

# Reden hilft

## Vor acht Jahren verlor Gabi Becker ihren Sohn – nun gründete sie eine Selbsthilfegruppe

Von Beate John

**Augsburg – Die meisten freuen sich über Fragen nach ihren Kindern. Für Gabi Becker sind das „Stressfragen“. Sie hat vor acht Jahren eines ihrer vier Kinder verloren. Jetzt hat sie in Augsburg die Selbsthilfegruppe „Leben ohne Dich“ gegründet.**

„Meinem Sohn ist bestimmt kalt und er kennt sich doch da nicht aus“, hatte Gabi Becker auf die Krankenschwester eingeredet, als ihr verstorbener Sohn Thomas in den kalten Obduktionssaal gebracht worden war. Wenige Stunden zuvor hatte er noch mit seinem Bruder Basketball gespielt. Eine Virusinfektion brachte sein Herz zum Stillstand – und auch das Leben seiner Mutter.

Becker merkte sehr schnell, dass sie mit dem Verlust ihres Sohnes sehr alleine dastand. „Ich suchte nach Hilfe und stieß mehr durch Zufall auf den Verein ‚Leben ohne Dich‘“, erzählt sie. Den Verein hatten betroffene Eltern in Mülheim an der Ruhr gegründet, als sie in der Gesellschaft keinen Platz für ihre Trauer fanden. Becker tauschte sich sechs Jahre im Internet-Forum des Vereins mit anderen Eltern aus, bevor sie sich bereit dazu fühlte, eine Gruppe in Augsburg ins Leben zu rufen.

Je länger der Tod des Kindes her ist, desto weniger können Eltern mit Verständnis für ihre

Trauer rechnen. „Ich kann nicht zu meinem Chef sagen, ich kann heute nicht denken, ich habe vor zwei Jahren mein Kind verloren“, beschreibt Becker den Konflikt zwischen Alltag und der nicht enden wollenden Trauer. Spätestens nach einem Jahr wollen Verwandte und Freunde wieder in die Normalität zurück und nicht ständig über das verstorbene Kind reden. Für die Eltern ist aber nichts normal. Ihr Kind ist tot und fehlt jeden Tag.

Hinter trauernden Eltern stehen verschiedene Geschichten. Die einen haben jahrelang ihrem kranken Kind beim Sterben zugesehen, die anderen ihr Ein und Alles von einer Sekunde auf die andere verloren. „Am Todestag meines Sohnes habe ich noch mit ihm geschimpft, weil er immer die Türen offen ließ. Am Abend wollte ich mit ihm nochmal in Ruhe darüber reden. Dazu kam es nicht mehr“, bedauert Becker. Die erste wichtige Lehre, die Becker aus den „Kennenlernetreffen“ mit trauernden Eltern mitnahm, war, dass ein Leben ohne Thomas möglich ist.

Haben trauernde Eltern noch weitere Kinder, hilft es, sich nicht aufzugeben. Auch Becker musste weitermachen, obwohl sie jegliche Zukunftsperspektive verloren hatte. Verwaiste Eltern hingegen, deren einziges Kind gestorben ist, verfallen oft in völlige Lethargie. „Eine Mutter berichtete, dass sie oft am



**Wenn ein Kind stirbt, stirbt auch die Hoffnung.** Ingrid Dziuba (links) und Gabi Becker haben nun eine Gruppe des Vereins „Leben ohne Dich“ gegründet. „Es ist wichtig zu sehen, dass andere ähnliche Trauerreaktionen haben“, sagt Becker.

Foto: John

Tag nicht mehr schaffte, als sich eine Socke anzuziehen“, erzählt Becker.

Um ihrer verstorbener Kinder zu gedenken, wählen die Eltern ganz unterschiedliche Methoden. Gedenktage sind für manche Eltern der Geburts- und Todestag. Andere fühlen sich ihrem Kind am Grab besonders nah. „Mir persönlich bringt das nichts. Ich erinnere mich an Orte, an denen ich mit meinem Sohn gewesen bin oder an gemeinsame Ausflüge“, erzählt Becker. Um sich nur ihrer Trauer und ihrem verstorbene-

nen Kind zu widmen, nimmt sie sich einmal im Jahr ein ganzes Wochenende Zeit.

Auch wenn jeder Betroffene Trauer anders verarbeitet, so gibt es doch Gemeinsamkeiten in der Trauerarbeit. Manche Eltern hören den Erzählungen anderer nur zu und sind froh, dass jemand für sie ausspricht, wofür sie selbst keine Worte finden. „Es ist wichtig zu sehen, dass andere ähnliche Trauerreaktionen haben. Manchmal denke ich sonst, ich bin verrückt, weil Nichtbetroffene meine Trauer nicht nachvoll-

ziehen können“, weiß Becker.

Verwandte und Freunde reagieren mit enormer Unsicherheit auf das Thema und meiden oft den Kontakt. Aber es ist auch nicht einfach, mit Eltern ins Gespräch zu kommen, die ein Kind verloren haben. Viele können das Glück anderer nicht ertragen und neigen zu „Trauerüberheblichkeit“. „Sie denken dann Dinge wie ‚Über was die sich schon wieder aufregen – die wissen doch nicht, was schlimmer ist‘“, beschreibt Becker. Doch davon sollte sich das Umfeld nicht vergraulen lassen.

„Eine der schönsten Anteilnahmen war, als ich Sonnenblumensamen in meinem Briefkasten fand“, erzählt Becker. In Erinnerung sind ihr auch die Worte einer Krankenschwester geblieben, als sie ihren Sohn in dem kühlen Obduktionsraum zurücklassen musste. „Sie sagte zu mir: ‚Aber Frau Becker, Ihr Sohn ist doch schon lang bei Ihnen.‘ Und legte mir ihre Hand aufs Herz.“

**Info:** „Leben ohne Dich“ trifft sich jeden ersten Montag im Monat im Exerzitenhaus Leierershofen, Krippackerstraße 6. Für ein erstes Gespräch steht Gabi Becker unter Telefon 0176/66 28 63 30 sowie per E-Mail an [shg-augsburg@leben-ohne-dich.de](mailto:shg-augsburg@leben-ohne-dich.de) zur Verfügung. Informationen zum Verein gibt es unter [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de).