



WEGBEGLEITER

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

Nr. 1 ♦ Frühjahr 2010

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

in dem nachstehenden Gedicht von J. G. Herder und dem Text von Kübler-Ross wird ein Frühlingsbote, der Schmetterling, beschrieben. Er und viele andere Frühlingsboten zeigen kraftvoll an, dass der Frühling nahe und damit Verwandlung möglich ist. Wir wünschen Ihnen Kraft spendende Tage in der Natur, auch vor allem in Zeiten der Trauer.

*Mit herzlichen Grüßen
der Vorstand, die Geschäftsstelle
und das Redaktionsteam*



Bild: Petra Hoerz-Schmückle

Das Lied der Schmetterlinge

Liebes, leichtes, luft'ges Ding,
Schmetterling,
das da über Blumen schwebet,
nur von Tau und Blüten lebet,
Blüte selbst, ein fliegend Blatt,
das mit weichem Rosenfinger
wer bepurpurt hat?

War's eine Syphe, die dein Kleid so bestreut,
dich aus Morgenduft gewebet,
nur auf Tage dich geleet,
Seelchen und ein kleines Herz
pocht da unter meinem Finger,
fühlet Todesschmerz.

Fleuch dahin, o Seelchen, sei
froh und frei,
mir ein Bild, was ich sein werde,
wenn die Raupe dieser Erde
auch wie du ein Zephir ist
und in Duft und Tau und Honig
jede Blüte küsst.

Johann Gottfried Herder

Wenn wir den Körper ablegen, werden wir frei sein
von Schmerzen, Angst und allem Kummer –
frei sein, wie ein bunter Schmetterling –
dürfen heimkehren zu Gott.

Elisabeth Kübler-Ross

Ostern

Beim nochmaligen Lesen meiner Tagebuchaufzeichnungen, die ich nach dem Tod unserer Tochter über ein Jahr hinweg schrieb, begegne ich heute folgendem Erlebnis nochmals:

„Neulich bin ich sehr lange auf dem Friedhof gewesen. Ein junger Mann, der freundlich grüßend an dem Grab unserer Tochter vorbeiging, suchte auf sehr einfühlsame Weise das Gespräch mit mir. Ganz natürlich erkundigte er sich nach Franka, ihren Eigenheiten, ihrem Wesen – und nach ihrem Tod. Voller Achtsamkeit hörte er mir zu, als ich von unserem geliebten Kind sprach. Darauf erzählte er mir von seiner zierlichen Mutter, die er als gesund entlassen aus dem Krankenhaus abgeholt hatte. Seinen Arm schützend um ihre Schulter gelegt, sank sie ganz leise und friedlich ohne einen Seufzer an seiner Seite in den Tod. Sie verließ diese Erde offensichtlich genau so leise wie unsere Tochter und doch viel zu früh.

Da auch er an ein Weiterleben der Seele nach dem irdischen Tod glaubt, konnten wir auf derselben Wellenlänge miteinander über unsere spirituellen Erfahrungen sprechen und über das, was den eigentlichen Sinn unseres Lebens hier ausmacht. Unser intensives Gespräch mitnehmend, machten wir uns auf den Weg zum Grab seiner Mutter. Er hat viel Ablehnung in seinem Freundes- und Bekanntenkreis erfahren, als er versuchte, mit ihnen über den Tod zu sprechen, ein so wesentliches und offenbar für die Menschen doch ebenso verletzliches Thema. Wir sind uns einig, dass die Menschen ‚dort draußen‘ es nicht besser können, beziehungsweise dass es eine Hilflosigkeit ist, die sie zu diesem unliebsamen Abblocken führt.“ So mein damaliger Tagebucheintrag.

In unserem Kulturkreis ist die Angst vor dem Tod so überwältigend groß. Ist es eine Angst vor Dunklem, vor dem Nichts, so wie auch ich mir früher den Zustand nach unserem Tod vorgestellt habe? Auch mich hat er sehr tief geängstigt – bis zu Frankas Tod. Meine geliebte Tochter – welche paradoxe Umkehrung! – hat diese quälende Angst vor dem Ungewissen in mir gelindert, ist sie doch bereits so mutig hindurch gegangen. Dennoch ist

Gedichte und Texte

der Tod unbegreifbar geblieben für uns, die wir ihr so nah sind und die wir sie hier so unendlich vermissen in ihrer physischen Form. Aber dein so friedlicher Anblick hat mich seiner großen hellen Dimension einen Schritt näher gebracht.

Heute weiß ich, dass er untrennbar zu unser aller Leben dazugehört und dass er uns in unserem Alltagsleben, auch im Kleinen, ständig begleitet. Jeder durchlebte Augenblick gehört unwiederbringlich der Vergangenheit an. Erst durch dich habe ich verstanden, was der Satz bedeutet: *Nur wer den Tod annehmen kann, kann wirklich leben*, das heißt, den Augenblick wirklich leben. Die tief sitzende Angst vor dem Tod rührt – so glaube ich – von der Angst her, dass wir meinen, darüber keine Kontrolle zu haben. Und doch sagen die Tibeter im Tibetischen Totenbuch, dass jeder selbst entscheidet, wann er die Schranke hebt zum Väterter, das als Gegenpol zum Geburtstor – dem Mutterter – steht.

Doch frage ich mich: „wo stehe ich bezüglich des Loslassens wirklich?“, womit ich das Loslassen im Generellen meine, eben in Bezug auf „das Los dem anderen lassen, in Liebe akzeptieren“ und ganz sicherlich nicht in Bezug auf die Beziehung zu meinem geliebten Kind, wie es so häufig empfohlen wird von gut meinenden, aber nicht gut tuenden Menschen. Dieser Weg des Lassens ist ein Prozess, der ganz viel Zeit braucht und gewiss nicht von heute auf morgen geschehen kann. Er verlangt uns Geduld ab, vor allem uns selbst gegenüber, Geduld und unendlich viel Güte. Er erfordert größere Bewusstheit und lässt wie eine sanft und langsam aufgehende Blüte inneres Wachstum entstehen. Vielleicht dürfen wir, die wir dann unseren Schmerz ganz selbstverständlich und unverfälscht in uns tragen, den Menschen um uns herum die Kraft geben, auch ihre tief vergrabene Trauer, aber ebenso ihre verborgene wahre Freude auszudrücken und beides somit lebendiger ins Leben hineinzunehmen.

Ganz und gar im Einklang sind da wir verwaisten Eltern untereinander. Das gegenseitige Verständnis und Vertrauen ist uneingeschränkt und bedingungslos. Vielleicht können wir dies als unsere österliche Freude in unseren Herzen dankbar an die anderen weitergeben, so wie mir neulich eine betroffene Mutter sagte, dass sie nur weiterleben konnte aus der Liebe zu ihren Verstorbenen und der Liebe zu den Lebenden heraus. Dies ist wahre Verwandlung. Und vielleicht ist dies die Überwindung des Todes, ist dies die Auferstehung, möglich in einem jeden von uns.

Petra Hoerz-Schmückle



Gedichte und Texte

Manchmal

Manchmal scheint uns alles
falsch und traurig
wenn wir schwach und müd'
in Schmerzen liegen.
Jede Regung will zur Trauer werden.
Jede Freude hat
gebrochene Flügel
und wir lauschen sehlich
In die Weiten, ob von dorthier neue Freude käme.
Aber keine Freude kommt,
kein Schicksal
je von außen uns.
Ins eigene Wesen müssen wir
vorsichtige Gärtner,
lauschen.
Bis von dort mit
Blumengesichtern
neue Freuden wachsen,
neue Kräfte.

Hermann Hesse

Erfahrungsberichte

Inventur

Vor etwa zwei Jahren saß ich mit ziemlich kugeligem Bauch im Regionalexpress und las ein Sachbuch über das Stillen. Die Schwangerschaft hatte ich, soweit das eben geht, geplant und genauso systematisch bereitete ich mich auch auf die Mutterschaft vor. Überhaupt hatte ich schon ziemlich genaue Vorstellungen über meine Zukunft: Jetzt erstmal das Kind. Dann Examen, natürlich mit Staatsnote und später Einstieg in den Staatsdienst. Allerdings ging es mir mit meinem Studium überhaupt nicht gut. Universität und Kommilitonen gingen mir auf die Nerven, den Stoff fand ich langweilig und unnützlich und meine Motivation wurde immer weniger. Insgeheim hatte ich die Juristerei schon lange satt. Überhaupt hatte ich das Gefühl, in München fehl am Platz zu sein. Viele Freundschaften hatten durch mein Auslandsstudium gelitten und die Stadt empfand ich als kalt und hektisch. Bis auf die Schwangerschaft lief also ziemlich viel schief.

Am Ende der Zugfahrt hatte ich einen Ultraschalltermin bei meiner Gynäkologin. Von ihr erfuhr ich, dass unser Kind ein Junge war (wir nannten ihn sofort Jacob) und dass er keinerlei Lebenschance hatte.

Als ich heute wieder in den Zug steige, denke ich darüber nach, wie glücklich ich damals noch eine Minute vor der Ultraschalldiagnose gewesen war, wie furchtbar die Monate nach Jacobs Tod gewesen waren und wie mich der Tod meines Kindes verändert hat. Ein Teil von mir fühlt sich noch im-

mer wie durch den Fleischwolf gedreht, wund, narbig. Wie zertrümmert und in neuer Weise zusammengefügt. Einige meiner Seelenteile empfinde ich noch immer als beschädigt. So kann ich zum Beispiel das früher fast allgegenwärtige Gefühl von Sicherheit und Zuversicht, das mich oft sorglos durchs Leben hüpfen ließ, nicht mehr finden. Oder den Teil von mir, der traurige Musik sehr mochte und gut aushalten konnte. Oder mein Vertrauen in Fortschritt, Wissenschaft, Ärzte.

Andere meiner Seelenteile fühlen sich dagegen jetzt, nachdem ich den großen Fleischwolf hinter mir habe, an wie geradegebogen, gestärkt oder auch ganz neu: Es fällt mir leichter, Entscheidungen zu treffen und für ihre Folgen die Verantwortung zu tragen. Ich kann mich, glaube ich, besser in andere Menschen hineinversetzen, weil ich Trauer und Leid jetzt selbst kenne. Ich kann besser verzeihen. Ich kann Enttäuschungen eher verkraften oder vermeiden und dadurch offener auf Menschen zugehen. Ich bin ausdauernder im Pflegen von Freundschaften geworden. Und vor allem: Ich bin mutiger als früher.



Eigentlich ist das paradox. Mein Kind stirbt und zwei Jahre später bin ich allen Ernstes der Meinung, mein Leben habe sich in vielen Bereichen zum Guten gewandt. Ich kann das auch gar nicht richtig erklären. Vielleicht ist es einfach menschlich, zu versuchen, negativen Ereignissen nachträglich einen höheren Sinn zuzuschreiben? Vielleicht haben Lebenskrisen wirklich das Potential, in uns neue, starke Energien freizusetzen? Vielleicht habe ich einfach gemerkt, wie viele Menschen mich lieben und bereit sind, mich durch Himmel und Hölle zu begleiten? Oder vielleicht schöpfe ich meine Kraft vor allem daraus, dass ich mich als Überlebende einer Katastrophe und damit irgendwie als zum Leben auserwählt fühle?

Ganz ehrlich? Das alles ist mir ziemlich egal. Denn jetzt, nach Jacobs Tod und der langen Trauer mit all ihren anstrengenden Ausprägungen, bin ich wieder glücklich. Wir haben München verlassen und leben nun in meinem Heimatdorf, umgeben von unseren Freunden und Familien. Unser zweiter Sohn fängt gerade an zu laufen und entdeckt mit großer Neugier die Welt. Und ich habe mich endlich und trotz der zweistelligen Semesterzahl, die ich schon auf dem Buckel habe, getraut, mein Studium an den Nagel zu hängen und das Fach zu studieren, das mich schon immer interessiert hat. Da ich nun dreimal in der Woche nach München pendeln muss, werde ich viel Zeit zum Nachdenken haben und ich fürchte mich nicht davor.

Anna Metz-Dörtbudak

Gedanken an Max

Am Sonntag, den 2. Mai 2009, habe ich das letzte Mal mit meinem Sohn Max gesprochen. "Hast Du am Mittwochabend Zeit, Deinen kleinen Bruder einzuhüten?" habe ich ihn beim Abschied nach einer Familienrunde gefragt. "Na, klar!", hat er geantwortet. Dann haben wir uns, wie immer beim Abschied oder einem Wiedersehen, umarmt. Es sollte – was wir beide nicht ahnen konnten – der letzte beiderseitige körperliche Kontakt zwischen uns sein.

Ich habe ihn allerdings noch vielfach umarmen können, als er ab 5. Mai im Pasinger Krankenhaus nach einem Herzinfarkt im künstlichen Koma lag. Er hatte in den frühen Morgenstunden dieses Tages Unwohlsein und Schmerzen in der Brust richtig gedeutet und sich vom Rettungsdienst in die nächstgelegene Klinik fahren lassen. Dort ging es ihm, nach Aussagen der Ärzte, zunächst besser. Dann brach er plötzlich zusammen. Fast zwei Stunden kämpfte das medizinische Personal um sein Leben. Zunächst mit Erfolg.

Acht Wochen lag er auf der Intensivstation. Gelegentlich sah es so aus, dass er überleben würde. Aber das Bewusstsein hat er nicht wieder erlangt. Manchmal huschte ein Lächeln über sein Gesicht, mal bewegte er Lippen oder Zunge. Aber wenn die Hoffnungen bei uns aufkeimten, kam ein Rückschlag. Täglich haben wir, die nächsten Angehörigen, an seinem Bett gesessen, ihn umarmt, gestreichelt, seine Stirn gekühlt, ihm etwas erzählt, Lieder vorgesungen und den Sender B3 auf einem Kofferradio eingestellt, bei dem er viele Jahre als Tontechniker gearbeitet hat und wegen seiner Fachkenntnis und Menschlichkeit bei allen Kollegen geachtet war.

Am 29. Juni 2009 ist Max Christopher Brockert im Alter von 34 Jahren verstorben. "Lieber Max, Du fehlst uns sooo sehr! Ich bin fassungslos und schockiert und unendlich traurig. Du warst ein ganz besonderer Mensch mit außergewöhnlichen Qualitäten. Herzlichkeit, Humor, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit: Das warst Du! Du wirst immer einen Platz in meinem Herzen haben!" So schrieb eine BR-Moderatorin in ein Kondolenzbuch mit vielen ähnlichen Zeugnissen des Schmerzes und der Trauer, das wir bei Max' Trauerfeier am 9. Juli in der evangelischen Erlöserkirche in Schwabing von seinen Kollegen erhalten haben.

Unfassbar sein Tod. Nichts hatte darauf hingedeutet, dass sein Leben ein frühes Ende nehmen würde. Auch eine Obduktion erbrachte nichts Konkretes. Sein behandelnder Arzt schrieb uns: "Letztlich bleibt mir aus medizinischer Sicht keine andere Erklärung, als die, dass er zu den wenigen jungen Menschen gehört, bei denen sich ein Herzkranzgefäß aus ungeklärten Ursachen plötzlich verschließt. So einem Ereignis gehen oft keine Vor-

zeichen voraus, sie sind letztlich – wie soll man es sonst bezeichnen – schicksalhaft."

Max war in den letzten 15 Jahren seines Lebens nie ernsthaft krank und körperlich sehr leistungsfähig gewesen. Vielleicht hätte man etwas entdeckt, wenn er mal ein ernstes Leiden gehabt hätte und durchgecheckt worden wäre. Vielleicht, vielleicht. Nach seinem Tode haben wir uns schlau gemacht. Die Zahl der Herzinfarkte in jungen Jahren nimmt leider zu. "Es ist keine exklusive Todesursache der Älteren mehr", heißt es in einer Veröffentlichung. Der Lebensstil vieler junger Menschen auf der Dauer-Überholspur in Arbeit und Freizeit trägt zu dieser Tendenz bei. Max gehörte zu denen, die wie eine Kerze „auf beiden Seiten“ brennen. Er war neben seinem Beruf Gitarrist und Sänger in der eigenen Band, und er hat etliche Lieder komponiert und getextet.

Sein großer Bruder und sein kleiner Halbbruder Pauli aus meiner zweiten Ehe sind natürlich sofort durchgecheckt worden. Mit guten Ergebnissen. Wir gehen auch der Spur nach, ob unsere Familie zu den in jüngster Zeit so bezeichneten "Herzinfarktfamilien" gehört, denen die genetische Forschung derzeit eine besondere Aufmerksamkeit widmet.

Nach dem Tod und dem Begräbnis von Max haben wir uns Geduld verordnet. Auch mit uns selbst. Wer uns persönlich geschrieben hat, hat einen längeren persönlichen Brief zurückbekommen. Das ging nur in "Raten". Zu Beginn dieses Jahres ist der letzte in den Briefkasten geworfen worden. Ich denke – ohne zu erschrecken – über mein eigenes Sterben nach. Und über die schon gelebten Jahr. Besonders auch die ganz frühen Jahre, die bei mir als jetzt 69-jährigem in Krieg und Nachkriegszeit fielen. Mein Leben hätte früh zu Ende sein können. Von den 50 Millionen Toten, die der Zweite Weltkrieg und der Nazi-Rassenwahn gefordert haben, war wohl eine Mehrzahl jünger als Max, als sie ihr Leben beenden mussten. Seit Max' Tod habe ich fast 20 Menschen kennengelernt oder von ihnen gehört, die den frühen Verlust eines Geschwisters zu beklagen hatten.

"Die Zeit heilt nicht alle Wunden, sie lehrt uns nur mit dem Unbegreiflichen zu leben", heißt es in einer Veröffentlichung des Vereins "Verwaiste Eltern", dem ich viel verdanke. Trost gibt der Gedanke, dass Max' verkürztes Leben alles enthalten hat, was ein Leben reich und erfüllt machen kann: Geborgenheit bei den Eltern (einschließlich der zweiten Ehefrau des Vaters) und Großeltern, die absolute Verlässlichkeit des Bruders und aller nahen Verwandten, enge Freundschaften und eine Fülle weiterer sympathischer Kontakte, Bewusstheit der eigenen Talente und ihre wiederkehrende Erfüllung, große Anerkennung und beständige Herausforderungen. Warum endete dies so plötzlich? Niemand weiß es.

Jeder, der Max kannte, trauert anders. Als Vater, der mehr als zwei Drittel seines Lebens hinter sich hat, drängen sich zum Teil andere Fragen auf als bei den gleichaltrigen Freunden und Verwandten

von Max, die mir besonders leid tun, denn sie wollten mit ihm "alt" werden. Einer sagte bei der Trauerfeier: "Es gibt so unendlich viele Geschichten aus jedem unserer gemeinsamen Lebensabschnitte – wir waren gemeinsam Kinder, gemeinsam Jugendliche und gemeinsam Erwachsene. In 30 Jahren Freundschaft haben wir uns nicht ein einziges Mal gestritten. Ein wenig tröstlich ist nur: Du hast Dein Leben kraftvoll und selbstbestimmt gelebt – mit einer Familie an Deiner Seite, deren Zusammenhalt und Liebe füreinander seinesgleichen sucht. Du hast Deine Freunde Deine Zuneigung immer spüren lassen und warst so echt wie kaum ein anderer. Mit Dir und Deinem Bruder Tassilo Musik zu machen, war so lange mein Wunsch. Endlich haben wir dann zusammen Deine Lieder gespielt... Und nun soll ich Abschied nehmen und weiß nicht wie."

Unsere Erfahrungen der letzten Monate gipfeln in dem, was der Prediger Salomo im Alten Testament der Bibel (Prediger 3, 1, 4-6) so ausgedrückt hat: „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde; Weinen hat seine Zeit, Lachen hat seine Zeit; Klagen hat seine Zeit, Tanzen hat seine Zeit; Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; Herzen hat seine Zeit, und Aufhören zu Herzen hat seine Zeit; Suchen hat seine Zeit, Verlieren hat seine Zeit; Behalten hat seine Zeit, Weggeben hat seine Zeit.“

Heinz Brockert

Hilfreiches

Cranio-sacrale Körpertherapie für Trauernde

„Mit Kerzen anzünden hat es nichts zu tun ...“ sagte meine Ausbilderin zu denen, die wissen wollten, was sich hinter dem Begriff Cranio-Sacral-Therapie verbirgt. Damals (1997) hatte diese Art der Behandlung noch einen sehr „esoterischen Beigeschmack“, heute erfreut sie sich vor allem bei Physiotherapeuten großer Beliebtheit.

Was kann diese Form der Körperarbeit bei Trauernden bewirken?

Wenn man davon ausgeht, dass der Körper nichts vergisst, dass sich physische wie psychische Verletzungen tief ins Gewebe einprägen, dann wird verständlich, wie sehr Menschen nach einschneidenden Verlusterfahrungen auch körperliche Behandlung, Berührung brauchen.

Wir alle haben ja schon erlebt, dass sich bei Ärger der Magen verkrampft, bei Schrecken die Luft wegbleibt, die Verdauung aus dem Gleichgewicht gerät u.v.m. Manchmal nistet sich der Schmerz z.B. nach einem Unfall auch an einer ganz anderen Stelle ein, und es braucht sehr lange, bis jemand den Zusammenhang zwischen einem Sturz aufs Steißbein und quälenden Kopfschmerzen

feststellt. Cranio-Sacral-Therapie kann da sehr hilfreich sein.

Der Name leitet sich her von kranium=Kopf und sacrum=Kreuzbein. Zwischen diesen beiden knöchernen Körperteilen verläuft die Gehirnflüssigkeit, auch Liquor genannt. Erst in den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts entdeckte der Arzt John Upledger, dass sich diese Flüssigkeit in einem bestimmten Rhythmus bewegt, der erspürt und beeinflusst werden kann. Es gibt so genannte „Lauschstationen“, z.B. an den Füßen, an den Beckenknochen und am Kopf, und der Therapeut kann den dort zu spürenden Rhythmus sanft beeinflussen. Wohltuende Ruhe und tiefe Entspannung stellen sich ein.

Als besonders angenehm wird oft die Behandlung des Kopfes empfunden, denn die Schädelknochen sind nicht miteinander verbacken, sondern können sich, eingeladen von der Hand des Therapeuten, an den Nähten etwas lösen und entspannen, Druck lässt nach, der Liquor kann wieder freier fließen.



Ein weiterer Bereich der Behandlung bezieht sich auf die Entspannung der Körperregionen, in denen das Bindegewebe quer verläuft - Unterbauch, Zwerchfell- und Brustbereich. Hier legt der Therapeut mit ganz sanftem Druck eine Hand auf und eine Hand unter den Körper und wartet dann in aller Ruhe ab, was geschieht, was sich bewegen, beruhigen, lösen, verändern möchte. Und immer ist es der Patient, der allein bestimmt, was er zulassen und loslassen möchte, so dass niemand überrollt wird von einem Schmerz, mit dem er nicht mehr umgehen kann. Hilfreich ist es trotzdem, wenn sich der Therapeut mit dem Bereich Trauer auskennt und im abschließenden Gespräch vielleicht einiges klären, vor allem aber auch erstmal „sein lassen“ kann.

Ein empfehlenswertes Buch ist: „Craniosacral-Rhythmus“ von Daniel Agustoni, Verlag Irisiana. Weitere Fragen leitet die Geschäftsstelle gerne an mich weiter.

Ulla Schneid

Interview über Geschwistertrauer

Liebe Frau Wehr,

Sie sind Dipl. Psychologin und Trauerbegleiterin schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche. Es wird inzwischen einiges zum Thema Elterntrauer geschrieben und gesprochen, aber immer noch wenig zur Geschwistertrauer. An was kann das liegen?

Es gibt 2 Gründe, zum einem, dass Eltern, die ihr Kind betrauern, im Fokus der Beachtung, des Mitgefühls und der Unterstützung stehen und zweitens wir Erwachsene uns prinzipiell schwer tun, Bedürfnisse von trauernden Kindern wahrzunehmen, weil sie andere Reaktionen zeigen und weil es uns schwer fällt, die Not und Trauer von Kin-

dern auszuhalten. Wir wollen Kinder glücklich und fröhlich sehen und sie beschützen vor Leid und Schwerem.

Dabei haben Geschwisterkinder nicht nur den Tod des Geschwisters zu beklagen, sondern auch die Eltern, wie sie sie bisher kennen. Nach Frau Kübler-Ross sind Geschwisterkinder die, die am massivsten betroffen sind, und zwar in vierfacher Hinsicht:

1. Die Schwester, der Bruder ist verstorben
2. die Eltern sind nicht mehr die gleichen
3. der Familienalltag ist zuerst meist völlig auf den Kopf gestellt
4. im Familiensystem tritt eine Änderung ein – die Geschwisterkonstellation hat sich verändert – ein Geschwisterkind wird z.B. zum einzigen lebenden Kind in der Familie.

Aus meiner Erfahrung heraus glaube ich auch, dass vor allem jüngere Geschwister in ihrem Urvertrauen erschüttert sind. Am Anfang stehen trauernde Eltern der Herausforderung, ihre Kinder zu begleiten, oft ratlos gegenüber.

Frau Wehr, was können Berater, was können die Eltern tun?

Ein erster Schritt ist, die Eltern über Trauerreaktionen gemäß des Entwicklungsstandes von Kindern und Jugendlichen zu informieren. Dabei ist wichtig, das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder sowie das Trauerverhalten in der Familie zu beachten.

Ein nächster Schritt wäre, die Eltern zu stärken und gemeinsam mit ihnen herauszufinden, was sie (oder vertraute Personen) in der aktuellen Situation unterstützend tun können. Ist im sozialen Umfeld keine Möglichkeit vorhanden, so ist eine professionelle Begleitung wichtig, immer jedoch in enger Anbindung und Absprache mit den Eltern.

Was empfehlen Sie Eltern in Bezug auf trauernde Geschwister?

Die Eltern sollten versuchen, mit den Kindern sowohl gemeinsam als Familie Rituale zu entwickeln, wie z.B. ein gemeinsames Essen, und gleichzeitig auch die individuellen „Trauerbedürfnisse“ des Einzelnen respektieren zu lernen. Wichtig ist auch, die Kinder zu ermuntern, ihrer Trauer auf verschiedene Weise Ausdruck zu verleihen und sie hierbei zu begleiten, d.h. Zuhören, Dasein und gemeinsames Aushalten.

Wann ist aus ihrer Sicht professionelle Hilfe nötig?

Wenn Kinder oder Jugendliche über einen längeren Zeitraum kein Interesse mehr an Aktivitäten zeigen, die ihnen früher Spaß gemacht haben, und längere Zeit zurückgezogen wirken, wenn Leistungsabfall, Realitätsverlust und Selbstgefährdung, Schlafstörungen, Essstörungen auftreten, wenn Symptome durchgängig und länger anhaltend bleiben. Oder wenn sie gefühlsmäßig nicht erreichbar

sind. Wir sollten uns jedoch immer wieder deutlich machen, dass Trauern an sich keine Krankheit ist.

Claudia Schmid

Weiterführende Literatur:

- Du bist tot - ich lebe
Herausgeber: Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V., Gabriele Knöll 2003
- Das Sterben ins Leben holen
Autoren: Angelika und Waldemar Pisarski
Diakonisches Werk Bayern 1997
- Eva im Land der verlorenen Schwestern
Philippe Goossens und Thierry Robberecht,
Verlag Sauerländer, 2004 (vergriffen)

Auswärtige Gruppen

Abschied aus der Gruppenarbeit

Alles hat seine Zeit... und so hat Rosemarie Kohles aus Coburg beschlossen, die Gruppenarbeit zu beenden. 16 Jahre lang hat Rosemarie mit viel Herzblut und Engagement trauernde Eltern begleitet, sie hat sich in all den Jahren auch viel Kompetenz in verschiedenen Bereichen rund um die Gruppe angeeignet. Soviel Wissen darf nicht brach liegen und deshalb wird sie auch weiterhin im Hintergrund zur Verfügung stehen. Wir möchten uns von Herzen bedanken für die vielen Jahre wertvoller Arbeit. Wir wünschen Ihr ein gutes Hineinwachsen in die neu geschaffene Freizeit, und dass sie diese auch mit Freude leben kann. Die Gruppe in Coburg wird von Frau Helga Knirsch weitergeführt.

Lisa Schreyer



Trauer um ein Kind - Die Selbsthilfegruppe *Verwaiste Eltern* in Weilheim

Es gibt viele Gründe zu trauern: Tod der Eltern, eines Partners, Krankheiten, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Verlust der Heimat... Aber wenn ein Kind stirbt, ist der Kummer besonders schlimm. Es hatte noch sein ganzes Leben vor sich; mit ihm haben wir ein Stück Zukunft verloren. Wir Eltern stehen unter Schock; wir können es gar nicht fassen, dass das Kind nie wieder nach Hause kommen wird. Wir leben wie in Trance, unfähig nachzudenken, betäuben uns vielleicht mit Aktivitäten, klagen und fragen: Warum ist gerade uns das passiert? Wo war Gott, warum hat er nicht geholfen? Was haben wir falsch gemacht? Haben wir unser Kind nicht genug geliebt? Man fühlt sich schuldig, weil man diesen Tod nicht verhindern konnte. Will Gott uns strafen? Aber wofür?

Und wo ist unser Kind jetzt? Manche wollen von Gott nichts mehr wissen: "Wir haben so viel gebetet, und was hat es genützt? Man sagt doch, Gott ist allmächtig!" Sie suchen den liebenden Gott, aber sie finden ihn nicht - wenigstens in dieser

schweren Zeit. Manche Menschen haben aber auch in dieser schlimmen Zeit einen tiefen Glauben gefunden.

Nach und nach kehrt der Alltag wieder zurück; aber das Leben ist schwierig geworden, auch der Körper reagiert heftig: mit Atemnot, Schlaflosigkeit, Zittern. Trauer macht oft schwer krank, häufig drohen Krebs oder Depressionen. Deswegen ist es besonders wichtig, Menschen zu finden, mit denen man sprechen, sich austauschen kann. Menschen, denen man von dem Kind erzählen kann, mit denen man weinen und klagen kann und über alles reden, auch über das Leben überhaupt. Menschen, die manchmal, wenn das Leid zu groß ist, die Trauernden einfach schweigend in die Arme nehmen.

Die Umwelt ist oft sehr hart. Nach Monaten, nach ein bis zwei Jahren hört man sagen: "Nimm dich zusammen! Es wird Zeit, dass du wieder normal wirst!" Eine junge Frau, die ihr Kind während der Schwangerschaft verloren hat, muss vielleicht anhören: "Wir möchten wieder ein fröhliches Gesicht sehen, du bist jung, du kannst noch andere Kinder bekommen!" Solche Bemerkungen sind Schläge ins Gesicht der trauernden Mütter und Väter. Wer trauert, fühlt sich oft wie ein Ausländer, fremd für sich selbst und fremd für die anderen; aber er freut sich auch über jeden, der ihm nicht aus dem Weg geht.

Großes Leid trifft auch die Geschwister des verstorbenen Kindes. Manche werden frech, ja gar unausstehlich, sie fühlen sich nicht mehr wohl zu Hause wegen der ständig traurigen Stimmung. "Die Eltern denken nur an den toten Bruder, an die tote Schwester, wir sind doch auch noch da!"

Betreuung ist nötig für diese Kinder, die sich oft – je nach ihrem Alter - schwer artikulieren können.

Manchmal ist die Trauer so tief, dass die ganze Familie daran zerbricht. Frauen und Männer trauern nicht auf die gleiche Weise. Frauen können sich oft leichter öffnen als Männer; freilich ist das individuell sehr verschieden. Nach dem Verlust eines Kindes gehen siebzig Prozent der Ehen auseinander. Es ist allerdings auch wahr, dass in dieser schweren Zeit eine große Schaffenskraft wachsen kann. Der Komponist Mahler hat nach dem Tod seiner Kinder wunderschöne Kinder-Totenlieder komponiert. Manche Menschen entdecken das Malen, das Dichten, die Bildhauerei. Musik hören - oder gar selbst musizieren - ist eine große Hilfe, um Trauer zu bewältigen. Ich habe das selbst erlebt.

Seit vierzehn Jahren gibt es in Weilheim unsere Selbsthilfegruppe *Verwaiste Eltern*. Wir sind an den gleichnamigen Verein in München angegliedert. Der Verein bietet den Trauernden Begleitung, Vorträge und Fortbildung. Ich bin gern in unserer Gruppe. Ich habe viel Trauriges erlebt: Trennung von Partnern, Verlust des Arbeitsplatzes ... Aber es ist auch schön zu sehen, wie Trauernde wieder Lust am Leben bekommen, wie Eheleute wieder

zueinander finden, wie Menschen neue Perspektiven für ihr Leben entdecken können. Trauer zwingt einen, sich dem Leben zu stellen und Entscheidungen zu treffen, Ballast abzuwerfen und sich zu fragen: "Wie will ich jetzt leben? Welche Freunde will ich noch sehen?"

Das alles sind Wege der Auferstehung. Jesus ist auferstanden, und unsere Kinder sind bei Ihm gut aufgehoben und mit Ihm auferstanden. Ich glaube fest daran. Der Tod hat nicht gesiegt, es lohnt sich weiter zu leben und dankbar zu sein dafür, dass wir das Kind eine Weile bei uns hatten. Trauer ist ein mühsamer Weg, der einem hilft, andere Prioritäten zu setzen: sie kann eine Schule des Liebens, der Toleranz und des Verzeihens werden. "Mit meinem Gott überspringe ich Mauern" sagt der Psalmist. Diese Worte sollen uns immer begleiten.

Annick Neumeister

Aus der Geschäftsstelle

Ökumenischer Kirchentag in München

Vom 12. bis 16. Mai findet der Ökumenische Kirchentag in München statt und auch wir werden uns in Kooperation mit dem Bundesverband VEID daran beteiligen. Wir suchen für unseren Infostand auf der Agora (Messe kirchlichen und zivilgesellschaftlichen Engagements mit fast 1000 Ständen) auf dem Messegelände noch **ehrenamtliche Helfer**. Wer Interesse hat, soll sich bitte an der Geschäftsstelle melden.

Außerdem beteiligen wir uns mit dem **Musical „Siris Reise“**, das der Jugendchor „Die Lerchen“ aus Bremen aufführen wird. Merken Sie sich unbedingt die Termine für die Aufführungen vor:

- am **Do, 13.5., 14.00 – 16.00 Uhr**
Tonhalle in der Kultfabrik, Grafinger Str. 6
(Nähe Ostbahnhof)
- und am **Fr, 14.5., 18.00 – 20.00 Uhr**
Pfarrsaal St. Joachim, Geisenhausenerstr. 24.

Auch ein **Trauer Gottesdienst** ist im Rahmen des Kirchentages geplant und zwar am **13.5.** um **17.00** in der Pfarrei St. Wolfgang.

Susanne Lorenz

Unser neuer Gedenkteppich

Der Stoff für den neuen Gedenkteppich ist nun zur Gestaltung vorbereitet. Viele Eltern gaben inzwischen Rückmeldung, es liegen aber noch viele Teile zur Abholung, Neugestaltung oder Neuankündigung in der Geschäftsstelle bereit. Bitte melden Sie sich möglichst bald.

Eltern, die durch ein Erinnerungsteil für ihr verstorbene Kind den neuen Teppich mitgestalten wollen, bekommen die Möglichkeit

- im kreativen Gestalten eine sichtbare Erinnerung an ihr Kind zu schaffen
- ihren Trauerprozess durch aktives Tun zu unterstützen
- auf einem Stück Stoff mit Farben, auf Stoff gedruckten Fotos, Symbolen oder Zeichen eine liebevolle Erinnerung zu schaffen
- alleine, mit der Familie, in einer Gruppe Betroffener ihrer Trauer Ausdruck zu geben.

Vorgaben für das „Erinnerungsbild“: 20 x 20 cm groß, textiles Material (Stoff, T-shirt-Ausschnitt, Filz etc.), zur Gestaltung bemalt, bestickt, appliziert, mit Perlen und Pailletten verziert, mit aufgenähten Symbolen, mit aufgedrucktem Foto (Copyshop) ...

Fertige Teile bringen oder schicken Sie bitte in die Geschäftsstelle. **Abgabe möglichst bis Ende Juli**, damit der Gedenkteppich bis zur 20-Jahrfeier im Oktober fertig ist). Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung, Tel. 089/ 8201294.

Irmgard Götz

Neu gestaltete Webseite

Die Verwaisten Eltern München e.V. haben seit einiger Zeit einen neuen Internetauftritt. In Vielem ist er gleich geblieben, hatte er sich doch zum einen bewährt und war auch vertraut. An dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an Mechthild Felsch, die diese Seiten über viele Jahre in mühevoller Kleinarbeit gepflegt hat.

Doch einiges hat sich auch geändert und soll noch geändert werden. Gerne nehmen wir Anregungen auf und freuen uns über fachspezifische Hilfe. Ein Newsletter, der bei Bedarf zwischendurch verschickt wird, soll auf Aktuelles hinweisen oder auch einfach berichten, was so los ist. Auf der Webseite werden wir berichten, wenn es soweit ist. Anmelden kann sich jeder, der Interesse an der Arbeit unseres Vereins hat.

In der Unzahl von Seiten zum Thema Trauer soll diese Seite ein wenig ein virtuelles Zuhause werden für betroffene Eltern und Geschwister, aber auch für sonstige Angehörige. Frei bleiben muss immer der Weg in die Begegnung, in Gruppen und Wochenenden. Das Internet darf nicht die direkte zwischenmenschliche Begegnung ersetzen, aber Hilfen bieten, Krücke sein.

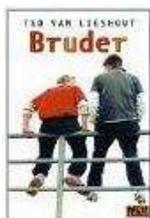
Dorothea Böhmer

Verabschiedung von Dieter Schmittinger

Zum Jahresende hat Dieter Schmittinger seine aktive Mitarbeit bei Primi Passi beendet. Von Beginn an (2004) war Herr Schmittinger ein engagierter Mitarbeiter in diesem Team, der im Bereich Ostallgäu vielen betroffenen Eltern hilfreich zur Seite stand. Wir danken Herrn Schmittinger für seine wertvolle ehrenamtliche Mitarbeit und wünschen ihm und seiner Frau alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg.

Der Vorstand und die Geschäftsstelle

Geschwisterecke



Ted Van Lieshout:
Bruder. 149 Seiter
Beltz-Verlag 2005.
Deutscher Jugendl
ISBN-10: 3407786204



Marius stirbt mit 14 Jahren. Sein Bruder findet sein Tagebuch, beginnt zu lesen und kommentiert die Eintragungen. So entsteht ein geheimes Zwiegespräch, das enthüllt, was beide jahrelang voreinander zu verbergen suchten.

Bücherecke



Thomas Multhaupt: **Von einem, der da ist, wenn die Seele Trauer trägt.**
160 Seiten.
ISBN-10: 3898832406
Zabert Sandmann Verlag
2009

T. Multhaupt plädiert für eine neue, in die Gesellschaft integrierte Trauerkultur und beschreibt diesen Weg. Das Buch ist ein persönlicher Bericht und Ratgeber des Autors, der Priester war und heute „freie Seelsorge“ anbietet.



Wunibald Müller: **Ich wünsch Dir einen Seelenfreund,** 144 Seiten,
Kösel Verlag 2009
ISBN 10: 3466368464

Viele Menschen haben ein Bedürfnis nach Seelenfreundschaft und tiefen Beziehungen. W. Müller zeigt auf, was eine Seelenfreundschaft auszeichnet, warum sie nötig ist, wo man sie findet und wie sie erhalten werden kann.

Veranstaltungen

Einzelheiten zu unseren Veranstaltungen im Jahresprogramm finden Sie auf unserer Webseite www.verwaiste-eltern-muenchen.de. Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen schriftlich bei der Geschäftsstelle an (Anschrift siehe Impressum) und beachten Sie die Anmeldefristen.

Ostergottesdienst

Sonntag, 28. März 2010, 14.30 Uhr
Pfarrei Leiden Christi (Gemeindehaus)
Passionistenstr. 12, Obermenzing

Mit Pfarrer Klaus Günter Stahlschmidt; für alle trauernden Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern, Freunde... Anschließend Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Um Kuchenspenden wird gebeten.

Veranstaltungen außerhalb Münchens

Meditatives Bogenschießen mit Reimund Kozik, für Trauernde, besonders für verwaiste Mütter und Väter. Anmeldung und nähere Auskünfte bei Reimund Kozik unter 0961-23829.

Termine: **18.-20.6.2010, 16.-18.7.2010** oder **10.-12.9.2010**

Ort: Diözesan-Exerzitienhaus Johannisthal

Redaktionsschluss für die Sommerausgabe: 18. Juni 2010

Wenn Sie an der Mitgestaltung unseres Wegbegleiters, der dreimal im Jahr erscheint, interessiert sind, melden Sie sich bitte bei Frau Claudia Schmid, Tel. 089 / 480 88 990.
E-Mail: verwaisteeltern.schmid@t-online.de

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

V.i.S.d.P.: Dorothea Böhmer
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:

Dorothea Böhmer (Vorstand), Claudia Schmid (fachliche Leitung), Karola Kunstmann, Ulla Schneid

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

Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle:

Leitung: Susanne Lorenz, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Fachliche Leitung: Claudia Schmid, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Information, Trauerbegleitung, Supervision
Projekt Vernetzung in Bayern: Lisa Schreyer, Psychotherapie (HPG) – Beratung, Trauerbegleitung
Projektkoordination „Primi Passi“: Elisabeth Berger
Verwaltungsarbeit: Grit Herrmann, Elisabeth Breidt

Vorstand (2009 – 2011)

1. Vorsitzender: Klaus Günter Stahlschmidt
2. Vorsitzende: Freya von Stülpnagel
Schriftführerin: Irmgard Götz
Kassenwart: Dorothea Böhmer
Beisitzer: Wilfried Brenner, Theresa Dehn, Hanny Höfelein