

# WENN DIE WELT AUS DEN FUGEN GERÄT - LEBEN OHNE DICH

Selbsthilfegruppe für Familien mit verstorbenen Kindern

Von Bernhard Schlütter



Der Tod eines Kindes ist für betroffene Eltern und Geschwister das Schrecklichste, was passieren kann. Durch den Tod eines Kindes gerät die Welt aus den Fugen - alles ist infrage gestellt: Das Selbstbild, das Welt- und Gottesbild. Beide Elternteile haben ihr Kind verloren und können sich daher oft nicht gegenseitig trösten. Die Geschwister leiden neben ihrem eigenen Verlust auch unter der Trauer der Eltern, wollen sie mit ihrem eigenen Schmerz aber nicht noch zusätzlich belasten. Freunde, Bekannte und auch die eigene Verwandtschaft ziehen sich nach dem Tod eines Kindes oft zurück, können die oftmals lange Zeit der Trauer nicht nachvollziehen. „Nur selber Betroffene verstehen, dass die Trauer nie aufhört, und erkennen, dass sie sich gegenseitig am besten helfen können“, weiß Susanne Ferlemann, selbst betroffene Mutter. In der Selbsthilfegruppe „Leben ohne Dich“ in Kierspe erfahren verwaiste Eltern, Geschwister und Angehörige Hilfe bei der Bewältigung der Trauer und des Schmerzes um ein verstorbenes Kind.

Susanne Ferlemann, Ellen und Alfred Althoff und Alexandra Pircher gehören zur Gruppenleitung von „Leben ohne Dich“ in Kierspe. Die Selbsthilfegruppe wurde im September 2006 gegründet. Die Gruppentreffen finden an jedem ersten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr im Lutherhaus der evangelischen Kirchengemeinde statt. Die Räume stellt die Kirchengemeinde kostenlos zur Verfügung. Es gibt eine Gruppe für verwaiste Eltern und seit zwei Jahren auch eine Gruppe für Geschwister und gute Freunde.

„Unsere Treffen finden immer, auch in den Ferien, statt, denn Trauer macht keine Pause“, betont Susanne Ferlemann. Zu den Gruppenabenden kommen Menschen nicht nur aus Kierspe und Umgebung, sondern dem kompletten Märkischen Kreis, dem Kreis Olpe und sogar aus dem Rheinland. „Wir sind offen für alle, die den Weg auf sich nehmen“, betont Susanne Ferlemann. Wichtig ist ihr auch,

dass die Gruppe nicht an Konfession oder Glauben gebunden und es auch egal ist, wie alt das Kind werden durfte, woran es gestorben oder wie lange es her ist.

## Erinnerung aufrechterhalten

Aus eigener Erfahrung weiß Susanne Ferlemann, dass eine Menge Mut zum Entschluss gehört, Hilfe in der Gruppe zu suchen. Sie weiß aber auch: „Man muss durch die Trauer durch. Die Gruppe kann helfen, einen Weg zu finden, dass man diesen Schicksalsschlag, diesen Super-GAU überleben kann.“ Das Leben nach dem Tod eines Kindes sei ein anderes, könne aber immer noch ein gutes Leben sein, „indem wir die Erinnerung an unser Kind aufrechterhalten“.

Gerade in der ersten Zeit nach dem Tod des Kindes sei der Umgang mit der Umwelt, den Menschen in der persönlichen Umgebung sehr schwierig. „Zum einen haben die Leute Angst und Hemmungen, weil sie nicht wissen, wie sie mit Trauernden umgehen sollen; zum anderen wollen sie nach einiger Zeit auch nichts mehr von der Trauer hören“, schildert Susanne Ferlemann diese Situation. Sie, Ellen und Alfred Althoff und Alexandra Pircher haben Gruppenleiterseminare und Workshops absolviert. „Wir lernen, die Trauernden da abzuholen, wo sie stehen“, beschreibt es Ellen Althoff. Der Umgang und das Leben mit oder trotz der Trauer ist für jeden Menschen anders. Ihr Ehemann Alfred erzählt, dass er nach dem Tod seines Sohnes anfangs jeden Tag zu dessen Grab gegangen sei. Heute besucht er es in der Regel einmal pro Woche „wegen der Grabpflege“, wie er sagt.

Zeit für ihr Kind nehmen sich Alfred und Ellen Althoff einmal im Monat beim Gruppentreffen. Dieser feststehende Abendtermin ist für sie wichtig. „Dabei gibt es Raum zu reden, zu schweigen, zu weinen und zu lachen.“

## Teilnahme ohne Verpflichtungen

Wichtig ist den ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, dass „Leben ohne Dich“ eine Selbsthilfegruppe ist und keine Therapie stattfindet. Der bundesweite Verein Leben ohne Dich e.V. bietet Trauerseminare an. Darüber hinaus gibt es ein geschlossenes Internetforum mit etwa 1500 Usern. Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist grundsätzlich kostenlos und nicht mit Pflichten verbunden. Die Mitgliedschaft im Verein Leben ohne Dich e.V. ist keine Voraussetzung.

Wie läuft so ein Gruppentreffen ab? Die Teilnehmer\*innen bringen ein Bild von ihrem Kind mit. Zu Beginn gibt es eine Befindlichkeitsrunde, in der sich jede\*r freiwillig äußern kann. Häufig werden die Abende unter ein Thema gestellt. „Wir Gruppenleiter geben Impulse, dann läuft der Abend meist wie von alleine weiter“, sagt Susanne Ferlemann. Auch Kreativabende gehören dazu. Dann wird zum Beispiel der Gedenkgottesdienst vorbereitet, den die Gruppe einmal im Jahr feiert. Immer am zweiten Sonntag im Dezember ist das Worldwide Candle Lighting (weltweites Kerzenleuchten), der weltweite Gedenktag für alle verstorbenen Kinder.

Die Zahl der Gruppenteilnehmer im Lutherhaus bewegt sich von knapp unter bis über 20. „Manche sind schon seit vielen Jahren dabei, manche kommen nur für eine gewisse Zeit“, berichtet Susanne Ferlemann. Es sei ja auch ein Erfolg, wenn jemand sagen könne: Ich brauche das jetzt nicht mehr. Ganz oft hören die Gruppenleiter zum Abschluss eines Treffens: „Ich bin froh, dass ich heute hier war.“ Und das ist die Bestätigung, dass die unterstützende Gemeinschaft mit anderen trauernden Eltern und Geschwistern bei der Bewältigung dieses gewaltigen Schmerzes hilfreich ist.

## Appell trauernder Eltern

Dr. Erika Bodner, Psychologin aus Graz, die um ihren verstorbenen Sohn Herwig trauert, hat geradezu einen Appell an ihre Umwelt gerichtet, der vielen trauernden Müttern und Vätern aus der Seele spricht:

Mitmenschen, nehmt uns trauernde Eltern an!

Geht behutsam mit uns um, denn wir sind schutzlos. Die Wunde in uns ist noch offen und weiteren Verletzungen preisgegeben. Wir haben so wenig Kraft, um Widerstand zu leisten.

Gestattet uns unseren Weg, der lang sein kann. Drängt uns nicht, so zu sein wie früher, wir können es nicht. Denkt daran, dass wir in Wandlung begriffen sind. Lasst Euch sagen, dass wir uns selbst fremd sind. Habt Geduld! Wir wissen, dass wir Bitteres in Eure Zufriedenheit streuen, dass Euer Lachen ersterben kann, wenn Ihr unser Erschrecken seht, dass wir Euch mit Leid konfrontieren, das Ihr vermeiden möchtet. Wenn wir Eure Kinder sehen, leiden wir. Wir müssen die Frage nach dem Sinn unseres Lebens stellen. Wir haben die Sicherheit verloren, in der Ihr noch lebt.

Ihr haltet uns entgegen: Auch wir haben Kummer! Doch wenn wir Euch fragen, ob Ihr unser Schicksal tragen möchtet, erschreckt Ihr. Aber verzeiht: Unser Leid ist so übermächtig, dass wir oft vergessen, dass es viele Arten von Schmerz gibt.

Ihr wisst vielleicht nicht, wie schwer wir unsere Gedanken sammeln können. Unsere Kinder begleiten uns. Vieles, was wir hören, müssen wir auf sie beziehen. Wir hören Euch zu, aber unsere Gedanken schweifen ab.

Nehmt es an, wenn wir von unseren Kindern und unserer Trauer zu sprechen beginnen, wir tun nur das, was in uns drängt. Wenn wir Eure Abwehr sehen, fühlen wir uns unverstanden und einsam.

Lasst unsere Kinder bedeutend werden vor Euch. Teilt mit uns den Glauben an sie.

Noch mehr als früher sind sie ein Teil von uns. Wenn Ihr unsere Kinder verletzt, verletzt Ihr uns. Mag sein, dass wir sie vollendeter machen, als sie es waren, aber Fehler zuzugestehen, fällt uns noch schwer. Zerstört nicht unser Bild! Glaubt uns, wir brauchen es so. Versucht, Euch in uns einzufühlen. Glaubt daran, dass unsere Belastbarkeit wächst. Glaubt daran, dass wir eines Tages mit neuem Selbstverständnis leben werden. Euer „Zu-trauen“ stärkt uns auf diesem Weg. Wenn wir es geschafft haben, unser Schicksal anzunehmen, werden wir Euch freier begegnen. Jetzt zwingt uns nicht mit Wort und Blick, unser Unglück zu leugnen. Wir brauchen Eure Annahme. Vergesst nicht: wir müssen so vieles von neuem lernen, unsere Trauer hat unser Sehen und Fühlen verändert.

Bleibt an unserer Seite! Lernt von uns für Euer eigenes Leben!

### Verein Leben ohne Dich e.V.

- Der Verein Leben ohne Dich e. V. wurde 2004 von neun betroffenen Eltern gegründet. Derzeit hat der Verein rund 400 Mitglieder.
- Leben ohne Dich e. V. ist gemeinnützig und als bundesweite Organisation anerkannt, Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und wird von den Krankenkassen regelmäßig gefördert.
- Ziel ist es, betroffenen Eltern und Geschwistern nach dem Verlust des Kindes bzw. der Schwester/ des Bruders Hilfsangebote zu machen, um ein „Leben ohne mein Kind/Geschwister“ möglich zu machen. Alle Mitarbeiter\*innen sind ehrenamtlich tätig.
- Wer bei der Umsetzung der Angebote helfen oder sich solidarisch zeigen möchte, wird gebeten, die Arbeit durch eine fördernde Mitgliedschaft oder Spende zu unterstützen.
- Internet: [leben-ohne-dich.de](http://leben-ohne-dich.de)