



WEGBEGLEITER

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

Weihnachten 2016

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

wir wissen aus eigener, oft auch bitterer Erfahrung, wie schwer Schuldgefühle auf der Seele lasten können. Wir wissen aber auch: Wohl dem, der fähig ist, sich selbst und anderen zu verzeihen. Und glücklich der, dem eine höhere Macht die Gnade der Vergebung zuteil werden lässt. In diesem Sinne wünschen wir alles Gute.

**Vorstand, Geschäftsstellenleitung und
Redaktionsteam des Wegbegleiters**



(Foto: dudumorth.com)

Schuldgefühle in der Trauer – Das verzeih' ich mir nie!

„Schicksalsschläge lassen sich ertragen. Sie kommen von außen und sind zufällig. Aber durch eigene Schuld leiden – das ist der Stachel des Lebens.“ (Oscar Wilde)

Schuldsein ist etwas, was wir nicht sein wollen und die damit verbundenen Schuldgefühle können wir nur schwer aushalten. Sie gehören zu den schmerzlichsten Gefühlen, die wir kennen, bedeuten Dauerstress für Körper und Seele, stecken tief in uns Menschen drin, können unsere Lebensfreude zerstören und wirken krankmachend, wenn wir sie nicht auflösen können. Wir brauchen täglich viel Energie, die illusionäre Hoffnung aufrecht zu erhalten, unschuldig bleiben und schuldfrei leben zu können.

Schuldgefühle sind ein hochsensibles, allgegenwärtiges und präsent Thema für Trauern-

de, auch wenn es nicht immer auf den ersten Blick so scheint. Trauernde können sich aus den verschiedensten Gründen heraus schuldig fühlen: „Am Todestag unseres Kindes habe ich mich nicht genügend geschont. Das wird mir mein Mann nie verzeihen und ich werde mir das auch nicht verzeihen“, berichtet eine Mutter, deren Tochter noch im Mutterleib verstorben ist. Schuldgefühle entstehen dann, wenn wir unseren eigenen inneren Werten oder Moralvorstellungen zuwiderhandeln oder Versprechen nicht einhalten (können), die wir – ausgesprochen oder unausgesprochen – für uns im inneren Erleben verbindlich gemacht haben. „Ich habe meinem Sohn versprochen, dass er nicht alleine sterben muss. Jetzt ist es doch passiert. Das kann ich mir nicht verzeihen“, berichtet eine Frau, die ihren 25-jährigen Sohn durch Krebs verloren hat.

Es kann sein, dass Trauernde aufgrund nicht aufgelöster Schuldgefühle z.B. zu ewig Trauernden werden, sich ein weiteres Kind versagen oder sich verbieten, im Leben jemals wieder glücklich sein zu dürfen. Hier wird deutlich, dass dem Thema Schuld in der Trauer eine existenzielle Bedeutung zukommt. Nicht aufgelöste Schuldgefühle erschweren unsere Trauer und können uns empfindlich am Weiterleben behindern. Finden wir keinen Ausweg, können wir im Laufe des Trauerprozesses in ein Schulddilemma geraten. Dies gilt auch für trauernde Geschwister. Hier ist eine erhöhte Aufmerksamkeit der BegleiterInnen nötig, denn auch zahlreiche Geschwisterkinder tragen schwer an Schuldgefühlen. „Ich habe mich mit meinem Bruder schlimm gestritten, jetzt ist er tot“, sagt ein 12-jähriges Mädchen, die ihren Bruder verloren hat. Trauernde lassen sich ihre Schuldgefühle nicht ausreden, sie bestehen mit aller Macht darauf und halten konsequent an ihnen fest. Das macht Sinn, denn Schuldgefühle zeigen uns an, dass etwas in der Beziehung zu dem Verstorbenen oder zu uns selbst aus der Balance geraten ist und wieder in Ordnung gebracht werden muss, damit wir in einer inneren Befriedung Abschied nehmen können

Um aus dem Schuldilemma heraus zu kommen, ist es hilfreich, bewusst Abschied zu nehmen von der Illusion des menschlichen Perfektionismus. Wir hegen und pflegen gerne ein Ideal, wie unsere Beziehungen zu unseren Verstorbenen sein sollen. Gerade zum Zeitpunkt des Todes neigen wir dazu, die verlorene Beziehung zu überhöhen, zu verklären, nur noch die erfüllenden Seiten sehen zu wollen. Die schwierigen Anteile leugnen wir. In der Realität aber hat jede Beziehung neben den erfüllenden auch ihre Schattenseiten. Sich einzugesuchen, dass wir uns immer wieder schuldig machen, verletzt werden oder aufgrund unseres Menschseins uns oder anderen etwas schuldig bleiben, fällt uns schwer. Vielleicht fällt es uns etwas leichter, wenn wir uns bewusst machen, dass wir in der Regel nicht vorsätzlich andere verletzen. Diese Erkenntnis kann dazu führen, uns und unsere Fehlbarkeit mit einem milderem Blick zu betrachten und uns nicht mehr gnadenlos dafür zu verurteilen, sondern versuchen, unser Versagen zu verstehen. Die Beziehung klären und verzeihen. Damit wir unseren inneren Frieden wiederfinden, können wir die Beziehung zu unserem Verstorbenen nochmals nachträglich beleuchten. Wenn wir das Erfüllende, das Schmerzliche und das Enttäuschende in unserer Erinnerung nochmals wiederbeleben, kann unsere Beziehung zu dem verstorbenen Menschen in die angemessene Relation kommen. Wir können unsere gegebenen Versprechen auf ihre Einhaltung überprüfen, nicht einhaltbare Versprechen kündigen und „neue“ an ihre Stelle setzen. Erfahrungsgemäß erleben es Trauernde als tröstlich, dass die Schattenseiten ihrer Beziehung zu dem Verstorbenen, das Versäumte oder Unterlassene die Liebe zum Verstorbenen nicht zerstören kann. Die Liebe bleibt!

Heidi Magerl

Erfahrungsberichte

Sieben Jahre danach: An alle, die das Leben lieben

„*Begierig zu seh'n, in welches Meer der Strom mündet, hast Du Dein Licht an beiden Seiten angezündet. Nun ringt es flackernd um seinen Schein. Mein fernes, mein geliebtes Kind, schlaf ein.*“ Der berühmte Liedermacher Reinhard Mey hat diese Zeilen für seinen Sohn Max geschrieben, der am 13. März 2009 nach einer Herzattacke und ärztlicher Notbehandlung in ein Wachkoma fiel und in diesem Zustand noch fünf Jahre bis Mai 2014 überlebte, als sich seine Augen für immer schlossen. „Maximilian Mey ist nach unendlich tapfer ertragenem Leid

im Kreise seiner Familie vor einigen Tagen gestorben“, heißt es in einer Presseerklärung, die der Anwalt des Ehepaares Mey damals im Auftrag der Familie (Eltern und zwei Geschwister) der Öffentlichkeit übergab. Max wurde 32 Jahre alt.



Reinhard Mey hat wunderbare Lieder mit bewegenden Texten geschrieben. Eines davon, „Über den

Wolken“, ist den Gefühlen gewidmet, die einen Menschen bei einem Flug begleiten können. Da heißt es unter anderem: „Über den Wolken / muss die Freiheit wohl grenzenlos sein, / alle Ängste, alle Sorgen, / sagt man, / blieben darunter verborgen / und dann / würde, was uns groß und wichtig erscheint, / plötzlich nichtig und klein.“ Es könnte auch ein Nachruf sein.

Zu Reinhard Meys Worten und Melodien habe ich mich hin und wieder in den letzten sieben Jahren geflüchtet. Ich kenne ihn nicht persönlich. Er weiß nicht, dass es mich gibt. Aber uns verbindet ein gemeinsames Schicksal. Am 5. Mai 2009 erlitt mein zweiter Sohn eine Herzattacke und nach einer Notfallbehandlung in einer Münchner Klinik fiel er ebenfalls in ein Wachkoma. Auch er heißt Max, auch auf ihn trafen die Worte von Reinhard Mey zu: „Begierig zu seh'n, in welches Meer der Strom mündet, hast Du Dein Licht an beiden Seiten angezündet.“ Unser Max (auch er hat neben seinen Eltern zwei Geschwister) verharrte acht Wochen im Wachkoma und starb am 29. Juni 2009 im Alter von 34 Jahren.

Sieben Jahre ist es jetzt her. Jedes Leben ist etwas Besonderes – und jeder Tod ist es auch. Warum hat der Herrgott damals nicht mich gerufen (ich war 69 Jahre alt), sondern den Max, ein guter Typ, ein lebendiger Typ, zusätzlich zu seinem Beruf als Tontechniker ein Sänger, ein Komponist mit eigener Band. Wie viel Freude hätte er sich, seinen Freunden und Verehrern mit seinem Talent noch machen können! Ich kann, wenn ich will, seine Stimme auf einer CD von ihm hören. Aber ich will das nur ganz gelegentlich. Es gibt kein Foto von Max in unserer Wohnung, auf dem er alleine zu sehen ist, sondern er hat „seinen Platz“ auf einem Foto-Tableau mit anderen Verstorbenen aus der Familie gefunden. Dort ist auch mein Vater, sein Großvater zu sehen, der nur ein Jahr älter als Max wurde und als Kriegsgefangener in unruhiger Erde in einem europäischen Land gebettet wurde. Eine Kinderzeichnung von Max, in der sein späterer Charakter schon zum

Ausdruck kam, habe ich ebenfalls gerahmt und aufgehängt.

Maxis Grab auf dem Münchner Nordfriedhof ist nicht eingefasst und streng gestaltet. Blumen, Pflanzen, Sträucher wachsen auf dem Grab, wie es ihnen jeweils nach Jahreszeit und Wetter zu Mute ist. So hat Max auch gelebt. Sein Grabstein ist unbehauen und er hat Platz für weitere Namen, Auch für meinen, denn dort möchte ich natürlich eines Tages begraben sein. Ein Prosa-Gedicht der jüdischen Schriftstellerin Gerty Spies, die das KZ Theresienstadt, überlebte, habe ich auf eine Seite von Maxis Grabstein geklebt: „Ich liebte, lachte und litt / noch tropfen Tränen vom Baume / ein Vogel mit seinem Kiwitt / teilt es den Sternen mit / nun schwebt es im Raume / Frühnebel, Abendgold / sucht, wo Ihr wollt“. 1945 kehrte sie nach München zurück – als eine von nur 200 Überlebenden der ehemals 12.000 jüdischen Bürger der Stadt. Sie wurde 100 Jahre alt. „Ich liebte, lachte und litt ...“ hat sie für ihren Grabstein gedichtet. Es soll nach meiner Bestattung auch vor dem gemeinsamen Grabstein von Max und mir auf einer Platte geschrieben sein.

Heinz Brockert



Foto: assets.kew.org

Unser Leben danach

Vor 12 Jahren, im Januar 2004, verstarb unser Sohn Matthias (17 Jahre), das dritte von vier Kindern, durch einen selbstverschuldeten Fahrradunfall. Heute würde ich unser Leben als Familie, aber auch das Leben in seiner Gesamtheit, in ein „Leben davor“ und ein „Leben danach“ einteilen. Es ist nichts mehr so, wie es vorher war.

Der anfängliche Schock über das Geschehene „schützte“ meine Familie und mich zunächst vor dem unfassbaren und unerträglichen Schmerz dieses Unglücks. Wir funktionierten „sehr gut“, für unsere drei lebenden Kinder und im Beruf.

Eine berührende Trauerfeier mit Pfarrer, Vikar und Ministranten, zu denen unser Sohn gehörte, die ganz wichtige „Primi passi“- Begleitung“ und ein Trauerseminar in St. Ottilien mit Pater

Claudius Bals waren wesentliche Fundamente unseres Trauerweges.

Dort begegneten wir anderen verwaisten Eltern und fanden wieder jenes tiefe Verstehen, das in unserer Umgebung allmählich immer etwas schwächer geworden war. Dort auch wurde die Idee geboren, sich in der Trauerarbeit zu engagieren und bald begann ich meine Ausbildung zur Trauerbegleiterin bei den Verwaisten Eltern München.

Nach dem ersten Jahresgedenk Gottesdienst wünschten wir uns und auch andere Eltern eine jährliche Wiederkehr, und so konnten wir mit einem befreundeten Diakon dieses Jahr im Januar bereits den 10. Gottesdienst feiern, jedes Mal mit 60-80 Kerzen, die wir an der Osterkerze anzünden, und der Nennung aller Namen unserer Kinder.

Es sind nun 12 Jahre vergangen, in denen wir ohne unseren Matthias leben mussten. Wir brauchten mindestens ein Jahr, um vollständig zu begreifen, dass unser Sohn Matthias nie wiederkommen wird. Noch immer erleben wir Momente, in denen die Trauer uns überwältigt. Manchmal wird der Spruch wahr, dass die Lücke eher größer wird.

Für mich ist es sehr schwer, die Freunde unseres Sohnes erwachsen werden zu sehen. Dennoch genießen wir es, wenn sie uns besuchen; kommt doch damit immer wieder ein Stück von unserem Matthias ins Haus.

Ein Wort noch zu den Geschwistern: Nie hätte ich gedacht, dass der Tod des Bruders ein derart einschneidendes Ereignis für sie bedeuten würde. Ihre Trauer und ihr Leid wird oft nicht genug wahrgenommen. Sie haben ja nicht „nur“ ein Geschwister verloren, sondern auch ein Stück ihrer Eltern und ihrer sicherlich bis dahin heilen Kindheit.

Inzwischen leite ich seit zwei Jahren eine Gruppe von verwaisten Eltern, eine Arbeit mit menschlichen Begegnungen, die mich sehr erfüllt.

Unser Leben ist so viel ärmer geworden durch den Tod unseres Matthias – in anderen Bereichen um Vieles reicher. Das empfinde ich immer wieder.

Ruth Erichsen

Aus der Region

Bericht über die jährliche Wanderung der SHG Bamberg am 25. Juni 2016 von Bamberg über die Altenburg nach Wildensorg

Der Text in ungekürzter Länge steht auf der Homepage www.ve-muenchen.de>Infos->Wegbegleiter

In diesem Jahr wurde die Wanderung von den Verwaisten Eltern in Bamberg organisiert. Viele Helfer waren daran beteiligt. Besonders Wolfgang Eichler (Erzdiözese Bamberg) gab uns viele Impulse. Trotz angekündigter Unwetter machten sich 43 Wanderer auf den Weg. Die Sonne kam heraus und es schien, als hätte der Himmel seine schützende Hand über uns ausgebreitet. Der Weg – so unser Thema als Verbindung zur Trauer – führte uns von Bamberg St. Urban über die Altenburg nach Wildensorg.

Unterwegs an drei Stationen begleiteten uns die Fragen: Was ist? Was war? Was wird kommen?.



(Foto: Heiko Trurnit)

Unser erstes Ziel: Die Altenburg

Ein Berg liegt vor uns, wir brauchen Kraft!

1. Station: Lichtung – Nachdenken über das, was ist

Was sehen wir? Tal, Stadt, Dornengestrüpp, Burg.

Was ist in uns? Trauer, Hoffnung, Wut, Sehnsucht, Einsamkeit, Lichtblicke.

Ein Stück des Weges ist geschafft!

2. Station: Mauer/Brücke – Nachdenken über das, was war

Was sehen wir? Eine Mauer, die unüberwindbar ist und alles versperrt.

Eine Brücke, über die wir gehen können.

Was erfahren wir? Dunkle Tage, Verlust, aber auch etwas Lebensfreude, Hoffnung.

Eine schwere Wegstrecke ist bald überwunden!

Die beiden Stationen während des Aufstiegs zur Burg erinnern an die Anfangsphasen eines Trauerweges.

Nun waren es noch wenige Meter und wir hatten unser erstes Ziel erreicht. Unser Aufstieg zur Burg wurde mit einer herrlichen Aussicht belohnt. Vor unseren Füßen lag die Landschaft ausgebreitet wie ein bunter Teppich. Vom Turm aus war an diesem sonnigen Tag sogar Kloster Banz zu erkennen. Nach einem halbstündigen Aufenthalt trafen wir uns alle wieder vor der

Burg. Ab jetzt ging der Weg bergab und führte uns bis zu einer Weggabelung.

3. Station: Kreuzung – Nachdenken über das, was kommen wird

Was sehen wir? Drei Wege, ein holpriger Feldweg, Gartentore (verschlossen, offen).

Was ist hilfreich? Vertrauen auf innere Führung, Glauben an Heilungskräfte in uns, Gemeinschaft mit Trauernden.

Der Weg wird leichter!

Unser zweites Ziel: Die Kirche Wildensorg

Auf direktem Weg, vorbei an schattenspendenden Hecken, erreichten wir Wildensorg. Eine echte Überraschung waren unsere beiden Musiker, die sich aus Solidarität zu den verwaisten Eltern Zeit genommen hatten, um uns bei der Gedenkfeier musikalisch zu begleiten. Sie erwarteten uns an der Kirchentür als stilecht gekleidete Schotten in Landestracht mit Kilt und Dudelsack.

Mit Gebet, besinnlichem Schrifttext und Ansprache in der Kirche endete unter Musikbegleitung dieser Teil der Gedenkfeier. Zum Abschluss versammelten wir uns hinter der Kirche. Drei Eichen bildeten den Rahmen für einen Platz, den wir Eltern mit unterwegs gesammelten Blumen, Ästen, Zweigen und Steinen zu einem Gedenkort für unsere verstorbenen Kinder gestalteten und sich zusammen mit den Klängen des einfühlsamen Musikstücks „Amazing Grace“ in einen sehr berührenden Ort verwandelte. Nach dem Schlussgebet und dem gemeinsam gesungenen irischen Segenslied: „Möge die Straße uns zusammen führen“, das schon zu einem jährlich wiederkehrenden Ritual geworden ist, endete der besinnliche Teil der Wanderung.

Da Seele und Körper eine Einheit bilden, so gehört auch die Einkehr zur jährlichen Wanderung, die wir dann im schattigen Wirtsgarten voll genießen konnten.

Das alles gehört zu meinen schönen und bleibenden Erinnerungen an die diesjährige Wanderung.

**Magdalena Dotterweich
SHG Bamberg**

Kreative Trauerbegleitung – Ein neuer Ansatz der SHG Regensburg

Aus Druck zum Ausdruck – damit der Schmerz uns nicht erdrückt

In der geschützten Atmosphäre der Trauergruppe probieren wir unterschiedlichste Ausdrucksformen. Vom Schreiben und Malen, Singen und Musizieren über handwerkliches Schaffen und Gestalten bis hin zu Körperarbeit und intensiver Naturerfahrung. Nicht jede Me-

thode ist für Jeden/Jede passend, aber in der Gemeinschaft kann auch Neues gewagt werden. Beispiel: ein „Kreuzmosaik“.

Die Teilnehmer malten schweigend bei Musikbegleitung zwei Bilder, eines mit dem Titel „Freude“, eines mit dem Titel „Schmerz“. Jede/r hatte so viel Zeit, wie nötig war, denn es war eine sehr intensive und berührende Aufgabe.

Dann stellte jeder sein Bilder vor und konnte von seinen/ihren Gedanken und Gefühlen während des Malens sprechen. (erste Einheit)

Nach einer Mittagspause, die nötig war, um wieder Kraft zu schöpfen, wurden alle aufgefordert, ihre Bilder in vier gleiche Teile zu zerschneiden. Es fiel uns sehr schwer, „Freude“ und „Schmerz“ zu „zerschneiden“. Manche erlebten das wie einen intensiven Abschied von etwas hart Erkämpftem, mit vielen Emotionen Erschaffendem, lieb Gewonnenem; aber in der stützenden Gemeinschaft hatten diese intensiven Gefühle einen guten Platz. (zweite Einheit)

Dann gab jeder seine Bildstücke in die Mitte und gemeinsam entstand daraus ein Ganzes.

Wir versuchten unterschiedliche Varianten: Jede/r suchte sich den Platz, der ihm/ihr für seine Bilder gut gefiel; wir legten die Bilder der Reihe nach, wie wir standen; wir legten sie verdeckt und ließen uns vom Ergebnis überraschen.

Am meisten bewegte mich folgende Variante: Wir sortierten die Bildteile wieder nach „Freude“ und „Schmerz“ und legten dann ein großes Bild nur aus „Freudenteilen“. In der Betrachtung sahen wir, dass das entstandene Bild nicht „schön“ war. Wir hatten erwartet, dass ein Mosaik aus Freudenbildern im Gesamten ein schönes, freudiges Bild ergeben würde. Aber es sah irgendwie leer aus, nicht „ganz“, unvollkommen.

Dann legten wir die „Schmerzbilder“ wie einen Rahmen um das Freudenmosaik und erlebten, dass das Gesamtbild jetzt „schön“ war. Jetzt war es harmonisch und „ganz“. Es hatte Ausdruck und Kraft. Dem Licht hatte der Schatten gefehlt! (dritte Einheit)

Warum begleiten wir Trauernde mit kreativen Methoden?

Damit der Tod nicht das letzte Wort behält – sprechen wir!

Damit der Tod begreiflich wird – gestalten wir mit unseren Händen!

Damit der Schmerz sichtbar wird – malen wir!

Damit der Schmerz erträglich wird – machen wir Körperarbeit!

Damit die Angst vergeht – singen wir Lieder!

Damit die Erinnerung lebendig bleibt – schreiben wir!

Zu ihrem Gedenken gestalten wir Grabgestecke.

Wir tun wir dies alles, damit sie ein Teil von uns bleiben!

Regina Tuschl

Gedichte und Texte

**Wie das Wasser fließt,
das sich nicht aufhalten lässt,
mag es geschehen.**

Haiku von Detlev Dehn

Engelhaft

*Es gibt Engel,
die mitten unter uns leben.
Ihre Flügel verbergen sie geschickt
unter dem Mantel der Liebe.*

*Nur ein paar winzig kleine Federn,
die verwaist zu Boden schweben,
hinterlassen den Anflug
himmlischer Gefühle.*

Ute Leser aus einem Rundbrief von VEID

Geschwister

„JuKi“- Festival am 16. Oktober 2016

Am Sonntag, den 16. Oktober 2016 fand zum fünften Mal das Kinder- und Jugendfestival "JuKi" auf dem ehemaligen Pfanni-Gelände am Ostbahnhof statt.

Auch unser Verein war erstmals mit einem Stand vertreten, an dem die Besucher des Festivals sich über unsere Arbeit informieren konnten. Für die Kinder hielten wir verschiedene Kartons bereit, in denen die Kinder ertasten konnten, womit sie befüllt waren.

Unser "Fühl-Parcours" sollte dabei verdeutlichen, dass Trauer sich ganz unterschiedlich anfühlen kann, und wurde sehr rege von den kleinen Besuchern des Festivals genutzt.

Christina Enöckl

Was war los?

6. Forum der Verwaisten Eltern am 23. September 2016 – „Trauern heißt Leben“

Dieses Motto trug das 6. Forum des Vereins, das am 23.09.2016 in der Hochschule für Philosophie in der Kaulbachstraße 31a in München stattfand.

In der etwa dreistündigen Veranstaltung fanden die drei ganz verschiedenen Programmpunkte bei den Teilnehmern große Beachtung.

Eingeführt vom Vorstand, Pfarrer Stahlschmidt und Frau v. Stülpnagel, hielt als erstes der Pastor i.R. Dr. Klaus Onnasch, Trauerbegleiter und betroffener Vater, seinen Vortrag. Ebenso wie in seinem Buch „Trauern mit Leib und Seele“ zeigte er den von der Wissenschaft erforschten Zusammenhang auf zwischen dem Trauerschmerz in der Seele und im Körper. Stets betonte Dr. Onnasch, dass Trauern den Weg ins eigene Leben bedeutet und wie dabei ein achtsamer und liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper, mit Herz, Atmung und Berühren des Sonnengeflechts hilfreich sein kann. Auch Bilder, Symbole, Rituale, positive soziale Beziehungen und ein künstlerischer Ausdruck der Trauer tragen dazu bei.



v.l.n.r. Susanne Fellmann-Horsch, Isabel Schupp, Dr. Klaus Onnasch, Ev Pagel, Natalie Schwaabe (Foto: Sophie Schalk)

Einen solchen Ausdruck der Trauer um den verstorbenen Sohn zeigte die Kunsttherapeutin Susanne Fellmann-Horsch mit der Ausstellung ihrer genähten Quilts im Saal der Hochschule. Nach ihrer Erzählung von deren Entstehung konnten die Zuhörer die Objekte in der Pause und am Schluss der Veranstaltung betrachten und Fragen an stellen. Ihren Vortrag finden Sie in Auszügen abgedruckt im Wegbegleiter.

Als dritten Programmpunkt las Isabel Schupp eindrucksvoll aus ihrem Buch „Die Nacht bringt dir den Tag zurück“ über die lange, schließlich unheilbare Krebskrankheit ihrer Tochter Pauline. Sie wurde begleitet von kurzen klassischen Stücken auf der Querflöte dargeboten von Natalie Schwaabe, auch eine betroffene Mutter.

So vielfältig die Beiträge, so vielfältig kann Trauer sich ausdrücken und sich mit dem Leben verknüpfen. Den Verstorbenen dort lassen statt los-lassen, Trauer statt Depression, Wei-

nen und Lächeln, Trauer und Freude, Wut und Liebe.

Monika Shah

Forum 23. September 2016 – Was hilft, wenn ein Kind stirbt?

Vortrag der Kunsttherapeutin Susanne Fellmann-Horsch

Der vollständige Vortrag ist auf der Homepage

www.ve-muenchen.de>Infos->Wegbegleiter

Als unser Sohn Elias 2011 starb, begann für mich ein neues Leben. Mich zurückziehend, stellte ich mich der Trauer, der Verzweiflung, den unbeantworteten Fragen und dem Leid, das uns als Familie getroffen hatte. Meine Werkstatt wurde in der Zeit der Trauer zu einem Anker. Unaussprechliches, Emotionen, verstörende Gedanken und auch Hoffnungsvolles konnten auf Papier und im Umgang mit Textilien dargestellt, ausgedrückt und weggelegt werden. Diese Prozesse boten Entlastung und waren lebensnotwendig.

Meine Ausstellung während des Forums am 23.09.2016 und in der Münchener Geschäftsstelle gibt einen Einblick in meine Arbeit; hier anschließend Auszüge aus meinem Vortrag anlässlich des Forums „Was hilft, wenn ein Kind stirbt?“

„... Das Gestalten half zum einen, weil ich, obwohl unsere Welt zusammengebrochen war, etwas erschaffen konnte. Weil ich dem Zerstörten und der Verzweiflung etwas entgegensetzen konnte.

Das Malen und Nähen hilft zum anderen, weil damit die inneren, quälenden und erdrückenden Bilder einen Ausdruck finden. Das was sich auf dem Papier zeigt, kann weggelegt werden – das bietet Entlastung, die in Zeiten der Trauer lebensnotwendig ist.



(Foto: Ille Sophie Schalk)

Das Zeichnen und Malen hilft. Ich male für mich, ich male auch regelmäßig mit anderen Menschen, das geschieht, um mich zu ordnen, um den inneren Bildern einen Platz, einen Ort zu geben, ich male, um in meiner Seele aufzuräumen. Gezeigt werden die ausgewählten Blätter, weil sie meines Erachtens der Ausstel-

lung und dem Thema dienen. Weil sie die Trauer konkreter zeigen, als es die Quilts tun.

Quilts nähe ich seit über 15 Jahren, das Gestalten von Quilts ist ein Bedürfnis. Bald nach dem Absolvieren der ersten Kurse zu diesem Thema nähte ich nach eigenen Ideen. Ich begann zu experimentieren, bemalte Stoffe und versuchte für das, was ich ausdrücken wollte, geeignete Methoden zu finden.

Beim Zeichnen agiere ich spontan. Innere Bilder – häufig haben sie sich regelrecht festgefressen in mir – werden dabei manchmal richtig aufs Blatt gehauen und eingearbeitet. So entstanden in den letzten Jahren viele, viele Blätter.

Das Nähen erfordert eine andere Aufmerksamkeit, Planungen sind nötig. Ein Quilt besteht aus mehreren Lagen Stoff. Die Lage, die zuoberst liegt, wurde aus unterschiedlichen Teilen zusammen genäht. Sie wird dann unterfüttert und die verschiedenen Lagen werden durch Stiche miteinander verbunden. Fragen und Themen, die sich in der Trauer auftaten, die ich langfristig an mir wahrnahm und beobachtete, wurden hier verarbeitet. Stoffe wurden zerrissen und übermalt. Schriften und Fotos verwandt. Themen waren zum Beispiel: Zerrissenheit, Fragment, Erinnerung, Zerbrochenes.

Ich erlebte in der Zeit der tiefen Trauer, dass beim Nähen, beim Malen, beim Zeichnen und auch beim Wandern der Körper etwas tat, handelte und entwickelte, was er der Seele vorwegnahm: Wege suchen, Zusammenhänge herstellen, Lösungen finden und vor allem lebendig sein.

Hierfür ist der Rückzug nach wie vor nötig. Immer wieder – keine Musik, keine Menschen, keine Geselligkeit. Dafür ein Stück Stoff und Faden, die Ölkreiden, ein Blatt Papier ...”

Susanne Fellmann-Horsch
Kunsttherapeutin

Zum Schluß gab Frau Fellmann-Horsch ihrer Freude darüber Ausdruck, dass die Ausstellung in München zu sehen ist und Interesse findet und bedankte sich bei allen, die ihr dazu verholffen haben.

Aus der Geschäftsstelle

Mitten im Leben – der Tod: „Die Trauer geht durch meine Hand“

Die Ausstellung der Quilts von Susanne Fellmann-Horsch ist in der Geschäftsstelle München bis zum 5. Dezember 2016 zu sehen.

Internationale Tagung The Compassionate Friends (TCF) in Frankfurt/Main

Die 6. Internationale Tagung The Compassionate Friends (TCF) und 20. nationale Tagung Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID e.V.) fand heuer vom 28. bis 31. Juli 2016 in Frankfurt/M. mit weltweit angereist Teilnehmern statt.

Zur Eröffnung der Tagung wurde e-ine Videobotschaft der Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig übermittelt, in der deutlich gemacht wurde, dass unser Engagement nun auch an höchster Stelle wahrgenommen und gewürdigt wird. Die Auswahl von verschiedenen Workshops und Vorträgen mit namhaften Referenten zu ganz unterschiedlichen Themen war umfassend. Der „Markt der Möglichkeiten“ bot einen Überblick über Bücher, Materialien, Ausstellungen und Aktionen der angereisten Gruppen.

Ich genoss es sehr, mit so unterschiedlichen Menschen aus allen Teilen der Welt zu sprechen und in Austausch zu kommen. Ebenfalls die vielseitigen Vorträge, z.B. den von Ruthmarijke Smeding aus den Niederlanden.

Eindrucksvoll war unser „Walk to Remember“ : am Mainufer entlang an den „Liebensebriefen“, einer Aktion der uns bereits bekannten Kunstpädagogin Marielle Seitz. An der Schiffsanlegestelle „Eiserner Steg“ begann unsere gemütliche Schiffsfahrt mit Blick auf die Skyline von Frankfurt und beendete unsere Tage in entspannter Atmosphäre.



Wer nicht dabei war, hat etwas versäumt!

Was ich auf jeden Fall auch von der Tagung mitgenommen habe, ist die Gewissheit, dass wir in Deutschland ein inzwischen gutes Netzwerk mit einem breitgefächerten Unterstützungsangebot geschaffen haben, auf das wir stolz sein dürfen. Dies erhöht die Motivation, sich weiter dafür zu engagieren.

Susanne Lorenz

„The Compassionate Friends“ (dt. „Die mitfühlenden Freunde“) entstanden 1969 in England als Bewegung von drei Elternpaaren, deren Kinder verstorben waren. Das Buch von Harriet S. Schiff „The Bereaved Parents“, (dt. „Die trauernden Eltern“) ist 1977 erstmalig in New York erschienen und wurde später auf Deutsch übersetzt. So wurde die Bewegung in den USA und ab Mitte der 1980er Jahre in Deutschland bekannt, hier als „Verwaiste Eltern“. Inzwischen gibt es diese Selbsthilfegruppen weltweit.

Für Interessierte finden sich ausführliche Infos unter www.compassionatefriends.org

Bücher

Heike Wolter, Mein unsichtbares Kind



Begleitbuch für Frauen, Angehörige und Fachpersonen vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch.

Über dieses Thema wird in den Medien entweder sehr emotional oder gar nicht berichtet. Dieses

Buch bietet unvoreingenommen Unterstützung in der Entscheidungsfindung und für die Zeit danach. Interviews geben Einblicke in die verschiedenen Gründe, aus denen sich Frauen und ihre Partner für einen Schwangerschaftsabbruch entschieden haben und ihre Auseinandersetzung mit der Trauer. Neben sachlichen Informationen zeigen diverse Hilfestellungen Wege auf zu Heilung und Integration.

edition riedenburg, ISBN 978-3-902943-11-8

Barbara Pacht-Eberhart, Warum gerade du?



Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer:

Wo bist du? Wie soll ich den Schmerz ertragen? Warum musstest du sterben? Diesen Fragen musste sich Barbara Pacht-Eberhart stellen, nachdem sie ihren Mann und ihre beiden Kinder bei einem Unfall verloren hatte. Heute, sechs Jahre später, ist sie eine Frau, die große Weisheit und eine heilsame Gefühlskraft weitergeben kann. Ihr neues Buch ist ein hilfreicher Schatz für Trauernde und ihre Begleiter.

Integral Verlag, ISBN 978-3-7787-9253-7

Elfie Courtenay – Endlichkeit und Ewigkeit



Den Übergang gestalten: Ahnenwissen und alte Bräuche rund um Sterben und Tod.

Die Autorin schildert anschaulich, wie unsere Vorfahren mit Sterben, Tod und Trauer umgingen. Welche Rolle spielten Mythen, Aberglaube und Volksmagie? Welche Rituale und heilsamen

Bräuche prägten den Umgang mit dem Tod? Angeregt durch diesen Blick in die Vergangenheit, können wir neue Wege finden, von geliebten Menschen bewusst und in Frieden Abschied zu nehmen. Viele wertvolle Impulse regen an, die alten Traditionen in eine stimmige Sterbe- und Trauerkultur für unsere Zeit zu integrieren.

Ansa Verlag, ISBN 978-3-7787-7504-2

Astrid Gosch-Hagenkord

Veranstaltungen

Adventsgottesdienst und Weltgedenktag

Am **11.12.2016** beginnt um 14.30 Uhr der Adventsgottesdienst in der Pfarrei Leiden Christi Obermenzing, Passionistenstr. 12. Anschließend Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Um Kuchenspenden wird gebeten. Ebenfalls am 11.12.2015 findet weltweit der Gedenktag für alle verstorbenen Kinder statt. Damit ihr Licht für immer leuchte, stellen um 19 Uhr Betroffene rund um die ganze Welt brennende Kerzen ins Fenster.

Schreibwerkstatt für trauernde Geschwister

am 21.01.2017 von 10 bis 16 Uhr in der GS mit Regina Tuschl und Stefanie Leister

Termine für das **Trauercafé** in unserer Münchner Geschäftsstelle 2017: Samstags ab 9.30 - 12 Uhr: 28. Januar, 29. April, 29. Juli, 28. Oktober. Das Frühstück bereiten vor: Monika Sperl-Schiegerl und Monika Lämmel. Bitte formlos kurz vorher anmelden.

Der Termin für die **Mitgliederversammlung** ist der 17.03.2017 um 19 Uhr. Ab 16.30 Uhr gibt es eine Lesung mit M. Getz und Dr. David Althaus. Um 18 Uhr Eröffnung der **Ausstellung trauerFARBspiel**

Redaktionsschluss für die Sommerausgabe des Wegbegleiters: 30. April 2017

Wenn Sie an der Mitgestaltung unseres Wegbegleiters interessiert sind, rufen Sie bitte in der Geschäftsstelle an: Tel. 089/ 480 88 99-0. Danke!

Impressum

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

Herausgeber: Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., St.-Wolfgang-Platz 9, 81669 München, Tel. 089/480 88 99-0, Internet: www.ve-muenchen.de

E-Mail: info@ve-muenchen.de

Facebook: siehe „Verwaiste Eltern München“

Bankverbindung HypoVereinsbank München
IBAN: DE03 7002 0270 0040 6090 40, BIC: HYVEDEMMXXX

Redaktionsteam: Dorothea Böhmer, Heinz Brockert, Detlev Dehn, Nina Markus, Ille Sophie Schalk, Monika Shah

Fotos: Susanne Lorenz, Ille Sophie Schalk, Heiko Trurnit

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

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

Vorstand 2015 – 2017: 1. Vorsitzender: Klaus Günter Stahlschmidt, Stellvertretende Vorsitzende: Freya von Stülpnagel, Schriftführerin: Dr. Franziska Offermann, Kassenwart: Michael Schiegerl, Beisitzende: Detlev Dehn, Friedrich Seitz