



RUNDBRIEF 7

»Du lebst in mir«

BUNDESVERBAND VERWAISTE ELTERN IN DEUTSCHLAND e.V.



Candle Lighting – Gedenktag für alle verstorbenen Kinder



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

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

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



Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.

Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.
Bundesgeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Verfassungslinde 2
Fon: 0341/ 346 68 84
Fax: 0341/ 902 34 90

Vorstand

1. Vorsitzende:	Mag. theol. Christine Fleck-Bohauemilitzky
2. Vorsitzende:	Petra Hohn
Schatzmeisterin:	Rita Kullen
Schriftführerin:	Gisela Sommer
Beisitzer:	Franz Deller
Beisitzer:	Jürgen Erlwein
Geschäftsführung:	Rolf Lüke

Impressum:

Herausgeber:	Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.
Redaktion:	Kathrin Schreier
Titelbild:	Marina Kullen (17 Jahre)
Satz + Layout:	Uwe Buck
Druck:	Politzki Print Productions GmbH, Hannover
Verkaufspreis:	5,50 € (für Nichtmitglieder) ohne Porto und Verpackung
Bankverbindung:	Bank für Sozialwirtschaft, Köln Konto-Nummer 83211 00, BLZ 370205 00

Inhaltsverzeichnis

»Du lebst in mir«

Inhaltsverzeichnis	1
Grußwort der 1. Vorsitzenden	2
Vorstellung der neuen Redaktion	3
Jahrestagung 2004	
»Aus den Tränen wächst die Hoffnung«	
Grußwort Petra Schürmann	4
Festvortrag von Dr. Specht-Tomann	5
Workshop »Intuition in Trauerprozessen«	10
Specksteinworkshop	10
»Du lebst in mir ...«	
<i>Erfahrungsberichte verwaister Eltern</i>	
»Du lebst in mir«	12
»Abschied von Robert«	14
»Gedanken einer verwaisten Mutter«	15
»Im Traum«	15
»Robert – mein geliebtes Kind«	16
»Erinnerung«	16
»Ich bin nicht tot«	17
»Der Schmetterling«	17
Gedicht »Erinnerungen«	19
Gedicht »Jahrestag«	19
»Mateo«	20
»Gedenken an Mateo«	28
»Trauer um das nicht Gelebte«	28
»Verloren im Leben«	30
»Todesmelodie«	30
»Trauer und Scheidung«	31
»Das Grab des Sohnes«	32
»Kerstin und Rayk«	33
»Der 11. September«	34
»Frank und Jörg«	35
»Umgezogen«	36
Gedicht »Wir sind eine verwaiste Familie«	37
»Leons Geschichte«	38
»Antje, mein geliebtes Mädchen«	44
»Der Tod in der indischen Philosophie«	45

Geschwister – die doppelten Verlierer	47
»Für meinen Bruder Matthias«	47
»Für meinen Bruder Michael«	47
Gedichte-Ecke	
»Du bist mein Kind ... für Tasha«	49
»Auf dem Gottesacker«	49
»In Erinnerung an meine Jaci«	50
»Manchmal verlässt uns ein Kind«	50
»19 Wochen«	51
»Allein«	51
»In Liebe für Jonas«	52
Sandras Gedichte	52
Geschichten-Ecke	
»Der Junge und die Bohne – eine wahre Geschichte«	54
»Die Geschichte von der kleinen Seele«	54
»Immer da?«	56
Engel – unsere stillen Begleiter	
»Ein himmlischer Bote«	57
Drei Engel-Gedichte	58
Hannahs Engel	58
Aus den Regionalgruppen	
Selbsthilfegruppe Glauchau – ein Pressebericht	59
»Du wolltest unsterblich sein ...«	59
Aus der Post an den Bundesverband	60
Bücherecke	62

Der nächste Rundbrief
steht unter dem Thema

»Wer bin ich ohne Dich«.

Wenn Sie sich beteiligen möchten,
senden Sie bitte Ihren Beitrag,
(auch gern mit Bildern)
bis Ende Februar 2005
an folgende E-Mail-Adresse:

kontakt@veid.de.

Vielen Dank.

Grußwort der 1. Vorsitzenden

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

»**Du lebst in mir**« – das ist das Thema dieses 7. Rundbriefes.

Diesen Satz haben sicher viele von Ihnen nach dem Tod eines Kindes, eines Bruders, einer Schwester auch gesagt. Der Tod des geliebten Menschen ist zwar das Ende des irdischen Lebens, aber mit dem Tod ist nicht alles zu Ende. Das Kind, die Schwester, der Bruder lebt in Ihnen weiter, in Ihren Gedanken, in Ihren Erinnerungen.

Sehr schön wird das auch in einem Lied von Florence Joy deutlich.

Du lebst in mir

*Mein Herz ist leer, hat ausgelebt, keine Tränen mehr.
Noch immer hör ich unser Lied, du fehlst mir so sehr.
Keine Macht, die dich hier halten konnte,
du lässt mich hier allein.*

*Doch egal wie es weiter gehn' wird,
dein Bild wird bei mir sein.*

*Du lebst in mir, ich kann deine Seele spüren, tief in mir,
wohin ich auch geh.*

*Du lebst in mir, solange ich noch atmen kann,
fehlst du mir so sehr ...*

Auch im Titelbild dieses Rundbriefes wird dieses »Du lebst in mir« in berührender Weise dargestellt. Marina Kullen hat es gezeichnet. Die 17-Jährige trauert um ihren kleinen Bruder Frieder, der vor sieben Jahren im Alter von vier Jahren ertrunken ist.

Die folgenden Geschichten, Gedichte und Beiträge zeigen, was es für trauernde Mütter, Väter und Geschwister bedeuten kann, wenn sie sagen »Du lebst in mir«.

Wir hoffen, dass die Texte für Sie hilfreich sind – für Sie, die Sie Trauernde sind und sich vielleicht in der einen oder anderen Formulierung wiederfinden und für Sie, die Sie Trauernde begleiten, dass durch das Lesen dieser Beiträge Ihre Sensibilität, Ihr Verständnis, Ihr Einfühlungsvermögen trauernden Müttern, Vätern und Geschwistern gegenüber noch größer wird.

Wir wünschen allen Trauernden, dass Sie immer wieder spüren, dass der/ die geliebte Verstorbene in Ihnen lebt und dass Ihnen dieses Gefühl, diese Erfahrung von niemandem genommen wird.

Im Namen des gesamten Vorstandes wünsche ich Ihnen alles Gute.



Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky
1. Vorsitzende



Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Verfassungslinde 2
Fon: 0341 940 53 84
Fax: 0341 902 34 90

WEB: www.veru.de

Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft, Köln
Spendenkonto 8321100
BLZ 37020500

AG Hamburg • VR-Nr. 15490
1. Vorsitzende: Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky
Geschäftsführer: Rolf Lücke

Vorstellung der neuen Redaktion

Ich bin eine nicht betroffene Mutter. Aber ich fühle mich sehr betroffen von all den Familienschicksalen, die ich im Lauf meiner Tätigkeit als Trauerrednerin und als Ehefrau eines Bestatters kennen lernte. Menschen öffneten mir ihre Herzen, ließen mich ihr abgrundtiefes Leid sehen, erzählten mir in oft tränenreichen Stunden von dem geliebten Menschen, den sie verloren haben. Eins hab ich ziemlich schnell begriffen: Für eine Ehefrau ist es das Trauma ihres Lebens, wenn sie ihren Mann gehen lassen muss. Auch wenn Kinder ihre Eltern zu Grabe tragen, ist das ein Verlust, von dem sich ein Mensch mitunter nur schwer erholt. Aber wenn eine Mutter, ein Vater ihr Kind verlieren, geht eine Welt unter. Ich lernte Eltern kennen, deren Kind nicht einen Tag auf dieser Erde leben durfte, solche, die ihr Kind einige wenige Jahre hatten und jene, deren Kinder längst erwachsen waren, als das Unglück die Familie ereilte. Doch eins ist allen gemeinsam: Ihnen wurde ein Stück Herz aus der Brust gerissen. Und alle blicken fassungslos auf das Leben, das sie nun erwartet: ein Leben ohne ihr Kind an der Hand.

Als vor etwa zwei Jahren eine Mutter auf mich und meinen Mann mit der Bitte zukam, ihr eine gleichbetroffene Familie zu vermitteln, stießen wir auf den Verband »Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.«. Die fachliche Unterstützung des Vereines kam mir bei meinen Plänen, eine begleitete Gruppe Verwaister Eltern in unserer Region initiieren zu wollen, gerade recht. Seit

zwei Jahren gibt es diese Gruppe, eine von fast 500 bundesweit. Immer wieder spüre ich, wie wichtig den betroffenen Eltern die regelmäßigen Treffen sind. Mitunter scheinen sie regelrecht die Tage zu zählen. Mir persönlich tut es gut, etwas für sie tun zu können. Für all die Eltern, deren Leben aus heiterem Himmel Schlagseite bekam.

Und so ist das wohl auch mit der Ihnen nun vorliegenden Zeitschrift, dem »Rundbrief«. Als ich von der Suche nach einer Redakteurin erfuhr, fühlte ich mich sofort persönlich angesprochen. Meine nebenberufliche Tätigkeit als Freie Journalistin, die ich seit mehreren Jahren ausübe, sollte mir dabei vielleicht von Nutzen sein.

Im Laufe der Entstehung dieses Rundbriefes kamen viele nette Kontakte zu betroffenen Eltern zustande, die mit ihren Beiträgen die Seiten füllten. Ihnen allen sei ganz herzlich gedankt. Dafür, dass Sie andere in Ihre Herzen schauen lassen und dafür, dass sie anderen Betroffenen mit Ihren Geschichten Mut machen. Mut zu leben.

Ihre Kathrin Schreier (Lübbenau/Spreewald)

Maiträume

*Leise klingen sanfte Töne durch die stille Nacht so rein.
Hör das Lied der Nachtigallen. Steh' am Fenster, ganz allein.
Wünschte dich in meine Armen. Träume wandern zu dir hin.
Sehnsucht wächst hinauf zum Himmel. Seh' dein Bild, wo ich auch bin.
Hast mein Herz im Sturm erobert mit des Frühlings leichtem Schritt.
Gabst mir eine neue Seele. Nimmst dafür mein Leben mit.
Früher Morgen weckt die Sonne, taucht in neues Licht die Welt.
Glaube an die Kraft der Worte, an die Liebe, die mich hält.*

Alina

Jahrestagung 2004 in Freising

»Aus den Tränen wächst die Hoffnung«

Grußwort von Petra Schürmann

Die Jahrestagung 2004 des »Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.« fand in Freising unter dem Thema »Aus den Tränen wächst die Hoffnung« statt. Petra Schürmann, selbst betroffene Mutter, übernahm die Schirmherrschaft, konnte jedoch nicht persönlich erscheinen. Sie schickte den Teilnehmern der Jahrestagung folgendes Grußwort:

»Wenn man weint, weil man glaubt, die Sonne zu verlieren, werden die Tränen einen daran hindern, die Sterne zu sehen.

Ein Zitat, das meine Tochter kurz vor ihrem Unfalltod einer Freundin schrieb, die ihre Mutter verloren hatte. Und da stoße ich wieder auf das factum, dass es für Eltern »normal« ist vor den Kindern zu gehen, so schrecklich es auch ist, wenn Mutter oder Vater früh sterben.

Deshalb hat es mir so gefallen, dass sich Ihr Verein »Verwaiste Eltern« nennt. Verwaist – das trifft es!

Petra Schürmann



Foto: Ingo Heine, Berlin

Ich habe mich nie so verwaist, heimatlos und elend gefühlt, wie nach dem Tod meiner Tochter.

Was man mir nicht alles angeboten hat, das helfen sollte, von Tabletten über Hypnose bis zu esoterischem Quatsch ... Gut gemeint, aber zwecklos.

Menschen, die am Grab meiner Tochter standen, boten mir ein Medium an, durch dessen Hilfe ich mit meiner Tochter im Jenseits Kontakt aufnehmen könne.

Eine Frau aus Wolfsburg gab an, sie hätte mit meiner Tochter im Jenseits sprechen können und schickte mir zum Beweis ein Band – nicht ohne den Hinweis, dass sie normalerweise dafür 10.000 Euro verlange. Für mich sei es selbstverständlich kostenlos.

Um es kurz zu machen: nichts stimmte auf dem Band. Die Stimme nicht, der Inhalt nicht und dass Alexandra mich »Mutti« nannte, auch nicht. Sie hat immer »Mami« zu mir gesagt und auch mal »Mamski«.

Zum Schluss war auf dem Tonband ein schauerlich billiges Lied, das mich offensichtlich trösten sollte, des Inhalts: Mutti, mach dir um mich keine Sorgen, mir geht es gut hier oben.

Ich fühlte mich beleidigt, auch für meine Alexandra. Und ich dachte mir: so geht's nicht. Das können nur die beurteilen, die die gleiche Tragödie durchlitten haben.

Das trifft auf ihre Institution zu. Auch der Aufruf, dass Tage vor Weihnachten verwaiste Eltern eine Kerze anzünden und sie ins Fenster stellen sollen. Es müssen viele Eltern sein, die um ihre Kinder weinen. Ich allein habe schon tausende, verzweifelte Briefe bekommen.

Es sind manchmal gerade die Kleinigkeiten, die trösten können. Und so wünsche ich allen Eltern, die um ihre Kinder weinen: aus den Tränen möge die Hoffnung wachsen.

Es ist das Motto der Tagung, zu der ich aus gesundheitlichen Gründen leider nicht kommen kann. Aber ich bin in Gedanken bei Ihnen und es ist mir eine große Ehre, die Schirmherrschaft angeboten bekommen zu haben.

Vielleicht kann ich nächstes Jahr dabei sein – ich bin nämlich Überzeugungstäter für »Verwaiste Eltern«.

Festvortrag Dr. Specht-Tomann

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebes Organisationsteam!

Ich möchte mich herzlich für die Einladung bedanken, hier in Freising anlässlich der Jahrestagung verwaiste Eltern den Festvortrag zu halten.

Bereits im Titel »Aus den Tränen wächst die Hoffnung« werden jene zwei Themenbereiche angesprochen, denen wir uns zuwenden werden. Tränen als Ausdruck der Trauer auf der einen Seite – Hoffnung auf der anderen: beim ersten Hinschauen scheinen diese beiden Bereiche nur wenig miteinander zu tun zu haben – manchem werden sie sogar als Widerspruch erscheinen. Und doch gibt es viele verschiedene Verbindungen zwischen einer durchlebten Trauer und dem weiten Feld der Hoffnung. Diese Verbindungen sichtbar zu machen, ist ein Anliegen dieser Veranstaltung und ich hoffe, dass wir alle am Ende dieses Zusammentreffens viele verschiedene Bausteine in Händen halten, um an dem Haus Hoffnung bauen zu können.

Bei der Vorbereitung auf den heutigen Nachmittag habe ich selbst ein bisschen Rückschau gehalten und mir über meinen persönlichen Zugang zum Veranstaltungsthema Gedanken gemacht. Und so möchte ich meine Ausführungen damit beginnen, Ihnen einige Stationen aus meiner eigenen Lebensgeschichte zu erzählen, die mich mit den Themen Trauer, Verlust und Abschied konfrontierten und dafür sensibel gemacht haben. Gleichzeitig werde ich dabei einige Aspekte der Trauer ansprechen, die wir dann auch noch anhand von Folien und Gruppengesprächen vertiefen werden.

Von meiner beruflichen Ausbildung her bin ich Krankengymnastin und Psychologin. Als junge Krankengymnastin habe ich zunächst mit querschnittsgelähmten Patienten gearbeitet und später in einem Heim für mehrfach schwerstbehinderte Kinder und Jugendliche. In beiden Fällen habe ich Menschen getroffen, die trauerten – bei den querschnittsgelähmten Menschen war es die Trauer um den Verlust der Beweglichkeit, Trauer um den Verlust eines normalen Lebens, bei den behinderten Kindern war es vor allem die Trauer der Eltern, die mich sehr berührte, es war die Trauer wegen der nicht zu ändernden Situation ihrer Kinder, Trauer um den Verlust an Hoffnung auf ein gesundes, »normales« Leben ihrer Kinder. In dieser Zeit habe ich gelernt, dass Trauer sich durchaus nicht nur auf den Verlust von Leben bezieht, sondern viele verschiedene Facetten hat

und sich als lebensbegleitendes Gefühl in vielen Situationen zeigt.

Es waren nicht zuletzt diese intensiven Begleitsituationen, die mich dazu gebracht haben, Psychologie zu studieren. Es war mir ein Anliegen, die therapeutischen Möglichkeiten der Krankengymnastik mit denen der Psychologie zu verbinden und einen ganzheitlichen Zugang zu den Menschen und ihren Problemsituationen zu finden.

Erstmals ermöglicht wurde mir dies – nach einigen Jahren, die ich als Assistentin an der Uni arbeitete – im Rahmen einer Tätigkeit in einer Familienberatungsstelle. Hier erhielt ich die Aufgabe, Frauen zu begleiten, die nach dem damals notwendigen Beratungsgespräch im Vorfeld eines Abtreibungswunsches sich dann doch für das Kind entschieden haben. Die meisten dieser Frauen hatten sowohl große seelische wie auch soziale Probleme. Einschneidende Erfahrungen machte ich vor allem mit jenen Frauen, die eine Fehlgeburt oder Totgeburt erlitten. Und wieder zeigte sich eine neue Facette der Trauer – jene Trauer, die auftritt, wenn Anfang und Ende des Lebens zusammenfallen. Es ist die Trauer um ein Leben, das meist noch keinen Namen hat, Leben, das erst ganz zaghaft angeklopft hat und dabei war, einen neuen Lebensabschnitt für die Eltern einzuleiten. Und es ist eine oft schwer greifbare, gesellschaftlich wenig akzeptierte – wenn man das so sagen kann – Trauer, die sich oft erst Jahre später in aller Wucht ihren Weg bahnt. Dies habe ich nicht nur in Begleitsituationen erlebt, sondern auch am eigenen Leib: Nach einer schweren Fehlgeburt, bei der die Ärzte kurzzeitig in großer Sorge um mein Leben waren, habe ich die Zeit danach wie in Trance erlebt: da war die Trauer um den Verlust eines Lebens, die Trauer um den Verlust eines neuen Lebensabschnittes – aber da war auch die Freude, einfach am Leben zu sein, überlebt zu haben.

Erst einige Jahre später – nach der glücklichen Geburt meiner Kinder und dem Leben mit ihnen konnte ich der ich diesem Kind einen Namen geben und einen Platz in meinem Herzen. Diese persönliche Erfahrung hat mich darin bestärkt, Frauen Mut zu machen über die oft Jahre zurückliegenden Ereignisse rund um den Themenbereich Abtreibung, Fehl- oder Totgeburt zu sprechen und ihre Trauer zuzulassen.

Eine weitere wichtige Station meines beruflichen Weges war die Auseinandersetzung mit der Hospizidee. Dabei geht es um die spezielle Begleitung und Betreuung von Menschen, die am Ende ihres Lebens stehen oder bei denen eine Heilung ihrer Krankheit

nicht möglich ist. Im Vordergrund der Bemühungen steht die Aufrechterhaltung der Lebensqualität durch eine optimale palliativ-medizinische, soziale und spirituelle Begleitung. Im Rahmen der steirischen Hospizbewegung konnte ich an der Entwicklung und Umsetzung der Ausbildungskonzepte für die ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und -begleiter arbeiten. Besonders wichtig war mir jedoch über die Jahre hin der Kontakt zu Patienten und deren Angehörigen. In den letzten Jahren habe ich fast ausschließlich Krebspatienten und deren Familien begleitet. Und wieder waren die Themen Trauer und Hoffnung zentrale Themen. Ich habe in und durch diese Begleitungen sehr viel über den Verlauf von Trauerprozessen lernen können, über die Bedeutung des Prinzips Hoffnung und über die Wandelbarkeit der »großen Hoffnung« hin zu vielen kleinen Hoffnungssplittern.

Durch die Begleitung der Angehörigen von Patienten wurde mir noch etwas sehr deutlich vor Augen geführt: Trauer trifft jeden einzelnen – Trauer trifft aber immer auch das ganze Familiensystem. Wenn Eltern, Ehepartner oder Kinder schwer erkranken oder gar sterben, sind alle betroffen. Wie bei einem Mobile, von dem man einen Teil wegnimmt, verliert auch die Familie die Balance. Zwei Aspekte machen es für Familien oft so schwer, nach dem Verlust eines geliebten Familienmitgliedes wieder in den normalen Lebensalltag zurückzufinden. Das eine sind die unterschiedlichen Trauerreaktionen, das andere das unterschiedliche Trauer-Tempo.

Eine trauernde Mutter zeigt beispielsweise ihre Trauer ganz anders als der trauernde Vater oder die trauernden Geschwister. Alle trauern – doch jeder trauert anders. Und: jeder braucht seine Zeit, um mit dem

Schicksalsschlag fertig zu werden. Aus diesen großen Unterschieden der Trauerreaktionen und des Tempos können leicht Missverständnisse entstehen, Konflikte und Probleme. Oft stehen Vorwürfe im Raum, etwa: »Du trauerst ja gar nicht«, »Du tust so als sei gar nichts geschehen«, »Wie kannst Du nur so reagieren ...«. Auch die oft sehr unterschiedlich erlebten Wünsche und Bedürfnisse nach Rückzug oder verstärkter Nähe können zusätzliche Belastungen darstellen. Auch die große Bandbreite individueller Trauerreaktionen und welche Rolle der Faktor Zeit spielt, werden wir noch ausführlich besprechen.

In den letzten Jahren kam zu meiner praktischen Tätigkeit noch das Verfassen von Fachbüchern zum Thema Sterben, Tod und Trauer sowie Kommunikation und Biografiearbeit hinzu. Gerade in meinem letzten Buch »Erzähl mir dein Leben« habe ich versucht, die Bedeutung des Erzählens für die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen darzustellen. Ich habe immer wieder erlebt, wie entlastend es sein kann, über Schwierigkeiten zu sprechen. Bereits das Erzählen der eigenen Krankheitsgeschichte, Trauergeschichte, der eigenen Schicksalsschläge kann heilend und heilsam wirken.

Das erste Buch, das ich gemeinsam mit Kollegin Troppe geschrieben habe, ist als Antwort auf viele Fragen von Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern entstanden, mit denen wir im Rahmen von Aus- und Weiterbildungsseminaren aber auch in Supervisionen gearbeitet haben. Wir haben versucht so genannte Tabuthemen in einer – hoffe ich – gut verständlichen Sprache praxisnahe zu vermitteln.

Im Zusammenhang mit dem Themenbereich Trauer werden mir in den Aus- und Weiterbildungsseminaren immer wieder zwei Kernfragen gestellt: zum einen die Frage, in welchen Trauersituationen professionelle Hilfe angezeigt ist und zum anderen wie lange ein so genannter normaler Trauerprozess dauert.

Es ist mir ganz wichtig zunächst einmal festzuhalten, dass Trauer keine Krankheit, kein pathologischer Zustand ist, sondern ein Gefühl, das uns erlaubt, mit den vielen Verlusten unserer Lebens fertig zu werden. Es ist die Antwort unserer Seele auf Abschied und Verlust. Ohne die Trauer könnten wir die vielen notwendigen Anpassungsleistungen, Veränderungen und Trennungen nicht bewältigen. Normalerweise können Menschen mit Hilfe ihres sozialen Netzes – der vielfältigen Beziehungen zu ihrer Familie, ihren Freunden und Kollegen – Trauersituationen gut bewältigen.

Manche Situationen sind jedoch so gravierend, dass

Entspannte Atmosphäre
zu Beginn der Veranstaltung



eine spezielle Unterstützung hilfreich, wenn nicht gar notwendig ist.

Dazu zählt in erster Linie der Verlust eines Kindes. Dieser Verlust stellt die Lebensgesetze auf den Kopf. Wenn beispielsweise die Großmutter mit 85 Jahren am Ende eines erfüllten Lebens stirbt, sind wir auch betroffen und traurig und doch können wir diesen Tod leichter akzeptieren. Es gehört zu den Lebensgesetzen, dass am Ende des Lebensbogens Leben erlischt. Diese Gesetzmäßigkeiten können wir Jahr für Jahr in der Natur beobachten, sie sind Teil unseres Wissens, unserer Erfahrungen. Jede Blume keimt, entwickelt eine Knospe, erblüht langsam, steht in voller Blüte bis sie langsam verblüht und verwelkt. Tod am Ende eines auch biologischen Weges haben wir gelernt zu akzeptieren. Ganz anders ist dies jedoch, wenn der Tod bereits früher anklopft, wenn Kinder oder Jugendliche sterben. In der Fachsprache sprechen wir demnach auch von einem so genannten »unzeitgemäßen« Tod. Dieser Tod stellt die Lebensgesetze auf den Kopf, bringt den festen Boden zum Schwanken und lässt keinen Stein auf dem anderen. In aller Regel werden Familien in so einer Situation intensive professionelle Unterstützung brauchen – sei dies von Ärzten, Seelsorgern, Therapeuten, die zusätzlich zu einem aktiven Sozialnetz tätig werden. Ich möchte an dieser Stelle bereits kurz darauf hinweisen, wie wichtig Trauerarbeit ist und: es ist keine Schande, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Die zweite häufig gestellte Frage bezieht sich auf die Dauer der Trauer. Wie lange ist es normal zu trauern? Sie alle kennen sicherlich das so genannte Trauerjahr. Für dieses erste Jahr nach einem Todesfall gab es bestimmte Regeln und Rituale, die leider in unserer Zeit immer seltener werden. Früher hat man beispielsweise die Trauerkleidung getragen – schwarze Kleidung sollte signalisieren, dass ein Mensch trauert. In diesem Ritual lag eine doppelte Bedeutung: zum einen machte sie den Betroffenen selbst ihre Ausnahmesituation deutlich, zum anderen setzte es ein sichtbares Zeichen für die Umgebung: jeder wusste um den Ausnahmezustand des Menschen Bescheid. Der weitgehende Verlust dieser Rituale in unserer Zeit erschwert so manchem Trauernden eine aktive Auseinandersetzung mit der Trauer und erschwert den Mitmenschen eine adäquate Reaktion.

Die angesprochene soziale Regel des Trauerjahres korrespondiert in gewisser Weise tatsächlich mit dem seelischen Verlauf von Trauer. Häufig wandelt sich nach einem Jahr das Trauererleben. Das erste Weih-

nachten ohne den geliebten Menschen ist vorübergegangen, der erste Geburtstag, der erste Jahrestag ... Vieles hat sich verändert, der Schmerz brennt nicht mehr ganz so stark, die Wunden beginnen langsam zu heilen. Dennoch weiß man heute aus zahlreichen Untersuchungen, dass ein normaler Trauerprozess bis zu drei Jahre dauern kann. Erst ab einer Zeit von drei Jahren und mehr spricht man in der Fachsprache von chronifizierter Trauer – einer Trauer, die sich nicht mehr ohne gezielte therapeutische Begleitung auflöst.

Bevor wir uns den einzelnen Stationen der Trauer und wichtigen Aspekten der Begleitung zuwenden, möchte ich Sie zu einer kleinen Bilderreise durch den Jahreskreislauf einladen. Setzen Sie sich entspannt zurück und lassen Sie die Bilder aus den verschiedenen Jahreszeiten auf sich wirken. Vielleicht werden Sie ein Lieblingsbild finden, vielleicht werden Sie sich durch eine Jahreszeit besonders angesprochen fühlen, vielleicht werden Sie auch an bestimmte Ereignisse und Erfahrungen erinnert.

An dieser Stelle wurden Fotos zum Jahreskreislauf gezeigt. Die Blumen- und Landschaftsbilder wurden da und dort durch »Fremdkörper« unterbrochen.

Sie haben sicherlich bemerkt, dass da und dort ein Bild auftauchte, dass als Fremdkörper in die harmonische Reihe der Bilder hineinragte: da ein Stacheldraht – dort ein todbringender Frost. Der Verlust von geliebten Menschen ist – auch wenn er vorhersehbar ist – immer so ein Einschnitt, ein Wunden schlagender Stacheldraht, ein eisiger Wind, ein mahnendes Kreuz.

Ich bitte Sie jetzt, sich zu zweit oder zu dritt zusammenzusetzen und miteinander ins Gespräch zu kommen: »Wie haben Sie diese Reise durch die Jahreszeiten erlebt, in welcher Jahreszeit fühlen sie sich wohl und

Eine Gesprächsrunde
während des Vortrages



zu Hause ... welche Erinnerungen sind aufgetaucht ... und welche Reaktionen haben Sie bei sich gemerkt?«
An dieser Stelle folgte ein Gedankenaustausch in Kleingruppen.

Ich habe bereits darauf hingewiesen, dass Trauer keine Krankheit ist, sondern die natürliche Reaktion unseres Organismus auf Verlust, Abschied und Trennung. Nun leben wir in einer Zeit, in der es schwierig ist, sich mit seelischen Ausnahmesituationen bewusst auseinanderzusetzen. Leichter erscheinendes, einfach normal weiterzuleben, nach dem Motto »als wäre nichts geschehen«. Dies ist im Zusammenhang mit Trauer jedoch fatal. Trauer, die nicht durchlebt werden kann, friert gleichsam ein, liegt verschlossen, abgekapselt in unserem Inneren – und führt dennoch ein intensives Eigenleben. Unbewältigte, unbearbeitete Trauer bahnt sich auf verschiedene Weise ihren Weg: sie macht sich sowohl auf körperlicher Ebene bemerkbar als auch auf seelischer Ebene. Zu denken ist da beispielsweise an chronische Schlafstörungen, die über Wochen und Monate anhalten, an Konzentrations- und Leistungsschwächen, an Kopfschmerzen, quälende Gefühle der Sinn- und Hoffnungslosigkeit und ähnliches. Ein Mehr an Ablenkung von der eigentlich zu bewältigenden Trauerarbeit – z.B. die Flucht in die Arbeit – bringt jedoch nicht die so dringend erhoffte Linderung der Beschwerden sondern verstärkt diese in aller Regel.

Es ist also durchaus notwendig, sich nach einem Verlust auf die Reise durch das Land der Trauer zu begeben, Trauerarbeit zu leisten. Eine wichtige Grundbedingung, um gerade auch in schweren Trauersituationen zu Recht zu kommen, ist schlicht und einfach das Wissen um die Merkmale des Trauerprozesses. Dieses Wissen kann helfen, kleine Spuren von Hoffnung wahrzunehmen – Hoffnung auf Wandlung der Trauer, Hoffnung auf Neuorientierung im Leben. Nur durch die Annahme der Trauer und die Bereitschaft, das Land der Trauer zu durchwandern, kann der Same Hoffnung zum Keimen gebracht werden, es ist, als würde das Nass der geweinten Tränen nach Zeiten der Hoffnungslosigkeit das Pflänzchen Hoffnung wieder wachsen lassen. Diese Sichtweise kann hilfreich sein, um sich nicht in der Dunkelheit der Trauer ganz zu verlieren.

Sie alle haben die eine oder andere Reise durch das Land der Trauer bereits hinter sich. Sie alle haben erlebt, wie sich Trauer auswirkt und was sie alles bewirken kann. Ich habe Ihnen Folien mitgebracht, auf denen die wichtigsten Abschnitte der Trauer dargestellt sind und ich möchte Sie bitten, diese Folien mit mir gemeinsam anzuschauen und für sich selbst fest-

zuhalten, was Ihnen aus Ihrem eigenen Erleben bekannt und vertraut ist. Sie werden vielleicht entdecken, welche Stationen besonders schwer waren, wo sie immer wieder zurückkehren, wo sie vielleicht etwas Unterstützung brauchen. Sie werden vielleicht auch entdecken, wie gut sie durch das Land der Trauer gekommen sind.

An dieser Stelle folgten die Darstellung des Trauerprozesses, literarische Texte sowie wichtige Impulse für eine erfolgreiche Trauerbegleitung. Exemplarisch seien zwei Zusammenfassungen wiedergegeben:

Stationen der Trauer

Ablehnung der Trauer:

Verleugnen oder Verdrängen

»Weg durch eine leere Wüstenlandschaft«

Aufbruch der Trauergefühle:

Aggression, Angst, Schuld ...

»Leben mit einem Vulkan«

Auseinandersetzung mit Trauergefühlen:

Suchen, Verhandeln ...

»Verweilen am See der Tränen«

Annahme der Trauer:

Wandlung, Neugestaltung

»Über den Trauerberg zurück ins Leben«

In jeder **Trauerbegleitung** geht es um:

- Beziehung statt Isolation
- Sicherheit statt Angst
- Kommunikation statt Schweigen
- Wahrheit statt Phantasien
- Alltägliche Normalität statt Chaos.

Kinder-Totenlied

Du bist ein Schatten am Tage
Und in der Nacht ein Licht;
Du lebst in meiner Klage
Und stirbst im Herzen nicht.
Wo ich mein Zelt aufschlage,
Da wohnst Du bei mir dicht;
Du bist mein Schatten am Tage
Und in der Nacht mein Licht.
Wo ich auch nach Dir frage,
Find ich von Dir bericht:
Du lebst in meiner Klage
Und stirbst im Herzen nicht.
Du bist ein Schatten am Tage
Und in der Nacht ein Licht;
Du lebst in meiner Klage
und stirbst im Herzen nicht.
(Friedrich Rückert)

Mit dieser Übersicht über die Stationen der Trauer und wichtige Aspekte der Trauerbegleitung habe ich versucht, Ihnen eine differenzierte Sicht des Trauerprozesses zu vermitteln. Für viele Menschen ist es hilfreich zu wissen, wie der Weg, auf dem sie sich befinden, weitergeht und was sich hinter der nächsten Wegbiegung zeigen wird. Viele Menschen können nicht zuletzt aus diesem Wissen Hoffnung schöpfen, dass ihr Weg aus der Dunkelheit wieder hin zum Licht führen wird, Hoffnung, dass sie wieder festen Grund unter den Füßen spüren werden.

Was jedem einzelnen Trauernden wirklich helfen kann, lässt sich nicht verallgemeinern. Jeder von uns hat einen ganz besonderen und speziellen Zugang zur Trauer. Jeder von uns trauert anders. Und: es gibt keine Hierarchie der Trauer im Sinne: »diese Trauer ist nicht so schlimm wie jene«. Ähnlich wie bei körperlichen Schmerzzuständen ist jede Trauer so tief, so schmerzhaft, so belastend wie sie der Trauernde erlebt. Niemand kann über die Trauer anderer urteilen, niemand kann das Ausmaß an erlittenem Leid, an aufgebrochener Trauer anderer genau nachvollziehen. Und so bleibt uns als Helfer und Begleiter nur das eine: sensibel da zu sein für unsere Mitmenschen und ihnen dort Stütze sein, wo sie sich von Gott und der Welt verlassen fühlen.

Ich habe Ihnen Blumenkarten mitgebracht und darf Sie bitten, sich eine zu nehmen und den Kartenstoß dann weiterzugeben. Vielleicht möchten Sie auf der Karte festhalten, was Ihnen ganz persönlich geholfen hat, mit Ihrer schwierigen Situation fertig zu werden, was Ihnen geholfen hat, nach dem schweren Verlust wieder Hoffnung zu schöpfen. Vielleicht möchten Sie sie auch nur als Erinnerung an den heutigen Tag aufbewahren. Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch zeigen, was anderen Menschen in der schweren Zeit der Trauer geholfen hat.

Für detaillierte Angaben sei auf folgende Bücher der Autorin verwiesen:

Specht-Tomann, M./Tropfer, D.:

Zeit des Abschieds. Sterbe- und Trauerbegleitung. Patmos Verlag. 3. Auflage 2000, Düsseldorf.

Specht-Tomann, M./Tropfer, D.:

Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod. Patmos Verlag, 2000, Düsseldorf.

Specht-Tomann, M./Tropfer, D.:

Wege aus der Trauer. Kreuz Verlag, 2001, Stuttgart.

Specht-Tomann, M./Tropfer, D.:

Zeit zu trauern. Kinder und Erwachsene verstehen und begleiten. Patmos Verlag, 2001 Düsseldorf.

An dieser Stelle kamen Hinweise über Hilfreiches in Zeiten der Trauer – für alle Betroffenen ist es besonders wichtig, mit sich und den anderen Geduld zu haben.

Und ich möchte ...

Und ich möchte Sie, so gut ich kann,
bitten, lieber Herr, Geduld zu haben
gegen alles Ungelöste in ihrem Herzen
und zu versuchen, die Fragen selbst
lieb zu haben wie verschlossene Stuben
und wie Bücher, die in einer sehr fremden
Sprache geschrieben sind.
Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten,
die Ihnen nicht gegeben werden können,
weil Sie sie nicht leben könnten.
Und es handelt sich darum, alles zu leben.
Leben Sie jetzt die Fragen.
Vielleicht leben Sie dann allmählich,
ohne es zu merken, eines fernen Tages
in die Antwort hinein.

(Rainer Maria Rilke)

Ich bin jetzt am Ende meiner Ausführungen angelangt. »Aus den Tränen wächst die Hoffnung« – der Titel unserer Veranstaltung ist aus meiner Sicht sowohl als Feststellung, als Wunsch aber auch als Aufforderung zu verstehen, sich der Trauer nicht zu verschließen. Nur wer sich auf den Weg macht durch das Land der Trauer wird erfahren können, dass sich die Sinn- und Hoffnungslosigkeit wandeln kann. Nur wer sich der Trauer zuwendet, wird erleben können, dass sich Wunden langsam schließen. Dass Sie dies selbst erfahren können, wünsche ich Ihnen vom ganzen Herzen.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.



Workshop »Intuition in Trauerprozessen« mit Prof. Dr. med. Alfred Drees

Es hatte sich eine erstaunlich große Gruppe von 19 Frauen und Männern zusammen gefunden, die sich mit sehr viel Spannung und Interesse auf das einließen, was Prof. Drees vorstellte.

Er selbst, 74-jährig, voller Vitalität und Humor, mit jahrzehntelanger Erfahrung als Psychiater und Psychoanalytiker, Chefarztstätigkeit in verschiedenen Kliniken, betreibt seit 1996 als »Ruheständler« eine private Praxis für intuitive Kommunikation in Krefeld.

Voran stand ganz grundsätzlich die Frage der Gestaltung von Beziehungsmöglichkeiten zu leidenden Menschen.

Es gilt das was da ist, das was durch das reine Zusammentreffen in der/dem BeraterIn als Gefühl sinnlich intuitiv entsteht, zu versprachlichen. Es gilt die uns innewohnende Fähigkeit (weiter) zu entwickeln, sinnlich resonante Phantasien zuzulassen.

Was heißt das in der Arbeit? Es sitzt mir ein Mensch gegenüber, in mir entsteht ein Gefühl durch den Impuls dieser Begegnung. Hieraus entstehen Bilder, die benannt und beschrieben werden, gleichsam eines kreativen Vorgangs. Das Bild gestalten. Nicht nur als Überschrift, sondern es ausgestalten. Die Details sehen und benennen, ohne in ein direktes symbolisches Deuten hinein zu gehen.

Ziel ist es, so Gesprächs- und Gefühlsblockaden aufzulösen, durch das Anreichern des Gespräches mit sozialen, kulturellen Fragen und mit Sinnfragen. Es ist also ein Öffnen für die vielfarbigen kommunikativen Möglichkeiten. Daher ist die Bezeichnung des PRISMATISIERENS entstanden. Indem das Licht einfällt wird es aufgeschlossen in die wirkliche Vielfalt seiner Farben. Eben so, wie es dann auch in der Begegnung sein kann

Wir müssen auf vielen Wellen auf Empfang sein, um so aus den Vorgaben eine bunte Vielfalt an Gesprächsmöglichkeiten zu entwickeln. Die Methode des »Prismatisierens«, ist eine besonders kreative Möglichkeit des Gesprächseinstieges, um dann in der Folge die Mobilisierung kreativer Ressourcen zu ermöglichen. So können im Spiel der Beziehung aufsteigende Phantasieeinfälle ausgemalt und ausgetauscht werden. Dieser Tages-Workshop bot, nach der theoretischen Einführung durch Prof. Drees, Möglichkeiten eines ersten Übens in der Anwendung der »intuitiven Dialoge«. So wurden im kollegialen Kreis der TeilnehmerInnen »Fälle aus der Begleitungspraxis« eingebracht, die



Impuls für »unsere« sinnlich resonanten Phantasien sein konnten.

Es entstanden sehr unterschiedliche Bilder im Teilnehmerkreis. Viele Bilder – und das haben wir durchaus auch als Schwierigkeit im ersten Anwendungsversuch erlebt – hatten unmittelbar symbolischen Deutungscharakter.

Am Ende dieses Tages waren die Rückmeldungen sehr unterschiedlich.

Während ein Teil der TeilnehmerInnen diese Methode als bereichernd und in den eigenen Beratungskontext integrierbar erlebten, fühlten sich andere mit der Konfrontation dieses Neuen sehr überfordert.

Fazit: Die prismatische Orientierung findet heute Akzeptanz u. a. in Beratung und Psychotherapie von Sterbenden, von Krebskranken und traumatisierten Menschen. So ist sie ohne Frage durchaus auch eine Bereicherung in der Begleitung Trauernder.

Danke – Herr Prof. Drees!

Dieter Steuer, Trauernde Eltern Rhein-Main e. V.

Workshop »Aus den Tränen wächst die Hoffnung« mit Eike Geertz

Wir sollten uns Zeit nehmen und die Steine mit Ehrfurcht auswählen – so wurden wir von der Bildhauerin Eike Geertz auf unsere Arbeit eingestimmt.

Erschienen die Steine einer Teilnehmerin zunächst wie irgendwelche Steine von einer Baustelle, so zeigten sie ihre besondere Maserung und Farbigkeit, sobald sie nass gemacht wurden. Innerhalb sehr kurzer Zeit hatten alle ihre Steine gefunden.

Ich schwankte anfangs zwischen einem dunklen Stein (als Symbol für die Seite meiner Arbeit, die hauptsäch-

lich mit Büroarbeit zu tun hat und die mich viel Kraft kostet) und einem großen hellen Stein (der mehr die therapeutische Arbeit symbolisierte). Als ich um Entscheidungshilfe bat, sagte unsere Kursleiterin: »Der schwarze Stein scheint mehr eine Kopfentscheidung zu sein. Er wird dir zerbrechen. Entscheide nach dem Herzen.« So wählte ich einen großen, hellbeigen Stein, den ich nur mit Hilfe eines Teilnehmers auf den Tisch heben konnte und bewunderte ihn von allen Seiten und betastete ihn mit den Händen. Ich dachte keine Sekunde daran, dass ich nicht mit dem Auto da war und dass ich keine 25 kg im Koffer transportieren kann.

Währenddessen begannen andere bereits mit Hammer und Stechseisen ihren Stein zu bearbeiten und entdeckten, dass die Steine ihren eigenen Charakter haben. So brach ein Stein, aus dem ein Engel entstehen sollte. Hierdurch entwickelte sich ein Prozess, in dem ein Kopf mit zwei unterschiedlich gestalteten Gesichtshälften (für Trauer und Hoffnung) und zwei Flügeln (ein gebrochener und ein ausgestalteter) entstanden. So wie ein Leben zerbrechen kann und aus den Bruchstücken doch etwas wunderbar Neues entstehen kann ...

Ähnlich erging es einer Kursteilnehmerin, der ein Stück abbrach, welches sie später in Anlehnung an die Geschichte von »den Spuren im Sand« zu einem Fuß ausarbeitete, während der Hauptstein wie eine Kristallpyramide über einem weißen, sternförmigen Einschluss den Weg aus der Trauer über das Licht nach oben versinnbildlichte.

Von einer anderen Teilnehmerin wurde die geheimnisvolle Maserung der Standfläche entdeckt, die durch die Bearbeitung sichtbar gemacht wurde und zwei Strukturen zeigte, die auseinander drifteten. Beim Bearbeiten der Kanten kam ein glitzernder Pyrit zum Vorschein – ein Schatz, genau in der Ecke, welche die Zukunft symbolisiert.



Der Stein eines anderen Teilnehmers verwandelte sich von zwei gleich großen Personen zu einer Skulptur, die die Einheit von Mutter und Kind ausdrückte, wobei die seitliche Ansicht noch eine dritte Person enthüllte ... Wie sehr Eike Geertz, unsere Kursleiterin, von der letzten Jahrestagung 2003 beeindruckt und inspiriert war, drückte ihre Skulptur »Lichtgestalt« aus weißem Alabaster aus. Aber so sensibel und individuell sie auf uns einging, so intensiv und »gnadenlos« motivierte sie uns, die Werke so zu vollenden, dass die Steine glatt geschmiegelt und poliert in allen Facetten zum Ausdruck kamen. Und es lohnte sich: so einen wunderschönen Stein mit nach Hause nehmen zu können, ist ein Geschenk, das wir unserer Kursleiterin, den Organisatorinnen der Jahrestagung und unserer Hände und Herzen Arbeit zu verdanken haben. Und Dank der Solidarität der Tagungsteilnehmer bekam mein Stein eine Mitfahrgelegenheit, so dass ich ihn inzwischen zu Hause habe und ihn demnächst vollenden kann.

Irene Basler

Traumzeiten

*Auf des Windes Flügel schwebend, Himmelszelt in meiner Hand,
Hoch hinauf bis zu den Sternen, fliege ich ins Wunderland.
Wolkenleicht und schwerelos, von des Tages Last befreit,
Reise ich zum andren Ufer. Seh' ein Stück der Ewigkeit.
Eine Hand nur, die mich hält, warm und fest und voller Mut.
Schlägt dein Herz im gleichen Takt, meine Seele in dir ruht.
Strom des Lebens fließe weiter, zoll' der Schöpfung deinen Preis.
Stirbt die Liebe in den Menschen, wird die ganze Welt zu Eis.*

Alina

»Du lebst in mir ...«

Erfahrungsberichte verwaister Eltern

Ein Kind. Manchmal einfach so in die Familie hineingekommen, »passiert«. Manchmal aber auch viele Jahre lang herbeigesehnt, verzweifelt erkämpft. Wie auch immer, in jedem Fall das Kind einer Mutter, eines Vaters, vielleicht auch der Bruder oder die Schwester eines Geschwisterkindes. Es wird ein ganz fester Bestandteil des Familienmobiles.

Tod zur Unzeit nennen wir das schockierende Ereignis, das dieses Mobile innerhalb von Sekunden aus seinem Gleichgewicht reißt. Fassungslos müssen Eltern ihre Kinder, für die sie so viele Pläne hatten, gehen lassen. Ein Verlust, der das Familienleben für immer verändert, denn die Traurigkeit hat Einzug gehalten. Anfangs weigert sich die Seele, anzunehmen, was geschehen ist. Zu erfassen, wie endgültig der Tod des Kindes ist. Dass nun nicht »wieder alles gut« wird. Nie wieder.

Neben der eigenen Trauer, dieser Schwerstarbeit für Körper und Seele, erfahren trauernde Eltern, Geschwister und Großeltern immer wieder große Belastungen durch Unverständnis. Ist erst ein wenig Zeit ins Land gegangen, reagiert das Umfeld mit zur Aufmunterung gedachten Worten, die aber oft eher verletzen. Auf die Frage, ob es ihm denn nun nicht bald besser ginge,

antwortete ein betroffener Vater seinem Gegenüber: »Ist meine Tochter wieder da?« Schockiert schüttelte der andere den Kopf. »Siehst Du, also geht es mir auch noch nicht besser«, erklärte der Vater mit diesen wenigen Worten einem Nichtbetroffenen seine Trauer.

Liebe betroffene Eltern, wenn jeder einzelne Mensch wirklich begreifen könnte, was der Verlust ihres Kindes in ihren Herzen, in ihren Familien anrichtet, wäre unsere Welt ein Tränenmeer.

Nach den ersten beschwerlichen Kilometern auf dem langen Weg der Trauer sind manche Betroffene in der Lage, sich ein Ventil zu schaffen, finden den Weg in ein Hobby, das sie sich verwirklichen lässt und dabei auch die Nähe zum Kind ermöglicht. Ob Musik oder Malerei – oft lässt sich anhand der Entwicklung dieser neuen kleinen »Leidenschaft« auch der Prozess der eigenen Trauer beobachten. Fünf Jahre nach dem Tod des Kindes sehen Bilder ganz anders aus als jene, die kurz nach dem schweren Verlust entstanden. So ist das auch mit den eigenen Geschichten, die manche betroffene Eltern zu Papier bringen. Auf den folgenden Seiten erzählen Eltern, die ihr Kind oder ihre Kinder vor unterschiedlich langer Zeit verloren haben, was ihnen widerfahren ist.

»Du lebst in mir ...«

Der 11. Februar 1986 wird sicher für immer der schönste Tag in meinem Leben bleiben, der Tag, an dem ich Mutter wurde. Das unsagbare Glück, das ich mir so sehr gewünscht hatte, lag in meinen Armen; mein Söhnchen Marian.

Sein Vater war nicht gerade das, was man als liebevoll und treu sorgend bezeichnet. Meine Beziehung zu ihm endete, als Marian drei Jahre alt war. Die Zeit als allein erziehende Mutter war nicht immer leicht. Eine Berg- und Talfahrt durchs Leben ... und immer jemand neben mir, für den sich das alles lohnte. Unsere Mutter-Sohn-Beziehung war von Kumpelhaftigkeit, Verständnis, Herzlichkeit und Vertrauen geprägt. Wir redeten, diskutierten und konnten über den größten Blödsinn lachen. Wir fanden stets eine akzeptable

Lösung, wenn wir nicht einer Meinung waren. Ich bewunderte sein technisches Verständnis und seine Logik, die sich in all seinen Denkprozessen widerspiegelte.

Er fand schnell Kontakt, er war beliebt, freundlich, höflich, intelligent, aber nicht ehrgeizig, verletzlich und sensibel, einfühlsam, aber mitunter auch uneinsichtig und manchmal stur wie ein Esel. All das gehörte zu dem 15-Jährigen, all das liebte ich und all das vermisse ich heute so sehr. Am Nachmittag des 9. Juli 2001 sah ich Marian zum letzten Mal lebend. Herumalbernd saß er im Auto neben mir, den Kopf seinen drei Freunden auf der Rückbank zugewandt. Wie oft denke ich an die letzten Minuten mit ihm. In meinem Handschuhfach liegt heute noch immer die Dose, aus der er Scherze machend, die letzten Bonbons verteilte. »Viel Spaß«, wünschte ich ihm, bevor ich ging. Marian und seine vier Freunde wollten feiern und fröhlich sein, im

Bungalow, der den Eltern einem seiner Freunde gehörte. Für alles schien gesorgt: für Verpflegung, für Übernachtung und für Aufsicht.

Am nächsten Morgen überbrachte man mir die Todesnachricht. In Sekunden war ausgesprochen, wofür ich Wochen brauchte, um es zu begreifen. Hierzu sei gesagt, dass die beiden Beamten und die Seelsorger sehr behutsam vorgingen. Ich erinnere mich an manches nicht mehr ganz genau. Aber zumeist wünschte ich, ich könnte diesen Morgen aus meinem Gedächtnis radieren. Die Erinnerung daran löst auch heute, nach über zwei Jahre noch immer eine Art innere Panik bei mir aus. Ich war unfähig, zum Ort des Geschehens zu fahren.

Man sagte mir, Marian sei noch dort. Wie alles passiert war, wusste keiner genau.

Nur so viel: Marian stürzte nach Mitternacht von einer Treppe. Seine Freunde erkannten den Ernst der Lage zuerst nicht. Sie trugen den bewusstlosen Marian auf ein Bett. Der Notarzt wurde erst viel später gerufen. Die Gastgebereltern waren zu diesem Zeitpunkt schon nach Hause gefahren. Ich hab' so unheimlich viele offene Fragen.

Nie habe ich Vorwürfe laut werden lassen, aber keiner seiner Freunde, die ihn sterben sahen, haben sich noch einmal bei mir gemeldet, obwohl ich selbst mehrere Versuche unternahm, mit ihnen in Verbindung zu bleiben.

Alles was ich weiß, ist der kurze Bericht von der Staatsanwaltschaft, den man mir nach langem Hin und Her am Telefon verlas. Die Todesursache: Schädelbasisfraktur infolge eines Sturzes – Fremdeinwirkung ausgeschlossen.

An vieles, was man mir kurz nach dem Unfall erzählte, erinnere ich mich gar nicht mehr. Ich konnte und wollte es nicht alles aufnehmen. Alles was damals in meinen Kopf ging, war die grausame Tatsache, dass mein Marian nie zurückkommen würde.

Ein paar Tage später stand ich vor seinem Sarg. Ich sah ihn sachte atmen und hörte ihn murmeln: »Ich steh' gleich auf!« Nur die Totenflecken an seinen Händen schienen mir Gewissheit zu geben, dass es ein Abschied für immer sein würde. Einen Tag später war die Beerdigung. Die Worte des Redners erschienen mir so banal. Aber wie hätten auch Worte einen solchen Schmerz ausdrücken können.

»Du lebst in mir!«, stand auf der Trauerschleife. Aber ich hatte das Gefühl, als liefe das Leben ganz woanders ab, so, als wäre ich mit Marian gestorben. Ich kann nicht sagen, wie oft ich den Satz »Wenn du mich

brauchst, bin ich da« an diesem Tag hörte. Fest steht nur, dass man es bei diesem Satz belassen hat.

Nach der Beerdigung blieben meine Schwester und meine Nichte noch zwei Wochen bei mir. Ich kann mich eigentlich nicht mehr genau daran erinnern. Ich weiß nur, dass ich stellenweise von einer Hoffnung durchflutet wurde. Um es anders auszudrücken, ich verstand selber nicht, dass ich noch Lebensmut haben konnte. Nach etwa acht Wochen waren alle Formalitäten unter Dach und Fach.

Während für alle anderen der ganz normale Alltag wieder einsetzte, begann für mich die Zeit der grenzenlosen Verzweiflung. Ich hatte das Gefühl, als würde ich jeden Tag ein wenig mehr aus einem Albtraum aufwachen, um festzustellen, dass er bittere Realität geworden war.

Träume, Hoffnungen, Pläne ... es gab nichts mehr dergleichen. Nur Stille und Leere existierten. Erst ungefähr acht Wochen nach Marians Tod begann ich, die ganze Tragweite zu begreifen. Manchmal saß ich einfach nur da und wartete vor dem Telefon, das beharrlich schwieg.

Die Einsamkeit war erdrückend. Ich hätte gern mit jemandem geredet, aber mir fehlte der Mut, um selbst anzurufen. Manchmal fuhr ich abends zu meiner Schwester, jedoch ging es mir hinterher auch nicht besser, eher im Gegenteil. Nirgendwo schien es einen Halt zu geben. Oftmals versank ich förmlich in Erinnerungen, sortierte Fotos. So unglaublich schwer das auch war, im Nachhinein weiß ich, dass ich unbewusst das Richtige tat, nämlich mich mit all den schmerzlichen Erinnerungen auseinanderzusetzen, statt alles beiseite zu räumen. Da ich zu diesem Zeitpunkt niemanden hatte, dem ich meine Gefühle anvertrauen wollte und der das verstanden hätte, schrieb ich vieles auf. Ich unternahm sogar den Versuch, über Marians Tod und die Zeit danach zu schreiben. Allerdings schaffte ich das damals noch nicht. Aber es half mir schon ein wenig, wenn ich mir von der Seele schreiben konnte, wie ich mich fühlte.

Alles in allem kann ich wohl sagen, dass ich ungefähr vier Monate nur vor mich hin dämmerte. Mir fehlte die Kraft weiterzumachen und mir fehlte der Mut aufzugeben. Was ich auch tat, wohin ich auch ging; jeder Atemzug erinnerte mich schmerzlich an das, was ich so sehr geliebt und für immer verloren hatte.

Jeden Abend ging ich mit dem Wunsch schlafen, den Morgen nicht mehr zu erleben. Aber der neue Morgen kam und mit ihm die Dunkelheit, die mich gefangen hielt.

Ich hatte keinen Job und hätten meine Hunde nicht an jedem neuen Tag beharrlich ihr Recht gefordert, wäre ich wohl nicht unbedingt aufgestanden, so elend und zerrissen fühlte ich mich. Heute frage ich mich, wie ich nach außen doch so gut funktionieren konnte. Ich fuhr Auto, kaufte ein, ging mit den Hunden Gassi. Manchmal konnte ich mich zu Hause irgendwie ablenken, aber das gelang nur für ganz kurze Zeit. Zumeist hatte ich das Gefühl, völlig haltlos in endlose Tiefe zu stürzen. Unentwegt sah ich Marian vor mir, hörte seine Stimme und alles schrie in mir, dass es doch einfach nicht wahr sein darf. Manchmal, wenn jemand unbedacht sagte, dass man mit dem Tod eines Kindes niemals fertig wird, dann bekam ich Angstzustände. Ich konnte mir nicht vorstellen, so weiter zu leben. Meine Gefühle befanden sich in einem solchen Chaos, dass ich nicht wusste, ob ich allein sein, oder irgendwo hingehen sollte, um mich abzulenken. War mir doch klar, dass das kleinste unbedachte Wort anderer Menschen, selbst wenn es noch so gut gemeint war, meinen Zustand verschlimmern konnte.

Gleichermaßen hatte ich Angst vor der leeren Wohnung.

Ein halbes Jahr nach Marians Tod erfuhr ich dann, dass es eine Gruppe »Verwaiste Eltern« gibt und besuchte von da an die Treffen regelmäßig. Hier fand ich Menschen, die genau wussten, was in mir vorging. Es war wohl der einzige Trost überhaupt, den ich zum damaligen Zeitpunkt fand – mit meinem Schicksal nicht allein zu sein, über das reden zu können, was mich bewegte.

Langsam kehrte mein Lebenswillen zurück. Ich stellte auch einen Antrag auf ein Pflegekind. Ehe ich endlich die Bewilligung erhielt, verging eine Menge Zeit. Aber ich hatte wieder ein Ziel und es war ein neuer, vorsichtiger Anfang, wieder etwas zu planen, ein wenig Hoffnung zu haben.

Marian ist nun zwei und einviertel Jahr tot. Nichts ist mehr wie es einmal war und es wird nie wieder so sein. Das Leben ist wie ein riesiges Puzzle. Jede neue Erfahrung oder Erkenntnis fügt ein neues Teilchen an. Nach Marians Tod lagen alle Puzzleteile durcheinander.

In mühsamer Kleinarbeit schaffte ich es, es wieder herzustellen und es war gewachsen, durch meine Trauer, durch all die Erfahrungen des Leids. Es ist größer geworden, aber es ist nicht mehr vollkommen. Denn inmitten des Puzzles fehlt ein Teil, der sich nie wieder ersetzen lässt. Ich muss lernen es zu akzeptieren und damit zu leben.

»Du lebst in mir« – ja genau so ist es. Marian ist immer da. In meinen Gedanken, auf all meinen Wegen. Er hilft mir bei vielen Entscheidungen, denn er spricht aus meinem Herzen zu mir. Ich vermisse ihn jeden Tag, jede Stunde. Ich weiß, das wird sich nie ändern. Ich kann lachen und fröhlich sein, aber es ist nicht mehr unbeschwert.

Dennoch gibt es so vieles, wofür es sich noch zu leben lohnt, wenn man es wirklich will. Ich erlebe vieles intensiver und manches, was früher wichtig war, hat an Bedeutung verloren. Ich beschäftige mich weniger mit dem Unwesentlichen. Das, worüber ich mich früher gesorgt hätte, ist in den Hintergrund getreten.

Fast täglich kommt die Zeit, in der mich die Erinnerung an Marian mit tiefster Traurigkeit und Sehnsucht erfüllt, die man nicht mit Worten zu beschreiben vermag, die nur der wirklich verstehen kann, der Gleiches erlebt hat. Ich kann inzwischen ganz gut damit umgehen, weiß ich doch, dass es auch oft genug geschieht, dass ich mich lächelnd an ihn erinnere.

Manchmal, wenn ich am liebsten alles aufgeben möchte, dann denke ich ganz fest an ihn, sehe ihn vor mir, höre seine Stimme, er lächelt und sagt: »Du schaffst das schon!«

Gabriele Villmow

Abschied von Robert

Als mein Sohn Robert tödlich verunglückte, konnte ich von ihm keinen Abschied nehmen, das heißt ich habe ihn nicht mehr im Sarg gesehen. Robert war sofort tot, er wurde in kein Krankenhaus gebracht, sondern sofort zum Friedhof.

War es Schock oder war es mein Innerstes das mich festhielt, mein totes Kind nochmals zu sehen. War es vielleicht doch die Gewissheit des »Nicht-mehr-am-Leben-sein« zu erfahren? Ich weiß es nicht!!!

Ich muss auch zugeben, von überall wurde mir gesagt: »Mach das bloß nicht, behalte ihn so in Erinnerung, wie er war!« Ich habe mich diesem »guten Rat« gefügt, so wie allem, was bis zur Beerdigung von einem verlangt wurde.

Als ich von anderen verwaisten Müttern erfuhr, dass es sehr wichtig ist, am offenen Sarg Abschied zu nehmen, ging ich durch die Hölle. Was hatte mich davon abgehalten mein Kind nochmals zu sehen. War ich wirklich eine so schlechte Mutter?

Nein überhaupt nicht, ich habe den schmerzlichen Weg des »Nicht-Abschiednehmens« durchlitten und bin jetzt auf dem Weg, dies so zu akzeptieren. Nicht

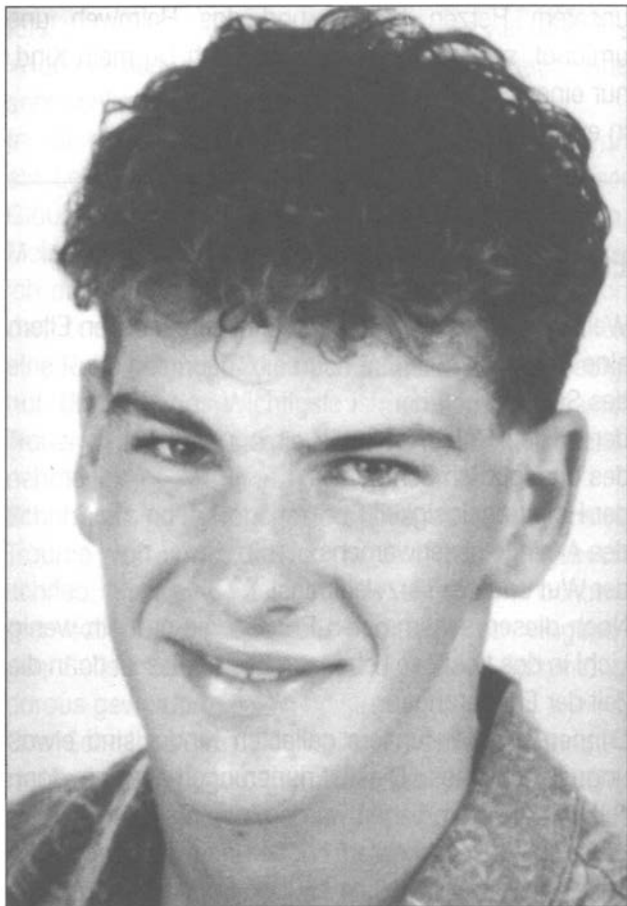
zuletzt deshalb, da mir von Robert auch dabei geholfen wurde und dafür bin ich ihm dankbar.

Abschied ist doch etwas Endgültiges, zumindest für mich. Aber Robert hat doch noch kurz vorher »Auf Wiedersehen Mama« gesagt und dabei soll es doch bleiben. Dieses »Auf Wiedersehen« und sein Lächeln haben sich so in mein Herz gebrannt, dass ich wenigstens einigermaßen bis zu unserem »Wiedersehen« leben kann.

Hannelore Rohrmoser

Gedanken einer verwaisten Mutter

Wenn ein Mensch stirbt, bekommt der Trauernde stets die Worte zu hören »Zeit heilt Wunden« oder »das Leben geht weiter«. Dies sind Worte von »Außenstehenden«, die einem irgendwie etwas Tröstendes sagen möchten.



Auch wir haben diese Trostworte während unserem tiefsten Leid immer wieder zu hören bekommen.

Aber ist dies wirklich ein Trost beim Tod eines geliebten Kindes?

Für uns war es kein Trost. Dass diese Wunde keine Zeit der Welt heilt, erleben wir selbst.

Sicher geht das Leben weiter, es muss ja, doch so, wie es einmal war, wird es nie wieder sein. Alles hat sich verändert.

Denn mit dem Tod unseres Kindes wurde uns ein Stück vom Herzen entrissen.

Man lernt wohl mit der Zeit mit diesem Schicksal zu leben, aber nur wenn man den Tod akzeptiert hat. Aber dies ist ein langer Weg. Es kommen stets Höhen und Tiefen, die durchlebt werden müssen.

Was immer bleibt ist die Sehnsucht nach dem geliebten Kind. Und diese Sehnsucht bleibt ein Leben lang.

Hannelore Rohrmoser

für eine Messe für verwaiste Eltern am 27. März 2002

Im Traum ...

... empfangen ich Deine Botschaft, Du sagst, es geht Dir gut in Deiner neuen Welt, Du bist glücklich dort, Du willst auch mich glücklich sehen. Der Kreis des Lebens hat sich zu einem Ring geschlossen, den Du in meine Hände legst in Liebe und Verbundenheit.

Ich muss erst meinen Kreis vollenden, dann darf ich sein, wo Du schon bist, in einer anderen Form des Lebens, der Liebe, Freiheit und des Glücks.

Du sagst: Wir sind doch nicht verloren, nur unsere Wege sind getrennt.

Betrachte die Zeit mit mir hier auf Erden, als ein wunderbares Geschenk.

Du sagst, Du brauchst mein lächelndes Gesicht, mein frohes Herz,

das macht Dich glücklich, macht Dich frei.

Ich empfangen Deine Botschaft, ich verstehe ihren Sinn. Das Was ist einfach zu begreifen, doch sag, wie setze ich es um?

Ich vermisse Dich auf der Erde, auch wenn ich weiß, Du bist mir nah.

Wie geh ich um mit meiner Sehnsucht, mit all meinen Erinnerungen?

Ich weiß, ich muss es akzeptieren, auch wenn es schwer und schmerzlich ist.

Hilf mir dabei, weiter zu leben, bis ich in Deiner Welt einst bin.

Hannelore Rohrmoser

im November 2001

zum Gottesdienst für Verwaiste Eltern

In der Zeitschrift »das medium« erschien:

Robert. Mein geliebtes Kind,

heute, an Deinem 3. Todestag, sitze ich hier zuhause an meinem Schreibtisch und habe das Gefühl, ich muss Dir ein paar Zeilen schreiben, wie es momentan in mir aussieht. Ich kann diesen Brief auch nicht an Dich senden, aber ich werde ihn in unser gemeinsames Buch legen.

Am Samstag, den 27. Juli 1996 hat das Schicksal kein Erbarmen gekannt, denn um 14.30 Uhr bist Du durch einen Motorradunfall ums Leben gekommen.

Dein geliebtes rotes Motorrad, Du hast es nur neun Tage gehabt. Robby ist tot, diese Worte hat Papa mir entgegen geschrien, als am Gartentor die Polizei stand und nicht Du, wie wir erwartet hatten.

Tot, tot, diese furchtbaren Worte haben sich in meine Seele gebrannt, es war schrecklich. Ich weiß gar nicht mehr, wie ich die Stunden bis zu deinem Begräbnis verbracht habe, ich war wie eine Marionette, ich wurde geleitet und funktionierte nur noch, es war, als ob ich neben mir stand. Meine Seele schrie vor Trauer um Dich. Ich war reif für das Irrenhaus.

Nach einiger Zeit des mehr oder weniger Dahinsiehens habe ich mich der Selbsthilfegruppe »Verwaiste Eltern« angeschlossen. Dort bin ich geborgen unter vielen betroffenen, trauernden Eltern, hier kann ich reden über Dich und das tut mir unendlich gut.

Robby Du weißt, dass ich immer an ein Leben nach dem Tod geglaubt habe und nun fing ich auch damit an Literatur zu lesen, die über dieses Thema handelt. Ich möchte keine Bücher über Trauer lesen, nur dieses Thema interessiert mich. Ich will wissen was jetzt ist. Deine Zeichen, die Du uns immer wieder schickst, geben uns soviel Kraft, mit diesem Schicksal fertig zu werden und dafür danke ich Dir.

Ich glaube, ich bin auf dem richtigen Weg, trotz aller Trauer wieder am Leben teilzuhaben, auch wenn ich manchmal vor Sehnsucht nach Dir verzweifle.

Zum Schluss möchte ich Dir noch ein Gedicht schenken, das ich in unser gemeinsames Buch für Dich geschrieben habe:

Für meinen Robby

*Auch wenn wir Dich so sehr vermissen,
der Schmerz in unserem Herzen brennt.*

*Es tröstet uns das Wissen,
wir bleiben nicht getrennt.*

In ewiger Liebe Mama

An Dich mein Kind

Mein Kind, ich habe Dich geboren, unsere Freude war so groß, mein Kind, wir haben Dich verloren, unser Schmerz ist so unendlich groß.

Mein Kind, alle Freude und Sorgen, haben wir geteilt, aber zum Glückhsein, blieb uns nur kurze Zeit.

Mein Kind, Du warst erst am Anfang Deines Lebens, vieles wolltest Du in dieser kurzen Zeit tun, Du warst unser Glück und so voller Leben, plötzlich stehen wir da, einsam, verlassen, was nun?

Mein Kind, wo immer Du auch bist, gib uns Kraft zum Weiterleben, wir sehen oft Dein lächelndes Gesicht. Das sind Erinnerungen, die kann uns keiner nehmen! Mein Kind, auch wenn viele Nächte voller Tränen sind, und kein Mensch kann uns verstehen, Du fehlst uns jeden Tag noch mehr mein Kind, doch eine Hoffnung bleibt: Dass wir uns wieder sehen!

Mein Kind, auch wenn der Schmerz noch so sehr in unserem Herzen brennt, und das Heimweh uns umfängt, so ist der Himmel und auch Du mein Kind, nur einen Schritt von uns entfernt.

In ewiger Liebe Deine Mama und Papa

Erinnerung

Wenn ein Kind stirbt erleben die hinterbliebenen Eltern eine Phase

des Schocks,
der tiefsten Trauer,
des unsagbaren Schmerzes,
der Hoffnungslosigkeit,
des Alleingelassenwerdens,
der Wut und der Verzweiflung.

Nach diesen schlimmsten Phasen, kommt ein wenig Licht in das trostlose Leben der Eltern, dies ist dann die Zeit der Erinnerungen.

Erinnerungen an unsere geliebten Kinder sind etwas unauslöschliches. Diese Erinnerungen werden dann Teil von unserem Leben werden.

Diese für uns schönsten Erinnerungen werden tief in unseren Herzen bestehen bleiben und keiner kann sie mehr nehmen.

Hannelore Rönnow

26. Juni 2002

**»Ich bin nicht tot.
Ich tauschte nur die Räume.
Ich leb' in Euch
und geh' durch Eure Träume«.**

Diese Worte von Michelangelo haben sich seit dem Unfalltod unseres Sohnes Robert sehr tief in mein Herz geprägt. Diese Worte laufen seither wie ein Leitfaden durch mein Leben.

Unser Sohn Robert ist im Alter von 23 Jahren durch einen Motorradunfall ums Leben gekommen. Der 27. Juli 1996 war der schrecklichste Tag in unserem Leben, denn wir haben ein Kind verloren.

Wenn man ein Kind verliert, geht der Boden unter den Füßen weg, man ist so hilflos und alleine. Dieses Alleinsein habe ich auch ganz deutlich gespürt, obgleich die ganze Familie in Trauer verfällt, aber seinen Schmerz muss jeder alleine tragen.

Nach diesem Schicksalsschlag hat sich mein Leben total verändert. Mein Mann hat auch sehr viel über das »Nachsterbenwollen« nachgedacht, was auch eine sehr schlimme Zeit mit sich brachte.

In all dieser schrecklichen Zeit habe ich stets an ein Leben nach dem Tod geglaubt. Und nur dieser Glaube hat mir die Kraft zum Weiterleben gegeben. Meine vorhandene Literatur über »die heile Welt« habe ich ausgetauscht gegen Bücher, die vom Leben nach dem Tod handeln. Durch das intensive Lesen habe ich eine Ruhe gefunden, die mich innerlich sehr befriedigt hat. Und was das Wichtigste ist: ich kann mit meiner Trauer weiterleben und die Nähe meines Sohnes wahrnehmen.

Schon kurz nach Roberts Tod hatte ich sehr intensive Träume von ihm, die ich in ein Traum-Tagebuch schrieb. Alle kleinen Zeichen, die ich von ihm bekommen habe, wurden ebenfalls in dieses Buch eingetragen. Es ist mittlerweile eine wunderschöne Sammlung daraus geworden.

Das Schreiben ist mittlerweile ein fester Bestandteil meines Lebens geworden. Alles was mich bedrückt, alle meine Gedanken und Wünsche schreibe ich in Textform nieder. Diese Aufzeichnungen sind dann große Hilfen bei unserem Treffen der Verwaisten Eltern. Denn nur eine Mutter, die ein Kind verloren hat, weiß wie es in einem traurigen Herzen aussieht. Wenn ich dann den Eltern etwas Trost geben kann, weiß ich, dass meine intensive Trauerarbeit ein Ziel gefunden hat.

Am 3. Todestag begann ich Briefe an Robert zu schreiben. Zum Geburtstag, zum Jahrestag und an Weih-

nachten bekommt Robert immer ein wunderschönes Gedicht. Dies lege ich alles in mein Traumtagebuch. Diese Kommunikation mit meinem Kind ist ein sehr wertvoller Beitrag in meiner Trauer, denn damit bin ich mit ihm verbunden.

Ein weiteres schmerzliches Erlebnis, »Das Nicht-Abschiednehmen« von meinem Kind, hat mich monatelang sehr gequält. Diesen unsagbaren Schmerz habe ich niedergeschrieben und diesen Text ebenfalls in mein Traum-Tagebuch gelegt. Als ich kurz darauf noch einen wunderschönen Traum von meinem Sohn hatte, löste sich eine Fessel von meinem Herzen.

Robert lebt mit uns weiter. Seine Nähe spüren wir sehr oft. Ich habe meinen Weg gefunden und Robert »losgelassen«.

Was bleibt ist der Schmerz der Sehnsucht, und dieser Schmerz begleitet mich ein Leben lang. Doch die innige Liebe zu diesem Kind erfüllt mein Leben mit so viel Wärme und Licht. Robert lebt mit und in uns weiter. Jeden Tag spüren wir seine Nähe und seine Liebe. Es ist ein wundervolles Gefühl. Licht und Liebe wünscht allen verwaisten Eltern und Geschwistern.

Hannelore Rohrmoser

Der Schmetterling

In den ersten Tagen des Novembers entdeckte ich auf den Grünpflanzen, die sich noch auf dem Balkon befanden, einen Schmetterling. Es war ein Pfauenaugen; seine schönen Flügel leuchteten in vielen Farben. Ich wunderte mich über den verspäteten Gast aus sommerlichen Tagen. Noch erstaunter war ich, ihn immer noch dort zu finden, als ich wegen bevorstehender Nachfröste den Balkon abräumen wollte. Ich begrüßte ihn schon wieder wie einen guten Freund, und da er keine Anstalten machte wegzufiegen, nahm ich ihn mit den Pflanzen ins Haus, um ihn nicht draußen erfrieren zu lassen. Dann dachte ich nicht mehr an ihn, in der Gewissheit, ihn irgendwann tot aufzufinden. Aber zu meiner Freude zeigte er mir in den nächsten Tagen durch heftiges Flattern am Fenster an, dass er noch am Leben war. Nun war mein Interesse geweckt und ich las in einem Schmetterlingsbuch, dass das Pfauenaugen zu den Tagfaltern gehört, die in einem starren, schlafähnlichen Zustand im Haus überwintern können. Mit den ersten Sonnenstrahlen erwachen sie wieder, sie stärken sich am Nektar der Frühlingsblumen, gaukeln im Sommer von Blüte zu Blüte, bis sie sich einen Partner suchen um sich zu paaren. Das

Weibchen legt seine Eier an die Blätter einer Brennnessel, von der die ausgeschlüpften schwarzen, behaarten Räumchen sich ernähren. Sie müssen sich vier Mal häuten, bis sie sich zur Puppe in einen Chitinpanzer einspinnen, in welchem sie zum Schmetterling heranreifen. Wenn dann endlich der farbenfrohe Falter zur Welt gekommen ist, beginnt der Kreislauf von neuem. Welch eine Metamorphose vollzieht sich an diesen geheimnisvollen Geschöpfen!

So ist es verständlich, dass sie von jeher eine mystische Bedeutung für die Menschen hatten. Schon für die alten Griechen waren sie das Symbol der Psyche und der Seele. In China und in Japan erzählt sich das Volk wunderbare Schmetterlingsgeschichten, in denen die Verstorbenen in Faltergestalt wiederkehren. Und Buddha dankte in seiner letzten Predigt vor dem Tode den Schmetterlingen, dass sie ihn das Geheimnis der Verwandlung und das Gleichnis der Wiedergeburt zu einer höheren Lebensform gelehrt hatten. Für ihn stieg der von der irdischen Hülle befreite Schmetterling gleich der geklärten Seele des Menschen in die Lichtwelt auf, um einzugehen in den ewigen Frühling.

Nachdem ich das alles erfahren hatte, bekam die Begegnung mit meinem Pfauenaugen eine ganz neue Bedeutung für mich.

In der tiefen Trauer um meinen im Sommer verlorenen Sohn bewegten mich so oft Gedanken, ob ich ihn immer hatte spüren lassen, wie lieb ich ihn hab'. Aber ich war sicher, dass er mir irgendwann ein Zeichen geben würde, das mir meine Zweifel nehmen könnte. War nun dieser Schmetterling der Überbringer der Botschaft? War in seiner Gestalt die Seele des Verstorbenen heimgekehrt? Nur zu gern ließ ich meine wehmütige Stimmung in diesen trüben Wintertagen durch dieses kleine vermeintliche Mysterium aufhellen. Alle Trauernden dieser Welt sind empfänglich dafür.

Von nun an war mein Schmetterling ein treuer Begleiter durch die kommenden Wochen. Am Morgen suchte ich nach ihm und war froh, wenn er mir nach leisem Anhauchen durch sanftes Flügelschlagen anzeigte,

dass er lebte. Dann setzte ich ihn auf die Fensterbank, wo ich für ihn einige Wassertropfen versprüht hatte. Weil ich gelesen hatte, dass sie das reife Fallobst lieben, legte ich ihm bald ein Stückchen Apfel dazu, an dem er stundenlang mit seinem langen dünnen Saugrüssel den süßen Saft aufnahm. Als abends das Licht brannte, kam er, wohl die Sonne suchend, angefliegen. Er setzte sich auf meinen Schuh und dann sogar – was ich staunend verfolgte – an Karstens Bild, wo er lange blieb. Ich hatte mich schon so sehr daran gewöhnt, dass er bei mir war und fühlte mich ganz stark mit meinem Sohn verbunden, wenn ich mit ihm sprach. Die Sorge, dass er mich eines Tages würde verlassen müssen, hatte ich völlig verdrängt.

In der zweiten Adventswoche flog er eines Nachmittages auf meine Hand, krabbelte lebhaft hin und her und schlug mit den Flügeln, so dass ich noch einmal ihre wunderschöne Zeichnung sehen konnte. Dann setzte er sich an die Gardine und ließ sich von der Sonne bescheinen. Dort saß er auch noch am Abend; den Apfel hatte er heute verschmäht. Am nächsten Morgen fand ich ihn regungslos auf dem Teppich sitzend, kein Anhauchen ließ ihn erwachen, und mit großer Bestürzung dachte ich, dass er nun tot sei. Weinend setzte ich ihn vorsichtig auf ein Blütenblatt des Weihnachtssterns, wo er mit eingezogenen Beinen aufrecht sitzen blieb. Aber seine langen feinen Fühler waren immer noch ausgestreckt, und plötzlich wurde mir zu meiner Erleichterung klar, dass er nun in die Erstarrung des Winterschlafes gefallen sein musste. Er war nicht gestorben, er schlief ja nur, und ich konnte auf ein Wunder an einem fernen Frühlingstag hoffen, an dem er wieder erwachen und mich mit seinem Flügelschlagen begrüßen würde.

Lieber Schmetterling, Du bist zu mir gekommen wie ein Bote aus einer anderen Welt, Du hast mir den Glauben geschenkt, dass kein Lebewesen für immer verloren sein kann. Es gibt ein Weiterleben – in einer neuen Gestalt und in einer anderen Welt, wohin wir Lebenden nicht folgen können. Aber die Seele unserer Lieben bleibt für immer bei uns. Ich danke Dir, mein lieber Schmetterling, Du schönes Pfauenaugen.

Im Dezember 2002, Ursula Meiners



Erinnerungen

*an die Menschen, die wir lieben, sind das Kostbarste,
das uns von ihnen geblieben.*

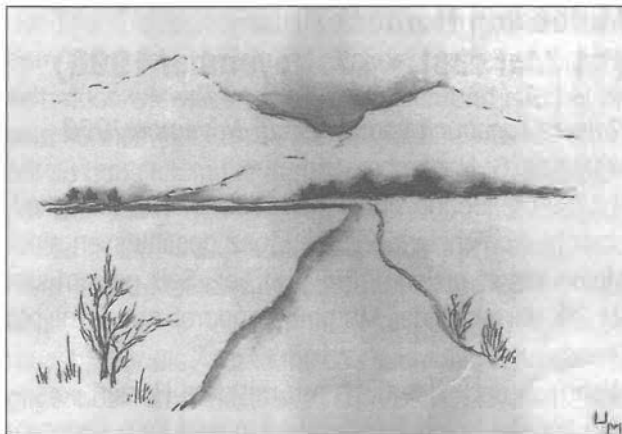
Erinnerungen

*sind in der Nacht das warme Licht,
sind die Brücke zum Jenseits, die niemals zerbricht.*

Erinnerungen

*werden mich immer begleiten auf dem Weg zu Dir
in die unendlichen Weiten.*

Ursula Meiners

**Jahrestag**

Als ein schwerer Traum zerrann mir dieses Jahr,

seit die Sonne zur Unzeit gesunken war,

in der Stunde, da Du mich verlassen.

Ein Jahr – doch mein Herz kann's noch nicht fassen.

Wie hat es nur die Traurigkeit ertragen?

*Es hört nicht auf, nach dem Warum zu fragen,
dass der Klang Deiner Stimme vom Winde verweht,*

Dein Schritt nicht mehr durch meine Räume geht,

*dass Deine Hand nie mehr die meine fasst
und Du die Augen für immer geschlossen hast.*

*All meine Liebe hat Dich nie halten können,
und doch muss ich Dir nun die Erlösung gönnen
von vergeblichem Hoffen, von Schmerz und Pein.*

Wie sollt' ich für Dich nicht getröstet sein?

Jenseits der Grenzen unserer irdischen Zeit

bist Du nun von allen Fesseln befreit

und fandest, wo der Himmel unendlich sich dehnt

ein anderes Dasein, wie Du's Dir ersehnt.

*Ich schaue oft den weißen Wolken nach,
liege nachts beim Funkeln der Sterne wach
und weiß, ich werde sicher bald versteh'n,
es geht Dir besser dort, Du musstest geh'n.*

Sei drum ganz ruhig, Du darfst Dich nicht sorgen.

In dieser Spanne zwischen Gestern und Morgen

lern' ich mit Wehmut, Dich freizugeben

und irgendwie doch zu überleben,

*um in den mir noch gewährten Jahren
das Gedenken an Dich zu bewahren.*

Ich glaube, dass ich Dir das schuldig bin.

So gibst Du meinen Tagen wieder einen Sinn.

Ursula Meiners

Mateo von Harnack (*4. Mai 1981 • †7. November 1996)

Rainers Tagebuch vom 6. bis 8. November 1996

Mittwoch, 6. November 1996

8 Uhr. Die Sonne erfüllt das Zimmer mit Helligkeit, obwohl die Fensterläden fast ganz geschlossen sind. Mateo atmet gleichmäßig und tief. Seit gestern um 21.30 Uhr steht der Morphinumapparat auf 4 ml pro Stunde.

Wenn ich das alles doch nur mit dem Herzen verstehen könnte! Solch Zerrissenheit in mir! Sein abgebrochenes Leben, wenn gerade alles aufblühen wollte!

Beim Aufwachen sagt Mateo: »Could you give me one earplug?« Das wäre ein schöner letzter Satz ... Er hat Alpträume; fühlt sich so, als wenn er nicht schlafen kann. Denkt, er kommt aus einer Narkose heraus. Die Ärztin hat mir erklärt, dass man sich erst mit Morphinum gut fühlt, dann kommen Alpträume, dann nach noch mehr Morphinum ist es wieder gut. Sie versucht, durch Erhöhen der Dosis über die Schwelle der Alpträume hinwegzukommen. Jetzt steht die Maschine bei 5 (10.15 Uhr).

Bald können wir nicht mehr mit Mateo sprechen. Es tut mir so weh und wieder sind mir draußen vor seiner Tür die Tränen so hemmungslos gekommen.

Mateo hat immer noch Alpträume. Jetzt (12.30 Uhr) ist die Maschine auf 6. Natürlich kann die Ärztin ihn nicht umbringen. Ja, es tut unendlich weh; nun soll aber bald das Ende nahen ...

Andi, seine Mutter, sagt vor der Tür: »Mateo's spirit will be around, he has such a strong spirit, I felt it all my life and was in love with it. Maybe he will create with his computer something to cure cancer.« Ach, wie jeder versucht, mit Mateos Krankheit leben zu können ...

Mateo merkt, dass er mit dem Morphinum nicht mehr er selbst ist. Die Alpträume werden hoffentlich mit höherer Dosis fort gehen – aber auch das Leben ...

So gern möchte ich ihn begleiten, zu ihm sprechen können, seine Hand halten; aber er will es nicht; jetzt nicht; gestattet es nicht; über den Tod zu sprechen. Er muss es doch spüren, dass es dem Lebensende zugeht und warum nur wollte er nie darüber sprechen? Nein, ein 15-Jähriger will davon überhaupt nichts wissen, auch wenn es ganz deutlich für ihn ist.

Heute wollte Mateo etwas essen, wollte Amanda sehen und mit ihr am Computer spielen ... --

Mateo, mein Herz: immer wollte ich dir Freund und Vater sein und jetzt mehr denn je. Aber vielleicht führst du mich nun?!

Nachmittags. Mateo richtet sich auf, noch einmal sind die Augen ganz da, er hebt sehr langsam seine linke Hand und streichelt so von Herzen meine rechte Wange. Diesen kurzen Moment werde ich nie vergessen!

Ein qualvolles Abschiednehmen, aber so gewöhnen wir uns langsam daran ... Ich darf ihm noch manchmal die heiße Stirn und den Kopf mit einem Tuch kühlen und den vom Liegen roten linken Beckenknochen mit Alkohol einreiben.

Eben (17.15 Uhr) habe ich mich sehr erschrocken. Er richtet sich plötzlich auf, ein Bein auf dem Boden, reißt weit den Mund auf, ich muss ihn festhalten in diesem wackeligen Zustand, dass er mir nicht aus dem Bett fällt. Als ich sage, ich würde lieber eine Krankenschwester rufen, stöhnt er unwirsch und legt sich wieder zurück.

Mateo ist fern und nah und nun von solch starkem Anlehnungsbedürfnis. Die Ärztin Matilde will ihn sedieren. Sie ist eine großartige Ärztin mit Herz und hat immer das Richtige gesagt und getan. Wir wollen vorher »Abschied nehmen«. Sich aufrichtend lehnt Mateo seinen Kopf an mich, so zu Herzen gehend und ich sage: »Es ist ein schöner Abend! Keine Wolke! Und wunderbare Farben! Ganz so, als du zur Welt kamst!« Aber er reagiert nicht mehr, bleibt mit seinem Kopf lange an meiner Schulter und ich möchte dem Augenblick zurufen »Verweile doch, du bist so schön!« Mutter und Vater streicheln ihn, halten ihn, sind mit ihm – und nehmen wortlos Abschied. –

Einmal flüstert seine Mutter mir zu: »He is going.« Und Mateo sofort ganz wach: »I am going? Am I?« Sie sagt gleich: »I meant, you are going to sleep with this other drug.« Und diese etwas heikle Situation entspannt sich ...

Ich will ihn wieder auf das Bett zurücklegen, doch er drängt seinen Kopf immer stärker an mich. Doch später lege ich ihn auf den Rücken, ich weiß nicht recht, wohin ich seine Hände tun soll, lege sie dann auf seine Oberschenkel. Und plötzlich sagt er ganz trocken, klar, sachlich: »What do you want me to do?« Und wir lachen und wissen nicht recht, worauf sich das bezieht. Das ist sein letzter, klar verstehbarer, zusammenhängender Satz. –

Mateo legt sich langsam auf seine gewohnte linke Seite (um in der rechten Lunge noch ein wenig Platz zum Atmen zu haben und um sein Herz, das durch den alles zerfressenden Krebs nach rechts gedrängt wurde, freier schlagen zu lassen). Er schließt die Augen und verharrt so bis zu seinem Tod. Ich bin

dankbar für diese wundervollen Momente. Es ist wie ein ganzes Leben voller Liebe in kurzer Zeit!

Nun stirbt er langsam seinen Tod, wie wir alle einmal und es fühlt sich seltsamerweise natürlich an. Er wird keinen Kampf durchstehen müssen, friedlich wird die Atmung aussetzen, so hoffe ich. Irgendwie riecht es anders im Zimmer, ein fremdartiger Geruch, wie etwas von weit her, das Raum greift und nicht mehr geht bis zum Ende. –

Ich spreche zu Mateo, wie lieb ich ihn habe und dass ich bei ihm bin und dass er gut schlafen und keine Schmerzen haben wird und ich streichle ihn immer wieder und küsse ihn. Nur im Ausatmen kommt ein leichtes Stöhnen, weder hier noch dort ist es. Das Herz und der Kopf sind so stark. Wie sehr hoffe ich, dass der Übergang gleitend sein wird, ohne ein Aufbäumen.

Donnerstag, 7. November 1996

3.10 Uhr. Mein Herz, ich begleite dich so sehr. Ich bin froh, dass du keine Schmerzen mehr hast. Beim Ausatmen brummst du, es ist schon ein fernes Geräusch; wohin nur? Wohin? Bitte in eine Welt ohne Schmerz, ohne Krebs! Du bist stark sediert mit Clometiazol edisilato, fast ein halber Liter ist seit gestern Nachmittag in deinem Körper und ständig bekommst du 6 ml Morphium pro Stunde. Aber du willst noch nicht gehen. Deine Atmung wird schwächer und nach dem Ausatmen ist manchmal eine so lange Pause, dass ich denke, es ist für dich in diesem deinem Leben vorbei. Aber du bist so stark. Deine Hände und Füße sind kalt. Du schwitzt nicht mehr so sehr wie am gestrigen Tage. Dein Puls ist bei ... ich kann es nicht mehr fühlen ... weiß nicht, ob es deiner oder meiner ist ... Vor zwei Stunden war er bei 132. Dein Herz muss so viel arbeiten, lass es bald ruhen.

Ich singe dir wie früher zum Einschlafen »Nun ruhen alle Wälder« und »Abendstille überall« und damals sang ich dir dann immer den Tag, was wir alles gemacht haben – und da warst du meist schon eingeschlafen.

Die beiden Nachtschwestern Maria Antonia und Alicia sind so lieb zu mir (wie auch alle anderen Schwestern und Helferinnen, die uns seit Juli 1995 begleitet haben). Ich kann zu ihnen ins Zimmer und über dich sprechen; alles Schöne, das mir einfällt. Sie machen mir einen Kaffee und ich rauche eine Zigarette mit ihnen. Sie haben so viel Mitgefühl.

Die liebe Amanda war mit dir von 1 bis 2.30 Uhr und Jo vor Mitternacht. Amanda, Felix und Jo schlafen jetzt oder ruhen sich aus in der Wohnung der Vereinigung

der Eltern krebskranker Kinder. Sie ist gleich neben dem Krankenhaus. Ich bin dankbar für diese Möglichkeit, dass wir diese Wohnung nutzen und nah bei dir sein können.

Mit Jo habe ich in London in der Nacht vor 15½ Jahren auf deine Geburt gewartet und sie hat dich für immer in ihr Herz geschlossen, so wie Amanda.

Mein lieber Mateo, meine einzige Sorge ist jetzt nur noch, dass du vielleicht einen Todeskampf haben musst. Aber die Ärztin Matilde (auch der Ärztin Beatriz gegenüber empfinden wir immer Dankbarkeit. Und besonders die Psychologin Beatriz ist uns eine Freundin geworden) versichert mir, dass es wohl kaum geschieht, vielmehr, dass deine Atmung einfach irgendwann aussetzen wird und dann das Herz. Aber noch (3.45 Uhr) willst du es nicht geschehen lassen. Eben erhebt sich über dem Lichtermeer von Palma der orangene Mond, eine große Sichel. So etwas magst du, der du so voller Freude in der Natur warst. Du wirst mich dort überall immer begleiten, ich werde dir alles zeigen und zu dir sprechen!

Jetzt um 4 Uhr ist ein halber Liter Clometiazol in dir, die Schwester hat die nächste Flasche angeschlossen.

Ich lege meinen Kopf auf deine so kühle Hand und fühle mich dir so nah! Magst mich hören und spüren. Nein, mit 15 Jahren ist es nicht leicht zu sterben und ich wünschte, du würdest die Augen aufschlagen, aufstehen, dich anziehen und mit mir in dieser noch so lauen Nacht durch Palma spazieren gehen!

Mit dir in meinem Herzen bin ich immer und überall, mein Lieber. –

Ich bin so froh über diese lange Nacht, in der ich noch bei dir sein darf und über Leben und Sterben lerne.

Ich möchte nicht mehr fragen müssen *WARUM*, nur demütig die Hände zu dir ausstrecken und dann dich gehen lassen, wohin wir alle dir eines Tages folgen werden. –

4.40 Uhr. Dein Puls ist nicht mehr zu fühlen und deine Finger sind ganz violett. Ich habe vorhin so viel geweint und fühle mich jetzt ganz schwach. Ich möchte bei dir bleiben und Amanda in Ruhe schlafen lassen; morgen früh steht da wieder der Wirbelwind Felix!

4.48 Uhr, 7. November 1996. Mateo ist tot.

Freitag, 8. November 1996

8 Uhr. (Am Sonntabend lese ich auf einem Papier, dass Mateo genau zu dieser Stunde eingäschert wurde).

Ich bin in deinem Zimmer in unserem Haus. Die Morgensonne scheint strahlend und wärmend herein. Es ist

so schwer, aber ich muss mich daran gewöhnen, dass du physisch nicht mehr bei uns bist. Mein Herz ist voller Schmerzen, der Kopf drückt vom vielen Weinen.

Heute wirst du eingäschert. Es war dein Wunsch. Gestern musste ich eine Urne auswählen. Sie ist von einem tiefen Blau und zart von goldenen Blättern umrandet. Morgen holen Amanda und ich deine Asche ab und bringen sie aufs Land. Nach deinem Wunsch, den du vor Monaten deiner Mutter gegenüber geäußert hast: ein Drittel deiner Asche soll auf unser Land zwischen Sineu und Llubí, ein Drittel soll bei El Molinet im Vall d'en Marc in deinen geliebten Bachlauf gestreut werden; dort lebstest du zu Anfang deines Lebens und dort lerntest du in der herrlichsten Natur laufen. Und ein Drittel soll in Cala Sant Vicenç, sechs Kilometer von Pollença entfernt, ins Meer. Dort hast du so gern im Sand gespielt und warst kaum mehr aus dem Wasser zu kriegen.

Auf unserem Land bei der kleinen Ruine, die du bald ausbauen wolltest und wofür du bei einem befreundeten Architekten Zeichnungen anfertigtest, steht ein windschiefer Feigenbaum. Bei deinem letzten Besuch im heißen August hast du wie schlafwandlerisch diesen Baum von Disteln und Unkraut befreit. Später habe ich mich entschieden: es wird dein Platz. Ein großer Stein liegt neben dem Stamm und man sitzt wie unter einem Dach und schaut auf die Erde und durch die großen Blätter in den Himmel. Manchmal fliegen Flugzeuge im Landeanflug auf Palma darüber hinweg – du liebtest das Fliegen! Wir werden Blumen dort pflanzen. Der Mensch braucht doch einen symbolischen Platz der Erinnerung ...

Es fällt mir nun schwer zu schreiben. Ich bin froh, dass du einen friedlichen Tod hattest. Die ganze Zeit habe ich meine Liebe zu dir sprechen lassen, habe am Ende deine Hand gehalten, meine andere Hand auf deinen noch so warmen Kopf gelegt und deine erkaltenden Lippen geküsst.

Über die wirklichen Momente im Augenblick des Todes werde ich nie schreiben. Das ist für mich wie ein Geheimnis zwischen uns.

Die Ärztin und die Schwestern haben dich für den Transport vorbereitet und dann Amanda, die gekommen war, und mich bis 6 Uhr mit dir allein gelassen, in aller Stille.

Draußen fingen die ersten Vögel an zu singen und, ohne zu wissen warum, öffneten wir für dich das Fenster. Das erste Morgengrauen erfüllte den Horizont. Hab es gut, lieber Mateo, dein Papa – Rainer.

Für Mateo, an seinem vierten Todestag, 7. November 2000

Gestern Abend saß ich lange draußen. Der Mond leuchtete so hell und schien durchs Weltall zu rasen. Vorbei kam er an den bizarrsten Wolkengebilden, die manchmal kreisrund in allen Regenbogenfarben strahlten. Dunkel wurde der Mond, an den Wolkenrändern grelles Weiß. So blitzten meine Gedanken hell und dunkel, Erinnerungen an Dich so gegenwärtig und doch so fern, wie von einem anderen Stern gesandt, in meine Gegenwart ... Hinter den Wolken, hinter dem Mond, hinter dem Unnennbaren, wie Augen in meinem Rücken, Fenster öffnend zum Allumfassenden.

So saß ich, sprachlos anschauend die ewige Wiederkehr. Wie sehr wir doch nach dem Sinn alles Geschehens suchen. Du hast mich hier verlassen und bist doch da, unsichtbar meine Schritte lenkend dorthin, wo wir uns alle in dem ganz Anderen wiederfinden, ohne Erdengestalt, in einer Ur-Seele, das Innerste zusammenhaltend.

Es muss einen Sinn geben hinter den Dingen, so unbewusst, aber von Gesetzen getragen, deren Bedeutung verborgen bleibt, solange wir leben. Und danach in der Hoffnung auf die Wirksamkeit aller Zusammenhänge.

Ich muss dem Leben Sinn geben, ich muss leben ohne das Fragen nach dem Warum, ich muss sein lassen in einem Glauben ohne Halt. Du führst mich still und unsichtbar, begleitet von so vielen Seelen aus einer anderen Welt – und es werden immer mehr – und mit jeder Erinnerung sterbe ich mehr, kein Bedauern, nur ein So-Sein und die Hingabe an das Unabänderliche, an die ewigen Gesetze. Du bist aufgehoben, lieber Mateo, Dein Papa Rainer.

Gedanken zu Mateos Geburtstag am 4. Mai 2001

Nach dem Tod von Mateo empfand ich diese grausame Leere. Eben habe ich meine Arme um ihn geschlungen, seine Wärme und Zerbrechlichkeit und den Hauch eines Hinüberwehens gespürt – nun sind meine Arme leer, leer, leer.

Da hat Mateo doch gerade noch gesessen – nun ist der Stuhl leer, nur quälend leer. Hier im Haus ist er doch noch vor kurzem eine Treppe hinaufgegangen und hat sich nach mir lächelnd umgedreht. Nun ist die Treppe so leer, so verlassen.

Dort hat er doch gerade noch mit seinen Freunden glücklich am Computer gespielt, ich sah ihn voller Stolz an und mein Herz war voll Wärme. Nun ist der Computer fort, der Platz ist so leer.

Eben haben wir gestritten und uns mit einer Umarmung wieder versöhnt – nun ist diese Stelle in mir ganz leer, leer.

Ich gehe Wege in den Bergen, die ich mit Mateo gegangen bin und manchmal schaue ich verwirrt zur Seite. Da war er doch eben gerade noch, nun ist da nicht einmal mehr ein Schatten, nur trostlose Leere im Erinnern.

Eben gingen wir noch in London den Primrose Hill hinauf, lernten oben auf einer Parkbank einen wunderbaren Menschen kennen und auf dem Weg den Hügel hinunter legte Mateo als Stütze, aber auch in besonderer freundschaftlicher Nähe, wie sie in den glücklichsten Momenten zwischen Sohn und Vater da ist, seine Hand leicht auf meine Schulter. Nun muss ich alle Wege ohne ihn gehen und diese Stelle auf meiner Schulter ist leer, so schmerzlich leer.

Zwanzig Jahre sind seit Mateos Geburt vergangen und viereinhalb Jahre, seit er gestorben ist.

Und nun geschieht in meinen Gedanken und Empfindungen etwas Neues. So viele Male erinnere ich die schönsten Erlebnisse mit Mateo. Alle meine Sinne sind in großer Freude dabei. Ich höre Mateos Stimme, fühle seine Gegenwart, schmecke das Essen, von ihm am Feuer zubereitet. Viele Erlebnisse sind es, besonders von unserer gemeinsamen Galizienfahrt. Die Orte sehe ich in allen Einzelheiten. Ich ertaste wieder mit Mateo die Steine am Meer, über die wir geklettert sind und lese mit ihm die Inschriften von Bürgerkriegsgefangenen in einem riesigen, dunklen Katakombengefängnis bei Pamplona. Ich erinnere weiter und weiter durch die Jahre so lebendig zurück, bis ich zu Mateos Geburt gelange. Aber jetzt ist es nicht nur das Erinnern einer so stark erfahrenen Realität, sondern das Verstehen eines größeren Zusammenhangs, des *KONTINUUMS*:

Als Mateo geboren wurde, hielt ich ihn – beide so intensiv schauend – in meinen Armen. Es kam mir vor wie eine lange, lange Ewigkeit. Die Zeit war stehen geblieben. Nichts war von Bedeutung, nur dieses Halten, Wiegen und Atmen seines Geborensseins aus einer anderen Welt, aus der er zu uns gekommen war. Der Übergang aus einer unfassbaren Welt ins Erdensein. Etwas Neues und doch so Altes ...

Und als Mateo starb, hielt ich ihn eine lange Zeit in meinen Armen. Ich spürte, wie ihn das ganz Andere umwehte, fort trug in eine unendliche Welt – wie das Wiedereintauchen einer kleinen Menscheninsel in das Große Meer. Ich musste lernen, los zu lassen, dieses frühe Gehen als ein So-Sein in mein Leben aufzunehmen. Mir war, als wenn sein Tod und seine Geburt etwas Ähnliches waren. Es half mir in meinem Schmerz, der sich im Lauf der Zeit wandelte, dass ich dieses *KONTINUUM* erkennen durfte.

Wir sind

Bewegung

Wir sind

Ruhe

Aufgehoben in Schwingungen

Das empfinde ich für Dich, lieber Mateo.

Lange vorher warst Du mit mir, lange nachher bist Du mit mir. Dennoch gibt es im menschlichen Sinne nur auf der Erde ein Vorher und ein Nachher. Das *KONTINUUM* ist das ganz Andere und wir sind in ihm aufgehoben und verbunden.

So erfahre ich es jeden Tag und Freude erfüllt mich, Dich zu sehen.

Für meinen Mateo am 7. November 2002, der sechste Todestag

In der letzten Nacht war es stürmisch, regnerisch und kalt. Ich wachte oft auf, der Wind rüttelte an den Fensterläden. Dann musste ich wieder so fest geschlafen haben, dass ich heftig schnarchte. Amanda zog mit ihrer Decke ins Wohnzimmer.

Als ich morgens aufwachte, Mateo, kommst du zu mir. Dein Todestag und mein Geburtstag liegen nah beieinander, wie Trauer und Freude; Herbststürme und Dunkelheit, doch die Hoffnung auf das stille Meer in wärmender Sonne.

An fröhlichen Geburtstagen am 21. Oktober kommst du morgens in mein Bett, kuschelst dich an mich, lachst ganz wach und willst das Leben spüren. Wir sind glücklich über einen Becher Tee am Bett und ein Stück Kuchen. Du springst noch mal auf und holst ein paar Bücher zum Anschauen und Vorlesen. Dann wieder zu mir unter die Decke, ganz nah, ganz gegenwärtig, ohne Zeit, nur Hier und Jetzt. Und niemals, niemals kann es enden, die Zeit bleibt stehen zwischen Nacht und Tag, wenn die frühe Morgensonne durchs Fenster scheint. Ich streichle dir über deine strohblonden Haare, du legst deinen Kopf auf meine Brust;

ich lese dir vor und wir schauen uns die Bilder an. Es ist solch ein Moment, wo man die Zeit anhalten möchte, im Augenblick ewig verweilen. Nichts kann diese Idylle stören, meine Gedanken sind in dir und werden es immer bleiben. Dem Menschen wurde die Erinnerung geschenkt und das Vermögen, die schönen Erlebnisse so viel mehr hervorzuholen als die schrecklichen. Und die im Moment grausamen werden zu einer wesentlichen Erfahrung ... Aber sie geben dir nicht das Leben zurück. In den Tagen vor dem 7. November 1996, deinem Todestag, hast du mit mir darüber gesprochen, dass wir wieder nach Galicia fahren sollten. Du verbandest mit diesem Land so viel gemeinsame Freude und ich auch. Wir haben Pläne geschmiedet und ich habe gelernt, dass die Hoffnung und die darin gezeigte Liebe die wesentlichen Elemente des Lebens sind, und dass sie hinausgehen über unser Erdendasein! –

So viele fröhliche Erlebnisse mit dir gehen mir durch den Kopf, lassen mich dein kurzes Leben freudig spüren. So soll es sein, und kein Abschied steht zwischen uns. Wir werden wie kleine Inseln aus dem großen Meer erhoben, wissen nicht warum, sind ganz da, du bist ganz da, und dann versinken diese Inseln, aber hinterlassen Spuren der Erinnerung. Nie werde ich dein Geborensein vergessen, auch dieser Moment ohne Zeit, Spur einer großen Liebe. Dein so frischer Atem, deine wachen Augen. Du hattest gar nicht geschrien, warst nur da und unglaublich gegenwärtig. Ich hielt dich wiegend in meinen Armen, ganz Erstaunen über die Kraft des Lebens, die aber schon den Keim des Todes in sich trägt. Auch eine ungeheure Kraft. Dein Bogen des Lebens war kurz nach menschlichen Vorstellungen. Wir wissen so wenig, und nur die Demut bleibt uns. Am Ende deines Lebens atmetest du so schnell wie ein neugeborenes Baby. Die Ärztin wollte dir noch mehr Schmerzen ersparen, so wurdest du in ein Koma gesenkt, das dich hinüber geführt hat in das uns Lebenden unbekannte Land. Ich habe dich mit so viel Liebe begleitet, legte all mein Sein in liebevolle Worte zu dir, begleitete dich auf deinem Weg, dessen Erdenende du allein gegangen bist.

Meine Hände hielten deinen Kopf, du musst die Wärme gespürt haben. Alles war so sprachlos und voller Wunder wie deine Geburt. Ich habe schon früher von dem *KONTINUUM* geschrieben, das ich dabei empfand. Das ist auch eine Hoffnung. Nichts bleibt, wie es einmal war, alles ist Veränderung. Unser Schicksal liegt nicht in unserer Hand. Wir gehen ein in die ewige Wiederkehr der mächtigen Wellen.

Niemand nimmt mir die Erinnerung an dich, so lange ich lebe. Ich breite meine Arme aus, du kommst auf mich zugelaufen, und wir drehen uns aneinander geschmiegt im Kreis. So viel zeige ich dir zum ersten Mal, und dein fröhliches Staunen lässt mich ergriffen sein. Und du zeigst mir viele neue Wege und Plätze in der Natur, die ich ohne dich nie gefunden hätte. Du liebtest die Natur so wie ich, und wolltest zu deinem Ursprung in Mallorca zurückkehren. Wir fanden dann unser eigenes Stück Land, und du warst voller Pläne. Deine Freude und Begeisterung gingen über auf mich. Ein Architekt zeigte dir seine Arbeit, und du zeichnetest dort deine Vorstellungen für unser Haus auf dem Land. Es sollte ein großes Haus werden mit einem schönen Innenhof voller Pflanzen und einem Turm, von dem man weit über die Landschaft schauen könnte. Du zeigtest mir den Platz für das Haus, und wir freuten uns darauf. Wir fuhren nach Palma und sahen uns gebrauchte Wohnwagen an. Einer sollte auf dem Land stehen, damit wir schon bald dort schlafen könnten ... Es kam nicht mehr dazu.

Vorher wollten wir die kleine Ruine dort wieder aufbauen. Davor steht ein kleiner, windschiefer Feigenbaum. Im September 1996 warst du zum letzten Mal auf dem Land, das Gehen und das Atmen wurden dir schwer. Du arbeitetest nicht an der Ruine, sondern gingst unter den Feigenbaum und entferntest darunter die Disteln. Ach, mein Lieber, du bist mir so nah!

Es war wie im Traum

Gestern Abend wollte ich nach dem Kino die Umgehungsautobahn von Palma zurück nach Pollença fahren. Auf der Höhe der Abzweigung zum Krankenhaus Son Dureta zog es mich unwiderstehlich in diese Richtung. Schlafwandlerisch fuhr ich, stellte mein Auto ab auf dem Parkplatz des Krankenhauses und ging hinauf in den zweiten Stock auf die Kinderkrebstation zu Mateos Krankenzimmer. An der Tür hingen Gesichtsmasken, ich zog mir eine über Mund und Nase, öffnete leise die Tür und setzte mich an Dein Bett. Du hattest die Augen geschlossen und atmetest unregelmäßig.

Ich wollte Dich um Verzeihung bitten für all die Male, in denen ich Nein zu Dir gesagt hatte, für all die Male, in denen ich böse und ärgerlich über Dich geworden war und wollte Dich an Erlebnisse erinnern, bei denen wir gemeinsam große Freude und große Trauer empfunden hatten.

Vorsichtig wie von ganz weit fort öffnestest Du ein wenig Deine Augen und schautest mich mit einem zarten, intensiver werdenden Lächeln an. Ich liebte es immer, wenn Deine Mundwinkel so breit Dein Gesicht ausfüllten und kleine Grübchen sich zeigten.

Ich wollte sprechen von meiner unendlichen Freude und Deinem Wohlsein als gerade neugeborenes Wesen in meinen Armen damals früh am Morgen in dem Londoner Zimmer, das immer heller zu werden schien. Die Vögel begannen draußen vor dem Fenster an diesem Maimorgen zu singen. Ein neuer Mensch begrüßte das Leben und war sich doch seiner Schutz- und Hilflosigkeit bewusst, aber kein angstvoller Schrei war seit Deiner Geburt aus Deinem kleinen, so wunderbar duftenden Körper gekommen. Sofort nach Deiner Geburt wog ich Dich behütend in meinen Armen und es kam mir wie eine Ewigkeit vor. Dennoch war mir deutlich, dass ich Dich eines Tages würde loslassen müssen, dass meine Kraft für Deinen Schutz nicht mehr ausreichen würde, dass Du Deinen Weg allein würdest gehen müssen. Dass es so früh ein qualvoller werden würde, nein, daran habe ich nicht gedacht. Nur Freude erfüllte mein Herz, unendliche Freude!

Wieder lächeltest Du mich an und schienst zu sagen: Erhalte es Dir, lieber Vater, denke an unsere glücklichen, gemeinsamen Momente in den Zeiten, wenn Dir das Herz ohne mich einmal schwer werden sollte. Ich lebe so lange in Dir, wie Du an mich denkst. Ich verzeihe Dir für all die Neins, die Du im aufbrausenden Ärger zu mir gesagt hast. Allen passiert es manchmal, nichts bleibt und alles verändert sich ständig. Ich bin bei Dir und begleite Deine Tage.

Dennoch wurde es mir in diesem Moment an Deinem Bett schwer ums Herz, wenn ich an all die Male dachte, in denen ich nicht bei Dir gewesen war, all die Momente, in denen Du meine Wärme und Zuneigung vermisstest. Ein Freund von mir, der sich später das Leben nahm und sich auch von mir nicht helfen lassen wollte, hatte eine Ausstellung in Madrid und ich fuhr mit ihm. Du warst vier Jahre alt. In Madrid rief mich gleich Deine Mutter an, dass Du Deinen kleinen Fuß in die Fahrradspeichen bekommen hattest und eine schreckliche Wunde dort klappte. Ich sprach am Telefon nicht mit Dir und bin auch nicht gekommen. Ich war ein Egoist, der sich seinen Spaß in Madrid nicht nehmen lassen wollte.

Später sah ich – aber eigentlich war es doch Unsinn und so bekam man keinen Krebs – und dennoch sah ich, wie in dem Moment des Unfalls eine Krebszelle sich in Deinem Bein einnistete und dann nach Jahren

nur die von ihr bestimmte Zeit abwartete, um sich maßlos zu vermehren und Deinen Körper tödlich zu überfluten. Ich brauchte Bilder, um meine eigene Ohnmacht Deinem Schmerz gegenüber zu bewältigen. Ich sagte es Dir alles an Deinem Bett in stillen Worten und Dein Gesicht schien zu sagen: Ich verstehe Dich, Vater, aber lass es nun, wir müssen alle auf unseren eigenen Bahnen ziehen. Wohin? Lieber Vater, ich kann es Dir nicht sagen, nur lass das Vertrauen nicht sinken. Es ist gut so, Du wirst es einmal begreifen.

Wir schwiegen lange. Alles war still und in großer Harmonie. Ich nahm Deine Hand, Du richtetest Dich vorsichtig auf und Dein Blick schien zu sagen: Komm, lass uns gehen. Einfach so, auf lange Fahrt durch die Nacht. Ich geleitete Dich zur Tür, wir nahmen unsere Masken ab, überall war es still, niemand war zu sehen, alle schienen zu schlafen in tiefer Nacht. Wie behutsam gleitend gingen wir hinunter zum Auto, setzten uns hinein, Du klappest die Rücklehne zurück und strecktest Dich aus. Ganz vorsichtig rollte ich zur menschenleeren Autobahn, wie ein Schatten huschte das Auto fast geräuschlos dahin. Weit und weit fuhren wir durch die Nacht, nur immer fahren und fahren, ohne Zeit und Raum, wir sprachen nichts mehr. Die Bäume an der Straße neigten sich im Wind uns zu und schienen eine Geschichte zu erzählen. Meine Hand streckte sich aus nach Dir – und es war wie im Traum. –

Mateo zur Erinnerung an seinem 22. Geburtstag.
4. Mai 2003

Mateo zum 7. November 2003, seinem siebenten Todestag

Man sagt: Ein Mensch lebt so lange, wie wir an ihn denken.

Einmal, es war noch nicht lange nach Deinem Tod, hat mich jemand gefragt: »Rainer, wie oft am Tag denkst du an Mateo?« – Es ist gut, dass niemand außer dem, dem es geschieht, den Tod des Kindes nachvollziehen kann ... – Mateo, es kommt mir so vor, als wenn Du aus dem Begriff unserer Zeitvorstellung heraus gefallen wärst. Es gibt keinen Tag und keine Nacht ohne Dich. Aber Du bedrängst mich nie. Du begleitest mich wie ein unsichtbares Licht hinter meinem Kopf. – Das kann bei vielen Menschen auch anders sein. In unserer Elterngruppe »Padres Huérfanos« ist eine Mutter, deren tote Tochter so lange vor ihr stand, dass sich die Mutter gar nicht mehr bewegen konnte und in schwere Depressionen und Schlaflosigkeit fiel. Durch viele

sanfte, offene, heilende Gespräche mit ihr in unserer Gruppe geschah es allmählich, dass die Tochter ihrer Mutter wieder Raum zum Leben und zum Sich-Bewegen gab und wirklich zur Seite trat. Es hat uns alle von Herzen gefreut, denn kein Toter kann wollen, dass wir hier auf Erden an seinem Tode zu Grunde gehen und das eigene Leben verlieren. Das Annehmen des Todes in Demut, so schwer es auch ist, würde keinen Sinn mehr machen. –

So vieles, was ich mit Dir, lieber Mateo, erlebt habe, zieht immer wieder durch meine Gedanken. Das Schönste und das Schwerste. Das gehört zusammen, wie der positive und negative Pol eines Magneten. Ich musste lernen, Dein Da-Sein und Dein Fort-Gehen zu akzeptieren, in der Betrachtung Deines kurzen Lebens nicht in unendliche Trauer zu fallen, sondern die Freude, die ich mit Dir erlebt habe, in den Vordergrund zu stellen. Mit Dir habe ich so viel, auch über mich selbst, erfahren. Meine Freude über Deine Geburt und mein Schmerz über Deinen Tod haben mir das Herz geöffnet. Dein großes, lebensfrohes und lebenszugewandtes Lachen in meinen Armen und Dein stilles Fortgehen in eine andere Welt in meinen Armen haben mich zu einem reicheren Menschen gemacht. So will ich es sehen und so möchte ich Dein Licht hinter mir weiter durch mein Leben tragen.

Es soll nicht bedrückend klingen, dass ich seit Deinem Tod mit einem Bein schon auf der anderen, unbekannten Seite stehe, dort, wohin wir alle gehen werden. Dieses »Dort« verbinden wir in unserem Erdenleben mit verschiedenen Vorstellungen und einem Glauben, der uns manchmal weiterhilft, dieses Leben zu ertragen.

Deine ersten eigenen Schritte in Deinem Leben beobachtete ich voller Freude und breitete meine Arme aus, um Dir Halt und neuen Mut zu geben. Ich war an Deiner Seite und Dir so nah, als Dich die Lebenskraft und der Atem zum Gehen verließen. Du hast es gespürt und auch im Tode Deine Arme zart zu mir ausgestreckt, damit Du sanft hinübergetragen werden mögest.

An Deinem Grabe spreche ich zu Dir, mal lachend, mal weinend. Mein Leben mit Dir in Deinem kurzen Dasein gibt mir Kraft, doch manchmal auch verliere ich mich in den Sinnfragen des Lebens, die niemand lösen wird. Das ist gut so.

In jedem Herbst trägt der Feigenbaum über Dir süße Früchte. Traumwandlerisch hattest Du diesen Baum für Dich bestimmt. Ich esse die Feigen und es wird mir bewusst, wie alles in Wandlung ist und in einem Strom fließt, dessen Richtung wir nicht bestimmen.

Wir werden das Ganz Andere und das Wieder-Sehen ist nicht in unseren Erdenbegriffen zu beschreiben. Lieber Mateo, wir sind uns nah. Dein Vater.
(Irgendwie fehlt hier etwas)

Mateo zum 4. Mai 2004, seinem 23. Geburtstag Fassen – Verweilen – Entgleiten

Heute ist ein stürmischer, regnerischer und kühler Tag, was selten in dieser schönen Jahreszeit des kurzen Frühlings vorkommt. Da gibt es meist schon warme, sonnige Tage, an denen es die Menschen zum Meer zieht und wo viele schon baden.

Mateo, du warst Zeit deines Lebens eine wahre Wasserratte und ließest dich nur schwer wieder aus dem Wasser holen. Ich erinnere mich mit Freude an eine Begebenheit. Du musst so drei Jahre alt gewesen sein und saßest mit mir im seichten Wasser nahe am Ufer in Port de Pollença. Heftig und liebevoll, dabei fröhlich lachend, versuchtest du, mich nass zu spritzen und ich prustete mit dir im Wasser, wobei du ein ums andere Mal im Wasser umfielst und dich, nur manchmal mit meiner Hilfe, wieder aufrichtetest, so als wärst du gar nicht unter Wasser gewesen. Ohne Furcht die Luft anhalten, das hattest du schon sehr früh getan. Um uns herum schwammen viele kleine Fische und auch ein paar größere. Es war, als wenn wir in ihren Schwarm aufgenommen, sozusagen das quicklebendige Auge waren, um das sie kreisten. Du, Mateo, versuchtest auch, nach ihnen zu tappern, aber immer entwischten die Fische, schienen jedoch keine große Scheu zu haben. Mehr um einen Trick zu imitieren und dann so mit einer Hand einen imaginären gefangenen Fisch darzustellen und deine Freude zu steigern, glitt ich vorsichtig mit meinen Händen durchs Wasser, immer nah bei den Fischen. Und ohne recht zu wissen, wie es mir gelungen war, hatte ich tatsächlich einen größeren Fisch in meiner Hand. Selbst über mich stauend, hielt ich ihn hoch vor deinen Augen. Und wie ein Strahlen über dein ganzes Gesicht ging, wie dein ganzer kleiner Körper in seinen Bewegungen die Freude ausdrückte, dieser kurze Moment verweilt bis heute in meiner Erinnerung und erfüllt mich mit wärmender Helligkeit! Es gelang mir sogar, dir den Fisch in deine kleinen Hände zu geben und du hieltest ihn, bis er dir wieder entglitt. Welche Freude war das! Und heute, wenn mich einmal die Traurigkeit über dein Fortgehen zu überwältigen droht, rufe ich mir diese wunderbaren

Augenblicke in die Erinnerung und freue mich darüber, dass uns das Leben so reich beschenkt und wir die schönen Erlebnisse immer wieder nacherleben können! Das entgleitet uns nie ...

Vor ein paar Tagen saßen wir an deinem Grab, nachdem wir es von den im Frühling üppig wuchernden Gräsern befreit hatten. Wir lehnten uns, auf den großen, flachen Steinen sitzend, an den Stamm des Feigenbaumes, der wie ein Zelt über deinem Grab wächst und schauten auf dein Foto, das auf einem alten Stein steht. Diesen Stein, in den ein Kreuz gemeißelt ist, habe ich vor vielen Jahren in einem ausgetrockneten Flusslauf gefunden, ohne natürlich zu wissen, wofür er einmal dienen würde ... Ich erzählte einige schöne gemeinsame Erlebnisse mit dir. Mario sagte: »Ich möchte Mateo sehen!« Und ich versuchte noch mehr, ihm ein lebendiges Bild von dir zu vermitteln. Felix fragte, ob ich schon mal über seinen Ausspruch mit Mateo und der Sternschnuppe geschrieben hätte. Ich weiß es nicht, aber daran denken tue ich sehr oft, weil ich von Felix' Worten unendlich tief gerührt war.

Es war ein Jahr nach deinem Tod, Felix war sechs Jahre alt. Er lag auf meinem Schoß und wir beide schauten, auf der Terrasse sitzend, still in die Sterne am Abendhimmel. Und in diese Stille hinein, als würde Felix meine Gedanken an dich erraten, sagte er plötzlich: »Ich will das so. Da ist eine Sternschnuppe. Auf der sitzt Mateo und die Sternschnuppe fällt auf unsere Terrasse und da ist er wieder da!«

Sehr liebevoll und fest habe ich Felix umarmt und für uns, lieber Mateo, warst du in diesem Moment in unseren Gedanken ganz da, als wärest du tatsächlich auf unsere Terrasse gefallen! –

Drei Tankas für Mateo

Von Rainer von Harnack

Novemberregen,
Sein im Schwinden, ohne Halt.
Dunkler Tage Tod -
Doch plötzlich lacht Mateo,
Unerwarteter Ort: hier!
(zum 7. November 2000)



Als ich heut' morgen
Aufstand, da war der Große
Wagen über mir.
Ich dachte an dich. Welch' Glück!
Jenseits von Leben und Tod?



Gestern abend: Dein
Mobile drehte sich im
Wind. Ich dachte an
Dich. Heute morgen wiegt es
Die Mandelblüten. Traumhaft!



GEDENKEN AN MATEO

Für Mateo v. Harnack (4. 5. 1981 – 7. 11. 1996)

*von Amanda Goddard von Harnack
23. Dezember 1998*

*(übersetzt aus dem Spanischen
von Rainer von Harnack)*

UNTER DEN STERNEN,
UNTER EINEM FEIGENBAUM,
LIEGT DEINE ASCHE.
INMITTEN DER STERNE
IST DEIN GEIST,
MIT DEN WOLKEN TANZEND
IN DER UNENDLICHKEIT,
BEFREIT VOM LEBENSSCHMERZ.
OHNE DICH IST DAS LEBEN TRAURIGER,
DOCH MIT DIR IST DER HIMMEL
HERRLICHER GEWORDEN.
DU BIST NUN TEIL DES GEHEIMNISSES
UNSERER EXISTENZ
UND WEIßT ALL DIE ANTWORTEN
AUF JENE UNLÖSBAREN FRAGEN.
DEINEN KERN FÜHLEN WIR,
WIR LIEBEN DICH.
UNTER DEN STERNEN,
UNTER EINEM FEIGENBAUM,
SITZEN WIR MIT DIR.
WIR FINDEN DEINEN FRIEDEN
UND FÜHLEN, DU WIRST FÜR IMMER
NAH UNS SEIN.
WIR TRAGEN DICH IN UNSEREN HERZEN,
IN UNSEREN SEELEN,
BIS AUCH WIR INMITTEN DER STERNE SIND,
DAS GEHEIMNIS WISSEND,
GEBOREN WORDEN ZU SEIN,
GELEBT ZU HABEN UND ZU STERBEN.
UNTER DEN STERNEN,
UNTER EINEM FEIGENBAUM,
LEBT EIN ENGEL ...



Trauer um das nicht Gelebte

von Veronika Böhm

Zur Erklärung unserer familiären Situation möchte ich vorweg schicken, dass wir als Eltern seit zehn Jahren getrennt sind, der ältere unserer beiden Söhne (damals acht Jahre) bereits kurz nach der Trennung zu seinem Vater zurückging und der Kleine (damals zwei Jahre) ihm etwa sieben Jahre später folgte. Ein halbes Jahr nach dem Wechsel in den Haushalt seines Vaters, kurz nach seinem zehnten Geburtstag, erkrankte der Kleine an einem Gehirntumor. Unglaublich und zunächst unfassbar schien mir diese Nachricht, die sein Vater ohne weiteren Kommentar auf dem Anrufbeantworter hinterließ. Verzweifelt versuchte ich Kontakt aufzunehmen.

Nach dem Gespräch mit einem der behandelnden Ärzte steuerte das Prinzip Hoffnung mein ganzes Denken und Handeln. Aber der Schock nach der Gewebeprobeanalyse ließ mir das Blut in den Adern gefrieren. Wir mussten zur Kenntnis nehmen, dass unser Sohn unter dem bösartigsten aller Gehirntumoren litt, einem Glioblastom. Recherchen im Internet zufolge hatte er nur eine Überlebenszeit in der Größenordnung von Monaten, auch nach Therapie.

Was dann folgte ist unvorstellbar und – wie ich glaube – beispiellos tragisch. Der Schmerz über das Schicksal unseres Kindes wuchs bei mir ins Unerträgliche durch die Unfähigkeit des Vaters, die verbleibende Zeit als Chance zu sehen und zu nutzen, das noch Mögliche miteinander zu leben bzw. zu erleben und unserem Kind wenigstens in diesem schweren Lebensabschnitt liebevolle und verantwortungsbewusste Eltern zu sein.

Der Vater konnte sich, wie er selbst gleich zu Beginn der Therapie sagte, beruflich nicht freistellen lassen. Für mich war dies überhaupt keine Frage, jetzt für mein Kind da zu sein und keine Macht der Welt hätte mich davon abhalten können. Dass diese Entscheidung richtig war bestätigte mir auch die Äußerung meines Sohnes, der einmal zu mir sagte: »Mama, ich bin so froh, dass du dir so viel Zeit für mich nimmst. Ohne dich ginge es mir bestimmt nicht so gut. Frauen sind lieber, Frauen haben mehr Gefühl« und mit etwas Abstand »aber Männer sind cool.«

Die enge Bindung und das Vertrauen zwischen uns waren unendlich hilfreich bei der Bewältigung der Therapie und der vielen Strapazen und Belastungen, die die Behandlung mit sich brachte. Dem Vater meines Kindes war dies jedoch ein Dorn im Auge. Er

forderte mich auf, an meinen Arbeitsplatz zurückzukehren, weiterhin für beide Kinder Unterhaltszahlungen zu leisten und mich ansonsten nicht in seine und die Angelegenheiten der Kinder einzumischen!

Er versuchte dies auch auf dem Klageweg durchzusetzen und zerrte mich unter anderem wegen der Betreuung unseres todkranken Kindes bis vor das Oberlandesgericht. Mein Großer beugte sich dem Willen seines Vaters, der ihm nicht mehr gestattete, uns zu besuchen, bzw. an gemeinsamen Unternehmungen teilzunehmen. Sowohl in seiner stabilen Phase, als auch durch seine Leidenszeiten begleitete ich dann mein krankes Kind an den Wochentagen alleine. Die Wochenenden verbrachte er bei seinem Vater und Bruder.

Dass wir als Familie in dieser schweren Zeit nicht zueinander fanden, schmerzte sehr und es war kaum auszuhalten, zusätzlich zu dem ohnehin tragischen Schicksal dieses Kindes, das man durchaus als Mahnung an die Eltern verstehen konnte, sich ständig neuer Angriffe des Vaters erwehren zu müssen.

Als mein Kleiner wusste, dass er sterben muss, suchte er immer öfter das Gespräch mit mir. Er spürte meine Offenheit und sagte: »Wenn ich beim Papa darüber reden will, sagt der immer nur: so ein Quatsch.« In diesen Tagen kamen Äußerungen wie »Komm Mama, wir weinen mal eine Runde gemeinsam, dann wird es vielleicht besser«, oder »ich wäre schon gerne erwachsen geworden, ich hätte so gerne einen (Motor)Roller gehabt«, oder »Ich möchte meine letzten Tage in Ruhe verbringen«, oder »Hoffentlich wird mein Grab ein schönes Grab mit vielen Blumen«.

Und gegen Ende seines Leidensweges, fragte er: »Mama, hättest du etwas dagegen, wenn ich dieses Wochenende auch bei dir verbringe? Wenn ich die Wochenenden auch bei dir verbringen könnte, hätte ich vielleicht noch ein bisschen mehr Lebensmut.« Durch den Gerichtsbeschluss, der dies anders regelte, waren mir jedoch die Hände gebunden.

Er ist zehn Tage, nachdem ihm sein Vater bei einem Spaziergang mitgeteilt hatte, dass er sterben muss, weil die in der Klinik gepfuscht haben, gestorben. An seinem Sterbebett hat mir der Vater damit gedroht, dass ich unseren Sohn keine zehn Stunden überleben werde. Als er wegging um den großen Bruder zu holen sagte er zu dem Arzt, man solle mich nicht aus den Augen lassen, ich hätte Tötungsabsichten. Während seiner Abwesenheit hat mein Kind diese Welt verlassen. Trotz aller Dramatik war es ein ruhiger, friedlicher und sehr bewusster Moment des Abschiednehmens.

Als ich unmittelbar danach die Flucht ergreifen wollte war zu meiner Überraschung die Kripo vor Ort. Die Pflegekräfte nahmen mich in ihre Obhut, was mir ermöglichte, später noch einmal zu meinem Kind zurückzugehen und mich in Ruhe zu verabschieden. Dies erleichterte es mir, dem Vater, der sich um die Beisetzung kümmern wollte, dieses Zugeständnis zu machen.

Er hat mir bis heute nicht mitgeteilt, wann und wo er unser Kind beisetzen ließ, was ich inzwischen aber anderweitig herausgefunden habe. Stattdessen bat mich die Kripo meines Wohnorts zum Verhör, da er bei der Staatsanwaltschaft Klage wegen Kindesötung gegen mich eingereicht hat. Er hat unseren Sohn obduzieren lassen um Beweise für seine Klagen gegen Gott und die Welt zu erhalten. Dies betraf neben der Klinik unter anderem den Familienrichter und das Richterergremium des Oberlandesgerichts.

Dass all dies Zeichen für das Ausmaß seiner Erkrankung sind, haben inzwischen einige erkannt, aber ein Straftatbestand ist das nicht. Er hat noch zwei weitere Klagen wegen Kindesötung bei anderen Staatsanwaltschaften gegen mich angestrengt, um auf meine Spur zu kommen und seine Drohung gegen mich umzusetzen. Ich musste mich verstecken, bin dadurch unzähligen neuen Schwierigkeiten ausgesetzt, fühle mich kriminalisiert und erheblich in meiner Lebensführung eingeschränkt.

Wirksamen Schutz gibt es nicht – es ist ja noch nichts passiert!

Ich weiß nicht, ob ich jemals zur Ruhe kommen werde um der Trauer, aber auch meiner Zukunft wieder den notwendigen Raum zu geben, oder ob mich die Schatten der Vergangenheit doch noch überwältigen.

Verloren im Leben

Ich habe mein drittes und jüngstes Kind Maximilian am 23. Januar 2002, kurz vor seinem dritten Geburtstag, total unerwartet und bis heute unfassbar, verloren. Laut Aussagen der Ärzte hatte er eine Lungenentzündung und vermutlich einen Virus, der nicht erkannt wurde. Niemand weiß es genau, da wir einer Obduktion nicht zustimmen konnten und diese Entscheidung nicht bereuen, obwohl mich manchmal so viele Fragen quälen und ich die Ursache wissen möchte. Es kam alles so plötzlich. Obwohl ich rückblickend mir so viele Vorwürfe gemacht habe, es nicht richtig bemerkt zu haben, ... nicht auf noch mehr und genauere Untersuchungen der Kinderärztin gedrängt zu haben ..., sondern ihr vertraut zu haben. Dann dieses übermächtige WARUM? ... WARUM mein Kind? ... WARUM nur? Doch ich musste sehr bald erkennen, dass mich dieses WARUM so aufzufressen droht, dass ich es für mich nicht mehr zulassen darf. Nur manchmal noch flackert es in mir auf.

Sehr bald schon, im März 2002, war ich das erste Mal bei den »Verwaisten Eltern« in Schmalkalden. Obwohl ich diesen Kontakt innigst suchte, fiel mir das erste Treffen so unheimlich schwer, dass ich dachte, ich könne nie wieder dahin. Doch ich brauchte es immer und immer wieder. Noch heute versäume ich kein Treffen in Schmalkalden, obwohl ich jetzt selbst eine Gruppe in Bad Salzungen betreue.

Verloren im Leben ... alle Brücken unter mir zerbrochen, alles ohne Halt, so würde ich meinen Zustand in der akuten Trauerzeit bezeichnen. Doch auch heute noch bin ich irgendwie verloren im Leben. Für meine Außenwelt funktioniere ich, doch in mir drin ist alles wie ein Karussell, das sich mal Schwindel und Furcht erregend dreht und mich mal etwas zur Ruhe kommen lässt.

Doch ich kann es nicht wirklich selbst steuern; es wechselt stets ohne mein Zutun. Von einer Sekunde zur nächsten ein Wechselbad der Gefühle; vom Lachen zum durchbohrenden Schmerz.

Mein Umfeld nimmt das alles nicht wahr, kann es ja gar nicht. Doch manchmal möchte ich mein ganzes Leid und meine unendliche Sehnsucht nach meinem geliebten Kind aus mir raus schreien ... Doch wer will es hören?!

Im Gegenteil, Totschweigen oder gedankenloses Dahereden im Familien- und Bekanntenkreis bohren mir immer wieder Verletzungen und Demütigungen wie lauter kleine Pfeilspitzen ins Herz.

Ich verspüre oft den Wunsch, wie verrückt auf einen Sandsack einzuschlagen bis zur totalen Erschöpfung ... einfach nichts mehr spüren zu müssen, nicht diesen ständigen tief sitzenden Schmerz in mir.

Doch es gibt auch Momente, in denen ich fast glücklich sein kann. Wenn ich stundenlang durch Wald und Wiesen streife – ganz eins mit der Natur – einen kleinen Schmetterling sehe ... einen warmen Sonnenstrahl ... dann bin ich meinem Maxi so nah ... spüre seine Liebe in mir ... Verloren im Leben ... und doch irgendwie gefunden im Leben ... neu entdecken ... Stück für Stück ... immer wieder.

Mein mir noch verbleibendes Leben erscheint mir trotz allen Schmerzes wie eine Herausforderung zu etwas Neuem ... wie der Beginn eines Übergangs zu meinem Kind ... wie (m)eine Brücke zum Licht.

In Liebe,
Ina Köhler mit Maxi im Herzen

Todesmelodie

Es klingt ein Lied in allen Dingen – nur wo ist das Zauberwort? Ich habe mein Kind verloren, ich habe meinen Sohn verloren, ich habe den Schlüssel verloren. Ihr könnt Eure Kinder zurückrufen? Ich kann es nicht. Aus grauer Vorzeit hallt fast unvernünftig ein Klang herüber: ich hatte einen Kameraden. Hatte ich einen Sohn? Die Zeiten sind dahin. Die Wirklichkeit hat mich verlassen. Ich tauche ein in Nebelschwaden, fliege den Bäumen entgegen, ein Licht erscheint im Dunkel des Waldes und wenn ich tief versinke, dann erreiche ich eine Lichtung, eine weite, helle, bunte Wiese, auf der lange Tische stehen und fröhliche Wesen tafeln. Kinder spielen in weißen Kleidern in den Blumen, ein Hündchen springt hoch, ich höre das Lachen und sehe die Krüge. Ich nähere mich.

Es war einmal. In einem anderen Leben war ich Mutter und hatte blonde Kinder, hatte einen kleinen Sohn – spitzbübisch und herrlich, lachend und flink, rasch und begabt, sensibel und verschämt, wachsend und älter geworden und mit der rasenden Geschwindigkeit des erlöschenden Lebenslichtes ist er in einem Erdbeben untergegangen, verschwunden, hat sich still verabschiedet, hat seine Jagdmütze in den Himmel geschwungen, ist lachend davon geschwebt und hat mich aus weiter Ferne begrüßt. Er hat sich befreit von den Zwängen und lebt in seiner Welt, wohl den ewigen Jagdgründen, wo er frei alles ausleben kann.

Das Universum hat widergehallt in den Todesglocken, in der Messe von Fourné, in der katholischen Kirche, in dem protestantischen Pfarrer und seiner Predigt und dem katholischen Chor, der evangelische Kirchenlieder sang. Die Einheit der Jugend hat uns umfungen und das Lied von Bachelet ist schluchzend erklingen. Nach all den Jahren habe ich die Musik verloren. Ich habe keinen Sohn mehr. Die Wirklichkeit ist vergangen. Welche Wirklichkeit gibt es denn? Was ist Realität? Mühevoll hole ich die Bruchstücke der Erinnerung hervor. Bilder an den Wänden künden von Licht und Lachen, Einheit und Gesamtheit. Wenn ich mich von den Bildern kehre, bleibt nur eine Leere und eine ganz andere Wirklichkeit.

Das Blatt hat sich brutal gewendet, das Lied ist verklungen. Nur Kirchen zeugen von dem Bruch und der Gewalt des Begrabens. Ich begrabe ihn immer noch. Ich begrabe ihn ein Leben lang. Die Gewalt dieses Schusses hallt unüberhörbar weiter. Sie hat das Leben ausgelöscht und mich als kleines, weinendes Kind zurückgelassen. Ich habe mein Kind, meine Kindheit, ich habe mich verloren. Mein Grab ist schon geschlossen. Beckett hat es gewusst: warten auf Godot? Und Wolken ziehen drüber hin. Alles verschwindet.

Ich lebe? In einer anderen Welt. Es ist eine mühsame Reinkarnation nach dem Leben, denn es gibt ein Muss. Die Himmelsporten haben sich erdumfassend mit Donnerhall unerbittlich für immer geschlossen. Das Paradies hat sich ausgegrenzt und nur die schwere Last der Erdklumpen bleibt an meinen Schuhen.

Ich weiß nicht, wo ich bin. Ich weiß vielleicht noch, wer ich bin. Ich lebe neben mir, ich höre die Melodie nicht mehr. Nur die Bilder zeugen davon, daß es wahr gewesen ist und ich muß sie anschauen, um mich zu vergewissern, daß es etwas gab, das anders war.

Ich habe den Schlüssel verloren.

Ilse Eickemeyer

Trauer und Scheidung

Ich suche Erfahrungen bei anderen mit Tod / Scheidung / und anderen Kindern.

Ich war 22 Jahre verheiratet und mein Sohn ist auf unserem Hof erschossen worden. Meine nun erwachsenen Töchter (21 und 26) vertragen es genauso wenig wie andere Bekannte, daß ich von meinem Sohn spreche – und dabei natürlich unweigerlich auch das damalige Hof-Umfeld und den dazugehörigen

Vater erwähne – weil ALLE meinen, ich müsse über diese Scheidung endlich hinweg sein. Für mich ist das Leben meines Sohnes untrennbar mit der Vergangenheit, die nun mal meine Ehe war, verknüpft und ich kann das nicht trennen. Meine Mädchen finden, daß mich alles, was jetzt auf dem Hof stattfindet, nichts angeht, somit wird auch mein Sohn ins Schweigen gezwungen. Es ist wie eine Erziehungsmaßnahme seitens meiner Kinder und ein psychologisches Kopfschütteln der anderen Leute: sie hat sich scheiden lassen und noch 8 Jahre danach redet sie von Sohn UND Mann. Wenn ich über die Vergangenheit auf dem Hof reden will, so sind meine Töchter auch nicht begeistert und schweigen, denn ihre jetzigen Freunde und Partner kennen das alte Umfeld überhaupt nicht. Die damaligen Freunde meines Sohnes reden nie mehr von ihm. Meine Töchter wollen das Trauerthema unter sich ausmachen. Sie haben natürlich keine Probleme, die Hofgegenwart mit der Vergangenheit zu vergleichen, da sie zu ihrem Vater fahren können und die Veränderungen sehen können. Ich bin zur Vergangenheit verdammt und kann natürlich nicht an den Todesort meines Sohnes gehen, neben der Küche auf dem Hof. Wie bringe ich meinen Töchtern bei, daß ich ein Recht auf die Vergangenheit habe und auch auf mein Thema. Sie leben nicht mehr mit mir zusammen, arbeiten und studieren weit weg von mir, hängen an mir und sind selbständig. Der Vater hat sich aus der Verantwortung vollkommen verabschiedet und der Kontakt wird nur seitens meiner Töchter aufrecht erhalten. Ich habe sehr darum gekämpft, daß meine Mädchen studieren konnten und kämpfe nun darum, wieder mein Recht als Mutter zu erhalten. Mit der Scheidung waren Kommentare meines Ex verbunden: Du wolltest ihn ja nie – und Bekannte von ihm sagten: er hat seinen Sohn verloren, er muß den Scheidungsprozeß gewinnen. Dem war dann nicht so und daher bleibt auch der Unfrieden. Wie entwirre ich dieses Problemknäuel? Eine Psychiaterin hilft mir weit weniger bei der Trauer als die Lektüre des letzten Rundbriefes z. B., den ich getrunken habe. Sie hilft natürlich bei der Selbsthilfe bei all den anderen Problemen.

Ich habe hier keine Selbsthilfegruppe und wäre auch nicht fähig, eine zu leiten. Ich habe noch so vieles abzuladen, daß ich einfach einen Ort brauche, an dem ich Ich sein darf, ohne daß immer jemand die Stirn kraus zieht: das wäre krankhaft.

Ich habe gelesen, daß andere Eltern zu Hause Bilder von ihrem toten Kind haben. Ich habe nach meinem Wegzug vom Hof 18 Monate kein Bild aufgestellt – und

jetzt in meinem Haus in meinem Schlafzimmer viele Bilder von Sylvain und meinen Töchtern – und der Vergangenheit. Ich habe jetzt auch ein Bild ins Wohnzimmer gestellt, und das stört meine Töchter, da sie vermeiden möchten, daß Fremde dann fragen: Was für ein schönes Bild, wer sind die drei Kinder? – da sie nicht unbedingt gesagt haben, daß da in grauen Vorzeiten (vor 12 Jahren) mal ein Bruder war.

Ilse Eickemeyer, im Jahr 2002

Das Grab des Sohnes

Ich muß diese Geschichte erzählen.

Seit 12 Jahren gibt es da auf einem kleinen und üblicherweise kahlen Dorffriedhof in dem fernen Frankreich ein Grab zu viel, in dem unter drei Meter Erde mein Sohn »ruht«?! Umgeben von einer nahen Friedhofsmauer, mit vier Pinien als einziger Dekoration – einem Steinbruch ähnlicher als einem Park liegt der Friedhof in der Hitze. Die Glocken des nahen Kirchturms schallen herüber und die poetischen Krähen ziehen drüber hin, mit einem Hauch heißen Nordwindes – wie gemacht, um sich an Makabres zu erinnern.

Anfangs habe ich das Grab gepflegt, dann kam die Scheidung und das Dorf gehört zum Jagdrevier meines Ex. Auf dem Grab wuchsen zwei Pinien wild und hoch vor sich hin, haben sich in die Höhe gewunden und in die Breite gesetzt; einfach häßlich. Aber, diese Bäume sollten vor dem zukünftig nicht existieren-werdenden Hauses meines Ex eingegraben werden, also habe ich mich an diese Ungetüme nicht herangetraut und nur zum Geburtstag meines Sohnes am 3. Dezember einen Weihnachtsmann auf das Grab getragen und es manchmal verschämt mit Leibwache besucht. Das besagte Haus existiert seit 14 Jahren nur als Ententümpel vor einem dazumal neuen Stall (1982), der mittlerweile auch zerfällt und in diesem Jahr tut die Trockenheit das Ihrige, um alles noch trostloser erscheinen zu lassen.

Nun hatte ich Kindheitsfreunde aus Jena bei mir. Frisch eingelebt in der westlichen Hemisphäre nach der Wende, sprich Wiedervereinigung, entsozialisiert und flexibel kapitalisiert, und zum Glück mit Kraft und Verstehen ausgestattet, um diesen Lebensabschnitt zu bewältigen.

Was konnten sie also zwei so läppische Pinien auf einem Stückchen französischer Erde stören. Ich begab mich also mit Begleitschutz auf den Friedhof und dort standen diese Pinien als Abbild des Monsters aus

Fleisch und Blut, mit ihren Wurzeln weit über das Grab hinaus sich verkrallend, dräuend in den Himmel ragend und sonst still. Als ich meine Kettensäge ansetzte, wurde Holz daraus und kurz danach sprang die Kette ab, ich machte sie falsch herum wieder drauf; aha, man kann es also auch falsch machen ... Ich wanderte zu einem Händler, der mir die Kette feilte, ich holte die Säge wieder ab. Tag 2. Dann hackte ich mit der Spitzhacke ein riesiges Loch um die mittlerweile zu Stümpfen gewordenen Bäume und kam nicht weiter. Also wieder zum Händler; ich wollte eine größere Kreissäge kaufen, denn die meinige ist eine Spielzeugausgabe, was ich auch erst bei Gebrauch entdeckt habe, denn ich hatte ja vor diesen fressenden Ungetümen immer gehörigen Respekt und hatte nur eine sehr kleine Ausgabe gekauft. Nur siehe da, wenn Frau hinschaut, dann kann sie diese auch benutzen. Da die Sonderaktionen bei Stihl (oder Steel) erst noch anlaufen, kam ich nicht zu meiner Kettensäge, erplauderte mir aber das Leihen einer hauseigenen Säge und wanderte Tag 3 zurück ans Grab. Tja, diese Säge war nicht geschliffen und rubbelte sich nur in das Holz – meine Freude war unermeßlich.

Und nun kommt es. Ich fuhr zu zwei Bekannten im Dorf und erbat eine Kreissäge. Alles Bauern, Holzfäller vor dem Herrn, alte Bekannte, mit denen ich in uralten Zeiten Rüben geerntet und Kühe gemolken habe, denen ich viele Kaffees und Gläschen eingeschenkt hatte. Nun nachdem ich vor acht Jahren von dem Ex-Mannes-Hof getürmt bin, haben alle Angst vor obigem Monster, sprich Rambo, lies was weiß ich was – jedenfalls hatte keiner eine Kreissäge und ich Idiot (Rousseau: alle sind schön und gut ...) habe das auch noch geglaubt und bin mit einer geliehenen Axt abgezogen – am Tag 3. Natürlich habe ich auch das falsch gemacht und es wurde wieder nichts daraus. Somit bin ich zu Angstphase Nummer drei gefahren, der aber sagte (Hut ab), er habe eine Kreissäge, ich solle mich setzen, mit ihnen (Mutter und Sohn, da auch geschieden ...) erst einmal essen und dann käme er mit mir mit. Er packte fachmännisch eine breite Hacke, eine Axt und seine Kettensäge ein, auf dem Friedhof hieb er fünf mal gegen die Wurzeln des ausgebuddelten Stumpfes und der böse Zauber, meine grämliche Last und die Last meiner Kinder (wie sich dann herausstellte), kullerte als Holzknäuel hinweg und ich trug sie ungestraft zu den anderen biologischen Abfällen.

Man stelle sich das mal vor. Und wenn ich Nummer drei gleich um Hilfe gebeten hätte, dann wäre er mit

seinem Traktor und einem Metallseil gekommen, hätte die Bäume rausgerissen und anstatt drei Tage lang in der Hitze zu verzweifeln, hätte ich nach einer 1/4 Stunde das Grab heiter bepflanzen können. Nummer drei verschwand aber unerwischt und eilig vom Friedhof, er wollte nicht mit der (ehemaligen) Frau des Monsters gesehen werden.

Mittagshitze. Nun, Erde und Blumen hatte ich gekauft und auf dem Friedhof gestapelt, auch tolle Steine eingesammelt und ein riesiger dreieckiger Stein kam vor das morsche Holzkreuz, immerhin, zwölf Jahre alt, da könnte man es eigentlich ersetzen. Blumen gepflanzt, das Grab mit seiner neuen Erde von großen Steinen umrahmt, die das Erdreich festhalten, auch wenn gegossen wird oder es mal wieder schüttet.

Meine jüngere Tochter raste sofort (mit meinem Auto) zum Grab. Die andere ist ja nicht da.

Und ich kann nun endlich erleichtert wieder dahin pilgern und gießen und pflanzen und mich mal niederlassen – bei Krähen und Kirchenglocken.

Zwölf Jahre hat es gebraucht – und schließlich mußte ich erkennen, daß ich von wegen in die Dorfgemeinschaft aufgenommen worden war/bin, Pustekuchen. Der Hof zerfällt, die Felder sind unbestellt, 2004 wird das Monster an die Luft gesetzt – aber, vor 183 cm mit 140 kg hat die ganze Haute Savoie Angst, so viel, daß sie 157 cm und 53 Mama-Kilos nicht am Grab des toten Sohnes helfen kann. Ich finde das unendlich beschämend und bin schockiert.

Also: nur selbst ist die Frau.

Heute ist Tag 4. Die Jenenser Freunde sind traurigerweise abgefahren, es ist Sonntag und ich bin total geschlaucht und habe schon zwei Mittagsschläfchen gehalten. Es wird wohl noch ein drittes dazu kommen. Ich bin erleichtert, betäubt, ich habe mal wieder einen 4000er erstiegen und die Zähne zusammengebissen und durchgehalten.

Gott sei gelobt, getrommelt und gepfiffen!!!

Ilse Eickemeyer, 3. August 2003

»... aber die Liebe bleibt« – Wenn Eltern ihre Kinder verlieren Kerstin und Rayk

Kerstin ist eine lebensfrohe junge Frau. Was ihre Seele aushalten muss, steht ihr nicht auf der Stirn geschrieben. Was ihre Ehe mit Rayk für Krisen bewältigen musste, ahnt keiner, der die beiden sieht. Doch die Bilder der Vergangenheit und der Schmerz – sie gehören nun zum Leben von Kerstin und Rayk.

Wie glücklich war das junge Stendaler Paar, als sich Ende 1996 Nachwuchs ankündigte. Freude, Harmonie, Erwartung. Wie wird das Kind wohl aussehen? Ob es ein Junge oder ein Mädchen wird? Wann kommt das Baby eigentlich zur Welt? Da war kein Platz für Angst, kein Platz für Bedenken. Wie sollte auch, ist man doch auf Deutschlands Straßen mittlerweile wieder umringt von strahlenden Kinderwagen schiebenden Müttern. Da will man einfach dazugehören.

Am 20. Januar 1997 kam die Ernüchterung. »Das Gehirn ihres Kindes ist nicht ausgeprägt«, erfuhr das Paar genau am Geburtstag von Rayk. Was heißt das nun? Was können wir tun? Es dauerte eine Weile, bis Rayk und Kerstin realisieren konnten: Das Kind wird nicht lebensfähig sein. Auf Anraten des Arztes stimmten sie einem Abbruch der Schwangerschaft in der 14. Woche zu. »Das würde ich heute nicht wieder tun«, weiß Kerstin über sieben Jahre später. Sie hätte das Kind lieber austragen sollen, es zur Welt gebracht und dann die Natur entscheiden lassen, auch wenn das Resultat vorher schon festgestanden hätte.

Dass Kerstin ihren Jannes, der während der Geburt verstarb, nicht noch einmal sehen durfte, macht ihre Seele noch heute krank. »Die Krankenhauseelsorgerin hatte mir das unbedingt empfohlen. Leider war sie nicht da, als Jannes auf die Welt geholt wurde. Da ich mich beim Erwachen aus der Vollnarkose nicht klar artikulieren konnte, wertete man das, als ob ich mein Kind nicht sehen wolle«, erklärt die heute 37-Jährige relativ wütend.

1998 im Mai. Die Wunden auf den Seelen von Kerstin und Rayk scheinen etwas vernarben zu können. Joana ist gerade mal acht Schwangerschaftswochen alt und wächst in Kerstins Bauch. Nun sollte langsam alles gut werden. Jannes würde nach wie vor ihr erstes Kind bleiben, zu ihrem Leben gehören. Doch Joanna würde leben dürfen ...

Nein, sie durfte nicht. »In der achten Schwangerschaftswoche, genau am 8. Mai, konnte der Arzt bei Joana keine Herztöne mehr feststellen«, erzählt Rayk, noch immer fassungslos.

Was das Schicksal den beiden noch antat, ist für den Menschenverstand schwer zu fassen.

Am 26. Juni 2000 kam Marius in der 26. Schwangerschaftswoche zur Welt. Wehen, Blasensprung, Geburt. Warum schon jetzt? Hätte er doch nur noch ein paar Wochen ausgeharrt! Doch was Marius mit auf diese Welt brachte, war eine Blutvergiftung und ein blutendes Hirn. »Einmal wurde er reanimiert, konnte aber nicht selbstständig atmen«, erinnert sich Kerstin mit

traurigem Blick. Der kleine Kerl kam unverzüglich in eine Magdeburger Klinik, Kerstin musste in Stendal bleiben. Die Mediziner konnten immer nur bedauernd mit dem Kopf schütteln, wenn die jungen Eltern hoffnungsvoll fragend schauten. Zwei Tage nach der Geburt hielt Kerstin es nicht mehr aus. Sie musste zu ihrem Kind. Trotz Kaiserschnittnarbe fuhr sie mit ihrem Mann mit dem Auto in die Magdeburger Klinik, konnte dort endlich Körperkontakt aufnehmen. Marius' kleiner Körper war an lebenserhaltende Geräte angeschlossen. »Die Ärzte sagten uns, sie würden nicht sein Leben verlängern, sondern sein Leiden. Und wir hatten an diesem Tag das Gefühl, wir würden uns von ihm verabschieden«, erzählt Kerstin. Als die jungen Eltern zurück in Stendal waren, bekamen sie einen Anruf der Magdeburger Klinik: »Es sieht nicht gut aus.« Am nächsten Tag fuhren sie wieder zu ihrem Marius. Kerstin hielt das kleine Kerlchen, das nun nicht mehr an den medizinischen Geräten hing, an die zwei Stunden in ihren Armen. Dort endete sein Leben an seinem dritten Tag.

Seit etwa zwei Jahren sind Rayk und Kerstin Mitglieder des Bundesverbandes der Verwaisten Eltern, der mittlerweile um die 500 Gruppen vereint. Gruppen, in denen betroffene Eltern, die ihre Kinder vor unterschiedlich langer Zeit verloren haben, eine Heimat gefunden haben und andere Menschen ihre verstorbenen Kinder kennen lernen können. Hier kann gemeinsam getrauert und erinnert, Schmerz, Wut und Angst gezeigt werden. Auch Kerstin trifft sich in Stendal regelmäßig mit anderen Eltern in einer Gruppe.

Kerstin und Rayk feiern in diesen Tagen ein großes Fest. Lennart, ihr viertes Kind, feiert seinen dritten Geburtstag. Der kleine Mann vereint in sich das ganze Glück seiner Eltern.

Und sie lassen ihn keinen Moment aus den Augen ...
Kathrin Schreier

Der 11. September ...

... ruft bei den Menschen seit 2001 Angst und Entsetzen hervor.

Für mich ist dieses Datum aber trotzdem noch immer ein Glückstag: An einem 11. September, es war ein Montag, 1967 um 7.30 Uhr ist mein Sohn Stephan geboren. Er war unser erstes Kind, der erste Enkel und der erste Neffe. Er war natürlich unser Mittelpunkt, und dementsprechend selbstsicher wuchs er auf.

Bevor er den ersten Geburtstag feierte, konnte er schon laufen und beim zweiten Geburtstag sang er beim

Geburtstagslied gleich mit. Er wickelte mit seinem Bubencharme sämtliche weibliche Wesen der Familie schon damals um die Finger.

An seinem dritten Geburtstag war er dann der »große Bruder«: Markus war seit drei Monaten da und zu unserer Überraschung war unser »Kronprinz« überhaupt nicht eifersüchtig.

Die Feier zum fünften Geburtstag musste ohne die Mami stattfinden: Ich lag im Krankenhaus und erwartete seine Brüder Frank und Jörg, die er aber nie sah, weil sie tot geboren wurden. Die Enttäuschung bei Stephan war groß, weil ich ohne das versprochene Baby heimkam. Wir suchten dann aber ein Sternchen am Himmel aus, wo wir die zwei kleinen Buben wussten.

Zehn Tage vor seinem siebten Geburtstag ging sein Wunsch in Erfüllung und er bekam »noch 'nen Bruder«. Für Matthias blieb Stephan solange er lebte das Vorbild, der große Bruder, der alles konnte.

Die drei Brüder mochten sich sehr. Obwohl es oft »heiß« her ging und die Kämpfe und Schlachten nicht nur mit Playmobilmännchen ausgefochten wurden, hielten sie immer zusammen.

Die Geburtstage waren stets harte Bewährungsproben für mich. Das ganze Haus voller Buben, einer wilder als der andere und manchmal waren es nicht nur Indianerschreie, die man da hörte. Aber für das Geburtstagskind war das der wichtigste Tag im Jahr, außer Weihnachten natürlich. Schließlich wollte man ja auch wieder eingeladen werden!

Diese Feiern änderten sich, je älter Stephan wurde: Mit zwölf waren es nur noch vier oder fünf »beste Freunde«, die er einlud. Spiele waren jetzt kindisch und die Mama musste auch nicht mehr »unbedingt« dabei sein! Aber Schnitten machen und Cola bringen war okay ...

Vier Jahre später wurde es dann wieder lauter: Im Hobbyraum wurde aus dem Geburtstagsfest eine »Happy-Birthday-Party«, und – es waren Mädchen dabei. Stephan war das erste Mal verliebt – und auch das erste Mal schrecklich unglücklich.

Es gab noch viele Feiern und Partys in unserem Haus und obwohl Stephan wegen seinem Studium nur noch am Wochenende heimkam waren sein Mittelpunkt wir, die Familie.

Wir verstanden uns gut, machten zusammen viele Reisen und die Brüder hatten gemeinsame Hobbys.

Eines davon waren ihre Motorräder – die drei liebten es, an den Wochenenden wegzufahren oder an Maschinen zu »schrauben«.

Wir Eltern waren nicht begeistert, aber die Jungs versicherten uns immer wieder, sie würden vorsichtig fahren.

Der 25. Geburtstag von Stephan wurde gebührend gefeiert: Schließlich war er jetzt ein viertel Jahrhundert alt. Ich war sehr stolz auf meinen klugen, hübschen und beliebten Sohn und ich mochte seine Freundin. Es war genau so, wie ich es mir bei seiner Geburt vor 25 Jahren gewünscht hatte.

Wir waren eine glückliche Familie, in der sich jeder auf den anderen verlassen konnte. Vielleicht auch deshalb, weil ich einige Zeit sehr krank war und alle, auch der damals vier Jahre alte Matthias spürten, dass lieb haben, zusammen halten und Rücksicht nehmen wichtiger sind als alles andere.

Am 16. Juni 1993 verunglückte Matthias schwer mit dem Motorrad. Es musste sogar ein Finger amputiert werden. Markus und Stephan kümmerten sich rührend um den »kleinen Bruder« und wir versuchten uns mit – »es hätte schlimmer kommen können« – zu trösten! Wie schlimm es wurde, konnten wir nicht ahnen ...

16 Tage später verunglückte auch Stephan – und war sofort tot.

Es geschah am Freitag, dem 2. Juli, um 22.10 Uhr ... Drei Jahre später starb Matthias, sein jüngster Bruder, den gleichen Tod – am 30. Juli 1996 um 22.30 Uhr – für Markus und uns Eltern noch immer unfassbar.

Der 11. September ist für die meisten Menschen das Datum, das an Terror und Tod erinnert – für mich ist der 11. September noch immer ein Glückstag – der Geburtstag von Stephan.

Monika Peter

FRANK UND JÖRG

Ich weiß nicht viel von ihnen und gesehen habe ich sie auch nur ganz kurz. Obwohl sie geboren wurden, gibt es keine Geburtsurkunde und nirgends steht geschrieben, wo, wie und wann sie starben. Sie wurden nicht getauft und nicht beerdigt. Sie haben Mama und Papa, drei Brüder, Großeltern, Tanten und Onkel. Aber nur ich konnte sie sehen.

Für alle anderen existieren sie nur durch ihre Namen. Sie wurden am 23. November 1972 geboren, zwei Monate vor dem errechneten Geburtstermin. Frank wog 530 Gramm und war 35 cm groß und sein Bruder Jörg wog 570 Gramm und maß 37 cm.

Für solche »Frühchen« gab es damals noch nicht diese medizinische Versorgung, wie heute. Außerdem

wusste niemand, auch nicht die Ärzte, dass ich Zwillinge erwartete.

Dann litt ich auch noch an der seltenen Schwangerschaftserkrankung: »Hydramnion« (vermehrte Fruchtwasseransammlung). Als die beiden dann viel zu früh auf die Welt kamen, nahm sie niemand liebevoll in den Arm, niemand wusch sie und wickelte sie in warme Tücher ... Es ist immer wieder eine schreckliche Vorstellung, wie lieblos sie auf dieser Welt empfangen wurden und ich konnte nichts tun ... Ich kann mich nur an ihre winzigen Körperchen und an die dunklen Haare erinnern.

Als ich wieder zu mir kam, waren sie verschwunden – so als hätte es sie nie gegeben. Auf meine Fragen nach meinen Babys, erklärte mir eine Schwester: Sie wurden beigelegt ... (in einen fremden Sarg?) ... sie waren ja nur zwei Totgeburten!

Aber sie waren fast sieben Monate in mir und mit mir auf dieser Erde. Sie wurden geliebt und alle freuten sich auf sie. Ihre Brüder Stephan und Markus haben sie durch meinen Bauch gestreichelt und geküsst und der Klang unserer Stimmen hat sie die ganze Zeit begleitet. Ich wünsche mir so, dass sie unsere Liebe spürten.

Es waren eineiige Zwillinge und ich frage mich noch immer: wie hätten sie ausgesehen – wie wäre es gewesen als sie laufen lernten – als sie zur Schule gingen ... hätten sie den gleichen Charakter ... die gleichen Talente ...? Oder wären sie so unterschiedlich wie ihre Brüder?

Ich kam ohne Baby nach Hause ... Dem fünfjährigen Stephan und seinem zweijährigen Bruder Markus, die sich beide sehr auf ein Geschwisterchen freuten, erklärte ich, dass Frank und Jörg lieber auf einem Stern wohnten und uns von dort zuschauen.

Dieses Sternchen war überall dabei – immer wenn es dunkel wurde und am Himmel ein Stern blinkte, dachten wir an die beiden.

Wir bekamen zu unserer Freude noch einen kleinen Jungen – Matthias – und der versöhnte mich mit meinem Schicksal. Aber Frank und Jörg hinterließen eine Lücke, die sich nie mehr schloss.

Ihr Geburtstag wurde nie gefeiert und nur ganz wenig Menschen denken daran. Aber ich zünde an jedem 23. November zwei Kerzen an, suche ein blinkendes Sternchen und halte Zwiesprache mit meinen Kindern.

Monika Peter

Umgezogen ...

Vor ein paar Monaten war schon der Gedanke, die Zimmer meiner zwei verstorbenen Söhne aus- oder umzuräumen unmöglich. Alles war wie zu ihren Lebzeiten:

In Stephans Schreibtisch herrschte noch die gleiche Unordnung wie vor zehn Jahren, als er sein Zimmer verließ und nie mehr betrat. Auch die Poster, Bilder und Bücher waren noch an seinem Platz. Der Fernseher, die Musikanlage, Kassetten, Schallplatten und Videos – alles wartete darauf, wieder gehört und gesehen zu werden. Die Pflege von seinem Aquarium übernahmen nach seinem Tod die beiden jüngeren Brüder.

Auch »die Bude«, wie Matthias sein Zimmer nannte, blieb unberührt. Er hatte an den Wänden entlang Polster gelegt – er schlief sogar darauf. Eine Wand war schwarz gestrichen und darauf hatten sich seine Freunde in lustigen Sprüchen mit weißer Farbe verewigt. Überallhin hatte er Karten, Poster, Fotos und Bilder gepinnt. Auf seinem Tisch lag ein Buch von »Stephen King«, in dem er bis zum 30. Juni 1996 gelesen hatte, daneben eine angebrochene Zigarettenschachtel ...

Alle drei Jungs hatten ihr eigenes »Reich« im Dachgeschoß unseres Hauses. Natürlich war da immer was los: Meistens waren Freunde da und die Musik, die sie hörten, war nicht immer nach dem Geschmack der Eltern.

Stephan und Markus studierten und kamen meistens nur am Wochenende nach Hause. Aber Matthias, unser Jüngster, ging noch in die Lehre und kam deshalb jeden Tag heim. Nach seinem Tod war das Haus plötzlich still und leer. Niemand rief nach mir, für keinen musste ich »ganz schnell« etwas kochen, alles blieb aufgeräumt und ordentlich.

Trotzdem putzte und pflegte ich alle Zimmer wie immer, auch diese Räume. Einmal im Jahr wusch und bügelte ich sogar ihre Kleidung und legte alles wieder in die Schränke zurück. Ich machte das mit viel Liebe und Freude.

Warum sollte ich diese Zimmer ausräumen, niemand brauchte sie. Wir hatten genügend andere Räume. Markus, der ca. 50 km entfernt von uns lebt, kommt fast jedes Wochenende nach Hause und wohnt dann in seinem alten Zimmer.

Er ist ein wunderbarer Sohn – ich weiß, das klingt pathetisch – aber für meinen Mann und mich ist er das!

Er hatte ja zu seiner eigenen großen Trauer auch noch die Sorgen um die Eltern ertragen müssen. Er kümmert sich sehr um uns und wir haben ein prima Verhältnis. Mir war trotzdem nicht bewusst, dass die Zimmer der Brüder für ihn etwas anderes bedeuten als für mich. Bei einem Gespräch sagte er mir, dass für ihn die Verlassenheit der Räume und das Wissen, dass nie mehr jemand darin lacht, liest, Musik macht oder hört, ein Mausoleum sind. Einsame, leblose und trostlose Kammern. Und er wünsche sich eigentlich sehr, dass wieder Leben hineinkommt.

Zuerst bin ich erschrocken. Die Zimmer von Stephan und Matthias waren für mich, neben ihrem Grab, mein Zufluchtsort – dort war ich ihnen nah, sah, spürte und roch sie sogar manchmal.

Aber dann stellte ich mir meine erwachsenen Söhne vor. Junge Männer, von denen heute keiner mehr so wohnen würde. Sie würden auch andere Kleidung tragen ...

Markus hatte sich ja auch verändert!

Ich ging in ihre Zimmer – ich sah sie schlafen, lesen, Musik hören, lachen, weinen – leben.

Und plötzlich spürte ich: Sie sind nicht mehr da, sie wohnen nicht mehr hier, sie sind umgezogen.

Dort wo sie jetzt sind, benötigen sie diese Räume nicht. Und deshalb brauche ich sie auch nicht mehr – sie wohnen sowieso in meinem Herzen.

Wir haben dann zusammen überlegt, was wir daraus machen wollten und konnten. Es sollte ja auch im Sinne von den Zweien sein!

Alle drei Jungs spielten verschiedene Musikinstrumente, lasen gern und viel. Markus kann außerdem gut malen und zeichnen. Also entschlossen wir uns aus dem Zimmer von Matthias ein Musik-, Lese- und Malzimmer zu machen.

Monika Peters Buben



Stephan war der, der am liebsten 10 Freunde auf einmal um sich hatte. Sein Zimmer sollte ein Raum werden, wo »man sich trifft«. Der Computer sollte auch dort stehen, das würde dann der am meisten benutzte Raum sein.

Ich wollte und musste diese Zimmer ganz allein ausräumen und bei Matthias fing ich an. Es war unheimlich schwer für mich, alle seine persönlichen Sachen aus den Schränken zu räumen. Ich fand Briefe und Notizen, die für ihn sehr wichtig waren – aber jetzt niemand mehr braucht.

Ich weinte die ganze Zeit ...

Seine Kleidung packte ich in alte Koffer, räumte sie mit den Polstern auf den Dachboden und deckte alles mit seiner Decke zu – ich konnte nichts wegwerfen.

Die »schwarze Wand« mit den Sprüchen blieb und seine Bücher stehen im Regal.

Die Photos und Bilder von seiner Pinnwand habe ich in ein Album geklebt.

Ich brauchte dazu einige Tage ...

Aber ich spürte die ganze Zeit meinen Sohn an meiner Seite und wenn ich weinend seine Sachen ausräumte, wusste ich dass er einverstanden ist.

Stephans Zimmer räumte ich einige Wochen später aus. Auch seine Sachen packte ich in große Kisten und stellte sie neben die von seinem Bruder. In eine Schachtel legte ich die vielen Briefe und Karten und band sie mit einer roten Schleife zu.

An seine Zimmerdecke hatte er den Autohimmel von seinem ersten Auto geheftet, mit lustigen Sprüchen der Freunde. Den ließ ich an seinem Platz und auf seinem alten Schreibtisch steht der Computer.

Einige von seinen Büchern stehen im Regal, neben seinen Fotoalben.

Ich weiß, dass er zufrieden ist, mit diesem (seinem) neuen Zimmer.

Aber beide Räume sind und bleiben für immer – »Matthias' Zimmer« und »Stephans Zimmer«.

Monika Peter, im August 2003

Wir sind eine »verwaiste Familie« ...

von Monika Peter

Mein Mann und ich haben vier Söhne verloren,
unser Sohn vermisst vier Brüder,
unseren Müttern fehlen vier Enkel
und unseren Geschwistern vier Neffen.

Wir werden von diesen Kindern nie Enkel haben,
keine Schwiegertöchter

und unser Sohn niemals Neffen und Nichten,
nie eine Schwägerin.

Seine Kinder haben keine Cousins oder Cousinen,
auch keinen Onkel aus unserer Familie ...

Bei jedem Geburtstag,
jedem Weihnachten

und bei allen Familienfesten

wird das »Nicht-da-sein« der Vier
wieder traurige und schreckliche Gegenwart.

Freunde und Verwandte

verstummt verunsichert im Gespräch,
wenn wir in die Nähe kamen –

aus Angst etwas Falsches zu sagen.

Der Tod von Stephan, Matthias, Frank und Jörg
veränderte unser ganzes Leben,

machte Zukunftspläne zunichte

und führte uns auf Wege,

die wir niemals gehen wollten

und denen wir nie mehr entkommen.

Manchmal fragen wir uns,
wie wir eigentlich leben können –
ohne sie

und spüren dann,

dass wir gar nicht ohne sie leben –

Sie sind noch immer bei uns,

wir sind noch immer eine Familie ...

... eine »verwaiste Familie«.

Der Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. veranstaltet seine

Tagungsort ist das Bildungs- und Tagungszentrum
Springe bei Hannover.

Das Programm und alle weiteren Informationen können
ab November 2004 bei uns angefordert werden.

JAHRSTAGUNG 2005



Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Verfassungslinde 2
Fon: 0341 952 34 34
Fax: 0341 952 34 30

Für unseren Sonnenschein Leon

Rückblicke am 13. Dezember 2003

Es ist jetzt acht Wochen her, dass wir (26, 30) unseren Sohn Leon Maurice verloren haben. Zurzeit lese ich alles, was ich zum Thema »Verlust eines Kindes« bekommen kann, weil es mir unwahrscheinlich hilft, die Geschichten anderer Eltern zu lesen, die auch ihr Kind verloren haben. Das ist für mich wie Medizin. Anfangs habe ich in meiner Verzweiflung geglaubt, dass nur mir so etwas Schreckliches passiert ist und dass ich damit ganz allein wäre. Wenn ich die verschiedenen Erfahrungsberichte anderer Eltern lese, die alle ihr eigenes Schicksal zu tragen haben, fühlt es sich an, als ob jemand meine Gedanken und Gefühle aufgedeckt und aufgeschrieben hätte. Mir wird bewusst, dass alles, was ich derzeit denke und fühle völlig normal ist und das beruhigt mich. So weiß ich, dass ich nicht allein bin.

Die Erfahrungen anderer Mütter in den verschiedenen Phasen der Trauer zeigen mir auch, dass ich auf dem richtigen Weg bin, auch wenn mir das manchmal nicht so vorkommen mag. Ich bin sehr froh darüber, dass es andere Betroffene gibt, die die Geschichten ihrer unvergessenen Kinder aufgeschrieben haben und damit Frauen wie mir helfen, einen Weg aus dem unendlichen Schmerz zu finden, den man als Mutter verspürt, wenn man sein Baby verloren hat. Ich fühle mich mit diesen Müttern und Vätern auf eine ganz besondere Art verbunden.

Nachdem ich gemerkt habe, dass ich mit Nicht-Betroffenen kaum über den Tod unseres Sohnes reden kann, habe ich glücklicherweise eine ebenfalls betroffene Mutter über das Internet kennen gelernt. Dagmar hat ihre Tochter vor sechs Jahren verloren. Wir tauschen uns jetzt regelmäßig über unsere Kinder aus und sie hilft mir, mit meinen oftmals wirren Gefühlen umzugehen. Bei ihr fühle ich mich einfach zu 100 Prozent verstanden und das tut richtig gut. Man hat nicht das Gefühl, dass man sich für seine Stimmungen und Ängste rechtfertigen muss, sondern dies wird vom Anderen einfach als völlig normal akzeptiert. Ich werde in nächster Zeit auch noch Kontakt zu weiteren betroffenen Eltern aufnehmen, denn ich fühle, dass es mir sehr gut tut, meine Erfahrungen aufzuschreiben und mit anderen zu teilen.

Durch Dagmar kam ich auch auf die Initiative REGENBOGEN, wo ich mir weitere Literatur besorgt habe. Mit jedem Erfahrungsbericht, den ich gelesen habe, wurde

in mir der Wunsch größer, die Geschichte unseres Sohnes aufzuschreiben und anderen Betroffenen zugänglich zu machen. Mir hilft es sehr, mit meiner Trauer umzugehen, wenn ich meine Gefühle und Gedanken aufschreiben kann.

Diese Zeilen sollen auch ein Geschenk an Leon sein. Ich möchte all die Gedanken, Gefühle und Erinnerungen für immer aufbewahren und mit denen teilen, die einerseits selbst betroffen sind, andererseits aber auch mit Nicht-Betroffenen, die Interesse daran haben, besser zu verstehen, wie man sich fühlt, wenn man sein über alles geliebtes Baby verloren hat.

Vorgeschichte

Der Wunsch nach einem Baby besteht bei mir schon sehr lange. Mein Freund hatte sich aus beruflichen Gründen noch nicht so intensiv mit dem Thema beschäftigt wie ich. Im Januar dieses Jahres, als ich mich schon fast dazu entschlossen hatte, ein Studium zu beginnen, fragte er mich, wie es denn jetzt mit der Familienplanung aussehe. Ich war so glücklich darüber und setzte Ende Februar die Pille ab. Als im Juni meine Tage ausblieben, kaufte ich einen Schwangerschaftstest und das Ergebnis machte mich zum glücklichsten Menschen auf der Welt. Wir würden ein Baby bekommen! Der errechnete Geburtstermin war der 25. Februar 2004.

Die Schwangerschaft

Die Schwangerschaft habe ich ohne Beschwerden erlebt. Ich fühlte mich richtig gut, obwohl ich oft ziemlich müde war. Vor jedem Ultraschall war ich wahn-sinnig aufgeregt und dann überglücklich, wenn ich unser Baby gesehen hatte. Ich konnte es nicht erwarten, bis mein Bauch endlich dicker werden würde und jeden Tag wartete ich darauf, dass ich mein Baby endlich spüren würde. Anfang Oktober kam dann dieser Moment. Ich spürte plötzlich, dass sich unser Baby in meinem Bauch bewegte und ein paar Tage später spürte es auch mein Freund, als wir beide unsere Hände auf meinen Bauch gelegt hatten.

Am 8. Oktober 2003 hatte ich einen Termin zur Feindagnostik. Es war eine routinemäßige Ultraschalluntersuchung. An diesem Tag erfuhren wir, dass wir einen Jungen bekommen sollten. Da die Ärztin den Kleinen mit dem Ultraschallgerät nicht so gut untersuchen konnte (er lag ziemlich ungünstig), sollte ich nach zwei Tagen zu einer weiteren Untersuchung kommen. Bei dieser Untersuchung war ich ohne meinen Freund. Die Ärztin machte einen ziemlich langen Ultra-

schall und plötzlich hörte ich nur noch Worte wie: Verdacht auf Herzfehler, sofort nach Berlin an die Charité, Operation nach der Geburt ...

Ich habe das Krankenhaus total verwirrt verlassen und wusste nicht, was eigentlich gerade geschieht. Ich dachte immer: So etwas trifft mich doch nicht! Und plötzlich passierte es mir doch! Das konnte doch unmöglich sein! An diesem Tag habe ich begonnen, ein Tagebuch für Leon zu schreiben. Auf den ersten Seiten des Tagesbuches hatte ich noch so viel Optimismus. Ich hatte im Internet gelesen, dass man viele Herzfehler durch eine OP korrigieren kann und ich war bereit, alles für unser Baby zu tun.

Am 14. Oktober sind wir dann zwecks Abklärung der in Dresden gestellten Diagnose zu einer weiteren Ultraschalluntersuchung nach Berlin an die Charité gefahren. Ich war mittlerweile in der 21. SSW. Die Untersuchung dauerte über eine Stunde. Während dieser ganzen Zeit wurde nicht ein Wort gesprochen und ich ahnte noch nicht im Geringsten, was auf uns zukommen würde. Nach der Untersuchung bat uns der Arzt in einen Besprechungsraum. Er erklärte uns anhand einer Skizze, wie das Herz unseres Kleinen aussah und wie die Chancen für ihn standen. Unser kleiner Engel hatte einen schwerwiegenden Herzfehler. Der Arzt zeigte uns die Möglichkeiten auf, die wir hatten und plötzlich sprach er auch von einer Beendigung der Schwangerschaft. Ich war während des Gesprächs völlig reglos und blass, teilweise sogar abwesend, als ob mich das alles nichts anginge. Das konnte doch alles nicht wahr sein! Das muss ein Albtraum sein! Ich hatte unser Baby im Bauch, auf das wir uns so sehr gefreut hatten und nun war von einem Augenblick auf den anderen alles anders, als wie wir es uns vorgestellt hatten. Warum passierte gerade uns so etwas? In meinem Kopf herrschte ein totales Chaos. Ich wollte nur noch weg, ganz weit weg! Als der Arzt den Raum verlassen hatte, um seinen Bericht zu schreiben, fing ich endlich an zu weinen. Ich wünschte mir so sehr, dass alles nur ein böser Traum war. Ich musste aber leider erkennen, dass es die schreckliche Wirklichkeit war!

Auf dem Weg von Berlin nach Hause hatte ich das Gefühl, als würde ich nie wieder aufhören können zu weinen. Da hatte ich mein Wunschkind in meinem Bauch und sollte jetzt entscheiden, ob ich die Schwangerschaft beenden soll. Ich glaubte, diese Entscheidung nie treffen zu können, zumal wir Leon erst wenige Tage zuvor gespürt hatten.

Für die Entscheidung, wie es nun weitergehen soll, hatten wir nur wenig Zeit, denn ich war mittlerweile Anfang 22. Woche. Am nächsten Tag haben ich und mein Freund sehr viel geredet. Wir haben bewusst darüber nachgedacht, was das Beste für uns und unser Kind ist. Diese Gespräche haben mir sehr geholfen, denn ich hatte wahnsinnige Angst davor, dass ich mich nie wieder im Spiegel anschauen könnte. Wir entschlossen uns dann schweren Herzens, die Schwangerschaft zu beenden. Es war für mich die schwerste und grausamste Entscheidung meines Lebens und wir hätten anders entschieden, wenn es für Leon auch nur die geringste Chance gegeben hätte.

Leons Geburt

Am 16. Oktober brachte mich mein Freund ins Krankenhaus. Ich wusste durch eine Bekannte, dass ich unser Baby auf natürlichem Weg zur Welt bringen würde. Ich hatte dennoch Angst davor, denn ich wusste nicht, was da auf mich zukommen wird. Ich hatte ja noch nicht mal einen Geburtsvorbereitungskurs besucht. Als mein Freund abends nach Hause fuhr, war ich mit Leon ganz allein. Es war unsere letzte gemeinsame Nacht und ich habe mich an diesem Abend schon irgendwie von ihm verabschiedet. Ich habe lange in sein Tagebuch geschrieben.

Gegen 22.30 Uhr wurden die Wehen eingeleitet. Die Nacht brachte ich mit Schmerzmitteln ganz gut um die Runden. Am nächsten Morgen kam mein Freund wieder ins Krankenhaus. Meine Wehen wurden immer stärker. Es war schon eine eigenartige Situation. Da stand mir nun eine Entbindung bevor, und dennoch würden wir ohne unser Baby nach Hause gehen. Leon würde nie in seinem Bettchen schlafen, was schon für ihn bereitstand.

Den ganzen Tag über haben wir sehr viel darüber geredet, wie Leon unser weiteres Leben bestimmen wird. Wir wussten von Anfang an, dass er auf eine ganz besondere Weise immer zu uns gehören wird. Er ist und bleibt für uns unser erstes Kind. Er wird immer zur Familie gehören. Er hat seinen Platz in unseren Herzen und das kann uns keiner nehmen.

Am späten Nachmittag des 17. Oktober wurden die Wehen immer heftiger und ich entschied mich daher für eine PDA. Doch dazu kam es nicht mehr, denn plötzlich ging die Geburt los. Mein Freund war die ganze Zeit an meiner Seite und hat mich immer wieder aufgebaut. Plötzlich ging alles ganz schnell und um

18.55 Uhr war unser Leon auf der Welt. Ich war Mutter und mein Freund war Vater geworden. Was vielen Nicht-Betroffenen zum Teil unverständlich erscheint, ist für uns völlig normal – wir sind Eltern!

Am Tag vor Leons Geburt hatten wir darüber gesprochen, ob wir den Kleinen nach der Geburt sehen möchten. Vorstellen konnten wir uns das beide nicht so richtig. Wie würde unser Junge aussehen? Doch in dem Moment, als Leon geboren war, wollten wir beide nichts anderes als den Kleinen zu sehen. Ich bin so unendlich dankbar dafür, dass wir diese Möglichkeit hatten und auch genutzt haben. Der Kleine ist ein Wunder für uns!

Nicht-Betroffene haben oft schockiert geschaut, als ich von der Geburt erzählte und davon, dass wir Leon gesehen haben. Viele haben sich gefragt, weshalb man sich freiwillig der »Qual« aussetzt, sein totes Baby zu sehen. Für uns war es keine Qual, ganz im Gegenteil. Uns war dieser Moment enorm wichtig, denn es war der erste Schritt, um uns von Leon verabschieden zu können.

Während der Geburt habe ich nicht eine Träne geweint, ich war eher glücklich darüber, dass ich den Kleinen haben durfte und unheimlich stolz, als ich ihn sah. Er war so winzig und sah so friedlich aus, als ob er nur schlafen würde. Die Ärztin fragte mich auch, ob ich den Kleinen halten möchte. Zu dem Zeitpunkt konnte ich das einfach nicht. Ich war davon überzeugt, dass ich ihn nie wieder hergeben würde, wenn ich ihn erst mal im Arm gehabt hätte. Heute bin ich doch sehr traurig darüber, dass ich ihn nicht berührt und in den Arm genommen habe. Ich habe deshalb auch Schuldgefühle. Diese konnte ich zum Teil abbauen, indem ich Leon in seinem Tagebuch erklärte, weshalb ich es nicht getan habe.

Die Zeit danach

Zwei Tage nach der Geburt durfte ich das Krankenhaus verlassen. Es war für mich zu diesem Zeitpunkt alles noch so unwirklich. Da hatte ich eine Geburt hinter mir und ging nun ohne mein Baby nach Hause.

Die ersten Tage zu Hause waren schrecklich. Alles um mich herum ging weiter seinen gewohnten Lauf als ob nichts geschehen wäre, nur ich hatte das Gefühl, völlig starr zu sein. Ich wünschte mir so sehr, die Zeit zurückdrehen zu können.

Viele, mit denen ich kurz nach der Entbindung gesprochen hatte, waren sehr überrascht, wie gefasst ich all die Dinge erzählt habe. Mittlerweile weiß ich, dass

ich die Situation in ihrer ganzen Tragweite zu diesem Zeitpunkt noch nicht wirklich realisiert hatte.

Mein Freund ist nach ein paar Tagen wieder arbeiten gegangen und so war ich viel allein zu Hause. Etwa zwei Wochen nach Leons Geburt kamen plötzlich all die Gefühle zum Vorschein, die ich bis dahin bewusst oder unbewusst verdrängt hatte. Mir wurde schlagartig klar, dass mein Bauch leer war. Was war da eigentlich mit mir (uns) passiert? 21 Wochen Schwangerschaft voller Vorfreude, dann der Moment, wo es einem den Boden unter den Füßen wegreit, weil man eine Entscheidung treffen muss, die man eigentlich nie treffen will, dann eine Geburt und was bleibt? Ein Scherbenhaufen, ein schwarzes Loch, Trauer, Wut, Unverständnis und viele Fragen. Man geht zu dritt ins Krankenhaus und kehrt zu zweit nach Hause zurück, mit einem Verlust, von dem man glaubt, dass man ihn nie überwinden könnte.

Ich vermisste es in dieser Zeit so sehr, schwanger zu sein und mich auf mein Baby zu freuen. Plötzlich stellte ich mir jede Sekunde vor, wie es wäre, wenn ich jetzt noch schwanger sei und wie glücklich ich in diesem Moment gewesen wäre, wenn alles nicht so gekommen wäre. Diese Gedanken waren so schmerzhaft, weil ich immer wieder erkennen musste, dass, aus welchem Grund auch immer, alles anders gekommen ist und mein Leben jetzt ganz anders verläuft, als wie ich es mir noch vor kurzem vorgestellt hatte. Dieses »was wäre wenn« hat mich fast den Verstand gekostet. In solchen Momenten habe ich nur noch geweint. Doch es hörte einfach nicht auf, so verdammt weh zu tun! Ich fühlte mich so hilflos wie ein kleines Kind. Da war nur noch Dunkelheit und weit und breit kein Licht am Ende des Tunnels. Würde ich jemals wieder richtig glücklich sein können?

Jeden Morgen, wenn ich aufwachte, zweifelte ich daran, ob ich den Tag durchstehen würde und es kostete mich jedes Mal unheimlich viel Kraft, dennoch aufzustehen. Diese Phase dauerte mehrere Tage an und ich entschied mich recht schnell, wieder arbeiten zu gehen.

Der erste Tag auf Arbeit war unheimlich. Die meisten Kollegen wussten Bescheid, dennoch hatte ich das Gefühl, als würden mich alle anstarren. Wenn mir danach war, dann habe ich von den Dingen erzählt, die passiert sind. Doch teilweise spürte ich Unverständnis, z. B. darüber, dass wir unserem Sohn einen Namen gegeben haben. Auch solche Bemerkungen wie »Sei froh, dass es so rechtzeitig erkannt wurde und nicht erst, wenn der Kleine schon gelebt hätte«

oder »Pass auf, du bist bald wieder schwanger und dann hast du alles vergessen und wirst wieder glücklich sein«, machen mich sehr traurig und auch wütend. Für mich ist der Verlust genauso groß wie für jede andere Mutter, die ihr Kind verloren hat. Es spielt absolut keine Rolle, wann man sein Kind verloren hat – es zählt allein die Tatsache, dass es so passiert ist! Leon war ein richtiges Baby, ein kleiner Mensch. Für mich ist der Schmerz über den Verlust oft unerträglich und es tut mir sehr weh, wenn man es mir nicht zugesteht, diesen Schmerz zu empfinden. Ich möchte mir nicht das Recht nehmen lassen, solange wir nötig zu trauern. Auch wollen wir nichts vergessen! Leon ist unser Sohn, den wir von ganzem Herzen lieben und immer lieben werden! Er wird immer bei uns sein! Dieser Gedanke hilft mir oft, wenn ich mal wieder das Gefühl habe, dass ich den Schmerz nicht mehr aushalte. Außenstehende schauen mich teilweise skeptisch an, wenn ich solche Sachen sage und ich fühle mich in solchen Momenten sehr einsam. Ich bin auch traurig darüber, dass mich niemand von sich aus auf Leon anspricht. Ist das die Angst der anderen, dass sie mir damit Weh tun könnten? Das ist es nicht, was mich verletzt. Mir tut es weh, wenn ich das Gefühl habe, dass Leon für die anderen nicht existiert, als ob es ihn nie gegeben hätte. Aber er ist doch ein Teil von mir!

Es gibt nur wenige Menschen in meinem Umfeld, die mich wirklich verstehen zu scheinen und das finde ich schade, aber ich verstehe es auch. Wenn man solch einen Verlust nicht selbst schon einmal erlebt hat, kann man sich nicht annähernd vorstellen, was man da durchmacht. Es ist die Hölle!

Der Verlust unseres Babys hat mich sehr verändert. Ich bin sehr nachdenklich geworden und träume oft vor mich hin. Ich bin sehr traurig darüber, dass ich meine Unbeschwertheit verloren habe, denn jetzt weiß ich, wie hart das Leben sein kann. Dabei dennoch optimistisch zu sein erscheint mir fast unmöglich. Dafür ist meine Angst viel zu groß, wieder so sehr enttäuscht zu werden. Plötzlich muss ich erkennen, dass so vieles nicht selbstverständlich ist.

Ich habe das Gefühl, nie wieder richtig glücklich sein zu können, weil mit Leon ein Teil von mir gestorben ist. Es gibt oft Tage, an denen ich völlig antriebslos bin und in nichts einen Sinn sehe. Es gibt derzeit nichts, worauf ich mich freuen kann. Dann bin ich einfach nur froh darüber, wenn ich den Tag einigermaßen über die Runden gebracht habe.

In solchen Momenten bin ich dankbar dafür, dass ich meinen Freund habe. Er ist für mich zur Zeit der ein-

zige richtige Halt den ich habe, auch wenn wir manchmal nicht einer Meinung sind.

Seit dem Verlust unseres Babys versuche ich, große Menschenansammlungen zu meiden. Der Einkauf im Supermarkt wird für mich jedes mal zu einer Zerreißprobe, weil ich überall nur Babys und Schwangere sehe. Auch unter Arbeitskollegen (z.B. in einer Geburtstagsrunde) oder bei einer großen Familienfeier fühle ich mich unwohl. Ich werde das Gefühl nicht los, dass alle von mir erwarten, dass ich wieder die alte bin. Und ich bin einfach zu müde, mich ständig für meine Gefühle rechtfertigen zu müssen.

Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit bin ich sehr oft traurig. Ich denke oft darüber nach, wie ich meinen letzten Arbeitstag (23. 12.) verbracht hätte, wie stolz ich meinen Bauch vor mir hergetragen hätte und wie wir begonnen hätten, das Kinderzimmer einzurichten. Was mir auch schwer zu schaffen macht, ist die Tatsache, dass innerhalb der nächsten zwei Monate in unserem Verwandtenkreis vier Babys geboren werden. Den Kontakt mit den Schwangeren und mit anderen Pärchen mit Babys meide ich. Es macht mich unheimlich traurig und auch wütend, dass ich mein Baby nicht mehr habe und mir die ganze Vorfreude genommen wurde. Jedes Baby, das ich sehe, erinnert mich daran, dass ich in zwei Monaten auch so glücklich hätte sein können. Die Erkenntnis dass es nicht so ist, zerreißt mir immer wieder das Herz. Wie soll ich mit dem Glück anderer klarkommen, wenn ich meines gerade verloren habe?

Erinnerungen

Die Erinnerungen an das, was uns passiert ist, wird mich ein Leben lang begleiten. Sicher wird der Schmerz eines Tages nicht mehr so groß sein und dann werden die wenigen schönen Momente überwiegen. Es gibt ein paar Dinge von Leon, die ich mein ganzes Leben lang wie einen Schatz hüten werde.

Wir haben vom Krankenhaus Fotos von unserem Sohn bekommen. Darüber bin ich unbeschreiblich glücklich. Ein Foto steht in meiner Arbeitsecke, wo ich es jeden Tag sehen kann. Ich schaue mir die Fotos sehr oft an und finde den Kleinen von Tag zu Tag goldiger. Er hat so eine süße Stupsnase (die hat er bestimmt von mir) und Papas Finger. Ich habe die Fotos bisher nur sehr wenigen Menschen gezeigt. Die Reaktionen sind jedes Mal dieselben. Man ist erstaunt darüber wie weit entwickelt ein Kind in der 22. SSW ist. Es ist ein vollständiger kleiner Mensch, nur, dass er noch nicht lebensfähig war.

Durch einen glücklichen Zufall habe ich von Leon auch noch Fußabdrücke bekommen. Die stehen eingerahmt in unserem Wohnzimmer. Das ist etwas, womit ich andere konfrontieren kann, ohne Angst haben zu müssen, dass mein Gegenüber ungewollt verletzend mir gegenüber reagieren könnte.

Leons Bestattung wird wahrscheinlich erst im Februar des nächsten Jahres sein. Wir haben uns für eine anonyme Bestattung auf einem Grabfeld entschieden (wird vom Krankenhaus arrangiert), da wir uns nicht in der Lage fühlen, unser Baby selbst beerdigen zu lassen. Wir kennen aber den Ort, wo Leon seine letzte Ruhe finden wird und wir werden diesen Ort oft besuchen. Da Leon keine eigene Grabstelle hat, habe ich für unsere Wohnung einen Blumentopf gekauft und bepflanzt. Passend dazu habe ich noch ein kleines Windrad besorgt.



Eine neue Schwangerschaft?

Der Gedanke daran kam mir sehr schnell, verständlich, bei meinem innigen Wunsch nach einem Baby. Von ärztlicher Seite wurde uns geraten, mit einer neuen Schwangerschaft mindestens drei Monate zu warten, um meinem Körper erst mal eine Ruhepause zu gönnen. Werde ich so lange warten können? Außerdem steht das Ergebnis der genetischen Untersuchung noch aus, welches wir aber in 2 Tagen bekommen werden. Ich weiß nicht so recht, welches Ergebnis ich mir »wünsche«. Auf der einen Seite habe ich Angst davor, dass man uns sagt, dass ein genetisches Problem die Ursache für Leons Herzfehler war, denn das hätte gewiss einen großen Einfluss auf die zukünftige Familienplanung und ließe sich kaum mit unserem Kinderwunsch vereinbaren. Auf der anderen Seite fällt es mir schwer zu akzeptieren, dass es für den Herzfehler vielleicht keine Erklärung gibt, dass es eben eine Laune der Natur war. Dann frage ich mich erst recht »Warum gerade wir?«

Mein Freund hält es für das Beste, wenn ich schnell wieder schwanger werden würde. Anfangs habe ich diesen Gedanken nicht an mich rangelassen. Ich fühlte mich so schlecht dabei, weil ich immer das Gefühl hatte, dass ich Leon dadurch vergessen oder irgendwie ersetzen soll. Ich fand es einfach unfair ihm gegenüber, weil er nicht leben durfte. Mein Freund hat

meine Einstellung hierzu sehr schnell verändert und dafür bin ich ihm sehr dankbar. Er hat mir klar gemacht, dass wir bereits ein Kind haben, unseren kleinen Leon, und dass jedes weitere Kind, was wir irgendwann haben werden, ein Geschwisterchen für Leon ist und kein Ersatz. Der Kleine ist eine Persönlichkeit für sich, einfach einzigartig und unersetzlich. Unsere zukünftigen Kinder sollen, wenn sie mal alt genug sind, auch erfahren, dass es da noch jemanden gibt, der auch zur Familie gehört. Ich liebe Leon auf eine ganz besondere Weise und so werde ich ihn nie vergessen! Zu wissen, dass Leon immer zu uns gehören wird, lässt mich zumindest in diesem Punkt unbeschwerter an eine neue Schwangerschaft denken.

Ich glaube, dass ich in Bezug auf eine neue Schwangerschaft sehr ungeduldig sein werde. Zum einen ist da die (eigentlich unbegründete) panische Angst davor, dass ich vielleicht nie wieder schwanger werden kann. Zum anderen wird es mich jedes Mal viel Kraft kosten, wenn ich wieder meine Regel bekomme und feststellen muss, dass es wieder mal nicht geklappt hat. Mit Leon hatte ich schon die Hälfte der Schwangerschaft rum und nun müsste ich wieder 40 Wochen warten, ehe ich (vielleicht) ein gesundes Baby im Arm halten dürfte. 40 Wochen können so unendlich lang sein!

Schwangerschaft, das bedeutete für mich noch vor kurzem 40 Wochen voller Glück und Vorfreude. Jetzt habe ich ein anderes Bild. Eine weitere Schwangerschaft wird für mich immer mit der Angst verbunden sein, dass wieder etwas schief gehen könnte. Diese Angst ist derzeit unermesslich groß und ich hoffe, dass ich diese Angst mit der Zeit ein wenig ablegen kann (und auch muss!).

Ich bin sehr traurig darüber, dass ich die nächste Schwangerschaft wahrscheinlich nie so richtig genießen kann, dass ich um diese schönen Wochen betrogen werde, denn wenn man mal ein Baby verloren hat, dann ist die Angst immer da, dass es wieder passieren könnte, denn man hat ja bereits die Erfahrung gemacht, dass es einen einfach so treffen kann, völlig unerwartet. Da wird bei jedem Gang zur Toilette ein mulmiges Gefühl aufkommen, weil man Angst davor hat, vielleicht eine Blutung zu entdecken. Oder jedes Ziehen im Bauch wird die Alarmglocken läuten lassen.



Jeder Arztbesuch hat dann seine zwei Seiten – vor dem Besuch ist man hin und her gerissen, man ist unsicher, ob auch alles in Ordnung ist und nach dem Besuch, wenn alles in Ordnung war, ist man bestimmt erleichtert. Aber wie lange wird diese Erleichterung anhalten? Ich glaube, schon nach ein paar Tagen ist man wieder an dem Punkt angekommen, wo man wieder unsicher ist und den nächsten Termin beim Arzt kaum abwarten kann. Das sind so meine Vorstellungen und Ängste, und um dann, wenn ich wieder schwanger bin, gewappnet zu sein, werde ich mir in nächster Zeit Adressen von betroffenen Frauen besorgen. Ich brauche diesen Erfahrungsaustausch als Hilfestellung, um dann, wenn es darauf ankommt, jemanden zu haben, der mir hilft, mit den Ängsten umzugehen. Da kann am besten jemand helfen, der selbst schon mal vor der Bewältigung dieser Ängste stand. Ich höre jetzt schon die Bemerkungen, die fallen werden, wenn's mit einer neuen Schwangerschaft geklappt hat, wie z. B. »Nun ist ja alles wieder o.k.« Eine neue Schwangerschaft bedeutet nicht im Geringsten, das wieder alles o.k. ist! Die Trauer um Leon kann auch durch ein neues Baby nicht verdrängt werden. Wie sollte sie auch. Leon ist unser erstes Kind und wir haben ihn verloren. Ich möchte auf keinen Fall, dass dies vergessen wird! Ich denke, dass wir eine neue Schwangerschaft nicht planen werden. Es wird sich ergeben, wenn mein Körper (und auch mein Kopf) dazu bereit ist.

Ich könnte mir gut vorstellen, auch wieder einen Bericht in dieser Art zu schreiben, wenn ich wieder schwanger bin. Es hilft mir zu wissen, welche Ängste Frauen erleben und wie sie damit umgehen, wenn sie nach so einem Verlust wieder schwanger sind. Ich würde dann bestimmt auch gern meine Erfahrungen weitergeben wollen.

Gedanken am 23. Dezember 2003

Morgen ist Weihnachten und damit kann ich in diesem Jahr nichts anfangen, denn mein Sohn ist nicht mehr da, wo er eigentlich sein sollte – in meinem Bauch. Heute wäre eigentlich mein letzter Arbeitstag gewesen. Dementsprechend schlecht ging es mir auch und ich hätte am liebsten den ganzen Tag geweint. Wie gern hätte ich meine letzten Sachen eingepackt, meine Abschiedsrunde gegeben und wäre dann in den Mutterschutz gegangen. Ich hätte die Weihnachtsfeiertage genießen können. Klar sagen da viele »Bald wird es wieder so sein!« Sie verstehen einfach nicht, dass es jetzt so sein sollte und nicht irgendwann!

In den letzten Tagen ist sehr viel passiert. Am 16. Dezember haben wir die Befunde zu den Untersuchungen bekommen. Zwei Zahlen aus dem Befund werden mir immer im Gedächtnis bleiben, die Größe (27 cm) und das Gewicht (425 g) unseres Kleinen. Außer dem Herzfehler gab es keine weiteren Schädigungen oder Missbildungen. Auch die genetische Untersuchung hat keinerlei Auffälligkeiten ergeben.

Am 17. Dezember bin ich zum zweiten Mal Tante geworden. Meine Schwester hat einen gesunden Jungen zur Welt gebracht. Der Anruf hat mich total aus der Bahn geworfen, denn da war wieder die Vorstellung, wie es mir in zwei Monaten gegangen wäre.

Vor drei Tagen haben wir meine Schwester besucht. Mein Freund nennt das »Schocktherapie«. Er meint, ich könne ja nicht ständig davor weglaufen, wenn ich mit Neugeborenen konfrontiert werde und was lag da näher, als mich mit dem Baby meiner Schwester auseinander zu setzen.

Als ich den Kleinen gesehen habe, spürte ich hauptsächlich Neid. Ich denke, dass meine Empfindungen auf »Sparflamme« eingestellt waren, um mich zu schützen und um gegenüber meiner Schwester fair zu bleiben. Sie hat das Recht glücklich zu sein. Ich hatte dennoch Angst davor, dass ich vielleicht in voller Verzweiflung etwas sagen würde, was sie verletzt hätte. Ein paar mal wurde ich auch gefragt, ob ich meinen Neffen mal halten möchte. Ich konnte es nicht. Ich hatte ja nicht mal meinen eigenen Sohn im Arm. Da waren sie wieder, meine Schuldgefühle. Meine Schwester hat es verstanden und sie weiß, dass ich nichts gegen den Kleinen habe. Ich versuche auch, ihr das zu zeigen, indem ich mich öfter nach dem Kleinen erkundige.

Mittlerweile ist ein wenig der Alltag in mein Leben zurückgekehrt. Es gibt Tage, an denen es mir einigermaßen gut geht. Jedoch überwiegen noch die Tage, an denen Traurigkeit und Hilflosigkeit meinen Tag bestimmen, gerade jetzt, wo ich nur noch zwei Monate lang zu Hause gewesen wäre und mich auf die Geburt unseres Sohnes vorbereitet hätte. Gerade diese Gedanken, wie jetzt alles hätte sein können, sind am schmerzlichsten. Dann weiß ich nichts mit mir anzufangen und frage mich, wie es weitergehen soll.

Es gibt immer noch oft Momente, in denen mich die Trauer ganz plötzlich überfällt, weil mich Dinge, sei es nur ein Lied im Radio oder ein Paar mit seinem Baby im Supermarkt, daran erinnern, was wir verloren haben. Dann bin ich am liebsten mit meinen Gedanken und meinem Schmerz allein und lasse meinen

Tränen freien Lauf ohne deswegen irgend Jemandem eine Erklärung schuldig zu sein.

Mir passiert es oft, dass mich Kleinigkeiten aus der Fassung bringen, z. B. wenn es auf Arbeit oder in der Beziehung zu meinem Freund mal nicht so läuft. Dann habe ich sofort das Gefühl, als würde alles in meinem Leben schief laufen. Ich weiß, dass ich noch auf sehr wackligen Beinen stehe und noch einen langen Weg vor mir habe.

Es ist schade, dass viele Menschen in meinem Umfeld von mir zurzeit einfach zu viel erwarten, mich unbewusst unter Druck setzen, indem sie mich drängen, nach vorn zu schauen. Wie soll ich nach vorn schauen, wenn ich das Geschehene noch nicht mal verarbeitet habe? Dann schreit es nur so in mir: Stopp, was wollt ihr alle von mir? Lasst mir bitte die Zeit, die ich brauche! Warum versteht ihr mich denn nicht?

In wenigen Tagen werde ich 27. Ich hätte mir nie im Leben vorstellen können, dass mir so etwas passieren würde. Jetzt, wo es passiert ist, muss ich erst lernen stark zu sein und das Beste aus der Situation zu machen, meinem Leben wieder einen Sinn zu geben, glücklich zu werden, ohne dabei unseren Engel zu vergessen. Leon wird immer eine Lücke in meinem Leben hinterlassen, die durch Nichts und Niemanden geschlossen werden kann. Eines Tages werde ich mit dieser Lücke leben können und einen Schritt in diese Richtung habe ich getan, indem ich diese Zeilen, Leons Geschichte, aufgeschrieben habe.

*Leon, mein kleiner Spatz, Du wirst mich mein Leben lang begleiten und so werde ich Dich nie vergessen!
In Liebe, Deine Mama.*

Doreen Kratzer

Antje, mein geliebtes Mädchen

Down-Syndrom, 21 Jahre.

Ihr Tod verdunkelt unser Leben.

30. April 2003. Nach einer gemeinsam verbrachten Zeit von drei Wochen ambulanter Kur verstarb meine liebe Tochter Antje.

Seither bin ich untröstlich und schaffe es nicht, sie von mir loszulassen. Noch höre ich jeden Tag um dieselbe Zeit den »Sonnenschein«-Bus vor der Haustür halten, mit dem meine Liebe in den letzten drei Jahren nach Hause kam. Ich warte – sie kommt nicht!

Die durchgeführte Kur sollte Antje, mir und dem Papa neue Kraft geben, die täglichen Aufgaben zu bewäl-

tigen. Wir bereiteten uns vor. Es nahen die Osterferien. Antje, die häufig mit Mutti und Papa weggefahren ist, packte ihren Koffer. In die neue Tasche kamen Katalog, Papier, Malstifte und Kartenspiele – »Uno« und »Schwarzer Peter«, ihre Lieblingsbeschäftigung.

Sie sprach von »Hostel«, so nannte sie jede Ferienwohnung, in der wir – wie auch diesmal für drei Wochen schön und bei freundlichen Leuten untergebracht waren. Antje »reservierte« sich bei Ankunft gleich ihr Bett, räumte den Schrank mit ihren Sachen ein. Tag und Nacht war ich ganz bei ihr, und auch die Anwendungen wurden uns fast ausschließlich gemeinsam verordnet. Wannenbad, Solebad, Inhalieren. Besonders freute uns, dass wir die Gelegenheit hatten, Antje auf dem Ergometer fahren zu lassen, um sie zur Bewegung zu motivieren. Es machte ihr Spaß, und sie trat mit niedrigem Level für wenige Minuten in die Pedale. Wir feierten das Osterfest und Antjes großer Bruder, elf Jahre älter, besuchte uns. Trotz der noch argen Kühle gelang uns am Ostertag eine gemeinsame Bootsfahrt auf dem Neckar. Boot fahren war Antjes große Freude, deshalb fuhren wir immer bei passender Gelegenheit und Wetter Boot mit ihr. Am Ende der Kurzeit bescheinigte die Ärztin: Kurerfolg. Endlich nach Hause. Eine lange Rückfahrt war angesagt. Antje war wie immer lieb, geduldig, ruhig, machte mit uns Picknick-Pause und freute sich auf ihr Zimmer, ihre Arbeit in der Werkstatt.

Am nächsten Morgen ging sie zur Arbeit und kam im unruhigen Zustand und schlechter Verfassung zurück. Da sie sich öfter ihre Probleme von der Seele redete, deutete ich das Verhalten zwar als nicht gut, aber nicht als Einleitung einer schlimmen Phase, die sich anschloss. Antje ging bis zum Wochenende (noch drei Tage nach der Kur) arbeiten. Sie konnte noch einmal ihren Freund sehen, ihn drücken! Am Wochenende verschlimmerte sich ihr Zustand, so dass wir ohne ärztliche Hilfe keinen Ausweg sahen. Auf eigene Verantwortung fuhren wir mit ihr in die Medizinische Hochschule Hannover. Man ermittelte einen Infekt und fand den Infektherd nicht. Vier Tage verbrachte sie auf der Station. Am fünften Tag sank sie der Schwester beim Waschen in die Arme und konnte nicht zum Leben erweckt werden!

Um uns tut sich Einsamkeit auf. Ich habe das Gefühl, als wäre ein mühselig errichteter Turm durch ein plötzliches Erdbeben in sich zusammen gefallen und die herum liegenden Steine erinnern an ihn. Was für eine enge, verschlungene Beziehung hatte sich in all den Lebensjahren entwickelt! Ein starkes, fest verknotetes

Band legte sich um unser gemeinsames Leben. Ein Leben, das sich vornehmlich nach Antje gestaltete. Seit ihrer Geburt, bei der wir uns mit Behinderung vertraut machen mussten, stand sie im Mittelpunkt unseres Lebens. In mühseliger Kleinarbeit, besonders in den ersten Lebensjahren, versuchten wir, ihre Persönlichkeit zu entfalten. Nach den anfänglichen so schwierigen Jahren, in denen Antje oft kränkelte und schwerlich in ihrer körperlichen Entwicklung vorankam, stabilisierte sie sich zunehmend. Mit ihrer unübertroffenen Fröhlichkeit war sie aufgeweckt und Anteil nehmend an allem, was um sie geschah.

Ich versuchte ehrgeizig, Antjes Leben so normal wie möglich zu gestalten und schob ihre Behinderung beiseite. Ich wollte, dass sie nach ihren Möglichkeiten an allem Teil haben durfte. Dabei musste ich häufig erfahren, dass es Grenzen gab, die schier unüberwindlich schienen. Als Mutter und Betreuerin scheute ich keine Mühe, mich für sie einzusetzen, zu engagieren und ihre Rechte zu vertreten.

Antje lernte nicht lesen und schreiben. Sie besuchte die Schule, in der sie vor allem in den letzten Schuljahren in guter Gemeinschaft betreut und gefördert wurde. Da ich mich bisher mit meiner innersten Seele weigerte, über Sterben und Tod zu sprechen, überfiel mich beides jetzt durch eigenes Schicksal in deutlicher Härte. Die unmittelbare Begegnung mit dem Lebensende meines eigenen Kindes ließ mich innerlich erstarren und körperliche Schmerzen spüren. Obwohl mir bewusst war, dass ich ein behindertes Kind hatte, dessen Lebenserwartung nicht so hoch sein würde, habe ich diese Tatsache ins Abseits gedrängt. Die ständige Fürsorge, Pflege und Begleitung verwandelte das Mutter-Kind-Verhältnis in eine so enge Beziehung, dass mein Leben ihr Leben und umgekehrt war.

Fassungslos stehe ich da. Meine »zweite Körperhälfte« fehlt und ich lebe in Hoffnung, dass uns Gott wieder zusammen führt. Täglich setze ich mich mit der Tatsache auseinander, dass meine Liebe unwiederbringlich verloren ging. Ohnmacht und Hilflosigkeit verändern mich. Ich frage mich, warum mir Gott eine nicht leichte Aufgabe zukommen ließ, ein behindertes Kind anzunehmen, um es mir jetzt einfach so »wegzunehmen«! Hat der Tod den Auftrag von Gott erhalten? Down-Syndrom – das ist mehr als nur behindert sein! Täglich konnte ich durch Antje erfahren, welche Werte im Leben zählen. Sie zeigte uns deutlich, dass es nicht wichtig war, etwas zu besitzen und lebte uns Arglosigkeit und bedingungsloses Vertrauen vor. Sie jagte keinen Zielen hinterher und verstand es, den

Augenblick zu spüren. Ihr Leben war geprägt von Freundlichkeit und Zufriedenheit.

Das höchste Glück für sie war, dass Mutti und Papa bei ihr waren! Sie hat mein Leben verändert und ihr Tod verändert mich erneut, aber:

»Der Tod kann unsere Liebe zu Dir nicht trennen!« Danke, dass es Dich in meinem Leben gab!

Jetzt steht das Weihnachtsfest vor der Tür. Wie können wir das überstehen ohne unser Kind? Wir möchten die Feiertage überspringen. Geschenke und einen Christbaum wird es in diesem Jahr nicht geben können. Wir werden beten für unseren Engel, der garantiert zur rechten Seite Gottes sitzt. Sie wird uns vom Himmel aus zusehen und spüren, dass sie uns so fehlt und wir um sie weinen!

Deine Mutti, im November 2003

Am Strande

von Marie Luise Kaschnitz

*Heute sah ich wieder dich am Strand.
Schaum der Wellen dir zu Füßen trieb.
Mit dem Finger grubst du in den Sand
Zeichen ein, von denen keines blieb.
Ganz versunken warst du in dein Spiel
mit der ewigen Vergänglichkeit.
Welle kam und Stern und Kreis zerfiel,
Welle ging und du warst neu bereit.
Lachend hast du dich zu mir gewandt;
ahntest nicht den Schmerz, den ich erfuhr.
Denn die schönste Welle zog zum Strand.
Und sie löschte deiner Füße Spur.*



Der Tod in der indischen Philosophie

Höret, oh Kinder der Immortalität!

von Surendranath Pillai

Mit einer Geschichte aus der Bhagavadgita möchte ich meinen Text beginnen. Zwei Zweige einer Familie treffen sich auf einem Schlachtfeld. Krischna, der Gott in menschlicher Form, ist auch ein Teilnehmer im Krieg, aber ohne Waffen. Er ist der Kriegswagenfahrer für Ardschuna, den Hauptsoldaten. Zwischen den zwei riesigen Armeen ist ein Niemandsland.

Ardschuna wollte bevor der Krieg anfang seine Gegner anschauen und bittet Krischna den Wagen auf das Niemandsland zu steuern.

Angekommen auf dem Niemandsland schaut Arschuna die Soldaten auf der anderen Seite an. Er sieht seine ganze Verwandtschaft und ist schockiert. Er wirft seinen Bogen und Pfeile auf die Erde und fragt Krischna, was für einen Ruhm er durch das Töten seiner Verwandtschaft verdienen solle.

Die Antwort die Krischna gab, ist heute in dem Buch Gita zu lesen. Krischna sagt, es kann in Wirklichkeit niemand getötet werden. Die Seele bleibt unberührt, sei es vom Wasser, Feuer oder Wind. Sie ist nichts anderes als das Nonplusultra. Die Seele, ohne Anfang, ohne Mitte und ohne Ende ist der Anfang, die Mitte und das Ende aller Wesen. Alle physischen Manifestationen unterliegen den Regelungen von Geburt und Tod, da sie transient sind.

Eine wichtige Frage, die in der indischen Philosophie gestellt wurde ist: Was passiert nach dem Tod? Die Antwort ist eine objektive Analytik des menschlichen Wesens. Zum Schluss stellt man fest, es gibt keinen Tod!

Das vom Tod hervorgerufene Leid entsteht aus dem so genannten Dualismus. Dies kann am Besten durch ein Beispiel erklärt werden. In dem Satz »Ich sehe Dich« entstehen zwei Identitäten, nämlich der Seher und der Gesehene. Hier liegt der Ursprung des Leids. Der Tod bringt mit sich ein Gefühl des Verlustes. Dieser Begriff ist das Schlagwort für uns hier.

Der Mensch, verwickelt in der Identifizierung mit dem Körper, »vergisst« seine Omnipräsenz und pendelt zwischen Leid und Freude. Da der Mensch in Wirklichkeit das Nonplusultra ist, bleibt er unberührt von beiden. Weder kann er sich freuen noch leiden. Er ist wie das Lotusblatt, das sich zwar im Wasser befindet, wird aber nie nass. Dies ist die Wahrheit. Er ist jedoch auf einer Reise zur »Selbsterkenntnis«, einer Reise zurück zu seiner Identität. Jeder Schritt bringt ihn näher zu seinem Ziel.

Körperliche Manifestationen sind eine Art Illusion. Die körperlichen Wahrnehmungsorgane ruff die Identifizierung mit dem Physischen hervor. Eine nach außen fließende Beziehung mit der Person wird aufgebaut. Wenn diese Person physisch nicht mehr »da« ist, wird die nach außen fließende Beziehung »abgeschnitten«. So lange die Identifizierung mit dem Physischen bzw. dem Materialistischen existiert, erlebt der Mensch die Konflikte zwischen den Dualitäten, d. h. Kälte und Hitze, Freude und Trauer, Geburt und Tod usw.

Die indische Philosophie gibt eine klare Darstellung: Die Seele ist nichts anderes als das Nonplusultra,

weder männlich noch weiblich (ich benutze hier das Wort »Seele«, weil ich keinen anderen Begriff kenne). Man soll zwischen dem Körper und der Person unterscheiden. Der Körper ist vergänglich aber die Person nicht. Der Körper ist nur eine Behauptung, aber die Person ist eine Wahrheit. Der Körper bekommt durch die Person eine Identität zugeteilt. Die Person ist unabhängig vom Körper! Sie unterliegt den Begrenzungen der Zeit nicht.

Sie ist jenseits der Geburt und des Todes. Wer nicht geboren wird, kann auch nicht sterben. Der Mensch in seiner körperlichen Manifestation ist das Mikrokosmos des Nonplusultra. Beim Tod löst sich die Hülle auf. Da das Nonplusultra jenseits der Existenz ist, hat die Frage des Nichtsein keine Gültigkeit. Zusammengefasst heißt dies, es gibt kein Sterben. Der Satz des Upanischad heißt:

»Auch bei der Auflösung des Körpers stirbt die Seele nicht« (Katha Upanishad, Kapitel 2, Vers 18).

Unsere kleine Tochter Lalita entschied sich im Alter von 14 Monaten am 24. Dezember 2001 von ihrem Körper Abschied zu nehmen. Sie ist aber immer noch unter uns präsent. Auf der Reise zu der Selbsterkenntnis hat sie uns Eltern überholt. Auch mit meinen tiefen Wurzeln in der indischen Philosophie (ich bin ein Inder) blieben mir der Schmerz und die Trauer nicht erspart. Trotzdem half meiner Frau und mir diese Philosophie die Trauer zu verarbeiten.

Der Titel des Textes stammt aus dem Schwetaschwata Upanischad (3. Zeile 5. Vers, Kapitel 2).

Geschwister – die doppelten Verlierer

Lange Zeit blieben verwaiste Geschwister in der helfenden Trauerliteratur relativ außen vor. Mittlerweile gibt es zahlreiche Hilfsangebote, die sich explizit an sie wenden. Fachleute setzen sich gezielt mit der Problematik auseinander, versuchen Geschwister von verstorbenen Kindern ein wenig aufzufangen. Auffangen – so richtig kann das jedoch eigentlich nur die Familie. Doch nicht selten sind Eltern von ihrem Schmerz wie gelähmt, sind kaum sich selbst zu helfen in der Lage. Geschwister – sie verlieren nicht nur einen Bruder oder eine Schwester, sondern auch für eine Zeit ihre Eltern. Doch gerade bei denen beginnt die Suche nach Halt in dieser so haltlosen Zeit.

Häufig entstehen Situationen, in denen die hinterbliebenen Geschwister das verstorbene Kind zu ersetzen versuchen. Zum einen, um Dinge fortzuführen, die von ihm begonnen wurden; zum anderen in dem Glauben, damit den Schmerz der Eltern lindern zu können und damit ein Stück Normalität ins Familienleben holen zu können.

Der Bundesverband »Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.« informiert auf seiner Internetseite www.veid.de regelmäßig über Seminarangebote für Geschwister und Interessierte zu diesem Thema.

In den folgenden zwei Beiträgen schildern Schwestern, wie sie den Verlust eines Bruders erleben.

Für meinen Bruder Matthias

von Stefanie Lösch, 13 Jahre

Jetzt sind schon drei Jahre vergangen, wo du nicht mehr bei uns bist. Es erschien mir wie eine Ewigkeit und doch sind diese Jahre recht schnell vergangen. Anfangs konnte ich mir ein Leben ohne dich gar nicht vorstellen. Wie sollte das gehen, du warst doch immer für mich da. Plötzlich kam mir alles dunkel und leer vor. Dein Zimmer verlassen, die Sachen an ihrem Platz, die Taschen aus dem Krankenhaus mittendrin. Bis heute konnte sie keiner auspacken, das wird bestimmt auch immer so bleiben. Wenn ich traurig bin gehe ich in dein Zimmer, dort fühle ich das du doch irgendwie bei mir bist. Ich erinnere mich dann sehr gerne an die kurze, aber auch schöne Zeit mit dir. Weißt du noch: Wir spielten zusammen Fußball. Meine ersten Fußballschuhe hast du mir besorgt, da

war ich noch nicht mal vier Jahre alt. Ich stand immer im Tor und bekam die straffen Schüsse von dir ins Gesicht. Egal wo du warst, ich war dabei. Natürlich haben wir auch gestritten wie Geschwister und kleiner »Sauwanst« hast du mich genannt, wenn du alleine mit deinen Kumpels auf Tour wolltest und ich schon wieder mit der Jacke in der Hand an der Tür stand und schrie: »Ich will mit«. Irgendwie hatte ich damals schon Angst, du gehst ohne mich. So sollte es dann auch irgendwann kommen. Im Juni 2000 veränderte sich unser Leben schlagartig. Du hattest Krebs. Ein halbes Jahr haben wir mit dir gehofft und gekämpft. Du warst tapfer, mutig, um nicht zu sagen ein Held. Doch der Krebs war stärker als wir. Du verlorst den Kampf am 6. Dezember 2000 und du hast doch so gerne gelebt. Jetzt ist alles anders. Du bist für immer von hier gegangen. Keiner mehr, den ich nerven kann, keiner mehr, der mich in Schutz nimmt, wenn es etwas gerade zu biegen gibt. Ich gehe meinen Weg ohne dich, aber nicht allein, denn wir haben wieder einen kleinen Bruder, der unser Leben etwas freudiger gestaltet. Ich verspreche dir, das ich mich um unseren kleinen Bruder genauso liebevoll kümmern werde, wie du dich um deine kleine Schwester. Später dann erzähle ich ihm voller Stolz von dir. Ich vermisse dich – Matthias.

Und nun möchte ich mich noch mit zwei kleinen Sprüchen von Marie Luise Bald und Gisela Solm-Wildenfels an Sie alle wenden:

WARUM?

Oft ist's das Wort »Warum«,
das uns den Tag beschwert,
man wälzt es um und um
und wird doch nicht belehrt.

Es ist wie eine Wand,
davor die Frage steht,
es bleibt ewig unbekannt
weil's da nicht weitergeht!

GLAUBE

Das Schicksal anzunehmen
ist oft das Schwerste auf der Welt,
wenn man von einem Loch tief in ein anderes fällt.

Da hilft allein der Glaube,
die Liebe die uns hält.

Leiden anzunehmen
bleibt das Schwerste auf der Welt.

Carina Neupert aus Frankfurt schrieb am 20. Januar 2004:

Manchmal fühle ich mich allein gelassen ... und manchmal wünsche ich mir jemanden, der mich in die Arme nimmt.

Manchmal macht mich schon ein Gedanke traurig ... manchmal sehe ich mir die alten Bilder von ihm an und bin dann nur noch am Weinen, weil ich ihn nicht vergessen kann.

IHN, damit meine ich Michael, meinen Bruder. Ich habe ihn nie richtig kennen gelernt und doch vermisse ich ihn ganz schrecklich.

Aber am besten ich fange mal von vorne an ...

Ich habe zwar immer schon gewusst, dass ich einen (Halb-)Bruder habe, aber ich hab ihn nur einmal gesehen, da war ich zwei oder drei Jahre alt und ich kann mich heute nicht mehr daran erinnern.

Michael war bei uns zu Hause immer ein totgeschwiegenes Thema. Im Schlafzimmer meiner Eltern hing ein Foto, meine Mama, Michael und ich, und wann immer ich gefragt habe, besuchen wir ihn mal, wurde nur gesagt, nein das geht nicht oder er lebt zu weit weg usw.

Irgendwann habe ich es aufgegeben zu fragen.

Vor drei Jahren war ich eines Tages bei Denise, meiner allerbesten Freundin. Ich war traurig, weil ich beim Umzug das Fotoalbum mit Fotos von Michael gefunden hatte, meine Mutter hätte es in der alten Wohnung zurück gelassen! Denises Mutter merkte das was nicht mit mir okay ist und fragte was los sei, und ich erzählte ihr alles ...

Sie hat mir geholfen ... ich rief meinen Onkel an, der wusste auch kaum noch etwas, aber meine Cousine und ich beschlossen, uns am nächsten Wochenende zu treffen und zu dem Heim zu fahren, in dem Michael lebte.

Denise und ich riefen bei der Auskunft an und ließen uns alle Nummern von Heimen geben, in dem Michael hätte sein können, wir telefonierten jedes Heim ab, bis ich schließlich die Antwort von der Info eines Heimes bekam: »Ja, Michael wohnt hier.« (Zu diesem Zeitpunkt glaubte ich noch er lebt und freute mich schon, ihn in die Arme nehmen zu können.) Ich wurde von der Info zu dem Haus, in dem er in einer kleineren Gruppe lebte, verbunden.

Und schon merkte ich, wie schnell sich die Freude in Traurigkeit verändern kann, denn als ich nach Michael fragte, wurde mir gesagt: »Der ist schon seit fast drei Jahren tot.« Mehr nicht.

Das Wochenende kam und Nadine und ich fuhren zu dem Heim. Ich habe erfahren, dass Michael am 30. Dezember 1998 gestorben ist an einer Lungenentzündung, meine Mutter war nicht auf der Beerdigung mit der Begründung, sie müsse arbeiten und der Vater war auch nicht dort.

Ich habe einiges über ihn erfahren. Als wir um 22 Uhr gingen, hatte ich ein paar Fotos. Nur für den Friedhof war es zu spät, es war ja schon dunkel.

Das Grab habe ich erst ein halbes Jahr später gesehen, am 22. Juni 2001. Eine Arbeitskollegin hatte mich hin gefahren.

Und am 6. September 2002 habe ich Rita kennen gelernt, sie hatte in dem Heim gearbeitet und war für Michael so was wie eine Ersatz-Mama. Es war schwierig sie zu finden, denn sie arbeitete nicht mehr in dem Heim. Mir wurde gesagt, sie sei bei der Lebenshilfe in Heilbronn, also bin ich einfach mal so auf gut Glück nach Heilbronn gefahren und habe die Lebenshilfe gesucht. Als ich dort ankam, sagte man mir, dass eine Rita hier nicht arbeiten würde. Aber ich hatte Glück, die Frau telefoniert herum und schließlich fand sie Rita in einem anderen Heim. Sie fuhr mich dort hin, ich ging zu der Info und wurde in ein anderes Gebäude geschickt. Ich lief durch diesen weißen Flur und es kam eine Frau auf mich zu und sprach mich an. Es war Rita, wir gingen in ihr Büro, sie hatte sogar noch ein Foto von Michael auf dem Schreibtisch. Sie sagte noch ein Verabredung ab und lud mich zum essen ein, sie erzählte mir so viel von Michael ... und kurz entschlossen fuhren wir zu seinem Grab. Wir haben frische Erde und so schöne weiße Steine vom Baumarkt mitgenommen und sein Grab richtig schön gemacht. Meine Mutter war nicht auf seiner Beerdigung und der Vater auch nicht! Ich vermisse ihn so sehr ...

Ich weiß, dass ich Michael nie mehr lachen hören werde. Ich weiß, dass ich ihn nie mehr sehen werde ... und das macht mich traurig.

Ich kann nicht einfach mal so zu seinem Grab fahren. Ich wohne bei Frankfurt und er ist bei Nekareiz beerdigt, ich habe kein Auto und die Bahnverbindung ist schlecht ...

Am 11. Januar 2004 wäre er 30 Jahre alt geworden. Meine Mutter weiß nichts davon.

Carina

Gedichte-Ecke

Nathalie Stoll-Wieland hat zusammen mit ihrem Mann nach dem Tod ihrer Tochter Tasha 1997 die »Sternschnuppe – Elternkreis verstorbener Babys und (Klein)Kinder« gegründet. Inzwischen gibt es mehrere Elternkreise der »Sternschnuppe« am Bodensee (in

den Landkreisen Konstanz und Bodenseekreis (Überlingen am See und Umgebung) und seit 2002 zusätzlich den Verein »Sternschnuppe – trauernde Eltern e.V.« Sowohl ihr Mann als auch sie sind beide Mitglied des VEID.

Du bist mein Kind ...

Du bist mein Kind das mich nie verlässt,
denn Du lebst in mir; in uns – alle Zeit ...
Deine Stimme, Dein Lachen bleibt uns verborgen,
»leere Arme«; und diese »Sehnsucht« die bleibt – alle Zeit ...
Erinnerung blitzt durch den Schleier der Trauer,
so kostbar, so schmerzvoll; doch unsagbar tröstend – alle Zeit ...
Denn Du mein Kind »warst« nicht, Du »bist«,
im Licht geborgen; Geschenk meines Lebens – alle Zeit ...
Und – irgendwann – werde ich das Leben neu spüren,
anders – mit Dir! Denn Du lebst in mir – in uns – alle Zeit ...

»...für Dich, Tasha ...«
... Mama ...



Geschrieben für unsere
geliebte Tochter
Tasha Fee Rita
am 14. September 2003 ...
(fast) 6 Jahre »danach«.
Nathalie Stoll-Wieland



Maria Kolbeck,
Oma von Martin Jeschke,
* 21. 2. 1985, † 27. 11. 2002,
2003 im 90. Lebensjahr
aus dem Gedächtnis
rezitiert aus ihrer Schulzeit.

Auf dem Gottesacker

Auf dem Gottesacker in lichten Reihen,
bedeckt mit Blumen und grünem Gras,
stehen viele Hügel groß und klein.
Sag, Vater, was bedeutet das?

In diesen Bettchen weich und nett
bringt der liebe Gott seine Kinder zu Bett.
Er bringt sie zu Bett, wenn sie müde sind,
denn jeder Mensch ist sein liebes Kind.

Einst kommt ein Morgen hell und klar,
darüber vergeht noch manches Jahr.
Da feiert Gott droben ein prächtiges Fest,
wo er die Frommen zum Himmel einlässt.

Und wer dann Vater und Mutter recht liebte,
durch Ungehorsam sie nicht ärgerte und betrübte,
den nimmt Gott in den Himmel hinein,
da wird es eine Freude ohne Ende sein.

In Erinnerung an meine Jaci

Ich sitze da, schau aus dem Fenster und träume.
 Ich denke an unsere Kindheit zurück,
 unsere Jugend und unser gemeinsames Kinderglück.
 Geschwisterliebe – unsere – war so einmalig.
 Du warst jederzeit erreichbar und immer für mich da.
 Dann kamen die Tage, an denen wir gezweifelt,
 die Stunden, in denen du gekämpft
 und die Minuten, in denen wir gehofft.
 Doch die Krankheit veränderte dich,
 dein herrliches Lachen verschwand.
 Ich sehe nur noch deinen Schatten,
 an einer dunklen, aus Träumen erbauten Wand.

Du fehlst mir so sehr!

Deine Schwester Annett



Gerlinde Werner
 aus Schmidgaden
 in der Oberpfalz
 fand in ihrem Buchladen
 auf einer Kondolenzkarte
 folgende Zeilen,
 die sie uns schickte:



Manchmal verlässt uns ein Kind

Manchmal verlässt uns ein Kind,
 das den Ruf von drüben lauter vernommen hat
 als die Stimme ins Leben.
 Es schließt seine Augen und taumelt davon
 wie ein Schmetterling, taumelt zurück ins Licht
 und lässt uns allein mit den Fragen,
 ohne Antwort über den Sinn all des Begonnenen,
 das uns unvollendet erscheint.
 Lässt uns zurück mit einer Hoffnung,
 die sich nicht erfüllte,
 einer Knospe, die welkte,
 ohne zu blühen.
 Lässt uns zurück und lehrt uns,
 dass die Antwort auf unsere Fragen
 manchmal nur heißen kann: JA

(Ruth Rau)

In meinen Träumen klingt leise ein Lied,
 ein fröhliches Lachen schwingt in ihm mit.
 Es ist die Erinnerung an mein größtes Glück,
 doch mein Herz weiß genau, es kehrt nie zurück.

C. J.



Dieses Gedicht
schrieb uns Andrea Tradt.

19 Wochen

So lange lebe ich nun schon ohne Euch,
So lange scheint die Sonne,
fällt der Regen,
dreht sich die Erde – ohne Euch.
Doch nur selten wärmen die Sonnenstrahlen,
berühren mich die Regentropfen,
fühle ich das Leben.
Für mich steht die Erde still
und trauert um zwei kleine Menschenkinder,
die der Sinn meines Lebens
und die Freude im Leben vieler waren.
Doch immer wieder spüre ich
Eure Liebe und Lebensfreude
Mich zart umstreicheln,
fühle die Freude am Leben,
die ihr gelebt habt,
wie sanfte Kraftwellen
von Euch zu mir.
Ich hab´ Euch lieb – bis zum Mond und wieder zurück –
Bis in alle Ewigkeit
Für Julia und Tobias

Allein

Allein aufstehen –
Ohne den Duft verschwitzter Wuschelköpfe in meinem Bett
Allein frühstücken –
Ohne Nutellabrot und Sprudeltablette mit Strohalm
Allein bügeln –
Ohne Höhlenbauer und Trampolinspringer
Allein auf den Markt gehen –
Ohne gelbe Rüben und Gelbwurst zu bekommen
Allein tanzen –
Ohne dass jemand mitmacht
Allein Petterson und Findus anschauen –
Ohne dass zwei Blondschröpfe quietschen vor Vergnügen
Allein auf dem Sofa sitzen
Zwei Bärchen auf dem Sessel gegenüber
Ohne meine Süßen auf dem Schoß
Nicht mehr ganz so allein,
wenn mein Schatz nach Hause kommt
und ich mit ihm über Euch reden kann,
über´s Kuscheln, Frühstück, Vorlesen ...
als Ihr noch da ward.

Am 17. Oktober 2002
schrieb Andrea Tradt
dieses Gedicht.



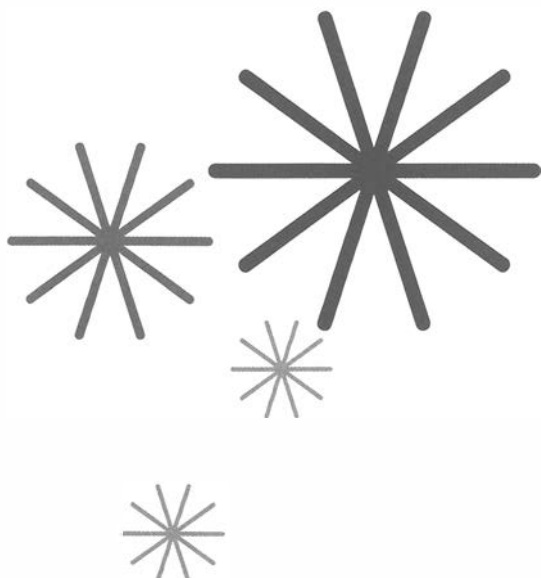
In Liebe für Jonas

Erinnerungen – die Brücken in die Unendlichkeit

Große braune Augen – schelmischer Blick
Licht in der Zukunft – Licht zurück
Die Zeit vergeht – und bleibt doch steh'n
Wir hoffen auf ein Wiederseh'n

Gedanken sie kreisen mal laut und mal leise
Sind wir nicht alle auf einer großen Reise
Wann fing sie an – an welchem Ort
In unsrer Hoffnung, Sehnsucht und Empfinden
Und enden wird sie dort
wo wir uns wieder finden

Gedanken sie schwimmen im Meer der Gefühle
Lichter, Träume was ist Wirklichkeit
Brücken bauen aus dem Heut in die Unendlichkeit
Das Ufer unsrer Sehnsucht wird erreicht
Durch die Liebe die uns trägt
Auf dem Weg den wir gemeinsam geh'n
Über die Brücke bis wir uns wieder seh'n



Familie Kofski aus Detmold schrieb uns:

»Liebes Redaktionsteam,

unsere Tochter Sandra ist am 14. Oktober 2002 im Alter von fast 16 Jahren nach einer Herz-Operation gestorben. Erst nach ihrem Tod haben wir in ihrem PC viele schöne Gedichte entdeckt, die sie uns zu Lebzeiten nicht gezeigt hat. Sie hat sich sicherlich viele Gedanken gemacht und wollte uns an diesen nicht immer Teil haben lassen, damit sie uns nicht belastet. Sie war lange Jahre sehr krank und das letzte halbe Jahr war sie fast nur noch zu Hause und saß dann an ihrem PC und schrieb Gedichte und Geschichten.

... uns geben sie immer wieder Trost, wenn wir sie lesen und uns wird immer wieder bewusst, was für ein wunderbarer Mensch unsere Tochter doch gewesen ist. Sie fehlt uns so sehr!!!

... wir möchten so gerne, dass sie nicht vergessen wird und wenigstens in ihren Geschichten weiter lebt.

Hartmut und Renate Kofski aus Detmold«

Und hier nun vier von Sandras Gedichten:

You stole the sun from my heart!

Wie des Tages Licht
bricht deine Liebe in mein Gesicht.
Um Leid zu beenden,
und alles zum Guten zu wenden.
Größer als alles Licht was man je sah,
ist deine Liebe immer da.
Die Stimme in meinem Herz sie ruft nach dir
und sagt bleibe bei mir.
Du hast mich gemacht zu dem was ich jetzt bin,
ohne dich aber hat alles keinen Sinn.
Was würde nur geschehen,
wenn wir uns nicht wieder sehen.
Wenn mein Herz aus Trauer weint,
und trotz alledem die Sonne wieder scheint,
sind wir in Gedanken doch vereint.
Immer will ich mit dir zusammen sein,
denn ohne dich bin ich allein.
Schimmernd in den Träumen sehe ich dein Gesicht,
Keine Angst ich verlasse dich nicht.



The pom

Gedanken wie Wind aber hart wie Stein,
so streif ich durch die Nacht und bin allein.
Tausend Sterne werfen ihr Licht auf mich,
Ein Gedanke erinnert mich nur an dich.
Die Liebe die den Horizont berührt,
Die Dunkelheit die über den Abgrund führt.

Verloren geglaubt

Verloren geglaubt in der Dunkelheit,
doch ganz nah in der Nacht scheint die Helligkeit.
Siehe da wie das Mondlicht ist nah,
In der Dunkelheit eingeschlossen, galt es war.
Im Sinne seiner Selbst ist es leicht einzusehen,
und die Welt draußen auch wirklich zu verstehen.
Ganz gleich welches Leid oder Unrecht geschah,
der Mond ist uns allen nah.
Niemand kann ihn entflammen oder uns verwehren,
verloren ist nie etwas, das will er uns lehren.
Glaube an das Sternenlicht,
das auch im Winter die Wolken durchbricht.
Niemand kann ändern was Gott erschuf,
Es gibt Dinge die kann man nicht verlieren, höre auf deinen inneren Ruf.
Alles was einmal angefangen, nimmt auch ein Ende
doch gilt das für unsere Erde nur eine neue Wende.
Das was man glaubt sei noch da,
ist immer doch noch ganz nah,
Nur ist es für unsere Augen unscheinbar.



Angel

Engel sind so rein wie der Glanz der Sterne.
Engel leuchten hell auch in der Ferne.
Engel erleuchten uns hell
und lässt uns schlechte Gedanken vergessen schnell.
Engel bewachen die ganze Welt,
von einem Engel das Glück auf uns fällt.
Lichterstrahlen und weiße Pracht,
Tag für Tag kommen sie und wünschen gute Nacht.
Weißt du welcher Engel bei dir ist?
Immer der, den du vermisst.
Und wenn es einst übern Abgrund geht
ist es der der vor dir steht.
Er hält dich fest und gibt dir Mut,
und ist es auch der es beim nächsten Mal tut.
Ruhe und sternenklare Nacht,
ein Engel ist da, der für dich wacht.

Weißt du noch, wie mit dem Licht und dem Dunkel. Manche versuchen auch, aus lauter Heimweh, das Paradies auf Erden zu erschaffen, aber ihr seid ja dort, um zu erleben, die Unterschiede kennen zu lernen.

Viele erlegen sich Zwänge auf, wie Sünde und Strafe und tun allerhand, damit sie wieder zu mir kommen. Doch ich liebe euch alle, ihr stammt ja von mir.

Aber bedenk, dass die, die die Bösen spielen die größten Opfer bringen, weil sie genau wie alle anderen nach dem Sterben des menschlichen Körpers noch nicht wissen, dass sie nur eine Rolle spielten und daher oft sehr lange selbst in ihrer eigenen Hölle aus Vorwürfen und Schuld verbringen.

Aber vertrau mir, letztlich kann nichts schief gehen. Letztlich kommt ihr alle zu mir zurück. Letztlich wird alles gut.

Ich werde dir hin und wieder eine Botschaft zukommen lassen.

Du hast einen sehr schweren Plan. Deshalb brauchst du eine Botschaft von mir, aber auch Zweifel, um nicht nur zu glauben, sondern dann zu wissen.

Ich werde das für dich tun. Und du wirst auch andere finden, die dich und mich erkennen!!«

Wir sind keine menschlichen Wesen mit spirituellen Erfahrungen, wir sind spirituelle Wesen mit menschlichen Erfahrungen.

Tanja Ackermann

*Du verstehst die Macht der Sonne
Am goldenen Horizont des Meeres
Den Schwung der wachen Wünsche
Die Gezeiten in der Tiefgründigkeit
Deines Körpers*

*Du verstehst den Samt des Sandes
Wenn der Kuss des Mondes
Endlos seine Kraft verliert
Im Rachen der Düne*

*Du verstehst die triumphale Woge
Die sich ewig bricht
An dem gemächlichen Strand
Und morgen werden wir Liebende sein*



Immer da? oder Ist der Tod ein Wunder?

Hast du schon mal eine einzige Schneeflocke auf deiner Hand betrachtet?

Ganz lange, bis sie geschmolzen war, bis sie verdampft war durch die Wärme deiner Haut, bis sie ganz weg war?

Wo war sie hin? Wo ist sie hin? Wo ist sie?

Sie ist weg – unsichtbar geworden, aber schließlich doch noch da, oder nicht??!!

Hast du schon mal ein knospendes Blatt, noch winzigst klein, genau betrachtet?

In aller Ruhe, in aller Stille?

Hast du es später wieder betrachtet, dir Gedanken gemacht über sein Wachstum?

Hast du dasselbe Blatt im Herbst bestaunt mit den herrlichen bunten und kräftigen Farben?

Hast du es beobachtet, wie es zu Boden gefallen ist, oder ist es nach unten geschwebt?

Hat es der Wind sachte vom Baum abgehoben und leise auf die Erde gelegt?

WAS ist daraus geworden? WO ging es hin?

Wurde es faul, morsch, dreckig, zerrissen?

Oder hat es die Erde, ja die Natur wieder aufgenommen – von da, wo es vor langer Zeit hergekommen ist? Siehst du, dieses eine Blatt ging wieder dahin zurück, von wo es hergekommen ist und es wird wieder ein neues Leben beginnen ...

Hast du dich einmal gefragt, WO ist ein verstorbenes Kind hingegangen?

Wo ist es? Unsichtbar wie die Schneeflocke in deiner Hand, unsichtbar wieder von der Erde aufgenommen wie das kleine Blatt?

Unsichtbar im Drüben, in einem anderen – unsichtbaren – neuen Leben, in einem Leben in der BEDINGUNGSLOSEN LIEBE bei Gott?

Ich glaube daran und bin froh, dass es diesen Kreislauf des ewigen Lebens gibt ...

Christa Gitzel, (im Gedenken an meine verstorbene 8-jährige Tochter Corinna).

Die Geschichte von der Schneeflocke ist auch in Christa Gitzels nun schon zweitem Buch »Wie geht es weiter, ohne Dich« zu lesen.

Engel – unsere stillen Begleiter



Von einer betroffenen Mutter für ihre Gruppe »Verwaiste Eltern in der Region Spreewald« mit Ölfarben gemalt.

Ein himmlischer Bote erschien den Hirten

Die Vorstellung, dass es schützende Engel gibt, einfach schön und tröstlich.

Weihnachten ohne Engel – für viele undenkbar. Engel gehören zur Weihnachtsgeschichte und zur Krippe wie die Hirten, Maria, Josef und Jesuskind. Abgebildet werden Engel jedenfalls auf allen Krippenbildern. Doch sehen sie eher lieblich und nicht zum Fürchten aus. Warum also berichtet die Bibel immer davon, dass sich Menschen fürchteten oder erschrecken, wenn sie von einem Engel besucht wurden?

Und Kinder stellen dann solche Fragen: »Wie sehen Engel denn wirklich aus? Wie hübsche Mädchen? Haben sie immer Löckchen?« In welchem Buch man auch über Engel liest, man erfährt nicht viel über das Aussehen dieser Mitglieder der himmlischen Heerscharen. Fest steht, dass das Wort »Engel« vom griechischen »ángelos« abgeleitet wird, was »Bote«

bedeutet. So wird in der Bibel beschrieben, dass Engel im Auftrag Gottes den Menschen Botschaften überbrachten – manchmal sogar im Traum, wenn diese schliefen.

Der Engel, der zu den (bestimmt sonst nicht furchtsamen) Hirten bei Betlehem sagte: »Fürchtet Euch nicht!« war bestimmt kein hübscher kleiner Rauschgoldengel, sondern eine Respekt heischende Lichtgestalt. Einige dieser starken Engel werden sogar mit Namen genannt: Michael, Gabriel und Raphael beispielsweise. Und in den nicht offiziellen Überlieferungen gibt es auch noch Uriel und natürlich Luzifer (lat.: der Lichtträger), der sich von Gott trennte und nun Teufel ist.

Da hätten wir also die männlichen Engel, obwohl Engel als »Geistwesen« geschlechtslos sein müssten. Doch von Flügeln ist nie die Rede; auch die frühen Christen stellen die Engel ohne Flügel dar. Allerdings haben diese streng dreinblickenden Gestalten manchmal einen Heiligenschein, der sie ganz umgibt, und den könnte man auch als Flügel missdeuten. Wahrscheinlicher aber ist die Deutung, dass Engel als Boten (wie Merkur, der Götterbote der Römer) mit »symbolischen Flügeln« dargestellt wurden.

Wenn man den Chronisten glauben darf, kamen die Engelsflügel erst im 6. Jahrhundert auf; und noch mal 600 Jahre später »erfanden« Kölner Maler den Typ des »Kinderengels«: süße kleine Engel in blauen Kleidern mit Flügelchen (Stephan Lochner). Und im Barock schwelgte man in Putten, die kleinen, dicken Kindern mit Stummelflügeln ähneln.

Im 17. Jahrhundert fertigte der Nürnberger Puppenmacher Balthasar Hauser den ersten »Rauschgoldengel«. Hauser hatte dafür einen besonderen Grund: Er verarbeitete den Schmerz über den Tod seiner kleinen Tochter Anna, indem er sie quasi als mit Gold bekleideten Engel darstellte.

Das alles bringt einen aber nicht weiter bei der Beantwortung der Frage: »Gibt es Engel?« Vielleicht sollte man ganz einfach »ja« sagen und daran glauben, denn die Vorstellung, dass es Engel gibt, ist einfach schön und tröstlich: Schutzengel, die helfen; Engel, die mit Botschaften zu Gott fliegen und andere, die Menschen Botschaften verkünden. Wie etwa jener Engel, der Maria mitteilte, dass sie ein besonderes Kind gebären würde oder der, der Josef im Traum befahl, nach

Ägypten zu fliehen, weil Herodes diesem Kind ans Leben wolle.

Manche sagen, Engel seien unsichtbar. Es seien Geistwesen, die keine Flügel benötigen, sondern sich schneller als Gedanken von einem Ort zum anderen bewegen, ja sogar an mehreren Orten gleichzeitig sein können – und mancher bezeichnet sie sogar als »Gedanken Gottes«.

Wie auch immer, Engel sind einfach bemerkenswert, denn, wie in Legenden zu lesen war, sollen sie auch, falls notwendig, kurzfristig Menschengestalt annehmen und helfen können. Wer weiß, vielleicht geschieht es ja in diesen Tagen um das Weihnachtsfest herum, dass der eine oder andere einem Engel begegnet. »Engelsfiguren« findet man jedenfalls überall. Doch die meisten von ihnen entsprechen so gar nicht dem Bild, das der in der Weihnachtsgeschichte beschriebene Himmelsbote hat. Oft sieht man komische Gestalten mit Flügeln, die nicht einmal besonders hübsch, manchmal sogar ausgesprochen kitschig sind.

(Aus der Sonderveröffentlichung der Zeitung für Gemeinde und Kirche in Refrath/Rösrath zum Weihnachtsfest 2003; gefunden von Kristiane Voll, Regionalstelle des VEID im Rheinland und Umgebung.)

Hannah malte diesen (roten) Engel. Sie war fünf Jahre alt, als ihr kleiner Bruder starb.

Ein Engel saß

auf meiner Schulter,
er hat mir zugeflüstert:
Sie ist dort nicht allein!

Aber Engel, weißt du auch,
Sie war halt noch so klein.

Der Engel,
sanft hat er gelächelt und gesagt:
Vertraust du Gott denn nicht?

Ach, mein Engel, darf ich sagen,
was mein Herz ganz ängstlich spricht?

Da sah ich einen sanften Schimmer,
einem Engel gleich.
Ein Händchen hat sich festgehalten
an einem Flügel weich!

Lieber Engel, danke – danke dir:
Dass du mein Kind auch drüben
noch so beschützt wie hier!

Engel im Traum

In wie viel Träumen kommt ein Engel
einfach nur, um bittere Tränen zu trocknen?

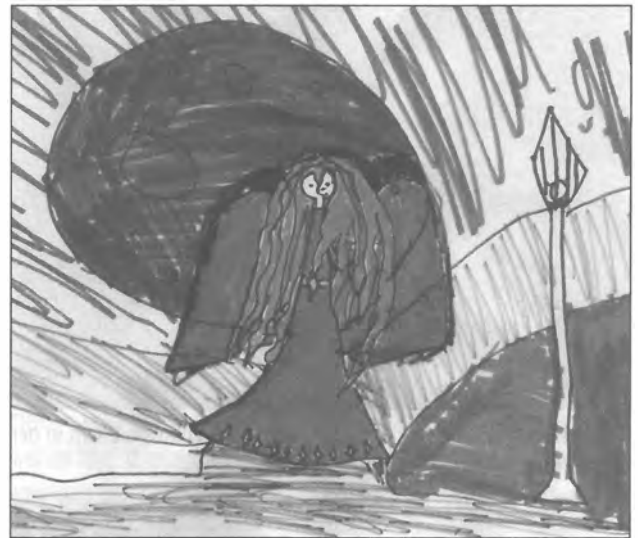
In wie viel Träumen bringt ein Engel
den Menschen ihren Glauben wieder?

In wie viel Träumen erscheint ein Engel
um die Hoffnung ganz neu zu entfachen?

In wie viel Träumen schenkt ein Engel
Menschen den Glauben an die Liebe wieder?

In wie viel Träumen: Glaube – Hoffnung – Liebe,
doch diesen Engel trägt ja jeder in sich selbst!

Und nicht nur im Traum!



Glaub' an deinen Engel!

Ein Engel, er wacht über dir.
Ein Engel steht mal an der Tür
zum »Drüben«, in das andere Leben,
wenn du diese Welt verlässt.

Ein Engel dich geleitet
in die andere Welt hinein.
Ein Engel wird dort stets
dein Begleiter sein.

Glaub' an deinen Engel,
der dein Führer ist.
Er zeigt dir deinen Weg,
wenn du das Dasein hier verlässt.
Hab' nicht Angst, Ihn gibt es längst,
den Engel, der dich führt.
Er zeigt sich halt nur selten,
hast du's noch nicht gespürt?

Aus den Regionalgruppen

Pressebericht vom 14. März 2003:

Betroffene sollen wissen, sie sind nicht allein
Selbsthilfegruppe »Verwaiste Eltern«
spendet Trost und lässt Gefühle ausleben

Treff in der Sozialstation Glauchau

von Viola Heidrich

Glauchau. »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.« Die Worte stammen von einer Mutter, der Kummer, von dem sie spricht, ist die Trauer um ihre Tochter. Sindy starb im Herbst 2001, sie wurde auf dem Fußweg stehend von einem Auto überfahren.

Einmal im Monat treffen Sindys Eltern auf Mütter, Väter, Großeltern, mit denen sie über ihre Gefühle, ihre Trauer und ihr Alleinsein sprechen können. Sie gehören zur Selbsthilfegruppe »Verwaiste Eltern«.

»Wenn ich einen Ausdruck dafür finden soll, wie es mir dort ergeht, dann kann man eigenartiger Weise das Wort *Wohlfühlen* nennen. 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.«

»Betroffene Mütter und Väter sollen von Anfang an wissen, dass sie nicht allein sind. Dass es Menschen gibt, mit denen sie über den Verlust eines Kindes reden können, die das gleiche durchgemacht haben«, sagt Christine Marzin, die die Selbsthilfegruppe vor acht Jahren aufbaute.

Als sie vor 17 Jahren ihre Tochter Katrin verlor, waren sie und ihr Mann mit ihrer Trauer ziemlich allein und landeten bei den Verwaisten Eltern in Hamburg.

Als Romy Dahlberg, die Leiterin der Sozialstation Glauchau, eine Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern aufbauen wollte, fand sie in der betroffenen Mutter eine wichtige Unterstützung. Seither begleitet Christine Marzin die Verwaisten Eltern. Für sie ist das Engagement für trauernde Eltern eine Möglichkeit, dem Tod ihres

Kindes einen Sinn zugeben. Überwinden, so sagt sie, wird sie ihn nie.

Zurzeit zähle die Selbsthilfegruppe 18 Betroffene, unter ihnen auch vergleichsweise viele Väter, was nicht bei allen derartigen Gruppen der Fall sei. Einige Trauernde sind schon von Anfang an dabei, andere haben inzwischen ihren Weg ohne die Gruppe gefunden. Wieder andere stehen noch ganz im Anfang ihrer Trauer. Mehr als 40 Schmetterlinge aus Papier, mit Namen versehen, haben sich in den acht Jahren angesammelt. Die Schmetterlinge stehen für die Kinder. Sie sind so immer dabei, wenn sich die Eltern treffen. Die Schmetterlinge machen es einfacher als ein Foto, das ständig vor Augen zu haben, wäre für manchen nicht durchzustehen.

Auch Geschwister besuchen die Gruppe. Oftmals fühlen diese sich doppelt verlassen – vom Bruder oder der Schwester, die nicht mehr da sind – und von den Eltern, die mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt sind.

Philipps Mutti, die, wie sie sagt, mit dem Verlust ihres erst achtjährigen Sohnes, der an Leukämie starb, ihr Lachen verlernt zu haben schien, meint heute, nach fünf Jahren in der Gruppe: »Irgendwann kommt auch ein Lachen wieder, eine Freude.« Und sie fügt hinzu: »Doch nie ohne die leise Wehmut nach dem Kind, das man vermisst und in sich trägt.« Doch der lange Weg zurück ins Leben, der irgendwann gelinge, aber nie in Zeit bemessen werden könne, gehe sich leichter in der Gemeinschaft der Gruppe.

INFORMATION

Die SHG »Verwaiste Eltern« trifft sich jeden 3. Montag im Monat in der Sozialstation Glauchau, Ulmenstraße 4. Eine Kontaktaufnahme ist unter Telefon 03763/28 89 möglich.

»Du wolltest unsterblich sein ...« – aus dem Alltag einer Selbsthilfegruppe

Einmal im Monat ist es soweit. Dann machen sie sich auf den Weg zu ihrer Gruppe: Mütter und Väter, die ein Kind verloren haben.

Selbsthilfegruppen gibt es mittlerweile wie Sand am Meer. Manchmal mild belächelt, manchmal argwöhnisch beäugt, manchmal angezweifelt.

Zum großen Glück hat nicht jeder Mensch es nötig, im Leben Erfahrungen der besonders traurigen Art machen zu müssen. Eine dieser Selbsthilfegruppen ist die der »Verwaisten Eltern« Glauchau/Lichtenstein, seit nunmehr acht Jahren Anlaufstelle und Ansprechpartner für Mütter und Väter, die ein Kind verloren haben. In der Gruppe finden Eltern, Großeltern oder auch Geschwisterkinder Verständnis, Geborgenheit und Lebens-Hilfe.

Der Aufbau der Gruppe begann im Jahr 1995 durch Initiative der Leiterin der Sozialstation Glauchau Romy Dahlberg und einer engagierten Frau, die selbst ihr einziges Kind verlor und mit ihrem Mann damals auf dem Weg der Trauer sehr allein dastand. Frau Marzin aus Lichtenstein suchte und fand schließlich Hilfe und Unterstützung bei den Verwaisten Eltern in Hamburg. Ihr gelang es dann in den folgenden Monaten und Jahren vielen Eltern in einer vertrauten und warmherzigen Gemeinschaft ein Zuhause zu geben. Die Atmosphäre jeder abendlichen Zusammenkunft einmal im Monat ist geprägt von einem familiären Klima, in dem jeder spüren darf, nicht allein zu sein. Ein Gesprächskreis im gemütlichen Ambiente der Sozialstation Glauchau, der durch kreatives Gestalten von Frau Marzin noch zusätzlich zum Wohlfühlen beiträgt. Ihr gelingt es immer wieder, mit schönen Materialien aus Wald und Wiese ein Zentrum zu schaffen, das in symbolischer Form auch den Kindern gewidmet ist, um die die Eltern trauern. Mancher, der vielleicht schon länger Mitglied in der Gruppe ist, fühlt sich mittlerweile selbst schon ein wenig in der Lage, Frau Marzins Arbeit zu unterstützen und anderen Beistand zu geben, die mit ihrer Trauer noch am Anfang stehen. Auch sie waren einst dem Moment ausgeliefert, in dem es zu begreifen galt: »Dein Kind kommt nicht wieder ...«

Ein Leben wird aus der Bahn geworfen, weil plötzlich einer fehlt. Einer, dessen Leben vielleicht erst richtig beginnen sollte, einer, der sich mit kleinen Füßen zu großen Träumen aufmachte ... So wie Philipp, ein lebensfroher Junge, der eines Tages seiner Mutti stolz verkündete: »Ich möchte mal unsterblich sein ...!«

Als er das sagte, war er acht Jahre alt. Dann kam die Krankheit – Leukämie. Zwei Monate vor seinem 9. Geburtstag nahmen viele Kinder mit vielen Blumen Abschied von einem Freund ... Ein Freund, der mit seinem ehrlichen und herzlichen Lachen so froh machen konnte ...

Philipps Mutti schien seit diesem Tag auch ihr Lachen verloren zu haben.

Sie, und alle betroffenen Eltern wissen erst mal gar nicht, wie es weitergeht ohne ihr Kind. Wieder ins Leben zu finden ... ein langer Weg, der irgendwie gelingt, doch nie in Zeit bemessen werden kann.

Diesen Weg mit der Selbsthilfegruppe zu gehen, machte es leichter, denn auch darin versteht sich die Gemeinschaft: Begleitung in der Trauer und Kraftspender für den Alltag, der jeden fordert.

Beim Austausch in der Gruppe finden sich viele gleiche Gedanken und Erfahrungen. Eine Mutti prägte einmal den Satz: »Du kannst nicht mehr frei sein.« Diese Empfindung teilen viele Betroffene, die im Leben sicher vieles wieder finden ... nur eines immer vermissen. Irgendwann kommt auch ein Lachen wieder, irgendwann eine Freude – doch nie ohne die leise Wehmut nach dem Kind, dass man vermisst und in sich trägt, auf dem Rest des Weges.

Ja, sie wollten unsterblich sein ...

Sie sind es – für die, die weiter leben.

Die Mutti von Philipp, der an Leukämie starb,
Mitglied der SHG »Verwaiste Eltern«,
Glauchau/Lichtenstein, 17. Februar 2003.

Aus der Post an den Bundesverband Verwaiste Eltern

... kleine Lichtblicke in meinem Leben

Mein Name ist Regina Rau. Ich bin verwaiste Mutter, habe mein einziges Kind, meine Tochter Ute, im Alter von fast 21 Jahren verloren. Sie starb im Juni 1998. Die Umstände ihres Todes sind bis heute ungeklärt ... Dann möchte ich Ihnen noch sagen, dass ich Mitglied im Bundesverband bin und Ihre Rundbriefe immer kleine Lichtblicke in meinem Leben sind. Ich finde sie sehr hilfreich. Sie zu lesen, tut meiner wunden Seele gut. So finde ich auch den Rundbrief 6 wieder besonders gut gelungen ...

Herzlichst, *Regina Rau.*

... nicht mehr so allein auf dieser Welt

Hallo, ich habe heute Eure Seiten entdeckt und habe Eure Beiträge gerne gelesen. Man fühlt sich dann nicht mehr so allein auf dieser Welt.

Ich bin seit 8 Jahren verheiratet, habe eine 4-jährige Tochter und hatte ein herzkrankes Mädchen, welches letzten Sommer im Alter von 1 1/2 Jahren verstorben ist. Es ging alles zu schnell. Gerade als sie laufen konnte und mit ihrer großen Schwester täglich in der Puppenküche spielte, wollte ihr krankes Herzchen nicht mehr schlagen. In dem Herzzentrum München konnte man uns nicht mehr helfen (nach Großhadern wollte man uns nicht verlegen – die sind sich spinnefeind). Also wurde Isabel nach Bad Oeynhausen geflogen, doch schaffte ihr krankes Herz diesen Flug nicht. Unter Reanimation kam sie dort an und wurde an eine Herz-Lungenmaschine angeschlossen. Unsere einzige Hoffnung war ein Spenderherz. Ab dem 19. April 2003 haben wir jeden Tag auf den Anruf gewartet. Isabel ging es erstaunlich gut an den Maschinen und wir hatten große Hoffnungen. Isabel hat bis zum 6. Juli 2003 gewartet. Fast ganze 3 Monate auf der Liste high urgent = oberste Dringlichkeit. Doch keiner hat ein Herz gespendet. Ich habe jeden Tag gespürt, wie sie kämpft, doch am Ende hatte sie keine Kraft mehr. Ihr Körper wurde durch die Maschinen unterversorgt, so dass die Nieren versagten.

Ich hatte meine Kraft nur noch erhalten, da ich im 4. Monat schwanger war.

Dies hat mich am Leben erhalten. Dieses Jahr war so schlimm für uns. Mein Mann, der jedes Wochenende

850 km einfach gefahren ist. Meine große Emily, die von Oma zu Tante gereicht wurde. Die Schwangerschaft, über die man sich nicht freuen konnte. Eher die Angst, das Kind zu verlieren. Die Verwandten und Bekannten, die nicht verstehen können. Wie auch?

Mein Mann und ich haben seit Jahren einen Organspendeausweis und wir befürworten dies auch sehr. Aber dass wir mal eine Tochter verlieren würden, nur weil keiner ein Herz spenden würde, damit hatten wir nicht gerechnet. Wir tragen beide unsere Ausweise immer noch ständig bei uns. Auch wenn uns nicht geholfen wurde, sind wir weiterhin bereit zu helfen, zu spenden.

Mein Sohn Noel kam Weihnachten zur Welt und ist bis auf eine Hufeisenniere gesund und munter. Das Leben ist voller Schicksale, aber es geht weiter. Ich trauere jeden Tag um Isabel und weine mich noch jede Nacht in den Schlaf.

Aber ich erkenne, dass die Erinnerungen schwächer werden. Leider hat meine Frauenärztin mich vor einem vierten Kaiserschnitt eindringlich gewarnt. So bleibt mein Traum von einer großen Familie ein Traum.

Ariane Eckardt

Wenige Monate später, als sich die Familie gerade auf das Sommerfest des McDonald-Hauses in Bad Oeynhausen freute, wo sie die letzten Monate mit Isabel verbrachten, hatten wir noch einmal Kontakt zu Ariane Eckardt. Sie schrieb:

... meine Trauer ist täglicher Bestandteil meines Lebens geworden. Teilweise ist es aber bloß nur noch Wut.

Wir freuen uns alle auf das Sommerfest des McDonald-Hauses in Bad Oeynhausen. Dort haben wir die letzten Monate von Isabel verbracht und viele nette Leute mit dem gleichen Schicksal kennen gelernt. Wir besuchen quasi unsere Isabel dort, denn dort ist sie allgegenwärtig. In Bad Oeynhausen hat sie noch gelebt, wenn auch nur an einer Maschine. Und dort kann ich mir vorstellen, sie würde noch in irgendeinem der Krankenzimmer liegen und immer noch auf ein Herz warten. Ihr Grab hingegen meide ich, denn dort muss ich den Tod akzeptieren.

Es ist schade, dass man mit seiner Trauer nicht verstanden wird. Ich habe gelernt, dass die Menschen

eben in zwei Hälften zu unterteilen sind. Die, die schon mal einen Menschen verloren haben und das Gefühl kennen und die, denen es gut ergangen ist und nicht die leiseste Ahnung davon haben, wie es ist, das eigene Kind zu verlieren. Die Leute meinen, dass man nach einem Jahr das »Ganze« doch verarbeitet haben müsste. Ich glaube aber, dass ich das nie verarbeiten kann. Isabel ist und bleibt ein Teil von mir und ich denke immer an sie. Ich will sie nicht vergessen, denn sie machte mich glücklich und wir hatten eine tolle Zeit mit ihr. Die positiven Erinnerungen werden eben von dem Tod überschattet, dennoch haben wir so schöne Gedanken an sie. Wir haben Gott sei Dank viele Fotos und Videoaufnahmen von ihr; so holen wir sie oft und gerne in unser Leben zurück.

Mit freundlichen Grüßen *Ariane Eckardt*

Bücher-Ecke

GottesdienstPraxis

SERIE B Arbeitshilfen für die Gestaltung von Gottesdiensten zu Kasualien, Feiertagen, besonderen Anlässen und Arbeitsbücher für die Gemeindepraxis

Arbeitsbuch Trauernde begleiten



Arbeitsbuch Trauernde begleiten

Hrsg. von Erhard Domay und Annedore Methfessel

Trauernde Menschen werden auf verschiedene Weise und in vielen verschiedenen Formen begleitet. Neben Selbsthilfegruppen, Seminaren und Einzelgesprächen in den verschiedensten Kontexten und Zusammenhängen nimmt die Seelsorge hier einen besonders wichtigen Platz ein. Von ihrem offiziellen Auftrag her gehört diese Begleitung zweifellos zu den zentralen Aufgaben der Seelsorge.

Dieser Aufgabe gerecht zu werden ist durch die Rahmenbedingungen, in denen die Menschen unserer Zeit in Mitteleuropa leben, nicht einfacher geworden. Unsere Gesellschaft schätzt Werte wie Jugendlichkeit, Gesundheit und Erfolg hoch ein. Sie neigt dazu, das Sterben und den Tod zu verdrängen. Menschen, die mit diesen Bereichen des Lebens als Betroffene, als Trauernde zwangsläufig zu tun bekamen, erleben dies

nur zu oft: Sterben, Tod und Trauer werden ebenso oft, wie gern an den Rand der Wahrnehmung gedrängt, ja, ausgeblendet und wenn möglich ignoriert. Den Menschen, die aufgrund ihrer Lebenssituation mit diesen Themen behaftet sind, ergeht es ähnlich. Man hat als »normaler« Mensch nicht gern freiwillig mit ihnen zu tun, die unangenehmen Themen stören, verstören.

So gibt es oft zu wenig Aufmerksamkeit für die schwierigen und belastenden Situationen des Lebens. Und gerade Menschen in diesen Situationen bedürfen angemessener Zuwendung und professioneller Hilfe. Das Arbeitsbuch informiert über praktische Modelle zur Bewältigung von Trauererfahrungen, gibt zahlreiche Anregungen über Möglichkeiten der Beratung und Hinweise zum Prozess der Trauerarbeit.

Die Autorinnen und Autoren sind durchweg Menschen, die große Erfahrung im Umgang mit Trauernden haben.

Eine größere Zahl von Aufsätzen geht auf grundlegenden Fragen der Themenbereiche ein, die für Menschen in Trauersituationen eine Rolle spielen, wie z.B. Depression, Suizid, Trauer von Kindern, Abschiedsrituale in der Schule, aber auch bestimmte Familiensituationen wie zum Beispiel den Tod eines Kindes.

Der letzte Teil des Buches kann für Menschen, die Trauernde begleiten noch in ganz praktischer Hinsicht von Bedeutung sein. Hier wird eine weitere Dimension von Trauerarbeit angesprochen – der religiös-spirituelle Bereich – und das geschieht ganz konkret und praktisch: Eine große Zahl von Modellen für Gottesdienste und Trauerfeiern für verschiedene Gelegenheiten, Situationen und Zielgruppen und auch einzelne Bausteine verschiedener Art machen dieses Buch zu einer wertvollen Unterstützung der seelsorgerlichen Arbeit in den Gemeinden. Dieser Teil stellt nicht nur eine reich bestückte Fundgrube für SeelsorgerInnen dar, sondern auch für alle, die vielleicht als GruppenbegleiterInnen für und mit ihrer Gruppe eine Gedenkfeier oder auch nur einen meditativen Anfang eines Gruppentreffens gestalten möchten.

ISBN 3-579-03125-2

Christian Fleck

Ein wichtiger Hinweis zu diesem Buch:

Das »Arbeitsbuch Trauernde begleiten« kann direkt bei Annedore Methfessel, Verein für Trauerarbeit Hattingen e.V., Kirchhofstraße 94, 42327 Wuppertal, bestellt werden. Wir sind zwar verpflichtet, es zum Ladenpreis (17,50 €) abzugeben, haben aber erreichen können, dass davon 7,00 € direkt in unsere Trauerarbeit hier vor Ort zurückfließen, wenn das Buch direkt bei mir bestellt wird.

Da wir ein kleiner Verein sind, wäre es wünschenswert, wenn die Bestellung per E-Mail (annemeth@t-online.de) oder Fax (0202/746366) mit vollständiger Adressenangabe einschließlich Telefonnummer (!) bei mir eingeht und dann der Betrag plus 1,44 € auf unser Konto Sparkasse Hattingen Konto-Nr. 101 75 57, BLZ 43051040 überwiesen wird. Wir werden dann zügig das Buch mit Quittung zuschicken. Herzlichen Dank, Annedore Methfessel.



Wenn ein Kind stirbt

Ein Begleiter für trauernde Eltern und Geschwister

Mechthild Ritter • Kreuzverlag

Abschied nehmen und in Verbindung bleiben. Wenn ein Kind stirbt, bleibt eine verwaiste Familie zurück. Nicht nur für die Eltern, sondern auch für die Geschwister bedeutet dies eine schmerzhaft Veränderung. Mechthild Ritter beschreibt hier die drei Phasen der Verarbeitung: Direkt vor und nach dem Tod des Kindes, die Wege der Bewältigung für jedes einzelne Familienmitglied und die Möglichkeiten einer nachsorgenden Begleitung durch eine Selbsthilfegruppe. Ein Ratgeber und Begleiter für die ganze Familie.

Mechthild Ritter ist Diplompädagogin und Seelsorgerin in der onkologischen Kinderstation des Klinikums in Würzburg und hat im Jahr 2000 aufgrund ihrer Konzeption zur Trauerarbeit eine Auszeichnung der Deutschen Leukämie-Forschungshilfe erhalten.

ISBN 3-7831-2316-X

eben in zwei Hälften zu unterteilen sind. Die, die schon mal einen Menschen verloren haben und das Gefühl kennen und die, denen es gut ergangen ist und nicht die leiseste Ahnung davon haben, wie es ist, das eigene Kind zu verlieren. Die Leute meinen, dass man nach einem Jahr das »Ganze« doch verarbeitet haben müsste. Ich glaube aber, dass ich das nie verarbeiten kann. Isabel ist und bleibt ein Teil von mir und ich denke immer an sie. Ich will sie nicht vergessen, denn sie machte mich glücklich und wir hatten eine tolle Zeit mit ihr. Die positiven Erinnerungen werden eben von dem Tod überschattet, dennoch haben wir so schöne Gedanken an sie. Wir haben Gott sei Dank viele Fotos und Videoaufnahmen von ihr; so holen wir sie oft und gerne in unser Leben zurück.

Mit freundlichen Grüßen *Ariane Eckardt*

Bücher-Ecke

GottesdienstPraxis

SERIE B Arbeitshilfen für die Gestaltung von Gottesdiensten zu Kasualien, Feiertagen, besonderen Anlässen und Arbeitsbücher für die Gemeindepraxis

Arbeitsbuch Trauernde begleiten



Arbeitsbuch Trauernde begleiten

Hrsg. von Erhard Domay und Annedore Methfessel

Trauernde Menschen werden auf verschiedene Weise und in vielen verschiedenen Formen begleitet. Neben Selbsthilfegruppen, Seminaren und Einzelgesprächen in den verschiedensten Kontexten und Zusammenhängen nimmt die Seelsorge hier einen besonders wichtigen Platz ein. Von ihrem offiziellen Auftrag her gehört diese Begleitung zweifellos zu den zentralen Aufgaben der Seelsorge.

Dieser Aufgabe gerecht zu werden ist durch die Rahmenbedingungen, in denen die Menschen unserer Zeit in Mitteleuropa leben, nicht einfacher geworden. Unsere Gesellschaft schätzt Werte wie Jugendlichkeit, Gesundheit und Erfolg hoch ein. Sie neigt dazu, das Sterben und den Tod zu verdrängen. Menschen, die mit diesen Bereichen des Lebens als Betroffene, als Trauernde zwangsläufig zu tun bekamen, erleben dies

nur zu oft: Sterben, Tod und Trauer werden ebenso oft, wie gern an den Rand der Wahrnehmung gedrängt, ja, ausgeblendet und wenn möglich ignoriert. Den Menschen, die aufgrund ihrer Lebenssituation mit diesen Themen behaftet sind, ergeht es ähnlich. Man hat als »normaler« Mensch nicht gern freiwillig mit ihnen zu tun, die unangenehmen Themen stören, verstören.

So gibt es oft zu wenig Aufmerksamkeit für die schwierigen und belastenden Situationen des Lebens. Und gerade Menschen in diesen Situationen bedürfen angemessener Zuwendung und professioneller Hilfe. Das Arbeitsbuch informiert über praktische Modelle zur Bewältigung von Trauererfahrungen, gibt zahlreiche Anregungen über Möglichkeiten der Beratung und Hinweise zum Prozess der Trauerarbeit.

Die Autorinnen und Autoren sind durchweg Menschen, die große Erfahrung im Umgang mit Trauernden haben.

Eine größere Zahl von Aufsätzen geht auf grundlegenden Fragen der Themenbereiche ein, die für Menschen in Trauersituationen eine Rolle spielen, wie z.B. Depression, Suizid, Trauer von Kindern, Abschiedsrituale in der Schule, aber auch bestimmte Familiensituationen wie zum Beispiel den Tod eines Kindes.

Der letzte Teil des Buches kann für Menschen, die Trauernde begleiten noch in ganz praktischer Hinsicht von Bedeutung sein. Hier wird eine weitere Dimension von Trauerarbeit angesprochen – der religiös-spirituelle Bereich – und das geschieht ganz konkret und praktisch: Eine große Zahl von Modellen für Gottesdienste und Trauerfeiern für verschiedene Gelegenheiten, Situationen und Zielgruppen und auch einzelne Bausteine verschiedener Art machen dieses Buch zu einer wertvollen Unterstützung der seelsorgerlichen Arbeit in den Gemeinden. Dieser Teil stellt nicht nur eine reich bestückte Fundgrube für SeelsorgerInnen dar, sondern auch für alle, die vielleicht als GruppenbegleiterInnen für und mit ihrer Gruppe eine Gedenkfeier oder auch nur einen meditativen Anfang eines Gruppentreffens gestalten möchten.

ISBN 3-579-03125-2

Christian Fleck

Ein wichtiger Hinweis zu diesem Buch:

Das »Arbeitsbuch Trauernde begleiten« kann direkt bei Annedore Methfessel, Verein für Trauerarbeit Hattingen e.V., Kirchhofstraße 94, 42327 Wuppertal, bestellt werden. Wir sind zwar verpflichtet, es zum Ladenpreis (17,50 €) abzugeben, haben aber erreichen können, dass davon 7,00 € direkt in unsere Trauerarbeit hier vor Ort zurückfließen, wenn das Buch direkt bei mir bestellt wird.

Da wir ein kleiner Verein sind, wäre es wünschenswert, wenn die Bestellung per E-Mail (annemeth@online.de) oder Fax (0202/746366) mit vollständiger Adressenangabe einschließlich Telefonnummer (!) bei mir eingeht und dann der Betrag plus 1,44 € auf unser Konto Sparkasse Hattingen Konto-Nr. 101 75 57, BLZ 43051040 überwiesen wird. Wir werden dann zügig das Buch mit Quittung zuschicken. Herzlichen Dank, Annedore Methfessel.



Wenn ein Kind stirbt

Ein Begleiter für trauernde Eltern und Geschwister

Mechthild Ritter • Kreuzverlag

Abschied nehmen und in Verbindung bleiben. Wenn ein Kind stirbt, bleibt eine verwaiste Familie zurück. Nicht nur für die Eltern, sondern auch für die Geschwister bedeutet dies eine schmerzhaft Veränderung. Mechthild Ritter beschreibt hier die drei Phasen der Verarbeitung: Direkt vor und nach dem Tod des Kindes, die Wege der Bewältigung für jedes einzelne Familienmitglied und die Möglichkeiten einer nachsorgenden Begleitung durch eine Selbsthilfegruppe. Ein Ratgeber und Begleiter für die ganze Familie.

Mechthild Ritter ist Diplompädagogin und Seelsorgerin in der onkologischen Kinderstation des Klinikums in Würzburg und hat im Jahr 2000 aufgrund ihrer Konzeption zur Trauerarbeit eine Auszeichnung der Deutschen Leukämie-Forschungshilfe erhalten.

ISBN 3-7831-2316-X

»Hallo, Mister Gott, hier spricht Anna«

Fynn • Fischer Taschenbuch Verlag

Anna liebt – einfach alles. Und alle lieben Anna, diesen naseweisen Fratz, denn niemand weiß so gut wie sie, was das wirklich ist: Gott und die Welt, Menschen und die Liebe, das Lachen und die Angst, Freude und Trauer.

1974 erschien Annas Geschichte zum ersten Mal auf Deutsch – und seither ist sie einem Millionenpublikum ans Herz gewachsen. Kein Wunder, denn dieses himmlische Buch ist »eines der schönsten, anrührendsten, menschlichsten, heitersten, melancholischsten Bücher, das je erschienen ist!« (Die Welt)

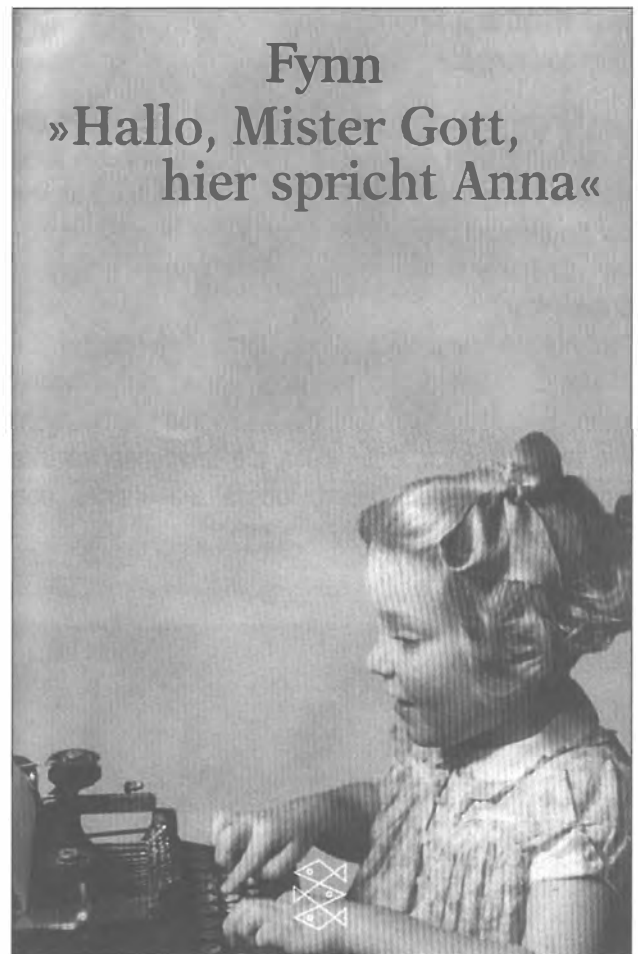
Wenn Kinder trauern

Ein Buch für Menschen, die mit trauernden Kindern im privaten oder beruflichen Bereich zu tun haben und sie in ihrer Trauer unterstützen und begleiten wollen – für Eltern, Großeltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, SeelsorgerInnen, ÄrztInnen, ...

Christine Fleck-Bohaumilitzky

Südwest-Verlag München 2003

Die Autorin Christine Fleck-Bohaumilitzky beschreibt in diesem Buch einfühlsam und hilfreich, wie Erwachsene trauernde Kinder begleiten können – und das nicht



nur nach dem Tod eines Menschen oder Haustieres, sondern auch in anderen Trauersituationen, z. B. beim Verlust eines Kuscheltieres, beim Wegzug eines Freundes ... Sie tut dies aus ihrer langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, mit trauernden Kindern unterschiedlichsten Alters.

In ihrem Buch beschreibt sie, wie Kinder lernen, mit Verlusten umzugehen, wie Kinder Tod und Trauer erleben, wann Kinder trauern und was trauernde Kinder brauchen. Antworten auf Fragen, was Kinder über den Tod wissen wollen und zahlreiche Literaturhinweise für Kinder und Erwachsene machen dieses Buch zu einem hilfreichen Ratgeber.

Die Autorin ist 1. Vorsitzende des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. Sie ist Theologin, Pädagogin, Supervisorin und Klinikseelsorgerin und außerdem tätig in der Erwachsenenbildung, Trauerbegleitung und Notfallseelsorge. Ihr besonderes Anliegen ist es, das Thema Sterben, Tod und Trauer zu enttabuisieren und Kindern und Jugendlichen in ihrer Trauer besondere Beachtung zu schenken und Unterstützung zu geben.

64 Seiten, 7,95 € • ISBN 3-517-06698-2

Furcht vor dem Leben

Wenn Jugendliche
den Tod als einzigen Ausweg sehen

Karin Jäckel • Bastei-Lübbe

Mit 14 Jahren unternahm Nena ihren letzten Selbstmordversuch. Ohne ihren Hund, der durch sein Bellen die Nachbarn alarmierte, wäre sie heute tot. Sie wollte sich umbringen, weil sie ihr Leben nicht mehr ertrug, aber keine Möglichkeit sah, eine grundlegende Änderung zu erreichen. Der einzige Ausweg, der ihr zu bleiben schien, war die Flucht ohne Wiederkehr. Doch an ein endgültiges Aus hatte Nena nicht gedacht – eher an ein völlig anderes Leben.

Selbstmordversuche sind immer Ausdruck tiefster persönlicher Krisen. Es ist ein alarmierendes Zeichen, dass die Zahl der Suizidversuche vor allem bei Jugendlichen steigt. Was sind die Gründe dafür? Ist der Preis unserer Selbstverwirklichung das Leben unserer Kinder? Zerbricht mit dem Verlust traditioneller Werte die Liebe und damit das Sinngebende des Lebens? Muss immer erst das Schlimmste passieren, damit wir aufwachen und etwas tun?

Authentische Berichte von und über Jugendliche, die nur noch den Tod als Ausweg sehen und die eigentlich auf der Suche nach dem Leben sind.

ISBN 3-404-60452



Ist Oma jetzt im Himmel?

Vom Umgang mit Tod und Traurigkeit

Heike Baum • Kösel-Verlag

Was tun, wenn Kinder zum ersten Mal mit dem Tod konfrontiert werden? Wie können wir Kindern helfen, ihre Ängste zu bewältigen? Was entgegnen wir auf ihre Fragen, auf die wir oft selbst keine Antworten wissen? Wie können wir Kinder in ihrer Trauer begleiten?

Die einfühlsamen, spielerischen und alltagsnahen Anregungen dieses Praxisratgebers unterstützen Drei- bis Siebenjährige darin, mit den kleinen, ganz alltäglichen und mit den großen Abschieden im Leben besser umzugehen. Ein übersichtlicher Informationsteil zeigt, warum Kinder Trauer anders verarbeiten als Erwachsene und wie Eltern und ErzieherInnen ihnen dabei behutsam zur Seite stehen können.

ISBN 3-466-30586-1

»Hallo, Mister Gott, hier spricht Anna«

Fynn • Fischer Taschenbuch Verlag

Anna liebt – einfach alles. Und alle lieben Anna, diesen naseweisen Fratz, denn niemand weiß so gut wie sie, was das wirklich ist: Gott und die Welt, Menschen und die Liebe, das Lachen und die Angst, Freude und Trauer.

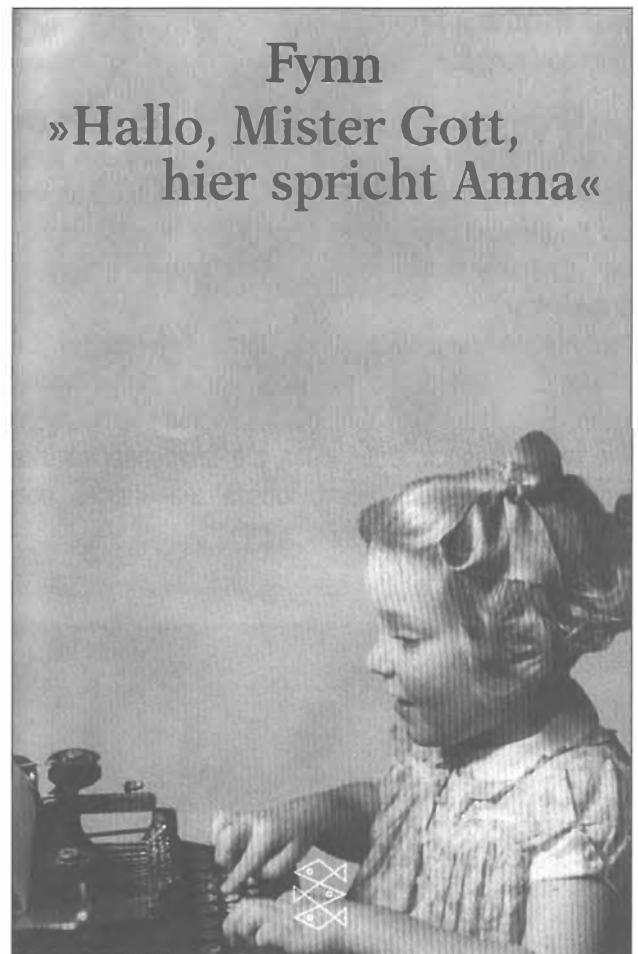
1974 erschien Annas Geschichte zum ersten Mal auf Deutsch – und seither ist sie einem Millionenpublikum ans Herz gewachsen. Kein Wunder, denn dieses himmlische Buch ist »eines der schönsten, anrührendsten, menschlichsten, heitersten, melancholischsten Bücher, das je erschienen ist!« (Die Welt)

Wenn Kinder trauern

Ein Buch für Menschen, die mit trauernden Kindern im privaten oder beruflichen Bereich zu tun haben und sie in ihrer Trauer unterstützen und begleiten wollen – für Eltern, Großeltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, SeelsorgerInnen, ÄrztInnen, ...

Christine Fleck-Bohaumilitzky
Südwest-Verlag München 2003

Die Autorin Christine Fleck-Bohaumilitzky beschreibt in diesem Buch einfühlsam und hilfreich, wie Erwachsene trauernde Kinder begleiten können – und das nicht



nur nach dem Tod eines Menschen oder Haustieres, sondern auch in anderen Trauersituationen, z. B. beim Verlust eines Kuscheltieres, beim Wegzug eines Freundes ... Sie tut dies aus ihrer langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, mit trauernden Kindern unterschiedlichsten Alters.

In ihrem Buch beschreibt sie, wie Kinder lernen, mit Verlusten umzugehen, wie Kinder Tod und Trauer erleben, wann Kinder trauern und was trauernde Kinder brauchen. Antworten auf Fragen, was Kinder über den Tod wissen wollen und zahlreiche Literaturhinweise für Kinder und Erwachsene machen dieses Buch zu einem hilfreichen Ratgeber.

Die Autorin ist 1. Vorsitzende des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. Sie ist Theologin, Pädagogin, Supervisorin und Klinikseelsorgerin und außerdem tätig in der Erwachsenenbildung, Trauerbegleitung und Notfallseelsorge. Ihr besonderes Anliegen ist es, das Thema Sterben, Tod und Trauer zu enttabuisieren und Kindern und Jugendlichen in ihrer Trauer besondere Beachtung zu schenken und Unterstützung zu geben.

64 Seiten, 7,95 € • ISBN 3-517-06698-2

Furcht vor dem Leben

Wenn Jugendliche
den Tod als einzigen Ausweg sehen

Karin Jäckel • Bastei-Lübbe

Mit 14 Jahren unternahm Nena ihren letzten Selbstmordversuch. Ohne ihren Hund, der durch sein Bellen die Nachbarn alarmierte, wäre sie heute tot. Sie wollte sich umbringen, weil sie ihr Leben nicht mehr ertrug, aber keine Möglichkeit sah, eine grundlegende Änderung zu erreichen. Der einzige Ausweg, der ihr zu bleiben schien, war die Flucht ohne Wiederkehr. Doch an ein endgültiges Aus hatte Nena nicht gedacht – eher an ein völlig anderes Leben.

Selbstmordversuche sind immer Ausdruck tiefster persönlicher Krisen. Es ist ein alarmierendes Zeichen, dass die Zahl der Suizidversuche vor allem bei Jugendlichen steigt. Was sind die Gründe dafür? Ist der Preis unserer Selbstverwirklichung das Leben unserer Kinder? Zerbricht mit dem Verlust traditioneller Werte die Liebe und damit das Sinngebende des Lebens? Muss immer erst das Schlimmste passieren, damit wir aufwachen und etwas tun?

Authentische Berichte von und über Jugendliche, die nur noch den Tod als Ausweg sehen und die eigentlich auf der Suche nach dem Leben sind.

ISBN 3-404-60452



Ist Oma jetzt im Himmel?

Vom Umgang mit Tod und Traurigkeit

Heike Baum • Kösel-Verlag

Was tun, wenn Kinder zum ersten Mal mit dem Tod konfrontiert werden? Wie können wir Kindern helfen, ihre Ängste zu bewältigen? Was entgegnen wir auf ihre Fragen, auf die wir oft selbst keine Antworten wissen? Wie können wir Kinder in ihrer Trauer begleiten?

Die einfühlsamen, spielerischen und alltagsnahen Anregungen dieses Praxisratgebers unterstützen Drei- bis Siebenjährige darin, mit den kleinen, ganz alltäglichen und mit den großen Abschieden im Leben besser umzugehen. Ein übersichtlicher Informationsteil zeigt, warum Kinder Trauer anders verarbeiten als Erwachsene und wie Eltern und ErzieherInnen ihnen dabei behutsam zur Seite stehen können.

ISBN 3-466-30586-1

ERHEBUNGSBOGEN

**AUSBILDUNG
+ SEMINARE**

In der Bundesstelle wird häufig um die Vermittlung von Seminar- und Ausbildungs-Angeboten 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 vollständig ausgefüllt an die Bundesstelle zurück. Vielen Dank.

Name der Institution	
Ansprechpartner	
Straße und Hausnummer	
PLZ	Wohnort
Telefon	Telefax
E-Mail-Adresse	
Internet-Adresse	
Veranstaltungsort	
Kürsteifung mit Berufsbezeichnung	

Art der Veranstaltung

<input type="checkbox"/> Aus- und Weiterbildung für Trauerbegleiter	<input type="checkbox"/> Aus- und Weiterbildung für Gruppenleiter
<input type="checkbox"/> Seminare für besondere Berufsgruppen / welche?	
<input type="checkbox"/> Allgemein	<input type="checkbox"/> Fröhntod
<input type="checkbox"/> Verwaiste Eltern	<input type="checkbox"/> andere
<input type="checkbox"/> Männergruppen	
<input type="checkbox"/> Geschwistergruppen	
<input type="checkbox"/> nach Suizid	

BEITRITS-ERKLÄRUNG für Einzelmitglieder und Ehepaare *

Einmalige SPENDEN-ERKLÄRUNG

* Für Mitgliedschaften von Vereinen bitten wir Sie, ein gesondertes Antragsformular anzufordern.

Name und Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ Ort

E-Mail-Adresse

Telefon

Telefax

☐ Hiermit erkläre(n) ich/wir den Beitritt zum Bundesverband
»Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.« zum

**als Mitglied.
Jahresbeitrag.**

(Mindestbeitrag 25,- € / Ehepaare 40,- €)

☐ Ich möchte zwar nicht Mitglied werden, aber um die
Ziele des Vereins zu unterstützen, zahle ich einmalig:


als Spende.

☐ Mit dem Lastschriftverfahren des Beitrages
erkläre(n) ich mich / wir uns einverstanden.

Konto-Inhaber (falls abweichend von oben)

Konto-Nummer

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Ort und Datum

Unterschrift

**Haben Sie Fragen zur Arbeit
des Bundesverbandes
Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.?**



Bundesverband
Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle
04103 Leipzig
An der Vertäuschungsstraße 2
Fon: 0341 / 922 94 54
Fax: 0341 / 922 94 50

Telefonisch sind wir wochentags während unserer Bürozeiten von 9 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr zu erreichen. In den übrigen Zeiten können Sie Ihre Nachricht auch auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen.

**Sind Sie am Aufbau einer Regionalstelle
oder einer Selbsthilfegruppe
in Ihrer Region interessiert oder planen Sie
eine Informationsveranstaltung?**

Wir informieren Sie gern über die Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit unserem Bundesverband und stellen Ihnen Informationsmaterial zur Verfügung. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

**Möchten Sie Mitglied
beim Bundesverband Verwaiste Eltern
in Deutschland e.V. werden?**

Anträge für Ihre private Mitgliedschaft und für die Mitgliedschaft von Verbänden, Institutionen und Firmen senden wir auf Anfrage gern zu.

**Haben Sie spezielle Fragen
zu Spenden bei familiären Anlässen
(etwa zu Kondolenzspenden im Trauerfall)?**

Vorschläge stellen wir Ihnen auf Wunsch gern zur Verfügung.

**Haben Sie schon einmal
über eine testamentarische Verfügung
zu Gunsten der Verwaisten Eltern
in Deutschland nachgedacht?**

Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll telefonisch an die Geschäftsführung der Verwaisten Eltern in Deutschland e. V., Telefon 0511 / 337 27 26 oder schreiben Sie an den Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V., Geschäftsführung, Seelhorststraße 11, 30175 Hannover.

Möchten Sie unsere Literaturliste erhalten?

Der Bundesverband hat eine umfangreiche Liste mit Literatur zum Thema Trauer und Trauerbewältigung zusammengestellt, die Sie direkt bei uns bestellen können. Die Liste finden Sie auch im Internet.

**Spendenkonto
der Verwaisten Eltern in Deutschland e. V.:**

Bank für Sozialwirtschaft, Köln
Konto-Nummer 83 21 100 • BLZ 37020500
