



WEGBEGLEITER

Information und Unterstützung für trauernde Mütter, Väter, Geschwister,
Großeltern und alle, die mit dem Tod eines Kindes leben müssen

Sommer 2013



"Ein Hoffnungssymbol, das Auferstehung verspricht".
Ute Leser

Auferstehungsgedanken

Dem Unglaublichen
Glauben schenken.

Am Unsichtbaren nicht zweifeln.

Den lautlosen Zeichen unserer Toten vertrauen.

–

Dem ewigen Gesetz
der Liebe folgen,
um wahre Antworten
zwischen den Welten zu finden,
um der Hoffnung
Flügel zu verleihen.

Ute Leser

Was macht unser Leben aus?

In unsere offenen Herzen und Seelen ist der uns größte Schmerz gedrungen, unser Kind ist gestorben! Wir sind „durchnässt bis auf die Herzhaut“, wie es in einem Gedicht von Hilde Domin heißt.

Nackt und bloß liegen unsere seelischen Kräfte am Boden, in sich zusammengefallen und wir können nicht sehen, wie wir sie wieder aufbauen können. Wollen wir das überhaupt? Wollen wir nicht erst einmal diesen Zusammenbruch unserer Illusionen über das Leben, unser Leben, unser Familienleben mit allen Sinnen wahrnehmen, sind wir nicht allergisch gegen allzu schnelle Trostangebote, die unsere Seelen gar nicht erreichen können?

Das einzige, was trösten kann, ist das Anerkennen der Untröstlichkeit. Ja, dann fühle ich mich ernst- und angenommen.

In dem Brachland der Hoffnungslosigkeit, in dem ich mich erst einmal zurechtfinden muss, ist jede vor-schnelle Vertröstung kontraproduktiv. Nein, der Schmerz und die Trauer wollen gewürdigt und in meinem persönlichen Zeitrhythmus wahrgenommen werden.

Erst dann kann die Seele kleine Heilungsschritte machen, und wie die aussehen, was dabei hilft, wir wissen es, das ist für jeden von uns verwaisten Eltern und Geschwistern ganz individuell, ganz unterschiedlich.

Wir werden unsere Ressourcen nach und nach erkennen und dabei hilft der Austausch mit Betroffenen, der so kostbar und heilsam ist, denn hier sind wir alle authentische Experten in der Leiderfahrung.

Das Netz der Betroffenheit, das durch unseren Verein mit seinen vielschichtigen Angeboten zusammenführt und ermöglicht wird, kann so zur Rettungsstation für unser weiteres Leben werden, in dem wir eines Tages erkennen und fühlen können, dass unser Leben trotz und mit dem Tod unseres Kindes wieder sinnvoll und lebenswert geworden ist - anders, tiefer, ärmer, reicher – „reicher um alles Verlorene und vermehrt um jenen unendlichen Schmerz.“ (Rainer-Maria Rilke)

Freya v. Stülpnagel

Die Künstlerin Ute Leser hat dieses Kreuz auf dem nebenstehenden Foto aus Fundstücken aus der Natur gestaltet.

VERWAISTE ELTERN UND TRAUERNDEN GESCHWISTER MÜNCHEN e.V ist ein Selbsthilfeverein für Mütter und Väter, die ein Kind durch Tod verloren haben.

Der Verein ist korporatives Mitglied im Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. und Mitglied im Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.

Pilgerwanderung "Gehen - Trauern - Wandeln"

Im Sommer letzten Jahres ist unser Sohn Benjamin wenige Wochen vor seinem 18. Geburtstag tödlich verunglückt.

In den ersten Monaten danach habe ich oft und bis zur völligen Erschöpfung im Internet gesurft, ich habe stapelweise Bücher gelesen und nach jedem Strohalm gegriffen, der sich mir bot, um mich in dieser Situation zurecht zu finden, die eigentlich eine unmöglich zu akzeptierende war und ist.

Wir haben noch zwei Töchter und so war die Flucht unter die Bettdecke oder in den Wahnsinn keine Option, das Leben musste irgendwie weitergehen und tat es tatsächlich auch, zumindest hatte es den Anschein.

Ich beschäftigte mich pausenlos und wie unter Zwang mit Recherchen zum Thema Tod und Trauer, vielleicht um meiner eigenen aus dem Weg zu gehen. Ich hatte Angst davor, verrückt zu werden, wenn ich mich ernsthaft mit der Tatsache beschäftigen würde, dass mein Sohn gestorben war. Ich wollte unbedingt funktionieren und nicht zusammenbrechen.

Eines Tages stieß ich dann im Internet auf das gemeinsame Angebot der Johanniter-Unfall-Hilfe und der Evangelischen Stadtakademie, die seit einigen Jahren in der Karwoche eine fünftägige Pilgerwanderung speziell für Trauernde auf dem Münchener Jakobsweg anbieten. Die Idee hat mir gleich sehr gut gefallen, nur der Mut fehlte noch. Ich bin ein introvertierter Mensch und eine Gruppe, die aus mehr als zwei Personen besteht, macht mir Angst. Ich habe sehr lange überlegt und mich dann im Januar entschieden, an der Wanderung teilzunehmen. Ich war sehr stolz auf meine Entscheidung!

Im März fand ein Vorbereitungstreffen statt, bei dem ich meine Mit-Pilgerer und unsere vier Begleiter kennenlernte. Der Abend war sehr lehrreich und die Vorfreude auf die Wanderung wuchs.

Am Tag vor unserem Abmarsch am 23. März überfielen mich noch einmal Angst und Panik, aber es gab kein Zurück mehr. Mit einem sieben Kilo schweren Rucksack fand ich mich auf dem Marienplatz ein, wo unsere Pilgerwanderung begann.

Unser Pilgerweg führte uns dann vom Jakobsplatz nach Schäftlarn, von Schäftlarn nach Andechs, von Andechs nach Riederau, von Riederau nach Wessobrunn, von Wessobrunn nach Rottenbuch und schließlich mit Zug und Bus zurück nach München. Unsere kürzeste Strecke war 23 Kilometer, die längste 28 Kilometer.

Ich kann die Wege nicht in Einzelheiten beschreiben, dazu wurde auch das Wetter bald zu schlecht, und es galt einfach, immer weiterzugehen, die Strecke zu schaffen und abends anzukommen.

Unterwegs lernten wir viele verschiedene Arten des Pilgerns kennen: Wir gingen zu zweit, alleine, ins Gespräch vertieft oder schweigend, im Gänsemarsch, dicht hintereinander oder mit einem großem Abstand zwischen uns, sogar die Möglichkeit des "Powerpilgerns" wurde uns vorgeführt. Wir besuchten Kraftorte, suchten einen besonders schönen Stein für unseren

Verstorbenen, hörten Texte, besichtigten wunderschöne Kirchen und gingen und gingen... , mal im Schneegestöber, mal im eisigen Wind, selten in der Sonne, nie im Regen. Mal weinend, mal fluchend, mal wutentbrannt, mal resigniert, mal mutlos, und doch ging es immer weiter, eine Alternative gab es nicht.

Die Gemeinschaft mit den anderen Trauernden wurde bald sehr eng. Ich führte sehr viele Gespräche, erzählte immer wieder vom Tod meines Sohnes und hörte, was die anderen erlebt hatten. Bald war es auch kein Problem mehr für mich, schweigend neben jemandem herzugehen, wenn mir nicht nach Reden zumute war. Von vielen Gehen stellten sich bald Schmerzen ein, die ich aber genießen konnte, denn endlich passten Inneres und Äußeres zusammen. Vor den 7 Kilo Gepäck hatte ich große Angst gehabt, doch der Rucksack lag zwar schwer auf den Schultern, aber die Last war auszuhalten. Immer, wenn es mal gar nicht weiterging und ich vor Erschöpfung zusammenzubrechen drohte, fand sich jemand, der mich wieder mitzog und oft habe ich die letzten Kilometer des Tages nur noch geschafft, weil mich ein intensives Gespräch abgelenkt hat.

Unsere Begleiter haben sich liebevoll um uns gekümmert und uns mit ihrer Begeisterung für das Pilgern angesteckt. Bei Bedarf wurde verarztet, getröstet, Mut zugesprochen, zugehört oder geschwiegen.

Oft hatte ich das Gefühl, dass mein Sohn mitwandert, auch er hat Wanderungen und die Natur sehr geliebt. Am Ende der Reise fiel mir dann auf, dass ich immer deftige Gerichte

bestellt habe, die auch ihm geschmeckt hätten.

Auf diese Weise habe ich die Verbindung zu ihm gesucht und manchmal auch gefunden. Ich habe auch mich selbst wieder gespürt durch die Schmerzen in den Schultern, die Blasen an den Füßen, die Erschöpfung, aber auch durch den starken Willen, dort ankommen zu wollen, wo ich noch hin muss.

Die fünf Tage waren eine sehr intensive Zeit mit vielen Höhen und Tiefen, die ich auf keinen Fall missen möchte.

Ich möchte den Pilgerweg gerne weitergehen, wenn sich die Gelegenheit wieder ergibt.

Antje Fritsch-Brown

Schreibwerkstatt: „Gib Ausdruck deiner Trauer – damit der Tod nicht das letzte Wort behält!“

Zu einem Tagesworkshop mit diesem Titel luden wir trauernde Eltern im Mai 2013 nach Dinkelsbühl ein.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Trauerbegleiterin war das Schreiben mit Trauernden ein fester Bestandteil. Bei der Finnis Anja Levanlina durfte ich dort selbst erleben, wie tiefgehend, berührend und auch befreiend es sein kann, die Facettenreichen, oft auch verwirrenden Gedanken „einzufangen“ und sie in Worte zu kleiden, sie im wörtlichen Sinne zu verdichten.

Gerne wollten wir anderen Trauernden dieses Erleben weitergeben.

Sehr froh waren wir darüber, diesen Tag mit Regina Tuschl als Leitung zu begehen. Nach dem Tod ihres Sohnes fand sie für sich im Schreiben ihre persönliche



Ausdrucksmöglichkeit. Seit einigen Jahren bietet sie Schreibwerkstätten für Trauernde an.

An unserem Workshop nahmen 13 trauernde Mütter aus dem weiteren Umkreis teil. Viele kannten sich untereinander noch nicht. Die Gruppe war sehr gemischt was das Alter der Teilnehmerinnen, das Alter der verstorbenen Kinder und deren Todesart betraf. Bei manchen lag der Tod des Kindes schon mehrere Jahre zurück, bei anderen waren gerade erst einige Monate vergangen.

Bei der Anfangsrunde, die zum Kennenlernen diente, war eine gewisse Spannung und auch Unsicherheit zu spüren. Für die Meisten war es das erste Mal, dass sie an solch einer Schreibwerkstatt teilnahmen und Fragen wie Was kommt heute auf mich zu? Kann ich das überhaupt so ganz ohne Vorkenntnisse? wurden hier geäußert.

Regina Tuschl gelang es mit ihrer einfühlsamen und auch humorvollen Art, all diese Bedenken im Laufe des Vormittags zu zerstreuen.

Durch einfache und ganz unterschiedliche Methoden – in Gruppen- oder Einzelarbeit – begleitete sie die Teilnehmerinnen in dieses neue Metier hinein. Gegen Ende des Tages hatte jeder sozusagen unmerklich einen Text oder ein Gedicht über die persönliche Gefühlswelt verfasst. Ganz besonders bewegend war es, als jeder Einzelne den Mut aufbrachte und Text vor der Gruppe verlas. Wundervolle und einzigartige Worte berührten hier unsere Herzen!

Insgesamt war der Tag geprägt von einer intensiven Gemeinschaft und Offenheit. Auch die Pausengespräche waren – wie so oft – sehr bereichernd und intensiv. Wir haben viel positives Feedback bekommen. Ganz oft war zu hören, wie erstaunt und überrascht die Teilnehmerinnen über das eigenen „Können“ waren. Dass sie ohne Vorkenntnisse fähig sind, solch intensive Texte und Gedanken zu formulieren, war für viele eine völlig neue Erkenntnis und ein großer persönlicher und emotionaler Gewinn.

Wir als „Veranstalter“ haben einen segensreichen und intensiven Tag erleben dürfen.

Das lag zum einen an der tollen Gestaltung des Tages durch Regina Tuschl und zum anderen an dem Mut der trauernden Mütter sich auf Neues einzulassen – obwohl manche bereits in der Schule schreiben und dichten ziemlich schrecklich fanden!

Stefanie Leister, Trauerbegleiterin (ITA)
Ursi Fetzer, betroffene Mutter
Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern
und Geschwister Dinkelsbühl

Die uralte Kraft des Kreistanzes und des Trommelns

Meditative Kreistänze sind ein heiliges Wissen, die älteste Form der Kommunikation und Begegnung. Seit Anbeginn der Menschheit haben Kreistänze die Menschen verbunden, sie tanzten ihre Freude, ihre Angst, ihre Trauer und ihre Liebe.

Das Tanzen in der Gemeinschaft, das Gefühl, mit getragen zu werden und nicht alleine zu sein, ist wohlthuend. Die Mitte, um die getanzt wird, symbolisiert die eigene Mitte, in die man wieder finden kann. Es ist

sowohl für die Seele als auch für den Körper und den Geist heilsam.

Blockaden können dank der einfachen Schrittbewegungen zu der wunderbaren, uralten, traditionellen Musik wieder in Fluss gebracht werden, die Konzentration auf die Schrittfolgen hilft, im Hier und Jetzt zu sein.

Dadurch ist es möglich, mit der Trauer und mit belastenden Gefühlen besser umzugehen. Die meisten Tänze beinhalten ein immer wiederholendes Zurückschauen, Abgeben und Neuanfangen.

Und erst durch dieses ständige meditative Wiederholen kann die Verarbeitung und Integration all dessen, was wir erlebten und erleben, stattfinden bzw. aus der Starre befreit werden.

Das Tanzen findet eine wunderbare Erweiterung und Ergänzung durch die schamanische Indianertrommel.

Die Trommel ist der Herzschlag der Mutter Erde. Sie gilt als Vermittlerin der sichtbaren und der unsichtbaren Welt und wird seit Jahrtausenden als Begleitung von Ritualen, Zeremonien, bei Heilungen und Visionsreisen eingesetzt.

Mit dem Schlag unseres Herzens beginnt unser Leben. Diesen einfachen und zugleich wichtigen Rhythmus tragen wir unser ganzes Leben in uns. Deshalb braucht es auch keinerlei Vorkenntnisse, um zu trommeln.

Die Trommel hilft uns immer wieder, unseren Lebensrhythmus zu finden, wieder ins Gleichgewicht zu kommen – was nach dem Verlust eines geliebten Menschen besondere Unterstützung braucht.

Wenn Sie neugierig geworden sind, würde ich mich freuen, Sie bei einem meiner Tanzangebote begrüßen zu dürfen.

Herzensgrüße schickt Ihnen Elisabeth Schreyer,
Tanzpädagogin



Tanz ist die Rückkehr
in die ursprüngliche
Ordnung
der Schöpfung,
die in rhythmischer
Weise weitergeht.
(Georg von Nyssa)

Elisabeth Schreyer

Eine Geburtstagsfeier für unsere verstorbene Tochter Marina

Unsere Tochter Marina ist am 17. August 2012 im Alter von 16 Jahren verstorben.

Die Trauer und der Schmerz waren und sind groß. Der Tod eines Kindes ist das größte Unglück, das es für Eltern gibt.

Das erste Weihnachten und Silvester haben wir, mein Mann und ich, durch die Unterstützung von Freunden einigermaßen geschafft. Aber was sollten wir an ihrem ersten Geburtstag nach ihrem Tod machen?

Bereits vor Weihnachten war mir klar, wir würden für Marina an ihrem 17. Geburtstag eine Erinnerungsfeier machen. Aber wie sollte man so etwas in Angriff nehmen? Wir waren und sind geschwächt durch unseren Schicksalsschlag, würden wir die Kraft aufbringen, so ein Fest zu organisieren? Vor allem ich, die Mutter, wollte Marina diese Ehre unbedingt erweisen.

Vor Weihnachten begann ich damit, in Kirchengemeinden anzufragen wegen der Anmietung eines Raumes. Da kamen die ersten Hürden, an Marinas Geburtstag

würden in ganz München Kommunionen, Firmungen und Konfirmationen sein, sagte man mir und zwei meiner Freundinnen, die aktiv an der Suche nach einem Raum beteiligt waren. Sollte nun die Feier am Fehlen eines Raumes scheitern? Nein, wir hatten das Glück, dass wir doch noch einen schönen Saal gefunden haben. Jetzt war das Raumproblem gelöst.

Dann musste natürlich die genauere Planung erfolgen. Wir hatten Marinas Trauerfeier bei AETAS, die es damals sehr schön organisiert hatten. Diese Feier und einige Literatur hatte ich mir als Leitfaden genommen. Es sollte eine ganz individuelle Feier für Marina werden und kein Gottesdienst. Über Monate hinweg habe ich mir überlegt, welche Musik wir nehmen, welche Dekoration es sein soll, wie viele Verwandte und Freunde wir einladen, wie lange es dauern soll. Sehr hilfreich war die Mithilfe eines freiberuflichen Theologen, der uns bereits bei der Trauerfeier sehr gut unterstützt hat.

Meine Geschwister und unsere Freunde haben uns tatkräftig unterstützt mit Kuchen, Dekoration und aktiver Mitarbeit in der Küche. Ein befreundetes Ehepaar blieb von Samstag auf Sonntag bei uns über Nacht, was uns half, unsere Anspannung zu nehmen.

Die Bilder für die Leinwand und die Musik wurden von meinem Mann mit viel Sorgfalt zusammengestellt. Unsere Herzen schmerzten, als wir die Bilder bereits zu Hause ansahen.

Dann war es so weit. Etwa eine Stunde vor Beginn der Feier waren wir und viele unserer Helfer im Gemeindesaal und begannen, alles feierlich herzurichten. Wir hatten uns dazu entschlossen, einen großen Stuhlkreis zu bilden, weil wir so viele Gäste hatten, wurden es zwei Stuhlkreise hintereinander. Schön war, dass auch verwaiste Mütter unter unseren Gästen waren, die wir über den Verein kennengelernt haben und die jetzt zu unseren Freunden zählen.



In die Mitte des Kreises dekorierte ich ein Herz. Die Feier begann mit Bildern von Marina. Dann konnte jeder eine Kerze in das Herz stellen, ihr etwas dabei sagen oder ihr ein Geschenk hineinlegen. Das Herz wurde mit Licht und Liebe gefüllt.

Es war für uns alle sehr berührend und voller Ehre und Würde für Marina. Gespielt wurde Marinas Musik und sehr schön war auch das gemeinsame Singen eines Liedes.

Im Anschluss an die vielen Erinnerungen an Marina gab es Kaffee und Kuchen. Das hat eine entspannte Atmosphäre geschaffen. Wir haben viele positive Rückmeldungen bekommen und wir können nur alle Eltern ermuntern, ihren Kindern ein Zeichen zu setzen, denn sie haben es sich verdient. Wir haben ganz bewusst den Geburtstag gewählt, denn dieser Tag war ein Freudentag.

Monika Sperl-Schiegerl

Vier Jahre danach

Endlich ist es Frühling. Die Natur explodiert geradezu nach einem überlangen Winter. Zu den frühlingbunten Orten in der Stadt gehören die großen und kleinen Friedhöfe mit ihrer Blumenpracht. Frisch gepflanzt strecken sie ihre Blüten der Sonne entgegen und saugen das nährnde Wasser, das Besucher über sie gießen, und die darin gelösten Mineralien der Erde auf. Wer einen Angehörigen oder Freund in dieser Frühlings- oder Sommerzeit vor wenigen oder vielen Jahren verloren hat, muss versuchen, die Schönheit der Natur mit den schmerzenden Erinnerungen in der eigenen Seele zu verbinden. Ich gehöre dazu.

Vier Jahre ist es jetzt her. Meine Frau suchte mich überraschend auf. „Es ist etwas Schlimmes passiert.“ Mehr brachte sie zunächst nicht heraus. Wahrscheinlich ist ihr Vater gestorben, der schon längere Zeit gesundheitlich sehr wackelig war, schoss es mir durch den Kopf. „Der Max hat einen Herzinfarkt erlitten und liegt auf der Intensivstation einer Münchner Klinik“, brach es aus ihr heraus. Der Max? Er war damals 34 Jahre alt, war gerade von einer längeren Reise zurückgekommen und hatte davor einem Freund beim Umzug geholfen und schwere Sachen in den 4. Stock eines Hauses ohne Lift geschleppt. Und jetzt? Er hatte in den frühen Morgenstunden, wie wir erfuhren, starke Schmerzen in der Brust bekommen, selbst den Notarzt gerufen und sich in die Klinik fahren lassen. Dort ging es ihm beim Ausfüllen der Aufnahmepapiere besser, aber plötzlich sackte er in sich zusammen. Fast zwei Stunden kämpften die Ärzte um sein Leben, und es gelang ihnen, ihn zu stabilisieren.

Max ist der zweite Sohn aus meiner ersten Ehe. Seine Mutter, die in Norddeutschland lebt, kam sofort nach München. Sie hat, wie alle, die ihn liebten und in der Klinik fast täglich besuchten, nie mehr ein Wort mit ihm sprechen können. Acht Wochen lag unser Sohn im künstlichen Koma. Hoffnung und Bangen. Die Ärzte schenkten von Anfang an reinen Wein ein: Er würde schwere Schäden zurück behalten, wenn er den Weg ins Leben zurückfinden würde. Vielleicht eine Blindheit. Egal. Stevie Wonder hat als Blinder wunderbare Musik geschrieben, machte ich mir Mut. Ganz egal, wie Max aus diesem Schicksalsschlag herauskommt: Hauptsache, er überlebt! Wir werden ihn pflegen und begleiten. Wir waren uns einig, aber mit ihm konnten wir uns nicht darüber verständigen. Einmal habe ich beobachtet, wie ein unwillkürliches Lächeln über sein Gesicht huschte. Er starb schließlich an vielfältigen Komplikationen, die der Herzinfarkt ausgelöst hatte.

Vier Jahre ist es her. Durch intensive und warmherzige Gespräche mit einer Trauerbegleiterin und in der Vätergruppe der Verwaisten Eltern habe ich Stütze und Trost gefunden und die Erfahrung gemacht, dass jeder anders trauert. Ich fühlte mich einem Vater besonders nahe, der ehrlich bekannte: „Am Grab meines Sohnes kann ich kaum trauern. Da ist in mir alles wie verschlossen. Aber wenn ich alleine am Steuer meines Autos bin, fließen oft unvermittelt die Tränen.“ Ich habe darauf gedrungen, dass Maxis Grab keine Umrandung und keine „ordentliche“ Bepflanzung bekommt. Max war ein Freigeist, ein Musiker, ein witziger, oft überschäumender, aber manchmal auch ein tief melancholischer Mensch. Und das drückt das Grab aus: Die Natur soll ihren Lauf nehmen. Wer mag, setzt eine Blume oder eine Pflanze auf das Grab oder stellt ein Erinnerungsstück darauf. Und das passiert immer wieder. Max hatte viele Freunde.

„Heinz, denke daran: Du bist nicht gestorben, sondern Dein Kind“, hatte mir der Psychologe mitgegeben, bei

dem ich mir nach dem Tod von Max Rat geholt hatte. Mir war klar, was er meinte: Wende Dich dem Leben zu. Sei ein guter Freund, ein Vertrauter, ein Tröster und Begleiter für alle, die Dein Leben teilen. Das war schwer, aber es ging nach und nach immer besser. Mehrere Kinder sind unserer Familie seither von Gott geschenkt worden. Heiter und neugierig schauen sie ins Leben. Sie werden ihrer Zeit auf dieser Erde ihre eigene Prägung geben. „Vor dem Leben der anderen sich verneigen“, hatte mir die Trauerbegleiterin bei den Verwaisten Eltern als Ziel des Trauerprozesses nahe gelegt. Heute kann ich mich vor Max verneigen. Was war da nicht alles in seinem Leben und was haben wir alles gemeinsam genossen. Es hätte länger sein können, aber mir ist klar geworden: Wer nicht jeden Tag neu als Geschenk erleben kann, wird auch durch ein an Jahren langes Leben nicht froh werden.

Heinz Brockert

Gedichte und Texte

Mein Baum

Ich zeige dir die Zeit,
sagt der Baum vor meinem Fenster,
ich zeige dir das Leben.

Nie wirst du dich gewöhnen an meinen Wandel,
immer neu wirst du staunen,
wenn das helle Grün meine Äste umfängt
und die kühleren Nächte tauchen die freundliche Farbe
in wärmeres Rot.

In den finsternen Zeiten des Eises bin ich entblößt,
dann aber reift die Hoffnung in mir.

Ich hole mir deinen Blick,
sagt der Baum,
wenn die Weite deines Lebens sich auftut,
dir droht, dich erdrückt.
Wenn meine Arme sich wiegen im Wind,
nehm ich dich mit mir.

In der sternlosen Zeit hörst du mein Rauschen
und wenn die Sonne erscheint, trete ich vor,
immer verlässlich.

Ich verdränge die Zeit aus deinem Leben,
mein Sein gibt dir Halt.

Erika Bodner



Die Lilie im Tal

So viele Menschen
begraben wir in der Erde;
sie sind vergessen.

Einige jedoch
betten wir in unser Herz;
in zarter Liebe.

Bei Tag und bei Nacht,
in unser'm Tun und Trachten,
denken wir an sie.

Erinnern wir uns,
sind sie Teil uns'rer Seele;
in neuer Gestalt.

Im Reich der Liebe
siedeln die Seelen sich an;
nach süßem Gesetz.

Haiku von Detlev Dehn nach Honoré de Balzac,
Die Lilie im Tal, Leipzig 1965, S. 343

Anmerkung

Das Haiku ist mit drei Zeilen und 5+7+5 Silben die kürzeste Gedichtform der Welt. Es hat sich in Japan vor rund 1000 Jahren entwickelt. Es beschreibt traditionell ein Bild aus der Natur und erfasst dabei die Zeit und in der Regel auch den Ort, an dem etwas Besonderes besteht oder geschieht. Der Haiku-Schreiber blickt dabei in der Haltung des Zen auf die Welt, um im besonderen Augenblick etwas allgemein Gültiges zu erfassen - und dadurch dem Wesentlichen des Seins näher zu kommen.

In den letzten 100 Jahren hat sich das Haiku über die ganze Welt verbreitet und ist heute in nahezu allen nationalen Sprachen zu finden. Es erfasst alle Aspekte der Natur im Jahreskreis von Frühling, Sommer, Herbst und Winter sowie des ganzen menschlichen Lebens, vor allem Liebe und Glück, Abschied und Reise, Tod und Trauer, Wandel und Wiederkehr.

Detlev Dehn

Was war los ?

Ein Abend im Kulturforum München-West

Das Kulturforum München-West, ein engagierter Verein mit vielfältigen Angeboten, hat einen Abend mit Freya von Stülpnagel gestaltet. Unser Mitglied Angela Scheibe-Jaeger, deren Tochter Verena Ende Juli letzten Jahres an Leukämie gestorben ist, hatte dazu im Rahmen der Kulturforums-Stammtische eingeladen. Frau Scheibe-Jäger arbeitet im Vorstand des Kulturforum München-West mit und hatte Frau von Stülpnagel schon vor Jahren als Referentin vorgeschlagen, ehe sie selbst zu einer verwaisten Mutter wurde. Ihre Vorstandskollegin -Ulrike Turner- gestand, weshalb es so lange gedauert hat, bis dieser Termin zustande gekommen ist: "Das Thema Tod und Trauer war mir immer fremd und ich wollte es unseren Mitgliedern nicht zumuten. Erst, seitdem ich vor ein paar Monaten meine krebserkrankte Freundin an ihrem Lebensende begleitet habe, bin ich damit vertrauter, gehe offener damit um. Ich bin froh, dass Angela so hartnäckig war. Es war ein sehr guter und bewegender Abend".

Freya von Stülpnagel gelang es, durch die Schilderung ihres eigenen Schicksals darauf hinzuweisen, wie wichtig es für die von einem Todesfall Betroffenen ist, dass die Umwelt gleich darauf reagiert, mit ein paar lieben Zeilen, einem Blumengruß oder etwas Essbarem. Das haben die Zuhörerinnen und Zuhörer mit nach Hause genommen, dass es auf die schnelle Geste ankommt, nicht auf einen durchgestylten Brief längere Zeit nach dem Todesfall. „Im Verein Verwaiste Eltern München fand ich damals Trost, aber auch neue Anregungen und arbeite seit 14 Jahren im Verein als Ehrenamtliche mit. Es ist wichtig, dass so viele Menschen wie möglich von dieser Institution erfahren und sie gegebenenfalls empfehlen können. Daher bin ich gerne zum Kulturforum München-West gekommen, um unseren Verein und seine wichtige Arbeit vorzustellen“, sagte sie. Als Trauerbegleiterin will sie vermitteln, dass das Leben auch nach dem Tod eines Kindes weitergeht und das Leben wieder lebenswert wird, dass Tod und Trauer zum Leben dazu gehören. Und sie erklärte, dass jeder anders trauert, dass jeder seine eigene Überlebensstrategie hat und dass dies von der Umwelt zugelassen werden soll, auch das Selbstmitleid der Betroffenen. „Der Abend hat für alle neue Erkenntnisse gebracht. Vielen Dank, liebe Freya, im Namen des Kulturforums München-West“.

Ille Sophie Schalk

Neue Broschüre der Stadt – eine wertvolle Hilfe

Am 14. März 2013 stellte Frau Bürgermeisterin Christine Strobl im Münchner Rathaus die neue Broschüre des Stadtjugendamtes „Trauernde Familien“ der Öffentlichkeit vor. Die Broschüre wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Verein „Verwaiste Eltern und trauernde

Geschwister München e.V.“ erarbeitet, um trauernden Familien eine Hilfestellung an die Hand zu geben und über einen kindgerechten Umgang mit dem Thema „Trauer, Tod und Abschied nehmen“ zu informieren.

Der Gedanke für diese Broschüre entstand in der Vorbereitung zu einem Tag der Offenen Tür bei den Verwaisten Eltern im Juli 2011, zu dem alle Einrichtungen aus München eingeladen waren, die mit dem Themenbereich schwere Krankheit, Tod und Trauer zu tun haben. Von insgesamt 18 Einrichtungen kamen über 50 Teilnehmer zu dieser Veranstaltung und von allen Seiten wurde bekräftigt, dass die Vernetzung und der Erfahrungsaustausch äußerst hilfreich und sinnvoll sind.



Bei diesem Treffen, an dem auch Frau Wetter und Frau Szdrenka vom Stadtjugendamt teilnahmen, wurde die Initialzündung gegeben, gemeinsam eine Broschüre zu diesem Thema zu erstellen, um den Familien in München, die schick-

salhaft zur Auseinandersetzung mit schwerer Krankheit, Tod und Trauer gezwungen sind, eine Hilfestellung an die Hand zu geben.

Die Broschüre beschreibt mit viel Empathie die Themen „Trauer, Tod und Abschied nehmen aus dem Blickwinkel der Eltern und der Kinder“, fasste die Bürgermeisterin den Inhalt zusammen. „Mütter und Väter sind in dieser extremen Situation besonders gefordert. Sie müssen mit ihren eigenen Gefühlen umgehen und wissen auch um ihre Verantwortung gegenüber ihren Kindern. Ihnen Halt und Unterstützung zu geben, stellt hohe Anforderungen“, so Frau Strobl weiter.

Die Broschüre „Trauernde Familien“ liegt im Rathaus, Stadtinformation, zum Abholen bereit. Sie kann auch per E-Mail bestellt werden bei der Fachstelle „Erziehungsinformation und Elternbriefe“ im Stadtjugendamt unter erziehungsinformation.soz@muenchen.de

Auf Anregung der Bürgermeisterin wird nun auch geprüft, ob die Broschüre nicht auch in Friedhofsverwaltungen und den Räumen der Städtischen Bestattung ausgelegt werden kann.

Eine geringe Anzahl dieser Broschüre ist auch in der Geschäftsstelle des Vereins „Verwaiste Eltern“ vorrätig, die wir auf Anfrage gern aushändigen.

Ille Sophie Schalk

Frühjahrswanderung

Am 5. Mai 2013 trafen sich 19 Personen zu unserer alljährlichen Frühjahrswanderung.

Die Tour führte uns über Hügel und Wiesen rund um Habach.

Eine leichte Tour, die uns Zeit gab zum Austausch.

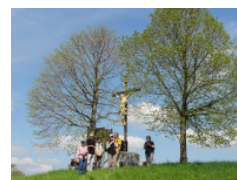
Der Wettergott meinte es wieder mal gut mit uns und wir konnten den Tag und die Landschaft mit Freude genießen.

Wie man auf dem Foto sieht, haben wir ein schönes Plätzchen gefunden um Rast und Brotzeit zu machen.

Mittagessen und Kaffee gab es am Ende der Wanderung im "Eichbichl- Stüberl".

Ein schöner Tag ging mit vielen positiven Eindrücken zu Ende.

Klaus Kahnert



„München dankt“

Mit diesen Worten erhielt ich beim Neujahrsempfang der Ehrenamtlich Tätigen im Januar 2012 eine Urkunde, unterschrieben vom Oberbürgermeister der Landeshauptstadt München. Die Auszeichnung für bürgerschaftliches Engagement wurde 2008 als kleines Dankeschön ins Leben gerufen. Gekoppelt war die Urkunde mit der Aussicht auf einen Empfang im Saal des alten Rathauses. Und am 16. Mai dieses Jahres war es dann soweit. Geladen waren die in 2012 ausgezeichneten ehrenamtlich Tätigen bei vielen Münchner Vereinen, Einrichtungen, Institutionen. Von den Verwaisten Eltern waren das neben mir noch vier weitere Ehrenamtliche (Elfi von Fabris, Brigitte Festl, Irmgard Götz und Franziska Offermann), von denen vier an dem Empfang teilnahmen. Wie die 3. Bürgermeisterin feststellte, sind die vielen ehrenamtlich geleisteten Stunden nicht in Geld aufzuwiegen, da dies zu einem finanziellen Kollaps des Sozialsystems führen würde. Dieses Dankeschön war zumindest für mich auch eine würdige Anerkennung der geleisteten Arbeit und ich habe sie stellvertretend für die anderen in unserem Verein Tätigen entgegengenommen.

Dorothea Böhmer

Dankeschön und Abschied von Karola Kunstmann

Wie aus dem Impressum zu ersehen ist, hat Karola Kunstmann die Arbeit im Redaktionsteam des Wegbegleiters niedergelegt. Über sehr viele Jahre war sie in diesem Redaktionsteam fester Bestandteil und sorgte stets dafür, dass den Herzen der Leser des Wegbegleiters etwas mit auf den Weg gegeben wurde. Jetzt hat sich ihre Trauer um ihren Sohn Andreas soweit gewandelt, dass aus dem Überleben ein Weiterleben auch in Freude wird. Ihr tiefes Gottvertrauen hat ihr bei diesem Schritt geholfen. Zeitmangel hat sie bewogen aus dem Team auszusteigen.

Liebe Karola, Dir ein herzliches Dankeschön für die von Dir geleistete Arbeit und auf Deinem weiteren Lebensweg alles erdenklich Gute auch im Namen des Vorstands und des Teams der Geschäftsstelle.

Dorothea Böhmer

Bücherecke



Stephanie Witt-Loers / Birgit Halbe:
„Kindertrauergruppen leiten“ Ein Handbuch. Gütersloher Verlagshaus 2013

Man könnte den Titel des Buches als Ermutigung und Anregung zur Gründung einer Kindertrauergruppe verstehen. Die Autorin betont aber schon im Vorwort, dass dazu eine

qualifizierte Trauerbegleiter-Ausbildung sowie eigene Erfahrungen mit Kindern unbedingt erforderlich sind.

Sie stellt exemplarisch die Arbeit mit einer geschlossenen Kindertrauergruppe vor, die neben vielen freien Angeboten zum Programm des Instituts „Dellanima“ in Bergisch-Gladbach gehört. Das Konzept, das in Zusammenarbeit mit dem Institut für Trauerbegleitung für

Kinder „Thalita“ in Olpe entwickelt wurde, wird im Buch beschrieben.

Danach setzt sich eine Kindertrauergruppe aus 6 bis 8 Kindern im Alter von 6 bis 13 Jahren zusammen, die sich an zehn Nachmittagen für zwei Stunden trifft. Acht Zusammenkünfte stehen unter einem bestimmten Thema, das den Kindern vorher mitgeteilt wird. Dazu gibt es jeweils kreative Angebote (Malen, Basteln, Fantasiereisen, ...), informierende Angebote (Bücher, Filme, Exkursionen, ...) und eine moderierte Gesprächsrunde. Außerdem werden die Bezugspersonen in offenen oder geschlossenen Gruppen begleitet.

Diese Informationen sind ebenso wie die vorangestellten psychologischen und pädagogischen Grundlagen für Leser, die selbst an eine Gruppengründung denken, sehr hilfreich.

Das Buch kann und sollte aber einen wesentlich größeren Leserkreis ansprechen, denn mit seinen vielfältigen praktischen Hinweisen, v.a. auch der beiliegenden CD-ROM, ist es eine wahre „Schatzkiste“ für alle, die im privaten oder beruflichen Bereich trauernde Kinder begleiten. Umfangreiche Literaturlisten, Bastelanregungen, Geschichten, Gedichte, Fantasiereisen, Massagen, Kochrezepte und vieles mehr machen Lust und Mut, sich mit trauernden und interessierten Kindern gemeinsam den Themen Abschied, Verlust, Tod, Trauer und Trost zu stellen und sich damit auseinanderzusetzen.

Ich möchte es deshalb verwaisten Eltern und Menschen in ihrem Umfeld sehr empfehlen.

Ulla Schneid



Stephanie Witt-Loers:

Trauernde Jugendliche in der Schule

Vandenhoeck & Ruprecht

ISBN 978-3-525-77008-5

Der Umgang mit Jugendlichen nach dem Tod eines Angehörigen oder Mitschülers ist ein schwieriges Thema. Berührungsängste, Hilflosigkeit sowie Unsicherheiten im Zusammenhang mit Tod und Trauer führen häufig dazu, das Geschehen zu ignorieren. Zudem führen Sprachlosigkeit und Scham der Jugendlichen dazu, dass Mitschüler oder Lehrer nicht vom Tod eines Angehörigen erfahren und die Betroffenen in der Schule mit ihrer Trauer allein bleiben.

Die erfahrene Trauerbegleiterin Stephanie Witt-Loers zeigt in ihrem neuen Buch Möglichkeiten auf, wie man sich gegenüber trauernden Jugendlichen in der Schule verhalten kann. Das Buch gibt einen hilfreichen Überblick über die Trauerprozesse und Trauerreaktionen und unterstützt, individuelle Wege der Trauerverarbeitung zu finden. Auch werden mögliche Trauersituationen in der Schule und entsprechende Handlungsoptionen aufgezeigt.

Das Buch ermutigt, sich mit diesen schwierigen Erfahrungen auseinanderzusetzen und ist eine echte Hilfe für den Umgang mit betroffenen Jugendlichen.

Astrid Gosch-Hagenkord

Aus der Geschäftsstelle

Der neue Vorstand

In der Mitgliederversammlung am 18. März 2013 wurde der Vorstand turnusmäßig neu gewählt.



Von rechts nach links:
Klaus G. Stahlschmidt,
(1. Vorsitzender),
Margit Maier,
Freya von Stülpnagel,
(stellv. Vorsitzende),
Michael Krähmüller,

hinten: Detlev Dehn, Dr. Franziska Offermann, Michael Schiegerl

Wir wünschen für die neue Legislaturperiode alles Gute!

Aus dem Vorstand wurden verabschiedet: Irmgard Götz, Edith Lehmann und Wilfried Brenner.

Ihnen möchten wir an dieser Stelle herzlich für die geleistete Arbeit und das große Engagement danken.



Neue Mitarbeiterin



Seit dem 1. März 2013 hat Christina Enöckl die 400 Euro-Stelle für Öffentlichkeitsarbeit von Manuela Dornis übernommen, nachdem sich diese aus persönlichen Gründen aus der Arbeit zurückziehen musste. Wir freuen uns über die reibungslose Übergabe und die kompetente Unterstützung durch „die Neue“. Herzlich Willkommen in unserem Team.

Susanne Lorenz

Abschied aus dem Primi Passi Team

Elfi von Fabris, die seit der Gründung des Primi Passi Teams im Jahre 2003 engagiert mitgearbeitet hat, hat sich zum Jahresende 2012 nach den vielen, vielen Jahren der aktiven Tätigkeit in der Begleitung Trauernder aus dem Primi Passi Team verabschiedet und möchte sich nun mehr ihren privaten Hobbys widmen.

Zum Abschied trafen wir uns mit Elfi in einer nahegelegenen Lokalität. Schließlich sollte das Ganze auch in einem passenden Rahmen stattfinden. Jede von uns hatte sich mit einem Spruch und einer Blume darauf vorbereitet, Elfi DANKE zu sagen und ihr zugleich gute Wünsche auf ihren Weg mitzugeben. Da wir mit allen Sinnen in der Welt sind, kam natürlich, nach einem gemeinsamen Umtrunk, zu dem Elfi eingeladen hatte, auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. In guter Atmosphäre und Stimmung trennten wir uns dann nach einer herzlichen Umarmung von Elfi.

Liebe Elfi, genieße Deine „neue Freiheit“ und schau einfach mal wieder vorbei. Wir freuen uns.

**Die Geschäftsstelle und das Primi Passi - Team
München und Oberland**

Veranstaltungen

Berggottesdienst mit Caritasdirektor Prälat Hans Lindenberger 21.09.2013, Beginn 11 Uhr

Leichte Wanderung zur Wallfahrtskirche Maria Schwarzlack, Brannenburg, Info Max Reinhart: 08092 / 4780

Herbstwanderung zur Gindelalm

06.10.2013, Treffpunkt 9.30 Uhr, Parkplatz Hennerer Au, Info: Klaus Kahnert 089/ 142065 oder Winfried Dressel 089/ 8502999

Zeit für Heilung–Zeit für Hoffnung–Zeit für uns

Wochenende für Trauernde im Kloster Bernried
15.-17.11.2013, Leitung: Isabel Schupp, Petra Hoerz-Schmückle

Gottesdienst für verwaiste Eltern

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr in St. Bonifaz, Karlstr. 34 in der Krypta

„Flamme der Hoffnung“ kommt nach Wörthsee

Am 21. September 2013 kommt die „Flamme der Hoffnung“ in die Pfarrei „Zum Heiligen Abendmahl“ Etterschlager Straße 45, in Wörthsee. Die „Flamme der Hoffnung“ brennt für schwer kranke Kinder und ihre Familien, aber auch für verstorbene Kinder. Mit einem Gottesdienst am Freitag, 27.09. um 19 Uhr, der von Pater Engelbert (Projekt Omnibus) zelebriert wird, verlässt die Flamme Wörthsee wieder. Im Anschluss sind alle zu Brot und Wein im Pfarrsaal eingeladen. Weitere Infos unter www.projekt-omnibus.de.

Christiane Schmalz

Redaktionsschluss für die Winterausgabe des Wegbegleiters: 10. Oktober 2013

Wenn Sie an der Mitgestaltung unseres Wegbegleiters interessiert sind, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle, Tel. 089/ 480 88 99 0

E-Mail: verwaisteeltern@t-online.de

Impressum

Wegbegleiter für trauernde Mütter, Väter, Geschwister und Großeltern

Herausgeber: Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., St.-Wolfgang-Platz 9, 81669 München, Tel. 089/4808899-0 www.verwaiste-eltern-muenchen.de, Mail: VerwaisteEltern@t-online.de
Bankverbindung: LIGA Bank, BLZ 750 90 300, Konto-Nr. 21 61 761

Redaktionsteam:

Dorothea Böhmer, Heinz Brockert, Detlev Dehn, Ulla Schneid, Christine Persson, Ille Sophie Schalk

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers/der Verfasserin wieder.

V.i.S.d.P.: Detlev Dehn

Fotos: Michael Kaminski, Elisabeth Schreyer, Monika Sperl-Schiegerl, Ille Sophie Schalk, Klaus Kahnert