

Verwaiste Eltern

Thema am Sonntag: Selbsthilfegruppe „Leben ohne Dich“

VON LARS SCHÄFER

Märkischer Kreis. Weihnachten steht unmittelbar vor der Tür. In vielen Haushalten werden in diesen Tagen die Vorbereitungen für die Festtage getroffen und die letzten Geschenke besorgt. Doch nicht hinter jeder Haustür herrscht Vorfreude auf die besinnlichen Tage. Im Gegenteil: Für einige Familien ist Weihnachten eine besonders schwere Zeit, weil ein geliebtes Familienmitglied schmerzhaft vermisst wird. Nichts verstört uns mehr als der Tod unserer Liebsten. Als besonders schlimm gilt in unserer Gesellschaft aber der Verlust des eigenen Kindes.

Wie kann man weiterleben, wenn die Tochter oder der Sohn sterben? Stirbt mit dem Tod des Kindes auch die Zukunft? Diese Fragen stellen sich betroffene Eltern neben dem „Warum?“ oft noch Jahre nach dem Tod. Auf der Suche nach Antworten gibt es verschiedene Wege. Einer davon könnte zu der Selbsthilfegruppe „Leben ohne Dich“ führen.

Der Verein „Leben ohne Dich“ bietet über Foren, Selbsthilfegruppen und Trauerseminare Hilfe für verwaiste Eltern und Geschwister. Eine Selbsthilfegruppe gibt es seit sechs Jahren auch in Kierspe, in der sich betroffene Elternpaare aus dem Märkischen Kreis, Hagen, dem Siegerland und dem Oberbergischen Kreis jeden ersten Mittwoch im Monat in den Räumlichkeiten des Lutherhauses der evangelischen Kirchengemeinde treffen. „Zwischen 25 und 30 Eltern sind wir inzwischen“, berichtet Uwe Krohn, der nach dem Tod seines Sohnes zusammen mit seiner

Frau und zwei weiteren betroffenen Elternpaaren die Kiersper Selbsthilfegruppe gründete. In der Gemeinschaft mit trauernden Eltern gelingt es, das eigene Hadern mit dem Schicksal mit anderen Betroffenen zu teilen, Verständnis zu erhalten und eigene Erfahrungen über Arbeit mit der Trauer auszutauschen und somit eine Schneise durch das Dickicht der Trauer in Richtung Hoffnung und Leben zu ebnen. Ziel ist es, auf das Leben zu zu trauern, wieder einen gewissen Sinn im Leben zu finden und die Erinnerungen an das verstorbene Kind wach zu halten. In der Gruppe „Leben ohne Dich“ werden aus Trostsuchenden so auch schnell Trostspender für andere.

„Die Eltern in unserer Gruppe teilen ein ähnliches Schicksal. Manche haben ihr Kind in der 35. Schwangerschaftswoche verloren, bei anderen starb das Kind infolge einer Tumorerkrankung oder einer anderen schweren Krankheit. Wir haben auch Eltern dabei, deren Kinder sich selbst töteten. Eine größere Gruppe hat die Kinder nach Unfällen verloren“, berichtet der Kiersper Uwe Krohn. Jedes Elternteil könne in der Gruppe über seine Gefühle sprechen, ist dazu aber nicht verpflichtet. „Manche haben starken Redebedarf, andere wollen nur zuhören. Und das ist auch völlig in Ordnung. Die Trauer steckt in einem und wir wissen, dass wir die Trauer nicht beiseitigen können“, so Krohn. Bewusste Trauer sei kein zusätzlicher Schmerz, sondern notwendig für die Trauerbewältigung. In den monatlichen Treffen werde natürlich auch geweint, denn Tränen seien nun einmal Bestandteil der Trauer. „Wich-



Uwe Krohn. Fotos: Müller/Schäfer

tig ist, dass die Eltern nicht versuchen, stark zu bleiben. Sie sollen raus aus ihrem Schneckenhaus und den seelischen Überdruck herauslassen. Vor allem Männer tun sich schwer, weil sie ihre Gefühle nicht zeigen wollen. Das ist ein gesellschaftliches Problem. Männer wollen ihre Trauer verdrängen, in dem sie sich beispielsweise in die Arbeit stürzen. Doch das ist keine gute Lösung“, sagt Uwe Krohn.

Viele der verwaisten Eltern in der Kiersper Selbsthilfegruppe nehmen seit Jahren an den regelmäßigen Treffen teil und fühlen sich in dieser Runde geborgen. Auch Freundschaften zwischen Elternpaaren haben sich bereits entwickelt. Es gibt aber auch Eltern, die nach zwei oder drei Teilnahmen für sich entscheiden, dass diese Gruppe nicht für sie geeignet ist. „Trauer ist eben individuell. Dafür gibt es keine Messlatte“, so Uwe Krohn.

Neben den offenen Gesprächsabenden im Kiersper Lutherhaus gibt es auch sogenannte Themenabende. Immer wieder werden Dinge angesprochen, die in der

Trauer eine große Rolle spielen oder für die Eltern eine Belastung darstellen. Auf einen theologischen Ansatz wird dabei bewusst verzichtet. Eingeläutet werden die Treffen mit Musik. „Geboren um zu leben“ von Unheilig oder auch „Abschied muss man üben“ von Heinz-Rudolf Kunze werden gespielt, bevor sich die Gruppe in den gemütlichen und warm gestalteten Räumen zum Gespräch zusammensetzt. In der Mitte der trauernden Eltern werden Fotos von den Kindern aufgestellt und für jedes Kind wird eine Kerze entzündet. Erst danach wird geredet. „Wir möchten aufzeigen, dass es einen begehren Weg in unserem neuen Leben nach dem Tod unseres Kindes gibt. Wir schauen auf das Vergangene zurück, pflegen unsere Erinnerungen, ohne den Blick nach vorne zu vernachlässigen. Unsere Trauerarbeit ist Schwerarbeit und es kann auch vorkommen, dass wir nach einem Gruppenabend richtig geschafft sind. Auch das gehört dazu“, weiß Uwe Krohn.

Das Leitungsteam der Selbsthilfegruppe Kierspe besteht aus drei Elternpaaren. Die Mitarbeiter in dieser Gruppe sind ehrenamtlich tätig. Der Besuch der Gruppe ist kostenfrei. Jeder kann kommen, jeder ist eingeladen. Für eine vorhergehende Kontaktaufnahme, die den ersten Besuch in der Gruppe sicherlich erleichtert, kann das Kontaktformular auf der Internetseite verwendet werden. Wer den telefonischen Kontakt verwenden möchte, kann sich mit Familie Krohn (0 23 59/69 69) in Verbindung setzen.

www.leben-ohne-dich.de/shg-kierspe