

# Ohne dich

Eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die ihr Kind verloren haben



Gabriele Messer mit ihrem Hund Hugo.

Foto: zg

**MANNHEIM-NORD.** Es kann jeden treffen. Nein, das muss anders formuliert werden. Einen Menschen zu verlieren, trifft irgendwann einmal im Leben jeden, da ist keiner ausgenommen. Nur die Umstände sind jedes Mal andere. In einigen Fällen sind sie so, dass Eltern den Verlust ihres Kindes erleben. Das ist ein besonderer Geschmack an Bitternis. Es ist ein langer, schmaler Pfad von der Dunkelheit zurück ans Licht. Gabriele Messer ist Betroffene. Der Verlust ihres Kindes geschah vor rund 20 Jahren durch einen tragischen Unfall. Da kam zu den schrecklichen Umständen noch hinzu, dass Öffentlichkeit ausgehalten werden musste. Medien können furchtbar sein; über den tödlichen Unfall wurde breit berichtet, auch über Facetten der Geschehnisse, die man lieber still betrauert hätte.

Der Weg danach zurück ins Leben war weit und es wuchsen Dornen am Wegesrand, die erneute Wunden rissen. Zum Meilenstein wurde ein Zufallserlebnis auf der Autobahn. Gabriele Messer geriet

in einen Stau und kam hinter einem LKW zu stehen, der die Aufschrift „Leben ohne Dich e. V.“ trug. Zu Hause wählte sie die Website des Vereins an und fand eine Betroffenenengruppe in der Vorderpfalz, die sich regelmäßig traf. In der Gruppe war der Fahrer des LKWs bekannt und sie erfuhr: Auch er hatte sein Kind verloren. Danach war ihr Alltag weniger steil und steinig. Durch den Austausch mit Menschen, die alle dieses Schicksal ereilt hatte, wurde es möglich, mit dem zu leben, was nicht mehr zu ändern war.

„In so einer Gruppe“, sagt Gabriele Messer, „kommen Menschen verschiedenster Ausprägung zusammen.“ Mancher hat Hilfe in einer Religion oder einer anderen Form des Glaubens gefunden, aber die Gruppe ist nicht religiös ausgerichtet; jeder darf sein, wie er ist. Die Teilnahme ist kostenlos. Wer will, wird Mitglied des Vereines, aber das ist keine Voraussetzung, die Gruppe zu besuchen. Wer bei den Treffen einfach still zuhören möchte, wird nicht zum

Reden aufgefordert, denn jeder befindet sich an einer anderen Stelle des Trauerweges. Die Gesprächsabende werden ergänzt durch gemeinsame Unternehmungen derer, die Lust dazu haben – Wanderungen, Kreativabende, gemeinsame Essen und dergleichen.

Inzwischen hat Gabriele Messer viele Erfahrungen gesammelt, zur Festigung des eigenen Tritts im Umgang mit der Trauer auch Fortbildungen besucht und hält inzwischen Vorträge an Paracelsus-Schulen. Allmählich reifte der Gedanke, dass für Betroffene im Mannheimer Raum der Weg zu Treffen in der Vorderpfalz auf die Dauer zu weit ist. Sie beschloss, eine eigene Gruppe im Mannheimer Norden zu gründen. „Wer kommt, ist willkommen“, sagt sie. Sie hat auf der Blumenau mit der Kirche gesprochen; die Treffen werden in Räumen der Jonakirche im Viernheimer Weg 222 stattfinden. Flyer, die darüber informieren, legt sie an verschiedenen Stellen aus, zum Beispiel in Arztpraxen.

Das erste Treffen soll am 18. Oktober stattfinden und dann immer am dritten Mittwoch im Monat. „In der Gemeinschaft mit anderen trauernden Eltern wollen wir versuchen, unserer Trauer einen geschützten Raum zu geben, über unsere verstorbenen Kinder zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken und vielleicht sogar neue Lebensmöglichkeiten zu erkennen.“ Gabriele Messer bittet bei Interesse an der Gruppe darum, sich als Erstkontakt bei ihr telefonisch (0621 732484 oder 0172 6316639) oder per E-Mail ([shg-mannheim@lebenohnedich.de](mailto:shg-mannheim@lebenohnedich.de)) zu melden. Für Menschen, die sich auf der Website des Vereines unverbindlich umschauchen möchten: [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de).