



# WEGBEGLEITER

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

Winter 2013



Während ich diese Zeilen schreibe, wird mir bewusst, wie kurz die Tage bereits sind, und bis Sie den Wegbegleiter in Händen halten und diese Zeilen lesen, ist der kürzeste Tag des Jahres ein weiteres Stück näher gerückt. Es kommt die Zeit der Wintersonnenwende – im Keltischen: Alban Arthuan – im Christlichen schließlich die uns bekannte Weihnacht.

Die Wintersonnenwende war ein Sonnenfest der Kelten, gefeiert in der längsten Nacht im Jahreskreis um den 21. Dezember. Nach keltischer Überlieferung gebiert die Göttin in der finsternen Erde in der stillsten aller Stunden das wiedergeborene Sonnenkind. Daraus ergibt sich der Bogen zu Christi Geburt, zur Weihe-Nacht.

Damit ist dieses Fest der geweihten Nächte das Wissen um die große Umkehr, um den Wiederaufstieg des Lichts und um die Geburt des neuen Lebens. Unsere Urahnen haben gespürt, dass sich etwas verändert. In der Dunkelheit beginnt neues Leben zu keimen, das noch nicht sichtbar ist. Es sammeln sich Kräfte unter der Erde zu neuem Leben, das dann im Frühjahr durchbricht. Wintersonnenwende ist Ende und Anfang in einem. Ende des Jahreskreises und Anfang des nächsten Jahreskreises. Es beginnt neues Leben in einer unschuldigen neugeborenen Form.

Die Zeit der Sonnenwende sind Tage, in denen die Nacht nicht weichen will und der Tag auch nicht richtig hell werden will. Und diese Tage, in denen es in uns nicht hell werden will, kennen wir gut, sie wollen kein Ende nehmen. Gleich nach dem Tod des Kindes sehen wir nur die Dunkelheit, Hoffnung auf einen Lichtschimmer kann noch

nicht aufkeimen und doch ist er da. Der Tod des Kindes ist eine Zäsur, von heute auf morgen ist das bisherige Leben zu Ende. Die Neuorientierung ist schwierig, der Spruch „das Leben geht weiter“ nicht wirklich hilfreich. Und doch wünsche ich Ihnen allen, dass Sie das wiedergeborene Sonnenkind in sich spüren können. Für Christen ist es das Jesuskind, das Hoffnung und Leben bringt. Diese Hoffnung hilft für das weitere Leben nach dem Tag „0“ und macht so eine Rückkehr ins Licht möglich, damit die ureigene Wintersonnenwende ge- und erlebt werden kann und mit ihr der Beginn des neuen Jahreskreises.

*Dorothea Böhmer*

Die Nacht ist vorgedrungen,  
der Tag ist nicht mehr fern.  
So sei nun Lob gesungen,  
dem hellen Morgenstern.  
Auch wer zur Nacht geweinet,  
der stimme froh mit ein.  
Der Morgenstern bescheine  
auch Deine Angst und Pein.

*Jochen Klepper, 1938*

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

so wie das wachsende Sonnenlicht uns ab dem 21. Dezember wieder aus der Dunkelheit führt, so kann der Stern von Bethlehem uns Wärme und Zuversicht schenken.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen für das kommende Weihnachtsfest und das neue Jahr ein Licht der Hoffnung.

Bleiben Sie behütet.

***Der Vorstand, die Geschäftsstelle  
und das Redaktionsteam***

## **Polarlicht – das Leuchten im Dunkeln**

Das Polarlicht, als Nordlicht am Nordpol, als Südlicht am Südpol, ist eine Leuchterscheinung. Selbst auf anderen Planeten des Sonnensystems werden diese Erscheinungen beobachtet. Die Polarlichterscheinung hängt von der Sonnenaktivität ab. Beschreibungen über Polarlichter gibt es seit über 2000 Jahren. Sicher hat jeder von uns schon einmal ein Bild des Polarlichts gesehen, es vielleicht sogar in der Natur erlebt, das bestimmt ein Gefühl von Berührtheit und Faszination hervorgerufen hat.

Jetzt im Winter herrscht Dunkelheit, wir alle sehnen uns nach Licht und Wärme. Wärme, das ist nicht nur die warme Luft, es sind auch Farben; rot ist die Farbe der Liebe, grün die Farbe der Hoffnung. Das Polarlicht ist das Leuchten in der Dunkelheit. Wir betroffenen Eltern, die ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben, befinden uns immer wieder im Dunkeln und sehen das Leuchten nicht mehr. Das Polarlicht erhellt die Dunkelheit. Das Licht und die Farben können uns Kraft geben. Das Polarlicht ist ein besonderes Naturschauspiel, in dem sich enorme Energien treffen. Ich stelle mir vor, dass wir uns von dieser Energie einen Teil abziehen können, der uns auflädt mit Lebenskraft und Lebensenergie.

Genau das wünsche ich allen betroffenen Eltern und den betroffenen Geschwistern für das neue Jahr. Das Licht, das uns hilft, aus unserer Schwere, unserem Leid, unserer Trauer, unserem schweren Schicksal herauszukommen – sei es auch nur ein ganz kleines bisschen – und auf unserem Weg weiterzukommen.

*Monika Sperl-Schiegerl*

## **Der Weg durch die Trauer**

Wenn ich über unseren Trauerweg nachdenke, fällt mir immer wieder das Lied: „Dieser Weg wird kein leichter sein“ von Xavier Naidoo ein. Nach dem Tod unseres Sohnes haben wir erst einmal funktioniert, alles Nötige erledigt, sind sozusagen erst einmal weitergelaufen. Später schien das Weitergehen immer wieder fast unmöglich zu sein. Es kostete, seelisch und körperlich, so viel Kraft und auch unser Weg als Paar hatte sich erst einmal verändert. Die Unterstützung durch Menschen, die uns und unsere Gefühle auch nach den ersten Wochen noch aushielten, wurde sinnbildlich zum Wanderstock, auf den wir uns stützen konnten und der auch im abschüssigen Gelände Halt gab. Zum Glück gab und gibt es solche Menschen in unserem Leben, wofür wir sehr dankbar sind.

Die Trauer lässt sich mit einem Weg im Gebirge vergleichen: Es gibt steile Anstiege, die Kraft fordern und sehr anstrengend sind. Verläuft der Weg dann zwischendurch mal gerade, kann man aufatmen und ausschreiten, man fühlt sich leichter und freier, die Beklemmung weicht. Aber wir wissen genau: Die nächste Steigung kommt be-

stimmt und auch auf ebener Strecke gibt es den einen oder anderen Stolperstein.

Wir haben inzwischen gelernt, dass wir beim Gehen immer gut auf unsere Kräfte achten, sie einteilen müssen. Vieles geht langsamer als vorher. Wir versuchen auf unsere Bedürfnisse zu achten, zu spüren, wann Pausen nötig sind, und wieder kleine Momente des Glücks zu genießen.

*Gabi Treutlein*

## **Der erste Jahres-Todestag unserer Tochter Marina**

Ein Jahr ist nun vergangen seit dem Tod unserer Tochter Marina am 17. August 2012. Manchmal hört man, Zeit heilt Wunden, mit der Zeit wird es besser, aber das stimmt so nicht. Es ist nach einem Jahr sicher „anders“ als unmittelbar nach dem Erhalt der Todesnachricht, aber der Schmerz, die Trauer und die Sehnsucht nach dem Kind sitzen ganz tief im Herzen.

Beim Erhalt der Todesnachricht hatte ich das Gefühl, dass ich in einem luftleeren Raum bin, da müsste man eigentlich das Gefühl des Schwebens haben. Es war aber so, dass ich mich kaum noch bewegen konnte. Ich saß auf dem Sofa und hatte das Gefühl, dass ich dort angeklebt wurde. Es war schwer, die Beine in Bewegung zu bringen, nur um in ein anderes Zimmer zu gelangen, die Arme zu bewegen, um etwas zu heben. Es fehlte ein Stück des eigenen Herzens, es ist das Gefühl, amputiert zu sein. Und dieses Gefühl ist immer noch da.

Unmittelbar nach dem Tod unserer Tochter mussten wir natürlich die Trauerfeier organisieren, Verwandte und Freunde anrufen. Das war ein übermenschlicher Kraftakt. Ich erinnere mich, dass ich bei meinem ersten Anruf nur ins Telefon schreien konnte: „Marina ist tot.“ Wenn ich diese Zeilen schreibe, erlebe ich meine Gefühle von damals noch einmal. Es war nur schrecklich. In den Tagen nach Marinas Tod hatten wir viel Unterstützung von Verwandten und Freunden, dennoch fühlte ich mich alleine und war auch froh, wenn ich Zeit für mich alleine hatte.

Etwa vier Wochen nach Marinas Tod waren wir zum ersten Mal in der Selbsthilfegruppe der verwaisten Eltern. Ich wusste, dass es diesen Verein gab. Kurz nach Marinas Tod hatte mir eine Freundin den Flyer der verwaisten Eltern zugesandt. Ich musste nichts mehr suchen, sondern brauchte nur noch anzurufen. Die Selbsthilfegruppe war und ist für mich die beste Art und Weise mit der Trauer zu leben. Ich habe auch Therapien gemacht, die nützlich waren und mich weiterbrachten, aber der beste Therapeut kann verwaiste Eltern nicht so verstehen, wie betroffene andere Eltern. Wie denn auch? Dieses Gefühl des absoluten Ausgeliefertseins, der Hilflosigkeit, der tiefen Traurigkeit. Der Tod eines Elternteiles ist sehr traurig, es ist allerdings der normale Lauf des Lebens. Ein Kind zu verlieren ist ein Albtraum, es

scheint kein Licht am Ende des Tunnels zu geben.

Nach Marinas Tod sah ich für mich drei Möglichkeiten:

- selbst zu sterben
- selbst depressiv und schwer krank zu werden
- zu versuchen, mit dem Unfassbaren zu leben.

Ich habe mich für die dritte Alternative entschieden, ich weiß aber sehr wohl, dass nicht jeder diese Kraft dazu hat. Die Selbsthilfegruppe hilft mir, mit dem Unglaublichen zu leben, ich habe sehr viele sympathische verwaiste Eltern kennen gelernt, die ich jetzt zu meinen Freunden zählen darf. Alle diese Menschen sind eine große Bereicherung für mich.

Meine Trauer trage ich weiter in mir und das ist auch richtig so, es ist doch normal zu trauern, wenn das eigene Kind verstirbt. Und diese Wunde wird niemals verheilen, die Leere wird ausgefüllt mit der Liebe zum Kind und die Liebe ist verbunden mit Schmerz, Trauer und Sehnsucht.



Um Marina Würde und Raum zu geben, haben wir am 21. April 2013, sie wäre an diesem Tag 17 Jahre jung geworden, eine Geburtstagsfeier in einem größeren Rahmen gemacht. Jetzt zum ersten Jahres-Todestag am 17. August 2013 hatte ich nicht die Kraft, so eine Feier zu organisieren. Die innere Unruhe spürte ich schon Wochen zuvor. Merkwürdigerweise hörte ich bereits Tage vor dem 17. August 2013 immer wieder das Lied „Always look on the bright side of life“ in meinen Ohren, wie ein Ohrwurm. Hatte mir Marina dieses Lied in meine Gedanken geschickt, damit ich nicht so traurig bin?

Mit ein paar Freunden versammelten wir uns am Samstagabend an ihrem Grab. Es ist sehr hilfreich, wenn man Unterstützung hat und nicht alleine ist. Ich hatte siebzehn Rosen gekauft, sechzehn orange für ihr irdisches Leben und eine gelbe für ihr neues Leben. Das hat aber außer mir keiner bemerkt. Ich hatte noch siebzehn Teelichter in den Farben gelb, orange und rot in einer Herzform aufgestellt. Die Kerzen haben wir zusammen angezündet. Freunde haben Segen vorgelesen, ich war nicht dazu in der Lage.

Wir haben ihr noch ein Lied von Linkin Park abgespielt, das sie sehr oft gehört hat.

Ihre Musik, die ich nun sehr oft höre, verbindet mich in besonderer Weise mit Marina.

Eigentlich ist der erste Jahres-Todestag auch nicht wirklich anders, als die Wochen zuvor und die Tage danach, dennoch macht dieses Datum es noch trauriger und schmerzhafter. Im Kopf läuft der Film des Todestages, die Zeit unmittelbar davor und danach, ab. Der Ablauf des ersten Jahres hat den Schmerz und die Trauer nicht mitgenommen.

Aber die Liebe zu meiner Tochter ist durch ihren Tod nicht erloschen, nein, sie ist genauso groß wie zu ihren irdischen Lebzeiten, die Liebe ist die Brücke zwischen Leben und Tod.

**Monika Sperl-Schiegerl**

## Der 2. Todestag meines geliebten Sohnes

Mark hatte sich am 5. Mai 2011 das Leben genommen. Es ist nun schon unglaubliche zwei Jahre her! Um 12 Uhr treffen wir uns am Grab von Mark, weil das die Uhrzeit seines Todes war. Das Wetter ist sehr schön, die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, die Bäume sind in voller Blüte.

Die Blumen am Grab strahlen in der Sonne, die weißen Schnittrosen, die gelben Veilchen, es sieht sehr festlich aus. Der Tag ist genau so schön wie bei der Beerdigung von Mark am 11. Mai 2011 und viele sind sehr bewegt und weinen.

Die enge Verwandtschaft ist dabei, der Pate von Mark, eine befreundete Familie von den Verwaisten Eltern, die alle ohne Einladung gekommen sind. Mein Therapeut ist auch dabei. Er hatte mich im Vorfeld überzeugt, dass es gut wäre, auch diesmal die Schulfreunde von Mark einzuladen. Ich hatte große Zweifel, ob ich sie durch meine Einladung zu sehr bedränge. Wie auch letztes Jahr, hatte mich diese Unsicherheit sehr belastet, aber der Wunsch, dass sie sich an Mark erinnern sollen, war stärker. Vier Schulfreunde von Mark sind tatsächlich gekommen.

Die Gedenkfeier ist diesmal kurz im Vergleich zum ersten Todestag: Ich lese ein Gedicht, das meinen Empfindungen sehr nah kommt. Ich schaffe es, ohne zusammenzubrechen, was ich am Tag vorher nicht für möglich gehalten hätte. Anschließend liest mein Therapeut einen bekannten Text von Henry Scott Holland: „Der Tod ist nichts“. Nach diesem Text halten wir inne, wir erinnern uns an Mark, jeder für sich. Ich bitte Mark in meinen Gedanken, wie so oft, um Verzeihung für das, was ich falsch gemacht habe oder für das, was ich für ihn nicht habe tun können. Mir kommen die Tränen und ich umarme Valerie, eine Schulfreundin von Mark, die an meiner Seite weint.

Als ich eine Kerze für Mark anzünde, folgen nacheinander alle Anwesenden meinem Beispiel. Jeder nimmt sich Zeit, nichts ist hektisch, es herrscht eine würdevolle Atmosphäre. Jeder denkt bestimmt, was für ein wundervoller Mensch Mark war und wie tragisch sein Leben enden musste. Warum es so ist, werden wir nie erfahren und ich werde es nie wirklich verstehen oder akzeptieren können.



Diesmal habe ich im Anschluss zu mir nach Hause eingeladen und nicht in ein Restaurant. Meine Cousine und Ihr Mann sind extra aus Rumänien gekommen. Sie haben mir bei den Vorbereitungen sehr geholfen. Sie sind auch diejenigen, die mich um 8 Uhr morgens zu der Unglücksstelle begleitet haben. Wir gingen an den Ort, wo Mark seinen letzten Atemzug getan hatte, und zündeten dort Kerzen an und legten Blumen nieder. Ohne Camelia und Iancu hätte ich das nicht geschafft und ich bin ihnen dafür sehr dankbar.

Wir fahren nach der Gedenkfeier alle zu mir nach Hause, wo schon alles vorbereitet ist, wie früher, als ich meine damaligen Freunde zu meinem Geburtstag oder zu einem anderen Anlass zu mir einlud. Ich bin erstaunt, dass ich so ein Fest organisieren kann! Noch vor einigen Monaten hätte ich nicht mal daran denken können. Wir grillen und ich fühle mich Mark gegenüber schuldig. Wir grillen ohne ihn, dabei war doch er in den letzten Jahren immer der Grillmeister gewesen. Er war für mich die Person, die ich immer dabei haben wollte. Manchmal hatte ich sogar meine Geburtstagsfeier verschoben, wenn Mark nicht dabei sein konnte. Und nun? Wie geht das, gemeinsam zu grillen, ohne dass Mark dabei ist. Wie kann ich das machen? Ich sage mir aber, dass es das Einzige ist, was ich für Mark noch tun kann: Die Menschen dazu einzuladen, sich an dich zu erinnern. Mache ich es wirklich nur für dich oder auch für mich? Für mich und gegen die Angst, dass man dich vergessen könnte?

Ich hole im Laufe des Nachmittags einige Alben mit ausgewählten Fotos von Mark und spreche viel über ihn. Jeder hat Verständnis dafür, aber die anderen sind zurückhaltend; keiner erzählt etwas über ihn. Für heute habe ich sogar zum ersten Mal Tiramisu gemacht. Das hat früher Mark oft für das Osterfest zubereitet. Heute ich für ihn, für dich mein Kind! Ob du etwas davon mitbekommst? Ich weiß es nicht, aber ich mache all das hier nicht, damit du es siehst, sondern weil es mir ein so starkes Bedürfnis ist, noch irgendetwas für dich zu tun. Und wie in dem Gedicht, das ich vorgelesen habe, bist du manchmal ganz nah bei mir.

Wir sitzen bis 7 Uhr abends auf der Terrasse, Valerie und Annemie scheinen sich bei uns wohl zu fühlen, auch wenn Valerie hin und wieder weint. Annemie hat mir gesagt, dass einige Freunde von Mark sich für 17 Uhr am Grab verabredet haben. Ich denke mir schon, dass sie anschließend nicht zu mir kommen würden. Dass sie sein Grab besuchen, ist sowieso das Wichtigste. Aber ich spüre doch eine leichte Enttäuschung. Und dann kommen sie doch noch! Maxi und Robert, Anna, Mona und Marion heißen die jungen Menschen, die Mark in seiner Schulzeit kennen- und schätzen gelernt hatten. Heute, zwei Jahre nach seinem Tod zeigen sie durch ihren Besuch am Grab ihre Wertschätzung für Mark. So sehe ich das jedenfalls und bin ihnen dankbar. Wir sitzen zusammen und ich denke gar nicht daran, dass

es genau vor 2 Jahren, am 5. Mai um diese Zeit war, als ich erfahren hatte, dass mein Kind, mein Mark nicht mehr, nie mehr nach Hause kommt.

Wir sitzen noch weitere zwei Stunden in der kühl gewordenen Abendluft auf der Terrasse. Ich bringe den anderen Decken, damit sie nicht frieren. Sie essen noch eine Kleinigkeit und loben den Kuchen. Sie sprechen nicht über Mark, Maxi sagt mir nur, dass das Grab schön sei. Ich frage einen nach dem anderen, wo sie jetzt wohnen, wie das Studium verläuft, was sie für Zukunftspläne haben. Alle haben schon 3-4 Semester hinter sich, sie haben weiter gelebt und sich weiter entwickelt, noch 2 Semester und sie werden den Bachelor machen.

Und Mark? Er, der in der Schule der Beste von ihnen war? Er, der allen geholfen und Mut zugesprochen hat? Warum auch immer und wer auch immer ihm dieses Schicksal auferlegt hat, er darf das alles nicht mehr erleben und sich des Lebens nicht mehr freuen.

Es beginnt heute das dritte Jahr, in dem er nicht mehr lebt. Ich erschrecke beim Verfassen dieser Zeilen: ich befinde mich im dritten Jahr meiner lebenslangen Trauer! Schon die Zahl 3 macht mir Angst. Es ist für mich unbegreiflich, wie ich so lange damit leben konnte.

Bevor die 'Kinder' (wie ich Marks Freunde nenne) gehen, bitte ich sie noch, nach Fotos mit Mark aus der Schulzeit zu suchen. Ich gebe allen Kuchen mit und begleite ich sie zu ihren Autos. Es war irgendwie schön, sie wieder zu sehen, ein Auge hat gelacht und doch haben beide gleichzeitig geweint. Wie gern hätte ich Mark zusammen mit ihnen gesehen. Wie gern!

Später räumen wir alles von der Terrasse ab und setzten uns noch für eine kurze Zeit in meiner Küche zusammen: verschiedene Mitglieder der Familie von Mark, die sich an diesem Tag verbunden fühlen. Wir sind traurig, dass das alles ohne Mark stattgefunden hat und sind doch irgendwie zufrieden, dass wir an diesem Tag zusammen sind.

Müde gehe ich ins Bett, mit der Gewissheit, dass auch dieses Erinnerungsfest nichts an meiner Trauer ändern wird, dass es nichts gibt, was mich trösten kann.

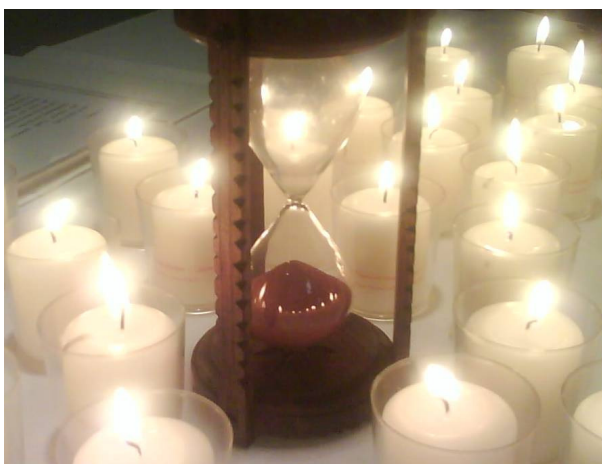
**Julia Schnell**

## Gedichte und Texte

*Zeit will nicht trösten,  
sie hilft Schmerz zu begreifen,  
Verlust zu tragen ...*

*Es braucht lange Zeit,  
bis ein schmerzlicher Verlust  
zum Eigentum wird ...*

... Nicht sich trösten wollen über einen Verlust müsste unser Instinkt sein, vielmehr müsste es unsere tiefe schmerzhaft Neugierde werden, ihn ganz zu erforschen, die Besonderheit, die Einzigartigkeit gerade dieses Verlustes, seine Wirkung innerhalb unseres Lebens zu erfahren, ja wir müssten die edle Habgier aufbringen, gerade um ihn, um seine Bedeutung und Schwere, unsere innere Welt zu bereichern ... Ein solcher Verlust ist, je tiefer er uns trifft und je heftiger er uns angeht, desto mehr eine Aufgabe, das nun im Verlorensein hoffnungslos Betonte neu, anders und endgültig in Besitz zu nehmen: dies ist dann unendliche Leistung, die alles Negative, das dem Schmerz anhaftet, alle Trägheit und Nachgiebigkeit, die immer einen Teil des Schmerzes ausmacht, auf der Stelle überwindet, dies ist tätiger, innenwirkender Schmerz, der einzige, der Sinn hat und unserer würdig ist. ...



(Haiku von Detlev Dehn nach einem Brief von Rainer Maria Rilke an Gräfin Sizzo, 6. Januar 1923)

**Detlev Dehn**

## Aus der Region

### Gedenkstätte für verstorbene Kinder

Auf dem Bamberger Hauptfriedhof gibt es eine in Franken wohl einmalige Gedenkstätte für verstorbene Kinder.

"Herzensangelegenheiten", wie dieser Ort heißt, entstand nach einer Idee und Entwurf der Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Bamberg und wurde bereits am 17. November 2012 eingeweiht.

Gabriela E. Pöll und Magdalena Dotterweich, die ehrenamtlichen Leiterinnen der SHG, sind selbst Betroffene: Frau Pöll trauert um ihre Tochter Carolin, die im Alter von nur sieben Jahren an Leukämie starb. Frau Dotterweich beklagt den Verlust ihres Sohnes Stefan, der als 17-Jähriger durch einen Autounfall ums Leben kam. Sie wissen, dass der Tod eines Kindes Eltern und Geschwister in ein Meer der Trauer und Leere stürzt, den Lebensinhalt nimmt und den Glauben an die Zukunft erschüttert.

"Wir wollen unsere verstorbenen Kinder nicht auch noch totschweigen müssen," sagt Gabriela E. Pöll, die sich für die Umsetzung der "Herzensangelegenheiten" engagierte.

Gabriela E. Pöll und Magdalena Dotterweich nannten abwechselnd die Vornamen, das Alter und das Sterbedatum von Kindern, eingraviert auf ein Herz aus Edelstahl.

Die Eltern dieser Kinder traten vor, nahmen "ihr" Herz entgegen und hängten es an die Ketten zwischen den vier Granitsäulen. Jennifer Homner überreichte jedem Elternpaar eine weiße Rose, die unter das Herz in die Erde gesteckt wurde.



### Unterstützung kam vom Oberbürgermeister

Die Pläne für einen "Ort der Besinnung" und der "Erinnerung" reiften in der Selbsthilfegruppe und wurden als Zeichnung von Silvia Ühla auf Papier gebracht. Diese legten die Gruppenleiterinnen im Juni 2012 Oberbürgermeister Andreas Starke vor. Er war davon sofort angetan und stellte u. a. den Kontakt zum Garten- und Friedhofsamt her. So nahm das Projekt in kurzer Zeit Gestalt an. Frau Pöll und Frau Dotterweich konnten auch Sponsoren gewinnen, die die Ausstattung dieser Gedenkstätte mit übernahmen. Wie im Plan vorgegeben, sorgte das Friedhofsamt für die Pflanzung des Lindenbaums, dessen herzförmige Blätter die "Herzensangelegenheiten" unterstreichen.

### Ort für trauernde Familien

OB Starke nannte den neuen Platz bei der Einweihungsfeier einen "würdigen und würdevollen Ort der Besinnung und des Erinnerns". "Der Verlust eines Kindes ist wohl der schlimmste Verlust, den man erleiden kann", sagte OB Starke. Frau Pöll erklärte: „Der Ort zeigt die Vergangenheit, welche die leidvolle Erfahrung trägt, die Gegenwart, für die es sich lohnt, weiter zu leben (der wachsende Baum in der Mitte), und die Zukunft, in der trauernde Familien diesen Raum brauchen und nutzen. Die Gedenkstätte ist ein wichtiger Platz für die seelische Aufarbeitung der Trauer, aber auch eine wertvolle Chance für die Bevölkerung, sich mit diesem Thema zu befassen.“



### *20 Jahre SHG Verwaiste Eltern Bamberg*

Magdalena Dotterweich nannte die "Herzensangelegenheiten" die Krönung des 20-jährigen Bestehens der Selbsthilfegruppe, die bisher 200 Eltern besuchten. Musikalisch umrahmt wurde die Einweihung von der Opernsängerin Svenja Weierich und den beiden Geigerinnen Anna Starke und Lisa Seeler. Kaplan Florian Stark von der Pfarrei St. Heinrich in Bamberg gab der Einweihungsfeier den liturgischen Rahmen. Er segnete die Gedenkstätte und ließ die Trauernden hoffen, "dass es bei Gott ein Wiedersehen mit Ihren Kindern gibt und dass sie ein Teil unseres Lebens, Denkens und Fühlens bleiben."

Bei klirrender Kälte ging eine sehr bewegende und ergreifende Einweihungsfeier zu Ende.

Am 2. November 2013 wurden von verwaisten Eltern wieder Herzen für ihre verstorbenen Kinder an den „Herzensangelegenheiten“ angebracht.

**Gabriela E. Pöll**

### **Herzlichen Glückwunsch!**

Magdalena Dotterweich und Gabriela E. Pöll haben für ihre lange und verdienstvolle Arbeit für die Verwaisten Eltern Bamberg das Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten verliehen bekommen. Wir sind stolz auf euch!

**Susanne Lorenz**

### **"Laudatio" für Christine Wittmann - 10 Jahre Leitung SHG Weiden und Region**

Ein weißer Fleck auf der bayerischen Landkarte der Selbsthilfegruppen für vom Tod eines Kindes betroffene Eltern war die Region Weiden/Opf. mit den Landkreisen Neustadt/WN und Tirschenreuth. Auf der Suche nach (Überlebens-) Hilfe und Unterstützung nach dem schmerzreichen „Heimgang“ unserer Tochter Christina (15 J.) im Jahre 2000 stießen wir auf Christine Wittmann. Sie war selbst zu diesem Zeitpunkt zweifach betroffene Mutter, die mit ihrer Familie um ihre beiden früh verstorbenen Söhne trauerte. Beruflich in der Pfarrei Herz Jesu als Gemeindefereferentin in Weiden beheimatet, darüber hinaus in der Ehe- und Familienberatung tätig, erklärte sie sich 2003 da-

zu bereit, nach einer gemeinsamen Trauerbegleitausbildung bei Dr. Ruthmarijke Smeding die Leitung der Gruppe zu übernehmen. Zahlreiche unterschiedlichst betroffene Mütter und Väter fanden in den zehn Jahren des Gruppenbestehens auf vielfältigste Weise durch sie einfühlsam Gehör, Verstehen, Zuspruch und Ermutigung, ihren individuellen Trauerweg (mit) zu gehen. Sie organisierte diverse Vorträge und „Workshops“ mit namhaften Referenten, baute eine kleine Trauerbibliothek auf, bereicherte die Gruppenabende u.a. mit ansprechende Klangschaalenmeditationen, vernetzte sich mit den Nachbarselbsthilfegruppen aus Bayreuth, Schwandorf, Landshut und Regensburg in den von ihr organisierten Regionaltreffen, stellte sich der Krankenpflegeschule Weiden als Referentin für Trauerbegleitung zur Verfügung und hielt steten Kontakt zu den Dekanatsseelsorgern und den Notfallseelsorgern der Region. Auf diese Weise gelang es ihr immer wieder, den alljährlich im Dezember angebotenen und sehr gut besuchten Weltgedenktag verstorbener Kinder ökumenisch und tröstlich zu gestalten. Berufliche und gesundheitliche Gründe veranlassten Christine nunmehr, sich 2013 aus der Leitungsverantwortung zurückzuziehen und ihrer bisherigen Stellvertretung ein gut bestelltes Feld zu überlassen. Im Caritas Sozialzentrum Weiden fand die Gruppe mit ihrer Unterstützung eine neue Bleibe. Die in zehn Jahren von ihr begleiteten Eltern danken Christine von Herzen für ihr vorbildliches Engagement, ihre großen Mühen und Anstrengungen zum Wohl trauernder Eltern und Familien unserer Region. Sie wünschen ihr Gesundheit, Gottes Segen und weiterhin die fühl- und spürbare Liebe und Nähe ihrer auch uns vorausgegangenen Söhne Benno und Simon. Vergelt's Gott, Christine!

**Winfried und Marianne Hübner, Speinshart**

### **10 Jahre SHG Verwaiste Eltern Regensburg**

Herzliche Glückwünsche gehen von München an die Gruppe in Regensburg, die am 16.11.2013 in der Schlossbrauerei Eichhofen das 10-jährige Bestehen feierte. Den Gruppenbegleiterinnen Regina Tuschl, Monika Hoidis und Tanja Kuhn danken wir für ihr großes Engagement und die gute Zusammenarbeit.

**Susanne Lorenz**





## Was war los?



*Horst Seehofer, Ministerpräsident, und Barbara Stamm, Landtagspräsidentin und Schirmherrin für Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., bei der Übergabe des Bayerischen Verdienstordens an Freya von Stülpnagel im Antiquarium der Residenz am 3. Juli 2013.*

In der Begründung für die Verleihung stand unter anderem Folgendes:

„Frau von Stülpnagel begleitet mit großem Engagement trauernde Menschen und vermittelt durch tiefe Empathie und liebevolle Zuwendung Vertrauen und Mut auf dem schweren und schmerzhaften Weg durch die Trauer. Sowohl als Gruppenbegleiterin der Selbsthilfevereinigung Verwaiste Eltern München e.V.“ als auch in Einzelberatungen gibt sie den Trauernden die Gewissheit, nicht in Isolation und Erstarrung verharren zu müssen. Das sich 'Wieder ins Leben stellen' ist ihre Botschaft, die sie glaubwürdig wie kaum ein anderer weitergeben kann. Frau von Stülpnagel leistet auf diesem ein hohes Maß an Sensibilität erfordernden Gebiet eine äußerst verdienstvolle und notwendige Arbeit ...“ Freya von Stülpnagel meinte dazu: „Eine solche Aufgabe ist nur im Team möglich, das Unterstützung und Weiterbildung und immer wieder Reflexion gewährleistet. Danke an alle Mitstreiter, die sich unserer gemeinsamen Aufgabe verschrieben haben.“

**Ille Sophie Schalk**

**Richtigstellung** Versehentlich wurde im letzten Wegbegleiter (Sommer 2013) unser Mitglied Angela Scheibe-Jaeger nicht als Autorin des Artikels "Ein Abend im Kulturforum München-West" genannt.

## Aus der Geschäftsstelle

Seit 1. September 2013 ist die Website der Geschwistergruppe des Vereins, die diese selbst erarbeitet hat, online. Die Seite richtet sich an Betroffene und Interessierte und bietet diesen die

Möglichkeit, sich über das Angebot für erwachsene Geschwister ab 18 Jahren zu informieren. Informationen zu Besonderheiten der Geschwistertrauer sowie zu den Modalitäten der Gruppentreffen sind ebenso auf der Seite zu finden wie die Kontaktinformationen zu den beiden Gruppenbegleitern Stefanie Eckl und Gregor Metzger. Abgerundet wird das Informationsangebot durch ausführliche Literatur- und Filmtipps zum Thema. Zu finden ist die Seite unter [www.trauerndegeschwister-muenchen.de](http://www.trauerndegeschwister-muenchen.de).

**Christina Enöckl**

### Abschied von Elisabeth Berger

Über fünf Jahre hat Elisabeth Berger mit ihrem fundierten Wissen und ihrer Fachlichkeit die Arbeit an der Geschäftsstelle unterstützt und sehr bereichert. Nun hat sie sich in diesem Sommer aus privaten Gründen von uns verabschiedet.

Liebe Elisabeth, wir, das Team der Geschäftsstelle und der Vorstand bedanken uns für die gute gemeinsame Zeit und wünschen dir auf deinem weiteren Weg von Herzen alles Gute!

### Herzlich Willkommen im Team!

Am 1. September 2013 hat Rainer Wollmerstädt die Arbeit als Koordinator für das Projekt Primi Passi begonnen. Er konnte bereits beim Vernetzungstreffen viele Gruppenbegleiter aus Bayern kennen lernen und freut sich auf die Zusammenarbeit mit den Ehrenamtlichen.



### Wochenende für Trauernde Familien

Neu im Programm 2014 wird ein Wochenende auf dem Irmengardhof am Chiemsee unter dem Titel „Wenn Trauer sich wandelt“ für Familien mit Kinderbetreuung und Jugendprogramm vom 4. bis 6. Juli 2014 angeboten werden. Wir greifen dabei auf die langjährige Erfahrung von Regina Tuschl und Monika Hoidis zurück, die solche Wochenenden im Kloster Kostenz für ihre Regensburger Gruppe jährlich sehr erfolgreich durchführen.

*Gekürzter Erfahrungsbericht eines betroffenen Vaters*

So richtig darauf freuen konnte ich mich nicht. Raus aus der Hektik, um in Gesprächskreisen mit anderen Betroffenen das Unsagbare, das jeder erlebt hat, zu teilen und aufzuarbeiten? Ja, der Tod meines kleinen Engels hat für immer Spuren in mir hinterlassen. Und nun das Schreckliche wieder neu im Gespräch aufrollen und Narben aufbrechen lassen? Nein, das ist nichts für mich, dessen bin ich mir ganz sicher. Aber ich hatte es meiner Frau versprochen, und die Teilnahme an den Gruppensitzungen sei freiwillig, sagte man mir. Und dass die anderen Männer ganz ähnlich denken und fühlen würden.

Tatsächlich haben ich und die anderen Männer nur an wenigen Gruppenveranstaltungen teilgenommen und die Zeit für ein Aktivprogramm nach unseren Vorstellungen genutzt: eine gemeinsame Wanderung, Baden gehen mit den Kindern, ein Fußballspiel. Ich hatte lange nicht mehr so viel Spaß! Daneben blieb aber auch noch ausreichend Zeit für Gemeinsamkeit in der Gruppe: der Morgenkreis, die Mahlzeiten und Abende, vor allem aber die wunderschöne Gedenkfeier für unsere verstorbenen Kinder. Mir wurde an diesen gemeinsamen Tagen wieder bewusst, was wirklich wichtig ist im Leben.

**Franz Landsdorfer**

## Bücherecke

### Gemeinsam trauern – gemeinsam weiter lieben. Das Paarbuch für trauernde Eltern

Taschenbuch 220 S., 16,95€



Der Psychotherapeut Roland Kachler hat zusammen mit seiner Ehefrau in einer persönlichen Studie trauernde Eltern nach verschiedenen Zeitabschnitten zu ihrem individuellen Erleben des Trauerprozesses befragt. Auf dieser Basis widerlegt er in seinem Buch die hohe Trennungsrates verwaister Eltern. Er macht Hoffnung auf ein gelingendes Weiterleben als (Ehe-)Paar, zeigt Wege, wie unser Kind weiterhin in der Partnerschaft präsent bleiben darf und scheut sich auch nicht, das Thema Sexualität anzusprechen. Nach jedem Kapitel nimmt das selbst betroffene Ehepaar Kachler offen Stellung und spricht am Ende des Buches darüber, wie sie heute, zehn Jahre nach dem Tod ihres 16-jährigen Sohnes, miteinander leben.

**Helene Schmid**

### Warum nur? Trost und Hilfe für Suizidhinterbliebene von Freya von Stülpnagel



Buch gebunden 160 S., 14,99€

Die Trauer wiegt schon schwer genug. Was aber, wenn der Angehörige an Suizid stirbt? Dem Thema Schuldgefühle widmet Freya von Stülpnagel ein ganzes Kapitel, weiß sie doch aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, mit ihnen zu leben. Sich selbst zu vergeben, zum

eigenen Unvermögen zu stehen sind wichtige Schritte in die heilsame Trauer. Wunderbare Fotos, trostspendende Gedichte und kleine Geschichten schaffen Inseln der Ruhe, die Trost spenden.

**Ille Sophie Schalk**

## Veranstaltungen

### Adventsgottesdienst und Weltgedenktag

findet am 8. Dezember 2013, Beginn 14.30 Uhr in der Pfarrei Leiden Christi Obermenzing, Passionistenstr. 12 statt. Anschließend Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Um Kuchenspenden wird gebeten. Am 08.12.2013 findet weltweit der Gedenktag für alle verstorbenen Kinder statt. Damit ihr Licht für immer leuchte, stellen um 19 Uhr Betroffene rund um die ganze Welt brennende Kerzen ins Fenster.

### 5. Forum „Mut zur Trauer“

Am 21. Februar 2014 in der Hochschule für Philosophie Kaulbachstraße 31, München, findet das 5. Forum unter dem Titel „Mut zur Trauer“ statt. Bitte Termin vormerken.

### Redaktionsschluss für die Sommerausgabe des Wegbegleiters: 30. April 2014

Wenn Sie an der Mitgestaltung unseres Wegbegleiters interessiert sind, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle, Tel. 089/ 480 88 99-0

E-Mail: [verwaisteeltern@t-online.de](mailto:verwaisteeltern@t-online.de)

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

1. Gehen Sie auf unsere Internetseite [www.verwaisteeltern-muenchen.de](http://www.verwaisteeltern-muenchen.de), Aktuelles, Anmeldung Newsletter.
2. Dort bestellen Sie unseren Newsletter, siehe Anmelde-seite. Dadurch erhalten Sie automatisch auch unseren Wegbegleiter.
3. Teilen Sie uns Ihre Anmeldung zum Newsletter, gern auch per Mail, mit. Dies ist wichtig, damit wir Sie aus dem Verteiler für den Papierversand herausnehmen können.
4. Wenn Sie an diesem Verfahren teilnehmen, ersparen Sie uns das Versenden des Wegbegleiters, verbunden mit erheblichen Portokosten.
5. Selbstverständlich können Sie den Wegbegleiter in der Geschäftsstelle im Original mitnehmen.

## Impressum

Wegbegleiter für trauernde Mütter, Väter, Geschwister und Großeltern

**Herausgeber:** Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., St.-Wolfgang-Platz 9, 81669 München, Tel. 089/4808899-0  
Bankverbindung: LIGA Bank, BIC 750 90 300, Konto-Nr. 21 61 761

**Redaktionsteam:** Dorothea Böhmer, Heinz Brockert, Detlev Dehn, Ille Sophie Schalk, Ulla Schneid, Monika Sperl-Schiegerl

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

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

Fotos: Dorothea Böhmer, Michael Schiegerl, Detlev Dehn, Gabriela E. Pöll, Susanne Lorenz, Pressestelle Sozialministerium

Druck: Don Bosco

**Vorstand (2013 – 2015)**

1. Vorsitzender: Klaus Günter Stahlschmidt

Stellv. Vorsitzende: Freya von Stülpnagel

Schriftführerin Dr. Franziska Offermann

Kassenwart: Michael Schiegerl

Beisitzer: Detlev Dehn, Michael Krähmüller, Margit Maier,