

# Weiterleben nach dem Tod des Kindes

**Selbsthilfegruppe bringt verwaiste Eltern zusammen**

**Niemand rechnet damit, und doch kann es allen Eltern widerfahren: Plötzlich stirbt das eigene Kind. Was folgt, ist ein langer und schmerzhafter Trauerprozess. Um Betroffenen den Austausch mit anderen verwaisten Eltern zu ermöglichen, ist 2004 in Saarburg die Selbsthilfegruppe „Leben ohne Dich“ entstanden.**

Von unserem Redaktionsmitglied  
Anita Lozina

**Saarburg.** Das eigene Kind zu verlieren ist das Schlimmste, was einem passieren kann. Und doch kann ein Außenstehender kaum nachvollziehen, welchen Schmerz dieser Verlust wirklich bedeutet. Ellen Rothhaar kann es: Vor über sechs Jahren hat sie ihre 15-jährige Tochter Anne bei einem Verkehrsunfall verloren.

Während in Rothhaars Trauer die Zeit stillstand, kehrte in ihrem Umfeld schnell wieder der Alltag ein.

## **Unverstanden von den Mitmenschen**

„Nach sechs Wochen meinten Kollegen und selbst Familienmitglieder, dass es doch langsam mal gut sei. Manche mieden sogar den Kontakt“, erzählt sie. Unverstanden von ihren Mitmenschen suchte die Saarburgerin den Austausch mit anderen Betroffenen. Also gründete sie 2004, ein Jahr nach Annes Tod, einen Saarburger Ableger der bundesweiten „Leben ohne Dich“-Selbsthilfeorganisation.

Einmal im Monat kommen seitdem verwaiste Eltern zusammen – dabei spielt es keine Rolle, wie alt das verlorene Kind war. „Sie können sich gegenseitig unterstützen und merken: Ich bin ja doch normal!“ Oft werden bei den Treffen die Geschichten der Eltern wieder und wieder erzählt, denn „die meisten Eltern müssen sich das von der Seele reden.“ Aus der zunächst mit-trauernden Rothhaar ist heute eine Leiterin geworden, die für die anderen da ist. Sie besucht Fortbildungen,

bereitet Themen wie Rituale, Schuld und das Leben nach dem Tod vor. Projekte, wie zuletzt ein Selbsterfahrungsseminar in der psychischen Tagesklinik, ergänzen die Treffen. „Doch wenn einer aus der Gruppe gerade eine besonders schwere Zeit durchmacht, dann geht er vor und wir widmen uns seinem Problem“, stellt Rothhaar klar.

## **Treffen jeden ersten Montag im Monat**

Von den fünf ursprünglichen Elternteilen ist heute keiner mehr dabei. „Und genau das ist das Ziel. Die Eltern sollen irgendwann die Gruppe nicht mehr brauchen.“ Momentan gibt es 15 Mitglieder in der Gruppe. Sie kommen aus dem Hochwald, Schweich oder von der Mittelmosel – manche nehmen für die einfache Fahrt 82 Kilometer auf sich. So wie ein Vater aus dem Hunsrück, der anonym bleiben möchte. Er stieß vor drei Jahren zur Gruppe, als seine erst 15-jährige Tochter an Herz-Kreislauf-Versagen starb. Er sagt: Damals waren sie „so weit unten, das kann man sich nicht vorstellen.“

Nach dem ersten Besuch bei der „Leben ohne Dich“-Gruppe gingen sie mit einem positiven Gefühl aus dem Treffen. „Wir haben uns gut aufgehoben gefühlt. Das war bei anderen Hilfsangeboten nicht der Fall.“ Auch er erzählt vom Unverständnis der Außenstehenden. „Nur in der Gruppe konnten wir frei sprechen.“ Heute bezeichnet er sich selbst als „relativ stabil“, besucht mittlerweile Fortbildungsseminare, um die Leiterin zu unterstützen. „Die Hilfe, die ich dort erhalten habe, will ich wieder zurückgeben. Denn alle Eltern sind, wenn sie dort ankommen, ein Wrack. Alle.“

◆ Die Selbsthilfegruppe „Leben ohne Dich“ trifft sich jeden ersten Montag im Monat in der Lebensberatungsstelle Saarburg, Schloßberg 3. Auskünfte und weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.leben-ohne-dich.de/shg-saarburg/](http://www.leben-ohne-dich.de/shg-saarburg/)