

„Dann stirbt die Zukunft“



Gabriela Becker leitet die Selbsthilfegruppe „Leben-ohne-Dich“. Sie verlor ihren elfjährigen Sohn durch einen plötzlichen Herztod.

Einmal im Monat treffen sich Eltern von verstorbenen Kindern in der Selbsthilfegruppe „Leben-ohne-Dich e. V.“. Wie die Gemeinschaft mit anderen trauernden Eltern zur Hilfe werden kann, darüber sprachen wir mit Gabriela Becker, der Leiterin der Gruppe.

Wer kommt in Ihre Selbsthilfegruppe?

Becker: Es kommen Mütter und Väter, deren Kinder gestorben sind. Das Kind, das möglicherweise ganz früh verstorben ist oder mit 30 oder 40 Jahren. Wir machen keinen Unterschied, wann und woran das Kind gestorben ist oder wie alt das Kind werden durfte. Manche Eltern kommen bald nach dem Tod ihres Kindes, andere erst nach einigen Jahren. Manche kommen regelmäßig, einigen reicht es, einmal zu kommen, auszusprechen, dass ihr Kind gestorben ist und zu sehen, dass sie mit diesem Schicksal nicht alleine sind. Ich leite die Gruppe zusammen mit Ingrid Dziuba, einer Freundin von mir. Als Yogalehrerin ist sie eine wertvolle Ergänzung, denn so kön-

nen wir an den Gruppenabenden neben dem geschützten Raum für Gespräche auch die Möglichkeit anbieten, mit verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen wieder in Kontakt mit unserem Körper zu treten, wenn wir uns in unserer Trauer um unsere Kinder aus den Augen verloren haben.

Wenn ein Kind stirbt, was bedeutet das?

Becker: „Wenn das Kind stirbt, dann stirbt die Zukunft.“ Mit diesem Satz ist viel erklärt. Nahezu alles, wonach man sein Leben ausgerichtet hat, ist mit einem Schlag weg. Unwiederbringlich weg. Der Tod eines Kindes ist ein zutiefst erschütternder Einschnitt. Wir Eltern sind fassungslos, verzweifelt, wütend - vielleicht sogar ohne Hoffnung auf eine lebbare Zukunft. Oft wissen wir nicht, wie wir mit dem Schmerz und den starken Gefühlen umgehen sollen. Wohin mit unserer Mutterliebe, mit unseren Träumen? Vielleicht sind noch andere Kinder da, Geschwisterkinder mit ihrer eigenen Trauer, aber auch ihren eigenen Ansprüchen – und wir wissen nicht, wie wir ihnen gerecht werden können.

Wie lange gibt es die Gruppe schon?

Becker: Unsere Gruppe in Augsburg gibt es seit 2008. Sie ist eine von mittlerweile 13 Gruppen innerhalb von Deutschland und der Schweiz. Außerdem betreiben wir eine Homepage mit verschiedenen Foren – für betroffene Eltern, Geschwisterkinder und alle Menschen, die



Der Tod eines Kindes löst bei Eltern unermessliche Trauer aus. In Augsburg versucht eine Selbsthilfegruppe, Betroffenen Trost zu spenden.

Foto: Ruth Plössel

vom Tod eines Kindes betroffen sind.

Wozu die Gemeinschaft mit anderen trauernden Eltern?

Becker: In der Gemeinschaft mit anderen trauernden Eltern gelingt es uns, unsere Einsamkeit mit dem Schicksal mit anderen Betroffenen zu teilen („Ich bin nicht allein“), Verständnis zu erhalten und eigene Erfahrungen über Arbeit mit der Trauer auszutauschen. Schmerz und Leid dürfen hier gelebt werden, aber

auch wiedergewonnene Lebensfreude. Bei den Gruppenabenden kann jeder reden oder schweigen, erzählen, wenn sie/er gerade Kraft dazu hat, oder einfach nur zuhören. Alles kann, nichts muss. Wir tauschen uns auch über Erfahrungen und Rituale an besonderen Tagen wie Weihnachten, Todestag oder Geburtstag aus. (gek)

Info Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos, es ist keine Anmeldung nötig. www.leben-ohne-dich.de.