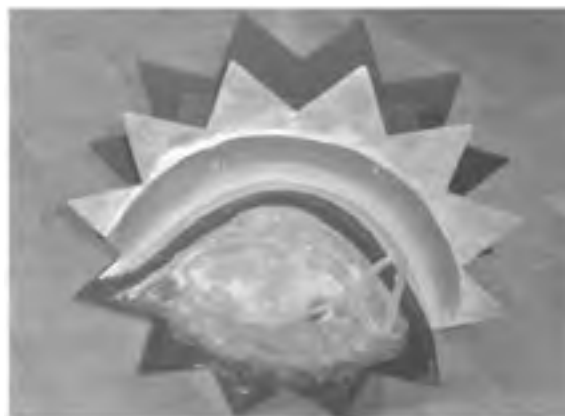
Viele Gespräche bei der Arbeit und die Erfahrung gemeinschaftlichen, handwerklichen Tuns wurden von allen Beteiligten als gewinnbringend und erfüllend empfunden.

Eine Teilnehmerin: »Es ist auch schön, etwas für unbekannte Menschen zu tun, die eines Tages einen solchen Stein in ihre Hand nehmen werden.«

Am darauffolgenden Sonntag fand dann in St. Augustinus Trier-Tarforst ein Gedenkgottesdienst statt. In ihm wurde an 44 verstorbene



Sternchen bemalen



Kinder gedacht. Für jedes wurde eine Kerze entzündet. Der Gottesdienst stand unter dem Thema »Wenn es uns die Sprache verschlägt«. Es ging um die Fragen: Woher kommen Worte des Trosts? Welche Sprache können wir finden, um Menschen beizustehen? Welche Rolle können die Texte und Sätze spielen, durch die unsere Vorfahren ihre Not und Trauer ausgedrückt und gestaltet haben? Dabei wurde auch zum Ausdruck gebracht,

dass wir uns unserer oft als kümmerlich empfundenen Worte nicht zu schämen brauchen. Nach einem sehr regen, sich anschließenden Beisammensein ging man auseinander mit der Gewissheit, keineswegs mit seinen bedrängenden Fragen allein fertig werden zu müssen.

Gute Hoffnung – jähres Ende Aktion Sternenkinder
S.T.I.L.L.E. · Selbsthilfegruppe Gruppe verwaister Eltern
Weitere Informationen: www.sternenkinder-rier.de

Verein Trauernde Eltern und Kinder Rhein-Main e. V.

Der Verein TRAUERENDE ELTERN & KINDER RHEIN-MAIN e. V. feiert im nächsten Jahr sein 15-jähriges Bestehen.

Die Veränderung war in diesen Jahren ein ständiger Begleiter und wird es immer sein. Eine Konstante aber bleibt: Auch in Zeiten des Wandels steht die Hilfe für Betroffene an erster Stelle.

Was im Jahr 1997 mit einer kleinen Gruppe begann, die die Notwendigkeit dieser speziellen Hilfe für trauernde Eltern erkannte, ist heute ein Verein mit mehr als 300 Mitgliedern. Standen zunächst nur stundenweise Räumlichkeiten für die Trauerbegleitung zur Verfügung, gibt es heute eine Geschäfts- und Beratungsstelle mit dauerhaft angemieteten Räumen und festen Öffnungszeiten. Ergänzend zum Angebot für Erwachsene helfen wir seit einigen Jahren gezielt auch trauernden Kindern. Um dies zu dokumentieren, wurde der Name des Vereins im Jahr 2008 entsprechend geändert.

Seit der Gründung unseres Vereins ist der Umfang der Hilfsangebote kontinuierlich ausgeweitet worden. In gleichem Maße hat sich der Finanzbedarf erhöht. Alles in allem werden pro Jahr etwa 130.000 Euro benötigt – für Trauerbegleitung, Seminare, Mieten, Geschäftsstelle und Öffentlichkeitsarbeit.

Dem Vorstand ist es gelungen, die finanzielle Basis des Vereins zu stärken und damit sicher zu stellen, dass das Angebot auch in Zukunft aufrecht erhalten werden kann. Dies ist angesichts der geringen festen Einnahmen keine leichte, aber eine umso wichtigere Aufgabe. Denn die Mitgliedsbeiträge decken nur rund 20 Prozent der Ausgaben.

Auch dieses Jahr ist wieder von Veränderungen geprägt – eine Herausforderung, der wir uns aktiv stellen. An vorderster Stelle steht der Rückzug von Karin und Dieter Steuer aus der aktiven Vereinsarbeit. Seit der Gründung des Vereins haben sie mit großem Engagement Hilfesuchende auf ihrem Trauerweg begleitet. Über viele Jahre waren sie tragende Pfeiler und treibende Kraft für den Aufbau und die Entwicklung des Vereins. Auch Hartwig von Papen, Mitbegründer des Vereins, wird im Laufe des Jahres seine Tätigkeit als Trauerbegleiter beenden.

Der aktuelle Vorstand steht daher vor der Aufgabe, neue Trauerbegleiter in den Verein zu integrieren, um das bisherige Angebot aufrecht zu erhalten beziehungsweise weiter auszubauen. Einerseits konnten inzwischen neue Kräfte gewonnen werden, die sich mit den Zielen des Vereins identifizieren. Andererseits ist es gelungen, ehemalige Trauerbegleiter zu reaktivieren.

Bei allen Veränderungen, die unser Leben ständig begleiten und beeinflussen, können wir heute versichern, dass der Verein TRAUERnde ELTERN & KINDER RHEIN-MAIN e.V. auch in Zukunft hilfesuchenden Eltern und Kindern qualifizierte Angebote zur Verfügung stellen wird.

Über das aktuelle Angebot (Gruppen, Seminare, Aktivitäten, usw.) informiert unsere Website www.elternkinder-trauer.de.

Gerne können Sie per E-Mail mit uns in Kontakt treten: Trauerndeelternrm@t-online.de. Für ein

persönliches Gespräch steht Ihnen die Vorsitzende unter der Telefon-Nr. 0176/42 09 31 32 zur Verfügung.

Im Namen aller Hilfesuchenden möchten wir uns an dieser Stelle bei allen aktiven und passiven Unterstützern bedanken, verbunden mit der Hoffnung, in Zukunft weiterhin auf Ihre Hilfe bauen zu können.

Für den Verein Trauernde Eltern und Kinder Rhein-Main e.V. *Irene Heppel, Vorsitzende*

Der Bundesverband beim 33. Evangelischen Kirchentag in Dresden

Es war nicht der erste Kirchentag, auf dem der Bundesverband mit seiner 1. Vorsitzenden Petra Hohn vertreten war, aber im Vergleich der am schlechtesten organisierte. Doch die anfängliche Irritation beim Aufbau unseres Standes am Markt der Möglichkeiten am Mittwoch (den ganzen Tag kein Wasser, keine Toilette, kein Besen ...) wich bald der Gewissheit, mit dem Bundesverband Verwaiste Eltern hier genau richtig zu sein. An allen drei Tagen kamen ständig Besucher, es ergaben sich viele Gespräche und auch mancher Trost. Das entschädigte uns Betreuer auch für die chaotischen Zustände beim Abbau und der Abreise. Unser **Stand** im Bereich Seelsorge/Lebenshilfe wurde durchgängig von Petra Hohn und Beate Bahnert betreut. Dazu kamen Stephan Hadraschek vom VEID-Vorstand und die Dresdner Verwaisten Eltern und Geschwister. Der Stand war freundlich mit bunten Tüchern geschmückt, oben das Regenbogentuch, wir konnten unsere Materialien präsentieren und dazu auch Materialien unserer Gruppen. Immer wieder kamen Menschen, die mit verwaisten Eltern schon arbeiten, aber noch keine Gruppe organisieren können. Viele praktische Hilfen konnten hier vermittelt werden, neue Vernetzungen wurden geknüpft. Ein Höhepunkt war der **Gottesdienst** »Mein Herz bei meinem Kind« zu Himmelfahrt in der Zionskirche. Diese Kirche in der Südvorstadt ist ein helles, freundliches Gebäude im skandinavischen Stil. Sie passte hervorragend zur Aussage des Gedenkgottesdienstes. Die Verwaisten Eltern Ostthüringen hatten Inhalt und Ablauf entworfen und organisiert. Die mindestens 80 Besucher – die Platzzahl war genau passend – bekamen rote Pappherzen, auf die sie die Namen der Kinder schreiben konnten, und Teelichter. Es war sehr bewegend, wie alle nacheinander die Lichterher-

zen auf dem Regenbogentuch liebevoll ablegten. Predigt und Fürbitte hielt Eva-Maria Gewohn vom Trauercafé Grimma, sie ist Prädikantin in Ausbildung. Zum »Vatertag« gedachte sie auch der Väter und Großväter, von denen relativ viele gekommen waren. Den musikalischen Part übernahmen die »Lerchen« mit Kantor Hauke Scholten aus Bremen. Die Jugendlichen sorgten mit Liedern aus »Siris Reise« ausnahmslos für Begeisterung.

Für die Standbetreuer beim **Markt der Möglichkeiten** war vor allem die ständige Beschallung einer Herausforderung: Auf der kleinen Marktbühne im Zelt unweit von unserem Stand und gleichzeitig auf der gigantischen Bühne auf der

Der Regenbogen leuchtet



großen Wiese im Flutbecken waren nonstop Posaunen, Pop, Gospel, Choräle und überhaupt alles, was man sich auf einem Kirchentag nur vorstellen kann, in lautstärkster Aktion zu hören. Die Krone setzten dem Ganzen wohl noch unsere »Lerchen« auf, die am Freitag auf der Marktbühne in der Nähe des VEID-Standes auf dem Markt der Möglichkeiten auch noch ein kleines Konzert mit Liedern aus »Siris Reise« gaben – aber nein, der Gesang, die frischen Melodien und nachdenkenswertes Texte, die Ausstrahlung und das Miteinander der Sänger sind unübertroffen und hatten entsprechend auch viel Publikum, das einfach im »Gewühl« innehielt. Wie Kantor Hauke Scholten

berichtete, hatten die Lerchen auch einen abendlichen Auftritt im Diakonissenhaus. Dort wurde ebenfalls das Thema Tod behandelt. Aber was die Programmgestalter klug kombiniert hatten, konnten sich die anwesenden schwarzgekleideten ernsthaften Amtsträger, Theologen und Akademiker, gar nicht vorstellen, nämlich dass sich diese Jugendlichen auch auf ernsthafte Art mit dem Thema befassen. Sie mussten sich bald eines Besseren belehren lassen.

Wie heißt es doch im Regenbogenlied: »Wir werden unsre Wege gehn, werden uns bald wieder sehn im Regenbogenlicht ...« Der nächste Kirchentag wird in Hamburg sein.

Beate Bahnert

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

91

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

Eindrücke vom Kirchentag und vom Gottesdienst



Anzünden der Kerze



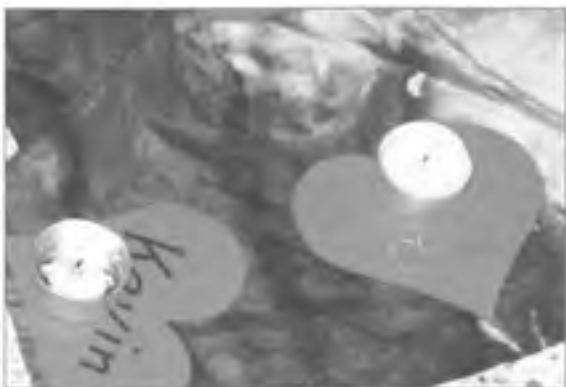
Petra bei der Begrüßung



Conny liest die Geschichte vom »Brückenbauer«



Die Kirche füllt sich



Die Welt wird etwas heller



Gottesdienstbesucher im Gespräch

alle Fotos: Hol Gü

BERICHTE AUS DEN REGIONEN



»Gottesdienstmacher« im Gespräch



Mit Besuchern im Gespräch



Kerstin liest das Gedicht »Tröst«



Ein Lichtermeer



»Lerchen«



»Lerchen« mit Hauke Scholten

Vielleicht

Die Sonne scheint heute etwas heller,
scheinbar dreht sich auch die Erde
etwas schneller.

Der Himmel leuchtet wieder blauer,
ihren Platz gefunden hat meine Trauer.

Trage die leise Hoffnung in mir,
mein Weg der führt zu Dir.

Zerbrechliche Seiten in mir schwingen,
lassen neu die Lebensmelodie erklingen.

Werde dich immer in meinem Herzen tragen
und voller Stolz Deinen Namen sagen.

(Holger Günther)



Mein Herz bei meinem Kind

Gedenkgottesdienst
des Bundesverbandes
der Verwaisten Eltern
und Geschwister in Deutschland,
zum 33. Kirchentag
in der Dresdener Zionskirche

»Mein Herz
bei meinem Kind«

Die Erfahrungen, die Verwaiste Eltern und Geschwister ertragen mussten, bleiben für immer unvergessen. Sie umschließen Schmerz, Einsamkeit, Sehnsucht, Stille, Weinen, Klagen und Schreien, innere Leere und auch so viele ungesagte Worte.

Der Verlust eines Kindes, eines Geschwisters erfasst den gesamten Menschen in unvorhersehbaren Dimensionen. Die Trauer gleicht einem bodenlosen Abgrund und die Verzweiflung droht einen aufzufressen. Der Schmerz und die Last der Trauer dringen intensiv in die Seele ein.

Und nun ein Gottesdienst für Verwaiste Eltern und Geschwister zum evangelischen Kirchentag in Dresden, auf einem Kirchentag, wo zum größten Teil fröhliche Menschen unterwegs sind. Mit Veranstaltungen die meist die pure Lebensfreude wecken.

Solch einen Trubel und Jubel können Menschen, die Schmerz und Leid ertragen müssen, wohl kaum aushalten. Sie erleben dies alles eher als zynisch und unbedeutend. Sie suchen keinen Trubel, sondern Trost, liebe ehrliche Worte und achtsame Begleitung auf ihrem schweren Weg der Trauer.

Wie sollen wir als Gottesdienstmacher hier zum Kirchentag einen Ort schaffen zum Innehalten, zum Gedenken, zum Trösten und zum Geben neuer Hoffnungen?

Der Text ist dem Matthäusevangelium (Mt. 6, 21) entnommen – der Bergpredigt Jesu. Wie sprach er in seiner Predigt? »Dort wo dein Schatz ist wird auch dein Herz sein.«

Wir wissen nicht, wo sich unsere Kinder und Geschwister befinden, jeder hat da so seine eigenen Vorstellungen. Was wir aber durch unseren Glauben hoffen und auch zu wissen scheinen ist, dass wir sie eines Tages, wenn unsere Zeit hier vorüber ist, in der Ewigkeit wiedersehen werden. Und bis dahin werden wir sie hier auf Erden in unserem Herzen weiter tragen.

So kann ich auch beim genauen Betrachten dieser Worte die Antwort auf meine Fragen finden. Wo kann mein Herz denn anderes sein als bei meinem voraus gegangenen Kind.

So nehme ich das Thema »Mein Herz bei meinem Kind« und diesen Gottesdienst für mich als Trost und Hoffnung an und mit mir weit über 80 Teilnehmer und Mitwirkende.

Wer trösten will, braucht die Erfahrung, selbst einmal getröstet worden zu sein. Sei es durch gute, lebendige sowie einfühlsame Worte, in den Armen eines anderen oder im Gebet.

Trost braucht auch gegenseitige, mittragende Zeugen, wenn einer dem anderen zuhört, seine eigene Angst und Ohnmacht aushält und zulässt. So wächst der Mut, auch Schmerz und Schuld in seiner Trauer zu zulassen und schwach sein zu dürfen.

Nicht jeder drückt seine Trauer auf die gleiche Weise aus, doch in diesem Gottesdienst spürte man eine Verbundenheit, es wurde durch unseren christlichen Glauben neue Hoffnung vermittelt, dass nicht alles aussichtslos ist, wie es uns oft scheint.

Viele kleine Lichter leuchteten am Ende des Gottesdienstes auf unserem Regenbogentuch in der Mitte der Kirche.

Jedes Licht, das wir hier entzündeten, steht als Symbol für das Wissen, dass unsere Kinder das Leben erhellt haben und nicht vergessen werden und gleichzeitig für uns Eltern, Geschwister, Angehörige und Freunde, dass die Trauer unser Leben nicht im Dunkeln lässt.

Wir nahmen einen neuen Auftrag mit uns, wir tragen das helle Licht unserer Kinder in diese Welt damit sie ein klein wenig heller und bunter wird. Durch die wunderbare und einfühlsame musikalische Begleitung des Jugendchores die Lerchen und Kantor Haucke Scholten aus Bremen und aus der Predigt und der Fürbitte von Eva Maria Gewohn nahmen alle Teilnehmer viele gute Impulse für ihren nicht leicht zu gehenden Weg mit.

Holger Günther

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

93

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

BERICHTE AUS DEN REGIONEN

Ich möchte

Ich möchte Dich wieder so gerne berühren,
Deine liebevolle Umarmung spüren.

Ich möchte Dir so gerne durch die Haare streichen,
und nie mehr von Deiner Seite weichen.

Ich möchte Dich so gerne wieder lächeln sehen
ach könnt Dein Duft durch meine Nase wehen.

Ich möchte so gerne deine Stimme hören,
um die Grabesstille zu stören.

Ich möchte zärtlich Deine Wangen küssen,
ohne Abschied nehmen zu müssen.

Ich möchte so gerne Deine Hände fassen,
um sie nie, nie wieder los zu lassen.

Ich möchte Dir noch so viel von meiner Liebe geben,
kämst Du doch zurück in unser Leben.

Ich möchte, dass Du bei mir bist,
und dabei den Tod vergisst.

Ich möchte Dich so gerne wieder sehen,
auch wenn es bedeutet, ich müsste dann zu Dir gehen.

Bis ich Dich dann in der Ewigkeit find
bleibst Du in meinem Herzen mein Kind.

Holger Günther, Notfallseelsorger, Verwaiste Eltern Ostthüringen

DIE ARBEIT DES BUNDES-
VERBANDES WIRD GRÖSSTENTEILS
EHRENAMTLICH GELEISTET.
WIR SIND DESHALB AUF
UNTERSTÜTZUNG ANGEWIESEN.

SPENDENKONTO:

VERWAISTE ELTERN

IN DEUTSCHLAND E.V.

BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT KÖLN

BLZ 370 205 00

KONTONUMMER 832 11 00



Berichte aus Österreich

Plattform »Verwaiste Eltern – Leben ohne dich« – Kärnten

In Österreich starben im Jahr 2009 1.486 Kinder und junge Menschen im Alter von 0 bis 35 Jahren. In Kärnten betraf es 88 Familien in dieser Altersgruppe. (Quelle: Statistik Austria 2009)

Nichts erschüttert Eltern mehr als der Tod ihres Kindes. Dieser Verlust hinterlässt eine der tiefsten Wunden, die einem zugefügt werden kann. Deshalb ist es auch unser Herzensanliegen, betroffene Familien in dieser Situation individuell, schnell, unbürokratisch und kostenfrei unsere Hilfe und Unterstützung anzubieten – unabhängig vom Alter des Kindes. Denn: Kinder sind Kinder, egal, wie alt sie sind, auch wenn sie schon auf eigenen Füßen stehen und/oder erwachsen sind.



Die Plattform »Verwaiste Eltern – Leben ohne dich« wurde im Mai 2008 mit der Intention gegründet, Eltern, Familienangehörige und Menschen im näheren sozialen Umfeld auf ihrem Trauerweg zu begleiten und zu unterstützen, unabhängig von ihrer Konfession. Die Plattform ist eine Einrichtung der Katholischen Kirche Kärntens und der Katholischen Aktion zugeordnet, auch ist sie in dieser Form und mit diesem Angebot einzigartig in Österreich. Unser Team besteht aus Seelsorgern und Seelsorgerinnen, Psychologen und Psychologinnen, sowie aus Juristen und Juristinnen. Letztgenannte stehen den betroffenen Familien zweimal kostenlos für Beratungsgespräche im Bezug von Haftungs- und Aufsichtspflicht bei Minderjährigen zur Verfügung.

Wir sind in unserer Arbeit sehr bemüht, neben der Begleitung auch als Drehscheibe zu fungieren. Dadurch sind wir Kooperationspartner für Fachdienste, soziale Einrichtungen und Berufsgruppen, wie Ärzt/innen, Hebammen, Polizist/innen, Lehrer/innen, Seelsorger/innen und viele

mehr, die mit dem Tod eines Kindes unmittelbar konfrontiert sind.

Der Erstkontakt erfolgt meist telefonisch. Bei diesem Gespräch wird gemeinsam abgeklärt, welche Betreuung im Moment für die betroffene Mutter oder den Vater richtig wäre. Ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin nimmt Kontakt auf und ein gemeinsamer Termin wird vereinbart. Wir versuchen die Begleitung so individuell wie möglich zu gestalten. Das beginnt mit dem vereinbarten Ort (zu Hause, in der Praxis, im Diözesanhaus in Klagenfurt – Sitz der Plattform – oder in einer Pfarre) und auch jede Begleitung gestaltet sich unterschiedlich. Im Mittelpunkt stehen das ganzheitliche Menschenbild, Werte und Glaube. Dem Betroffenen wird geholfen, die Balance herzustellen zwischen der Belastung/dem Trauma und der selbstständigen Lebensqualität, das Ereignis in das eigene Lebenskonzept zu integrieren – wieder ins Leben zurück zu finden. Wir möchten Mut machen, den Weg der Trauer zu gehen, um dem Leben wieder neu zu vertrauen.

Neben der Einzelbegleitung bieten wir auch offene und geschlossene Gruppen nach Bedarf an, sowie auch Gruppen nach Suizid oder Treffen für Eltern, deren Kinder auf die gleiche Weise ums Leben gekommen sind. Alle Jahre wird im November ein Trauerwochenende im Bildungshaus St. Georgen am Längsee vom Katholischen Familienwerk in Kooperation mit der Plattform »Verwaiste Eltern« angeboten.

Nach dem Vorbild Verwaiste Eltern Deutschland haben wir heuer im März erstmals ein Symposium für betroffene und nicht betroffene Menschen im Kloster Wernberg angeboten, da auch wir die Kraft der Vernetzung und das Gemeinschaftsgefühl der betroffenen Familien fördern möchten. Nach einem positiven Tag und einem »Getragen-Sein« sowie einem Miteinander aller Anwesenden, werden wir auch im nächsten Jahr wieder so einen Tag anbieten.

Wir stehen mit unserer Arbeit noch in den Anfängen, doch ist eines unserer Ziele, ein Netz der Verbundenheit, der christlichen Solidarität und dem Miteinander zu fördern, um Eltern unterstützend zur Seite zu stehen.

Astrid Panger, (Leiterin Plattform »Verwaiste Eltern – leben ohne dich«)

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

95

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

BERICHTE AUS ÖSTERREICH

»Hospiz macht Schule«

Vor neun Jahren erfolgte der Start für das Projekt »Jugendliche begegnen dem Tod« in der Steiermark (Österreich) und das Thema ist aktueller denn je. Mittlerweile wird das Projekt auch in vier weiteren Bundesländern Österreichs umgesetzt.

Sterben, Tod und Trauer sind Themen, die unser Leben von der Geburt bis zum Tod begleiten. In manchen Abschnitten des Lebens werden sie stärker in den Vordergrund treten, in anderen eher im Hintergrund bleiben. Das war immer so und das wird auch so bleiben. Was sich jedoch über die Jahre verändert hat, das ist der Zugang jedes Einzelnen zu diesen Themen. Durch die Veränderungen der Gesellschaft – und hier insbesondere der familiären Strukturen – hat sich die Einstellung zu diesen Lebensthemen gewandelt. Was im Schoße der Großfamilie noch ganz selbstverständlich erlebt, gelebt und erfahren wurde, ist heute weitgehend ausgelagert und an Fremde delegiert.

Die Möglichkeiten im geschützten Rahmen der Familie dem Schicksal alter Menschen zu begegnen, die Bedürfnisse Schwerkranker und Sterbender wahrzunehmen und Vorbilder für gelebte Trauer zu bekommen, sind für Kinder und Jugendliche unserer Tage begrenzt. Manche Erwachsene werden vielleicht der Ansicht sein, dass dies gut so sei. Sie wollen ihre Kinder möglichst lange von schmerzhaften Erfahrungen fernhalten und vergessen dabei nur allzu oft, dass auch das Leben von Kindern und Jugendlichen nicht frei von Schmerz und Trauer ist. Wie viele »kleine Tode« erleben Kinder in ihrem Hineinwachsen in die Welt der Großen! Der Abschied von Vertrautem, der jedem Schritt in neue Entwicklungsabschnitte vorangeht. Der Verlust von geliebten Tieren, die über Jahre hin zu treuen Weggefährten wurden. Die Erfahrung, dass die eigene kleine Welt durch die Scheidung der Eltern in Brüche gehen kann und mit einem Schlag nicht mehr so sicher ist, wie man geglaubt hat. Und schließlich manchmal auch die Konfrontation mit dem »großen Tod«, mit dem Sterben geliebter Menschen, die an die eigene Endlichkeit rühren. Dies alles lässt sich von den Kindern und Jugendlichen nicht fernhalten – es gehört auch zu ihrem Leben.

Erwachsene machen ihren Kindern keinen Gefallen, wenn sie Sterben, Tod und Trauer zu Tabuthemen machen, über die man nur hinter vorgehaltener Hand spricht oder bei denen man gar verstummt. Die so entstehende Mauer des Schweigens stellt keinen Schutz dar, vielmehr verstellt sie den Blick auf die ganze Fülle des Lebens und beraubt die Ausgeschlossenen wichtiger Lebenserfahrungen, die sie auch die Sonnenseiten des Lebens intensiver und farbiger erleben lassen könnten. Und so ist es eine wichtige und ernst zu nehmende Erziehungsaufgabe, Kindern und Jugendlichen die Chance zu geben, sich intensiv mit den Fragen des Sterbens – die ja immer auch Fragen des Lebens sind – zu befassen, über Möglichkeiten eines geeigneten Umgangs offen zu sprechen und sie auf ihrem Weg durch Lachen UND Weinen, durch Freude UND Trauer zu begleiten.

Die Hospizbewegung Steiermark hat mit dem Projekt »Lebensschule« ein Angebot für Jugendliche entwickelt, das zu einem offenen Umgang mit Krankheit, Behinderung, Alter und Tod führen soll. Darüber hinaus stellt es auch eine Chance dar, über den jeweils persönlichen Zugang zu gesellschaftlichen Fragen wie beispielsweise über Alter und Altersversorgung, über Pflege und Betreuung Schwerkranker oder über die Sinnfindung im eigenen Leben nachzudenken. Ein wichtiger Baustein des Projekts stellt das Kennenlernen von Hospiz- und Palliativeinrichtungen, Altenheimen oder Institutionen für Menschen, die ganz am Rande der Gesellschaft stehen, dar. Dadurch soll eine Brücke gebaut werden zwischen einem abstrakten Wissen und dem jeweils konkreten Erleben. Die fachlich kompetente und einfühlsame Begleitung durch für das Projekt eigens geschulte Hospizmitarbeiterinnen stellt über die gesamte Projektdauer gewissermaßen ein Sicherheitsnetz dar, das sowohl bei aufkeimenden Fragen als auch in Situationen der Unsicherheit und Betroffenheit den Jugendlichen Halt geben kann.

Modulübersicht:

- Modul 1 Erstinformation zum Thema; Persönliche Erfahrungen und Gedankenverbindungen zum Thema Tod und Sterben
- Modul 2 Persönliche Strategien im Umgang mit Tod und Sterben in der Familie und im Freundeskreis; Sterbephasen; Trauerphasen; Trauerbegleitung
- Modul 3 Lehrausgänge (z. B. in Altenpflegeeinrichtungen, Hospizstation, Palliativ-Einrichtungen)

- Modul 4 Einladung von ExpertInnen
(z.B. HospizmitarbeiterInnen, ReferentInnen aus Beratungseinrichtungen)
- Modul 5 Vertiefung des Basiswissens anhand konkreter Fragestellungen (z.B. Euthanasie, Sterbehilfe, Sterbebegleitung, gesetzliche Rahmenbedingungen, medizinische Möglichkeiten)
- Modul 6 Gesellschaftliche Reflexion des Themas (z.B. Eingehen auf Medienberichte zum Thema Sterbehilfe und Sterbebegleitung, Hospizarbeit, Situation alter Menschen in der Gesellschaft)
- Modul 7 Sterben, Tod und Trauer als Thema der Kultur- und Geistesgeschichte (z.B. Todesbilder im Wandel der Zeit, Zugang in verschiedenen Kunstepochen, thematische Spurensuche in Kunstgeschichte, Literatur und Musik).

Die Abfolge der einzelnen Module richtet sich nach den zeitlichen Rahmenbedingungen und individuellen Gegebenheiten in den jeweiligen Klassen. Prinzipiell sind die Module so aufgebaut, dass sie auch für sich genommen eine geschlossene Einheit darstellen. Je nach Themendichte sind für die einzelnen Module zwischen zwei und vier Unterrichtseinheiten vorgesehen. Eine Aus-

nahme stellt das Modul 3 – die Lehrausgänge dar.

Für eine Vertiefung und Festigung der Inhalte hat es sich als besonders hilfreich erwiesen, wenn einzelne Themen in Form eines fächerübergreifenden Arbeitens aufgegriffen werden.

Dieses Projekt ist auch eine Investition in die eigene Zukunft, denn die Sicherung des Generationenvertrages kann nicht durch Pensionssicherung allein erfolgen, sondern muss zwingend auch die Verpflichtung für das Helfen und die Unterstützung der Schwächsten in unserer Gesellschaft enthalten. Durch das Verständnis füreinander soll dem Separatismus der Generationen entgegen gewirkt werden

Wenn wir gelernt haben, mit alten, kranken, sterbenden und trauernden Menschen liebevoll, mit Respekt und deren Würde bewahrend umzugehen, werden wir diese Haltung, die uns auch persönlich bereichert, nicht nur an unsere Kinder und Kindeskindern weitergeben, sondern vielleicht auch notwendige Einstellungsänderungen in Gesellschaft und bei politischen Verantwortungsträgern bewirken.

Monika Benigni

Monika Benigni ist ehrenamtliche Mitarbeiterin im Hospizverein Steiermark und Initiatorin des Schulprojektes »Jugendliche begegnen dem Tod« m.benigni@hospiz-stmk.at

**RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011**

97

**»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«**

BERICHTE AUS ÖSTERREICH

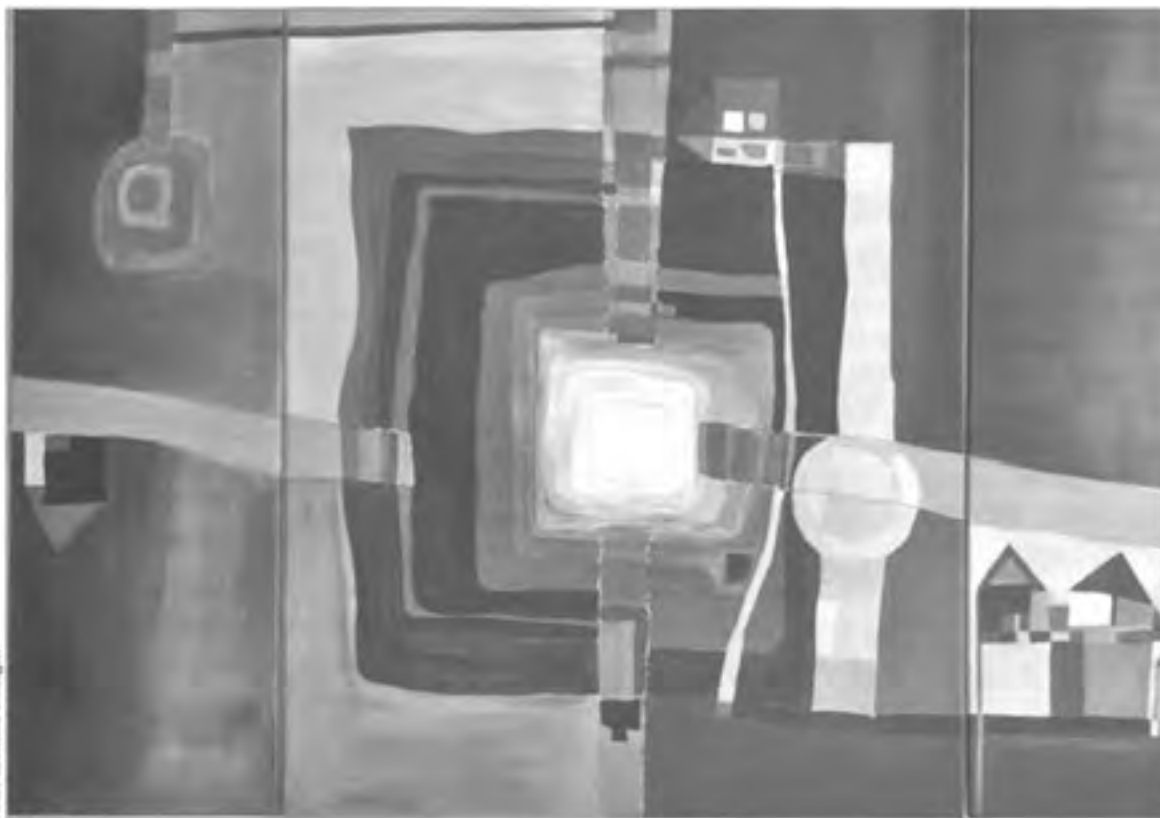


Foto: Monika Benigni

Schülerarbeit

Geschäftsstelle – Vorstand Bundesverband

Aktuelles aus dem Verbandsleben

»Trauer ist (k)eine Krankheit!«

Trauer gehört nicht zu Krankheitsbildern, die die Krankenkassen anerkennen und unterstützen, denn Trauer ist keine Krankheit. Das stimmt zwar, aber mit dieser Einstellung wird die präventive Arbeit der Selbsthilfegruppen und Vereine nicht angemessen eingeschätzt und zum Teil sogar behindert. Wenn die Prävention der Gesunderhaltung in den Leistungskatalog der Krankenkassen aufgenommen würde, könnten auf Dauer Kosten gesenkt werden. Deshalb bereitet der Bundesverband mit Partnern eine entsprechende Petition vor. Bundesweit müssten 50.000 Unterschriften gesammelt werden, damit eine öffentliche Anhörung stattfinden kann.

Ersungen

Schirmherrin Luci van Org hat am 2. Juli 2011 in Berlin ein Benefizkonzert zugunsten des Bundesverbandes gegeben. Dabei wurden 577 Euro Erlöst. Gemeinsam mit ihrem Mann Axel Hildebrand hat sie sich in diesem Jahr besonders für die Aufnahme der DVD »Siris Reise« engagiert, die beide auch zur Jahrestagung in Erfurt vorstellten.

Statistik

In der Bundesgeschäftsstelle liegt eine Statistik über Todesursachen von Kindern (bis 30 Jahre) in den Jahren 2000 bis 2009 vor. Sie wurde aus Daten des Statistischen Bundesamtes von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen erstellt und kann auf Anfrage zugemalt werden.

Neues Mitglied

ANUAS e. V., die Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen, ist seit September 2011 Mitglied im Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. Eine noch engere Kooperation wird zukünftig zwischen VEID, ANUAS und AGUS e. V. (Angehörige um Suizid) angestrebt.

Neue Geschwistergruppe

Seit Mai 2011 gibt es in Leipzig eine Gruppe trauernde Geschwister, die sich einmal monatlich trifft. Initiiert wurde sie von den ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen der Bundesgeschäftsstelle in Leipzig.

Ausgekocht

»Kochen für den guten Zweck«: Die VEID-Botschafterin Claudia Effenberg hat am 23. Oktober

(20.15 Uhr bei VOX) für den Bundesverband 3000 Euro erkocht, die als Spende auf dem Konto eingegangen sind. In der Promi-Kocharena setzte sie sich gegen Antonia Langsdorf, Oliver Wnuk, Jochen Schrop und Enie van de Maiklokjes im Kochduell mit Meisterkoch Steffen Henssler durch. Ihre Geheimwaffe: »Schinken-Dattel-Bratwurst mit Kohlrabisalat«.

Gedenkort

In Leipzig wird ein Gedenkort für die verstorbenen Kinder der Stadt angelegt. Das Projekt entsteht auf Initiative des Förderkreises der Kinderklinik e. V. der Universität Leipzig in Zusammenarbeit mit dem Amt für Stadtgrün und Gewässer. Es wird vom Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V. unterstützt. Im Friedenspark in unmittelbarer Nähe der Klinik ist dieser grüne Ort des Gedenkens, des Zusammenseins und des Trostes geplant. Apfelbäume und Sitzhocker bilden den Raum unter dem Blätterdach. Nach zur Zeit etwa einem Jahr Planung reichen die Spendenmittel noch nicht für die Realisierung aus. Angedacht ist 2012.

Jubiläum

Im nächsten Jahr begeht der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland sein 15-jähriges Bestehen. Das Jubiläum wird am 5. und 6. Oktober 2012 in Leipzig gefeiert. Für die Festveranstaltung stellt die Stadt den Ratsplenarsaal zur Verfügung, eine Ausstellung im Foyer des Neuen Rathauses wird den Rahmen bilden. Geplant ist u. a. ein Benefizkonzert mit Luci van Org und weiterer Prominenz. Das Hotel Mercure wird komplett für eine Fachtagung zur Verfügung stehen. Eine VEID-Jahrestagung darüber hinaus wird im Jahr 2012 nicht stattfinden.

Wasserburg

Vom 18. bis zum 20. November fand auf der Wasserburg Heldringen ein Trauerseminar für Familien aus Mitgliedsgruppen und Vereinen des Bundesverbandes statt. Das Wochenende unter dem Motto »Zurück ins Leben« war für die Teilnehmer kostenlos und ermöglichte somit allen sozialen Gruppen eine Teilnahme. Es wurde in dieser Form erstmalig von der DAK gefördert. 33 Mütter und Väter, Kinder und Jugendliche wie auch Großeltern namen die kreativen Angebote an und genossen die entspannte Atmosphäre.



„Zurück ins Leben“

Trauerseminar für Familien

aus Mitgliedsgruppen und Vereinen
des Bundesverbandes Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

18. bis 20. November 2011
in Heldrungen (Thüringen)

Liebe trauernde Mütter, liebe Väter,
liebe Geschwister, liebe Großeltern!
Wir möchten Ihnen ein entspannendes und
kreatives Wochenende in Heldrungen
(Thüringen) anbieten.
Es wird Zeit sein zum Reden und zum Schweigen,
zum Erinnern, zum Weinen, zum Lachen, um Mut
und Kraft zu finden, mit unseren verstorbenen
Kindern und Geschwistern im Herzen
weiterzuleben.

Unsere Begleiter an diesem Wochenende sind:

Beate Bahnert – Trauerbegleiterin
Eike Geertz – Bildhauerin
Kerstin Gleißberg – Trauerbegleiterin
Karin Grabenhorst – Trauerbegleiterin,
Pädagogin, Kunsttherapeutin
Cornelia Günther – Heilpädagogin
Holger Günther – Trauerbegleiter
Petra Hohn – Trauerbegleiterin

Änderungen vorbehalten



An der Verfassungslinde 2, 04103 Leipzig
Tel.: 0341 946 888 4 Fax: 0341 902 349 0
Email: kontakt@veid.de
Internet: www.veid.de

Programm

Freitag
15 Uhr Kaffeetrinken
16 Uhr Begrüßung und Kennenlernen Aufteilung der
einzelnen Seminargruppen
18 Uhr Abendessen
20 bis 21.30 Uhr Gruppenarbeit

Samstag
8 Uhr Frühstück
9 bis 12 Uhr Gruppenarbeit oder Einzelgespräche
12 Uhr Mittagessen
14 bis 17 Uhr Gruppenarbeit oder Einzelgespräche
18 Uhr Abendessen
20 Uhr Gemeinsamer Burgabend

Sonntag
8 Uhr Frühstück
9 bis 11 Uhr Gruppenarbeit oder Einzelgespräche
11 Uhr Abschlussgespräch
12 Uhr Mittagessen



RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

99

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GESCHÄFTSSTELLE – VORSTAND – BUNDESVERBAND

Ein Wochenende auf der Wasserburg

Trutzig liegt die Burg in der Landschaft. Was mag sie
schon alles erlebt haben! Ihre Geschichte reicht bis
ins Jahr 1217 zurück, als Wasserburg entstand sie 300
Jahre später. Die einzigartige Wehranlage wurde
1664 errichtet. Wassergräben, Erdwälle und
Bastionen, die noch gut zu erkennen sind, sollten den
Menschen sicheren Schutz in allen Gefahren bieten.
Aber nicht immer konnten die dicken Mauern allem
standhalten. Die Menschen rappelten sich jedoch
immer wieder auf und erfüllten die Burg gemeinsam
mit Leben.
Auch eine Familie ist Ort des Schutzes und der
Geborgenheit. Doch unvorhergesehene
Schicksalsschläge können sie bis in die Grundfesten
hinein erschüttern. Was hält und trägt in solchen
Situationen?
Der Aufenthalt auf einer Burg bringt die Menschen
nahe zusammen. Das mittelalterliche Gemäuer und
die herrliche Umgebung ermöglichen gleichermaßen
abenteuerliche Entdeckungen und Erholung pur zu
allen Jahreszeiten.



Tagungsgebühren

inkl. Workshops, Unterkunft und Verpflegung
für Eltern und Familien von Mitgliedsgruppen
und Vereinen frei.
Die Teilnehmer zahlen nur die Anreise.
Das Trauerseminar wird im Rahmen der
Projektförderung §20c SGB V gefördert
von der



Teilnehmer:

Familien, Mütter, Väter, Geschwister, die um ein
Kind trauern, aus allen regionalen Gruppen und
Vereinen des Bundesverbandes.
Das Seminar soll Familien unterstützen, die
finanziell eingeschränkt sind.

Angebote:

Die Angebote beziehen sich auf Gespräche,
Gruppenarbeiten, kreatives Arbeiten,
Einzelgespräche, Geschwistertrauer.
Die einzelnen Gruppenarbeiten richten sich nach
den Anmeldungen, den Teilnehmern und dem
Alter der Kinder.
Mindestalter der teilnehmenden
Geschwisterkinder: 7 Jahre

Tagungsort

Hostel und Jugendherberge Heldrungen
Schloßstraße 13
06577 Heldrungen
Tel. 034673 / 91224
www.wasserburg-heldrungen.de

Anreise:
Heldrungen liegt im thüringischen
Kyffhäuserkreis unweit von Bad Frankenhausen.

Anfahrt:
Die Anfahrt erfolgt über die Autobahn A 4
(Abfahrt Weimar, bis Sachsenburg auf der B 85,
weiter auf der B 86) oder auf der A 38 (Abfahrt
Sangerhausen Süd, weiter auf der B 86).
Heldrungen liegt an der Bahnstrecke
Sangerhausen-Erfurt und ist mit Regionalexpress
(Magdeburg-Erfurt) und Regionalbahn
(Sangerhausen-Erfurt) zu erreichen.

Parkplätze:
Kostenlose Parkplätze vor der Burg.

(Alle Fotos dieser Seiten: Wasserburg Heldrungen, Heike Straßburg)



An der Verfassungslinde 2, 04103 Leipzig
Tel.: 0341 946 888 4 Fax: 0341 902 349 0
Email: kontakt@veid.de
Internet: www.veid.de

Nächster Termin

Die nächste Mitgliederversammlung mit Regio-
naltreffen findet am 31. März 2012 im Sepulkral-
museum Kassel statt.

Personalia

Von der Mitgliederversammlung am 8. April 2011
in Erfurt wurden in den Vorstand gewählt: **Petra
Hohn** als 1. Vorsitzende, **Dieter Jantz** als 2. Vor-
sitzender, **Beate Bahnert** als Schriftführerin,

Inge Morassi als Schatzmeisterin. Als Beisitzer
wurden gewählt **Gerrit Gerriets**, **Karin Graben-
horst**, **Stephan Hadraschek** und **Katrin Hartig**.
Der Vorstand amtiert drei Jahre.

Wir wir erst jetzt erfuhren, verstarb am 17. Juli
2011 nach schwerer Krankheit **Gabriele Knöll**
im Alter von 61 Jahren. Sie war von 2000 bis
2004 die 1. Vorsitzende des Bundesverbandes
Verwaiste Eltern in Deutschland. Wir werden ihr
ein ehrendes Andenken bewahren.

Hanny Höfelein, Gründungsmitglied des Vereins Verwaiste Eltern in München e.V. und langjähriges Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland, hat sich zum Anfang des Jahres 2011 aus allen Ämtern zurückgezogen. Der Vorstand des Bundesverbandes dankt ihr ausdrücklich für die zuverlässig geleistete Arbeit.

Aus der aktiven Vereinsarbeit bei den Trauernden Eltern und Kindern Rhein-Main e.V. haben sich **Karin und Dieter Steuer** zurückgezogen.

Seit der Gründung des Vereins waren sie Initiatoren und Motoren der Vereinsarbeit. Auch **Hartwig von Papen**, einer der Mitbegründer, beendet seine Tätigkeit als Trauerbegleiter.

Die Schatzmeisterin **Inge Morassi** wurde am 1. Oktober 2011 durch den Vorstand von der Führung der Bücher des Vereins entlastet und hat daraufhin ihr Amt niedergelegt. Wir danken ihr für ihre Arbeit. Kommissarisch bis zur nächsten Mitgliederversammlung hat sich **Gerrit Gerriets** bereit erklärt, die Aufgaben des Schatzmeisters zu erfüllen. *bb*

Möchten Sie sich für unseren Bundesverband ehrenamtlich engagieren?

Dann würden wir uns freuen,
Sie für die vakante Position
gewinnen zu können:

Als Schatzmeister werden Sie
unterstützt durch eine beauftragte
Steuerberatungsgesellschaft, die auch
die Buchhaltung führt. Ihre Berufung ist
zunächst begrenzt bis zum Ablauf der
derzeitigen Wahlperiode.

Schatzmeister m/w als Mitglied des Vorstandes

Neu- und Wiederwahl
ist möglich.

Zur Zeit ist diese Position
kommissarisch besetzt.

Nach Prüfung Ihrer Unterlagen
und Vorabgesprächen
wird Sie der Vorstand auf der
nächsten Mitglieder-Jahres-
tagung zur Wahl stellen.

Die Mitgliederversammlung
als oberstes Vereinsorgan
wird im März 2012 über Ihre
Berufung entscheiden.

Sie sollten entsprechende
berufliche Erfahrungen
nachweisen und bisheriges
wie zukünftiges Engagement
für Verwaiste Eltern
und trauernde Geschwister
glaubhaft vermitteln.

Ihre Aufgaben:

- Kontrolle der Vereinsgeschäfte
- Beratung des Vorstandes
bei der Aufstellung
des Haushaltsplanes
- Beratung des Vorstandes
bei der Beantragung
von Fördermitteln
- Erstellung des Jahresberichtes
für die Mitgliederversammlung

Ihre Bewerbungsunterlagen
mit Qualifikationsnachweisen
und Lebenslauf senden Sie bitte
bis zum 31. Januar 2012 an den
**Bundesverband Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.**
– **Vertraulich** –
an die 1. Vorsitzende Petra Hohn
An der Verfassungslinde 2
04103 Leipzig

»In-Gang-Setzer – Selbsthilfe auf den Weg bringen«

inGangSetzer® Am 4. März fand in Essen die bundesweite Fachtagung »In-Gang-Setzer – Selbsthilfe auf den Weg bringen« statt, an der auf Einladung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW, auch der VEID teilnahm.

Was ist »In-Gang-Setzer – Selbsthilfe auf den Weg bringen« überhaupt? In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter der lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros, welche neue und bereits aktive Selbsthilfegruppen in der Startphase sowie in Krisensituationen unterstützen. Insoweit ist diese Idee nicht neu, VEID und seine Regionalstellen bietet dieses seit Jahren neuen und bestehenden Selbsthilfegruppen an.

Seit 2007 wird der Ansatz der In-Gang-Setzung durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband erprobt.

Aktuell sind 22 Selbsthilfe-Kontaktstellen aus sechs Bundesländern beteiligt. Rund 200 In-Gang-Setzer wurden inzwischen durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband geschult.

Mit der Tagung »In-Gang-Setzer – Selbsthilfe auf den Weg bringen« wollen die Betriebskrankenkassen als Förderer und der Paritätische Nordrhein-Westfalen als Projektträger die bisherigen Projekterfahrungen vorstellen.

Bundesweit gibt es zur Zeit rund 100.000 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten sozialen und gesundheitlichen Themen. Besonders das Interesse an Gruppen zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen nimmt kontinuierlich zu. Ein Trend, der zeigt, dass Betroffene aktiv Hilfestellung, emotionale Unterstützung und fundierte Informationen über ihre Krankheit oder ein Lebensproblem suchen.

Oftmals ist die Überlegung, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, von Unsicherheit und Verletzbarkeit geprägt. An Selbsthilfe interessierten Personen fehlen manchmal die kommunikativen und organisatorischen Fähigkeiten, um diese sensible Startphase konstruktiv zu gestalten. Genau hier setzt die aus Dänemark stammende Idee der »In-Gang-Setzer« an.

Der Paritätische NRW hat diese Idee aufgegriffen und mit Blick auf die konkreten Anforderungen der deutschen Selbsthilfeszene weiterentwickelt. Starthilfe für Selbsthilfegruppen zu leisten ist eine zentrale Aufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Ihre zeitlichen und finanziellen Ressourcen für eine individuelle Begleitung sind jedoch begrenzt. Das von Andreas Greiwe, Fachberater

Selbsthilfe beim Paritätischen NRW, entwickelte Konzept:

- Hilfe zur Selbsthilfe leisten
- Eigenpotenzial aktivieren
- Selbsthilfe-Kompetenzen fördern

wurde unter dem Namen »In-Gang-Setzer« mit den genannten Schwerpunkten erprobt.

Aus Sicht von VEID neu war, dass diese Unterstützung nur sehr regionalen Bezug hat und dass die »In-Gang-Setzer« sich in keinsten Weise in den themenbezogenen Austausch der Gruppe einbringen sollen. Diese inhaltliche Abstinenz schützt nach Ansicht von Fachleuten nicht nur die In-Gang-Setzer, sondern auch die Teilnehmer. So sollen keine neuen Abhängigkeiten entstehen – die Selbsthilfegruppe soll nach der zeitlich befristeten Starthilfe oder Krisenbewältigung ihren eigenen Weg finden und selbstständig weiter gehen. Beachtlich war auch folgender Hinweis, dass die In-Gang-Setzer ehrenamtlich für die regionalen Selbsthilfekontaktstellen tätig sind und dass sie kein Honorar und auch keine pauschale Aufwandsentschädigung für ihr Engagement erhalten.

Hinter der geschützten Marke »In-Gang-Setzer« steht ein Konzept für

- die Auswahl
- die Qualifizierung und Begleitung
- das Engagement

von Menschen, die Selbsthilfegruppen oder andere Initiativen ehrenamtlich unterstützen möchten. Darüber hinaus soll erprobt werden, in wie weit dieser Ansatz helfen kann, bürgerschaftliches Engagement zu verstärken. Die Ergebnisse und entwickelten Qualitätsstandards werden ausführlich und praxisnah dokumentiert.

Chancen für die Selbsthilfe

Das Konzept der In-Gang-Setzer kann das Methodenrepertoire der Selbsthilfe-Kontaktstellen erweitern und bietet folgende Vorteile:

- Schwierige Phasen in Selbsthilfegruppen lassen sich besser bewältigen. Dadurch erhöhen sich die Chancen für ein nachhaltiges Engagement.
- Bisher nicht (ausreichend) berücksichtigte Zielgruppen mit psychischen und psychosozialen Problemen, Migranten oder jüngere Menschen finden mit Hilfe der In-Gang-Setzer leichter den Zugang zur Selbsthilfe.
- Als ehrenamtliche Mitarbeiter entlasten die In-Gang-Setzer mittel- und langfristige die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen.

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

101

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GESCHÄFTSSTELLE – VORSTAND – BUNDESVERBAND

Nach der Vorstellung des bisher als Projekt geführten »In Gang-Setzer«-Modells, wurde über das Konzept in Tischgesprächen diskutiert, was danach in einer Podiumsdiskussion fortgeführt wurde. Neben dieser auch kritischer Betrachtung einzelner Aspekte dieses Projektes, erfolgte danach auch ein Ausblick und Perspektiven des Projektes wurden erläutert.

Derzeit nehmen ehrenamtliche Mitarbeiter lokaler Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros an dem Projekt teil. Die Zielgruppe soll künftig auf über-

regionale Selbsthilfeorganisationen und sonstige Einrichtungen, die mit ehrenamtlichen Gruppen und Initiativen zusammenarbeiten, ausgeweitet werden. Dieser Punkt wird von VEID als Chance betrachtet, auch als Selbsthilfeorganisation von dem Projekt zu partizipieren. Eine weitere Zusammenarbeit wurde in Aussicht gestellt, dazu werden in nächster Zeit Gespräche zwischen dem Paritätischen NRW und VEID stattfinden. Weitere Informationen unter www.in-gang-setzer.de

Dieter Jantz, 2. Vorsitzender VEID

»Groitzsch« und kein Ende?

Die Sensationspresse hatte seit Februar 2011 viel zu berichten: Vor dem Landgericht Leipzig musste sich der 41-jährige Guido N. aus Cham (Bayern) verantworten. Er hatte, so die Anklageschrift, bewusst, heimtückisch und aus niederen Beweggründen mit einem Revolver auf seine Opfer geschossen und billigend in Kauf genommen, dass sie sterben würden. Am 20. April 2008 tötete er in Groitzsch (Landkreis Leipzig) Tino L. (27), am 28. August 2009 am selben Ort Patrick B. (19) und Denis H. (23).

Die Juristen und Gutachter ließen sich nicht aufs Glatteis führen. Auch die lokalen Medien (Leipziger Volkszeitung) zeigten bei aller Sachlichkeit deutlich, was sie von dem Angeklagten hielten. Der Mörder wurde zu »Lebenslang« verurteilt. Richter Hans Jagenlauf nach der Urteilsverkündung: »Das Allerungewöhnlichste« an einem Prozess mit vielen Merkwürdigkeiten »war das Verhalten des Angeklagten«. Wie sich Guido N. in der Verhandlung gegeben hat, »war auch für die Kammer ungewöhnlich und erschreckend«, so der Richter. Bis zum Schluss den Opfern die Schuld zu geben, dabei den Angehörigen die Hand zur Versöhnung zu reichen und zu bedauern, nie wieder zur Jagd gehen zu können, »kommt der Verhöhnung der Opfer gleich« (zitiert nach LVZ, 21. 4. 2011). Frühestens 2030 kann ein Vollstreckungsgericht prüfen, ob die Fortdauer der Strafe auf Bewährung ausgesetzt werden darf. Eine Haftentlassung nach 15 Jahren ist ausgeschlossen. Der Fall geht jetzt vor den Bundesgerichtshof, denn der Verurteilte ficht das Urteil an. Auch die Staatsanwaltschaft hat Revision beantragt, weil ihrem Antrag auf Sicherheitsverwahrung nach der Haft (ggf.) nicht stattgegeben worden war. Was bedeutet das alles für die Eltern und die Angehörigen? Was fühlen Eltern beim Prozess des Mörders ihrer Kinder?

Petra Hohn berichtet:

Es ist der 20. April 2010, Tag der Urteilsverkündung. Vor Gericht steht ein Mörder, der drei junge Männer skrupellos hinrichtete.

Seit März verfolge ich den Fortgang des Prozesses, begleite die Eltern als Vertreterin des Bundesverbandes Verwaiste Eltern gemeinsam mit der Opferhilfe und den Anwälten der Familien. Teilweise fassungslos sind wir den Ausführungen des Täters, der Zeugen und der Gutachter gefolgt. Es sind Tage der Offenbarungen schrecklicher Ereignisse gewesen. Immer wieder müssen die Angehörigen dem Mann gegenüber sitzen, der drei Menschen getötet hat und der sich immer wieder in fadenscheinige, einander widersprechende Entschuldigungen flüchtet. Er zieht alle Register, angefangen von Notwehr, »Stimmen, die ihm befehlen, was zu tun ist«, bis zu »Bakterien im Gehirn«. Er stellt sich als zutiefst religiös dar, als Menschen, der trotz Jagdwaffenschein »kein Tier töten könne«. Welch ein Podium für einen Mann, der über drei Familien unsagbares Leid gebracht hat, der Eltern das Kind nahm und Geschwistern den Bruder.

Voller Kampfgeist für ihre verstorbenen Kinder nahmen die Eltern und auch die Geschwister an den Verhandlungstagen teil, die an ihren Kräften zehrten. Sie hielt die Erwartung aufrecht, endlich diesen Menschen für immer hinter Gittern zu wissen. Viele Stunden immer und immer wieder das schreckliche Geschehen zu hören, immer wieder die Wut, den Hass dem Mann gegenüber und die unendliche Traurigkeit um die Söhne – das alles mit seiner Belastung und Schwere zeichnet die Körperhaltung und die Gesichter der Eltern.

Selbst eine Unterbrechung durch einen scheinbaren Schwächeanfall des Täters müssen sie ertragen. Geduldig halten sie das auch noch aus.

Die Liebe zu ihren Söhnen und die Hoffnung auf ein strenges Urteil lässt sie immer wieder den Verhandlungen beiwohnen.

Viel Presse, viel Wirbel, Sensation, Medientrübels, all das kostet Kraft – doch alles wollen sie durchstehen für die Söhne, die sich nicht mehr verteidigen können. Die Söhne, welche der Täter als »Verbrecher« hinstellt, um selbst in die Opferrolle zu kommen. Das lässt schon Fragen nach Gerechtigkeit und Achtung der eigentlichen Opfer aufkommen, der erschossenen Jungs und deren Familien.

Zwielichtige Zeugen mit verworrenen Aussagen machten so manchen Verhandlungstag zu einem anstrengenden Prozedere, und das nicht nur für die Eltern.

Die resolute Staatsanwältin Claudia Laube war es, die durch ihr kompetentes Auftreten und durch ihr Plädoyer und den Antrag auf »Lebenslang mit anschließender Sicherheitsverwahrung« (wegen 3-fachen Mordes bei besonderer Schwere der Schuld) die Hoffnung auf eine gerechte Strafe aufrecht hielt.

Der 20. April 2010, der Tag der Verkündung des Urteilsspruches, war auch der zweite Todestag des ersten Opfers. Ein schwerer Tag, wie die vorangegangenen Prozesstage auch, aber ein Tag, der eine erste genommene Hürde eines langen, sehr langen Trauerweges sein sollte.

3-facher Mord, Lebenslang in Schwere der Tat/ 20 Jahre – keine anschließende Sicherheitsverwahrung. Eine hohe Strafe, aber für die Eltern und Geschwister kann kein Urteilsspruch hoch genug sein – es zählt nur das Bedürfnis, dass die-

ser Mensch nie mehr Aussicht auf ein Leben in Freiheit haben soll.

Sollte er nach 20 Jahren eine Perspektive bekommen? Wie ungerecht, denn die Jungs haben keine mehr, und ihre Eltern, Geschwister und Großeltern werden ein Leben lang daran zu tragen haben.

Sie brauchen Hilfe und Unterstützung, Zuspruch und Trost. Werden sie ihn bekommen, wie lange? Nach einer gewissen Zeit werden sie zurück in den »Alltag« geschickt werden, weil es nun »gut sein soll«. Um den Täter wird sich sicher intensiv gekümmert. Wer kümmert sich um die Familien? Nichts ist mehr gut, es wird anders – wir werden für die Familien da sein und ihnen beistehen, mit dem Unfassbaren zu leben. *Petra Hohn*

Als Trauerbegleiter können wir ein Stück Weges mit den Angehörigen gehen, wenn sie das möchten. Wir haben einige der Verhandlungen mit durchgestanden. Wir können versuchen, die Familien vor allzu eifrigen Medienvertretern abzusichern, und den Medien selbst sachlich, aber unmissverständlich als Vertreter der Angehörigen gegenüberzutreten. Als Dachverband mit gesellschaftlicher Wirksamkeit arbeiten wir im Netzwerk zum Beispiel mit ANUAS e.V. zusammen, der Hilfsorganisation für Angehörige um Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfälle, und leisten präventive Arbeit. All das haben wir auch in diesen Fällen getan. Wir hoffen, dass sich solche Gräueltaten nicht wiederholen, doch wir müssen uns auch eingestehen, dass wir nicht die Macht haben, sie zu verhindern. Dennoch lassen wir uns nicht entmutigen. *(bb)*

Heute schrecklich – morgen egal?

Zu einem Artikel in »Brigitte woman«, Heft 8/2011, schrieb Uschi Weißig, Ehrenamtlerin aus Köhra bei Leipzig, folgenden Leserbrief.

Die Autorin, Birgit Schöneberger, setzt sich in einer psychologischen Betrachtung mit den Konfrontationen schrecklicher Ereignisse auseinander, denen wir täglich durch die Medien ausgesetzt sind. Dabei beruft sie sich auf Äußerungen von Frau Barbara Meibom, Professorin für Politik und Kommunikationswissenschaft an der Uni Duisburg-Essen, und zitiert sie am Ende des Artikels folgendermaßen:

»Nur aus einer Haltung des Mitgefühls können wir unsere Ohnmacht überwinden. Ich kann spenden, ich kann auf nachhaltige Energien setzen,

mich in einem Stadtteil engagieren, ein Ehrenamt übernehmen und einfach das tun, was dort, wo ich bin, in meinen Möglichkeiten steht. Ich kann global denken und lokal handeln. Dadurch überwinde ich meine Ohnmacht und verbessere die Welt.«

Dieser Artikel war in seiner Gesamtheit ein Schlüsselerlebnis für mich in zweierlei Hinsicht. Einmal sehe ich für mich darin den Grund, ehrenamtlich tätig zu sein und damit die Ohnmacht der Hilflosigkeit gegenüber globalen Katastrophen zu überwinden.

Auf der anderen Seite wird aber doch gerade dieses Mitgefühl, das aus der Konfrontation mit dem Unfassbaren entsteht, von Hilfsorganisationen

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

103

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

GESCHÄFTSSTELLE – VORSTAND – BUNDESVERBAND

genutzt, um die Spendenbereitschaft der Bevölkerung zu erhöhen. Das ist der zweite Aspekt, die Menschen überwinden ihre Hilflosigkeit gegenüber globalen Katastrophen, indem sie spenden und so ein, durch die laufende Konfrontation in den Medien, entstandenes schlechtes Gewissen beruhigen.

Das hilft ihnen und den Organisationen, die sich um die Bewältigung der Katastrophe bemühen.

Im Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V., in dem ich ehrenamtlich tätig bin, sind wir mit der großen Katastrophe von Eltern, die ein Kind verloren haben, konfrontiert.

Da wir aus ethisch-moralischen Gründen nicht mit dem Leid der Betroffenen ständig an die Öffentlichkeit gehen, somit mediale Mittel selten nutzen, ist der Bekanntheitsgrad gering – Sponsoren oder Spenden erreichen uns selten. Der Verband, der deutschlandweit als Dachverband für Selbsthilfegruppen und Organisationen sowie Re-

gionalstellen tätig ist, wird hauptsächlich durch Zuwendungen von Krankenkassen und Kommunen unterstützt. In Leipzig, dem Sitz der Geschäftsstelle, erfahren wir dies durch die Stadt im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

Das ist leider für eine komplexe Arbeit nicht ausreichend und Aktivitäten, wie Beratungshilfe für Trauernde oder sogar finanzielle Unterstützung für betroffene Familien, sind eingeschränkt.

Wir müssen Menschen, die um den Verlust eines Kindes trauern, über lange Zeit hinweg begleiten. Nur ein Teil davon kann öffentlich über seine Trauer reden. Unsere Aufgabe aber kann es nicht sein, diese Menschen ständig vorzuführen, um eine höhere Spendenbereitschaft für den Verband zu erreichen. Wir können somit kaum das Mitgefühl der Bevölkerung erreichen, haben nur die Hoffnung auf eigene Erkenntnis, dass Trauer zu unserem Leben gehört und das Engagement dabei auch finanzieller Unterstützung bedarf.

Finanzierung des Bundesverbandes im Jahr 2010

Im vergangenen Jahr wurden das Bußgeldmarketing und die Aufnahme in die Listen der Gerichte ausgebaut. Fortgesetzt wurde die Suche nach Sponsoren (erfolgreich: Sparkasse Leipzig, ANANKE, FLAMMARIUM für die Website). Mit den bisherigen Sponsoren und Unterstützern besteht ständiger Kontakt. Auch die Akquise von Sachspenden und sachlichen Unterstützungen hatte Erfolge zu verzeichnen, z.B. Hotel-Bonus, Tombola-Preise u.ä., Teilnahme am sozialen Marktplatz in Leipzig, wo ein Monitor für VEID gespendet wurde.

Der Bundesverband finanziert seine inhaltlichen und organisatorischen Aufgaben vorwiegend aus Spenden, zweckgebundenen Zuschüssen (z. B. für Projekte und Fortbildungsmaßnahmen) sowie aus Mitgliedsbeiträgen. Die Vorstandsarbeit wird ehrenamtlich geleistet, lediglich Aufwandsentschädigungen werden bezahlt.

Der Vorstand bedankt sich für die Förderung und die damit verbundene Anerkennung seiner Arbeit im Namen aller im VEID organisierten trauernden Eltern und Geschwister.

Finanzielle Unterstützung durch Krankenkassenförderungen erfolgte im Jahr 2010 durch:

- Barmer GEK
- Bundesverband AOK
- Deutsche Angestellten Krankenkasse Unternehmen Leben
- Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe GKV

- Techniker Krankenkasse
- KKH Allianz
- Knappschaft

Unterstützung durch *Sach- und Geldspenden* sowie von *Fördermaßnahmen* gingen ein von:

- ANANKE-Bestattungen Leipzig
- Basic Erfolgsmanagement, Pfarrkirchen
- Claudia Effenberg
- Europäischer Sozialfonds
- FLAMMARIUM Saalkreis GmbH Co. KG
- Holger und Conny Günther, VE Ostthüringen
- Ullrich Kowald
- Sächsische Aufbaubank
- Leipziger Wohnungsbau-Gesellschaft LWB
- Luci van Org
- Otto Berg Bestattungen GmbH Co. KG, Berlin
- Purple Consulting, Erding
- Sparkasse Leipzig
- Service fürs Büro Dirk Rebner, Leipzig
- Barmer GEK Leipzig
- Stadtwerke Leipzig
- Steuerberatungsgesellschaft TRIGATAX, Leipzig
- Yoga Plus-Punkt Leipzig
- Mercure Hotel Leipzig

Danke auch für die vielen privaten Spenden und für die Kollekten zum Weltgedenktag für alle verstorbene Kinder.

mcfb

Vgl. Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V., Jahresbericht 2010, 15f.

Im Kaleidoskop der Trauer

Dorothea Stockmar verarbeitet die eigene Trauer in ihren Bildern und Büchern

CELLE. Wie begegnet man einem Menschen, der so furchtbares Leid erfahren musste? Dorothea Stockmar macht mir den Umgang leicht. Sie wirkt so lebendig und dynamisch. Eine besondere Herzlichkeit geht von dieser Frau aus, die vor fast drei Jahren ihren Sohn durch einen Unfall verlor. Cajus, 17 Jahre alt. Kein Kind sollte vor den Eltern gehen. Doch will es das Schicksal manchmal anders. Unzählige Male hat Dorothea Stockmar Trauergesprächskreise geleitet. 15 Jahre lang hat sie ehrenamtlich in der Hospiz-Bewegung Celle Stadt und Land mitgearbeitet, war für Starbende in ihren letzten Stunden da, hat sich zur Trauerbegleiterin fortbilden lassen.

„In meiner eigenen Trauer hat mir das zunächst nicht geholfen“, gibt Stockmar zu. Sie, die wusste, wie gut das Gespräch für die Seele sein kann, zog sich zurück. Vielleicht deshalb, weil so viele Menschen nicht mehr wissen, wie man mit Trauer umgeht.

Dorothea Stockmar formt ihre Trauer – auch im Internet – zu Worten und erhält eine nicht vorhersehbare Resonanz. Viele Freunde und Menschen, die sich der Familie – Ehemann Axel, den beiden erwachsenen Töchtern – nahe fühlen, schreiben ihre Gedanken, Erinnerungen, sprechen über Passungslosigkeit, über Betroffenheit im Netz, entsteht Mail für Mail, ein Netz des Tröstes. Die heute 57-Jährige sammelt die E-Mails, Briefe und Kondolenzkarten und verarbeitet sie in einem Buch „Ein Netz, das trägt“ wird ein sehr persönliches Werk über ihren Sohn und die Trauer der Familie. Petra Hohn, Erste Vorsitzende des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V., verfasst das Vorwort.

„Heute würde ich es in dieser Form vielleicht nicht wieder so machen, aber damals schien es mir richtig“, sagt die Künstlerin. Sie selbst fragt sich, wie viel Öffentlichkeit Trauer verträgt und fand die Antwort: Trauer braucht beides – Rückzug und Öffnung.

Wir sind mittlerweile in ihr ein Ateiler mit den schrägen, wei-

Ben Wänden angekommen. Weiße Vorhänge an den Fenstern und hellere Holzboden. Der Raum strahlt. Es ist Cajus' Zimmer, das Dorothea Stockmar zum Malen, zum kreativen Arbeiten gewählt hat. Hier ist ein Teil ihrer Bilder versammelt, andere befinden sich auf einer Ausstellung. Neben den älteren Werken, den „Metamorphosen des Abschieds“, die vor dem Tod ihres Sohnes entstanden, stehen die Bilder der letzten drei Jahre, kraftvoller im Ausdruck, ursprünglicher.

„Ich habe etwas Unersetzliches verloren und bin noch immer auf der Suche, in allem, was ich tue“, sagt die vielseitig talentierte Frau.

15 Jahre lang arbeitete Dorothea Stockmar ehrenamtlich als Sterbe- und Trauerbegleiterin. 2008 verlor sie selbst ihren Sohn durch einen tragischen Unfall. Ihre eigene Trauer verarbeitet die 57-jährige Künstlerin in ihren Bildern und Büchern, im kreativen Schaffen – und hilft damit wieder anderen Menschen.

den wie einem Zeitungsständer. In neue Bereiche wagt sich die Künstlerin mit einem Block aus griechischem Marmor, aus dem sie eine Nase schlug, Cajus' Nase, ein Fundstück der Trauer. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod, die Begleitung von Sterbenden hat sie nie als Belastung empfunden. „Eher als Bereicherung“, so die ausgebildete Trauerbegleiterin. Die Beschäftigung mit dem Tod ist gleichzeitig die Beschäftigung mit dem Leben. Der Tod zeigt uns, was für ein Geschenk das Leben ist, eine Kostbarkeit. „Die Sichtweise auf den Tod mag durch Stockmars Aufenthalte in Asien geprägt sein, durch ihre Erfahrungen mit dem Buddhismus. Nach dem Abitur reist das junge Mädchen ein Jahr durch Japan, Birma, besucht die Philippinen und Indien. Als sie zurückkehrt, steht für sie fest: Sie will Medizin studieren, möchte anderen Menschen helfen. In der Warteschleife auf einen Studienplatz entsteht die Idee, die Zeit für eine Ausbildung zur Krankenschwester zu nutzen. Sie schließt die Ausbildung 1978 in Berlin ab, im sel-



Dorothea Stockmar ist Künstlerin, Autorin und Trauerbegleiterin zugleich.

ben Jahr wird ihre Tochter Ellen geboren, und Dorothea Stockmar beschließt, Hausfrau und Mutter zu sein. Ihr Mann Axel ist beruflich viel unterwegs, sie begleitet ihn, die Familie genießt die Reisen. Drei Jahre später wird Tochter Katrin geboren. 1991 dann Jonathan Cajus, der erste Sohn. „Trauer verändert sich, aber sie verschwindet nie ganz“, sagt Stockmar. Sie spricht von einem Rad der Trauer, das ein Kaleidoskop an Gefühlen enthält: Traurigkeit, Schuld und Wut gehören ebenso dazu wie das Öffnen,

Lachen und Leben. Zu jeder Zeit kann sich dieses Rad in jede Richtung drehen.

Eine Nach-Tod-Erfahrung, in der Dorothea Stockmar ihrem Sohn begegnet, bringt ihr eine neue Facette im Kaleidoskop der Trauer. Sie schreibt ein Mutter-Sohn-Theaterstück. Es scheint wie ein Befreiungsschlag zurück ins Leben. Die szenische Darstellung kommt zur Aufführung. „Zuerst habe ich es „Noch immer suche ich dich“ genannt, doch mittlerweile heißt es „Ich werde dich finden“, sagt Doro-

thea Stockmar voller Zuversicht. Das Stück wird im Rahmen einer Ausstellung am 4. September in der Alten Brennerie in Langlingen szenisch gelesen. In dieser Lebensphase lernt Dorothea Stockmar die Diplom-Psychologin Juliane Grodhues kennen, die in ihrer Praxis traumatischen Menschen hilft, Trauer zu lösen. Sie wendet dafür eine von dem US-Psychotherapeuten Dr. Allan Botkin entwickelte Methode an („Induced Af-

ter Death Communication“), die eine Nach-Tod-Begegnung mit Verstorbenen ermöglicht.

„Es geht hier nicht um Esotarik, sondern darum, sich dem Schmerz des Verlustes zu stellen, bis er sich löst in einer fühlbaren Verbindung mit dem Verstorbenen“, erklärt es Stockmar. Oft entwickelt sich dann ein Dialog, der für den Trauernden befreiend sein kann. In ihrem zweiten Buch „Wie eine Welle vom anderen Ufer“ beschreibt die Trauerbegleiterin zusammen mit Juliane Grodhues die Möglichkeiten der IADG-Therapie und ihre eigenen Erfahrungen damit.

Am 11. November, um 19.30 Uhr, werden die beiden Autorinnen in der Kreuzkirche in Celle aus ihrem Werk lesen. „Wir möchten zum kreativen Umgang mit Trauer ermutigen, zu einem Umgang, der den Schmerz nicht auslöst, sondern durch ihn eine neue Seelenlandschaft erschaffen lässt“, sagt Dorothea Stockmar. *Martina Hancke*

LEBENS LAUF

- 1953 in Baulien geboren, in Berlin aufgewachsen, nach dem Abitur prägender einjähriger Asienaufenthalt
- 1978 Abschluss als staatlich examinierte Krankenschwester
- 1978 Geburt von Tochter Ellen
- 1981 Geburt von Tochter Katrin und Umzug nach Celle
- 1981 Geburt von Sohn Cajus
- 1984-2008 ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Hospiz-Bewegung Celle Stadt und Land e.V.
- 2002-2004 Weiterbildung zur Trauerbegleiterin
- 2001-2008 Leitung des Gesprächsreise für Trauernde der Hospiz-Bewegung Celle
- 2005 Begleitung Sterbender in einem buddhistischen Hospiz in Japan
- 2003-2005 Fortbildung Kunsttherapie in sozialen Arbeitsfeldern
- ab 2005 Bilder und Texte zu

- Themen wie „Sieben im Leben – Leben im Sterben“, Ausstellungen
- 2010 „Ein Netz, das trägt“ (Santiago Verlag)
- 2011 „Wie eine Welle vom anderen Ufer“ (Medu Verlag), Vorträge, unter anderem „Symbolisch-kreative Impulse zur Trauerbewältigung“, Neuerscheinungen (2011/2012), „Und der Himmel war blau“ und „Himmelstempel“ in einem anderen Licht“

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

105

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

VERWAISTE ELTERN IN DER PRESSE

Hilfe bei Trauer: Innerliche Begegnung mit Verstorbenen

CELLE. Den Schmerz zulassen, Trauer ausleben, statt in ihr zu verharran – in ihrem Buch „Wie eine Welle vom anderen Ufer – Nach-Tod-Begegnungen zwischen Kunst und Psychotherapie“ (Medu Verlag, 9,95 Euro) plädieren die Celler Künstlerin Dorothea Stockmar und die Saarbrücker Diplom-Psychologin Juliane Grodhues für einen kreativen Umgang mit Trauer.

Helfen kann dabei eine Therapiemethode aus den USA, die es Trauernden ermöglicht, eine innerliche Wiederbegegnung mit Verstorbenen zu erfahren. Der Nach-Tod-Kontakt lässt die Hinterbliebenen häufig inneren Frieden finden. Juliane Grodhues bestätigt dies aus ihrer Therapie-Praxis, Dorothea Stockmar aus eigener schmerzlicher Erfahrung. Die Vorgehensweise und Resultate der Methode sind sachlich und fachlich fundiert beschrieben.



Dorothea Stockmar, Celler Künstlerin, Trauerbegleiterin, Buchautorin.

Die Stärke des Buches liegt sicherlich in den unterschiedlichen Sichtweisen der Autorinnen: Hier die Mutter, die

ihre eigene Trauer beschreibt, dort die Therapeutin, die Hilfestellung bei der Trauerbewältigung leistet.

Das Buch schließt mit der szenischen Darstellung „Ich werde dich finden“, in der Dorothea Stockmar eine Nach-Tod-Begegnung zwischen einer Mutter und ihrem verstorbenen Sohn schildert. Am Ende löst sich die in Trauer erstarrte Mutter und erfährt eine neue Sicht auf das Leben und den Tod. Die bohrende Frage nach dem „Warum“ des Todes wandelt sich in ein sinnstiftendes „Wozu“.

Am Freitag, 11. November, um 19.30 Uhr, stellen die beiden Autorinnen ihr Buch „Wie eine Welle vom anderen Ufer“ in der Kreuzkirche Celle vor (mha)

Haben Sie Fragen zur Arbeit des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.?

Wenden Sie sich 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

Geschwisterkinder werden oft vergessen

Dissertation über Trauerarbeit von Eltern –

Schulrat Norbert Nitsche: Aktiv werden hilft bei der Bewältigung

66 Eltern, die ein Schulkind verloren haben, hat der Ulmer Norbert Nitsche befragt. Seine Dissertation über Trauerarbeit macht Hoffnung.

NICOLE REUSS

Ulm. Trauer braucht Zeit. Aber irgendwann finden fast alle Eltern, die ein Kind verloren haben, ins Leben zurück. Das ist eine der Kernaussagen einer Umfrage zum Thema Trauerarbeit, die Norbert Nitsche, bis 2009 Rektor der Hans-Lebrecht-Schule für Kranke am Ulmer Uniklinikum und nun Schulrat in Biberach, für seine Dissertation zur Erlangung des Dr. phil. ausgewertet hat.

Eltern, die ihr Kind durch Krankheit verloren haben, brauchten durchschnittlich knapp acht Jahre, um einen neuen Bezug zum Leben zu finden. Kam der Tod völlig unerwartet, waren es annähernd zwölf Jahre, 60 Elternpaare hat Nitsche befragt, die Kinder zwischen 7 und 22 Jahren verloren haben. 35 starben an einer Krankheit, 23 durch Unfall oder unerwartet, sieben Jugendliche begingen Selbstmord, ein Kind wurde ermordet.

Trost fanden Mütter und Väter vor allem bei Familie, Freunden – und beim Partner. »Die Annahme, verwaiste Paare trennen sich häufiger, ist falsch«, hat Nitsche herausgefunden. Trauernde Eltern scheinen sich zeitweise Distanz zu schaffen, näherten sich aber im Verlauf des Trauerprozesses wieder an. Eine Erfahrung, die er auch an der Schule für Kranke und als Leiter von Selbsthilfegruppen gemacht hat. Der

55-jährige hat einen persönlichen Bezug zum Thema: 1988 fand er seine sechs Monate alte Tochter tot im Bett. Ihm hat das Gespräch mit Menschen, die ähnliches erlebt haben, geholfen, den plötzlichen Kindstod von Hannah zu verkraften. Selbsthilfegruppen beschrieben knapp die Hälfte der Befragten als »hilfreich« und »sehr hilfreich«.

Weniger Halt fanden verwaiste Eltern dagegen bei Nachbarn, Hausärzten und in der Schule ihrer Kinder. Das trifft vor allem auf Geschwisterkinder zu, laut Studie fanden sie in 80 Prozent der Fälle in ihrer Schule keine Hilfe. In 40 Prozent der Rückmeldungen wurde über den Tod des Bruders, der Schwester nicht gesprochen. Für Nitsche eine tragische Erkenntnis seiner Untersuchung: »Die Trauer von Geschwisterkindern wird gesellschaftlich unterschätzt, ausgeblendet und zum Teil ignoriert.«

Als besonders belastend empfanden es Eltern, wenn verstorbene Kinder totgeschwiegen wurden. Unabhängig vom Todestag spürten alle Nähe zum Kind. Tröstlich nannten sie unter anderem Glaube, Spiritualität, Trauerriuale, Gespräche oder vorübergehenden Rückzug.

Trauernde mit Medikamenten ruhigzustellen, sollte nur letztes Mittel sein, sagt Nitsche. Traueraufgaben seien wichtig. Die Chance, sich vom Körper des Kindes zu verabschieden, gebe es nur bis zur Bestattung. Die Beerdigung organisieren, sich nicht alles aus der Hand nehmen lassen, helfe. Für die Zeit nach der Beisetzung nannten Eltern etwa Trauerliteratur, Therapie, nieder-

geschriebene Erinnerungen, eine selbst gestaltete Homepage, sich Gutes tun als Stütze. Wege gibt es viele. Eine Mutter, so erzählt der Schulrat, hat aus den Kleidern ihres toten Kindes Patchworkdecken für die Geschwister genäht. Unendlich viele Tränen seien geflossen. »Aber es hat ihr geholfen.«

Nach der Zahl seiner Kinder gefragt, antwortet Nitsche heute mit »drei plus eins«. Auch er spürt eine Verbindung zu Hannah, hat sich nach ihrem Tod – damals war er an einer Sprachheilschule tätig – beruflich neu orientiert.

Info Norbert Nitsches Dissertation trägt den Titel »Trauerarbeit von Eltern und Geschwistern nach dem Tod eines Schulkindes«. Mitte Dezember steht seine mündliche Promotionsprüfung an der Pädagogischen Hochschule Weingarten an.



Verwaiste Eltern nicht ruhigstellen, rät Norbert Nitsche. Traueraufgaben helfen. Foto: Volkmar Könneke



Diehl-Ako-Mitarbeiter helfen Kiblegger Hospizgruppe und verwaisten Eltern

6000 Euro haben Mitarbeiter von Diehl Ako durch gute Ideen zu Spenden bekommen. Die 1000 Euro (Mitte), Sparsache des Beiratsvorsitzenden, überreichte er einem Scheck in Höhe von 3000 Euro an die Hospizgruppe

Kiblegger und den Münchner Förderverein für verwaiste Eltern und betroffene Geschwister »Kony«. Das Geld stammt aus der Kasse des sogenannten 4D-Clubs. Der Club ist aus Verbesserungsvorschlägen von Mit-

arbeitern fließt zu einem Teil in die Clubkasse und wird einmal im Jahr ausgeschüttet, wie Birgit Kröll vom 4D-Club erläuterte. Matthias Dörner (mit Schack links) stellte die Ende 2010 gegründete Hospizgruppe vor. Inzwi-

schen habe sie 130 Mitglieder. Jürgen Leibold (mit Schack rechts), ein Mitarbeiter des Friseurs, erzählte, dass Kony entstand, nachdem sein Sohn Konrad an Krebs gestorben war. Kony war ein Spitzname von SZ-For-



Die Diehl AKO MitarbeiterInnen beweisen wieder Herz und unterstützen mit 6.000 EURO – aus vielen tollen 4D Ideen erwirtschaftet – die beiden sozialen Projekte Kony e.V. und die Hospizgruppe Kißlegg e.V.

Ich war wieder mal unterwegs – für Kony,

ein Förderverein für verwaiste Eltern, betroffene Geschwister, Verwandte und Freunde, der 2007 von Familie Laibold und fünf weiteren Betroffenen ins Leben gerufen wurde.

Jährlich sterben in Deutschland ca. 20.000 Kinder und junge Erwachsene – sie hinterlassen Eltern, Geschwister und weitere Familienangehörigen, die lernen müssen, mit diesem Verlust zu leben. Viele Betroffene müssen zudem noch den Zusammenbruch ihres sozialen Netzwerkes durchleben, weil sie in dieser ohnehin sehr schwierigen Situation von ihrem Umfeld nicht verstanden, mitunter sogar gemieden werden.



Jürgen Laibold

Jürgen Laibold – Approbationsingenieur im Bereich Global Coordination bei Diehl Controls Germany – hat erfahren müssen, was es heißt ein Kind zu verlieren. Als sein Sohn Konrad (genannt Kony) vor fünf Jahren im Alter von achtzehn Jahren an einer Krebserkrankung starb, begann für die Familie eine neue Zeitrechnung. Alles Bisherige kam auf den Prüfstand; Glaube, Religion, in vielen Bereichen des Lebens und des Todes gab es auf einmal neue Fragestellungen.



Großraum Nürnberg zu verbessern und durch Öffentlichkeitsarbeit Mitmenschen auf Sorgen und Nöte Betroffener aufmerksam machen und sie für diese Thematik zu sensibilisieren. Umgesetzt werden die Vereinsziele u.a. durch Mitarbeit im Bundesverband verwaiste Eltern in Deutschland (VEID) sowie Kooperation mit kirchlichen und sozialen Einrichtungen – Aktivitäten, die oft Reisen und Fortbildungen an den Wochenenden zur Folge haben.

Seit 2008 gibt es das Cafe Zukunft, ein offener Treff von Betroffenen für

Betroffene. "Hier dürfen wir unsere verstorbenen Kinder noch beim Namen nennen und unserer Trauer freien Lauf lassen". Alle vier Wochen betreut Jürgen Laibold dort – zusammen mit seiner Frau und zwei weiteren betroffenen Müttern – trauernde Eltern, Mütter und Väter. "Unser Ziel ist es, die Betroffenen schnellstmöglich wieder ins 'Alltags- und Berufsleben' zurückzuführen". Wir sprechen nicht über Psychopharmaka, sondern arbeiten mit ganz einfachen Mitteln; wir stellen den Trauernden lediglich einen Raum und entsprechende Zeit für ihre Trauer zur Verfügung", so klingt es etwas vorwurfsvoll von Jürgen Laibold. "Eigentlich dürfte es unseren Verein gar nicht geben; wenn es da mit der 'Empathie und Menschlichkeit' in unserer Gesellschaft nicht ein Problem gäbe.

"Wir hatten Glück, weil wir zum richtigen Zeitpunkt die richtige Unterstützung bekamen", bemerkt Laibold. Und irgendwann kam die Erkenntnis "Du kannst den anderen helfen". Zusammen mit seiner Frau, seinem älteren Sohn und fünf weiteren Mitstreitern gründete er im September 2007 den Verein KONY e.V.-Förderverein für verwaiste Eltern und betroffene Geschwister.

Das Ziel des Vereins ist es, die Unterstützungsstrukturen für Betroffene im



Wenn die Kollegen am Montagmorgen Jürgen Laibold fragen, wie denn das Wochenende war, dann antwortet er oft: "Ich war wieder mal unterwegs". 'Unterwegs' bedeutet – unterwegs für seinen Verein, das Cafe Zukunft, auf Trauer-Fortbildung oder beim Bundesverband für verwaiste Eltern in Deutschland.

Verbunden in Leid und Hoffnung

Seit fünf Jahren gibt es den Verein „Trauernde Eltern Fulda“

FULDA

Ein Ort, wo Tränen und Schmerz zugelassen sind, wo es Trost gibt und das gute Gefühl, aufgefangen zu werden: Der Verein „Trauernde Eltern Fulda“ hat jetzt im Mehrgenerationenhaus (MGH) Josefsgarten sein fünfjähriges Bestehen begangen.

Von unserer Mitarbeiterin
BEA NOLTE-SCHUNCK

Zahlreiche Mitglieder und Gäste waren zu dem Begegnungstag gekommen, der deutlich machte, wie sehr das gemeinsame Schicksal die Betroffenen verbindet. „Ich kann nur sagen, dass ich stolz auf diese Gruppe bin“, betont Vereinsvorsitzende Margit Weiser. Dort treffen sich Eltern, die vor geraumer Zeit ein Kind verloren haben, und diejenigen, die diesen Verlust erst vor kurzem erlitten. „Die

„Wir können
zuhören“

Gruppe hat eine sehr gute Art, frisch Betroffene aufzunehmen“, sagt Weiser und ergänzt: „Wir können zuhören, gemeinsam die Tränen aushalten und einander in den Arm nehmen.“

Alles hatte damit begonnen, dass Weiser als ebenfalls betroffene Mutter und als Trauerbegleiterin des Da-Sein Hospizdienstes der Malteser die Familie Harald und Ursula Schäfer besucht hatte, und in den Gesprächen die Idee aufgekommen war, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Gestartet ist mit drei Ehepaaren, die Gruppe besteht seit sieben Jahren und ist vor fünf Jahren zum Verein geworden, der nun über 40 Mitglieder zählt.

Zunächst traf man sich bei den Maltesern, inzwischen ist das MGH Vereinsdomizil. „Bei unseren monatlichen Zusammenkünften können alle erzählen, wie ihnen aktuell ums Herz ist. Und wer gerade an der Reihe war, stellt ein Teelicht für sein verstorbenes



Erinnerungen an die verstorbenen Kinder.

Foto: privat

Kind in die gestaltete Mitte unseres Stuhlkreises“, schildert Weiser. Der Austausch im persönlichen Gespräch sowie gemeinsames Essen sind we-

tere Bestandteile der Treffen. Zum fünfjährigen Bestehen, das auch CDU-Bundestagsabgeordneter Michael Brand, Pfarrer Werner Gutheil und

MGH-Leiter Markus Otto mit ihrem Besuch würdigten, hat der Verein zwei Akzente gesetzt: Zum einen ist ein Wandteppich mit Bildern der

verstorbenen Kinder geschaffen worden, der bei den Zusammenkünften und zu besonderen Anlässen aufgehängt werden soll. Zum anderen haben die „Trauernden Eltern“ ein Jubiläumsbüchlein mit dem Titel „Wenn aus Tränen Schmetterlinge werden“ herausgebracht. Beim Herstellen der Bildmotive für den Teppich wurden jeweils die Gestaltungsideen der Eltern und vereinzelt auch von Geschwistern umgesetzt. Erinnerungssymbole für Kinder, die tot zur Welt gekommen oder kurz nach der Geburt gestorben sind, finden sich ebenfalls in der sensiblen Zusammenstellung.

Weiser dankte Harald Schäfer und Susanne Kremer, die sich sehr um den eindrucksvollen Teppich verdient gemacht haben. Bei dessen Enthüllung unterstrich Schäfer: „Es war nicht immer leicht, die Bilder zu sammeln, doch wir verstehen den Teppich als Zeichen, wie nahe uns unsere toten Kinder auch jetzt sind.“

Aber die
Liebe bleibt

Das Jubiläumsbuch mit Gedichten und Texten „über Trauer, Sehnsucht und ein wenig Hoffnung“ bringt viele Facetten des Lebens betroffener Eltern zum Ausdruck. Deutlich wird auch, dass ihr Dasein radikal anders geworden ist und sie sich nicht vorschreiben lassen wollen, wie lange sie – ausdrücklich auch die Väter – um ihre Kinder trauern. Was helfen kann, sind schöne Erinnerungen, die Hoffnung auf ein Wiedersehen in einer anderen Welt und die Gewissheit, dass „die Liebe bleibt“.

Von der Gruppe sind Petra Fuchs und Helmut Weiser namentlich als Autoren in dem Bandchen vertreten, außerdem Franziska Birger mit Illustrationen. Manche wollten anonym bleiben. Bei der Redaktion wirkte neben Fuchs und Margit Weiser auch das Ehepaar Schäfer mit; Layout und Bilderauswahl übernahm Patrick Weiser. Das Buch ist zum Preis von acht Euro unter Telefon (0661) 9 62 12 46 erhältlich.

Kommunikation ist das Schlüsselwort

Herrenberg: Trauergruppe „Verwaiste Eltern“ spricht über den schmerzhaften Verlust eines Kindes

Beim Treffen der Gruppe „Verwaiste Eltern Herrenberg“ unterstrich der Tübinger Familientherapeut und Trauerbegleiter Thomas Bäumer im evangelischen Gemeindehaus in der Erhardstraße das entscheidende Kriterium bei der Bewältigung innerhalb der Familie nach dem Tod eines Kindes: Kommunikation.

VON RENATE MEHNERT

Welche Auswirkungen hat der Tod eines Kindes auf seine Angehörigen? Betroffen von dem dramatischen Verlust sind Eltern, Geschwister, Großeltern, Verwandte, Freunde und Nachbarn. Zwischen 16 000 und 20 000 Familien verlieren in Deutschland jährlich ein Kind, machte Thomas Bäumer, Familientherapeut und Trauerbegleiter, unter anderem an der Tübinger Krebsklinik für Kinder klar. Er sprach zum Thema „Trauerbewältigung, eine Aufgabe für Generationen“. Oft, so der Tübinger, würden Trauergefühle verheimlicht

Etwa um Familienangehörige und Mitmenschen zu schonen. Die Folge: Nicht ausgesprochene Dinge wirken unterbewusst und bekommen den Charakter von Geheimnissen, die den Familienfrieden und Zusammenhalt gravierend stören könnten. „Geheimnisse in Familien sind ein großes Thema, das in der Öffentlichkeit nicht gesehen wird“, sagte der Tübinger.

Sprechen ist lebensnotwendig

Dabei sei das Sprechen über den Tod des Kindes, des Bruders, der Schwester oder des Enkels zur Bewältigung und Akzeptierung des Geschehenen für die Familienangehörigen lebensnotwendig. Mit zahlreichen Beispielen aus seiner täglichen Arbeit machte der Therapeut deutlich, welche Auswirkungen ein lang andauerndes Verschweigen und Verdrängen haben kann. Miteinander über den Tod des geliebten Kindes reden sei eine entscheidende Voraussetzung in der Trauerbewältigung innerhalb der Familie, um das schlimme Geschehen akzeptieren und überwinden zu können.

Bäumer berichtete über Fälle, in denen Kinder, die nach dem Bruder oder der Schwester fragten, dies unterließen und

schwiegen, weil sie den Schmerz und das Leid ihrer Eltern spürten und sie nicht belasten wollten. Sie selbst erlebten sich so als weniger wertvoll als das verstorbene Geschwister. Ihretwegen weinten die Eltern ja nicht. Häufig kämen Menschen zu ihm, so der Experte, die über viele Jahre unter solch einem oder ähnlichem Verhalten der Eltern litten. Denen aber sei kein Vorwurf zu machen, sie hätten damals Hilfe benötigt, möglicherweise in Form von Gesprächen.

Schweigen verschlimmert

Immer wieder betonte der Trauerberater die Bedeutung der Kommunikation: „Sie ist das Entscheidende. Über den Verlust des geliebten Menschen miteinander reden hilft allen Betroffenen.“ Hilflöses Schweigen von Nachbarn oder Freunden verschlimmere die Situation. Einige der zwölf Anwesenden nickten bestätigend: „Genau so ist es uns mehrfach passiert.“ Wenn die Leute „die Straßenseite wechseln oder im Vorbeigehen hastig grüßten, empfinden wir das verletzend.“ Bäumers Rat an die Mitleidenden: „Ohne Scheu wie sonst auch das Gespräch aufnehmen. Die Betroffenen sind froh, wenn man normal mit ihnen um-

geht.“ Den Verlust zu überwinden, dazu benötigen die Zurückgebliebenen Jahre, oft Jahrzehnte.

Die Initiatoren der Herrenberger Gruppe, Rita und Hans-Achim Kullen, die „Verwaiste Eltern“ vor sechs Jahren gegründet, engagieren sich seit dem Tod ihres Sohnes vor 13 Jahren ehrenamtlich zum Thema „Unser Anliegen ist, dass die Leute von dieser Gruppe erfahren, dass sie hier im Kreis Betroffener in vertraulich geführten Gesprächen Hilfe erfahren können“, sagt Rita Kullen.

Die mit der evangelischen Kirchengemeinde kooperierende Herrenberger Gruppe „Verwaiste Eltern“ ist Mitglied im gleichnamigen Bundesverband. Informationen sind im Internet unter www.veid.de sowie im Arbeitskreis Trauernde Eltern und Geschwister Baden-Württemberg www.ateg-bw.de zu finden.

Die Treffen der Gesprächsgruppe für Menschen, die um ein verstorbenes Kind trauern, sind freitags um 19.30 Uhr im Herrenberger Haus der Begegnung. Eine Kontaktaufnahme zu den Trauergruppenleitern Rita und Hans-Achim Kullen ist per Telefon oder Fax an die Nummer (0 71 27) 8 98 62 möglich.



Wie eine Welle vom anderen Ufer

Nach-Tod-Begegnungen zwischen Kunst und Psychotherapie

Dorothea Stockmar, Juliane Grodhues, **Wie eine Welle vom anderen Ufer**. Nach-Tod-Begegnungen zwischen Kunst und Psychotherapie. MEDU Verlag, Dreieich 2011.

ISBN 978-3941955417 • Preis 9,95 €.

Blick hinter den Spiegel

Wenn man das Buch »WIE EINE WELLE VOM ANDEREN UFER Nach-Tod-Begegnungen zwischen Kunst und Psychotherapie« von Juliane Grodhues und Dorothea Stockmar liest, dann liest man es nicht einfach, sondern man fühlt, spürt, erforscht, inhaliert es. Es nimmt einen mit, packt einen, schleudert einen zuweilen herum und lässt einen nicht als denjenigen zurück, als der oder die man die Lektüre begonnen hat. Man ist – ja was? Berührt, beeindruckt, bewegt – ver-rückt!

Dieses Buch macht sprachlos angesichts des Schicksalsschlages als solches und der unbändigen Lebensbejahung, die hinter der abgrundtiefen Trauer aufleuchtet. Aber es ist keine verzweifelte Sprachlosigkeit, sondern eine »Sprachstille«, wie Peter Handke sagt, hinter die ich trete und dahinter entdecke ich wie Alice hinter dem Spiegel das »Wunderland« der Weltenseele, entdecke das Potenzial eines tiefgreifenden Zueinanderfindens im Ganzen der Liebe. Die IADC-Methode ist eine Möglichkeit, deren volles Potenzial womöglich noch gar nicht ausgeschöpft ist. Sie spendet denjenigen, die zurückgeblieben sind, nicht nur Trost, sondern offenbart ihnen die Möglichkeit, zu Alice zu werden, hinter den Spiegel zu schauen und das Wunderland zu entdecken.

Durch die Nebeneinanderstellung der ergreifenden Darstellung von Dorothea Stockmar, der sehr persönlichen Vorstellung der IADC-Methode durch Juliane Grodhues und der nüchternen Befragung an sie, was IADC eigentlich ist, entstehen Leerstellen, die der Leser ausfüllen muss. In diese Leerstellen rückt das Bewusst-Werden einer Nach-

toderfahrung als bis dahin noch nicht ausgeschöpftes Potenzial.

Sowohl im Interview von Juliane Grodhues mit Dorothea Stockmar als auch in der szenischen Darstellung erschüttert das »Ver-rückt-Werden« hin zu einer verschobenen Raum-Zeiterfahrung. Diese »Ver-rückt«-Empfindungen betreffen dabei sowohl das Verrücken des eigenen Körpers als auch die Wahrnehmung, als ob sich Dorothea in ihrer Trauer in einem permanenten Zustand der Bespiegelung befindet, wobei die Spiegel mal konkav, mal konvex, Wirklichkeit oder die Idee davon verzerrt zurückspiegeln. Deshalb ist es so wichtig, hinter den Spiegel zu schauen, wobei die Raum-Zeit-Erfahrung, die sie in dem Moment empfand, als die drei schwarzgekleideten Männer sich vor ihrer Haustür einfanden, ihr als ein Ent-hobensein aus Zeit und Raum begegnet. Dieses Ent-hobensein, ebenfalls empfunden in der ersten Zeit der Trauer, hüllte sie ein wie Watte, machte jedes Erleben von Realität unreal. Es ist oftmals eine »Suche nach der verlorenen Zeit« im Sinne Prousts. Es wird der Versuch unternommen, sich an ein Ereignis zu erinnern, das in seiner Essenz in einer Vergangenheit verankert ist, die nicht mehr erinnert werden kann. Die Erinnerung ist da und zugleich ist sie es nicht, die Zeit ist da und zugleich ist sie es nicht: eine verlorene Zeit. Gegenwart, die hier die Zeit der Trauer ist, dehnt sich aus und wird zur exzessiven Gegenwart. Die Zäsur der Zeit ist das Ereignis des Todes, das unwiderruflich und unvorhersehbar in die Zeit einbricht. Ein Ereignis als Prozess des beständigen Werdens ist aber »Leben« als Abfolge sich aneinander ablösender Ereignisse. Dies ist vielleicht das Geheimnis, das durch das Buch hindurchscheint: natürlich geht es um die Frage nach dem »WARUM«, aber es geht vor allem darum, das schreckliche Ereignis des Todes zu transformieren in eine Bejahung des Lebens, zu dem auch der Tod gehört. Im Verständnis des irischen Malers Francis Bacon ist der Tod ein Ereignis, das dem Leben eingeschrieben und daher koexistent und immanent ist:

»Ich selbst habe das Gefühl von Sterblichkeit – die ganze Zeit. Weil einen das Leben erregt, muss das Gegenteil, der Tod, wie ein Schatten von ihm, einen auch erregen, aber man ist sich seiner in der gleichen Weise bewusst, wie man das Leben spürt, ähnlich dem Drehen einer Münze, das Leben bedeutet oder Tod. Ich spüre das sehr genau bei anderen und bei mir natürlich auch. Ich bin jedes

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

109

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

FÜR SIE GELESEN – BÜCHERTIPPS

Mal überrascht, wenn ich morgens wieder aufwache.« (Bacon, Gespräche mit David Sylvester, Seite 80)

Durch diese Einschreibung wirkt der Tod beständig auf das Leben ein. Das ist die Botschaft des Buches.

Prägnant ist, dass die IADC-Patienten nicht nur eine ähnliche Raum-Zeit-Erfahrung schildern, die ebenfalls ein Enthobensein ist, ein »Da-Sein« und ein »Nicht-Sein« zugleich. Wie tröstlich und positiv diese Erfahrung ist! Aber die IADC-Patienten erleben durch die Arbeit mit ihnen den Tod als von außen hereinbrechendes Ereignis zwar als Katastrophe und auch als Wirken einer Katastrophe, aber dieses Ereignis ist das, was das Sinnliche hin auf das Transzendente übersteigt. Wieso von außen? Ist das nicht zu abstrakt? Das Außen ist das, was nur gedacht und zugleich nicht gedacht

werden kann. Das Außen ist eine Paradoxie, aber in ihr liegt das schöpferische Potenzial, das zu einer Nachtoderfahrung führen kann – etwas, dass unsere sinnliche Erfahrungswelt übersteigt und auf einer transzendentalen Ebene wirkt.

Das Buch rührt an die essentiellen Dinge des Seins. Unweigerlich fängt man an zu fragen. Was ist das, das da zwischen Himmel und Erde ist? Die Weltenseele, die wie ein Rhizom »wuchert«, und einhüllt, erfasst, in Bewegung versetzt – und uns doch dem Wurzelwerk gleich an die Erde rückbindet? Das Erleben der Begegnung zwischen einem im Leben Zurückgebliebenen und einem Verstorbenen, die beide Teil des Lebens sind, ist ein Erfühlen, Ertasten, eine vorsichtige, sinnenhafte Suche, zärtlich und vorsichtig, Herausforderung und Ereignis zugleich.

Dr. Susanne Schieble, 6. 6. 2011



Mario

*Ich bin die Liebe.
ich bin euer Lehrer.*

Daniela Priester, **Mario.**

Ich bin die Liebe. Ich bin euer Lehrer.

Borsdorf, Edition winterwork 2011.

ISBN 978-3942693424 • Preis 9,90 €.

Daniela Priester schreibt über ihren Sohn Mario, der kurz vor seinem 13. Geburtstag starb. Sie lässt die Leser intensiv und unmittelbar an allen sogenannten Phasen des Sterbens und der Trauer teilhaben: Mario ist ein fröhliches Kind. Nach der Diagnose der Krebserkrankung »aus heiterem Himmel« kämpft er ein Jahr lang zwischen Hoffnung und Rückschlägen, bis er den Kampf verliert und zu Hause inmitten seiner Familie stirbt.

Die letzten Tage hat Marios Mutter als Tagebuchbericht festgehalten. Es folgt ein unendlich schwerer, unendlich langer Weg der Trauer bis zum Erscheinen des Buches sechs Jahre nach Marios Tod. Zu diesem Zeitpunkt reflektiert Daniela Priester den Weg ihres Sohnes und ihren

eigenen. Sie möchte Eltern mit ähnlichen Erfahrungen zeigen, dass es möglich ist, nach einem solchen Schicksalsschlag weiterzuleben, in inniger Verbindung mit dem verstorbenen Kind.

Daniela Priester berichtet mit großer Offenheit und Ehrlichkeit auch über ihre innersten Gefühle. Die Angst wird zum ständigen Begleiter bereits bei der Diagnosefindung und lässt Kommunikationsdefizite zwischen Ärzten und Patienten als besonders unzumutbar erscheinen. Ausweichen, Hinhalten, Alleinlassen sind Strategien, denen Marios Mutter mit Unterstützung des großen Familien- und Freundeskreises entgegentritt. Großer Mut zeigt sich in alltäglichsten Handlungen, auch später im Umgang mit der Schule und mit dem gesamten »nichtbetroffenen« Umfeld. Immer wieder stehen Fragen im Raum: Sollte man als Arzt durch die wahrheitsgemäße Auskunft die Hoffnung auf Heilung nehmen, oder besser nicht? Wie verhält man sich als Angehöriger? Was ist im jeweiligen Moment richtig? Hätte man nicht doch noch anders handeln können? Auch Schuldgefühle treten immer wieder auf. Es ist einfach menschlich, dass niemand so extreme Situationen vorausplanen kann. Die große Unsicherheit der Mutter bis zum letzten Atemzug ihres Kindes wird aber gleichzeitig besiegt von der Gewissheit, zu spüren, was dem Kind gut tut. So kann sie ihm schließlich sogar mit großer innerer Qual erlauben, für immer »zu gehen«.

In Marios letzten Tagen und Stunden zu Hause gelang es seiner Mutter, Hektik durch »falsche Freunde«, vielfache Heiler und Helfer von ihrem

Kind fernzuhalten und statt dessen, bei aller eigenen Überforderung, eine mitfühlende und natürliche Atmosphäre zu schaffen. Wer noch keinen Angehörigen zu Hause bis zuletzt begleitet hat, kann sich wohl kaum vorstellen, was das heißt. Dazu gehört ein Mensch mit starker Bodenhaftung. Gleichmaßen spielen Träume und Zeichen, gewisse überirdisch anmutende Zusammenhänge eine wichtige Rolle in der besonders engen Beziehung zwischen Mutter und Sohn. Das beginnt bereits in Marios frühen Jahren mit Wahrnehmungen, die sich später auf merkwürdige Weise sinnvoll fügen. Wie ein Leitmotiv taucht auch in unerwarteten Zusammenhängen immer wieder der Bibelspruch aus dem Johannesevangelium auf: »Ich bin das Licht der Welt ...« Es sind Zusammenhänge, die einfach nicht an Zufall glauben lassen können.

Der mehrjährige Trauerweg Danielas von der tiefsten ausweglosen Verzweiflung bis zu einer wachsenden veränderten innigen Beziehung zum verstorbenen Kind wird von den meisten in ähn-

licher Lage ebenso erfahren. Daniela weiß ihren Sohn durch eine besonders intensive, lebenszugewandte Erinnerungsarbeit an dem Platz, den er für sich gefunden hat, und findet Unterstützung durch ihr familiäres Umfeld und die Freunde Marios. Gemeinsam werden Marios Geburtstage gefeiert, seine Musik gehört, seine Kleidung weitergetragen, viele Erinnerungen ausgetauscht. Das hat sich ohne Krampf und Zwang entwickelt. Ganz unmittelbare Texte der Freunde über Mario in Umgangssprache und ungeschönt runden das Erinnerungsbuch ab.

Daniela Priester wandte sich an mich als Lektorin und ehrenamtliche Mitarbeiterin im Bundesverband Verwaiste Eltern mit der noch unsicheren Anfrage nach der Möglichkeit einer Veröffentlichung. Ich habe ihr zugeraten und das Buch auf einen professionellen Weg gebracht. Ich möchte Daniela Priester für diesen mutigen, weil so persönlichen Text danken.

Beate Bahnert

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

111

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

FÜR SIE GELESEN – BÜCHERTIPPS



Himmlische Fantasien oder Himmelszeichen?

Skulpturen einer anderen
Dimension – Dokumen-
tation einer Ausstellung

Ute Leser, **Himmlische Fantasien oder Himmelszeichen?** Skulpturen einer anderen Dimension – Dokumentation einer Ausstellung. Hamburg 2004. Zu erwerben bei Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V. Preis 15,- €, der Erlös dient der Arbeit des Vereins.

Ute Leser gab anlässlich einer Ausstellung ihrer Werke diesen Bildband heraus. In diesem Buch finden wir ihre Skulpturen und lyrische Verse zu den Lebensthemen Sterben, Tod und Trauer und zum Thema Engel und andere geflügelte Wesen. Die Skulpturen gestaltete sie aus Treibholz, das sie mit ihrem Hund Carlotta am Elbsandstrand bei Hamburg sammelte, aus verrosteten Gegenständen des Alltags, aus verblühten Früchten, ... Es entstanden zarte, kräftigere, aber immer sehr berührende Skulpturen, die sie mit wunderbaren Texten versah.

Im Vorwort schreibt sie: »Diese Skulpturen und Texte widme ich ganz besonders meiner Schwester Dörte und meiner einzigen Nichte Nina, die das Leben und die Natur so geliebt haben und viel zu früh aus dieser Welt gehen mussten.

All diese Engel, Seelenvögel und Himmelstüren sollen Zeichen für sie und von ihnen sein. Zeichen auch für all die verstorbenen Kinder, ihre trauernden Eltern und Geschwister.

Ich möchte hier ermutigen, selbst den Weg der Gestaltung zu gehen, denn in den Momenten des Suchens, Findens und Tuns entsteht eine spürbare Nähe zu den geliebten Menschen, die nicht mehr unter uns sind. Suchen und finden, ein wunderbarer Weg voller Himmelszeichen. Weg auch der Heilung und der inneren Ruhe.«

Ihre Gedichte erzählen von Trauer, von Hoffnung, vom Mut zur Bewältigung eines Schicksalschlages, ... Es sind sehr berührende Texte, die immer wieder gelesen werden können.

Für mich ist es ein Buch, das ich immer wieder zur Hand nehme, weil die Texte und Bilder für mich auch etwas sehr Tröstliches und Beruhigendes haben.

Ute Leser gestaltete 60 Skulpturen, die aber nicht alle in diese Dokumentation aufgenommen werden konnten.

mcfb



**Du gehst
noch immer
neben mir**
Gedanken für Trauernde

Inge Müller, **Du gehst noch immer neben mir.**
Gedanken für Trauernde.
Verlag Kaufmann, Lahr 2010.
ISBN 978-3780631008 • Preis 11,95 €.

Das Schwerste, das wir in unserem Leben bewältigen müssen, ist wohl der Abschied von einem geliebten Menschen. Für viele Trauernde ist Lesen etwas Hilfreiches. Das Buch von Inge Müller kann eine Unterstützung sein. Sie gliedert ihr Buch in acht Kapitel, in denen sich Trauernde auf ihrem Trauerweg wiederfinden können:

- Der Film im Kopf -
Hätte ich es verhindern können?
- Dem großen Unbekannten - Wer bist du Tod?
- Meine eigene Geschichte - Wann ist es Zeit?
- Plötzlich und unerwartet -
Können wir uns vorbereiten?
- Aus tiefer Not - Mein Gott, wo bist du?
- Was mir hilft - Wer will es mir verbieten?
- Alles hat seine Zeit -
Wie kostbar ist der Augenblick?
- Kleine Auferstehungen -
Wieder ins Leben finden

In ihrem Vorwort schreibt Inge Müller:

»In dieser Situation (der Trauer) möchten meine Worte einfach nur da sein. Nicht mehr und nicht weniger. Es sind sehr persönliche Worte, wie könnte es auch anders sein - und trotzdem oder vielmehr gerade deshalb hoffe ich, dass Sie sich selbst und auch Ihre Lieben, die vorangegangen sind, hier und da wiederfinden. Dass Sie spüren: Es sind nicht nur Leben und Tod, die uns alle miteinander verbinden, sondern eben auch dies: Wir sind gehalten und geliebt. Wir können nicht tiefer fallen als in die Hand des Vaters.«

Ein sehr hilfreiches Buch!

mcfb



**Geborgen
in meinem Herzen**
Gedanken für Trauernde

Marlene Fritsch (Hg.), **Geborgen in meinem Herzen.** Gedanken für Trauernde.
Kaufmann Verlag, Lahr 2011.
ISBN-13: 978-3780631169 • Preis 12,95 €.

Oft fehlen uns die Worte, wenn wir mit trauernden Menschen zusammen kommen, wenn wir mit ihnen in Kontakt sind und etwas Tröstliches sagen wollen, etwas Tröstliches, das es eigentlich nicht so recht gibt.

Marlene Fritsch lässt in ihrem Buch bekannte Autoren zu Wort kommen, die uns mit ihren Texten helfen können, unsere eigene Sprachlosigkeit zu überwinden.

Die Texte von Dietrich Bonhoeffer, Phil Bosmans, Hilde Domin, Khalil Gibran, Anselm Grün, Mascha Kaléko, Elisabeth Kübler-Ross, Sabine Naegeli, Rainer Maria Rilke, Antoine de Saint-Exupéry, Lothar Zenetti, Jörg Zink u. a. ordnet sie sechs Themenbereichen zu:

- »Weil nun nichts mehr wieder gut werden kann« -
Wenn ich untröstlich bin
- »Verletzt von den Scherben vergangener Tage« -
Wenn Wut, Zorn oder Verzweiflung mich gefangen halten

»Aber die Nächte werden leerer nun« - Wenn ich einsam bin

»Geborgen in meinem Herzen« - Erinnerung - ein Schatz, den mir keiner nehmen kann

»Und doch ist einer, der dieses Fallen unendlich sanft in Händen hält« - Worauf ich hoffen möchte

»Die Liebe ist stärker als der Tod« - Was bleibt

In diesen sechs Themen zeigt Marlene Fritsch einen Weg auf, den Trauernde gehen können.

»Geborgen in meinem Herzen« kann mit seinen Texten sowohl für Trauernde tröstlich sein, als auch helfen, dort wo Worte fehlen, mit Trauernden in Kontakt zu kommen.

mcfb



Nicht vorüber – nicht vorbei

Der Trauer Worte geben

Hubert Klingenberg, **Nicht vorüber – nicht vorbei**. Der Trauer Worte geben.

Don Bosco Verlag, München 2010.

ASIN: B002ZQOIUE • Preis 9,95 €.

Der Tod eines nahe stehenden Menschen verändert das ganze Leben. Nichts ist mehr wie vorher. Der Trauernde fühlt sich aber ganz eng mit der oder dem Verstorbenen verbunden.

Oft fehlen den Trauernden und auch den »Tröstenden« die richtigen Worte – Trauer macht sprachlos.

Dr. Hubert Klingenberg hat in diesem Fächer Texte zusammengestellt, die Trauernden eine Hilfe sein können, Texte, die helfen können, die Sprachlosigkeit angesichts des Todes, der Trauer zu durchbrechen.

Die Fächerblätter sind nach verschiedenen Themen gegliedert, die Entsprechungen in dem finden, was Trauernde im Laufe ihres Trauerweges erleben:

- Emotionales Chaos
- Zorn
- Schuld
- Einsamkeit
- Loslassen
- Wir werden sterben
- Sinn
- Hoffnung
- Mut
- Handel

Jedes Fächerblatt enthält einen Text von mehr oder weniger bekannten Menschen geschrieben (Georg Christoph Lichtenberg, Martin Luther, Jean Paul, Quintilian, Sokrates, Ignatius von Loyola, ...) und auf der Rückseite einige erklärende Sätze und Platz, um eigene Gedanken aufzuschreiben

Ein hilfreicher Fächer – sowohl für Trauernde als auch für Menschen, die Trauernde begleiten!

mcfb

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

113

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

FÜR SIE GELESEN – BÜCHERTIPPS



Papap Arme sind ein Boot

Stein, Erik Lunde, Øywind Torseter, Maike Dörries (Übersetzung), **Papap Arme sind ein Boot**. Gerstenberg Verlag, Hildesheim 2010.

ISBN: 978-3836953139 • Preis 12,95 €.

Wie soll man einem Kind den Tod der Mutter erklären, wenn er uns selbst sprachlos macht? Und wie sollen wir eine kleine Seele trösten, wenn unsere eigene untröstlich scheint?

Dieser unvorstellbaren Schicksalsfrage stellen sich zwei Autoren, die uns durch eine Welt führen, in der nichts mehr so ist, wie es einmal war. Und sich ganz neu orientieren muss.

Allein das Titelblatt verrät auf den ersten Blick, dass alle Horizonte verschoben scheinen.

Vater und Sohn eng aneinander geschmiegt, als wollten sie sich gegenseitig Halt geben.

Dann schlägt man die erste Seite auf und taucht in eine Welt ein, die Totenstille atmet.

Eine Schaukel, die an blattlosen Bäumen hängt. Ein Haus, das leblos wirkt.

Begleitet von lichtlosen Gedanken, die auf einem schwarzen Untergrund schweben.

Aus der Sicht eines traurigen Kindes empfunden, dem auch der trauernde Vater nicht verborgen bleibt. Selbst ein sehnsüchtiger Blick aus dem Fenster verliert sich in der Dunkelheit.

Und doch sind da immer wieder diese tröstenden Arme, die sich wärmend um das Kind legen.

»Meine Wange an Papas Wange, sein Atem in meinem Gesicht«. So drückt sich eine kindliche Sehnsucht aus. Und findet fast lyrische Worte dafür.

Wie soll man einem Sohn erklären, dass seine Mutter für immer gegangen ist?

Und wie kann man ihm nahebringen, dass die Liebe doch für immer bleibt?

Mal sind es die roten Vögel, die aus dem Dunkel auftauchen. Mal ist ein hungriger Fuchs, der sich ums Haus schleicht.

»Oma hat gesagt, die roten Vögel seien tote Menschen«, erzählt der kleine Junge. Und fühlt sich in diesem tröstlichen Glauben fest aufgehoben. Und wieder sind da diese Arme, die ihn fest umschließen. Mit dem selbst tröstenden Gedanken, dass schon alles werden wird. Irgendwie.

»Ganz sicher« flüstert die Hoffnung und formt ein wiegendes Boot.

Ein Buch, das sich nicht nur an Kinder richtet, sondern gleichzeitig an ihre Eltern.

Weil der Tod auch für sie unbegreiflich bleibt und Trauer sich allein durch Liebe erklärt. *Ute Leser*



Eva-Maria Popp, Michaela Adler, **Tim trauert um seinen Freund.**

Verlag Basic Erfolgsmanagement, Pfarrkirchen 2007. ISBN 978-3981077421 · Preis 9,98 €.

Tim hat seinen besten Freund verloren – Pit, sein Hund, ist gestorben. Tim ist sehr traurig und

fragt sich, mit wem er in Zukunft spielen sollte, wem er seine Freuden, aber auch seine Sorgen teilen sollte. Damals, nach der Scheidung seiner Eltern war er auch so traurig gewesen, damals hatte ihm seine Mutter Pit geschenkt. Von da an war Tims Leben wieder lebenswert. Nun aber war Pit tot – es zerriss Tim fast das Herz und er wusste nicht, was er mit seiner Trauer machen sollte. Tims Mutter plant eine Trauerfeier für Pit ... Langsam verwandelt sich die Trauer in eine liebevolle Erinnerung an seinen besten Freund. Das Buch will Kindern im Alter von ca. drei bis zehn Jahren helfen, mit dem Thema Trauer umzugehen. Der kleine Tim dient ihnen als Vorbild, sie erleben so, was in der Trauer helfen und trösten kann. In dem Büchlein gibt es auch Seiten, die von den Kindern selber gestaltet werden können. Ein sehr hilfreiches Buch für Familien, die ein aktueller aber auch ein länger zurück liegender Trauerfall beschäftigt. *mcfb*



**Ein Buch
für die Liebenden**
Trauernotizbuch

Angela Holzmann, Trauernotizbuch. **Ein Buch für die Liebenden.**

Don Bosco Medien, München 2010.

ISBN 978-3-7698-1790-4 · Preis 19,95 €.

In ihrem Vorwort schreibt Angela Holzmann: »Dieses Buch möchte ein stiller Begleiter sein. Ein Buch für die, die einen lieben Menschen verloren haben und die nun ohne ihn weiterleben müssen. Ein Begleiter bei all dem Schmerz, der Wut, der Verzweiflung, der Mut- und Hilflosigkeit. Ein Buch, das Trost gibt in stillen Stunden.«

Unter der großen Zahl der hilfreichen Trauer-Publikationen ist dieses Buch etwas Besonderes. Die Grafikerin Angela Holzmann sammelte viele hilfreiche Texte – bekannte und auch weniger bekannte – und dazu auch sehr viele passende Bilder und Fotos, die der Unterschiedlichkeit der Trauer der Menschen Rechnung tragen.

Ein Text, der mir besonders gefällt:

Wohin ich auch schaue,
sehe ich eine
große Traurigkeit.
Doch weiß ich,
dass es meine
eigene Traurigkeit ist,
die sich über
alles legt.

Das Trauernotizbuch kann zu einem sehr persönlichen Begleiter auf dem Trauerweg werden – es gibt immer wieder leere Blätter, auf denen es den Trauernden möglich ist, eigene Gedanken nieder zu schreiben oder die Seiten auch kreativ zu gestalten, ein Foto einzukleben, ...

Mir gefällt auch sehr gut, dass es ein Buch für die Liebenden ist – ein Buch für die Lebenden, die zurück bleiben, die aber auch zugleich Liebende sind, die sich oft liebevoll an ihre Verstorbenen erinnern.

Am Schluss des Buches gibt die Autorin Hinweise auf Angebote für Trauernde – auf Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Internetangebote, die helfen können, in der Trauer nicht alleine bleiben zu müssen.

Besonders schön ist auch die Aufmachung des Trauernotizbuches – ein Ringbuch mit einem

starken Kartoneinband, mit sehr schönem Papier, mit Pergamentseiten und eben auch den leeren Blättern für die eigene, persönliche Gestaltung.

Dieses Buch ist ein wertvolles Geschenk für Trauernde und es kann ein schöner Ausdruck des Mitgefühls sein, in einer Situation, in der Worte fehlen.

Angela Holzmann, Grafik-Designerin, arbeitet freiberuflich als Grafikerin, Fotografin und Illustratorin für verschiedene Verlage. Sie lebt mit ihrer Familie in München. *mcfb*

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

115

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

FÜR SIE GELESEN – BÜCHERTIPPS



Verbunden für immer

*Das Erinnerungsbuch für Eltern,
die um ihr Baby trauern.*

Vera Rösch, Rita Efinger-Keller, **Verbunden für immer** – Das Erinnerungsbuch für Eltern, die um ihr Baby trauern.

Schwabenverlag, Ostfildern 2011.

ISBN: 978-3796615589 • Preis 19,90 €.

Mit der Geburt eines Kindes sind viele Hoffnungen und Träume der Eltern verbunden. Sie haben oft konkrete Vorstellungen, wie ihr Leben mit einem Kind verlaufen sollte.

Groß sind der Schmerz, die Verzweiflung, die Trauer, wenn das Baby plötzlich stirbt – vor, während oder kurz nach der Geburt.

Vielfach stoßen Eltern in ihrer tragischen Situation auf wenig Verständnis für ihre Trauer – trau-

ern sie doch um einen kleinen Menschen, den kaum jemand gesehen, gekannt hat.

Dieses Buch will trauernden Eltern helfen, die wenigen Erinnerungen, die sie an ihr Kind haben, zusammen zu tragen und aufzuschreiben.

Einfühlsame, zarte Zeichnungen von Rita Efinger-Keller durchziehen das gesamte Buch. Sehr schöne Texte können die Eltern dabei unterstützen, mit ihrer eigenen Situation, mit ihren Gefühlen besser umzugehen und so vielleicht auch den Tod ihres Kindes in ihr Leben besser zu integrieren.

Am Ende des Buches finden sich hilfreiche Adressen für trauernde Eltern und ein wunderschöner Text von Anette Müller:

Wir sind uns begegnet
Du hast Spuren hinterlassen
In mir
Deine Handschrift, dein Zeichen
Unauslöschlich
In meinem Herzen
Hast du dir Raum geschaffen
Für immer

mcfb



Wie soll ich weiter- leben – ohne dich?

Das Leben ohne einen geliebten Menschen.

Renate Maier, **Wie soll ich weiterleben – ohne dich?**

Magic Buchverlag Vierkirchen 2010.

ISBN: 978-3936935479 • Preis 15,90 €.

Das Schlimmste, das Eltern passieren kann, ist geschehen – am 23. Dezember, kurz vor sechs Uhr, läutet es an der Haustür. Die Polizei steht vor der Tür und teilt der Mutter mit, dass ihr jüngster Sohn bei einem Autounfall ums Leben gekommen ist.

Renate Maier beschreibt in ihrem Buch sehr berührend, wie es ihr gelingt – mal besser, mal schlechter – das Leben ohne ihren geliebten Sohn weiter zu führen. Ihr Leben und auch das ihres Mannes und ihres Sohnes hat sich völlig verändert. Ganz alltägliche Situationen sind plötzlich furchtbar schwer für sie. Auch das Umgehen mit Menschen fällt ihr nicht leicht. Viele sind verunsichert und wissen nicht, wie sie einer

trauernden Mutter begegnen sollen. Deshalb kommt es auch immer wieder zu Kränkungen und Verletzungen. Es gibt aber Gott sei Dank auch Menschen, die an ihrer Seite sind, die versuchen, ihr Schicksal mitzutragen, ihr Trost zu spenden.

Sie beschreibt ihre Wege, wie es ihr trotz des Schrecklichen, das sie erleiden musste, gelingt, durch Schmerz und Trauer zu gehen. Sie gibt uns durch ihr Schreiben die Möglichkeit, in eine trauernde Mutter »hinein zu schauen«, sodass der Leser, die Leserin bruchstückhaft nachvollziehen kann, wie es in einer verwaisten Mutter aussieht.

Dieses Buch kann helfen, trauernde Eltern besser zu verstehen und so vielleicht auch helfen, mehr Sicherheit im Umgang mit verwaisten Eltern zu bekommen. Sehr berührend ist auch der letzte Absatz des Buches:

»Meine Gedanken gehen in Liebe und Dankbarkeit zu meinem Sohn Felix, der mich als seine Mutter ausgesucht und mir 18 wunderbare Jahre ermöglicht hat, in denn ich an seine Leben einen großen Anteil hatte. Nie hätte ich diese Zeit missen wollen.«

Ein sehr anrührendes und lesenwertes Buch!

mcfb



**Nichts kann
ein Blatt aufhalten,
das leise
vom Baum fällt**

Wege in der Trauer

Bahnert, Beate, **Nichts kann ein Blatt aufhalten, das leise vom Baum fällt.** Wege in der Trauer. München, Pattloch Verlag 2010.

ISBN: 978-3629022714 • Preis 8,99 €.

Der Tod eines Menschen lässt seine Angehörigen, seine Freunde traurig, verzweifelt und auch sprachlos zurück. Es ist schwierig, den Trost in Worte zu fassen. Es ist schwer, sich mit der Endgültigkeit des Todes abzufinden und es ist schwer, auf die Frage »Warum?« keine befriedigende Antwort zu bekommen.

Die langjährige Trauerbegleiterin Beate Bahnert hat ein wunderbares Büchlein geschrieben, in dem es ihr gelingt, Worte und Bilder zu finden, die helfen können, die Sprachlosigkeit zu überwinden.

Ich habe lange überlegt, wie ich das Buch besprechen könnte, damit ich ihm und seinen Aussagen gerecht werde und bin dann zu dem Schluss gekommen, dass ich Beate Bahnert selber zu Wort kommen lasse:

Sie sind eingeladen

Auf eine Reise möchte ich mit Ihnen gehen, auf eine Reise durch das Land der Trauer.

Dieses Land ist kein Reiseziel, das man sich aussucht. Wer davon hört, möchte am liebsten einen großen Bogen darum schlagen. Und doch ist jeder irgendwann im Laufe seines Lebens darin unterwegs, ob er es wahrhaben will oder nicht. Aber statt darin herumzuirren, ist es besser, einen Begleiter zu haben. Das kann ein gedruckter Reiseführer sein, aus dem man sich das Passende herausucht. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen ein wenig Orientierung geben. Ich lade Sie ein, mit mir das Land der Trauer zu erkunden, und Sie werden sehen, dass es hier nicht nur Tauriges gibt und Sie manches entdecken können. Der Weg aus der Trauer führt nur durch die Trauer hindurch, aber er führt nicht durch ein nicht enden wollendes Tal der Tränen.

Wenn Sie einem Trauernden ein liebevolles Geschenk machen möchten, wird dieses Buch richtig sein. Wenn Sie oft mit Trauernden umgehen und sie verstehen möchten, lesen Sie selbst darin.

Wenn Sie selbst trauern, dann begleiten Sie mich doch auf der Reise durch das Trauerland.

Ihre Beate Bahnert

Ein Buch, das ein wunderbares Geschenk für Trauernde ist, das man sich auch selber schenken kann, wenn man trauert und das für all jene hilfreich ist, die trauernde Menschen begleiten und besser verstehen wollen. Ich wünsche diesem Buch viele LeserInnen – vielleicht kommt es so langsam auch zu einer größeren Sicherheit im Umgang mit Trauernden.

mcfb

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge für den nächsten Rundbrief.



Er wischt die Tränen ab von jedem Gesicht.

*Predigten und pastorale
Hilfen für Begräbnisfeiern.*

Kowalski, Beate (Hrsg.), **Er wischt die Tränen ab von jedem Gesicht.** Predigten und pastorale Hilfen für Begräbnisfeiern.

Stuttgart Katholisches Bibelwerk 2011.

ISBN: 9783460080317 · Preis 15,90 €.

Sterben und Tod sind Themen, die in unserer Gesellschaft immer noch mit vielen Tabus behaftet sind. Auch die Kirche kommt ihrer ureigensten Aufgabe – der Begleitung Sterbender und Trauernder – nicht immer so nach, wie es wünschenswert wäre. Bestattungsunternehmen übernehmen immer mehr die Aufgabe, Abschiedsfeiern und Beerdigungen zu gestalten. Auch bei den pastoralen MitarbeiterInnen gibt es immer wieder Unsicherheit im Umgang mit trauernden Menschen.

Dieses Buch will Seelsorgerinnen und Seelsorgern helfen, »den Dienst des christlichen Begräb-

nisses unter den gegebenen gesellschaftlichen Veränderungen (zu) leisten.« (Klappentext)

Dieses Buch enthält Predigtentwürfe, Bausteine für Trauergottesdienste und theologische Reflexionen zu speziellen Trauersituationen. Predigtthemen sind z. B. »Zum Tod eines Kirchenfernstehenden«, »Zum Tod eines gläubigen Krebspatienten«, »Zum Tod einer Mutter«, »Zum Tod eines alten Menschen«, »Zum Tod eines Kindes«, ...

In einem weiteren Kapitel gibt es Predigtanregungen zu einzelnen Schriftstellen aus dem Alten und Neuen Testament.

Ein drittes Kapitel beinhaltet Gottesdienstentwürfe, Bausteine für einen Trauergottesdienst, z. B. Meditationen zu Psalm 23, Psalm 33, ... Fürbitten – z. B. für das Begräbnis eines ehemaligen »Kriegskindes«, ...

Den Abschluss bilden theologische Reflexionen, z. B. »Zum Tod eines Kindes«.

Die neun Autorinnen und Autoren sind fast ausschließlich Theologinnen und Theologen – katholisch und evangelisch. Eine Autorin ist Kinder- und Familientrauerbegleiterin.

Die Herausgeberin Beate Kowalski, Prof. Dr. theol. ist Neutestamentlerin am Institut für Katholische Theologie der TU Dortmund.

Ich schließe mich dem Wunsch der Herausgeberin an: »Es bleibt zu wünschen, dass die folgenden Anregungen eine kleine Hilfe für die Seelsorge in Trauersituationen bieten!«

mcfb

RUNDBRIEF 15
DEZEMBER 2011

117

»IM HIMMEL
WIRD ES
KEINE TRÄNEN
MEHR GEBEN«

FÜR SIE GELESEN – BÜCHERTIPPS

VORANKÜNDIGUNG für den Rundbrief Nr. 16

Der nächste Rundbrief steht unter dem Thema

**»Immer dort wo Kinder sterben
werden Stein und Stern
und so viele Träume heimatlos«**

(Nelly Sachs)

Einsendeschluss ist der 14. Juli 2012

Wir freuen uns über Ihre Wortbeiträge

bitte unformatiert (Word-Dokument)

und Bilder/Fotos (mit Abdruckerlaubnis)

im TIFF- oder JPEG-Format

bitte nur an folgende E-Mail-Adresse:

veid-rundbrief@gmx.de

oder Postadresse:

Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky,

Eichenstraße 14, 85232 Bergkirchen-Lauterbach



Dokumentarfilm Stille Geburt – Vater, Mutter und (k)ein Kind

Produktion: Melanie Franke und Axel Endler.

Länge: 73 Minuten, Format: HDV/16:9.

Kann per Mail bestellt werden über:

Bestellung@stillegeburt.de

Preis 29,90 € zzgl. 3,00 € Versandkosten.

Im Mittelpunkt des Films stehen drei Mütter und ein Vater, die ihre unterschiedlichen Erlebnisse von der Diagnose über die Geburt bis hin zur Bestattung ihres Kindes sehr eingeängigt schildern. Auch Ärzte und Hebammen und eine Klinikseelsorgerin kommen zu Wort, die beschreiben, wie es ihnen in so einer schweren Situation geht und wie sie versuchen, Eltern zu unterstützen.

Auf der Homepage (www.stillegeburt.de) ist zu lesen:

»Der Film lässt persönlich und beruflich Betroffene zu Wort kommen und soll somit die Arbeit der Trauerbegleitung unterstützen. Wir hoffen, dass wir betroffenen Eltern und Angehörigen etwas Trost spenden können und alle Trauerbegleiter motivieren, ihre notwendige Arbeit fortzusetzen.

Die Idee zum Film entstand, nachdem wir unser erstes Kind in der 24. Schwangerschaftswoche verloren haben. Unser Sohn Jakob kam in einer stillen Geburt im Sana Klinikum Lichtenberg zur Welt. Wir haben selber erfahren müssen, wie hilflos man sich in dieser Situation fühlt und wie dankbar man für jede Form der Hilfe und Ermutigung ist.

Der Weg der Trauerbewältigung kann ganz unterschiedlich aussehen. Für uns bestand der Weg darin, ein filmisches Andenken für unseren Sohn Jakob zu schaffen. Gleichzeitig sehen wir darin die Möglichkeit, eine Öffentlichkeit für still geborene Kinder zu erreichen.«

Der Film ist auch sehr gut für Fortbildungszwecke geeignet, da deutlich wird, was Eltern in dieser Situation brauchen, wie sie trauern, was ihnen ein wenig helfen kann. Er zeigt aber auch, wie Ärzte, Hebammen und Krankenschwestern die Geburt eines toten Babys erleben.

Ein sehr berührender Film!

mcfb

Fünf Gründe für eine Mitgliedschaft im Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. (VEID)

Im Jahr 2010 wurden vom Bundesverband hochgerechnet 55.000 hilfeschuchende Menschen betreut. Zum 31.12.2010 hatte der Bundesverband insgesamt 3755 Mitglieder in 16 Regionalstellen, darunter Vereine und Selbsthilfegruppen. 400 Selbsthilfegruppen leisten Verbandsarbeit nach dem Konzept des Bundesverbandes. Die Tendenz für das Jahr 2011 ist steigend, die genauen Daten liegen Anfang 2012 vor.

Vorteile der Mitgliedschaft im Netzwerk

1. Grund: Zuverlässige Präsenz durch die Geschäftsstelle, Vermittlung individueller Hilfen; finanzielle Beratung

- Anlaufstelle für trauernde Eltern, Geschwister, Angehörige und Freunde verstorbener und durch Gewalt ums Leben gekommener Kinder
- Vermittlung der Betroffenen an regionale Gruppen, Verbände und Vereine
- konstante Betreuung bei Anfragen (Telefon, E-Mail oder Schriftform)
- Hilfe bei Gründungen von Gruppen und Vereinen, Zusammenschluss zu Landesverbänden
- Auskünfte über Kurkliniken
- Hilfe bei Vertragswesen
- Beratung über Fördermöglichkeiten (z.B. Projekte)
- kostenlose Beschaffung von Polizeiakten
- Weiterleitung von Informations- und Hilfsmaterialien für Betroffene

2. Grund: Das Netzwerk / Solidargefühl der Gemeinschaft, Bündelung der Kräfte

- Vernetzung der Regionalstellen und Landesverbände
- Vernetzung, Austausch und Kontakt aller Gruppen und Vereine deutschlandweit
- Kontaktpflege und Vernetzung mit überregionalen und internationalen Schwesterorganisationen wie The Compassionate Friends (TCF)
- Vernetzung und Einbindung durch unsere Webseite www.veid.de
- stetige Aktualisierung und Pflege des Mitgliederstandes der Selbsthilfegruppen deutschlandweit
- regelmäßige Regionaltreffen
- jährliche Fachtagungen und Treffen
- Zusammenarbeit mit Wohlfahrtsverbänden
- Informationsveranstaltungen für Mitglieder
- Durchführung gemeinsamer Projekte / Förderung von Projekten der Gruppen
- jährlicher Rundbrief für Mitglieder

3. Grund: Öffentlichkeitsarbeit / Interessenvertretung auf gesellschafts- und sozialpolitischer Ebene / gesellschaftspolitische Präsenz (Enttabuisierung)

- Vertretung und Präsentation der einzelnen Gruppen durch den Dachverband bei zentralen Veranstaltungen (Kongresse, Kirchentag etc.)
- koordinierte Öffentlichkeitsarbeit in einer Plattform für journalistische Anfragen
- Positionierung in der Öffentlichkeit, z.B. zu Schwerpunktfragen wie „Freie Arztwahl bei Obduktion“

- Aufgreifen kontroverser Diskussionen, z.B. über „Organspende“
- verstärkte Wahrnehmung von außen durch gemeinsame Außendarstellung

4. Grund: Der wissenschaftliche Beirat als interdisziplinäres Gremium kompetenter Persönlichkeiten

- kostenlose Rechtsberatung durch unseren Anwalt
- kostenloser unabhängiger Gutachter bei Fragen zu ärztlicher Haftung
- Hilfe bei Vertragswesen
- Hilfe bei Schwerpunktfragen
- Auskünfte über medizinische Fragen, Vermittlung an kompetente Partner
- Unterstützung bei Positionsfragen, z.B. „Freie Arztwahl bei Obduktion“

5. Grund: Aus- und Weiterbildung für Gruppenbegleiter als fakultative Angebote über die reguläre Betreuung hinaus

- Trauerbegleiterausbildung (TBA) nach anerkannten Standards
- Fort- und Weiterbildungen für Gruppenleiter
- Wochenendseminar „Kreative Trauerbegleitung“ für Gruppenleiter des Bundesverbandes VEID

Sie haben die Möglichkeit, sich mit den VEID-Gruppen in Ihrer Region in Verbindung zu setzen und diese zu unterstützen. Sie haben auch die Möglichkeit, als Einzelperson förderndes Mitglied des Bundesverbandes zu werden. Wir informieren Sie gern darüber.

In eigener Sache: Was sind „verwaiste Eltern“?

Die „Verwaisten Eltern“, mit großen Anfangsbuchstaben, das ist eine einfache Abkürzung für den „Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.“ Immer wieder hören wir von Zusammenkünften „verwaister Eltern“, die nicht Mitglied im Bundesverband sind. Vor allem im Zusammenhang mit den Gedenkfeiern am 2. Sonntag im Dezember wird das wieder aktuell. Wir möchten deshalb auf Folgendes hinweisen. Die Bezeichnung „verwaiste Eltern“ ist markenrechtlich geschützt und der Bundesverband bezahlt für diesen Schutz regelmäßig beträchtliche Gebühren. Die Rechte liegen beim Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. Die Bezeichnung darf also nur vom Bundesverband selbst und von dessen Mitgliedern offiziell im Namen geführt werden. Dieser formale und dringende Hinweis berührt nicht die Tatsache, dass selbstverständlich auch außerhalb unserer Verbandsstrukturen Eltern und Familien existieren, die durch den Verlust eines Kindes „verwaist“ sind und sich ggf. in Gruppen, Kirchgemeinden etc. zusammenfinden. Diese können jedoch juristisch nicht den Schutz des Bundesverbandes in Anspruch nehmen und dürfen diese Bezeichnung nicht führen.



Leben mit dem Tod eines Kindes – wir bieten ein Netzwerk von Hilfen an.

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. (VEID)
Mitglied im PARITÄTISCHEN Gesamtverband
An der Verfassungslinde 2
04103 Leipzig
Tel. 0341 / 9468884, Fax: 0341 / 9023490
E-Mail: kontakt@veid.de

www.veid.de

Spendenkonto: Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
Bank für Sozialwirtschaft Köln
BLZ 370 205 00
Kontonummer 83 21 100

Dieser Rundbrief wird gefördert durch die AOK im
Rahmen der Selbsthilfeförderung gemäß § 20c SGB V.