

# Mit Trauer und Schmerz nicht alleine

## „Leben ohne Dich“ unterstützt verwaiste Eltern und Geschwister

Jährlich sterben in Deutschland mehr als 8.000 Kinder unter 16 Jahren – durch Krankheiten und Unfälle, durch Suizid oder ein Verbrechen. Für ihre Eltern und Geschwister ist dieser Tod eine traumatische Erfahrung. Ein Ereignis, das vieles im Leben verändert: in der Partnerschaft, der Familie, im Berufsleben, in der Schule. Ein Trauma, das die Zurückgebliebenen in schwere Krisen stürzen und zu psychischen wie physischen Erkrankungen führen kann. Väter wie Mütter, Brüder wie Schwestern lässt der Verlust häufig am Sinn des Lebens zweifeln, nicht zuletzt an der eigenen Zukunft. Unterstützung in ihrer Trauer und Hilfe bei der Bewältigung ihres Schmerzes finden verwaiste Eltern und Geschwister seit 2004 bei „Leben ohne Dich“. Der Verein bietet mittler-

weile etliche Selbsthilfegruppen, regelmäßige mehrtägige Kennenlernetreffen (Trauerseminare) und Foren im Internet an.

### Überwältigt vom Schmerz

„Ich kann immer noch keine Worte finden, die den Schmerz, die Wut, die Trauer, das Alleinsein und die Leere ausdrücken“, schreibt Yvonne auf der Homepage von „Leben ohne Dich“. Yvannes Bruder ist bei einem Autounfall ums Leben gekommen. Er wurde 24 Jahre alt.

Yannis kam am 16. Oktober 1992 zur Welt. „Ein wundervolles Kind“, geliebt von seinen Eltern und den beiden älteren Geschwistern. Seinen achten Geburtstag konnte Yannis nicht mehr mit ihnen feiern. Er starb am 26. Juli 2000 an einer Gehirnentzündung. Von der

Diagnose bis zu seinem Tod hat die Familie Yannis zweieinhalb Jahre lang bei seinem langsamen und viel zu frühen Sterben begleitet.

Beate erinnert sich genau an das erste Lebenszeichen ihres Sohnes „Es war ein Sonntagabend, als Du Dich deutlich zu erkennen gabst. Ein zaghaftes klopf, klopf. Deine Schwestern konnten dieses Wunder kaum verstehen“, schreibt die Mutter von Mirjam und Anna Lena in ihrem Eintrag bei „Leben ohne Dich“. Sie gab ihrem Sohn den Namen Noah. Noah starb, bevor er geboren wurde.

„Wenn ein Kind vor seinen Eltern stirbt, stimmt die Reihenfolge für die Seele nicht“, sagt Uwe Krohn. „Das macht sie total orientierungslos.“ So fühlten sich der heute 55-Jährige und seine Frau auch, als sie die Nachricht

erhielten, dass ihr 22-jähriger Sohn, der Mittlere von drei Jungen, bei einem Autounfall tödlich verunglückt war. Plötzlich und unerwartet war für die Familie nichts mehr wie zuvor. Uwe Krohn erinnert sich: „Man kann die Realität des Todes nicht zulassen. Man steht unter Schock, zieht sich zurück in ein Schneckenhaus.“ Doch aus seiner eigenen Erfahrung weiß der verwaiste Vater: „Man muss die Trauer zulassen und eine neue Identität zu sich selbst finden.“

#### Selbsthilfe für Eltern

Unterstützung in diesem Prozess bekam das Ehepaar in der Gruppe „Selbsthilfe für Eltern, die ihr Kind verloren haben“ in Mülheim an der Ruhr. 2001 haben Martina Hauke-Fritsche und Bodo Fritsche die Initiative ins Leben gerufen. Ihr Anliegen: „Menschen darin zu unterstützen, den Verlust eines Kindes, Bruders oder einer Schwester nach Krankheit, Unfall, Verbrechen, Suizid oder Totgeburt zu bewältigen, sich auszutauschen, für sie da zu sein, sie mit ihrer Trauer und dem Schmerz nicht alleine zu lassen, also ein ‚Leben ohne Dich‘ so gut wie eben möglich zu erreichen“.

Aus der Initiative entstand drei Jahre später der ausschließlich aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden finanzierte Verein gleichen Namens: „Leben ohne Dich“. Ihm gehören mittlerweile

Selbsthilfegruppen in 14 Städten an. Gemeinsam ist ihnen, den Dialog und den Erfahrungsaustausch unter verwaisten Eltern zu fördern, „da oft nur Betroffene verstehen, dass die Trauer nie aufhört“. Auch für Uwe Krohn nicht. Krohn ist heute Sprecher des Vereins. Er und seine Frau gehören zum Leitungsteam der Selbsthilfegruppe in Kierspe. Bei den Treffen finden betroffene Eltern einen geschützten Raum, in dem nichts von ihnen erwartet wird. Wer reden möchte, kann reden, wer schweigen will, kann schweigen.

#### Trauerseminare

Neben den Selbsthilfegruppen bietet „Leben ohne Dich“ Kennenlernetreffen für verwaiste Eltern und – in eigenen Gruppen – für zurückgelassene Geschwister an. Geleitet werden die Trauerseminare von dem Diplom-Sozialpädagogen und psychotherapeutischen Heilpraktiker Dirk Matzik und seinem Team von der Trauer- und Lebensberatungsstelle „T.a.b.u.“ aus Essen.

Mit den Gefühlen von Schmerz und Trauer fuhren Agnes und ihr Mann Michael zum Kennenlernetreffen im nordrhein-westfälischen Attendorn. Seit dem Tod ihres 16-jährigen Sohns Nils versuchen sie, das Unfassbare als die Realität ihrer Gegenwart anzunehmen. Bei „Leben ohne Dich“ trafen die beiden Menschen, die ihr Schicksal teilen. „Es wird viel gelacht, das tut gut“,

notiert Agnes im Internet als eine ihrer Erfahrungen. Agnes hat viele Fotos gemacht, von den Eltern, wie sie im Kreis stehen, in der Mitte Kerzen und Fotos ihrer „Sternenkinder“. „Rituale“, sagt Uwe Krohn, „sind für die Verarbeitung der Trauer sehr wichtig.“

Robin, Timo, Lars, Mirjam, Nele Yasmin – auch sie sind „Sternenkinder“. Drei Jungen, drei Mädchen, sechs Namen von mehr als 870 verstorbenen Kindern. Auf der Homepage [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) erinnern Eltern und Geschwister an sie. Fast alle sind auf Fotos zu sehen. Unter vielen Bildern steht ein Gedicht. Manche, wie Steffie haben eine eigene Gedenkseite. Auf ihr erklingt auch Musik: „Somewhere over the rainbow“. Mittlerweile ist die Webseite von „Leben ohne Dich“ mit frei zugänglichen Pinnwänden sowie geschützten Foren eines der größten Portale für trauernde Eltern und Geschwister im deutschsprachigen Raum.

Corinna Willführ

#### K o n t a k t

„Leben ohne Dich“ e. V.  
 Westkapeller Ring 21  
 45481 Mülheim  
 Tel.: 0208/428809  
 E-Mail: [info@leben-ohne-dich.de](mailto:info@leben-ohne-dich.de)  
[www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de)