



WEGBEGLEITER

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

Nr. 1 ♦ Frühjahr 2009

Liebe trauernde Mütter, Väter, Geschwister und Großeltern, liebe Freunde und Förderer des Vereins,

die Tage werden heller, die Knospen erblühen, wir atmen auf und wollen das Dunkle hinter uns lassen. Für einige von Ihnen ist es möglich, dies zu sehen und zu spüren, jedoch für frischbetroffene Trauernde vielleicht noch nicht. Der Samen jedoch hierfür ist gesät. Vertrauen Sie auf Ihr Inneres Licht.

Mit herzlichen Grüßen
Der Vorstand, die Geschäftsstelle,
das Redaktionsteam



„Auferstehungsbild“ von Susanne Kraft

Unsere Toten sind nicht abwesend, sondern nur unsichtbar:

Sie schauen mit ihren Augen voller Licht in unsere Augen voller Trauer.

Augustinus

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin keine Autorität in Sachen Trauer. Der Begriff *Trauerbewältigung* ist mir zutiefst zuwider.

Will er mir doch weis machen, dass ich ihr in einem gewaltigen Kraftakt Herr werden könnte, dieser tiefen Traurigkeit, von der ich vielmehr glaube, dass sie mich begleiten wird, solange ich lebe. Trotzdem suche ich, suche nach Zeichen und Worten, die nicht nur geschrieben oder gesagt, sondern empfunden und gelebt sind, die mir helfen könnten, mit meiner Traurigkeit zu leben.

Als ich den uralten Worten des Klerikers Augustinus begegnet bin, die diesem Brief voranstehen, reagierte ich skeptisch, so wie eine reagiert, die betroffen ist, den Tod eines geliebten Menschen eben erlebt hat und sich dort befindet, wovon es in Todesanzeigen heißt: *in tiefer Trauer*.

Meine Schwester ist nicht mehr da. Ich selbst bin kein Kind mehr und ich weiß selbstverständlich,

dass es kein Leben gibt ohne Tod. Ich habe Vater und Mutter verloren – und jetzt meine Schwester, nur wenige Jahre älter als ich. Aber gerade diese jüngste Erfahrung hat meine Welt in ihren Grundfesten erschüttert und mich völlig aus dem Konzept gebracht. Tod ohne Alter, ohne Hinfälligkeit, ohne Verwelken. Tumor-Tod binnen sieben Monaten nach der Diagnose – das darf es einfach nicht geben in einer Welt, die für alles Heilmittel hat. Nicht abwesend? – Oh doch! Ich spüre ihre Abwesenheit ständig und überall. Ich bin beraubt – merkwürdig, das Wort *verwaist* trägt ursprünglich auch diese Bedeutung!

Sie gehörte untrennbar zu mir, wir teilten unsere Vergangenheit und Gegenwart, Freuden und Leiden, Wünsche und Ängste. Wir verstanden einander oft wortlos, verständigten uns dennoch gern wortreich. Nun ist sie nicht mehr da. Nicht abwesend? – Manchmal möchte ich schreien vor Wut und Empörung, aber meistens bin ich einfach nur traurig.

Und trotzdem! – Da gibt es Augenblicke, in denen ist sie mir nahe, unsichtbar nahe. Ich sehe die Dinge wie sie, Situationen mit ihrem Humor, Menschen mit ihrer Güte. In diesen Momenten ist sie ganz bei mir und mir wird leichter. Was ich sehe? – Nur die Projektion der Erinnerung auf das Heute? – Kann sein.

Aber vielleicht stimmt es ja doch: Sie blickt mich an, schaut in meine Augen voller Trauer *mit ihren Augen voller Licht*. Letztendlich, so glaube ich, zählt auch gar nicht, was stimmt. Von klein auf stellen wir die Frage *Warum?* und fordern mit Recht schlüssige Antworten. Nur, wenn es um den Tod geht, ist diese Frage sinnlos, weil es die Antwort nicht gibt. Was zählt, ist vielleicht doch das Licht aus ihren Augen, wie immer es gemeint sein mag. Menschen, die der Tod uns geraubt hat, sind abwesend und nahe zugleich. „Ihr Licht leuchte uns!“, so bete ich ganz persönlich und ganz und gar weltlich. Das Licht in den Augen meiner toten Schwester leuchtet Verständnis, Nachsicht, Dankbarkeit, Liebe. Vielleicht ist es ein Auftrag an mich, den ich nur in meiner Trauer verstehen kann: Trag mein Licht weiter in deine Welt, mach sie ein bisschen heller, für dich und für die anderen!

Der Frühling kommt und mit ihm das Osterfest. *Ihre Augen voller Licht* – sie sind meine Osterkerze.

Eva-Franziska Bishop

In Gedanken

Mit Entsetzen haben wir vom Amoklauf in Winnenden gehört. Unfassbares ist geschehen. Unser Mitgefühl ist bei den betroffenen Familien. Viele Fragen gehen uns durch den Kopf. Wir sind aufgefordert, uns immer wieder Gedanken zu machen, wie wir achtsam miteinander umgehen, was wir voneinander wahrnehmen und ob wir genug hilfreiche Unterstützung geben.

In Verbundenheit

Verwaiste Eltern München e.V.

Gedichte und Texte

O S T E R N ist der Beginn
Damit fängt alles neu an.

Mit Ostern, dem Sieg des Lebens über den Tod, fängt alles neu an. Und ein Weg beginnt, der gegangen sein will... - mitten im Alltag und - nach Karfreitag.

Voll Hoffnung - weil es uns Einer vorgelebt hat.
Voll Vertrauen, weil auch uns diese Zusage gilt.
Voll Liebe, weil uns Einer, Jesus Christus, so sehr liebt, dass er selbst all das auf sich nimmt – und weil er selbst all diese Wege mitgeht.

Genau darum geht es: sich jeden Tag neu dem Tod und dem Leben zu stellen –
und jeden Tag neu Auferstehung zu probieren.
Das, was wir Christen in der Fastenzeit einüben, feiern wir miteinander an den Osterfesttagen –
und genau das will im Alltag gelebt werden.

Wege entstehen dadurch, dass man sie Schritt für Schritt geht – aber das Ziel ist klar:

Dem Leben entgegen...

„Die mit Tränen säen, werden ernten mit Jubel“

Die Bibel, Psalm 126,5

Auf dein Wort hin
trotz
meiner Fragen
meiner Verzweiflung
meiner Einsamkeit
meinem Verloren-Sein
meiner Heimatlosigkeit
meiner Ohnmacht
meiner Kraftlosigkeit
meiner Ratlosigkeit
meiner Traurigkeit
meinen Dunkelheiten
hinausfahren
die Netze auswerfen
und das Leben
an mich ziehen

Aus dem Büchlein von Andrea Schwarz,
Herder Verlag: Dem Leben entgegen – Gedanken
auf dem Weg nach Ostern

ausgesucht von Karola Kunstmann

Frühling

Überall das zarte Grün
des Frühlings
Aufbrechende Knospen
in wärmender Sonne,
Tiere, erwacht aus
dem Winterschlaf,
Vögel, zurück aus
dem Süden.
Überall Leben.
Keine Schneedecke
konnte es je
ersticken.

Frühling
um mich herum,
unter mir,
über mir.

Wann wieder
In mir?

Von Renate Salzbrenner



Trauer an der Schule – Wie geht es mir als Lehrer?

Im Schulalltag werde ich immer wieder mit dem Tod konfrontiert. Mit den Eltern, Geschwistern, Verwandten und Bekannten eines Schülers, der plötzlich verstorben ist. Ich bekunde mein Mitgefühl und spreche mit den Schülern über den Tod.

Der schulische Alltag nimmt weiterhin seinen Verlauf, die Unterrichtsthemen werden vermittelt. Auf Schulaufgaben und Abschlussprüfungen müssen die Schüler vorbereitet werden. Viel Zeit zum Trauern mit dem Schüler bleibt nicht. Ein Gespräch in den Pausen oder nach Unterrichtschluss mit den Betroffenen biete ich an um mit den Trauernden in Kontakt zu bleiben und wenn gewünscht auch Hilfe anzubieten.

Überbringen von Todesnachrichten eines/r verstorbenen Schülers/-in hingegen, ist eine sehr schwierige und belastende Aufgabe, die mich sehr viel Kraft kostet.

Als Klassenlehrer habe ich einen viel intensiveren Bezug zum Tod, denn den/die Verstorbene(-n) kannte ich vom Unterricht her, außerdem muss ich ja für die Klasse da sein, ich muss die Schüler und Schülerinnen begleiten.

Jeden Tag, wenn ich in das Klassenzimmer komme und den leeren Platz sehe, muss ich an die/den Verstorbene(n) denken, am Platz brennt eine Kerze, ein Bild, Blumen und Erinnerungssachen stehen da.

Zum Glück gibt es an meiner Schule ein Kollegium, das die Betroffenen und auch die Klassenlehrer in dieser schwierigen Zeit unterstützt und hilft. Diese Hilfsbereitschaft und Unterstützung, die ich erfahren durfte, hilft mir enorm weiter.

Fortbildungen zum Thema Tod helfen mir weiter das Geschehene aufzuarbeiten und den Schulalltag wieder in geregelter Form stattfinden zu lassen.

Die Ausbildung zum Trauerbegleiter und die Mitarbeit im Kriseninterventionsteam bringen mir sehr wertvolle neue Erkenntnisse in der Trauerarbeit, andere zu begleiten und ihnen eine Hilfestellung zu geben.

Roland Stieglmeier-Maidl

Fachlehrer an der Hotelberufsschule Viechtach



Interview mit Frau Kuhn, betroffene Mutter, zum Umgang mit dem Tod ihres Sohnes in der Schule

Der Sohn von Frau und Herrn Kuhn und der Bruder von Simon verunglückte am 19.02.03 im Alter von 18 Jahren tödlich bei einem Autounfall. Zu dieser Zeit war der verunglückte Christoph Schüler an einem Gymnasium in München.

- Frau Kuhn, was war für Sie als betroffene Mutter hilfreich und unterstützend nach dem Tod ihres Sohnes und im Kontakt zur Schule?

Nachdem ich dem Rektor den Tod unseres Sohnes mitgeteilt hatte, bat er eine externe Institution bzw. einen Mitarbeiter um Unterstützung. Dieser besuchte daraufhin die Schule und erarbeitete mit den Lehrern, wie sie die Todesnachricht den Schülern übermitteln könnten.

Die Schule, die Lehrer und der psychologische Betreuer räumten den Schülern in dieser Woche sehr viel Zeit ein, um über den Tod des Mitschülers sprechen zu können.

Parallel dazu kam die Lehrerin von Christoph zu uns nach Hause und hat sich nach uns erkundigt und mit uns gesprochen.

Schüler/innen und Lehrer nahmen an der Beerdigung teil.

Dadurch war es uns möglich uns auch von der Schule zu verabschieden.

Aus den vielen liebevollen Begegnungen schöpfen und schöpfen wir unendlich Kraft.

- Wie gestaltete sich der Kontakt zur Schule und den Mitschülern nach der Beerdigung?

Mein Mann und ich wurden eingeladen die Klasse zu besuchen.

Außerdem gestalteten die Schüler/innen eine Gedenktafel für Christoph.

Ein Jahresgottesdienst für unseren verstorbenen Sohn wurde von Lehrern und Schülern besucht. Dadurch und durch viele andere Begegnungen fühlten wir uns mit unserem Schmerz aufgefangen.

- Was war für Sie und Ihre Familie ganz besonders wertvoll?

Die Schüler/innen gestalteten ein Erinnerungsbuch. Durch diese Beiträge haben wir auch viel Neues von unserem Sohn und Bruder erfahren und eine ganz andere Seite von ihm kennen gelernt.

Darüber hinaus haben wir noch heute Kontakt zur Lehrerin und zu seinen Freunden und das tut mir/uns einfach gut.

- Was würden Sie einer Schule bzw. Lehrern raten nach dem Tod eines Schülers?

Über den Verstorbenen reden zu können und Erinnerungen austauschen zu können tut einfach gut und stellt einen wichtigen Grundstock im Bereich der Trauerarbeit dar.

Interview geführt von Claudia Schmid

Beitrag der betroffenen Lehrerin

Ich komme nach einem erholsamen Wochenende am Montag in die Schule, betrete unbeschwert das Lehrerzimmer und erfahre das Unfassbare: Christoph, mein Schüler aus der 11. Klasse, ist gestorben, Autounfall. Wie ferngesteuert begeben sich mich in sein Klassenzimmer, wo seine Mitschüler, unser Rektor und andere Lehrer um eine große Kerze im Kreis sitzen. Viele weinen, alle sind völlig aufgelöst. Wie kann das sein? Am Freitag saß er im Unterricht, ich sehe ihn noch mit seiner braunen Lederjacke und seinem typischen Lächeln in der Tür stehen, und heute ist er tot. Ich denke an seine Eltern, seinen Bruder. Mir kommt sofort der Text „Die Liebe wird nie verschwinden“ in den Sinn, der mir viel Trost gegeben hat, als mein Vater fünf Jahre zuvor mit 49 gestorben ist. Obwohl ich die Familie kaum kenne – Christophs Mutter war ein- oder zweimal in meiner Sprechstunde – wird mir umgehend klar: Ich will den Eltern mein Mitgefühl zeigen, ihnen etwas Gutes tun. Mir ist es ein Bedürfnis und ich beschließe, der Familie diesen Text sobald wie möglich zukommen zu lassen. Per Post? Sie würden den Brief erst am nächsten Tag bekommen. Den Text persönlich vorbeibringen? Natürlich habe ich Hemmungen, habe Angst, mich in ihre Intimität zu drängen. Auch Angst, mit ihrer Hilflosigkeit und Verzweiflung in Berührung zu kommen. Ich suche nach ihrer Adresse. Dass sie bei mir in der Nähe wohnen, sehe ich als ein Zeichen. Ich nehme den Text, schwing mich aufs Fahrrad und läute 10 Minuten später mit großem Herzklopfen bei ihnen an der Tür. Die Mutter macht mir auf und ich sehe, dass ich das Richtige getan habe. Sie ist gerührt, dass ich da bin. Meine Hemmungen sind verschwunden, wir reden über den Unfall, ich zeige ihr den Text, den sie auch sehr schön findet und sie fragt mich, ob ich ihn bei der Beerdigung vorlesen möchte. Ich schlage vor, dass ich mit den Schülern aus Christophs Klasse sprechen könnte, ob sie das auch machen würden. Bei diesem Anlass reden wir mit den Mitschülern viel über Christoph, wir tauschen Erinnerungen aus, es fließen mal die Tränen, mal können wir aber bei einer witzigen Erinnerung wieder lachen. Es ergeben sich in der Klasse tiefgründige Gespräche über den Tod, den Sinn des Lebens. Schließlich entscheiden die Schüler ein Gedenkbuch zu gestalten und der Familie zu schenken. Jeder schreibt, dichtet oder malt etwas, was ihn mit Christoph verbindet. Jeder Beitrag ist sehr persönlich, sehr rührend und so entsteht ein ganz wertvolles Buch, das Christophs Familie einen Einblick in sein Leben als Schüler ermöglicht. Wir waren alle auf der Beerdigung, abwechselnd zutiefst traurig, sehr gerührt, fassungslos, von einem versöhnlichen Frieden ergriffen. Die Mitschüler haben den Eltern ihr Gedenkbuch übergeben, ich habe den Text: „Die Liebe wird nie verschwinden“ vorgelesen. Seitdem ist zwischen Christophs Mutter und mir eine richtige Freundschaft entstanden, die uns beiden sehr wichtig ist. Wir tref-

fen uns ein paar mal im Jahr auf einen Kaffee oder zum Essen. Es tut gut über Christoph wieder zu sprechen, aber auch über Gott und die Welt, über Persönliches. Und zu Christophs Todestag kommen jedes Jahr etliche Schüler aus seiner ehemaligen Klasse zum Gedenkgottesdienst.

Dieses jährliche Wiedersehen und Zusammenkommen im Gedenken an Christoph bereitet allen eine große, tröstliche Freude.

Die Liebe wird nie verschwinden

Der Tod ist nichts

Ich bin nur in das Nebenzimmer gegangen

Ich bin ich, ihr seid ihr;

Was wir füreinander waren, das sind wir immer

Nennt mich so, wie ihr mich immer genannt habt,

Sprecht zu mir wie sonst auch immer

Schlagt keinen anderen Ton an

Setzt keine feierliche Miene auf

Lacht weiter über das, was uns zusammen zum Lachen brachte

Betet, lächelt, denkt an mich

Betet für mich

Damit mein Name ausgesprochen sei wie es immer gewesen ist

Ohne jegliche Übertreibung, ohne eine Spur von Betrübnis

Das Leben bedeutet alles, was es immer bedeutet hat,

Es ist, was es immer gewesen ist.

Der Faden ist nicht abgerissen.

Warum sollte ich außerhalb Eurer Gedanken sein, nur weil ihr mich nicht mehr sehen könnt?

Ich erwarte euch,

Ich bin nicht weit,

gerade eben auf der anderen Seite des Weges.

Ihr seht, alles ist gut!

Henry Scott Holland

Magali Reck

Eine praktische Handreichung zur Trauer in der Schule ist das Handbuch „Wenn der Notfall eintritt“ zu beziehen bei:

Materialstelle.rpz-heilsbronn@elkb.de

14,80 €

Leitfaden zum "Umgang mit Tod und Trauer in der Schule" des Kultusministerium Baden Württemberg“ zum kostenlosen herunterladen unter <http://schulpastoral.drs.de/umgangtrauer.htm>

Maria und ein großes Heer verwaister Mütter

Wenige Tage nach meinem "Betroffenwerden" war Weihnachten und noch einmal einige Tage später begann der erste Irak-Krieg. In all meiner eigenen Trauer nahm ich doch von Anfang an wahr, dass ich nicht die einzige verwaiste Mutter war, bin und sein werde.

Diesen Krieg betrachtete ich jetzt nur unter der Vielzahl der Mütter, die um das Leben ihrer Kinder bangten, nicht alleine Söhne es waren auch Töchter. Im Gegensatz zu früheren Kriegen starben vielleicht nicht so viele Menschen, aber es blieben genügend Mütter und Väter ohne ihre Kinder zurück. So gingen meine Gedanken zurück zu anderen Kriegen und sonstigen von Menschen verursachten Katastrophen. Sie blieben hängen bei meiner Großmutter, die den Tod ihres Sohnes, gefallen im zweiten Weltkrieg, nie verwunden hat. Da sie keine Mitteilung erhalten hatte, dass er tot ist, dauerte es fast dreißig Jahre bis sie sich bereit erklärt hat, diesen Sohn für tot zu erklären. Bis zum Schluss hat sie gehofft, der Sohn kehrt zurück und beim 100. Geburtstag war der sehnlichste Wunsch, wenn diesen Tag doch der vermisste Sohn mit ihr hätte begehen können. So wie meiner Großmutter ist es vielen ergangen.

Und dann machte ich mich auf die Suche nach hinterbliebenen Müttern und Vätern. Wegen meiner christlichen Wurzeln begann ich die Bibel nach verwaisten Eltern, Müttern und Vätern zu durchforsten. Viel fand ich nicht. Eva bekam nach dem Tod ihres Sohnes, der vom eigenen Bruder getötet worden war, ein weiteres Kind. König David und seine Mätresse Bethseba wird das Kind genommen und David versucht während der Krankheit dieses Kindes durch Buße den Tod abzuwenden. Als dies nicht hilft und das Kind trotzdem stirbt, geht er zur Tagesordnung über.

Und dann Maria: Als Protestantin war Maria nie Teil meiner christlichen Gedankenwelt und ich nahm sie erst wahr als ich meinen Sohn verlor. Damit stellte sich für mich eine Art "Seelenverwandtschaft" ein. Viel wird von ihr nach dem Tod ihres Sohnes nicht berichtet, aber doch wesentliches und tröstliches. An einer Stelle gibt Jesus seine Mutter in die Obhut seines Lieblingsjüngers, an einer anderen wird berichtet, dass Maria in der Urgemeinde mitten unter den anderen lebte. Diese Normalität, also Aufgenommenwerden von der Gemeinde, in unserer Zeit die Familie und Nachbarn, vielleicht auch die kirchliche oder politische Gemeinde, hat mich fasziniert. Und diese Vision des Aufgenommenwerdens in der persönlichen Umgebung mit allen Ecken und Kanten, Hoch und Tiefs, des Nachempfindens des Tunnels, aber auch des Lichts am Ende des Tunnels bemühe ich mich Wirklichkeit werden zu lassen. Aufgenommen sein in die Familie, den Freundeskreis - mit der Erinnerung an das tote Kind ohne jede Rechtfertigung nicht nur in den ersten Monaten der Betroffenheit und vielleicht noch an besonde-

ren Tagen wie Geburtstagen, sondern immer wenn "Bedarf" besteht – das wünsche ich mir für mich und alle verwaisten Mütter und Väter. Ich habe den Tod meines Kindes immer als meinen persönlichen Karfreitag und das Umgehen damit als die persönliche Auferstehung betrachtet und damit einen neuen hoffnungsvollen Bezug zu Ostern gewonnen.

Dorothea Böhmer

Aus den Gruppen

Stammtisch für trauernde Eltern- eine alternative Form der Trauerbewältigung

Der 4. Januar 2005 veränderte für mich, meinen Mann und unsere inzwischen 20 jährige Tochter Anja das Leben komplett. An diesem Tag starb unser Sohn Daniel kurz nach seinem 18. Geburtstag durch einen Verkehrsunfall.

Die Welt stand still. Nichts sollte mehr wie früher sein. Von einer Sekunde auf die andere gab es das alte Leben in der Form nicht mehr. Schon auf der Beerdigung erfuhren wir von einem guten Bekannten von den Verwaisten Eltern.

Schnell erkannten wir, dass der Kontakt zu Betroffenen für uns eine große Hilfe war. Schon nach einigen Wochen nahmen wir das erste Mal an der offenen Gruppe der verwaisten Eltern in München teil. Das Treffen von Menschen mit dem gleichen Schicksal, der liebevolle Umgangston, das Verständnis füreinander, sowie das Reden über unsere Kinder tat einfach gut. In diesem Kreis fühlten wir uns gut aufgehoben.

Der Aufwand, ständig nach München zu fahren brachte uns unter anderem auf die Idee im Landkreis Erding ein regelmäßiges Treffen von Betroffenen zu organisieren. Zusammen mit Angelika Hauser aus Hallbergmoos erarbeiteten wir einen Artikel für die Presse, um auf uns aufmerksam zu machen. Bewusst wählten wir den Begriff „Stammtisch“ für trauernde Eltern und suchten uns ein gut bürgerliches Lokal für unsere Treffen aus. Die Resonanz war überraschend. Beim ersten Treffen erschienen ca. 12 bis 14 Personen. Das erfreuliche war, das auch viele Männer den Mut gefasst hatten, sich zu beteiligen.

Wir treffen uns nun schon seit fast drei Jahren regelmäßig jeden 3. Freitag im Monat. Ein fester Stamm regelmäßig, einige sporadisch. Bei der Zusammenkunft herrscht eine lockere Atmosphäre. Das alltägliche Leben, die Geselligkeit und das Lachen haben ebenso ihren Platz, wie die Trauer und die Tränen um unsere gestorbenen Kinder.

Um weiter auf unseren Stammtisch aufmerksam zu machen, veröffentlichten wir an Daniels dritten Todestag einen ausführlichen Bericht in unserer Tageszeitung – mit dem Erfolg, dass sich uns drei weitere, erst kurz Betroffene, anschlossen.

Für die kommende Zeit sind auch alternative Aktivitäten, unabhängig von den regelmäßigen Treffen, angedacht. Damit soll der Kontakt intensiviert, und die Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung verstärkt werden.

Für viele ist der Elternstammtisch eine gute Alternative zu einer Therapie oder Selbsthilfegruppe.

Auch heute noch, nach vier Jahren, oder vielleicht auch deshalb, freue ich mich auf den dritten Freitag im Monat, da ich dort ohne Scheu und Hemmungen über Daniels Tod reden kann und das Verständnis der Teilnehmer gegeben ist. Von einigen Teilnehmern ist mir bekannt, dass es ihnen ähnlich geht.

Hanne Brenner

Aus der Geschäftsstelle

Verabschiedung von Frau Hetta Holzinger und Herrn Michael Herbst

Wir danken Frau Hetta Holzinger für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit als Gruppenbegleiterin. Ebenso danken wir Herrn Michael Herbst für seine Tätigkeit beim Projekt Primi Passi. Wir wünschen ihnen Gesundheit und viel Freude auf ihrem weiteren Lebensweg.

„Oasentag“ für Primi-Passi Mitarbeiter

Seit 5 Jahren sind die Mitarbeiter/innen des Primi Passi Projekts im Einsatz, um frischbetroffene Familien direkt nach dem Tod des Kindes zu begleiten und zu unterstützen. In den Supervisionen lassen sie sich und ihre Arbeit immer neu hinterfragen. Um den Zusammenhalt in der Gruppe zu festigen, und weil bei aller Trauer auch die Freude ihren Platz haben muss, wurde einer der regelmäßig stattfindenden Fortbildungstage im angenehmen Rahmen eines Hotels im Chiemgau durchgeführt. Frau Ulla Schneid berichtet davon:

Ein „Wellness-Tag“ war er wirklich nicht – der Primi-Passi Oasentag in Bad Endorf, und diesbezügliche Erwartungen mussten mit leichtem Bedauern „ad acta“ gelegt werden. Zu wenig Zeit war eingeplant für Thermenbesuche und erholsame Spaziergänge – und trotzdem haben wir – neun Primi-Passi Mitarbeiterinnen und die Koordinatorin Elisabeth Berger – viel bekommen und uns miteinander sehr wohl gefühlt.

Mit dem Abendessen ging es los: Am Freitag, den 6.2.09 im „Thermenhotel Ströbinger Hof“. Nach Schweinebraten, Knödeln und Sauerkraut (Uff...!) saßen wir gemütlich beim Wein zusammen. Vier Teilnehmerinnen gelang es dann tatsächlich noch, sich um 20.30 Uhr zu einem Thermenbesuch aufzuraffen – sie kamen erfrischt und entspannt zurück, manche allerdings so erfrischt, dass ihre Nachtruhe ziemlich gestört war.

Bei einem ausgedehnten und umfangreichen Frühstück gab es wieder viele interessante Ge-

spräche. Wir ließen es uns so richtig gut gehen – ein bisschen „Oase“ musste schon sein!

Um 9.30 Uhr begann das Seminar zum Thema „Umgang mit Grenzen und Körperwahrnehmung in der Akutbegleitung“ mit Renate Köckeis. Diese vielseitig ausgebildete Referentin faszinierte uns mit ihrer Vitalität, Lebensfreude und Energie. Klar strukturiert und leicht verständlich erklärte sie uns am „Dullen-Beulen-Modell“, was geschieht, wenn unsere Grenzen verletzt werden. Jeder „Übergriff“ verursacht eine Einbuchtung (Delle) in die Grenze unserer Person, die dadurch verdrängte Energie erscheint woanders als Ausbuchtung (Beule) und belastet uns.

„Moment“ ist hier das Zauberwort. Innehalten, Einhalt gebieten, sich bewusst fragen: „Was ist denn hier gerade los?“ Viele unserer Erfahrungen konnten mit diesem Modell beleuchtet und besser verstanden werden.

Auch unterschiedliche Reaktionen auf Grenzverletzungen (In die Luft gehen, den Rückzug antreten, eine Depression entwickeln...) wurden von der Referentin anschaulich dargestellt.

Zu afrikanischen Rhythmen gab Renate dann zahlreiche Bewegungsimpulse, und wir konnten erspüren, (mit viel Spaß), wie viele Möglichkeiten es gibt, in guter Balance zu geben und zu nehmen, sich auszudehnen in alle Richtungen und wieder bei sich zu sein, sich zu öffnen, so weit wie es gerade passt und am Abend „den Tiger über die Hügel heimzuführen“.

Müde und erfüllt (manche vielleicht auch „überfüllt“) verließen wir um 16.30 Uhr das Hotel. Wir danken dem Vorstand und den Mitarbeitern der Geschäftsstelle ganz herzlich für die Wertschätzung unserer Arbeit und dafür, dass uns dieser Tag geschenkt wurde.

Da auch viele Gruppenbegleiter mit großem persönlichen Einsatz tätig sind, wird auch für Sie eine Gelegenheit zu einem Fortbildungstag außerhalb der Geschäftsstelle in naher Zukunft stattfinden.

Fortbildung in Trauerbegleitung 2008 / 09

Am ersten Wochenende im März haben 14 Teilnehmer/innen die Fortbildung zur Trauerbegleitung von Gruppen Verwaister Eltern und Geschwister abgeschlossen. Der Vorstand und die Geschäftsstelle beglückwünschen hierzu die Teilnehmer/innen und wünschen ihnen bei ihrer weiteren Tätigkeit im Bereich der Trauerbegleitung viel Kraft, Freude und Energie.



„ohne dich“



Freya von Stülpnagel
ISBN-13978-3-466-36853-2
Kösel Verlag
Preis: 14,95 Euro

Durch drei Vorträge über Suizid und Trauer sowie durch mehrere einfühlsam von ihr gestaltete Gruppenabende für trauernde Eltern ist Frau von Stülpnagel in Freiberg gut bekannt.

Mit Spannung warteten wir auf ihr Buch „ohne dich“ und sind nicht enttäuscht worden. Das Buch unterscheidet sich schon in der wertvollen Ausstattung von vielen anderen Trauerbüchern. Es ist ein kraftvolles Buch für alle, denen Trauer begegnet.

„Am Ende des Weges der akuten Trauer und durch das Gehen der Schritte vollzieht sich Verwandlung. In uns ist eine Kraft gewachsen, von der wir vorher nicht ahnten, dass wir sie je bekommen würden.“

An diesem äußerst schmerzlichen Trauerweg bis zur Verwandlung lässt uns Freya von Stülpnagel teilnehmen. Die Beschreibung ihres Trauerweges von der tiefsten Verzweiflung bis zur Entstehung dieses wunderbaren Buches zeigt, dass es Hilfe und Hoffnung gibt und auch die Möglichkeit, wieder Sinn und Freude im Leben zu finden. Auch Rat Suchende entdecken eine Fülle von Anregungen über den möglichen Umgang mit Trauernden und wie man ihnen helfen kann.

Freya v. Stülpnagel schreibt in 3 Ebenen. Da ist zunächst die berührende Schilderung des eigenen Erlebens nach dem Tod ihres Sohnes. In der 2. Ebene berichtet Freya v. Stülpnagel anhand von vielen Beispielen aus ihrer langjährigen Erfahrung als Trauer- und Akutbegleiterin, sowie als Referentin zu den Themen Trauer und Suizid. Die 3. Ebene besteht aus vielen einfühlsamen Texten und Gedichten sowie dazu passenden zauberhaften Fotos.

Diesem beeindruckenden Buch wünsche ich möglichst viele Leser, sowohl selbst betroffene, die darin Trost finden, als auch Menschen, die Hilfe suchen im Umgang mit den Themen Sterben, Tod und Trauer.

*Angelika Johnigk
Begleiterin der SHG in Freiberg*

„Rolf´s Hasengeschichte“



Rolf Zuckowski
erzählt und singt:
„Rolf´s Hasengeschichte“
Ich bin stark
ASIN:
B0000VS074
ab 12,45 €

Empfohlen für Kinder ab 4 Jahre und Erwachsene

Vor einem Jahr verschenkte ich zu Ostern die CD „Rolf´s Hasengeschichte“ an zwei kleine Buben, weil sie mir optisch gut gefiel, und weil ich die Lieder von Rolf Zuckowski immer als sehr kindgerecht empfand.

Kurze Zeit danach starb der geliebte Onkel der Jungs ganz plötzlich, die Trauer und der Schock waren groß.

Und so erzählte mir die Mutter, dass diese CD genau das richtige war, denn das Hasenkind von der CD ist auch unendlich traurig. Krank liegt es in seinem Bettchen, weder Hasendoktor, noch Eltern und Geschwister können ihm helfen. Das Hasenkind trauert um den Großvater und ohne ihn erscheint die Welt düster und freudlos. Das Häslein kann sich ein fröhliches Osterfest ohne den Großvater gar nicht vorstellen, und so bleibt es einfach krank in seinem Bettchen liegen. Wie nun vor allem die Großmutter und die Eltern versuchen diese Trauer wahrzunehmen und dem Hasenkind doch noch rechtzeitig vor Ostern die Lebensfreude zurück zu schenken, wird sehr schön und kindgerecht auf der CD erzählt und besungen.

Diese CD ist ein liebevolles Osterei für traurige Kinder.

Mechthild Felsch

L(I)EBENSWERT

Die Geschichte meines ganz besonderen Kindes



Wackermann, Katharina
ISBN: 978-3-8370-5887-1
Verlag: Books on Demand GmbH
Preis: 14,80 €

Yannis kommt mit einer seltenen Chromosomenstörung auf die Welt. Ausgetragen nach Pränataldiagnostik mit der Prognose "nicht mit dem Leben vereinbar". Schwerstbehindert, zum baldigen Sterben verurteilt, zeigt er ohne medizinische Hilfe

Überlebensstärke und lebt bei seinen Eltern zu Hause. In einfühlsamer und emotional mitreißender Weise zeigt der autobiographische Text wie problematisch und fragwürdig alle theoretischen Diskussionen über Sinn von pränataler Diagnostik, Sterbehilfe und Behinderung sind: Dass der Augenblick, in dem man selbst betroffen ist, ganz anders ist und Entscheidungen fordert, die einem niemand abnehmen kann.

Claudia Schmid

Gemeinsam trauern: Ein Praxisbuch für Trauergruppen



Julia Langhorst,
Solveig S. Opitz

BISBN-10: 3783131383

Kreuz-Verlag, 2008
Preis: 14,95 €

Das Buch skizziert den Trauerprozess. Begleitend dazu sind Gesprächs- und Gestaltungsideen für Gruppenabende ausführlich beschrieben. Das Buch ist sehr empfehlenswert für die Gruppenbegleiter. Es stellt eine praktische Handreichung dar.

Claudia Schmid

Veranstaltungen

- **Mitgliederversammlung**,
30.03.2009, 19 – 21 Uhr, Geschäftsstelle
- **Ostergottesdienst**
für alle trauernden Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern und Freunde am 05.04.2009, 14.30 Uhr in der Pfarrei Leiden Christi, um Kuchenspenden wird gebeten
- **Treffen für Längerbetroffene**,
donnerstags, 17 – 18.30 Uhr, 02.04.2009, 04.06.2009 und 06.08.2009 Tel. Anmeldung bei Elfi von Fabris, Tel. 089/ 6015227
- **Frühjahrswanderung** im Mangfalltal,
03.05.2009, Treffpunkt 9.30 Uhr S-Bhf. Kreuzstraße

Alle weiteren Veranstaltungen 2009 sowie aktuell stattfindende Verwaiste-Eltern-Gruppen und Angebote der Region können Sie dem Internet (www.verwaiste-eltern-muenchen.de) oder dem neuen Programm entnehmen bzw. an der Geschäftsstelle erfragen.

Sonstige Veranstaltungen

- **Gottesdienst für Verwaiste Eltern**
Jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr in der Kapelle des Kolpinghauses, Kolpingstr. 1, 5. Stock (Fahrstuhl) [Ausgang „Kaufhof“ am Stachus]

- Meditatives Bogenschießen für Trauernde
Termine 2009: Fr. 19.06. – So 21.06.,
24. – 26.07., 11. – 13.09.09, Ort: Diözesan-
Exerzitenhaus Johannisthal in
Windischeschenbach, Tel: 09681-400150,
E-Mail: info@johannisthal-web.de
Leitung: Raimund Kotzik

Redaktionsschluss für die Sommerausgabe

05. Juni 2009

Wenn Sie an der Mitgestaltung unseres Wegbegleiters interessiert sind, schicken Sie bitte Ihre Erfahrungsberichte, Gedichte, Geschichten, Artikel oder auch Fachbeiträge an:

Frau Claudia Schmid, Tel. 089 / 480 88 99 32

E-Mail: verwaisteeltern.schmid@t-online.de

Das Redaktionsteam kann leider nicht garantieren, dass jeder Beitrag im Wegbegleiter einen Platz findet und behält sich eine redaktionelle Bearbeitung vor.

Impressum

Wegbegleiter für trauernde Mütter, Väter, Geschwister und Großeltern

Herausgeber:

Verwaiste Eltern München e.V.

St. Wolfgang-Platz 9, 81669 München

Tel. 089/4808899-0, Fax 089/4808899-33

www.verwaiste-eltern-muenchen.de

E-Mail: VerwaisteEltern@t-online.de

Bankverbindung: Hypovereinsbank München,

BLZ 700 202 70, Konto-Nr. 40 60 90 40

Redaktionsteam:

Bernhard Felsch (Vorstand), Claudia Schmid (Fachliche Leitung), Dorothea Böhmer, Mechthild Felsch, Karola Kunstmann, Ulla Schneid.

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

Vorstand (2007 – 2009)

1. Vorsitzender: Klaus Günter Stahlschmidt

2. Vorsitzender: Freya von Stülpnagel

Schriftführerin: Irmgard Götz

Kassenwart: Wilfried Brenner

Beisitzer: Wolfgang Ellgas, Bernhard Felsch, Hanny Höfelein

