



WEGBEGLEITER

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

Nr. 3 ♦ Weihnachten 2008

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

Den Begriff des Schutzengels kennen die meisten von uns aus Kindertagen. Auf Bildern, in Gebeten, von Eltern zum Schutz zur Seite gegeben.

Rose Ausländer ermutigt uns, uns einen Engel beiseite zu stellen, der uns schützt, Umwege und Irrwege mit uns geht und trotzdem bei uns bleibt.

Der Engel in Dir

Der Engel in Dir
freut sich über Dein Licht
weint über deine Finsternis.

Aus seinen Flügeln rauschen
Liebesworte
Gedichte, Liebkosungen

Er bewacht
deinen Weg
Lenkt deinen Schritt
engelwärts

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen Engel,
der Ihnen zum Jahreswechsel zur Seite steht, Sie
tröstend begleitet und Ihnen ein Lächeln schenkt.

Mit herzlichen Grüßen
der Vorstand, die Geschäftsstelle,
das Redaktionsteam



Liebe Weihnachtsbriefeschreibern und -leser!

In meiner Nachbarschaft ist kürzlich ein Siebzehnjähriger gestorben.
Natürlich bin ich zuerst nur erschrocken. Aber dann kam gleich so ein Bedauern dazu, nichts von der Beerdigung erfahren, also keine der üblichen Gelegenheiten gehabt zu haben, meine Anteilnahme zu zeigen. Ich wäre gerne mitgegangen, auf den Friedhof, ans Grab. Und weil ich als ehemaliger Gemeindepfarrer bekannt bin, als Prediger für alle Fälle, wär es mir eine Lust gewesen, nichts zu sagen.

Einfach da sein, beistehen, teilnehmen, sich anschauen, einander die Hand geben.

So stelle ich mir Weihnachten vor: Das Wort ward Fleisch. Ein Kind voller Stallgeruch. Ein Irdischer bei den kleinen Leuten. Ein Weinender angesichts des Todes. Immer auf der Suche nach Freunden und Feinden, nach Auseinandersetzung und Zusammenraufen. Der gute Hirte empfängt die Hirten vom Feld und die Könige der Welt. Der Gerechte isst und trinkt mit Zöllnern und Sündern. Der betende Meister rüttelt die schläfrigen Jünger wach, will nicht allein sein, niemanden allein lassen. Den Verbrecher am Kreuz nimmt er mit ins Paradies.



Mutter und Freund unter dem Kreuz spannt er zu neuer Arbeitsgemeinschaft zusammen, „Frau, siehe, das ist dein Sohn! Johannes, siehe, das ist deine Mutter!“

Paul Klee, in seiner ausweglos verhärtenden Haut von Einsamkeit und Starre bedroht, malt sich ein kleines Himmelsheer von Engeln aus, von Boten.

Und was sagen die zu dem Schwerkranken? Gar nichts. Sie begleiten ihn. Nicht mit Worten. Dieser Engel hier weint. Und das tut er nicht einmal selber, vielmehr geschieht es und er lässt es geschehen. „Es weint“.

Das Weihevollte, die Würde und das Große am Weihnachtskind sind eben nicht Machtworte zum Davonlaufen, sondern lauter freundliche Einladungen an die Mühseligen und Beladenen. Nicht heldenhafte Durchsetzungsvermögen gegenüber Schwächeren, vielmehr echtes Mögen, eine starke Schwäche für die im Finstern und Todesschatten. Nicht überfliegendes Lebenskünstlertum und wortreiche Glücksversprechungen, sondern Leidenkönnen, Lieben.

„Es weint“ aus dem Engel heraus, aus seinem Innern, ohne Getue, keine Vorführung, absichtslos, ohne Berechnung. Das Weihnachtskind weint um Ihr Kind.

Dann wird „Es“ wohl auch lieben, aus Ihnen heraus, aus Ihrem Herzen, vom Tod nicht einzuschüchtern, unverschämt lebensbejahend. Das Weihnachtskind liebt Ihr Kind.

Lassen Sie's geschehen! Nichts sagen, nichts machen, gehen lassen, weinen und lieben.

Gör von Egloffstein

Abschied vom Kind

Seit ich die „Verwaisten Eltern“ kennen gelernt habe, bin ich sensibler geworden für Eltern und Geschwister, die ein Kind verloren haben.

Ob es noch ganz klein war oder schon groß, immer trauern die Familien um den geliebten jungen Menschen und brauchen viel Kraft, um mit ihrer Trauer weiter leben zu können.

Das war auch bei der Familie so, an die ich jetzt oft denke: Das jüngste Töchterchen ist schon vor der Geburt im Mutterleib gestorben. Die Kleine hatte sich in der Nabelschnur verfangen und konnte sich nicht mehr befreien. Mein erster Gedanke war: Wie gut, dass ihr schon gesunde Kinder habt! Aber für die Eltern und Geschwister war der Schmerz über diesen Tod trotzdem groß. Sie hatten sich alle so auf „Hanni“ gefreut! Jetzt mussten sie von ihr Abschied nehmen.

Die Eltern haben das in der Klinik ganz bewusst getan, viel Zeit dafür bekommen von mitfühlenden Schwestern und Ärzten. Sogar fotografiert haben sie ihre Hanni - ein winziges, feingliedriges Menschenkind. In der Hand seines Vaters lag es, als schlief es. Auch die Geschwister haben das Bild ihrer jüngsten Schwester gesehen – und geweint. Mitglieder der „Verwaisten Eltern“ waren, wie schon für so viele Familien, auch hier hilfreich und machten Mut zu einer liebevollen Bestattung. Die Eltern und Geschwister bereiteten dann die Feier sehr schön vor. Ich durfte die Familie begleiten. Es wurde eine der schwersten Beerdigungen, die ich erlebt habe. Aber auch eine besonders schöne, morgens, wenn über dem Waldfriedhof noch eine große Ruhe liegt.

Da zogen wir mit dem kleinen weißen Sarg, den die Geschwister mit bunten Blumen bemalt hatten, von der Aussegnungshalle hinaus zur schönen neuen Begräbnis - Wiese der allerkleinsten Menschenkinder. Eine Engelsstatue steht in ihrer Mitte, hält gleichsam die Wacht über ihnen. Ein Ort der Ruhe und des Friedens.

Ein Friedhofsbediensteter hat uns begleitet. Aber seine Schaufel hat er uns auf unsere Bitte überlassen: Wir durften selbst die Erde auf Hannis Sarg geben in ihrem kleinen Grab.

Erstaunlicherweise hatten die Eltern und Geschwister den Wunsch und die Kraft, an diesem Morgen auf dem Friedhof gemeinsam zu singen. Klassische Lieder waren es: „Befiehl du deine Wege“ und das Bonhoeffer – Lied „Von guten Mächten“. So ruht Hanni nun in einem allmählich größer werdenden Kreis derer, die ein ähnliches Schicksal hatten wie sie. Jedes Kindergrab ist mit einem persönlichen Andenken geschmückt, einem Spielzeug der Geschwister oder einem anderem Zeichen der Erinnerung. Nach der Friedhofsordnung ist das zwar nicht erlaubt, aber die Menschen tun, was ihr Herz ihnen sagt.

Gerhard Althaus

Geboren werden, aber nicht das Leben geschenkt bekommen



„Eines kann ich Ihnen gleich sagen: Das ist eine mit dem Leben nicht zu vereinbarende Fehlbildung.“ Ungefähr so erfuhren wir in der 20. Schwangerschaftswoche, dass unser Sohn an einem relativ seltenen Neuralrohrdefekt litt, der dazu geführt hatte, dass er – grob gesprochen – kein Gehirn besaß. Jetzt, nach fast neun Monaten, erinnere ich mich vor allem an einige Satzketten: Das hektische und oft wiederholte „Sie müssen jetzt nach Hause fahren und ein Köfferchen für die Klinik packen.“ der Gynäkologin, die uns zuerst freudestrahlend mitgeteilt hatte, dass wir einen Sohn bekommen würden und dann bei der Vermessung des Köpfchens auf einmal ganz grau im Gesicht wurde. Die beruhigenden Worte meines Mannes, die mir halfen, etwas ruhiger zu atmen. Das „Nein, nein, nicht mein Enkel!“ meines Vaters, der Arzt ist und am Telefon zusammenbrach. Die Bestätigung der Diagnose durch den Ultraschallspezialisten, der „leider von einer infausten Prognose sprechen“ musste.

Ich selbst war nach der Diagnose völlig taub, steif und zittrig. Ich konnte weder mich selbst, noch mein Kind fühlen. Mein einziger Gedanke war, dass ich einen Fremdkörper im Bauch hatte, einen fast toten Fötus, der schon nicht mehr zu mir gehörte. Mein Gehirn weigerte sich, Informationen aufzunehmen oder zu verarbeiten. Als man uns im Krankenhaus erklärte, dass es die Möglichkeit gebe, Organe unseres Sohnes zu spenden, dachte ich, der Arzt habe vorgeschlagen, unserem Sohn ein Spenderhirn einzusetzen. Leider hat uns in dieser Situation niemand ausdrücklich gesagt, dass es keinen Grund gab, schnell eine Entscheidung zu treffen.

Oder vielleicht hat es uns doch jemand gesagt, aber es kam nicht bei uns an. Jedenfalls meinten wir, keine andere Wahl zu haben als die Geburt noch am selben Wochenende einleiten zu lassen. Dass ich mein Kind so schnell aufgegeben habe, macht mir bis heute manchmal zu schaffen, obwohl ich weiß, dass ich damals einfach unter Schock stand und deshalb nicht vernünftig denken konnte. Zu dem Gefühl, an der Erkrankung meines Kindes irgendwie schuld zu sein. Hatte ich zuviel Kaffee getrunken? Mich ungesund ernährt? Vergessen, meine Medikamente einzunehmen? Das Leben meines Kindes durch irgendein Verhalten leichtfertig aufs Spiel gesetzt? Wurde ich für vergangenes Fehlverhalten bestraft? – kam das Gefühl, mein Kind vorsätzlich getötet, ihm keine Chance gelassen zu haben, wenigstens ein paar Stunden zu leben. Bei der Bewältigung dieser Schuldgefühle hat es mir geholfen, sie immer wieder in der Trauerbegleitung, in der Elterngruppe, im Rückbildungskurs oder im Gespräch mit meiner Familie offen zuzugeben. Am besten war es dann für mich, wenn meine Gefühle einfach ernst genommen wurden. Ich brauchte nieman-

den, der mir die Absolution erteilte, denn das konnte ich nur selbst tun.

Als Jacob zur Welt kam, hatte er sie eigentlich schon wieder verlassen, denn er hatte die Wehen nicht überlebt. Er wurde mit den Füßen voran geboren und wog nur 175 Gramm. Genau wie der Arzt uns gesagt hatte, sah er überhaupt nicht aus wie ein Monster. Sein Kopf war zwar deformiert und sein Hals etwas zu kurz. Aber Jacob hatte wunderschöne Hände mit winzigen Nägeln und die großen Füße seines Papas, in dessen Hand er genau passte.

Schon vor der Geburt war einer der Krankenhauseselssorger zu uns gekommen und hatte uns versprochen, Jacob später zu taufen. Das ist zwar kirchenrechtlich eigentlich nicht möglich, hat uns und dem anwesenden Klinikpersonal aber sehr gut getan. Nach der Taufe haben wir Jacob noch ein oder zwei Stunden behalten. Die Hebamme machte ein Foto von ihm, das einzige das wir haben, und nahm Abdrücke von seinen Füßen und Händen.

Am Tag nach der Entbindung war ich zu erschöpft, um Jacob noch einmal zu sehen und danach trauten wir uns nicht mehr, ihn beim Bestatter zu besuchen. Erst vor kurzem erfuhren wir, dass es sogar noch fünf Tage später durchaus vertretbar gewesen wäre, ihn ein letztes Mal im Arm zu halten.

Etwa eine Woche nach seinem Tod haben wir Jacob neben seiner Uroma bestattet. Wir hatten dazu eigentlich nur unsere engsten Freunde und unsere Familienmitglieder eingeladen, aber einige Nachbarn und Bekannte waren von sich aus dazugekommen. Erst da haben wir gemerkt, wie wichtig es für uns ist, dass unser Umfeld anerkennt, dass wir ein Kind, unser erstes Kind, verloren haben und nicht nur „eine Schwangerschaft halt mal schief gegangen ist“. Während der Trauerfeier stand Jacobs winziger Sarg vor dem Altar und wurde vom bewusst klein gehaltenen Blumenschmuck fast erschlagen. Wir konnten diesen Anblick nur ertragen, weil um uns herum so viele Menschen saßen, die mit uns weinten. Es schockiert mich immer noch, dass dieser Sarg das Einzige war, was unsere Familien und Freunde von Jacob zu sehen bekamen.

Wenn mich heute jemand fragt, ob wir schon Kinder haben, versuche ich, wahrheitsgemäß zu antworten. Manchmal ist das nicht leicht, weil viele Menschen dann nicht mehr wissen, wie sie mit mir umgehen sollen. Hin und wieder passiert es mir, dass jemand ganz ungeschickt reagiert, genau so oft sagen mir die Menschen aber auch sehr liebe Dinge. Nur einer Kommilitonin, die mich schon zwei Wochen nach Jacobs Tod ganz genervt gefragt hatte, warum ich denn immer noch traurig sei und die auch nicht zur Beerdigung kam, weil sie den Sinn dieser Trauerfeier nicht verstand, kann ich einfach nicht verzeihen.

Am wohlsten fühle ich mich immer noch, wenn ich mit Eltern spreche, die ähnliches wie wir erlebt haben. Im Rückbildungskurs „Leere Wiege“ habe

ich zwei Frauen kennen gelernt, mit denen ich mich regelmäßig treffe. Der Vorteil unserer kleinen Gruppe ist, dass wir nicht immer wieder mit neuen Krankheitsgeschichten konfrontiert werden und uns gegenseitig mittlerweile sehr gut kennen. Seit wir drei wieder schwanger sind, haben sich die Themen natürlich geändert. Unsere verstorbenen Kinder haben aber weiterhin ihren festen Platz in unseren Gesprächen und in unserem Alltag.

In unserem Schlafzimmer hängt zum Beispiel Jacobs Foto. Und darunter hat die Wickelkommode Platz gefunden, die wir, wenn alles gut geht, in ein paar Wochen für Jacobs Bruder brauchen werden.

Anna Metz-Dörtbudak

Aufruf mit einer Bitte: Erfahrungsberichte gesucht bezüglich des Umgangs mit trauernden Eltern am Arbeitsplatz



Liebe trauernde Eltern, in letzter Zeit ist in unserer Frühtdgruppe vermehrt auch die Situation am Arbeitsplatz diskutiert worden. Es entstehen Missverständnisse, Lieblosigkeiten, Gedankenlosigkeiten, auch leere Floskeln sind im beruflichen Umfeld weit verbreitet. Dies hat zur Folge dass der trauernde Mitarbeiter sich nicht mehr wohl fühlt am Arbeitsplatz, was zum Teil über die innere, zur äußeren Kündigung führen kann. Von der psychischen und gesundheitlichen Beeinträchtigung ganz zu schweigen. Um diesem Thema besser auf den Grund zu gehen und eventuell auch Angebote machen zu können, die die Situation verbessern, benötige ich viele Erfahrungsberichte.

Deshalb meine Bitte an Sie: Würden Sie mir von Ihren Erfahrungen am Arbeitsplatz berichten? Was war schön, was hat gut getan? Welche negativen Erfahrungen mussten Sie machen? Was hätte vermieden werden können? Wie haben Sie es geschafft, sich an Ihrem Arbeitsplatz wieder wohl zu fühlen? Hätten Sie mehr Urlaub benötigt? Waren sie eventuell länger krank geschrieben? Führen Sie ein Teil der Arbeitsunfähigkeit auf die Situation am Arbeitsplatz zurück?

Es wäre schön, wenn Sie mich an Ihren Erfahrungen teilhaben ließen, um so vielleicht das Verständnis für trauernde Eltern auch am Arbeitsplatz verbessern zu können. Sie können mir per e-mail oder Brief eine Nachricht zukommen lassen, gerne führe ich auch ein Gespräch mit Ihnen, am Telefon oder persönlich.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören, und danke für Ihre Mithilfe,

Franziska Offermann, Gruppenbegleiterin, Schollstrasse 8, 82131 Gauting, 089/8504782, franziska_offermann@web.de

Die Geschichte eines Weihnachtsliedes

Man schreibt das Jahr 1813. Es ist kalter Winter. Napoleons Heere, auf dem Rückzug aus Russland, dringen plündernd und brandschatzend in Sachsen und Thüringen ein. Pest, Typhus und andere Seuchen wüten in den Reihen der drangsaliierten und vom Hunger geschwächten Bevölkerung.

Im Hause des Legationsrats und Schriftstellers Johannes Daniel Falk (1768-1826) und seiner Frau Caroline in Weimar geht der Tod ein und aus: Drei ihrer Kinder sterben innerhalb weniger Wochen. Nachdem sie ein viertes Kind zu Grabe getragen haben, bricht Johannes Falk zusammen und erkrankt schwer. Seine Genesung nach banger Wochen erlebt er als Weisung Gottes, den ungeheuren Schmerz zu überwinden und fortan den Schwächsten der Schwachen beizustehen: den Kriegswaisen. «Durch die Lücken von vier geliebten Gräbern war mir ein glanzvoll hellgestirnter Himmel aufgetan», vertraut er seinem Tagebuch an: «Gott schenkt dir das Leben, weil er weiß, dass du ein Herz voll Liebe für deine Mitmenschen hast.»

Das Haus der Falks in Weimar öffnet sich für vagabundierende Kinder. Hunderte von Waisen sind es, die er und seine Frau aufnehmen, speisen, waschen, kleiden und von der Krätze zu heilen versuchen. «Es gab Zeiten in unserem Haus, wo wir alle zusammen nur ausgeweinten Gespenstern glichen», schreibt er in einem Brief an einen Freund.

Er verschickt die Kinder in Handwerkerfamilien: Der «deutsche Pestalozzi» erkennt, dass er verwaiste Kinder nur dann von der Strasse errettet, wenn er ihnen zu einer Ausbildung verhilft. Und statt beißender Satiren auf die höfische Gesellschaft schreibt der Goethe-Freund Johannes Falk jetzt erbauliche Lieder für «seine» Kinder. Denn Sonntag für Sonntag ruft er sie «zur Belehrung und Unterweisung» in sein Haus.

Es ist Weihnachten 1816, Johannes Daniel Falk feiert inmitten der Kinder, «die mich trösten und aufrichten, wenn ich verzagen will». Und ein stilles Glück erfüllt ihn, wie sie sein für dieses Fest geschriebenes Lied anstimmen: «O du fröhliche, o du selige, Gnaden bringende Weihnachtszeit!»

Waisenkinder haben als erste unser wohl berühmtestes Weihnachtslied gesungen. Geschrieben hat es Johannes Falk auf die Melodie des sizilianischen Marienlobgesangs «O Sanctissima, o Piis

simas». Ein sizilianischer Junge im Waisenhaus, so wird erzählt, habe den Dichter auf die Spur dieses Liedes geführt. Möglich ist das, denn Falk öffnete seine Tür nicht nur thüringischen Landeskindern. Auch heimatlose Jungen aus Süd und Nord, die mit den napoleonischen Heeren durch halb Europa zogen, fanden bei ihm Aufnahme. Frank war ein leidenschaftlicher Pietist, seine Menschenliebe grenzenlos: «Es kann niemand auf ein zweites Hemde Anspruch machen, solange noch irgend jemand nackt hinter dem Zaun sitzt.»

1819 starb Daniel Falks 19-jähriger Sohn, zwei Jahre später auch sein letztes Kind im Alter von 16 Jahren. Falk erwarb unter Einsatz seines Privatvermögens den verfallenen "Lutherhof" in Weimar, baute ihn mit Hilfe der Waisenkinder und der "Gesellschaft der Freunde in der Not" wieder auf und schuf das erste Rettungshaus für verwaiste Kinder; und so entstand nach dem Vorbild Falks u.a. 1833 das "Rauhe Haus" von Johann Hinrich Wichern. Im Jahre 1825 erkrankte Falk schwer; nach monatelanger schmerzhafter Krankheit starb er.

Recherchiert von Mechthild Felsch

Widerstand und Ergebung 1943 von Dietrich Bonhoeffer

Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann und man soll das auch gar nicht versuchen; man muss es einfach aushalten und durchhalten; das klingt zunächst sehr hart, aber es ist doch zugleich ein großer Trost; denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden.

Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus; er füllt sie gar nicht aus, sondern er hält sie vielmehr gerade unausgefüllt und hilft uns dadurch unsere alte Gemeinschaft miteinander - wenn auch unter Schmerzen - zu bewahren.

Ferner: je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung.

Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude.

Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

Man muss sich hüten, in den Erinnerungen zu wühlen, sich ihnen auszuliefern, wie man auch ein kostbares Geschenk nicht immerfort betrachtet, sondern nur zu besonderen Stunden, und es sonst nur wie einen verborgenen Schatz, dessen man sich gewiss ist, besitzt; dann geht eine dauernde Freude und Kraft von dem Vergangenen aus.



Jesus Christus spricht:
„Glückselig, sind die Trauernden, denn sie werden (von Gott) getröstet werden“
Die Bergpredigt, Neues Testament, Matthäus 5,4

Ausgesucht von Karola Kunstmann

Was ich dir wünsche fürs neue Jahr:

Viel Licht an dunklen Tagen
und Menschen, die dich ein Stück weit tragen!

Viel Sonne für dein wundes Herz
und Wärme als Balsam für den Schmerz!

Viel Kraft zu schweren Zeiten
und Mut soll dich begleiten!

Viel Nähe von deinem Kind
und Erinnerungen, die Freude
sind!



Viel Liebe von allen, die dich umgeben
und dich unterstützen in deinem Leben!

Viele schöne Augenblicke und Gottes Segen
auf allen deinen Wegen!

Einen hellen Stern am Himmelszelt,
der dir leuchtet in dieser Welt
und dir sagt: Ich bin immer für dich da,
du siehst mich nicht, aber ich bin dir nah!

Renate Maier

Aus den Gruppen

Offene Gruppe – geschlossene Gruppe ? Geschlossene Gruppe – offene Gruppe ?

Während ich diese Zeilen schreibe, denke ich an den 18. Geburtstag meines Sohnes Johannes, den ich so gerne in wenigen Tagen gemeinsam mit ihm begangen hätte. Doch von diesen 18 Jahren, die seit seinem Geburtstag vergangen sind, durfte ich nur wenige Wochen mit ihm verbringen. Und nach seinem Tod im Dezember 1990 begann ich alles in mich hineinzusaugen, was ich zur Trauerarbeit entdecken konnte.

Ich besuchte sehr schnell die offene Gruppe der verwaisten Eltern in München und Seminare, las jede Trauerliteratur, die ich erwischen konnte. Irgendwie hoffte ich „viel hilft viel“ und die Trauer und alles, was damit zusammenhing, ließe sich sozusagen wegbeamten. Doch schon nach wenigen Monaten, ich besuchte gerade mein zweites Seminar in Seewies, merkte ich, dass die offene Gruppe mich zunehmend eher belastete als half.

Ich wollte zwar die halbprofessionelle Hilfe der Gruppe bei den verwaisten Eltern, doch bei jedem Treffen mit anderen Schicksalen konfrontiert zu werden, selbst immer wieder die eigene Geschichte von vorne zu erzählen, half mir nicht mehr weiter. Ich spürte einen Stillstand, den ich überwinden wollte.

In Seewies war der Gedanke aufgekommen, in München eine geschlossene Gruppe anzubieten. Schon dort hatten sich fünf Teilnehmer für solch eine Gruppe gefunden und die Mindestzahl zur Durchführung war gesichert. Zwei Interessenten sprangen zwar wieder ab, aber Christel Rohm, dann Ziegler, erklärte sich bereit diese Gruppe auch für uns Verbliebenen zu gestalten. Und das war zumindest für mich ein großer Schritt, eine große Hilfe. Zwischen uns drei Teilnehmerinnen entstand schnell eine Freundschaft, die viele Jahre, solange wir halt einander brauchten, anhielt. Wir ergänzten uns bei den unterschiedlichen Aufgaben immer wieder gut. Und teilweise zehre ich noch heute von dieser Gruppe, die sich bis kurz vor dem Tod von Christel Ziegler in größer werdenden Abständen immer wieder traf. Hilfe finde ich immer wieder in Bildern eines dieser Abende, "meine" Bilder, ausgesucht aus einer Reihe Kunstpostkarten und als Farbkopie seit Jahren gehütet: die Netzflickerinnen von Liebermann, Mädchen mit Ziege von Spitzweg und ein Bild von C.D. Friedrich ohne Titel mit Regenbogen. Doch auch andere "Techniken", gelernt eben in der geschlossenen Gruppe tun mir immer wieder gute Dienste.

Aufgrund dieser Erfahrung kann ich nur jedem ans Herz legen solch eine geschlossene Gruppe mitzumachen, wenn die Gruppe homogen ist, die Teilnehmer sich gut verstehen. Wichtig ist sicher, dass die "Chemie" zwischen den Teilnehmern aber auch zwischen Gruppenleiter und Gruppe stimmt.

Dorothea Böhmer

Aus der Gruppe in Augsburg

Seit fast 6 Jahren betreuen Frau Rappenegger und ich die offene Gruppe.

Unsere offene Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr. Die Gruppe hat meistens 20 bis 25 Teilnehmer/innen. Meistens sind es Mütter, manchmal auch Väter. Es ist immer ein harmonischer und heilender Nachmittag für uns alle. Wir gestalten immer eine schöne Tisch – Mitte, die für uns sehr wichtig ist. Im Hintergrund läuft leise Entspannungsmusik. Diese Musik macht die Herzen auf und ist wie Balsam für die wunde Seele. Diese Auswirkungen haben wir bei „Neubetroffenen“ schon öfters beobachtet. Wenn „Neubetroffene“ an diesem Nachmittag bei uns sind, machen wir immer eine kurze Vorstellungsrunde. Ich finde es immer wieder sehr gut, wenn „Längerbetroffene“

ne“ in unserer Runde sind. Mit „Längerbetroffenen“ sieht und hört man, dass das Leben wieder weitergehen wird.

Am Anfang der Trauer ist man so verzweifelt und da ist die Hilfe von anderen Menschen so wichtig, es ist, wie wenn man nach einem Strohalm greift.

Wir gestalten unsere Nachmittage immer sehr vielseitig und bemalen oder beschreiben z.B. schöne Steine, die wir vorher gesammelt haben. Die betroffenen Eltern legen dann ihre Steine auf das Grab des Kindes.

Vor einigen Monaten hat mein Mann für die Gruppe kleine Holzherzen ausgesägt, die wir dann an ein Band gehängt haben. Diese Herzen konnte jeder selbst gestalten. Auch der Name des Kindes wurde darauf geschrieben und das Holzherz hat dann seinen Platz bei den Eltern bekommen. Bei uns hängt es jetzt im Auto, so dass auch hier Robert immer präsent ist.

In unserer Gruppe wird auch viel von Träumen erzählt. Es wird immer wieder der Name vom Kind erwähnt, Erinnerungen werden wieder lebendig und es ist ein wundervoller Nachmittag und jeder spürt die Nähe von seinem geliebten Kind.

Ich finde unsere Gruppe einmalig. Es ist wie eine große Familie, die ganz fest zusammenhält.

Zum Ende eines Gruppennachmittages habe ich immer eine neue „Fantasiereise“ vorbereitet. Diese gestalten wir noch die letzten 20 Minuten, bevor wir nach Hause gehen.

Wir zünden Kerzen an, lauschen unserer Hintergrundmusik und lassen uns ganz entspannt auf unserer Reise entführen. Wir besuchen den Wald, schöne Wiesen, Gärten, oder wir gehen einfach in die Luft, aber auch auf schöne Inseln.

Dies tut unseren Seelen einfach gut. Ich sehe wie sich die Menschen dann fallen lassen können.

Zum Ende der Fantasiereise und zum Ende der Gruppe nehmen wir uns an den Händen und ich spreche dann:

„Wir reichen uns nun die Hände und spüren dabei, die Energie und die Kraft des Anderen.

Wir sind mit unserem Schicksal nicht allein.

Wir spüren die Verbundenheit mit unserem Kreis.

Gemeinsam sind wir stark.

Ich danke für diesen schönen Nachmittag und lasst uns diese Harmonie mit nach Hause nehmen und auch für die kommende Zeit diese innere Ruhe behalten“.

Wenn ich dann zum Abschluss unseres Nachmittages die dankbaren Gesichter und die leuchtenden Augen meiner Mütter sehe, dann bin ich glücklich und zufrieden. Hier habe ich wieder ein Stück für meine eigene Trauerarbeit geleistet.

Zum Abschluss möchte ich noch sagen, ich bekomme so viel Kraft von meinem Sohn Robert, dass ich diese Kraft auch anderen trauernden Menschen weitergeben kann und dafür bin ich dankbar.

Hannelore Rohmoser

Aus der Vätergruppe

Der Tod des eigenen Kindes ist ein Schicksalsschlag, der das Leben der Eltern massiv erschüttert und grundlegend verändert. Nichts ist mehr so wie es einmal war. Für Mütter und Väter wiegt der Verlust gleich schwer. Dennoch ist die Art und Weise, wie Mütter und Väter mit diesem Verlust umgehen sehr unterschiedlich. Wie Trauer innerlich erlebt wird, wie sie ausgedrückt wird und wie man sie `verarbeitet` ist immer individuell.

In den meisten Gruppen für trauernde Eltern überwiegt der Anteil der Mütter, darüber hinaus treffen die Väter im Einzelgespräch fast immer auf Ansprechpartnerinnen.

Das männliche Gegenüber ist jedoch in dieser Situation von entscheidender Bedeutung. Wie man als Mann mit den eigenen Gefühlen umgeht, wie `Mann` diese zeigt bzw. vermeidet, was `Mann` braucht, um sich in dieser Extremsituation selbst verstehen und annehmen zu können, dafür ist ein männliches Gegenüber wichtig und notwendig. Allein die Wortwahl, wie man den eigenen Zustand beschreiben möchte, ist `unter Männern` anders, als in einem Kreis zusammen mit Frauen. `Frei von der Leber weg` reden zu können ist aber oft entscheidend dafür, ob `Mann` überhaupt zu reden anfängt.

In der Vätergruppe steht die Trauer jedes Einzelnen im Mittelpunkt. Jeder Teilnehmer kann sich einbringen, so wie er mag und soweit wie er mag. Jeder findet Raum und Zeit, von seinem Kind zu erzählen und seine Erfahrung mit dem Tod des Kindes mitzuteilen. In der Gruppe wird auf jeden Teilnehmer eingegangen, jeder bekommt die Aufmerksamkeit und Unterstützung der ganzen Gruppe. Respekt und Verständnis für das Schicksal und den Weg jedes Einzelnen werden in der Gruppe gelebt und bilden die Grundlage für den vertrauensvollen Umgang miteinander.

Es geht in dieser Gruppe um die eigene Trauer, die Trauer der Partnerin und der Geschwisterkinder, um den Prozess der Veränderung der gesamten Lebensgestaltung, um Veränderungen in allen Beziehungen, in der Arbeitswelt, in der weiteren Lebensplanung, es geht um die eigene Gesundheit, die Finanzlage und die Veränderung der Trauer, wenn der Tod des Kindes schon Jahre zurück liegt, und um neue Lebensperspektiven, neue Beziehungsformen, um Erkenntnisse und Erfahrungen, die wieder weiter helfen, im eigenen Leben.

Die Gruppe wird von einem Vater geleitet, der als Sozialarbeiter mit Familien in palliativer Situation und in der Nachsorge arbeitet.

Klaus Kinast

Aus der Geschäftsstelle

Das Team der Geschäftsstelle wünscht Ihnen alles Gute zum Jahreswechsel und bedankt sich für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung.

Susanne Lorenz (Geschäftsstellenleitung) Claudia Schmid (Fachliche Leitung), Lisa Schreyer (fachl. Mitarbeiterin und Projektkoordinatorin Bayern),

Elisabeth Berger (Projektkoordinatorin Primi Passi), Grit Herrmann (Verwaltung),



Projektkoordination Bayern

Vernetzungstag der Gruppenleiter/Innen

Am 18.10.08 fand der diesjährige Vernetzungstag statt, zu dem alle Gruppenleiter und -leiterinnen aus Bayern geladen waren. Der Tag begann mit einem Vortrag über „Fundraising“, zu Deutsch: Wie bekomme ich finanzielle Mittel für meine Selbsthilfegruppe? Die verschiedensten Wege und Möglichkeiten wurden im Gespräch mit den Teilnehmern herausgearbeitet, wobei es bei den einzelnen Gruppen sehr stark variierte vom „Alleinfinanzierer“ bis zu schon sehr gut unterstützten Gruppen. Die meisten von uns staunten jedoch über die verschiedenen Möglichkeiten.

Der Nachmittag war dann uns Gruppenleitern gewidmet.

Wir starteten mit einem Fragebogen und der jeweiligen Beschreibung des eigenen Schicksals, sprich: Wie bist du dazu gekommen, eine Gruppe zu leiten? Welche Unterstützung hast du? Welche Art der Unterstützung ist für dich besonders hilfreich? Aus den gestellten Fragen und deren Antworten ergaben sich immer wieder spontan neue Gesprächsanlässe und Diskussionen, so dass auch Probleme oder Unklarheiten einzelner Teilnehmer offen besprochen werden konnten. Zwischendurch wurden wir von Frau Schreyer und Frau Schmid mit einer Sinnesübung verwöhnt. Wir wurden z.B. mit einer Feder gestreichelt und durften einen Klang hören, alles bei geschlossenen Augen. Die letzte Runde war uns persönlich gewidmet: Wie bereiten wir uns am Tag des Gruppenabends seelisch und körperlich darauf vor?

Was machen wir vorher und nachher? Wie verbringen wir die letzten Minuten davor? Wir trugen alle unsere Gedanken und Ideen zusammen und am Ende hatten wir eine umfangreiche Sammlung. Zum Abschluss des anstrengenden, aber doch erfolgreichen Tages erhielten wir einige Informationsschriften und als Geschenk einen besonderen Stein. Fazit: Es tut gut, sich zwischendurch mal mit anderen auszutauschen und die eigene Arbeit in der Gruppe von Zeit zu Zeit zu reflektieren.

Renate Maier

Frau Schreyer als Projektkoordinatorin steht Ihnen unter Tel. 089/480 88 99 0 oder E-Mail verwaisteeltern.schreyer@t-online.de für weitere Fragen und Auskünfte zur Verfügung.

Verabschiedung von Frau Ricarda Nickel

Wir danken Frau Ricarda Nickel für die Koordination des Projekts Primi Passi. Mit ihrer ruhigen Art hat sie die Ehrenamtlichen motiviert und begleitet, sowie auch betroffene Eltern unterstützt. Wir wünschen ihr alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg.

Neubeginn von Frau Elisabeth Berger



Seit 16. September 2008 bin ich als Projektkoordinatorin für "Primi Passi - Erste Schritte" tätig. Ich bin Dipl.-Soz.Päd (FH), Erzieherin, Trauerbegleiterin und habe mehrjährige Erfahrung als Bestatterin.

Aufgrund meiner persönlichen Betroffenheit habe ich mich viele Jahre mit dem Thema Trauer und Handlungsfähigkeit/Handlungsunfähigkeit auseinandergesetzt.

Nach meiner vierjährigen Familienpause möchte ich gerne wieder stundenweise „außer Haus“ tätig sein. Ich freue mich auf ein gutes Miteinander und bringe gerne im Laufe der Zeit meine reichhaltigen Erfahrungen für das Projekt ein.

Ich bin verheiratet, habe 3 Kinder (ein Kind ist verstorben). Neben meiner erdverbundenen Arbeit im Garten, wo ich immer wieder zu mir finde, bin ich leidenschaftliche Köchin und Kuchenbäckerin.

Elisabeth Berger

Bücherecke



Petra Hohn – **Plötzlich ohne Kind**

Petra Hohn schreibt das Buch aus der Sicht einer Mutter, die ihr einziges Kind beerdigen musste.

14,95 €

Gütersloher Verlagshaus,
ISBN 978-3-579-06820-6



Regina Tuschl, Cordula Dreisbusch – **Leben mit meinem toten Kind - Zwischen den Welten**

Die zwei Autorinnen bringen durch Texte und Bilder ihre Trauer um ihre Söhne kreativ zum Ausdruck.

Texte: R. Tuschl, Bilder: C. Dreisbusch

12,- € zu beziehen bei

Gina-tuschl@gmx.de,
Cordula.dreisbusch@web.de

Veranstaltungen

Adventsgottesdienst mit Pfr. Klaus Günter Stahlschmid 07.12.2008, 14.30 Uhr Pfarrei Leiden Christi, Obermenzing Für alle trauernden Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern und Freunde, um Kuchenspenden wird gebeten.



Am 14.12.2008 findet weltweit der Gedenktag für alle verstorbenen Kinder statt. Damit ihr Licht für immer leuchte, stellen um 19.00 Uhr Betroffene rund um die ganze Welt brennende Kerzen in die Fenster.

- **16.01.2009 Benefiz- Neujahrskonzert**
Ort: Gräfelfing, neue Aussegnungshalle, Großhaderner Str. 2, Beginn 19.30 Uhr
Klassisches Konzert, Spenden an Verwaiste Eltern München e.V.
- **Treffen für Längerbetroffene**
Gerne kann der kleine Kreis noch erweitert werden. Die Termine sind immer donnerstags von 17-18.30 h am 04.12.08, 05.02.09, 02.04.09, 04.06.09, 06.08.09
Bitte telefonische Anmeldung bei Elfi v.Fabris, Tel. 089 / 601 52 27

- Die Veranstaltungen 2009 können Sie dem Internet oder dem neuen Programm entnehmen bzw. an der Geschäftsstelle erfragen.
- Aktuell stattfindende Verwaiste Eltern - Gruppen und Angebote der Region können Sie dem Internet entnehmen oder an der Geschäftsstelle erfragen
- Ortswechsel - Änderung Gottesdienst für Verwaiste Eltern:
Jeden 1.Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr in der Kapelle des Kolpinghauses, Kolpingstr. 1, 5. Stock (Fahrstuhl)
Ausstieg Stachus, Kaufhof

Sonstiges

- Aufruf mit einer Bitte:
Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für kleine Reparaturen an der Geschäftsstelle gesucht!

Redaktionsschluss für die Frühjahrsausgabe 27. Februar 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

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

wobei wir nicht garantieren können, dass jeder Beitrag im Wegbegleiter einen Platz finden kann.

Impressum

Wegbegleiter für trauernde Mütter, Väter, Geschwister und Großeltern

Herausgeber:

Verwaiste Eltern München e.V.
St. Wolfgangs-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,