

# Hilfe beim Weg durch die Trauer

Wenn ein Kind stirbt: Seit zehn Jahren gibt es die Selbsthilfegruppe der „Verwaisten Eltern“ im Landkreis

**Deggendorf/Plattling.** Im November 2007 gründeten Edith Lehmann und Irmgard Langer, selbst betroffene Mütter, in Plattling eine Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern, die dem Verein „Verwaiste Eltern München e.V.“ angeschlossen ist. Seit nunmehr zehn Jahren trifft sich die Gruppe einmal im Monat. Sie bietet nach dem Tod eines Kindes Hilfe und Unterstützung an.

„Wir mussten noch bis nach München fahren. Es gab ja damals nichts“, erinnert sich Edith Lehmann an die Anfangszeit. Irmgard Langer war es, die darauf drängte, für den Landkreis Deggendorf eine Selbsthilfegruppe nach dem Münchner Vorbild zu gründen. Gesagt, getan: Die beiden Frauen machten eine Ausbildung zur Trauerbegleitung. Seither helfen sie anderen Vätern und Müttern in der gleichen Lage, mit dem Verlust und dem Schmerz umgehen zu lernen, und finden selbst Rückhalt und Verständnis in der Gruppe.

Der Abend beginnt immer mit dem gleichen Ritual: Nach der Begrüßung durch die Gruppenleiterin zündet jeder Teilnehmer eine Kerze für sein verstorbenes Kind an und stellt sie in die mit Blumen geschmückte Mitte des Stuhlkreises. Dazu spielt leise Meditationsmusik. Mit einem besinnlichen Text wird danach auf die Gesprächsrunde übergeleitet.

Die monatlichen Treffen im Pfarrheim St. Magdalena in Plattling besuchen meistens acht bis 14 verwaiste Eltern. In den Wochen dazwischen finden häufig weitere Aktivitäten statt: Wanderungen, Ausflüge, gemeinsame Kino- und Konzertbesuche. Manche Eltern tun sich leichter mit solchen Angeboten. Einige überfordert es, in



**Edith Lehmann (v.l.) und Irmgard Langer** haben die Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern vor zehn Jahren gegründet. – Foto: Martin Leng

den Gruppenabenden über ihren Verlust zu sprechen oder von den Schicksalen der anderen zu hören, hat Edith Lehmann festgestellt.

Jeder bewältigt seine Trauer anders, jeder Vater und jede Mutter muss seinen eigenen Weg finden, damit umzugehen, dass das eigene Kind vor einem selbst gestorben ist. Martin Leng ist der einzige Mann in der

Gruppe, der regelmäßig die Treffen besucht. Ihm und seiner Frau helfe das, beide würden ähnlich empfinden. Oftmals seien aber gerade Männer nicht in der Lage, über ihre Gefühle und ihren Schmerz zu sprechen. Die würden dann lieber bei den Wanderungen mitmachen, weiß er.

Auch Verwandte, Freunde und Bekannte tun sich oft

schwer im Umgang mit betroffenen Eltern. Leng kann sich an einen Freund erinnern, der die Straßenseite wechselte, als er ihn sah. Tod und Sterben – das seien immer noch Tabuthemen in der Gesellschaft, mit denen sich niemand auseinandersetzen mag. Darum würden die betroffenen Eltern oft gemieden. Dabei würde eine Umarmung, ein Anruf oder ein Gespräch

den Eltern oft gut tun.

Nach einiger Zeit werde von den Eltern erwartet, zur Normalität zurückzukehren. Verständnis finden die Eltern dann in einer Selbsthilfegruppe. Jeder hat das Gleiche durchgemacht, jeder weiß genau, wie sich der andere fühlt und kann über sein Kind sprechen, ohne Angst haben zu müssen, dass er den anderen auf die Nerven geht. „Es ist sehr wichtig, dass es so etwas gibt“, betont Edith Lehmann. Durch die Gruppe seien Freundschaften entstanden, die auch durch andere Situationen tragen, während andere, frühere Freundschaften diese Belastung nicht ausgehalten haben.

Edith Lehmann haben die Spaziergänge mit dem Hund geholfen, das Erleben der Natur oder wenn Freundinnen vorbeikamen und sagten: „Komm mit, wir gehen jetzt gemeinsam raus.“ Doch sie weiß: Jeder trauert anders. Manche Eltern gehen dreimal täglich zum Friedhof, andere nie. Andererseits sei die Auseinandersetzung mit der Trauer ganz entscheidend, um über den Verlust hinwegzukommen. Sich mit Tabletten vollzustopfen, helfe auf Dauer nicht. Wichtig wäre ein guter Therapeut, ein guter Seelsorger, jemand, der zuhört, der mittrauert und versteht. Oder eine Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern, bei den Treffen erfahren die Eltern, wie andere mit diesem schweren Schicksal umgehen und damit fertig werden. Auch das Gefühl, nicht alleine mit seinem Schicksal zu sein, hat etwas Tröstliches. – she

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat um 20 Uhr im Pfarrheim St. Magdalena, Bahnhofstraße 13a, Plattling.