



WEGBEGLEITER

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

Weihnachten 2020

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

ein sehr ungewöhnliches Jahr neigt sich zu Ende. Die Weihnachtszeit ist für Trauernde, wenn die Lücke besonders schmerzhaft spürbar ist, sehr oft eine bedrückend schwere Zeit. Wir hoffen, dass Sie trotzdem zu innerem Licht und zu Trost finden können. Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich im Kreis von Betroffenen untereinander austauschen können und womöglich schon länger brach liegende Beziehungen wieder beleben können.

Vielleicht gelingt es Ihnen auch, Ihre Kreativität neu zu entdecken. Unsere Widerstandskraft wird gestärkt, wenn wir der Ohnmacht zumindest in diesem Bereich ein kleines Stück Selbstwirksamkeit entgegensetzen. Ein Beispiel dafür ist das Engelbasteln, das auf Seite 7 vorgestellt wird.

Mit dieser Idee wünschen wir Ihnen ein bereicherndes Weihnachtsfest im Kreis Ihrer Lieben – wo immer möglich – und wohlthuende Rituale zum Jahreswechsel. Bleiben Sie gesund!

**Vorstand, Geschäftsstellenleitung und
Redaktionsteam des Wegbegleiters**

Der Weg entsteht im Gehen

Das 30-jährige Bestehen des Vereins bot Anlass zurückzublicken auf den Wandel, den drei Jahrzehnte mit sich gebracht haben und auf das Erreichte. Dieses Jubiläum ist aber auch eine Gelegenheit, um nach vorne zu blicken. Noch immer stoßen Trauernde in unserer Gesellschaft auf Unverständnis. Noch immer gibt es keine Lobby für ihre Bedürfnisse.

Rücksichtsvolle Arbeitgeber und ein mitfühlender, verständnisvoller Freundeskreis sind eher die Ausnahme als die Norm hierzulande. Das erschwert den Trauerweg, der ohnehin schwer und Schmerz beladen ist. Wer braucht da schon zusätzliche Verletzungen durch bürokratische Vorgänge, Unverständnis von Freunden und Kollegen und ein Umfeld, das möglichst schnell zur

„Normalität“ zurückkehren möchte? Hier werden wir uns weiterhin für eine Sensibilisierung der Gesellschaft einsetzen müssen.

Die Zukunft bringt aber auch neue Herausforderungen für unseren Verein, zum Beispiel durch die zunehmende Kommerzialisierung der Trauerbegleitung. Sehr viele Bestattungsunternehmen, Heilpraktiker, Coaches und Hospizvereine haben die Trauerbegleitung als zusätzliches Einnahmefeld entdeckt.



Foto: Roland Krieg (Engelbasteln)

Die Aufnahme von „anhaltender Trauer“ in den ICD 11 führt dazu, dass Trauer pathologisiert und öfter als früher nicht mehr als „normale Reaktion“ auf eine schwere Verlusterfahrung angesehen wird. Der Ruf nach Trauer-Therapeuten wird laut. Ohne Zweifel ist der Bedarf an gut geschulten und „Trauer-erfahrenen“ Therapeuten sehr groß und therapeutische Hilfe ein wichtiger Aspekt in der Begleitung. Dennoch gerät über diese Diskussion die Bedeutung des „Für-einander-Daseins“ und der Austausch der Betroffenen untereinander vielfach aus dem Blick.

Wenn wir als Selbsthilfeverein in dieser sich verändernden Landschaft bestehen wollen, müssen wir Wegbereiter in Richtung „Qualität“ sein. Bei uns spielen eigene Erfahrung, Reflexion und fundierte Ausbildung in Trauerbegleitung zusammen. Es ist also sehr wichtig, dass Betroffene „Experten in eigener Sache“ werden. Wir brauchen immer wieder neue Ehrenamtliche, die sich auf diesen Weg machen und die bereit sind, an andere Betroffene ihre tiefen Erfahrungen weiterzugeben.

Hierin sehe ich die größte Herausforderung für die Zukunft, denn das Ehrenamt, schon immer stark getragen von den Frauen, hat sich durch berufliche Belastungen und veränderte Rahmenbedingungen in der Familienpolitik stark reduziert. Die Mehrfachbelastung widerspricht in vielen Fällen einem großen Zeitinvestment in eine fundierte Ausbildung und eine jahrelange ehrenamtliche Ausübung der Trauerbegleitung. Dennoch hoffe ich, dass auch weiterhin unsere Arbeit durch bewundernswert engagierte Ehrenamtliche getragen werden kann.

Trauer ist nichts Statisches, sondern sehr dynamisch und so erlebe ich auch die Arbeit in diesem Verein. Es gibt eine ständige Dynamik, Situationen, die schnelles pragmatisches Handeln erfordern, Anpassungen und Kompromisse. Dass Planungen immer nur Absichtserklärungen sein können, hat uns die Corona-Pandemie wieder deutlich spüren lassen. Wir kennen die Richtung, in die sich die Arbeit des Vereins entwickeln soll: Qualität. Doch der Weg dorthin entsteht im Gehen, wie auch der individuelle Trauerweg jedes Einzelnen im Gehen entsteht.

Susanne Lorenz



Erfahrungsberichte

Auf die Kraft der Gruppe vertrauen

Die Beschränkungen durch COVID-19 seit dem 13. März 2020 trafen auch trauernde Eltern gleich mehrfach: Viele Trauernde mussten wegen der Kontaktbeschränkungen auf tröstende Besuche oder stützende Umarmungen von Angehörigen und Freunden verzichten. Bestattungen waren nur noch im kleinsten Kreis möglich und oft ohne Angehörige, die weiter weg wohnten. Und auch die äußere Struktur eines Berufsalltags, die für manche Trauernde irgendwann wieder zum Halt wird, war allzu häufig über den Haufen geworfen. Um den Trauernden Raum und Austausch-

möglichkeit zu geben, stellten wir in der Sternenkindergruppe wie auch andere Gruppen im April auf Online-Treffen um. Das erste Treffen räumte unsere Rest-Skepsis schnell aus dem Weg: Die teilnehmenden Eltern öffneten sich auch in einer Video-Konferenz, und wir als Gruppenbegleiter*innen konnten die Gruppen gut begleiten.

Um an Vertrautes anzuknüpfen, hielten wir den Rahmen der Treffen so ähnlich wie möglich zu den Pendants in der Geschäftsstelle: Der Termin war der Tag des regulären Gruppentreffens. Wir starteten die Session etwa 15 Minuten vor der Startzeit als Online-Pendant zu den offenen Türen vor Beginn des Gruppenabends. Damit hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, die Technik zu testen, sich gegenseitig zu begrüßen und Fragen zum Ablauf zu stellen. Einzige Änderung beim Ablauf: Wir trafen uns für 90 Minuten statt zwei Stunden, da online die Konzentration oft etwas früher nachlässt als bei einem persönlichen Termin.

Am Tag vor dem Treffen verschickten wir die Einwahldaten an die angemeldeten Eltern, zusammen mit der Bitte, eine Kerze für das Anfangsritual bereit zu stellen. So konnten wir den Beginn des Treffens gleich gestalten wie in der Geschäftsstelle. Auch der Abschluss blieb unverändert mit einem Text und einem Stimmungsbild, wie die betroffenen Eltern nun „nach Hause gehen“.

Beim ersten Termin gab es uns zusätzlich Sicherheit, dass wir alle teilnehmenden Eltern kannten. Beim zweiten Treffen hatten wir schon drei neue Teilnehmer*innen dabei, die wir aus Vorgesprächen kannten – und auch das funktionierte gut.

Meine Hauptsorge, ob sich online gute Gespräche zwischen den Eltern entwickeln, erwies sich schnell als unbegründet. Die Eltern nahmen Gesprächsfäden aus vorherigen Treffen auf, hörten einander geduldig zu, nahmen bei Wortmeldungen Rücksicht aufeinander und integrierten neue Teilnehmer*innen schnell. Schön fand ich, dass Eltern, die schon in der Gruppe waren, auch beim Online-Treffen in Vorleistung gingen, und zu Beginn erst mal von ihren Sternenkindern erzählten. Als die frisch betroffenen Eltern erzählten, fragten sie wie bei einem normalen Termin einfühlsam nach. Das machte den neuen Teilnehmer*innen den Weg in die Online-Gruppe bestimmt leichter.

Wie sonst auch waren wir mit zwei Begleiterinnen beim Treffen und hatten die Aufgaben aufgeteilt: Zu den Fragen „Wer startet die Vorstellungsrunde?“ und „Wer bringt den Abschlussimpuls?“ kam die Frage: „Wer übernimmt die Technik?“ Wir hatten uns über ein paar „Testläufe“ auf die Treffen vorbereitet, zum Beispiel bei einem Online-Erfahrungsaustausch unter den Gruppenbegleiter*innen, bei einer Online-Vorbesprechung

für den Gruppenabend, und nicht zuletzt bei einer Technik-Übergabe durch Stefan Philipps direkt zu Beginn der Treffen (vielen Dank an dieser Stelle, lieber Stefan!). Einige vorbereitete inhaltliche Sicherheitsnetze haben wir gar nicht gebraucht, etwa ein zweiter Impuls für einen Wieder-Einstieg, falls eine „Biopause“ gewünscht ist oder vorbereitete Fragen, falls keine Gespräche zustande kommen.

Am Ende der Abende sagten die betroffenen Eltern, dass das Online-Treffen viel besser funktioniert als gedacht und definitiv besser ist als gar kein Treffen. Trotzdem bleibt der Austausch in einem echten Raum unser Favorit. So froh wir also sind, uns seit Juli wieder in der Geschäftsstelle zu treffen, war es gut, dass wir die Eltern unserer Gruppe weiter gut begleiten konnten – und wieder könnten, falls eine zweite Welle kommt.

Die Sternenkinder-Gruppe wird begleitet von Antje Ansky, Katharina Hoch, Ulrike Schwarz und Petra Meyer.

Petra Meyer

Online-Gruppe Suizid – eine Alternative?

Die Pandemie bewirkte, dass eine persönliche Begegnung in der Geschäftsstelle der Verwaisten Eltern nicht mehr möglich war. Was tun? Hätte mich vor sieben Monaten jemand gefragt, ob ich bereit wäre, online eine Gruppe zu leiten, hätte ich mir das auf keinen Fall vorstellen können! Gruppe ist nur möglich von Mensch zu Mensch.

Aber Nichts machen war auch keine Lösung! Die regelmäßigen Gruppentreffen mit einem persönlichen Austausch fehlten. Es musste eine neue Lösung gefunden werden. Ich informierte mich über Computerprogramme und die Möglichkeiten, damit in einen Austausch zu kommen. In individuellen telefonischen Kontakten versuchte ich, betroffene Eltern für diese Idee zu gewinnen. Die Vorbehalte gegenüber diesem neuen Medium wollten und konnten überwunden werden durch eine begleitende Einführung in die Handhabung der Technik. Jede/r Teilnehmer/in hatte also vor der Gruppe schon eine Erfahrung gemacht, wie es funktioniert.

So gab es schließlich eine erste gemeinsame Gruppe. Nach anfänglichen Unsicherheiten stellte sich durchaus eine vertraute Atmosphäre ein und es kam zu einem guten und persönlichen Austausch.

Am Ende der ersten Gruppe waren wir uns alle einig, dass diese Form von den schlechtesten Möglichkeiten die beste gewesen ist, um miteinander im Gespräch zu bleiben.

Stimmen aus der Gruppe:

„Ich konnte das Internet gut ausblenden, offen sprechen und fühlte mich dabei verstanden.“

„Die Online-Gruppe finde ich gut, sie ist aber aufgrund des Mediums anstrengend.“

„Normalerweise bin ich vier Stunden von zu Hause bis nach München unterwegs, muss mir wegen meines Dienstplanes sogar Urlaub nehmen ... So gehe ich um 10 vor 19.00 Uhr nach oben und bin schon da.“

„Ich bekomme phasenweise überhaupt nicht mit, dass es online ist. Ich habe eine starke Präsenz und Authentizität in den jeweiligen Beiträgen erlebt.“

„Es war für mich sehr hilfreich, dass ich nach der Anmeldung angerufen wurde und mir so geduldig geholfen wurde, in das ‚Zoom-Meeting‘ zu kommen.“

„Es sind für mich intensive Begegnungen. Ich zeige etwas von meinem Zuhause und gebe von mir private Einblicke.“



„Obwohl ich das erste Mal dabei war, kam mir alles schon so vertraut vor. Wenn es auch ‚nur‘ online war, finde ich diese Möglichkeit zum Austausch für mich völlig in Ordnung. Ich bin sehr positiv überrascht.“

Eine klare Erkenntnis ist, dass eine Online-Gruppe keinesfalls für frisch Betroffene geeignet ist. Es ist von Vorteil, wenn sich die Teilnehmer schon aus der „echten Gruppe“ kennen, das erleichtert den Einstieg! Eine maximale Gruppenstärke von acht Personen sollte nicht überschritten werden und die Erfahrung zeigt, dass 60 bis maximal 90 Minuten ausreichend sind. Die Teilnahme erfordert sehr viel Konzentration

und Aufmerksamkeit der Teilnehmer und auch der Moderatoren.

Die Gruppe findet vorerst einmal im Monat statt und bietet auch weiter entfernt wohnenden Betroffenen die Möglichkeit teilzunehmen (Augsburg, Wasserburg, Kiel, Würzburg).

Fazit: Mehrere Teilnehmer äußerten sich nach der Online-Begegnung überraschend positiv ... Ein Austausch ist möglich, es ist eine Alternative zur persönlichen Begegnung, aber zu ersetzen ist sie nicht!

Stefan Philipps

Trauerarbeit mit den eigenen Händen – Vater schmiedet Grabkreuz für den Sohn

Im September 2002 starb unser Sohn Philip mit 23 Jahren – Suizid. Die ersten Tage und Wochen war ich wie besinnungslos. Dann kamen bittere Verzweiflung und bedrückende Bilder voller Schmerz und Blut und Tod. Zum Glück fanden meine Frau und ich rasch Aufnahme in die Suizid-Gruppe der Verwaisten Eltern.

Nach einigen Monaten legte sich etwas schwer Bedrückendes auf meine Seele, das Gefühl Schuld zu haben am Tod unseres Sohnes. So viele Momente aus unserem Familienleben tauchten auf, in denen ich als Vater Philip nicht gerecht geworden bin. Das Nicht-wieder-gut-machen-Können quälte mich bis ins Mark. Doch daraus wurde ich erlöst, und zwar durch Pfarrer Stahlschmidt: In mehreren Sitzungen der Suizid-Gruppe der Verwaisten Eltern hat er eindringlich dargelegt, dass jeder Mensch in jeder Situation in seinem Handeln begrenzt bleibt. Das hat mir meine Omnipotenz-Fantasien bewusst gemacht und mich ein Stück weit davon geheilt.

Etwa ein halbes Jahr nach Philips Tod sagte meine Frau, dass wir nun mal über ein Grabmal nachdenken sollten, es stehe ja noch immer bloß das provisorische Holzkreuz auf dem Friedhof. Daraufhin kam mir nach einiger Zeit die tolle Idee, das Grabkreuz einfach selbst zu schmieden. Ich erinnerte mich an eine Bilderausstellung in der Blütenburg, in der die wunderschöne Fotografie eines Grabkreuzes auf dem Kirchhof von St. Georg in Obermenzing zu sehen war – ein Bild mit dem Kreuz selbst und dessen Schattenwurf auf der Kirchenmauer. Dieses Kreuz wurde mein Vorbild.

Es vergingen noch weitere Monate, bis ich das Projekt endlich in Angriff nehmen konnte. Zunächst versicherte ich mich beim Schmied von Gröbenzell, bei dem ich das Handwerk Jahre zuvor kennenlernen durfte, dass er mich bei meinem Vorhaben unterstützen würde. Dann gingen meine Frau und ich zu St. Georg, um das Kreuz auf einem großen Packpapier mit Kohlestift

abzupausen. Dies wurde meine Werkstattzeichnung. Es brauchte drei Monate, bis die Arbeit in der Schmiede vollendet war. Mit viel Mühe wurden viele neue Verbindungen hergestellt – auch in meinem Inneren ...

Dann war das Kreuz roh fertig, kam in die Verzinkerei und ich konnte den schwarzen Schmelack aufbringen. Es fehlte nur noch eines, die Beschriftung des Kreuztäfelchens mit Philips Namen sowie Geburts- und Todesdatum. Ich gestaltete die Beschriftung so, dass unter Philips Namen genau auch die Namen seiner Eltern Platz finden würden – eine intensive Begegnung mit dem eigenen Tod ...



Foto: Lorenz Dehn

Eine Schriftmalerin aus Dachau hat schließlich das Täfelchen nach Vorlage beschriftet; mit einer meiner Lieblingsschriften.

Im Sommer 2004 war es dann soweit: Zusammen mit dem Schmied wurde das Kreuz errichtet; Pfarrer Stahlschmidt war gerne bereit, es eigens einzuweihen. Und ich war zufrieden mit mir und meinem Werk.

Detlev Dehn

Online-Treffen der Geschwistergruppe

Unsere offene Gruppe für trauernde Geschwister war mit durchschnittlich 12 Teilnehmern immer recht gut besucht – dann kamen Corona und die entsprechenden Einschränkungen.

Wir fragten uns: Wie können wir uns trotzdem austauschen, so dass man mit der gewohnten Gesprächsdynamik allen Themen, Geschichten und Teilnehmern gerecht wird?

Nach einer Einladung per E-Mail meldeten sich für die Zoom-Meetings im Juni und Juli jeweils vier bis sechs Personen an. Jegliche Bedenken, man müsse die Gruppe mehr anleiten, stellten sich als unbegründet heraus. Jeder brachte sich

ein und hatte die Möglichkeit, Fragen zu stellen und von den Erfahrungsberichten der anderen Teilnehmer zu profitieren. Und auch unser Selbstverständnis, eher als Begleiter und Zuhörer zu fungieren, blieb unverändert. Das Feedback von den Online-Teilnehmern danach war entsprechend positiv. Bei beiden Treffen gab es allerdings nur Anmeldungen von Personen, die der Gruppe schon beigewohnt hatten. Vermutlich war die Hemmschwelle für Erstbesucher für die Teilnahme an einer Online-Gruppe zu hoch. Außerdem widerspricht das Anmeldeprozedere eigentlich unserem Gruppenkonzept einer offenen, sehr spontanen Gruppe. Daher freuen wir uns, dass wir nun wieder Treffen in der Geschäftsstelle anbieten können, wenn auch mit besonderen Auflagen und Regeln.

Sollten sich die Anfragen wieder häufen, könnten wir eventuell abwechselnd ein Online- und ein persönliches Treffen pro Monat anbieten, allerdings bräuchten wir dafür noch personelle Verstärkung als Gruppenbegleiter.

Tine Königsbauer

Aus der Region

Selbsthilfegruppe Dinkelsbühl in Corona-Zeiten

Als Mitte März der Lockdown in ganz Bayern beginnt, wissen wir noch nicht, dass es Monate dauern wird, bis wir – Stefanie Leister, Ursi Fetzer, Sylvie Schübel – die Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppe wieder „live“ sehen werden. In den ersten Wochen sind wir noch zuversichtlich, bald wird uns jedoch klar, dass wir nach Alternativen zu den monatlichen Treffen suchen müssen, um mit den Gruppenteilnehmern gut in Kontakt zu bleiben.

In erster Linie machen wir uns Sorgen um die Trauernden. Immer wieder hatten uns Teilnehmer in den letzten Jahren davon berichtet, dass die Trauer häufig dann unaufhaltsam über sie hereinbricht, wenn sie zur Ruhe kommen, zum Beispiel im Urlaub oder wenn sie krank sind. Diese stillen Zeiten wären wie „Schleusenöffner“ für all die Trauer, die im neu strukturierten Alltag langsam, aber sicher weniger Raum einnimmt.

Da Zoom-Meetings aus mehreren Gründen nicht in Frage kommen, entscheiden wir uns für eine andere Variante. Indem wir unsere Gruppenmitglieder dazu einladen, kleine Aufgaben zu erledigen, wollen wir ihnen bewusst Raum und Zeit für die Trauer geben. Alle Eltern leben hier auf dem Land, haben entweder selbst einen Garten oder zumindest Zugang zur freien Natur.

Deshalb lautet die erste Einladung im April wie folgt: Sammle Naturmaterialien, die dich an dein verstorbenes Kind erinnern, die es beschreiben und mit welchen du Erinnerungen an dein Kind verbindest. Zu diesem Zeitpunkt sind wir noch der Meinung, dass sicherlich bald wieder ein Treffen stattfinden kann und wir gemeinsam mit den Eltern die gesammelten Naturschätze besprechen und damit ein Erinnerungsstück basteln können. Da wir nicht genau wissen, wann dies möglich ist, bitten wir darum, Blüten oder Blätter zu pressen und somit haltbar zu machen.

Im Mai packen wir Päckchen. Jeder bekommt per Post einen dicken Umschlag. Darin befindet sich eine DIN A4 große „Tut-gut-Liste“, in welche die Trauernden eintragen können, was ihnen gut tut, wenn sie fünf Minuten, 30 Minuten oder zwei Stunden Zeit haben. Das, was sie davon an die anderen Gruppenmitglieder weitergeben wollen, könne sie auf DIN A5 „Tut-gut-Listen“ eintragen und per Post an diese verschicken. Somit soll ein Austausch zwischen den einzelnen Gruppenmitgliedern ermöglicht werden. Den Text von „Beppo, der Straßenkehrer“ aus Momo und von uns gepresste Blumen legen wir auch noch bei.



Foto: von Stefanie Leister übersandt

Auch die WhatsApp-Gruppe wird in dieser Zeit genutzt. Über das Wachstum der einzelnen Pflänzchen, die man im Februar noch beim Gruppenabend gesät und mit nach Hause genommen hatte, hält man sich hier gegenseitig auf dem Laufenden. Wir merken, dass diese Gruppe bereits länger besteht und schon zusammengewachsen ist.

Und dann sind da noch Eltern, die im März zur Gruppe kommen wollten oder relativ frisch betroffen sind und in der Corona-Zeit Kontakt zu uns aufnehmen. Der – zum Teil – lang ersehnte Kontakt zu anderen trauernden Eltern innerhalb einer Selbsthilfegruppe bleibt ihnen erst einmal verwehrt. Manche durchwandern gerade tiefste Täler, wir spüren, dass wir uns kümmern müssen. Gut, dass wir die Gruppe zu dritt leiten.

So übernimmt jeder in einer Art „Patenamt“ die Begleitung einer dieser Familien. Durch regelmäßige Anrufe, Versorgung mit Literatur oder DVDs, aber auch Treffen im Freien sind wir diesen Menschen die Wochen und Monate hindurch nah und dadurch deutlich mehr als zu „normalen“ Zeiten.

Als im Juli das Okay für Treffen von Selbsthilfegruppen kommt, wollen so viele neue Betroffene gerne die Gruppe besuchen, dass wir kurzfristig eine zweite Gruppe für trauernde Eltern ins Leben rufen. Zum einen ist der Raum zu klein, um den Mindestabstand einhalten zu können, zum anderen wäre bei 18 Teilnehmern nicht mehr genug Raum und Zeit für jeden Einzelnen.

Als wir nach fast vier Monaten zum ersten Mal wieder mit unserer „alten“ Gruppe zusammensitzen – natürlich mit 1,5 m Abstand voneinander und alle frisch desinfiziert – laden wir sie ein, darüber zu erzählen, was diese Corona-Zeit mit ihrer Trauer gemacht hat. Und wir sind überrascht: Die meisten haben die erzwungene Ruhe als positiv wahrgenommen und konnten sie sogar ein Stück weit genießen. Der Satz einer Mutter berührt uns ganz besonders. Sie sagt: „Als unser Sohn starb, blieb für uns die Welt stehen, für die anderen drehte sie sich einfach weiter. Diesmal blieb sie für jeden stehen und vielleicht haben diese Menschen nun eine kleine Ahnung davon, wie es uns damals ging.“

Ursi Fetzer

Gedichte und Texte

Ich fühle Mut, mich in die Welt zu wagen,
der Erde Weh, der Erde Glück zu tragen,
mit Stürmen mich herumzuschlagen
und in des Schiffbruchs Knirschen nicht zu zagen.

Johann Wolfgang von Goethe

Hole das verstorbene Kind in dein Leben,
setze einen Grabstein und pflege das Grab.
Zeige Respekt vor dem Schicksal deines Kindes
und lerne, dass es nie wiederkommen wird.

Und lerne, dass es immer da ist.

David Althaus

*Auszug aus dem Vortrag auf dem 7. Forum
vom 11.10.2019, siehe Homepage:*

<https://www.ve-muenchen.de/wp-content/uploads/2019/12/19-11-24vortragalthaus.pdf>

Geschwister

Geschwisterwochenende 2020 in Bernried

Begonnen hat das Geschwisterwochenende im Juni 2020 mit der Ankunft in Bernried: Die Tage an so einem schönen und ruhigen Ort haben es mir einfacher gemacht, mich auf alles und alle einlassen zu können.

„Zeit mit meinem Bruder verbringen.“ „Sich wieder wie eine Schwester fühlen.“

Diese Sätze anderer Teilnehmender haben mich zu Beginn des Seminars überrascht, beschreiben nun rückblickend aber sehr gut, wie ich das Wochenende erlebt habe.

Trauer ist mehr als die Bewältigung des Schmerzes oder die Konfrontation mit dem Tod meines Bruders und mit damit verbundenen Ängsten. Für mich standen im Mittelpunkt des Wochenendes vor allem auch das Bewusstwerden von und das Sprechen über Erinnerungen an meinen Bruder, sowie über das, was die gemeinsame Zeit mit ihm und sein Tod mit mir gemacht haben.



Foto: Jan-Tobias Fischer (Abschlussritual)

In den letzten Jahren hat mich oft die Angst begleitet, dass ich diese Erinnerungen verlieren könnte oder dass sie zumindest so verblasen könnten, dass sein Bild wie eine Fotografie wird – ohne Bewegungen und Stimme statt eines lebendigen, greifbaren Bildes von ihm als vor mir stehendem Menschen.

Das Geschwisterwochenende hat mir mehr Zuversicht und Vertrauen in die Verbindung zu meinem Bruder gegeben und darin, dass diese weiterbesteht.

Dazu haben vor allem die gemeinsamen Aktivitäten beigetragen: Meist waren sie kreativ, bei einigen blieb ich bei mir selbst, andere waren auf den Austausch mit den anderen Teilnehmenden gerichtet.

Mehr als nach Erinnerungen und Gedanken zu suchen und diese zu reflektieren, manchmal vielleicht auch zu „zerdenken“, kamen durch dieses Tun viele Gedanken und Gefühle zu mir (zurück), die ich auf diese Weise nicht erwartet hätte.

Sylvie, Jan und Stefanie haben uns auf eine tolle Weise durch das Wochenende begleitet: Mit vielen Ideen, Herzlichkeit und Achtsamkeit, sodass für unsere zum Teil sehr verschiedenen Erfahrungen, Geschichten und momentanen Situationen Platz war (so habe ich es zumindest empfunden).

Außerdem mit genug Zeit, die wir alleine verbringen oder mit gemeinsamen Spaziergängen am See und Gesprächen füllen konnten. Auch das hat das Wochenende für mich ausgemacht: Die Traurigkeit, der Schmerz und die Sehnsucht nach meinem Bruder haben sich ebenso gezeigt wie schöne Erinnerungen und ein Gefühl der Gemeinschaft mit den anderen Teilnehmenden.

Ein großes Dankeschön an euch, Sylvie, Jan und Stefanie, und natürlich auch an alle teilnehmenden Geschwister, dass ihr das Wochenende so besonders gemacht habt!

Julia, eine Teilnehmerin

Text übersandt von Jan-Tobias Fischer

Was war los?

Engelbastel-Nachmittag am Nikolaustag

„Immer schön ausstreichen“, empfiehlt uns Friederike Henn, die am Nikolaustag 2019 zusammen mit Birgit Schuder und Teilnehmer*innen aus der Familiengruppe beeindruckend schöne Naturengel aus Holzscheiten bastelt. „Dann kommt die schöne Struktur aus den Gipsbinden auf den Engelsflügeln besser zum Ausdruck.“

Friederike ist aus Hessen für ein Wochenende zu uns nach München angereist, um mit Erwachsenen und Kindern zu basteln. Ihr Mann begann bereits im Sommer mit der Suche nach passenden Holzscheiten, die er zugeschnitten und vorbereitet hat für unser Engelsbasteln in der Adventszeit. Die Schutzengel sollen dabei helfen, sich auf die tiefen inneren Kräfte und Stärken jeder Familie zu besinnen, um die (Vor-) Weihnachtszeit so gut wie möglich zusammen meistern zu können, denn sie stellt für Eltern und Geschwister eines verstorbenen Kindes meist eine große Herausforderung dar. Gilt es doch, eine ganz besondere Zeit zu gestalten, die verbunden ist mit bestimmten Ritualen und somit das Fehlen eines geliebten Familienmitglieds nochmal mehr deutlich werden lässt.

„Was würde wohl mein Sohn Mathis dazu sagen, wenn er mich so als Engel-Bastel-Initiatorin sehen würde? Ich hatte zu seinen Lebzeiten überhaupt kein Talent zum Basteln“, erzählt uns Friederike, bevor wir starten. Gleich waren wir sehr begeistert von ihrer Ruhe und geduldigen Unterstützung.

Wir, das sind sechs Erwachsene und vier Kinder im Alter von sechs bis 11 Jahren. Die Kinder zeigen sich sehr engagiert und haben die Flügel fast vor uns fertig – sie lachen und hopsen zwischendurch herum. In der Pause trinken wir heißen Tee, essen Plätzchen und Nüsse und erzählen von den verstorbenen Kindern, Paulina erzählt von ihrer verstorbenen Oma und manche Kinder von ihren Geschwistern.

Der Papa von Coco, der einzige Mann in unserer Runde, will seinen Engel auf das Grab seiner verstorbenen (älteren) Tochter stellen. „Er muss vorher gut imprägniert und mit Haarspray oder Lack vor Feuchtigkeit geschützt werden“, erklärt Friederike, „das Wetter draußen macht dem Engel nämlich ziemlich zu schaffen.“

Nach drei Stunden ist auch die Frisur eines jeden Engels individuell gestaltet und unser schöner, neu erschaffener Engelschor erfreut uns alle, wie das Foto zeigt.



Am Samstag vor dem ersten Advent, dem 28.11.2020, wird Friederike wieder mit uns basteln.

Friederike kommt sehr gerne zu uns, da sie für sich neue Rituale entwickeln und auch etwas zurückgeben möchte an die Gemeinschaft der Verwaisten Eltern in München, von der sie nach dem Tod ihres Sohnes sehr viel Unterstützung erfahren hat.

Danke an Friederike – auf dem Foto zu sehen mit den teilnehmenden Kindern – und Birgit für den schönen Nachmittag.

Ille Sophie Schalk

Aus der Geschäftsstelle

Netzwerk der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister in Bayern

Mein Name ist Manuela Hager-Wutzke. Seit dem 1. Juli 2020 bin ich an der Geschäftsstelle in München zuständig für die Netzwerkkoordination.



Meine Aufgabe ist es, den Leitern der regionalen Selbsthilfegruppen der Verwaisten Eltern in Bayern und

den angrenzenden Regionen in allen Belangen erste Ansprechpartnerin zu sein. Sie erreichen mich unter hager@ve-muenchen.de.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.

Manuela Hager-Wutzke

Bücher

Megan Devine

Es ist okay, wenn du traurig bist

Warum Trauer ein wichtiges Gefühl ist und wie wir lernen, weiterzumachen



Die Psychotherapeutin und Trauerbegleiterin Megan Devine musste ihr Leben nach dem tragischen Verlust ihres Mannes neu gestalten. Deshalb sucht sie nach einem neuen und heilsamen Weg, mit der Trauer umzugehen. Anhand zahlreicher Erfahrungsberichte beschreibt sie einfühlsam, wie wichtig Trauer für unsere seelische Gesundheit ist, wie wir achtsam mit uns selbst und dem Gefühl des Verlusts umgehen können, um schließlich inneren Frieden zu finden und in Liebe zum Verstorbenen weiterzumachen.

mvgverlag, ISBN 978-3-86882-940-2

Svana Seidel

Mein Kind im Herzen

Das Kreative Erinnerungsbuch

Für Eltern von Kindern, die während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder danach verstorben

sind. Das Buch verbindet Elemente aus Kunsttherapie und Trauerbegleitung mit der eigenen Kreativität und schenkt den betroffenen Eltern einen Rahmen, etwas Eigenes für sich und ihr Kind zu gestalten. Kreativität stärkt die innere Kraft, die in jedem von uns schlummert und gibt den trauernden Eltern ihre Handlungsfähigkeit zurück.



kreativwerkstatt.art,
ISBN 978-3-9821828-0-3

Astrid Gosch-Hagenkord

Veranstaltungen

Geschwisterwochenenden

NEU! 29.7. – 1.8.2021: 4-Tages-Seminar am Hesselberg in Mittelfranken, Anmeldeschluss 28.4.2021, bitte Flyer anfordern.

3.9. – 5.9.2021: 3-Tages-Seminar im Kloster Bernried, Leitung: Jan-Tobias Fischer, Stefanie Leister, Sylvia Schübel. Anmeldung: 28.6.2021

Alle Veranstaltungen 2021: <https://www.ve-muenchen.de/veranstaltungen-trauerseminare/>

Redaktionsschluss für die Sommerausgabe des Wegbegleiters: 30.4.2021

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, www.trauernde-geschwister-muenchen.de

E-Mail: info@ve-muenchen.de

Facebook: siehe „Verwaiste Eltern München“
Instagram: siehe „verwaiste.eltern.u.geschwister“

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: wie angegeben sowie Sophie Schalk, Grit Herrmann

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