



Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Rundbrief 6

*Veränderung begleitet uns
Erschrecken und Hoffnung*



*Langsam
mühsam
tastend
behutsam
das Ziel nicht wissend
sich zurückziehend
innehaltend
sich sehrend nach Licht
sich bergend im Dunkel
eine Spur hinter sich ziehend
der nur wenige folgen
Der Weg in Verwandlung
sich selber wandelnd
Veränderung überall
Der Weg in Trauer
Hoffnung und Liebe
Magie der Lebensspirale*

Gisela Sommer

Betrachtung zum Titelbild

*Dunkelheit-
Wo ist Licht?
Alleine suche ich das Licht.
Wie eine Schnecke beim Suchen
stoße ich auf verschiedene Hindernisse:
Kränkungen, Unbedachtsamkeiten,
Beleidigungen, keine Zeit ...
Wo ist Licht?
Überall stoße ich an.
Vielleicht bleibe ich doch sitzen -
im Dunkeln -
Es merkt niemand.
Dann versuche ich wieder, einen Schritt zu gehen.
Habe ich eine Hoffnung auf Licht?
Langsam, sehr langsam
taste ich mich vorwärts.
Wie eine Schnecke.
Ich möchte schneller gehen,
möchte meine Last abwerfen.
Aber ich kann nicht schneller gehen.
Ich ziehe mich wieder zurück
in mein Schneckenhaus.
Niemand klopft an,
niemand ruft mich an.
Wo ist Licht?
Mühsam versuche ich, immer wieder aufzustehen.
Meine Last ist schwer.
Und doch - lasst mir meine Last!
Sie wird mich immer begleiten.*

*Meine Hoffnung ist,
dass sie für mich eines Tages tragbarer wird.*

*Langsam versuche ich einen Weg zu gehen.
Und dann so allmählich
werden die Wege länger, die ich gehen kann.
Auf diesen Wegen begegne ich einem Menschen,
der mit mir spricht,
der mir zuhört,
der mich versteht,
der meine Dunkelheit erhellt.
Da ist Licht!*

Erdmute Wiarda

Ich bin ver - rückt

Das ist es, was viele empfinden, die den Verlust eines Kindes, eines Bruders oder einer Schwester erlitten haben. Nichts ist mehr, wie es einmal war, die ganze Welt ist mit dem Tod des geliebten Menschen aus den Fugen geraten, die bisherige Ordnung, man selber ist ver-rückt, alles ist anders.

In einem selber ändert sich Grundlegendes, nachdem ein Kind gestorben ist. Prioritäten verschieben sich, das eigene Denken und Empfinden gestaltet sich völlig neu. Diese Veränderungen bekommt auch die Umwelt zu spüren, nicht nur in der Ehe und der Familie, sondern auch in der Verwandtschaft, im Freundes- und Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz.

Das Familiengefüge ist aus dem Gleichgewicht geraten, weil ein Mitglied fehlt. Die übriggebliebenen Angehörigen müssen sich einen neuen Platz, eine neue Rolle suchen, die wieder zu Stabilität und Harmonie führt. Dabei sehen sich Eltern, deren einziges Kind gestorben ist, mit anderen Schwierigkeiten und Elementen der Trauer konfrontiert als Familien, in denen Geschwister leben und/oder die nach dem schweren Verlust erneut Kinder bekommen haben. Für die Geschwister wiederum stellt die Wiederherstellung der innerfamiliären Balance eine besondere Herausforderung dar.

Zu zeigen, wie unterschiedlich Menschen, die ein Kind oder Geschwister verloren haben, mit den sich daraus jeweils für sie persönlich ergebenden Veränderungen umgegangen sind, welche Erfahrungen sie dabei gemacht haben, ist das Ziel dieses Rundbriefes. Einige Betroffene blicken erst auf ein kurzes Stück Trauer zurück und beschreiben, was sich in dieser Zeit in ihrem Leben sowohl negativ als auch positiv verändert hat. Andere sind schon einen sehr langen Trauerweg gegangen und haben erfahren, wie sich nicht nur das Leben durch all den Schmerz, die Wut, die Verzweiflung über den Verlust des Kindes geändert hat. Sie haben auch erlebt, dass sich die Trauer selbst ändert, dass sich ihre Gefühle im Laufe der Zeit entwickelt und ein anderes Gewicht bekommen haben.

Ebenso spielt bei der Frage nach den Veränderungen, die der Tod eines Kindes bzw. Geschwisters mit sich bringt, das Alter des Verstorbenen eine Rolle. Noch einmal anders sind die Erfahrungen, wenn Kinder durch Suizid sterben.

Neben Eltern und Geschwistern, die ein Kind bzw. Bruder oder Schwester verloren haben, schildern zwei „Außenstehende“, eine Tante und ein Großvater, welche Veränderungen sie bei der Begleitung der Trauernden gesehen haben und wie sie versucht haben, dem veränderten Betroffenen gerecht zu werden.

Aktuelle Informationen aus den Regionalstellen des Verwaiste Eltern in Deutschland e.V., insbesondere über Neugründungen von Selbsthilfegruppen, finden Sie wie gewohnt in der Rubrik „Berichte aus den Regionen“. Ideen für die Arbeit mit Trauernden in der Gruppe beschäftigen sich diesmal unter anderem mit dem Schreiben, dem Namen des Kindes und, der Jahreszeit angemessen, mit dem ersten Urlaub ohne das verstorbene Kind.

Neu in diesem Rundbrief ist die Rubrik „Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.“. Hier möchte der Bundesverband über Struktur und Aufgaben informieren und über die Tätigkeit des Vereins berichten. Neu ist auch die Rubrik „Forum“, unter der alles zusammengefasst ist, was an sonstiger Post eingeht. Zum letztjährigen, weltweiten *Candle lighting* haben uns viele Texte erreicht, einer ist dort exemplarisch ebenso zu finden wie der Bericht über den Besuch eines Fernseheteams in einer betroffenen Familie oder die Erfahrungen einer Deutschen mit Trauer Ritualen in der Türkei. Gerne übernehmen wir an dieser Stelle auch Ihre Kritik, Anregungen und Ideen! (Kontakt über kdemleitner@web.de oder kontakt@veid.de. Dorthin können Sie auch Ihren Erfahrungsbericht, Gedichte und Texte aller Art schicken.)

Unser Dank gilt allen Spendern, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre!!

Herzlichst

Katharina Demleitner

Inhalt

Ich bin ver - rückt	1	Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.	75
Inhalt	2		
Vorwort	3	Bericht über das 8. Jahrestreffen	75
		Grußwort von Doris Schröder-Köpf	75
Berichte	4	Was bleibt?	75
		Kommentar zum Vortrag von Georg Schwikart	77
Ein paar Gedanken zum Thema Trauer(-arbeit)	4	Impressionen zum Malworkshop	77
Hallo	5	Ein Abend voller Märchen	78
Für Sascha	7	Workshop Geschwistertrauer	79
Ein neues Bild aus Scherben	9	Der Trauer Gestalt geben	80
Jonas, gewachsen um zu sterben	10	www.veid.de	82
Das Leben nach dem Verlust	13		
Erinnerung im Herzen	16	Regionen	85
Ich bleibe auf dem Weg	18	Ansprache zum Selbsthilfetag	85
Froh zu sein bedarf es wenig	21	Das Leben nach dem Überleben	86
Ich wünschte, du wärst hier	25	Selbsthilfegruppe Geldern	88
Liebe Dagmar!	26	Danke	89
Elf Jahre danach	33	Selbsthilfegruppe Gotha	89
Der Gevatter Tod	37	10 Jahre Verwaiste Eltern Landshut	91
Keine heile Welt mehr	39	Selbsthilfegruppe Leipzig	92
Die Auswirkungen des Todes meines Sohnes	40	Neue Selbsthilfegruppe in Regensburg	92
Viele mühsame kleine Schritte	42	Selbsthilfegruppe Spreewald	94
Gedanken im Jahr Drei nach Florians Tod	44	Selbsthilfegruppe Tübingen	95
Sie würde wollen, dass es mir gut geht	47	Und wer begleitet mich?	95
Mein Weg	50	Ideen für die Arbeit mit Trauernden	97
Jeder Tag ist Veränderung	54	Mein eigenes Leben, meine Fähigkeiten, meine Möglichkeiten	97
Jedes Ende gebiert einen neuen Anfang	55	Dein Name bleibt	99
Nicole	57	Erinnerungs-Buch	100
Und ich hab es doch getragen	58	Workshop Schreiben	100
Was bleibt, ist die Stille	59	Der erste Urlaub	102
Verändertes Leben	62	Forum	103
Bericht einer Tante	64	Damit ihr Licht für immer leuchte ...	103
Bericht eines Großvaters	66	ZDF – Hallo Deutschland!	105
Geschwister	67	Trauer in einer fremden Kultur	108
Er war kein Heiliger	67	Anmerkungen zu Trauerritualen	109
Jeden Tag denke ich an ihn	68	Bücher	110
Mehr als ein Bruder	69		
Verloren	70	Anhang	116
Der Abschied	71		
Ich verlor ein Stück Kindheit	73		

Liebe Mütter, liebe Väter, liebe Geschwister, liebe Freunde und Verwandte,

das Thema dieses Rundbriefes heißt „Ver-änderung“. Ja, wer von uns weiß es nicht, dass sich unser Leben von einem Tag auf den anderen grundlegend geändert hat?

Eine Freundin hat damals, nach dem Tod unseres Sohnes, zu mir gesagt: „Wir leben, als hätte uns irgend jemand ein heiles Leben versprochen – bis zu DIESEM Tag!“ Zu diesem „heilen“ Leben gehörte unser geregelter Alltag, unser normales Familienleben, unser Beruf, unser Ehrenamt, unser Freundeskreis, unsere Hobbys und anderes mehr. Dazu gehörten unsere Lebenseinstellung, unsere Krisen, unsere Lebensschwerpunkte, vielleicht auch unser alltägliches Chaos, unsere Pläne, die Rollen innerhalb der Familie, unser Glaube, unser Lachen und all das, was unser Leben lebenswert, schwer, leicht, langweilig, spannend und bunt machte.

Und dann kam dieser Tag, der alles auf den Kopf stellte - dieser Tag, an dem alles zusammenbrach - dieser Tag, an dem kein Stein auf dem anderen blieb - dieser Tag, der unser bisheriges Leben ver-rückte! Von diesem Tag an war unser Leben dunkel und voll Tränen. Wie konnten wir weiterleben, wie überleben? Könnten wir jemals unser bisheriges Leben wiederfinden, uns wieder an etwas freuen? Wird es möglich sein, unser Leben jemals wieder in ein Gleichgewicht zu bringen?

Doch nicht nur unser bisheriges Leben veränderte sich, auch unsere Wege in der Trauer und durch die Trauer, verändern sich, verändern uns. Und gleichzeitig nehmen wir wahr, dass unser soziales Umfeld, unser Freundeskreis, unser Familienleben und unsere Partnerschaft sich ändern. Unsere Lebenseinstellung ändert sich, unser Leben erhält andere Schwerpunkte, unsere Freunde verstehen uns vielleicht nicht mehr, das Familiengefüge ist instabil geworden - in uns selbst hat sich alles geändert und um uns herum blieb auch nichts beim alten. Wie können wir diese Veränderungen überhaupt aushalten und verstehen?

Dieser Rundbrief erzählt uns von den unterschiedlichsten Veränderungen, die der Tod unseres Kindes, unseres Geschwisters, verursachte. Vielleicht helfen uns diese Texte, manche dieser Veränderungen neu und anders zu verstehen. Vielleicht können diese Texte auch unseren Freunden und Freundinnen helfen, das zu verstehen, was mit uns und in uns passiert.

Der Weg in Verwandlung
sich selber wandelnd
Verwandlung überall.
Der Weg in Trauer,
Hoffnung und Liebe
Magie der Lebensspirale.

Dass Sie diese Magie der Lebensspirale spüren, dass Sie dieser Magie vertrauen können, das wünschen wir Ihnen allen!

Liebe Grüße
im Namen des Vorstandes
Gisela Sommer

Ein paar Gedanken zum Thema Trauer(-arbeit)

Ich habe meine Kinder Julia und Tobias dieses Jahr am 28.6.2002 verloren. Die beiden erstickten beim Spielen in einer als Piratenschatzkiste eigens für Tobias gebauten Kiste. Julia wurde sechs Jahre, Tobias vier Jahre alt.

Trauer ist ein Gefühl, das ich eigentlich gar nicht haben will. Wie Wut, Ärger, Traurigkeit ist es ein Gefühl, das mich vollständig vereinnahmt, dem ich schutzlos ausgeliefert bin, da ich es nicht unter Kontrolle habe. Mein Körper spielt verrückt, mein Gedächtnis verlässt mich, ich bin ständig ungeduldig. Manchmal kann ich vor lauter Trauer keinen Finger bewegen, manchmal „funktioniere“ ich nach außen hin ganz normal, aber ich nehme alles wie durch einen Nebel wahr, und befinde mich nicht mehr wirklich spürbar im Leben, ich fühle mich nicht mehr. Ich versuche, meinen Alltag einigermaßen zu regeln, aber es ist ein Kampf um Kleinigkeiten, ein Gefühl, als ob ich mich in einer zähen Masse befinde, in der jeder Handgriff so viel Kraft kostet, dass ich mich schon vorher frage, was für einen Sinn es denn überhaupt macht, ihn zu tun. In einem Moment gelingt die Normalität, nur um im nächsten völlig über mir zusammenzubrechen. Ich kann dann nur noch weinen, wegen des Anblicks der Zahnbürsten meiner Kinder, wegen eines Zeitungsartikels zum bevorstehenden Schuljahresbeginn, wegen eines Kinderbuches über Piraten, wegen ... Meine beiden Schätze fehlen mir so unendlich. Und trotzdem glaube ich, dass Trauer sein muss. Würde ich nicht trauern, käme es einem Verrat an der großen Liebe zu meinen Kindern gleich. Und man kann wohl nur dann weiterleben, wenn man durch diesen unglaublichen Schmerz hindurchgegangen ist. Momentan kann ich allerdings noch nicht so recht glauben, dass der Verlust meiner Kinder, die Tatsache, dass ich sie nie wieder um mich haben werde, dass sie so unendlich viele Dinge nie werden tun können, irgendwann einmal nicht mehr weh tun werden. Der Platz in unserem Herzen

und in unserem Leben, den Julia und Tobias eingenommen haben und einnehmen, wird immer leer bleiben. Aber genauso wird immer die Erinnerung an schöne Tage und die Tatsache bleiben, dass die Liebe zueinander niemals stirbt.

Ich beschäftige mich seit dem Tod der beiden viel mit dem Leben nach dem Tod. Und Gott sei dank wurde mir hierbei sein Schrecken genommen. Meine Trauer ist in erster Linie die körperliche Sehnsucht nach meinen beiden. Sie nicht mehr anfassen, sehen, hören und riechen zu können, tut einfach unglaublich weh. Und dann tröstet es mich leider nicht immer, zu wissen, dass es ihnen dort, wo sie jetzt sind, gut geht. Das Wissen um verpasste Chancen und zukünftige Unmöglichkeiten kreist immer wieder in meinem Kopf.

Hätte ich doch nur nicht ..., hätten wir doch ..., jetzt würde sie/er sicherlich gerne ... machen. Gut und heilsam ist Trauer wohl nur dann, wenn man sie zulässt und nicht zu verdrängen versucht. Aber das muss ich mir auch immer wieder selbst vorsagen, wenn mir wieder einmal angesichts des Butterkäses auf dem Wochenmarkt die Tränen kommen (meine Kinder bekamen dann immer eine Scheibe).

Andrea Tradt

*Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer die Trennung.
Aber die Dankbarkeit
verwandelt die Qual der Erinnerung
in eine stille Freude.
Man trägt das vergangene Schöne
nicht wie einen Stachel,
sondern wie ein kostbares Geschenk
in sich.*

Dietrich Bonhoeffer

Ein sehr bewegender Briefwechsel zwischen einer verwaisten Mutter, Tine Müller-Mettnau, und dem Vorstandsmitglied des VEID, Gisela Sommer, der zeigt, wie der Austausch mit anderen Betroffenen, Zuhören und Verständnis zeigen helfen und die Trauer positiv verändern kann.

Hallo,

unser Robin starb am 29.12.02 nach einer zarten Magen – Darm - Grippe völlig unerwartet in meinem Arm, und der Schmerz ist unerträglich. Die Vorwürfe bringen mich fast um. Mir fallen immer mehr Sachen ein, die ich anders hätte machen sollen. Doch bekomme ich Kraft durch beten, singen und viele liebe Menschen. Wie es leichter werden soll, weiß ich noch nicht. Noch bin ich mit Beerdigungsstress beschäftigt und muss Lieder aussuchen usw. Niemand versteht unseren Schmerz, den gerade dieses Kind hinterlässt, als Engel Gottes. Ich schreibe, weil ich sonst nicht weiß, was ich tun soll.

Wir hatten ein Baby mit Down Syndrom und lernten es besonders stark zu lieben, es wurde sieben Monate alt und ich werde gleich verrückt. Wir haben noch einen Sohn (6) und Annie (4).

Tagelang quälte mich nicht nur der Tod meines Sohnes, sondern auch der Zweifel und die Schuld, dass er zu retten gewesen wäre. Er vertrug keine Kälte und war jedes Mal danach erkältet. Drei Wochen vorher hatte er 39,6 Fieber, mein Chef sagte, ein Fall für das Krankenhaus, ich wartete ab, Fieber ging homöopathisch schnell wieder runter, Antibiotikum hatte ich schon dabei. Seit Beginn der Kälte im Oktober hatte er ständig Schleim, manchmal Husten, manchmal schmerzhaften Husten, morgens Schnupfen. Ich war regelmäßig bei Ärzten, um ihn abhören zu lassen. Zwei Tage vor seinem Tod hatte er 40,01 Fieber, das ging auch mit dem passenden Mittel auf 39 runter, danach auf 38,5, das er an seinem Todestag hatte. Ich erkundigte mich, ob das hohe Fieber von der Magen-Darm-Grippe hätte kommen können, es hätte. Er schlief sehr viel die letzten zwei Tage, eigentlich fast nur. Seit Tagen quäle ich mich nun und heute habe ich das

Ergebnis der Obduktion: Er hatte Mittelohrentzündung (voller Eiter, nicht mal bemerkt von uns, obwohl ich alle vier Wochen bei der Ohrenärztin war) und die Lunge hatte eine Lungenentzündung mit Eiter. Antibiotikum am letzten Tag hätte ihn nicht mehr gerettet. Er soll an der Mischung der drei Sachen gestorben sein. Ich dachte doch, er hätte eine Magen-Darm-Grippe und es ginge ihm viel besser. Am Todestag atmete er selig durch die Nase, das erste Mal hielt er lange den Mund zu und wir freuten uns noch so über unser so hübsches Kind. Ein Antibiotikum zwei Tage vorher hätte auch nicht ganz sicher geholfen, weil es bei Lungenentzündung verschiedene Keime gibt.

Sein Tod in meinem Arm war so, als hätte er es entschieden, kein Kampf, kein Leid, wenn überhaupt Verwunderung, was nun geschieht, aber so ein allwissender Blick. Mein Mann dreht völlig durch und ich eigentlich auch, weil wir vielleicht unser Kind umgebracht haben bzw. doch hätten retten können. Robins Tod ist entsetzlich, doch noch schlimmer scheint mir eine lebenslange Schuld daran zu sein. Wie soll ich mich je froh an ihn erinnern können, dankbar für sein so kurzes Leben sein?

Tine Müller-Mettnau, nun ohne Robin

Liebe Frau Tine Müller-Mettnau,

Ihren verzweifelten Brief habe ich mehrmals immer wieder gelesen. Was kann ich Ihnen nur sagen, womit kann ich Sie trösten? Wenn ich bei Ihnen wäre, könnte ich Sie in den Arm nehmen, wiegen, Ihre Tränen ertragen und Ihnen zuhören, wenn Sie mir von Ihrem wunderbaren Jüngsten erzählen. Sie fragen nach einem Mediziner. Medizinerin bin ich nicht, aber ich bin gelernte Kinderkrankenschwester, habe zwei Kinder geboren und sie mit meinem Mann lange beschützen und lieben dürfen. Vor 12 Jahren fiel unser damals 19jähriger Sohn einfach tot um. Ich weiß also, wie es ist ein Kind zu verlieren und ich fühle Ihren Schmerz mit Ihnen. Liebe Frau Müller-Mettnau, es passiert immer wieder, dass Krankheiten nicht nach bekanntem Muster verlaufen. Es gibt auch immer wieder Keime, die sich so wahnsinnig

schnell im Körper ausbreiten, auch bei Erwachsenen, dass niemand helfend eingreifen kann! Und manchmal erkennt man zwar, dass z.B. eine Lungenentzündung vorliegt, aber die bekannten Mittel versagen; und ehe dann durch weitere Blutuntersuchungen die Keime erkannt sind, tritt bereits der Tod ein. Und manches Mal stellt es sich heraus, dass die Keime absolut resistent sind, so dass man nur auf die Selbstheilungskräfte eines Menschen hoffen kann. Robin hatte keine typischen Anzeichen einer Lungenentzündung. Robin verhielt sich nicht so, wie es die meisten Kinder bei einer Mittelohrentzündung tun:

sich ans Ohr fassen, schrill schreien mit einer extremen Berührungsempfindlichkeit im Kopfbereich. Nach allem, was Sie schreiben, liebten Sie Robin sehr und haben wirklich alles menschlich Mögliche getan, damit er gesund werden kann! Sie haben ihn umsorgt, sind regelmäßig zu Ärzten gegangen, haben ihn vor Kälte geschützt, haben sein Fieber bekämpft und ihn

besonders geliebt! Robin hat trotz einer Mittelohrentzündung keine Schmerzen im oder am Kopf gehabt und er atmete trotz der eitrigen Lungenentzündung frei durch die Nase. Er war sterbend und trotzdem ging es ihm gut. Ist das ein Widerspruch? Nein, es ist keiner. Sie schreiben, dass sie ihn im Arm hielten, als er starb. Sie haben gespürt, dass er eine Entscheidung getroffen hatte, dass er nicht kämpfen wollte, dass er nicht litt und dass sein Blick allwissend war. Sie waren in diesen Augenblicken Robin so nah, wie nie zuvor. Sie haben sich ihm ganz ge-

schenkt und er hat Sie an seinem tiefsten Innern teilhaben lassen als sein Geschenk an seine Mutter. Robin war ein besonderes Kind. Wenn er zu retten gewesen wäre, wäre es gelungen! Aber Robin starb und weder Sie noch Ihr Mann tragen Schuld an seinem Tod!! Ich hoffe sehr für Sie, dass Sie eines Tages wissen, dass sein Leben vollendet war, auch wenn Sie dies vielleicht nicht verstehen können, dass eines Tages in Ihnen Dankbarkeit dafür wächst, dass er überhaupt da war und dass er für kurze Zeit in Ihrer Familie leben durfte. Liebe Tine Müller-Mettnau, ich denke an Sie und ich bete für

Sie und Ihre Familie.
Ihre Gisela Sommer

Liebe Frau Sommer,

vielen lieben Dank für Ihre so wundervolle Mail, ich werde sie immer wieder lesen. Es geht uns nun besser und mir ist bewusst, dass ich es vielleicht gerade so doch richtig gemacht habe und es so sein sollte. Robin konnte sich übrigens nicht ans Ohr fassen.

*Deine Besonderheit anzunehmen fiel uns
bald leicht,
denn gerade das Besondere machte Dich zu
einem so liebenswerten Menschen.
Ein Kind hat seine Spur in unserem Leben
hinterlassen.
Es wurde mit Liebe und Freude erwartet.
Was bleibt, sind Erinnerungen und
Dankbarkeit.
Und Schmerz ...
Robin, Du warst es wert, so sehr geliebt zu
werden.
Du bist es wert, dass soviel Traurigkeit
geblieben ist an Deiner Stelle.
Ein Engel hat uns besucht. Er hat ein Licht da
gelassen.
Du kamst, Du gingst, auf leiser Spur
Ein flüchtiger Gast im Erdenland.
Woher? Wohin? Wir wissen nur
Aus Gottes Hand in Gottes Hand.*

Tine Müller-Mettnau

Er hat zwei Tage gewimmert, immer wieder, aber wir dachten eben Magen-Darm-Virus. Ich denke nun nicht mehr, dass wir Mörder sind, insofern ist das Schlimmste an seinem Tod, dass ich keine liebevolle Erinnerung an ihn haben darf, vorbei. Was haben Sie nur durchlitten, wenn ein Kind mit 19 einfach umfällt? Überall Spuren, überall Erinnerungen, und ein großes Stück Zukunft gestorben. Wie klein dagegen unser Leid. Vielen Dank für Ihre Zeit.

Tine, die spürt, dass für sie gebetet wird

*Anfangs dachte ich, dass Dein Tod
Verlust war und Zerstörungen,
kaum zu ertragender Kummer und Schmerz.
Erst jetzt beginne ich zu erkennen,
dass Dein Leben ein Geschenk war,
und eine wachsende Liebe bleibt in mir.
Die Verzweiflung angesichts des Todes
hat die Existenz der Liebe vernichtet.
Aber die Tatsache des Todes
kann nicht alles vernichten,
was ich von Dir bekommen habe.
Ich lerne wieder an Dein Leben zu denken
anstatt an Deinen Tod
und daran, dass Du von uns gegangen bist.*

Für Sascha

... das Leben geht weiter, sie haben alle Recht gehabt, das Leben geht tatsächlich weiter, so einfach ohne Dich und mich. Die Welt hat sich verändert mit Deinem frühen Tod, mein Herz ist gebrochen, meine Seele wurde geraubt und meine Gefühle sind gestorben, das Leben ist total zerbrochen, ich fühle mich vollkommen leer und völlig ausgebrannt.

Alles ist ganz still und ganz leise geworden. So still und leise, wie es auch um Dich geworden ist, die wenigen Menschen die übrig geblieben sind, mit denen ich mich gern an Dich erinnere und die viel von Dir erzählen, sie sind es wert, das ich mit ihnen gemeinsam um Dich trauere.

Da ich anfangs dachte, dass ich deinen Tod nicht überleben werde, weil es mir unmöglich erschien, die Qual, die Verzweiflung, das Entsetzen und diesen Schmerz und immer wieder die egoistische Hoffnung, dass ich daran sterben muss und möchte, dass mein Herz einfach stehen bleibt oder dass mich wenigstens mein Verstand verlässt, diese Hoffnung musste ich aufgeben, es wäre zu einfach gewesen, aber da wurde mir erst mal bewusst, dass Dein

Schmerz noch viel gewaltiger gewesen ist, als mein jetzt zu ertragender Schmerz. Seit dem Unglück habe ich ein neues und intensiveres Bewusstsein entwickelt, was das Leben nicht unbedingt leichter macht, aber mir hilft, besser zu verstehen, aber trotz allem, mein Lebensweg ist mir abhanden gekommen. Das Leben hat sich verändert, von Grund auf geändert. Dinge die früher wichtig waren, sind jetzt bedeutungslos, umgekehrt haben Dinge, die früher nicht so wichtig waren, große Bedeutung bekommen. Mit Deinem Tod hat eine neue Zeitrechnung begonnen.

Es fällt mir schwer zu akzeptieren, dass du nicht wiederkommen wirst. Dieses „WARUM“ steht immer noch unbeantwortet im Raum, und dort wird es wohl immer stehen, solange ich lebe. Schuldgefühle rauben mir den Verstand, alles ist immer so nah, als wäre es gestern gewesen.

Heute habe auch ich zuweilen Angst vor der Welt, bin unsicher, fühle mich unverstanden, nicht angenommen und teilweise sogar gemieden von einigen Menschen, von denen ich ehemals glaubte, dass sie mir zugetan seien. Ich fühle mich verarmt, denn du warst der bessere Teil von mir, der beste Teil meines Lebens, jetzt ist alles kälter geworden in mir und um mich herum.

Ich lebe mehr für den Moment und wenn der Schmerz kommt und ich wieder ganz bei Null anfangen muss und wenn sich dieser dicke große Klumpen nicht auflösen will, sondern sich immer nur die obere Schicht löst, dann bleibt diese unendliche Sehnsucht nach Dir und das Gefühl nur halb auf der Erde zu sein. Aber ich will versuchen, meine Zeit so gut es geht hier zu verbringen, im stillen Einklang mit Dir. Mit der Hoffnung, meinem Leben wieder einen Sinn zu geben, obwohl mich die große Unbeschwertheit für immer verlassen hat.

Und es gibt Situationen, wo ich denke, ja, jetzt ist es schön, wenn nicht...und dann kommt wieder die Wehmut, das dumpfe Gefühl in mir hoch. Und dann denke ich, ja, ich will sie behalten, all die Gefühle, die ich in mir spüre, aber auch für jeden Moment der Ruhe und des Friedens in mir bin ich dankbar.

Kannst Du die Macht erahnen, mit der Dein Verlust die Zerstörung meines Lebensgefühls vorangetrieben hat? Schlagartig verdunkelte sich mein Leben, alle guten Gefühle zogen sich zurück und haben sich jetzt auf einen schmerzenden Punkt reduziert. Ich hoffe, im Laufe der Zeit werden die Tiefs überschaubarer, ja, vielleicht sogar vorhersehbarer und seltener und nicht mehr so lang anhaltend, weil ich dann anfangen zu lernen, mit Deinem Verlust zu leben.

Du bist Deinen Weg in den Tod gegangen und all meine Hoffnung liegt darin, das es Dir jetzt in der neuen Welt viel besser geht. Auch wenn ich mich von Dir verabschieden muss, weiß ich, dass Du mich begleitest auf meinen Weg ins neue Leben ohne Dich. Du hattest keine Angst vor dem Tod, aber vor dem Leben.

Nach außen hin wirke ich wohl auf viele Menschen wieder ganz normal und erwecke den Eindruck, mit Deinem Tod klar zu kommen. Sie können nicht wissen um meine Trauer im ständigen Auf und Ab, nur ich weiß, das alles dauern wird bis zu meinem eigenen Tod.

So sind jetzt 17 Monate vergangen, eine irrsinnig lange Zeit und wenn Du mich fragst, was passiert ist, muss ich Dir sagen, ich weiß es nicht, ... nichts was mich berührt hätte, ... weil mich alles unberührt lässt, teilweise fühle ich mich innerlich versteinert.

Ich habe mich verändert, ich werde nie mehr die Gleiche sein. Durch Deinen Tod bin ich in kleine Stücke zerschmettert worden und ich bin seit Monaten dabei, die wichtigsten Scherben aufzusammeln und wieder zusammensetzen. Dabei entdecke ich Stücke, die ich nicht mehr brauche.

Es gibt Stücke, die unwiederbringlich verloren sind, wie mein Mutter-Sein. Und ich entdecke Stücke, die ich bisher gar nicht wahrgenommen habe. So werde ich als Mensch, der nach dem Zusammensetzen dieser Scherben entsteht, noch mehr verändert sein. Mit Lücken und Löchern mit Bruchkanten und Klebestellen ... aber mit der gleichen Seele ...

Ich brauche all meine Kraft, um meinen Weg aus diesem Trümmerhaufen herauszufinden. Ich brauche all meine Kraft, um die

Scherben so wieder zusammensetzen, dass ich wieder lebensfähig werde und auch bleibe. Ich bin sehr dünnhäutig geworden und damit sehr, sehr verletzlich. Ich kann nicht noch tiefer fallen, ich fühle mich mit Dir sehr verbunden, Du bist in mir und um mich herum und gleichzeitig fehlt Du mir unendlich.

Es bleibt keine Kraft übrig für Diskussionen, für Rechtfertigungen, für vergebliche Versuche, mich den anderen verständlich zu machen, wenn ich es versuche, spüre ich, wie die Kraft, die ich gerade mühsam wieder gesammelt habe, zerrinnt. Meine Trauer kann ich nicht abarbeiten, bis sie weg ist, meine Trauer gehört nun zu meinem Leben, ich werde versuchen, sie zu umarmen und mit ihr wieder zur Lebensfreude zu gelangen. Vielleicht ist es nicht möglich, eine klare Lösung für all diese Gedanken zu finden ... ich sollte weiter versuchen, sie so zu akzeptieren.

Du warst und bist etwas ganz besonderes für mich.

Wir hätten uns noch so viel zu sagen gehabt, über unsere weitere gemeinsame Zukunft und über Gott und die Welt. Aber dies ist seit Deinem Weggang für immer ein unerfüllter Wunsch. Momentan können wir uns nicht treffen, nicht in die Augen schauen, nicht berühren, nicht umarmen und nicht miteinander reden, uns nicht sagen, dass wir uns lieb haben oder auch uns streiten und unsere verschiedenen Ansichten über die Dinge mitteilen, aber ich halte fest an den Glauben, dass wir uns wieder sehen. Du hast diese Welt für immer verlassen und ich muss es akzeptieren, weil es die unabänderliche Wahrheit ist, die ich doch so gerne ungeschehen machen würde, wenn ich es könnte. Aber ich kann es nicht.

Zu dem Schmerz und der Trauer kommt die bittere Erkenntnis, dass meine Liebe Dich nicht auf dieser Welt halten konnte. In unendlich tiefer Trauer

Mama

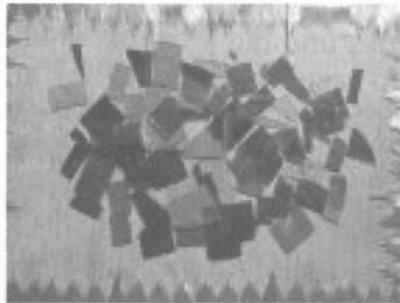
(Verfasserin der Redaktion bekannt)

Ein neues Bild aus Scherben

Wie ist das Leben heute? Eine schwere Frage. Ich denke, Leute, die uns erst kurz kennen, halten uns für eine normale glückliche Familie. Das sind wir auch - meistens. Wir können immer noch zusammen lachen und glücklich sein, haben dieselben Probleme wie vor Elkes Tod, planen für die Zukunft. Wenn da nicht diese Zeiten dazwischen wären, wo ich (oder mein Mann) mich einfach schlecht fühle, wo ich einfach nur mein Kind zurück haben will. Es tröstet mich dann nichts. Nicht der Glaube, dass es Elke jetzt woanders gut geht, nicht die Liebe meiner Familie, auch nicht der Gedanke, dass es auch anderen schlecht geht. Dann sitze ich da, frage mich die unsinnige Frage nach dem Warum, auf die es keine Antwort gibt.

Dieser Stimmungsumschwung kann schnell passieren. Es genügt der Anblick einer fröhlichen Dreijährigen und der Gedanke, so alt wäre Elke jetzt auch schon. Es genügt eine Filmszene im Fernsehen, ein bestimmtes Lied, ein Geruch usw. Diese Tiefs kommen nicht mehr so oft, aber sie sind da und eigentlich brauche ich sie auch, um dieses Gefühl der Trauer immer wieder intensiv zu erleben.

Ich denke, ich habe mich eher zum Negativen verändert. Früher hielt ich mich für ein Glückskind. Trotz aller alltäglicher Probleme ging es mir gut. All das Leid in der Welt fand ich schrecklich, wollte etwas daran ändern, aber es hat mich persönlich nicht berührt. Ich hatte das Gefühl, alles erreichen zu können, wenn ich es nur wollte. Das Glück begleitete mich. Manchmal fragte ich mich, warum gerade ich meist Glück habe, aber eigentlich habe ich es als Geschenk angenommen. Jetzt sind meine Erwartungen an das Leben deutlich gesunken. Ich habe Angst vor weiteren Schicksalsschlägen, gegen die ich machtlos bin. Das ertragen müssen, ohne ernsthaft handeln zu können,



fällt mir schwer. Ich bin jetzt auch ungeduldiger anderen gegenüber. Früher konnte ich anderen geduldig zuhören, sie ermutigen, ihnen ihren Lebensstil zugestehen, auch wenn er für mich nicht in Frage kam. Heute nervt mich all das Gejammer. Teurere Benzinpreise, ein Jahr ohne Urlaub, keine passenden Schuhe zum Lieblingskleid, ich habe meinen Humor für solche Probleme verloren! Obwohl auch ich selbst mich immer wieder über unwichtige Kleinigkeiten tierisch aufregen kann, die Geduld für andere habe ich nicht mehr.

Ich habe meine Arbeit aufgegeben, obwohl uns das finanziell nahe an die Sozialhilfe bringt, aber ich habe den Stress nicht mehr ausgehalten. Jetzt suche ich nach neuen Wegen, habe aber bisher noch keine brauchbare Alternativen gefunden.

Elkes Tod hat unsere Familie aus der Bahn geworfen. Ich weigere mich, darin etwas Positives zu sehen. Ich habe diesen Tod nicht gebraucht um zu wachsen oder reif zu werden, ich empfinde ihn in keiner Weise bereichernd. Sicher haben wir durch diese Wende in unserem Leben Dinge getan, die wir sonst nicht getan hätten, unser Leben hat sich verändert, wir versuchen, aus den übrig gebliebenen Scherben ein neues Bild zusammenzusetzen.

Wir haben neue, nette Menschen kennen gelernt und werden versuchen, die Zukunft trotz dieser Erfahrung positiv zu nutzen und wenn möglich zu genießen, aber das alles hätten wir auch ohne diese Tragödie getan. Uns bleibt keine Wahl, als mit dem jetzigen Leben möglichst gut zurechtzukommen, denn wir haben kein anderes. Aber Positives kann und will ich in Elkes Tod nicht sehen. Mit ihr wären diese Jahre noch viel schöner und bunter gewesen, als es ohne sie je sein kann.

Ines Pilger

Jonas, gewachsen um zu sterben

Nach Wochen des Wartens, Medikamenten und einer Unterleibsoperation, bekamen wir am 22. Oktober 1999 die langersehnte, bestätigende Nachricht deiner Existenz.

Mein Gefühl übermittelte mir bereits weit vorher, dass du bei mir warst, doch deine Darstellung auf dem Monitor des Ultraschallgerätes war die Realität, die wir fassen konnten und glich einem Beweis. Im weiteren Verlauf unseres gemeinsamen Weges sollte ich noch oft zu spüren bekommen, dass Gefühle, auch wenn sie nicht belegbar waren, eine solche Wichtigkeit bekamen, dass es schon beängstigend wurde.

Die regelmäßigen Kontrolluntersuchungen wurden ab dem 28. Oktober 1999 durchgeführt. Kaum hatte unser gemeinsamer Weg begonnen, wuch die Freude, und die Angst kam. Eine Blutung hatte sich eingestellt. Mit entsprechenden Medikamenten und absoluter Ruhe schafften wir beide es, diese Hürde zu überwinden.

Zum ersten Mal erschien ein Unwohlsein, welches ich nicht erklären konnte. Es war, als legte sich eine zweite Haut über mich, durch die ich aber im Atmen gehemmt wurde. Ich versuchte zu verdrängen, konzentrierte mich ganz auf dich. Es gelang mir auch, da die Ärzte mir in dem zweiwöchigen Krankenhausaufenthalt immer wieder Beweise lieferten, dass eine Blutung wie in meinem Fall nichts Außergewöhnliches war. Am 24. November 1999 trat ich mit dir gestärkt den Nachhauseweg an.

Weitere Untersuchungen, die nötig waren, ergaben, dass ein Embryo den sogenannten Fruchttod erlitten hatte und das wohl der Grund für die Blutung war. Obwohl deinem Vater und mir nach und nach klar wurde, dass ein kurzes Leben beendet worden war, konnte dieses die Konzentration auf dich nicht trüben. Das sollte nicht bedeuten, dass wir das werdende Leben nicht geachtet haben. Vielmehr legten wir alle Hoffnungen auf deine Existenz. Wir glaubten an dich. Dieser Zustand vermittelte mir Sicherheit. Du nahmst immer mehr Formen an und wir zwei wurden ein eingespieltes Team. Es ging

mir gut. Äußerlich! Dein Wachstum sollte mir eigentlich Ruhe vermitteln. Und doch war da immer wieder dieses Gefühl. Dieses unruhige Gefühl.

Meine Praxisbesuche häuften sich. Neben den regulären Vorsorgeuntersuchungen war ich mindestens ein Mal wöchentlich in den Praxisräumen. Ich musste mir Luft machen. Ich hatte Angst, dass ich unter meiner zweiten Haut ersticke. Mein behandelnder Arzt bestätigte mir wieder und wieder, dass es dir gut ging und meine Sorgen unbegründet seien. Er konnte mir die Unruhe nicht abnehmen. Wie auch? Konnte ich es selber ja auch nicht!

Ich versuchte, dich nicht weiterhin mit meinen Gedanken zu belasten. Doch der nächste Zwischenfall, wir hatten die 23. Woche erreicht, ließ es nicht zu. Ein weiterer Krankenhausaufenthalt von zwei Wochen stand uns aufgrund einer erneuten Blutung bevor. Die Vergabe von Tabletten reichte diesmal nicht aus. Ein Magnesiumtropf sollte Schlimmeres verhindern. Ich hatte Angst, dass du mich verlässt. Und ich tat alles, was mir möglich war, um dich zu behalten. Wieder und wieder überkam mich dieses Gefühl. Ängste umkreisten mich, wie ich sie vorher noch nie gekannt hatte. Es waren Angstzustände, die ich nicht in Worte fassen konnte. Scham und Wut überkamen mich. Auch deinem Vater waren meine Sorgen nicht nachvollziehbar. Also ließ ich solche Äußerungen.

Wir fingen an, deinem Bruder Lukas immer mehr von dir zu erzählen, den Kontakt zwischen euch beiden herzustellen. Doch all das konnte mich nicht beruhigen. Ich kämpfte mit mir selber. Ich stand zwischen der Freude und der Angst. Je näher der Geburtstermin rückte, desto größer wurde die Nervosität. Gab es wirklich den sogenannten Mutterinstinkt?

Am 22.06.2000 war es soweit. Du hast dein Kommen mit leichten Kontraktionen angekündigt. Mit einem wahren Glücksgefühl, es war das erste Glücksgefühl ohne wahren Zweifel, fuhren wir zum Krankenhaus. Hier wurde uns bestätigt, dass deine Ankunft am heutigen Tag zu erwarten war.

Ein langer Tag stand uns bevor. Um die Wartezeit zu verkürzen, kam meine Freundin und wir gingen spazieren. Gegen 17 Uhr gingen wir ein letztes Mal auf den Gang hinaus, Richtung Kreißsaal und Säuglingszimmer. Und da war es wieder, dieses Angstgefühl. Meiner Freundin gegenüber äußerte ich es, und ich sehnte den Zeitpunkt herbei, wo alles überstanden war und du friedlich in deinem Bettchen lagst.

Wir sollten auch bald alles überstanden haben, aber welches Leid wir noch ertragen sollten, konnte uns zu diesem Zeitpunkt noch keiner sagen. Meine Freundin verabschiedete sich, wünschte noch alles Gute und hoffte auf ein baldiges Wiedersehen.

Dein Vater und ich warteten voller Ungeduld auf dein Kommen. Gegen Mitternacht war es dann soweit. Der Weg zum Kreißsaal konnte begonnen werden. Voller Vorfreude und ein wenig Angst vor der Geburt, kam ich im Kreißsaal an. Auch dein Vater war zwischenzeitlich eingetroffen und war voller Euphorie auf das bevorstehende Ereignis. Die Geburt verlief ohne Komplikationen, auch meine Angst war bis zu den Presswehen verschwunden. Die Fruchtblase platzte, und da war sie wieder, diese Angst. Wie von Geisterhand an mich rangetragen. Angst, Schmerzen und Ungewissheit ließen mich total panisch werden. Immer wieder versperrte ich dir den Geburtsweg, schrie um mich, aber du warst stärker. Um 2.01 Uhr warst du bei uns, präsentierst uns dein Schreien, zwei Mal hörten wir deine Stimme. „Es ist ein Junge“, waren die letzten Worte, die an mich rantraten. Dann umhüllte mich ein unsichtbares Tuch, das mich unfähig machte, die Freude deines Vaters zu teilen. Wie im Trance streckte ich die Hände nach dir aus, wollte dich streicheln, wollte dich auf meinen Bauch legen. Aber ich erreichte dich nicht. Plötzliche Panik erfüllte den Raum. Mir war, als hätte man mir mein Herz herausgerissen. Beim hektischen Durchtrennen deiner Verbindung zu mir, sacktest du, mit dem Köpfchen zu mir gerichtet, zusammen. Ich erfuhr eine Leere in mir, die ich noch nie in meinem Leben erfahren hatte. Du brauchtest Sauerstoff, sagte man. Eine innere Stimme sagte mir, dass du nicht mehr

von deinem Überlebenskampf zu uns zurückkommst. Sie nahmen dich mit. Weg von uns! Die Türe war geschlossen! Diese Stille! Weinen konnte ich nicht. Dein Vater saß hilflos neben mir, mit einer Hoffnung in seinen Augen, die ich bis heute nicht vergessen kann. Ich konnte ihm nicht helfen. Mich umhüllte eine Ruhe, die alle Ängste aus meinem Körper nahm. Die Ängste, die mich neun Monate begleiteten.

Draußen auf dem Flur wurde es immer hektischer. Viele Fußpaare rannten hin und her. Die Türe wurde aufgemacht und wir hörten deine Sauerstoffzufuhr rauschen. Unsere Hoffnung, dass du lebst, wurde uns mit einem „Nein“ genommen. Die Türe schloss sich wieder. Nach wenigen Minuten wurde dein Vater rausgerufen und kam lange Zeit nicht wieder. Man sagte mir, es ginge ihm nicht gut. Dass er aber bei deinem für mich noch unbekanntem Anblick zusammengebrochen war, hörte ich erst viel später.

Die Stille, das endlose Warten und dieses ständige WARUM zerfraßen mich innerlich. Nachdem ich ärztlich versorgt worden war, kam dein Vater in Begleitung des Kinderarztes des benachbarten Krankenhauses. Wieder drangen Worte der Hoffnungslosigkeit an mein Ohr. Sie wollten dich mitnehmen, sagte man. Bevor du abtransportiert werden solltest, sollte ich dich wenigstens noch lebend sehen. Meine Hebamme bestand darauf. Mein Geist funktionierte nicht. Mechanisch trat ich auf den Flur und lief zu dir hin. Da lagst du, auf einer kleinen Intensiveinheit, übersät mit Schläuchen und Geräten, die dich am Leben erhielten. 50 cm und 2640g kämpften um das Leben. Es war mir, als nahm mich eine magische Hand und führte mich zu dir hin. Weder Ärzte noch Gerätschaften konnten mich davon abhalten, dich zu berühren, dich zu küssen, dich zu streicheln, mir die Zeit zu gönnen, dich als meinen Sohn zu begrüßen, dir Kraft für deinen Lebenskampf zu geben. Obwohl du unter meinen Berührungen keine Reaktionen gezeigt hast, sind wir uns sicher, dass wir dir in der uns verbliebenen Zeit all unsere Liebe und Fürsorge haben zeigen können. Ich hoffte trotzdem immer, dass der Traum bzw. Spuk mit jeder Sekunde zu Ende sein

würde. Aber dem war leider nicht so. Du wurdest abtransportiert, Richtung benachbarte Kinderklinik.

Eine Leere überkam uns, die weder ein Weinen noch ein Schreien zuließ. Die Stille und die Betroffenheit der Ärzte und Hebammen waren uns nicht unangenehm. Jedes Wort hätte den bestehenden Schock gelöst, unsere Körper völlig zusammenbrechen lassen.

Nach und nach wurde uns bewusst, dass du sterben könntest. Tod? Zum ersten Mal drang dieser Gedanke an uns heran. Ließ Tränen fließen! Was tat das gut.

Meine Freundin kam. Durch sie hatte ich die Möglichkeit, dir nachzufahren. Dein Vater war schon vorausgefahren. Bevor wir uns auf den Weg machten, brachte mir die Hebamme ein Sofortbild von dir. In diesem Moment fand ich es völlig geschmacklos, betrachtete es kaum.

Lebend sollte ich dich nicht mehr sehen. Denn um 5.15 Uhr, wir wollten gerade aufbrechen, hast du den Kampf verloren und aufgegeben. Als wir uns auf den Weg machten, war es hell, die Sonne ging auf. Es war der 23.06.2000.

Der Weg erschien unendlich lang und immer war vor uns die aufgehende Sonne, als zeigte sie mir den Weg zu dir. Für viele auf den Straßen war es ein Tag wie jeder andere. Doch für uns sollte es eine Wende in unserem Leben sein, mit der wir erst einmal umzugehen lernen mussten.

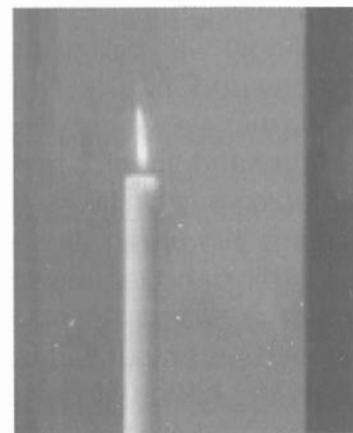
Im Krankenhaus angekommen, wartete dein Vater und deine Oma, meine Mutter. Als ich sie sah, war es mir zum ersten Mal möglich, richtig zu weinen. Um uns herum war es totenstill. Wir wurden in einen kleinen Raum geführt, setzten uns auf die Stühle und warteten. Meine Freundin war auch dabei. Es war grausam, dazusitzen und nichts tun zu können, Gefühle zerrissen mich und ich konnte es nicht abwarten, dich endlich in meine Arme schließen zu können. Die Türe ging auf, eine Schwester brachte dich herein, angezogen und in ein Frotteetuch gewickelt. Beängstigend war es. Und doch griffen meine Hände ohne zu zögern nach dir. Endlich konnte ich dich in meinen Armen halten, konnte dich streicheln, küssen, der

Tod konnte mich nicht davon abhalten, dir meine Liebe zu geben. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich davon überzeugt, dass der Tod nichts Endgültiges hatte, du bekamst das schon mit. Auch dein Vater glaubte an diese Macht. Gegen die Zeit, versuchten wir, uns dein Gesicht einzuprägen. Du sahst so friedlich aus. Wir hatten Angst, dich loszulassen, dich in eine geheimnisvolle Welt zu geben, aber wir mussten es. Das Herz zerriss, als wir dich einer Ärztin übergaben. Unsere Hände konnten dich nie mehr berühren, streicheln, dich halten. Wir saßen da, dein kleiner Körper, du hattest viel Ähnlichkeit mit deinem Bruder Lukas, wurde hinausgetragen.

Die Türe ging zu.

Es war vorbei!!!

Sabine Habicht-Martens



Das Licht

*Eine Kerze flattert im Wind
trägt meine Liebe zu Dir mein Kind
Du bist mir nah und doch so fern ...
Irgendwo leuchtet ein Stern,
sendet seine Grüße aus
und geleitet mich still nach Haus ...*

Regina Träger

Das Leben nach dem Verlust

Ich schreibe diese Erfahrungen zweieinhalb Jahre nach dem tragischen Schicksal.

Heute kann ich sagen, auch im Namen meines Mannes, dass sich unser Leben grundlegend geändert hat. Betrachtet ein Außenstehender unseren Alltag, wird er kaum Veränderungen wahrnehmen. Für uns aber sind es Kleinigkeiten, die an Wichtigkeit gewonnen haben. Hierzu gehören gemeinsame Mahlzeiten, bei denen wir uns austauschen können, gemeinsame Aktivitäten, aber auch Zuhören und das Schweigen.

Diesem erzieltem Erfolg, ja für uns ist es ein Erfolg, wir als Familie haben es geschafft, als solche weiterzuleben, gingen viele Tränen, viele Enttäuschungen, eine schwere Trauerarbeit, starke Umwelt- und Familienkonflikte voraus.

Nach Jonas' Tod stieß ich auf folgenden Text:

*Über die Geburt eines Menschen freut man sich,
zum Geburtstag gratuliert man,
die Hochzeit zweier Menschen feiert man,
beim Tod eines Menschen tut jeder so, als wäre nichts geschehen.*

Verfasser unbekannt

Dieser Text sollte uns auf dem Weg in die Zukunft noch oft begegnen.

Ich habe Verständnis dafür, dass nicht jeder mit dem Tod umgehen kann, dass der Tod viele in Wort und Tat erstarren lässt. Ich habe aber kein Verständnis für Freunde und Familienmitglieder, die es noch nicht einmal versuchen, sich mit solch einer Situation zu konfrontieren. Wir erlebten, dass in unserem engsten Umfeld nur noch vereinzelt Personen ansprechbar waren. Überall, wo wir erschienen, trat uns eine Mauer entgegen. Anfangs bemühten wir uns, zusätzlich zu unserer Trauer, Rechtfertigungen für unser Verhalten abzugeben. Unser Verhalten bestand aus plötzlichen Weinkrämpfen, Antriebslosigkeit, Aggressivität in Wort und Tat. Die Tat ist nicht mit körperlicher Gewalt gleichzusetzen, sondern dieser „Verlust“ weckte in mir teilweise solch eine Wut, dass

ich z.B. in der Lage war, diese Wut an Gegenständen auszulassen. Es wurden Grenzen sichtbar, die ich vorher nie für möglich gehalten hatte.

Schnell wurde uns bewusst, dass wir als unbequem empfunden wurden. Viele bezeichneten uns als unnormale. Das Schlimmste daran war, dass wir dieses, je öfter uns die Meinung entgegentrat, selber glaubten. Die Folge war, dass wir uns zurückzogen. Besser gesagt, jeder für sich. Denn bei der Trauerarbeit wird sehr deutlich, dass Mann und Frau sehr unterschiedlich sind. Jeder von uns kämpfte für sein Über- und Weiterleben. So brauchte ich die Öffentlichkeit, mein Mann die Abgeschiedenheit und den Arbeitsalltag, unser Sohn Lukas (2 1/2) brauchte sein aggressives Verhalten. Er war der am meisten Betroffene in der klaffenden Familiensituation. Man kann es auch als Hölle bezeichnen. Er konnte überhaupt nicht nachvollziehen, warum seine kleine Welt zusammenbrach. Ich war streckenweise nicht in der Lage, ihn als Kind zu akzeptieren. Mir tut es heute im Herzen weh, dass er richtig um meine Liebe kämpfen musste. Und das machte er mit einer Energie, die so manch ein Erwachsener nicht aufbringen kann. Unbewusst brachte er mich dazu, den Alltag, so gut es ging, zu bewältigen. Es änderte aber nichts an dem Gefühlschaos, an dem schlechten Miteinander in unserer kleinen Familie und an dem Verhalten unserer Mitmenschen. Teilweise hatte ich das Gefühl, dass einige froh waren, uns nicht zu sehen. Wobei ich gerechterweise auch sagen muss, dass es Personen gab, die sich Mühe gaben, uns Gutes zu tun. Wir haben das Angebot gerne und dankend angenommen.

Trotzdem war es uns nicht möglich, das Schicksal zu begreifen, geschweige zu akzeptieren und es in unser Leben mit einzubauen. Ein halbes Jahr später wurde deutlich, dass Körper und Geist nicht mehr mit diesem Gefühlschaos zurechtkamen. Eine abgebrochene Mutter-Kind-Kur, ein Zusammenbruch meines Mannes, der auf der Intensivstation endete und ein verhaltensgestörtes Kind waren das Ergebnis. Uns wurde sehr deutlich bewusst, dass wir nicht darauf

warten konnten, dass „andere“ uns halfen, sondern wir selber mussten etwas tun. Wir wollten nicht mehr akzeptieren, dass von außen Entscheidungen über uns getroffen wurden, die mit unseren Wünschen und Bedürfnissen nicht übereinstimmten, wir wollten, dass unser zweiter Sohn Jonas als ein Teil unserer Familie akzeptiert wurde, dass nach außen deutlich wurde, was der Verlust für uns bedeutete!

Uns war klar, dass wir einen Teil unserer Kraft zum Selbsterhalt verwenden mussten. Aber wo sollten wir anfangen?

Wir hatten sicherlich von Selbsthilfegruppen der verwaisten Eltern gehört, bzw. Ärzte und Hebammen rieten uns am zweiten Tag nach dem Tod dazu. Aber war diese Gruppe nicht nur was für schwache Menschen, die ihr Leben nicht selber in den Griff bekamen? Die Einstellung bei uns war so. Da die Umwelt dies ja auch immer propagierte bzw. uns Aussprüche wie: „Er hat nur drei Stunden gelebt, da kann die Bindung doch nicht so eng gewesen sein“, oder „Das Ganze ist genauso, als wenn man zwei Autos besitzt, eins davon fährt man zu Schrott und mit dem anderen fährt man weiter“ erreichten, war der Besuch einer Selbsthilfegruppe kein Thema. Doch wir konnten nicht mehr. Wir wagten den ersten Schritt zur Hilfe.

Wir besuchten den Selbsthilfgruppenabend, kein Wissen auf das, was uns dort erwartete. Nach anfänglichem Herzklopfen, Tränen, die uns den Hals zuschnürten, gingen uns die Worte, die das Schreckliche erzählten, immer leichter von den Lippen. Kleine Fesseln, die unsere Körper verschnürten, lösten sich. Nicht nur das Gefühl, von gleich betroffenen Eltern verstanden zu werden, keine Rechtfertigungen für unser Verhalten anbringen zu müssen, sondern auch Gedanken des Partners zu erfahren, versetzten uns auf eine andere Ebene des Verstehens. Hier muss ich wohl sagen, dass es auch sehr weh tat, erst jetzt in kleinen Schritten die Trauer des anderen zu verstehen bzw. erst einmal wahrzunehmen. Wir saßen uns an diesem ersten Abend als Fremde gegenüber und das machte uns beiden Angst. Hinzu kamen die Schicksale der anderen Betrof-

fenen. Nach diesem Abend beschlossen wir, nie wieder dorthin zu gehen. Wir hatten wie gesagt Angst, konnten mit der für uns wie ein Berg vor uns tretenden Situation nicht umgehen. Vielleicht wollten wir auch nicht, hatten Angst vor der eigenen Verletzbarkeit. Wir wollten unserem furchtbarem Schmerz nichts mehr hinzufügen.

Einige Tage nach dem Gruppenabend kamen in unserer kleinen Familie kleine Gespräche zustande, die uns zeigten, dass wir, wenn wir unser gemeinsames Leben erhalten wollten, uns dieser Herausforderung stellen mussten. Ich sage bewusst Herausforderung. Denn was uns jetzt erwartete, kommt dieser Bezeichnung sehr, sehr nahe. Die Gruppenabende, die wir trotz erster Ablehnung in Abständen von vier Wochen regelmäßig besuchten, halfen uns dabei.

Bewusste Konfrontationen, den Tod unseres Kindes betreffend, aber auch das Umgehen mit uns selber, als Paar, als Elternpaar, kosteten sehr viel Kraft. Es gab viele Tage, an denen wir nicht wussten, wie und ob es mit uns weiterging. Um so erstaunlicher war es, dass unser Sohn Lukas auf seine kindliche Art auch die Konfrontation mit uns suchte. Er sprach ständig von seinem Bruder Jonas, der jetzt im Himmel war, was er in seiner kindlichen Fantasie dort machte, dass wir nicht traurig sein sollten, weil es ihm sehr gut ging „da oben“ und er bestimmt Fußball spielt auf den Wolken und sich nachts nicht ins Bett legt, sondern auf einem Stern schläft. Oft musste ich weinen, wenn ich Lukas ansah, wenn er schlafend in seinem Bett lag, aber mit der Zeit tat es mir gut, wenn er so über Jonas sprach. Er nahm den Ernst des Todes aus meinen Gedanken und ließ mich offener werden. Im Januar 2001 erfuhr ich, dass ich erneut schwanger war. Mein Mann und ich hatten beide den Wunsch, ein weiteres Kind zur Welt zu bringen. Die Freude jedoch über diese neue Schwangerschaft hielt sich in Grenzen. Die Angst, das Gleiche nochmals zu erleben, zog uns in ihren Bann. Mit Hilfe ausgesuchter Freunde überstanden wir diese Monate und durften am 28.09.2001 eine gesunde Tochter namens Franziska in unserem Leben begrüßen.

Unser Familiengefüge hatte eine neue Struktur bekommen. Nicht nur, dass jetzt eine Person mehr zu uns gehörte, nein, unser Denken und Handeln hatten sich verändert. Freunde, Familienmitglieder trennten sich von uns bzw. wir trennten uns von ihnen, neue gute Freunde sind hinzugekommen, alte bewährte Freunde sind uns erhalten geblieben.

Was ich hier innerhalb eines Satzes beschreibe, ist das Ergebnis oder auch der Erfolg eines langen Trauerprozesses, der auch jetzt, im April 2003, noch lange nicht zu Ende ist. Für uns gibt es hin und wieder noch Rückfälle, die es uns dann unmöglich machen, miteinander umzugehen, mit auf uns einwirkenden Grausamkeiten unseres Umfeldes zu reagieren oder es einfach nur hinzunehmen. Wir haben aber mit der Zeit gelernt, unsere Bedürfnisse in Bezug auf Jonas an uns wichtige Personen preiszugeben. Das macht es unseren Freunden und Mitmenschen in mancherlei Hinsicht einfacher, den richtigen Umgang mit uns zu finden. Sie zeigen uns, dass sie uns so akzeptieren, wie wir sind oder besser gesagt, wie wir geworden sind. Dieses „Geworden sind“ ruft auch heute oft noch arge Kommunikationskonflikte hervor. Und immer öfter merke ich, dass ich nicht immer gewillt bin, diese zu lösen. Und das tut mir gut! Die Akzeptanz unserer Freunde und die meiner Angehörigen vermittelt uns eine Sicherheit, auf der wir einen gesunden Egoismus aufbauen können. Früher legte ich sehr viel Wert darauf, dass ich allen und allem gerecht wurde. Heute liegt die Priorität in meiner Person und meiner kleinen Familie. Für unsere Freunde ist sicherlich noch genügend Platz. Denn auch das Gefühl, gebraucht zu werden, bei Problemen die helfende Stellung einzunehmen, tut gut.

Nach einem Trauerwochenende im November letzten Jahres, bei dem mein Mann und ich uns die Gedenkzeit für Jonas genommen haben, haben wir zum ersten Mal mit einem ehrlichen Lächeln an unseren Sohn gedacht. Nicht, dass wir in der ganzen Zeit nicht an ihn gedacht hatten. Aber dieses war anders. Wir waren stolz, ihn als Sohn drei Stunden bei uns gehabt zu haben, wir sind stolz, ihn

immer im Herzen bei uns zu haben, ihn in unser Familienleben mit einzubinden. Er hat uns gezeigt, dass das Leben richtig schön sein kann. Dass auch während der Trauerzeit ein Lächeln erlaubt ist. Er hat uns einem Reifeprozess unterzogen, dem wir mit körperlicher und geistiger Kraft standgehalten haben. Sicherlich, die Trauer ist noch nicht vorbei, er wird uns immer fehlen, aber mit seiner „Hilfe“ haben wir gelernt, kleine Dinge in den Vordergrund zu stellen, zu respektieren und im Geben und Nehmen innerhalb unserer Familie nicht zu vergessen, dass Reden und auch Schweigen wichtig sind.

Wir mussten diesen neuen Umgang miteinander lernen. Schritt für Schritt, Wort für Wort. Aber wir haben bereits viel geschafft und wir sind stolz darauf. Ich wünsche mir, dass es in Zukunft weiterhin möglich ist, so weiterzuleben und den Tod akzeptieren zu können.

Ich wünsche allen trauernden Eltern und Geschwistern die Kraft, Trauer zu leben, mit ihr weiterleben zu können und sich mit einem Lächeln an ihr Kind, ihren Bruder oder ihrer Schwester zu erinnern.

Sabine Habicht-Martens



Erinnerung im Herzen

Es ist nicht leicht, über Veränderungen zu sprechen - geschweige denn über die positiven - wenn man ein Kind verloren hat. Natürlich bringt der Tod eines Kindes Veränderungen mit sich, das werden auch diejenigen zugeben, die von so einem Schicksalsschlag nicht betroffen sind; aber wohin führt uns dieser Weg ohne die geliebte Tochter, den geliebten Sohn?

Wir haben unsere Tochter Lea Katrin am 29. Juni 2000 mit knapp fünf Monaten am Plötzlichen Kindstod verloren - sie starb quasi neben mir, als ich morgens aufwachte, hat sie nicht mehr geatmet, mir war nur die so ungewöhnliche Stille aufgefallen, denn normalerweise wurde sie gegen sechs Uhr munter und machte auf sich aufmerksam - sie war schon kalt, muss irgendwann in den frühen Morgenstunden mit dem Atmen aufgehört haben, denn um Mitternacht hatte ich sie wie immer noch gefüttert.

Was danach kam, ist heute noch ein Alptraum - Sanitäter, Polizei, dann die Kripo, der Mitarbeiter vom Bestattungsunternehmen - all das ist noch wie im Nebel, manchmal durchlebe ich es heute noch wie in einem schlechten Film, in dem ich aus irgendeinem Grund die Hauptrolle spiele ...

Das sind die Fakten. Was danach kam, ist der Horror - wie jede(r), der ein Kind verloren hat, sicher weiß. Die schlaflosen Nächte, die unaufhörlichen Fragen, der Wunsch, selbst tot zu sein - um dem Kinde nahe zu sein?

Veränderungen: sie haben sehr schnell begonnen. Zum einen hat sich die Beziehung zu Leas Vater drastisch geändert, er konnte nicht so trauern wie ich, schien nur noch zu funktionieren, ohne reden zu können - heute weiß ich, dass er einfach einen anderen Weg der Trauer gegangen ist, einen anderen Weg, der nicht besser und nicht schlechter als der meine war, eben einfach anders. Dann meine hilflosen Versuche, wieder im Leben Fuß zu fassen, lange ohne Erfolg, Selbstmordgedanken, Gedanken an Flucht (irgendwo neu anfangen, ohne die Erinnerung - aber die trägt man ja im Herzen) - ich habe lange gebraucht, mehrere Versuche

bei einem Psychiater, mehrere Wege zu verschiedenen Selbsthilfegruppen - ich bin dann bei den Verwaisten Eltern gelandet und hatte das absolute Glück, in einer Gruppe integriert zu werden, in der ich mich fallen lassen konnte. Die anderen Betroffenen waren und sind wunderbare Menschen, die schon länger als ich mit ihrem Verlust zu kämpfen hatten, die Leiter der Gruppe, Hr. Groß, selbst betroffener Vater, und Hr. Schaper, Notfallseelsorger, ein wunderbares Team, das auf uns eingehen konnte, ohne schulmeisterlich zu wirken.

Ohne diese Gruppe hätte ich den Wiedereinstieg ins Leben nicht geschafft - das ist mir heute klar. Aber heute sieht mein Leben auch anders aus, da wir noch einmal eine Tochter bekommen haben, Jana Isabel ...

Veränderungen: Manche Freunde entpuppten sich als Nicht-Freunde, und auch wenn das von ihnen nicht böse oder herzlos gemeint war, bin ich heute froh, mit diesen Menschen keinen Kontakt mehr zu haben. Wenn jemand nicht in der Lage ist, eine Krisensituation mit einem zu meistern, kann ich ihn oder sie nicht Freund nennen. Andere, die eher Bekannte waren als Freunde, sind heute Freunde, die mir in meiner schwersten Zeit mehr geholfen haben als ich für möglich hielt. So ist beispielsweise ein Arbeitskollege, der nach der Benachrichtigung direkt zu Leas Beerdigung kam und die zwei Jahre vor meiner erneuten Schwangerschaft immer für mich da war, heute Janas Pate.

Veränderungen: in der Beziehung zu Leas (und Janas) Vater hat sich viel geändert. Wir gehen nicht mehr so selbstverständlich miteinander um. Das ist zum einen ein Verlust an Spontaneität, an Offenheit, aber auf der anderen Seite ist das auch eine positive Veränderung, die ich nicht mehr missen möchte.

Veränderungen: ich habe mir dieses Mal, bei unserer zweiten Tochter, die Auszeit genommen, die ich Lea (und mir) damals nicht gegönnt habe. Als relativ „alte“ Mutter (bei Leas Geburt war ich knapp 39, als ich Jana auf die Welt brachte bereits 41) hatte ich bei Lea, also vor drei Jahren, wohl das Gefühl, nicht allzu sehr von meiner Lebensvorstellung abweichen zu können und zu

wollen, daher hatte ich direkt nach dem Ende des Mutterschutzes wieder angefangen zu arbeiten, zwar in der Form einer Heimarbeitsstelle, aber dennoch, ich musste einen Tag der Woche im Büro verbringen, hatte für diese Donnerstage auch eine wunderbare Tages-Omi gefunden - aber heute geht sie mir nach, all die Zeit, die ich damals versäumt habe. Sicher, an Leas Tod hätte eine andere Entscheidung vielleicht nichts geändert, aber meine (erste) Tochter wäre mir näher gewesen, ich hätte auf mehr gemeinsame Stunden zurückblicken können. Das ist nun anders, ich habe mir die Auszeit gegönnt, und auch wenn es manchmal schwierig ist, dieses Dasein als „Nur-Hausfrau“, die sich nur in irgendwelchen Spielkreisen austauschen kann, bereue ich es nicht; Jana ist ein so fröhliches und aufgewecktes Kind, dass jeder Spaziergang, jede Unternehmung mit ihr zu einem Erlebnis wird. Veränderungen: ich bin seit (und durch?) Leas Tod der Kirche bzw. dem christlichen Glauben wieder ein Stückchen näher gekommen. Lea - sie war nicht getauft - konnte nur durch Bitten und Betteln kirchlich beerdigt werden, was ich aus irgendeinem nicht benennbaren Grund wollte. (Ich bin ursprünglich katholisch, aber ausgetreten, Leas Vater, aus der Ex-DDR stammend, ist keiner Religion angehörend.) Nach diesem wirklich sprichwörtlichen „Theater“ war die Institution der Kirche für mich endgültig „gestorben“ - bis ich auf Herrn Schaper traf, den Notfallseelsorger, der die Gruppe der Verwaisten Eltern in Düsseldorf mit leitete. Ich habe noch nie so einen Pastor (oder Pfarrer?) kennen gelernt, der es schafft, seine Überzeugung ohne den sonst

so häufigen missionarischen Eifer kundzutun. Er und die Angst, noch einmal bei einer Beerdigung auf so eine Ablehnung zu stoßen wie bei Lea, waren dann auch der Grund dafür, dass wir Jana getauft haben - gegen den Widerstand der Kirche, denn wenn beide Elternteile so offensichtlich nicht kirchlich gebunden sind wie wir, ist das ein echtes Problem für die Institution, aber Herr Schaper hat sich so eingesetzt, dass wir jetzt eine evangelische Tochter haben. Und ich habe angefangen, über den Unterschied zwischen Kirche als Institution und Kirche als Aufgabe nachzudenken ...

Veränderungen: seit Janas Geburt reicht die Zeit selten aus, um wirklich an Lea zu denken und sich an sie zu erinnern. Ich bin immer froh, wenn der Spaziergang mit dem Kinderwagen am Friedhof vorbeiführt, was fast täglich der Fall ist. Aber das sind die wenigen Momente, die ich meiner toten Tochter widmen kann. Ansonsten nimmt sie im Alltag viel zu wenig Raum ein. Manchmal habe ich deswegen ein ausgesprochen schlechtes Gewissen,

aber dann denke ich mir immer, die Lebenden verlangen ihr Recht. Wie Uwe, Janas (und Leas) Vater sagte, als ich ihm mitteilte, dass ich vorhätte, für die Verwaisten Eltern in Deutschland einen Artikel zu schreiben: „Dann kommt Lea wieder in unsere Welt, das ist wichtig, damit sie nicht ganz von Jana verdrängt wird.“ Solche Aussagen bzw. Momente geben mir Kraft und Mut, mich meinem ersten Kind Lea und ihrem Tod immer wieder erneut zu stellen - mit Jana, Leas Schwester.

Thamar Blechinger

*Er hat mich wieder eingeholt
der Freitag
immer wieder freitags*

*Ich habe eine Dauerkarte
für diesen Film
ich kenne diesen Film
jedes einzelne Bild*

*Ich hasse das Ende
aber ich sehe ihn jeden Freitag
den ganzen Tag
immer und immer wieder*

*Vorher habe ich ihn jeden Tag gesehen
wann wird er abgesetzt?*

Pirko Lehmitz

Wir sind nicht von dieser Welt

*Wir sind nicht von dieser Welt,
wir, die wir ein Kind
in den Tod geführt haben.*

*Wir haben sie geführt, begleitet,
- hinüber -
und mit ihnen die andere Welt berührt,
in die wir jetzt gehören
aber noch nicht gelangen können.*

*Wie sollen wir leben,
hier, jetzt, heute – im Diesseits,
wo wir doch mit einem Fuß
im Jenseits stehen –
mit dem Herzen sind wir es sowieso.*

*Wir sind zu Fremden geworden in unserer
Heimat,
fühlen uns oft fehl am Platz,
nicht dazu gehörig
und verstehen unsere Muttersprache nicht
mehr.*

*Denn die Sprache unseres Herzens
kommt jetzt aus einer anderen Welt
und wenn wir aussprechen, was unser Herz
fühlt,
verstünde uns diese Welt nicht.*

*Es ist schwer zu leben
als Wanderer zwischen den Welten
mit Sehnsucht im Herzen, die nach oben zieht,
doch mit Füßen festgefroren in der Erde.*

*Doch wenn wir – im Zwischenraum –
einem begegnen, der auch auf dem Weg ist,
hierhin oder dorthin,
sehen wir ein kleines Verstehen im Blick des
anderen
und ein Hauch von Wärme kommt zu uns.
Dann keimt eine Ahnung, dass noch mehr
wandern zwischen den Welten
und Verstehen möglich sein könnte.*

Regina Tuschl

Ich bleibe auf dem Weg

Mein Kind ist tot! Luis starb am 24.09.01, nach vierwöchiger Krankheit, dreißig Tagen zwischen Himmel und Hölle, Hoffen und Todesahnungen, an einer rasanten, nie behandelbaren Leukämie. Ich war damals im fünften Monat schwanger.

Anfang August hatten wir noch in der Familie seinen zweiten Geburtstag groß gefeiert. Alles war noch in Ordnung.

Dann wurde er krank. Wie eine Sommergrippe zuerst, vielleicht Pfeiffersches Drüsenfieber. Der Kinderarzt hat sofort einen anderen Verdacht, schickt uns sofort in die Kinderklinik vor Ort, die Gott sei Dank eine sehr gute Kinderonkologie hat. Ich komme um 9.30 Uhr mit meinem sehr schwachen Kind dort an, Blutuntersuchungen, ernster Ton, Kardiologe wird hinzugezogen, immer wieder Bauchultraschall. Luis ist inzwischen vor Erschöpfung eingeschlafen. Dann noch röntgen, von dort holt mich eine Ärztin ab, die mir sagt: „Ich komme von der Onkologie, Ihr Kind hat Leukämie.“ - Mir knicken die Füße ein, ich muss mich am Bett abstützen, wir stehen mitten im Vorraum der Notaufnahme, Menschen um mich herum. Ich sehe sie entsetzt an, mir kommen die Tränen, ich muss meinen Mann in der Arbeit anrufen, das kann ich nicht alleine ertragen. Ich erreiche ihn nicht, wir gehen auf die Station, ich weine, mein Kind liegt todkrank im Bett, ich bin schwanger, halte meinen Bauch fest, Gedanken rasen durch meinen Kopf – ich muss mich jetzt um Luis kümmern! Absolutes Entsetzten - ich darf es nicht zulassen sonst breche ich zusammen. Ich schalte um auf Maschine „Mutter“.

Luis bekommt noch am gleichen Tag in einer „Not-OP“ (wir kamen natürlich nicht nüchtern ins Krankenhaus) einen Herzkatheter und eine Knochenmarkspunktion und am nächsten Tag beginnt die Chemotherapie.

Inzwischen war mein Mann eingetroffen, er ist vollkommen fassungslos, sobald er Luis nur ansieht, bricht er in Tränen aus. Er sieht immer nur den Tod, nicht das Leben, das jetzt noch in unserem Kind ist und für das ich kämpfe. Er hat von Anfang an das Ende geahnt/ gespürt.

Die nächsten vier Wochen wiegen so schwer wie mein ganzes Leben bisher und mein zukünftiges Leben zusammen. Von einer Sekunde auf die andere herausgerissen aus allem, was war, ver-rückt in eine andere Dimension, nichts ist mehr wichtig,

*... Zeit ist bedeutungslos geworden.
Zwei Jahre sind ein ganzes Leben.
Ein Leben geht in vier Wochen ...*

Dann stirbt mein Kind. Eigentlich war die Diagnose - der erste Kontakt mit der Krankheit - schlimmer als sein Sterben, der erste Kontakt mit dem Tod. Wir waren ja immer noch im Schockzustand.

Was hat sich verändert durch solch ein Erleben, was ändert sich, wenn das über alles geliebte Kind stirbt? Alles!! Es ist so schwer im Einzelnen zu beschreiben, es ist so viel, so viel Kleines, der Blickwinkel auf alles, was jemals war und jemals kommen wird, hat sich verschoben.

Alles hat sich verändert.

Und doch hat sich nichts verändert. Denn das Leben geht weiter, wir machen weiter, wir bekommen wieder ein Kind – natürlich kein Ersatz, aber doch die Möglichkeit, weiterhin „Eltern“ und eine „Familie“ zu sein – wir können die viele Liebe, die sich im Herzen angestaut hat, endlich wieder abgeben. Wir tun weiterhin unsere Arbeit, anfänglich unter größten Mühen, dann Monat für Monat immer „normaler“. Wir haben uns zugesagt, Mattheo – den zweiten Sohn – nicht unter dem Tod seines Bruders leiden zu lassen und bemühen uns, auch mit ihm so aktiv zu sein wie wir es mit Luis immer waren. Urlaub, Freunde, Unternehmungen ... Aber es geht uns nicht mehr so leicht von der Hand. Alles ist so zäh, wie durch Treibsand. Immer wieder diese Antriebslosigkeit, bleierne Schwere, lähmende Traurigkeit.

Und dann verändert sich doch wieder etwas. Irgendwie, nach dem ersten Jahr, unglaublich vielen Tränen und Worten, unglaublich vielem Schweigen, einem Trauerseminar in Bad Segeberg, vielen Abendessen bei guten Freunden, um nicht allein in der Wohnung sein zu müssen und so vielen Gebeten für uns – irgendwie hat sich etwas verändert.

Wir sind uns in unserer Ehe nahe gekommen wie nie zuvor. Aber wir sind auch empfindlich wie nie zuvor und verletzbar. Das führt zu großer Nähe aber auch zu Verletzungen, Streit und Einsamkeit. Wir merken, dass wir sehr vorsichtig sein müssen mit uns, und auch das kostet wieder Kraft.

Wir ändern unsere Prioritäten, wollen es nicht mehr jedem recht machen, leben ganz bewusst für uns und unsere kleine Familie. Luis ist immer dabei.

Irgendwie scheinen wir uns langsam daran zu gewöhnen, mit dieser schweren Last leben zu müssen und dadurch wird sie mit der Zeit leichter – vielleicht.

Und mein Glaube an Gott, den Gott der Bibel, ändert sich. Komischerweise wird er nicht, wie ich erwartet hatte, von Zweifel hinweggefegt, sondern aus einem „Ich glaube-Glaube“ wird ein „Ich weiß-Glaube“. Ich weiß, dass Luis lebt, bei Gott, und dass es ihm jetzt gut geht. Ein Jahr nach seinem Tod, um seinen Geburtstag herum, hat uns mitten in unserer Großstadtwohnung im dritten Stock ein Schmetterling besucht. Eine Nacht und einen Tag lang saß er im Kinderzimmer auf der Lampe, wie wenn er uns beobachten würde, dann flog er einfach wieder durchs Schlafzimmer zum Fenster hinaus.

Ich weiß, dass ich mein Kind wieder sehen werde. Er hat mich im Schlaf besucht, wir waren zusammen – Luis, Mattheo und ich – und er hielt meine Hand. Es ist kein Abschied für immer.

Ich weiß jetzt viel besser, was wirklich wichtig ist und es fällt mir viel leichter, das „Richtige“ zu tun.

Ja, es mag wohl stimmen, dass wir durch dieses Erleben reifer geworden sind und innerlich gewachsen. Aber ist das diesen hohen Preis wert? Ich pfeife auf jede Reife, wäre gerne der unreifste Mensch der Welt, könnte doch mein Kind bei mir sein.

Aber wenn es schon sein muss, dass er gestorben ist und wir damit leben müssen, dann soll - nein, darf es nicht umsonst gewesen sein. Das wäre für mich sein endgültiger Tod. Wenn er hier - in mir - in dieser Welt, nichts mehr berühren und bewegen würde und verändern, dann wäre er tot.

Das ist sein Vermächtnis an mich: „Zeit haben. Lebenskraft konzentrieren.“

Und immer noch ändert sich ständig alles! Jeden Tag kann die Stimmung umschlagen, das Gefühl ein anderes sein (immerhin ist da wieder Gefühl), der Kontakt zu dem Lichtschein, der kurz auf dem Weg sichtbar war, wieder verloren gehen.

Ich glaube, das ist das Entscheidende, was sich verändert hat: zu wissen und es erlebt zu haben, dass es nichts Bleibendes gibt, nichts Endgültiges, dass nichts festgehalten werden kann. Ich kann nichts kontrollieren, habe nichts in der Hand, alles kann von einer Sekunde auf die andere anders sein. Das mag sich sehr bedrohlich anhören und ist es im Negativen auch.

Aber es gilt ja genauso auch der Umkehrschluss: auch die Trauer, die Tränen und das Leid bleiben nicht für immer, auch diese Schwere muss ich nicht für immer in der Hand halten, ich muss mich nicht kontrollieren.

Ich will nur jetzt leben, einen kleinen Schritt nach dem anderen tun (wie in der Krankenhauszeit, als gar nichts anderes möglich war) und irgendwann zurückblicken und mich wundern, wie weit ich schon gekommen bin.

Ich bleibe auf dem Weg. Etwas hält mich hier und gibt mir die Kraft.

Ich möchte allen mit mir Betroffenen Mut zusprechen, sich auf den Weg einzulassen, auch wenn es unmöglich erscheint. Wir sind nicht allein!

Regina Tuschl

An die Freunde

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

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

*Mein Kind ist tot –
jetzt lebt's in euren Herzen
doch müsst ihr's leben lassen,
dort und hier.*

*Ich weiß ja,
es bereitet so viel Schmerzen,
doch ihr bekommt
Unendlichkeit dafür.*

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

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

Regina Tuschl

Froh zu sein bedarf es wenig

Mein Sohn Frederik ist im Alter von vier Jahren im November 1998 an einer Pneumokokken-Meningitis gestorben. Ich möchte beschreiben, wie ich die erste Zeit nach dem Tod von meinem Sohn „Fred“ gelebt habe - wenn man hier überhaupt von „Leben“ sprechen kann, und wie sich mein Leben und meine Trauer bisher geändert hat.

Sechs Wochen lang habe ich noch nach seinem Tod durchgehalten und so weitergelebt, wie ich es gewohnt war, nur ohne Fred. Ich habe noch eine Tochter, sie war damals 10 Jahre und einen Sohn, damals 11 Jahre. Grund genug, morgens aufzustehen, Frühstück zu machen, in die Arbeit zu gehen.

Nach sechs Wochen kam der Zusammenbruch. Dann war ich sechs Monate krank geschrieben, nichts hat mehr funktioniert.

Kälte und Dürre: Ganz besonders schlimm war die Kälte die ich von innen raus gespürt habe. Ein Eisblock, genau unter meinem Herzen, er hat seine Kälte ausgestrahlt, bis in die Fingerspitzen. Meine Fingernägel sind blau angelaufen, obwohl ich in unserer warmen Küche gesessen bin. Wenn meine Kinder morgens zur Schule gegangen sind, und aus dem Haus waren, bin ich ins Bad gegangen, habe mir ein heißes Fußbad gemacht, mich auf Freds Schemel gesetzt, mit dem Rücken an der Heizung, eine heiße Bettflasche zwischen Bauch und Oberschenkel, meinen Kopf an der Unterseite des Waschbeckens angelehnt. In dieser Stellung habe ich Stunde um Stunde, Tag um Tag, meine Vormittage verbracht. Völlig abgemagert habe ich mich eines Morgens ausgezogen, und mich in meinem Schlafzimmerspiegel angeschaut. Das ist also von mir übriggeblieben, habe ich mir gedacht. Was hat diese Frau noch gemeinsam mit der Frau, die ich 37 Jahre lang war? Dann habe ich mir mein Gesicht im Spiegel ganz genau betrachtet und dabei entdeckt, dass ich zwei unterschiedliche Gesichtshälften habe – eine mit einem Mundwinkel nach unten, und der andere Mundwinkel nach oben. Der nach oben ist mir besonders aufgefallen. Da war noch etwas, das nach Leben ausgesehen hat.

Ich war also sechs Monate krankgeschrieben und stand kurz vor der Arbeitsunfähigkeit, und das mit 37 Jahren! Ich wollte das nicht!

Ich habe dann über den Bunten Kreis eine ausgebildete Trauertherapeutin gefunden, mein großes Glück, im Nachhinein betrachtet. Parallel dazu bin ich in eine Selbsthilfegruppe verwaister Eltern gegangen, anfangs eine geschlossene Gruppe, später eine offene Gruppe, in die ich heute noch regelmäßig gehe. In diesen Gruppen habe ich auch betroffene Menschen kennen gelernt, die am Tod ihres Kindes zerbrochen sind. Alkoholkrank, Medikamentenabhängig, Ehe kaputt. Alles, was einmal Bestand hatte, liegt in Trümmer, wenn ein Kind stirbt.

Meine Therapeutin sagte mir unter anderem, dass es im Leben drei Fähigkeiten gibt, die ein menschliches Leben ausmachen: Die Arbeitsfähigkeit, die Genussfähigkeit, und die Liebesfähigkeit. Ich habe mir überlegt, was für eine Fähigkeit noch die einfachste ist, sie mir wieder anzueignen. Zeitgleich hat mir mein Chef angeboten, mich zu versetzen, damit ich nicht mehr an meinen früheren Schreibtisch muss, an dem mich doch alles an mein „früheres Leben“ erinnerte.

Mit viel Disziplin habe ich es geschafft, langsam wieder einen Berufs-/Alltag zu bekommen. Wobei es schon schwer war, morgens aufzustehen, ins Bad zu gehen, duschen, Haare waschen, anziehen ... ich musste alles neu lernen, ohne Fred.

Auf dem Weg zur Arbeit habe ich mir in Gedanken vorgesagt, ich tue jetzt so als ob ... ich ins Theatergehe, und meine Rolle spiele. Irgendwann habe ich dann vergessen, mir diesen Satz zu denken. Die ersten Monate hatte ich einen enormen Hass auf dieses beschissene Leben, ich kam mir betrogen vor. Vom Leben betrogen.

Und ich habe mich dagegen gewehrt: So habe ich kurz nach Freds Tod mein Bett sperrmüllreif geschlagen. In diesem Bett habe ich geschlafen, Fred immer an meiner Seite - er war ein unruhig schlafendes Kind. Dass er neben mir schlief, war für uns beide die beste Lösung, so dass ich ihn gleich beruhigen konnte, wenn er aufgewacht ist.

Dazu kommt, dass ich meine Kinder ohne Vater aufziehe, und die zweite Seite des Bettes „nicht belegt“ war und ist. So habe ich wochenlang auf der Matratze geschlafen, meine Tochter und mein Sohn je an einer Seite. Keiner wollte und konnte mehr alleine schlafen. Ganz langsam haben wir wieder in unsere eigenen Betten gefunden.

Wie gehe ich mit besonderen Tagen um? Weihnachten 1999 habe ich unseren Weihnachtsbaum am zweiten Weihnachtsfeiertag kurz und klein gehackt, er hat locker in unsere Biotonne gepasst.

Ich habe dann gelernt, wenn ich solche besonderen Tage plane, also in irgendeiner Form gestalte, dann machen diese Tage nicht mehr mit mir was sie wollen, sondern ich mache mit ihnen etwas. Es wird für mich dadurch leichter, diese schweren Tage zu überstehen. Deshalb fahren wir über Weihnachten nun immer für eine Woche zum Schifahren, damit wir solch ein Weihnachten nicht mehr erleben müssen. Das ist für uns eine gute Lösung.

Die letzten drei Silvester habe ich an Fredis Grab rein gefeiert. Ich nehme mir eine Flasche von meinem Lieblingssekt mit, und zünde viele Kerzen auf seinem Grab an. Genauso mache ich es inzwischen mit meinen eigenen Geburtstagen. Ich feiere am Grab in meinen Geburtstag rein. Das passt für mich. Wenn ich auch sonst nicht oft an seinem Grab bin, diese Atmosphäre finde ich fast schön.

An seinem Todestag Ende November bin ich bis heute noch überfordert. Dieser Tag macht mich krank, und bisher war ich über diese Zeit auch immer krank zu Hause.

Was Schuldgefühle betrifft, so hat es nicht ausgereicht, dass ich mir selbst die Schuld am Tod meines Sohnes gab – hätte ich doch die vermeintliche Grippe als eine tödliche Krankheit gleich erkannt. Die Verwandtschaft väterlicherseits, alle Ärzte, meiner beiden großen Kinder, haben noch, so gut es ging, meine Schuldgefühle zusätzlich geschürt. So haben sie unter anderem gesagt, dass heutzutage niemand mehr an Meningitis stirbt. Ich hatte zu meinen Schuldgefühlen dann auch noch Angst, dass mir diese Verwandtschaft meine Tochter und

meinen Sohn wegnimmt, weil ich ja unfähig bin, Kinder großzuziehen.

Durch meine Therapeutin habe ich gelernt, mit meinen Schuldgefühlen umzugehen. Und vor allem, mich vor solchen unmenschlichen Aussagen wie die von diesen Verwandten zu schützen. Meine Therapeutin hat mir auch viel geholfen, als sie mir erklärt hat, dass jeder Mensch sich im Laufe seines Lebens schuldig macht: Gegenüber seinen Eltern und Kindern, den Verwandten und Bekannten, und gegenüber sich selber. Und dass die Lösung darin liegt, sich selber zu verzeihen. Durch die Selbsthilfegruppe habe ich gelernt, dass alle, also wirklich alle, die ein Kind verloren haben, egal wie, Schuldgefühle haben!

Die ewige Frage nach dem „Warum“, die mich Tag und Nacht gequält hat. Es ist, wie wenn man eine Nadel spalten möchte, und jedes Mal sticht man sich dran. Ich habe einfach damit aufgehört, sie mir zu stellen.

Was hat sich noch geändert?

Ich habe mindestens zwei Gesichter - ein berufliches und ein persönliches, oder, etwas anders ausgedrückt: Eines für Menschen, vor denen ich mich schütze und das andere für Menschen mit Mitgefühl und Verständnis. Zu jedem Thema, zu jeder Frage habe ich mir mehrere Ansichten und Antworten zu-rechtgelegt. Es kommt darauf an, mit wem ich worüber rede, und entscheide dann, wem ich was sage. Beispiel: Es wird über das Wetter geredet und jemand sagt zu mir: „Endlich haben wir Tauwetter und der Frühling kommt“. Antwortvariante 1: „Ja, endlich wird es wärmer und wieder grün, und die Krokusse sind auch schon da“. Antwortvariante 2: „Fünf Zentimeter ist die Erde auf dem Grab wieder aufgetaut. Alles, was darunter liegt, ist noch hart wie Stein. Fredis Körper ist sicher noch fest gefroren, oder das, was von ihm übrig ist“. Antwortvariante 3: „Im ersten Frühling ohne Fredi habe ich die Fensterläden in unserer Küche nicht geöffnet. Die Sonnenstrahlen wären sonst wie Speere in unserer Küche gelandet. Und die grünen Triebe im Garten habe ich wie aus dem Boden wachsende Messer empfunden. Jetzt ist es schön, dass es wieder Frühling wird, und ich die Sonne und

ihre Wärme und die grünen Spitzen, die aus der Erde schauen, sehe und genieße.

Mein Bekanntenkreis hat sich zu 100 Prozent geändert. Wenn ich in der Arbeit schon nicht authentisch sein kann, möchte ich wenigstens meine Freizeit mit Menschen verbringen, bei denen ich alle meine Gesichter zeigen kann. Außerdem gibt es Themen, über die ich nichts mehr sagen kann oder möchte – über was soll ich mich denn mit einer ehemaligen Kindergartenmutter noch unterhalten. Und ich habe kein Interesse, mir ihre Geschichten anzuhören, nur aus Höflichkeit. Es wäre ihr gegenüber auch nicht fair, so zu tun als ob ...

Es gibt einen bestimmten Supermarkt, in den ich mit Fredi regelmäßig gegangen bin. Kurz nach Fredis Tod habe ich mich hinter Regalen versteckt, wenn ich bekannte Gesichter gesehen habe, und immer auf den Boden geschaut – bloß niemand Bekanntem über den Weg laufen, und deshalb kei-

nen Einkaufswagen mitnehmen, der würde bei einer Flucht nur stören. Ich hatte so eine Angst vor dem Einkaufen, mir war beim Betreten des Supermarktes schlecht. Mit einer Spucktüte in meiner Handtasche bin ich zum Einkaufen gegangen. Etwa neun Monate hat diese Übelkeit angehalten, so lange, wie ich mit Fredi schwanger war.



Ganz von allein hat sich unter Fredis Fenster an der Hauswand der Familie Beintner ein Efeuherz gebildet.

Heute gehe ich in diesen Supermarkt, zwar ohne Spucktüte, aber auch immer noch ohne Einkaufswagen; ich habe zwei leere Einkaufstüten in der Hand. Was reinpasst wird gekauft, der Rest muss bis zum nächsten Einkauf warten. Aber ich gehe mit erhobenem Kopf rein, vielleicht mit einem offensichtlich schnellen, arrogant wirkenden Schritt - und habe dabei so eine Mauer um mich gebaut, dass niemand mehr wagt, mich zu grüßen. Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich als Trauernde eine gewisse Narrenfreiheit habe, aber die nehme ich mir einfach

raus – es ist mir egal wie es für andere aussieht.

Für mich sind Bücher ganz wichtig geworden, ich lese viel. Musik brauche ich auch ganz fest in meinem Leben. Freundinnen, denen ich alles, aber wirklich alles, sagen kann. Ein- oder zweimal im Jahr gehe ich zu einem Trauerwochenende. Ich schaue gern in den Himmel, besonders abends oder morgens.

Ich hätte in der ersten Zeit nie!

gedacht, dass mir überhaupt wieder irgend etwas wichtig werden könnte. Durch meine beiden lebenden Kindern habe ich wieder gelernt, was es heißt, für jemanden „Liebe“ zu empfinden. Ja, die Liebesfähigkeit - sie ist wieder da; auch meinem Leben gegenüber! Das unendliche Heimweh nach Fredi ist immer da! Aber es ist erträglich geworden.

Ich kann damit leben. Der Verlust von Fredi ist ein Teil von mir, wie ein Bein, das ich mal hatte und das ich verlor. Trotzdem ist es da und die Erinnerung an die Zeit, als es noch wirklich da war, ist allgegenwärtig. Und auch der Gedanke: „Mein Fredi ist tot“ ist immer da, wirklich immer. Wenn ich die über vier Jahre ohne ihn zurückdenke, wann ich nicht bewusst daran gedacht habe, komme ich vielleicht auf einige Minuten. Aber der Gedanke ist mir inzwischen ein ständiger Begleiter geworden. Ich habe mich tatsächlich daran gewöhnt. Das hätte ich nie gedacht, dass es so etwas geben kann. Ich weiß nicht, ob es den anderen Betroffenen auch so geht. Wobei es mir aber auch inzwischen vollkommen egal ist, ob dieses oder jenes „normal in der Trauer“ ist oder nicht. Es ist ja auch nicht „normal“, wenn ein Kind stirbt.

Als Vermächtnis von Fredi habe ich seine große Freude am Leben mit in mein Leben genommen. So wie damals, als er am Sonntag Morgen, noch vor sieben Uhr, aufgestanden ist, im Schlafanzug in den Garten gerannt ist, die Arme in den Himmel gestreckt hat, und gerufen: „Mama, komm schnell, schau doch, was für ein schöner Tag es heute ist.“ Ganz nach seinem Lieblingslied, das ich ihm am Abend im Bett immer und immer wieder vorsingen musste: „Mama noch mal singen“: „Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, der ist König.“ Licht und Wärme, das brauche ich auch ganz fest, und das wünsche ich auch allen, die diese/meine Geschichte gelesen haben.

Brigitte Beintner



DAVID
9.8.1996 - 9.9.2001

*Ich tauche unter
im Ozean des Leidens
und mein Schatten schreit
an der Stelle des Schweigens.*

ICH LIEBE DICH!

*Wie ein Hauch von Wind
der mein Gesicht streifte
und dann wieder ging.*

*Wie eine Spur im Sand
die in Ewigkeit verschwand
bis an des Lichtes Rand.*

*Wie ein zarter Regenbogen
Brücke der Liebe
zwischen uns gebogen.*

*Wie ein Fragezeichen
im Universum meiner Trauer
sehe ich dein Gesicht.
Ein kleiner Komet
blau und blauer
im erlöschenden Licht*

*Mein blasser Engel
so zerbrechlich
Wie soll ich leben
ohne Dich?
OHNE DICH?*

Tamara Widmann

Ich wünschte, du wärst hier

In regelmäßigen Abständen habe ich die Zeitungsartikel verfolgt, welche von den Treffen einer Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern berichtet. Damals lebte meine Tochter noch und ich verdrängte die Gedanken daran, wie schrecklich es wohl sein muss ohne mein geliebtes Kind. Ja, es kam Mitleid bezüglich der Verwaisten Eltern in mir hoch und Dankbarkeit darüber, dass ich mein Kind, wann immer ich will, in den Armen halten kann. Schnell genug hatte mich mein Alltag wieder im Griff und ich lebte mein Leben mit einer gewissen Selbstverständlichkeit glücklich, zufrieden und in der Hoffnung, niemals mit dieser schrecklichen Realität des Kindesverlustes konfrontiert werden zu müssen. 20. September 2001. Mein Kind ist tot. Sindy wurde, auf dem Fußweg stehend, von einem Auto überfahren. Für mich ist scheinbar die Welt stehen geblieben, obwohl am nächsten Morgen das Leben gnadenlos weiter ging. Ich durchlebte all diese unvorstellbaren Tatsachen wie das Zurechtlegen der letzten Kleidungsstücke für den Sarg, die Beerdigung und die Wiederaufnahme der Berufstätigkeit nach zwei Wochen „Krankenschein“. Aber ich war nicht krank, ich war und bin verrückt. Ich bin verrückt von dem Platz, wo ich vorher lebte. Wie oft ich auch zurückblicke und mich bemühe, dorthin zu gelangen - ich werde diesen Platz nie wieder einnehmen können. Wenige Wochen nach dem Tod meiner Tochter habe ich wieder einen Zeitungsartikel der Verwaisten Eltern gelesen. Jetzt war ich plötzlich eine der Betroffenen geworden. Ich habe gemeinsam mit meinem Mann die Selbsthilfegruppe aufgesucht. Wenn ich einen Ausdruck dafür finden soll, wie es mir dort ergeht, dann kann ich eigenartigerweise das Wort Wohlfühlen nennen. Dort kann ich sein, wer ich wirklich bin und immer sein werde – eine verwaiste Mutter. Selten ist mir meine Tochter näher als an diesem einem Montag im Monat. Ich sehe ihre Bilder und wenn ich die Kraft dazu hätte, könnte ich auch ihre Stimme hören, aber ich weiß, dass nichts von dem, was ich sehe oder höre ihren Geist, ihren Charme und ihre Spontaneität einfangen kann – das,

was Sindy mir schenkte, als sie noch lebte. Ich vermisse ihre bedingungslose Liebe, mir fehlt am meisten, dass ich sie nicht mehr in den Arm nehmen kann, um sie mit all meinen Sinnen zu genießen. Oftmals erwecke ich den Eindruck, als hätte ich mein Leben, meine Gefühle und Gedanken wieder unter Kontrolle. Aber das ist ein schwerwiegender Irrtum – für mich und für meine Umwelt. Meine Gefühle sind auch jetzt noch chaotisch, verletzt, obwohl sich das nicht immer heftig äußert - Kummer kann sehr leise, manchmal fast still sein. In der Selbsthilfegruppe ist es mir gestattet, jegliche Art von Gefühlen auszuleben, ich werde verstanden, ich bin Eine von Vielen, die das Unvorstellbare überlebt haben - den Tod des eigenen Kindes.

Wie geht es mir heute? Unser Sohn Moritz ist sechs Monate jung. Seine kleine Hand führt uns zurück in eine Welt, die uns schon verloren schien. Ich empfinde wieder innige Momente des Glückes, genauso wie ich nach wie vor eine tiefe Trauer in mir spüre. Diese Gefühle können unmittelbar nacheinander auftreten, so stark, dass es weh tut. Aber damit bin ich der Lage, ein gewisses inneres Gleichgewicht herzustellen. Unser Sohn hat den besten Schutzengel, den er sich vorstellen kann - seine Schwester Sindy. Möge sie über Moritz und uns wachen.

Katrin Papenfuß

Seit Du tot bist

*Seit Du tot bist
hat die Welt an Glanz verloren.
Alles ist farblos und eintönig geworden.*

*Seit Du tot bist
hat das Leben an Jugend verloren.
Es ist gealtert, erwachsener geworden,
die Naivität der Jugend ist dahin.*

*Seit Du tot bist
ist meine Haut dünner geworden.
Das Leid anderer kommt mir schnell zu nahe,
so dass ich es oft
weit von mir weg schieben muss.*

*Seit Du tot bist
ist nichts mehr, wie es vorher war.
Alles ist ver-rückt, nicht mehr an seinem Ort,
nicht mehr in Ordnung.
Es ist oft sehr anstrengend,
sich in dieser neuen Welt zurechtzufinden.*

*Seit Du tot bist
gibt es dieses riesige Loch in mir
- ohne Geländer -
in das man leicht hineinstürzen kann.*

*Seit Du tot bist
ist der Leicht-Sinn der Unerfahrenheit
vergangen.
Schwere Gewichte liegen
auf meinen Schultern
und auf meiner Seele.
Sie drücken bei jedem Schritt tiefe Spuren
in meinen Lebensweg und machen
das Vorwärtsgen so mühsam.*

*Du fehlst mir so, mein Kind!
Du hast mir so viel geschenkt
in nur zwei Jahren!*

*Was für ein Glück!
Was für ein Schmerz!*

Ich habe Heimweh nach Dir, mein Kind!

Regina Tuschl

Liebe Dagmar!

Heute habe ich mir fix vorgenommen, endlich zu schreiben, auch wenn noch so ein Blödsinn dabei herauskommt!

Ich fang ganz einfach einmal an - am besten vielleicht mit Thomas' Todestag. Der begann um 6.50 Uhr - da ich zu geschlaucht war, hinaufzugehen, um die beiden Jungs zu wecken - weißt eh noch, wie die Nächte mit Neugeborenen sind - machte ich das via Handy. Wie immer ein Raunen nach dem „Aufstehen!“ von mir. Da sie oben das Bad haben, dauerte es etwas länger, bis die beiden herunter in die Küche kamen - Tom hatte sich zu meiner Begeisterung sogar die Zähne geputzt - Christian nur gestylt und eingesprüht. Dann saßen sie da und redeten über Gott und die Welt - ohne zu frühstücken (wie üblich), ich hinter einer Tasse Cappuccino (Instant), bei der ich schön langsam etwas zu mir kam.

Endlich der große Aufbruch - ich noch fest entschlossen, mich etwas hinzulegen, bis für Catarina Zeit sein würde, was ich jedoch nach noch etwas mehr Munterwerden wieder verwarf. Es war saumäßig kalt, und Tom war froh um seine neue Jacke, die er am Vortag bekommen hatte - äußerst stolz, einmal etwas vor Christian zu bekommen. Ich ging noch mit vors Haus um hundertmal zu predigen: „Seid vorsichtig bitte“, was von beiden mit einem genervten „Ja, ja, sowieso!“ abgetan wurde. Sie „starteten“ ihre Fahrräder und ich ging hinauf ins Wohnzimmer, um die Fenster zu kippen. Als sie vorbeifuhren, klopfte ich noch an die Scheibe, worauf mir die beiden winkten, Thomas hatte die Kapuze auf - deutete lachend darauf und fuhr weiter. Ich weiß auch nicht warum, aber das ist für mich so ein einschneidendes Erlebnis und mir fällt es immer wieder ein - ich war so glücklich in diesem Moment - dachte mir noch, schau, wie gut's den beiden geht - sie haben die letzten Wochen endlich gut verdaut - gehen beide gerne in die Schule, haben sich gut umorientiert, liebe Freunde gefunden, sind gerne hier, vergöttern Max - sind einfach ihres Lebens froh. Ich ging noch in ihre Zim-

mer, um die Matratzen zu „machen“ - dachte mir noch, die Zimmer nähmen auch Formen an – neuer Schreibtisch und Kasten - den Rest des Vormittages verbrachte ich mit den üblichen Pflichten einer Hausfrau.

Tom kam als erster nach Hause, kurz danach Cat mit einer Freundin und etwas später Christian. Als erstes wunderte ich mich darüber, dass Christian mit Tom am Computer „Pokemon“ spielte, das er absolut für megakindisch hielt - er weiß bis heute noch nicht, warum er das tat - jedenfalls freute sich Thomas fürchterlich darüber. Das Zweite, was mich noch mehr wunderte war, dass Christian Tom bat, mit ihm in den Park zu seinem Treffpunkt zu fahren, was Thomas freudestrahlend annahm. Ich zwinkerte Christian dankbar zu, was ihn irritierte, denn er tat es nicht mir zuliebe, sondern weil er es so wollte. Wieder der große – letzte gemeinsame - Aufbruch, mich hinterherlaufend mit der Bitte, vorsichtig zu sein, beide einen Rucksack mit Jause (und vermutlich Zigaretten) mit – meine Chance, Tom noch schnell seine neue Jacke einzupacken mit dem Hinweis, dass er später darum froh sein würde. Nun nach den Mädchen schauen, dachte ich mir, da kam Tom herein - setzte sich neben Catarina und machte nicht den Anstand zu gehen, was mich wunderte. In aller Ruhe verabschiedete er sich von Cat, nahm sie in seine Arme - ich war unendlich gerührt - danach das selbe Zeremoniell bei Anna - wieder hinaus und dann die letzten Worte zu mir: „Heil Mama!“ Danach fahren sie.

Christian erzählte mir, nachdem ich aus dem Krankenhaus von Thomas kam, dass er die ganze Fahrt schwärmte, wie gern er hier wäre, wie sehr es ihm in der Schule gefiele, dass er sich nie vorgestellt hätte, so schnell Freunde zu finden, wie sehr es ihm gefiele, an Gewicht zugelegt zu haben (es war sein „Traumgewicht“, wie er es nannte), und Christian freute sich so unheimlich für ihn und genoss irrsinnig seine Gesellschaft - was ja nicht immer so war.

Den Rest vom Nachmittag verbrachte ich stressig - die Mädels nervten furchtbar, und ich war froh, als um fünf Katrin abgeholt wurde.

Max sagte, er hätte eine lässige Jacke im Aldiprospekt für Christian gesehen, und wir fuhren los, um sie uns anzusehen. Wir fuhren also einkaufen - die Jacke war übrigens wirklich lässig - Christian trug sie zu Toms Begräbnis - und seither nicht mehr. Um ca. 18.15 kamen wir nach Hause - ich ging gleich durch in die „Ankleide“, um Anna auszuziehen - Catarina in ihr Zimmer. Als ich zurück in die Küche kam, war Max weg - ohne etwas zu sagen - ich wusste sofort, es war etwas passiert und lief im Kreis - ich versuchte, Max am Handy zu erreichen und auch die Kinder, jedoch ging niemand dran! Ich hörte den Anrufbeantworter ab in der Hoffnung, einen Hinweis zu bekommen - nichts - wieder am Handy. Max meldete sich kurz, es ginge im Moment nicht gut, er rief gleich zurück. Ich wurde fast wahnsinnig! Nun schreibe ich weiter nach den Erzählungen von Christian, denn ich war ja nicht dabei. Also, sie fuhren zum Park und machten mit ihren Freunden eine wüste Kastanienschlacht - das war so in den letzten Tagen ihre Lieblingsbeschäftigung. Thomas war mit Feuereifer dabei, was Christian noch wunderte, denn die Tage davor hörte er immer gerne auf, wenn es krasser wurde – diesmal kämpfte er wie ein Wilder. Danach sagte er zu Christians Verwunderung, er solle die Jungs nebenbei fragen, ob sie mit Basketball spielen könnten, was sie dann auch taten! Ihre Mannschaft führte 6:2, als Tom vor dem Korb den Ball zu Christian warf. Er sprang in die Luft, und im gleichen Moment brach er regungslos zusammen! Christian lief zu ihm und glaubte zuerst, er hätte einen Krampf, bekäme daher keine Luft und hob ihn mehrmals hoch, wie er es beim Fußball schon mehrmals tat - keine Reaktion. Tom glitt in Zeitlupe aus seinem Schuh – die Kinder reagierten musterhaft. Zuerst Notruf am Handy - Jogger und Radfahrer angehalten, ins nahegelegene Gasthaus Rettung verständigen, stabile Seitenlage, Herzmassage, Mund-zu-Mund-Beatmung! Christian erzählte, zuvor hätte er Thomas noch in die Arme genommen und in angefleht zu atmen, danach hätte er kurz noch einmal mit all seiner Kraft die Augen aufgemacht und in angesehen, so als

ob er sagen wollte: „Schön war es mit dir!“ und danach war er in sich gefallen - jetzt im nachhinein wusste Christian in dem Moment, dass er tot war! Rettung und Notarzt waren sofort da, Max mittlerweile auch, und sie kämpften.

Endlich höre ich die Tür - da kamen sie herein - ich werde Christians Blick mein Leben lang nicht vergessen, als ich nach Thomas fragte. Dieser schuldige Blick - er konnte nichts sagen. Max sagte, Thomas wäre zusammengebrochen und auf den Weg in die Kinderklinik. Ich zog Anna an - Christian und Catarina ließen wir zu Hause, was für mich heute noch ein Trauma ist, ihn in diesem Zustand alleine gelassen zu haben, aber meine Gedanken waren nur, so schnell wie möglich zu Thomas zu kommen! Die Fahrt schien mir endlos. Irgendwann fragte ich Max, ob Thomas beim Abtransport bei Be-

wusstsein war - er verneinte. Als wir dann endlich in die Notaufnahme kamen, mussten wir erstmals Formalitäten erledigen - ich wurde wütend, es nützte nichts. Danach wurden wir in einen Warteraum geführt, wo wir bleiben sollten, bis der Arzt käme - wir blieben nicht und liefen im Gang auf und ab.

Endlich kam der Notarzt. Er sagte, er könne noch nichts sagen, nur, dass es nicht gut aussieht, dass sie kämpfen und dass ich warten müsse, bis der Arzt käme. Ich schrie, ich wolle nicht warten, ich wolle zu meinem Sohn, ich könne nicht warten! Er erklärte mir, es ginge einfach nicht, es wäre ein eingespieltes Team bemüht um meinen Sohn, die jeden Platz um ihn benötigen - ich würde nur stören. Wie könnte ich - seine Mutter - stören! Nein, ich müsse rein, und wenn ich mich auch nur in ein Eck hinstellen könnte, Hauptsache, ich wäre bei ihm. Er sagte, er ginge noch einmal hinein und schicke mir den Arzt heraus - der kam dann auch. Wir hatten „Glück“ - es war der Herzspezialist der Kinderklinik und zufällig auf der Station - er sagte mir, es sähe nicht gut aus - es käme absolut nichts mehr von

ihm. Ich flehte ihn an, alles Menschenmögliche zu tun und mich vor allem zu ihm zu lassen! Er sagte, gleich würde er mich holen lassen. Als er zurück hinein ging, sagte ich zu Max, Tom würde es nicht schaffen, er sei kein Beißer. In dem Moment wünschte ich mir, da drinnen wäre Christian, denn der hätte das spielend geschafft - der gibt nie auf, wenn es ums Überleben geht! Max versuchte, mich zu beruhigen, Tom wäre ein großer Kämpfer, wenn es möglich ist, schafft er es auch.

Endlich kam eine Schwester und bat mich, ihr zu folgen - ich wurde absolut ruhig. Als ich den OP betrat, fiel eine zentnerschwere

Last von mir - ich sah Thomas liegen - umgeben von zig Ärzten, an alle möglichen Apparate angehängt, Schläuche, Monitore. Man machte mir Platz, rückte Apparate beiseite. Man bot mir

an, mich zu setzen - ich lehnte ab. Überraschenderweise war es total ruhig hier - keine hektischen, nach irgendwelchen Mitteln schreienden Menschen - nicht so, wie man es immer im Fernsehen sieht - und dazwischen Thomas! Er hatte die Augen ganz leicht geöffnet und strahlte eine Gelöstheit aus, die mich erstaunte und gleichsam beruhigte; ich nahm seine Hand, streichelte seinen Kopf und sagte immer wieder: „Thomas, das schaffst du locker, du brauchst nur zu atmen! Du weißt ja, wie sehr ich dich brauche, was wir alles vorhaben! Atme halt einfach, das ist alles, was du jetzt tun musst!“ Wie eine Litanei - immer wieder sagte ich es. Doch als ich ihn so ansah, kam mir vor, als würde er mir sagen: „Mama, ich will ja gar nicht! Mir geht's doch gut! Reg dich doch nicht auf!“ Von diesem Moment an wusste ich eigentlich, dass er schon tot war, und war fest davon überzeugt, es gehe im gut. Ich beschloss, es so zu akzeptieren.

Der Klinikchef kam, man machte Herzultraschall und versuchte weiter, die Ursache für seinen Herzstillstand zu finden, um ihn doch noch behandeln zu können - doch ohne

*Die Dahingegangenen bleiben mit dem
Wesentlichen,
womit sie auf uns gewirkt haben,
mit uns lebendig,
solange wir selber leben.*

Hermann Hesse

Erfolg. Schließlich bat mich der Arzt hinaus - ich wusste, was kommen würde.

20.59 Uhr! Thomas wurde für tot erklärt! Max und Anna kamen, die Ärzte gingen. Wie lange wir so saßen, weiß ich nicht mehr - was ich in der Zeit dachte, weiß ich nicht mehr - irgendwann bat ich Max, heim zu Christian und Catarina zu fahren - ich käme mit dem Taxi nach. Irgendwie war ich erleichtert, endlich mit Thomas alleine sein zu können - zuerst stillte ich Anna und überlegte mir, was ich Thomas noch alles sagen wolle - mir fiel nichts ein. Ich gab Anna einer Kinderschwester und war endlich ganz alleine mit ihm.

Ich war in Versuchung, ihn zu schimpfen und zu fragen, warum er mir das antäte, dann dachte ich wieder, wie es ihm wohl ginge, er müsse ja total desorientiert sein, nicht wissen, was um ihn geschieht. Ich hielt einfach seine Hand, streichelte ihn, weinte und dachte an gar nichts - doch! – eigentlich dachte ich immer wieder, gleich werde ich munter und furchtbar fertig wegen dieses Traums - doch ich wurde nicht munter.

Irgendwann, viel, viel später kam eine Schwester mit Kaffee und fragte mich, ob ich Thomas selber waschen wolle – natürlich wollte ich. Aber zuerst müsse ich Sepp anrufen - davor hatte ich die absolute Panik, aber er hatte ein Recht darauf, es sofort zu erfahren. Es war furchtbar kompliziert, eine Auslandsverbindung herzustellen und schließlich richteten sie ihm aus, er müsse sofort im Krankenhaus anrufen - das tat er auch und man gab mir den Hörer. Weinend rief ich: „Sepp, Thomas ist tot - er ist gerade gestorben!“ Die nächsten Minuten waren fürchterlich. Sepp stand unter Schock, sagte immer wieder, das gibt's nicht, das stimme nicht, ich solle sagen, es stimme nicht - ich sagte, er solle sofort kommen, um ihn zu sehen, er sagte immer wieder, er könne nicht! Ich beschwor ihn, nicht alleine zuhause zu sitzen, wenn es sein muss, ins Taxi zu steigen und loszufahren - er sagte, er käme am Morgen.

Nun ging ich zurück und wusch Thomas. Ich muss sagen, dass war der schönste Moment für mich in diesen Stunden. Jeden Millimeter seines Körpers streichelte ich mehr als dass

ich ihn wusch - seine schmutzigen Hände mit den dreckigen Fingernägeln wusch ich gar nicht - die gehörten einfach zu ihm; als ich zu seinen Zehen kam, musste ich lachen - noch am Vorabend hatte er seine Nägel das erste Mal mit einem Nagelzwicker bearbeitet. Wir steckten ihn noch in ein Nachthemd, da ich ihm das Gewand für die Beerdigung erst am nächsten Tag bringen wollte - mir fiel sofort die Militärhose ein, die er so geliebt hatte - wieder musste ich lächeln, da ich mir dachte, wie blöd er sich wohl in diesem Nachthemd vorkommen würde. Schließlich bezogen wir noch seine Decke neu - gelb gestreift - und dann fuhren wir mit ihm in den Keller. Dort befand sich ein „Zwischenlagerungsraum“, in dem er diese Nacht bleiben sollte. Als die Tür zu diesem Raum geöffnet wurde, kam mir eisige Kälte entgegen - ich protestierte und sagte, hier würde ich Thomas nicht lassen, ihm wäre sowieso immer zu kalt - unmöglich! Da sagte die Schwester etwas, was ich wie einen Zauberspruch ansah und der mir das Weggehen leicht machte: „Thomas muss ja gar nicht hier bleiben, der geht ja eh mit Ihnen mit - der ist schon lange hier drinnen!“ und deutete auf mein Herz. Erleichtert verließ ich das kalte Zimmer ohne mich noch einmal umzudrehen.

Der Oberarzt wartete noch immer auf mich und bat mich, meine Einwilligung zu geben, Thomas pathologisch zu untersuchen, um Klarheit über sein Sterben zu bekommen - natürlich unterschrieb ich sofort - schon aus Sorge um meine anderen Kinder! Wir besprachen auch noch, sofort alle untersuchen zu lassen. Ich bat, ein Taxi zu rufen, holte Anna und fuhr heim.

Christian und Max saßen im Wohnzimmer, Cat schlief auf der Couch. Ich war erleichtert, dass Christian weinte - wir redeten den Rest der Nacht, philosophierten, wo Thomas jetzt sei, erzählten Geschichten, die uns einfielen, lachten darüber und weinten gemeinsam - es tat gut. Irgendwann am Morgen holte Max Matratzen aus den Zimmern und wir schliefen alle erschöpft ein.

Am Morgen erledigten wir dann die ersten Anrufe. Als erstes erreichte ich Barbara, Thomas' Taufpatin - sie wollte das nächste

Wochenende herauskommen um Tom zu besuchen und seine neue „Heimat“ kennen zu lernen - sie kam früher. Meine Schwester hatte Geburtstag - ich bat sie, es meiner Mutter zu sagen, da die im Krankenhaus war und ich es ihr einfach nicht am Telefon sagen konnte. Auch den Rest meiner Familie und auch noch einige Bekannte sollte sie verständigen. Dann kam Sepp - es war schrecklich - er war gebrochen, stand unter Schock! Christian wollte zuerst nicht mitfahren, um von Thomas Abschied zu nehmen - ich erklärte ihm nochmals, wie wichtig es für ihn wäre und konnte ihn überzeugen. Er ist sehr froh darüber! Catarina freute sich, Thomas noch einmal zu sehen, bevor ihn der große Engel mitnahm und war ihm furchtbar neidig dafür. Also fuhren wir ins Krankenhaus - vorher noch einmal zum Spielplatz, wo „es“ passierte. Die Fahrräder standen noch dort und Gott sei Dank auch noch die neue Jacke von Thomas, die ich ihm unbedingt anziehen wollte samt seinem Handy und seiner Brieftasche. Wir meldeten uns an der Kinderklinik an, und der Oberarzt ging persönlich mit uns in die Aufbahnhalle der Pathologie.

Ich hatte keinerlei Gefühlsregung beim Abschiednehmen - ich nahm ihn ja schon am Vortag mit nach Hause. Sepp war danach merklich ruhiger - er stellte sich Thomas schmerzverzerrt und verletzt vor - er sah jedoch das Gegenteil. Catarina war danach guter Dinge und durchlöcherte uns mit kindlichen Fragen, was zu beantworten uns allen gut tat.

Da wir noch nicht wussten, wann Thomas freigegeben werden würde, waren wir zum Nichtstun verurteilt, und für mich kam der Zeitpunkt, auf Automatik zu schalten. Auch, als es nach der Freigabe um das Organisatorische ging - Bestattungsunternehmen, Grabkauf, Blumen, Pfarrer, Sterbebilder, Musik, Essen „danach“ ... Christian war irrsinnig engagiert. Im Nachhinein gesehen war mein Motor Max, denn ich wusste, ich konnte ihm alles überlassen - Sepp war in diesen Dingen keine große Hilfe - eher eine Bremse - er war absolut unfähig, auch nur irgendeine Entscheidung zu treffen.

Die nächsten Tage überstand ich mehr recht als schlecht, na ja, ich hatte ja genügend Ablenkung - vor allem aber Sorgen und Todesängste um meine anderen Kinder. Am liebsten wäre mir gewesen, alle in meinem Bett schlafen zu lassen, mit ihnen gemeinsam das Haus zu verlassen und zu betreten. Christian wollte ja unbedingt über Allerheiligen nach St. Johann fahren - wir ließen ihn, und ich litt Höllenqualen. Auch ihm ging es drunten nicht besonders - ich glaube, er war froh, wieder nach Hause zu kommen. Wir bemühten uns, ihn beim Eishockeyclub unterzubringen - das erste Training beendete er vorzeitig, weil ihm schlecht wurde - das war übrigens sein letztes Training.

Wie ich dir erzählt habe, geht es ihm nicht anders als mir - auch er hat Angst, in die Schule zu fahren, das Haus zu verlassen, sich anzustrengen - Sorge um uns und vor allem um sich. Er weint oft, vor allem, wenn er sich alleine weiß, morgens und abends ist es besonders schlimm - da hatte er ja immer Tom um sich - und ihn können wir ja nicht ersetzen oder mit unserer Anwesenheit kompensieren - wollen wir auch gar nicht. Danach erfolgte die Herzuntersuchung für alle - Gott sei dank alles in Ordnung. Außerdem erhielten wir auch Thomas' pathologischen Befund - er starb an einer ordinären Herzmuskelentzündung! Das heißt - irgendwann in den letzten Wochen/Monaten muss er einen Infekt, Schnupfen oder Ähnliches aufgefangen haben, von dem auch niemand etwas merken musste, da genügend körpereigene Abwehrkräfte vorhanden hätten sein können - dabei holte er sich eine Herzmuskelentzündung, die im Normalfall sang- und klanglos wieder verschwindet - oder auch nicht und dann irgendwann akut wird. Heimtückisch, beschwerdefrei - ja, so spielt das Leben (oder der Tod)!

Wie es mir jetzt geht, kann ich nicht sagen. Ich versuche, die Trauer so gut wie möglich zuzulassen. Weißt Dagmar - es ist schon schlimm! Jeder spricht von einer schrecklichen Katastrophe, aber irgendwann sollte wieder der Zeitpunkt kommen, zum norma-

len Leben wieder zurückzukehren - ist halt passiert! Schrecklich! Aber man kann eh nichts machen, stark sein - schon wegen der Kinder und seiner selbst - mei, was hör ich gute Ratschläge oder einfach das Thema meiden, damit ich nicht schon wieder davon anfangen und es mir nicht schon wieder schlecht geht! Das kotzt mich alles so an! Ich würde nichts lieber machen, als mich in mein Zimmer zu legen und es nie wieder verlassen. Das Einzige, das ich genießen kann, sind meine Kinder! Ich bin zu kraftlos, um irgendwas zu empfinden, außer den Schmerz der Trauer und Angst um meine Kinder.

Freilich - ich kann lachen und mich freuen, ich kann freundlich sein und ärgerlich - aber im Grunde ist das einzig und alleine wie ein Schauspiel – eine Rolle, die ich schon tausendmal gespielt habe und gar nicht mehr darüber nachdenken muss - alles geht automatisch! Max kümmert sich um mich wie um ein krankes Tier - er zeigt mir täglich, wie sehr er mich und die Kinder liebt und es tut mir teilweise saueh, dass ich es ihm nicht zeigen kann. Ich habe oft die Megatodessehnsucht - im Moment hält mich nur das Wissen darum, dass ich gebraucht werde, aufrecht.

Stell dir vor Dagmar, mein Thomas ist tot und niemand kann ihn mir wieder zurückbringen! Ich schließe oft meine Augen und stell mir vor, ihn zu kraulen und zu liebkosen - du weißt ja, wie gern er das immer mochte - ihn zu kinsen und zu hätscheln. Freilich - wie viele Worte des Trostes bekomme ich - dort, wo er jetzt wäre, ginge es ihm sicher gut und so weiter in der Art – aber ich kann mir ganz einfach gar nichts vorstellen - das Einzige, das zählt, ist, dass er nicht mehr hier ist. Ganz schön egoistisch, was!

Wie es weitergehen soll, weiß ich auch noch nicht, absolut keine Ahnung. Vorrangig muss ich schauen, dass es Christian wieder besser geht, aber wie sollte es ihm besser gehen, wenn es mir Scheiße geht - also muss ich doch schauen, dass es mir besser geht! Besser gehen - zumindest anfangen zu lernen, wie sich`s „damit“ leben lässt - so wie schon viele andere vor mir es lernen mussten.

Abschließend möchte ich dir noch danken! Ihr wart Thomas ja genauso Familie wie ich - teilweise vielleicht sogar mehr - wir hatten alle verdammt viel Glück, Euch zu haben - ich dank dir vielmals für deine Freundschaft, die mir wohl die wichtigste war in meinem Leben - ich durfte viel von dir lernen – Kevin war das Beste, was Thomas passieren konnte - er war ihm mehr als ein Bruder.

Auf alle Fälle wäre ich froh, wenn ich dir noch ab und zu schreiben und dich mit meiner Trauer belasten darf - vielleicht könnten wir uns auch einmal treffen - ich hätte dir so viel zu sagen, was mir zu schreiben einfach nicht möglich ist.

Also, Dagmar, macht's gut, bleibt gesund und vergesst uns nicht!

In Freundschaft

Gabi

(Gabi Becker)

Wegbegleitung

*Wir können die Ängste des anderen nicht
tragen
ihn nicht von seinem Schmerz befreien
die Last der Vergangenheit nicht nehmen
die Trauer aus dem Herzen nicht verbannen
vor Einsamkeit nicht bewahren.*

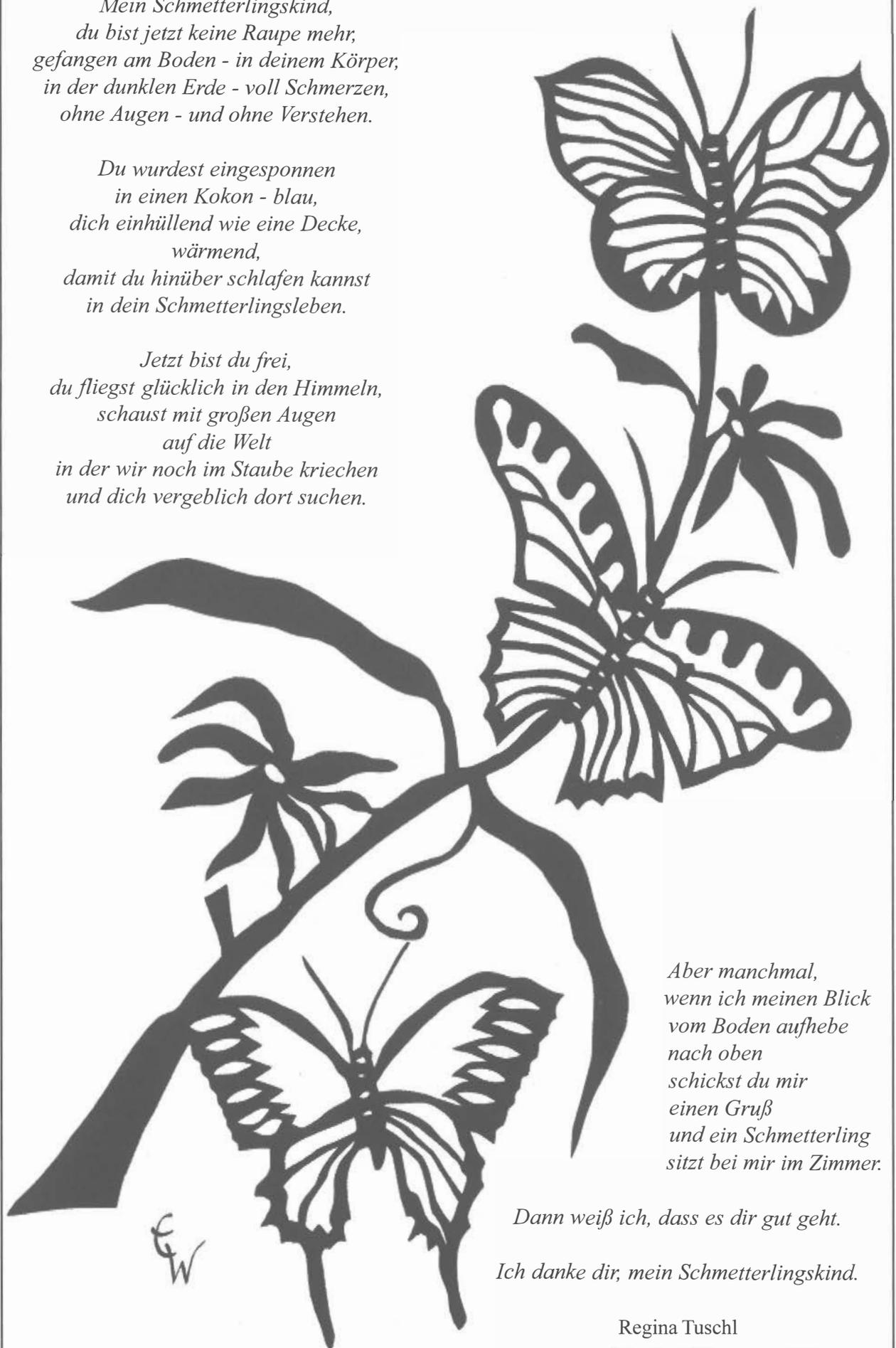
*Doch wir können einander
die Hand reichen
damit Angst und Schmerz und Belastung
uns nicht überwältigen und erdrücken.
Wir können uns mit der
Aufmerksamkeit und Achtung begegnen
dass nichts zu schwer ist
als dass wir es nicht zeigen dürften.*

nach Karin Kohlmann

*Mein Schmetterlingskind,
du bist jetzt keine Raupe mehr,
gefangen am Boden - in deinem Körper,
in der dunklen Erde - voll Schmerzen,
ohne Augen - und ohne Verstehen.*

*Du wurdest eingesponnen
in einen Kokon - blau,
dich einhüllend wie eine Decke,
wärmend,
damit du hinüber schlafen kannst
in dein Schmetterlingsleben.*

*Jetzt bist du frei,
du fliegst glücklich in den Himmeln,
schaust mit großen Augen
auf die Welt
in der wir noch im Staube kriechen
und dich vergeblich dort suchen.*



*Aber manchmal,
wenn ich meinen Blick
vom Boden aufhebe
nach oben
schickst du mir
einen Gruß
und ein Schmetterling
sitzt bei mir im Zimmer.*

Dann weiß ich, dass es dir gut geht.

Ich danke dir, mein Schmetterlingskind.

Regina Tuschl

Elf Jahre danach

Lied für Katrin

*Uniklinik Bau drei vier
nach der Nacht in großen Schmerzen
ist Katrin mal wieder hier
und auch wir mit schwerem Herzen.
Voll Arznei sie still daliegt
und kein Glied tut mehr sich regen
bis ihr Geist tritt aus und fliegt
dem Lichte entgegen.*

*Über den Wolken
muss die Freiheit so grenzenlos sein
alle Ängste, alle Sorgen, sagt man,
blieben darunter verborgen und dann
wird was uns groß und mächtig erscheint
plötzlich nichtig und klein.*

*Wir sehn ihr noch immer nach
möchten den Ort erspüren
wo sie glücklich lebt und wach
losgelöst von allem Schweren.
Auch wenn wir sie nicht mehr bei uns sehn
so ist sie doch immer bei uns
überall wo wir hingehn
die Liebe vereint uns.*

*Nun ist es oft still ich hör
wieder ihre Stimme
weiter wird der Blick ich schwör
sie öffnet uns die Sinne
für eine schönre, bessre Welt
jenseits des Regenbogens
überm blauen Himmelszelt
ich wär gern mitgeflogen.*

Elisabeth Neumann
nach der Melodie: Über den Wolken
von Reinhard Mey

Nun sind es gut elf Jahre her, seitdem Philipp im Alter von acht Jahren an den Folgen eines Gehirntumors am 28.1.1992 starb. Seine Krankheit hatte von Diagnosestellung an sieben Monate und vier Tage gedauert. Vom ersten Tag an ließ sich die Tatsache, dass er würde sterben müssen, nicht verleugnen. Ich hatte mir nach seinem Tod vorgenommen, mich der Trauer zu stellen und „richtig“ zu trauern. Allerdings konnte ich in keinem Buch nachlesen, wie man richtig trauert. In den ersten Wochen lief ich täglich stundenlang im Wohnzimmer schluchzend im Kreis herum - meine Art zu trauern. Mein Mann musste die Trauer verdrängen - er hätte das nicht aushalten können - und so durfte Philipp seit seinem Tod zu Hause nicht mehr erwähnt werden. Da ich in den ersten Monaten mit Nachbarn und Verwandten über Philipp reden konnte, war das für mich ein Ersatz. Durch das gegenseitige Akzeptieren unserer unterschiedlichen Art zu trauern litt unsere Ehe nicht sehr. Auch unsere Tochter Sarah, damals elf Jahre alt, wollte nicht über Philipp reden. Ich hatte über zurückbleibende Geschwisterkinder gelesen - nur wollte sich Sarah nicht trösten lassen. Nachdem ich mir wochenlang immer wieder die Zeit von Philipps Krankheit vor Augen hielt und Angst hatte, ich könnte etwas von der wichtigen Zeit vergessen, habe ich alles ganz ausführlich aus meiner Sicht und mit meinen Gefühlen aufgeschrieben. Das Geschriebene wurde eine Mappe von über 90 Seiten. So hatte ich in dieser Zeit auch etwas (für mich Wichtiges) zu tun. Nun konnte ich dies loslassen und so schlief ich seit dem auch bedeutend besser. Nach acht Monaten erfuhr ich von einer Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern in Bonn und besuchte diese seitdem. Hier lernte ich vor allem, dass ich nicht immer nur auf die anderen (die keinen Verlust erleiden mussten) Rücksicht nehmen muss und dass ich mich als Trauernde anders verhalten darf als andere. Kurz darauf wurde die Gruppe für Neue geschlossen und so gründete ich eineinhalb Jahre nach Philipps Tod (im Som-

mer 1993) eine weitere Selbsthilfegruppe in Troisdorf, unserem Wohnort. Ich dachte mir, dass dies im Sinne von Philipp gewesen wäre. Nach einiger Zeit zählte die neue Gruppe 16 Teilnehmer und diese Gruppenstärke blieb mit teilweise wechselnden Teilnehmern über viele Jahre bestehen. Mit der Zeit lernte ich auch Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. kennen und unsere Gruppe wurde Mitglied.

Früher hätte ich mir nie vorstellen können, jemals vor vielen anderen Menschen zu reden oder eine Gruppe zu leiten oder ein Wochenendseminar für Eltern mit unheilbar kranken Kindern (Kinderhospizverein) mitzugestalten - jetzt hatte ich den Mut dazu, denn nur so konnte ich ja vielleicht anderen Betroffenen etwas weiterhelfen. Ich glaube, Philipp wäre (ist) stolz auf mich gewesen! Durch die Gruppe lernte ich sehr viel und wurde selbstsicherer und begann immer mehr zu organisieren und durchzusetzen. So erhielt ich z.B. von verschiedenen Krankenkassen auf meine vielen Anträge hin später sehr viel Geld für die Gruppe.

Die Arbeit für die Gruppe kostete auch viel Zeit. Da gab es oft lange Telefonate mit Betroffenen, es wurden Trauerbücher gekauft und Bücherlisten erstellt, für Wochenendtrauerseminare in einem Kloster geworben, an regionalen Treffen für Gruppenleiter(innen) und an Jahrestagungen teilgenommen usw. Mein Mann versuchte immer wieder vergeblich, mich zum Aufgeben der Gruppe zu überreden. Wahrscheinlich hatte er Angst, dass ich mich zu sehr mit dem Thema „Trauer“ beschäftigte. Aber mir hat es gut getan, mich auf diese Weise der Trauer zu stellen und außerdem konnte ich hier immer wieder über Philipp reden.

Von 1994 an war ich wieder halbtags berufstätig (vorher war ich als Beamtin neun Jahre lang wegen Kindererziehung beurlaubt gewesen). Nun erfüllte ich mir einen großen Wunsch und begann 1995, Astrologie zu lernen. Ich dachte mir damals, nachdem ich so viel Schweres erleben musste und so vieles gemeistert hatte, sollte ich nicht mehr auf das, was mir wichtig ist, verzichten. Ich war nun bereit, gegen den Widerstand meines

Mannes, der Rationalist ist und alles andere für Unsinn hält, anzukämpfen. So lernte ich ca. fünf Jahre lang in Wochenend- und Abendseminaren Astrologie und wenn ich mich nun damit beschäftige, vergesse ich Zeit und Raum und es macht mir großen Spaß. Durch die Astrologie habe ich noch größere Ehrfurcht vor der göttlichen Energie, die alles so wunderbar geordnet und geplant hat und es ist, als dürfte ich von dem Schleier der Ewigkeit einen kleinen Zipfel einen Millimeter hochheben.

Mitte 1996 beendete ich mein Beamtenverhältnis, um nur noch Dinge tun zu können, die mir wichtig sind. So machte ich eine Ausbildung im ambulanten Hospiz und wurde danach in der Sterbebegleitung ehrenamtlich tätig. Das Thema Tod und Sterben schien mich irgendwie anzuziehen. Zum Ausgleich stellte ich mich in der evangelischen Gemeinde einen Nachmittag pro Woche für die Hausaufgabenhilfe zur Verfügung. Nun hatte ich wieder mit Kindern zu tun - teilweise waren hier kleine Jungen, die ähnlich wie Philipp waren - das hat mir sehr gut getan.

So ging es bis 2002 - Selbsthilfegruppe, Sterbebegleitung und Astrologie waren die wichtigen Bereiche in meinem Leben. Nun stellte sich ein Gefühl ein, dass ich das Thema Tod abschließen sollte und wollte - es hatte lange genug mein Leben bestimmt (die Selbsthilfegruppe begleite ich nun seit neun Jahren). Da ergab es sich wunderbarerweise, dass mein Mann beruflich für drei Jahre nach Brüssel konnte und so zogen wir Mitte 2002 um.

Nun habe ich keine Verpflichtungen mehr und genieße jeden Tag. Es macht mir Spaß, die Stadt zu erkunden, Französisch zu reden und das ausgefallene Essen zu genießen. Auch habe ich endlich mehr Zeit für die Astrologie. Ich sehe diese Zeit als einen neuen Höhepunkt meines Lebens an und denke, dass Philipp sich mit mir freuen würde. Nun bin ich glücklich, ohne deswegen ein schlechtes Gewissen zu haben (wie in der ersten Zeit der Trauer).

Die Freude, die ich nun erlebe, ist viel intensiver und bewusster als früher, aber nicht mehr so unbeschwert. Besonders kann ich

mich über die Natur (z.B. Sonnenschein, Vögel, blühende Pflanzen usw.) freuen. Für Menschen, die sich in Krisensituationen befinden, habe ich sehr viel Verständnis und fühle mit ihnen. So kann ich ganz anders als früher auf sie zugehen, ihnen zuhören und versuchen, sie ein wenig zu trösten. Dabei kann mich jedoch nichts mehr herunterziehen - ich habe ja die Hölle schon hinter mir!

Durch die Selbsthilfegruppe und die Hospizarbeit lernte ich so viele nette Menschen kennen, zu denen ich auch jetzt teilweise noch Kontakt habe (nun überwiegend in

Briefform). Dies hat mein Leben sehr bereichert.

Philipps Tod hat somit bei mir sehr viel bewirkt, und ich denke, dass ich dadurch viel Lebensweisheit erhalten habe und an den Aufgaben des Lebens ein großes Stück gewachsen bin. Da ich die Tiefen des Lebens kennengelernt habe, kann ich nun auch die Höhen ganz anders wahrnehmen. Und dass wir Verwaiste Eltern nun nach all dem Schweren auch die schönen Seiten des Lebens wieder genießen, das ist bestimmt im Sinne unserer verstorbenen Kinder!

Heidi Nünke

Ein Osterlied für mein Kind

*Ein Jahr warst du tot, mein Kind,
da fragte ich Gott nach deiner Auferstehung,
da bat ich Gott um ein Wunder.*

Denn es war Ostern!

Jesus, wo war er?

*Hatte er nicht einen Toten
zum Leben erweckt?*

*Komm, tue es noch einmal, für mich,
für meinen zärtlichen Sohn!*

Es war doch Ostern!

Gott schwieg, und seinen Sohn sah ich nicht.

*Ich wollte dem Teufel meine Seele
verpfänden,*

auferstehen lassen sollte er mein Kind.

Wollte feiern Ostern!

Ostern, das Fest der Auferstehung.

Die Zeit, in der der Frost

aus der Erde weicht,

die Zeit, in der die ersten Blumen blühen,

die Zeit des Erwachens in der Natur,

die Auferstehung aus Kälte, Schlaf und Tod.

Ostern!

Mit dir, mein Kind, werde ich dies

nie mehr erleben,

du wurdest in ein Grab gelegt,

und ich zerbrach fast

an der Last dieses Kreuzes.

Ostern?

Mein Kreuz, meine Tränen,

mein unendliches Leid:

Blind und gebeugt setzte ich

einen Fuß vor den anderen,

blind für den Weg, blind für die Welt

Und jedes Jahr Ostern!

Doch genau darum richtete sich

mein Rücken wieder auf.

*Mein Kreuz erdrückte mich nicht mehr,
es verlagerte sein Gewicht, wurde tragbar.*

Ja, Ostern!

Aufrecht gehe ich heute,

*das Kreuz stärkt meinen Rücken,
es macht mich stark und zugleich auch
verletzlich.*

Auferstanden bin ich zu neuem Leben:

Nichts ist mehr so, wie es vorher war.

Ostern ist Auferstehung!

Meine Augen sehen die Welt anders,

meine Ohren hören neue Töne,

*meine Nase nimmt mit Freude Vertrautes
wahr,*

mein Mund behält immer noch seinen Schrei,

und meine Haut ist hungrig nach

Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Auferstanden für Ostern!

In meinem Leid keimte die Hoffnung

Aus der Hoffnung wuchs das Leben.

Und Leben heißt Auferstehung,

führt zu Ostern!

Dir geht es gut, mein Kind,

um dich muß ich mich nicht sorgen.

Ostern nahm dem Tod die Macht.

Ich brauchte eine Weile, um dies zu verstehen.

Dem Winter folgt der Frühling,

dem Tod folgt die Auferstehung.

Ich bin aus tiefster Finsternis auferstanden.

Ich werde dies Fest

dankend und betend feiern: Ostern!

Gisela Sommer



JENS

*** 03. Jan. 1965**

+ 27. Juli 1986

Der Lebende soll hoffen!

Tschüß Mama, das höre ich noch immer, wenn ich an die letzte Begegnung mit Jens denke. Es gab Meinungsverschiedenheiten und dies hatten wir nun geklärt. In wenigen Tagen möchten Jens und sein Freund Andreas mit dem Motorrad nach Hamburg fahren. Dort steigt eine Fete mit Freunden.

Am folgenden Wochenende bin ich in die Eifel gefahren. Ich wollte alleine sein, nachdenken und mich erholen, Urlaub machen – drei Wochen lang.

Ein Telefonanruf am Sonntagabend verhindert dies. JENS ist in der Lüneburgerheide verunglückt. ER ist dort tödlich verunglückt, mit dem Motorrad seines Freundes.

Noch in der Nacht fuhr ich nach Köln zurück. Meine Hoffnung, dass dies alles nicht stimmt, meine Illusion - das ist ein Missverständnis - muss der Wirklichkeit weichen.

Der Gevatter Tod

Es hatte ein armer Mann zwölf Kinder und musste Tag und Nacht arbeiten, damit er ihnen nur Brot geben konnte. Als nun das dreizehnte zu Welt kam, wusste er sich in seiner Not nicht zu helfen, lief hinaus auf die große Landstraße und wollte den Ersten, der ihm begegnete, zu Gevatter bitten. Der Erste der ihm begegnete, das war der liebe Gott, der wusste schon, was er auf dem Herzen hatte und sprach zu ihm: „Armer Mann, du dauerst mich, ich will dein Kind aus der Taufe heben, will für es sorgen und es glücklich machen auf Erden.“ Der Mann sprach: „Wer bist du?“ – „Ich bin der liebe Gott.“ – „So begehre ich dich nicht zu Gevatter“, sagte der Mann, „du gibst den Reichen und lässtest den Armen hungern“. Das sprach der Mann, weil er nicht wusste, wie weislich Gott Reichtum und Armut verteilt. Also wendete er sich von dem Herrn und ging weiter. Da trat der Teufel zu ihm und sprach: „Was suchst du? Willst du mich zum Paten deines Kindes nehmen, so will ich ihm Gold in Hülle und Fülle und alle Lust der Welt dazu geben“. Der Mann fragte: „Wer bist du?“ – „Ich bin der Teufel“ – „So begehre ich dich nicht zum Gevatter“, sprach der Mann, „du betrügst und verführst die Menschen.“ Er ging weiter, da kam der dürrbeinige Tod auf ihn zugeschritten und sprach: „Nimm mich zu Gevatter.“ Der Mann fragte: „Wer bist du?“ – „Ich bin der Tod, der alles gleich macht“. Da sprach der Mann: „Du bist der Rechte, du holst den Reichen wie den Armen ohne Unterschied, du sollst mein Gevattersmann sein.“ Der Tod antwortete: „Ich will dein Kind reich und berühmt machen, denn wer mich zum Freunde hat, dem kann's nicht fehlen.“ Der Mann sprach: „Künftigen Sonntag ist die Taufe, da stelle dich zur rechten Zeit ein.“ Der Tod erschien, wie er versprochen hatte und stand ganz ordentlich Gevatter.

Als der Knabe zu Jahren gekommen war, trat zu einer Zeit der Pate ein und hieß ihn mitgehen. Er führte ihn hinaus in den Wald, zeigte ihm ein Kraut, das da wuchs und sprach: „Jetzt sollst du dein Patengeschenk empfangen. Ich mache dich zu einem berühmten Arzt. Wenn du zu einem Kranken

gerufen wirst, so will ich dir jedes Mal erscheinen: stehe ich zu Häupten des Kranken, so kannst du keck sprechen, du wolltest ihn wieder gesund machen und gibst du dann von jenem Kraut ein, so wird er genesen; stehe ich aber zu den Füßen des Kranken, so ist er mein und du musst sagen, alle Hilfe sei umsonst und kein Arzt der Welt könne ihn retten. Aber hüte dich, dass du das Kraut nicht gegen meinen Willen gebrauchst, es könnte dir schlimm ergehen.“ Es dauert nicht lange, so war der Jüngling der berühmteste Arzt auf der ganzen Welt. „Er brauchte nur den Kranken anzusehen, so weiß er schon, wie es steht, ob er wieder gesund wird oder sterben muss“, so hieß es von ihm, und weit und breit kamen die Leute herbei, holten ihn zu den Kranken und gaben ihm so viel Gold, dass er bald ein reicher Mann war. Nun trug es sich zu, dass der König erkrankte. Der Arzt ward berufen und sollte sagen, ob Genesung möglich wäre. Wie er aber zu dem Bette trat, so stand der Tod zu den Füßen des Kranken und da war für ihn kein Kraut mehr gewachsen. Wenn ich den Tod doch einmal überlisten könnte, dachte der Arzt, er wird's freilich übel nehmen, aber da ich sein Pate bin, so drückt er wohl ein Auge zu; ich will's wagen. Er fasste also den Kranken und legte ihn verkehrt, so dass der Tod zu Häupten desselben zu stehen kam. Dann gab er ihm von dem Kraute ein, der König erholte sich und ward wieder gesund. Der Tod aber kam zu dem Arzte, machte ein böses und finsternes Gesicht, drohte mit dem Finger und sagte: „Du hast mich hinters Licht geführt, diesmal will ich es dir nachsehen, weil du mein Pate bist; aber wagst du das noch einmal, so geht es dir an den Kragen und ich nehme dich selbst mit fort.“

Bald hernach verfiel die Tochter des Königs in eine schwere Krankheit. Sie war sein einziges Kind, er weinte Tag und Nacht, dass ihm die Augen erblindeten und ließ bekannt machen, wer sie vom Tode errettete, der sollte ihr Gemahl werden und die Krone erben. Der Arzt, als er zu dem Bett der Kranken kam, erblickte den Tod zu ihren Füßen. Er hätte sich der Warnung seines Paten erinnern sollen, aber die große Schönheit

der Königstochter und das Glück, ihr Gemahl zu werden, betörten ihn so, dass er alle Gedanken in den Wind schlug. Er sah nicht, dass der Tod ihm zornige Blicke zuwarf, die Hand in die Höhe hob und mit der dürren Faust drohte. Er hob die Kranke auf und legte das Haupt dahin, wo die Füße gelegen hatten. Dann gab er ihr das Kraut ein und alsbald röteten sich ihre Wangen und das Leben regte sich von neuem.

Der Tod, als er sich zum zweitenmal um sein Eigentum betrogen sah, ging mit langen Schritten auf den Arzt zu und sprach: „Es ist aus mit dir und die Reihe kommt nun an dich“, packte ihn mit seiner eiskalten Hand so hart, dass er nicht widerstehen konnte und führte ihn in eine unterirdische Höhle.

Da sah er, wie tausend und tausend Lichter in unübersehbaren Reihen brannten, einige groß, andere halbgroß, andere klein. Jeden Augenblick verloschen einige und andere brannten wieder auf, also dass die Flämmchen in beständigem Wechsel hin und her zu hüpfen schienen. „Siehst du“, sprach der Tod „das sind die Lebenslichter der Menschen. Die großen gehören den Kindern, die kleinen gehören Greisen.“ „Zeige mir mein Lebenslicht“, sagte der Arzt und meinte es wäre noch recht groß. Der Tod deutete auf ein kleines Endchen, das auszugehen drohte und sagte: „Siehst du, da ist es“ – „Ach du lieber Pate“, sagte der erschrockene Arzt; „zünde mir ein neues an, tut es mir zuliebe, damit ich meines Lebens genießen kann, König werde und Gemahl der schönen Königstochter.“ – „Ich kann nicht“, antwortet der Tod, „erst muss eins verlöschen, eh ein neues anbrennt“, - „so setzt das alte auf ein neues, das gleich fortbrennt, wenn jenes zu Ende ist“, bat der Arzt. Der Tod stellte sich, als ob er seinen Wunsch erfüllen wollte, langte ein frisches, großes herbei: aber weil er sich rächen wollte, versah er es beim Umstecken absichtlich und das Stückchen fiel um und verlosch. Alsbald sank der Arzt zu Boden und war nun selbst in die Hand des Todes geraten.

Der Gevatter Tod. Ein Märchen aus der Sammlung von Gebrüder Grimm (Nr.44)

Es hat sehr lange gedauert, bis ich diese Lichtergeschichte wieder fand. Märchen haben mich immer fasziniert. So auch dieser Vortrag eines Märchenerzählers, etwa ein Jahr nach dem Unfalltod von Jens. Nur die *Lichtergeschichte* blieb mir in Erinnerung. Jens ist gestorben, weil sein Lebenslicht niedergebrannt war. Meine Schuldhaftigkeit kann ausgeschlossen werden. Eine stille Dankbarkeit begann in mir zu wachsen, dass Jens mein Sohn war und er 21 Jahre alt wurde. Die „Warum“ - Frage nach seinem frühen Tod ist zwar nicht beantwortet, doch ich bekam eine andere Vorstellung davon. Sie wird getragen von der Vergänglichkeit allen Lebens, von Raum, Zeit und der Liebe.

Im gleichen Zeitraum hatte ich begonnen nachzufragen, wie es zu diesem Unfall kam. Wer sagt mir wie es war? Ich will es wissen. Bei Volljährigkeit eines Kindes gibt es keine Rechte mehr. Ein Rechtsanwalt war mir behilflich, um eine Kopie des Gutachtens bei der Staatsanwaltschaft zu bekommen, betreff des vermutlichen Unfallgeschehens. Zunächst musste ich sehr lange warten, weil Akteneinsicht von Nichtbetroffenen erst nach Abschluss des Verfahrens möglich ist.

Als Urlauberin getarnt bin ich in die Lüneburgerheide gefahren. Nun hatte ich Anhaltspunkte von der Umgebung und dem Ort des Geschehens. Es ist die Kreisstraße 47, bei Kilometerstein 4,4. Die Befragungen bei Polizei, Unfallbeteiligten und einem Gartenlokal sind unterschiedlich verlaufen. Freundlichkeit und Verständnis war nicht immer vorhanden. Letztendlich bin ich für alle geführten Gespräche dankbar. Ich bin den damaligen Umständen und Jens ein Stück näher gekommen.

Meine Liste hatte ich noch nicht abgearbeitet, als der Zeitpunkt kam, jetzt kann ich nach Hause fahren. Zu dem Unfallort bin ich zum Abschluss gewandert. Dort habe ich einen Blumenstrauß niedergelegt, zu den noch sichtbaren Schutzblechresten. Lange habe ich dort verweilt, geruht, gehorcht, geweint, bis der Regen kam, der meine Tränen und meine Traurigkeit linderte. Schon während der Heimfahrt wurde ich ruhiger. Ich bin auf dem Weg, ganz langsam mit dem Tod leben zu lernen. Gertrude Dittrich

Keine heile Welt mehr

Holgers tödlicher Autounfall ist über drei Jahre her, eine lange Zeit, und trotzdem ist oft alles so frisch, als wäre es erst gestern gewesen. Luca, Holgers Sohn, wird im Sommer vier Jahre, an ihm sehe ich, dass die Zeit weitergeht, sonst hätte ich es wahrscheinlich nicht bemerkt.

Mein Leben hat sich seitdem drastisch verändert. Ich war vorher ein fröhlicher, optimistischer, immer zu Späßen aufgelegter Mensch. Ich konnte auf Menschen zugehen, war offen für alles Neue und vor allem bin ich sehr gern verweist, am liebsten mehrmals im Jahr. Eigentlich ist nichts mehr übrig von dem Menschen, der ich einmal war. Heute bin ich eher still, nachdenklich und zurückhaltend. Ich suche die Stille in der Natur, fernab von allem Trubel, den ich früher so mochte. In der Natur finde ich die Kraft, die ich so dringend benötige, um meinen Alltag zu bewältigen.

Aus meinem Freundeskreis habe ich mich weitgehend zurückgezogen, wobei ich allerdings auf Unverständnis gestoßen bin. Aber gerade dieses Unverständnis hat es mir unmöglich gemacht, zurückzukehren zu alten Gewohnheiten. Aus Angst, mit der Fröhlichkeit der anderen nicht mithalten zu können, habe ich lieber sämtliche Treffen abgesagt. So muss ich nichts erklären oder mich gar für etwas entschuldigen. Einige wenige Freunde sind mir geblieben und ich habe neue Freunde hinzugewonnen, Familien, die mit dem gleichen Verlust leben müssen. Es ist so einfach und unkompliziert mit diesen Menschen zusammen zu sein.

Ich habe gelesen, dass ca. 80 Prozent der Ehen nach so einem schweren Schicksalsschlag auseinander gehen, dass man nicht gemeinsam trauern kann und einen Weg zusammen findet, um das Leben „danach“ neu zu gestalten. Ja, ich denke, dass das so ist, zumindest ist meine Familie daran zerbrochen. Anfangs habe ich noch immer versucht alles zusammenzuhalten, weil ich dachte, dass jeder den gleichen Schmerz aushalten muss. Heute weiß ich, dass das nicht so ist. Wir haben alle Holger verloren, aber Holger ist für jeden von uns etwas an-

deres.

Ich habe irgendwann angefangen, genau zu überlegen, was und wer noch wichtig in meinem Leben ist. Ich habe gelernt, mich an den kleinen Dingen im Leben zu erfreuen. Mein Mann hat sich vollkommen in seine Computerwelt zurückgezogen, meist um zu chatten. Ich denke, dass mein Mann und ich uns auseinander gelebt haben, weil jeder von uns einen anderen Weg gesucht hat, um mit der Trauer um Holger einigermaßen klar zu kommen. Ich hätte mir gewünscht, dass mein Mann mir zur Seite steht, aber er hat sich immer mehr von seiner Familie entfernt, das geht soweit, dass er monatelang kein Wort mit unserer Tochter gesprochen hat. Irgendwann habe ich begriffen, dass ich es allein schaffen muss, dass ich auf seine Hilfe nicht hoffen kann. Andererseits kann ich mit dem Leben, das er jetzt lebt nichts anfangen. Vielleicht ist das normal, dass es kein gemeinsames Trauern gibt, ich weiß es nicht.

Ich bin froh, dass meine Kollegen mich heute so annehmen können wie ich bin, dass sie akzeptiert haben, dass ich mich verändert habe, zumindest glaube ich das. Sicher war das nicht einfach für sie, mit einem völlig veränderten Menschen klar zu kommen. Allerdings habe ich bemerkt, dass sich meine Kollegen über die kleinsten und unerheblichsten Dinge aufregen und endlos darüber diskutieren können. Das ist etwas, das ich nicht verstehen kann, es sind unwichtige und banale Probleme, zumindest in meinen Augen. Aus kleinen „Wehwechen“ werden oft große Probleme für sie. Aber sicher ist das normal, denn ich sehe das Leben aus einer völlig anderen Sicht als sie. Für sie gibt es noch eine sogenannte heile Welt, die es für mich nicht mehr gibt.

Christel Voigt

*Man kann den Tod eines
geliebten Menschen
tief und innig beklagen
und doch in Hoffnung weiterleben*

Theodor Fontane

Die Auswirkungen des Todes meines Sohnes

Mein Sohn ist seit bald 12 Jahren tot und die Auswirkung seines Todes und seiner Abwesenheit haben sich mit den Jahren gemildert.

In den ersten vier Jahren waren meine Familie und ich aus dem Tritt geraten. Meine beiden Mädchen haben Teile der Aufgaben und der Rolle ihres Bruders in der Familie übernommen. Die Jüngere hat sich auf seinen Platz gesetzt, um die Lücke am Tisch auszufüllen. Die Mädchen haben sich ganz eng zusammengeschlossen und es gab von sofort an keinen Streit mehr.

Für mich ist die Zeit im Moment des Todes stehen geblieben. Ich habe das Zeitgefühl verloren. Ich konnte ca. 10 Jahre lang nur in den Kategorien vor der Stunde Null und nach der Stunde Null denken. Alles teilte sich auf in danach und davor. Jetzt, im 12. Jahr, merke ich, dass sich die Kontinuität wieder einstellt und die Vergangenheit wieder wie einem Zusammenhang gesehen werden kann. Es gibt wieder eine Gegenwart und eine Zukunft.

Die Erfahrung des Todes und der notwendigen Beerdigungsriten hat mich tiefgreifend verändert. Ich war von sofort an keine strenge Mutter mehr. Ich brauchte auch gar nichts mehr zu verbieten. Die Schwestern waren damals 9 und 14 Jahre alt und haben einfach nur alles richtig gemacht. Als Mutter bin ich eine recht lange Zeit von der Bildfläche verschwunden, das habe ich erst später bemerkt. Vor allem meine ältere Tochter hat mich mit getragen, bis ich, leider durch eine Scheidung noch verlängert, nach Jahren erst wieder aufgetaucht bin. Da stand ich dann vor jugendlichen Erwachsenen, die Mama oft gehütet hatten und habe mir sehr mühsam meine Stellung wieder erobert – aber in vollkommener Partnerschaft. Meine vor-

herige Strenge war durch ein Übermaß an Arbeit auf unserem Hof und die damit verbundenen Gefahren verbunden. Die Kinder mussten einfach eine ganze Reihe von Regeln beachten, um nicht in die Jauchegrube zu fallen, nicht von Strohballen begraben zu werden oder sich hinter einem Traktor aufzuhalten. Der Schuss mit dem Jagdgewehr ist dann doch losgegangen – man kann also nicht allen Gefahren vorbeugen, und damit ist mir vieles entglitten. Natürlich habe ich bedauert, dass ich meinem Sohn manches verboten hatte oder ihn bestraft hatte, aber er war ein solches Schlitzohr und ganz besonders gewitzt, wenn er jemanden von uns austricksen konnte – ich musste schon durchgreifen. Würde ich es wieder so machen? Jedenfalls hat sich das Zusammenleben mit den beiden übrig gebliebenen Geschwistern vollkommen verändert.

Ich bin seither jeglichem Leid gegenüber weit mehr aufgeschlossen und habe einen 6. Sinn für Befindlichkeiten und Ereignisse entwickelt. Ich halte mich an Bildern und kleinen Dingen fest, ich versuche, mein Heim gemütlich zu gestalten, ich baue mir erneut ein zu Hause auf.

*O schüttle ab den schweren
Traum
und die lange Winterruh!
Es wagt der alte Apfelbaum,
Herze - wag's auch du.*

Theodor Fontane

Der Tod lässt uns unbehaust, entfremdet, aus der Bahn geworfen, der Boden gibt nach, es lösen sich die Koordinaten auf, die bisher die Richtung wiesen. Wenn ich im Garten arbeite, dann versuche ich, den Boden unter den Füßen wieder zu gewinnen. Ich habe prinzipiell keine dummen oder dämlichen Reaktionen auf den Tod meines Kindes erlebt. Ich habe viele Leute gefunden, mit denen ich sprechen konnte und noch sprechen kann. Ich habe vor allem festgestellt, dass in meinem direkten Umfeld viele Eltern Kinder verloren haben und dass es viel mehr sind, als man meint. Sie tauchten alle plötzlich auf. Es besteht schon eine Solidarität unter Leuten, die Kinder haben, denn jeder hat erlebt, wie notwendig es ist, dass

man Hüter für seine kleinen Kinder findet. Der Verlust eines Kindes verbindet noch viel mehr und ich habe auch viel Mitgefühl bei Frauen gefunden, die einfach Mütter sind und auch ohne eine Verlusterfahrung sich sehr gut vorstellen konnten, was es heißt, ein Kind zu verlieren.

Es bleibt eine tiefe Traurigkeit, eine Sehnsucht, als habe es im Altertum mal einen strahlenden Stern gegeben. Das Leid halte ich hinter all den Schönheiten dieser Welt verschlossen, hinter schweren Türen, die ich besser nicht aufmache, denn das wäre für mich unerträglich. Ich entferne mich von dem ursprünglichen Leid, weil ich leben muss. Ich kann mich nicht an das volle Bewusstsein der Tragik und des Verlustes verlieren, denn das wäre eine Rückkehr zur Stunde Null.

Ich lebe. Ich lebe mit meinem Sohn. Ich trage ihn überall hin. Ich habe auch bei meiner neuen Stelle eine Person gefunden, bei der ich meinen Sohn leben lassen kann. Es tut mir gut, dass eine Kollegin meinen Sohn „kennt“, denn somit fühle ich mich wohler und wieder an meinem Platz.

Ich möchte diesen Trost allen sagen, die noch keine 12 Jahre überstanden haben: die Zeit lindert die Schmerzen, auch wenn die Narben weiterhin weh tun. Das Überleben ist möglich und es ist möglich, das Zeitgefühl zurück zu gewinnen und am Leben wieder teil zu nehmen. Ich muss selbstverständlich dazu sagen, dass ich noch zwei Kinder habe, die weiterleben und mir mit ihren Freunden Jugend und Partner ins Haus bringen und damit Aussicht auf eine Zukunft. Somit lohnt es sich für mich zu leben.

Ilse Eickemeyer

Frühling

*ist für mich eine „schlimme“ Jahreszeit:
Die warmen Sonnenstrahlen,
der weiche duftende Wind,
das Gezwitscher der Vögel und
die zarten Blumen und Gräser -
all das macht mich traurig
und ich versuche, es nicht zu sehen.
Deshalb sind meine Fenster zu und
die Fensterläden geschlossen.*

*Nur auf einem ca. drei Quadratmeter großen
Stückchen Erde kann ich mich daran erfreuen.
Es ist das Grab von Frank, Jörg,
Stephan und Matthais - meinen Kindern.*

*Die Krokusse, Schneeglöckchen und Tulpen
kann ich kaum erwarten, und
ich erkenne jedes neue Blättchen an der
kleinen Trauerweide.*

*Den beiden Salamandern,
die sich an dem grauen Naturstein aufwärmen
und auf ihm herumhuschen,
kann ich stundenlang zuschauen.*

*Hunderte von Hummeln, Bienen, Spinnen,
Fliegen und Schmetterlingen
fühlen sich hier geborgen.*

*Ich setze mich neben die kleine Hecke,
die das Grab begrenzt und warte
auf eine Besucherin:
Seit einigen Tagen kommt
zu den Jungs und mir
eine hübsche, schwarze Amsel.
Sie setzt sich wippend auf den Grabstein und
betrachtet mich mit ihren
glänzenden, klugen Äuglein.*

*Manchmal erzähle ich ihr dann
von meinen großen und kleinen Söhnen,
denen ich hier
so nah und doch so fern bin.*

*Dann schließe ich die Augen und lasse mich
von den warmen Sonnenstrahlen und dem
lauen, duftenden Wind streicheln ...*

Monika Peter

Mein Sohn Oliver,

*unser liebstes und einziges Kind,
große geheimnisvolle Seele, die uns
lieben lehrte ...*

*hab dank für alles, was Du in unser
Leben brachtest und wisse, Deine Wege
gehören Gott und der Göttin,
die eins sind.*

*Mögen sie Dich jetzt beschützen und
segnen in allen Deinen Zeiten.*

*Vor über einem Jahr begruben wir Dich
am Kalvarienbergfriedhof, mit
Margaritenblüten in Deinen schönen
Händen. Mögen sie Dir ewig blühen auf
den grünen Wiesen des Himmels.*

*Mit Schmerzen lasse ich Deine irdischen
Dinge ziehen mit unserem Fluss, möge
er sie ins Meer aller Meere bringen.*

*Geburtstag und Todestag, ist das für
Dich noch wichtig? Ich lebe, ich feiere
heute unseren 30. Geburtstag!*

*Mit Trauer und Blut klagt meine
Gebärmutter um Dich, kleiner
Elfenkrieger, der Licht in meine dunklen
Tage brachte, das ich nicht immer
erwidern konnte.*

*Nicht so hell wie Deine irdischen Augen
leuchteten, nicht so strahlend, wie Dein
himmlisches Leuchten in Deiner
unsterblichen Seele.*

*Ohne Verständnis für Deine jetzige Welt,
und mit Freude sehe ich Dich liebend
im Kontakt mit mir, mit uns.*

*Dein ist jetzt schon die Gnade der
Gottheit, möge sie Dir ein beständiger
Vater und eine sanfte Mutter und eine
präsenzte Familie sein.*

*Ich freu mich auf ein Wiedersehen, dies
ist meine größte Freude hier. Ich liebe
Dich, Denn Du ließest Liebe zwischen
unserem Elend entstehen. Dreimal ja zu
Deinem Leben als ich Dich vor genau 30
Jahren empfang, dreimal ja zu Deinem
Tod, als wir Deinen kalten Körper
fanden, zog Deine Seele schon ins Licht.*

*Der barmherzige und schöne Gott
sei Dir gnädig.*

Deine Mama

(Die Verfasserin ist der Redaktion bekannt)

Viele mühsame kleine Schritte

Ich habe lange gebraucht, um schreiben zu können.

Als am 9.5.1999 (Muttertag) die Polizei mir die Nachricht überbrachte, dass mein einziges Kind, meine Tochter Jennifer (19) durch Fremdverschulden tödlich verunglückt ist, blieb mein Leben stehen. Es gab nur noch Erinnerung, aber keine Zukunft mehr. Heute, nach fast vier Jahren, blickt man oft auf die schlimmste Zeit zurück, die man nicht seinem ärgsten Feind wünscht. Ich bin in dieser Zeit von sehr vielen Menschen enttäuscht worden, von denen ich dachte, sie würden immer zu mir stehen. Es gab viele, die mir aus dem Weg gegangen sind und sogar die Seiten gewechselt haben, wenn ich ihnen auf der Straße begegnet bin. Heute gehe ich ihnen aus dem Weg. Eine Handvoll ist übriggeblieben, aber auch von dieser Handvoll kann mir keiner den Schmerz nehmen. Keiner redet heute noch mit mir über meine Tochter. Das fehlt mir sehr.

Den leiblichen Vater habe ich vor drei Jahren das letzte Mal gesehen und gesprochen. Auch er lässt mich hängen, wie so oft. Die Beziehung zu meinem Lebensgefährten ist in die Brüche gegangen, weil ich so eine erhebliche Veränderung durchgemacht habe, die kaum jemand aushält. Wir hatten uns ein Jahr vor dem Unglück kennen gelernt und es hätte etwas werden können. Aber dafür war die Beziehung nicht tief genug. Vorher habe ich drei Jahre mit Jennifer alleine gewohnt. Wir nahmen uns eine größere Wohnung, die wir vier Monate vor dem Unfall bezogen. Es war eine Wochenendbeziehung, da mein Freund aus Köln kam und dort auch arbeitete. Zum Zeitpunkt des Unfalls war er bei mir und hat mir auch in der ersten Zeit sehr zur Seite gestanden. Aber dann meinte er, mir eine Freude zu machen und hier in meiner Stadt eine Arbeit zu suchen und ganz zu mir zu ziehen. Er hat es nur gut gemeint, und da ich ihn nicht verletzen wollte, stimmte ich zu. Aber ich konnte nicht damit umgehen, in meiner Trauer diesen Mann immer in der Nähe zu haben.

Da ich tagsüber irgendwie „überleben“ musste und meine Trauer nicht öffentlich austragen wollte, hatte ich mir die Abende für meine Trauerarbeit aufgehoben. Jetzt war ich aber nicht mehr alleine. Mit ihm gab es, was Erinnerungen an meine Tochter betrifft, keinen Gesprächsstoff, sodass ich auch an den Abenden nicht mehr richtig trauern konnte.

Hinzu kam noch, dass er leidenschaftlich gerne Musik hörte und ich das unerträglich fand. Es kam noch dazu, dass mein Freund sehr ruhig und langweilig ist und einen selten zum Lachen bringen kann. Es hat mich in den Wahnsinn getrieben. Auch den körperlichen Kontakt konnte ich nicht mehr ertragen. Irgendetwas in mir war mitgestorben.

Eigentlich kann ich nicht genau den Zeitpunkt sagen, wann es zu Ende ging. Vielleicht hätten wir eine Therapie machen sollen, aber ich hatte schon kein Interesse mehr daran, die Beziehung weiter zu führen. Es gab natürlich auch noch andere Dinge, die zu der Trennung geführt haben, die aber nichts mit dem Tod meiner Tochter zu tun haben. Manchmal kommen viele Dinge zusammen.

Auf jeden Fall wurde ich immer unzufriedener und launischer und es eskalierte so, dass ich ihm einen Auszug nahe legte. Er zog in eine kleine Wohnung in demselben Haus. Wir versuchten diese Kombination von Zusammenleben (wieder das Wochenende), obwohl ich es eigentlich überhaupt nicht mehr wollte. Heute gehen wir nur noch freundschaftlich miteinander um und sehen uns sehr selten.

Vielleicht habe ich zu lange mit meiner Tochter alleine gelebt. Sie wollte eigentlich nie, dass wieder ein Mann bei uns wohnt. Als sie aber die finanziellen Vorteile sah und es ja nur am Wochenende war, hat sie es akzeptiert. Ich habe mich sehr zurückgezogen und nehme kaum noch Einladungen an, da ich Menschenansammlungen und Musik nicht mehr ertrage. Auch zu Hause läuft keine Musik mehr.

Das einzige Positive, das ich erlebt habe ist, dass die vorher schlechte Beziehung zu meiner Schwester sich zu einer Freund-

schaft entwickelt hat. Sie ist heute, neben meiner Arbeit, das Wichtigste in meinem Leben und hilft mir sehr. Sie pflegt die Unfallstelle liebevoll, die mit Kreuz und Blumen eine kleine Gedenkstätte geworden ist.

Eigentlich hat meine Arbeit mich wieder in das Leben zurückgeholt. Ich bin zwei Wochen nach dem Unfall wieder arbeiten gegangen und konnte nach Hause, wann ich wollte, wenn es nicht mehr ging. Vielleicht war es zu früh, aber es hat mir sehr geholfen. Meine Firma ist meine Familie geworden, da ich außer drei Familienangehörigen keine Verwandtschaft mehr habe. Auf viele „Freunde“ lege ich keinen Wert mehr.

Sogar der Unfallfahrer (Freund meiner Tochter), der den Unfall überlebt hat, kümmerte sich die ersten Jahre um mich. Da ich keinen Hass verspürte, hat es mir gut getan. Aber seitdem er jetzt wieder eine neue Freundin hat, höre ich nichts mehr.

Ich bin heute an den Abenden wieder viel alleine und manchmal sogar glücklich darüber, dass ich wieder mit meiner Tochter (in Gedanken) alleine lebe so wie es früher war. Aber ich habe mir jetzt auch vorgenommen, noch einmal eine Therapie zu beginnen, da ich denke, dass nicht mein ganzes Leben mit diesen Abenden weitergehen kann.

Die schlimmste Zeit ist die Freizeit, die Sonn- und Feiertage, an denen man grübelt und über alles wieder nachdenkt.

Ich selber versuche seit fast drei Jahren, irgend eine Aufgabe außerhalb meiner Arbeit zu finden, die mich ausfüllt und mich vielleicht einmal wieder glücklich macht. Aber es ist schwierig, da ich die Freude an vielen Dingen verloren habe und auch sehr negativ dem Leben gegenüber eingestellt bin. Zur Zeit versuche ich es mit Sport und habe dabei auch eine sehr nette Frau kennen gelernt, mit der sich jetzt eine kleine Freundschaft aufbaut. Es ist für mich ein kleiner Schritt zurück ins Leben. Ich werde aber noch viele mühsame kleine Schritte gehen müssen.

Barbara Harodt

Dein Lachen

*Nimm mir das Brot weg, wenn du
es willst, nimm mir die Luft weg,
aber lass mir dein Lachen*

Pablo Neruda

Gedanken im Jahr Drei nach Florians Tod

„Von den Gräbern geht Leben aus“ ... las ich vor kurzem und hielt inne. Der Gedanke fiel in die Zeit, in der ich begann, mir zu überlegen, was ich – im Jahr Drei nach Florians Tod als Beitrag für einen Rundbrief leisten könne und er fiel auf einen Nährboden. Die Gemeinschaft zwischen Toten und Hinterbliebenen, das Gedenken, das Denkmal für unsere Vorausgegangenen ... Themen, die in die Trauer hineingewachsen sind, wie Dornen ins Fleisch. „Von den Gräbern geht Leben aus“ ... Sie erzählen uns vom Leben dessen, der dort seine letzte Ruhe fand und diese Toten sollen in unser Denken eingehen, nicht verloren gehen, ihr Grab ein Ort sein, an dem sie uns auf besondere Weise nah sind..

Wenn ich den Ort betrete, der meinem geliebten Sohn letzte Ruhestätte ist, dann begrüße ich die Toten. Mit dem Tor, das hinter mir in sein schweres Schloss fällt, lasse ich auch die Stadt mit ihrem Lärm hinter mir und atme tief durch. Längst kenne ich die Namen derer, die an meinem Weg liegen. Ich sehe, wer besucht wurde, wer neue Blumen bekam und ich registriere die Vielen, um deren letzte Ruhestätte sich niemand mehr kümmert. Für zwei Gräber habe ich eine Art Patenschaft übernommen. „Nur der trauert wirklich, der an fremden Gräbern weinen kann“...

Sind dies adäquate Gedanken im Jahr Drei nach Florians Tod? Ich wundere mich selbst - vielleicht weiche ich gedanklich auf diesen Schauplatz aus, um nicht das Eis zu betreten, unter dem sich der Fluss der Trauer wälzt und unaufhörlich dahinbewegt ... Manchmal trägt das Eis und schließt sie ein,

dann ist es so dünn, dass ich einbreche und mich mitreißen lasse, darauf achtend, dass die Eisschicht mich nicht umschließt und erdrückt ...

Ich bin eine verwaiste Mutter, ich kann sagen was ich will ... Auch dies ein Gedanke im Jahr Drei nach Florians Tod. Ich habe vor nichts mehr Angst, ich habe erlebt, was kein Mensch auf diesem Erdboden erleben dürfte: den Verlust meines einzigen Kindes und ich weiß, dass der Tod eines jeden Kindes den Tod der Welt bedeutet ... *Mit Dir starb alles ... und alles geht weiter!*

Im Jahr Drei habe ich einen Weg gefunden, die unendliche Trauer, das Grauen, das Leid in mein Leben zu integrieren; *ich lebe zwei Leben*: Ich lebe eine Normalität, die zu leben ich gezwungen bin. Ich gehe meiner Arbeit nach, ich versorge einen Haushalt, ich pflege Beziehungen zu Menschen, die mich so annehmen, wie ich heute bin. Dennoch ist ihre und meine Normalität eine andere – unvergleichlich – manchmal unüberbrückbar ...

Und dann lebe ich mein Leben in Trauer. Dies ist der Teil meines Lebens, in dem ich mich identischer und sicherer fühle ... es ist die Fortsetzung meines Lebens mit Florian. Es ist ein Leben, das ich mir nicht gewählt, das ich niemals auch nur einen Moment vorausgeahnt habe, es ist ein Leben, das ich *entwerfen* musste ... Für dieses Leben gibt es keine Anleitung, keinen Plan, niemand hat uns gelehrt, mit dem Tod unseres Kindes zu leben, niemand hilft uns und letztlich ist der Weg ein unendlich einsamer.

Ich spüre beim Schreiben einen großen Widerstand, einen *Zustand* festzuschreiben... ich spüre die aufsteigende Angst, einmal auf etwas zurückzuschauen und festzustellen, dass die Zeit zuviel an Veränderung bewirkt hat. Ich hasse die Zeit, ich hasse ihr Voranschreiten, wissend, dass sie mich von dem wegführt, was einziger Trost ist: die Erinnerung, die lebendige, wache Erinnerung an meinen Sohn; die Zeit schleift mich hinter sich her, sie lässt sich nicht aufhalten. Nein, sie ist kein Heiler. Die Zeit ordnet, sie sortiert, sie trennt Wichtiges von Unwichtigem, aber sie heilt nicht.

Was hat sich geändert in diesen vergangenen Wochen, Monaten, die Tag für Tag gelebt werden mussten ... Weiß jemand, der dieses Schicksal nicht teilt, wie es ist, täglich aufzuwachen und neu realisieren zu müssen, dass man dies Leben nun in der ewigen Abwesenheit des Liebsten zu leben hat? Wie es ist, aus einem Traum zu erwachen, in dem der andere bei einem war, in dem Nähe und Verbundenheit stattfinden konnten - um dann in der Realität anzukommen? Kann sich jemand diesen Schmerz vorstellen? Nein, niemand kann es und ich habe aufgegeben, es zu erwarten oder auch nur zu hoffen. „Das Leben geht weiter“ ... Ja, für die anderen ... Jeder kehrt nach einiger Zeit zur Tagesordnung zurück. „Mit diesem Schmerz musst du alleine leben“, schrieb mir eine gute Freundin, die mich lange in der Trauer begleitet hat. Ja, sie hat Recht, denn sie hat ihr eigenes Leben, sie hat ihre Kinder, sie kann es nicht wissen ... ich bin ihr nicht böse für diesen Satz.

Diese Trauer ist mein Leben, höre ich mich sagen, sie wird mich begleiten, bis ich meinen letzten Atemzug mache und eines hat die Zeit nun auch an Mitgefühl mit uns bereit: sie bringt uns mit jedem auslaufenden Tag näher zu unseren Vorausgegangenen. Mein Lebensplan wurde durchkreuzt, meine innere Welt völlig erschüttert: Wie oft kann man ein Leben neu entwerfen? Wie kann man damit leben, dass Wünsche nicht unzerstörbar, unsterblich und zeitlos sind, ein Leben nicht immer schöner und besser wird? Florians Verlust hat mich gelehrt, dieses Leben mit völlig verändertem Blick zu sehen, Florian ist mein Lehrmeister geworden und ich habe begonnen, meine Lektionen zu lernen: Träume nicht auf morgen zu verschieben, mutig zu sein, die Zeit zu nutzen und nicht mehr zu vergeuden, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Ich musste mich von Menschen trennen, die mir in die Welt der Spiritualität nicht folgen konnten und wollten. Ich musste lernen, dass Antworten oft in der Ruhe und der Stille geboren werden, in mir selbst entstehen müssen und nicht von außen kommen.

Ich habe die Liebe zu meinem Mann bewahren können und er seine Liebe zu mir. Wir haben einen gemeinsamen Weg gefunden, Florians Gedenken aufrecht zu erhalten. Wir sprechen viel über ihn, wir beziehen ihn in unseren Alltag ein ... Florian lebt mit uns, zwischen uns, unter uns. Wir besuchen seinen „kleinen Garten“ gemeinsam, haben dort eine Bank aufgestellt, die es uns ermöglicht, zu verweilen. Ich besuche sein Grab täglich. Eine große Bereicherung ist die Homepage, die ich für Florian unterhalte: www.trauerum-florian.de. Inzwischen begleite ich einige Menschen, die, wie ich, verwaiste Eltern sind, in ihrer Trauer, ihrem tagtäglichen Leben. Wir sind Freunde im Leid geworden und diese Beziehungen bedeuten mir sehr viel. Hier ist der Ort, an dem Menschen um mich wissen. Hier schreibe ich mir meine Nöte, meine Ängste, meine Wut und meine Träume von der Seele und ich werde verstanden und ich fühle mich aufgehoben und geborgen.

Ich lese viel, und ich glaube an die Unsterblichkeit der Seele und den ewigen Fortbestand der Liebe, und ich glaube fest daran, dass ich eines Tages mit Florian wieder verbunden sein werde. Ich glaube daran, dass wir vor unserer Geburt eine Art Blaupause angelegt haben, in der unser Schicksal in seinen Eckpunkten festgelegt ist. Dieser Glaube nimmt mir etwas von meiner Lebensangst. Ich habe meine große Todessehnsucht überwunden, aber ich habe auch keine Angst davor, zu sterben. Der Tod hat seinen Schrecken verloren und so kann ich auch Menschen, die unmittelbar mit ihm konfrontiert sind, eine Hilfe sein.

Ein großes Geschenk in meinem Leben sind die Freunde von Florian, die alle noch immer um uns sind, die schweren Tage mit uns verbringen, sie mit uns gestalten und durchstehen. Und ein Geschenk sind die wenigen Freunde, die wir aus unserem „vergangenen Leben“ in dieses neue Leben mitnehmen konnten. Mit diesen Freunden verbindet uns eine veränderte Beziehung, die in ihrer Tiefe und ihrer Verbindlichkeit gewachsen ist und somit an Wert für uns alle

gewonnen hat. Ich weiß, welche große Herausforderung sie zu bewältigen hatten, wie viel Geduld sie aufbrachten und wie viel Glaube daran, dass wir es schaffen werden, diesem Leben eine neue Hoffnung zu geben, es lohnend zu machen. Dies alleine wäre Florians Wunsch und sein Vermächtnis, und das Wissen darum ist die Quelle meiner Kraft und Energie.

„Unser Leben ist ein Roman – nur in Bruchteilen von uns entworfen, erdacht, die meisten Kapitel schreiben wir immer wieder um, Zufälle, Zwangsläufigkeiten machen es notwendig. Bestimmte Bilder werden wir niemals los, andere werden sich einstellen. Die Seitenzahl bleibt ungewiss, entzieht sich unserem Willen. Am Ende steht aber vielleicht ein gelungenes Werk, das von zerstörtem und wiedergefundenem Glück erzählt, von der Weisheit, die das Unerwartete und auch der Schmerz bereithalten können: Das Leichte ist ohne das Schwere nicht möglich“ (Lea Berger)

Gabriele Gérard

Frühling

*Frühling 2003? In der Natur ja,
aber in mir ist alles leer und traurig - tot - ...*

*Ich gehe in den Park,
es blüht und grünt ringsumher.
Die Bäume zeigen ihre ersten Knospen.
Korkusse, Narzissen strecken ihre Köpfe heraus
und viele sind sogar schon erblüht.*

*Die Forsythie steht in ihrer leuchtenden,
gelben Pracht.*

*Die Vögel zwitschern munter und fröhlich.
Die Sonne strahlt über allem,
sie wärmt sogar schon.*

*Und ich? Wo ist mein Frühling?
Seit vielen Jahren dahin,
denn mein Sohn ist tot.*

*So gehe ich den Weg durch die Natur und
denke, dies alles kann mein Kind*

*nicht mehr sehen und erleben.
Eine tiefe Traurigkeit überfällt mich,
obwohl ich dachte,
es ginge mir schon wieder ganz gut.*

*Wie arm ist doch die Welt
ohne mein Kind.
Nichts hat sich ringsum verändert.
Oder doch?*

*Ach ja, da ist ein Baum gefällt.
Da ein neues Beet angelegt.
Der Papierkorb ist ja auch weg und
der Müll liegt auf der Erde,
Dosen, Pappschalen von Pommes,
Zigarettenkippen und Zigarettenschachteln,
ein ausgedientes Feuerzeug und Vieles mehr.
Kein schöner Anblick,
ich gehe weiter - in den Frühling.*

*Ach, da steht ja eine neue Bank und
da sitzt eine alte Frau drauf und
schaut versonnen in die Ferne.
Ich setze mich neben sie.*

*Die Hände dieser Frau liegen in ihrem Schoß.
Ich ergreife ganz unbewusst eine Hand
und halte sie fest.*

*Sie lässt es schweigend zu.
Eine warme, faltige Hand.
Meine Gedanken gehen zurück.*

*Ich denke an die Hand
meiner Schwiegermutter,
auch die fühlte sich warm und faltig an.
So saßen wir beiden Frauen
- schweigend - im Frühling und
die Gedanken gingen in die Ferne.
Nach einiger Zeit stand ich auf, lächelte
und wünschte dieser Frau einen guten Tag
und ging weiter.
Im Blumenladen kaufte ich ein paar Narzissen
und ging nach Hause.
Die Narzissen stellte ich in eine Vase
zum Bild meines Sohnes und
dachte in Liebe an ihn.*

*Nun freue ich mich auf die Heimkehr meines
Mannes und meines Erstgeborenen.
Wenn die beiden kommen - dann ist Frühling!
Heute, in der Zeitrechnung DANACH.*

Elisabeth Gusenleitner

Sie würde wollen, dass es mir gut geht

Ich habe meine Tochter Corinna, 8 Jahre alt, durch Krankheit verloren, ganz plötzlich. Ich weiß überhaupt nicht, an was Corinna gestorben ist. Sie hatte immer so schlimme Neurodermitis und Asthma und chronische Bronchitis. Erst die letzten Wochen vor ihrem Tod kam aber dann hinzu, dass Cori sehr starke Verdauungsbeschwerden bekam, furchtbare Schultergelenkschmerzen, und sie kam mit Verdacht auf Lungenentzündung am Montag ins Krankenhaus, Lungenentzündung wurde es aber nicht. Dafür bekam Corinna am Mittwoch Früh einen sehr schlimmen Krampfanfall, bei dem sie erbrechen musste und das Erbrochene in die Lunge schluckte. Von da an kam sie auf die Intensivstation und wurde ab abends beatmet. Trotz aller erdenklicher Untersuchungen fanden sie einfach nichts raus. Am Donnerstag früh schaffte es Coris Körper einfach nicht mehr. Im Endbericht steht: Verdacht auf evtl. kommende Gehirnentzündung.

Ich war vorher alleinerziehende Mutter und mein Tag war so ausgefüllt mit Hautpflege usw. von Corinna, sodass ich nach ihrem Tod in ein großes leeres Loch fiel. Von einem Tag auf den anderen brauchte ich plötzlich nicht mehr aufstehen, musste nicht mehr einkaufen, nichts kochen und hatte auf einmal alle Zeit der Welt (für mich allein), die ich vorher für Corinna so dringend gebraucht hätte!

Und ich hatte riesengroße Schuldgefühle aller Art: hätte ich das für Cori getan, hätte ich jenes gemacht, wäre ich früher ins Krankenhaus, hätte ich einen anderen Arzt ... Dann war da dieser unendliche Schmerz um Corinna, weil sie nicht mehr da war. Ich war ja alleine in der Wohnung und niemand da, der mich in den Arm genommen oder getröstet hätte. Noch dazu all' die „gutgemeinten“ Ratschläge aller möglichen Leute, sogar meiner Mutter/Schwester, welche mir das Gefühl gaben, sie nähmen Corinnas Tod nicht so tragisch ...dabei „versteckten“ sie ihre eigene Trauer nur, um mich zu schützen vor zusätzlichem Schmerz. Aber gerade das Nicht-offen-mir-zeigen verletzte

mich noch viel mehr.

Ich wollte alles alleine ertragen, alleine wieder hochkommen und dachte anfangs immer noch, wenn der Schmerz nachlässt, dann geht es mir besser und ich schaffe es, darüber hinwegzukommen.

Doch dem war gar nicht so! Es war ja anfangs erst mal noch der Schockzustand, der mich einfach irgendwie reagieren und funktionieren ließ. Doch dann „begann“ erst der Schmerz - dieses unendliche furchtbare Wehtun. Unter dem ich oft dachte, ich müsste meinen Kopf in einem fort an eine Wand schlagen, nur damit der Schmerz weniger wird! Ich hatte nämlich in meinem ganzen Leben schon genug an Krankheit selber auszuhalten und auch die Familienverhältnisse waren nie rosig. Und so war der Tod von Corinna der Zusammenbruch für mich! Ich hatte schon auf Bäume gewartet, die mir im Weg sein könnten ... Bis ich an so einem tiefsten Tief beim Hausarzt heulend saß, weil ich einfach nicht mehr konnte. Zusätzlich war schon wieder (alle vier bis sechs Wochen und jedes Mal Antibiotika nehmen) eine starke Wundrose im Kommen und da fragte der Arzt nur, warum ich mich unnötig noch mehr quäle, als es sein müsste. Und er schickte mich zu dem Systemischen Berater.

Nur so viel: er hat mir irgendwie das Leben gerettet, aber wenn ich es nicht gewollt hätte, an meiner Situation etwas zu ändern oder wenn ich mich aufgegeben hätte, hätte er natürlich auch nichts tun können. Man muss schon aus eigener Einsicht sich aufraffen, man muss die eigene Situation ändern wollen und man muss sich einfach mal auf die eigenen Füße stellen! Ein jeder andere Mensch kann bei einem nichts bewirken, wenn man selbst nicht will.

So habe auch ich mich aufgerafft, habe angerufen und einen ersten Termin ausgemacht und bin dann gleich am nächsten Tag hingegangen. Das alleine zu schaffen - ist schon mal sehr, sehr wichtig.

Anfangs war ich regelmäßig dort und dachte, nach einigen Stunden geht es mir besser oder wieder gut. Aber das war nicht so. Man kann so eine Trauer nicht einfach abstellen o.ä., sondern man muss sich schon die Mühe machen, regelrecht dranan zu „arbeiten“,

um wieder in ein neues, von der großen Trauer befreites Leben zurückzufinden (die „kleine Trauer“ - sprich das Wehtun wird immer bleiben).

Aber je mehr ich an mir arbeitete und auch meine „Hausaufgaben“ - (z.B. habe ich zuhause in meinem Umfeld in der Zeit dann „geübt“, wie ich anderen gegenüber trete, was ich gegen meine Verzweiflung unternehmen kann, wie ich mich ablenken kann; dass es sehr, sehr wichtig ist, einfach unter Leute zu gehen, weil man in dieser Zeit schon abgelenkt ist, immer und immer wieder nachzugröbeln ...) machte, desto weniger brauchte ich die Stunden und die Unterstützung meines Therapeuten.

Und ich habe meine Trauer so ziemlich (bis auf die „Kleine“) besiegt, habe wieder Freude am Leben (obwohl ich auch noch traurig bin eben an gewissen „Terminen“ oder bei „Aussagen anderer Leute“ oder einfach bei Begebenheiten, die mich ganz plötzlich an Corinna erinnern) und habe wieder neuen Mut, mein Leben auch ohne Corinna zu gestalten. Und die Wundrose kam nicht mehr.

Ich gehe auch jetzt noch hin, wenn ich merke, dass ich die Stunden brauche, weil ich Vieles schon Gelernte mir noch einmal in Erinnerung holen will oder weil noch ein anderes Thema ist in meinem Leben, das ich „aufarbeiten“ will oder egal welches Problem ich an mir lösen will.

Bei der systemischen Therapie wird der Schwerpunkt auf das systemische Arbeiten am Betroffenen gelegt, das heißt, er greift eben nicht nur die vorrangigen Probleme auf, sondern schaut auch dahinter: Wie kam es überhaupt so weit? Der Berater geht bis zu drei/vier Generationen zurück und deckt die familiären Verstrickungen auf, er zeigt auf, was uns unsere Krankheit sagen will! Er arbeitet mit philosophisch-theologischen, religions-phänomenologischen Ansätzen und aus dem, von dem er spirituell selbst zutiefst überzeugt ist! Es gibt die verschiedensten Ansätze der jeweiligen Schulen, z.B. Minuccin und Palo Alto (= Watzlawik). Wie gesagt, der Therapeut bespricht nicht nur die Symptome, sondern forscht in alle Richtungen nach den Anfängen und Ursa-

chen des Problems und versucht, es durch alle Komponenten zusammen aufzulösen. Dabei ist vor allen Dingen der spirituelle Ansatz bei der Trauerarbeit am wichtigsten, um überhaupt eine Vorstellung zu bekommen, wo unsere Kinder sind, was sie jetzt tun, was uns nach unserem Tod erwartet, ob wir vorm Tod Angst haben usw. Mein Therapeut ist studierter Theologe, aber kein Pfarrer, sondern hat eine eigene Praxis in Wackersdorf (bei Schwandorf in der Oberpfalz) und heißt Johannes Hagen. Er „arbeitete“ mit mir natürlich als erstes die Trauer durch, die Schuldgefühle - welche so unberechtigt sind, da man ja zu dem damaligen Zeitpunkt, als man gehandelt hat, nichts besseres gewusst hätte, zu tun und somit sowieso das Bestmögliche getan hat (auch wenn ich schimpfte, Corinna soll nicht kratzen).

Es war sehr wichtig für mich zu lernen, dass ich auf mich selber als erstes achten muss. Wenn ich mich nicht wohl fühle, wenn ich mir nichts Gutes tun kann, kann ich auch für andere nichts tun oder für die noch am Leben gebliebenen Kinder oder den Mann ...! Und je mehr ich mir etwas Gutes tu, auf mich achte, desto mehr Kraft bekomme ich dadurch, desto mehr Energie zum Weiterleben habe ich.

Begleitend zur Therapie habe ich Entspannungs-CDs gehört und auch das ist ein guter Weg, sich wenigstens abzulenken und wieder gut durchzuschlafen. Man kann seine Kraft und Energie zum Weiterleben eben nur Stück für Stück wiedergewinnen und das geht nie auf einmal. Und ich habe Tabletten genommen gegen die schlimmen Depressionen. Aber genau dosiert und keine solchen, von denen man abhängig wird.

In den Stunden haben wir auch in mein Familiensystem geschaut, in einige Generationen zurückgeblickt: was war da los, welche Krankheiten gab es da usw. Wir haben mein Umfeld angeschaut, die Freunde, die Arbeit, alle Probleme, die ich hatte und ich habe nun zu Leuten, auch aus meiner eigenen Familie, wieder einen sehr guten Kontakt bekommen. (wichtig für' s Wohlbefinden). Ich selber hatte z.B. sehr große Angst vor meinem eigenen Tod, aber nun freue ich

mich darauf, weil ich verstanden habe, dass es ja nur so wie ein Übergang ist in eine andere Welt, ohne Körper. Und ich weiß einfach irgendwie ganz sicher, dass ich Corinna wiedersehen werde und alle, welche mir lieb waren und schon verstorben sind. Vor allem lernte ich diese Zuversicht mit der spirituellen Arbeit beim Therapeuten kennen und gleichzeitig wurde dabei auch das schlimme Wehtun, einfach der so furchtbare Schmerz über Corinnas Verlust immer weniger. Und jetzt kann ich wieder freier leben, weil ich daran glaube, dass man selber so viel Gutes bewirken kann an sich. Durch die spirituelle Sicht weiß ich auch, dass es meinem Liebling dort drüben gut geht, und das gibt mir unendlich viel Trost und auch Kraft.

Ich bin froh, nicht schon nach kurzer Zeit der Therapie aufgegeben zu haben, denn manches wird einem wirklich erst sehr spät bewusst, weil man einfach noch die Zeit zum Begreifen braucht.

Und wir haben auch viele Dinge regelrecht „hervorgeholt“, welche mit Corinna überhaupt nichts zu tun hatten, welche ich aber insgeheim doch auf Cori geschoben hatte, weil es so bequemer gewesen war, mich nicht an die anderen Probleme zu wagen. Aber als ich dann auch mit dem Aufarbeiten dieser Dinge angefangen habe, stellte sich heraus, dass alles gar nicht so schlimm ist, als man vorher immer denkt. Und ich kann es einfach nur bestätigen, dass ich es ohne diesen Ansatz nie geschafft hätte, ganz frei aus meiner Trauer herauszugehen. Sicher tut es immer (wieder) weh, aber das ist etwas ganz anderes, als ewig im schlimmen Schmerz fest zuhängen.

Und nun? Früher war mir immer wichtig, alles festzuhalten, zu sehen, dass Corinna ja nichts passiert, dass sich so wenig wie möglich in meinem Leben verändert (ich hasste Veränderungen ...) und dass einfach nie was kaputt geht. Aber das war ein riesiger Irrtum! Das ganze Leben ist ja nur Veränderung, Bewegung und Weitergehen, sowie Lernen. Auch wir gehen alle mal „nach drüben“ in unsere andere Heimat und ich glaube (siehe Elisabeth Kübler-Ross), dass wir auch dort weiterlernen werden und weiterkommen

wollen, um letztendlich immer in Liebe zu leben.

Ich achte jetzt auf mich, leiste mir ganz alleine mal einen Cafebesuch mit Freunden, gehe bummeln, höre Lieblingsmusik und habe kein schlechtes Gewissen mehr, wenn es mir gut geht. Denn auch Corinna würde wollen, dass es mir gut geht.

Ich achte immer darauf, mich genug abzulenken, viel draußen zu unternehmen und viel mit solchen Menschen zusammen zu sein, die mir einfach gut tun.

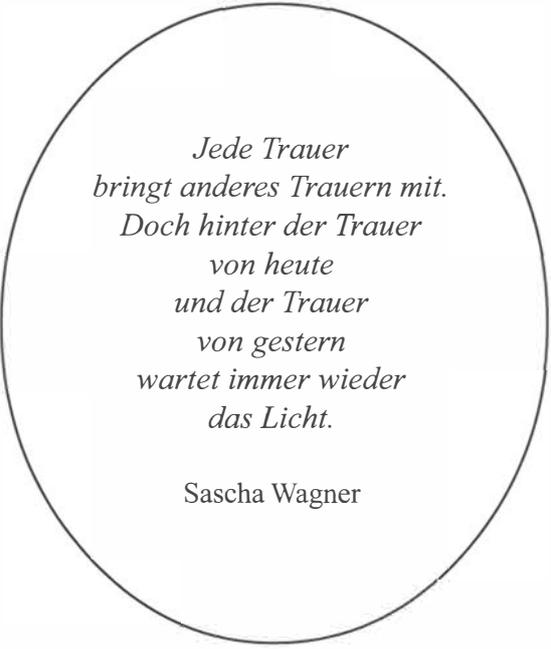
Seitdem habe ich auch einen ganz neuen Bekanntenkreis aufgebaut, mich interessieren jetzt ganz andere Dinge als früher und ich habe ganz neue Dinge entdeckt, die mir alle helfen, mit anderen Menschen besser umzugehen oder sie besser verstehen zu können. Ich möchte nun anderen helfen, weiterzukommen in ihrem Leben. Ich besuche viele Vorträge mit spirituellem Inhalt, richte meinen Blick auf das Leid anderer (hilft das eigene Schicksal besser zu akzeptieren) und versuche mein geistiges Wissen durch Lesen, Internet usw. fortzubilden und zu erweitern. Und je mehr mir das gelingt, desto weiter wird mein Blickwinkel, desto gelassener und ruhiger werde ich aber auch.

Ich versuche seitdem, meine kostbare Zeit hier nicht mehr einfach zu „vertun“, sondern immer sinnvoll zu nutzen und viel Gutes für andere zu tun. Ich bin durch alles sehr viel reifer geworden, aufgeschlossener allem gegenüber, geduldiger und viel verständnisvoller. Und ich weiß, dass Corinnas Tod irgendeinen „Zweck“ hatte für mein weiteres Leben, für mein Umfeld, für meinen Bekanntenkreis, und ohne Corinnas Tod wäre auch nie mein Buch entstanden mit den tiefgreifenden Gedichten aller Art. (s. Bücher S.121) Und ich bin sehr dankbar geworden!! Ich kann seitdem so unendlich tief genießen und was gibt es Schöneres als das?

Auch die Menschen um mich herum haben natürlich bemerkt, dass ich mich unwahrscheinlich verändert habe, denn sie sprechen mich auch immer wieder darauf an. Sie haben so viel mehr Respekt jetzt vor mir, sie holen sich bei mir Rat und sie bewundern meine Energie... Sie bemerken meine Zuversicht Vielem gegenüber und sie spüren

meine Spontaneität und wieder erwachte Lebensfreude! Ich achte jetzt auch darauf, ungeliebte Arbeiten und Dinge sofort hinter mich zu bringen, um dann schnell wieder frei zu sein für Schöneres. Und selbst, wenn sich Unangenehmes nicht vermeiden lässt, versuche ich immer noch, auch dem irgendetwas Sinnvolles abzugewinnen. Ich versuche einfach alles Negative in Gutes umzubiegen, wenn es geht. Ich meide Leute, die mich hemmen und suche die Nähe derer, welche mich wieder ein Stück weiterbringen im Leben. Und auch jetzt nehme ich mir noch die Zeit, die ich brauche zum Weinen, zum Schreien, wenn ich zornig bin und ich höre weg von den ewig gut gemeinten Ratschlägen, was ich tun darf, soll, müsste ... Ich höre viel mehr noch als vorher in meinen Bauch hinein und tu meistens das, was er sagt. Und ich fahre gut damit. Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass ich jetzt nur von mir erzählt habe und wie es mir dieses Jahr ergangen ist nach dem Tod von Corinna. Und ich habe von meiner Therapie der systemischen Beratung erzählt, welche mir so gut getan hat und ich kann diese nur immer wieder jedem anderen auch empfehlen! Denn niemand will doch mehr leiden, als er muss - oder?

Christa Gitzel



*Jede Trauer
bringt anderes Trauern mit.
Doch hinter der Trauer
von heute
und der Trauer
von gestern
wartet immer wieder
das Licht.*

Sascha Wagner

Mein Weg

Ich bin 44 Jahre alt, und habe mein einziges Kind, meinen Sohn Andreas, vor vier Jahren verloren. Er starb 1999 im Alter von 16 Jahren an Meningitis.

Es ist mir nach dem Tod meines Sohnes sehr schlecht gegangen. Als Hilfen hatte ich ungefähr zwei bis drei Jahre lang nur meine Psychotherapeutin für Gespräche und meinen Nervenarzt für Beruhigungsmittel, außerdem hatte ich noch meinen Lebensgefährten, der mir am meisten zur Seite stand. Trotz all dieser Hilfen ging es mir sehr schlecht, und ich konnte auch nicht reden über den Tod meines Kindes, nicht mit anderen Menschen, außer meiner Therapeutin. Erst am Ende von drei Jahren schlimmer Trauer, mit denen ich größtenteils alleine fertig werden musste, wandte ich mich erstmals an Verwaiste Eltern, erfuhr von der Homepage, und dort von den Rundbriefen und E-mail-Kontakten und fing an, über all das zu schreiben. Es war eine richtige Erlösung für mich, bei Verwaiste Eltern die Möglichkeit zu finden, endlich einmal den Platz und Ort zu finden, wo ich sagen durfte, wie mir ums Herz war. Ich habe sehr viel Verständnis gefunden, bei anderen verwaisten Müttern, die mir schrieben. Auch, dass ich einen Artikel im Weihnachtsheft geschrieben habe, hat mir in der Seele gut getan, und mich erleichtert.

Durch den Kontakt mit Verwaiste Eltern erfuhr ich danach erstmals eine wirkliche Besserung meines Zustandes nach dem Tod meines einzigen Kindes. Es ist heute vier Jahre her, und es geht mir wirklich schon erheblich besser als in den drei einsamen Jahren zuvor. Der Kontakt zu Verwaiste Eltern war sozusagen mein persönliches Coming - Out mit diesem Thema, das ich bis dahin in mir verschlossen hatte. Ich glaube, dies führte auch sehr zu der Verbesserung meines Befindens.

Hauptsächlich die Entdeckung, dass es so furchtbar vielen anderen verwaisten Eltern ebenso erging wie mir, war irgendwie auch ernüchternd für meine Trauer und meinen Schmerz. Ich hatte zuvor immer das Gefühl, die tiefe Trauer in mir umfasse das gesamte

Universum, aber dann las ich davon, wie viele andere Mütter dasselbe Schicksal erleiden mussten und denselben Gefühlen ausgesetzt waren wie ich, und da kam ich mir mit meinem Leid plötzlich winzig klein vor, wie nur ein Sandkörnchen, unter Milliarden anderen Sandkörnchen an einem Strand. Ich sah, dass so schrecklich viel gestorben wird, dass der Kinder-Tod eigentlich etwas nahezu Alltägliches ist, und ich wunderte mich so sehr, warum uns der Tod dann trotzdem so sehr trifft und so sehr die Füße wegziehen kann. Seltsamerweise half mir dies sehr, von einer unerträglichen Trauer wegzukommen, zu einer Art von Schmerz und Trauer, mit der man leben kann.

Was aber die Frage angeht, inwieweit der Tod meines einzigen Kindes mich verändert hat oder mein Leben verändert hat, so verblüfft mich diese Frage zunächst und bringt mich dazu, darüber nachzudenken. Hat sich etwas verändert? Ja, muss ich eindeutig antworten, alles! Doch bei der Frage: „Was hat sich Wie verändert?“, wird es schon schwieriger.

Eindeutig habe ich selbst mich verändert, seit dem Tod meines Sohnes. Ich bin auch nach vier Jahren nicht mehr wieder die, die ich vorher gewesen bin. Ich habe mich irreparabel verändert, denke ich. Ich bin viel ernster geworden, recht humorlos. Ich habe keine Geduld mehr für die Dinge und Menschen, überhaupt keine Geduld mehr. Ich fühle mich durch den Tod meines Sohnes irgendwie zu früh gealtert, innerlich, und nach wie vor so ausgehöhlt und leer. Ich habe mich eindeutig sehr verändert, aber ich habe den Eindruck, ich habe mich höchstens negativ verändert, seit dem Tod meines Sohnes und nicht vorteilhaft.

Es geht mir zwar besser, jetzt, und ich versuche, mein Leben in den Griff zu bekommen oder im Griff zu halten und weiterzumachen, aber dies ist wenig erfolgreich und fällt mir furchtbar schwer. Bis vor einem Jahr wollte ich noch selber sterben, und nichts anderes als sterben, von daher habe ich einen sehr großen Fortschritt gemacht, wenn ich heute, nach vier Jahren, sagen kann: Ich bemühe mich, mein Leben in den Griff zu kriegen. Da ist zumindest wieder der Wille,

es zumindest zäh immer weiter zu versuchen, vorher war da nur Hoffungslosigkeit ohne Lebenswillen. Also schon ein großer Fortschritt, wenn auch lange noch nicht genug.

Dinge, die mir früher wichtig waren, als Andi noch lebte, zählen heute plötzlich nicht mehr. Ich habe früher gerne gekocht und gebacken und habe immer auf mich geschaut, dass ich ordentlich aussehe - das interessiert mich alles nicht mehr. Ich koche kaum noch, backe nie, ich achte nicht mehr auf mein Äußeres. Ich musste viele Abstriche machen, vieles kann und bin ich heute einfach nicht mehr, was ich noch war und konnte, als ich Andis Mutter war. Es ist immer noch so, dass einfach zu Vieles von mir mit meinem Kind mitgestorben ist und unwiederbringlich dahin ist. Ich selbst muss damit zurechtkommen, und meine Mitmenschen müssen es auch. Aber sie kommen größtenteils eben nicht mehr mit mir zurecht, so verändert, wie ich bin. Es fanden viele Veränderungen statt, viele tausend winzig kleine Veränderungen, die man kaum wahrnimmt. Erst bei näherer Betrachtung wird mir das klar, dass sich eigentlich wirklich alles verändert hat für mich, zumindest in meinen Gefühlen und meiner Sichtweise. Aber leider alles nicht im positiven Sinne.

Ich mache weiter, aber es ist ein abgespaltener Teil von mir, der weitermacht, ein Vernunft-Teil, der das Ruder übernommen hat, vorher hatte das Gefühl allein am Ruder gesessen, und ich hatte mich nur im Kreise gedreht. Jetzt sitzt die Vernunft am Ruder, und ich versuche, in irgendeine Richtung, einfach weiter, nach vorne, zu steuern - aber ich bin noch kaum weitergekommen.

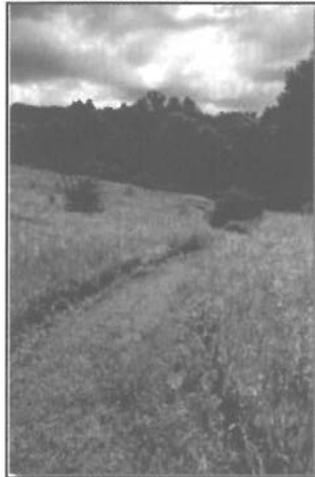
Ich versuche, mein Leben im Griff zu halten, aber es entgleitet mir. Ich kann z.B. den Job nicht mehr machen, den ich über 10 Jahre lang ausgeübt habe, den ich auch nach dem Tod meines Kindes noch weitergemacht hatte. Jetzt merke ich, ich hatte diesen Job damals für mein Kind angenommen, und meines Kindes wegen, das ich alleine unterhalten musste, hatte ich viele Jahre Mobbing in Kauf genommen, um den Job seinetwegen zu halten, weil ich es mir einfach nicht leisten konnte, weil ich kämpfen

musste für uns beide, für mein Kind und mich. Jetzt kann ich diesen Job einfach nicht mehr länger machen, kann das Mobbing nicht mehr länger ertragen, wozu auch und für wen noch?

Die Schwelle dessen, was ich ertragen kann, und zu ertragen bereit bin, ist seit dem Tod meines Kindes rapide nach unten verrutscht, das heißt, nach diesem Erlebnis, mein Kind begraben zu müssen, bin ich eigentlich überhaupt nicht mehr bereit, auch nur irgendwas noch zu ertragen. Ich habe einfach für mich beschlossen, dass ich das nicht mehr muss. Eine Krankheit muss ich ertragen, oder den Tod, das ja - aber Jobs oder böse Menschen, nein, das muss ich nicht und will ich nicht und werde ich nicht mehr. Ich muss es nicht mehr, ich kann es also lassen.

In den ersten drei Jahren nach dem Tod meines Kindes fehlte mir einfach die Kraft für irgendwelche Entscheidungen, und so ertrug ich das Mobbing am Arbeitsplatz täglich weiter und weiter, aber jetzt, nach vier Jahren, bin ich endlich wieder stark genug, um eine Entscheidung zu treffen, und ich entschied mich, diesen schrecklichen Job, der mir nur schadet seelisch, nicht mehr zu machen. Es ist mir erst jetzt klar geworden, dass ich ihn nur für meinen

Sohn ertragen habe und jetzt wirklich nicht mehr länger ertragen muss. Es gibt andere Jobs ... aber selbst das ist mir nicht mehr wichtig. Früher hing für mich mein Leben davon ab, immer einen Job zu haben, und es erschreckte mich zu Tode, keinen zu haben, ich hätte jeden noch so schrecklichen Job gehalten, nur um nichts entscheiden zu müssen, nicht kündigen zu müssen. Heute lässt mich das alles einfach kalt, es interessiert mich überhaupt nicht mehr, es ist so unwichtig geworden. Jahrelang lässt man sich fertig machen von anderen Menschen - warum, wozu? Der Tod meines Kindes hat viel in meiner Sicht verändert, ich weiß jetzt und habe daraus gelernt, dass das Leben mehr ist, als nur arbeiten zu gehen, sich abzuheizen und treten zu lassen.



Eine Amsel, die in dem Baum vor meinem Fenster sitzt, sie einfach nur anzuschauen - so ein Augenblick ist mir heute viel wichtiger als ein gutes Einkommen und Pflichten und Geld zum Ausgeben ... Mir ist klar geworden, was ich mitnehmen werde nach meinem Tod, und was nicht - ich werde kein Geld mitnehmen, sondern die Bilder, die meine Seele gesammelt hat, hier auf Erden, und das sind solche Bilder, wie eine Amsel, die im Baume sitzt, die wenigen Augenblicke wahren Lebens, die wir uns nur gönnen. Der Tod meines Kindes hat mich sehr verändert, so sehr, dass viele Menschen aus meinem Umfeld heute nicht mehr mit mir zurechtkommen. Der Tod meines Kindes hat mich von den Menschen nach wie vor entfernt, ich suche das Alleinsein, und finde

Frieden nur in der stillen Natur, die ich oft aufsuche.

Aber egal, es ist ein Pfad, ein Weg, den ich gehen kann, wenn er auch etwas sonderbar scheint für Andere, aber es kommt ja darauf an, dass es ein Weg ist, den ich gehen kann. Und diesen Weg habe ich für mich gefunden. Ein kleiner Schleichpfad ist es, nicht mehr als ein Trampelpfad, so außen ums Leben herum, irgendwie, das ist mein Weg, den ich gewählt habe. Ums Leben herum, im großen Bogen. Ich halte mich abseits und finde meinen Frieden darin. Ich habe keine Ansprüche mehr, will nichts weiter mehr, als meinen Frieden und meine Ruhe, ich muss nichts mehr und will nichts mehr, und das ist gut so, gut für mich. Aber in den Augen meiner Umwelt bin ich aus dem Rahmen gefallen, aus dem Spiel ausgeschieden, sozusagen, bin ich eine Aussteigerin. Es ist mir egal, es ist nicht mehr wichtig, was Andere sagen, tun, oder denken, nichts ist mehr wichtig außer meinem Lebensgefährten und mir, und unserem Leben. Es ist ein trauriges Leben, seit Andis Tod, ein leeres Leben irgendwie, ein so unwichtiges, sehr „kleines“ Leben, aber es ist unseres, und mein Sohn scheint mir das jeden Tag zuzuflüstern, dass dies allein es ist, was zählt.

Alles, was mir früher einmal wichtig war, ist bedeutungslos geworden, und mein Leben sieht völlig anders aus als früher. Ob das gut oder schlecht ist, es ist jedenfalls so. Und ich bin froh, denn trotz allem bin ich damit weiter, bin dem unerträglichen Schmerz der ersten Jahre entronnen, darüber bin ich so froh und dafür bin ich dankbar.

Ich habe mir in den ersten drei Jahren nach Andis Tod oft die Frage gestellt, was Gott mit dem Tod meines Sohnes bezweckte, was er von mir daraufhin nun erwartete. Ich habe mich selbst gefragt, wie um Himmels Willen mich der Tod meines Kindes in irgendeiner Weise positiv verändern könnte - weil es doch immer heißt, darin läge eine Hoffnung, oder eine Chance, in so einem Unglück. - Nein, ich bin nicht dieser Meinung, dass darin eine Chance für eine positive Veränderung liegt. In meinem Fall jedenfalls eindeutig nicht.

Es sei denn, man mag es als positiv betrachten, wenn sich jemand endlich aus einem schädlichen, ungeliebten Job befreit - mit ungesicherter Existenz als Folge, oder man mag es positiv betrachten, wenn sich jemand endlich dem zersetzenden Einfluss bössartiger Mitmenschen zu entziehen versucht. Ich beginne jetzt, vier Jahre nach dem Tod meines Kindes, sozusagen mein Leben „aufzuräumen“, indem ich erst mal alles wegschmeiße und aussortiere, was nichts taugt und keinen Bestand hat - wie ein falscher Job und falsche Kollegen, falsche Freunde etc.. Das ist ein Anfang.

Ich weiß nicht, ob es mir viel Gutes oder sehr viel Besseres eintragen wird, ich weiß nicht, was danach kommen wird, ich weiß nur, dass ich nicht mehr hinnehmen werde, was ich nicht mehr hinnehmen kann.

Jetzt, da mein einziges Kind gestorben ist, was ich hinnehmen muss, bin ich nicht mehr so leicht bereit, auch andere Dinge hinzunehmen, die vielleicht nicht so unabänderlich wie der Tod sind.

Zuerst veränderte der Tod meines Sohnes mich, und jetzt allmählich verändert sich in dieser Folge auch mein Leben äußerlich. So möchte ich abschließend zu diesem Thema sagen: Veränderungen bringt der Tod unserer Kinder auf jeden Fall mit sich, ich glau-

be jedoch nicht so recht daran, dass diese Veränderungen so besonders positiv sind oder dass es sich dabei oft um positive Veränderungen handelt. Ich glaube, dass alles Schlimme in unserem Leben uns weiter prägt und verändert, nicht nur der Tod eines Kindes.

Mit meinem Kind war ich irgendwie im Mittelpunkt der Welt gestanden, die Welt ging uns etwas an, die Zukunft auch, denn die war für meinen Sohn ... aber jetzt, wo ich mein einziges Kind verloren habe, geht mich diese Welt nicht länger mehr etwas an, denn nichts von mir wird auf ihr weiterleben, wenn ich gestorben bin, es geht um eine Zukunft, die mich nichts mehr angeht, die Zukunft Anderer geht mich nichts mehr an. Für mich hat sich mein ganzes Weltbild verschoben, ich befinde mich durch den Tod meines einzigen Kindes nur mehr an der Peripherie des Lebens. Zum Teil geschah dies unbewusst, zum Teil war es auch eine bewusste Entscheidung. Es ist immer noch eine Art Verweigerung, ich verweigere mich nach Andis Tod dem Leben einfach, und ich empfinde dies als mein volles Recht. Andis Tod gab mir in meinen Gefühlen irgendwie das Recht, die Spielregeln für mein weiteres Leben zu verändern. Dies habe ich getan, und tue es noch. Ich habe mich ausgeklinkt, ganz bewusst, dies ist meine Reaktion auf den Tod meines Kindes, der mich restlos verändert hat und auch mein Leben.

Und wie immer es auch sein mag, negativ oder positiv, für mich ist es der einzig gangbare Weg - mir einen Trampelpfad abseits zu suchen, einen Weg, den nicht jeder geht, mein Weg.

Sabine Aumeier

*Wer könnte atmen
ohne Hoffnung
dass auch in Zukunft
Rosen sich öffnen
ein Liebeswort
die Angst überlebt*

Rose Ausländer

Jeder Tag ist Veränderung

*Du bist nicht mehr da wo du warst,
aber du bist überall wo wir sind,
und immer sind irgendwo
Spuren deines Lebens,
Gedanken, Bilder, Augenblicke und Gefühle,
sie werden uns immer an dich erinnern
und dich dadurch nie vergessen lassen.*

Carsten war unser Liebstes, er war unser Sohn, unser einziges Kind. Wir waren sehr glücklich in der Zeit mit ihm. Wir erlebten, wie er aufwuchs und erwachsen wurde, dafür sind wir dankbar, dass wir eine Zeit mit ihm teilen konnten.

Nach dem Tod unseres Sohnes fielen wir in ein tiefes, dunkles Loch und unser Leben erschien uns völlig sinnlos. Schuldgefühle und große Selbstvorwürfe über unser Versagen bestimmten jeden Tag und immer die Frage: warum wollte er nicht mehr leben? Jeglicher Sinn des Lebens, alle Ideale und Vorstellungen waren erloschen. Wie soll es weitergehen nach dem Tod des einzigen Kindes?

Er hat uns sehr traurig zurückgelassen, doch er hat uns auch eine Tür aufgestoßen, das Leben und auch das Sterben mit anderen Augen zu sehen.

Carsten hat uns nicht gehört, er war uns anvertraut auf kurze, viel zu kurze Zeit.

Nach vier Jahren haben wir unser Leben vollkommen verändert. Unser Sohn hat ein großes Vermächtnis hinterlassen, wie wir jetzt wissen war er ein guter Freund und Zuhörer, viele seiner Freunde vermissen ihn sehr. Werte wie Verständnis, Vertrauen, Freundschaft, Hilfsbereitschaft und Liebe haben wir, die ihn kannten, durch sein Gehen neu schätzen gelernt.

Carstens Freunde teilen ihre Trauer mit uns und sind eine große Stütze. Gemeinsam tragen sie mit uns die Erinnerung an Carsten weiter. Wir sind sehr dankbar dafür, diese jungen Menschen haben keine Scheu vor der Thematik Trauer und Tod, sie nehmen uns so an, wie wir uns momentan fühlen.

Manchmal kommt es uns so vor, als ob sie uns geschickt wurden, um uns Kraft zu geben und wieder Sinn im Leben zu finden. Wer weiß das schon?!

Wenn sie bei uns sind, und das ist oft, ist unser Sohn immer dabei, ohne die dunkle bedrückende Stimmung, sicher sind wir traurig, aber bei den Gesprächen über Carsten ist immer eine gewisse Lebendigkeit und das tut so gut. Gemeinsam tragen wir ihn weiter. Eine Freundin aus der Gruppe schrieb folgendes Gedicht:

Für meinen Freund,

*Es ist einsam ohne Dich,
ohne Dich mein Freund,
ich
vermisse Dich
Du kehrst wieder als mein Traum,
nur für die Dauer eines Augenblicks,
bist Du real für mich.
Eines Tages folge ich Dir,
in die Ewigkeit,
gib mir Zeit!
Ich pflücke Rosen für Dein Grab.
Du bist nicht mehr hier,
doch
Du lebst in mir.*

Unser Freundes- und Bekanntenkreis hat sich nicht sehr verändert, Verständnis und Geduld zeichnet sie aus, mit Schweigen, Anwesenheit und Zuhören, natürlich kam es auch in Einzelfällen zum Abflachen der Freundschaften.

Kontakte zu Verwaisten Eltern in ganz Deutschland geben uns Halt und Kraft. Durch diese Verbindungen entstanden Freundschaften in ganz Deutschland, eine sehr intensive Bindung entstand mit dem Ehepaar Rau aus Ulm, die auch ihre einzige Tochter verloren haben. Wir verbringen gemeinsam seit drei Jahren das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel, wir brauchen nicht viel zu sagen, es ist ein wortloses Verstehen und das tut einfach nur gut. Im Familienkreis machte sich großes Unverständnis breit, im Umgang mit uns und unserer Art mit Carstens Tod zu leben. Es ist schwer zu

verstehen, dass wir sehr viel Zeit mit Carstens Freunden und betroffenen Eltern verbringen. Es tut weh, aber was soll man dagegen tun, sie wissen nicht, wo von sie reden, sie denken nicht nach, sie meinen nur, sie haben keine Ahnung. Wir können uns nur schützen, indem wir Verletzungen meiden und diesen Menschen aus dem Weg gehen.

Im beruflichen und privaten Umfeld, dies kann ich von mir behaupten, wurde ich stärker, standhafter und vielleicht auch härter.

Ja, es wird uns nachgesagt, dass wir uns verändert haben, wir reifer geworden sind, aber wie hoch war der Preis?

Außenstehende denken nicht mehr an unseren Schmerz, wie sollten sie auch, ganz andere Probleme schleichen sich durch ihren Alltag. Deshalb halten wir uns bedeckt, wir wollen ja niemanden mit „so etwas Schrecklichem“ belasten.

Mein Chef verlangte von mir, nicht mehr traurig zu sein, darauf bin ich ausgerastet, seit dem hält er sich zurück. Ein anderer Kollege verlässt den Raum, wenn ich über Carsten rede, dabei erzählt er den ganzen Tag von seinen Kindern. Damit habe ich kein Problem mehr, wenn mein Gegenüber krampfhaft um ein Themenwechsel ringt, ich rede wo und wann ich will über meinen toten Sohn und keiner kann mir das verbieten.

Wir, mein Mann und ich, haben gelernt zu akzeptieren, jede Trauer ist anders, ganz unterschiedlich. Einfühlsamer stützen wir uns bei Problemen und Gefühlsausbrüchen, geben uns den Freiraum den wir brauchen, sind aber immer für einander da. Jeder Tag ist Veränderung, man lernt, mit dem Schmerz umzugehen.

Mir persönlich ist es sehr wichtig, den betroffenen Eltern in der Selbsthilfegruppe zu helfen, den Weg zurück ins Leben zu finden. Die Aufgabe bei den Verwaisten Eltern gibt mir wieder Sinn im Leben, meine zweijährige Ausbildung als Trauerbegleiterin werde ich im November beenden. Das ist mein Weg. Unser Sohn wird immer in unseren Herzen sein, wir lieben und vermissen ihn.

In Liebe

Steffen und Petra Hohn

Jedes Ende gebiert einen neuen Anfang

Sebastian starb am 3. August 1998 im Alter von 32 Jahren. An dem Tag brach meine Welt zusammen.

Per Telefon informierte mich meine Schwiebertochter: „Sebastian ist tot, hat sich aufgehängt!“ Er hinterließ auch zwei Kinder, acht und zehn Jahre alt. Seine grenzenlose Verzweiflung, sein schrecklich einsamer Tod zerriss mein Herz! Wie könnte ich weiterleben? Wenn ich ihn nur in meine Arme nehmen könnte, ihn trösten, ihm beistehen in seiner finsternen Nacht. Aber die Tür war geschlossen, mein Kind war hindurchgegangen, unerreichbar, unfassbar!

Wir hatten ein sehr inniges Verhältnis - aber seine tiefe Hoffnungslosigkeit erfuhr ich erst aus seinen Aufzeichnungen und Gedichten, die er hinterließ. Diese letzten Gedanken, seine Spuren, sind für mich Kostbarkeiten! Jeden Brief von ihm, alles suchte ich, um etwas von seiner lebendigen Wärme zu spüren.

Ich musste weiterleben, meine beiden Töchter informieren, trösten, meinen Haushalt versorgen, Mutter und Schwiegermutter betreuen, ich funktionierte. Nachts erst konnte ich bei Sebastian sein, flossen die Tränen.

Sein Name wurde nicht mehr erwähnt in der Familie, er wird „totgeschwiegen“, ist ein Tabu-Thema. Ganz allein erlebte ich die Revolution der Welt, den Weltuntergang, die Neuorientierung. Das Kartenspiel des Lebens war heruntergefallen, musste neu gemischt werden. Nachts schrieb ich ihm Briefe, jede Nacht, ich konnte weder schlafen noch essen, aber meinen Alltag bewältigte ich irgendwie, musste stark bleiben für die Töchter, für meinen Mann, für meine pflegebedürftigen Mütter.

Vorwärts schauen, Acht geben auf die tiefen Löcher, die sich immer wieder auftaten, auf keinen Fall darin (in der Trauer) versinken! Ich musste den Überblick behalten, stark bleiben. Aber ich wurde sehr nervös, zog mich mehr und mehr zurück, aus der Welt, von den Freunden. Zum Glück erfuhr

ich irgendwoher die Adresse der Verwaisten Eltern. Sechs Wochen nach Sebastians Tod konnte ich an einem Seminar in Bad Segeberg teilnehmen. Hier fand Sebastian ein Forum, durfte er leben! Das war ein befreiendes Erlebnis für mich und gab mir Trost. Hier begegnete mir auch ein Ehepaar, das ebenfalls seinen Sohn verloren hatte. Und aus dieser Begegnung erwuchs eine tiefe Freundschaft, meine wichtigste Beziehung! Wir unterhalten einen regen Briefwechsel, sprechen über unsere verlorenen Söhne, über alles, was uns bewegt oder sich ereignet, teilen uns neue Erkenntnisse mit, wachsen miteinander in die neue Welt hinein. Dafür bin ich sehr dankbar. Nur wer Gleiches erfahren hat, kann überhaupt verstehen, worum es geht.

Leider fand ich trotz intensiver Suche keine Gruppe oder Möglichkeit für Gespräche hier in der Region. Es bleibt einzig der Kontakt zur Brieffreundin, die im hohen Norden (Kiel) wohnt.

Zwei Jahre nach Sebastians Tod war ich ganz am Ende. Ich musste plötzlich ins Krankenhaus zu einer schweren Herzoperation. „Dir ist das Herz gebrochen“, meinte meine Tochter. Ich überlebte diesen Eingriff, musste sogleich weiter funktionieren, meine pflegebedürftigen Mütter betreuen. Vier Monate später starb die Schwiegermutter in unserem Haus, 94-jährig. Das war eine große Entlastung. Dennoch musste ich erneut ins Krankenhaus, hatte einen Herzinfarkt (vor einem Jahr).

Meine Mutter, 93 Jahre, brauchte meine ganze Kraft, bis Ende des Jahres 2002 bei mir Krebs festgestellt wurde. Nach Operation, Chemo- und Strahlenbehandlung bin ich wieder daheim, zerzaust, geschwächt. Seit ein paar Wochen lebt die Mutter jetzt

im Pflegeheim. Jetzt beginnt ein neuer Lebensabschnitt (welch schreckliches Wort!). Während meiner schlimmen Behandlung im Krankenhaus starb plötzlich mein jüngster Bruder. Er war Sebastian sehr ähnlich. Ob sie sich jetzt begegnen?

Immer noch überfällt mich Traurigkeit, Sehnsucht nach meinem Sohn. Aber die Freude, das Glücksgefühl über Erlebnisse in der

Natur sind sogar stärker und bewusster geworden als vorher. Sebastian liebte die Natur, war besonders verbunden mit der Pflanzenwelt.

Ich schaue nun für ihn mit, zeige ihm den erwachenden Frühling, schöne Landschaften, in meinem Herzen zeige ich es ihm.

Meine vielen alten Freunde sind weiterhin da, haben aber nicht mehr den gleichen

Stellenwert wie vor Sebastians Tod. Was ist noch wichtig? Dankbarkeit für jeden bewältigten Tag, Aufmerksamkeit und Wachheit für die Signale meiner Familie, Liebe und Wärme geben solange es möglich ist. Der Tod ist der Horizont unseres Lebens. Der Horizont aber ist nur das Ende unserer Sicht. Aber sicher ist der Tag nicht mehr fern, an dem ich hinter den Horizont schauen werde.

Linde Scherer



*Die Mitte
der Nacht
ist der Anfang
des Tages*

Verfasser
unbekannt

Nicole

Nicole Thie nahm sich am 2.2.1995 im Alter von 20 Jahren das Leben.

Der Tod meiner Tochter hat bewirkt, Dinge und Ereignisse gelassener zu sehen und damit umzugehen. Das gilt sowohl für freudige als auch für traurige Anlässe.

Betroffen macht mich manchmal, dass Freunde und Verwandte bis auf wenige Ausnahmen ständig versuchen, das Thema Nicole nicht anzusprechen - wohl in dem Glauben, mich damit verschonen zu müssen. Dieses kränkt jedoch mehr als jedes Gespräch oder Erinnerung an meine Tochter. Trotz der langen Krankheitsphase meiner Tochter gab es neben viel Sorge und Traurigkeit auch sehr schöne Zeiten, an die man sich gerne erinnert und die einem nicht verloren gehen.

Ludger Thie

Nicoles Tod hat aus mir einen anderen Menschen gemacht. Die ersten Jahre der Trauer sind bei mir nur teilweise in Erinnerung. Ich war eher mechanisch und habe nur „funktioniert“, vor allem auf der Arbeit. Positiv ist bei mir im Beruf viel Geduld mit den Kindern (Erzieherin), ich unterscheide besser Unwichtiges von Wichtigem. Erwachsene können mich oft mit einem Wort sehr verletzen, daraus hat sich eine schwere Depression entwickelt, die seit dem Jahr 2000 medikamentös behandelt wird. Dadurch bin ich nicht mehr so stark verletzlich, mein Partner und meine restliche Familie hatte darunter am meisten zu leiden.

Ich war durch die langen, schweren Krankheiten (Neurodermitis, Asthma bronchiale, Psychose) von Nicole (14 Jahre Leidenszeit) mit Sicherheit schon vor ihrem Tod innerlich reifer geworden.

Die letzte Erfahrung, ihren Tod, hätte ich lieber nicht gemacht. Wir müssen damit leben.

Annemarie Thie

Und ich hab es doch getragen

*Anfangs wollt ich fast verzagen
Und ich glaubt ich trüg es nie,
Und ich hab es doch getragen,
aber fragt mich nur nicht wie?*

Heinrich Heine

Diesen kurzen Spruch empfand ich in den letzten Jahren immer wieder als tief und wahr.

Vor 11 Jahren starb mein Sohn Michael durch Suizid. Zuvor für uns alle unvorstellbar – nun unfassbar. Das „Warum“ trieb mich in eine tiefe Depression. Auch Menschen, die ihn kannten, fragten mich: „Warum?“. Er war doch so fröhlich, reiselustig, sportlich und begabt, dass ihm alle Aufgaben des Lebens leicht fielen. Angenommen und akzeptiert wurde er überall, wo er auftauchte. Er hatte das zweitbeste Abitur des Jahrgangs an seiner Schule, eine Druckerlehre erfolgreich abgeschlossen und studierte nun an der Hochschule der Künste hier in Berlin, wo wir in einem schönen Umfeld wohnen. Im ersten Jahr nach seinem Tod wollte ich auch sterben, nicht mehr daran denken müssen. Ganz langsam nur ging es mit mir bergauf. Mein Mann, mein lebender Sohn und sensible Menschen halfen mir, dieses mein Schicksal zu überleben. Die Hilfen sahen ganz unterschiedlich aus. Es war so wohl-tuend, wenn mir jemand gegenüber saß und sagte: „Weine, weil es zum Weinen ist“. Es tat mir gut, wenn mein Gegenüber meine Tränen und wirren Sätze um das „Warum“ aushalten konnte. Es tat mir gut, wenn Freundinnen etwas mit mir gemeinsam taten, malten oder töpferen. Da saß ich dann, die Tränen liefen in die Farben, in den Ton. Das Gestalten gelang irgendwann, bis heute tue ich es und freue mich über gelungene Bilder oder Tontöpfe. Mein toter Sohn würde sagen: „Gut gemacht, Mutti“!

Ich war in der ersten Zeit nur müde und verwirrt, konnte nicht schlafen, um Kraft zu schöpfen. Erst als mein Arzt mir die richtigen Medikamente verordnete, konnte ich schlafen und ich wurde klarer. Therapeutische Gespräche halfen mir, mich zu „ordnen“.

Auf einem Seminar lernte ich Eltern mit dem gleichen Schicksal kennen. Wir wurden eine Selbsthilfegruppe. Wir konnten uns gut gegenseitig stützen. Das Erleben schuf großes gegenseitiges Verstehen. Durch die Berichte wurde jedes tote Kind auch „unser“ Kind. Bis heute treffen wir uns regelmäßig. Unsere Themen haben sich gewandelt, wir alle sind stärker geworden. Einige von uns begleiten inzwischen andere vom Suizid eines Kindes betroffene Eltern. Unsere Wege, die Trauer zu verarbeiten, sahen ganz unterschiedlich aus. Eine Mutter schrieb von Anfang an jeden Morgen einen Brief an ihren toten Sohn. Sie stellte fest, dass sie anschließend den Tag besser bestehen konnte.

Ich begann auch zu schreiben, zuerst für mich allein, Sätze, die ich keinem zumuten wollte. Dann viele Briefe an Mütter, die so trauerten wie ich. Daraus entstand der Wunsch, für ein Buch zu schreiben, ich habe es geschafft! In diesen Wochen wird es gedruckt. Mit der Abgabe ist ein Lebensabschnitt beendet. Insgesamt, hoffe ich, kann es vielen Menschen Information, Hilfe und Trauerbegleitung sein. Was ich in den letzten Monaten für ausgeschlossen gehalten habe, ist nun doch wahr geworden.

Ja, mein Sohn ist noch immer tot, aber ich kann wieder ein sinnvolles Leben führen. Ich kann mich freuen an der Natur im Garten, beim Wandern und Radeln. Ich kann wieder lachen über ehrliche, gute Sätze von Freunden oder mit meinem Mann.

Wir sind Großeltern geworden. Dieses große Glück! Ich denke an die Mütter, die ihr einziges Kind verloren haben – so viel Zukunft verloren, schwer zu ertragen – wie? Sollten Sie in Ihrer Nähe von Eltern hören, die ein Kind verloren haben, in diesem unfassbaren Geschehen leben müssen – was könnten Sie tun? Wagen Sie es hinzugehen, eventuell mit einem Kuchen in der Hand, nehmen Sie sich Zeit, vielleicht nur still zuzuhören, umarmen, weinen? Sie würden viel über sich selbst erfahren.

Heidi Matzel

Was bleibt, ist die Stille

März 1971

Unsere Trauer um den Verlust unseres ersten Kindes liegt lange zurück und wir blicken auf ein breites Spektrum an Erfahrungen, die wir wohl überwiegend als negativ und schmerzhaft empfunden haben. Zu unserer Familie gehören mein Mann Martin, der Sohn Thilo (6 Jahre), die kleine 3-jährige Schwester Katja und die 17-jährige Tochter Beate (meine Stieftochter, die von klein auf regelmäßig in den großen Schulferien bei uns ist). Ende März wurde unser Sohn Thilo beim Überqueren der Straße von einem Auto erfasst und auf der Stelle getötet. Auf der Straße befand sich zu dieser Zeit eine Baustelle, die jedoch von einer Ampelanlage reguliert wurde. Bei Grün (so wie wir es ihm beigebracht hatten) rannte er auf die andere Seite - doch warum auch immer, die Fahrerin des Autos, das ihn tötete, war noch unterwegs.

1972 – 1982

Wie sahen diese nächsten 10 Jahre für uns aus? Dunkel und von unendlichem Schmerz durchzogen. Mein Mann trauerte anders als ich, und es fiel mir sehr schwer ihn zu verstehen. Er stürzte sich in Aktivitäten, baute uns ein Häuschen.

Mich lähmte eine tiefe Depression. Wie sollten wir der Dreijährigen erklären, was der Tod ist? Was konnte sie schon verstehen, und wo konnten wir in den Erklärungen auch selbst dahinterstehen? Wir ließen sie in ihrem Spielen den Tod ihres Bruder verarbeiten. Es gab Situationen, in denen wir ihr so natürliches, kindliches Umgehen mit dem Fehlen des Bruders kaum aushalten konnten und haben dann doch erkannt, dass dies auch eine Trauerform ist. – Und Beate? Wie kam sie zurecht, da sie ja nur im Sommer bei uns war? Sie verbarg ihre Gefühle, verschloss sich uns. Der tote Bruder schien kein Thema zu sein. Ein paar Jahre später wussten wir, dass sie uns schonen wollte. Ihre Sprachlosigkeit war Ausdruck ihrer ganz persönlichen Trauer. Sie konnte uns dann ja auch sagen, wie sehr sie sich allein gelassen gefühlt hat. Oft war sie ans Grab des

kleinen Bruders gegangen und heute denke ich, dass sie dort vielleicht ein Stück ihrer Trauer hat „ablegen“ können. Noch heute tut es mir weh, wenn ich daran denke, wie unfähig wir waren, ihre seelischen Nöte zu erkennen.

In einer Gesprächstherapie lerne ich meine Trauer anzunehmen, ihr einen Platz zu geben, wo sie sein darf. Ich tauche auf aus der Depression, fühle mich körperlich und psychisch gestärkt, aber: ich bin eine andere geworden. Auch mein Mann hat sich verändert. Wir sind nicht mehr die Menschen, die wir vorher einmal waren. Wir haben uns gewandelt. Unser Weltbild hat sich verändert. Was wichtig oder unwichtig ist, können wir gut voneinander trennen. Unsere Verhaltensweisen passen sich nun unseren Bedürfnissen an. Das ist neu für uns und es tut uns wohl. Im Widerspruch dazu steht die Aufgabe, die ich durch den Beruf meines Mannes zu erfüllen habe. Ich muss gesellschaftliche Verpflichtungen wahrnehmen, was mir große Mühe bereitet. Ich muss in eine andere Haut schlüpfen, muss funktionieren. In dieser Rolle verbrauche ich viel Energie, bin mir fremd und fühle mich gespalten. Werde ich in Zukunft „zwei“ Leben nebeneinander zu bewältigen haben?

Ich spüre, dass sich unser Freundeskreis durch unsere Trauer ebenso verändert hat. Ist das vielleicht nur meine Wahrnehmung? Rückfragend bei meinem Mann, bestätigt er meine Empfindungen. Wir haben nun „Schönwetter-Freunde“ und wir erkennen die Freunde, die uns auf unserem Weg begleiten, uns zur Seite stehen, uns oftmals auffangen, wenn sich mal wieder ein „schwarzes Loch“ vor uns auftut. Sie haben es wahrlich nicht leicht mit uns in diesen Jahren. Für uns sind es „Freunde mit Tiefgang“ geworden. Sie wurden uns zu „Gehhilfen“. – Und wie sehen wir die Menschen um uns herum? Wie begegnen sie uns? Es gibt nur allzu viele von ihnen, die uns nicht sehen wollen, weil sie sich so hilflos fühlen. Sie enttäuschen uns so, weil sie uns bewusst aus dem Weg gehen. Aber wir wissen heute, dass sie mit unserer Veränderung nicht zurechtgekommen sind. Sie waren Nichtbetroffene, wie sollten sie sich einfüh-

len können? Was sie für uns als trostreich empfunden haben, hat uns oftmals tief verletzt: Wir wollten kein „neues“ Kind, um besser darüber hinweg zu kommen. Wir konnten auch nicht verstehen, warum es uns bei Sonnenschein und schönem Wetter ja gut gehen müsse usw. Nach ein paar Jahren erzählte mir eine Bekannte, dass ja zwei Jahre nach dem Tode Thilos, überhaupt nichts mehr mit uns „los gewesen“ wäre. Wir entsprachen einfach nicht mehr der Norm.

Wie lebten wir in unserer Partnerschaft? Die Liebe zu unserem toten Kind war ein starkes Band. Daran hielten wir uns fest und merkten anfänglich nicht, dass die Liebe zwischen uns bedeutungslos zu werden drohte. Das körperliche Verlangen und die seelische Verschmelzung waren nicht mehr im Einklang. Wir sind noch heute dankbar darüber, dass wir diese Situation zu keinem Tabu haben werden lassen. Wir konnten offen miteinander reden. Viele Wochen nach dem Tod des Kindes waren unsere Körper wie tot und das machte uns Angst, dass wir uns verlieren könnten. Wir gingen geduldig mit uns um und waren von dem Vertrauen getragen, dass wir unsere Liebe wieder leben könnten. So war es auch und viel Hoffnung keimte auf, den Weg aus der Dunkelheit zu schaffen.

Es gab innerhalb dieser 10 Jahre erste freudige Ereignisse. Beate lernte in ihrem Medizinstudium ihren Mann kennen. Sie beendeten gemeinsam ihre Studien, heirateten und brachten im Sommer das erste Enkelkind in unsere Familie. Das Leben kam wieder! Katja besucht das Gymnasium und hat noch ein wenig Zeit mit der Berufswahl.

1983-1993

Es geht uns gut. Unser Leben wird sich erneut verändern, in einem positiven Sinn. Mein Mann sieht seiner Pensionierung entgegen und freut sich darauf. Er ist Internist und wissenschaftlich in der Industrie tätig gewesen. Einerseits bedeutet es für ihn Abschied zu nehmen von einem Job, den er sehr gerne getan hat und andererseits ist er voller Erwartung auf die Zeit, die er nun selbst bestimmen kann. – Ich bereite mich auf eine ehrenamtliche Tätigkeit als Hospiz-

lerin in einer ambulanten Hospizgruppe vor. Nach ein paar Jahren mache ich über das Hospizbildungswerk eine Zusatzausbildung zur Trauerbegleiterin. Ab 1995 begleite ich die Selbsthilfegruppe für TRAUERENDE ELTERN an meinem Wohnort Grenzach-Wyhlen. Ich weiß, das ist nun mein Weg, auf dem ich Boden unter den Füßen habe. Aus der eigenen Betroffenheit weiß ich um alle Verzweiflung, Ängste, Schuldgefühle und Bedrohungen des Weiterlebens nach dem Tod eines Kindes. - Ich habe meine Trauer durchschritten und bin voll Dankbarkeit, dass die Lebensfreude und die Lebensleidenschaft wieder in meinem Leben ihren Platz gefunden haben. An das glauben zu dürfen, möchte ich den betroffenen Eltern vermitteln und ihnen behutsam Wege aus der Trauer zeigen. Meine Familie steht hinter dieser Arbeit und das ist gut so.

Die Familie hat sicher weiter vergrößert. Wir haben nun drei Enkelkinder. Beate ist Chirurgin und Oberärztin in einer Klinik. Die Anforderungen an sie sind groß. Beruf und Familienleben müssen gut organisiert sein. Nicht alles kann gelebt werden und der Preis, den sie zahlen muss, ist hoch. So muss sie nach ein paar Jahren das Los der Alleinerziehenden teilen. Aber sie macht es immer möglich, einmal im Jahr zu kommen. So kann auch ein Austausch zwischen den Schwestern stattfinden.

1994- 2003

Katja hat ihre Schulzeit gut hinter sich gebracht. Die Loslösung vom Elternhaus haben wir gemeinsam bewältigt. In dem Bewusstsein, dass auch dies ein Abschied ist, hatten wir die Gewissheit, *sie lebt!* Das hat uns die notwendige Trennung doch sehr erleichtert. Wir wollten alles dafür tun, dass ihre Selbstverantwortung für ihr Leben beginnen darf, und zwar so, wie sie es sich vorstellte. 1 ½ Jahr arbeitete sie an der deutschen Botschaft in einem afrikanischen Land. Nach ihrer Rückkehr absolvierte sie noch ein kleines Aufbaustudium in der Schweiz. Dann stand ihr persönliches Glück im Vordergrund, und sie heiratete, und ein paar Jahre später kam unser viertes Enkelkind zur Welt. Die Familie wuchs.

Der Tod unseres Sohnes liegt nun über 30 Jahre zurück. Wir können ruhig auf unsere durchlebte Trauer schauen. Der Schmerz um seinen Verlust ist sanft und leise geworden und doch wurde dieses tote Kind in unserer Familie nie namenlos.

Wir mussten uns in die Gesetze des Lebens fügen, die besagen, dass wir abschiedlich leben – wir alle.

Ich möchte zusammenfassen: Man kann über ein Menschenleben keine Gewinn- und Verlustrechnung aufstellen. Ich möchte für mich aber zulassen dürfen, auch auf Positives in meiner Wandlung und Lebensveränderung zu schauen. Hätte ich diesen Weg durch die Trauer nicht gehen müssen, wäre ich nicht so geprägt worden für meine Arbeit, die ich jetzt ausübe: Sterbende und Trauernde zu begleiten. Hier soll nichts glorifiziert werden, denn Ehrlichkeit und Wahrheit möchte ich in diesem Tun leben. Ich habe Geduld gelernt. Auf andere Menschen zugehen und ihnen zuhören können bereichert mich täglich. Dankbarkeit zu empfinden für etwas, das nicht selbstverständlich ist, gehört auch zu den Positiven. Achtsam mit mir selbst umzugehen ist die Erkenntnis, wo meine Grenzen liegen. Nachsicht mit mir und anderen Menschen zu üben, weil wir nie perfekt sein können, war ein Lernprozess. Ich kann heute zu all meinen Gefühlen stehen und muss sie nicht mehr verleugnen. Ich darf wieder Freude erleben und Glück, und weiß im gleichen Moment, dass ein Glücksgefühl nur die Dauer eines Augenblicks beinhaltet. All dies gehört zu meinem veränderten Leben. Ich lebe bewusst und gegenwärtig und weiß, dass Zukunft immer kommen wird, wenn wir sie in der Trauer auch oftmals nicht sehen und haben wollen.

Epilog:

Im Januar 1999 wird bei Beate ein Hirntumor diagnostiziert, der inoperabel ist. Wir sind fassungslos. Wie lange wird sie noch leben dürfen, welche Lebensqualität wird sie noch haben und wie werden die Kinder diese Bedrohung verkraften? Wir werden von unseren Gefühlen überschwemmt: „Warum noch einmal – warum schon wieder?“

Die ärztlichen Prognosen haben eine große Schwankungsbreite. Man rechnet mit einer Lebenserwartung von vier bis sieben Jahren. Beate ist verzweifelt und wütend. Klammert die Zahlen in ihrem Gedächtnis einfach aus und beginnt zu kämpfen. Sie war schon immer eine Kämpferin, das hilft ihr sehr in der anfänglichen Situation. Innerhalb des nächsten Jahres verändert sich ihr Leben total. Sie kann ihren geliebten Beruf nicht mehr ausüben und die epileptischen Anfälle nehmen zu. Eine Vorsorge wird getroffen, um die Kinder betreut zu wissen. Sie haben den Wunsch, zum Vater zu gehen. Für Beate bereits ein vorzeitiger Abschiedsschmerz. Durch eine drohende Erblindung und Lähmung wird eine symptomlindernde Operation notwendig. Diese hat sie bemerkenswert gut überstanden und ist wieder voller Hoffnung. Bevor sie zur Chemotherapie muss, kommt sie zu uns, in „ihre private Reha“, so benennt sie es. Wir haben eine intensive Zeit miteinander, die schon jetzt tief in unserer Erinnerung verankert ist. Nach der Chemo verschlechtert sich ihr Allgemeinzustand zunehmend. In den letzten 1 ½ Jahren lebt sie in einem Hospiz an ihrem Wohnort. Sie wird von ihrer Mutter, von uns, ihrer engsten Freundin und ihrem neuen Lebensgefährten liebevoll betreut. Über uns allen hängt das „Damoklesschwert des Todes“ und wir leben in einer antizipatorischen Trauer. - Ihren kleinen Neffen lernt sie nicht mehr kennen, aber sie weiß um seine bevorstehende Geburt und tastet beim Besuch von Katja deren Bauch ab. Ist es noch einmal ein letztes Aufflackern ärztlichen Tuns oder ist es einfach nur ein „Teilnehmen-dürfen“ am Familienleben als Schwester, als Tochter, als Tante? Am 11. Februar 2003 stirbt Beate sehr friedlich im Beisein ihrer Freundin und ihres Lebensgefährten. - Wir haben das zweite Kind verloren.

Was bleibt, ist die Stille.

Christa Paeckelmann

Verändertes Leben

Anders wäre mein Leben heute schon, wenn die Kinder noch alle leben würden. Es wäre bestimmt lauter, turbulenter und unbeschwerter. Und nicht nur mein, sondern auch das Leben meines Mannes, unseres Sohnes, der Omas, Onkel, Tanten, Cousins und Freunde wäre anders. Es ist nicht besser oder schlechter, es hat sich sehr verändert, es ist ein anderes Leben.

Fünf Söhne haben mein Mann und ich bekommen und vier mussten wir wieder „hergeben“. Bei jedem Abschied wurde ich aus dem normalen, selbstverständlichen Leben ein Stück „verrückt“. Jedes Mal lernte ich einen Teil des anderen, neuen Lebens kennen. Und das verständnislose „Warum?“ stellte ich immer wieder und immer verzweifelter.

Zum ersten Mal stellte ich diese Frage am 23. November 1972, als meine eineiigen Zwillinge Frank und Jörg bei der Geburt starben. Wie erklärt man zwei kleinen Jungs, dass die Mama ohne Geschwisterchen heimkommt, warum die liebevoll ausgesuchten Babysachen und die Wiege weggeräumt werden? Diese Babies hatten noch keinen sichtbaren Platz in unserer Familie eingenommen und hinterließen trotzdem eine große Lücke. Obwohl ich zwei Jahre später noch einmal einen kleinen Buben bekam, verging die Sehnsucht nach diesen Kindern nie. Erkrankte ich deshalb an Krebs?

Die Kraft zum Über- und Weiterleben gab mir meine wundervolle Familie. Mit meinem Mann genoss ich das Heranwachsen von Stephan, Markus und Matthias. Stephan

studierte und Markus war Zivi beim BRK, als unser Jüngster, der 18jährige Matthias, einen schweren Motorradunfall hatte. Obwohl wir wussten, dass er wieder (fast) ganz gesund werden würde, kam keine Erleichterung bei mir auf: Eine unerklärliche Angst und das „Wissen, dass noch mehr passiert“ ließen mich nicht mehr los.

Ca. zwei Wochen später, am 2. Juli 1993, geschah dann das Unfassbare: Stephan verunglückte mit dem Motorrad durch einen Wildunfall und war sofort tot. Er wurde 25 Jahre alt.

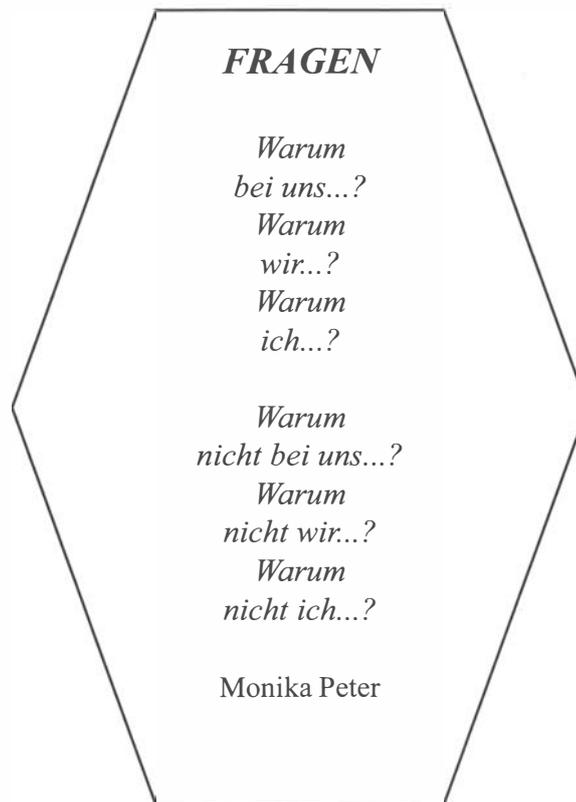
Mein Leben „verrückte“ zum zweiten Mal. Warum? Warum?

Stephan war wegen seiner Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit sehr beliebt. In seinem Sinn wollte ich etwas für andere Menschen tun. In meiner Nähe ist ein Heim für psychisch kranke Frauen. Diese besuche ich zwei- bis drei Mal im Monat und es ist für mich noch immer eine große Bereicherung in meinem Leben.

Einige Zeit nach dem Tod unseres Ältesten entdeckte ich einen Knoten in meiner Brust. Ich wurde operiert - und lebte weiter für Markus, Matthias, Manfred und mit der Überzeugung, dass das auch Stephan

wollte. Wir rückten noch enger zusammen, machten gemeinsam Urlaub, Markus begann sein Studium und Matthias machte trotz seiner Verletzungen seine Gesellenprüfung mit Bravour.

Dann passierte das, wovor ich immer wieder Angst hatte: Am 30. Juni 1996 standen mitten in der Nacht Polizisten vor der Tür - Matthias war tot. Ein LKW hatte ihn auf seinem Motorrad erfasst. Er wurde nur 21 Jahre alt. Manfred, Markus und ich stürzten in ein



Vakuum, nur so konnten wir diesen Schock, diesen Schmerz aushalten. Diesmal „verrückte“ meine Welt nicht nur, sie zerbrach. Mit unseren Familien und Freunden beerdigten wir auch diesen Sohn und Bruder. Warum - diese Frage stellte nicht nur ich. Was war los mit uns? Was machten wir falsch? Und wo ist Gott?

Ich wurde unglaublich wütend auf ihn, auf diesen fernen, herablassenden, ungerechten Gott, der dies alles zuließ. Wenn ich es wenigstens verstehen würde ... Ich fing an, diesen Gott zu suchen - ich wollte eine Antwort auf meine Fragen. Und ich fand ihn, „meinen“ Gott!

Ich fand ihn in Menschen, die mir immer wieder ein Stück weiterhalfen, manchmal nur ein paar Schritte, oft eine lange, beschwer-

liche Strecke. Durch diese Frauen, Männer und Kinder erkannte ich ihn: Es ist kein „religiöser“ Gott, es ist ein liebender Gott. Er hält, tröstet und versteht mich, er kennt meine Trauer, meine Tränen, meine Angst, meine Wut und meine Freude.

Solange ich lebe habe ich Sehnsucht nach meinen verstorbenen Kindern und besonders an Familienfesten, wenn alle „anderen“ dabei sind, wird mir dieses Fehlen bewusst. Aber gerade dann sind Frank, Jörg, Stephan und Matthias gegenwärtig. Die Erinnerung an sie, egal wie lange sie hier waren, macht alle, die sie kannten, dankbar. Jeder von ihnen hat mein Leben bereichert, geprägt und vor allem - verändert.

Monika Peter

***Frank und Jörg
- dort -***

*Eure Augen
haben nie
die Sonne
gesehen
den Mond
die Sterne
Eure Füße
nie
diese Erde
berührt.
Euer Gesicht hat nie
den Regen
gespürt
Euer Haar
hat sich
nie im
Wind zerzaust
nie
seid Ihr
Hand in Hand
über
blühende Wiesen
gelaufen
lachend
in kalte Seen
gesprungen
nie hat*

*Euer Gaumen
süße Beeren geschmeckt
Eure Nase
an duftenden Rosen
gerochen.
Euer Mund
hat nie
Papa gerufen
Eure Arme
nie Mama
umschlungen
Aber
in meiner Welt
wie in Eurer
ist nichts
unmöglich
meine Liebe zu Euch
lässt all dies
Wirklichkeit werden
Wenn nicht hier
dann dort
und dort vollendet
und vollkommen
glücklich
Einmal ins
Leben gerufen
gibt es nur Leben
hier und dort
hier und dort ...*

Monika Peter

Bericht einer Tante

Fast drei Jahre sind es nun her, dass wir diesen schrecklichen Anruf erhielten, dass Florian tot ist. Florian ist der Sohn von Gabi, der Schwester meines Mannes. Als unsere Kinder klein waren, feierten wir fast jedes Weihnachtsfest zusammen. In den Herbstferien fuhrten wir Süddeutschen oft nach Berlin, wo Gabi mit Florian wohnte. Unsere Tochter war zwei Jahre jünger als ihr Cousin. Die beiden Kinder verstanden sich sehr gut und konnten stundenlang miteinander friedlich und phantasievoll spielen, während wir Erwachsene uns entspannten. In den Schulferien nahmen wir Florian manchmal mit uns. Erst mit der beginnenden Pubertät begannen die beiden Kinder ihre eigenen Wege zu gehen. Sie begleiteten uns nicht mehr immer, wenn wir Großen einander besuchten.

Nach dem Abitur verbrachte Florian seinen Zivildienst in Irland und betreute dort geistig behinderte Menschen. Darüber schrieb er mir, seiner Psychologentante, und seinem Onkel. Aus der Ferne spürten wir sein Wachstum und seine Entwicklung. Das letzte Mal erlebten wir ihn, „den Iren“ mit seiner irischen Freundin bei einem Familienfest im Schwarzwald - drei Wochen vor seinem plötzlichen Tod. Es war ein wunderschönes lebendiges Fest. Wir hatten Florian lange nicht mehr gesehen. Er war groß geworden, muskulös und wirkte ausgeglichen und fröhlich. Cousin und Cousine tauschten sich über ihre Erfahrungen mit dem Psychologiestudium aus, das beide neu verband.

Ich erinnere mich dann an den Abschied. Wir waren uns bewusst, dass wir uns lange nicht mehr sehen würden, da Florian wieder nach Irland zurückkehrte und bei seinen Deutschlandbesuchen die meiste Zeit eher in Berlin als bei uns verbringen würde. Wir blödelten, lachten und verabschiedeten uns mit einem lachenden und weinenden Auge. Dann fuhrten wir mit unseren beiden Töchtern und dem ersten Enkel im Auto zurück und sahen Florian nicht mehr lebendig wieder.

Zweieinhalb Jahre begleitete ich Gabi nach

dem Tod Florians. Fast täglich schrieben wir uns damals E-Mails. Es war eine Wanderung durch ein auch mir unbekanntes unwegsames Gelände voller Klippen, Abhänge, steinigen Steigungen und geröllhafter Abstiege. Zuerst schien ich die Bergführerin zu sein, die sicherte, auffing, Lager baute. Später wechselten die Rollen und Gabi führte mich in (spirituelle) Höhen und vermittelte mir (Aus- und Ein-)Sichten, die ich ohne sie nicht kennen gelernt hätte.

Inzwischen ist sie eine selbständige „(Lebens-)Reiseführerin“ geworden. Sie geht ihren Weg mit ihrer eigenen Gruppe verwaister Mütter und Väter, und ich bin in meine Regionen zurückgekehrt, und wir schreiben uns weiterhin Nachrichten aus unseren verschiedenen Welten. Bald wird sie uns in Süddeutschland besuchen. Wir sind eines der Basislager geworden, von denen aus sie Menschen, die sie (unter anderen auch durch uns) auf ihrer Reise kennen gelernt hat, besuchen wird. Aber ich habe auch die Ahnung, dass sich unsere Welten nach langer Trennungszeit wieder mehr werden begegnen können. Das wünsche ich mir.

Denn diese Begegnung habe ich manchmal vermisst, und das ist ein Teil der anderen Seite des Trauerprozesses, die der „Außenstehenden“.

Über die eigenen Gefühle und auch Probleme in dieser Zeit offen vor Menschen zu sprechen, die ein Kind verloren haben, fällt schwer. Man kommt sich egoistisch, unsensibel, zu klein und unbedeutend vor in seiner eigenen Bedürftigkeit gegenüber dem Schicksal der anderen, sodass man sich schämt, über sich selbst zu reden. Aber genau das wird und ist lange das Problem: diese Schiefelage in der Beziehung, die sich daraus entwickelt, dass man sich selbst in seinem wachsenden Bedürfnis zurücknimmt, sich mitzuteilen mit dem, was einem selbst auch wichtig ist.

Am Anfang hat man dieses Bedürfnis als „Außenstehender“ noch nicht: da ist der Schock über den Tod eines Kindes; eines Kindes, das noch drei Wochen davor blitzlebendig war; eines Kindes, das das eigene hätte sein können, das man hat groß werden sehen. Da ist der Telefon-Anruf, diese Un-

glaublichkeit, dieses Nicht-wahr-haben-wollen, das Nicht-wahr-nehmen-wollen. Das kann nicht sein. Dieses bis in die Grundfeste erschütternde Gefühl des Kontrollverlustes: jederzeit kann auch mir dies alles passieren, was ich für unmöglich gehalten habe. Das Schicksal macht keinen Umweg um dich und deine Familie.

Erst bei der Beerdigung gab es kein Ausweichen mehr. Erst da habe ich richtig „leibhaftig“ begriffen: es ist Florian, der beerdigt wird.

Ich weiß noch, wie unwirklich unsere Rückfahrt nach der Trauerfeier war: als wir aus Berlin fuhren, stauten sich auf der Gegenfahrbahn die Autos, die zur Love-Parade nach Berlin einfuhren. Auf manchen Autodächern saßen wild gestylte Jugendliche in Florians Alter und tanzten ausgelassen, voller Lebensfreude zur Musik ... Es war verrückt, ein Lebensgefühl, das uns in der folgenden Zeit lange begleitetete. Ich lebte in beiden



Florian Gérard

Welten: ich kehrte zurück in meinen Alltag, an dem sich äußerlich nichts, rein gar nichts verändert hatte. Florian war nicht unser Alltag gewesen. Niemand fragte uns nach seinem Fehlen. Es gab keine Geräusche, Gerüche, Gewohnheiten, die – anders als bei den verwaisten Müttern und Vätern - fehlten. Wir mussten weiter zur Arbeit gehen und in unserem Alltag funktionieren.

Nachmittags oder abends tauchte ich dann in die Welt von Gabi. Die Sorge um sie, um ihr Überleben, um ihr seelisches Gleichgewicht, ihre Lebenskraft ..., die Möglichkeit und die Notwendigkeit, ihr zu helfen, überdeckte bald die eigene Trauer um Florian und auch das Gefühl der Ohnmacht: ich konnte ja et-was tun – und wenn es auch oft nur das Zu-hören war.

In dieser Zeit traten auch für mich andere Engagements in den Hintergrund. War dies ein Zeichen meiner eigenen Trauer oder brauchte ich einfach diesen (Frei-)Raum, um da sein zu können? Ich weiß es nicht.

Ein Jahr lang schrieben Gabi und ich uns fast täglich. Das Mailen war ein gutes Medium: Gabi konnte mit mir „sprechen“, wann immer sie wollte, auch wenn ich nicht zu erreichen war. Und ich konnte mir den Raum zur Besinnung nehmen, den ich brauchte, um aus meinem Alltag hinaus in diese andre Welt hinein zu ver-rücken.

Als im November 2001 – 16 Monate nach dem Tod Florians (und wenige Tage nach seinem zweiten Geburtstag fern von uns) unser zweiter Enkel geboren wurde, spürte ich zum ersten Mal, wie schwer es mir fiel,

Gabis und unsere Welt zu verbinden. Ich war so voller Freude und Stolz – und wusste gleichzeitig, wie weh ihr diese Geburt eines kleinen Jungen tun musste. Ich registrierte das erste Mal, dass der Tod Florians uns noch mehr genommen hatte. Einer von Gabis ersten Sätzen nach dem Tod Florians: „Nichts wird wieder so sein, wie es einmal war“ bezog sich wohl auch auf unsere Beziehung, das

spürte ich damals immer mehr.

Je mehr mich meine Welt auch emotional wieder lockte, je mehr auch mein Leben wieder sein Recht, gelebt zu werden, forderte – bei der Arbeit, in der Freizeit und in privaten Beziehungen, desto mehr spürte ich manchmal einen richtigen Zorn auf das Trauern: Ich wollte nicht mehr trauern, ich wollte leben, und auch meine Freude über das Leben mit-teilen. Und je mehr ich dieses Bedürfnis spürte, desto mehr ahnte ich, dass Gabi und wir nicht nur Florian, sondern auch unsere gemeinsamen Bezugspunkte, unsere Interessen, unsere gemeinsamen Themen verloren hatten.

Erst hier setzte meine Trauer – auch mit all ihren Phasen des Nicht-wahr-haben-wollens über die Wut bis zur Resignation - ein, die Trauer über die verloren gegangene alte Beziehung zu Gabi. Es gab Zeiten, in denen ich wütend war, wie abgewertet unser Leben erschien, weil es keine gleichrangige Stellung in den Mails einzunehmen schien wie

der Tod oder die Trauer. Die Freude über die Entwicklung unserer Töchter, der Stolz auf ihre Fähigkeiten, die Freude an den Enkeln, der Stolz über unsere eigenen beruflichen Erfolge - auch das war unser Leben. Und all dies konnte, wollte und durfte (?) ich nicht berichten. Ich nahm mich zurück in den E-Mails, und im Gegensatz zum ersten Jahr machte mir die Schiefelage der Beziehung zu schaffen.

Ich brauchte mehr Schutz und Abstand. Wir haben darüber bis heute nie ausführlich gesprochen, vielleicht in Andeutungen. Und ich wusste auch, dass jeder Konflikt, jede Kritik, jede Forderung Gabi überfordern würde. Ich wusste, dass man in dieser Zeit unheimlich dünnhäutig ist und kaum Schutz hat. Ich wusste auch, dass Gabi nichts dafür konnte und es keine böse Absicht war, wenn sie nicht gleichgewichtig Anteil an unserem Leben nehmen konnte. Gott sei Dank hat die Natur offensichtlich Selbstorganisationskräfte, die für Gleichgewicht und Ausgewogenheit sorgen. Denn je mehr ich in innere Distanz ging, um mich und meine Lebendigkeit zu schützen, desto stärker begann Gabi ein Netzwerk für sich zu häkeln, das tragfähiger war als die Ausdauer der „Außenstehenden“, wurde und noch ist: Das Netzwerk der selbst betroffenen Mütter und Väter. Uns beiden wurde klar, dass jede von uns, so wie wir es ausdrückten, jeweils auf der anderen Seite desselben (Lebens-)Flusses wohnten und dass es dazwischen Brücken gibt, auf denen wir uns begegnen konnten. In dem Gefühl, dass Gabi nun von mehreren Seiten aufgefangen wurde, dass sie Aufgaben für sich (er-)fand, konnte ich selbst wieder mehr loslassen und mit neuer Kraft aus einer veränderten Position heraus den Kontakt weiter halten. Wir schreiben uns nun in wöchentlichen Abständen und je nach Bedarf auch mal mehr. Ich kann Gabi mehr aus unserem Leben berichten, ihr mehr zumuten. Auch ihre Briefe werden bunter. Es ist, wie wenn man zwei Steine an unterschiedlichen Stellen ins Wasser wirft. Zuerst sieht man nur die zwei kleinen Aufschlagpunkte, dann konzentrische Kreise, die immer größer werden, bis sie sich irgendwann mit den Kreisen des anderen Steins

überschneiden. Florians Bild steht bei uns im Wohnzimmer, und er ist draußen in der Natur. Er ist in den Blättern, die zu uns fliegen, in den Wolken, im Wind, in den Blüten, in kleinen weißen Federn, die er uns auf den Weg streut. Er ermahnt uns, das Glück wahrzunehmen, das wir erleben, und das Unglück zu relativieren. Ich habe viel, viel weniger Angst vor dem eigenen Tod als vorher, denn ich glaube – durch die Hilfe von Gabis (Gedanken-)Reisen ins Jenseits - dass Menschen sich dort wohl fühlen und dass es ihnen gut geht. Ich habe gelernt, daran zu glauben, weil es gut tut und tröstet. Ich habe viel gelernt und das verdanke ich Florian und Gabi.

Christiane Gérard

Bericht eines Großvaters

Ein Kind ist gestorben, ein Baby. Wie es so zutreffend und erbarmungslos heißt: Plötzlich und unerwartet. Eine junge Familie erlebt das größte unvorstellbare Grauen, Entsetzen. Eine Situation, die den Lesern dieser Zeilen nicht erläutert werden muss. Hilfe, sie zu bewältigen, gibt es außerhalb des Familienkreises inzwischen immer häufiger – in Zusammenkünften Betroffener, in Gesprächskreisen. Auch hat das Thema „Kind und Tod“ Eingang in die Berichterstattung der Medien gefunden und stößt auf eine breite Resonanz. Wie gut.

Doch eine Personengruppe steht im Abseits: Die Großeltern der betroffenen Familien oder Partnerschaften. Zumeist sind sie es, die als nächste Bezugspersonen gerufen werden. Wenngleich sie dem unausweichlichen Ende des Lebens näher sind als die Nachkommen, sich darüber ihre Gedanken gemacht haben mögen, auch darüber gesprochen und womöglich schon Vorsorge getroffen haben: Der Tod eines Enkelkinds stürzt auch – und gerade - sie in eine tiefe Dunkelheit.

Denn zu den Enkeln besteht in der Regel ein ganz anderes, von den Anforderungen und Sorgen des vorigen Familienalltags unabhängiges, unbeschwertes Verhältnis mit einer so andersgearteten intensiven Nähe als zu den eigenen Kindern. Und Enkelkinder

fordern im starken Maße immer wieder Vergleiche mit ihnen heraus.

Ein Kind, ein Enkel ist – plötzlich und unerwartet - gestorben: Wie wohl nie zuvor finden sich Großeltern unvorbereitet in einer Situation wieder, die von ihnen Erhebliches verlangt: Der verzweifelten Familie beizustehen, das nicht zu beschreibende Leid besonders des eigenen Eltern-Kindes miterleben zu müssen und die eigene Trauer zu tragen und zu ertragen.

Besonders schwerwiegend dabei: Die Erinnerungen an die glücklichen Jahre der Kindheit der Mutter, des Vaters und die sich daraus unerbittlich einstellende Schicksalsfrage: Wenn du, meine Tochter, mein Sohn, in jenen unbeschwerten Jahren hättest ahnen müssen, was dir einst bevorstehen wird ... Wenn es auch sehr hilfreich ist, dass Großeltern für kurze oder längere Zeit um den Ablauf des täglichen Lebens der Kinder und Enkel besorgt sind, sich den hinterbliebenen Geschwistern und ihren Sorgen widmen können und sich bemühen, deren junges Leben nicht gänzlich dem Schatten des Todes von Bruder, von Schwester auszusetzen: Großeltern müssen noch auf lange, lange Zeit nach dem schrecklichen Geschehen behutsam sein, zuhören können, auf immer die gleichen Fragen Antworten zu finden – wobei eine mögliche Mitschuld der Eltern am Tod ihres Kindes eine besondere Stellung einnimmt -, sich in eine beschützende Rolle für die beiden ihnen folgende Familiengenerationen einfinden, Trost und immer wieder Trost zu spenden.

Denn keiner in der leidtragenden Familie hat sich auf die bedrückende Situation einstellen und praktische wie mentale Vorbereitungen treffen können. Da ist es, wie gesagt, gut, dass außerhalb des Familienkreises die Möglichkeit des Austausches, der Zuwendung besteht. Für Eltern, für Geschwister. Aber leider nicht für Großeltern. Denn bislang gibt es vor allem nur Gesprächskreise für verwaiste Eltern und Geschwister. Das doppelte Leid der älteren Generation, ihre Trauer, ihr Bedürfnis nach Aussprache und Erfahrungsaustausch mit Schicksalsgenossen harret noch der Akzeptanz.

Kurt Herrmann

Er war kein Heiliger

Ich habe vor einem Jahr und fast drei Monaten meinen Bruder durch einen Verkehrsunfall verloren und versuche zwar, damit alleine klar zukommen, aber des geht nicht so, wie ich das möchte.

Mein Bruder ist am 05.01.2002 verstorben und es war 18.14 Uhr. Wir waren zum Geburtstag und haben auf ihn gewartet, er kam nicht. Ich versuchte ihn anzurufen, er ging nicht ran, und da hatte ich schon ein komisches Gefühl. Dann ging die Sirene der Feuerwehr los und mein Onkel rannte los. Er war es, der ihn aus dem Auto geborgen hat und er war es, der uns anrief. Obwohl er das nicht hätte machen brauchen, denn ich wusste, es war mein Bärchen (Bruder). Ich und meine Eltern fuhren zur Unfallstelle, sie war nur einen Kilometer von zu Hause weg, und ich erkannte gleich sein Auto. Leider hatte ich an diesem Abend nicht den Mut, ihn noch einmal anzusehen und das bereue ich bis heute.

Die Vorbereitungen zur Beerdigung haben mein Onkel und ich getroffen, meine Eltern waren nicht in der Lage dazu. Das Einzige, was ich ihm mitgeben konnte, war eine meiner Jeanshosen, da wir dieselbe Größe hatten. Nach dem Tod vom Bärchen habe ich mich zurückgezogen. Ich bin zwar viel mit Freunden unterwegs gewesen, habe aber nie viel darüber gesprochen.

Schlimm war es, dass ich dann auch meinen Job verloren habe und zu Hause war. Kurz vor seinem Geburtstag habe ich meine Sachen gepackt und bin ohne ein Wort zu jemanden zu sagen, zu meinem Freund nach Duisburg gegangen. Klar haben meine Eltern sich Sorgen gemacht, als ich zwei Wochen spurlos verschwunden war, aber ich brauchte die Zeit für mich. Ich kam nicht damit klar, dass er auf einmal ein Heiliger war. Das war er nie, aber das sieht niemand. Im Oktober habe ich meine Wohnung aufgeben und bin über 400 km weggezogen. Meine Eltern wollen, dass ich zurück komme und mich um sie kümmere, aber ich will nicht zurück. Da kann man vom Küchenfenster genau auf sein Grab sehen und ich gehe

bis heute nicht hin. Ich will mein eigenes Leben haben und nicht immer mit ihm verglichen werden. Ich bin anders als er. Manchmal hasse ich ihn dafür, dass er mich einfach alleine gelassen hat. Er hat auch keinen gefragt, ob er gehen kann.

Ich weiß, dass es für mich gut wäre mit jemandem Neutralem darüber zureden. Aber im Moment fällt es mir sehr schwer. Schreiben ist kein Problem, das mache ich immer wenn es mir sehr schlecht geht, aber hilft das immer? Ich wohne jetzt in Duisburg. Vielleicht gibt es ja eine Gruppe von Geschwistern, die sich treffen.

Claudia Wolf

Jeden Tag denke ich an ihn

Ich habe meinen kleinen Bruder im Alter von nur 31 Jahren vor gut einem Jahr, an einem Freitag, den 22. Februar 2003 verloren. Die Nachricht erhielt ich durch meine Eltern am Telefon, zu denen ich dann auch gleich gefahren bin. Ich bin unsere Treppe herunter gestürzt und habe im Auto sehr viel geschrien.

Dieser Schmerz, diese Unbegreiflichkeit, diese in dem Moment noch Unwirklichkeit ist so was von unbeschreiblich, ich glaube, ich habe immer nur geschrien und gedacht: „Es ist nicht wahr, es ist nicht wahr.“

Meine Eltern wurden durch die Ärzte aus der Klinik, in der sich mein Bruder aufhielt, in Kenntnis gesetzt. Und ich schreibe bewusst „in Kenntnis gesetzt“, denn das trifft es ganz genau.

Er nahm sich dort das Leben. Er hat es nicht mehr geschafft weiter zu leben, obwohl ich ganz fest denke, dass er es gerne wollte. Er konnte diese Depression, in der er steckte, wohl nicht mehr ertragen.

Ich kann selbst beim Schreiben noch schwer über die Einzelheiten schreiben, denn ich kann es so schwer nach außen lassen und möchte nicht noch detaillierter darüber berichten.

Ich habe meinen Bruder noch ein letztes Mal am Tag der Beerdigung gesehen.

Er lag da mit dem Bild seines kleinen Sohnes in den Händen, den er sehr geliebt hat.

Heute bin ich etwas traurig darüber, dass ich mich nicht ganz in Ruhe zu ihm gesetzt habe und noch eine halbe Stunde mit ihm geredet habe. Es war alles so hektisch und aufwühlend. Meine Mutter hat sehr geweint und geschrien. Mein Vater hat sie zu beruhigen versucht und dann bald wieder aus dem Raum gebracht. Und dann war ich ja alleine mit meinem kleinen Bruder.

Die Beerdigung habe zum größten Teil ich organisiert, da mein großer Bruder im Krankenhaus lag und meine Eltern kaum in der Lage dazu waren.

Das Beschäftigtsein war ganz gut, denn so komisch es sich anhört, ich musste in den ersten Tagen nach seinem Tod raus, raus, raus, raus aus dem Haus und abgelenkt sein. Ich hätte sonst nur in der Ecke ganz klein zusammengefaltet sitzen mögen und in die Luft starren und weinen, weinen, weinen wollen.

Ich ging nicht gern ans Telefon, denn ich wollte nicht mit jedem darüber reden. Ich schweige heute noch am liebsten und vergrabe mich in meiner Trauer, aber ich merke auch, dass es mich krank macht. Ich denke, ich bin jetzt so weit und möchte gerne mit Menschen, denen Gleiches passiert ist, Kontakt aufnehmen. Erst mal vielleicht per Brief oder E-Mail.

Ich habe aus meiner Sicht wenig Begleitung in der Trauer erfahren. Viele Leute waren sicher unsicher und konnten damit nicht umgehen, und ich bin nicht gerade der Mensch, der seine Trauer zeigt und andere damit belastet. Bei fast allen Freunden ist dieses Thema tabu. Meine Kollegin war fast mein einziger Stützpunkt. Meinen Eltern musste ich eher eine Stütze sein. Mein großen Bruder hat wenig darüber geredet. Gleichmaßen ging es sicher den Kollegen im Betrieb. Das war zusätzlich sehr belastend für mich. Alle sehen dich an, keiner sagt was. Keiner fragt dich direkt.

Eine Freundin hat mir einen mitfühlenden Brief geschrieben, das hat sehr, sehr gut getan.

Ich kann mit meinem großen Bruder und mei-

nen Eltern nicht zusammen um meinen kleinen Bruder trauern. Am liebsten fahre ich jede Woche alleine zum Friedhof, habe dann die Lieder der Beerdigung ganz laut im Auto an und weine vor mich hin. Es ist Musik, die mein kleiner Bruder gerne gehört hat, als er erwachsen wurde und auf einmal einen eigenen Musikstil entwickelte, was mich in unserer Kinderzeit manchmal etwas schmunzeln ließ.

Die Trauer meiner lieben Mutter kann ich schwer ertragen. Ihr Weinen macht mir das Herz zusätzlich schwer. Ich bin dann immer ganz ruhig und sage kaum etwas, meine Stimme ist wie gelähmt, denn das Reden über die Trauer

fällt mir so schwer. Schreiben ist da schon etwas einfacher. Dabei würde ich ihr so gerne helfen.

Ich merke gerade jetzt beim Schreiben, wie sich in meinem Kopf allein vom Schreiben ein solcher Druck aufbaut und der vervielfacht sich beim Reden. Und gerade dagegen möchte ich nun was tun. Vielleicht kann man ja die Unerträglichkeit des Schmerzes mindern.

*Immer wenn wir von Dir
reden,
fallen Sonnenstrahlen
auf unsere Seelen,
unsere Herzen halten
Dich umschlungen,
als wärst Du nie
gegangen.*

Verfasser unbekannt

Ich hätte mir sehr gewünscht, dass meine beste Freundin einmal wenigstens nach dem Grab meines Bruders gefragt hätte, denn sie kannte ihn auch aus Kindertagen, aber es hat jeder so seine eigenen Probleme und ihr ging es gesundheitlich auch nicht gut.

Ich habe meinen Eltern einen Brief geschrieben, dass ich nicht reden kann. Ich komme selbst mit der Trauer um meinen jüngeren Bruder schwer zurecht und suche in Gedanken, wen kann ich sprechen?

Ich habe versucht, mich so kurz wie möglich zu halten, doch die Trauer, die in einem ist, kann man doch nicht wiedergeben. Man

kann es erst nachvollziehen, wenn man selbst betroffen ist. Heute weiß ich, auch wenn man sie nicht zeigt, ist sie doch immer da.

Jeden Tag denke ich an meinen jüngeren Bruder, ob beim Aufstehen, beim Arbeiten, beim zu Bett gehen, beim Sport, beim Treffen mit Freunden, beim ..., beim ..., beim

Petra

(Verfasserin der Redaktion bekannt)

Mehr als ein Bruder

Ich bin 22 Jahre alt und habe meinen Bruder vor dreieinhalb Jahren verloren. Er war mit dem Motorrad unterwegs und wurde von einem rücksichtslosen Autofahrer umgefahren ...

Ich kam gerade von einer freiwilligen Sanitätsausbildung zurück, als es an der Tür klingelte. Meine Mum war auch gerade erst rein. Ich bin zur Tür und habe aufgemacht. Es standen zwei Polizisten davor und in dem Moment wusste ich, was geschehen war. Ich weiß nicht warum, aber ich wusste es einfach. Sie traten ein und überbrachten uns die traurige Nachricht. Sie gaben sich echt Mühe, waren nett und hilfsbereit ... aber jeder, dem so etwas passiert ist, weiß wie man sich fühlt.

Leider konnte ich nicht so Abschied nehmen, wie ich es wollte bzw. wie es für mich gut war. Ich hatte meinen Bruder ca. 14 Tage nicht mehr gesehen ... Das Letzte, das ich von ihm gehört hatte, war seine Stimme, als ich mit ihm telefonierte ... wo wir uns auch noch ein wenig gestritten hatten. Außerdem wollte ich ihn gern noch einmal ein letztes Mal im „Krankenhaus“ sehen ... aber meine Schwester meinte, es wäre besser, wenn ich ihn so in Erinnerung behalte, wie ich ihn kenne/kannte. Ich habe mich danach gerichtet ... heute weiß ich, es war ein Fehler. Ich bereue, dass ich damals auf meine Schwester gehört habe ...

In die Vorbereitungen für die Beerdigung wurde ich ziemlich viel mit einbezogen ... ich habe damals eine Menge erledigen müssen, da meine Mum allein nicht in der Lage war.

Weitere Unterstützung/Begleitung habe ich in meiner Trauer nicht bekommen ... ich wollte nicht und es war auch keiner weiter da ... meine Familie hatte mit sich zu kämpfen und ich war eher für sie da und bin es immer noch. Ist mir lieber so.

Es war ok so wie es war. Brauchte niemanden ... wie gesagt, war lieber für die anderen da und habe versucht, ihnen zu helfen und versuche es immer noch ...

Ich ging damals noch zur Schule. Es ist in den Sommerferien passiert. Somit wusste keiner weiter etwas darüber. Als sie es dann von mir erfahren haben, wusste keiner mehr so recht, wie sie mit mir umgehen sollten. Na, ich kann es verstehen. Hätte ich damals auch nicht gewusst.

Konnte/kann ich zusammen mit meinen Eltern/meinen Geschwistern trauern? Hm, was heißt trauern? Zur Beerdigung habe ich mit meiner ganzen Familie auch geweint, doch dann hab ich das eigentlich mehr oder weniger mit mir ausgemacht. Gut, meiner Schwester gegenüber konnte/kann ich ein wenig davon zeigen ... aber nicht übermäßig. Mit meiner Schwester und mit ein, zwei sehr guten Freunden kann ich immer noch über meinen toten Bruder reden. Meiner Mutter gegenüber versuche ich, es nicht zu erwähnen, denn ihr geht es immer noch schlecht und es würde sie nur noch mehr runterziehen. Außerdem ist sie der Meinung, ich verstehe ihre Trauer und ihren Schmerz nicht. Klar, sie hat ihn in sich getragen, zur Welt gebracht und groß gezogen... aber er ist mein Bruder.. und ich habe ihn auch geliebt und liebe ihn immer noch. Er war mehr als ein Bruder für mich. Er war meine Vertrauensperson und mein „Ersatzpapa“...

S.L.

(Verfasser der Redaktion bekannt)

Ein Buch zum Thema „Geschwistertrauer“
erscheint im Herbst.
Zu beziehen über:
Bundesverband Verwaiste Eltern in
Deutschland e.V.
Fuhrenweg 3
21391 Reppenstedt
E-Mail: kontakt@veid.de

Verloren - Angst vor dem weiteren Weg ohne Dich - Schmerzen des Verlustes

Meine jüngere Schwester Julia erkrankte Anfang 1988 im Alter von 1 ½ Jahren an einem Gehirntumor. Ich war damals knapp vier Jahre alt, meine ältere Schwester Carina sieben Jahre.

Julia und ich hatten ein sehr inniges Verhältnis. Wir teilten zusammen ein Zimmer und verbrachten viel Zeit gemeinsam.

Die Jahre ab Julias Erkrankung waren für die ganze Familie wie eine Achterbahnfahrt. Julia lebte mit ihrer Krankheit 13 ½ Jahre. Es gab etliche Rezidive, verbunden mit Operationen, Bestrahlungen, Seed-Implantationen und Chemotherapien und natürlich auch vielen Krankenhausaufenthalten. Im Alter von knapp 15 Jahren verstarb meine liebe kleine Schwester Julia am 14. Juni 2001 daheim im Kreise ihrer Familie.

Die nachfolgenden Gedanken über meinen Verlust schrieb ich einige Wochen nach dem Tod meiner kleinen Schwester.

Niemand glaubte daran, dass deine Krankheit tödlich sein kann; jeder hatte immer wieder Hoffnung auf ein Weiterleben mit dir! Stundenlang am Bett bei dir gesessen, gesprochen, wie lieb wir dich haben! Geschichten von früher erzählt und dabei gelacht; aus Büchern eine Ewigkeit vorgelesen. Dir Kraft und Mut gemacht, keine Angst vor dem Sterben zu haben. Immer wieder daran geglaubt, dass alles gut wird. Niemals deine Hand losgelassen, wollten dich festhalten, dich bei uns lassen. Für immer.

Am Schluss immer nur noch in deine traurigen und kranken Augen geblickt, vor Schmerzen hattest du Tränen in deinen Augen. Ich wünscht, ich hätte dir den Schmerz nehmen können. Habe gewünscht, dass alles nur ein böser Traum ist, doch ich bin bis jetzt noch nicht davon erwacht. Wunsch nach einem schönen Traum, wieder deine Hand zu halten und dein Lächeln zu sehen. Letztendlich bist du von uns gegangen, und zwar mit einem unglaublich schönem Lächeln. Friedvoll und entspannt eingeschlafen.

fen, bezaubernd schön ohne Krankheit!
Nun hast du deinen verdienten Frieden vor
der Krankheit und kannst in einer anderen
Welt dein wohlverdientes, gesundes Leben
leben.

Für uns jedoch ist es schmerzlich, dich nicht
mehr anlangen zu können, deine
unübertrefflichen Sprüche nicht mehr zu
hören, dein Lachen nicht mehr zu hören und
zu sehen.

Wir können es jedoch fühlen und spüren.
Du warst trotz Krankheit immer tapfer,
glücklich, hast dein Leben trotzdem
genossen und auch gelebt! Auch immer
gelacht mit uns, obwohl dir nach Lachen
vielleicht nicht zumute war. Du hast dein
Schicksal bewundernswert hingenommen,
Julchen!

Uns hast du jedem etwas mit auf den
weiteren Weg gegeben:

- Kraft
- Angst genommen vor dem Tod
- Kraft, unseren eigenen Weg wieder zu finden
- Sinn des Lebens verstehen
- wie gut die Liebe von dir getan hat

Doch der schmerzlichste Weg ist ohne dich,
liebe Julia, zu sein! Du wirst immer bei uns
sein, dich aus unserem Leben einfach zu
streichen wird niemals gehen, denn du hast
bei uns allen und vor allem immer, den
schönsten Platz in unserem Herzen, für
immer und ewig! Der Schmerz wird jedoch
immer bleiben, weil es furchtbar ist, einen
so wunderbaren und herzallerliebsten
Mensch zu verlieren.

Meine Süße, du warst und bleibst etwas
ganz Besonderes, eine unbandig starke
Persönlichkeit. Den Willen immer und immer
wieder zu kämpfen gegen deine Krankheit!
In meinem Herzen lebst du weiter! Für
immer.

In Gedanken an meine liebe, kleine Schwester,
die ich über alles vermisse und ein Leben
lang lieben werde

Verena Schappin

Der Abschied

Langsam neigt sich der Tag dem Ende zu.
An den Apfelbäumen wachsen schon hübsche
Blüten. Ich liebe den Frühling, gerade
dann, wenn alles schön grün ist. Träumen
tue ich davon, wie wir über die Wiese rennen.
Hand in Hand. Um uns herum die hohen,
weißen Berge, frische Landluft, die uns
umgibt. Plötzlich fallen wir lachend ins Gras
und kullern eng umschlungen den Hügel
wieder hinab, den wir gerade hinauf gerannt
sind. Eines Tages wird mein Traum in Erfüllung
gehen. Weißt du noch, die wunderschöne
Nacht im Wald? Wir übernachteten in einer
kleinen Hütte, weil wir uns verlaufen hatten.
Um uns herum waren tausend Kerzen. Den
Kamin hatten wir auch angezündet. Dabei
hattest du dich fast verbrannt. In einer
Decke eingewickelt, lagen wir auf einem
winzigen Bett und schauten dem lodernen
Feuer zu.

Langsam gehe ich durch den Flur. An den
Wänden hängen Poster von fröhlichen
Kindern. Wie sehr wünsche ich mir, dass ich
ein Lächeln seit langem wieder auf deinem
Gesicht sehe. Man sagte mir heute, wie
schlecht es um dich steht. Nun stehe ich vor
deiner Tür und traue mich nicht rein. Sonst
kam ich so gern zu dir, doch heute ist es
irgendwie anders. Ich habe Angst, dich zu
sehen. Als ob es ein letztes Mal wäre. Die
Tür geht auf, ganz plötzlich. Eine Frau im
weißen Kittel geht an mir vorbei, sie schenkt
mir keine Beachtung. In den Raum gehe ich,
ohne zu wissen, ob du da bist. Alles kommt
mir so vertraut vor und doch irgendwie
fremd. Ich gehe ans Fenster und öffne es.
Die kühle Abendluft strömt herein und
durchfließt mein Haar. Das Fenster mache
ich wieder zu, denn es ist kalt. Hinter mir
steht ein Bett, dein Bett. Ich drehe mich zu
dir um. Ruhig liegst du da und schläfst.
Ganz blass siehst du aus, als ob du tot wärst.

Auf dem Tisch, in der Mitte des Zimmers
steht eine Schüssel mit Obst. Ein knallroter
Apfel sieht mich an. Ich gehe hin und
nehme ihn mir. Meine Hände zittern, mein
Herz klopft. Jetzt erst bemerke ich, wie
groß mein Hunger ist. Seit Tagen, Wochen
habe ich

nichts Richtiges mehr gegessen. Aus Kummer um dich.

Ein leises Stöhnen dringt an mein Ohr. Ich drehe mich zu dir um und sehe, dass du deinen Arm nach mir ausstreckst. Doch du bist zu schwach, um nach mir zu greifen. Er fällt herunter und du liegst wieder da, als ob du tot wärst. Ich gehe zu dir und setze mich auf das Bett. Deine Hand greift nach meiner. Ganz kalt ist sie.

Jetzt erst bemerke ich, dass du nun gar keine Haare mehr hast. Ich versuche es mir vorzustellen, dein kurzes blondes Haar. Wie ich es liebte, es zur durchwühlen und wie du dich dann immer aufgereggt hast. Deine strahlend blauen Augen sind auch ganz schwarz geworden.

Vorsichtig nehme ich dich in meine Arme, drücke dich ganz fest. Auch du legst deine Arme um mich und versuchst mich zu drücken, doch es fällt dir schwer. Plötzlich spüre ich, wie eine Träne von

dir über meinen Nacken läuft. Das erschreckt mich. Dein Gesicht wandert über mein Ohr. Du flüsterst: „Ich liebe dich, vergiss das nicht!“ Jetzt drückst du mich noch fester. Ich sage dir: „Ich liebe dich auch und vergessen werde ich dich niemals!“ Mein Herz tut weh, als ob es gleich zerbricht, ganz schwer und warm. Den Apfel habe ich immer noch in der Hand, unangebissen. Du sagst: „Ich kann nicht mehr.“

Der rote Apfel fällt mir aus der Hand. Auf der Seite, wo er raufgefallen ist, entsteht eine Druckstelle. Etwas Schale fällt ab. Er rollt zum Tisch, wo ich ihn hergeholt habe und schließlich bleibt er liegen. „Nein, sag das nicht, du hast doch sonst immer alles geschafft, nein!“ Ich ziehe dich vor mein Gesicht, das nun inzwischen kreidebleich ge-

worden ist und schüttele dich. „Es ist vorbei, ich kann nicht mehr. Du musst für mich weiterleben!“ Deine kalten Hände fassen an meine Wangen. Sanft gibst du mir einen zarten Kuss. Ich erwidere ihn und drücke dich ganz fest, doch du lässt nach. „Was ist los? Sag bitte etwas!“ Deine Augen sehen mich starr an, dann fallen sie zu. Ich beginne zu begreifen.

Meine Augen werden nass, sie füllen sich mit Wasser. Es rollt über meine Wangen.

Der Geschmack ist salzig und tropft auf dein Gesicht. Ich wische sie weg.

Ich drücke den roten Knopf neben deinem Bett. Ein leises Summen ertönt. Vorsichtig lege ich deinen Kopf auf das Kissen, die Decke lege ich auch ordentlich auf dich drauf. Ein letzter Kuss auf deine Wangen, dann gehe ich aus dem Zimmer, vorbei an dem Apfel, der noch immer am Tisch liegt.

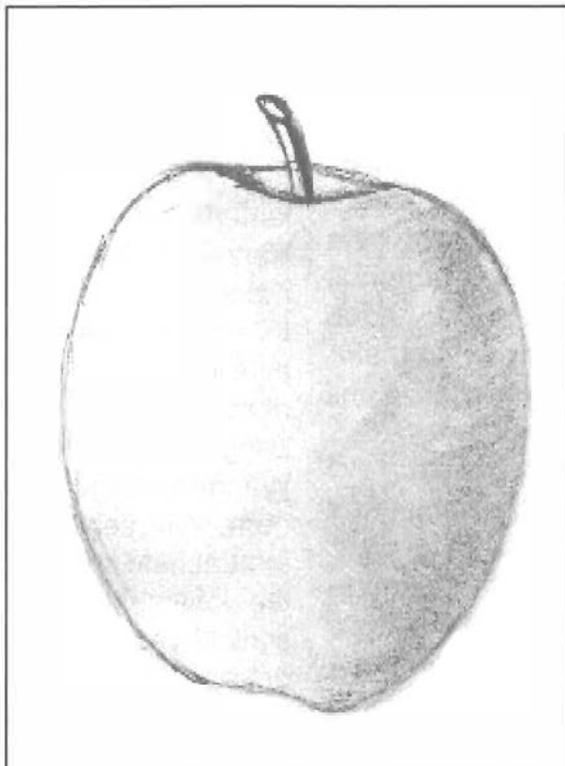
Männer und Frauen rennen an mir vorbei. Sie wollen dir helfen, doch ich weiß, dass es nichts mehr nützt. Langsam

gehe ich durch den Flur ...

Es ist vorbei und ich werde meinen Traum weiter träumen, für immer und ewig und ich weiß, dass ich dich eines Tages wiedersehen werde.

Catharina Ludwig

Als Catharina 12 Jahre alt war, starb ihre ältere Schwester an einem Gehirntumor. Von ihrer Mutter gefragt, warum sie die Geschichte geschrieben habe, antwortete sie: „Ich war so traurig und als die Gedanken raus waren, habe ich mich viel besser gefühlt. Außerdem gibt es ja Menschen, auch in dieser Situation, die, wenn sie das lesen, merken, dass sie nicht allein sind“.



Ich verlor ein Stück Kindheit

Geschwistertrauer – aus einer Familie stirbt ein kleines Kind, für die Geschwister unbegreiflich! Aber bei Erwachsenen?

Meine ein Jahr ältere Schwester und ich wuchsen miteinander auf, trotz manches Streits und Haare-ziehen machten wir alles zu zweit. Wir spielten stundenlang mit unseren Puppen und dem gemeinsamen Puppenwagen.

Unsere Wege trennten sich, wir heirateten und wohnten ca. 130 Kilometer auseinander. Meine Schwester hatte nun eine Landwirtschaft und drei Buben und ich wohnte am Rande einer Stadt mit zwei Mädchen. Wir telefonierten, trafen uns bei unseren Eltern, meistens an Festen und waren gegenseitig Pate bei unseren Kindern. Aber jede lebte ihr eigenes Leben. Die feste kindliche Beziehung löste sich, wir waren auch sehr unterschiedlich.

Als meine Schwester mit 37 Jahren an Leukämie erkrankte und nach eineinhalb Jahren starb, war meine dritte Tochter gerade vier Wochen alt. Neues Leben, Tod der einzigen

Schwester – zwei so gegensätzliche Pole, bei mir stand alles Kopf!

Ich verlor ein Stück meiner Kindheit und Jugend, diese Zeit hatte ich plötzlich verloren. Abends und beim zu Bett gehen war es besonders schlimm, als stieg ich in eine Leere und dachte immer an meine Schwester im Grab.

Die Freude war begraben. Nach einem halben Jahr, es war vor Weihnachten, wollte ich Geschenke einkaufen. Ich lief die Straße rauf und runter, aber es gelang mir nicht, nur Traurigkeit. Bis mir dabei klar wurde, du kannst den Kindern noch eine Freude machen, du bist jetzt gefragt zu handeln. Ab diesem Zeitpunkt ging es mir besser und ich war wieder leistungsfähiger. Ich bekam ein Kärtchen mit dem Vers aus Jes.40,31: „Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft!“ geschenkt und las es immer wieder, aber erst nach langer Zeit merkte ich, dass er mich durchgetragen hat. Der Vers ist mir heute noch sehr wertvoll. Verstehen kann ich das alles immer noch nicht, aber ich kann es heute, nach 12 Jahren, annehmen. H.H.

(Verfasser der Redaktion bekannt)

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. und der Trauernde Eltern Rhein-Main e.V. veranstalten gemeinsam ein

Erlebniswochenende für trauernde Geschwister

Freitag, 3. bis Sonntag, 5. Oktober 2003

(für Geschwister im Alter von 8 bis 17 Jahren)

- **Sich kennenlernen,**
- **sich begegnen,**
- **sich austauschen,**
- **gemeinsam erleben,**
- **gemeinsam freuen,**

sollen die Kriterien des Wochenendes für die Schwestern und Brüder sein, die um ihre verstorbenen Geschwister trauern. Mit vielfältigen kreativen Mitteln und verschiedenen Methoden werden Ausdrucksmöglichkeiten geboten, die über das Reden weit hinausgehen. In gemeinschaftlichen Erlebnissen wird die Unterstützung der Gruppe erlebt.

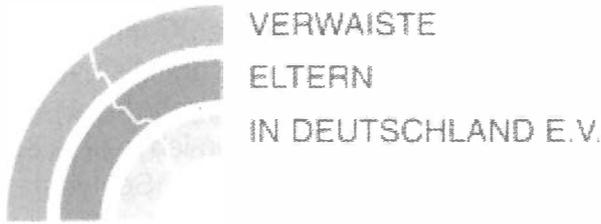
Veranstaltungsort:

Haus am Maiberg, 64646 Heppenheim/
Bergstrasse

Information:

Trauernde Eltern Rhein-Main e.V.,
Carl-Zeiss-Str. 26, 55129 Mainz
Tel.: 06131-61726, Fax.: 06131-6172659
E-Mail: TrauerndeElternRM@t-online.de
und unter www.veid.de.

Unterstützt wird diese Veranstaltung durch die Deutsche Angestellten Krankenkasse



Führenweg 3 • 21391 Reppenstedt, Telefon: 04131-680 32 32, Fax: 04131-68 11 40, e-mail: kontakt@veid.de, www.veid.de

Mit weniger als 2.50 Euro im Monat können Sie die Arbeit für Verwaiste Eltern unterstützen.

Wenn Sie unsere umfangreichen Angebote gut finden, sie vielleicht sogar nutzen, wenn Sie den Fortbestand dieses zumeist kostenlosen Angebotes sicherstellen wollen - oder sich einfach nur solidarisch zeigen wollen mit Familien in ihrer schwersten Zeit nach dem Tod eines Kindes, so können Sie dies tun entweder durch Ihre Mitgliedschaft oder auch durch eine einmalige Spende.

Als Mitglied können Sie für nur 2.50 Euro im Monat helfen!

Außerdem haben Sie noch die folgenden Vorteile:

**Sie erhalten zwei mal im Jahr kostenlos unseren Rundbrief
(ca. 70 Seiten; 5.50 Euro)**

**Einladung und vergünstigte Preise zur Jahrestagung mit Workshops
zu speziellen Themen**

**Haftpflicht- und Unfallversicherung für alle, im Zusammenhang mit
einer Aufgabe des Vereins stehenden, Veranstaltungen
(Gruppentreffen, Jahrestagung, u.s.w.)**

**Anschluss an das Netzwerk des VEID (für Referenten, Gruppen,
Anbieter von Weiterbildungen etc.)**

Je mehr Mitglieder der Bundesverein hat, desto größer sind seine Möglichkeiten, im öffentlichen und politischen Bereich die Interessen für Verwaiste Eltern zu vertreten.

**Bericht über das 8. Jahrestreffen
im Netzwerk Verwaiste Eltern**

21. – 23. März 2003

im

KLOSTER SCHÖNTAL

„... aber die Liebe bleibt“

*Für Begeisterinnen und Begleiter von
Gruppen, trauernde Mütter, Väter,
erwachsene Geschwister und für
Menschen, die an unserer Arbeit
interessiert sind.*

Schirmherrschaft

Doris Schröder-Köpf

Grußwort

von Doris Schröder-Köpf

Wenn eine Familie ein Kind verliert, ist das ein unfassbarer, tiefer Einschnitt. Der Tod eines Kindes stellt das ganze bisherige Leben in Frage. Der Alltag gerät aus den Fugen. Diesen Familien, Eltern und Geschwistern gilt mein tiefes Mitgefühl. Wie es ihnen mit ihrem Verlust geht, kann niemand nachempfinden, der nicht selbst einen geliebten Menschen, ein geliebtes Kind verloren hat. Wenn eine Familie ein Kind verliert, braucht sie Zeit für die Trauer. Sie braucht Hilfe durch andere trauernde Menschen, Begleitung für die Probleme des Alltags und das Gefühl, mit dem Schmerz nicht allein gelassen zu sein.

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland gibt der Trauer Raum. Das Engagement dieser Eltern hat dafür gesorgt, dass das Schweigen gebrochen wurde, das früher oft den Tod eines Kindes umgab. Der Verband bietet Hilfe und Begleitung, für die Betroffenen, aber auch für alle Helfer.

Für Ihre schwierige und anspruchsvolle Arbeit wünsche ich Ihnen weiterhin die nötige Kraft und viel Erfolg. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Jahrestagung im Kloster Schöntal grüße ich herzlich und hoffe, dass sie eine gute Tagung haben werden.

Was bleibt?

**Impressionen von der
Jahrestagung des VEID**

Es war für mich ein aufregendes Angehen, mich auf dieses Wochenende in Kloster Schöntal einzustimmen. Ich habe viel nachgedacht und war unruhig. Und das, obwohl ich freundlich eingeladen war, ich im übrigen gern auf Tagungen oder Seminare fahre und ich es aus meiner Tätigkeit als Seelsorgerin in einer Kinderklinik sehr wohl gewohnt bin, mit sterbenden Kindern und trauernden Eltern konfrontiert zu sein und zu arbeiten. Warum also meine Aufregung?

Ich glaube, dass in mir in Erwartung dieses Wochenendes ganz akut die Angst wieder einmal wach wurde, dass es ja sein kann, dass ich als Mutter irgendwann einmal die Seite wechseln muss, von der Seite der mittrauernden, begleitenden Seelsorgerin zu der Seite der trauernden, verwaisten Eltern ... So steht für mich als zweite Überschrift für dieses Wochenende das Motto „... auch die Angst bleibt!“ als ein Motiv, dass sich mal mehr, mal weniger vordergründig in jeder Auseinandersetzung und Begegnung mit dem Sterben und dem Tod von Kindern geltend macht.

Mit diesen Gedanken machte ich mich auf den Weg nach Kloster Schöntal. Dort an-

gekommen wurde mir die Bedeutung meiner Vorüberlegungen kostbar, weil sie mir möglich machte, mich mit offenen und mit freien Sinnen auf die Begegnungen und Gespräche einzulassen. Denn das Wertvollste an diesem Wochenende waren für mich die Begegnungen und Impulse, die ich in den Pausen zwischen den Programmpunkten und an den Abenden in den Gesprächen mit den Teilnehmern empfing. Einige Facetten möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

„Ach, ... Sie sind Pfarrerin ...“ – Pause. – „Na ja, ich kann mit Gott nichts anfangen, ich habe auch keine guten Erfahrungen bisher mit Kirche und so gemacht ...“ Pfarrerin sein war an diesem Wochenende manchmal eine Bürde. Flink schnappte die Falle zu und ich fühlte mich in der Rolle, „meine“ Kirche und mein Gottvertrauen zu verteidigen, anstatt unvoreingenommen einander zuzuhören und miteinander zu reden, Antworten zu suchen auf die Frage, warum Menschen zu so verschiedenen Lebensentwürfen und Glaubensvorstellungen gelangen. Ich habe es als sehr wohltuend empfunden, dass die Tagung von einer Atmosphäre getragen wurde, in der dieses Miteinanderreden gegenüber dem Gegeneinanderreden Vorrang finden konnte. Das schaffte eine tragende Grundlage für den gemeinsamen Gottesdienst am Sonntagmorgen. Er wollte in diesem Sinne eine offene Einladung an alle sein, eine ganz eigene Stärkung für die Glaubenden und die Zweifelnden. Sehr persönliche Eindrücke und Anliegen Einzelner fanden in dieser meditativen Feier ihren Platz und bereicherten uns alle.

Szenenwechsel.

„Und wann ist dein Kind gestorben?“ – diese Frage habe ich einige Male in diesen Tagen beantworten müssen. „Nein, ich bin keine verwaiste Mutter. Ja, ich bin Mutter zweier Kinder.“ Und dann war da wieder diese Grenze der Trauernden und der Mittrauernden. Der unbefangene Umgang damit hat mir gut getan. Ich habe ein großes Teil der verwaisten Eltern als starke Persönlichkeiten erlebt, die mir den Eindruck vermittelten, dass sie gelernt haben, auf sich selbst zu achten und für sich zu sorgen und dabei den Konflikt nicht scheuen. Dafür empfinde ich großen

Respekt. Der Gewinn in den freien persönlichen Begegnungen brauchte nicht ständig Impulse von außen. Deshalb bin ich für die vielen, nicht verplante Zeit, die uns Teilnehmenden während dieser Tagung offen gehalten worden war, dankbar.

Die Workshops haben, jeder für sich, ihre eigene Dynamik entwickelt. Sie haben ihre eigene Stimme gesucht und konnten am Sonntagvormittag zum Teil dem Plenum in Bild und Worten bekannt werden. (Berichte zu den einzelnen Workshops auf den folgenden Seiten)

Ich selbst habe an dem Malworkshop teilgenommen und fand dort für mich einen Raum, meine Erschöpfung und meine Trauer, die ich angesichts meiner Arbeit in der Kinderklinik in mir trage, zu spüren. In dem Workshop fand ich die Möglichkeit, ihr sowohl Gestalt zu geben, als auch fassungslos ihren Lauf zu lassen. Als Mittrauernde habe ich oftmals mir selbst wenig, zu wenig Zeit und Trost gesucht - vielleicht weil ich mich als „am Rande Stehende“ nicht in den Vordergrund drängen wollte. Dabei habe ich mich selbst wohl aus dem Blick verloren.

Als letzte Facette möchte ich gerne noch einen Blick auf das Theaterprogramm „Im Himmel ist was los ...“ richten. Ich hatte während des Theaterspiel zu Beginn Beklemmungen und Gänsehaut. Mit Leichtigkeit und Frohmot zeigte die Himmelsgestalt Celeste dem Clown Pepito die Chance, noch einmal sein gestorbenes Hündchen zu sehen, ihn noch einmal zu erleben. Von Celeste in den Himmel geführt, darf Pepito dort noch eine letzte Zirkusvorstellung mit seinem geliebten Hund geben, sozusagen dem Tod ein Schnippchen schlagen und die Grenze zwischen den Lebenden und den Toten durchlässig scheinen lassen. Pepito findet für sich noch einmal das schon verloren Gewähnte für sich zurück und Celeste zeigt Pepito auf diese Weise einen Weg durch die Trauer zum Leben.

Nach der Vorstellung wünschte ich mir, dass viele Menschen eine solche bewegte und bunte Phantasie für sich vom Leben nach dem Tod gewinnen können. Eine Vorstellung, die am Ende unseres Lebens für uns alle Wärme und Farbe, Licht, Musik und

Tanz bereit hält. Ein Bild, das möglicherweise auch mit den Worten von Herrn Schwikart aus seinem Vortrag beschrieben ist: Im Himmel wird ein Fest gefeiert, wenn Gott selbst die Toten in die Arme schließt. Diese Hoffnung ist für mich ein Trost, der dem Tod nicht den Schmerz, aber die Aussichtslosigkeit nimmt, so dass ich ihn ertragen kann. Als ich am Sonntagmittag nach Hause fuhr, war ich erschöpft von der Intensität und der Intimität der vergangenen Tage und vor allem dankbar für diese geschenkte Zeit und den langen Weg, den ich noch allein im Auto vor mir hatte, ehe mich mein Alltag zu Hause wieder empfing. Andrea Below

Kommentar zum Vortrag von Georg Schwikart „ . . . aber die Liebe bleibt!“

Der Vortrag zum Thema „ . . . aber die Liebe bleibt!“ stand am Beginn der Jahrestagung, gleich nach den Grußworten. Wer einen inhaltsschweren Vortrag mit vielen tiefgründigen Gedanken als Anregung zum Nachdenken erwartet hatte, der wurde enttäuscht. Georg Schwikart präsentierte ein Potpourri von Erlebnissen aus seiner Arbeit als Grabredner und aus seinem privaten Leben.

Gerade der unterhaltsame Ton und die routinierte Art des Vortragens hat dann wohl auch bei einigen Eltern ein Stirnrunzeln hervorgerufen. Mir ging es zunächst nicht anders, und ich verfolgte eher skeptisch, ob er uns neben seinen Erlebnissen im Zusammenhang mit Tod, Trauer und Liebe auch Inhalte zu bieten hätte, die uns wichtig erscheinen und uns weiterbringen würden. Die Inhalte gab es, wenn auch eher locker gestreut, in Anekdoten verpackt: „Die Trauer kennt keine Abkürzung.“ „Der Tod ist eine andere Art der Gegenwart.“ „Die Liebe ist die Brücke zum Land der Toten.“

Am Ende des Vortrags war meine Stimmung ganz gelöst und, dem Beifall nach zu urteilen, die vieler anderer Eltern auch.

So oft schlägt mir blankes Entsetzen entgegen, wenn ich erwähne, dass unsere Tochter gestorben ist. Deshalb tat es mir gut zu erleben, wie bei Georg Schwikart der Tod im normalen Leben seinen Platz hatte und

dass der Tod Thema eines unterhaltsamen, durchaus routiniert gehaltenen Vortrag sein kann. Angesichts der Tatsache, dass mir so oft blankes Entsetzen entgegenschlägt, wenn ich erwähne, dass unsere Tochter gestorben ist, tat es mir gut, zu erleben, wie bei Georg Schwikart der Tod im normalen Leben seinen Platz hat und dass der Tod Thema eines unterhaltsamen, durchaus routiniert gehaltenen Vortrag sein kann.

Margret Walcher-Thelen

Impressionen zum Malworkshop

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurden wir an das Malen herangeführt, indem - eingeleitet durch einen zarten „Gong“ - drei Vorsätze an uns herangetragen wurden. Nach einer Zeit der Meditation gingen wir, unserem Zeitgefühl entsprechend, in die hintere Raumhälfte, in der ausgebreitet, Bilder, Fotos, Texte, Gegenstände auf uns warteten. Diese haben wir, ebenfalls unserem Zeitgefühl entsprechend, aufgenommen. Wir haben uns vorgetastet und gesehen, was spricht uns an, was stößt uns ab, was passt, was passt überhaupt nicht ...

Anschließend sind wir in die Runde zurückgekehrt und konnten Fragen stellen. Daran schloss sich eine Meditation an, bei der wir drei kurze Sätze mit geschlossenen Augen auf uns wirken ließen und in Betonung und Tiefe innerlich veränderten. Es waren die Sätze:

Ich bin sterblich.

Eines Tages werde ich sterben.

Ich muss sterben.

Anschließend stellten wir uns in der Runde auf, schlossen die Augen und öffneten unsere linke Hand der Mitte zu. Die rechte Hand legten wir unserem rechten Nachbarn auf eine bestimmte Stelle am Rücken. Wir spürten unseren Nachbarn, den wir berührten. Wir spürten den Nachbarn, der uns berührte. Nach einer Zeit öffneten wir auch die rechte Hand der Mitte zu und erspürten den Unterschied. Gleich schwer, schwerer? Wärme, Nähe, Halt? Ich persönlich empfand Wärme und Nicht-alleine-sein. Daraus ließen wir ein Bild in uns erwachsen, erst grob, dann vielleicht konkreter.

Wir sammelten uns nach unserem eigenen Zeitgefühl, nahmen uns die Zeit, die wir brauchten, bis wir uns ein weißes Blatt und Pastellkreiden holten. Wir suchten uns einen Platz und versuchten, das innere Bild in uns umzusetzen und in Farben und Formen festzuhalten. In allen Bildern war die Trauer und Dunkelheit, aber auch die Hoffnung, das Schöne und Halt gebende enthalten. Bei einem mehr, beim anderen weniger, teilweise auch abhängig von der Zeit, die seit dem Verlust vergangen war.

Wir sammelten uns wieder im Kreis. Jeder legte sein Bild abgedeckt vor sich. Jeder drehte sein Bild um. Die anderen Kursteilnehmer teilten ihre Eindrücke dazu mit. Anschließend konnte man erzählen, was uns beim Malen bewegt hat und was wir zum Ausdruck bringen wollten. Auch wenn dabei manchmal die Tränen flossen, war es doch

bei allen stimmig und ihr Ureigenes, das zu Papier gebracht wurde. Besonders positiv ist mir auch in Erinnerung, dass Herr Heider, der Workshopleiter, Wert darauf legte, dass Äußerungen als persönliche Äußerungen gefasst wurden. Ich empfinde das Bild so. Für mich stellt sich das so dar ...

Auch empfand ich es als überaus positiv, dass unser Tempo und unsere Bereitschaft sein Maßstab waren. Wir wurden zu nichts gezwungen. Grenzen wurden akzeptiert. Es war sehr angenehm zu arbeiten, sowohl von Herrn Heider her, als auch von den Gruppenteilnehmern. Letztlich konnte jeder sich seiner Situation und seinem Standpunkt (in der Trauer), seiner inneren Fragen bewusst werden.

Unsere Bilder waren im Gottesdienst am Sonntag und in den anschließenden Impressionen der Tagung dabei.

Rita Kullen

Ein Abend voller Märchen

Schon den ganzen Tag hatte ich mich darauf gefreut, dass uns am Abend eine Märchenerzählerin an ihrer Kunst teilhaben lassen wollte. Märchen gehören zu den vielen Dingen, die mir Tobias geschenkt hat. Vorher haben sie mich nie wirklich interessiert. Erst nach seinem Tod habe ich einen Zugang zu ihnen gefunden. Seitdem lassen sie mich nicht mehr los.

Die Märchenerzählerin begann mit vier Schlägen an ihre Klangschale. Es war, als wenn sie einen Raum geöffnet hätte. Das erste Märchen, das aus Afghanistan stammte, handelte vom Vertrauen. Eigenartig - genau das Wort, das für mich in den letzten Wochen, in denen ich mich persönlich in einer schwierigen Situation befunden habe, eine Art Schlüsselwort war. Und so war auch dieses Märchen eine Art Schlüssel zu meinem Herzen.

Das zweite Märchen, welches sie erzählte, stammte aus Grönland. Sie begann, ich schloss die Augen und tauchte tief in die Geschichte ein. Vor meinen Augen entstanden Bilder, Stimmungen und ich vergaß alles um mich herum. Ich empfand eine unglaubliche

Entspannung. Es war eine wunderbare Geschichte über Festhalten, Loslassen und Abschied. Als sie zu Ende war, wollte ich gar nicht wieder zurückkommen und spürte, wie mir die Tränen kamen. Offenbar war es nicht nur mir so ergangen, denn die Märchenerzählerin fragte ganz vorsichtig, ob sie nach dieser Geschichte überhaupt noch ihr drittes Märchen erzählen sollte, oder ob wir zumindest kurz zu diesem etwas sagen möchten. Einige Teilnehmer erzählte dann ihre Eindrücke und Gedanken.

Dann aber folgte das dritte Märchen aus China, das relativ kurz und etwas „leichter“ war. Als sie die Märchenstunde wieder mit Schlägen an ihre Klangschale beendete, da merkte ich sofort, ich brauche erst einmal etwas Ruhe, um alles wirken zu lassen. Ich ging hinaus in den Klosterhof und genoss die völlige Ruhe und den sternenklaren Abendhimmel, auch wenn es sehr kalt war. Für mich war dieser Abend etwas ganz Besonderes, etwas von dem ich persönlich etwas mitnehmen konnte und der wieder meine Faszination für Märchen geweckt hat. Vielen Dank, liebe Märchenerzählerin.

Pirko Lehmitz

Workshop Geschwistertrauer Möglichkeiten der Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher

Im Rahmen meiner familientherapeutischen Tätigkeit auf einer onkologischen Kinderstation betreue ich trauernde Familien, somit auch die Geschwister verstorbener Kinder in der Nachsorge. Ein wichtiger Grund für mich, das Angebot zum Thema „Geschwistertrauer“ beim 8. Jahrestreffen des Netzwerkes Verwaiste Eltern wahrzunehmen.

6 GruppenbegleiterInnen bzw. Interessierte hatten sich zu dem ganztägigen Workshop zusammengefunden, darunter ein betroffenes Ehepaar und ein betroffener Vater. Die Leitung hatte Ursula Eibl von der Münchner Fachstelle Trauernde Kinder und Jugendliche.

In einer Einstiegsrunde erfragte die Referentin Wünsche und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen. Daran schloss sich ein ausführlicher Vortrag an, der den aktuellen Wissensstand auf dem Gebiet der Trauerforschung darstellte. Sie informierte über Trauertheorien und lieferte Zahlen und Fakten zur Trauer von Erwachsenen und Kindern. Z.B. wies sie darauf hin, dass die bekannten Stufen- und Phasenmodelle überholt sind. Trauer als individueller Prozess sprengt jedes Schema und kann von zehn Tagen bis lebenslang dauern.

Darüber hinaus erfuhren wir, wie sich Trauer im körperlichen, emotionalen, geistig-spirituellen und im sozialen/sozialökonomischen Bereich äußern kann und wovon Trauer bestimmt wird. Es wurde deutlich, dass Trauer krankheitsähnliche Symptome hervorrufen kann, aber keine Krankheit ist. Weiter wurden Gemeinsamkeiten von trauernden Erwachsenen und Kindern und Jugendlichen dargestellt, sowie Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen, abhängig von Alter, Entwicklungsstand und den entsprechenden Todesvorstellungen hervorgehoben. Besondere Risikofaktoren, die Trauern verstärken oder erschweren, wurden berücksichtigt.

Ausführlich wurde erläutert, wie Kinder und Jugendliche auf einen Todesfall reagieren können und vor allem, wie sie unterstützt

werden können in ihrer Trauer.

Die Referentin stellte die provokative Frage, ob man nicht auf professionelle Trauerbegleiter verzichten könne, wenn Tod und Trauer wieder mehr ins Leben einbezogen würden und auch in Kindergarten und Schulen Aufklärungsarbeit geleistet würde. In der anschließenden Gesprächsrunde konnten wir unsere Fragen einbringen und unsere Erfahrungen austauschen.

Nach der Mittagspause setzten wir uns mit der Abgrenzbarkeit von Trauma und Trauer sowie Depression und Trauer auseinander. Ich hatte Gelegenheit, meine Begleitung einer Familie mit Hilfe der Gruppe zu reflektieren und erfuhr, dass mein kontinuierliches Begleiten, das überwiegend im Dasein und Aushalten besteht, mehr ist, als ich meinem Wunsch nach eigener „Wirksamkeit“ entsprechend, annahm.

Frau Eibl ging dann auf die Wünsche der TeilnehmerInnen ein, sich über bestehende und geplante Angebote im Bereich der Geschwistertrauer auszutauschen.

Die Beziehung von Geschwistern ist die am längsten bestehende familiäre Verbindung, und der Tod eines Geschwisters trifft Jugendliche in einer besonders verletzlichen Lebensphase. Ein stützendes Angebot ist also notwendig. Aus unserer Gesprächsrunde ergab sich, dass Angebote von begleiteten Geschwistergruppen sinnvoll sind, damit interessierte Geschwister die Möglichkeit haben, über das zu reden, was sie ansonsten nicht los werden können. Die Gruppen sollten ständig begleitet sein, damit zuverlässige Ansprechpartner da sind.

Wir stimmten überein in der Erfahrung, dass trauernde Kinder und Jugendliche am ehesten über Freizeitangebote zu erreichen sind wie z. B. Einladung zu einer Bergtour, Segeltörn u.ä.. Gemeinsame Aktivitäten jeder Art können dazu beitragen, ein tragfähiges Netz zu knüpfen für die Geschwister, deren Trauer häufig von ihren Eltern nicht wahrgenommen werden kann, da sie sich selbst in ihrem eigenen tiefen Trauerprozess befinden. Viele Jugendliche leben ihr Leben außerhalb der Familie mit Freunden oft so weiter, wie es vor dem Tod des Geschwisters war, und ihre Trauer wird so kaum sichtbar,

was Konflikte ergeben kann in der Familie. Eine Geschwistergruppe für erwachsene trauernde Geschwister besteht seit geraumer Zeit in Mainz unter dem Dach der Trauernden Eltern Rhein/Main. Sie wurde vorgestellt vom Leiter der Gruppe. Regelmäßig einmal im Monat besteht für Geschwister ab ca. 17 Jahren das Angebot zum Gespräch in einer offenen Gruppe, die sich an den aktuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen orientiert. Die Teilnehmerzahl schwankt von ca. 3-12, in der Regel sind drei bis vier trauernde Geschwister anwesend.

In Stuttgart existiert ein Arbeitskreis Kind und Trauer, in dem sich Mitglieder aus unterschiedlichen psychosozialen Arbeitsfeldern treffen wie z. B. Mitarbeiter eines Kinderhospizes, Pädagogen, Seelsorger, Psychologen und Ärzte.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass der

Workshop mir ermöglichte, meine Arbeit mit neuem Mut weiter zu tun und mich für die Betreuung trauernder Geschwister stark zu machen. Den Austausch mit Kollegen und insbesondere mit trauernden Eltern erlebte ich als fruchtbar und anregend, und ich nahm wertvolle Denkanstöße mit zurück in den Alltag.

Die neu gegründete SHG Trauernde Familien in Regensburg wird Angebote für Kinder sowie die Möglichkeit des Besuchs einer Geschwistertrauergruppe bieten, geleitet von einer Sozialpädagogin und Trauerbegleiterin, die selbst um ihre Schwester trauert. (Zur Neugründung der SHG Regensburg s. Bericht S. 92).

Ich danke herzlich VEID für die Veranstaltung des Seminars, sowie Frau Eibl und den GruppenteilnehmerInnen für das Mitteilen und Teilen von Erfahrung und Wissen.

Monika Schüßler

Der Trauer Gestalt geben – Einen Samstag lang arbeiten mit und am Speckstein

Bei der Jahrestagung des Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. im Kloster Schöntal hatte ich mich zum Workshop „Arbeiten mit Speckstein“ angemeldet. Beruflich fast die ganze Zeit am Schreibtisch – von Kindheit auf allerdings handwerklich vorgeprägt – ging ich das Wagnis ein, meiner Trauer um unseren Sohn, der vor nahezu 6 Jahren im Alter von 3 $\frac{3}{4}$ Jahren in einem Badesee ertrunken ist, Gestalt zu geben. Nach einer ersten handwerklichen Einführung unserer Gruppe von ca. 10 Teilnehmern durch unsere Workshopleiterin und Künstlerin Eike Geertz, war mir sehr schnell ein Speckstein ins Auge gesprungen, den ich mir aussuchte um ihn zu bearbeiten.

Von der Idee her war es mir wichtig, im oberen Bereich des Steins einen See auszuhöhlen. Von diesem See aus sollten Bäche in die Tiefe geführt werden. Ansonsten war es mir aber wichtig, den Stein an sich in seiner ursprünglichen Form zu belassen. Bei

den Grobarbeiten zwang ich dem Stein die Flussläufe regelrecht auf. Dabei wurden mir nochmals meine Hilflosigkeit beim eigenen Erleben beim Tod meines Kindes deutlich. So wie ich von der Tatsache des Todes gekennzeichnet wurde, so hart und „rückwärtslos“ drückte ich dem Stein die Flussläufe auf. Nachdem ich dem Stein fünf Flussläufe eingemeißelt hatte, war es mir innerlich wohl. Anschließend polierte ich diese Rillen äußerst liebevoll und mit hohem Zeitaufwand. Dies drückt für mich meinen derzeitigen seelischen Zustand in meiner Trauer zu meinem Sohn aus. Die Tatsache des toten Kindes und des Weiterlebensmüssens ist für mich nicht beeinflussbar. Dieses Faktum wurde mir von außen aufgedrängt. Wie ich mit diesem Zustand in meinem weiteren Leben umgehe, liegt zum großen Teil an mir selber. Die Furchen kann ich nicht mehr ausradieren. Ich kann sie nicht ungeschehen machen, aber ich kann versuchen mit ihnen umzugehen, ihnen eine Gestalt zu geben, die mir mein Weiterleben ermöglichen.

Anfangs habe ich erwähnt, dass ich zunächst einen See aus dem Stein herausgearbeitet habe. In erster Linie war es für mich ein Gefäß meiner Trauer, meiner Tränen um meinen Sohn. Dieses Gefäß füllt sich mit meinen Tränen, den geweinten und ungeweinten, und läuft über die Flussläufe zum Fuß des Berges ab. Je mehr ich die Figur auf mich wirken lasse, kann ich mir auch vorstellen, dass irgendwann einmal auch ein Gemisch von Trauer und Freudentränen diesen Weg gehen wird.

Bei der Bearbeitung des „ursprünglichen“ Steines kam dann eine überraschende Vielfalt in der Maserung zum Vorschein, die vorher unsichtbar verborgen war. Selbst zum Schluss, als ich meinen Stein einwachsen durfte, kamen Maserungen sowie eine Granitader zum Vorschein, die für mich Sinnbild meiner Selbst geworden ist. Der Stein an sich ist mein Leben, das durch den Tod meines Sohnes Einschnitte bekommen hat, die ich mir selber nicht gewünscht und nie angetan hätte. Aber heute bin ich so und nicht anders. Die anfänglichen Kanten und Ecken sind geblieben. Die eigentliche Form, der Inhalt meines Lebens und die sich daraus ergebenden Lebenslinien wurden neu gezogen.

Mit der Specksteinarbeit wurden wir am Ende des Tages fertig. Wir alle waren froh als wir unsere Arbeit mit immer feinerem Schleifpapier und letztendlich feinsten Stahlwolle vollenden durften. Meine Trauerarbeit und die Spurensuche in meinem Leben werden wohl erst mit meinem eigenen Tod ein Ende finden. Das Arbeiten mit dem Speckstein hat mir sehr sehr gut getan. Es hat mir auf ganz neue Art und Weise meine Trauer begreifbar gemacht. Und am Ende des Tages hat meine Trauer im bearbeiteten Speckstein, dem Tränensee, Gestalt bekommen.

Ich bedanke mich bei unserer Künstlerin Eike Geertz und den Organisatoren der Tagung, sowie bei allen Teilnehmern für einen gelungenen und für mich sehr wichtigen Tag des Trauerns.

Hans-Achim Kullen

Ganz uneigennützig war es ja auch nicht, nach Schöntal gekommen zu sein. Mir hat das Wochenende sehr viel gegeben und auch gezeigt, dass auch wenn der Verlust meiner Zwillinge schon fünf Jahre zurück liegt, es gut tut sich immer mal wieder Zeit dafür zu nehmen. Hinzu kommt natürlich auch, dass es ganz wunderbar organisiert war und es sich von daher einfach gelohnt hat.

Sonya Kraus

Die nächste Jahrestagung im
Netzwerk Verwaiste Eltern
findet statt von

19. bis 21. März 2004
im Kardinal-Döpfner-Haus
in Freising

Nähere Informationen entnehmen
Sie bitte ab Anfang nächsten Jahres
unserer Homepage unter
www.veid.de.

Einladungen mit dem genauen
Programm gehen rechtzeitig
allen Mitgliedern zu.

www.veid.de –
größte deutsch-sprachige Online-Beratung und Information zum Thema
Trauer



Wie kaum ein anderes Medium lassen sich Informationen so aktuell, transparent und für ein großes Publikum präsentieren wie auf einer Website. Aus diesem Grund gehörte auch 2002 wieder die Erweiterung der Website für den VEID zu einer Aufgabe mit hoher Priorität. Das Angebot auf der Website des VEID stellt eine der umfangreichsten Dienstleistungen des Vereins für Betroffene, Angehörige involvierter Berufsgruppen, Journalisten sowie für alle Interessierten dar.

Neu eingerichtete Themenseiten gut angenommen

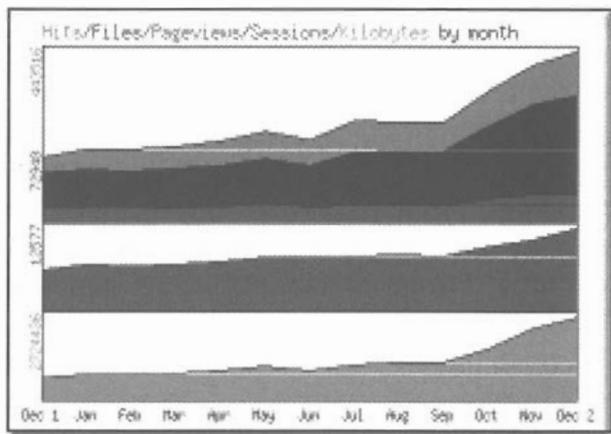
Die im letzten Jahr neu eingerichteten Themenseiten, die sowohl von Betroffenen, als auch Angehörigen involvierter Berufsgruppen,

gut angenommen wurden, konnten weiter ausgebaut werden. Inzwischen finden sich zu zehn verschiedenen Themengruppen (von FrühTod, Suizid über Kinder- und Geschwistertrauer bis zu Ritualen) mehr als 70 Berichte und Aufsätze. Der VEID verfügt damit über eine der größten deutschsprachigen Sammlungen von Berichten, Aufsätzen und Informationen zum Thema Trauer, die online kostenlos allen Interessierten zur Verfügung gestellt werden.

Um der für Betroffene häufig besonders schwierigen Zeit um Weihnachten Rechnung zu tragen, wurde eine extra Adventsseite gestaltet mit über 20 Texten zum Thema Weihnachten. Wie man aus den Zugriffsstatistiken entnehmen kann, wurde diese Seite ausgesprochen gut angenommen.

Besucherzahlen haben sich im letzten Jahr verdreifacht

Die Zunahme der Besucher allein im letzten Jahr war ganz enorm. Seit Bestehen der Seite waren mehr als 75.000 Besucher auf unserer Homepage. Zur Zeit sind es ca. 4.500 pro Monat, was täglich 150 Besuchern entspricht. Die Besucherzahl hat sich seit dem letzten Jahr verdreifacht !



Zum dreijährigen Jubiläum eine kleine Statistik

- mehr als 75.000 Besucher seit Bestehen der Seite (März 2000)
- ca.150 Besucher täglich (Steigerung im letzten Jahr um 200%)
- ca.30 Beitritte per Internet
- 67 verlinkte Gedenkseiten zu verstorbenen Töchtern,Söhnen und Geschwistern
- 324 Gästebucheintragungen
- 234 Eintragungen für Kontaktwünsche
- 200 Seiten Informationen insgesamt (über 50 neue allein im letzten Jahr)
- Aus den folgenden Ländern wurde auf die Seite zugegriffen:Deutschland, Österreich, Schweiz, Niederlande, Belgien, Irland, Luxemburg, Singapur, Norwegen, Großbritannien, Brasilien, Italien, Tschechien, USA, Dänemark, Rumänien, Schweden, Ägypten

Jede Woche eine neue Unterseite

Insgesamt umfasst die Website inzwischen 200 Unterseiten, die in Zusammenarbeit mit Bundesstelle und WEB-Master (Pirko Silke Lehmitz) entwickelt wurden. Allein in 2002 sind 50 neue Seiten entstanden, was einer neuen Seite pro Woche entspricht. Zudem werden selbstverständlich alte Seiten ständig aktualisiert. Da dies vom Webmaster, die die Seite seit Beginn ehrenamtlich technisch pflegt, – auch unter der ebenfalls ehrenamtlichen Mithilfe von Wolfgang Stolte, der seit Herbst 2001 die Pflege der Seminarseite

übernommen hat, kaum mehr zu bewältigen ist, wird die Seite so technisch umgestellt, dass sie zukünftig ohne besondere technische Kenntnisse von Bundesstellen-Mitarbeiterinnen gepflegt werden kann. Dazu wird die Seite in ein sogenanntes Redaktionssystem (TYPO3) überführt.

TYPO3 ermöglicht auch den Gruppen des VEID-Netzwerkes neue Möglichkeiten ihrer Darstellung im Internet. Nach der Umstellung auf dieses System wird es dann auch möglich sein, wie bereits von uns im Rundbrief 4 angekündigt, dass Gruppen unseres Netzwerkes WEB -Space mit eigener Domain (z. B. www.darmstadt.veid.de) zur Verfügung gestellt bekommen. Jede Gruppe kann dann eigenverantwortlich mit normalen PC-Kenntnissen ihre WEB-Seite mit Inhalten füllen und pflegen. Für unsere Mitglieder und regionalen Ansprechpartner planen wir im Zuge dieser Umstellung auch einen passwortgeschützten Bereich, in dem besondere Informationen, z.B. geplante Aktivitäten, aktuelles Vereinsinternes oder auch zum Thema Fundraising gefunden werden können.

Die Foren der VEID-WEB-Seite und weitere Angebote im Internet

Ganz besonders am Herzen liegt uns die Einrichtung von Foren, in denen sich Betroffene, aber auch Helfer und Angehörige involvierter Berufsgruppen austauschen können. Im letzten Jahr hat sich unser Gästebuch bereits zu einer Art Forum entwickelt. Dieser dringenden Nachfrage möchten wir durch ein moderiertes Forum Rechnung tragen. Eine weitere Neuerung wird ein Kalender sein, in dem alle interessanten Ter-

mine wie z. B. Medienhinweise (TV, Radio, Presse), VEID -Termine (Jahrestagung, Regionale Treffen usw.), Veranstaltungshinweise (Kirchentag, Selbsthilfetag), Gedenktage und entsprechende Veranstaltungen (Gottesdienste, Lesungen) sowie Seminarhinweise eingetragen werden können.

Pirko Lehmitz, Webmaster

Die Bundesstelle bittet alle Mitglieder, Adressänderungen umgehend mitzuteilen, damit Einladungen, Tätigkeitsberichte und Rundbriefe korrekt zugestellt werden können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Sie möchten gerne wissen,
wo bundesweit

Seminare für Verwaiste Eltern und Geschwister angeboten werden?

Aus- und Weiterbildung für Trauerbegleiter, Gruppenleiter, beruflich Involvierte stattfinden und wer diese Seminare anbietet?

Entsprechende Listen erhalten Sie über den Bundesverband
Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Führenweg 3
21391 Reppenstedt
Tel. 04131 - 680 32 32
Fax 04131 - 68 11 40

Postkarten für viele Gelegenheiten Bestellbogen



Die hier gezeigten Postkarten sind zwei Beispiele unseres insgesamt acht Motive umfassenden Angebotes. Alle Karten sind entweder mit einem Schemenschnitt oder einem Bild sowie einem passenden Text gestaltet



Hiermit bestelle ich auf Rechnung nachstehende Anzahl Postkarten zuzügl. Porto und Verpackung:

Vorname, Name: _____

Strasse, Hausnr.: _____

PLZ und Ort: _____

Stückzahl	Motiv
	Mütter halten die Hände
	Gott, gib mir die Gelassenheit
	Ich bin nicht tot
	Das einzig Wichtige im Leben
	Im Land der Trauer
	Und die Seele unbewacht
	Und immer sind da Spuren
	Segen der Trauernden

Preise:

1 Postkarte 1,00 Euro
6 Postkarten 5,00 Euro
14 Postkarten 10,00 Euro

Ansprache zum Selbsthilfetag in Goslar

Als langjähriges Mitglied einer Selbsthilfegruppe möchte ich heute morgen alle Selbsthilfegruppen, Frau Lösche von KISS, Goslar Oberbürgermeister Herrn Hesse bzw. seine Vertreterin, Frau Barbara Meier, Rats- und Verwaltungsausschussmitglied und alle Besucherinnen und Besucher zum vierten Selbsthilfe-Tag hier auf dem Goslaer Marktplatz begrüßen.

Ein Mal im Jahr möchten einige Selbsthilfegruppen (SHG) des Goslarschen Landkreises auf dem Präsentierteller liegen! Sie möchten sich allen Interessierten und allen Unwissenden vor solch schöner Kulisse präsentieren. Wir möchten ein Mal im Jahr lautstark und stark auf uns aufmerksam machen, denn die übrige Zeit des Jahres arbeiten wir meistens zwar fleißig, aber still.

Was ist eigentlich eine SHG? In eine SHG gehen Menschen, die verwundet sind, verwundet an Leib oder Seele - oder an Leib und Seele. In eine SHG gehen Menschen, die trotz ihrer Verwundung oder gerade wegen ihrer Verwundung über einen gesunden Selbsterhaltungstrieb verfügen. Der Selbsterhaltungstrieb ist ein Ur-Instinkt des Lebens, denke ich. Im Brockhaus ist er folgendermaßen definiert: Zusammenfassend für Lebensdrang, Daseinswille, Nahrungs- und Verteidigungstrieb. Zu diesen vier Begriffen möchte ich einiges sagen.

Zum *Lebensdrang*: Alle Menschen, die in eine SHG gehen, wollen leben. Es drängt sie zum Leben, weil eine psychische oder physische Krankheit oder ein ihnen angetanes Unrecht ein „normales“ Leben behindert oder gar verhindert. Ihre Normalität ist eine andere als die der meisten Menschen und das macht sie als Einzelne zu Außenseitern. Zum *Daseinswille*: Außenseiter sind an den Rand gedrängt, mitunter werden oder sind sie unsichtbar. Oft fehlt ihnen eine familiäre Unterstützung, oft werden sie von der Gesellschaft im Stich gelassen. Wer in eine SHG geht, sagt damit sich und anderen: „Es gibt mich! Ich bin hier! Mein Leben, mein Dasein in dieser Welt ist wichtig! Ich bin mir

selber wichtig! Ich will nicht untergehen, ich habe eine Daseinsberechtigung!“

Zum *Nahrungstrieb*: Um leben zu können, brauchen alle Menschen Nahrung, sowohl Nahrung körperlicher Art als auch Nahrung geistiger und geistlicher Art. Menschen, die in eine SHG gehen, haben es aus vielerlei Gründen verlernt - oder auch gar nicht erst gelernt - ihrem Körper und ihrer Seele das an Nahrung zuzuführen, was sie zum Leben und Überleben brauchen. Viele Menschen, deren Leben durch Krankheit oder ihnen angetanes Unrecht ver-rückt wurde, wissen nicht, welche Bedürfnisse es nun zu stillen gilt und wie sie sich die Nahrung, die sie nun brauchen, beschaffen können.

Zum *Verteidigungstrieb*: Menschen, die in eine SHG gehen, haben leider fast alle die Erfahrung gemacht, dass sie von ihrer Umwelt, oft auch von der Familie, von Freundinnen und Freunden, im Beruf und oft genug auch von Ärzten und Juristen auf ein Abstellgleis gestellt werden und als Querulanten und Simulanten betitelt werden. Sie werden in die Ecke und in die Enge getrieben, sie geraten oft in eine Rechtfertigungssituation, müssten sich verteidigen, können es aber nicht.

In einer SHG treffen diese Menschen auf gleich oder ähnlich Betroffene. Dort wird mitgeteilt und geteilt, informiert, gestützt, gelacht, geweint, Rat gegeben, im geschützten, vertrauensvollen Raum Erfahrungen ausgetauscht, zugehört, geholfen auf vielerlei Weise und großes Wissen zum eigenen Problem angesammelt. Dort werden sie vom anormalen Außenseiter zum normalen Gruppenmitglied.

SHGs ersetzt keinen Arzt, machen aber etliche Arztbesuche überflüssig. SHGs sind keine therapeutischen Einrichtungen, haben aber unbestritten eine große therapeutische Wirkung. In einer SHG erhält unser Lebensdrang, der vielleicht nur noch ein zitterndes Flämmchen ist, die Chance, zu einem lodernen Feuer zu werden. In einer SHG erhält unser Daseinswille, der mitunter vor sich hinkränkelt, die Chance, gesund und stark zu werden. In einer SHG kann unser Nahrungstrieb, der schwach oder in ein falsches Gleis gelaufen ist, sich stärken und zurecht-

rücken, er wird mit der Nahrungszufuhr gestillt, die für uns im Augenblick richtig und wichtig ist. In einer SHG kann der verloren gegangene oder erlahmte Verteidigungstrieb gebündelt und auf einen gesunden, gemeinsamen Weg gebracht werden.

In unserem Goslarschen Landkreis existieren zur Zeit 104 verschiedene SHGs. Allen Menschen, die den Weg in diese Gruppen fanden, möchte ich gratulieren zu ihrem Mut und zu ihrer Offenheit. Allen, die den Menschen in diesen Gruppen von außen und von innen heraus helfen und sie unterstützen auf ihrem oft mühsamen, schmerzhaften und qualvollen Wegen, möchte ich danken. Wirklich von ganzem Herzen danken möchte ich, denn ich weiß genau, wovon ich rede - ich weiß genau, welche Hilfe und welchen Halt ich selber in einer SHG gefunden habe, um mit dem Tod meines Sohnes leben zu können.

Ich wünsche uns allen gute Gespräche, gutes Wetter und Freude am heutigen Tun!

Gisela Sommer

Wir bitten alle Gruppen,

- die sich neu gründen, ihre Angaben an die Bundesstelle weiterzuleiten
- die ein Jubiläum feiern, sich bei der Bundesstelle zu melden
- aus Mecklenburg-Vorpommern, sich zwecks Erfassung der einzelnen Gruppen an die Bundesstelle zu wenden

Nur so kann VEID den Gruppen helfen und aktuelle Informationen richtig weitergeben.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Bundesverband
Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
Fuhrenweg 3
21391 Reppenstedt
Tel.: 04131 - 680 32 32
Fax: 04131 - 68 11 40

Das Leben nach dem Überleben

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle ein bisschen was über meine Erfahrung mit Selbsthilfegruppen und den Verwaisten Eltern erzählen.

Wir haben unsere erste Tochter Lea im Juni 2000 mit knapp fünf Monaten verloren, sie starb am plötzlichen Kindstod. Was auch immer die Ursache für diesen Tod ist - ich denke, Sie alle wissen, was es heißt, ein Kind zu verlieren, egal wodurch.

Die erste Zeit nach Leas Tod war geprägt von Selbstvorwürfen, von Zweifeln und Fragen nach dem Warum. Warum lässt Gott das zu? Warum ist diese Welt so? Warum ist es möglich, dass Tausende von Frauen abtreiben, und ich verliere meine Maus?

Ich hatte damals viel Unterstützung durch Freunde, echte Freunde - aber irgendwann ist für sie der Alltag auch wieder das geworden, was er halt ist: Routine, Weitermachen, Leben. Dass für mich das Leben nicht existierte, sondern einfach ein Kampf ums

Überleben war, sprich: sich nicht vor die nächste S-Bahn schmeißen, war keinem so richtig klar. Mir auch nicht.

Dann kam ich zu den Verwaisten Eltern - durch Zufall hatten drei sehr unterschiedliche Freunde bzw. Bekannte von mir eine Anzeige gefunden, in der etwas von der Gründung einer neuen Gruppe in Düsseldorf stand - und alle meinten: „Versuch es doch mal.“

Ich spreche heute aus der Rückschau zu Ihnen. Denn das, was ich heute von der Gruppe und den regelmäßigen Treffen halte, habe ich vor zwei Jahren nicht so gesehen oder empfunden.

Mittlerweile haben wir wieder eine Tochter, Jana, auf gewisse Art ist sie Lea, ihrer verstorbenen Schwester, sehr ähnlich, aber in vielen Dingen auch nicht. Sie ist ein sehr anspruchsvolles Kind, will viel beschäftigt sein, und vor allem ihre Mama ist ihr sehr wichtig. Ich habe in den letzten Monaten - Jana ist mittlerweile ein halbes Jahr alt - so gut wie keine Zeit für mich selbst gehabt, geschweige denn für Lea und die Erinnerung

an sie und die Trauer. Es gibt kurze Momente, in denen ich deswegen ein schlechtes Gewissen habe - dann aber denke ich, das Leben, in diesem Fall Jana, nimmt sich, was es braucht.

Was ich aber eigentlich sagen will, ist, dass die regelmäßigen Abende unserer Gruppe mir genau das gegeben haben - nämlich die Zeit, mich meiner verstorbenen Tochter zu widmen. Auch nach dem Tod eines Kindes holt einen der Alltag sehr schnell ein - da geht auch die Trauer unter und vor allem die Zeit, die man braucht - und ich denke, als Frau ganz besonders - um mit der Erinnerung und all den Fragen klarzukommen.

Die Abende in unserer Gruppe waren genau das - eine Oase, in der wir alle Luft schöpfen konnten, uns gehen lassen konnten, unseren Erinnerungen leben konnten, ohne dass da Gedanken an den morgigen Arbeitstag oder das Abendessen oder die noch zu bügelnde Wäsche eine Rolle spielten. Es waren Stunden, die nur für das gestorbene Kind da waren.

Dazu kam - und da hatte ich Glück - dass die anderen in „meiner“ Gruppe Menschen waren und sind, „mit denen ich konnte“ - Sie kennen das vielleicht von sich selbst, es gibt Menschen, mit denen kommt einfach keine gemeinsame Wellenlänge auf, auch wenn sie das Schicksal mit einem teilen. Bei uns in der Gruppe der Verwaisten Eltern war es, für mich, anders; das waren Frauen (die meisten), die einen anderen, aber irgendwie doch denselben Verlust erlitten hatten, die wie ich darüber reden wollten und es manchmal auch konnten, wir waren uns Stütze und Schulter - und ich möchte heute danke dafür sagen, meine zwei für mich wichtigsten Begleiterinnen in der Trauer sind heute auch hier, und ihnen verdanke ich so viel, dass ich es gar nicht formulieren kann. Eigentlich habe ich das alles erst seit Janas Geburt verstanden - oder so gesehen, ich weiß nicht, wie es die anderen aus unserer Gruppe empfinden oder empfunden haben. Heute trauere ich manchmal diesen Abenden nach - es gab immer jemanden, dem es schlechter ging als den anderen, der mehr aufgebaut werden musste - aber dennoch, es waren einfach Stunden, die dem An-

denken an das gestorbene Kind bzw. die gestorbenen Kinder gewidmet waren. Eine Art Aus-Zeit, weg von der Hektik, der Betriebsamkeit, den Aussagen, man sei wieder auf dem Damm oder die Zeit heile alle Wunden - wie ich solche Sprüche hassen gelernt habe! Und doch - manchmal kamen sie von Menschen, die damit nur ihre Sprach- und Fassungslosigkeit äußern wollten.

Ja - das ist meine ganz persönliche Erfahrung. Sie alle haben sicherlich andere gemacht, und ich kann Ihnen keine „Botschaft“ mitgeben. Ich kann Sie nur bitten: Versuchen Sie, auf Ihre ganz persönliche Art, mit der Trauer zu leben, mit ihr umzugehen, lassen Sie sich nicht ein auf halbe Wahrheiten, tun Sie, was Sie tun müssen, aber denken Sie daran: vielleicht gibt es etwas oder jemanden, der Sie versteht und Ihnen hilft, vielleicht ein anderes Kind, das Ihre Trauer verstehen kann, oder ein Partner, der für Sie da ist, auch wenn es nicht so scheint - wir hatten in unserer Beziehung auch ganz immense Probleme nach Leas Tod, aber Uwes Bereitschaft, mich und mein Trauern so zu nehmen, wie ich war, war grenzenlos - werfen Sie es nicht weg, Ihr Leben. Das wollte das gestorbene Kind sicher nicht!!!

Thamar Blechinger

*... aus tiefstem Herzen
kann ich all eure Gefühle
und Gedanken
um die Trauer
und den Schmerz
nachvollziehen*

Petra

(Verfasser der Redaktion bekannt)

Selbsthilfegruppe Geldern

Wenn ein Kind stirbt, dann stirbt auch die Zukunft. Es ist schwer für uns Betroffene, uns in der veränderten Welt zurecht zu finden. Am Anfang gibt es meist viel Unterstützung, aber nach und nach fällt diese weg. Unsere Mitmenschen haben ihre eigenen Sorgen und Probleme. Viele gut gemeinte Ratschläge können wir nicht annehmen oder leben, denn die Wirklichkeit sieht anders aus. Oft fühlen wir uns auch von gut gemeinten Ratschlägen unverstanden und bedrängt und sogar verletzt. Wir haben uns verändert und es fällt unseren Mitmenschen, Freunden, Nachbarn und sogar Partnern und Familienangehörigen schwer, uns zu verstehen oder mit uns umzugehen. Wenn wir von unseren Kindern sprechen, sogar wenn wir über ihre Lebenszeit sprechen, fühlen wir Ablehnung. Weinen überfordert die Gesellschaft meist. Folglich ziehen wir uns zurück, werden stumm, unumgänglich, depressiv, krank. Das Leben hat seinen Sinn verloren.

In der Selbsthilfegruppe können wir über alles sprechen. Unserer Trauer, Wut, Lebensmüdigkeit, unseren Schuldgefühlen, Glaubenszweifeln, Verletzungsgefühlen, Ängsten Raum geben, aber auch über unsere Stärken und Fortschritte und besonders über unsere Kinder, die wir verloren haben, sprechen. Vom Leben und Sterben unserer Kinder. Hier hören wir uns zu, geben gegenseitig Hilfestellung zur Selbsthilfe. Hier werden wir mit allen Problemen und Ängsten verstanden.

Als betroffene Mutter habe ich im Mai 1997 die SHG Geldern in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Geldern und dem Caritas-Verband Geldern/Kavelaer gegründet. Mit meinem Mann begleite ich die Gruppe und Sorge für die regelmäßigen Treffen, Workshops, Gottesdienste, Informationen, Literaturhinweise und -verleih, Vorstellung des VEID in unserer Region und Vieles mehr. Die SHG ist ein Miteinander. Wir helfen uns gegenseitig, ohne unsere verlorenen Kinder zu leben, wir versuchen, gemeinsam den Trauerweg zu gehen, Trauerarbeit zu leis-

ten und stehen uns mit Rat und Tat zur Seite, um den Alltag zu bewältigen, das Leben auszuhalten, zu überleben, wieder neuen Lebensmut und Lebenssinn zu finden, bei entstehender oder bestehender Depression den Mut zur rechtzeitigen Behandlung und Therapie zu finden, den Platz in der Familie und der Gesellschaft wiederzufinden.

Einige aus der Gruppe haben uns wieder verlassen, weil es ohne Gruppe jetzt geht oder sich andere Möglichkeiten ergeben haben. Wir haben auch erlebt, dass verwaisete Eltern wieder Eltern geworden sind. Die Gruppe hat auch da Unterstützung gegeben, um den Mut zu einer erneuten Schwangerschaft zu finden. Wir würden uns freuen, wenn mehr Väter den Mut zur Gruppenpartizipation fänden.

Die SHG Geldern trifft sich vierzehntägig

dienstags um 19.30 Uhr
in der Familienbildungsstätte
Boeckelsterweg 11
47608 Geldern

Ansprechpartnerin:
Elisabeth Gusenleitner
Tel.: 02831/87358

Trauer ist eine ständige Veränderung. Oft merken wir die positive Veränderung nicht oder wollen sie nicht wahrhaben, aber Trauer verändert den Menschen. Es gibt Hoffnung auf Leben, Lebensfreude und auch Glück, aber anders als mit unseren verstorbenen Kindern. Dies lernen wir, aber wir sind auf die Mithilfe und das Verständnis der Mitmenschen angewiesen. Mitmenschen, nehmt unsere Trauer an!

Elisabeth Gusenleitner

Danke

Viele intensive Freundschaften sind entstanden, aus unserer Not, aus dem gemeinsamen Schmerz um unsere toten Kinder und wir sind uns einander alle sehr nah gekommen.

Ein großes Dankeschön an jedes einzelne Mitglied meiner Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern in Geldern, die mich so liebevoll und so, wie ich bin, in ihrem Kreis aufgenommen haben, all meinen „Internet-Müttern“, die mit mir durch die härteste Zeit meines Lebens gegangen sind und immer ein ganz wichtiger Teil von mir sind und auch bleiben werden, sowie all den vielen jungen Menschen, die mir privat geschrieben haben und somit ans Herz gewachsen sind und allen anderen, die ich durch die Homepage kennengelernt habe, die mich in den schweren Monaten nach Saschas Tod begleitet, getragen und immer wieder aufgefangen haben und ohne die es ein „Weiterleben“ so nicht geben würde. Ich bin froh und dankbar darüber, jeden Einzelnen von euch kennen gelernt zu haben.

Alle sind wir fertig mit dieser Welt, einige mehr, wo der Tod des Kindes noch nicht so lange her ist, andere weniger. Aber es tut so gut, mit euch über das Gesehene zu reden. Es tut gut, über unsere verstorbenen Kinder zu reden. In allem, was ihr sagt und erzählt, finde ich mich wieder. Wir haben alle die gleichen Schmerzen, aber jeder versucht auf seine Weise, mit dem Tod seines Kindes fertig zu werden. Nachdem Freunde und Verwandte sich abwenden und nichts mehr von unserem Kind hören wollen, ist es gut zu wissen, dass man wenigstens mit Fremden, die aber gar nicht mehr so fremd sind, über den Tod unserer Kinder sprechen kann. Ihr seid Betroffene, genauso wie ich, deshalb seid ihr die Einzigen, die noch zuhören.

In tiefer Verbundenheit

Petra (www.tränental.de)

Selbsthilfegruppe Gotha

Unsere SHG existiert seit September 2001 und wird zur Zeit von drei Elternpaaren und zwei Müttern aktiv genutzt. Deren Töchter und Söhne sind bei Verkehrsunfällen gestorben und waren alle zwischen 18 und 22 Jahren alt. Das verbindet alle sehr fest miteinander. Eine zweite Gruppe für Eltern von verstorbenen Kleinkindern und Ungeborenen sollte sich schon im November vergangene Jahres ausgründen. Diese Eltern nehmen sich in ihrer Trauer so sehr zurück, dass sie nicht an die Öffentlichkeit gehen (in unserem Einzugsbereich). In unserer bestehenden SHG waren schon betroffene Elternpaare und Mütter, die aber selber sagten, dass sie wohl nicht das Recht auf große Trauer hätten den anderen Eltern gegenüber. Ihre Kinder seien ja noch so klein gewesen gegenüber den „Großen“. Bisher konnte ich diese Betroffenen nicht für eine neue Gruppe gewinnen.

Zu meinen Begleitererfahrungen kann ich sagen, dass ich erstaunt und erfreut bin, wie die Eltern von selbst miteinander ins Gespräch kommen und sich mit eigenen Erfahrungen Halt geben. Ein Ehepaar (von Beginn an dabei) gibt Ratschläge an die Eltern, die erst zum zweiten Mal gekommen sind. Sie hinterfragen und erklären Gefühlsausbrüche und Situationen, die sie an sich selbst erlebt haben. Das bestätigen andere Betroffene in der Runde und die „Neuen“ erleben die SHG wie ein Netz unter dem Drahtseil, das sie auffängt.

Als nicht unmittelbar Betroffene sitze ich zwischen den Eltern und lerne Lebenswillen und -mut kennen, nehme Vorwärts- und Rückwärtsschritte deutlich wahr. Ich erlebe, wie sich Einstellungen zum Leben verändern, wie wichtig kleine Dinge (z.B. die Mitgestaltung des Raumes, bestimmte Musik) werden. Dankbar bin ich für die geweinten Tränen, die nur bei uns so hemmungslos fließen, bei Vätern und Müttern.

Veränderungen spüre ich auch dahingehend, dass wir miteinander lachen können, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Die Namen der Kinder werden bewusster als am

Anfang genannt. Sie haben einen wichtigen Platz in unserer Mitte. Jetzt wünschen sich die Eltern gemeinsame Erlebnisse mit der Gruppe, wie einen Abend mit Mandala-Malen oder Gestecke-Gestalten. Über eine Wanderung wird auch nachgedacht. Im Sommer saßen wir zusammen am Lagerfeuer in unserem Garten, doch zu diesem Zeitpunkt war diese Veranstaltung mehr verordnet als im Innersten gewünscht. Die Betroffenen entdecken das Leben ohne ihre Kinder neu und wollen dies auch selbstständig tun. Die SHG gibt ihnen einen sicheren Rahmen dafür.

Unsere SHG gibt es für den Landkreis Gotha, den Wartburgkreis und die Stadt Eisenach. Mir zur Seite steht Pastorin Dorothee Köckert aus Stedtfeld bei Eisenach. Wir treffen uns in der Regel

dreiwöchentlich donnerstags
um 19.30 Uhr
im Sozialgebäude der kommunalen
Gemeinde in Schwarzhausen
Ansprechpartnerin
Maria-Barbara Müller
Tel.: 036259 - 58908

Maria-Barbara Müller

SHG Heilbronn

Gesprächsabend in Neckarsulm – Evangelische Gemeinde und Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern

„Zuhören, wo kein anderer zuhört“

Von Sarah Eberhard

„Wenn schwere Trauer quält – Wehe, wer ein Kind verloren“, Der evangelische Prälat Paul Dieterich aus Heilbronn hat in Neckarsulm einen Vortrag über Trauerarbeit gehalten. Die Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern Heilbronn und die Evangelische Gesamtkirchengemeinde Neckarsulm hatten zum Gesprächsabend eingeladen.

Verwaiste Eltern haben „zwei Gesichter“, Rosemarie Vogt, neben Dagmar Frombeck Leiterin der Selbsthilfegruppe, eröffnet den Abend mit einem Gedicht. Prälat Dieterich begrüßt alle Anwesenden mit

Handschlag. Sein Vortrag ist sehr persönlich und einfühlsam, obgleich er betont: „Ich selbst habe kein Kind verloren. Sie haben einen Erfahrungsvorsprung vor mir.“

Die anwesenden Eltern hören dem Vortrag gebannt zu. Vielen scheint der Geistliche aus der Seele zu sprechen, als er die verschiedenen Trauerphasen erwähnt. „Das sind Stationen, die viele Menschen in einer solchen Situation durchleben. Aber es ist kein Schema“, betont Dieterich ausdrücklich. Er spricht vom anfänglichen Schock und Erstarren, wenn man den Tod noch nicht begreifen kann. „Danach heißt es durchhalten“, wenn die Beerdigung organisiert werden muss. „Das kostet Kraft.“

Darauf folgt die regressive Phase. Die betroffene Person möchte sich verkriechen. Dieterich kennt die Gefahr, in dieser Zeit von der Umwelt isoliert zu werden: Viele Mitmenschen sind hilflos im Umgang mit Trauernden.

Irgendwann folgt dann die langsame Rückkehr in den Alltag, wenn „das Kinderzimmer keine Gedenkstätte mehr“ ist. Trotz Unterbrechungen und Rückfällen kehren nun die Erinnerungen an das Schöne, an die gemeinsam verbrachte Zeit zurück. „An die Tür der Eltern pocht zaghaft wieder das Leben.“

„Unsere Kultur drängt auf schnelle Bewältigung.“

Prälat Paul Dieterich

Der Prälat spricht auch Themen an wie eventuelle Probleme in der Sexualität der Eltern. Außerdem erzählt er, wie hinterbliebene Geschwister manchen Eltern als Ersatz für das verstorbene Kind dienen. Er erwähnt die Suche nach Schuldigen. Oft denken Trauernde, der Tod sei eine Strafe für frühere Sünden.

Auf die Warum-Frage weiß auch der Geistliche keine Antwort. „Aber wenn das Warum zu einem Wozu wird, ist das vielleicht eine offene Tür in eine neue Zukunft.“ Zum Abschluss macht der Kirchenmann Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod: „Gott wird uns einander wieder geben“, ist er überzeugt.

Die Zuhörer sind „tief beeindruckt“ von den Ausführungen des Prälaten, wie Rosemarie Vogt es ausdrückt. Auch Pfarrer Eckhard Klein, Mitorganisator der Veranstaltung,



Eltern, die ein Kind verloren haben, fühlen sich oft allein gelassen mit ihren Problemen. In der Selbsthilfegruppe finden sie Verständnis. (Foto: Archiv)

dankt Dieterich für seine „einfühlsamen, seelsorgerischen und wohlthuenden“ Worte.

Im Anschluss sprechen die anwesenden Eltern über ihre Gefühle und Gedanken seit dem Tod ihrer Kinder. Einige wünschen sich von ihren Mitmenschen mehr Sensibilität. Eine Mutter ist der Meinung,

„nichts sagen ist nicht falsch“. Der Vater spricht sich dafür aus, die eigene Ratlosigkeit im Umgang mit der Trauer zu thematisieren. Ein anderer ist sich sicher, dass die Selbsthilfegruppe eine wichtige Einrichtung ist. Rosemarie Vogt bringt es auf den Punkt: „Hier sind Menschen, die zuhören, wo kein anderer zuhört.“

aus: Heilbronner Stimme, 10. Oktober 2002

SHG Landshut

10 Jahre Verwaiste Eltern Landshut

Ungefähr 50 verwaiste Eltern und Geschwister kamen zur Zehnjahresfeier im vergangenen Herbst. Gemeinsam schauten wir uns den Film „Das Zimmer meines Sohnes“ von Nanni Moretti in der Sonntagsmatinee an. Eindringlich erlebte man, wie ein harmonisches Familienleben mit einem Schlag verändert wird und nichts mehr so ist, wie es vorher war. Die einstimmige Meinung war, dass die Situation und vor allem die Gefühlswelt der betroffenen Familie genau getroffen war.

Im Gemeindehaus der Erlöserkirche symbolisierte dann eine Klage-mauer aus 61 Steinen das Leid der Angehörigen, die in den letzten 10 Jahren einen Teil des Weges mit uns zurückgelegt haben. Für jedes verstorbene Kind gab es einen Stein mit Namen und Bild. Im Laufe des Nachmittags wurde für jedes Kind ein Licht angezündet

und in die Mauer gestellt. Margot Boesl las dazu vier Gedichte.

Das eine oder andere dieser Gedichte wurde auch schon zur Eröffnung des jeweiligen Gruppenabends vorgelesen, wenn Margot Boesl traditionsgemäß auf dem Tisch eine Blume auslegt, zusammengesetzt aus Blütenblättern, auf denen der Name und die Daten der Kinder stehen, die seit dem letzten Treffen einen Gedenktag hatten. Als Abschluss des Abends hören wir uns manch-

mal ein Lied oder ein Musikstück an. Wir haben inzwischen eine umfangreiche Leihbibliothek, die insofern sehr wertvoll ist, als leider einige der Bücher bereits im Buchhandel vergriffen sind und unverständlicherweise nicht neu aufgelegt werden. Wir treffen uns

jeden vierten Freitag im Monat
um 19.30 Uhr
im Gemeindehaus der Erlöserkirche,
Landshut, Schützenstraße/Ecke Konrad-
Adenauer-Straße.

Wir sind Mitglied bei Verwaiste Eltern Mün-

chen e.V., Bundesverband VEID und in der Landshuter Selbsthilfegruppenvereinigung „Hand in Hand e.V. Landshut“ (www.hand-in-hand-ev.landshut.org).

Zum Schluss möchte ich betroffenen Eltern oder Geschwistern, die in ihrer Kreisstadt noch keine Verwaiste-Eltern-Gruppe haben, Mut machen, eine solche zu gründen. Hilfe erhält man

von der Bundesstelle oder den regionalen Gruppen. Auch wir stehen für einen Erfahrungsaustausch gerne zur Verfügung. Begleiterin der offenen Gruppe ist Margot Boesl (Tel. 08743-2643, E-mail: m.boesl@adito.de), Stellvertreter Werner Kühnert ist erreichbar unter Tel. 0871-24739 oder E-mail Kuehnert-lehrmittel@t-online.de.

Werner Kühnert



Selbsthilfegruppe Leipzig

In Leipzig findet auch dieses Jahr wieder ein Gedenken für unsere verstorbenen Kinder statt und zwar am

14.12.2003
um 16.00 Uhr in der Nikolaikirche
unmittelbar im Stadtzentrum.

Im vergangenen Jahr, am 8. Dezember, war eine für mich unerwartet hohe Resonanz zu verzeichnen. Es waren etwa 300 Besucher da. Unsere SHG hatte sich im Rahmen eines Initiativkreises in die Vorbereitung und Durchführung mit eingebracht. Es war emotional sehr bewegend, damit auch anstrengend, für die meisten wohl letztlich irgendwie notwendig und damit auch gut.



Zum Schluss konnte jeder, der wollte, vorne eine Kerze entzünden und hinstellen - es wollte jeder. Die Leute warteten geduldig, bis jeder seine Kerze hatte. Das hat uns alle sehr berührt.

Rudi Wonsack

**Bitte melden Sie der Bundesstelle
Ihre Veranstaltungen zum
Candle-lighting-day 2003!**

Neue Selbsthilfegruppe in Regensburg

Unser Sohn Luis starb am 24.09.01 mit zwei Jahren nach vierwöchiger Krankheit an einer rasanten und zu keinem Zeitpunkt beeinflussbaren Leukämieerkrankung. Es war und ist immer noch unglaublich.

Seit Anfang April gibt es wieder eine aktive SHG für Trauernde Familien in Regensburg. Da ich mir nicht vorstellen konnte, dass die Erfahrungen, die wir durch Luis` Krankheit und Sterben gemacht haben, umsonst sein sollen und da ich bereits während der Krankheit mit Gott eine Vereinbarung geschlossen habe, dass Römer 8, 38 in unserem Leben Wahrheit wird, habe ich nach einer Möglichkeit gesucht, Luis Tod für mich und andere irgendwie auch zum „Guten“ werden zu lassen. Nach einem Trauerseminar in Bad Segeberg kam ich bestärkt und motiviert nach Hause – so eine Gemeinschaft unter Gleichen, in der das lästige Erklären wegfällt, wünsche ich mir auch vor Ort.

Ich habe dann gemeinsam mit einer Familientherapeutin, die uns auf der Onkologie der Kinderklinik St. Hedwig sehr gut begleitet hat, ein Konzept entworfen, das die ganze Familie mit einbeziehen will.

Am 11. April war dann unser erstes Treffen. Wir werden uns als SHG offiziell den Verwaisten Eltern München anschließen, aber den Namen „SHG für Trauernde Familien“ führen. Wir treffen uns am

zweiten Freitag des jeweiligen Monats
auch in den Ferien
von 15.30 bis 18 Uhr
in der Adalbert-Stifter-Str. 33b
in Regensburg

Kontakt-Telefonnummern:

Regina Tuschl 09404 - 953378

(betroffene Mutter)

Monika Schüssler 0941 - 30701178

(Familientherapeutin)

Brigitte Drescher 0941 - 5865388

(Trauerbegleiterin IFAH)

Regina Tuschl

SHG Rheinland und Umgebung

Protokoll des AK Verwaiste Eltern und Geschwister – 21. Februar 2003

Anwesend: M. Radle (Weilerswist), L. Schamann (Gummersbach), H. Mühlmeier (Meckenheim/Ratingen), T. Ebener-Scharnberg (Siegen), Fr. Klimeck (Wiehl/Gummersbach), K. Voll (Rösrath/Köln)

Treffen des Arbeitskreises
Verwaiste Eltern und Geschwister

Freitag, 14. November 2003

18 bis 20.30 Uhr,

Volberg 4, Rösrath-Hoffnungthal

1. Vorstellungsrunde und Austausch über die derzeit laufende Arbeit in den jeweiligen Gruppen

- Frau Scharnberg erzählt von Kontakten zum Fernsehen (WDR) und deren Interesse, einen Gedenkgottesdienst aufzunehmen. Im Gespräch werden Chancen und Grenzen erörtert.
- Es wird über Vor- und Nachteile diskutiert, für Gruppenabende bei den Teilnehmenden um einen Beitrag zu bitten.
- Austausch über die Situation, wenn Neue zur Gruppe hinzu kommen: Reißen sie die „Alten“ wieder in ihre Trauer hinein? – Wie kann das aufgefangen werden? Aus welchen Gründen besuchen Leute eine Gruppe? (akute Trauer, Zeit für den Toten haben ...) Wie kann ich damit als GruppenleiterIn umgehen? Was wird im (dem ersten Gruppenbesuch vorangehenden) Telefonat angesprochen und abgesprochen? Was gehört in ein Erstgespräch? (Auch: Was erwarten wir als Leitende von den Teilnehmenden?)
- Manche GruppenteilnehmerInnen wünschen sich mehr als 4-wöchige Treffen; in der Regel ist das von der Leitungsseite aus nicht zu leisten; was aber möglich ist: Trauernde zur Eigeninitiative anregen: sich gegenseitig zum Kaffee einladen, Friedhof gemeinsam besuchen, ...

- K. Voll stellt ein Blatt vor, das sie – gemeinsam mit den Gruppenmitgliedern – für die Gruppe der Verwaisten Geschwister entworfen hat. Es enthält die der Gruppe wichtigen Gruppenregeln und macht Aussagen über das Selbstverständnis der Gruppe, so dass Neue, die das Blatt mit dem Folder der Gruppe vor dem ersten Besuch zugesandt bekommen, sich schon im vorhinein in gewissem Sinne auf die Gruppensituation einstellen können.

2. Referentenwünsche für den Studientag 2003

- 2.1. Prof. Drees (Intuitive Gesprächsführung) oder Christa Michels, Trauerbegleiterin

Der Studientag für Begleiterinnen von Gruppen für verwaiste Eltern und Geschwister findet statt am Samstag, 27. September 2003 10 bis 16 Uhr

Vollberg 4, Rösrath-Hoffnungthal

3. Gedenkgottesdienste 2003

- 3.1. Der diesjährige **Weltgedenktag für verstorbene Kinder** fällt auf den **14. Dezember 2003**.
- 3.2. Für den Köner Bereich wird der Gedenkgottesdienst 2003 am **Samstag, 13. Dezember 2003, 16 Uhr**, in Köln-Delbrück in der **Pauluskirche**, Thurner Strasse, stattfinden.

4. Allgemeine Hinweise

- 4.1. Von der Evangelischen Kirche ist im Internet eine Seite für Trauernde eingerichtet worden: **www.trauernetz.de**.
- 4.2. Im Oberbergischen gibt es eine „**Clownin**“, die u.a. auch zum Thema Trauer ein Programm anbietet: Dr. Kunze, auch Sophia Altklug, Niederstaffelbach 11, 51588 Nümbrecht, Fon: 02262-68670; Fax: 02262-690695 E-Mail: info@sophiaaltklug.de

Protokoll: Kristiane Voll

Selbsthilfegruppe Spreewald

Mein Mann ist Bestatter. „Ich könnte das nicht“, sagen die meisten unserer Bekannten. Was könnten sie denn nicht? Den Angehörigen zur Seite stehen, ihnen Wege abnehmen, einfach mal zuhören? Oder den letzten Weg besonders liebevoll bereiten? Doch, wir wollen das können, denn es ist das Einzige, was wir tun können. Und wir tun es von ganzem Herzen.

Als mein Mann vor fast fünf Jahren zu einer Familie gerufen wurde, deren 14-jähriger Sohn durch einen Mopedunfall tödlich verunglückte, stockte uns der Atem. Damals trug ich in meinem prallen Bauch unseren ersehnten Sohn unter dem Herzen, nur noch wenige Tage bis zur Geburt. Tatsächlich war es zwei Tage später endlich so weit, wir hielten unseren Jonas in den Armen. Unendliches Glück. Kleines Kerlchen, so ein Wunder der Natur. In die Stunden der Harmonie, der Zufriedenheit, der heilen Familie mischte sich immer wieder ein Funken Wehmut. Fast war es ein schlechtes Gewissen. Da ist eine Familie, die ihren geliebten Sohn verloren hat, die gerade vor Schmerz nicht weiß, wie das Leben weiter gehen soll. Und wir hier, so voller Glück?

Vor fast eineinhalb Jahren brachten wir unsere Tabea zur Welt. Schon wieder ein Wunder. Und wieder begleitete mein Mann in der kommenden Zeit Familien auf dem letzten Weg ihrer Kinder. Verflixt. Diese schockierende Nähe von Leben und Tod. Da war die junge Familie, deren Sohn nach vier Jahren den verzweifelten, aber lange Zeit nicht aussichtslosen Kampf gegen einen Immundefekt verloren hat. Als mein Mann am Telefon den Namen der Anruferin nannte, standen uns die Tränen in den Augen. Wir kannten die Familie flüchtig. Und da war das kleine Kerlchen, das viel zu früh den schützenden Bauch seiner Mutter verließ, einige Wochen kämpfte ... und verlor. Nein! Nicht schon wieder! Es macht mich so fassungslos, so sprachlos, so hilflos. Die Mutter des Frühchens suchte verzweifelt nach Mitbetroffenen, brauchte jemanden zum Reden. Mein Mann vermittelte.

Je mehr wir uns mit den Schicksalen der ver-

waisten Familien beschäftigten, desto stärker wurde in uns das Bedürfnis, helfen zu dürfen. Nie werden wir den Schmerz verstehen können, der für eine lange Zeit Weggefährte der Eltern und Geschwister sein wird. Doch wir können zur Seite stehen, Gesprächspartner sein. Wir können helfen, die Erinnerung an die Kinder wach zu halten. Wir können zuhören. Wir können einfach nur da sein. Und wir können dabei helfen, dass verwaiste Eltern zueinander finden, um einander zu helfen. Ja, das wollen wir tun.

Auf der Suche nach fachlicher Unterstützung bekamen wir von einer Mutter die Information über die Existenz des Vereines „Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.“. Abend für Abend, Nacht für Nacht las ich auf der Internetseite (www.veid.de), ich las und weinte, las und weinte. So viele Schicksale, so viel Trauer. Jede halbe Stunde schaute ich nach unseren schlafenden Kindern. Ich brauchte Gewissheit, dass es ihnen gut geht. Nun endlich sind wir uns sicher. Wir haben zu Beginn des Jahres eine Gruppe verwaister Eltern ins Leben gerufen, „*Verwaiste Eltern in der Region Spreewald*“, treffen uns *einmal monatlich in Calau (Kontakt über Tel.:03542/42018)*. Wer, wenn nicht wir? Wer ist näher dran an den Betroffenen als wir? Und vor allem: wir haben die Kraft zum Initiieren, zum Organisieren. Denn wenn wir nach Hause kommen, fehlt niemand, der unser Familien-Mobile aus dem Gleichgewicht brachte. Wir haben Kraft, die wir nicht für uns allein brauchen. Kraft, die anderen helfen kann.

Nach und nach nehme ich nun Kontakt zu den Eltern auf, die meinen Mann im schmerzhaftesten Moment ihres Lebens kennen lernten. Durch Mundpropaganda melden sich auch andere Menschen, die ihr Kind verloren haben. Ich stoße immer wieder auf große Offenheit. Auch auf Dankbarkeit. Und auf Erwartungen. Kann ich den Erwartungen gerecht werden? Dann muss ich wieder an die Haltung jener Frau denken, die ich um Unterstützung bat: „Ich glaube, sie können keine Gruppe leiten, weil sie selbst kein Kind verloren haben.“ Doch, ich kann. Wie gesagt, vielleicht nicht verstehen. Aber helfen.

Kathrin Schreier

Selbsthilfegruppe Tübingen

Und wer begleitet mich? Erster Supervisionstag für Gruppenbegleiter in Baden- Württemberg am 9. November 2002 in Tübingen

Bei den Gruppenbegleitertreffen seit dem Jahre 2000 war deutlich geworden, dass der gemeinsame Austausch und das Besprechen von wichtigen Anliegen (Probleme mit Gruppenmitgliedern, persönliche Grenzen, Zielsetzungen usw.) aus den einzelnen Gruppen immer zu kurz gekommen war. Thomas Bäumer von der Regionalstelle Baden-Württemberg hatte deshalb interessierte Gruppenbegleiter speziell zu einem Supervisionstreffen nach Tübingen eingeladen.

15 Gruppenbegleiter aus dem ganzen Bundesland ließen sich von dem Angebot ansprechen und waren pünktlich auf 10 Uhr angereist. Wie immer konnte sich Thomas Bäumer darauf verlassen, dass die ankommenden Gruppenbegleiter noch vorbereitenden Aufgaben für die Veranstaltung übernahmen und so konnten wir dann auch schnell in den Tag und die Arbeit einsteigen. Wieder waren bekannte Begleiter gekommen, aber auch welche, die das erste Mal da waren. Es galt sich daher zunächst in einer ersten Runde kurz vorzustellen, aber auch darüber mitzuteilen, wo es schon Vorerfahrungen mit Supervision gab und wie die Vorstellungen an den heutigen Tag sind. Darüber hinaus waren wir aufgefordert, uns aus zahlreichen Gegenständen in der Mitte einen zu wählen, der eine Bedeutung für uns hatte. Diese besondere Bedeutung sollten wir uns ebenfalls mitteilen.

Thomas Bäumer zeichnete uns darauf die Grundgedanken zum Supervisionstag auf: Supervision setzt Bereitschaft voraus, das eigene Handeln immer wieder kritisch zu hinterfragen und im Kollegenkreis zur Diskussion zu stellen mit dem Anspruch, sich daraus kontinuierlich weiter zu entwickeln. Es folgte ein weiterer Schritt des Sich-kennen-lernens, indem der oder die Anwe-

sende herausgesucht werden sollte, den oder die man noch am wenigsten kannte. Mit ihm/ihr sollte ausgetauscht werden: Welches Problem in der Begleitung von Betroffenen bringe ich heute mit? Erstaunlich, wie schnell es auch hier wieder zu einem offenen Austausch und einem sehr persönlichen Kennenlernen kam.

Jedes Problem verlangt nach einer Vorstellung, einer Idee von einer Lösung. Wir waren daher nun aufgefordert, mit Buntstiften symbolisch zu Papier zu bringen, wie jeder Einzelne von uns sein Ziel in der Gruppenbegleitung sieht. Im Plenum teilte sich dann jeder mit und formulierte anhand seines Bildes sein Ziel. Sinn der Übung war es, zu erkennen, dass Zielvorstellungen uns helfen, von einem Problemstand in den Lösungsstand zu kommen.

Als nächstes sollte uns eine Körperübung zu Erfahrungen anregen: Ein Teil der Gruppe war aufgefordert, sich, die Schulter hängend, auf den Boden schauend, durch den Raum zu bewegen. Die Anderen liefen aufrecht, hochoberhalb des Kopfes ebenfalls ihren Weg im Raum. Diese Rollen wurden dann vertauscht. Im Anschluss berichteten wir uns, über eine von Thomas Bäumer gestellten Impulsfrage, von unseren gemachten Wahrnehmungen.

Der Pizzadienst kündigte sich an und so gingen wir in eine kleine Mittagspause. Aber auch diese Zeit wurde zum Gedankenaustausch benutzt und diente als Möglichkeit des sich noch näher Kennenlernens.

Nach der kleinen Mittagspause führte uns Thomas Bäumer in den nächsten und auch wohl wichtigsten Teil der Begegnung ein. Eine angeleitete Fallsupervision am Beispiel des Skulpturenstellens sollte unsere ganze Gruppe in einen Erfahrungsprozess mit einbeziehen.

Die gestellten Skulpturen veranschaulichten komplexe soziale Fragestellungen und Situationen und ermöglichen so, Zusammenhänge und Abhängigkeiten darzustellen.

In dem von einer Teilnehmerin vorgestellten konkreten Problem, ging es darum, die Situation in einer offenen Trauergruppe zu veranschaulichen, in der eine trauernde Mutter durch ihr egozentrisches Verhalten die Be-

gegnungen innerhalb der Gruppe stört oder gar verhindert.

Die betroffene Gruppenleiterin wählte unter uns Personen aus, die die Rolle der Gruppenmitglieder (Gruppenleiterin, betroffene Mütter, frisch Betroffenen) übernahmen, sowie noch Personen, die die möglichen Emotionen innerhalb dieses Kreises darstellten. Alle Beteiligten wurden von ihr im Raum aufgestellt, nach ihrer persönlichen Empfindung und Erfahrung mit dieser Gruppe. Nach zwei bis drei Minuten der Stille fragte die Aufstellerin der Reihe nach die Beteiligten nach ihren Gefühlen und Empfindungen. Einige Aussagen waren bekannt, andere wiederum doch überraschend in ihrer Deutlichkeit und Priorität. Nun sollten die Beteiligten ihren Platz im Raum selbst wählen, entsprechend ihrer Empfindung. Nach Minuten der Stille und des Nachspürens war der Austausch erstaunlich, es wurden andere Zusammenhänge deutlich. Wir waren alle sichtlich beeindruckt

von dieser Möglichkeit, einen Konflikt innerhalb einer Gruppe darzustellen und selbst zu spüren. Das Problem: „Wie gehe ich mit einem Gruppenmitglied um, das die Entwicklung der Gruppe stört?“ wurde dadurch nicht gelöst, aber es gab sehr viele Anregungen und Erklärungen, die einen weiteren Schritt zur Lösung des Konflikts bedeuten könnten.

Nach dieser, für viele von uns neuen Erfahrung erzählte eine Teilnehmerin von einer ähnlichen Situation und den in diesem Fall gewählten Weg zur Lösung der Problematik in der Gruppe.

In der nun folgenden Abschlussrunde teilte jeder von uns seine Eindrücke des Tages mit und inwieweit die persönlichen Erwartungen erfüllt wurden.

Beeindruckt von diesem Tag und gestärkt durch die Begegnungen und Gespräche mit anderen, verabschiedeten wir uns gegen 16.00 Uhr voneinander.

Joachim Werner

»Trauer ist nicht still«

Verein »Verwaiste Eltern« trifft sich in Tübingen

Tübingen. (tad) Unfall, Krankheit, Selbsttötung oder Mord-jährlich sterben 20.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland. Für ihre Eltern und Geschwister bricht damit die Welt zusammen: Wie sollen sie weiterleben und mit dem Unfassbaren umgehen? Der bundesweite Verein »Verwaiste Eltern in Deutschland« bietet den Betroffenen Hilfe. Am Wochenende trafen sich Gruppenleiter aus dem Land zu einer Fortbildung in Tübingen.

Das Schlimmste ist das Schweigen. Wenn sich Verwandte, Freunde oder Nachbarn zurückziehen, aus Angst oder vielleicht auch Unsicherheit. Sie wollen nichts Falsches sagen, also schweigen sie lieber, schämen vielleicht eine Karte mit den Worten »in stiller Trauer«. Aber »Trauer ist nicht still«, sagt Sozialpädagoge Thomas Bäumer, »die Betroffenen wollen über ihr verlorenes Kind sprechen.«

Sie tun das immer wieder und auch noch nach Jahren. »Die Sache ist nicht nach einem Trauerjahr abgeschlossen«, meint Bäumer. Wenn man Eltern nach 15 Jahren auf ihr verlorenes Kind antwortet, sich zum Beispiel an dessen Geburtstag erinnert, »dann werden sie einem sicher am Hals fallen.« Das Freude darüber, dass noch jemand anders an ihren verstorbenen Schutz denkt. Die toten Kinder leben in den Gedanken immer weiter. Jetzt würde man Kind seine Ausbildung abschließen, jetzt heiraten und selber Kinder bekommen.

Sozialpädagoge Bäumer hat eine Ausbildung als Trauerbegleiter gemacht. Seit fünf Jahren koordiniert er die Arbeit der Regionalstelle für verwaiste Eltern und Geschwister in Baden-Württemberg und hat zu dem Treffen nach Tübingen geladen. »Trauerbegleitung ist eine wichtige



Trauerbegleitung ist eine wichtige Arbeit. Am Wochenende trafen sich Gruppenleiter des Vereins »Verwaiste Eltern in Tübingen«, um ein Betreuungskonzept zu erarbeiten. Foto: und

und anstrengende Arbeit«, weiß Bäumer aus Erfahrung. Deshalb ist es ihm auch besonders wichtig, dass sich die Gruppenleiter untereinander austauschen können.

Hwa über die Arbeit mit den trauernden Geschwister, die sehr viel Einfühlungsvermögen erfordert: »Kinder sprechen nicht von alleine über ihre Gefühle.« Ihre typischen Trauerreaktionen seien ständige Rückzug und Schweigen. Und auch Rückschritte in der Entwicklung, wie Enkessens oder Angstträume. »Man kann es ihnen nicht einfacher machen«, sagt Bäumer. Und die leider zu häufig benutzte Erklärung, dass der Tote eingeschlafen ist oder sich auf einer langen Reise befindet, machen es ihnen noch schwerer. Denn über kurz oder lang stellen sie

die Frage, was das denn für ein komischer Schlaf oder eine seltsame Reise sei.

»Kinder brauchen am Anfang vor allem Informationen«, erklärt Trauerbegleiter Bäumer. Wie läuft die Beerdigung ab und was passiert aus biologischer Sicht mit dem Körper des toten Menschen. Seine Aufgabe bei der Arbeit mit Kindern sieht der Trauerbegleiter vor allem darin, ihnen die Möglichkeit zum Sprechen zu geben und ihnen positive Bilder zu vermitteln. »Als Trauerbegleiter brauche ich aber auf jeden Fall einen festen Standpunkt«, erklärt Bäumer. Dabei geht es für ihn nicht darum, Kinder von einem Leben nach dem Tod zu überzeugen, denn »das müssen sie selber entscheiden.« Es geht vielmehr darum, ihnen eine Möglichkeit anzubieten, hinter der man auch selber

steht. Bei der Trauerarbeit der Erwachsenen steht das Sprechen im Vordergrund. »Sie wollen sich mitteilen und von anderen Betroffenen erfahren, wie sie mit der Situation umgehen.«

Die 25 Gruppenleiter aus ganz Baden-Württemberg, die nach Tübingen gekommen sind, wollen ein Betreuungskonzept für trauernde Eltern und Geschwister im Land erarbeiten. Sie sind ehrenamtlich tätig, so wie Bäumer, der hauptberuflich beim »Förderverein für kreislkranke Kinder« angestellt ist.

Der Förderverein unterstützt tatkräftig die Arbeit. So steht zum Beispiel in den Räumen des Vereins auch ein Beratungstelefon. Wer Hilfe sucht, erreicht Thomas Bäumer unter der Telefonnummer 0 70 71/94 68 15.

aus: Reutlinger Generalanzeiger, 17.02.2002

Mein eigenes Leben, meine Fähigkeiten, meine Möglichkeiten



Die nachfolgende Geschichte wird vorgelesen, dann erhalten die Gruppenmitglieder das Bild mit dem Lebensbaum mit der Aufforderung, sich diesen Baum anzusehen, an das Gehörte zu

denken und dann das Bild auszumalen, eine Geschichte zu schreiben, Stichworte zu notieren oder zu den einzelnen Bildteilen Sätze aufzuschreiben.

Die Steinpalm

Es war Spätnachmittag, und es war Wind aufgekommen, der leise über die Haare streicht und auf dem Gesicht eine Ahnung von Kühle hinterläßt. Es war die Zeit, die zum Erzählen verführt, ja, die Lust auf Märchen wurde so zwingend, daß alle den weisen Raman baten, doch eine seiner wundervollen Geschichten zu erzählen. Der kluge, alte Mann lächelte. Er überlegte einen Augenblick und rief dann: „Wir treffen uns an der Steinpalm, wenn die Feuer angezündet werden!“ „Steinpalm? Was bedeutet das?“ riefen sie hinter dem Alten her. „Sucht sie!“ Er sagte dies schon im Fortgehen. „Sucht sie! Der Baum ist nicht zu verfehlen.“

Noch ehe die Nacht plötzlich hereinfiel, hatten sie den Baum gefunden. Neben den vielen Palmen am Strand, die in ihrer schlanken Schönheit wie winkende Frauen zu sein schienen, stand diese eine etwas abseits, doch so, dass ihre starken, dunkelgrünen Blattfächer die neben ihr stehenden Bäume leicht berührten.

Es war eine eigenartig geformte Palme! Sie wirkte gedrungen, mit einem mächtigen Stamm und starken Fächern, die in ihren Bewegungen sichtbare Mäßigung zeigten und nichts von der Heiterkeit hatten, die alle

anderen Palmen so weiblich machte. Das Merkwürdigste aber war die Krone der Palme! Der Baum neigte sich mit seinen Blattfächern zur Mitte hin. „Seht nur genau hin“, sagte der alte Erzähler, der sich in ihre Mitte gesetzt hatte, „achtet auf das nächste Wehen des Windes.“ Und sie konnten es sehen. Als der Wind die Fächer des Baumes etwas auseinanderwehte, da sahen sie es: Im Herzen der Palme, wo sonst die neuen, hellgrünen Triebe aus der Mitte des Stammes nach oben drängten, lag ein mächtiger, rötlicher Stein, wie unzählige am Strand herumlagen. Raman ließ keine Zeit zum Fragen. Mit einer weiten Armbewegung zeigte er, dass sich alle im Kreis setzen sollten. Ein Feuer wurde in der Mitte angezündet, und die Nacht kam schnell und fiel über alles wie ein dunkles Tuch. Der Schein des Feuers erreichte den Stamm der großen Palme und malte auf den Schuppen bizarre Zeichen. Wenn eine Flamme hell aufflackerte, konnte man die Krone des mächtigen Baumes ahnen.

„Ihr wollt wissen, wie der große Stein dort oben hinaufgekommen ist?“ begann Raman seine Erzählung. „Nun, dies geschah vor vielen, vielen Jahren, als diese mächtige Palme noch ein winziger Bäumling war. Hier waren damals noch keine Häuser, und es gab auch noch keinen Brunnen. Nur einige Palmen standen am Strand. Ihnen und dem kleinen Palmbaum genügte das, was sie aus dem Sandboden an Nahrung und vom Himmel an Feuchtigkeit bekamen.

Die kleine Palme liebte das Meer und die Musik des Wassers. Sie liebte den leisen Wind an den Spätnachmittagen und die plötzlich hereinbrechende, oft kalte Nacht mit ihrer schattenlosen Dunkelheit. Und sie liebte den Mond in den klaren Nächten, dessen Licht harte Umrisse malt und auf dem Meer lange Streifen zieht, die eine Ahnung von Unendlichkeit geben.

Der kleine Baum wusste, dass wenige Meter hinter ihm die Wüste war. Aber er hatte keine Vorstellung von ihr, er wusste nicht, was wasserlos und leer bedeutete. Er war ein kräftiger, glücklicher Palmenschößling. Bis zu dem Tag, an dem der Mann kam.

Er kam durch die Wüste. Er war tagelang umhergeirrt, hatte sein Hab und Gut verloren

und war vor Durst und Hitze fast um den Verstand gekommen. Seine Hände brannten wund vom vergeblichen Graben nach Wasser, und alles an ihm und in ihm war grenzenloser Schmerz. So stand er vor dem Wasser, vor dem endlosen, salzigen Wasser. Der Mann warf seinen ausgedörrten Körper in das Wasser hinein, aber in seinem Mund mit den aufgerissenen Lippen und der dickpelzigen Zunge brannte der Durst, den das Salzwasser nicht stillen konnte. Da packte ihn ein rasender Zorn. „Ich habe Anspruch auf Wasser!“ schrie er. „Ich will leben, weil ich einen Anspruch darauf habe!“

Er griff nach einem großen Stein. Der Zorn gab ihm Kräfte, die sein ausgedörrter Körper kaum noch hergeben konnte, und er schrie, schrie über die Grenzenlosigkeit des Wassers, schrie gegen die Unauslöschbarkeit der Sonne, schrie gegen die Wüste und hinauf zu den unerreichbaren Kronen der Palmen. Drohend hatte er den Stein erhoben. Seine Arme zitterten, und es schien, als wolle alle Kraft ihn endgültig verlassen. Da sah er neben den großen Palmen, zwischen Geröll und Sand, den Palmenschößling stehen, in hellem Grün und voller Hoffnung auf jeden neuen Tag.

„Warum lebst du?“ schrie der Mann. „Warum findest du Nahrung und Wasser, und ich verdurste hier? Warum bist du jung und schön? Warum hast du alles und ich nichts? Du sollst nicht leben!“ Mit aller noch vorhandenen Kraft presste er den Stein mitten in das Kronenherz des jungen Baumes. Es knirschte und brach. Es war, als vervielfachte sich das Knirschen und Brechen bis in die Unendlichkeit der Wüste und des Meeres. Und dann kam eine entsetzliche Stille. Der Mann brach neben der kleinen Palme zusammen. Zwei Tage später fanden ihn Kameltreiber – man erzählt, dass er gerettet wurde.

Von den Treibern hatte sich keiner um den kleinen, zerschmetterten Palmbaum gekümmert. Er war unter der Last des Steines fast begraben, sein Tod schien unausweichlich. Seine hellgrünen Fächerblätter waren abgebrochen, und in der heißen Glut der Sonne verdorrten sie schnell. Sein weiches Palmherz war gequetscht, und der große

Stein lastete so schwer auf dem zierlichen Stamm, dass er bei jedem leisen Windhauch abbrechen drohte. Doch der Mann hatte die kleine Palme nicht töten können. Er konnte sie verletzen, aber nicht töten.

Als sich in dem jungen Baum das entsetzliche Geräusch der brechenden Zweige, das Zerfasern der jungen Triebe und der brennende Schmerz zusammenballten, als alles eine ungeheure, wolkenähnliche Masse von Schmerz und immer wieder Schmerz war, da regte sich gleichzeitig, daneben, ohne Verbindung zum Schmerz und allen zerstörenden Geräuschen, eine erste kleine Welle von Kraft. Und diese Welle vergrößerte sich, fiel in die Wellenbewegung des Schmerzes, wuchs, machte Pausen zwischen Schmerz und Wieder-Schmerz länger und länger, bis die Kraft größer wurde als der Schmerz.

Der Baum versuchte, den Stein abzuschütteln. Er bat den Wind, ihm zu helfen. Aber es gab keine Hilfe. Der Stein blieb in der Krone, dem Herzen der kleinen Palme, und rührte sich nicht.

„Gib es auf“, sagte sich die kleine Palme, „es ist zu schwer. Es ist dein Schicksal, so früh zu sterben. Füge dich! Lass dich selber los. Der Stein ist zu schwer.“ Aber da war eine andere Stimme. Die sagte: „Nein, nichts ist zu schwer. Du musst es nur versuchen, du mußt es tun.“ „Wie soll ich es tun?“ fragte die kleine Palme, „Der Wind kann mir nicht helfen. Ich stehe allein in meiner Schwachheit. Ich kann den Stein nicht abwerfen.“ „Du musst ihn nicht abwerfen“, sagte wieder die andere Stimme. „Du musst die Last des Steines annehmen. Dann wirst du erleben, wie deine Kräfte wachsen.“

Und der junge Baum nahm in all seiner Not seine Last an und verschwendete keine Kraft mehr an das Bemühen, den Stein abzuschütteln. Er nahm ihn in die Mitte seiner Krone. Er klammerte sich mit langen, kräftiger werdenden Wurzeln in den Boden, denn er brauchte mit seiner doppelten Last einen doppelten Halt. Dann kam der Tag, an dem sich die Wurzeln der Palme so tief gesenkt hatten, dass sie auf eine Wasserader stießen. Befreit schoss eine Quelle nach oben, und sie hat diesen Platz hier zu einem Ort der Freude und des Wohlstandes gemacht.

Nun, als der Baum festen Halt im Grund hatte und dort dauernde Nahrung fand, begann er, nach oben zu wachsen. Er legte breite, kräftige Fächerzweige um den Stein herum. Man konnte manches Mal meinen, dass er den Stein beschütze.

Sein Stamm gewann mehr und mehr an Umfang und mochten auch alle anderen Palmen am Strand höher und lieblicher sein, der Palmbaum, den die Leute bald die Steinpalme nannten, war unbestritten der mächtigste Baum. Seine Last hatte ihn aufgefordert, und er hatte den Kampf gegen seinen Kleinmut aufgenommen. Er hat diesen Kampf gewonnen. Er hat eine Quelle freigelegt, die seither den Durst Vieler löscht, und, was sicher das Wichtigste ist, der Baum hat seine Last angenommen und hoch hinausgetragen. Sie liegt auch heute noch auf seinem Herzen, aber sie ist in seinem Dasein an eine Stelle gerückt, die sie tragbar macht. Nur die äußere Last erscheint uns untragbar. Ist sie angenommen, wird sie Teil von uns selbst.“

Raman, der Erzähler, legte beide Hände an den Stamm der großen Palme. Das Feuer war fast niedergebrannt. Die Zuhörer verließen einer nach dem anderen den Platz. Nur einer blieb noch. Er war spät gekommen und hatte ein wenig abseits gesessen. Er setzte sich nun zu Raman, und beide saßen lange ohne Worte. „Ich bin der Mann, der den Stein auf die Palme gedrückt hat!“, sagte der Mann. „Ich hatte es vergessen, doch deine Erzählung weckte alles wieder auf. Was soll ich tun? Ich fühle Schuld.“ „Dann trage diese Schuld wie der Baum den Stein“, antwortete Raman. „Nimm die Schuld an. Versuche, soviel du vermagst, davon in Liebe zu verwandeln. Vergiss dabei nicht, dass Liebe etwas ist, was man tun muss. Es nützt nichts, sie nur zu erkennen und um ihre Notwendigkeit zu wissen. Liebe ist Leben und wächst allein aus dem Tun.“ Die Männer saßen noch lange unter der Palme, und es war ein leichter Wind, der das Feuer wieder zum Brennen brachte.

Pet Partisch

Gisela Sommer

Dein Name bleibt

Jede(r) TeilnehmerIn zündet für sein/ihr verstorbenes Kind eine Kerze an und schreibt auf eines der von mir mitgebrachten farbigen Herzen aus Papier den Namen seines/ihrer verstorbenen Kindes. Dann lese ich folgenden Text:

Dein Name bleibt

Mit dem Herzen schrieb ich in den Sand

Dein Name bleibt

Auch wenn die Winde

tausend Tänze tanzen

und wilder Wirbel zu zerstören droht

was in mir nicht zerstörbar ist

Dein Name bleibt

Auch wenn`s im

Muschelgang des Herzens

flüsternd raunt

„Warum?“

auch wenn das Silberrad des Lebens

wie unbefragt und selbstverständlich

weiterläuft - Roulette des Seins?

Du lebst in meinen Träumen fort

ganz wie ein Blütenbaum

voll duftender Erinnerungen

denn Du warst gestern

Du wirst morgen sein

Dein Name bleibt

und in mir die Atemwunde

weil ich in mir Dich nicht vergessen kann.

D. Cremer

An diesem Abend sprechen wir über den Namen des verstorbenen Kindes. Dazu habe ich mir einige Fragen überlegt, die vom jeweiligen Gruppenmitglied verändert oder vervollständigt werden können, z.B.

- Warum gab ich, gaben wir unserem Kind diesen Namen?
- Wer hat ihn ausgesucht?
- Was bedeutet der Name?
- Hat er in der Familie Tradition?
- Hat sich dein Kind mit diesem Namen wohl gefühlt? (Kosename)

Es gibt ein lebhaftes Gespräch und die Trauernden haben dazu viele Ideen.

Zum Abschluss des Abends lese ich folgenden Text:

Du bist da

*Ich sehe Dich nicht
Dein Körper wurde mit Erde zugedeckt.*

*Ich höre Dich nicht
Deine Stimme rückt ferner von Tag zu Tag.*

*Meine Hände fassen nach Dir
und greifen ins Leere.*

*Aus Deinen Kleidern
verfliegt mir der letzte Duft.*

Und doch bist Du da - in mir.

Renate Salzbrenner

So schließt sich der Kreis: Herz - Name meines Kindes - mein Kind in meinem Herzen.
Erdmute Wiarda

Erinnerungs-Buch

Bekannte, Freunde, Verwandte etc. werden eingeladen, zum Geburtstag des verstorbenen Kindes eine Seite zu gestalten. Nachher werden diese ganz unterschiedlichen Seiten zu einem „Erinnerungs-Buch“ zusammen gebunden und können so für die Eltern/Familie wichtige Erinnerungs- und Trostquelle werden. Hildegunde Mühlmeier

Workshop Schreiben

Schreibübungen:

1. Tempo

ist eine bewährte Methode, um das Schreiben in Gang zu bringen. Nachdenken und Korrekturen sind tabu. Auf diese Weise wird unser ständig wertender Intellekt ausgeschaltet und wir gelangen zu den Bildern und Eingebungen, die in unserer Fantasie schlummern.

Es ist wichtig, während des Schreibens jede äußere und innere Störung auszuschalten.

Suchen Sie sich einen angenehmen Platz für das Schreiben, legen Sie Block und Stift bereit und suchen Sie ein Wort aus, das Ihnen in den Sinn kommt (oder aus Tabelle aussuchen). Stellen Sie einen Wecker auf fünf Minuten und fangen Sie an zu schreiben, ohne anzuhalten, ohne zu ergänzen oder zu korrigieren. Gönnen Sie sich keine Pause und schreiben Sie, bis der Wecker klingelt. Wenn die Gedanken doch abschweifen, blicken Sie auf Ihr Reizwort und lassen sich neu anregen. Lesen Sie den Text durch und unterstreichen Sie Stellen, die ansprechen, erstaunen oder die Sie nie erwartet hätten. Man kann auch 10 oder 15 Minuten schreiben. Jeder muss selbst herausfinden, welche Zeitspanne am besten ist.

2. Automatisches Schreiben

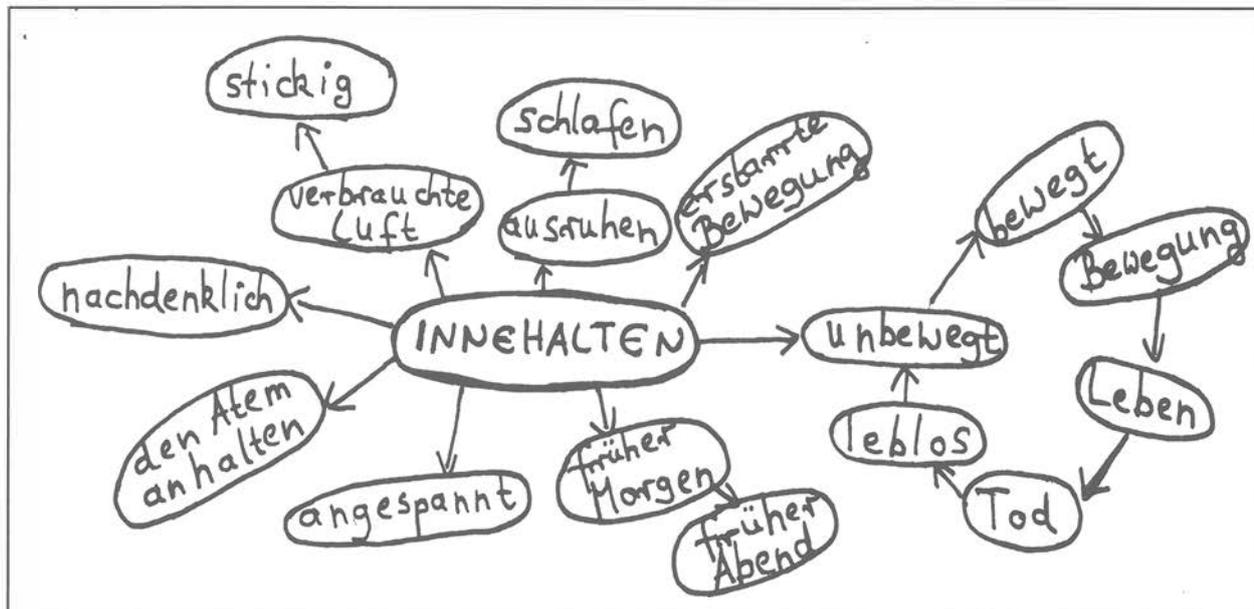
Beim automatischen Schreiben gibt es, anders als beim Tempo, kein Reizwort oder ein festgelegtes Thema. Diese Schreibübung lockert und löst, da das Schreiben ohne Pause und ohne Thema unser Unterbewusstsein anregt, sich zu Wort zu melden. Bei dieser Übung bereiten Sie sich so vor wie beim Temposchreiben, stellen den Wecker aber nur auf drei bis fünf Minuten ein. Schreiben Sie, was Sie denken, fühlen, wahrnehmen oder stark beschäftigt. Wenn es nicht weiter geht, schreiben Sie darüber: „Wenn ich nur wüsste, welche Worte ich schreiben soll. Alles ist leer. Ich finde keinen Anfang“. Machen Sie keine Pause. Man kann auch etwas Verrücktes oder völlig Absurdes schreiben.

3. Intuitives Schreiben

Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, ganz von Innen heraus zu schreiben, ist diese Methode genau richtig. Hier wird sowohl auf ein Thema als auch auf einen zeitlich begrenzten Rahmen verzichtet. Schließen Sie jede Störung aus und lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen. Machen Sie Ihr Bewusstsein frei und denken für eine Weile an gar nichts. Stellen Sie sich vor, Ihre Hand schreibt von allein, ohne den Kopf in Anspruch zu nehmen. Notieren Sie alles, was die Hand schreiben möchte, ohne nachzudenken. Alles ist wichtig und von Bedeutung, nichts ist lächerlich. Bitte zensieren und interpretieren Sie nicht.

4. Cluster

Bitte halten Sie ein großes Blatt Papier bereit und schreiben einen Begriff in die Mitte. Suchen Sie aus der nachfolgenden Liste ein Wort aus oder nehmen Sie ein Wort, das Ihnen spontan einfällt. Zu diesen Begriffen assoziieren Sie frei (Erfahrungen, positive / negative Aspekte etc.). Alle Wortarten, Worte und Zeichen sind erlaubt. Bilden Sie ein Cluster nach folgendem Vorbild:



Liebe	Zweifel	Anfang	Weinen
Kind(er)	Trauer	Zuversicht	Blumen
Qual	Verzweiflung	Mut	Vater
Depression	Famile	Kraft	Himmel
Schuld	Gott	Wiedersehen	Ruhe
Schmerz	Hoffnung	Erinnerung	Teufel
Zeit	Hilfe	Halt	Fluch
Tod	Versöhnung	Zukunft	Stern
Angst	Disziplin	Glück	Sonne
Ohnmacht	Zerstörung	Schreiben	Meer
Leben	Ende	Mutter	Fehler
Leid	Sehnsucht	Streit	
Wut	Ärger		

Brief schreiben

1. an das verstorbene Kind schreiben. Briefe können beginnen mit: Mein(e) geliebte(r) Tochter/Sohn, Kind oder Name des Kindes
2. an verstorbenen Angehörigen oder Freund Liebe(r) ...
3. an lebende Person: Dank aussprechen, anklagen, um Hilfe bitten etc.
4. an sich selbst. Brief könnte beginnen mit: „Was ich dir jetzt sagen möchte“ oder „Was ich dir schon lange sagen möchte“
5. an Gott
6. an Person(en), der/denen man am Tod

des geliebten Verstorbenen die Schuld gibt
7. ungerichtet

Ratschläge zum Schreiben

1. Traumbuch führen
 2. Büchlein und Stift bei sich tragen und möglichst bald Gedankenketzen, Eingebungen, Bilder und Phantasien aufschreiben
 3. sofort nach dem Aufwachen fünf bis zehn Minuten schreiben
 4. feste Zeit am Tag oder in der Woche für das Schreiben einplanen
- Bitte ausprobieren, welche Methode am besten passt.

Karin Stolte

Literatur zum Thema „Kreatives Schreiben“

Bach, Susanne und Schenkel, Elmar (Hrsg.): Creative Writing - Kreatives Schreiben. Berichte aus den Bereichen Schule, VHS, Uni, Psychotherapie und Journalismus, Edition Isele

Baldwin, Christina: Das kreative Tagebuch. Tagebuchschreiben als Weg der Selbstfindung und Selbstverwirklichung - als Zwiesprache mit sich selbst, Otto Wilhelm Barth Emmert, Karl; Bütow, Thomas (Hrsg.): Was bewegt die Schreibbewegung? Kreatives Schreiben - Selbstversuche mit Literatur, 1990, Loccumer Protokolle 63 / 1989

Fritzsche, Joachim; Bothe, Katrin; Rammoser, Karl-Günter: Schreibwerkstatt. Geschichten und Gedichte. Schreibaufgaben, -übungen und -spiele, 1989, Klett

Gesing, Fritz: Kreativ schreiben. Handwerk und Techniken des Erzählens, 1994, DuMont (Bd. 306)

Goldberg, Natalie: Der Weg des Schreibens, 1991, Knauer

Mosler, Bettina; Herholz, Gerd: Die Musenkussmaschine. 128 Schreibbeispiele für Schulen und Schreibwerkstätten, Essen

Rico, Gabriele L.: Garantiert schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln - ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung, 1984, Rowohlt

Scheidt, Jürgen vom: Kurzgeschichten schreiben. Texte zu sich selbst und zu anderen, Neuausgabe 1995, Fischer Taschenbuch Verlag

Stein, Sol: Über das Schreiben, 1997, Zweitausendeins

Waldmann, Günter: Produktiver Umgang mit Lyrik. Eine systematische Einführung in die Lyrik, ihre produktive Erfahrung und ihr Schreiben. Für Schule (Sekundarstufe I und II) und Hochschule sowie zum Selbststudium, 1994, SchneiderVerlag Hohengehren

Werder, Lutz von: Lehrbuch des kreativen Schreibens, 1997, Schibri

Werder, Lutz von: ... triffst Du nur das Zauberwort. Eine Einführung in die Schreib- und Poesietherapie und in die Arbeit literarischer Werkstätten, 1986, Psychologie Verlags Union

Karin Stolte

Der erste Urlaub

Ganz speziell zum Thema: Der erste Urlaub nach dem Tod meines Kindes:

Ich gestalte die Mitte mit „Mitbringsele“ (Reiseandenken wie Muscheln, Steine, Sand, bizarre Holzstücke, kunstgewerbliche Gegenstände, Blumen usw.).

In der ersten Runde sucht sich jeder das ihm ansprechendste und entsprechende Teil aus und erzählt, was Urlaub für ihn bedeutet, woan ihn das ausgesuchte Teil erinnert, was er selbst aus dem Urlaub mitgebracht hat... Die zweite Runde bezieht sich auf den ersten Urlaub nach dem Tod des Kindes – Anregungen für Fragen, Gedanken etc.:

- o Wann bin ich das erste Mal in Urlaub gefahren?
- o Wohin bin ich gefahren?
- o Mit wem bin ich gefahren?
- o Wie lange wollte ich fahren?
- o Wie war es, so weit weg von zu Hause, vom Grab des Kindes?
- o Wie habe ich mich mit Freunden, Bekannten, Mit-Gästen unterhalten?
- o Was konnte, was wollte ich erzählen?
- o Wie lange bin ich tatsächlich geblieben?
- o Wie bin ich zurückgekommen?

Gibt es etwas, was mir, wenn auch nur für ganz kurze Zeit, Freude gemacht hat? Ich schreibe es in die vorbereitete Papiermuschel und verwahre es als Schatz (wie die Perle in der Muschel), den ich ab und zu hervorholen und ansehen kann ...

Gerlind Bialas

Haben Sie Ideen, Anregungen und Vorschläge zur Gruppenarbeit mit Trauernden? Dann senden Sie diese bitte an den Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. Fuhrenweg 3 21391 Reppenstedt E-Mail: kontakt@veid.de Vielen Dank!

Damit ihr Licht für immer leuchte ...

Verwaiste Eltern im Gedenken an ihre verstorbenen Kinder

Jährlich sterben in Deutschland 20.000 Kinder und junge Erwachsene. Sie verlieren ihr Leben durch Krankheit oder werden Opfer eines Unfalls, eines Mordes oder verlassen das Leben, das sie nicht mochten. Was zurück bleibt, ist eine seelisch schwer verletzte Familie, ein Gefüge, was in seinen Grundfesten maßlos erschüttert ist.

„Anfangs der 80er Jahre wurde in Deutschland die Trauerproblematik erstmals thematisiert“, erklärt Gabriele Knöll, Vorsitzende des „Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.“. Durch Krankenhausseelsorger und Sozialarbeiter seien Eltern begleitet worden, deren Kinder an einer tödlichen Krankheit starben. Zu jenem Zeitpunkt sei das Bewusstsein für diese besondere Situation geweckt worden, führt Gabriele Knöll weiter aus. „Compassionate Friends“, „Mitfühlende Freunde“, eine amerikanische Organisation verwaister Eltern, war das Vorbild für den 1997 in Deutschland gegründeten Bundesverband, der mittlerweile 370 Gruppen in allen Regionen unseres Landes betreut, berät und begleitet.

„Manche betroffene Eltern möchten die selbst erprobte Hilfe wieder weitergeben. Andere, die nie Unterstützung bekamen, aber am eigenen Schicksal gewachsen sind, wollen Hilfe anbieten“, erläutert Gabriele Knöll das Prinzip der Selbsthilfegruppen. Dort können Betroffene von Menschen mit dem gleichen Schicksal das Verständnis erhalten, das ihnen ihre Mitmenschen oft nicht geben können. Die Gruppe bietet einen Schutzraum, in dem sich jeder geben kann, wie er sich fühlt. Betroffene können über ihre toten Kinder, ihre Ängste und ihren Zorn sprechen und anderen zuhören. In der Gruppe kann man Kraft und Mut schöpfen, um den Alltag zu bewältigen.

Der Lübbenauer und Calauer Bestatter Jörn Schreier, Mitglied des Vereines, begleitet Angehörige nach dem Tod eines Verwandten

und so auch Eltern bei der Trauer um ihr Kind. „Menschen, die ihr Kind verloren haben, fühlen sich von ihrem sozialen Umfeld oft nicht verstanden. Sie finden einfach keine offenen Ohren für die sie bewegenden Gedanken und wollen doch so dringend mit anderen ins Gespräch kommen. Leider leidet auch häufig die Partnerschaft unter der extremen Situation“, berichtet er aus seinen Erfahrungen.

Gabriele Knöll, die Vorsitzende des Dachverbandes, verlor vor 21 Jahren ihren Sohn Moritz. Er war dreieinhalb Monate alt. Innerhalb von sechs Jahren hatten seine Eltern vier Kinder zur Welt gebracht und ein Haus gebaut. „Erstmalig und einmalig entschlossen wir uns, eine Woche Urlaub zu machen“, erinnert sich die Mutter heute. Moritz und sein anderthalbjähriger Bruder Jürgen blieben im elterlichen Haus und wurden dort von der Großmutter umsorgt. Die vierjährige Eva und der sechsjährige Peter lebten für diese Tage bei einer Freundin.

Die deutsche Botschaft informierte die Eltern, die im Ausland entspannen wollten, von dem tragischen Schicksalsschlag. Einen Tag nach einem Arztbesuch, für den anhaltender Husten und Fieber die Ursache waren, war der kleine Moritz aus ungeklärter Ursache verstorben. Gabriele Knöll vermutet, dass eine Lungenentzündung ihrer Familie den Sohn und Bruder nahm.

Nach ihrer sofortigen Rückkehr mussten die Knölls neben der eigenen Fassungslosigkeit auch die Kraft zu finden, sich gemeinsam mit ihren Kindern mit Moritz' Tod auseinander zu setzen. „Jetzt weiß ich, was passiert ist und will nie wieder etwas davon hören“, reagierte der älteste Sohn auf die Nachricht. Für die angehende Psychotherapeutin schien dies anfangs eine völlig unakzeptable Art der Trauer zu sein. Sie war sich sicher, dass ihr Sohn über seine Trauer reden müsse, um sie zu verarbeiten. Heute, 21 Jahre später, sieht sie das anders: „Jeder muss seinen eigenen Weg der Trauer finden.“ Plötzliche Aggressionsanfälle des sonst so unauffälligen Jungen in der Schule entpuppten sich als eine häufig beobachtete Form der Trauerreaktion.

Seine jüngere Schwester Eva, die den klei-

nen Moritz immer so liebevoll umsorgt hatte, begann, überall in die Wohnung zu pullern, um die elterliche Aufmerksamkeit zu erregen. Mutter Gabriele konnte diese Entwicklung nicht verstehen. „Erst mein Mann öffnete mir die Augen, indem er zu mir sagte, das seien Evas Tränen“, entsinnt sie sich. Der Jüngste, der anderthalbjährige Jürgen, rührte seine Mutter zu Tränen, indem er angesichts ihrer Traurigkeit auf ihren Schoß kletterte und alle gerade erst erlernten Worte hoch und runter plapperte, um seine Mutter zu trösten und glücklicher zu stimmen. Nach drei oder vier ähnlichen Versuchen deutete er ihre Tränenausbrüche auf seine Art und stellte für ein Jahr jegliches Sprechen ein. „Auch wenn Moritz nicht mit uns lebte, wollten wir trotzdem eine große Familie sein. Nach einem Jahr bekamen wir unseren Sohn Jonas“, erzählt die Fünfzigjährige. Jonas wuchs mit dem Bewusstsein auf, dass

da noch ein Bruder ist, der gestorben ist. Menschen, die ihn als den Vierten der Knöll’schen Kinder begrüßten, klärte er auf: „Nein, ich bin der Fünfte!“

Der Verwaiste Eltern in Deutschland e.V., der sich der Begleitung, Beratung und Information für betroffene Eltern, Geschwister und alle sozialen Kontaktpersonen verschrieben hat, verbreitet nun auch in Deutschland das in Amerika geborene „Candle Lighting“. Jedes Jahr am zweiten Sonntag im Dezember stellen Betroffene rund um die ganze Welt im Gedenken an ihre verstorbenen Söhne, Töchter, Brüder und Schwestern um 19 Uhr brennende Kerzen in die Fenster. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterwelle die ganze Welt umringt. Damit ihr Licht für immer leuchte.

Katrin Schreier

aus: Lausitzer Rundschau, 7.12.2002

Gedenktag für alle verstorbenen Kinder

(jedes Jahr am 2. Sonntag im Dezember)

Sonntag, 14. Dezember 2003

Damit ihr Licht für immer leuchte,



stellen an diesem Tag um 19 Uhr Betroffene rund um die ganze Welt im Gedenken an ihre verstorbenen Söhne, Töchter, Brüder und Schwestern brennende Kerzen in die Fenster. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterwelle die ganze Welt umringt. Begleitet wird dieses „Candle lighting“ weltweit von Aktionen wie Gedenkgottesdiensten, Lesungen, Zeitungsberichten usw.

Die Initiative zu dieser Aktion geht von den „Compassionate Friends“, USA, aus. Diese Organisation entspricht in Deutschland der Bewegung „Verwaiste Eltern“. „Verwaiste Eltern“ beteiligen sich auch dieses Jahr deutschlandweit.



Wissen Sie von einer Gedenkfeier? Dann melden Sie uns diese bitte mit genauer Angabe über Zeit und Ort. Wir weisen auf unserer Internet-Seite auf alle Gedenkfeiern deutschlandweit hin.

Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Bundesstelle -, Fuhrenweg 3, 21391 Reppenstedt,

Tel. 04 131 / 680 32 32, Fax 04 131 / 68 11 40, E-Mail: kontakt@veid.de, <http://www.veid.de>

ZDF – Hallo Deutschland! Das Fernsehen zu Besuch bei Familie Kullen

Anfrage von der Bundesstelle Verwaister Eltern in Deutschland: „Das ZDF sucht für seine Sendung „Hallo Deutschland“ ein Ehepaar oder eine Familie, die bereit ist, über ihren Umgang mit dem Tod Ihres Kindes und Geschwisters zu erzählen und sich filmen zu lassen. Können Sie sich das für sich vorstellen?“

Wir hatten in den zurückliegenden Jahren bereits vereinzelt Kontakt zu Zeitungen. Damals beschäftigten uns Gedanken wie „Was wird unser Umfeld – unsere Nachbarn und Bekannten, aber auch unsere Verwandten – dazu sagen“, oder „Denken andere, die hören ja nie mit ihrer Trauer auf.“ Jedoch haben wir eigentlich positive Resonanz erhalten. Wir sind uns bewusst, dass es immer Menschen gibt, die uns nicht verstehen und denen es am liebsten wäre, wir würden den Tod unseres Sohnes still für uns behalten. Uns liegt jedoch die Arbeit der Verwaisten Eltern am Herzen, weil wir an uns selber,

aber auch in unserer Selbsthilfegruppe merken, wie gut es tut, von „Leidensgenossen“ zu erfahren und zu spüren, wir sind nicht allein auf unserem Weg. Leider müssen viele andere auch ohne ihr geliebtes Kind weiterleben. Nach Gesprächen innerhalb der Familie – auch ausdrücklich mit unseren lebenden Kindern – haben wir uns entschlossen, das Wagnis einzugehen und uns ein weiteres Mal mit den Details des Todes unseres Frieders vor nunmehr ca. 5 ½ Jahren auseinander zu setzen. Nach unserem grundsätzlichen Ja wurde über die Bundesstelle der Kontakt zum Fernsehen hergestellt.

Todestag, Todesursache, Todesumstände – all das waren Einzelheiten, die sich in mehreren langen Telefonaten mit dem Redakteur, Herrn Apitius, wieder ganz dicht in unserem Bewusstsein Platz gemacht haben. Wir empfanden es als wohltuend und hilfreich, dass uns der Redakteur seine Vorstellungen des auf 4 – 5 Minuten geplanten Fernsehbeitrags darlegte und wir bereits hier in der Planung des Beitrags deutlich machen konnten, wozu wir bereit waren und wo wir unsere Grenzen sehen. Beispielsweise wollte er gerne mit uns an den Unglücksort gehen und dort fil-



men - unser Frieder starb bei einem Badeunfall in einem See, ca 10 km von uns zu Hause entfernt. Dies war für uns – ebenso wie Filmaufnahmen auf dem Friedhof – überhaupt kein Problem. Im Gegensatz dazu war es mir sehr wichtig, dass nicht wir als „Restfamilie“ alle gleichzeitig im Bild sind. Es gibt für mich kein vollständiges Familienbild mehr, denn unser Jüngster kann leider nicht mehr sichtbar auf ein Foto oder ein Bild.

Ein weiterer Teil der Anfrage zielte darauf ab, dass der Redakteur gerne zeigen wollte, wie hilfreich der Besuch einer Trauergruppe für den Umgang mit dem Tod eines Kindes, auch nach mehreren Jahren des Verlustes, sein kann, um damit den Sinn dieser Gruppen zu verdeutlichen. Dieses Anliegen war auch uns sehr wichtig, jedoch war es weder für uns noch für unsere (offene) Gruppe, die wir besuchen, denkbar, dass in diesem geschützten Raum und Rahmen gefilmt werden sollte. Was wir uns jedoch gut vorstellen konnten – und dabei haben uns verschiedene Gruppenmitglieder freundlicherweise unterstützt, war das Nachstellen einer Gruppensituation. Aus organisatorischen Gründen – das Fernseherteam hatte bis zu 2,5 Stunden Anreise – wurden alle Situationen an einem Tag abgedreht.

Am 18.03.2003 war es dann soweit: Das Team, bestehend aus dem Redakteur, einem Kameramann und einem Toningenieur, kam vormittags kurz nach 10.00 Uhr bei uns an. Nach einem ca. 15-20 minütigem Gespräch führen wir zuerst an den See, an dem unser Sohn starb. Dort wurden sowohl Filmaufnahmen als auch ein Interview mit uns gedreht. Anschließend gingen wir zu uns nach Hause, wo unsere Kinder von der Schule zurück kamen. Wir wurden beim Mittagessen gefilmt. Anschließend führen wir zum Friedhof. Auch dort Filmaufnahmen von uns, von Frieders Grab, Interview mit uns Eltern. Manche Szenen wurden wiederholt. Wir waren stolz auf das schön geschmückte Grab. Wieder zu Hause, wurden unsere Kinder ohne uns interviewt. Zu ihrem Bedauern wurden diese Szenen jedoch nicht verwendet. Wir Eltern wurden beim Anschauen des Fotoalbums sowie bei einem weiteren Interview gefilmt. Es wurden auch Fotos unseres Frie-

der abgefilmt. Davon wurden mehrere tatsächlich in dem Filmbeitrag gesendet, so dass wir unseren Frieder im Fernsehen bewundern konnten. Irgendwie gab mir das das Gefühl, dem Schicksal noch ein Schnippchen geschlagen zu haben.

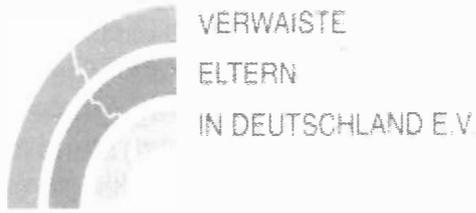
Weitere Filmaufnahmen waren die nachgestellten Szenen der Trauergruppe. Im Vorfeld erklärte der Redakteur den Teilnehmern noch einmal, was er geplant hatte. Es ging ihm um das Einfangen der Atmosphäre, des Gesprächs, wobei jedoch das Gespräch lediglich als Hintergrund diente, während der Redakteur seinen Bericht sprach. (Dieser Bericht wurde erst hinterher aufgespielt). Es war aber wichtig, dass wir über das Thema „Trauer“ oder „Was mir die Trauergruppe gibt“ sprachen, damit in einer eventuellen Pause einzelne hörbare Wörter zum Thema passen. Auch hier äußerten die Teilnehmer ihre Wünsche. Uns wurde zugesagt, dass diese Wünsche berücksichtigt werden würden.

Gegen 17.45 Uhr verließ uns das Filmteam. Erst dann bemerkten wir, wie uns dieser Tag des Films und der Auseinandersetzung mit der Trauer ausgelaugt hatte. Wir hatten alle wahrhaft Trauerarbeit geleistet. Letztendlich waren wir uns aber einig, dass auch dieser Tag uns gut getan hat.

Bei der Abreise des Fernseherteams wussten wir, wann in etwa der Filmbeitrag geschnitten werden würde. Uns wurde von H. Apitius zugesagt, dass wir am Sendetag einen Anruf erhalten würden, so dass wir wüssten, wann der Beitrag ausgestrahlt werden würde.

Am 08.04.2003 war es dann soweit. Nachmittags kurz vor 14.30 Uhr kam der Anruf. Abends um 17.17 Uhr wurde der Beitrag ausgestrahlt. Wir haben uns im Beitrag aufgehoben gefühlt. Unsere Grenzen wurden respektiert. Wir finden, dass der Redakteur gute Arbeit geleistet hat. Einer seiner letzten Sätze waren „Denn Trauer verjährt nie.“ Letztlich wird uns der Tod unseres Sohnes unser Leben lang begleiten. Vielleicht gibt der (Film-)Beitrag manchen Betroffenen Mut zum Weiterleben. Unser Beitrag hier im Rundbrief möge Ihnen Mut machen, dass Sie sich und Ihre Trauer nicht verstecken müssen.

Rita u. Hans-Achim Kullen



Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. • Fuhrenweg 3, 21931 Reppenstedt

Zu unserer großen Freude nimmt das Interesse der Medien am Thema Verwaiste Eltern immer weiter zu. Nur wenn verwaiste Eltern mit ihrem Erleben, ihren Gefühlen und Bedürfnissen sich der Öffentlichkeit mitteilen, besteht langfristig die Chance, in unserer Gesellschaft ein Klima zu schaffen, in dem Tod und Trauer ihren angemessenen Platz haben und Trauernden hilfreich begegnet werden kann. In der Bundesstelle erreichen uns ständig Anfragen interessierter Medien, die an konkreten Beispielen auf die Situation verwaister Eltern aufmerksam machen wollen. Wenn Sie es sich zutrauen, für Radio, Fernsehen und Zeitschriften für Interviews zur Verfügung zu stehen, senden Sie uns bitte diesen Rückmeldebogen ausgefüllt zurück.

Rückmeldebogen für Betroffene zu Presse- und Medienarbeit

Um Anfragen von Presse, Film- und Radiosendern möglichst hilfreiche Informationen bieten zu können, bitten wir um Ihre Unterstützung. Bitte senden Sie den ausgefüllten Bogen an die Bundesstelle.

Ich bin bereit in

- Radio-, Fernsehsendungen
 Zeitschriften Zeitungen

für Interviews zur Verfügung stehen, und zwar zu folgenden Themen:

- Tod durch Suizid / Drogen / Sucht Tod durch Erkrankung
 Tod durch Unfall / Verkehrsunfall Tod durch Gewaltverbrechen
 Tod in der Schwangerschaft, Totgeburt, Tod im ersten Lebensjahr
 Anderes

Name: _____
 Anschrift: _____
 Telefonnummer: _____
 E-Mail Adresse: _____

Ich bin

- betroffene(r) Mutter / Vater
 betroffene(r) Schwester / Bruder
 betroffene(r) Oma / Opa

Alter: ____ Anzahl trauernder Geschwister ____

Mein Kind (Enkel, Geschwister) heißt _____ und starb am ____ im Alter von ____ Jahren/Monaten/Tagen, in der ____ Schwangerschaftswoche.

Todesursache war:

Bundesstelle:
 Fuhrenweg 3, 21391 Reppenstedt
 Köln
 Tel.: 04131/680 32 32
 Fax: 04131/68 11 40
<http://www.veid.de>

AG Hamburg
 VR-Nr. 15490
 1. Vorsitzende
 Gabriele Knöll
 E-Mail: kontakt@veid.de

Bankverbindung:
 Bank für Sozialwirtschaft
 Kto.: 8 321 100
 BLZ 370 205 00

Trauer in einer fremden Kultur

Ich habe im letzten November ganz plötzlich meinen Mann verloren, der nur 46 Jahre alt wurde. Durch diesen vollkommen überraschenden Todesfall bin ich auf das Buch von Dr. Mechthild Voss-Eiser „Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens“ gestoßen, das ich immer wieder zur Hand nehme und das mir zumindest ab und zu Trost spendet (oft bringt es mich erst recht zum Weinen). Nur eines daran stört mich.

In ihrer Einführung schreibt Frau Dr. Voss-Eiser von alten Trauer Ritualen z.B. in Griechenland und der Türkei, die Hinterbliebenen dort helfen. Mein Mann war Türke, ich lebe noch in der Türkei und ich kann mir nichts Schlimmeres vorstellen (beim Tode eines geliebten Menschen) als den Ablauf hier. Mein Vater ist sechs Monate vor meinem Mann gestorben, deswegen ist es mir möglich, Vergleiche anzustellen.

Mein Mann hat sich nicht wohl gefühlt (hielt das für eine Erkältung), ist nachts aufgestanden und wahrscheinlich zwischen zwei und drei Uhr nachts gestorben. Ich habe ihn um 7 Uhr gefunden, Nachbarn zur Hilfe gerufen (obwohl ich wusste, dass er tot war, er war schon kalt) und von da an war ich nicht eine Minute mehr allein mit ihm. Innerhalb kürzester Zeit war unsere Wohnung voll mit mir vollkommen unbekanntem Menschen, die mich nicht einmal begrüßt hatten, obwohl sie wussten, dass es unsere (sprich seine Wohnung und die seiner Ehefrau) war. Es waren überwiegend Nachbarn und Freunde meiner Schwiegermutter.

Nur per Zufall habe ich mitbekommen, dass man ihn noch am gleichen Nachmittag beerdigen wollte, man hat mich nicht mal gefragt, ob ich noch auf jemanden aus meiner Familie aus Deutschland warte. Man hat mich gar nichts gefragt, alles wurde über meinen Kopf hinweg entschieden. Ganz furchtbar war für mich, dass mein Mann dort im Wohnzimmer lag und all diese Leute einfach da waren und nicht gehen wollten (bis 23 Uhr). Mein Mann war sein Leben lang sehr bescheiden und zurückhaltend. Er hätte nie gewollt, dass man ihn so zur „Schau“

stellt. Und ich konnte ihn nicht mehr verteidigen. Schließlich hatte eine Nachbarin Erbarmen und hat provisorisch ein Laken durch das Zimmer gespannt. Bei der eigentlichen Trauerfeier am nächsten Tag (da hatte ich mich dann doch durchgesetzt) stand ich ein ganzes Stück weit vor der Holzkiste, in der mein Mann lag, wurde aber plötzlich von wildfremden Männern, die aus der Moschee strömten (die Trauerfeier war während des Freitagsgebetes auf dem Vorhof der Moschee) an die Seite gedrängt, weil sie dort ein Gebet für ihn sprechen wollten. Auf dem Friedhof war es das Gleiche. Abends bei der Trauerfeier in der Wohnung meiner Schwiegermutter wurden die Frauen in die Nebenräume gedrängt (obwohl drei Frauen die eigentlichen Hinterbliebenen waren, seine Mutter, seine Schwester und ich). Es klingelten Handys, es wurde geraucht, es war so entsetzlich, dass ich zum dritten Gebet (nach 40 Tagen) nicht mehr hingegangen bin. Wenn man mich vorher nicht bemerkt hat, so hat man mein Fehlen dort sehr wohl registriert, also war ich beim 52.-Tage-Gebet wieder da.

Meiner Schwägerin geht es heute noch sehr schlecht, während ich zumindest mit den alltäglichen Dingen wieder einigermaßen zurecht komme, u.a. weil ich Bücher gelesen habe und versuche, mich mit seinem Tod auch verstandesmäßig auseinanderzusetzen. Da frage ich mich, welches sind die Riten, die Frau Dr. Voss-Eiser meint, die in dieser Gesellschaft den Trauernden angeblich einen Ort und einen Rahmen geben, um ihr Leid auszuleben.

Nach dem Tod meines Vaters haben die Nachbarn angerufen und gefragt, ob sie zwei Tage später kommen könnten. Wir konnten zu jeder Zeit, alleine oder als Familie, in die Trauerhalle und Abschied nehmen. Hier durfte ich nicht mal eine Minute mit meinem Mann alleine sein, von der kurzen Zeit zwischen seinem Tod und seiner Beerdigung ganz zu schweigen. Mittwoch abend waren wir noch im Restaurant und Freitag Mittag lag er unter der Erde. Trauerkleidung ist übrigens hier nie üblich gewesen und von den Nachbarn werde ich seit dem Tod meines Mannes nur „kontrolliert“, wer kommt

jetzt, was macht sie, wovon lebt sie usw. Ansonsten nur die nichtssagende Frage: „Wie geht es Dir?“, auf die man aber auch nur mit „Gut“ antworten darf, alles andere wird einfach überhört.

Das war es, was ich Frau Dr. Voss-Eiser mitteilen wollte, auch wenn ich ihr Buch sehr schätze.

Eva Döring-Tarcan

Anmerkungen zu Trauerritualen

Als „eine Art modernes Ritual“ hatte Alexander Mitscherlich interessanterweise einmal die Selbsthilfegruppen (seit den fünfziger Jahren boomartig entstanden) bezeichnet, in denen heute in unserer westlichen Gesellschaft wichtige gesundheitliche, soziale, ja auch religiöse Probleme gelöst würden. Im Kontext des Netzwerkes für „Verwaiste Eltern“ haben wir immer wieder betont, dass Rituale aus fernen und uns doch fremden Kulturen und Religionen nicht ohne Weiteres übernommen werden, ja auch die griechischen Klageweiber von Mani nicht unbedingt nach Essen „transferiert“ werden können (zum Beispiel) oder dass es uns auch nicht viel hilft, die „heile Welt“ der schweizer Bergbauern zu beschwören in einer Gesellschaft, in der sich bekanntermaßen sozialpsychologisch so Vieles verschoben, wo sich Entscheidendes gravierend verändert hat.

Zwar ist richtig, dass immer wieder einmal ein Hinweis auf Trauerkulturen gegeben wird, in denen die Einbettung des Einzelnen in das soziale Umfeld oder in die religiöse Gemeinschaft noch gegeben zu sein scheint, die rituelle Gestaltung von „Beileid“, Anteilnahme und einer Trauerbegleitung, die hilfreich sein kann. Dass das nicht zwangsläufig so sein muss, zeigt der lesenswerte Erfahrungsbericht von Eva Döring-Tarcan, die sich in ihrer Trauer mit traditionellen Elementen der angestammten heimatlichen Kultur und Religion ihres türkischen Ehemanns konfrontiert sieht. Die hier beschriebenen Rituale und Formen der Trauerbe-

gleitung nach seinem Tod werden als unpassend, als kontraproduktiv, ja als verletzend erlebt, wobei das Konfliktpotential für die Schreiberin sicher vor allem im islamischen Hintergrund und der unterschiedlichen Stellung von Mann und Frau stecken dürfte.

Möglich, dass andere Kulturen von uns tatsächlich voreilig „zitiert“ oder zuweilen als scheinbar noch „intakt“ beschworen werden. Deshalb mag ihre kritische Anfrage nicht nur berechtigt sein, sie ist auch wichtig. Ihre Beobachtungen machen aber auch folgendes deutlich: dass es auch anderen Kulturkreisen heute nicht erspart bleiben dürfte, ihre Rituale und traditionellen Umgangsformen zu hinterfragen und zu überprüfen, ob diese noch „greifen“, passen, trösten und sich als heilsam erweisen. So wie es uns nicht erspart geblieben ist, nach neuen Wegen und Formen der Trauerbegleitung zu suchen und nicht nur verschüttete Quellen und Verkrustungen und Verlorengegangenes im Blick auf unsere abendländisch-christlich Tradition zu beklagen.

Das Wiederentdecken von alten, noch angemessenen und wirkungsvollen Ritualen, aber auch das Aufspüren von heilsamen Formen einer oft neuen, unkonventionellen Ritualbegleitung auf dem Weg durch die Trauer für uns nicht erst heute ein Thema. Heute scheint es sich allerdings durchzusetzen, Öffentlichkeit zu gewinnen und insofern „aktuell“ zu werden.

Wie wichtig es ist, macht der vorstehende Bericht auf seine Weise deutlich.

Dr. Mechthild Voss-Eiser



Friederike Rosenfeld

Ich hätte dich so gern gekannt

Mit 38 Jahren wird die alleinerziehende Mutter eines zweijährigen Jungen unerwartet schwanger. Der Freund verlässt sie, der Arbeitgeber will ihr

kündigen. Doch sie will ihr Kind bekommen, ein gesundes Mädchen, wie die Pränataldiagnostik ergibt. Ende des vierten Monats ist Regine plötzlich tot. Friederike muss das Kind normal gebären. Nach der Geburt gibt es niemanden, der ihre Trauer auffängt. Eine schwere reaktive Depression wird rechtzeitig erkannt und behandelt. Die Autorin ist eine „Powerfrau“, die durch die Hölle geht. Sie leidet an einer schweren Autoimmunerkrankung, die durch Regines Geburt erst richtig aktiv wird. Seit sie 17 Jahre ist, erlebt sie fast ausschließlich Partnerschaften mit labilen, alkoholabhängigen und gewalttätigen Männern. Doch sie zerbricht nicht am Tod ihrer Tochter, sondern meistert auch diese Lebenskrise, indem sie eine Initiative gründet, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Eltern, die ein Kind während der Schwangerschaft verlieren mussten, kraftvoll zur Seite zu stehen. Ein Erfahrungsbericht, der zu Tränen rührt, aber auch Mut macht. Die Lücke, die Hannah Lohtrop hinterlässt, wird mit diesem Buch und der Arbeit von Friederike Rosenfeld ein wenig gefüllt.

Verlagsgruppe Lübbe, ISBN: 3404615190

Gerd von Kannen



Hannelore Ingwersen

Ich entscheide mich für die Liebe. Erfahrungen mit Trennung, Trauer, Tod und Träumen.

Zweimal verliert Hannelore Ingwersen ihr Kind, das erste Mal kurz nach der Geburt, das zweite Mal während der

Schwangerschaft. Durch die Verluste kommt alles ins Wanken, was vorher sicher erschien: Ihre Beziehungen zu ihren Lebensgefährten, ihr gesamtes Wertgefüge, ihr religiöses Verständnis, ihr Bild von sich und der Welt - nichts bleibt, wie es war. Doch eine stark durchlebte und durchlittene Trauer weckt in ihr ein neues Vermögen: Sie beginnt ihre Ahnungen, ihre Träume und das Gefühl für eine geistige Führung im Leben ernster zu nehmen und mutige Entscheidungen zu fällen. Auch die Schattenseiten, die Schwächen, die Verwundungen bekommen eine neue Bedeutung für eine tiefere Dimension des Leids. Die verborgene Kraft der Trauer wird erlebbar. Ein sehr persönlicher und ergreifender, in offener und unbefangener Sprache verfasster Lebensbericht. Der Leser macht Bekanntschaft mit einem intimen, spirituellen Weg.

Verlag Urachhaus, ISBN: 3825172279



Christa Gitzel

Wie soll ich leben ohne Dich?

„Ich möchte einmal den Himmelpapa sehn.“, so sagte Corinna, 8 Jahre alt, ca. zwei Monate vor ihrem Tod zu ihrer Ma-

ma. Sie wollte dem lieben Gott mal alles, was ihr so im Kopf umging, erzählen. Als Corinna nicht mehr da war, ging ihrer Mama so viel im Kopf um, Fragen an das Leben und an den Tod tauchten auf. Als diese Gedanken dann in Gedichtform im Kopf waren, meistens nachts, und immer mehr wurden, schrieb Corinnas Mama, Christa Gitzel, alle diese Gedichte auf. Als sie sich entschlossen hatte, daraus dieses Buch zu schreiben, war ungefähr ein Jahr der Trauer vergangen. Und tatsächlich findet sich in diesem Buch alles wieder, was zu Corinna, zu ihrem Tod und dem anschließenden Jahr gehört, das ihre Mutter so schmerzvoll durchleben musste. Die Autorin möchte nun das Buch an alle weiter reichen, denen es mit ihren Gefühlen nach so einem Schicksalsschlag

genau so geht. Oder an alle, die einfach nur mitfühlen bzw. einem Betroffenen beistehen möchten und an alle, die Corinna kennen oder kannten. Dieses Buch soll auch Hoffnung geben: Dass selbst das Schlimmste in unserem Leben bewältigt werden kann und dass letztendlich alles seinen Sinn hat! Das Buch ist im Buntdruck gestaltet mit zum Großteil eigenen Fotos. ISBN: 3925603220
Christa Gitzel



Margret Roeckner

Briefe an Sigrid. Ein Wegbegleiter für trauernde Eltern.

Am 26. März 1979 verunglückte die vierzehnjährige Sigrid Roeckner während der Turnstunde tödlich. Zwei Monate später versuchte die

Mutter, ihre Trauer in Worte zu fassen und begann, Briefe an die verstorbene Tochter zu schreiben. Ein halbes Jahr lang dauerte dieser imaginäre Gedankenaustausch, den sie dann knapp neun Jahre ruhen ließ, bis sie ihn im Januar 1988 fortsetzte.

Für dieses Buch hat Margret Roeckner ihre sehr persönlichen Briefe zusammengestellt und sie einfühlsam kommentiert. Dabei schöpft sie aus dem reichen Erfahrungsschatz, den sie sich in ihrer langjährigen Arbeit mit Selbsthilfegruppen verwaister Eltern erworben hat. Ihr sensibles und vielschichtiges Werk nimmt die Gefühle trauernder Eltern ernst. In den Briefen kommen Stimmungen und Gedanken zum Ausdruck, die fast alle Betroffenen kennen. Die Kommentare sind hilfreich, um auch mit trüben Gedanken, Schuldgefühlen und ungewohnten Verhaltensmustern heilsam umgehen zu können.

Ein Adressteil für Betroffene beschließt das Buch.

Claudius Verlag, ISBN: 3532622335



Martin Janssen

Laßt mich weinen. Ein Vater trauert um seine Tochter

Dieses Buch ist ein zutiefst bewegendes Zeugnis zur Verarbeitung eines Kindstodes in Äußerungen der persönlichen Betroffen-

heit, aber auch tiefgehender Reflexion über den Menschen in seiner Begrenztheit und in seinem Verhältnis zu Gott. Der Verfasser, dessen Tochter im Alter von 16 Jahren an Komplikationen nach einer Herzoperation starb, hat seine Gedanken und Gefühle im ersten Jahr nach dem Tod festgehalten. Er will deutlich machen, dass Trauer Männer genauso ergreift wie Frauen, aber auch Mut machen, das Vertrauen in eine lebenswerte Zukunft nicht aufzugeben. Der Umgang mit den Problemen verwaister Eltern ist häufig durch mangelnde Sensibilität gekennzeichnet. Das Buch hilft, den Kampf der Trauernden um Rückgewinnung ihres Selbstverständnisses zu verstehen und den Umgang mit verwaisten Eltern zu erleichtern. Es wendet sich damit nicht nur an Menschen in vergleichbaren Lebenssituationen, sondern auch an alle ihnen Nahestehende sowie in der Trauerberatung oder -begleitung Tätige. Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN: 3525018207



Sigrid Schäfer

Ich hab euch alle sehr geliebt. Das Vermächtnis meiner Tochter, die sich das Leben nahm

Sigrid Schäfer hat ein bemerkenswertes Buch geschrieben. Wer Hilfe bei der Ver-

arbeitung des Todes eines nahen Angehörigen sucht, wird sie in diesem Buch finden.

Das Buch ist aber mehr. Die Mutter setzt ihrer Tochter damit ein Denkmal. Was hätte aus dieser begabten jungen Frau alles werden können. Die Texte ihrer Briefe und ihrer Tagebucheinträge und ihre Gedichte zeugen von einer fast unheimlich reifen Persönlichkeit. Wie ist es möglich, dass sie erst 27 Jahre war, als sie freiwillig aus dem Leben schied? Auch den Leser erfasst Wehmut beim Gedanken an diese junge Frau, die keine Romanfigur ist, sondern wirklich gelebt hat. Kreuz-Verlag, ISBN: 3268002528



Bericht der Autorin über ihre eigenen Erfahrungen mit der Pflege-tochter, die drei Mal versucht hat, sich selbst das Leben zu nehmen, wirkt das Buch sehr glaubhaft. Neben den persönlichen Schilderungen werden aber auch sachlich und ohne er-



Erika Bodner

Ich wollte doch dein Leben schützen

Erika Bodner ist promovierte Psychologin und arbeitete viele Jahre lang in der Begleitung von Erwachsenen an der VHS Köln. Acht Jahre

war sie Mitarbeiterin in einer Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern in Graz. Sie hat Texte für Trauernde veröffentlicht und leitete Seminare. Als Fachfrau, Witwe und selbst betroffene Mutter stellt sie sich schonungslos der Trauer und den sich daraus ergebenden Lebensfragen, die für eine keiner traditionellen Religion Angehörige schwerer zu bewältigen sind. Sie will Schuldzuweisungen der Umwelt in Frage stellen, die ein Freitod oft mit sich bringt. Der Grundtenor des Buches ist „Lernen durch Leid“, eine Lebenshilfe für alle von ihm Betroffenen. Viele Texte sind als Gesprächsgrundlage für Gruppen geeignet.

Weishaupt-Verlag, ISBN: 3705901532

Jutta Schütz

Ihr habt mein Weinen nicht gehört

Ein Buch, das mich ganz in seinen Bann gezogen hat. Faszinierend und beeindruckend wird hier mit dem Tabuthema „Suizid“ gebrochen. Durch den offenen und ehrlichen

hobenen Zeigefinger die Gründe und Ursachen, die zu einem Freitod bei Jugendlichen führen können, erläutert. Schockierend ist die Wirklichkeit. Wer dieses Buch gelesen hat, kann nicht mehr so tun, als ob ihn das Thema Suizid nichts angehe. Viele Suizide hätten verhindert werden können, wenn die Umwelt, also wir alle, besser für diese Gefahr unserer Kinder sensibilisiert wären. Es gibt eine Vielzahl von Verhaltensmuster gefährdeter Jugendlicher. Um ihnen eine wirkliche Hilfe zu sein, müssen Eltern, Freunde, Lehrer etc. von diesen Mustern Kenntnis haben und bereit sein, auf die jungen Menschen zuzugehen, ihnen zuzuhören und ihre Probleme ernst zu nehmen. Kurzweilig geschrieben und voller interessanter Informationen. Es ist ein Aufruf zum Hinhören bevor es zu spät ist. Wer dieses Buch gelesen hat, ist dem Ziel, den gefährdeten Kindern zu helfen, ein gutes Stück näher gekommen.

Anke Klooth-Fink
Herder spektrum, ISBN: 3451053071



Cherie Sutherland

Tröstliche Begegnungen mit verstorbenen Kindern. Eltern berichten.

Eltern, die den Tod eines ihrer Kinder erleben mussten, machen häufig eine sehr tröstliche Erfahrung: Ihre verstorbenen Kinder suchen - ohne Hilfe eines Mediums - den Kontakt zu ihnen. Sie hören oder spüren die Ge-

genwart der Tochter oder des Sohnes. Sie haben das Gefühl, telepathisch mit ihnen zu kommunizieren oder fühlen eine Berührung. Sie nehmen einen Geruch wahr, sehen ihr Kind oder spüren, dass es ihnen eine Botschaft zukommen lässt. Diese Erfahrungen helfen ihnen bei der Bewältigung ihrer Trauer. Die Soziologin Cherie Sutherland hat sich jahrelang mit dem Phänomen der Nahtodkontakte befasst und konnte zahlreiche Eltern dazu bewegen, von ihren Erlebnissen zu berichten. Ihr Buch macht Hoffnung und lässt die Frage, ob es ein Leben nach dem Tod gibt, in neuem Licht erscheinen. Scherz, ISBN: 3502197253



Monika Feth

Fee. Schwestern bleiben wir immer.

Tiefgründig und zugleich von erzählerischer Leichtigkeit: die Geschichte einer Feriendreise, einer ersten Liebe und eines Abschieds. Claire und ihr

Freund Jost fahren gemeinsam nach Schottland. Erst hier, weit weg von daheim und zusammen mit Jost, gelingt es Claire, von ihrer Schwester Fee Abschied zu nehmen. Fee starb vor kurzem an einer unheilbaren Stoffwechselkrankheit. Alle waren darauf vorbereitet, sie zu verlieren – nur Claire nicht. Anhand der Tagebücher der Mutter lässt Claire Fees Leben noch einmal Revue passieren. Wie ein Mosaik entsteht daraus die Geschichte der beiden so ungleichen Schwestern. Bertelsmann, ISBN:3570300102

Ilse Achilles

... und um mich kümmert sich keiner! Die Situation der Geschwister behinderter und chronisch kranker Kinder.

Ilse Achilles verbindet in diesem Buch persönliche Erfahrungen, wissenschaftliche Forschungsergebnisse und praktische Ratschläge miteinander. Dabei entsteht ein dif-

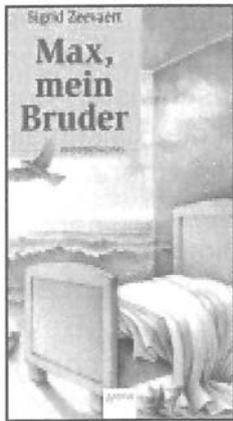


ferenziertes Bild von der Lebenssituation der Geschwister, das sowohl die Risiken als auch die Chancen für ihre Entwicklung in den Blick nimmt. Die frühe Begegnung mit Leid, Unvermögen, Belastungen, Einschränkungen und veränderten Beziehungen zu

den Eltern fordert Geschwister Behinderter in besonderer Weise. Ob ihre psychosoziale Entwicklung dabei gehemmt wird oder sie zu größerer Reife und Verantwortungsbewusstsein heranwachsen, hängt von vielerlei Faktoren ab. Aufgrund langjährig gemachter Erfahrungen weiß Achilles um die oft sehr hohen Erwartungen, die Eltern an ihre nicht behinderten Kinder haben. Allein die verschiedenen Rollen, die von ihnen mehr oder weniger eingenommen werden, verdeutlichen dies: Spielgefährte, Babysitter, Freund, Pfleger, Erzieher, Lehrer, Unterhalter, Co-Therapeut, Fürsprecher, Dolmetscher ... Wie und in welchem Umfang diese Funktionen übernommen werden, entscheidet wesentlich darüber, ob sie Geschwister fördern oder sie behindern. Mit ihrem Buch will Achilles zum einen Eltern Anregungen geben, wie sie ihre Liebe, Fürsorge und Aufmerksamkeit so verteilen können, dass ihre nicht behinderten Kinder nicht zu kurz kommen; sie zeigt auf, wie Eltern und soziales Umfeld die Entwicklungsprozesse ihrer nicht behinderten Kinder unterstützen und Gefährdungen vermeiden bzw. verringern können. Zum anderen will Achilles nicht behinderten Kindern offen legen, wie sie liebevoll und fürsorglich mit ihren behinderten Geschwistern umgehen und trotzdem Distanz gewinnen, da Distanz und Mut zu einem „besonderen“ Egoismus wichtige Grundlage für ihr eigenes, gelingendes Leben sind. Neu an der 3. Auflage ihres Buches ist, dass Achilles ein Kapitel angefügt hat, das sie der speziellen Situation verwaister Geschwister behinderter Kinder widmet.

Ernst Reinhardt Verlag, ISBN 3497016209

Kristiane Voll



Sigrid Zeevaert

Max, mein Bruder

Johanna und Max sind Zwillinge, 10 Jahre alt und ganz normale Geschwister. Johanna erzählt aus ihrer Sicht die Ereignisse. Vom Urlaub am Meer, von den verrückten Dingen, die sie

mit ihrem Bruder gemacht hat und davon, dass Max vom Baum gefallen ist.

Das Bein ist nur verstaucht, aber die Eltern sind merkwürdig. Jo spürt, dass etwas nicht stimmt. Die Befürchtung bestätigt sich. Max hat Knochenkrebs. Jo hat große Mühe, sich mit dem Gedanken abzufinden. Schließlich sieht man Max ja gar nichts an. Er ist doch wie immer. Zum Glück kann Jo viel mit ihren Eltern sprechen. Sie können trösten, wenngleich auch nicht alles erklären. Das macht dieses Buch aber gerade so glaubhaft.

Eines Tages bekommt Max eine Lungenentzündung. Er stirbt in dieser Nacht. Sehr kurz, aber sehr gefühlvoll wird dieser letzte Moment beschrieben, ohne übertrieben und ängstigend zu wirken. Es ist ein Moment, der von Frieden erfüllt ist. Die Geschichte, die Johanna erzählt, endet zum Glück nicht an dieser Stelle. Viele Fragen haben Johanna und ihre Schwestern. Muss Max jetzt frieren? Was wird aus seinem Körper? Die Eltern erklären, trösten und helfen.

Ein sehr gelungenes Buch, das ich nur empfehlen kann. Es beschreibt die Lebenssituation der Familie sehr gefühlvoll, ohne in Traurigkeit und Ängsten zu versinken. Trotzdem würde ich es als richtig ansehen, wenn Eltern dieses Buch entweder selbst oder mit ihren Kindern gemeinsam lesen. Obwohl viele Fragen der Kinder schon beantwortet werden, können noch viele neue Fragen beim Lesen aufkommen. Für Kinder ab 11 Jahren ist es gut verständlich. Arena-Verlag, ISBN: 3401016431

Anke Klooth-Fink



Heike Saalfrank, Eva Goede

Abschied von der kleinen Raupe

Auf einer Wiese am Waldrand leben zwei Freunde - Schmatz die Raupe und Schmierle die Schnecke. Jeden

Morgen holt Schmierle Schmatz an ihrer Schlafblume ab um den Tag mit ihr zu verbringen. Doch eines Tages spürt Schmatz, wie ihr Körper sich verändert. Eines morgens ist sie verschwunden. „Was ist das - gestorben?“, fragte Schmierle. „Das heißt, dass für sie ein anderes Leben angefangen hat ...“ Ein wunderschön gezeichnetes Kinderbuch für Kinder ab ca. vier Jahren, das auch Erwachsene begeistert.

Echter-Verlag, ISBN: 3429019958



Gabriele Glanzmann, Eva Bergsträßer

Begleiten von sterbenden Kindern und Jugendlichen

Dieses Buch wendet sich an Eltern, Geschwister, Angehörige,

die ein sterbendes Kind durch seine letzte Lebenszeit begleiten sowie an Personen, die beruflich in eine Begleitung einbezogen werden. Die Autorinnen verfügen über eine langjährige Erfahrung in der Begleitung sterbender Kinder und Jugendlicher. ANJA Verlag, ISBN: 3905009285

Gerda Palm

Jetzt bist du schon gegangen, Kind. Trauerbegleitung und heilende Rituale mit Eltern frühverstorbener Kinder

Gerda Palm, Diplompädagogin, Erwachsene-



nenbildnerin und systemische Familienberaterin, stellt in diesem Buch ihre umfangreichen Kenntnisse und Erfahrungen aus der Begleitung früh verwaister Eltern dar. Sie bietet theoretische Beiträge, die sich besonders mit

systemischen Aspekten von Trauer befassen. Dazu gehört auch die Darstellung von Trauerogrammen, die die Vielschichtigkeit und Komplexität von Trauer visuell veranschaulichen. In Palms Ausführungen zur Systemik von Trauer liegt ein besonderer Wert, da hier über individuelle Trauerprozesse hinaus mit systemischer Brille der Blick auf das Feld der Beziehungen gelenkt wird und damit Trauer noch einmal differenzierter wahrgenommen werden kann. Die Theorieteile werden durch reichhaltiges Praxismaterial ergänzt. Hier finden sich u.a. Anregungen und Hinweise zur Trauerberatung. Neben den familiären Beziehungen und Gegebenheiten, die für jeden Trauerprozess von entscheidender Bedeutung sind, arbeitet die Autorin auch außerfamiliäre Unterstützungsmöglichkeiten wie z.B. Trauergruppen in ihrer Bedeutsamkeit und ihren Möglichkeiten heraus. Dabei wird deutlich, dass Trauer um so hilfreicher begleitet werden kann, je mehr ein Netz unterschiedlicher Angebote existiert. Wenn auch Gerda Palm sich auf die Arbeit mit Trauernden nach dem Frühen Tod konzentriert, sind ihre Ausführungen – beispielsweise jene zum Thema Trauerrituale und Gedenkgottesdienste – nicht allein für BegleiterInnen interessant, die ebenfalls in dieser Arbeit stehen, sondern ebenso für diejenigen, die mit anderen trauernden Adressaten arbeiten. Don Bosco Verlag, ISBN 3769812921

Kristiane Voll

Mit „**Hospizarbeit in Diakonie und Kirche. Reflexionen und Konkretionen**“ legt das Diakonische Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland einen Sammelband vor, der sich in theologischen, seelsorglichen,

juristischen und historisch rückblickenden Beiträgen mit der Fragen der Vorsorge, der Selbstbestimmung am Lebensende und der Begleitung von Menschen in ihrer Lebensphase befasst. Fragen nach dem Recht auf den eigenen Tod, Artikel zur Hospizgeschichte – auch zur Entwicklung in den neuen Bundesländern – rücken ebenso in den Blick wie Diskussionen zum Thema Qualitätssicherung und Beiträge zur Finanzierung und der neuen, seit 2002 geltenden Gesetzgebung. Selbstdarstellungen überregionaler Hospizorganisationen bzw. solcher, die trauernde Menschen begleiten schließen nach einer umfangreichen, sehr gut gegliederten Literaturliste den Band ab. Die Bücherliste ließe sich hier und da sicherlich noch ergänzen – so fehlt unter dem Abschnitt „Trauerarbeit“ z.B. ein Hinweis auf W. Worden (Beratung und Therapie in Trauerfällen), dessen Ansatz der „Traueraufgaben“ zum Ausgangspunkt vieler neuerer Arbeiten geworden ist – insgesamt gesehen ist die Liste aber durch ihre differenzierte Aufschlüsselung ein hilfreicher Zugang zu weiterer Literatur. Bei den Beiträgen fällt die Kürze und Prägnanz auf, die einen zügigen und guten Einstieg in die jeweiligen Thematiken ermöglicht. Kristiane Voll

Zu erhalten für 2,50 Euro über: DW der EKD, Zentraler Vertrieb – Produktmanagement, Karlsruher Str. 11, 70771 Stuttgart, Tel.: (0711) 90216-62, Fax: (0711) 7977502



CD Ge(h)danken Schritte ins Leben

Die wunderschöne CD enthält Musik und Texte zur Begleitung durch die Trauer - von besinnlich und beschaulich über beruhigend bis hin zu ermutigend. Die CD kostet 10,50 Euro (zzgl. Porto und Verpackung), davon gehen **5 Euro als Benefizanteil an den Verwaisten Eltern in Deutschland e.V.**

Zu bestellen über die Bundesstelle des Verwaisten Eltern in Deutschland e.V., Führenweg 3, 21391 Reppenstedt. Bei Bestellung ab 5 Stück kostet die CD 10,00 Euro, ab 10 Stück 9,50 Euro

BEITRITTSERKLÄRUNG FÜR EINZELMITGLIEDER* ODER EINMALIGE SPENDENERKLÄRUNG

Name und Vorname	Telefon
Straße und Hausnummer	Telefax
Postleitzahl und Ort	E-Mail-Adresse

BEITRITTSERKLÄRUNG

- Hiermit erkläre(n) ich/wir den Beitritt als Mitglied zum
Band »Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.« ab _____
- Ich möchte zwar nicht Mitglied werden, aber um die
Vereins zu unterstützen, spende ich einmalig _____
- Mit dem Lastschriftzug des Beitrages erkläre(n) ich mich
einverstanden, dadurch spart der Verein Verwaltungskosten...



Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

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

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Konto-Nummer	Konto-Inhaber
Kreditinstitut	Bankleitzahl
Jahresbeitrag (Mindestbeitrag 25,- EURO / Ehepaare 40,- EURO).	
Ort, Datum und Unterschrift	
Eine Spendenbescheinigung erhalte ich am Ende des Jahres.	
* Juristische Personen wie z. B. Vereine, fordern bitte ein gesondertes Antragsformular an.	



Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.
Bundeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Vertauungstraße 2
Fon: 0341/ 946 88 84
Fax: 0341/ 902 34 90

ABONNEMENT-BESTELLUNG

Hiermit bestelle ich die regelmäßige Zusendung des Rundbriefs.
Bitte schicken Sie mir den Rundbrief zum Selbstkostenpreis von 5,50 €
zzgl. 3,- € Porto und Verpackung zu.

Name, Vorname _____

Straße _____

Postleitzahl, Ort _____

Datum und Unterschrift _____

LIEFER- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Lieferung soll erfolgen durch

Lastschriftzug von meinem Konto

durch beigelegten Verrechnungsscheck (mindestens 3,- € hinzufügen für Verpackung und Porto).

durch Überweisung nach Erhalt auf unser Konto
Bank für Sozialwirtschaft Köln
Konto-Nummer 8 321 100
Bankleitzahl 370 205 00

Konto-Nummer _____

Kreditinstitut _____

Bankleitzahl _____

Postleitzahl, Ort _____

Datum und Unterschrift _____

RUNDBRIEFABO

Für alle Leser,
die keine Mitglieder
des Vereins
»Verwaiste Eltern
in Deutschland e. V.«
sind, die den Rund-
brief aber dennoch
gern regelmäßig
zugeschickt bekom-
men möchten,
bieten wir hier die
Möglichkeit eines

ABONNEMENTS.

Trennen Sie
die obenstehende
Abo-Bestellung ab
und schicken oder
faxen Sie sie uns zu
(eine E-Mail geht

n



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

Bundesgeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Verfassungskolonne 2
Post: 0341/949 88 84
Fax: 0341/902 34 90

Telefon
email: info@verwaiste-eltern.de

e.V.
leht
140
de

BESTELLFORMULARE**für Manuskripte, Informationspapiere, Broschüren, Medien**

Die aufgeführten Unterlagen können über die Bundesstelle angefordert werden. Alle Preise zuzüglich Porto und Verpackung. Gewünschtes bitte ankreuzen. Stand: 18. 7. 2003

ZEITSCHRIFT »RUNDBRIEF«

(Erfahrungsberichte, Geschichten, Gedichte, Ideen für Gruppenabende, Buchvorstellungen)

Heft Nr. 3 Thema: Abschied (120 Seiten) € 5,50

Heft Nr. 4 Thema: Wege aus dem Chaos der Gefühle (120 Seiten) € 5,50

Heft Nr. 5 Sonderheft Weihnachten. Trauer und Glaube (70 Seiten) € 5,50

Heft Nr. 6 Veränderung begleitet uns, Erschrecken und Hoffnung (120 Seiten) € 5,50

MEDIEN

Geh-danken. Wunderschöne CD mit Musik und Texten für alle, für die Trauer Bestandteil des Lebens ist (besinnlich, beschaulich, beruhigend, ermutigend). Benefiz € 5,00 für »Verwaiste Eltern« € 10,50

BROSCHÜREN

Trauer über den Tod eines Kindes Hrsg.: J.-C. Student (1998) € 3,00

Gute Hoffnung – jähes Ende Eine »Erste Hilfe« für Eltern, die ihr Baby verlieren und alle, die sie unterstützen wollen. Hrsg.: Vereinigte Evangelisch-Luth. Kirche Deutschlands € 3,00

Eltern trauern um ihr totes neugeborenes Kind Hinweise zur seelsorglichen Begleitung. Hrsg.: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz € 2,00

BROSCHÜREN

Tot- und Fehlgeburten im Krankenhaus Hrsg.: Kath. Krankenhausverband Deutschlands e. V. € 2,00

Leben mit dem Suizid eines Kindes Sonderdruck aus Jahresheft »Leben mit dem Tod eines Kindes« Hrsg.: Voss-Eiser € 3,00

Die Zeit der Trauer Eine Hilfe für Trauernde und Begleitende € 2,50

»JA« zur Trauer heißt »JA« zum Leben Hrsg.: Sönke Kriebel € 3,00

Wie managen Männer Trauer und Verlust Ein Vortrag von Ursula Goldmann-Posch € 2,00

Hilft Kindern, den Tod zu begreifen Hrsg.: Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes € 3,00

Abschiednehmen vom Kind Der Tod im Leben des Kindes. Hrsg.: Joachim Gunkel € 2,00

Pastorale Begegnung und Begleitung bei Tot- und Fehlgeburten. Arbeitshilfe. Hrsg.: Bistum Fulda € 2,00

Wie Kinder trauern Hrsg.: Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland € 3,00

Handreichungen für Rettungsdienste, Notfallseelsorge, Krisenintervention € 3,00

Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen € 1,50

BÜCHER

Auf einem Regenbogen Renate Salzbrenner, Gedichte zur Trauer und Hoffnung (1995) € 6,50

»Eigentlich wolltest du leben« Renate Salzbrenner, Berichte einer Mutter über den Suizid ihres Sohnes (1998) € 8,50

»Trauern und leben« Renate Salzbrenner, Erfahrungen einer Mutter nach dem Suizid ihres Sohnes € 9,50

»Laß deine Klage hören« Thomas Frister, Mit Verlusten umgehen (1991) € 7,50

Durch Trauer ver-rückt? Helga Ide, Aus der Krise in ein anderes Leben (1995) € 4,00

LITERATURLISTEN

Literaturliste zum Themengebiet Trauer Hrsg.: Bundesverband »Verwaiste Eltern« in Deutschland e.V. € 2,50

»Vom Weinen kriegt man Durst«. Sterben und Tod im Kinderbuch (6–12 Jahre) Hrsg.: Deutscher Verband Evangelischer Büchereien e.V. € 2,00

INFORMATIONSPAPIERE

Mit Trauer leben: Über den hilfreichen Umgang mit »Verwaisten Eltern«; Was Kinder brauchen, um rechtzeitig mit dem Tode leben zu lernen; Unterstützung von Geschwistern in ihrer Trauer



»Verwaiste Eltern« bitten um Ihre Spende. Bitte helfen Sie. Gleich wie viel Sie geben.

Ihre Spende ist Ausdruck Ihres Mitgefühls.

BESTELLFORMULARE

für Manuskripte, Informationspapiere, Broschüren, Medien

VERMITTLUNG VON KONTAKTEN

Kontaktlisten von Gleichbetroffenen, bundesweit € 1,00

Mein Kind (Enkel, Geschwister) starb am _____

im Alter von ____ Jahren/Monaten/Tagen in der ____ Schwangerschaftswoche.

Mein Kind hat den Namen _____

Todesursache war _____

Ich bin damit einverstanden, dass meine

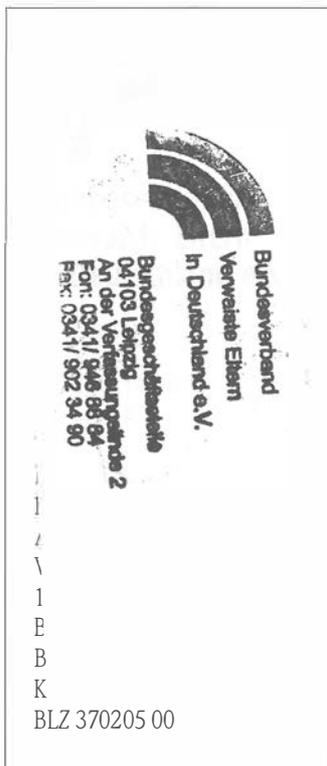
Anschrift Telefonnummer E-Mail-Adresse
zur Weitervermittlung veröffentlicht wird (z. B. Rundbrief oder Web-Site).

SEMINARE / WORKSHOPS

Informationen über Anbieter von Seminaren, Aus- und Weiterbildungen, Workshops. Bundesweit, soweit sie uns gemeldet werden (siehe auch unsere Web-Site: <http://www.veid.de>).

Aus- und Weiterbildungen für Trauerbegleiter/Gruppenleiter

Trauerseminare für VERWAISTE ELTERN mit und ohne Geschwister



LIEFER- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Mit Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle vorhergehenden Preislisten ihre Gültigkeit. Die Lieferung soll erfolgen:

durch beigelegten Verrechnungsscheck (mindestens € 3,00 hinzufügen für Verpackung und Porto).

durch Überweisung nach Erhalt auf unser Konto.

BESTELLER

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Unterschrift _____ Datum _____

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

Eine Beitritts-
erklärung finden Sie
auf der Seite 116.

ERHEBUNGSBOGEN AUSBILDUNGS- UND SEMINARANGEBOTE

zum Thema Tod/Sterben/Trauer

In der Bundesstelle wird häufig um die Vermittlung von Seminar- und Ausbildungsangeboten bundesweit gebeten.

Sollten Sie entsprechende Angebote machen und an der Vermittlung Ihres Angebotes durch uns interessiert sein, helfen Sie uns bitte und schicken Sie den Erhebungsbogen ausgefüllt an die Bundesstelle zurück. Vielen Dank.

Name der Institution

Ansprechpartner

Straße und Haus-Nr.

Postleitzahl, Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Internet-Adresse

Veranstaltungsort

Kursleitung mit Berufsbezeichnung

Art der Veranstaltung

- Aus- und Weiterbildung für Trauerbegleiter
- Aus- und Weiterbildung für Gruppenleiter
- Seminare für involvierte Berufsgruppen / welche?

- Allgemein
- Verwaiste Eltern
- Männergruppen
- Geschwistergruppen
- nach Suizid
- Frühtod
- andere

Kommunikations-Anschrift:

Telefon: 04131/6803232

Telefax: 04131/681140

E-Mail: kontakt@veid.de

Internet: <http://www.veid.de>

Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Verfassungshofe 2
Fon: 0341/948 68 64
Fax: 0341/902 34 90





ERHEBUNGSBOGEN FÜR REFERENTEN

zum Thema Tod/Sterben/Trauer

Immer wieder suchen Verwaiste-Eltern-Gruppen oder Institutionen wie Hospize, Schulen etc. Referenten für besondere Anlässe. Damit die Bundesstelle bundesweit Referenten vermitteln kann, wurde die Erstellung einer Referentenliste gewünscht. Sollten Sie als Referent/in zur Verfügung stehen, schicken Sie bitte den Erhebungsbogen ausgefüllt an die Bundesstelle zurück.

Name Vorname

Berufsbezeichnung

Straße und Haus-Nr.

Postleitzahl, Ort

Telefon Telefax

E-Mail Internet-Adresse

Art der Veranstaltung

Vortrag

Seminar

Sonstiges

Einsatzgebiet (geographisch)

Kosten

Ich stehe als Referent/in für folgende Themen zur Verfügung



Impressum

Herausgeber: Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
Redaktion, Layout, Satz, Bildbearbeitung: Katharina Demleitner
Lektorat: Mag. theol. Christine Fleck-Bohhaümilitzky
Druck: Bartels Druck, Lüneburg
Preis: 5,50 Euro (für Nichtmitglieder) ohne Porto und Verpackung
Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Köln
Kontonummer 8 321 100, BLZ 370 205 00

