



# WEGBEGLEITER

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

Sommer 2020

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

im Juni 1990 sind die Verwaisten Eltern als Verein gegründet worden. Unser 30-jähriges Bestehen wollten wir in diesem Jahr feiern: Mit einem Festakt im Bayerischen Landtag und einem Gottesdienst in der Bürgersaalkirche. Beide Veranstaltungen wurden aufgrund der Kontaktbeschränkungen wegen der Corona-Krise leider abgesagt. Ob wir die Feiern im nächsten Jahr nachholen können, ist derzeit nicht absehbar.

Im Rahmen unseres Jubiläums haben wir auch ein Benefizkonzert am 13.10.2020 im Gasteig geplant. Wir hoffen, dass dieses Konzert mit einer Aufführung des Bayerischen Polizeiorchesters nicht auch noch abgesagt wird.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie und Ihre Angehörigen gut durch die schwierige Corona-Zeit kommen. Wir konnten in dieser Zeit unsere Hilfe und Unterstützung durch eine große Zahl von telefonischen und persönlichen Beratungsgesprächen aufrechterhalten. Wir freuen uns, dass im Zuge der kontrollierten Lockerungen auch bald wieder persönliche Treffen in größerem Kreis möglich sind.

Wir nehmen jetzt nach und nach die Präsenzveranstaltungen an unserer Geschäftsstelle wieder auf. Ebenso werden die in unserem Jahresprogramm geplanten Veranstaltungen nach Möglichkeit durchgeführt – natürlich unter Beachtung der gebotenen Kontakt- und Hygienevorschriften sowie der Anmeldepflicht.

Wie viele andere Organisationen haben wir früh begonnen, die Technik der Videokonferenzen für unsere Zwecke zu nutzen. Dabei haben wir gute Erfahrungen mit der Software „Zoom“ gemacht, die Gruppentreffen über das Internet ermöglicht. Inzwischen haben wir so viel Expertise angesammelt, dass wir auch Neulinge in „Zoom“ erfolgreich unterstützen können.

Daher werden wir das bereits bestehende Angebot von **Online-Trauergruppen** auch aufrechterhalten und weiter ausbauen.

Jeweils am ersten Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr findet eine Online-Trauergruppe für von Suizid betroffene Angehörige unter der Leitung von Stefan Philipps statt. Der nächste Termin ist der 5.8.2020, Anmeldungen dafür sind unter [philipps@ve-muenchen.de](mailto:philipps@ve-muenchen.de) möglich. Wir helfen Ihnen gerne beim Einrichten von „Zoom“.

Bereits im Juli 2020 haben wir allgemeine Online-Trauergruppen unter der Leitung von Isabel Schupp durchgeführt. Bei Interesse an einem der nächsten Online-Treffen melden Sie sich bitte per E-Mail unter [info@ve-muenchen.de](mailto:info@ve-muenchen.de) oder telefonisch unter 089 48088990.



Foto: Karin Reimpell

Wir wünschen Ihnen, dass das Licht und die Wärme des Sommers Ihnen für Ihren Weg in der Trauer Energie geben. Vielleicht gelingt es Ihnen, in der Natur Kraftorte zu finden oder schöne Erinnerungsplätze, um gestärkt in die zweite Jahreshälfte zu gehen.

Ebenso wünschen wir, dass die Gruppentreffen, die wir nun wieder durchführen können, sowie auch persönliche Begegnungen Ihnen neuen Mut und Trost spenden.

**Vorstand, Geschäftsstellenleitung und  
Redaktionsteam des Wegbegleiters**

## Der Wandel in der Trauerbegleitung

Ich habe vor 20 Jahren meine Arbeit an der Geschäftsstelle der Verwaisten Eltern in München begonnen und kann rückblickend feststellen, dass sich in der Trauerbegleitung seither viel getan und auch verändert hat. Auch beim Thema Trauer bestätigt sich der Satz, den Heraklit von Ephesus bereits 500 v. Chr. geprägt hat: Nichts ist so beständig wie der Wandel!

In den 90-iger Jahren gab es einen Aufbruch im Thema „Tod, Sterben und Trauer“, ausgelöst durch die Aidshilfe und durch die Hospizbewegung. Auch die ersten Selbsthilfeangebote und Publikationen der Verwaisten Eltern fallen in diese Zeit.

Davor war noch wenig Fachliteratur zum Thema vorhanden. Die ersten, wenigen Studien zur Trauer waren im englischsprachigen Raum publiziert und in Deutschland nur einer kleinen Minderheit von Experten bekannt. Zu Recht konnte man gesellschaftlich gesehen von einem „Tabuthema“ sprechen und Unterstützungsangebote für Trauernde waren schwer zu finden.

Die in Amerika lebende Schweizer Ärztin Elisabeth Kübler-Ross schaffte es als erste „Expertin“ mit ihren Büchern zum Sterben eine breite Öffentlichkeit zu erreichen. Ihr Phasenmodell prägte daraufhin lange Zeit die Vorstellungen über Trauerverläufe und wurde die Basis vieler weiterer Autoren und Trauertheorien, wie etwa von Verena Kast u.a.

Allmählich löste sich das Tabu etwas auf, aber gleichzeitig glaubte die Öffentlichkeit nun auch zu wissen, „wie man richtig trauert“, welche Phase man gefälligst zu durchlaufen habe und nicht selten verspürten Trauernde die subtile Forderung des Umfelds, doch endlich „loszulassen“, denn das gehöre sich nun mal so.

Während tradierte und selbstverständliche Rituale bei Beerdigungen und im ersten Trauerjahr immer mehr an Bedeutung verloren, setzte sich ein individueller Umgang mit dem Thema durch, was aber nur für den Preis größerer Verunsicherung und häufig verbunden mit harten Kämpfen für die eigenen Vorstellungen zu haben war.

Im Laufe meiner Berufstätigkeit nahm die Literatur über Trauer, Trauertheorien oder Trauermustern und über die Trauerberatung beständig zu. Ob nun die Beschreibung der Traueraufgaben nach Worden, das Duale Prozessmodell, die „Gezeiten der Trauer“ oder der personenzentrierte Ansatz, der Trauern als persönlichen, einzigartigen Weg beschreibt. Alles davon nahm direkt Einfluss auf die Haltung und Methoden in der Trauerbegleitung. Besonders die „fortgesetz-

te und veränderte Bindung statt Loslassen“ wurde ein Modell mit großer Bedeutung in der Trauerbegleitung von Verwaisten Eltern. Daneben hat der systemische Ansatz mit seinem „Ressourcenblick“ und der Resilienzgedanke einen wichtigen Platz bekommen.

Eine plurale Gesellschaft braucht viele unterschiedliche Angebote und unterschiedliche Zugangswege für Unterstützung. Bei Verwaisten Eltern München wird dies durch ein breitgefächertes Angebot mit spirituellen, körperbetonten, kreativen und personenzentrierten Veranstaltungen umgesetzt.



Foto: Grit Herrmann

Auch die Akutbegleitung, die im Projekt Primi Passi geleistet wird, ist eine Antwort auf die Veränderung der letzten Jahrzehnte, die mit der Krisenintervention eine immer frühzeitigere Begleitung sinnvoll und notwendig macht. Im direkten Zusammenhang mit diesen steigenden Anforderungen steht auch eine immer umfassendere Ausbildung zur/zum Trauerbegleiter\*in. Der Qualitätsgedanke ist in der Trauerbegleitung unverzichtbar geworden, zumal die Konkurrenz in den Angeboten von verschiedenen Seiten beständig zugenommen hat.

Ich kann auch noch einen weiteren Wandel beobachten, der auch durch die Diskussion um die Aufnahme von „anhaltender Trauerstörung“ in den neuen Diagnoseschlüssel der WHO (ICD 11), der am 1.1.2022 in Kraft tritt, dokumentiert wird. Bereits nach sechs Monaten sollten Betroffene die Trauer „im Griff“ haben, damit sie nicht als pathologisch gilt und sehr viel früher und häufiger wird in den letzten Jahren therapeutische Hilfe empfohlen und auch in Anspruch genommen, während man vor etwa zehn Jahren noch der Meinung war, „das muss jeder mit sich selbst ausmachen“. Eine Entwicklung, die einiges Für und Wider enthält und nach meiner Meinung noch sehr diskussionsbedürftig ist.

Eine weitere Veränderung wurde gerade jetzt, ausgelöst durch die Corona-Krise, sehr deutlich: Immer mehr Trauerbegleitung findet digital statt und immer zahlreichere Angebote finden sich im Internet. Auch wir sehen die Online-Trauergruppe als zusätzliche Möglichkeit, die wir sicherlich auch in Zukunft weiter nutzen werden. Und auch hier wird sich Qualität langfristig durchsetzen und sich die Spreu vom Weizen trennen.

Was sich aber trotz aller äußeren Veränderung nicht ändern wird, ist die Tatsache, dass ein Trauernder geschützten Raum, Zuwendung, Mitgefühl und persönliche Wärme braucht, damit ganz allmählich ein innerer Wandel seines Schmerzes und seiner Verzweiflung auf dem Trauerweg stattfinden kann. Ich hoffe sehr, dass unsere Arbeit dazu weiterhin entscheidend beitragen kann.

**Susanne Lorenz**

## Erfahrungsberichte

### Die Trauer der Männer

Wenn Männertrauer vereinfacht beschrieben wird, klingt das oft wie folgt: Männer sprechen nicht über ihre Trauer, zeigen ihre Gefühle nicht, weichen den Gesprächen über die Trauer aus, wirken sprachlos. Sie möchten weiterhin „funktionieren“, versuchen so zu tun „als ob nichts passiert wäre“. Oft wirken sie so, als ob sie überhaupt nicht (richtig) trauern, als ob sie nichts fühlen.

Sehr selten berichten Männer von ihrer Trauer in Artikeln und Büchern. Sie erzählen über die Leere nach dem Tod ihres Kindes oder Geschwisters, über den Schmerz, über den Verlust des Lebenssinnes, über Schuldgefühle. Sie berichten über ihre Veränderungen und beschreiben ihren Umgang mit der Trauer. Diese Männer sind seltene Ausnahmen. Sie schreiben stellvertretend für viele Andere und geben damit einen Einblick in ihr Erleben.

Ich verstehe die Trauer der Männer – verglichen mit der Trauer der Frauen – zwischenzeitlich als GLEICH und ANDERS. Gerade in den Selbsthilfegruppen, ob gemischt oder in reinen Vätergruppen, sprechen die Männer über ihre Gefühle, über die eigene Veränderung, über die Sehnsucht nach den gestorbenen Kindern und den Schmerz über den Verlust. Nicht selten fließen auch schnell Tränen.

Mein Eindruck ist, Männer ERLEBEN im Kern das Gleiche. Im Inneren ist die Trauer, sind die Gefühle die gleichen. Was unterschiedlich ist,

ist oft das VERHALTEN, also das, was Männer zeigen und sagen. Warum ist das so?

Man kann dies mit der gesellschaftlichen Rolle der Männer bzw. dem Männerbild erklären. Vereinfacht beschrieben sollen Männer – traditionell verstanden – stark sein, Schmerz aushalten, nicht jammern. Sie sollen die Familie versorgen, sollen funktionieren, sollen „ihren Mann stehen“ und ihre eigenen Probleme selbst lösen. Im Gegensatz zu Frauen wird Männern, die weinen und Schmerz zeigen, dies als Schwäche ausgelegt bzw. sie empfinden es als Schwäche. Männer sind deshalb in der Regel nicht gewohnt, „negative“ Gefühle zu zeigen und auszuleben. Sie sind geübt darin, diese Emotionen auszuhalten oder zu verdrängen bzw. sich davon abzulenken.

Vereinfachungen und Kategorisierungen – wie oben beschrieben – helfen, die Trauer vieler Männer besser zu verstehen, sind aber oft unwahr bezogen auf Einzelne. Einer trauert intensiv, der andere weniger, manche scheinbar überhaupt nicht. Das gilt für Männer und auch für Frauen. Trauer ist eben immer sehr persönlich. Jeder geht deshalb unterschiedlich mit der Trauer um. Es geht für jeden Einzelnen darum, seinen eigenen Trauerweg zu finden und der ist abhängig von den eigenen Erfahrungen, Ressourcen, Fähigkeiten sowie dem Umfeld.

**Michael Schiegerl**



Foto: Pixabay

### Momentaufnahmen vom Väterstammtisch

All das, was ich mir – auch für mich selber als Betroffener – mit den Treffen am Väterstammtisch erwartet oder erhofft habe, spiegelt sich weitgehend in den Ausführungen und Empfindungen der unten aufgeführten Zitate von Teilnehmern/Freunden des Stammtisches wider.

So schwer unser Schicksal auch sein mag, empfinde ich unsere Treffen als sehr hilfreich im Umgang mit unserer Trauer, die geprägt sind von einer freundschaftlichen Atmosphäre und Sicherheit und die manchmal auch ein we-



nig Trost geben. Es sind halt immer nur kleine Schritte, die uns vorwärtsbringen und uns ermöglichen, damit zu leben.

**Hans:**

Habe vor kurzem zum ersten Mal den Stammtisch für trauernde Väter erlebt. Da trauernde Väter keine Lobby haben, gibt es nur den Weg der privaten Initiative. Durch den schweren Schicksalsschlag sind unsere Herzen gebrochen, da sich nie wieder eine normale Familiensituation einstellen wird. Um die ausweglose Situation zu dämpfen, ist dieser Stammtisch wichtig für mich. Ich fand Trost und Verständnis.

**Frank:**

Für mich bedeutet der Stammtisch, ein sicherer Hafen zu sein in einer schockierenden Welt. Hier ist man nicht allein mit seiner Trauer und seinen Gefühlen. Jeder weiß genau, durch welchen Sturm man segelt und jeder kann durch seine eigenen Erfahrungen anderen Betroffenen einen alternativen Kurs anbieten. Durch diesen Austausch wird unser Leben ein ganzes Stück erträglicher, obwohl wir das Schlimmste, was im Leben passieren kann, vielleicht gar nicht ganz bewältigen können.

Mit jedem Treffen wächst für mich eine Sicherheit, nicht alleine kämpfen zu müssen und dass unser Leben trotz allem noch lebenswert ist.

Unsere Kinder begleiten uns hierbei und somit können wir sie in Ehren halten.

**Wilfried:**

Für mich ist der Stammtisch ein Ort, wo jeder „Stammtischbruder“ das eigene Schicksal teilt und ich darum nicht erklären muss, warum es mir gerade vielleicht schlecht geht. Hier kann ich ungezwungen traurig sein, denn das ist für alle in Ordnung. Es ist aber auch schön, sich über andere Themen auszutauschen und dennoch immer die Kinder dabei zu haben.

Ich komme immer gerne, denn auch nach 15 Jahren tut es gut, mit anderen Vätern zu reden und vielleicht zu zeigen, dass das Leben weitergeht. Anders zwar, aber dennoch werthaltig. Unsere Kinder würden nicht wollen, dass wir unsere Zeit nicht nutzen und genießen, wenn auch nicht so, wie wir alle es gerne gemeinsam mit ihnen tun würden.

**Peter 1:**

Mir hat das eine Mal gut gefallen, da die Atmosphäre ganz ungezwungen und freundschaftlich war. Wichtig ist eben, dass man auch mal mit anderen Vätern über die Sache reden kann. Da sieht man dann mal, dass auch anderen diese Scheiße passiert ist und wie die versuchen, damit klar zu kommen.

**Peter 2:**

Der Tod seines Kindes ist für den Einzelnen kaum auszuhalten. Der Väterstammtisch ermöglicht es, das Gefühl der Überwältigung besser zu ertragen, da man mit Gleichbetroffenen seine Gefühle besser teilen kann.

**Sigi:**

Für mich ist es wichtig zu sehen, dass es möglich ist, so einen Schlag zu überleben und nach einigen Jahren wieder einigermaßen leben zu können. Dass auch andere mit der komplett unterschiedlichen Trauer ihrer Ehefrau und Familie Probleme haben und wie sie versuchen, diese zu lösen. Ich fühle mich unter „Gleichgesinnten“ wohler als an meinem alten Stammtisch. Viele meiner Freunde meinen, wenn ich mal lache, dass jetzt alles wieder im Lot ist und das Leben weitergeht wie vorher. Man fühlt sich einfach verstanden.

**Thomas:**

So, da kann ich jetzt gar nichts mehr hinzufügen. Schließe mich den anderen an.

*Die Momentaufnahmen wurden übersandt von  
**Peter Eicher***



**Was bleibt nach dem Tod eines Kindes?**

Der Himmel ist nah. Da waren wir uns einig, als Joshua noch gelebt hat. Nun finde ich ihn oft nicht neben mir. Das Leben treibt mich vorwärts, lässt mir keine Zeit, innezuhalten, mich auf die Suche nach ihm zu machen. Die Erinnerungen drohen durch den neuen, fremden Alltag zu verblassen. Oder werden von meinen Tränen hinfert geschwemmt.

Über den Tod hinaus wollten wir einander festhalten. Und nun fand ich mich allein in einem Scherbenhaufen wieder. Unser Leben war in einzelne Fragmente zersplittert. Ich brauchte Zeit, um sie zu ordnen, wieder zusammenzusetzen. [...]

Nach dem Tod fragen die einen, ob es nun endlich besser sei, denn es sei doch nun schon

wirklich viel Zeit vergangen, die anderen wundern sich, wenn man lacht, obwohl der Tod des Kindes noch nicht allzu weit zurück liegt. Die Welt weiß nicht mit dem Tod eines Kindes und den trauernden Eltern und Geschwistern umzugehen und die Unsicherheit überträgt sich auf das eigene Empfinden. Wie geht trauern? Darf ich lachen, obwohl mein Kind gestorben ist? Bin ich komisch, weil mich immer noch Phasen großer Trauer in tiefe Löcher reißen? Lässt sich Trauer ordentlich erledigen wie eine Aufgabe? Oder habe ich womöglich eine anhaltende Trauerstörung? Eine psychische Erkrankung? [...]

Trauer schwappt in Wellen über einen. Es gibt lichtere Tage, an denen die schönen Erinnerungen wärmen und dunkle, an denen die Wunde besonders schmerzt, das Fehlen des Kindes in den Vordergrund drängt, die Stille lastet. [...]

Bald schon spricht niemand mehr den Namen des Kindes aus. Aber erst wenn der Schmerz Raum findet, lassen sich neue Wege finden. Dazu dürfen wir uns das eigene Tempo erlauben. Trauer lässt sich nicht abarbeiten, Eltern durchlaufen nicht nacheinander einzelne klar voneinander abgrenzbare Phasen, an deren Ende wieder alles gut ist. Den Verlustschmerz um ein Kind trägt man als Eltern ein Leben lang in sich. Er lässt sich jedoch irgendwann leichter kontrollieren, überfällt nicht mehr ohne Vorwarnung, verliert an Wucht und findet schließlich einen ruhigen Platz im eigenen Seelenleben. [...]

Es hat lange gedauert, bis ich all die Stücke, die von einem Leben bleiben, die Gefühle, die Erinnerungen wieder zusammenfügen konnte, zu einem sinnhaften Ganzen, das mir nun eine Richtung zeigte. Erst wenn wir hindurchgewatet, geschwommen, getrieben sind durch unser Tränenmeer, dann, erst dann ist Raum für das, was bleibt. Den Schatz, den unsere Kinder uns hinterlassen haben. Und Dankbarkeit dafür, dass sie bei uns waren, dass wir eine gewisse Zeit mit ihnen verbringen durften.

Was bleibt also über den Tod hinaus? Bleiben werden die Spuren unserer Kinder.

Die Spuren, die unsere Kinder hinterlassen haben. Sie haben unvergessliche Spuren auf dieser Erde und in unseren Herzen hinterlassen. Jedes Bruchstück ein bunter Edelstein aus Glück und Liebe – wenn sich die Sonne darin bricht.

**Marion Getz, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Traumapädagogin, Leitung JoMa-Projekt e.V.**

[...] Die ungekürzte Fassung des Artikels steht auf unserer Homepage unter <https://www.ve-muenchen.de/aktuelles/#wegbegleiter>

## Gedichte und Texte

**Du bist da,**  
wenn die Sonne durch die Wolken lacht.

**Du bist da,**  
wenn der Wind in den Bäumen Geräusche macht.

**Du bist da,**  
wenn der Himmel dicke Tränen weint.

**Du bist da,**  
wenn strahlend der Regenbogen erscheint.

**Du bist da,**  
wenn die Sonne untergeht.

**Du bist da,**  
wenn der Mond am Nachthimmel steht.

**Du bist da,**  
egal wo wir sind.

**Du bist da,**  
weil ich Dich in meinem Herzen trag'.

*Autor\*In unbekannt*

**Gelassenheit ist  
die große, stille Weite –  
grenzenlos vor dir.**

*Haiku von Detlev Dehn*

## Geschwister

### **Trauerbegleitung – meine Motivation für eine wundervolle Aufgabe**

Nach dem Tod meines Vaters habe ich meine Erfahrungen in folgende Worte gefasst:

„Der Boden unter meinen Füßen schien zu schwinden und ganzheitlich erfasste mich eine innere Leere. In meiner Glasglocke gefangen, beobachtete ich wie sich das Leben um mich herum augenscheinlich weiterdrehte. Einige meiner guten Freunde wahrten plötzlich Distanz. Das Gefühl des Alleinseins saß tief. Es war nicht nur das Gefühl – ich *war* allein. Vor allem schien ich tatsächlich nur noch zu *sein* und nicht mehr zu *leben*. Hatte ich nach diesem Schicksalsschlag überhaupt noch das Recht zu leben, Freude zu verspüren? Müsste ich nach

dem plötzlichen Tod meines Papas nicht auf ewig trauern?“

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen berichten viele Hinterbliebene von ähnlichen Erfahrungen wie den meinen. Meine frühe Suche nach Unterstützung durch Einzelgespräche und die Teilnahme an einer Trauergruppe für junge Erwachsene bei der Nicolaidis YoungWings-Stiftung gaben mir die nötige Struktur und Sicherheit sowie Orientierungspunkte für den Alltag. Den Austausch mit ebenfalls Betroffenen und das gemeinsame Tragen unserer uns verbindenden Geschichten empfand ich als enorm heilsam. Die Gruppe wurde damals mein Anker, ein Sinnbild dafür, dass solch ein Schicksalsschmerz überlebt werden kann. Auch heute noch trägt mich unsere gemeinsame Zeit.

Gerne möchte ich meine positiven Erfahrungen als Teilnehmerin einer Trauergruppe an ebenfalls Betroffene weitergeben, ihnen einen geschützten Ort bieten, in dem sie völlig wertungsfrei all die Gefühlsfacetten ihrer Trauer zum Ausdruck bringen dürfen. Mir liegt es sehr am Herzen, ihnen durch den Austausch mit anderen starken und mutigen Trauernden die Möglichkeit zu eröffnen, schrittweise ein bisschen zuversichtlicher in die Zukunft blicken zu können.

Eine Zukunft, die auch für mich mit meiner Trauer und für meine Tätigkeit als Trauerbegleiterin weitere Herausforderungen bereithalten wird. Es bleibt spannend.

**Isabella Staudinger**  
Trauerbegleiterin Geschwistergruppe

## Was war los?

### Ein Abend zu Ehren der Ehrenamtlichen

*Eindrücke vom Neujahrsempfang am 10.1.2020*

„Gespannt waren die Besucher auf diesen Abend, der nicht nur die Arbeit der Ehrenamtlichen würdigen, sondern sie durch Geschichten einer Märchenerzählerin erfreuen sollte.

Der 1. Vorsitzende, Michael Schiegerl, sprach einen Dank an die etwa 30 anwesenden Ehrenamtlichen für ihre Arbeit aus, ohne die der Verein nicht existieren könnte und würde. Die Geschäftsstellenleiterin, Susanne Lorenz, übergab mit einem besonderen Dank und guten Genesungswünschen für Freya von Stülpnagel deren Ehemann einen Blumenstrauß für sie. Die

Frage von Susanne Lorenz „Was wären wir ohne Michaela Neubauer und ihre grafische Gestaltungskraft?“ wurde gleich beantwortet. Alle unsere schönen Flyer stammen seit vielen Jahren von ihr. Großer Applaus, als ihr ein Blumenstrauß als Anerkennung und Dank für ihre Arbeit überreicht wurde.

Und erst durch die Würdigung der vielen Ehrenamtlichen in den unterschiedlichen Gruppen der Trauerbegleitung durch Renate Habel, Ehrenamts-Koordinatorin, wurde den Anwesenden klar, wie viele Hände der Hilfsbereitschaft ausgestreckt werden und wie viel Zuwendung für Menschen in seelischer Not durch den Tod ihres Kindes von unserem Verein ausgeht.

So konnte uns Astrid Brüggemann in dieser herzlichen Atmosphäre des Abends mit drei Märchen erfreuen, die sie für uns ausgesucht hatte. Der besondere Ton ihrer Klangschale und ihre Worte, die nur eine echte Märchenerzählerin wählt, nahmen uns mit in ihre Welt der Geschichten für die Seele.

Nach dieser besinnlichen Märchenzeit konnten wir uns an einem reichhaltigen Büffet bedienen und in gemütlichem Miteinander die Gespräche, das Wiedersehen oder das Kennenlernen der anderen Ehrenamtlichen genießen. Wir sagen Danke an den Vorstand und die Organisatorinnen für diesen schönen Abend.

*Hier eine Geschichte aus dem Fundus von Astrid Brüggemann: Ein alter Indianer saß mit*



*seinem Enkel am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“*

*„Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“ fragte der Junge. Da antwortete der Alte: „Der Wolf, den ich füttere“.*

**Ille Sophie Schalk**



### Kreativität und Trauer

Vortrag und Ausstellung der Künstlerin Judith Machacek



„Welche Farben trägt meine Trauer und können Bilder Trost sein?“ Mit diesen Worten begann

Judith Machacek ihren Vortrag am 13.3.2020 zu ihrer Ausstellung am Tag der offenen Tür bei Verwaiste Eltern. Und nach der ersten gestellten Frage ergänzte sie, dass Kreativität in der Trauer als stille und doch sehr berührende Sprache für das Unaussprechliche, den Verlust unserer Kinder oder Geschwister, stehen kann.



Der Tod der eigenen Tochter (20 Jahre) vor drei Jahren und der Schmerz der Mutter haben Ausdruck in einer Reihe von eigenen Bildern der freischaffenden und kunsttherapeutisch arbeitenden Künstlerin gefunden. Beim Betrachten der Bilder ist für jeden zu spüren, was sich auch ohne Worte ausdrückt: der Verlust, der Schmerz, die Liebe und auch die Hoffnung auf ein Wiedersehen – irgendwann.

Ihre Arbeit mit Menschen mit den Mitteln der Kunst in der Therapie, Pädagogik und Kommunikation findet bisher an ihrem Wohnort in Bayreuth statt.

Die Ausstellung ist bei den Verwaisten Eltern bis Oktober 2020 während der Bürozeiten und nach Anmeldung zu sehen.

*Ille Sophie Schalk*

### Mitgliederversammlung 2020

Die Mitgliederversammlung 2020 fand in diesem Jahr am 13.3.2020 statt, genau zu dem Zeitpunkt, als die Kontaktbeschränkungen wegen der Corona-Pandemie begannen. Am Freitagvormittag wurde verkündet, dass ab Montag der Schulunterricht bis nach den Osterferien ausgesetzt wird. Am Abend fand die Versammlung statt. Die Mindestteilnehmerzahl wurde gerade so erreicht. Die Teilnehmer begrüßten sich, indem sie auf den üblichen Handschlag verzichteten und hielten Abstand – auch während der Versammlung.

Irmgard Götz berichtete über die Arbeit des Vorstandes, Freya von Stülpnagel informierte über die geplanten Veranstaltungen zum 30-jährigen Bestehen des Vereins. Michael Schiegerl erläuterte kommissarisch den Jahresabschluss. Susanne Lorenz berichtete über die Arbeit an der Geschäftsstelle.

Durch die Zwangssanierung der Pensionskasse Caritas Köln, bei der bisher alle Mitarbeiter der Geschäftsstelle versichert sind, muss unser Verein nun für einen Teil der künftigen Betriebsrente einspringen. Dank außerordentlich hoher Bußgeldzuweisungen konnten wir die notwendigen Rücklagen bilden, die unsere künftigen Zahlungsverpflichtungen abdecken. Dank der Bußgeldzuweisungen wurde auch ein neues Projekt zur Vernetzung der Selbsthilfegruppen in Bayern gestartet.

Der Vorstand wurde einstimmig entlastet und der neue Haushaltsplan wurde genehmigt. Der Vorstand bedauerte den Rücktritt des erkrankten Kilian Vedder und dankte ihm für die geleistete Vorstandsarbeit. Als neuer Kassenwart wurde Michael Oberhofer in den Vorstand gewählt.

*Michael Schiegerl*

## Bücher

**Sandra Wagner**, Wenn aus Trauer Liebe wird

In ihrem intensiv erzählten Buch beschreibt Sandra Wagner die hoffnungsfrohe und glückliche Schwangerschaft mit ihren Wunschkindern, die zu frühe Geburt und den Tod ihrer Zwillinge



Romy und Lenny nur wenige Stunden später auf der Intensivstation. Hautnah lässt sie uns an der Wucht teilhaben, mit der das Schicksal sie in die Knie zwingt – an ihren Zweifeln, ihrem Kampf um ein Verstehen. In der Konfrontation mit den unerwünschten schmerzvollen

Gefühlen findet die trauernde Mutter zu einer neuen Haltung, die ihr ermöglicht das Leben selbst zu lieben, das eben alles ist: Schönheit und Schmerz, Angst und Liebe.

Schönschrift Verlag, ISBN 978-3-947062-65-2

**Tita Kern, Sabine Büchner**, Leuchtturm sein  
*Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen*



Dieses Buch ist für alle, die sich „Unterstützung beim Unterstützen“ eines belasteten Kindes wünschen. Damit sie zu starken Leuchttürmen werden und Kindern ermöglichen, ihren Weg hinaus aus dem Sturm zu finden.

In klarer Sprache, nach neuestem Wissensstand und gut strukturiert, bekommen die Leser\*innen Informationen und Einblicke durch leicht verständliche Erklärungsmodelle zum Thema Trauma bei Kindern. Tita Kern gibt für den Umgang mit traumatisierten Kindern, hilfreiche Anregungen sowie ganz konkrete Handlungsempfehlungen und Tipps an die Hand.

Kösel-Verlag, ISBN 978-3-466-37206-5

**Christa Meuter**, Wenn Eltern um ihr Kind trauern

*Eine Herausforderung in der Trauerbegleitung*



Dieses kleine Werk für Trauerbegleiter\*innen ist ein hilfreicher, kompakter Leitfaden, der leicht zu lesen ist und den man immer wieder zur Hand nehmen kann, um Anregung und Ermutigung, neue Perspektiven und einen anderen Blick zu bekommen. Die Autorin zeigt, dass es für eine

gelingende Trauerbegleitung von Eltern vor allem eine annehmende, offene und positive innere Einstellung braucht. Das Buch macht Mut, sich auf die Begleitung einzulassen. Vanderhoeck & Ruprecht Verlage, ISBN 978-3-525-45909-6

**Astrid Gosch-Hagenkord**

## Veranstaltungen

**Herbst-Bergseminar vom 17. bis 20.9.2020** im Hans-Berger-Haus, Kaisertal bei Kufstein, auf 940 m Höhe: Mit der Trauer gehen. Anmelde-schluss 31.7.2020

**Bergmesse bei der Wallfahrtskirche Maria Schwarzlack am 19.9.2020**, um 11.00 Uhr mit Prälat Hans Lindenberger. Die Messe findet bei jeder Witterung statt. Offen für alle! Familienmitglieder und Freunde sind herzlich willkommen!

**Heilendes Wochenende für trauernde Elternpaare** im Haus Petersberg bei Dachau vom **9. bis 11.10.2020**: Im Schmerz vereint, in der Trauer verschieden. Anmeldeschluss 3.8.2020

## Impressum

### Redaktionsschluss für die Weihnachtsausgabe des Wegbegleiters: 18.9.2020

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

**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.**

Fotos: Sophie Schalk, sofern nicht anders ausgewiesen

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

**Vorstand 2020 – 2021:** 1. Vorsitzender: Michael Schiegerl, stellvertretende Vorsitzende: Freya von Stülpnagel, Schriftführerin: Irmgard Götz, Kassenwart: Michael Oberhofer, Beisitzer: Friedrich Seitz