

Berichte, Gedanken, Erfahrungen

Vom Annehmen und vom Loslassen



Diese Worte begleiten mich nun seit über neun Jahren.

Ich habe sie gehasst ... diese Worte ... annehmen ... loslassen.

Als ich erfuhr, dass ich schwanger war, habe ich mich erst einmal nicht sehr gefreut, ja, das muss ich mir wohl eingestehen.

Ich musste lernen mein altes Leben, meine Freiheiten *loszulassen*, Verantwortung *anzunehmen*.

Dann wurde Hannah geboren, sie war so süß und ich ... restlos überfordert.

Es war nicht so, wie alle immer gesagt hatten, es war anstrengend und von dieser Nähe, die die anderen Mütter immer so liebevoll beschrieben, habe ich nur sehr wenig gespürt.

Irgendwas war anders an Hannah ... und bei unserem ersten Krankenhausaufenthalt, fiel dann dieses Unwort... behindert... und wieder musste ich *loslassen*, *loslassen* den Gedanken an ein gesundes Kind, an ein „normales“ Familienglück.

Und *annehmen*, diese neue so schwere Situation, auch Hannah als Mensch *an-*

nehmen, so wie sie war. Unzählige durchwachte Nächte, Krankenhausaufenthalte, meine und ihre Hilflosigkeit, diese unsagbar schwer wiegende Verantwortung, es gab Tage, da hat mich das alles schier erdrückt. Und doch gab es auch ganz wenige kostbare Momente ... die Sorgen für einen Bruchteil des Lebens zurück gedrängt.

Niemand konnte so lächeln wie sie.

Wenn sie glücklich und zufrieden in meinem Arm lag, dann war die Welt in Ordnung, dann konnte ich unser Leben annehmen ... so wie es eben war. Dass sie dabei immer schwächer und kränker wurde, ja das hab ich wohl verdrängt, es würde schon irgendwie weiter gehen ... dachte ich.

Als sie im Sterben lag, habe ich sie angeschrien, was ihr einfällt, jetzt einfach abzuhauen, mich alleine zu lassen ... und doch ist sie gegangen.

Sollte ich jetzt wieder *annehmen* und *loslassen*? ... Nein, ganz gewiss nicht ... niemals.

Oh, ich habe sie gehasst, diese gut gemeinten Ratschläge, diese Standard-Trauersprüche, dieses „Das-Leben-geht-weiter“-Blabla. Meins sollte nicht weitergehen, mein Leben war gestorben. Tausendmal hab ich Gott angefleht, lass mich doch krank werden, lass mich einen Unfall haben, lass mich doch bitte auch sterben ... mir wurde mein Wunsch nicht erfüllt.

Irgendwann ist mir aufgefallen, dass ich diesen Wunsch nicht mehr so oft geäußert habe und ich hab mich gefragt, ob ich vielleicht, aber nur ganz vielleicht, doch weiterleben will. Seltsamerweise, so schien es mir damals, musste ich mir diese Frage mit „Ja“ beantworten. Aber *annehmen*, *loslassen* ... nein das wollte ich immer noch nicht.

Ich war so wütend, verzweifelt, hab alles unterdrückt, in mich rein gefressen... und bin krank geworden. Posttraumatische Belastungsstörung, Depression... furchtbare Worte, die einen unmöglichen Zustand doch nicht beschreiben können.



© Diana Schmitt

Dann der totale Zusammenbruch, nichts ging mehr ... und doch, der Wunsch leben zu können. Aber nicht nur dahinvegetieren, funktionieren, nein... leben... aber wie sollte ich dahin kommen?

Vielleicht trifft man immer die richtigen Menschen zur richtigen Zeit, oder man wird von ihnen getroffen. Mir ist es so gegangen. Eine neue Hausärztin, Hannahs alte Physiotherapeutin, die Menschen bei LoD, und meine Psychologin.

Bei meinem ersten Besuch, hab ich ihr gleich gesagt: „Also, kommen Sie mir bloß nicht mit *annehmen* und *loslassen*. Das will ich nicht und das kann ich nicht.“

Sie hat es akzeptiert, ich hab ihr von Hannah erzählt, und als die Stunde vorbei war, hat sie sich, ganz unprofessionell, mit Tränen in den Augen bedankt, dass sie von Hannah erfahren durfte. Ich fühlte mich so gut aufgehoben bei ihr, kein erhobener Zeigefinger, kein „Sie müssen aber ...“.

Nach Monaten hat sie, bewusst, oder aus Versehen, das Wort „*loslassen*“, ganz beiläufig in den Raum gestellt. Ich hab sie fragend angeschaut, sie hat meine Hand genommen, hat die Handfläche nach unten gedreht und gesagt: „Schließen Sie Ihre Hand.“ Ich tat es. Dann sagte sie: „*Jetzt lassen Sie los.*“ Das konnte ich nicht, ich hab die Hand nicht aufgebracht.

Ich war ziemlich wütend und dachte, was soll das denn jetzt werden? Dann hat sie meine geschlossene Hand behutsam nach oben gedreht und gesagt: „Versuchen Sie es jetzt.“

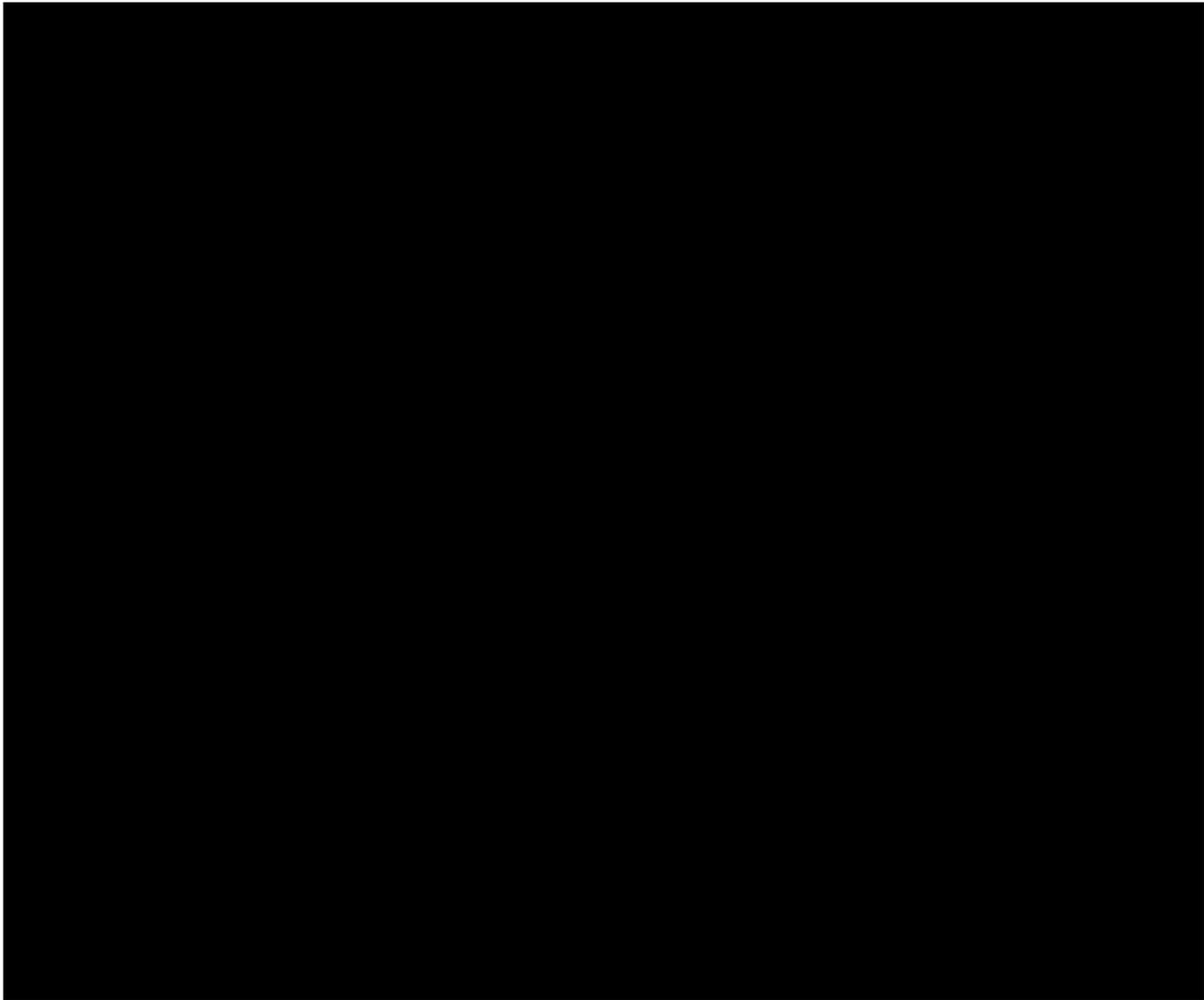
Und ... es ging. Ganz langsam habe ich meine Hand geöffnet. Ich wusste ganz plötzlich, dass ich Hannah loslassen kann ... *freilassen*, nicht *fallenlassen* ... und sie kann jederzeit in meine geöffnete Hand zurück. Diese so simple Übung war irgendwie der erste kleine Schritt in mein neues Leben.

Auch das *Annehmen* hab ich noch gelernt, nicht dieses resignierte „Ach-ich-kann-ja-doch-nichts-ändern“, sondern das „Ja-es-ist-wie-es-ist-und-ich-kann-damit-leben“, gut leben.

Nicht perfekt und nicht jeden Tag, aber jeden Tag ein bisschen mehr, und wenn sie möchte, immer mit einer offenen Hand, und einem offenen Herzen für meine wunderbare Tochter.

Und ich will nicht müde werden, das Leben jeden Tag aufs Neue zu leben, das ist ihr Vermächtnis an mich. Und dafür liebe ich sie.

Claudia



Kur für verwaiste Familien in Tannheim

Mein Name ist Brigitte Winter, ich bin 44 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder: meine Tochter Catharina, geboren im Oktober 1994 und meinen Sohn Niklas, geboren im Mai 1997.

Als Niklas gerade fünf Jahre alt war, diagnostizierte man bei ihm einen riesigen Krebstumor im Bauchraum. Es folgten zwölf Monate der intensiven Chemo- und Strahlenbehandlung, nach der Niklas im Mai 2003 zunächst als geheilt galt.

Nach einer solch intensiven Chemobehandlung hat man als Familie Anspruch auf eine Kur, die wir dann auch mit Unterstützung der Sozialarbeiterin der onkologischen Station beantragten und von unseren Kran-

kenkassen anstandslos genehmigt bekamen. Unsere Kinder hatten sich ein Reha-Zentrum auf Sylt ausgesucht und wir freuten uns schon darauf, im Frühjahr 2004 dort für vier Wochen auszuspannen. Leider kam alles ganz anders als geplant, denn man stellte bei unserem Sohn Mitte August 2003 ein Rezidiv fest, an dem er acht Wochen später verstarb.

Kurze Zeit nach dem Tod unseres Sohnes rief mich die Sozialarbeiterin der onkologischen Station an und gab mir den Rat, unseren Kurantrag umzuformulieren und eine Kur für verwaiste Familien zu beantragen. Mein Mann und ich fanden diese Idee sehr gut, denn wir waren nicht nur seelisch, sondern durch die vielen Monate der inten-

siven Betreuung und Pflege unseres Sohnes auch körperlich ziemlich am Ende unserer Kräfte gelangt.

Also schrieben wir erneut unsere Krankenkassen an und suchten parallel dazu die Kurklinik in Tannheim aus, eine Rehabilitationsklinik für Familien mit krebs-, herz- und mukoviszidosekranken Kindern, die auch mehrere Male im Jahr eine Reha für verwaiste Familien anbietet. Die nächste entsprechende Reha sollte im März 2004 stattfinden. Da das nicht mehr so lange hin und die Anzahl der Plätze für die „Verwaisten-Reha“ begrenzt waren, meldeten wir uns dort schon einmal an. Die Krankenkasse meines Mannes unterstützte unseren Antrag sofort, meine Krankenkasse schickte jedoch erst einmal einen ablehnenden Bescheid. Ich verstand die Welt nicht mehr und rief völlig aufgelöst dort an, um nach einer Erklärung zu fragen.



Die zuständige Sachbearbeiterin erklärte mir den ablehnenden Bescheid damit, dass diese Kur nicht mehr im direkten Zusammenhang mit einer Krebserkrankung stünde und daher kein Anspruch bestehe. Das sah ich jedoch ganz anders: Hätte mein Sohn diese Krebserkrankung nicht bekommen, wäre er auch nicht gestorben und ich bräuchte auch keine Kur.

Ich weiß nicht, ob meine Erklärungen so einleuchtend waren oder die Sachbearbeiterin im Laufe des Gesprächs einen Eindruck von meinem absolut desolaten Zustand bekam, jedenfalls erklärte mir die Dame am Telefon nach einer Rücksprache mit

ihrer Vorgesetzten, dass ich nun davon ausgehen könne, einen Bewilligungsbescheid zu bekommen.

Die Zeit bis März verging relativ schnell und war für mich ein Wechselbad der Gefühle. Einerseits freute ich mich auf die Kur, andererseits hatte ich doch so meine Bedenken: Vier Wochen von zu Hause weg... Würde mir diese Zeit nicht viel zu lang werden? Noch nie hatten wir vier Wochen „Urlaub“ am Stück verbracht, es zog uns im Grunde immer schon nach zwei Wochen nach Hause zurück. Vier Wochen nicht zum Friedhof gehen zu können ... unvorstellbar. War ich doch zu dieser Zeit teilweise mehrmals täglich dort und war es mir doch so wichtig, dass dort immer eine Kerze brennt, weil Niklas die Dunkelheit nicht mochte.

Und eigentlich wollte ich ja auch gar nicht nach Tannheim zur Kur, ich wollte nach Sylt ... ABER MIT Niklas, so, wie es ursprünglich geplant war ... leider ein unerfüllbarer Wunschgedanke. Etwas leichter wurde es mir, als sich eine gute Freundin anbot, regelmäßig auf Niklas' Grab Lichter anzuzünden und ich zudem über die LoD-Pinnwand erfuhr, dass noch ein paar LoDler zu diesem Termin in Tannheim angemeldet waren. So wusste ich meinen kleinen Muck „in guten Händen“ und konnte mich darauf freuen, ein paar schon irgendwie vertraute Menschen zu treffen und persönlich kennen zu lernen.

Tja, und dann war der Anreisetag da. Voller Spannung erreichten wir den Schwarzwald. Kurze Zeit nach unserem Eintreffen wurden wir von der uns betreuenden Psychologin begrüßt, die sich zuvor auch schon telefonisch bei uns zu Hause gemeldet hatte. Sie zeigte uns unser Zimmer und nahm sich Zeit, uns ein wenig kennen zu lernen, sich Bilder von unserem Sohn anzuschauen und uns ein paar generelle Abläufe zu schildern.

Da gab es zunächst einmal eine gründliche Eingangsuntersuchung der ganzen Familie durch den für uns zuständigen Arzt. Dieser fragte uns ebenso nach unserem Allge-

meinbefinden, wie nach unseren Wünschen, Erwartungen und Vorstellungen für die Kur. Wir hatten uns nicht allzu viele Gedanken im Vorfeld gemacht, da wir ja nicht so genau wussten, wie breit das Angebot sein würde. Also äußerten wir zunächst einmal den Wunsch, uns sportlich zu betätigen. Ich hatte kurz vor Kurantritt Probleme und arge Schmerzen in der Schulter bekommen, auch dagegen wollte ich natürlich etwas tun.

Am nächsten Tag hatten wir in unserem Postfach einen „Terminplan“ für die nächsten Tage: Walken, Fangopackungen und Massagen und – einzige „Pflichtveranstaltung“ – die erste Gruppensitzung mit den anderen verwaisten Eltern. Diese Gruppensitzungen, die zweimal wöchentlich für jeweils zwei Stunden stattfanden, waren das Einzige, an dem man teilnehmen MUSSTE.

Die Teilnahme an jedem weiteren Angebot, z. B. Entspannungskurse, Kunsttherapie oder Sport, war freiwillig. Hatte man sich dazu fest eintragen lassen, wurden alle anderen Therapien (Massagen, zusätzliche Stunden bei dem Psychotherapeuten etc.) darum herumgelegt, so dass diese Zeit auf jeden Fall reserviert war. Wollte man spontan über eine Teilnahme entscheiden, musste man halt schauen, ob in der Zeit nicht eine andere Behandlung angesetzt war.

Das hört sich alles nach einem furchtbaren Organisationsaufwand an, aber dem war überhaupt nicht so: Jede Woche lag ein neuer „Wochenterminplan“ für jedes einzelne Familienmitglied im Postfach, man musste sich also nicht selbst um die ganzen

Termine kümmern und sie im Kopf behalten. Das wurde einem alles abgenommen und man bekam es ausgedruckt.

Da die Kinder gleich morgens nach dem gemeinsamen Frühstück in die jeweiligen Gruppen gingen, von wo aus sie auch zum Schulunterricht geschickt wurden, brauchte man sich als Eltern den ganzen Tag eigentlich nur um sich selbst zu kümmern, was eben auch eines der Therapieziele in Tannheim ist: Die Eltern sollen wieder lernen, sich selbst wahrzunehmen und ihre eigenen Interessen und Wünsche im Sinne wichtiger Kraftquellen wiederentdecken.

Ich kann nur sagen, diese vier Wochen in Tannheim sind wie im Flug vergangen. Es war eine gute Zeit, die ich nicht missen möchte. Man fühlte sich in Tannheim so gut aufgehoben, alle Mitarbeiter dort waren überaus freundlich, zuvorkommend und hilfsbereit, so dass man direkt gespürt hat, dass hier versucht wurde, den jeweiligen Gästen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Ich habe dort gelernt, meine Tage wieder etwas zu strukturieren, mich selbst und meine Interessen wahrzunehmen und diesen Interessen und Wünschen ebenso einen Raum zu geben, wie meiner Trauer. Das heißt nicht, dass ich nach Hause kam und gleich alles wieder so „funktionierte“ wie es sein sollte, aber in Erinnerung an Tannheim habe ich doch mit der Zeit Wege gefunden, besser mit meinem Leben „danach“ klarzukommen, meine Tage zu strukturieren und ein Stück weit mich selbst wieder zu finden.

Brigitte Winter

Trösten ist eine Kunst des Herzens. Sie besteht oft nur darin, liebevoll zu schweigen und schweigend mitzuteilen.

Otto von Leixner



Geschwisterseiten

Bericht über das Trauerseminar für Geschwister

in Kleve vom 05. – 07.10.2007

Nachdem ich von Bodo gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könnte, den Bericht über das zweite Trauerseminar für verwaiste Geschwister für die LoD-Zeitung zu schreiben, habe ich immer wieder überlegt, wie ich anfangen soll. Nun, ich werde ein wenig ausholen müssen, um darüber zu schreiben.

Ich heiße Verena, bin 23 Jahre alt und habe am 17. Januar 2005 meine zwei Jahre ältere Schwester Andrea durch einen Autounfall auf Blitzeis verloren.

Was dann folgte waren Gefühle, die ich in dieser intensiven Form niemals für möglich gehalten hätte. Trauer, Schmerz, Verzweif-

lung, Wut und immer wieder die Frage: Warum? Auf der Suche nach dem Verstehen fand ich durch meine Tante recht schnell zum Geschwisterforum von Leben ohne Dich. In einer Zeit, in der sich Freunde und Bekannte mit jedem Tag, der verging, mehr und mehr von mir zurückzogen, stieß ich bei den Geschwistern von LoD immer wieder auf Verständnis und Trost, und das ist bis heute so.

Trotz all der lieben Postings, die ich täglich las, blieben natürlich die Albträume, die Panikattacken und die Trauer und es kamen immer öfter eigene Suizidgedanken dazu. Wie soll man ohne den Menschen leben können, der seit meiner Geburt immer da war? Ist das überhaupt möglich? Ich dachte damals: Nein!

Eine Suche nach professioneller Hilfe begann. Psychotherapeuten, die mich nicht ernst nahmen in meiner Trauer, das war alles, was ich fand. Doch das half mir nicht.

Dann fasste ich den Mut und fuhr im November 2005 zum zweiten privaten Geschwistertreffen nach Frankfurt und lernte dort das erste Mal einige der Menschen kennen, die immer so verständnisvoll im Forum schrieben. Es war toll! Ich wäre am liebsten nie wieder nach Hause gefahren. Doch es musste ja sein. Und im Dezember



2005 kam dann der große Zusammenbruch. Zwei Monate lang zog ich mich völlig zurück, sah einfach keinen Sinn mehr in diesem Leben, das ich so nie haben wollte.

Ich machte schließlich eine dreimonatige stationäre Therapie, die mir zwar ganz gut tat, mir jedoch auch keine Antworten auf meine Fragen gab. Geschwistertrauer ist eben noch in kaum einem Lehrbuch zu finden und daher kennt sich kaum jemand damit aus.

Noch während meiner Therapie bekam ich den Anruf einer LoD'lerin, dass ein Trauerseminar für Geschwister angeboten würde. Ich dachte mir, dass ich ja nichts verlieren kann und so meldete sie mich mit an. Vielleicht würde ich dort ja endlich Antworten finden. Und was soll ich sagen? Das Seminar antwortete laut und deutlich!

Somit war es natürlich ein großer Wunsch, noch einmal ein solches Seminar besuchen zu können, ein „geschütztes Forum“ von Gleichgesinnten, vom Verstanden werden und vom Ich-selbst-sein-dürfen.

Und schon ein halbes Jahr später war es dann so weit. Das zweite Seminar unter der Leitung von Dirk und Rossi von T.A.B.U fand in Kleve statt.

Natürlich gab es viele Fragen. Es würde wieder 14 Teilnehmer geben, sieben davon waren schon beim ersten Seminar dabei. Wie würden Dirk und Rossi das hinbekommen? Sind wir denen, die zum ersten Mal dabei sind, nicht schon einen Schritt voraus? Und wird die Atmosphäre dieselbe sein können wie beim ersten Seminar? Schließlich findet es in einem anderen Haus, an einem anderen Ort statt.

Aber schon kurz nach der Ankunft, als wir alle in der Eingangshalle der Wasserburg Rindern beisammen saßen, versprach Dirk uns, dass es nicht dasselbe sein wird wie beim ersten Seminar, auch dann nicht, wenn er es wieder 100%ig genauso leiten würde. Es wäre trotzdem für jeden wieder eine ganz neue und ganz eigene Erfahrung. Und er wusste, wovon er sprach.



Nach dem Abendessen trafen wir uns vor dem Seminarraum und warteten voller Ungeduld, dieses „geschützte Forum“ nun endlich betreten zu dürfen und uns einfach treiben zu lassen.

Wie schon beim ersten Seminar sahen wir beim Betreten des Raumes unseren „Geschwisterkreis“, den Dirk und Rossi wieder wunderbar gestaltet haben. Wir setzten uns also um die Mitte herum in einen Kreis und Dirk fing an, uns alle nun noch mal in dieser besonderen Atmosphäre zu begrüßen.

Nachdem sich auch Rossi vorgestellt hatte (denn sie war beim ersten Seminar nicht dabei gewesen), fing die Vorstellungsrunde an, eine Zeit der liebevollen, aber auch schmerzhaften Erinnerungen an unsere Geschwister. Jeder hatte ein Bild und einen Gegenstand seines Bruders oder seiner Schwester mitgebracht und erzählte über diesen geliebten Menschen. Es flossen viele Tränen, aber man konnte auch ein Lächeln auf den Gesichtern sehen. Zum Schluss formulierte jeder noch seinen persönlichen Wunsch an dieses Seminar.

Nachdem sich nun alle vorgestellt hatten, begann der Teil des Seminars, bei dem es um uns selber geht. Wir tanzten. Dirk nannte es „den Tanz mit den Vitaminen“. Ich habe zuerst mit Conny getanzt. Und wer kann schon von sich behaupten, jemals mit einem Vitamin „C“ getanzt zu haben?



Hierbei konnten wir all die Emotionen, die vorher hochgekommen waren, abschütteln und uns ein Stück weit davon befreien.

Schon hier merkte ich, dass es wirklich nicht wie beim ersten Seminar war, wenn auch ähnlich. Es würde trotz allem eine neue Erfahrung werden. Nachdem der erste Abend nun vorbei war, fanden sich einige noch zu einem Ausklang in der „Pumpe“ ein, einer Art kleinen Kneipe, die zum Haus dazu gehört. Es wurde noch viel und lange geredet.

Am Samstagmorgen kamen wir dann beim Frühstück wieder alle zusammen. Es gab viele verschiedene Reaktionen auf den ersten Abend. Manche haben danach tief und fest geschlafen, andere waren immer noch sehr aufgewühlt.

Um halb zehn trafen wir uns im Seminarraum und der Tag begann mit einer Blitzlichttrunde. Jeder konnte nun seinem jetzigen Empfinden Ausdruck geben. Und anders als zu Hause interessierte sich hier wirklich jeder dafür, wie es den anderen gerade geht. Hier war der Satz „Wie geht es Dir?“ nicht einfach nur eine daher gesagte Floskel.

Danach machten wir wieder mit Tanz weiter und teilten uns in Gruppen zu jeweils zwei Geschwistern auf.

Das unterstützende Miteinander ging dann in Dreiergruppen weiter. Hierbei habe ich die bisher intensivste Erfahrung mit der Trauer gemacht. Ich nenne es mal eine Art „Nahtoderfahrung“, mir fällt dazu einfach kein anderer Begriff ein. Es war auch für alle anderen ein sehr aufwühlendes Erlebnis, aber dies ist nicht unbedingt negativ gemeint, denn es ist einfach unheimlich wichtig, seinen Gefühlen, seiner Trauer und dem Vermissen des Geschwisters und vor allem auch sich selbst einmal in solch einer Dimension Raum zu geben, denn wo hat man sonst schon die Möglichkeit dazu? Und auch wenn das Wort „Nahtoderfahrung“ nun vielleicht sehr erschreckend klingt, kann ich sagen, dass ich meiner Schwester lange nicht mehr so nah war, und das wiederum ist wunderschön gewesen.

Nach diesem Erlebnis war es Zeit für das Mittagessen und einfach mal zum Luftholen und Durchatmen.

Nach dem Essen sind wir zu dem See gegangen, der auch mit zum Haus gehörte und beschlossen, Ruderboot zu fahren. Denn es war herrliches Wetter. Dabei sangen wir uns in zwei Gruppen, da zwei Ruderboote vorhanden waren, alles von der Seele. Denn auch der Spaß gehört zu solch einem Seminar dazu!

Nach der Mittagspause fanden wir uns wieder im Seminarraum ein, wo wir eine Reflexion vom Morgen machten. Dirk erklärte, dass nun noch einmal eine Tanzereinheit beginnt und wir den Tag dann mit einem offenen Abendprogramm enden lassen würden.

Wie auch am Vortag trafen wir uns abends noch in der „Pumpe“. Es war wie ein Familientreffen. Das ist etwas, das mich bisher immer erstaunt hat. Ich war nun schon bei zwei Seminaren und einigen privaten Geschwistertreffen, und ich habe es nicht einmal erlebt, dass ich mit jemandem nicht klar kam. Normalerweise hat man ja oft eine Person, mit der man nicht richtig warm wird, sei es im Beruf oder anderswo. Aber bei den Geschwistertreffen ist mir das

noch nie passiert. Hier zählt eben keine Oberflächlichkeit, hier wissen alle, was wirklich wichtig ist. Und das ist wunderschön. Man fühlt sich eben wie in einer großen Familie. So endete auch dieser Tag viel zu schnell.

Und schon war der Sonntagmorgen da. Beim Frühstück merkte man schon, dass einige an den schmerzhaften Abschied dachten, der ja nun nur noch einige Stunden entfernt war. Doch im Seminarraum angekommen, waren diese Gedanken schnell wieder verfliegen.

Dirk erklärte uns, dass wir nun ein Verbrennungsritual machen würden und ich freute mich darauf. Denn beim ersten Seminar hat es bei mir tatsächlich funktioniert. Ich habe keine Ahnung wie, aber es geht.

Vorher las Dirk uns jedoch noch eine kleine Geschichte vor. „Autobiographie in 5 Kapiteln“.

Anschließend sollten wir alle auf zwei Zetteln aufschreiben, was wir verbrennen wollen und was wir dafür bekommen. Inspiriert durch die Geschichte und einen großen Traum von mir hatte ich den Wunsch, den Übergang zu Kapitel 5 meiner Autobiographie zu bekommen. Dafür musste ich mich natürlich von einigen Dingen befreien, diese habe ich verbrannt.

Es fühlte sich gut an, zu sehen, wie das Feuer meine Lasten auffraß.

Dann jedoch kam der schwerste Teil des Seminars. Das Abschied Nehmen. Es ging doch schneller als erwartet. Zum Glück hatten wir noch etwas Zeit, bevor das Taxi kam und so konnten wir uns alle ausgiebig voneinander verabschieden, Erinnerungsfotos machen, Adressen und Telefonnummern tauschen und auch noch mal Ruderboot fahren. Die Atmosphäre war zwar nicht die gleiche wie beim ersten Seminar, aber das war auch gar nicht nötig. Die Atmosphäre war anders, aber mindestens genauso toll. Und es kommt nicht

immer auf die äußeren Umstände an, sondern auf den Inhalt.

Ich kann nur sagen, dass jeder diese Erfahrung einmal machen sollte. Die Trauer wird niemals ganz vorbei sein, aber es ist tatsächlich möglich, in kleinen Schritten wieder ins Leben zurückzufinden. Und aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass mich jedes Seminar einen kleinen Schritt nach vorn gebracht hat.



Zum Schluss noch eines: Wie schon erwähnt, hat das Verbrennungsritual bei mir schon beim ersten Seminar große Wirkung gezeigt. Ich konnte mich von etwas befreien, was mich sehr belastet hat.

Ich habe keine Ahnung, wie es funktioniert, aber nachdem ich monatelang an meinem Traum gescheitert bin und schon völlig verzweifelt war, hat das Seminar bewirkt, dass sich plötzlich wie aus dem Nichts eine Tür für mich geöffnet hat und ich nun sehr eifrig an Kapitel 5 meiner Autobiographie arbeiten kann. ☺ Mein Wunsch „Was ich dafür bekommen werde“ ist schon wieder in Erfüllung gegangen!

Vivi
mit Andrea fest im Herzen

***Du kamst, Du gingst mit leiser Spur. Ein flücht'ger Gast im Erdenland.
Woher? Wohin? Wir Wissen nur: Von Gottes Hand in Gottes Hand.***

Ludwig Uhland

Michi * 21.5.1978 † 28.6.2004

Vor etwa zwei Wochen las ich in der Tageszeitung, dass in der Nähe unseres Wohnortes zwei Studenten bei einem Verkehrsunfall ihr Leben verloren. Der Artikel endete mit dem Satz: „Ein Pfarrer hat den Eltern die Nachricht vom Tod ihrer Söhne überbracht.“ Plötzlich tauchten die Bilder vom Nachmittag des 29. Juni 2004 wieder auf, als sei es gestern gewesen.



Der 29. Juni 2004 sollte eigentlich mit einer kleinen Feier ausklingen. An diesem Tage endete eine mehrmonatige Schaffensperiode, in der meine Frau Ursel und ich einen Berg von beruflichen und neben-

beruflichen Arbeiten mit gemeinsamer kraft- und zeitintensiven Anstrengung erledigt hatten. Wir hatten in dieser Zeit kaum Freizeit, unser Leben war durch die tägliche Arbeit bestimmt, die uns auch an den Wochenenden in Anspruch nahm. Wir freuten uns auf eine wesentlich ruhigere zweite Jahreshälfte, in der wir wieder mehr Zeit für uns haben würden. Wir schmiedeten Pläne für die uns nunmehr zur Verfügung stehende Zeit.

Es kam aber anders.

Gegen 17.00 Uhr klingelte das Telefon, am Apparat war die Lebensgefährtin des leiblichen Vaters von Michi und teilte Ursel mit, dass Michi gestorben sei.

Michi, Michael Ulli, wurde am 21.5.1978 in Stuttgart geboren. Ich kannte ihn damals noch nicht. Ich machte meine Referendarausbildung in Freiburg i. Breisgau und ahnte damals noch nichts von seiner Existenz, auch nicht, nachdem ich eineinhalb Jahre später in seine Nähe nach Stuttgart zog.

Als er vier Jahre alt wurde, trat ich plötzlich und unerwartet in sein Leben, ein Mann mit längeren Haaren und dichtem Vollbart. Seinem Gesichtsausdruck nach zu

urteilen bekam Michi wohl nur deshalb keine Angst vor mir, weil ich ihm von seiner Mutter, zu der er ein vorbehaltloses und uneingeschränktes Vertrauen besaß, vorgestellt wurde.

Schnell entwickelte er zu mir ein in dieser Kürze der Zeit und auch in der Intensität so nicht erwartete Zuneigung. Seine sieben Jahre alte Schwester Regina sah dies mit den auch von mir erwarteten gemischten Gefühlen, sie trat mir gegenüber sehr reserviert auf, eine Reaktion, die ich normal fand. Michis Reaktion überraschte mich dagegen, denn sein leiblicher Vater hatte sich zuvor „normal“ um seinen Sohn gekümmert und tat dies auch nach der Trennung der Eltern.

Michi war ein sehr aufgewecktes und lebendiges Kind. Ohne Vorbereitung musste ich von heute auf morgen Fragen – viele, ja Massen von Fragen – eines wissbegierigen Kindes beantworten, die mich nicht nur einmal an einen Punkt brachten, an dem ich die Antwort von einem Blick in ein Lexikon abhängig machen musste. Ich fühlte mich in dieser neuen Rolle als Vater wohl, wurde als ein solcher auch von Michi angenommen – er hatte nunmehr zwei Väter.

Im September 1984 kam sein „kleiner“ Bruder Jens zur Welt. Michi hatte zu diesem Zeitpunkt viele Freunde in unserem neuen Wohnort in der Nähe von Stuttgart. Ich rechtfertigte damit mein Verhalten, mich voll auf den damals jüngsten Spross der Familie zu konzentrieren. Gemeinsame Unternehmungen mit Michi wurden weniger.

Das Heranwachsen eines Kindes von Geburt an war für mich etwas Neues, ich ließ mich dadurch in einer Weise in Anspruch nehmen, die Unternehmungen mit Michi allein nur noch selten zuließ. Er musste mich mit seinem Bruder teilen. Er bekam aber nur den kleineren Teil. Dennoch liebte er seinen kleinen Bruder fast abgöttisch. Mit seiner Hilfe konnte Jens bereits mit knapp zehn Monaten richtig laufen. Mit einem Jahr beherrschte Jens das Fahren mit dem Skateboard. Wenige Wochen später

konnte Jens kleine Sprünge mit dem Skateboard machen, Michi, der bei der Gestaltung seines eigenen Lebens ungeduldig war, hatte es ihm immer wieder, niemals die Geduld verlierend, gezeigt und solange mit ihm geübt, bis Jens das Fahren beherrschte.

Ich meine noch heute Michi vor mir stehend zu sehen, mit erhitztem roten Kopf, stolz auf seinen kleinen Bruder, der dank seiner Hilfe über Fertigkeiten verfügte, über die eine nicht unerhebliche Zahl seiner eigenen Altersgenossen noch nicht verfügte.



© Klaudia Wilms

Das weitere Leben von Jens wurde in nicht unerheblichem Umfang durch Michi geprägt und beeinflusst. Im November 1985 kam Julia auf die Welt. Michi verstand es, bei Jens keine Eifersucht auf das jüngste Familienmitglied entstehen zu lassen. Michi war es auch, dem wir seine beiden jüngeren Geschwister schon relativ frühzeitig zur Aufsicht anvertrauen konnten, wenn Ursel und ich ins Konzert oder in die Oper gingen und seine große Schwester keine Zeit hatte. Erst viele Jahre später erfuhren wir von unseren beiden Söhnen, dass Michi sich hierbei kleine Auszeiten genommen hatte und seine jüngeren Geschwister – natürlich mit deren Einwilligung – weil es für ihn mit sonst nur selten zugestandenen

Freiräumen verbunden war – alleine ließ oder auch öfter mitnahm, um wichtigste Kontakte außer Haus zu pflegen.

Jens „dankte“ seinem großen Bruder dessen Fürsorge damit, dass er ihn fast auf Schritt und Tritt begleitete. Insbesondere im Urlaub spielte Jens nicht mit gleichaltrigen Kindern, sondern mit Michi und dessen Spielkameraden. Ich bewunderte Michi, der dies stets ohne Murren tat. Wir hatten den Eindruck, er mache dies auch gerne. Jens entwickelte sich unter seinem Einfluss anders als Gleichaltrige, ohne dabei allerdings den Kontakt zu diesen zu verlieren. Er war selbständiger, beherrschte Fähigkeiten, mit denen er seinen Altersgenossen weit voraus war – dies war Michis Verdienst und er war darauf sehr stolz.



© Sandra on the Rocks

Das weitere Leben von Michi vollzog sich in Bahnen, die selten gradlinig, sondern stets mit vielen Kurven und Schleifen versehen waren. Umwege zogen ihn magisch an. Seine Hochschulreife durfte natürlich nicht auf direktem Wege erworben werden. Die mittlere Reife genügte ihm zunächst. Auf Anhieb bei einem großen Automobilhersteller als Lehrling eingestellt, glaubte er, den richtigen Weg eingeschlagen zu haben. Es gab da nur ein Problem: In den ersten Wochen nahm das Feilen einen großen Raum in der Ausbildung ein, welch

eine Vergeudung von Kreativität und Zeit auf dem Wege in höhere Positionen. Michi brach die Ausbildung ab und begann eine Ausbildung zum umwelttechnischen Assistenten mit Hochschulabschluss. Er schaffte es, bereute dabei ein wenig, dass er, der ohne große Probleme das Abitur auf „normalem“ und damit schnellem Wege hätte machen können, Zeit verloren hatte. Gegrämt darüber hat er sich allerdings nicht.

Nach Abschluss seiner Berufsausbildung wollte er Geld verdienen und das Leben erst einmal „genießen“. Zu diesem Zeitpunkt war mein Verhältnis zu Michi sehr angespannt. Ich habe es nicht akzeptieren wollen, dass er trotz seiner Fähigkeiten das Ziel eines akademischen Berufes nicht geradlinig verfolgte, sondern immer wieder aus meiner Sicht völlig unsinnige und überflüssige Stopps einlegte – erst nach seinem Tode erfuhren wir, dass er wenige Wochen zuvor die Aufnahmeprüfung für das Studium des Wirtschaftsrechts an der Fachhochschule Pforzheim bestanden hatte und mit dem Studium im Wintersemester 2004/2005 beginnen wollte.

Ich hatte damals nicht den Mut, mit ihm darüber zu reden. Vielleicht hätte ich akzeptieren können, dass der von ihm gewählte Weg für ihn der richtige gewesen ist. Für mich war es aber einfacher, die Notwendigkeit eines Gesprächs zu verdrängen. So lief ich auch nicht Gefahr begreifen zu müssen, dass ich an der aus meiner Sicht alles andere als geradlinigen Lebensgestaltung ein hohes Maß an Verantwortlichkeit besaß.

Im Sommer 1996 hatte ich mich entschlossen, mit meiner Frau und den beiden jüngsten Kindern in den östlichen Teil von Sachsen, nach Bautzen, zu ziehen, um dort eine schnellere berufliche Karriere als in Baden-Württemberg machen zu können. Michi, weigerte sich, mit uns umzuziehen. Er wollte seinen Freundeskreis nicht aufgeben und konnte es sich auch nicht vorstellen, in einem Land mit einem nicht unerheblichen Anteil rechtsradikaler Menschen zu leben. Ich machte nur geringe Anstrengungen, ihn vom Gegenteil zu

überzeugen. Wegen seines Alters, er war damals gerade erst 18 Jahre alt geworden, beruhigte ich mich damit, dass Michi in Stuttgart ja noch seinen leiblichen Vater hatte, bei dem er Unterstützung bekommen könnte. Meine Frau blieb dagegen skeptisch und akzeptierte meinen Entschluss nur mit großen Vorbehalten, dabei immer nur das Wohl von Michi und seinen beiden jüngeren Geschwistern im Auge.

Ich werde dieses unendlich traurige und fassungslose Gesicht von Michi nicht vergessen, als wir uns von ihm verabschiedeten und unseren bis dahin gemeinsamen Wohnort verließen. In der Zeit der Umzugsvorbereitung vermittelte er mir, der ich die etwas anderes ausdrückenden Feinheiten in seinem Verhalten wohl nicht sehen wollte, den Eindruck, dass er stark genug sei, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich darauf auch freute. Er hat sich aber nicht darauf gefreut. Es wäre ihm lieber gewesen, weiterhin mit uns zusammenzuleben. Ich habe es nicht wahr haben wollen.

Acht Jahre lebten wir nicht mehr mit Michi zusammen. In dieser Zeit besuchte er uns mehrmals in Bautzen. Es waren intensive Begegnungen, insbesondere sein „kleiner“ Bruder Jens nahm ihn in Beschlag und tankte so Kraft für das Leben in einer Umgebung, in die er mit großen Vorbehalten gezogen war. Unsere Begegnungen in Stuttgart reduzierten sich auf Familienfeste. Wir schienen alle unser jeweiliges Leben mehr oder weniger organisiert zu haben.

Dann kam der 29. Juni 2004. Es war kein Seelsorger, der uns die Mitteilung vom Tode Michis überbrachte. Vielleicht wäre es für uns in den ersten Minuten einfacher gewesen, wenn wir die Mitteilung von einem Menschen erhalten hätten, der uns hätte auffangen können. Es war ein Anruf, der uns nicht einmal über die Todesursache aufklärte. Wir erhielten lediglich die Information, dass Michi am 28.6.2004, also bereits einen Tag zuvor, von einer Mitbe-



© Hans-Peter Merten, www.mertenbilder.de

wohnerin tot in seinem Bett aufgefunden worden war.

Das euphorische Gefühl, das sich nach der langen und erfolgreichen Zeit der Arbeit eingestellt hatte, brach von einem auf den anderen Moment in sich zusammen. Ich hatte das Gefühl, plötzlich in einer Parallelwelt mit einer diffusen und dunklen Zukunft zu leben. Ich konnte keinen klaren Gedanken fassen. Es war meine Frau, welche die übermenschliche Kraft aufbrachte, bei der Kriminalpolizei in Stuttgart anzufragen, um dort Näheres zu erfahren.

Erst am nächsten Tag erhielt sie die Mitteilung, dass die genaue Todesursache nicht bekannt sei, es könne ein Hinterwandinfarkt gewesen sein. Auch die von der Staatsanwaltschaft in Auftrag gegebene Obduktion ergab schließlich keine genauere Ursache. Dies war, was wir allerdings zum damaligen Zeitpunkt nicht wussten, dem insoweit eingeschränkten staatsanwaltlichen Prüfungsauftrag geschuldet. Auch der genaue Todeszeitpunkt steht nicht fest, Michi ist am 28.6.2004 zwischen 0.30 Uhr und 17.00 Uhr an plötzlichem Herzversagen gestorben.

Michi hat nie mit uns in Bautzen gelebt. Er hatte in unserem Haus kein eigenes Zimmer. Er füllte dieses Haus nur bei seinen Besuchen mit seinem Leben. Diese Zeiten waren jedoch nie so lang, als dass z. B. bestimmte Geräusche im Haus immer mit ihm in Zusammenhang gebracht werden können. Sein Leben prägte unser Haus in Bautzen nicht. Ob dies für uns ein Vorteil bei der Trauarbeit war und ist, vermag ich bis heute nicht zu beurteilen. Ich stelle mir diese Frage immer wieder, finde aber darauf keine Antwort.



© H.-J. Malchow / Hamburg

Die Möbel aus seiner Wohnung in Stuttgart stehen bei uns und seinen Geschwistern. Durch ihre Eingliederung in vorhandene Möblierung fühlen wir uns jedoch nicht laufend daran erinnert, dass Michi diese Möbelstücke und auch andere Gegenstände bis zu seinem Tode benutzt hat. Sie sind schnell Teil unseres eigenen Lebens geworden. Es gibt dennoch bestimmte Orte auch an unserem neuen Wohnort, die wir in Zusammenhang mit Michi bringen. Ich meide diese Orte nicht, auch wenn es mir immer noch schwer fällt, die damit verbundenen Erinnerungen an die frühere Zeit zu ertragen. Dies gilt auch für unsere Besuche in Stuttgart. Während es meiner Frau auch heute noch nicht gelingt, die Innenstadt zu besuchen, weil sie die Vorstellung nicht ertragen kann, Wege zu gehen, die auch Michi gegangen ist, ist dies für mich gera-

de der Grund dafür, bei jedem Aufenthalt in Stuttgart auch die Innenstadt zu besuchen und dabei immer an seiner Wohnung vorbeizugehen. Mir geben diese Momente, in denen ich mich besonders nah bei ihm glaube, Kraft.

Michis Tod hat bei uns allen eine nicht schließbare Lücke hinterlassen. Ich werde nie den Ausdruck im Gesicht von Jens vergessen, als ich ihm eröffnete, dass sein großer Bruder gestorben sei.

Eine Woche vorher hatte er ihn noch in Stuttgart besucht. Jens wollte von seinem Bruder wissen, ob es richtig sei, den am 1.7.2004 beginnenden Wehrdienst auf 23 Monate zu verlängern und in dieser Zeit für insgesamt sechs Monate nach Afghanistan zu gehen. Michi hatte ihn in dieser Entscheidung bestärkt. Er selbst war während seines Wehrdienstes im Kosovo stationiert, für Jens deshalb eine „Selbstverständlichkeit“, es seinem großen Bruder gleichzutun – nach dessen Tod kam für Jens ein solcher Einsatz nicht mehr in Betracht, schon aus Rücksicht auf seine Mutter. Wir hätten die Angst um ihn auch nicht ertragen können.

Und nun war sein großer Bruder gestorben, er, der für Jens fast die Bedeutung eines Idols hatte. Er gab sehr viel auf seine Meinung und erfuhr von ihm auch Halt, den er in manchen Bereichen von seinen Eltern nicht zu erlangen glaubte. Für Jens brach eine der wichtigsten Welten seines Lebens zusammen, ein ihn stützender Boden wurde ihm unter den Füßen weggezogen. In seinen Augen spiegelte sich diese zutiefst schmerzliche Unfassbarkeit wider über den Tod seines großen Bruders, dem er für seine eigene Entwicklung so viel verdankte. Dieser Tod prägt auch heute noch maßgeblich sein gesamtes Leben. Immer wieder zeigt er auch für seine Umwelt deutlich erkennbar seinen tiefen Schmerz über den Verlust seines Bruders.

Michis Schwestern leiden nicht weniger unter dem Tod ihres Bruders. Sie gehen mit ihm aber anders um als Jens. Insbesondere Julia, seine jüngere Schwester, zeigt ihre Gefühle nur selten. Sie möchte darüber

auch nicht sprechen. Ihre Empfindungen gehen niemanden etwas an. Regina, Michis sieben Jahre ältere Schwester mit eigener Familie, fühlte sich bis zuletzt verantwortlich für ihren Bruder. Sie fragt sich immer wieder, ob sie nicht etwas hätte ändern bzw. verhindern können. Beide Schwestern machen den Eindruck, mit dem Verlust ihres Bruders lebbarer umzugehen, als dies bei Jens der Fall ist.

Ich selbst habe mich nach dem Tod von Michi mehr und mehr in meine berufliche und freiberufliche Arbeit zurückgezogen. Auf diese Weise bekämpfte ich zunächst meinen Schmerz und meine Trauer. Mit der Zeit verselbständigte sich dieser Zustand. Damit fehlte und fehlt meiner Frau auch heute noch der Ehemann, der ihr die Kraft geben könnte und müsste, mit dem Tod eines ihrer vier Kinder leben zu können, ohne daran zu zerbrechen. Sie hat es dennoch geschafft, ich bewundere sie dafür.

Mir selbst geht es heute gut. Für mich ist Michi nur um die Ecke gegangen.

*Der Tod hat keine Bedeutung –
ich bin nur nach nebenan gegangen.
ich bleibe wer ich bin,
und auch ihr bleibt dieselben.*

*Was wir einander bedeuten,
bleibt bestehen.
Nennt mich mit meinem vertrauten Namen,
sprecht in der gewohnten Weise mit mir
und ändert euren Tonfall nicht!
Hüllt euch nicht in Mäntel aus Schweigen
und Kummer –
lacht wie immer über die kleinen Scherze,
die wir teilten.
Wenn ihr von mir spricht,
so tut es ohne jede Reue und Traurigkeit.
Leben bedeutet immer Leben – es bleibt
bestehen immer – ohne Unterbrechung.
Ihr seht mich nicht,
aber in Gedanken bin ich bei euch.
Ich warte eine Zeitlang auf euch -
Irgendwo, ganz in der Nähe -
nur ein paar Straßen weiter.*

(Henry Scott Holland)



© Klaus Ender, www.klaus-ender.com

Er ist da. Hin und wieder unterhalte ich mich mit ihm, wenn ich z. B. mit dem Hund spazieren gehe. Ich habe dann das Gefühl, er ist in meiner Nähe, fast ist es so, als würde ich seine körperliche Nähe spüren können.

Aber es gibt sie immer noch und es wird sie auch immer wieder geben: diese Momente, in denen mich der Schmerz mit voller Wucht trifft und ich vollständig meine Fassung verliere, ausgelöst durch eine bestimmte Musik, durch Filmausschnitte, durch gesprochene oder gelesene Worte. Hinzugekommen sind die Momente, in denen ich Angst davor habe, eines meiner anderen Kinder könnte ebenfalls sterben.

So beginnt für mich der Tag, an dem meine beiden jüngsten Kinder am Abend wieder mit ihrem Auto an ihren Studienort fahren, nicht nur mit einem traurigen Gefühl wegen des bevorstehenden Abschieds, sondern auch mit der Angst, auf der Fahrt könnte ihnen etwas zustoßen. Erst wenn der erlösende Anruf über ihr Ankommen an ihrem Studienort kommt, beginnt für mich der Tag erträglich zu werden.

Michael J. Raden

Geschwisterseiten

Karstens Leben



Ich war 1982 in den Sommerferien bei meiner Oma in Franken, als Karsten geboren wurde. Bei meiner Rückkehr fand ich also ein schreiendes Bündel vor, welches sich als mein Bruder

entpuppte.

Meine Mama ging relativ schnell wieder arbeiten, und so hatte ich ihn als große Schwester recht oft „anne Backen“. Ich liebte ihn über alles (natürlich immer noch), auch wenn man einen kleinen Bruder nicht überall gebrauchen kann.

Egal wo wir hinkamen, wenn Karsten etwas bekam, sagte er immer: „Gwendy auch!“ Mit seinem Charme wickelte er alle um seinen kleinen Finger. Da fällt mir ein, ich war die erste Person, von der er sich die Haare waschen ließ.

Wir hatten zueinander eine stärkere und bessere Bindung als zu unseren Eltern. Eher hieß das: Wir gegen den Rest.

Im Kindergarten entwickelte er einen recht eigenwilligen Stil, der ihm die ersten „Feinde“ einbrachte. Sein Dickkopf prägte sich immer mehr aus.

Als er mit sechs eingeschult wurde, hatten wir das erste Mal so richtig mit seinen

Eigenarten zu tun. Er war richtig neugierig auf die Schule und wollte lernen.

Als die Lehrerin meinte, dass jetzt Basteln und Malen dran wäre, setzte er sich mit seinen Spielzeugautos unter den Tisch und spielte.

Auf die Frage warum er nicht mitmache, antwortete er: „Das kann ich auch zu Hause.“

Der Machtkampf zwischen ihm und der Lehrerin ging dann fatal aus. Er hat seine Wut an den Stühlen ausgelassen. Unsere Eltern mussten ihn von der Schule nehmen.

Leider hatte dieses Ereignis seinen Schulweg sehr stark geprägt. Er kam somit erst mal in die Vorschule (an einer anderen Schule), wo er wieder von diesen Emotionen runter kam. Als er erneut eingeschult wurde, bekam er eine supernette Lehrerin, der er viel zu verdanken hatte.



Karsten schloss Freundschaften in unserer Straße, leider nicht immer mit den „Richtigen“. Er ging zeitweise gegen Alles und Jeden vor, wenn ihm etwas nicht passte. Reibereien gab es natürlich auch zwischen uns.

Zu seiner Konfirmation wünschte er sich

das gleiche Besteck, wie ich es bekommen hatte. *lach* Typisch, Karsten! Er bekam ein sehr Ähnliches.

Die Schule konnte ihn nie recht begeistern. Er meinte, er müsse für andere lernen, und das wollte er nicht. Somit hat er die Hauptschule mit einem Abgangszeugnis verlassen. Er machte mit Hilfe des Arbeitsamtes eine Lehre zum Maurer und bestand diese 2006 mit einem guten Abschluss. Im Sommer machte er seinen Führerschein. Was waren wir stolz auf ihn.

Im September verabschiedete er sich von uns. Er hatte eine Freundin, die in Österreich wohnt und arbeitet. Als er dorthin zog, hatte er bereits einen Arbeitsvertrag in der Tasche. Hier wäre er arbeitslos gewesen.

Endlich hatte er seinen Weg gefunden!

Am 28.12.2006 war ich bei meinem Mann im Geschäft und half ihm bei der Inventur. Nachmittags ging das Telefon. Meine Mutter war dran und sagte uns, dass wir sofort kommen sollen. Karsten hätte einen Unfall gehabt, und die Polizei sei im Haus.

Bei diesem Anruf wusste ich eigentlich gleich, was Sache ist, aber ich wollte es nicht glauben. Mein Mann fragte mich auf der Fahrt zu ihnen, was ich meine, wie es mir gehen würde, wenn Karsten wirklich verstorben wäre. Ich sagte, dass ich es nicht wüsste. Da wir ja seit elf Jahren nicht mehr wirklich viel Kontakt zueinander hatten, wird es schon nicht so schlimm werden (Ich hatte seit meinem 21. Lebensjahr eine eigene Wohnung).

Pustekuchen! Es wurde das schwärzeste und tiefste Schlagloch meines Lebens, und es sollte für einige Zeit mein „Wohnsitz“ sein.

Als wir bei meinen Eltern ankamen, war die Polizei grade weg. Vater machte die Tür auf und sah aus, als wenn er um dreißig Jahre gealtert wäre und gleich zusammen brechen würde. In der Küche saß der Pastor mit unserer Mutter. Sie war zwar am

Heulen, aber relativ gefasst. Der Pastor und unsere Mutter schilderten uns, was passiert war, wobei selbst die Polizei wohl noch nicht wirklich Genaueres wusste. Die hatten sogar ursprünglich gedacht, dass unser Vater im Auto gesessen hätte, da das Auto auf ihn zugelassen war.



© Hans-Peter Merten, www.mertenbilder.de

Da der Unfall in München geschehen war, sagte ich: „Lasst uns doch mal die Nachrichten auf BR ansehen. Solch einen Unfall bringen die doch bestimmt.“ Und so war dem auch. Ich weiß nicht, ob es nicht doch ein Fehler war, denke manchmal schon.

Was wir bis dahin nicht wussten, erfuhren wir über die Nachrichten. Karsten ist in seinem Wagen verbrannt.

Ich saß da und dachte nur immer: Das kann nicht wahr sein. Das passiert nur anderen. Wer sagt mir denn, dass es wirklich Karsten ist und nicht jemand anderes?

Die nächsten Tage brachten die Gewissheit, dass er es war. Für mich und Mami nur theoretisch, da wir immer noch auf ein Klingeln meines Handy warteten.

Ich rief unsere Freunde an, mit denen wir Silvester bei uns feiern wollten. Sie wollten daraufhin absagen, aber ich bat sie trotzdem zu kommen und uns nicht alleine zu lassen. Es war gut, dass sie da waren.

Ende Januar konnten wir Karsten endlich beisetzen. Meine, unsere Eltern hatten entschieden, dass wir ihn nicht im Sarg, sondern per Urne nach Hause holen, da uns abgeraten wurde ihn anzusehen. So kamen wir gar nicht erst in Verlegenheit. Irgendwie ist es unwirklich, dass in diesem kleinen Behälter (der Urne) mein Bruder sein sollte. Es ist heute noch ein Problem für mich.

Nach der Beisetzung erfuhr ich etwas, was mich total erstaunte. Karsten hat von mir immer ganz stolz erzählt. Viele Leute erzählten, dass Karsten wohl immer von mir geschwärmt und mich als Vorbild gesehen hatte. Sie wollten mich doch endlich mal kennen lernen. Ich kannte diese Personen bis dato gar nicht.

Von unseren Freunden hat sich keiner von uns abgewendet. Leider haben mir einige Bekannte mit ihrem Benehmen und ihren Äußerungen so wehgetan, dass ich von ihnen Abstand halte. Etliche Menschen verstehen nicht, dass man länger als vier Wochen um jemanden trauert. Andere fragten mich, wie es meinen Eltern geht. „Aber

sie hätten ja auch noch mich und ihren Schwiegersohn.“ Wie es mir geht, fragen nur ganz wenige, und meinen das dann auch ehrlich.

Inzwischen sind fast zwei Jahre seit dem Unfall vergangen. Das Leben geht weiter und wird wieder lebbarer, wären da nicht die kleinen Schlaglöcher auf unserem Lebensweg.

Die Ehe meiner Eltern ist zerbrochen, meine „alte“ Familie gibt es nicht mehr. Mein Vater läuft vor „Problemen“ weg. Er lässt alles hinter sich. Ich habe so gut wie keinen Kontakt mehr zu ihm. Meine Mutter hat sich inzwischen auch bei „Leben ohne Dich“ angemeldet. Seitdem mein Vater ausgezogen ist, haben meine Mutter und ich ein besseres Verhältnis zueinander, haben über vieles geredet, was zwischen uns stand. Ich bin stolz auf sie.

Ohne meinen Mann hätte ich manches Mal nicht weiter gewusst. Dafür danke ich ihm.

Gwendolyn

***Menschen, die wir lieben, bleiben für immer,
denn sie hinterlassen Spuren in unseren Herzen***

Verfasser unbekannt

Mütterseiten

Jeder trauert anders ...



Als unsere älteste Tochter Ina nach 5-jährigem Kampf gegen die Leukämie am 21.08.2003 mit 20 Jahren verstarb, begann für uns Eltern und Geschwister ein ANDERES Leben ... ein Leben OHNE Ina...

Nicht nur die in den letzten Jahren fast täglichen Fahrten ins Krankenhaus waren plötzlich nicht mehr nötig, sondern auch der straff organisierte Tagesablauf war nicht mehr relevant ...

Der Schock saß tief und betäubte wohl auch in den ersten Wochen unser Denken und Handeln. Anders ist es nicht zu erklären, wie wir Familie, Freunde und Bekannte benachrichtigen, die Todesanzeige gestalten und formulieren, die Beerdigung besprechen und das Grab und den Grabstein aussuchen konnten, ohne zusammenzubrechen ...

*Schmerz und Trauer bringen einen fast um. Das ist, als würde jemand einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Nichts war und ist mehr selbstverständlich. Die Probleme anderer empfindet man als Bagatelle. Alles nervt einen und man hat auch für nichts und niemanden Verständnis. Wie denn auch, wenn man das Liebste verliert, was man hat.**

Das richtige Begreifen der Tatsache, dass unsere Tochter/Schwester nie mehr wiederkommt, wirkt sich bei jedem zurückgelassenen Familienmitglied anders aus. Und jeder geht damit anders um. Die Trauerarbeit beginnt – sie ist **Schwerstarbeit!!**

Die Trauer und der Schmerz verändern sich von Tag zu Tag und jeder trauert anders – jeder empfindet Schmerz anders – das alles zu verkraften und zu erkennen und vor allem zu akzeptieren, das dauert.

Zu den mit der Trauer und Schmerz verbundenen Gefühlen gehören Verlassenheit, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Beklemmung, Wut, Angst, Zorn und manchmal auch Erleichterung. Trauer kann sich jedoch auch körperlich auswirken. Oder bewirken, dass man sich für eine Weile völlig aus dem Leben zurück zieht. Aber man muss aufpassen, dass man die Notbremse ziehen kann. Zur Trauer gehören auch Tränen.

Tränen sind der Beginn des Trostes, sie machen uns frei zu neuem Handeln.

Manche Menschen müssen ihre Trauer aber zunächst auch auf Eis legen, zu überwältigend wären die Gefühle. Sie müssen in Arbeit und Ablenkung stürzen, gerne bezeichnet man dann solche Menschen als gefühllos. Aber bei der Trauerverarbeitung gibt es keine Vorschriften, jeder Trauernde muss den Weg für sich gehen, der

ihm hilft. Vielleicht gibt es zu einem viel späteren Zeitpunkt noch einmal die Möglichkeit, die zunächst aufgeschobene Trauer zu fühlen und zu verarbeiten.

Die mit dem Verlust eines nahe stehenden Menschen verbundenen Gefühle werden in Wellen immer wieder kommen, im Laufe der Zeit ebbt sie dann von alleine ab und schaffen Raum für Erinnerungen, die sie mit dem verstorbenen Menschen verbinden.*

Ich habe die ersten zwei Jahre nach Inas Tod sehr gut „funktioniert“, bin weiter zur Arbeit gegangen, habe meinen Haushalt neu strukturiert und während dieser Zeit auch nicht viel nach **außen** getrauert – weder seelisch noch körperlich.

Natürlich überkam mich oft ein kaum auszuhaltender Schmerz, Verzweiflung und tiefe Sehnsucht nach meinem Kind ... ich habe auch (für mich alleine) viel geweint, aber nach außen war ich STARK und alles lief bestens ...

Ebenso gingen die anderen Familienmitglieder aus meiner Sicht mit ihrer Trauer um ... jeder ging seinen Aufgaben und Gewohnheiten nach und trauerte, wenn: alleine für sich ...

Ein seelischer und körperlicher Zusammenbruch setzte meinem „Funktionieren“ dann ein jähes Ende. Von diesem Zeitpunkt an, **musste** ich mich meiner Trauer um Ina stellen!

WIE TRAUERT MAN?? Gibt es ein Rezept? Gibt es eine Liste, die man abarbeiten kann?

Alleine die Tatsache, dass ich diese Trauer **annehmen** musste, um mit ihr umzugehen, kostete mich große Überwindung und hat sehr lange gedauert ... ich bin normalerweise ein Mensch, der bei aufkommenden Schwierigkeiten sofort nach einer Lösung sucht ...

Bei dieser Aufgabe gab es keine Lösung – DER WEG war die Lösung ...

Auch wenn man denkt, der Schmerz ist zu groß. Denkt, dass man es nicht schafft, ihn zu akzeptieren und mit ihm zu leben. Wird die Sonne trotzdem jeden Tag aufgehen. Werden die Jahreszeiten wechseln. Wird der Frühling immer noch wunderbare Blumen jedes Jahr neu uns blühen lassen. Wird man trotzdem leben und jeden Tag atmen.

Und unsere Dankbarkeit dafür, die sollte keinesfalls vergehen im Dunkel der Trauer. Das Leben hört nicht auf, auch wenn man es sich wünscht.

*Und das Leben bleibt nicht stehen.**

Viel Unterstützung bekam ich im Familien-, Verwandten- und Freundeskreis. Auch unser Hausarzt Dr. K. hat mir in dieser schlimmen Zeit sehr geholfen. Doch trotz all des lieb gemeinten und verständnisvollen Beistandes kam ich nicht weiter in meiner Trauer-„Arbeit“ ...



Mir fehlte das **gemeinsame** Aufarbeiten mit MEINER Familie ...

Jeder vorsichtige Versuch von mir, dieses Thema aufzugreifen, wurde liebevoll aber bestimmt abgeblockt.

Natürlich bot sich jedes Familienmitglied an, mir zuzuhören, wenn ich meine teils völlig unsortierten Gedanken, Ängste, Schmerzen und die Hilflosigkeit loswerden

wollte, aber ... das war nicht das, was ich wollte!

Ich wollte **gemeinsam** trauern!!

Dies war aber mit meinem Mann und meinen Kindern nicht möglich ... Keiner von ihnen konnte sich **meiner** Trauer anschließen und so beschloss ich dann, einen Weg für **mich** und **meine eigene** Trauer zu finden ...

Den Schmerz betäuben oder unterdrücken, bedeutet das noch Leben?

*Es lähmt die Lebenskraft aber bringt niemanden zurück. Der Schmerz über den Verlust muss ins Seelenleben integriert werden, Teil von uns selbst werden.**

Der Mensch ist der Meister, der Schmerz der Begleiter. So muss es sein, nicht anders herum!

*Man muss ihm einen festen Platz im Leben zuweisen und nicht ihn versuchen „wegzumachen“, das geht nicht.**



Diese Einsicht war der eigentliche Beginn der Trauerarbeit für mich, denn jetzt versuchte ich nicht mehr mit den anderen Familienmitgliedern einen **gemeinsamen** Weg zu finden, sondern kümmerte mich (endlich) nur um **mich und meine Trauer** ...

Mit Medikamenten, einem anstrengenden, intensiven Jahr bei einem verständnisvollen Psychotherapeuten (bei dem ich ALLES aufarbeiten konnte) und einem 6-wöchigen Aufenthalt in einer Psychosomatischen Klinik, bin ich nun zwar nicht mehr arbeitsfähig, aber wieder auf einem guten Weg, das Leben **ohne Ina** neu anzunehmen und auch wieder lebenswert zu finden ...

In späteren Gesprächen mit meinen Kindern und meinem Mann habe ich dann auch erfahren, dass jeder für sich einen Weg gefunden hat, alleine mit seiner Trauer umzugehen, und diese Wege waren für jeden einzelnen die **richtigen** Wege, denn ganz langsam treffen wir uns wieder und gehen auf **einem gemeinsamen** Weg weiter ... **mit** der Trauer um unser Tochter und Schwester ...

Wir können uns vor Verlusten im Leben nicht sichern.

Da alles im Leben in Wandlung ist, alles „im Fluss“ ist, sind wir gezwungen mit Verlusten und Abschieden zu leben.

Viele Menschen haben Angst, in die Trauer hineinzufallen, Angst sich total zu verlieren, gar verrückt zu werden. Wenn uns die Trauer überkommt, wissen wir oftmals nicht, wohin mit ihr. Es fehlt ein geeigneter Rahmen. Die verbreitete Einstellung, Trauer sollte man alleine im stillen Kämmerlein erledigen, ist der Grund für Vereinsamungen, für Gefühle des Alleingelassenseins, für schwere Gesundheitsrisiken.

Verdrängte, vermiedene und unausgedrückte Trauer spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung, im Ausbruch und Verlauf von Krankheiten.

Angesichts solcher Gefahren ist es wirklich lohnend, die Trauer ernst zu nehmen und ihrem Ausdruck einen Weg zu bahnen. Ein geschützter Rahmen, Zeit, die man für die Trauer und das Verarbeiten braucht, und Rituale unterstützen die Trauer ins Fließen zu bringen und sie wirklich zu durchleben. Sie ist eine Übergangszeit, in der wir die Gelegenheit haben, neue Fähigkeiten zu entwickeln, um mit den erzwungenen Veränderungen, die durch den Verlust eingetreten sind, fertig zu werden.

Jeder Mensch trauert anders. Jeder Mensch trauert auch aus unterschiedlichen Gründen. Aber jede Art von Trauer und Schmerz wird seinen Grund haben und ist für den, der es gerade durchlebt, die schlimmste Erfahrung, die er machen muss.

Während der eine seine Trauer offen zeigt oder zeigen kann, erstarrt der andere vielleicht oder versteckt sie hinter, oft falscher, Fröhlichkeit. Aber er selbst wird spüren was ihm gut tut. Trauerverarbeitung hat keine „Regeln“ und keine „Zeit“, der eine kann nach wenigen Wochen oder Monaten wieder lachen, der andere braucht länger. In der ersten Zeit sind viele auch oft sehr instabil.

Heute mag der Trauernde nur in Ruhe gelassen werden, für sich alleine sein –

morgen braucht, sucht er vielleicht Austausch, möchte er vielleicht reden, reden, reden ...

Nur – dann hat er vielleicht allen gesagt, er mag nicht reden, und keiner hört ihm zu ...

Es ist schwer sich darauf einzustellen. Aber es geht, denn jeder braucht seine eigene Zeit zum Verarbeiten.

Jeder Mensch erlebt und durchleidet seine Lebenskrise anders und geht anders damit um. Nimm dich und deine Form und Dauer der Trauer ebenso an, wie die deines Partners, es gibt kein objektives „Falsch“ und „Richtig“. Wichtig ist nur, dass du und dein Partner euch für eure jeweilige Form der Auseinandersetzung Verständnis und Geduld entgegenbringt. Aber auszuhalten, dass man dem Trauernden nicht in seiner Trauer helfen kann, sondern nur begleitend dabei sein kann, das ist schwer für viele. Aber manchmal auch ein Muss ... denn abnehmen kann man dem anderen leider nichts.

Richtig ist, was hilft ... *

Ilona S., Mama von Ina

* Quelle: www.heia-safari.com/trauer.htm

Besuch in unserem Tommiwald

Unser „Tommiwald“, viele von euch kennen ihn schon vom Erzählen oder vom Lesen auf Tommis Homepage, ist der Zufluchtsort in unserer Trauer. Etwas Einmaliges und Besonderes für uns, ein Geschenk von Tommi, unserem Sohn an seine Familie.

Beim Kennenlernetreffen letztes Frühjahr in Attendorn, als das Gespräch auf unseren Wald kam, wurde von einigen Teilnehmern der Wunsch geäußert, doch einmal den Tommiwald besuchen zu dürfen.

Ich freute mich sehr und wir beschlossen, im Sommer, wenn viele Eltern zur Ferienwoche nach Vallendar fahren würden, unseren Plan in die Tat umzusetzen. Da wir nur etwa 30 km von Vallendar entfernt wohnen, schien dies der geeignete Zeitpunkt.



Beim nächsten Treffen unserer Selbsthilfegruppe in Andernach erzählte ich Martina (Mama von Stefan) von unserer Idee und

sie war sofort sehr davon angetan. Sie wollte in ihrem Ferienprogramm einen Tag im Tommiwald mit einplanen.

Thomas und ich waren ganz begeistert, dass wir mit einigen lieben Menschen in unseren Wald wandern würden, aber es war noch so lange hin bis zum Juli. Vorzubereiten gab es ja nicht viel. Wir rechneten mit etwa zehn Personen. Ich wollte Kaffee und Kuchen mitnehmen und dort mit ihnen einen gemütlichen Nachmittag verbringen.

Als wir dann hörten, dass das Interesse sehr groß sei und um die 50 Personen da sein würden, mussten wir erst mal schlucken. Aber ihr glaubt nicht, wie groß unsere Freude war. So viele Menschen aus ganz Deutschland wollten zu uns in den Tommiwald. Wir fühlten uns geehrt.

Das Organisieren war kein Problem. Die ganze Familie musste ran, Schwestern, Schwager, Nichten und unsere zwei Mädels Annika und Franziska waren sofort bereit mitzuhelfen.

Beim Metzger wurde ein großer Topf Gulaschsuppe bestellt, Getränke wurden besorgt und die Angebote zum Kuchenbacken nahm ich gerne an.

Wegen des Wetters machten wir uns weniger Sorgen. Ich sagte zu Tommi, wenn du möchtest, dass so viele liebe Menschen deinen Wald kennenlernen, dann lege ein gutes Wort ein, dass es nicht regnet.

Und wir hatten Glück. Am 04. Juli strahlte morgens die Sonne vom Himmel. Aber wir waren nun doch etwas aufgeregt.

Wie würde der Tag verlaufen? War genug

zu essen und zu trinken vorhanden? Und vor allem: Der Wald ist für uns etwas Besonderes, würden die Anderen das auch so sehen? Trotz unserer Bedenken freuten wir uns und wollten alles einfach auf uns zukommen lassen.

Die ersten Gäste trafen gegen halb elf bei uns ein. Etwas schwieriger war es mit den Parkplätzen, da unser kleines Dorf es nicht gewohnt ist, so viele Besucher zu empfangen. Aber auch dieses Problem war schnell gelöst. Nachdem die letzten Nachzügler ankamen, ging es gegen 11:15 Uhr los. Das Angebot, mit Thomas auf dem Traktor in den Wald zu fahren, wurde von einigen begeistert angenommen. Meine Tochter Anika stellte ihr Auto als Taxi zur Verfügung, für diejenigen, die nicht so gut zu Fuß waren.

Aber die große Mehrzahl marschierte frohen Mutes und voller Energie bei wunderschönem Wetter durch die Natur. Ein 30-minütiger Fußmarsch (wurde dann doch etwas länger) lag vor uns.

Unterwegs kamen wir am Friedhof vorbei. Dort besuchten wir Tommis Grab. Man hatte ihm eine wunderschöne Sonnenblume mitgebracht. Ich war tief gerührt und den Tränen nahe.

Die Leute aus dem Dorf waren erstaunt, so viele Menschen an Tommis Grab zu sehen.

Weiter ging es dann Richtung Tommiwald. Die Ersten fragten vorsichtig, ob es noch weit wäre. Gegen 12:15 Uhr war das Ziel endlich in Sicht, aber o Schreck! Wir hatten einige von uns verloren. Doch in Zeiten der Handys war auch dieses kein Problem. Mit dem Auto fuhr ein Suchtrupp los und etwas später waren alle wohlbehalten in unserem Tommiwald eingetroffen.

Wir gingen mitten durch den Wald, wo wir Tische und Bänke aufgestellt hatten. Der erste Durst konnte endlich mit gekühlten Getränken gelöscht werden.

Es wurde erzählt und gelacht. Gerne beantworteten wir alle Fragen in Bezug auf



unseren Wald. Ein wunderschönes Gefühl für uns, dass so viele Menschen hier beisammen waren!

Als endlich der große Topf mit der Gulaschsuppe eintraf, war die Begeisterung groß. Alle hatten großen Hunger von dem Fußmarsch und ließen sich die Suppe schmecken.

Danach ergriff Thomas das Wort. Er erläuterte allen die Geschichte vom Tommiwald, die Entstehung und warum er ein Geschenk von Tommi an Mama und Papa ist.

„Die Bedeutung des Waldes für den Menschen:

Er wärmt im Winter.
Er kühlt im Sommer.
Er gibt Ruhe in unruhiger Zeit.
Er gibt frische Luft.

Die Bedeutung des Tommiwaldes für uns:

Eigentlich ist es ein ganz normaler Wald. Man muss die Symbole suchen. Wenn wir traurig sind, wenn wir uns verlassen fühlen, spüren wir in der Einsamkeit des Waldes unseren Tommi ganz nah. Wir können hier unsere Trauer herauslassen, weinen, lachen und auch vor Wut schreien. Niemand stört uns hier.



Der Wald zeigt uns Werden und Vergehen, Grausamkeit und Güte auf engstem Raum.“

Nun überraschten wir unsere Gäste mit einem kleinen Kreativteil. Jeder durfte sich einen großen Kieselstein aussuchen und den Namen oder eine Botschaft für sein Kind aufschreiben. Voller Hingabe widmeten wir uns dem Beschriften der Steine. Einige Minuten in Gedanken an unsere Kinder vertieft.

Damit die Farbe auf den Steinen bei schlechter Witterung nicht verblasste, wurden sie reichlich mit Lack eingesprüht. Wie eine Prozession gingen wir dann, jeder mit dem Stein seines Kindes in der Hand, durch den Wald zu zwei ineinander verschlungenen Eichen. Thomas erklärte, warum er ausgerechnet diese Bäume ausgesucht hatte.

Es handelt sich um zwei Eichen, die aber nur eine gemeinsame Wurzel besitzen. Der eine Baum ist tot, die Blätter fehlen, der andere Baum lebt und trägt viel saftiges Grün. Die zwei Bäume sind in der oberen Hälfte eng umschlungen. Zu diesen Bäumen wollten wir die Steine legen. Wir wünschten uns einen Treffpunkt unserer Kinder im Tommiwald.

An den Stamm wurde ein Holzschild mit der Beschriftung „Unsere Sternenkinder“ befestigt und jeder legte seinen Stein um die Baumwurzel herum. Ein bewegender

Moment für uns alle, aber besonders für Thomas und mich. Jetzt hatten viele Sternenkinder einen Platz in unserem Tommiwald. Eine schöne bleibende Erinnerung an diesen Tag.

Unsere fleißigen Helfer versorgten uns danach mit reichlich Kaffee und Kuchen. Auch sie gewannen neue Einsichten an diesem Tag. Sie erzählten uns, dass alle Eltern und Geschwister so herzlich und unkompliziert seien. Das hätten sie so nicht erwartet. Auch sie waren dankbar, an diesem Tag dabei sein zu dürfen.

Ich denke, alle fühlten sich sehr wohl und unsere Kinder waren nah bei uns. Wir ließen uns von der Sonne bescheinen; die Wärme, die Natur, das Beisammensein und die guten Gespräche, die Zeit verflog viel zu schnell.

Am späten Nachmittag begaben sich die meisten nach und nach wieder auf den Rückweg zu ihren Autos, da sie in Vallendar zum Abendessen erwartet wurden. Einige nahmen sich noch ein Baumplänzchen mit nach Hause. Ein schöner Gedanke, dass sich unser Wald in einigen Teilen Deutschlands verbreitet.

Unsere Selbsthilfegruppe half noch, ohne dass wir es verhindern konnten, bei den Aufräumarbeiten. Danach spazierten auch wir wieder ins Dorf zurück. Ein wunderschöner Tag neigte sich dem Ende zu. Wir haben ihn genossen und denken gerne daran zurück.

Jedes Mal, wenn Thomas und ich jetzt in den Tommiwald gehen, besuchen wir den Baum, an dem die Gedenksteine unserer Kinder als steinernes Gästebuch liegen.

Die Steine liegen im verwelkten Laub, manchmal deckt der Wind sie ganz zu, ein anderes Mal nur zum Teil, dann legt derselbe Wind sie wieder frei, genau wie unsere Trauer und unsere Sehnsucht.

Edith mit Thomas, Annika und Franziska an meiner Seite und unser Tommi im Herzen ganz nah bei uns

*Ihr, die ihr mich so geliebt habt,
seht nicht auf das Leben,
das ich vollendet habe,
sondern auf das,
welches ich beginne.*

Aurelius Augustinus

Väterseiten

Julius

Julius kam als unser drittes Kind am 16. Februar 2007, 21 Tage zu früh, gesund zur Welt.

Er war ein fröhliches und zufriedenes Baby und machte seinen Schwestern Paula und Greta sowie uns viel Freude. Er schlief bald die Nächte über durch und war kaum quengelig. Sein erstes Wort war „Papa“ und tatsächlich hatte er zu mir, seinem Vater, ein ganz besonderes Verhältnis. Er stand morgens früh mit mir auf und zusammen haben wir den Tag begonnen. Julius bekam seine Milch und guckte mir beim Vorbereiten des Frühstückstisches zu, während alle anderen im Haus noch schliefen.

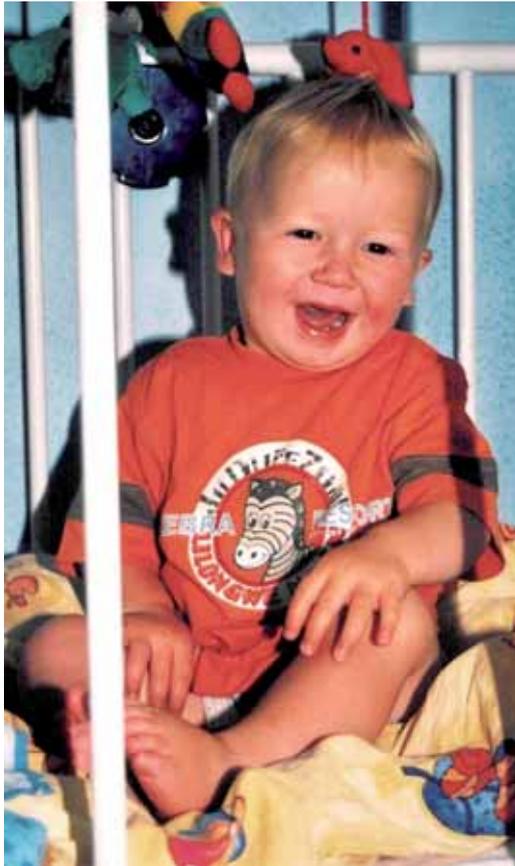
Mit 11 Monaten konnte Julius frei laufen. Nun begann eine stürmische Zeit. Er war sehr aktiv, war gerne draußen. Am liebsten aber spielte er mit dem „Schleich-Bauernhof“ seiner Schwestern.

Er lernte schnell seine Wünsche zu äußern und setzte diese ganz charmant durch. „Komm spienen (spielen)“, war sein Lieblingssatz. Er aß am liebsten ein Brot mit „Buttatella“ (Butter und Nutella) und schmierte es gerne selbst mit seinem „Mesa“, auch wenn er dann aussah, als hätte er in Nutella gebadet.



Am Mittwoch, dem 28.01.2009, ging er wie immer mit seiner Tante und seiner gleichaltrigen Cousine Johanna zum Turnen. Er bestand darauf, dass er nicht Juli, sondern Julius Simon heißt. Wir haben uns zu diesem Zeitpunkt nichts dabei gedacht.

Am Donnerstag, dem 29.01.2009 kam er gegen 21:00 Uhr noch einmal ins Wohnzim-



mer, um sich von mir noch ein Buch vorlesen zu lassen.
Am 30.01.2009 spielten wir den ganzen

Nachmittag mit Duplo und Schleichtieren. Paula hatte Besuch von einer Freundin und Greta schlief bei unserer Kinderfrau. Paula und Julius badeten abends, setzten das Badezimmer unter Wasser und schüttelten sich vor Lachen aus. Julius bekam seine Milch und ging wie immer um 19:30 Uhr ins Bett. Um 21:00 Uhr schaute ich nach ihm. Es war alles in Ordnung. Um zehn Uhr kam Julius freudestrahlend zu meiner Frau ins Bett, wo sie Paula noch eine Geschichte vorlas. „meiner Mama Bett“, waren Julius Worte. Er ist sonst nie aufgestanden und durfte nun das erste Mal bei uns im Bett schlafen.

Als meine Frau mitten in der Nacht aufwachte, war Julius tot. Einfach so.

Die Obduktion und auch genetische Untersuchungen ergaben keinen krankhaften Befund. Es ist für uns alle heute noch unbegreiflich.

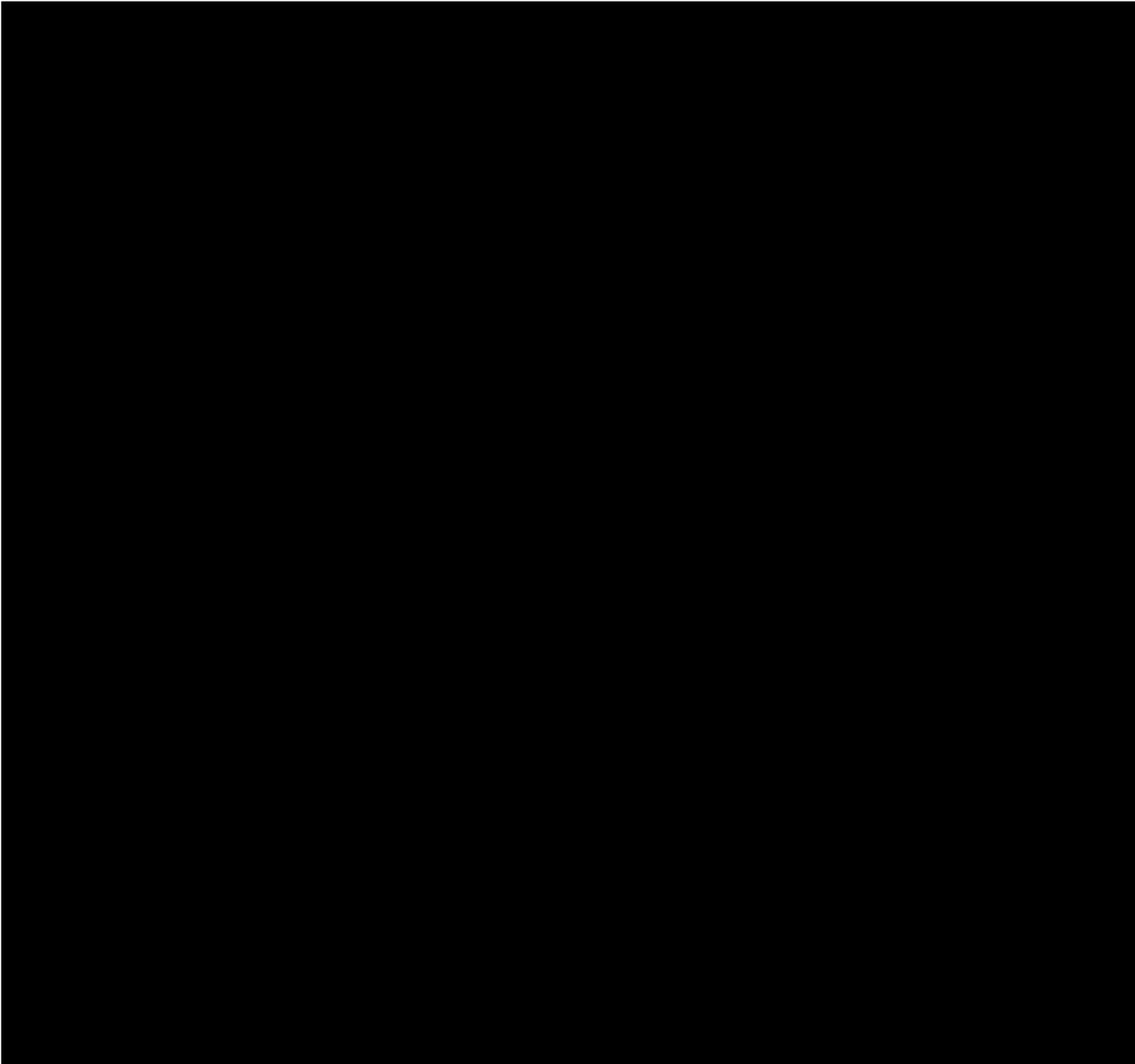
Es gibt wohl ein altes Sprichwort: „Die glücklichsten und zufriedensten Menschen hat Gott für sich gemacht.“

Bernhard, Papa von Julius
Uschi, Mama von Julius

Blauer Schmetterling

*Flügelt ein kleiner blauer
Falter vom Wind geweht.
Ein perlmutterner Schauer,
Glitzert, flimmert, vergeht.
So mit Augenblicksblinken,
So im Vorüberwehn.
Sah ich das Glück mir winken,
Glitzern, flimmern, vergehn.*

Hermann Hesse



Mein lieber Sascha - Leben ohne dich

Mein lieber Sascha,

als ich dich geboren habe, fragte ich mich:
Wie wird es sein, Leben mit dir?

Es war wunderschön,
stressig, lustig, traurig, harmonisch,
mit Streit, aber immer wunderschön!

Dann fragte ich mich später:
Wie wird es sein, Leben ohne dich?
Wenn du erwachsen bist,
einen Beruf ergreifst,
eine eigene Wohnung, eine eigene Familie.
Wie wird es sein, das Leben ohne dich?



Wirst du mich besuchen, wie oft wohl?

Jetzt **muss** ich mich fragen:
Wie ist das Leben ohne dich?

Wie kann ich es aushalten,
Leben ohne dich?
Ich muss es aushalten, Leben ohne dich!
Muss ich es wirklich?
Was bedeutet Leben ohne dich?
Verlust, Trauer, Verzweiflung, Schmerz;
stumme Schreie der Verzweiflung,
leise weinendes Herz.

Kann ich es aushalten?
Muss ich es aushalten? – Warum?

Warum muss ich leben ohne dich?
Warum muss ich es aushalten?
Leben ohne dich!
Warum kann ich es aushalten?
Leben ohne dich!
Weil es jemanden gibt, der mich braucht?
Schicksal? Zufall? Bestimmung?

Wer fragt mich,
ob ich leben will ohne dich? – Niemand!

Aufgezwungenes Leben. Will ich das?
Du warst ein Teil von mir,
du wirst immer ein Teil von mir bleiben.
Doch ein Teil von mir ist mit dir gegangen,
ein Teil von mir,
den nichts und niemand ersetzen kann.
Ein Teil meines Herzens
ist mit dir gestorben, versteinert,
einen Teil meiner Liebe
habe ich dir mitgegeben.

Alles ist verändert, alles ganz anders!
Der Friedhof, unheimlich?
– Niemals mehr!
Ein Ort an dem ich dir nahe sein kann
– allein!
Angst vor dem Tod? – Niemals mehr!
Der Tod – ein Weg, dich irgendwann
einmal wieder zu sehen.

Willst du das auch?
Ich werde dich finden,
wo immer du auch bist – irgendwann!
Was bleibt mir,
um ein Leben ohne dich zu bewältigen?

Erinnerungen an dich, an dein Lachen,
dein aufgeschlossenes Wesen,
unsere Gespräche, unsere Streitereien.
All das vermisse ich unendlich;
einmal noch mit dir streiten, weinen,
lachen.
Einmal dich noch in die Arme nehmen,
dir noch einmal sagen: **Ich hab' dich lieb!!**

Leben ohne dich:
aushalten, weiterleben, bis das Schicksal
uns wieder zusammenführt.
Ich werde es versuchen
– Leben ohne dich!!!

Deine Mama

Mai 2000



Mein lieber Sascha,

zehn Jahre lebe ich nun ohne dich,
das heisst 3650 Tage ohne dich,
hunderte von Malen auf dem Friedhof,
tausende Erinnerungen,
Millionen von Tränen!

Ich habe lernen müssen,
ohne dich zu leben.
Ich habe deinen Tod akzeptiert,
doch begreifen werde ich ihn niemals!!!

Ich habe mir mein Leben
Stück für Stück zurück erobert
und innere Ruhe
und Zufriedenheit gefunden - meistens.
Die guten Tage
überwiegen die Tage des Schmerzes
und der immer grösser werdenden
Sehnsucht nach dir.
In meinen Gedanken
und in meinem Herzen
bist du immer bei mir!

Die Liebe für dich,
die Erinnerungen, die Sehnsucht
und auch der Schmerz und die Trauer
werden für immer einen Platz
in meinem Herzen haben!

Ich liebe dich sehr!!!

Deine Mama

Mai 2010

Geschwisterseiten

Markus

Ich habe lange gebraucht, um mich bereit dazu zu fühlen, einen Beitrag für die Vereinszeitung zu schreiben. Es kostet sehr viel Kraft „seine Geschichte“ niederzuschreiben. Verdrängen ist da fehl am Platz, man muss sich ganz intensiv damit auseinandersetzen, was passiert ist.

Ich war 21 Jahre alt, als mein kleiner Bruder Markus gestorben ist, viel zu jung, um einen geliebten Menschen zu verlieren. Obwohl ich schon immer wusste, dass Markus einmal vor mir gehen würde, da er krank war, war es sehr, sehr hart für mich. Es ist einfach nicht möglich, sich auf den Tod eines Menschen vorzubereiten.

Mein blonder Engel ist am 09.03.1987 geboren. Er kam sowohl geistig, als auch körperlich behindert zur Welt. Seine Behinderung und auch, dass sein Herz nicht richtig schlug, stellte man erst nach seiner Geburt fest. Sofort kam er in den Brutkasten und bekam einen Shunt, damit das Wasser aus seinem Klopff richtig abfließen konnte. Sein Herz sollte erst mal warten, es leistete noch genug Dienste und man wollte mit einer Herzoperation warten, bis er älter wäre, damit er vielleicht nur eine Herzoperation ertragen müsste. Die Ärzte hatten die Befürchtung, er lerne nie laufen, doch sein Kinderarzt meinte immer: „Markus lernt das noch, wenn auch etwas später als andere Kinder.“ Markus lernte auch laufen, wenn es auch erst mit zweieinhalb Jahren gut klappte, doch er konnte es! Sein Kinderarzt war auch derjenige, der darauf bestanden hat, dass Markus in den normalen Regelkindergarten ging, um den Kontakt zu den Kinder in unserem Wohnort aufrecht zu halten, sowie weiterhin mit nicht behinderten Kindern Umgang zu haben. Ihm gefiel es dort sehr gut und er wurde von den anderen Kindern auch sehr gut als normaler Freund angenommen.



Mit sieben Jahren wurde er in die Schule für geistig- sowie mehrfach-behinderte Kinder und Jugendliche eingeschult. Es ist eine Ganztagschule. Er wurde morgens am Haus mit dem Taxi abgeholt und abends wieder direkt vor der Haustür abgesetzt. Sobald er nach Hause kam, konnte ich nicht mehr lernen oder meinen Hobbys nach gehen. Das erste, was er machte, wenn er wieder zu Hause war, war nach „seiner“ Conny zu schreien und mit ihr zu spielen. Ich musste immer schauen, dass ich vorher mit meinen Hausaufgaben oder Ähnlichem fertig war. Wir verbrachten sehr viel Zeit miteinander. Er sagt immer zu mir: „Du bist mein Freund.“ Ich versuchte ihm zu erklären, dass ich doch seine Schwester sei und nicht sein Freund, doch dass war Markus egal, auch wenn er es doch wusste. Bei ihm hieß es immer nur: „Conny spielen!“ Er war ein totales Spielkind. Auch am Wo-



chenende hieß es höchstens bis neun Uhr schlafen und dann stand er an meiner Zimmertür und wollte zu mir, um zu kuscheln oder ich musste aufstehen, damit wir spielen konnten. Manchmal hat mich das natürlich genervt, auch wenn ich ihn total lieb hatte. Doch als Jugendliche will man auch mal lange schlafen oder einfach seine Ruhe haben. Markus ließ sich auch nur sehr selten von unseren Eltern baden oder zu Bett bringen. Das musste immer Conny machen. Vor dem Schlafengehen las ich ihm immer eine kleine Geschichte vor und wir beteten noch. Dieses Ritual war ihm sehr wichtig. Dann hieß es, sein „Piepsgerät“ einschalten, damit man nachts auch hörte, wenn er wieder einen epileptischen Anfall bekam. Man konnte Markus wegen seiner Epilepsie nie aus den Augen lassen, er konnte jeden Moment umfallen und wieder einen Krampfanfall bekommen. Er musste immer einen Helm tragen, um Kopfverletzungen zu verhindern, was ihm natürlich im Sommer immer schwer zu schaffen machte. Leider war seine Epilepsie nur schwer in den Griff zu bekommen, anfallsfrei war er nie. Diese ständigen Anfälle hießen für uns, immer in Alarmbereitschaft zu sein, egal wo man sich gerade befand, ob man beim Einkaufen war oder ihn gerade badete. Es konnte immer ein Anfall ohne Vorzeichen kommen. Zum Glück ist nie was Ernsteres passiert, aber doch schränkte es ihn sehr ein und belastete

sein eh schon zu schwaches Herz sehr. Dadurch traute sich auch kein Arzt mehr, sein Herz zu operieren, er hätte nur eine sehr geringe Überlebenschance gehabt. Es gab Zeiten, da merkte er kurz zuvor, dass ein Anfall kommen würde und versuchte sich festzuhalten. Für uns hieß es aufpassen, dass er sich nicht weh tat, wenn er stürzte oder mit seinem Körper krampfte. Ich dachte immer: „Du bist damit aufgewachsen, das ist schon okay.“ Doch jetzt weiß ich, dass es doch eine Belastung war, auch wenn ich es gerne für ihn gemacht habe. Was ich dafür von ihm zurück bekommen habe, seine unendliche Liebe, sein Lachen, seinen Lebensmut, war es wert und ich würde es wieder machen! Markus war oft wochenlang von zu Hause, von der Schule und von seinen Freunden weg, weil er wieder mit neuen Medikamenten gegen seine Epilepsie eingestellt werden musste. Auch wenn er traurig darüber war, wusste er, es musste sein, und klagte nur über Heimweh, nie über Schmerzen. Er schaffte es, seine fröhliche und zugängliche Art nicht abzulegen. Selbst die Ärzte bewunderten immer wieder seine Stärke.

Im April 2000 wurde er mit seinen Mitschülern konfirmiert. Zu dieser Zeit war er auch im Krankenhaus und durfte nur übers Wochenende zur Konfirmation heim. Die Konfirmation für behinderte Kinder wird nur ca. alle vier Jahre durchgeführt und wir wollten, dass er es noch miterlebt und dies vor allem gemeinsam mit seinen Freunden. Es hat ihm sehr gefallen, mit seinen Freunden im Mittelpunkt der Kirche zu stehen. Es war eine sehr berührende Konfirmation. Ab diesem Zeitpunkt zog es ihn auch immer öfter in die Kirche. Ich bin froh, dass wir es damals so entschieden haben, auch wenn es für alle etwas stressig war, da er sonntags abends schon wieder im Krankenhaus sein musste und dies noch eine Fahrt von ca. zweieinhalb Stunden bedeutete.

Markus hing sehr an mir, so wie ich an ihm. Wenn ich abends weg gehen wollte, wollte er mich oft nicht gehen lassen und stellte sich vor die Tür. Nicht weil er boshaft war, er wollte einfach nicht „alleine“ sein, er wollte spielen oder Fahrrad fahren. Fahrrad fahren

hat ihm auch sehr viel Spaß gemacht, wir fuhren viel und das, obwohl die Ärzte meinten, er lerne vielleicht nie laufen. Er war ein starker Junge, auch emotional. Wenn es mir mal schlecht ging, sagte er immer: „Conny, nicht traurig sein, ich bin dein Freund.“ Oder wenn ich mit jemand gestritten hatte: „Der ... ist nimmer mein Freund!“ – einfach zu süß, sehr oft muss ich an diese Sätze denken, wenn es mir heute mal nicht gut geht.

Im November 2004 bekam er einen starken Husten. Nach einer Woche erfolgloser Behandlung mit Hustensaft wurde er ins Krankenhaus eingeliefert. Dort kam er gleich auf die Kinder-Intensivstation. Er lief im Krankenhaus noch die Treppen hoch, auch wenn er schon sehr schwach durch die „Erkältung“ war. Als ich ihn am nächsten Tag besuchte, saß er noch munter im Bett und wir haben gescherzt, er wolle morgen wieder in die Schule. Ich meinte: „Da ist doch Wochenende, da ist keine Schule.“

Doch zwei Tage später wurde er schon künstlich beatmet. Nie hatte er sich gegen Behandlungen gewehrt, sondern immer Stärke gezeigt. Aber dieses Gerät zog er immer wieder von seinem Gesicht weg, er wollte es einfach nicht. Markus wurde zusehends schwächer, so dass die Ärzte am Dienstagabend meinten, er überlebe die Nacht nicht. Ich erfuhr davon erst am nächsten Morgen und ging sofort von der Arbeit ins Krankenhaus. Markus ging es wirklich schlechter, er schlief viel. Doch er lebte – anders, als es die Ärzte voraus gesagt hatten. Sie untersuchten erneut sein Herz und es hatte sich sogar gebessert. Doch wir sollten uns dennoch keine zu großen Hoffnungen machen. Für mich war klar: Markus du schaffst es wieder. Abends, als ich bei ihm alleine war, sagte ich zu ihm: „Markus, du machst nicht, was die Ärzte sagen. Du gehst, wenn du willst, und das ist okay.“

Dass ich damals diesen Satz über die Lippen gebracht habe und auch für mich die Entscheidung getroffen habe ...

Als die Ärzte zu uns sagten, wir müssten entscheiden, ob er im Notfall an ein Beatmungsgerät sollte, das er dann zumindest

immer nachts brauchen würde und im Laufe der Zeit auch tagsüber, sagte ich mir: „Markus hätte es nicht gewollt, er wollte immer nur spielen, spielen.“ Doch es wäre die Entscheidung meiner Eltern und nicht meine gewesen. Über Nacht hatten die Ärzte dann eh entschieden. Er musste ans Beatmungsgerät, da sich meine Eltern noch nicht dazu geäußert hatten.

Ich bin im Nachhinein etwas stolz auf mich, dass ich damals diese zwei Dinge so sagen und für mich entscheiden konnte, in seinem Sinne und kein Stück egoistisch. Vielleicht war es für ihn befreiend, das zu hören, und ich bin davon überzeugt, er hat für sich und von sich aus selbst entschieden, zu den Sternen zu reisen.

An seinem letzten Tag wollte er noch Uno spielen, es ging ihm ja wieder besser. Doch wir hatten kein Uno dabei und in der Nähe gab es keinen Laden. So las ich ihm die ganze Zeit Bücher vor. Alle paar Minuten ging das blöde Blutdruckmessgerät an. Ich sagte immer kurz vorher zu ihm: „Markus, nicht erschrecken, gleich wird wieder dein Blutdruck gemessen.“ Auch heute noch höre ich oft die ganzen Apparate.

An diesem Abend schneite es immer mehr und mehr. Die Schwester schickte mich heim, ich müsse jetzt gehen, auch wenn man dazu noch dass Wetter betrachte. Sie sei ja extra für Markus abgestellt. Ich schaute aus dem Fenster und es schneite wirklich schrecklich und Markus ging es ja wieder besser, er schlief einigermaßen ruhig. Als ich ging, sagte er noch: „Cornelia“, sonst



hat er mich immer Conny genannt. Dann fuhr ich heim ... Ich hab mir oft vorgeworfen, wie ich das nur machen konnte. Ihn alleine lassen ... Auf der Straße war ein totales Chaos, ich kam kaum voran, ich wollte wieder umdrehen, doch nicht mal mehr das war möglich. Am nächsten Morgen ging ich ganz früh zur Arbeit, damit ich noch vor Mittag zu ihm ins Krankenhaus konnte. Um 07:30 Uhr rief ich noch im Krankenhaus an. Die Schwester meinte, er habe etwas unruhig, aber die Nacht durch geschlafen, er werde gerade gewaschen und frage schon nach seinem Papa (er war immer den ganzen Tag bei ihm im Krankenhaus). Ich rief bei meinen Eltern an und sagte ihnen Bescheid, auch dass sie das Uno mitnehmen sollten. Dann um ca. 08:30 Uhr rief mein Vater bei mir auf der Arbeit an und wollte meine Chefin sprechen. Ich verstand nicht, warum. Ich wollte es erst wissen, dann habe ich ihn doch weitergereicht.

Markus war gestorben! Ich hab sie nur angeschaut, nachdem sie aufgelegt hatte, und wusste es. Ich rannte aus dem Zimmer und wollte sofort losfahren. Doch genau deshalb wollte es mir mein Vater nicht direkt sagen. Ich wurde heimgebracht und dann fuhr ich mit meiner Familie, meinem Freund und einer Bekannten ins Krankenhaus. Ich fragte noch: „Was machen wir dann da?“ Keiner wusste es, doch wir sollten hin. Da lag er in seinem Zimmer, alle Apparate waren abgeschaltet. Er sah aus, als schlief er, doch ich spürte ihn hier nicht. Er war nicht in diesem Raum, es war nur seine Hülle. Mama und ich gingen zu ihm hin, streichelten ihn. Er war noch ganz warm ... Als die anderen gingen, blieb ich noch ein wenig bei ihm und verabschiedete mich von ihm. Er bekam noch einen Kuss von mir. Mein Bruder tot,

das konnte ich nicht glauben. Er war mir immer das Wichtigste auf dieser Welt! Alles so unwirklich, ich war nicht wirklich hier. Mein Geist war wie ausgeblendet. Jetzt hieß es: organisieren, funktionieren. Leider waren weder die Mitarbeiter des Bestattungsinstituts, noch der Pfarrer sehr einfühlsam. Ich verschloss mich total, heulte mich nur in den Schlaf und redete nicht darüber, es ging nicht.

Für meinen Freund, mit dem ich damals schon zusammen wohnte, wurde dies auch zu einer schweren Belastung. Doch er versuchte mir, so gut wie möglich zu helfen. Er war es, der für mich Adressen im Internet raussuchte, so auch „Leben ohne Dich“. Ohne ihn wäre ich wohl nie oder zu spät bei „Leben ohne Dich“ gelandet. Als dies leider nur ein Stück weit geholfen hatte, schaffte er es, mich zu überreden, zum Psychologen zu gehen. Auch da suchte er die Adresse eines kompetenten Psychologen raus. Dieser konnte mir gut helfen, auch wenn ich zunächst nicht daran glauben wollte. Mein Freund hat mich in der Zeit sehr unterstützt. Ich dachte immer, nur ich sei traurig, er nicht. Doch er kannte Markus ja auch, für ihn war es auch schwer ... und dann noch mich so zu sehen. Nun weiß ich, ich muss aushalten, muss stark sein, so wie es Markus immer war, bis wir uns wiedersehen. Ich bin davon überzeugt, dass es ihm nun gut geht, wo er ist. Und es war seine Entscheidung, zu gehen, auch alleine zu gehen, als keiner von uns bei ihm war.

Ich bin stolz darauf, einen so tapferen und liebevollen Bruder auf der Erde und nun im Himmel zu haben.

Cornelia Oberndörfer



© Hans Peter Merten (www.mertenmedia.de)

Kraft tanken

„Jetzt tue ich was für mich“

Wie komme ich dazu, einen Beitrag für die Zeitung der Selbsthilfeorganisation „Leben ohne Dich“ zu schreiben?

Ich bin nicht selbst vom Tod eines Kindes oder eines Geschwisters betroffen. Und dennoch berühren mich die Gefühle und Erlebnisse trauernder Eltern und Geschwister immer wieder ganz tief in beruflichen und privaten Begegnungen. Ich bin Ärztin, genauer gesagt Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Seit 10 Jahren leite ich eine Tagesklinik und Ambulanz für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen am St. Franziskus Kreiskrankenhaus in Saarburg.

In diesem Tätigkeitsbereich habe ich immer wieder mit Menschen zu tun, für die der Verlust eines Kindes oder Geschwisters der Auslöser für eine seelisch belastende Reaktion ist, die das Maß der „normalen“ Trauerreaktion überschreitet und der ärztlichen und/oder therapeutischen Intervention bedarf.

Privat bin ich gut befreundet mit Familie Rothhaar, deren Tochter und Schwester Anne 2003 das Leben verlor.

Durch Ellen Rothhaar sind die Kontakte zur Saarburger „Leben ohne Dich“-Gemeinschaft geknüpft worden. In den vergangenen Jahren haben wir uns bereits mehrfach einen halben Tag im Jahr Zeit genommen, um in den Räumen der Tagesklinik ein Forum zu Austausch, Selbsterfahrung, Informationen und Gemeinschaft zu schaffen. 2009 gestaltete ich unter der Überschrift **„Jetzt tue ich was für mich!!!“** den Nachmittag mit Anregungen und Gedanken zu Achtsamkeit, innerem Dialog und zwischenmenschlicher Kommunikation. Dabei haben wir auch Achtsamkeitsübungen zur Selbsterfahrung gemacht.

Die Motivation zum Thema war nahe liegend. Menschen in Trauersituationen nei-



gen dazu, „sich selbst zu vergessen“ und nur noch zu funktionieren, um ihren Alltag zu bewältigen. Daher hielt ich es für sinnvoll, Grundlagen der Selbstregulation und zwischenmenschlichen Interaktion zu besprechen und zu üben.

Zunächst stellte ich das Konzept der Achtsamkeit als gezielte und bewusste Wahrnehmung aller Phänomene, die gerade in diesem Augenblick geschehen, vor. Natürlich kann man als „normaler Mensch“ diese Haltung nicht in jedem Moment seines Lebens einhalten, aber man kann sich immer wieder entschließen und von neuem seine Sinne trainieren nach dem Motto: „Der Weg ist das Ziel“. Dabei ist es hilfreich, dialektisch vorzugehen und Veränderung ungünstiger Verhaltens- und Erlebensweisen anzustreben bei gleichzeitiger Akzeptanz des Gegenwärtigen und der Vergangenheit in ihrem „so Sein“, ohne Bewertung, aber auch ohne Verzicht auf die aktive Einflussnahme. Am besten ist diese Haltung in dem folgenden Zitat des so genannten Weisheitsgebetes zusammen gefasst: „Gott gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Achtsamkeit bedeutet Wahrnehmung mit allen fünf Sinnen, Aufmerksamkeit, Loslas-



sen von Gedankenketten, Stressreduktion und im Ergebnis Selbsthilfe und Anstoßen von Selbstheilungsprozessen. In der zeitlich begrenzten Konzentration auf nur eine Sache und dem Ausschließen von Störungen (Telefon, Handy, Fernsehen, Radio, Zeitdruck, unbequeme Kleidung oder Körperhaltung etc.) „entschleunigt“ man seinen Alltag. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Beständigkeit. Wenn einem bewusst wird, dass man durch Gedanken oder äußere Gegebenheiten abgelenkt wird, kehrt man einfach zu der Übung zurück. Eine Herausforderung ist es, ohne Wertungen auszukommen, unangenehme oder nicht hilfreiche Gedanken und Gefühle dürfen „vorbeiziehen“, ohne sie zu verurteilen. Es gibt kein richtig oder falsch, keine Antworten und keinen bestimmten Weg. Das, was möglich ist in diesem Augenblick, in dieser Situation, darf geschehen. Veränderung beginnt darin, früher zu merken, wenn man nicht achtsam war.

Zum Abschluss dieses Themenkomplexes machten wir eine Atem-Achtsamkeitsübung. Mit Beginn eines akustischen Signals (z. B. der Klang eines Glöckchens) versucht man sich auf das Ein- und Ausatmen im eigenen Rhythmus zu konzentrieren, bewusst wahrzunehmen, wie die Nasenflügel sich weiten und wieder verengen, sich der Brustkorb hebt und senkt. Wenn man Schwierigkeiten hat, sich darauf zu konzentrieren, kann man zu Beginn innerlich immer wieder im eigenen Tempo von 1 bis 10 zählen, falls man „raus kommt“ einfach wieder bei „1“ beginnen. Die Übung wird nach ca. 3 bis 5 Minuten wieder mit einem Glockenschlag beendet.

Ein zweiter Themenschwerpunkt drehte

sich um den so genannten „inneren Dialog“. Wir alle reden innerlich mit uns selbst, erinnern uns an Dinge, die wir noch erledigen wollen (z. B.: Wenn ich in den Keller gehe, um die Waschmaschine zu befüllen, bringe ich Getränke mit), kommentieren unsere Handlungen, ermutigen und bewerten uns (z. B.: „Das schaff ich.“ oder „Das klappt nie.“). Häufig sind diese inneren Dialoge bestimmt von Dingen, die wir schon früh „über uns gelernt“ haben und sie drücken ganz eindeutig unsere Haltung zu uns selbst aus. Dabei wirken innere Dialoge selbst verstärkend. Es lohnt also, sich hin und wieder zu fragen „Was sage ich zu mir selbst?“ Es sollte uns bewusst sein, dass die Grundlage für die Art und Weise, wie wir unsere Wirklichkeit erfahren, sich aus dem ergibt, was wir uns innerlich „selbst erzählen“.

Eine Möglichkeit, diese „Selbstgespräche“ positiv zu gestalten, sind Affirmationen. Darunter versteht man eine Bejahung, Bekräftigung oder auch Versicherung. Der Wortstamm ist uns allen in den religiösen Begriffen der Firmung bzw. Konfirmation als Bekräftigung des in der Taufe gegeben Versprechens bekannt. Etwas **ist** bereits und muss nicht **erst** werden. Bei der Formulierung von Affirmationen wählt man die Gegenwartsform, eine positive Aussage, die möglichst kurz und einfach gehalten ist. Zum Beispiel: „Ich mag mich, so wie ich bin!“ „Alles in meinem Leben entwickelt sich zum Guten!“ „Ich wache jeden Morgen rechtzeitig und voller Energie auf!“ Es erfordert zu Beginn einige Übung, keine negativen Formulierungen zu benutzen, also weder „Nein“ oder „nicht“ noch „kein“ oder „ohne“ zu benutzen. Man weiß aus der Suchttherapie, dass Wendungen, die wir eigentlich positiv verstehen, die aber eine Verneinung enthalten sich im Unterbewusstsein gegenteilig zur beabsichtigten Wirkung verhalten. Zum Beispiel „Ich brauch keine Zigaretten“, führt eher zu einem Verlangen nach Nikotin, während „Ich lebe rauchfrei“ sich positiv auswirkt.

Zur Einleitung des nächsten Themenkomplexes führten wir eine Übung der „Socken-Kommunikation“ durch. Die Gruppe steht im Kreis, ein Paar zusammengefäl-

tete Socken werden von einem zum anderen geworfen, dabei darf keine Person zweimal angespielt werden und man muss sich merken, von wem man selbst angespielt wurde und wem man die Socken zugeworfen hat. Nach der ersten Runde bringt man je nach Gruppengröße ein bis zwei weitere Sockenpaare ins Spiel. Anhand dieser kleinen Übung lassen sich die Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation sehr gut plastisch darstellen. Grundsätzlich gibt es im Gespräch einen Sender, eine Botschaft und einen Empfänger. Verständigung funktioniert nur dann, wenn die gesendete und die empfangene Nachricht zumindest leidlich übereinstimmen. Rückmeldung, Bestätigung und gegebenenfalls Korrektur runden die Verständigung ab. Wir kommunizieren auf unterschiedlichen Ebenen. Sender und Empfänger verständigen sich über Sachinhalt (worüber informiere ich), Selbstoffenbarung (was gebe ich von mir preis), Beziehung (was halte ich von dir) und Appell (was möchte ich veranlassen). Dabei sind die beabsichtigten Botschaften nicht immer ausdrücklich formuliert, sondern werden „hineingelegt“ oder vorausgesetzt. Diese verborgenen Botschaften werden zum Beispiel durch die Betonung, Aussprache, Mimik oder Gestik vermittelt. Dies muss nicht immer mit der verbalen Aussage übereinstimmen, das kann dann zu Verwirrungen und Missverständnissen führen. Nicht nur der Sender hat die Verantwortung für die Verständigung, auch der Empfänger trägt entscheidend zur Kommunikation durch seine Wahrnehmung, Interpretation und Emotion bei. Rückmeldungen und Bestätigung bzw. Korrektur tragen wesentlich zur einvernehmlichen Verständigung bei.

Als Hör-Achtsamkeitsübung hörten wir zwei Musikbeispiele (Klassische Musik und Hardrock) und spürten den jeweils ausgelösten Emotionen durch Beurteilung der Körperhaltung, Anspannung und Gedanken nach.

Es sollte uns klar sein, dass Phantasien über unseren Gesprächspartner in erster Linie etwas mit uns selbst zu tun haben, also eigene Gedanken und Gefühle widerspiegeln. Sie können zutreffen oder unzutreffend sein.

Eine Realitätsüberprüfung ist in jedem Fall angezeigt. Wirklichkeit, Echtheit von Gesprächen und Verständigung wird durch offenes Ansprechen, Sachlichkeit und Bewusstmachen von Emotionen, sowie Rückmeldung, was verstanden wird, hergestellt. Gefühle, die in uns ausgelöst werden, sagen etwas über uns selbst aus und sind ein guter Weg, uns selbst besser kennen zu lernen. Hilfreich ist dabei das Vermeiden von Verallgemeinerungen wie zum Beispiel: „Man sagt, macht, denkt.“ Durch Verallgemeinerungen wird Gesprächsteilnehmern unterstellt, dass sie den geäußerten Vorstellungen und Meinungen zustimmen. Dies wird durch die Formulierung von Ich-Botschaften, zum Beispiel: „Meiner Meinung nach ...“, „Ich mache ...“, „sage ...“, „denke ...“ vermieden und die Kommunikation wird vereinfacht.

Als Achtsamkeitsübung zur Verbindung der emotionalen und rationalen Anteile unseres zentralen Nervensystems haben wir eine motorische Übung zur Aktivierung beider Gehirnhälften durchgeführt. Dabei bewegt sich die rechte Hand auf und ab während gleichzeitig die linke Hand sich hin und her bewegt (wie beim Tisch wischen).

Diese drei Themenkomplexe sollten zum besseren Selbstverständnis und Verständnis für unsere Mitmenschen dienen und den Umgang mit sich selbst und anderen erleichtern. Gerade in Zeiten, in denen wir es schwer haben mit uns und unserem Umfeld, sind Regeln der zwischenmenschlichen und inneren Kommunikation sowie kleine Übungen zur Selbstregulation hilfreich und ein Leitfaden, an dem wir uns entlang hangeln können.

Zum Abschluss des Themas sahen wir uns eine Bildmeditation mit herrlichen Natur- und Tierfotografien aus dem National Geographic Magazin an. Der Tag wurde mit einem gemeinsamen Abendessen beendet.

Für mich war es ein sehr schönes, vertrauensvolles und intensives Miteinander, das ich gerne einmal wieder mit der Gruppe teilen möchte.

Beate Zastra

Notfallseelsorge ... ein Netz, das trägt ...

Wenn jemand vor der Tür steht, der eine Jacke trägt mit dem Aufdruck NOTFALL-SEELSORGER, weiß man in den meisten Fällen, weshalb diese Person kommt. Blitzschnell gehen die Überlegungen dahin, wer unterwegs ist, wer zu Hause ...

Als ich in diesen Tagen in der Zeitung las: „Kirche bildet aus zu ehrenamtlichen Notfallseelsorgern“, war mir schnell klar, dass ich mich dort bewerben würde.

Eine Gruppe von 23 Interessierten traf sich an einem Freitagnachmittag. Eineinhalb Tage sollte das Auswahlverfahren dauern. Mit dabei waren Psychologen, Dozenten und Pfarrer.

Unsere erste, einführende Aufgabe lautete: *Wie stellen Sie sich Notfallseelsorge vor?*

Meine Gedanken gingen zurück. Zurück zu diesem Tag, an dem das Leben unseres Sohnes Oliver plötzlich endete und unser Leben zerbrach ...

Der Tag nach Ostern im März 2008. Eingebannt in jede Zelle meines Körpers, in meine DNA geritzt für alle Ewigkeit.

Oliver war an diesem Morgen um 06:30 Uhr zur Arbeit gefahren. Eigentlich sollte er Urlaub haben, nur an diesem Tag nicht. Es hatte ein wenig gefroren in den Morgenstunden, aber die Straße war gestreut. Leider nicht durchgehend ... An der Grenze zu einem anderen Kreis passierte ES ... Dreizehn Kilometer weit war er schon gekommen, als unerwartet Blitzeis auftrat. Er bemerkte es nicht, geriet ins Schleudern und prallte mit der Fahrerseite gegen einen Baum. Er war in seinem Auto eingeklemmt, bei vollem Bewusstsein. Binnen 30 Minuten waren sämtliche Rettungskräfte da. Alles lief wie am Schnürchen ... dachten sie ...

Die Rettungskräfte versuchten alles, und glaubten bis zum Schluss, sie würden es schaffen ... Oliver verblutete, und keiner merkte es.

Vier Stunden (!) später – ich bin zuhause – fährt ein Wagen in unsere Einfahrt. Zwei Männer steigen langsam aus. Ich laufe zur



© Heike Bauer

Tür, in diesem Augenblick weiß ich, was passiert ist.

Die Herren schauen mich nicht an, fragen nur, ob sie herein dürfen. Unbeholfen, verunsichert, sind sie froh, dass ICH die entscheidenden Fragen stelle ...

Notfallseelsorger? Es war keiner da.

Nur zwei Polizisten, die mit der Situation völlig überfordert waren. Die nicht einmal genau wussten, wie der Unfall passiert war, da sie nicht vor Ort gewesen waren. Sie saßen nur stumm im Esszimmer. Unfähig zu helfen, warteten sie mit mir auf meinen Mann, den ICH anrufen musste.

Oliver war noch in die Uniklinik gebracht worden. Dorthin wollten, mussten wir sofort. Fünfzig Kilometer Fahrt durch das Ruhrgebiet. Bis heute wissen wir nicht, wie wir dorthin kamen.

Notfallseelsorger, die uns begleitet hätten? Fehlanzeige.

Notfallseelsorger, die uns in der Klinik bei der Suche nach unserem Sohn geholfen hätten? Die uns beim Arzt über unsere Rechte hätten aufklären können? Fehlanzeige.

Notfallseelsorger, die vielleicht die Möglichkeit für ein Abschiednehmen hätten durchsetzen können ... Fehlanzeige.

Wie sehr hätten wir jemanden gebraucht,

der uns in dieser Stunde Null beigestanden hätte, der uns über unsere Rechte im Krankenhaus, beim Bestatter aufgeklärt hätte. Dieser log uns an und sagte, wir **dürften** unseren Sohn nicht mehr berühren. Er sprach von *Leichengift* ...

Es fehlte jemand, der uns „Unwissende“ über unsere Möglichkeiten informiert hätte. Vieles hätte anders laufen müssen, alles besser!

Sechs Wochen nach Olivers Unfall rief mich eines Tages ein Opferschutzbeauftragter an. Seine Worte: „Das müssen Sie einfach mal so sehen, da hat einer das Buch zugemacht!“

Und dann stellt die Psychologin diese Frage ... „*Wie stellen Sie sich Notfallseelsorge vor? Stellen Sie mit den hier ausgestellten Materialien dar, was Sie sich darunter vorstellen! Eine Stunde Zeit.*“

In fünfzehn Minuten war ich fertig. Ich brauchte nicht mehr nachzudenken, weiß ich doch genau, wie es sich anfühlt ... wie es ist ... wenn da keiner zur Seite steht, wenn man zu geschockt ist, um sich zu wehren, wenn man wie ein Lamm zur Schlachtbank geführt wird ... **wie es niemals andere Menschen mehr so erleben sollen!**

Ich erklärte ihr mein „Werk“ so: *Wenn die Notfallseelsorger diese furchtbare Nachricht übermitteln, stürzt die Welt der Eltern/nahen Angehörigen zusammen (Steine). Notfallseelsorger sollten versuchen, diese Steine zusammenzuhalten, damit nichts verloren geht (Schale). Vielleicht können sie ein wenig abmildern (Filz). Sie müssen auf jeden Fall ein großes Herz haben, ein Ohr, das zuhört, und eine Hand. Eine Hand, die hält, trägt und stützt. Das Ganze sollte getragen sein von einem Netz. Dieses Netz kann von Familie, Freunden, Kirche und anderen lieben Menschen gebildet werden.*

Nach Olivers Unfall ging es uns so wie den meisten Eltern. Wir suchten nach Gründen, wir suchten nach dem „WARUM?“.

Getrieben von dem Gedanken, dass so et-

was nie wieder so passieren darf, setzten wir uns ein, dass nun auf dieser Strecke durchgehend gestreut wird, nicht an der Kreisgrenze einfach ohne Warnschild aufgehört wird. Auf unser Drängen wurde dort ein Gefahrenzeichen aufgestellt. Die Polizei bemüht sich nun, schneller die Familien zu informieren, nicht erst vier Stunden später, wenn schon in den Radionachrichten davon berichtet wird ...

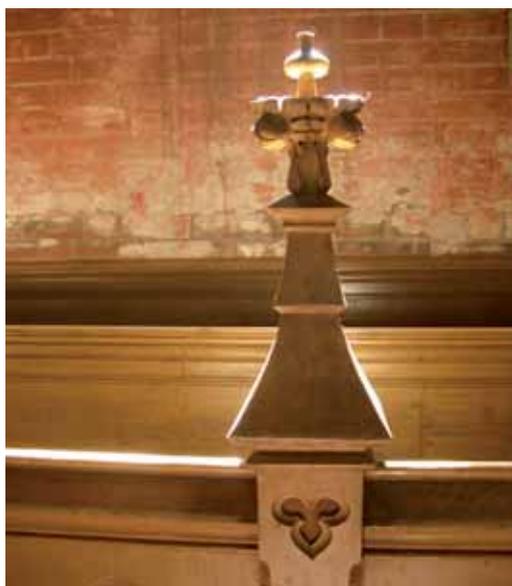
Eine offizielle Beschwerde beim zuständigen Landrat, als Chef der Polizeibehörde, brachte uns noch eine Entschuldigung.

Getragen von dem Gedanken, anderen zu ersparen, was wir erleben mussten, las ich diesen Artikel „Kirche bildet aus zu ehrenamtlichen Nofallseelsorgern“ und wusste, was ich zu tun hatte.

Die Ausbildung wird neun Monate dauern. Die verschiedenen Einsatzbereiche werden genau durchgegangen, Fallbeispiele, Suizid, plötzlicher Kindstod und auch Unfalltod werden besprochen. Praktika bei der Polizei und Feuerwehr, sowie Begleitung bei der Überbringung einer Todesnachricht gehören dazu.

Ich weiß, ich werde noch viel lernen müssen. Jeder einzelne Tag wird für mich auch letztendlich ein Auseinandersetzen mit meiner eigenen Trauer werden, zu nah bin ich daran.

Auf die Frage der Psychologin, ob ich mich



stark genug fühle, um diese Hilfe auszuüben war meine Antwort: „Ich muss mitfühlen, ich darf nicht mitleiden!“ Eine innere Stärke, geführt und getragen von der Liebe zu meinem Sohn Oliver, wird mich dabei unterstützen, da bin ich mir sicher.

Aber werde ich letztendlich in der Lage sein, den Betroffenen den Halt, den Trost geben zu können, den sie in der jeweiligen Situation brauchen? Kann ich die Richtige sein, die den Menschen in diesem unendlichen Leid die richtige Hilfe gibt?

Viele Fragen, die offen sind, die ich heute nicht beantworten kann, ich kann es nur versuchen und mein Bestes geben.

Wichtig ist mir auch insbesondere die Nachbetreuung. Den Familien, egal ob verwaiste Eltern oder Witwen, zur Seite zu stehen, sie über ihre Möglichkeiten und Rechte zu informieren, wenn nötig, sie zu begleiten.

Meine Vorstellung ist es, einen Flyer zu entwickeln, in dem Anlaufstellen wie „Leben ohne Dich“ und „Verwaiste Eltern“ sowie auch andere Selbsthilfegruppen und Trauercafés in der Umgebung genannt werden. Aber auch die Möglichkeiten und Rechte sollen aufgezeigt werden, die man beim Bestatter hat, wenn dieser nicht kooperativ ist.

Meiner Meinung nach wäre es gut und sinnvoll, ein bis zwei Tage nach dem ersten Schock noch einmal bei den Familien anzurufen oder kurz vorbeizugehen. Zu sehen und zu hören, ob jemand da ist, ob alles so läuft, wie es in dieser furchtbaren Situation angemessen und „hilfreich“ ist.

Bei diesem ersten Seminartag habe ich versucht, den Anwesenden deutlich zu machen, wie wichtig das Be-greifen des Todes ist. In ihren Augen sah ich das Erschrecken:

– *Einen Toten anfassen* – in der heutigen Zeit leider nicht mehr normal. Ich muss zugeben, auch für mich war dieser Gedanke vor Olivers Unfall mit dem Gefühl der „Gänsehaut“ verbunden. Doch wie viel ändert sich von einer Sekunde zur nächsten? Von der Sekunde, in der das Grauen in dein Leben einfällt – das Unmögliche wird möglich, das Unglaubliche wahr ... Dinge, die man früher nicht einmal durchdenken wollte, werden plötzlich real.

Ich hoffe sehr, dass es mir möglich sein wird, den anderen Ehrenamtlichen und auch den Leitern dieser Gruppe für Notfallseelsorger ein wenig „Wissen“ zu vermitteln und ihren Blick auf die Gefühle der Trauernden zu schärfen.

Ob es mir gelingen wird? – Ich weiß es nicht, es wäre zu hoffen, damit anderen Menschen an ihrem Tag X ein einfühlsamer Notfallseelsorger zur Seite steht. Es wäre gut und wichtig, damit sie nicht auch noch zusätzlich Dinge erleben, Entscheidungen treffen müssen, über deren Tragweite sie sich zu dem Zeitpunkt noch nicht im Klaren sind. Fakten, mit denen sie später aber leben müssen, die ihren Trauerweg entscheidend beeinflussen können.

Heike mit Oliver
Unendlich geliebt – unendlich vermisst

<http://Oliver-Bauer.chapso.de>

*Ich möchte Leuchtturm sein
in Nacht und Wind -
für Dorsch und Stint -
für jedes Boot -
und bin doch selbst
ein Schiff in Not!*

Wolfgang Borchert

Aus unseren Selbsthilfegruppen

Tag der Begegnung am 24.09.2011 in Kierspe

10 Jahre „Leben ohne Dich“ – 5 Jahre „Leben ohne Dich“ /Kierspe

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit fand am 24.09.2011 in der Zeit von 14 Uhr bis ca. 19 Uhr im Lutherhaus der Evangelischen Kirchengemeinde ein „Tag der Begegnung“ statt. Die im Lutherhaus stattfindenden Trauergruppen sollten der Öffentlichkeit vorgestellt werden. Es gibt nämlich neben der Elterngruppe „Leben ohne Dich“-Kierspe auch noch ein Trauercafé und eine Kindertrauergruppe „Schneckenhaus“. Der „Trauertreff Horizont“ für Menschen mit Partner-, Eltern- oder Freundesverlusten startet im Januar 2012.

Teilnehmer des Trauercafés und der Kindergruppe waren an diesem Tag ebenso vertreten, wie viele Eltern von „Leben ohne Dich“. Die meisten Anwesenden waren Eltern der Selbsthilfegruppe Kierspe, aber es kamen auch zahlreiche Teilnehmer, die keinen direkten Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe haben, sondern fast ausschließlich die Foren der Internetplattform von „Leben ohne Dich“ nutzen. Es nahmen auch Eltern teil, die eine lange Anreise auf sich genommen hatten. Sie kamen aus Sachsen und Sachsen-Anhalt.

Da für diesen Tag das gesamte Lutherhaus zur Verfügung stand, wurden in den verschiedenen Räumen die Aktivitäten der einzelnen Gruppen vorgestellt und es wurde auf den „Trauertreff Horizont“ aufmerksam gemacht. Trauer ist kein ausschließliches Recht von Eltern, die ein Kind verloren haben, sondern betrifft natürlich auch die Men-



schen, die nach einem langen gemeinsamen Weg den Verlust eines Partners, Elternteils oder eines Freundes zu beklagen haben. Auch Kinder trauern, zeigen dies allerdings oft sehr sprunghaft. Es sollte verdeutlicht werden, dass der Besuch einer Trauergruppe nicht bedeuten muss, dass man sich in einen Jammerverein begibt (obwohl das auch dazu gehören darf und muss).

Es gab die Möglichkeit, mit anderen Menschen bei Kaffee und Kuchen, Tee oder Cola ins Gespräch zu kommen. Das Erdgeschoss des Lutherhauses glich einer riesigen Cafeteria. Kuchen, Kaffee oder andere Getränke gab es in Form einer Selbstbedienung. Die von einigen Müttern der Selbsthilfegruppe Kierspe bereitgestellten Kuchen fanden reichlich Absatz.

Im mittleren Geschoss des Lutherhauses waren die Räumlichkeiten so hergerichtet, als ob jeden Moment eine Gruppenstunde starten würde. Die Aktivitäten von „Leben ohne Dich“, der Kindertrauergruppe „Schneckenhaus“ und dem „Trauertreff Horizont“ wurden aufgezeigt und der Öffentlichkeit präsentiert. In einem Raum wurden Aktivitäten der Kiersper Gruppe mittels einer Präsentation vorgestellt, in einem anderen Raum wurden TV-Beiträge gezeigt, in denen trauernde Eltern zu Wort kamen.

Ein Ehrengast besuchte diesen „Tag der Begegnung“ ebenfalls. Barbara Link, die



Verfasserin des Textes „Dein Name bleibt!“ besuchte uns an diesem Nachmittag. Sie ließ sich die einzelnen Räume und Aktionen der Kiersper Gruppe zeigen und war sehr erstaunt darüber, welche Entwicklung in der Kiersper Selbsthilfegruppe stattgefunden hat. Barbara Link hat in Dortmund selbst über viele Jahre eine Gruppe trauernder Eltern begleitet und hat das Kiersper Leitungsteam vor mehr als fünf Jahren ermutigt, eine Trauergruppe für Eltern anzubieten. In einem sehr persönlichen und Mut machenden Gespräch zu Hause in unserem Garten fiel die Entscheidung, diesen Schritt zu wagen. Der Text „Dein Name bleibt“ erlangte zu einem etwas späteren Zeitpunkt eine sehr große Bedeutung für uns und nur durch einen Zufall – der Sohn von Barbara Link ist der Pastor, der mit uns die Gedenkgottesdienste gestaltet – haben wir herausbekommen, dass wir die Autorin dieses so wertvollen Textes kannten und ihr schon gegenüber gesessen hatten.

Zum Ausklang des Tages gab es noch einen besonderen Höhepunkt. Anne Haigis, bekannte Blues-, Rock- und Popsängerin, gab ein Konzert in der Margarethenkirche direkt nebenan. In einem Vorgespräch mit Anne Haigis vor einigen Monaten sagte sie mir, dass ihr das Schicksal und die Gefühle von Eltern beim Verlust eines Kindes nicht fremd seien. Vor dem Konzert erzählte sie dann etwas ausführlicher, dass vor über 33 Jahren ein befreundetes Ehepaar den fünfjährigen Sohn durch einen schlimmen Unfall verloren habe und dass der Tod des Kindes bei den Eltern immer noch ein Thema sei, wobei der Schmerz sich verwandelt habe.

Während ihres Konzertes, sie wurde durch ihren Gitarristen Jan Laacks musikalisch



begleitet, stimmte sie neben fetzigen und auch rockigen Stücken, auch leisere, nachdenklichere Titel wie „Nacht aus Glas“, „Kind der Sterne“, „Papa“ und „Paper aeroplane“ an. Diese Titel beschäftigen sich allesamt mit den Gefühlen nach dem Verlust eines geliebten Menschen, oder wie bei „Nacht aus Glas“ mit Alpträumen und Gedanken, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen. Der Text zu diesen Liedern stammt aus der Feder von Trude Herr, die neben ihrem Image als Ulknudel auch eine sehr nachdenkliche und melancholische Ader hatte. Das Konzert war sehr facetten- und abwechslungsreich gestaltet. Anne Haigis verstand es, das Publikum bei den nachdenklicheren Titeln genauso in den Bann zu ziehen, wie bei den etwas fetzigeren Stücken, bei denen man nicht mehr ruhig in der Kirchenbank sitzen konnte.

Alles in Allem war dieser „Tag der Begegnung“ ein runder Tag, der mit Sicherheit irgendwann noch einmal in einer ähnlichen Form stattfinden wird.

Uwe Krohn, Selbsthilfegruppe Kierspe

*Seele des Menschen,
wie gleichst Du dem Wasser!
Schicksal des Menschen,
wie gleichst Du dem Wind!*

Johann Wolfgang von Goethe

Mütterseiten

Dornröschen – Rose Christina

*„Guten Tag, du Mütterchen“,
sprach die Königstochter.
„Was machst du da?“
„Ich spinne“, sagte die Alte
und nickte mit dem Kopf.
„Was ist das für ein Ding,
das so lustig herumspringt?“,
fragte das Mädchen und nahm die Spindel.
Kaum aber hatte sie die Spindel angerührt,
da ging der Zauberspruch in Erfüllung,
und sie stach sich damit in den Finger.
In dem Augenblick aber,
wo sie den Stich empfand,
fiel sie auf das Bett nieder, das da stand,
und lag in einem tiefen Schlaf ...*

Märchen der Gebrüder Grimm:
Dornröschen

Trauerarbeit im Garten

Das Herz unserer über alles geliebten Tochter und meiner kleinen Schwester Christina, unserer „Biene“, blieb am frühen Abend des 29. April 2009 kurz nach ihrem 26. Geburtstag stehen.

Einfach so, plötzlich, völlig unerwartet, unbegreiflich ...

Ihr ging es gut, sie war nicht akut krank.

Ihr galt neben ihrem Bruder Tobias unsere ganze Liebe, Fürsorge und Sorge – unser eigener Lebenssinn, auch wenn sie seit drei Jahren in einer Wohngruppe für behinderte junge Menschen lebte. Obwohl Christina schwer mehrfach behindert war, da sie mit einem Gendefekt in diese Welt geboren wurde, gab es keinen Gedanken daran, dass sie so früh, so jung, diese Welt wieder verlassen könnte.

Für uns blieb die Welt stehen, nichts ist mehr so, wie es war ...

Wir hatten „alles“ verloren.



Als leidenschaftliche Hobbygärtnerin war mir nach diesem Tag auch die Motivation, Lust und Freude am Hobby völlig verloren gegangen und ich war eingeschlossen in meiner tiefen Trauer und Verzweiflung. Erst durch ein Schlüsselerelebnis im zweiten Jahr verspürte ich eine Verbindung von Himmel und (Garten)-Erde. Unsere beiden vorhandenen Apfelbäume mussten aus bestimmten Gründen weichen, doch es sollten an anderer Stelle neue gepflanzt werden. Am Nachmittag des 05. Mai 2010 pflanzten wir einen Apfelbaum in unsere Gartenerde, genau an dem Tag, zur gleichen Stunde, als wir ein Jahr zuvor Christina in die Erde legten ... Nach einem Jahr wieder ein sehr bewegender Moment, mit viel Traurigkeit und Tränen, doch mit einem Empfinden von tiefer Verbundenheit zwischen Himmel und Erde, und ich spürte trotz der schmerzlichen Gefühle auch etwas Heilendes.

Und so kam im Frühsommer und Sommer 2010, nach dem 1. Todestag von Christina, das Interesse am Gärtnern ganz langsam zurück, und mehr und mehr merkte ich, wie gut es mir tat, mich in den Garten zurückzuziehen, ganz bei mir und damit bei Christina sein zu können, mich im wahrsten Sinne des Wortes „zu erden“. Deshalb habe ich mich seither wieder sehr viel in unserem Garten beschäftigt, gepflanzt, gestaltet, hart gear-

beitet und dabei „Trauer-gearbeitet“. Ich habe damit einen, meinen Weg der Trauerarbeit gefunden, der mir hilft.

Als Rosenliebhaberin kam mir der Gedanke, ob es wohl eine Rose namens CHRISTINA gäbe, mit der Intention, diese natürlich in unserem Garten wachsen lassen zu wollen. Und, falls es eine Rose mit diesem Namen noch nicht gäbe, bei einer Rosenzüchtung den Namensvorschlag für eine neue Züchtung zu machen. Nach längerer Recherche bei vielen Rosengärtnereien und im Internet hatte ich herausgefunden, dass es eine Rose namens Christina zwar bereits gibt, diese Rose jedoch nicht mehr im Handel zum Verkauf angeboten wird. Ich erhielt aber einen Hinweis auf das Rosarium in Sangerhausen (Sachsen-Anhalt), wo diese Rose als Rosenstock wächst. Eine sehr nette Kontaktaufnahme mit Sangerhausen war schnell hergestellt, und auf Grund meiner Beweggründe waren die Gärtner dort gerne bereit, für uns diese Rose in limitierter Auflage neu zu veredeln. Dieser Prozess dauerte ein gutes Jahr. Im Frühling letzten Jahres erhielt ich dann die freudige Nachricht, dass alle Versuche gelungen waren und alle zehn neu veredelten Rosen angewachsen waren. Die Rosen sollten sich dann aber den Sommer über noch in Sangerhausen gut entwickeln, um Mitte Oktober gerodet werden zu können, damit sie ihrer neuen Bestimmung zukommen konnten.



Am 18. Oktober letzten Jahres war es dann soweit. Sangerhausen war das ca. 320 km entfernte Ziel eines Tagesausfluges, wohin mein Mann und ich uns machten, um die Rose(n) CHRISTINA abzuholen. Wieder ein sehr bewegender Moment, als uns die Gärtnerin die Rose(n) reichte ... Auch wenn die nackten Pflanzen recht unspektakulär, eher wie irgendein Gestrüpp aussahen (so

sehen Rosenpflanzen nun mal aus), kam mir dieses Bündel wie etwas „Heiliges“ vor, was in meinen Augen so zerbrechlich erschien.

Ebenso bewegend war es, den alten Rosenstock CHRISTINA im Beet des Rosariums zu betrachten, aus dem die Rosen neu veredelt wurden, also „neues Leben“ entstand.

An besonders ausgewählte Standorte in unserem Garten pflanzten wir tags später acht Pflanzen der Rosen CHRISTINA just zu ihrer Todesstunde ein. Ein weiterer bewegender, trauriger Moment, bzw. eine Stunde, jedoch die vollkommene Verbindung zwischen Himmel und Erde ... und der „Höhepunkt“ meines Gartenjahres 2011 mit der hoffnungsvollen Erwartung auf das goldgelbe Erblühen der Rosen in diesem Sommer.

Eine Rose hatte zunächst ein Winterquartier bekommen, um sie an Christinas 29. Geburtstag, am 08. April, oder am Gedenktag des 29. April auf ihr Grab zu pflanzen.

Die 10. Rosenpflanze CHRISTINA haben wir zum Gedenken in den Garten des Wohnhauses einpflanzen lassen, in dem Christina zuletzt gelebt hat und wo ihr Leben endete, währenddessen ich selbst nichts ahnend in unserem Garten, im Rosenbeet, beschäftigt war ...

Christinas Herz blieb stehen, als sie sich ganz entspannt ihren Lieblingsfilm anschaute, den sie zigmal gesehen hatte. Dieser Film (eine Dokumentation) heißt „Dornröschen“ und berichtet von zwei Kindern, die nach schweren Unfällen aus dem Koma erwachen und nach einem langen Weg von Therapien etc. zurück ins Leben finden.

Christina fiel dabei in den Schlaf für immer ... unser Dornröschen ...

Doch lebt sie weiter so lange wir leben – in unseren Herzen, in unseren Gedanken, Erinnerungen, unserem Tun, und – in der Rose CHRISTINA.

Marie-Theres Schäfer
mit Christina im Herzen

Zwergenschätze

Eine Geschichte schreiben ... über Dich, über mich, den Onkel und Patenonkel, mit Dir, über alles.

Die Zeit läuft weiter, aber irgendwie anders. Tiefer, aufmerksamer, manchmal traurig, sehr oft aber auch fröhlich. Dankbar für das, was sein durfte und auch das, was irgendwie noch ist. Diese kleinen Momente, bei denen Du auch jetzt noch bei uns bist. Es

ist ein anderes DaSein – für uns nicht fassbar. Denn das, was fassbar war, ist so nicht mehr. Dennoch erfahrbar.

Wie könnte die Geschichte nur anders heißen als Zwergenschätze?

Mein kleiner Racker, es ist unsere Geschichte.

Aber sie kann genauso gut für alle stehen, die eine Zeit erlebt haben, an deren Ende

diese eine große Reise stand, bei der gegangen und zurückgeblieben wurde. Bei der verloren, aber auch etwas gewonnen wurde. Denn das, was bleibt, ist Erinnerung an eine auch wunderbare Zeit. Und diese besonderen Augenblicke, die manche als zufällig bewerten – ich nicht.

Zwergenschätze

Julius Maximilian Schröder – das ist Indianer, Pirat, Cowboy, Ritter, Rocker und eben Julius. Mit fast vier Jahren wurde bei ihm Krebs diagnostiziert – Neuroblastom. Für ihn diese blöde Kugel im Bauch, für seine Eltern und uns alle die Hoffnung und der feste Glaube, dass er das trotzdem wuppen wird. Basta! Das Leben, vor allem das seiner Eltern, seines kleineren Bruders und natürlich für ihn selbst änderte sich schlagartig. Er blieb dabei aber alles in allem die Frohnatur, die er immer war – mit gelegentlichen Zickereien. Die erste Runde hat er gut überstanden. Ein Dreivierteljahr Chemoblöcke mit allem drum herum, dem Hoffen und Bangen. Es gab ein buntes „Julius-ist-wieder-da“-Straßenfest mit Hüpfburg.

Dann der Rückfall. Alles von vorne. Aber darum soll es hier nicht gehen. Ich weiß auch nicht mehr genau, wann alles begonnen hat, das mit den Zwergenschätzen. Ich



© Heiko Schulz

glaube, es war schon ganz zu Beginn. Ich besuchte den kleinen Racker im UKE in Hamburg. Er hatte draußen vor dem Eingang einen Kronkorken gefunden. Für ihn ein Schatz, der aber nicht ganz so steril war, wie er in der Kinderstation hätte sein sollen.

Was tun damit? Neben dem Seiteneingang gab es ein Staudenbeet. Dort legten wir den Korken unter die Blätter einer bestimmten Staude, damit man ihn wiederfinden kann. Dieser Platz sollte für die folgende Zeit ein sehr besonderer Platz werden. Immer wieder schaute er nach, ob sein Schatz auch noch da war. Nach einiger Zeit hatte sich der Korken zu einer schimmernden Murmel, einem Glückspfennig und einem schönen Stein verwandelt. Wie groß die Überraschung und das Staunen. Ob das für ihn war?

„Wer hat das gemacht?“ „Vielleicht waren es Zwerge, Julius?“ „Meinst du?“ „Anders kann ich es mir nicht erklären.“ „Aber wirklich für mich?“ „Es ist dein Versteck.“

Nun wurde des Öfteren nachgeschaut. Die Zwerge haben aber nicht Fließbandarbeit geleistet. Es sollte schon etwas Besonderes sein. Julius mochte bunte Steine sehr gerne. Er hatte extra eine Schatztruhe für seine Schätze. Ich mag sie auch – bei mir liegen sie überall im Zimmer und im Auto verteilt. Und immer wieder schauten sie vorbei, die Zwerge. Meistens waren sie schon da gewesen, wenn Julius wieder ins Krankenhaus musste. Denn sein erster Gang war immer zu dieser einen Staude. Und die Schätze waren ja besondere Schätze – sie brachten ihm ganz viel Kraft. Es gibt so viele wunderschöne Perlen, Murmeln, kleine Halb-Edelsteinchen. Ab und zu lag dort auch bunt eingefärbter Reis. Der sollte dann wohl für die Tiere sein, die den Zwergen helfen. Er durfte natürlich liegen bleiben.

All das war aber nicht nur für den kleinen Racker besonders, sondern auch für den Zwerg, der hin und wieder von Hannover nach Hamburg gefahren ist, um am Vortag eines erneuten Krankenhausbesuches einen Schatz zu verstecken. Das musste natürlich so geschehen, dass niemand es sieht.

Einmal musste Julius dort nur für eine Untersuchung hin. Auch da lag zu seiner großen Freude bei der Ankunft ein Schatz für ihn. Während der Untersuchung dachte sich der Zwerg – schlau, wie Zwerge eben sind – für den nächsten Besuch gleich wieder einen Schatz zu verbergen. Da hatte er aber nicht den kleinen Schatzsucher mit auf der Rechnung. Schatzsucher werden mit der

Zeit gierig. Beim Rausgehen wurde flink nochmal nachgeschaut. Und siehe da ... sie waren tatsächlich noch mal da, die Zwerge.

Seine Schatztruhe füllte sich mit der Zeit und den Zwergen hat es großen Spaß gemacht, sich immer wieder neue Schätze auszudenken. Manchmal lagen auch mehrere Schätze da. Wahrscheinlich haben sich die Zwerge gedacht, dass Julius zu dieser Zeit ja auch noch einen kleinen Bruder hat, der sich vielleicht auch darüber freuen könnte – er sollte noch einen ganz kleinen dazu bekommen. Mit viel Nachdenken und auch Zögern und Zureden wurden dann auch mal Schätze geteilt.

Ich weiß nicht, ob er es geahnt hat, wer der Zwerg war, der da die Schätze versteckt hat. Ich glaube, es wäre ihm auch egal gewesen, denn die Schätze waren von den Zwergen und sie machten ihn stark. Ich weiß auch insgesamt nicht, was er wusste. Er war alles, was stark war, und dann gab es da aber auch diese unglaublich tiefen und ernsten Momente, die sich so sehr eingegraben haben. Er hörte mit mir gerne die CD von Unheilig – Geboren um zu leben. Immer wieder wollte er die Schiffshupe und das abfahrende Schiff am Anfang hören. Laut ... sehr laut. Das Lied „Geboren um zu leben“ habe ich oft einfach übersprungen. Es ging wirklich viel, aber manches dann doch nicht. Aber wir hörten es uns doch auch an. Bei dem Part mit dem Kinderchor dann diese Frage: „Heiko? Ist das ein Kinderlied?“ „Nicht nur. Es ist für alle, die es mögen.“

Julius Maximilian hat sich am Morgen des 16. August 2010 im Beisein seiner Eltern auf seine große Reise gemacht. Sie waren im Kinderhospiz Sternenbrücke in Hamburg. Meine ältere Schwester und ich haben mit ihm am Vortag dort noch einen großen Spaziergang gemacht. Er lag in einem großen Liegesitz mit Rollen, war manchmal da, dann wieder weit weg. Ich glaube, er ahnte schon etwas, weil er nach einer Weile ganz klar sagte, dass er nun wieder zurück wolle. Eine Woche vorher waren wir noch in einem Baggersee baden. Da war aber schon abzusehen, dass es nicht mehr lange dauern wird. Fünf Tage hatten wir Zeit nach seinem Ster-



© Heiko Schulz

ben, uns von ihm in dieser wunderbaren Einrichtung zu verabschieden. Und um begreifen zu versuchen, was doch eigentlich unbegreiflich ist. Aber das wäre wieder eine andere Geschichte. Es gibt so viele Geschichten.

Die Geschichte mit den Zwergenschätzen ist noch nicht zu Ende. Jetzt sind wir es, die von ihm Schätze bekommen. Die blauen Murmeln, die an den unglaublichsten Orten von jetzt auf gleich einfach da liegen. Die weiße Feder, die eben noch nicht da lag und jetzt von einem Sonnenstrahl hell erleuchtet wurde. Der rote Leuchtwürfel, der an meinem Lieblingsort vollkommen entlegen vom Meer angeschwemmt wurde und dort im Sand lag. Das letzte, was seine Mutter ihm noch in den bunt bemalten und mit von seinem Vater gebasteltem Helm und Schwert bestückten Sarg legte, bevor er geschlossen wurde, war ein ähnliches Licht – es leuchtete blau. Dann dieses spezielle Durchströmen, welches sein Vater manchmal spürt, der Starenschwarm, der sich vor den Augen seiner Mutter ganz kurz zu einem liegenden Herz formt, um sich dann wieder aufzulösen.

Es gab so viele Geschichten, es gibt so viele Geschichten, es wird noch so viele Geschichten geben. Man muss offen für all das sein.

Und das wünsche ich allen von Herzen.
Heiko Schulz

Väterseiten

Mein Hermannslauf – in Erinnerung an Johanne mit „Leben ohne Dich“ T-Shirt

Anfangen habe ich mit dem Laufen vor mehr als zehn Jahren, damals mit unseren beiden Töchtern. Zu der Zeit war ich noch schneller als sie – und sie ärgerten sich, wenn ich auf den letzten Metern noch einen Endspurt hinlegen konnte, während sie außer Puste waren. Das änderte sich aber schnell, und nach einem Jahr wollten beide lieber ohne mich laufen. Vor allem unsere Johanne, unsere Jüngste, lief oft noch spät abends in der Dunkelheit.

Dann kam Johannes Tod im Jahre 2006. Sie stürzte bei einer gemeinsamen Klettertour auf dem Mindelheimer Klettersteig ab. Sie war damals 15 Jahre alt. Wir hatten schon viele Jahre den Urlaub in Österreich verbracht und damit auch größere Bergtouren

unternommen. Anfangs fuhren wir mit unseren drei jüngsten Kindern, später kam dann nur noch Johanne mit. 2005 war ich dann das erste Mal allein mit Johanne unterwegs. Wir wanderten von Hütte zu Hütte. Im nächsten Jahr wollten wir dann neben dem Klettersteig auch einige höhere Berge besteigen. Mir ist bis heute unbegreiflich, wie Johanne an einer relativ harmlosen Stelle abstürzen konnte.

Meine erste Erfahrung, dass körperliche Anstrengung auch für die Psyche gut ist, hatte ich im September 2006. Wir haben einen Gedenkstein an der Absturzstelle angebracht. Obwohl der Stein nur zehn Kilogramm wog, war der Transport schon nicht leicht. Ich habe den Stein im Rucksack den Berg hochgetragen, zusätzlich zu der Ausrüstung, die man dabei hat. Danach war ich drei Tage wie verwandelt, ohne die große Anspannung, die vorher da war, nicht glücklich, aber die große Trauer war einige Tage nicht so da. – Ein schwer zu beschreibendes Gefühl.

Leider habe ich es dann nicht geschafft, weiter Sport zu treiben.

Der nächste Anstoß kam erst 2009, nachdem ich bis dahin zehn Kilogramm zugenommen hatte. Ich beschloss, dass es so nicht weiter geht. Innerhalb von einigen Wochen habe ich fünfzehn Kilogramm abgenommen und bin einigermaßen regelmäßig gelaufen. Erst sechs Kilometer, dann zehn Kilometer, dann mit unserer großen Tochter und ihrem Freund einige Male.

Im September 2009 nahm ich dann am ersten Volkslauf über zehn Kilometer teil. Es war ein Benefizlauf für Eltern und Kinder, bei denen die Kinder an einer unheilbaren Krankheit leiden (ambulante Palliativpflege für Kinder). Der Verein nennt sich „Laufen und Gutes tun“. Die Idee fand ich so gut,



dass ich beschloss, teilzunehmen. Und ich kam am Ziel an, noch nicht einmal als allerletzter, aber doch unter den letzten Zehn.

Als nächstes kam der Böckstiegeellauf über 18 Kilometer. Er führt von Bielefeld nach Werther, am Hause des Malers Böckstiegel vorbei. Neben der längeren Strecke kommen noch die Steigungen des Teutoburger Waldes hinzu. Auch hier kam ich am Ende meiner Kräfte, aber glücklich am Ziel an.

Dann 2010 der erste Hermannslauf. Der Hermannslauf ist bei uns „der“ Lauf, ein Kult-Lauf sozusagen. Er geht über 31,1 Kilometer mit mehr als 500 Metern Steigung (und 700 Meter bergab) und führt vom Hermannsdenkmal in Detmold zur Sparrenburg in Bielefeld. Die maximale Starterzahl von 7000 Teilnehmern ist meist wenige Tage nach Beginn der Anmeldungen erreicht. Von diesen kommen etwa 5300 im Ziel an. Vor dem Ziel läuft man etwa 1 km auf der Promenade, die von vielen Zuschauern gesäumt ist. Diese feuern die Läufer dann auf den letzten Metern noch einmal richtig an.

Dieser Lauf war mein erster großer Erfolg, ich war unter den „Finishern“, zwar unter großen Strapazen – wegen der Hitze, aber nur das Ankommen zählt beim ersten Mal.

Im letzten Jahr hatte ich dann die Idee, ein T-Shirt zu tragen, mit dem ich an Johanne erinnere – und an „Leben ohne Dich“, wo ich bisher am meisten Verständnis gefunden habe für das Leben ohne das geliebte Kind.

Ich kaufte ein rotes T-Shirt und ließ es mit „LoD“ und „Johanne“ bedrucken, nachdem ich lange überlegt hatte: Kann ich das tun? Darf ich das tun? Denn Johanne hätte so etwas sicher nicht gewollt, sie hasste es, Aufmerksamkeit zu erregen. Schließlich entschied ich mich: Ja, ich tue es!

Ich hatte erwartet, von vielen nach der Bedeutung gefragt zu werden. Das war aber nicht so, nur eine Frau sprach mich beim Laufen darauf an (ja, Frauen haben mehr Gefühl dafür). Sie hatte es sich schon fast so gedacht und meinte, dass „LoD“ Laufen ohne Dich bedeutet, was auch nicht so

falsch ist (für mich in dieser Situation sogar die bessere Interpretation). Johanne wäre mit großer Wahrscheinlichkeit mitgelaufen – nur das Tragen eines solchen T-Shirts hätte sie als „peinlich“ abgelehnt.

Bewegung ist Balsam für die Seele – nach dem Laufen fühle ich mich immer besser als vorher, vor allem psychisch. Und je größer die Anstrengung war, desto besser auch das Gefühl danach.

Kann man den Problemen davonlaufen? Nein, natürlich nicht. Aber mir hilft jeder Lauf, das Leben einige Tage wieder besser zu ertragen.

Und ich denke, Johanne hätte sich gefreut, mich laufen zu sehen.

Inzwischen bin ich schon einige Male mit dem T-Shirt gelaufen, bei Wettkämpfen, die im Sommer stattfinden, ziehe ich es an. Im Winter trage ich noch eine Jacke, dann würde man es nicht sehen. Es gab immer mal wieder Fragen nach der Bedeutung und meine Erklärung stieß auch schon mal auf Unverständnis. Auch damit muss ich klar kommen – was aber nicht so schwer ist, da ich beim Laufen und danach doch viel gelassener reagiere.

Auch beim Marathon bin ich einige Male mitgelaufen. Leider war schon mein zweiter Marathon-Versuch ein Misserfolg, ich bin nicht am Ziel angekommen. Es war in Lage-Hörste, ein kleiner Marathon mit weniger als 100 Teilnehmern, aber einer schönen Strecke durch den Teutoburger Wald. Etwa bei Kilometer 35 stellte ich mit Schrecken fest, dass ich nicht mehr auf der markierten Strecke lief. Die Sonne brannte und meine Aufmerksamkeit war nicht mehr die Beste. Die Läufer vor mir waren schon lange nicht mehr zu sehen, und ob noch jemand hinter mir kam, wusste ich nicht. Also zurück, um wieder auf den richtigen Weg zu kommen. Aber der Weg zog sich endlos dahin, ohne dass ich die Markierung fand. Dann doch besser wieder in der Richtung, in der ich das Ziel vermutete. Aber stattdessen kam ich im Nachbarort an, wo Spaziergänger nicht einmal etwas von dem Lauf gehört hatten, mir

aber die ungefähre Richtung zeigten.

Inzwischen hatte unsere große Tochter, die auch mitgelaufen war und im Ziel auf mich wartete, Panik bekommen. Fünf Stunden war meine bisherige Marathonzeit und nach 5:30 Stunden nichts von mir zu sehen. Bis ihr endlich die Idee kam, mich auf dem Handy anzurufen. So holte mich einer der Veranstalter mit dem Auto ab. Ich war zwar mit 44 km mehr als die anderen Teilnehmer gelaufen, aber ohne im Ziel anzukommen. Seitdem heißt es immer, wenn vom Marathon die Rede ist: „Papa braucht sieben

Stunden, fünf für den Weg und zwei um das Ziel zu suchen.“ In diesem Jahr sind wir dann wieder beim Marathon in Lage-Hörste mitgelaufen und ich kam schon nach 4:30 Stunden im Ziel an. Das Bild zeigt meinen Zieleinlauf – wieder mit dem roten T-Shirt, das an Johanne erinnert und an „Leben ohne Dich“.

Zum Schluss noch ein Dank an die Gründer von „Leben ohne Dich“ – der Verein und seine Mitglieder haben mir sehr geholfen.

Friedhelm Becker

Berichte, Gedanken, Erfahrungen

Tills Reise zu den Sternen – Bericht einer Großmutter

Es ist der 26. Dezember 2006. Wir fahren zu unserer Tochter, um wie immer „im blauen Haus“ Weihnachten zu feiern. Als wir kommen, sagt sie: „Mama, Till (unser 7-jähriger Enkel) könnte einen Hirntumor haben.“ Er hat wieder erbrochen, früh morgens, und sie hat im Internet gelesen, dass das Anzeichen sein könnten für einen Hirntumor. Ich höre, ohne zu verstehen. Das kann doch nicht sein, das ist unmöglich. Und doch müssen wir jetzt feiern, mit den Kleinen und den Großen. Aber das Wort Krebs gräbt sich in unsere Köpfe ein, und wir können kaum an etwas anderes mehr denken.

Am nächsten Tag gehen Mama und Papa mit Till zum Kinderarzt, während seine kleine Schwester bei uns bleibt. Wir warten und hoffen verzweifelt, dass dieser eine andere Diagnose stellt, dass es sich um etwas ganz Harmloses handelt. Die Angst lässt uns erstarren, und die Zeit will nicht vergehen. Irgendwann fliegt dann dieses erbarmungslose „Till hat einen Hirntumor“ auf unseren Bildschirm und in dem Moment beginnt unser freier Fall, willkommen auf Planet Onko. Till muss im Kinderspital bleiben als Notfall und wir alle müssen jetzt lernen, auf diese Station zu gehen, wo die Kinder kahle Köpfe oder aufgedunsene Gesichtlein haben, wo sie sich im Gang bewegen, mit ihrem Medikamentenständer im Schlepptau. „Die Station, wo die vom lieben Gott vergessenen Kinder sind“, schreibt mir mein Bruder zutiefst betroffen. Till wird



am 01.01.08 im Unispital operiert, und wir warten im Kreise lieber Menschen auf das Telefon. Die Operation dauert bis tief in die Nacht hinein und verläuft gut. Wir können Till auf der IPS besuchen, und vor uns liegt nun ein Häufchen Elend. Er kann weder die Augen öffnen, noch sprechen. Fast verrückt vor Schmerz und Angst bleiben wir bei ihm. Seine Aussichten sind nicht gut, viele Metastasen sind schon an verschiedenen Stellen. Trotzdem nimmt unser Kleiner den Kampf auf. Und wir bleiben an seiner Seite, lassen ihn nie alleine im Spital. Unser Leben dreht sich jetzt nur noch um Krebs, so vieles wird unwichtig, anderes bekommt größte Bedeutung. Es ist, als müsste man das Leben nochmals neu erfinden.

Kaum hat sich Till ein bisschen von der OP erholt, folgen die Chemos. Im Zeitlupentempo erholt er sich wieder ein wenig. Irgendwann öffnet er zum ersten Mal wieder die Augen, berührt etwas, setzt sich auf, spricht wieder ein Wort. Das sind alles kleine Wunder für uns. Unser Alltag findet jetzt vor allem im Spital statt, und als Till nach Hause kann, zwischen seinem Zuhause und dem Spitalzimmer. Es ist ein Ausnahmezustand, der zum Dauerzustand wird. Kerstin schreibt schon in der ersten Nacht nach der Diagnose ihrem ganzen Adressverzeichnis: „Till hat einen Hirntumor. Wir schaffen das nicht alleine, wir brauchen eure Hilfe.“ Da ist ja auch noch die kleine Malin, die betreut werden muss und sich so schrecklich ungern von ihrem Bruder trennt. Immer will sie bei ihm sein, neben ihm einschlafen. Zum Glück gibt es diese Besucherzimmer in der Nähe, wo ein Elternteil dann mit ihr übernachtet.

Meine Tochter gibt uns ein Bild. Diejenigen, die den Boden unter den Füßen verloren haben, steigen jetzt auf ein Boot. Niemand weiß, wohin uns diese Reise führen wird, weil der Krebs als Steuermann nicht verhandelt über Reiseroute und Ziel. Tills

Eltern werden unsere Kapitäne, sagen, was sie brauchen und nicht brauchen. Und ganz viele Menschen werfen ihre Ängste vor Krebs und Tod über Bord, steigen auf unser Boot und entscheiden sich ganz mutig, diesen schweren Weg an unserer Seite zu gehen. Wir nehmen sie in Empfang, mit klopfenden Herzen und voller Dankbarkeit. Meine Tochter beschließt, alle Menschen, die uns nahe sind, mit „Till.Mails“ auf dem Laufenden zu halten. Sie schafft es nicht, diese einzeln zu informieren und immer das gleiche zu wiederholen. Und sie will auch nicht immer in Gegenwart der Kinder über diesen Horror reden. Wer zu Besuch kommt, muss das Schwere draußen im Gang deponieren, damit es im Kinderzimmer nicht traurig wird und dunkel. Wir werden versuchen, die beiden Kinderseelen möglichst gut zu beschützen, damit sie an diesem Trauma nicht zerbrechen. Es gibt diesen Film „La vita e bella“, wo ein Vater im KZ lebt mit seinem kleinen Sohn und es schafft, dass dieser nicht realisiert, was rundum passiert. Das wollen Tills Eltern auch schaffen, und dafür tun sie alles Mögliche.

Tills Spitalzimmer wird zum Kinderzimmer, überall hängen bunte Sachen und der Schrank ist voller Spiele. Die Familie verlegt ihr Wohnzimmer einfach ins Spital, als wäre das das Selbstverständlichste der Welt. So vergehen ein paar Monate bis zum Bestrahlen. Siebzimal muss Till in dieser Maschine liegen, mit dem Kopf ganz festgebunden an die Liege. Seine Tapferkeit berührt uns wie nichts zuvor. Wie kleine Kinder ihr Schicksal annehmen, ist unendlich beeindruckend. Da meine Tochter nicht Auto fahren kann, braucht sie Menschen, die mit ihnen zweimal täglich ins Unispital fahren. Sie stellt den Fahrplan ins Internet und nach wenigen Tagen haben wir für jede Fahrt einen Chauffeur. Die Frauen und Männer nehmen oft auch ihre eigenen Kinder mit, die von Tills Mama gut aufgeklärt und instruiert werden. Das Personal im Bestrahlungskeller merkt, dass begleitende Kinder hilfreich sein können und ist dankbar, dass sie so viel Fröhlichkeit und Unbeschwertheit in diese bedrückende Unterwelt bringen. Die Menschen, die dort unten einen so schwierigen Job machen, schließen un-



seren Kleinen sofort in ihre Herzen. Sie tun alles, um seine Situation so gut wie möglich zu machen und Till mag sie alle sehr. Diese Pflegenden, übrigens kommen sie fast alle aus Deutschland, machen einen großartigen Job, und wir verlassen sie voller Bewunderung für ihren liebevollen Einsatz.

Es kommt jetzt eine Zeit der Hoffnung, wo Till sich wieder erholt. Und doch wird immer klarer, dass es nie mehr wird, wie es war. So vieles ist nicht mehr möglich, Träume und Visionen zerplatzen wie Seifenblasen. Manchmal sind wir unendlich traurig und immer voller Angst vor der Zukunft. Till schickt sich meistens in sein verändertes Leben. Er nimmt die Grenzen an und macht aus jedem Tag einfach das Beste. Alle sind wir immer wieder so beeindruckt, er zeigt uns den Weg. Der Alltag bleibt streng und beschwerlich, Till kann nur selten einmal wieder in seine Schulklasse zurück. Er schafft das nicht mehr. Da muss Mama immer Ideen haben, um seine Tage mit Farben auszufüllen.

Nach elf Monaten der erste Rückfall. Wir können es nicht fassen, alles schien doch gut zu sein. Der Krebs ist wieder da und Till muss jetzt eine hochdosierte Chemo machen. Viele Wochen wird er isoliert und das ist für uns alle eine ungeheuer belastende Zeit. Auch da lassen wir ihn nie alleine, Eltern und Großeltern wechseln sich ab. Mama bringt ihm Internet ins Zimmer und so kann er Kontakt behalten zur Außenwelt. Mit Skype kann er sogar in seine Schulklasse gehen. Till wird immer zerbrechlicher.

Der Tag, an dem wir ihn wieder heim nehmen können, ist wie Weihnachten. Er erholt sich nur langsam, und immer sichtbarer werden die Spätfolgen der Bestrahlungen. So vieles ist zerstört worden, und wir sind immer wieder erschüttert und fassungslos. Der Kleine darf jetzt in eine Sonderschule gehen, wird vom Bus abgeholt und geht noch einige Monate glücklich ohne Ende dorthin. Noch einmal hat er das Gefühl, doch wieder dazuzugehören. Aber wieder nach elf Monaten kommt der zweite Rückfall und jetzt wissen wir, dass er fliegen wird. Wir wollen ihm seine letzte Zeit noch füllen mit Liebe und Glück, mit Sternstunden und Kurzweil. So viele Menschen bleiben ihm nahe, besuchen ihn, schicken ihm Herzenspost und zeigen ihm, wie sehr sie ihn lieb haben. Er freut sich über jeden Besuch, wünscht sich noch eine Karaoke-Anlage, um mit seinen Liebsten zu singen. Er singt noch, als man seine Stimme kaum mehr hört. Und die Menschen neben ihm singen tapfer mit, auch wenn ihnen zuweilen Tränen fließen.

Till beginnt, sich von seinen Nächsten zu verabschieden und liegt wochenlang noch



in Mamas Bett, an Mamas Hand. Er bleibt ganz friedlich und sagt, dass es ihm gut gehe.

Kerstin übernimmt die Verantwortung für seine Schmerzmittel, so dass wir alle ganz ruhig bleiben können, auch in dieser Sturmzeit.

Am 04.09.2010 fliegt Tills wunderbare Seele ganz friedlich zu den Sternen. Mama öffnet ganz weit das Fenster, so wie er sich das vorstellte. Wir haben ihn losgelassen, weil irgendwann leben nicht mehr die beste Option war. Unsere Herzen waren tieftraurig und doch auch dankbar, dass er diesen kranken Körper verlassen durfte.

Er hat uns so vieles gelehrt, dieser kleine Mann, übers Leben und Sterben, über den Sinn und Unsinn des Lebens. So gehen wir weiter, diesen Weg ohne ihn, in so vielen Spuren, die er uns hinterlassen hat.

Ich habe ein Projekt www.sternenkinder-grosseltern.ch angepackt, wo ich Großeltern von schwerkranken oder verstorbenen Enkelkindern eine Anlaufstelle zur Verfügung stelle. Meine Tochter widmet sich ihrem Projekt www.herzensbilder.ch, wo Fotografen unentgeltlich wunderschöne Bilder machen in Familien mit einem schwerkranken Kind. Und die kleine Malin hat bei www.sternenkinder-geschwister.ch Kontakt zu anderen Kindern, die ein Geschwister verloren haben.

Till bleibt für immer in unseren Herzen.

Brigitte Trümpy

*Nun aber bleiben
Glaube, Hoffnung, Liebe,
diese drei;
aber die Liebe ist die Größte unter ihnen.*

Korinther 1/13

Geschwisterseiten

Glaube, Liebe, Hoffnung

Liebe Leserinnen und Leser,

durch den Tod meines viel zu früh verstorbenen Bruders Christoph hat sich in meinem Leben vieles geändert. Von heute auf morgen steht man plötzlich vor einem neuen Leben, in dem man sich zurechtfinden muss, ob man will oder nicht.

Manchmal fühlt es sich an, als würde ich in einem Kinodrama stecken, dann warte ich darauf, dass die Menschen mit den Kameras aus ihren Löchern herauskommen und mein Leben wieder normal ist, so wie früher. Aber auf diesen Moment kann ich wohl vergeblich warten.

Ich selbst fühlte mich bis zu dem Tod meines Bruders noch sehr jung. Mit 20 Jahren ist man das ja durchaus noch. Ich ging in Discos, hatte meinen Spaß mit Freundinnen und habe das Leben noch nicht so ernst gesehen. Mittlerweile gibt es diese „alte“ Katharina nicht mehr. Nun bin ich eine „neue“ Katharina. Viel reifer und erwachsener. Man lernt in solchen grausamen Lebenssituationen so vieles. Man sieht die Welt mit anderen Augen als zuvor.

Leider verstehen das nur wenige „normale“ Menschen. Mit normal meine ich diejenigen, die ein ganz normales Leben führen, in dem das Schlimmste womöglich ein abgebrochener Fingernagel oder Ähnliches ist. Ich habe gelernt, dass es kaum einen Menschen gibt, der wirklich weiß, was wir fühlen. Jedoch muss ich diese Menschen auch ein wenig in Schutz nehmen, da man diesen Schmerz, den wir mit uns tragen, Tag und Nacht, nicht nachfühlen kann, wenn man ihn nicht selbst miterlebt.

Ich wünschte mir allerdings dass auch diese Menschen sich in unsere Lage versetzen könnten. Dann würde im Leben einiges etwas einfacher sein.



Nach einem halben Jahr sagte man zu mir, ich müsse aus meinem Schneckenhaus so langsam mal herauskommen, das Leben würde weiter gehen, ich hätte genug getrauert. Als mir diese Worte von einer Freundin gesagt wurden, habe ich den Glauben daran verloren, dass mich diese verstehen. Für mich war all das, was ich in den sechs Monaten geleistet hatte, eine riesengroße Leistung und ich war sehr stolz auf mich. Ich steckte mitten in meiner Ausbildung, ging weiter zur Arbeit, in die Schule, versuchte mich etwas zu schminken und hörte mir von den Anderen witzige Wochenendgeschichten an und wie toll doch ihr Leben sei. Leicht fiel mir das auf keinen Fall! Aber das haben die meisten wohl nicht gesehen. Nur meine Familie und mein Freund konnten mir diese Leistung hoch anrechnen und waren sehr stolz auf mich. Ich bin froh sie zu haben. Sie gaben und geben mir immer noch sehr viel Kraft und Halt. Ohne meine Familie und meinen Freund wäre ich heute nicht dort, wo ich momentan bin. Ich hatte anfangs Angst, meine Eltern zu verlieren. Ich habe oft gehört, dass der Kontakt zwischen Eltern und Kind nach solch einem Schicksalsschlag auseinandergehen kann und dass das

Kind niemanden hat, der für es da ist. Ich bin froh, diese Erfahrung nicht gemacht zu haben. Für meine Eltern bin ich das Allerwertvollste, was sie jetzt noch haben. Ein großer Teil der alten Freunde meines Bruders melden sich gelegentlich bei mir und nehmen mich in ihrem Kreis mit offenen Armen auf. Es ist zwar traurig, meinen eigenen Freundeskreis aus den Augen verloren zu haben, aber umso glücklicher bin ich, die Freunde meines Bruders gewonnen zu haben. Bei ihnen fühle ich mich geborgen und spüre die Nähe meines Bruders. Sie erinnern mich an ihn. Damals habe ich sie oft alle beisammen gesehen. Er hatte wirklich gute Freunde. An seinem Todestag und Geburtstag kommen viele seiner Freunde zu uns, unterstützen uns, verbringen den traurigen Tag mit uns. Oft sind diese Tage dadurch auch nicht ganz so schlimm für mich, da man mit ihnen auch über schöne Dinge von damals lachen kann. An seinem letzten Todestag sind alle Freunde mit auf den Friedhof gekommen. Wir haben einen großen Kreis, ohne Worte, gebildet, jeder packte seinen Nachbarn an der Hand und so standen wir im Kreis um das Grab meines Bruders. Solche Momente sind schlimm und tun einem sehr weh, solche Momente geben mir aber auch Halt und Kraft, da man die Nähe und Verbundenheit spürt. Ich wünsche mir sehr oft mein altes Leben zurück. Ich möchte einfach mal wieder unbeschwert lachen können. Ich vermisse so vieles. Manchmal bin ich sauer. Ich bin sauer und enttäuscht vom Leben. Ich werde es nie verstehen, wieso mein Bruder uns genommen worden ist. Das macht mich so wütend. Ich muss mich mit diesem Leben nun abfinden. Das möchte ich jedoch nicht! Ich will, dass alles so ist wie früher. Wenn



ich daran denke, dass all die „schönen“ Momente, die ich noch erleben werde, nie so schön sein können, wie ich sie mir zuvor vorstelle. Wenn ich ein Kind bekomme, dann wäre mein Bruder der Onkel gewesen. Nun wird mein Kind später einmal diesen Onkel nie kennenlernen. Ich würde doch so gerne mit meinem Bruder und seiner Familie, die er später womöglich auch mal gegründet hätte, etwas unternehmen. Aber das geht nicht. Wenn ich einmal heiraten sollte, wer wird dann mein Trauzeuge? Es soll doch niemand Anderes sein. Es sollte doch mein Bruder sein. Wenn mein Bruder einmal geheiratet hätte, ich wäre dort doch dabei gewesen. Wenn ich einmal ein Haus bauen sollte, wer würde mir helfen? Mein Bruder wäre da gewesen, das weiß ich. Aber er darf nicht! Er wurde uns ja genommen! Es gibt so vieles im Leben, wo mein Bruder einfach dabei gewesen wäre. Wie soll man das nur verkraften?

Mit der Zeit wird es „besser“, sagten viele zu mir. Mit der Zeit wird es nicht besser. Es wird anders. Aber niemals besser. Wie sollte ein Leben ohne meinen Bruder besser werden? Unmöglich. Man gewöhnt sich nach und nach an seine Lebenssituation. Das merke ich ja selbst. Am Anfang weinte ich ganz viel, bis ich keine Kraft mehr hatte. Mittlerweile weine ich selten. Ich habe mich womöglich mittlerweile ein wenig damit abgefunden. Aber der Riss in meinem Herzen, der bleibt immer bestehen. Ich trauere heute anders als am Anfang. Ich verdränge auch vieles. Manchmal denke ich sogar, mein Bruder wäre noch bei uns. Er ist gerade im Urlaub oder ich habe ihn einfach etwas länger nicht mehr gesehen. Vielleicht redet man sich das auch nur ein, um den Schmerz erträglicher zu machen. Anfangs fragte ich mich auch, wie ein Mensch so einen Verlust überhaupt ertragen kann? Irgendwie geht es. Ich weiß zwar nicht wie, aber irgendwie geht es. Ich gehe leider auch nicht oft zu seinem Grab. Einmal die Woche. Ich habe ein fürchterlich schlechtes Gewissen dabei. Ich denke, er ist mir dann böse. Aber wenn ich an seinem Grab stehe, dann empfinde ich nichts. Ich stehe vor Blumen. Mein Bruder mochte keine Blumen. Wenn ich an seinem Grab stehe ist mein Kopf auch wie ausge-

schaltet. Ich kann in diesen Momenten an gar nichts denken. Wenn ich jedoch zu Hause bin, dann denke ich so Vieles. Ich stelle ihn mir vor, denke an Gemeinsames und an schöne Erinnerungen. So fühle ich mich ihm viel näher als an seinem Grab. Vielleicht bin ich auch noch nicht in dem Alter, wo man damit mehr verbinden kann. Ich weiß nicht, wieso das bei mir so ist. Ich hoffe nur, dass mein Bruder mich verstehen kann, wo immer er auch gerade ist.

Und ich bin mir sicher, er würde mich verstehen und er würde es mir nicht böse nehmen. Trotzdem fühle ich mich schlecht.

Ich denke, man kann in unserer Situation nichts falsch machen. Es gibt kein richtig oder falsch. Man muss das machen, was einem am besten tut. Und dabei sollte es egal sein, was andere denken. Wir müssen auf uns achten und auf unser Herz hören. Ich denke, das ist die einzige Möglichkeit, so das Richtige für sich zu finden.

Ich wünsche euch allen von ganzem Herzen, dass ihr euren eigenen Weg durch euer Schicksal findet und diesen Weg geht. Irgendwie können wir das alle schaffen. Wir müssen nur daran glauben. Ich bin mir si-

cher, mein Bruder hätte das auch von mir verlangt, dass ich meine Augen schließe und tapfer durch die Welt weitergehe. Mein Bruder hätte mir nie freiwillig irgendein Leid angetan und genauso würde er niemals wollen, dass ich mich damit kaputt mache.

Ein Bruder und eine Schwester, nichts Schöneres kennt die Welt, kein Band im Leben hält fester, wenn einer zum anderem hält!

Ich vermisse meinen großen Bruder so unendlich und habe ihn so sehr lieb!

In Liebe
seine kleine Schwester Katharina



Plötzlich oder nicht – egal

Meine Erfahrung mit Trauer bisher ...

Zuerst ist es unwirklich (egal ob plötzlich oder nicht, denn alles ist dann plötzlich!). Die Vorbereitungen und die Beerdigung gehen unwirklich an einem vorbei. Den Schmerz lässt man nicht wirklich an sich ran.

Man will es nicht wahrhaben, und dann ist (irgendwann) auf einmal die Erkenntnis da. Sie schmerzt noch mehr und reißt den Boden unter den Füßen weg. Man fällt ins Bodenlose (glaubt man).

Ich habe dabei erkannt, dass man fallen muss. Denn nur, wenn man mit allen Gliedmaßen auf dem Boden liegt, kann man auch wirklich wieder aufstehen.

Erst nur zögerlich mit den Schmerzen des Sturzes.

Auch fällt man immer mal wieder hin. Dann steht man immer ein Stückchen mehr, und irgendwann steht man wieder auf seinen Beinen.

Zunächst wackelig, dann immer stabiler. Die ersten Schritte, die einem weh tun, weil man so lange nicht gegangen ist. Es geht mit der Zeit immer besser.

Wir können es schaffen wieder zu laufen wie vorher, mit einem kleinen Hinken, welches uns immer mal wieder erinnert, aber nicht mehr am Leben hindert.

Gwendolyn

Von und mit eigener Trauer zur Trauerbegleiterin ... mein Weg

Liebe Leser und Leserinnen
unserer Vereinszeitung,

zunächst einmal möchte ich mich kurz vorstellen. Mein Name ist Birgit Rosendahl, ich bin verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern. Unser jüngster Sohn, Dennis (25), starb am 16. Juli 2009 nach nur dreimonatiger Erkrankung an Leukämie.

Von Beruf bin ich Krankenschwester, aber seit einigen Jahren Frührentnerin. Wir leben in einem kleinen Stadtteil von Melle, das liegt in Niedersachsen, im Osnabrücker Land.

Nachdem Dennis starb, passierte uns das, was so viele von uns verwaisten Eltern erleben mussten: Sehr viele unserer Freunde, Nachbarn und Bekannten zogen sich von uns zurück ... Sie schafften es nicht, uns in unserer tiefen Trauer auszuhalten! Auf einmal waren wir allein. Das war etwas, was ich mir niemals habe vorstellen können. In meiner Naivität habe ich gedacht: „Dennis ist gestorben, aber wir sind nicht allein. Wir haben sehr viele Menschen um uns, mit deren Unterstützung werden wir ÜBERLEBEN!“

Das war eine vollkommene Fehleinschätzung.

Nach einigen Monaten hörte ich, dass der Superintendent (Leiter des evangelischen Kirchenkreises) unsere kleine Kirchengemeinde besucht. Er hatte angekündigt, mehrere Familien im Ort zu besuchen, darunter eine Unternehmerfamilie und auch eine Familie mit einem Bauernhof. In meiner großen Enttäuschung habe ich bei dem „Kirchenmann“ angerufen und ihn mit großer Wut im Bauch gefragt: „Warum gehen Sie als Pastor nicht mal in eine Familie, in der großes Leid ist? Ist das nicht die eigentliche Aufgabe der Kirche?“

Und ja, der Superintendent hat uns besucht! Wir haben unsere Enttäuschung zum Ausdruck gebracht ... Wirkliche Antworten für uns hatte er nicht, außer viel Verständnis für unsere Mitmenschen ... Es ist ja so schwer mit Trauernden umzugehen, da möchte



wohl niemand ran, denn es tut dann unserer Umwelt so weh!!!

Nach einiger Zeit dann fragte er mich, ob ich nicht eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin machen möchte. Die Kirche würde es mir auch finanzieren. Na, dachte ich, der macht es sich ja einfach. Aber dann habe ich mich informiert und mich angemeldet. Es wurde eine Ausbildung über die Dauer von eineinhalb Jahren angeboten.

Die Ausbildung fand sowohl in einem katholischen, wie auch in einem evangelischen Ausbildungszentrum statt und ist durch den Bundesverband der Trauerbegleiter anerkannt.

Zu den Lerninhalten zählten unter anderem:

- Selbsterfahrung und verschiedene Trauertheorien
- Ausdrucksformen gesunder, erschwerter und komplizierter Trauer



- Bestattungsformen in unterschiedlichen Kulturen
- Gestaltung von Trauerfeiern und Abschiedsritualen
- Spezifische Probleme unterschiedlicher Trauergruppen, wie Kindertrauer, trauernde Eltern, Trauer von jungen bzw. alten Menschen und Trauer nach Suizid
- Systemische Aspekte der Trauerbegleitung
- Tod, Trauer und Religion

Des Weiteren musste ich eine Abschlussarbeit, ähnlich wie eine Diplomarbeit, mit frei wählbarem Titel schreiben. Das Thema meiner Arbeit lautet: „Erste Schritte“ – Begleitung von Familien unmittelbar nach dem Tod eines Kindes.

Ich habe während der Seminare viel über mich, meine Trauer und die Andersartigkeit der Trauer meines Mannes und der Geschwistertrauer gelernt. Das alles war für unsere Restfamilie überlebenswichtig, denn wir hatten durch die Seminare jedes Mal wieder neuen Gesprächsstoff in der Familie und konnten so die Sprachlosigkeit, die sich vorher eingeschlichen hatte, überwinden.

Heute können mein Mann, Dennis‘ Ge-

schwister und ich uns gegenseitig wieder unterstützen und tragen. Und ganz wichtig: **Dennis lebt mit uns mit** – wie seine Schwester immer sagt.

Nun möchte ich einige besondere Situationen während der Ausbildung schildern, die verdeutlichen, dass unsere Trauer als verwaiste Eltern „besonders“ ist oder sein kann. Selbst unter angehenden Trauerbegleitern habe ich manchmal gespürt, dass ich irgendwie nicht dazu gehöre, weil das, was ich zu sagen hatte, wohl oft zu schwer war und so unvorstellbar, besonders für die Mütter unter uns.

Im ersten Seminarblock hatten wir das Thema „Eigene Trauer“. Alle Teilnehmer(innen) berichteten von ihren Verlusten. Es wurde vom Tod der alten Mutter, der Freundin, des Schwiegervaters, der Oma und auch vom Tod eines Partners erzählt. Ich hatte mir vorgenommen, als Letzte von meinem Sohn Dennis zu berichten, denn damals fiel es mir noch schwer und ich musste mich sehr konzentrieren, um überhaupt etwas sagen zu können, ohne gleich wieder in Tränen auszubrechen. Dann war eine unserer Ausbilderinnen an der Reihe. Sie berichtete unter Tränen, dass sie sehr mit dem Auszug ihrer erwachsenen Tochter aus der elterlichen Wohnung zu kämpfen habe! Nun, ich weiß natürlich, dass so etwas auch ein Abschied ist, der einer Mutter nicht leicht fällt ... aber, die Ausbilderin wusste von meinem Schicksal und ich war fassungslos!

Diese Konfrontation war für mich kaum auszuhalten. Wie kann sie als Seminarleitung von dieser Art der Trauer berichten, wenn mein Sohn gestorben ist? Wie froh wären wir verwaisten Eltern, wenn unsere Kinder „nur“ ausgezogen wären!

Eine weitere Begebenheit spielte sich abends in lockerer Runde ab. Wir saßen gemütlich beisammen und erzählten aus unserem Leben. Es wurde von Kindern und Enkelkindern erzählt, Fotos wurden herausgesucht und auch ein Hochzeitsvideo wurde auf einem Handy bestaunt. Ich wurde mutig und habe auch eine kleine Fotomappe mit Bildern von meiner Familie, von Den-

nis und auch von seinem Grab gezeigt. Die meisten Seminaristen reagierten sehr gut, warfen mir liebe Blicke zu und Ähnliches. Aber plötzlich sprang eine Mitschülerin entriestet auf und sagte: „Immer du mit deinem Schicksal, ich halte das nicht aus! Ich weiß ja nicht mal, ob alle meine Kinder überleben werden. Vielleicht passiert mir ja eines Tages das, was dir passiert ist ... Den Gedanken kann ich nicht ertragen!“

Aus meiner Sicht hat diese Mutter genau das ausgesprochen, was es der Umwelt von verwaisten Familien so schwer macht, uns auszuhalten und zu tragen. Unsere Mitmenschen werden mit dem Tod unserer Kinder konfrontiert und damit gleichzeitig mit ihrer eigenen Zukunft, die im Ungewissen liegt.

Als Letztes ein sehr positives Beispiel, was mir sehr gut getan hat:

Nach Dennis' Tod habe ich einen sehr großen Teil meines christlichen Glaubens verloren, leider. Ein Kollege, der eine kleine Abendandacht vorbereitet hatte, wusste davon. Er bat mich ausdrücklich darum, an der Andacht teilzunehmen. Ich kam seiner Bitte mit sehr gemischten Gefühlen nach.

Dieser wunderbare Mann hatte die Andacht genau auf mich und meine Trauer abge-

stimmt. Er erwähnte Dennis und zündete ein Licht für ALLE verstorbenen Kinder an. Am Ende nahmen mich alle in die Mitte, segneten mich und es wurde ein Gebet für mich und alle trauernden Eltern gesprochen. Das hat mich zwar meinen Glauben nicht in der alten Form wiederfinden lassen, aber es war so wohltuend und ich fühlte mich getragen.

Die Trauer um unsere Kinder ist so schwer in Worte zu fassen und zu begreifen, dass selbst Trauerbegleiter es mit unserer „besonderen“ Trauer schwer haben können, es sei denn, sie sind selbst betroffen und wissen, wie es sich anfühlt, wenn ein Kind gestorben ist, oder sie verfügen über ganz viel Empathie.

Inzwischen arbeite ich ehrenamtlich als Trauerbegleiterin bei einer diakonischen Lebensberatungsstelle und mein Angebot wird gut angenommen. Ich muss aber auch sagen, dass ich mein eigentliches Ziel, nämlich Familien unmittelbar nachdem ein Kind gestorben ist zu unterstützen, bisher noch nicht umsetzen konnte.

Ich werde aber dieses Ziel nicht aus den Augen verlieren und weiter daran arbeiten.

Birgit Rosendahl



Monique Scholz, © Manfred Scholz

Meine Erfahrung mit Trauer bisher ... Liebe bis ins JENSEITS



Obwohl ich schon eine längere Zeit vorher wusste, dass es keinen anderen Ausweg geben würde, war es wie ein Schlag ins Gesicht. Ein kurzer Augenblick, in dem die Zeit kurz stehen blieb und danach nichts mehr je so sein würde wie vorher. Ein neuer Lebensabschnitt ohne diesen einen geliebten Menschen. Ein Lebensabschnitt voller Trauer, Wut und Verzweiflung. Manchmal jedoch, auch wenn ich es kaum glauben kann, voller Hoffnung, Lachen, Lichtblicke und voller schöner Erinnerungen, die mir ein Lächeln ins Gesicht und ins Herz zaubern.

Am 27.06.2011 um 10:45 Uhr ist mein großer Bruder Jens gestorben.

Im Januar 2004 wurde in seinem linken Knie ein Osteosarkom diagnostiziert – Knochenkrebs! Ende 2004 tauchten dann die ersten Lungenmetastasen auf. Später sagte einmal ein Arzt zu mir, dass dies schon sein Todesurteil gewesen sei. Doch Jens war eine echte Kämpfernatur, er ließ sich durch die schlechte Prognose keinesfalls unterkriegen. Auch als er begreifen musste, dass es trotz zahlreicher OPs, Chemo-, Strahlen- und sonstiger Therapien keine Heilung geben würde.

Jens lebte bis zum Schluss jeden Tag sehr

bewusst und hatte eine so positive Ausstrahlung. Er machte 2009 sein Abitur, begann 2010 mit einem Studium und arbeitete sogar noch bis kurz vor seinem Tod. Ihm war durchaus klar, dass ihm nicht mehr viel Zeit bleiben würde, doch trotz allem gestaltete er sein Leben bis zum Ende voller Optimismus, wodurch er wahrlich Stärke bewies und für mich zu meinem ganz persönlichen Vorbild wurde.

Jedoch waren die letzten Monate seines Lebens eine wahnsinnige Herausforderung für uns alle. Auch wenn Jens immer sehr tapfer war und niemals betonte, wie schlecht es ihm ging, sah man, wie sehr er leiden musste. Der Gedanke, dass er bald von uns gehen würde, schwebte immer in unseren Hinterköpfen. Schließlich war es so weit und er schlief an einem Montagmorgen im Alter von 21 Jahren ruhig ein.

Seitdem ist es für meine Eltern und mich jeden Tag ein neuer Kampf. Jeder Tag, an dem uns erneut bewusst wird, wie sehr uns unser Jens hier fehlt.

Oft bin ich so antriebslos, möchte in meinem Bett liegen bleiben und einfach traurig sein. Aber realisierbar ist das ganz und gar nicht. Es wird erwartet, dass ich zur Schule gehe, gute Leistungen bringe, feiern gehe, lache und eine Unmenge Spaß habe. So ist das doch, wenn man jung ist und die „beste Zeit seines Lebens“ gerade erlebt. Am besten soll ich doch bitte auch noch ein offenes Ohr haben für die Probleme mit dem neuen Freund, den Eltern oder was viele meiner Bekannten sonst so bewegt. Und wer hört mich? Auch ich möchte von dem erzählen, was mich beschäftigt, auch wenn es für manche schwer zu ertragen ist oder sie das Thema Tod am liebsten aus ihrem Leben ausblenden möchten. Aber der Tod und der Verlust sind nun mal jetzt ein Teil von mir. Und ich möchte so sehr von Jens erzählen, ich möchte meine Erinnerungen nicht totschweigen. Ich möchte erzählen, wie stark er war, wie zuversichtlich er sein Schicksal angenommen hat und wie er das Lachen nie verlernt hat, obwohl er wusste, dass er sterben wird.

Wenn in einer lockeren Runde jeder etwas von seinen Geschwistern erzählt, möchte ich auch von meinem Bruder erzählen dürfen. Ich möchte von Jens verrückten, aber doch auch irgendwie liebenswerten Angewohnheiten berichten können. Zum Beispiel machte er sich jede Nacht um zwei Uhr mit donnerndem Mixer einen Eiweiß-Shake. Dabei ignorierte er völlig, dass durch dieses, einem röhrenden Rasenmäher gleich kommende Geräusch, eventuell jemand genervt oder vielleicht geweckt werden könnte. Dieses betretene Schweigen nach so einer Erzählung, finde ich schrecklich. Jens war und ist ein Teil meines Lebens und für mich ist es wichtig, von ihm erzählen zu dürfen, von ganz normalen alltäglichen Dingen, die wir zusammen erlebt haben. Und natürlich auch von Situationen in denen er mir auf die Nerven gegangen ist. Jetzt blicke ich mit einem Lächeln auf diese Situationen zurück und würde alles dafür geben, noch einmal nachts von seinem Mixer geweckt zu werden.

Ich möchte jedoch auch versuchen, in irgendeiner Weise etwas Hilfreiches oder auch Positives aus all der schweren Zeit mitzunehmen. Mir ist bewusst, dass es zunächst total banal erscheint, etwas „Positives“ aus Jens Krankheit, seinem Leiden und schließlich seinem Tod zu ziehen. Aber er war so ein charismatischer Mensch, er hat sein Schicksal angenommen und versucht, immer das Beste aus allem zu machen. Nie hat er aufgegeben.

Seine letzte Lebensphase verbrachte er auf der Palliativstation des Franziskushospitals in Münster. Es war wie ein zweites Zuhause für ihn. Ein anderer Patient bezeichnete die Station mal als WG für schwerkranke Menschen. Ich glaube für meinen großen Bruder war es besonders schön, dass er seine Selbstständigkeit dort nicht verloren hat. Normalerweise ziehen viele junge Erwachsene in seinem Alter in die eigene Wohnung oder WG. Jens hatte dort sein eigenes kleines Reich. Jederzeit konnte er Besuch empfangen. Wurde es ihm jedoch zu viel, konnte er sich zurückziehen in sein vollausgestattetes Zimmer oder auf seine eigene kleine Terrasse. Außerdem wurde er rund um die Uhr medizinisch überwacht und ver-

sorgt, doch ohne den oftmals sehr sterilen und unpersönlichen Krankenhauscharakter. Viele der Krankenschwestern und Pfleger auf der Station brachten ihm Respekt und Zuneigung entgegen, wodurch er auch in seiner letzten Lebensphase keinesfalls seine Würde verlor.

Besonders gut gefallen hat mir der Leitspruch der Palliativstation: „Nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben.“ Genau nach diesem Prinzip lebte Jens. Er hatte klare Ziele vor Augen und war sich ganz bewusst, dass ihm nur noch eine sehr begrenzte Zeit bleiben würde. Doch trotz allem war er immer für mich da. Er war mir ein toller großer Bruder und gerade deswegen möchte ich versuchen, mein Leben jetzt bewusster zu leben. Ich habe durch den Tod meines geliebten Bruders so viel verloren, aber in gewisser Hinsicht habe ich eine andere, vielleicht bessere Sichtweise hinzugewonnen. Oft denke ich an Jens, wenn ich vor Entscheidungen stehe, mir unsicher bin oder nur mal wieder „über all den Lernstress“ klage und versuche mir vorzustellen, er würde mich jetzt sehen. Ich versuche daran zu denken, wie stark er war und wie stolz ich auf mein Brüderchen bin. Dann wird mir klar, dass ich möchte, dass er, wo auch immer er jetzt ist, auch stolz auf mich sein kann.

Ich weiß, er lebt durch mich, unsere Eltern und seine Freunde weiter, dadurch dass wir uns gemeinsam erinnern und an ihn denken. Denn er hat seinen Platz in unseren Herzen und wird für immer dort sein.

Jens, ich liebe dich und du fehlst mir hier so sehr!

Svenja



Aus unseren Selbsthilfegruppen

SHG Renningen – Warum ich eine Selbsthilfegruppe besuche

Ich möchte euch heute unsere Gruppe „Leben ohne Dich“-Renningen vorstellen. Wenn ich betroffenen Eltern erzähle, dass ich selber eine Gruppe für verwaiste Eltern besucht habe und nun eine Gruppe leite, höre ich oft: „Ach, ich geh da lieber nicht hin. Für mich ist das nichts. Da sind immer alle so traurig und ich höre so viel Leid der anderen. Ich habe doch mit meinem genug zu tun. Was soll mir das bringen?“

Aus diesem Grund habe ich „unsere Eltern“ gebeten, einmal aufzuschreiben, was ihnen die Gruppe bedeutet bzw. bringt. Vielleicht gibt es den Eltern, die sich bislang noch nicht getraut haben, ein bisschen Mut, in eine Gruppe zu gehen.

Conny mit Johannes im 
Ich bin alleine, wir sind alleine – das waren meine Gedanken, als am 10.11.2004 unser Johannes im Alter von 20 Jahren nicht mehr aufgewacht ist. Wir lebten zu dieser Zeit gerade mal drei Jahre hier, in der Nähe von Stuttgart, und kannten kaum eine Handvoll Leute. Geschweige denn, dass ich jemanden kannte, der ein Kind verloren hatte. Ich wusste nicht, wie ich und wir als Familie diesen Supergau überhaupt überleben können.

Irgendwann kam eine Nachbarin, die ich bis dahin noch nicht gekannt hatte, und brachte mir einen kleinen Flyer von einer Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern hier in der Nähe. Sie bot mir sogar an, mich dorthin zu begleiten. Darüber war ich unendlich dankbar, Autofahren in der Nacht hat mich knapp vier Wochen nach Johannes Tod komplett überfordert und so habe ich das Angebot dankbar angenommen.

Es waren und sind tolle Menschen an meiner Seite, die mich begleiten, halten und verstehen, und die sind mir unendlich wichtig. Und doch ist es etwas ganz Besonderes und unendlich Wertvolles, sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen. In der Selbsthilfegruppe habe ich mich sehr gebor-



gen und verstanden gefühlt. Über ein Jahr bin ich in dieser Gruppe gewesen und sie hat mich auf meinem so anderen Weg begleitet. Immer noch muss ich diesen so anderen Lebensweg alleine gehen, aber ich bin nicht mehr alleine ...

In dieser Zeit wuchs der Entschluss, in meinem Heimatort eine Trauergruppe anzubieten, damit betroffene Eltern nicht so weit fahren müssen und da hier in der Region das Unterstützungsangebot für verwaiste Eltern noch relativ dünn gewesen ist. So gibt es jetzt seit 2010 unsere SHG „Leben ohne Dich“-Renningen.

Thilo mit Saskia im 
Am 10. Januar 2011 war ich das erste Mal bei euch. An diesem Tag war es gerade drei Wochen und zwei Tage her, dass ich meine geliebte Saskia als endgültig lebloses Bündel im Arm hielt. Die Vorfreude auf meine Tochter und das eine Jahr, das mir mit ihr vergönnt war, gehörten zum Glückspendenden, was ich in meinem Leben erleben durfte. Ich halte es für wichtig, das zu erwähnen, um die Fallhöhe erahnen zu können, aus der mich ihr jäher Tod stieß. In diesem Moment, bildlich gesehen von Höchstgeschwindigkeit über die Allee, gebremst vom Straßenbaum des Schicksals und damit lädiert von den Kräften, die bei solch einem Aufprall wirken, kam ich zu Euch. Bei Dir,

bei Ursula, bei Hans und Helga, bei Walter und Inge, bei all denen, die ich kennenlernen durfte, hatte ich den Eindruck, sie verstehen aus eigenem Erleben, was in mir vorgeht – jenseits professioneller Einfühlsamkeit. Wo kann man denn schon aussprechen, dass das Lebenslicht und damit der Lebenssinn von einem gegangen ist? Gerade als Mann, von dem ja eher erwartet wird, dass er die ähnlich trauernde Frau stützt? Ich bin sehr dankbar für den kleinen Zufluchtsort für meine, ganz allein meine, Trauer!

Gerti mit Michael im ❤️

Nach dem unerwarteten Tod meines geliebten Sohnes im November 2012 brach meine Welt zusammen! Alles schien sinnlos zu sein, was um mich herum geschah.

Eine Therapeutin berichtete mir im Frühjahr 2012 von Eurer Gruppe. Ich wusste nicht, dass es so etwas gab, eine Selbsthilfegruppe für „verwaiste Eltern“.

Ich wurde sehr warmherzig von allen aufgenommen und eingeführt. Vom ersten Moment an hatte ich das Gefühl, hier richtig zu sein.

Die Befürchtung, dass ich durch die Trauer anderer belastet würde, bestand nicht mehr. Im Gegenteil, die Gespräche taten mir gut, konnte ich doch erfahren, wie andere Mütter und Väter mit ihrer Trauer umgingen, durch welche Tiefen sie schon gegangen sind.

Hier bin ich mit meinen tieftraurigen und verletzten Gefühlen nicht mehr allein!

Margit mit Claudio im ❤️

Am 15.02.2013 habe ich meinen Sohn Claudio im Alter von 24 Jahren verloren. Er hat vier Jahre gekämpft und ich/wir mit ihm gegen den Krebs. Aber letztendlich war die Krankheit stärker. Ein Leben ohne ihn ist nicht möglich, ist furchtbar, ist total anders. Es wurde und kann nie wieder so sein wie vorher. Ich war nun erst zweimal in der Selbsthilfegruppe. Ich fühlte mich sofort gut aufgenommen und verstanden. Ich werde auch weiterhin daran teilnehmen, weil es gut tut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und zu sehen, dass man mit seinem unfairen Schicksal nicht alleine ist.

Hans und Helga mit Bernhardt im ❤️

Wenn Eltern das Schlimmste erleben,

nämlich den plötzlichen Tod des geliebten Kindes, dann verändert sich das Leben schlagartig. Trauer, Schmerz und Hoffnungslosigkeit mit Verzweiflung prägen ab da den Alltag, ja das ganze Leben.

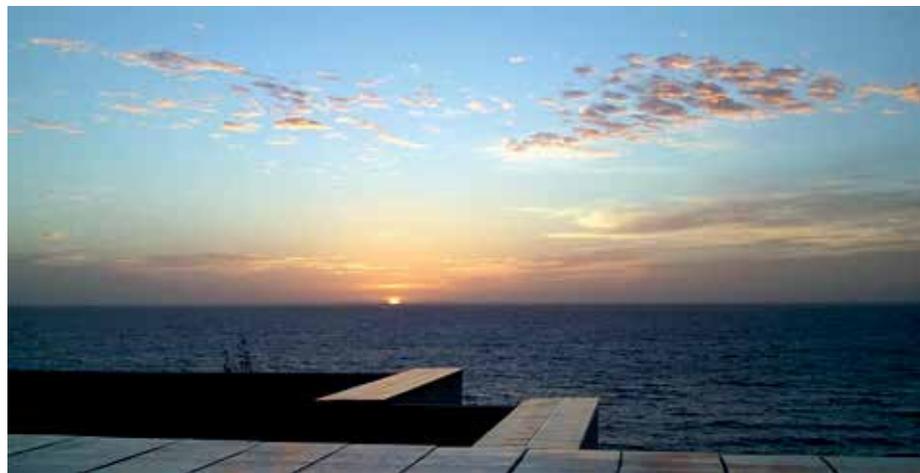
Auf der Suche nach Trost und Hilfe, dem Wunsch, Menschen zu begegnen, welche deine Trauer um den Verlust deines geliebten Kindes verstehen, haben wir eine Trauergruppe gefunden. Hier konnten wir nun über alle unser Problem unseres schwer belasteten Lebens sprechen und unsere Seele erleichtern. Auch hilfreiche Hinweise auf Literatur, welche sich mit der Thematik „Tod eines Kindes“ und „Trauer der betroffenen Eltern“ beschäftigen, werden vermittelt. Das Zusammensein mit betroffenen Eltern in der Selbsthilfegruppe und die Diskussion über die veränderten Lebensbedingungen verbesserten deutlich unseren Gefühlszustand und stabilisierten unseren täglichen Lebensablauf.

Wir sind sehr dankbar, dass wir hier aufgefangen wurden.

Ich danke „meinen Eltern“ für ihre Beiträge und ich wünsche mir, dass sie anderen Eltern Mut gemacht haben. Es lohnt sich auf jeden Fall, es zumindest einmal zu versuchen. In diesem Sinne:

„Nur du allein schaffst es, aber du schaffst es nicht allein!“

Die Selbsthilfegruppe Renningen trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 18 Uhr in der Begegnungsstätte Renningen Malmsheim.



Kraft tanken

Die Kraft der Erinnerung

Trauerprozesse sind etwas sehr Individuelles. Es gibt keine Anleitung für einen Trauerprozess, es gibt keine „richtige“ Art und Weise zu trauern. Aber es ist sehr wichtig, dass es Trauer gibt und dass sie gelebt wird. Sie ist lebenswichtig. Wird Trauer dauerhaft unterdrückt, kann das körperliche und seelische Erkrankungen zur Folge haben, oft auch noch Jahre später. Entgegen der landläufigen Ansicht, dass jemand, der einen Verlust erlitten hat, möglichst schnell wieder ins Leben und in den Alltag zurückfinden sollte, braucht Trauer Raum, und vor allem braucht sie Zeit. In besonderem Maß gilt das für den Verlust des eigenen Kindes. Mit dem eigenen Kind ist auch ein Teil der eigenen Zukunft gestorben, mit dem Tod des Kindes ist etwas passiert, was nicht passieren darf: Es ist vor seinen Eltern und „vor seiner Zeit“ gestorben.

Trauer braucht auch Erinnerung. „Wird ein traumatisches Ereignis, wie der Verlust eines Kindes, so bearbeitet, dass die Erinnerung an den geliebten Menschen aktiv gestaltet werden kann, wird auch die Seele des Betroffenen keinen bleibenden Schaden erleiden“, so Heidrun Gurrulat, betroffene Mutter und Systemische und Gestalttherapeutin.

Erinnerungen, so schmerzhaft sie einerseits auch sind, da sie den erlittenen Verlust umso stärker vor Augen führen, sind wesentlich in dem Prozess, dem verstorbenen Kind einen neuen Platz im Leben zu geben. Einen Platz oder Ort im Leben, an dem man dem Kind begegnen, sich mit ihm austauschen und sich geborgen fühlen kann. Mit diesem Erinnerungsort findet auch die noch immer andauernde Liebe zum Kind einen Platz, an dem sie sich vor Vergessen oder Nicht-Gesehen-Werden sicher fühlt. Kraft der Erinnerung wird das verstorbene Kind lebendig gehalten. Die lebendige Erinnerung ermöglicht vielen Betroffenen erst ein Weiterleben. Auch wenn sie eine immer wieder neue

Konfrontation mit dem Schmerz bedeutet, ist sie doch gleichzeitig ein Kraftreservoir.

Es ist sehr individuell, wie die Erinnerung an das verstorbene Kind gelebt und lebendig gehalten wird. Erinnerungen im Gespräch, über Bilder oder Musik mit anderen zu teilen, wird von den meisten Betroffenen als sehr hilfreich wahrgenommen. Trauer und Schmerz gemeinsam zu begegnen hilft und stärkt. Nicht immer jedoch stehen andere Menschen zur Verfügung, mit denen man sich austauschen kann, und nicht immer möchte man mit anderen im Austausch sein. Dazu kommt, dass jede/r Betroffene, sei es der/die PartnerIn, Geschwisterkinder, die Großeltern oder FreundInnen, einen anderen Weg im Umgang mit der Trauer und der Erinnerung geht.

Im eigenen, individuellen Umgang mit Trauer sind Rituale und Symbole hilfreich, die eine Begegnung mit dem verstorbenen Kind ermöglichen. Das kann eine Erinnerungsecke mit Fotos und vom Kind geliebten oder selbst ausgesuchten bzw. selbst gestalteten Gegenständen sein, die einerseits immer präsent ist, die du andererseits aber auch zu bestimmten, selbst gewählten Zeitpunkten bewusst aufsuchen kannst. Ein solcher Begegnungsort kann sich auch in dir selbst befinden als ein innerer Rückzugsort, an dem du mit deinem verstorbenen Kind in Kontakt treten kannst.

Aktive Erinnerung kann beinhalten, an einen bestimmten Ort zu gehen, an dem dein Kind gern war und wo du es durch dein bewusstes Dort-Sein wieder antriffst. Es kann beinhalten, das Lieblingsessen des Kindes zu kochen und zu genießen oder einer Aktivität nachzugehen, die dein Kind genossen hat. Du kannst eine vom Kind begonnene Sammlung fortführen, Bilderrahmen für Fotos des Kindes verzieren und dir Bilder oder Videos anschauen. Du kannst deinem Kind regelmäßig schreiben oder

ein Erinnerungsbuch anlegen – ein Buch, in dem du mit deinem toten Kind kommunizierst, in das du Bilder einklebst und flüchtige Gedanken oder plötzlich wieder aufgetauchte Erinnerungen hineinschreibst. Wenn du möchtest, können auch andere in dieses Buch hineinschreiben und/oder zeichnen. Du kannst aus Kleidungsstücken deines Kindes eine Patchwork-Decke nähen oder aus einer Lieblingsjeans eine Handtasche. Im Internet kann ein virtueller Ort geschaffen werden, über den auch wieder Austausch mit anderen möglich wird. Alles was gut tut und neue Kraft gibt, ist erlaubt. Auch für Eltern, die ihr Kind während der Schwangerschaft verloren haben, können solche Erinnerungsorte sehr hilfreich im Umgang mit der Trauer sein. Mittels einer kleinen Schatztruhe können beispielsweise Mutterpass, Ultraschallbilder, Erinnerungen an die Schwangerschaft und andere, schriftlich oder bildlich dargestellte Gedanken und „Erinnerungen an eine verlorene Zukunft“ bewahrt werden.

Aus der Trauerarbeit mit Kindern, die ein Geschwisterkind oder Elternteil verloren haben, ist mir eine weitere schöne Form der Erinnerungsarbeit im Gedächtnis geblieben: Kleine Glasflaschen werden mit selbst eingefärbtem Vogelsand befüllt. Jede Schicht bzw. Farbe steht dabei symbolisch für etwas, das der/die Verstorbene gern gemacht hat oder gern mochte. Auf ähnliche Weise kann auch ein Bild gemalt werden, das die/den Verstorbene/n in charakteristischen Farben und Formen verkörpert. Eine Familie, die ihren ältesten Sohn verloren hat, hat später eine große Leinwand gekauft und in Quadrate eingeteilt. Sie füllten einen Teil der Quadrate selbst und baten dann Verwandte und Freunde, ein Quadrat mit einer Farbe und/oder einem Symbol (wie Herz, Stern, Sonne, Blume, ...) zu füllen, die diese mit einer Erinnerung an den Sohn verbinden. Daraus entstand ein wunderschönes, farbenprächtiges Bild, das den Sohn auf ganz eigene Art mit all seinen Facetten darstellt.

Erinnerung ist gut und tut gut. Sie darf stets gegenwärtig sein, sollte aber ein Leben im Hier und Jetzt nicht ausschließen. Auch die Gegenwart und das sich Wiedereinfließen in

einen mit der Zeit neu entstehenden „Alltag“ kann durch kleine und große positive Erlebnisse immer wieder neue Kraft geben. Erinnerung kennt viele Formen, sie kann (und darf!) fröhlich und traurig sein, zum Lachen und zum Weinen einladen. Sie gibt deinem verstorbenen Kind einen Platz und wirkt der Angst zu vergessen entgegen. Erinnerungen sind wie ein Schatz, der nicht gestohlen werden kann. Mit der Erinnerung an das verstorbene Kind erinnert sich auch die Liebe an ihr beständiges Dasein und Fortbestehen. Aus dieser liebenden Erinnerung können wir Tag für Tag neu die Kraft zum Weiterleben schöpfen.

Ich wünsche euch wunderbare, wunderschöne und lebendige Erinnerungen und erinnerungswürdige Erlebnisse auf eurem Weg.

Daniela Klein

*Beim Aufgang der Sonne
und bei ihrem Untergang
erinnern wir uns an sie.*

*Beim Wehen des Windes
und in der Kälte des Winters
erinnern wir uns an sie.*

*Beim Öffnen der Knospen
und in der Wärme des Sommers
erinnern wir uns an sie.*

*Beim Rauschen der Blätter
und in der Schönheit des Herbstes
erinnern wir uns an sie.*

*Zu Beginn des Jahres
und wenn es zu Ende geht,
erinnern wir uns an sie.*

*Wenn wir müde sind
und Kraft brauchen,
erinnern wir uns an sie.*

*Wenn wir verloren sind
und krank in unserem Herzen,
erinnern wir uns an sie.*

*Wenn wir Freude erleben,
die wir so gern teilen würden,
erinnern wir uns an sie.*

*So lange wir leben,
werden sie auch leben,
denn sie sind ein Teil von uns,
wenn wir uns an sie erinnern.*

Aus einem Jüdischen Gebetbuch