



# WEGBEGLEITER

Information und Unterstützung für trauernde Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern und alle, die mit dem Tod eines Kindes leben müssen

## Weihnachten 2017

### **Liebe trauernde Mütter und Väter, liebe Geschwister und Großeltern, liebe Freunde und Förderer des Vereins,**

beim Tod eines Kindes werden oft die Eltern in erster Linie als Leidtragende gesehen. Der Schmerz und die Trauer der Geschwister geraten da häufig aus dem Blick. Daher bieten wir seit Jahren auch den trauernden Geschwistern unsere spezielle Unterstützung an und wünschen ihnen, dass sie in ihrer eigenen Trauer gesehen und anerkannt werden: in ihrer Familie, in ihrem Freundeskreis, in ihrer Schule oder in ihrem Arbeitsumfeld.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen besinnliche Feiertage und einen frohen Start ins neue Jahr.

**Vorstand, Geschäftsstellenleitung und  
Redaktionsteam des Wegbegleiters**



Foto: Irmgard Götz

### **Vom Umgang mit Trauer in der Schule**

Trauer ist kein Gefühl, sondern ein sich verändernder Zustand mit sehr vielen unterschiedlichen Gefühlen: Traurigkeit, Wut, Verzweiflung sind nur einige von ihnen. Trauer verläuft im Gegensatz zu Traurigkeit nicht linear, sondern in Wellenbewegungen oder Zyklen und kann ein Leben lang anhalten.

Kinder, die einen schweren Verlust erlitten haben, wirken oftmals nach außen hin völlig normal. Meist sieht man ihnen die Trauer nicht an. Doch der Tod in der Kernfamilie betrifft das ganze System Familie – alles ist aus dem Gleichgewicht und das Leben, wie es vorher war, wird es nie mehr geben.

Das Mit-Aushalten ist das Wichtigste, was wir trauernden Kindern und Jugendlichen geben können. Alles was wir den Menschen an Gutem in der Krisenzeit schenken, bleibt in besonderer Weise haften. Somit werden wir zu Vermittlern einer neuen Hoffnung und können Menschen auf längere Zeit helfen, wieder nach vorne zu schauen.

Der Schulalltag an sich kann für viele trauernde Kinder und Jugendliche durch seine feste Struktur schon heilsame Aspekte beinhalten. Meist ist für trauernde Kinder ihr Zuhause, wie sie es kannten, zusammengebrochen. In der Schule ist alles wie immer. Das gibt Halt und lenkt ab – wenigstens zeitweise. In der Schule gibt es, im Gegensatz zur Familie, Erwachsene und Kinder, die nicht trauern und somit Stabilität und Halt geben können. Um diese „heilsame Normalität“ annehmen zu können, ist es aber nötig, dass das trauernde Kind, der trauernde Jugendliche in seinem Schmerz gesehen wird. Es sind die kleinen Zeichen im Alltag, manchmal nur wenige Worte oder Sätze, die dem Trauernden vermitteln: *„Ich sehe, wie schlimm alles ist. Es ist in Ordnung, so wie du mit deinem Schmerz umgehst. Wenn du mit mir sprechen möchtest, bin ich für dich da.“*

Erkennen Sie an, wie viel Kraft die Trauer dem Kind oder Jugendlichen abverlangt.

Hören Sie genau hin und beobachten Sie. Wenn ein Kind oder Jugendlicher sprechen möchte, dann lassen Sie es zu, drängen Sie ihm aber kein Gespräch auf. Viele wollen gerade am Anfang nichts sagen.

Jugendliche haben eventuell Angst, vor einer Lehrkraft oder gar den Klassenkameraden die Fassung zu verlieren. Signalisieren Sie diesen Schüler/innen auf behutsame Weise, dass Sie um ihren Schmerz wissen und dass Sie Anteil nehmen.

Sprechen Sie die Kinder und Jugendlichen direkt an, wie es ihnen selbst geht und erkundigen Sie sich nicht nur nach den Eltern, wenn ein Geschwisterkind gestorben ist.

Sprechen Sie den Schüler/die Schülerin nicht vor den Klassenkameraden auf die verstorbene Mutter, den Vater oder das Geschwisterkind an. Das ist trauernden Schülern/Schülerinnen oft peinlich.

Es ist einfach wohltuend, wenn eine Lehrkraft sich überlegt welche Tage oder Aktivitäten für ein trauerndes Kind oder einen trauernden Jugendlichen besonders belastend sind.

So machte eine Grundschullehrerin einem Drittklässler, dessen Mutter zwei Jahre zuvor gestorben war, folgendes Angebot: Als die anderen Kinder etwas für den Muttertag bastelten, durfte er sich aussuchen, ob er lieber etwas Anderes für das Grab seiner Mutter oder das gleiche wie die Klasse für eine andere geliebte Person basteln wollte. Allein diese Möglichkeit der Wahl gab ihm ein kleines Stück Handlungskontrolle, machte ihn glücklich, vor allem, weil er sah, dass seine Lehrerin ihm damit zeigte, dass sie seine Trauer auch noch nach zwei Jahren wahrnahm.

Trauernde Kinder brauchen – mehr als andere Kinder – Struktur, Grenzen und Anforderungen. Struktur und Grenzen bedeuten Halt und Schutz. Es darf Kindern auch etwas zugemutet werden, damit Mut wachsen kann. Trauernde Kinder aus Mitleid in „Watte zu packen“ hilft nicht, sondern schadet nur. Es hinterlässt bei dem Kind das Gefühl, dass mit ihm etwas nicht stimmt.

Trauernde Kinder und besonders Jugendliche sind meist sehr verunsichert und leiden unter Ängsten. Deshalb ist es so wichtig den Kindern nicht alles abzunehmen, sondern sie zu stärken und ihnen auch etwas zuzutrauen.

Dann können sich die Selbstheilungskräfte entfalten und die Resilienz in der Trauer wird gestärkt.

**Hanne Shah**

Den ungekürzten Artikel finden Sie unter: <http://ve-muenchen.de/index.php?page=wegbegleiter>

## Geschwister

### Wie der Suizid meines Bruders mein Leben veränderte

Der 23. Januar 2015 war der schlimmste Tag meines Lebens. Am Tag zuvor hat sich mein Bruder Dominik mit 23 Jahren das Leben genommen. Sein Suizid war für mich ohne jegliche Vorzeichen und völlig überraschend. Dominik war mein einziger Bruder und wir hatten ein sehr enges Verhältnis.

Am besagten Freitag, einen Tag, nachdem ich von seinem Tod erfahren habe, habe ich meinen Bruder ein letztes Mal gesehen. Das war im Leichenhaus, mit einer roten Wunde am Hals – er hat sich erhängt. Dieser Anblick hat mir im wahrsten Sinne des Wortes den Boden unter den Füßen weggezogen und ein Trauma ausgelöst. Dennoch war es sehr wichtig für die spätere Verarbeitung, ihn nochmal zu sehen, um begreifen zu können, dass er wirklich tot ist.

Die Wochen nach der Beerdigung war ich wie in Watte gepackt. Ich war eine Woche krankgeschrieben und habe dann beschlossen, wieder in die Arbeit zu gehen, da ich erst 6 Wochen zuvor einen neuen Job in München angetreten hatte.

Schon einige Wochen nach dem Tod von Dominik habe ich mich dazu entschlossen zur Geschwistergruppe zu gehen, weil ich große Angst vor der kommenden Trauer hatte, die bis dahin erst noch ein großer Schock war. Mein Gefühl war, wenn ich meinen Bruder so sehr geliebt habe, wie schlimm muss dann die Trauer sein? Aber ich fühlte mich sofort geborgen und aufgefangen in der Gruppe. Mir wurde das Gefühl gegeben, dass das, was ich fühle und erlebe, normal ist – auch wenn es so völlig anders ist wie meine Eltern trauern. Ich hatte mit Ängsten vor der Dunkelheit, aber auch vor der Gesellschaft zu kämpfen. Einige Gruppenteilnehmer kannten dies und haben mir Tipps gegeben, damit umzugehen.

Zunächst wollte ich eine schnelle Lösung für Schlafprobleme, Alpträume und Schuldgefühle, wollte aber auch nicht verdrängen. Als dann nach etwa einem halben Jahr nach seinem Tod psychosomatische Beschwerden wie starke Kopfschmerzen, Ohrrauschen und extremer Schwindel hinzukamen, habe ich nach einem Psychologen für eine Therapie in München gesucht und einen ganz tollen gefunden. Mein Psychologe wurde enorm wichtig als zusätzliche Unterstützung zur Geschwistergruppe.

Im Oktober 2015, etwa 9 Monate nach seinem Tod, habe ich in seinem Zimmer rein zufällig gut versteckte Abschiedsbriefe gefunden. Das

hat mich zurück geworfen, aber auch viel begreifen lassen. Dominik hatte seit dem Unfalltod seines besten Freundes eine Depression, von der niemand wusste. Durch die Briefe verstand ich seinen selbst verschuldeten Unfall ein halbes Jahr vor dem Suizid als Suizidversuch, und sah auch in vielen Träumen solche Vorzeichen. „Ich hätte doch etwas merken müssen.“ Mein Therapeut konnte mir in vielen Gesprächen die Schuldgefühle nehmen und versicherte mir, ich sei die beste Schwester gewesen, die ich zu diesem Zeitpunkt mit meiner Lebenserfahrung sein konnte.

Anfang 2016, ein Jahr nach seinem Tod, ging es mir spürbar besser. Die Geschwistergruppe sowie der wöchentliche Termin beim Psychologen waren weiterhin wesentlicher Bestandteil meines Lebens.

Dann hat im April 2016 meine Tante versucht, sich zu erhängen und hat überlebt. Ein absolutes Gefühlschaos ist in mir ausgebrochen. Ich konnte sie in der Klinik nicht besuchen, zu nah war für mich die Verbindung mit Dominiks Tod wie auch das Trauma der Wunde am Hals.

Das Wochenende für trauernde Geschwister im Juni 2016 war unglaublich heilend für mich. Danach hörten die Albträume auf. Ich hatte das Gefühl, dass es nun endlich aufwärts geht. Ich hatte den Mut, meinen Job zu kündigen, ich wollte für 1 Jahr ins Ausland gehen. Aber im Juli lernte ich meinen Freund Thomas kennen, meine große Liebe. So reiste ich allein nur 6 Wochen in Neuseeland und danach 4 Monate mit Thomas zusammen.

Heute kann ich sagen, dass es mir gut geht. Dominik fehlt mir. Jeden Tag. Aber es tut nicht mehr jeden Tag so weh, dass es mir das Herz zerreißt. Ich weiß, er ist da, ich spüre ihn, wenn auch seltener.

**Sandra Schwarz**

Den ungekürzten Artikel finden Sie unter: <http://ve-muenchen.de/index.php?page=wegbegleiter>

### Hilfreiche Bilder zur Geschwistertrauer

*Nach einem Vortrag gehalten am „Tag der offenen Tür“ am 13. Oktober 2017 in der Geschäftsstelle der Verwaisten Eltern*

Christina Enöckl, die Trauerbegleiterin der Geschwistergruppe, gibt uns in ihrem Referat folgende hilfreiche Bilder mit auf den Weg:

Um die Eltern zu schonen, versuchen die Geschwister, ihre eigene Trauer um ihren Bruder oder ihre Schwester zu verbergen. Es braucht manchmal eine lange Zeit, bis die Geschwister ihre Maskierung Schritt um Schritt aufgeben und ihrer eigenen Trauer den nötigen Raum geben können.

Die Familie mit Mutter, Vater, Geschwistern und weiteren Angehörigen ist vergleichbar mit einem Mobile. Stirbt ein Kind, so wird das Familiengebilde so stark gestört, dass es droht zusammenzufallen. Alle Familienmitglieder bemühen sich dann darum, dass ein neues Gleichgewicht gefunden wird.

Die Geschwisterkinder gehen ihren eigenen Trauerweg, der auf seine Weise ebenso herausfordernd ist wie der ihrer Eltern. Wir Freunde können wie eine Berghütte Schutz und Geborgenheit bieten. Einfach da sein, wenn die Geschwister nach einem anstrengenden Weg durch Regen und Sturm nun Ruhe und Wärme brauchen – und eine nährnde Suppe.

**Detlev Dehn**

## Erfahrungsberichte

### Adventszeit – Lichterzeit

*Rückblick auf den 16. Dezember 2016 bei Verwaiste Eltern, München*

Advent – Lichterglanz, Kerzenschein, Plätzchenduft, Kinderlachen, ...? Wie schwer fällt es uns Eltern, die ein Kind verloren haben, diese Vorweihnachtszeit nun ohne unser Kind zu ertragen! Schöne, anrührende Erinnerungen an



**Foto: Renate Habbel**

Adventswochen voller Vorfreude auf das Weihnachtsfest können uns nicht trösten, weil gerade sie den Verlust des Kindes so schmerzlich bewusst machen. Unsere lieb gewonnenen Rituale können ohne unser Kind nicht in gleicher Weise stattfinden. Neue Formen müssen wir finden – trotz und mit dem Schmerz – und zu-



gleich einen Platz für unser Kind an unserer Seite bewahren.

Wie gut, dass Friederike Henn, eine betroffene Mutter aus Gießen/Buseck, ein Händchen für das Gestalten hat und ihre wunderschönen Schutzengel aus Holz und Gips nach München brachte! Und wie gut, dass sich Freya von Stülpnagel, deren Engagement wir alle sehr schätzen, spontan für diese Schutzengel begeisterte und hieraus die Idee für einen Bastelnachmittag im Advent schöpfte, zu dem alle Eltern der VEID-Suizidgruppe eingeladen waren. Der Leitgedanke dieses Projekts war: Gemeinsam gestalten wir in der Adventszeit unseren Schutzengel, der uns begleiten und stützen möge an den Weihnachtstagen, die wir in besonderer Weise mit unserem Kind verbinden.



*Foto: Edith Bossert-Hermes*

Friederike, unterstützt von ihrem kunsthandwerklich-talentierten Ehemann, hatte alle Materialien für uns vorbereitet, die gespaltenen Holzscheite nach München transportieren lassen und war obendrein mit einem Trolley voller Bastelzubehör angereist. So kamen viele betroffene Eltern am Nachmittag des 16. Dezember 2016, um gemeinsam in vorweihnachtlicher Stimmung ihren „Schutzengel“ zu gestalten. Es wurde gegipst, genagelt, geklebt – und gelacht!

Herzlichen Dank an Friederike, unsere geduldige Bastelfee! Und herzlichen Dank an Freya von Stülpnagel, die uns den Rahmen für dieses Erlebnis im Advent schenkte und uns an diesem Nachmittag so empathisch mit guten Texten begleitete.

Ich bin froh und dankbar, dass ich diese Reise nach München unternommen habe und nicht nur mit meinem Schutzengel im Koffer, sondern auch mit einer wertvollen Idee für unsere AGUSGruppe/Kassel zurückreisen konnte: Gemeinsames Gestalten ist heilsam.

**Edith Bossert-Hermes**

## Mit Pferden zur eigenen Kraft finden

Nach dem schweren Verlust unseren einzigen Tochter Lisa im Oktober 2016 durchwandern mein Mann Stefan und ich die bittersten Stunden, Tage, Wochen, Monate unseres Lebens. In der Hoffnung, wieder etwas „Normales“ zu machen, bin ich auf den Flyer von Susanne Kranich aufmerksam geworden, in dem Pferdebegegnungen als Seminartag zur Körperwahrnehmung und Therapie mit Pferden am Starnberger See Anfang Mai 2017 angekündigt wird: „Mit Pferden zur eigenen Kraft finden“, heißt es als Überschrift. Tiere waren und sind in meinem Leben schon immer wichtig gewesen. Wie oft denke ich an die schöne Zeit zurück, gemeinsam mit meiner Tochter Lisa den Nachmittag im Reitstall zu verbringen.

Am 6. Mai 2017 fasste ich den Mut und fuhr mit meiner Freundin Dagmar nach Höhenrain bei Starnberg. Während der ganzen Fahrt war ich hin- und hergerissen mit der innerlichen Frage, schaffe ich das und tut mir das auch gut? Im Vorfeld habe ich alles mit dem uns betreuenden Psychologen Dr. David Althaus besprochen und er riet mir zu diesem Schritt, immer unter der Prämisse, nach Bedarf abzubrechen, damit der innerliche Druck nicht zu groß wird.

Wir sind herzlich von Susanne empfangen worden. Es wurden keine Fragen gestellt, was mir sehr recht war. Sämtliche Ponys und Pferde stellte sie uns vor und anschließend haben wir sie von der Koppel geholt. Wir spürten die Kraft und die Wärme von Nubia und Muntra. Es war einfach schön, die zwei zu streicheln und ihre Ruhe, die sie ausstrahlten, zu spüren. „Tiere nehmen einen so, wie man ist, und stellen keine Fragen“, erläutert Susanne Kranich.



*Foto: Susanne Kranich*

Wir machten einen kleinen Ausritt in den Wald und ich fühlte mich auf dem Rücken von Muntra erstmals wohl. Das Tragen auf dem Pferderücken zuzulassen hat sich einfach gut angefühlt. Susanne hat uns auch ganz viel Zeit für Emotionen und Tränen gelassen. Seitdem bin ich

einmal die Woche im Stall und fühle mich dort sehr gut aufgehoben.

Der Verlust bleibt unwahrscheinlich schmerzhaft, aber das Vertrauen und die Zuneigung von Muntra helfen mir weiter, das spüre ich.

Vielen lieben Dank Susanne für Deine Hilfe, es ist sehr schön solche Menschen wie Dich kennen zu dürfen.

**Birgit und Stefan Schneider**

## Aus der Region

### Jubiläen von Selbsthilfegruppen

*Viele Selbsthilfegruppen feiern in diesem Jahr 25- oder 10-jähriges Bestehen. Drei Erfahrungsberichte stellen wir Ihnen hier in gekürzter Form vor. Die ungekürzten Artikelfassungen finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage.*

### 25 Jahre Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Bamberg

Die Feier in Bamberg fand am 8. April 2017 mit einem Dankgottesdienst in St. Urban unter dem Symbol des Regenbogens statt: Der Regenbogen als Zeichen des Bundes zwischen Gott und Menschen und als Zeichen der Hoffnung, des Lichts nach Trauer, Schmerz und Wut.



Foto: Magdalena Dotterweich

Zu Beginn des Gottesdienstes erklang instrumental das Lied „Over the rainbow“. Nach der Begrüßung und einem Rückblick von Magdalena Dotterweich wurde die Jubiläumskerze an der Osterkerze angezündet und daran die „Regenbogenkerzen“, die die Eltern erhalten hatten.

An einer Stellwand mit aufgemaltem Regenbogen vollzogen die Eltern ein Ritual: Auf Wolken hatten sie Namen ihrer Kinder geschrieben, dazwischen stellten sieben Gruppenmitglieder sieben Kerzen auf, symbolisch für die Todesursachen der Kinder. Mit sieben roten Rosen als Zeichen der Liebe beendeten die Eltern das Ritual. Ein Dank erging an die Erzdiözese

Bamberg, an die vier Musikerinnen und an die Gruppenleiterinnen.

Nach dem Gottesdienst fand bei Kaffee, Kuchen und pikanten Häppchen ein reger Austausch statt. Fazit des Tages: Ein wunderschön gestalteter Gottesdienst, Wiedersehen, Begegnung und Austausch mit vertrauten Bekannten, alles das bleibt in wertvoller Erinnerung.

**Magdalena Dotterweich, Sabine Kraus**

Den ungekürzten Artikel finden Sie unter: <http://ve-muenchen.de/index.php?page=wegbegleiter>

### 25 Jahre Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Landshut

Am Samstag dem 15. Juli 2017 feierten ca. 60 betroffene Eltern und Geschwister um 14 Uhr eine ökumenische Gedenkandacht in der Evangelischen Erlöserkirche Konrad-Adenauer-Straße 14 mit anschließendem Empfang im Gemeindehaus. Umrahmt wurde die Feier von zwei „Kindertodtenliedern“ von Friedrich Rückert, vertont von Gustav Mahler, vorgetragen von dem Bariton Christoph Reich und Tanja Wagner am Klavier.

Auf dem Altar wurden 8 Kerzen an der Osterkerze entzündet, damit Lichter jeweils für verschiedene Altersstufen und Sterbeanlässe leuchten konnten. Danach konnten die trauernden Angehörigen je eine vorher mit dem Namen des Kindes beschriftete Kerze anzünden und vorne vor dem Altar aufstellen.

Nach Vaterunser und Segen wurde ins Gemeindehaus zu einem Rückblick von Werner Kühnert und einem Empfang mit kleinem Imbiss eingeladen.



Foto: Josef Payer

Von li nach re: Petra Arnold (stellv. Leiterin), Werner Kühnert (Schatzmeister), Heike Jahn (Leiterin)

Werner Kühnert begrüßte die früheren Leiter der Gruppe. Grußworte erfolgten von der Diakonie, vom Landesverband Verwaiste Eltern und von der Gemeinde Landshut. Er erinnerte an die Entstehung der SHG aufgrund eines einfachen Aufrufes in der Landshuter Zeitung



vor 25 Jahren. Seitdem trifft sich die Gruppe regelmäßig an jedem 4. Freitag im Monat; sie besucht außerdem gemeinsam Wochenendseminare.

Das festliche Treffen klang aus mit vielen Erinnerungen bei einem köstlichen Imbiss.

**Werner Kühnert**

Den ungekürzten Artikel finden Sie unter: <http://ve-muenchen.de/index.php?page=wegbegleiter>

### **10 Jahre Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Deggendorf / Plattling**

Die Gruppe feierte ihr 10-jähriges Bestehen mit einem Ausflug vom 30. Juni bis 2. Juli 2017 nach Wildschönau in Tirol mit 16 Personen. Die Teilnehmer genossen die Unterbringung in dem schönen Ferienhotel Iris und die vielen Ausflüge zu den Sehenswürdigkeiten in der Umgebung. In der Schönangeralm besuchten sie eine Schaukäserei, anschließend eine neu erbaute Kapelle aus Zirbenholz, wo die Gruppe spontan einige Lieder anstimmte. Eine sehr ergreifende Atmosphäre entstand.



Foto: Otilie Zimmermann

Am nächsten Tag erlebten die Teilnehmer eine Gondelfahrt zum „Markbachjoch“, einen Ausflug zur „Kundler Klamm“, eine der schönsten Schluchten Österreichs. Den Abreisetag nutzten sie für eine besinnliche Wanderung auf dem „Franziskusweg Wildschönau“.

Fazit: Alle Teilnehmer waren von diesem gemeinsamen Wochenendausflug begeistert. Auch das gehört zur Trauerverarbeitung: Mit Gleichgesinnten zusammen zu sein, miteinander zu reden, zusammen etwas zu unternehmen. Keiner versteht uns besser als Menschen, die das gleiche Schicksal erlebt haben. Das harmonische Miteinander trägt zum Zusammenhalt der Gruppe bei. Viele Freundschaften sind dabei entstanden. Vielleicht auch ein Grund, warum die Gruppe so aktiv ist und nunmehr seit 10 Jahren besteht. Die Gruppentreffen finden jeden 2. Dienstag im Monat mit 8 bis

14 Teilnehmern statt, etwa 20 Betroffene gehören zum Stamm der SHG.

**Martin Leng**

Den ungekürzten Artikel finden Sie unter: <http://ve-muenchen.de/index.php?page=wegbegleiter>

## Gedichte und Texte

**Der Tod ist einer  
meiner besten Ratgeber;  
und zwar fürs Leben.**

Haiku von **Detlev Dehn**



Foto: Detlev Dehn

### **Dietrich Bonhoeffers Schwester Sabine berichtet von einem Ritual aus ihrem Elternhaus:**

„Weihnachten 1918 ist alles sehr schwer. Unser Bruder Walter fehlt. Er, der zweitälteste Sohn meiner Eltern, ist am 28. April 1918 als achtzehnjähriger Fahnenjunker im Westen gefallen. Eine schreckliche Lücke ist nun da, und sie bleibt offen. An diesem Weihnachtstag sagt unsere Mutter: 'Wir wollen nachher hinübergehen.' Das Hinübergehen heißt, wir gehen alle auf den Friedhof. Mama und Papa sind vorher noch einmal ins Wohnzimmer gegangen und haben einen Tannenzweig vom Baum geschnitten mit einem Licht und Lametta und nehmen diesen Weihnachtszweig für das Grab von Walter mit. Auch in den folgenden Jahren ist es zu Weihnachten bei diesem Friedhofsgang geblieben.“



Foto: Irmgard Götz

## Was war los?

### 6. Münchner Woche für Seelische Gesundheit im Oktober 2017

Anfang Oktober 2017 ging die 6. Münchner Woche für Seelische Gesundheit an den Start. Das entstandene Münchner Hilfenetzwerk ist inzwischen bekannter geworden, es ist mit 56 Ausstellern und 190 Veranstaltungen bisher das größte Angebot dieser Veranstaltungswoche. Geboten werden Tage der offenen Tür, Wanderungen, Gruppenangebote, Kinovorführungen, Vorträge und andere Mitmach-Aktionen.

In unserer Münchner Geschäftsstelle beteiligten wir uns mit einem Tag der offenen Tür am 13. Oktober 2017 an diesem Hilfenetzwerk und bereiteten für die Interessierten Gespräche zum Kennenlernen mit Nachmittagskaffee und Kuchen vor. Gleichfalls fand die Vernissage mit dem Thema „UnSichtbar“ statt: die Geschwisterbilder von Nanni Schiffl-Deiler fanden bei den Besuchern großes Interesse. Die Ausstellung ist werktags bis zum 4. Dezember 2017 in unseren Räumen zu sehen.

Auf unseren Wunsch hin hielt die Gruppenleiterin für Geschwistertrauer, Christina Enöckl, anschließend einen Vortrag über Geschwistertrauer und brachte ihre Erfahrungen aus den monatlichen Treffen mit den trauernden Geschwistern ein. Dieses Thema hatten wir in unserem Redaktionsteam des Wegbegleiters für das Jahr 2017 als Leitthema gewählt.

Ein Improvisationstheater eignet sich besonders gut, Themen nachzugehen, die die Menschen tief berühren und bewegen. So hat das Improtheater DIE TABUTANTEN die Themen Tod und Trauer auf die Bühne gebracht, um auf leichte, spielerische Weise sich mit diesen häufig noch tabuisierten Themen auseinander zu setzen. Mit ihrem Theaterstück „Sie werden lachen, es geht um den Tod“ nahm der Tag einen positiven Ausklang.

*Ille Sophie Schalk*

## Aus der Geschäftsstelle

### Stiftung Verwaiste Eltern

Auf der außerordentlichen Mitgliederversammlung vom 13.10.2017 wurde die Gründung der Stiftung Verwaiste Eltern mit überwältigender Mehrheit genehmigt. Die STIFTUNG wird eigenständig vom VEREIN Verwaiste Eltern existieren. Durch steuerbegünstigte Zustiftungen

kann die Stiftung wachsen und über mögliche Zuwendungen unseren Verein fördern. Dadurch kann langfristig die Finanzierung unseres Vereins verbessert werden.

*Michael Schiegerl*

### In eigener Sache: Wir brauchen Sie!

Unsere Arbeit wird überwiegend ehrenamtlich geleistet. Deshalb suchen wir Menschen, die bereit sind, sich einzubringen und die als „Experten in eigener Sache“ anderen Betroffenen Unterstützung anbieten können. Insbesondere für unser Primi Passi Team brauchen wir neue, junge Mitsarbeiter/innen, die bereit sind, unmittelbar nach dem Tod eines Kindes in diese Familien zu gehen, um sie bei den ersten Schritten zu begleiten. Die Erfahrung von über zehn Jahren hat uns gezeigt, wie wichtig diese Unterstützung für einen heilsamen Trauerprozess ist. Voraussetzung dafür ist die Ausbildung zum/zur Trauerbegleiter/in. Ein neuer Basiskurs startet am 23. März 2018. Die Ausschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

### Wie bekommen Sie den Wegbegleiter in Zukunft schneller, einfacher, kostengünstiger?

1. Im Internet auf [www.ve-muenchen.de](http://www.ve-muenchen.de) gehen Sie zu *Kontakt > Anmeldung zum Newsletter*.

2. Dort bestellen Sie unseren Newsletter. Dann erhalten Sie automatisch auch unseren *Wegbegleiter*, da wir ihn an den Newsletter anhängen.

Wenn Sie an diesem Verfahren teilnehmen, **ersparen Sie uns** das Versenden des Wegbegleiters und damit erhebliche **Portokosten**. Selbstverständlich können Sie weiterhin den Wegbegleiter in der Geschäftsstelle im Original mitnehmen.

## Bücher

### Unsere aktuellen Buchempfehlungen finden Sie auch auf unserer Homepage

*Bücher rezensiert von Astrid Gosch-Hagenkord*

### Stephanie Witt-Loers, *Wie Kinder Verlust erleben*



Wenn Kinder trauern, brauchen sie Unterstützung und Halt. Aber sie trauern anders und empfinden andere Dinge als Verlust als Erwachsene.

Die erfahrene Kinder- und Familientrauerbegleiterin Stephanie Witt-Loers bietet eine Orientierungshilfe für Eltern, Großeltern und wichtige Bezugspersonen. Das Buch stellt nicht den Tod eines geliebten Menschen in den Vordergrund, sondern all jene Abschieds- und

Trennungssituationen, die für Kinder belastend sein können.

Stephanie Witt-Loers gibt einen Überblick über kindliche Entwicklungsphasen und mögliche Reaktionen sowie individuelle Verarbeitungsstrategien der Kinder (bis ca. 12 Jahre). Das Buch enthält zudem praktische Hinweise und Rituale, Internetadressen und Literaturempfehlungen.

Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-70188-1

### John Brooks, Das Auto steht an der Brücke. Es tut mir leid



Ein Vater versucht, den Suizid seiner Tochter zu verstehen. An einem Dienstagmorgen erleben John Brooks und seine Frau den Albtraum aller Eltern: Das eigene Kind ist gestorben. Casey hat ihr Leben durch Suizid beendet. Auf der Suche

nach Antworten erzählt John Brooks von der schwierigen und dramatischen Beziehung zu seiner Tochter Casey mit einer solchen Offenheit und Ehrlichkeit, dass man sich seiner Geschichte keine Sekunde lang entziehen kann.

Beltz, ISBN 978-3-407-86416-1

### Barbara Pachi-Eberhart, Federleicht – die kreative Schreibwerkstatt



Für viele Trauernde ist Schreiben eine hilfreiche Möglichkeit, um mit ihrer Trauer leben zu lernen. Worte zu finden, die die Sprachlosigkeit durchbrechen und heilend auf die Seele wirken. Die Autorin ist diesen Weg selbst gegangen und gibt ihr

Wissen und ihre Erfahrungen nun an die Leser weiter. Sie vermittelt in vielen kleinen und großen Schreibübungen, wie die Kraft unserer Worte zur Lebenskraft wird. Ihre kreative Schreibwerkstatt führt Anfänger behutsam vom ersten zaghaften Wort bis hin zum schwungvollen Text. So wird das Schreiben zu einem heilenden Dialog mit sich selbst und der Welt.

Integral, ISBN 978-3-7787-9279-7

### Chris Paul, Ich lebe mit meiner Trauer

Chris Paul, eine der renommiertesten Trauerbegleiterinnen Deutschlands, zeigt in diesem Buch einen ganz neuen Ansatz: Ihr Kaleidoskop des Trauerns bietet ein lebensnahes, leicht verständliches Bild, in dem sich Trauernde auf ihren ganz unterschiedlichen Trauerwegen wiedererkennen können. Sie zeigt vielfältige Reaktionen und Gestaltungsmöglichkeiten



eines individuellen Trauerweges. Die möglichen Stolpersteine werden anschaulich beschrieben; ihre Bewältigung kann anhand der vielen alltagstauglichen Ideen zur Unterstützung gelingen. Denn: „Trauern ist die Lösung, nicht das Problem.“ (Chris Paul)

Gütersloher Verlagshaus, ISBN 978-3-579-07308-8

## Veranstaltungen

Am **10.12.2017** findet um 14.30 Uhr wieder der **Adventsgottesdienst** mit Pfr. Klaus Günter Stahlschmidt in Obermenzing, Passionistenstr. 12 statt, für alle trauernden Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern, Freunde. Anschließend Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Um Kuchenspenden wird gebeten.

**10.12.2017** „Worldwide Candle Lighting“ Damit ihr Licht für immer leuchte, stellen Betroffene rund um die ganze Welt brennende Krezen in die Fenster.

**17.12.2017, 14 - 17 Uhr** Weihnachten ohne Dich, mit Pfr. i.R. Andreas Zehentmaier und Inge Bauer im Bildungshaus St. Rupprecht in Traunstein, nähere Infos: 08641 /6999876

Die nächste **Mitgliederversammlung** findet am Freitag, 16. März 2018 statt.

### Redaktionsschluss für die Sommerausgabe des Wegbegleiters: 30. April 2018

Wenn Sie an der Mitgestaltung unseres Wegbegleiters interessiert sind, rufen Sie bitte in der Geschäftsstelle an: Tel. 089 4808899-0. Danke!

## Impressum

**Wegbegleiter** für trauernde Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern und alle, die mit dem Tod eines Kindes leben müssen

**Herausgeber:** Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., St.-Wolfgang-Platz 9, 81669 München, Tel. 089 4808899-0, Internet: [www.ve-muenchen.de](http://www.ve-muenchen.de), [www.trauernde-geschwister-muenchen.de](http://www.trauernde-geschwister-muenchen.de)  
E-Mail: [info@ve-muenchen.de](mailto:info@ve-muenchen.de)

Facebook: siehe „Verwaiste Eltern München“

**Bankverbindung:** HypoVereinsbank München  
IBAN: DE03 7002 0270 0040 6090 40, BIC: HYVEDEMMXXX

**Redaktionsteam:** Dorothea Böhmer, Heinz Brockert, Ille Sophie Schalk, Kristina Schweizer, Monika Shah.

**Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers/der Verfasserin wieder.**

**V.i.S.d.P.:** Detlev Dehn

**Vorstand 2017 – 2019:** 1. Vorsitzender: Klaus Günter Stahlschmidt, Stellvertretende Vorsitzende: Freya von Stülpnagel, Schriftführerin: Irmgard Götz, Kassenwart: Michael Schiegerl, Beisitzer: Friedrich Seitz