



WEGBEGLEITER

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

Weihnachten 2022

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

die Advents- und Weihnachtszeit ist für verwaiste Eltern, trauernde Geschwister und deren Angehörige immer wieder emotional besonders schwierig. Denn Weihnachten ist nach dem Tod eines Kindes oder Geschwisters nie mehr das, was es einmal war. Doch in dem gemeinsamen Unterwegssein, in den Einzelgesprächen und in den Gruppentreffen können wir Wege finden, auch diese Zeiten heilsam und sinnstiftend zu gestalten.

Für unseren Verein bleibt die Trauerbegleitung der durch Suizid betroffenen Menschen eine sehr wichtige Aufgabe. So wurde das Wochenendseminar für Eltern, deren Kind an Suizid gestorben ist, auch in diesem Jahr im Kloster Bernried im November 2022 erfolgreich durchgeführt. Die nächste Veranstaltung im Oktober 2023 ist bereits jetzt nahezu ausgebucht.

Das Bedürfnis, sich zum Thema „Suizid“ auszutauschen, zeigt sich auch daran, dass wir Ende Oktober 2022 ein zusätzliches Tagesseminar mit Dr. David Althaus und Freya von Stülpnagel in der Geschäftsstelle durchgeführt haben.

Im vorliegenden WEGBEGLEITER finden Sie mehrere Artikel, die sich mit dem Aspekt „Suizid und Gesellschaft“ beschäftigen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie in der ruhigen Zeit vor Ihnen Muße für die Lektüre finden.

**Vorstand, Geschäftsstellenleitung und
Redaktionsteam des Wegbegleiters**

Wie es uns als Eltern in der Gesellschaft nach dem Suizid unseres Sohnes ergeht

Schau mal, die sind ja richtig gut gelaunt. Leute, die uns treffen und erleben, sind oft erleichtert oder irritiert. Wie sehen Suizid-Eltern aus? Wie haben Suizid-Eltern auszusehen?

Muss man uns ansehen, was wir erlebt haben? Oder gerade nicht und wir müssen zeigen, wie gut wir klarkommen, damit die anderen, die

Glücklichen, sich keine Sorgen um uns machen müssen? Machen wir Stress? Angst? Mühe? Ja! Ja! Ja! Aber so ist es eben. Wir befremden und wir fühlen uns fremd. In Gesellschaft – und in der Gesellschaft. Wir wissen oft selber nicht, was wir gerade brauchen. Aber haben wir das vorher immer gewusst – und wenn nicht, war das schlimm?



Foto: Irmgard Götz

Suizid erschüttert alle tief, die den Verstorbenen oder seine Angehörigen gerne gehabt haben. Für Verwandte und Freunde brach auch eine Welt zusammen – so etwas hatten sie sich in unserer Familie einfach nicht vorstellen können. Wir waren doch immer so heiter, so liebevoll, so umsichtig, so eng. Bei Julia und Christian doch nicht! Andere suchen Trost bei uns.

Wer tröstet hier eigentlich wen? Engste Freunde und Freundinnen möchten von uns getröstet werden, weil sie so trauern – um Nicolas, um die unbeschwerte Freundschaft. Um die Welt, die für uns eine andere geworden ist.

Klar, wir Traurigen machen es den Glücklichen manchmal schwer. Fragen sie nach, wollen wir gerade nicht drüber reden. Fragen sie nicht nach, fühlen wir uns übersehen oder allein

gelassen. In der Öffentlichkeit spüren wir immer wieder diese beiden Pole: Übersehen werden – beäugt werden. Beides ist passiv, geschieht uns.

Klar, Suizid ist inzwischen kein Tabu-Thema mehr. Aber doch noch sehr nah dran. Depressionen, mentale Gesundheit, Angststörungen – über all das reden die Leute. Sogar die Sendung mit der Maus hat eine Sondersendung darüber gemacht, Titel: Die unsichtbare Krankheit.

Und doch – wenn jemand an einem Suizid gestorben ist, geschieht ein Verstummen. Vermeiden. Wir trauernden Eltern tragen so eine Art Makel, ein Stigma. Das Umfeld fragt sich im Stillen, was da wohl nicht stimmt und was da hinter der Fassade der netten, liebevollen Familie an Finsternis verborgen war – und ist? Dabei waren und sind wir doch ganz normal!

Und trotzdem toben die Fragen in mir: Habe ich als Mutter noch das Recht, mich als Mutter zu fühlen? Mitzureden, zu lachen, ernstgenommen zu werden? Es gibt dieses flaue Gefühl: Ich gehöre nicht mehr dazu. Mein Mann und ich gehören nicht mehr dazu.

Wohlgemerkt, niemand hat uns, seit unser Sohn gestorben ist, etwas vorgeworfen. Schuld ist kein Thema – Scham schon. Nichts tröstet, aber auch: alles tröstet. Als sich unser Kind das Leben genommen hat, konnte uns nichts trösten. Wir waren und sind untröstlich. Nic ist für immer für uns verloren, uns bleiben die Erinnerungen an ein schönes Leben und die Dankbarkeit für dieses Leben. Wenn wir manchmal an Nic denken müssen – weil wir einen jungen Mann sehen, der ähnlich aussieht oder sich auf diese sehr dynamische, eigene Weise von Nicolas bewegt – ist dieses Gefühl der Untröstlichkeit sofort wieder da.

Darüber hinaus geht unser Leben weiter. Und da tröstet alles. Die tiefe Liebe zwischen uns als Paar. Die unsagbar schöne Verbindung zu unserer Tochter, die uns mit ihrem Mann zwei wunderbare Enkelkinder geschenkt hat. Diese Enkelkinder und Oma und Opa – ein Herz, eine Seele, eine Liebe.

Uns trösten das Arbeiten und das Gefühl, für manche Menschen wirksame Spuren und Unterstützung geben zu können. Wir lieben die Natur, die Vögel, den Wind, die Sonne, die Berge. Uns tröstet Bewegung und Beweglichkeit. Und natürlich Kultur, das Theater, das Kino, das Ballett, die Musik. Wie das 400 Jahre alte Adventslied:

Wo bleibst du, Trost der ganzen Welt, darauf sie all' ihr Hoffnung stellt? O komm, ach komm vom höchsten Saal, komm, tröst' uns hier im Jammerthal.

Julia Rittner-Kopp, Christian Kopp

Wie die Schulen auf den Suizid unseres Sohnes reagiert haben

Wer vor dem größtmöglichen existenziellen Abgrund steht, braucht Hilfe und mutige Helfer. Und wer hilft, tröstet, zuhört, benötigt auch dafür fachkundige Unterstützung und die Bereitschaft, sich möglicherweise auch sehr kurzfristig gut beraten zu lassen. Dies betrifft nicht nur die Familien, sondern auch Schulen. Welche Hilfe den Schulen konkret zuzuging, wissen wir nicht im Detail. Wir können nur von unserer Seite berichten.

Als unser Sohn für immer von uns ging, war dies der letzte Vorabend seiner geplanten Rückkehr in die Schule. Er besuchte die siebte Klasse in einem nahegelegenen Gymnasium. Während der langen Corona-bedingten Heimunterricht-Zeiten und zuletzt auch noch nach zwei Wochen Pfingstferien, wäre es das erste Wiedersehen mit seinen Klassenkameraden und Lehrern nach mehr als drei Monaten gewesen.



Foto: Fotolia

Unterstützt vom Kriseninterventionsteam KIT und später von wichtigen Wegbegleitern wie Primi Passi und der Aetas Kinderstiftung gelang es uns, wichtige erste Entscheidungen zu treffen. Schnell informierten wir das Direktorat der Schule über den Todesfall. Offenbar wurde auch die Schule durch Fachpersonal von der Krisenintervention betreut und beraten.

Schon nach kurzer Zeit erreichten uns die ersten Beileidskarten von Mitschülern, Lehrern, dem Elternbeirat und der Schulleitung. Die Schreiben waren von Fassungs- und Hilflosigkeit geprägt, vermittelten uns jedoch in einer Zeit, in der alle Gewissheiten zerstört waren, ein Gefühl von erstem Halt – zumindest darin, nicht allein zu sein.

Alle Fragen, die die Schule betreffen, beschäftigten uns und die Schulgemeinschaft allerdings gleich von Beginn an auf mehreren Ebenen: Unser ältester Sohn, der ältere Bruder des Verstorbenen, ging damals und geht auch heute noch auf dieselbe Schule. Er kennt natürlich alle Lehrer und Mitschüler, denen er mittlerweile schon seit längerem wieder tagtäglich begegnet.

Der jüngste Bruder, unser Drittgeborener, geht auf eine nahegelegene Grundschule, auf der unser verstorbener Sohn ebenso wie unser Ältester ihre ersten vier Schuljahre verbrachten und wo man sich bis heute gerne an ihn erinnert. Auch dort – sowie in seinem ehemaligen Hort, den weiterhin unser Jüngster besucht – mussten die jeweiligen Lehrkräfte sowie Erzieherinnen und Erzieher informiert werden. Auch die dortige Schulgemeinde inklusive der Mitschüler unseres Jüngsten und deren Eltern reagierten mit großer Betroffenheit, teilte uns ihre Anteilnahme schriftlich, am Telefon und nach und nach auch persönlich mit. Dies waren jeweils schwere, aber für uns wichtige und stabilisierende Gespräche.

Wichtig war für uns ein längeres persönliches Vor-Ort-Gespräch mit der Schulleiterin unseres Sohnes. Dabei ging es um erste Versuche, das schmerzhafteste Ereignis zu verstehen, aber auch um Praktisches. Die Schule zeigte meist von sich aus Verständnis und Flexibilität in allen Fragen, die konkret die Rückkehr unseres Ältesten an die Schule betrafen. Besonders dankbar sind wir zudem, dass wir die Schulbücher unseres Sohnes behalten durften und sogar noch ein Jahreszeugnis für ihn ausgestellt wurde. Das war uns wichtig und ist keine Selbstverständlichkeit, wie wir von anderen Betroffenen erfahren haben, denen in diesen Punkten mit großer Taktlosigkeit begegnet wurde.

Zu einer der Lehrerinnen und zu Elternsprecherinnen entwickelte sich ein stabiler Kontakt. Wir haben das Gefühl, dass unser ältester Sohn häufig von einem wohlmeinenden und fürsorglichen Umfeld begleitet, beobachtet und in seinen Schritten unterstützt wird. Vorausschauend engagierten sich zumindest einige der Lehrer unseres Ältesten: So fragte uns eine Lehrerin per E-Mail, ob unser Sohn nicht besser von einer Unterrichtseinheit rund um das Thema Suizid zu befreien sei. Ein ursprünglich ihm zugeteiltes Referatsthema über Depressionen konnte kurzfristig getauscht werden.

Ähnliches gilt für die Lehrer der Grundschule. Auch dort spüren wir zumeist, dass unser Jüngster in seiner ganz besonderen, seiner schwierigen Situation gesehen wird. So meldete sich beispielsweise aus eigenem Antrieb sein Lehrer mit der Frage, ob und wie wir reagieren wollten, als der Unterrichtsbesuch eines Notarztteams stand. Den Sanitätswagen im Schulhof hat er

dann – von uns behutsam „vorgewarnt“ – mit altersgerechter Neugierde inspiziert.

Soweit ihnen das möglich ist, dachten und denken die Schulen mit. Aber Offenheit und Bereitschaft, sich auch mit vermeintlichen Tabuthemen zu beschäftigen, variieren stark. Vieles hängt am Engagement von Einzelpersonen. Es kann mühsam für uns und unsere Söhne sein, diese Aufklärungsarbeit teilweise erneut leisten zu müssen. Und wir spüren, dass unsere Kinder diese Herausforderung belastet – gerade, weil sie oft selbst entscheiden wollen, bei welchen Gelegenheiten sie wem was und wie viel erzählen.

Gute Drähte in die Schulgemeinschaft zu pflegen, hat sich für uns bewährt. Die grundsätzliche Bereitschaft, unsere Situation zu sehen, erscheint uns weiterhin stark. Vielen – auch uns selbst – fällt es ja oft nicht leicht, die richtigen Worte zu finden. Trotzdem ist es wichtig, die Kommunikation aufrecht zu erhalten. Wir wollen, dass das Gespräch über Suizid an Schulen kein Tabuthema ist. Eine erweiterte Fassung dieses Berichtes finden Sie auf unserer Homepage: [Rankl-Sommer.1.pdf \(ve-muenchen.de\)](https://www.ve-muenchen.de/Dateien/2022/01/20220101_Rankl-Sommer.1.pdf)

Anna Rankl, Rupert Sommer

„Ich bin nur der Papa ...“

Diese Worte sind oft Teil meiner Antwort auf die Frage, wie es meiner Frau Johanna und mir heute geht, nachdem sich unserer Tochter Julia Mitte 2019 mit 25 Jahren das Leben genommen hat. Ohnehin keine einfache Frage, wie alle Betroffenen nur zu gut wissen - und erst recht nicht, wenn eine für beide Partner gültige Antwort erwartet wird, denn jeder von uns trauert auf seine eigene Weise.



Foto: Detlev Dehn

Wir haben drei Kinder, zwei Söhne und Julia, unsere Jüngste. Nach einer glücklichen Kindheit und Jugend begannen bei ihr in der Pubertät zunehmend psychische Probleme. Neun Jahre lang begleiteten wir unsere Tochter immer

wieder durch monatelange Phasen wiederkehrender Depressionen. Das Auf und Ab der heimtückischen Krankheit mit vielen letztlich erfolglosen Behandlungsversuchen war zermürbend. Es bestimmte zunehmend ihr und unser Leben und raubte nach und nach jeglichen Lebensmut. In ihrem Abschiedsbrief schrieb Julia uns, dass sie nun endlich erlöst ist und es ihr gut geht, dass wir die beste Familie für sie waren, die sich vorstellen konnte und sie sich wünscht, dass wir ihr verzeihen und unser Leben weiterleben.

Ich bin Julia unendlich dankbar für diese Zeilen. Sie geben mir Gewissheit über den Grund ihres Handelns, stärken meine Überzeugung, alles in unserer Macht Stehende getan zu haben und helfen mir, das Geschehene zu akzeptieren. Trotz aller Trauer, die ich immer in mir trage, stehe ich wieder im Leben und versuche, es so gut es geht zu gestalten – auch weil Julia es sich so gewünscht hat.

Johanna empfindet anders. Auch wenn seit Julias Tod mehr als drei Jahre vergangen sind und der Alltag wieder gut bewältigt wird, sind der Schmerz und das Vermissten allgegenwärtig und "gute" Tage eher die Ausnahme. Auch wenn es mal besser geht, genügen kleine Trigger, um wieder in tiefe Traurigkeit zu fallen. Besonders quälend sind für sie nach wie vor bohrende Fragen, die sich wohl alle Suizidhinterbliebenen stellen: Warum konnten wir es nicht verhindern? Was haben wir versäumt oder falsch gemacht? Und weitere Fragen dieser Art.

Früher versuchte ich Johanna von meiner Sichtweise zu überzeugen und mit ihr den Blick nach vorne zu richten. Doch es gelang nicht und sorgte nur für Spannungen. Enttäuscht und frustriert gab ich nach und nach auf und eine bedrückende Sprachlosigkeit machte sich breit. Zusätzlich zur eigenen Trauer fielen wir uns nun auch noch gegenseitig zur Last. Dass Beziehungen an Suizidtrauer zerbrechen können, hatten wir in der Trauerliteratur gelesen. Ich begann, mir ernstlich Sorgen zu machen, doch gerade jetzt wurde uns das Lesen zu einer großen Hilfe – genauer gesagt das Vorlesen.

Johanna war oft zu müde, um interessante Artikel über Trauer oder Suizid fertigzulesen, konnte aber auch nicht einschlafen. Da begann ich einfach vorzulesen und danach nach ihrer Meinung zu fragen. Auf einmal entwickelte sich wieder ein echter Austausch. Wir bemerkten, dass wir schon lange keine so guten Gespräche mehr geführt hatten, und konnten einander wieder besser verstehen. So beschlossen wir, Leseabende öfter durchzuführen und fanden damit einen Weg, der uns bis heute geholfen hat, im Gespräch zu bleiben. Letztlich entstand dadurch die Basis, um unsere bis heute verschiedenen Sichtweisen besser akzeptieren zu können.

Trotzdem tun wir uns immer wieder schwer miteinander, wenn unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen. Doch wir haben gelernt, dass es in der Trauer wichtig ist, den anderen mit seinen Gedanken und Gefühlen so zu akzeptieren und auszuhalten, wie er gerade ist. Bei einem Seminar mit Freya von Stülpnagel und Dr. David Althaus habe ich gelernt: Das Zauberwort heißt GEDULD! Ich habe es auf die Rückseite meines Namensschildes geschrieben, das nun an der Innenseite meiner Arbeitszimmertür hängt, um mich täglich daran zu erinnern.

Horst Baltruschat

Geschwister

Wandel im Umgang mit Menschen, die mit dem Suizid eines Geschwisters leben

Eine Veränderung nehme ich im Umgang mit psychischen Erkrankungen an sich wahr. Nicht zuletzt haben daran aktuell Menschen wie Thorsten Sträter und Kurt Krömer großen Anteil, denn durch ihren offensiven Umgang mit der eigenen psychischen Erkrankung in der TV-Öffentlichkeit haben sie vielen Menschen einen relativ einfach zugänglichen Einblick in deren Krankheitsbild ermöglicht.



Foto: Stefanie Leister

Vor allem Depressionen und deren mögliche Auslöser, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten sind mehr in das öffentliche Blickfeld gerückt. Bewusstsein wurde damit auch für die Tatsache geschaffen, dass psychische Erkrankungen ebenso zum Tod führen können wie andere Krankheiten auch. Davon profitieren alle von Suizid betroffene Angehörige und somit auch Geschwister. Trotz dieses grundsätzlich positiven Wandels erlebe ich, dass sich manche von Suizid betroffenen Geschwister nach wie vor zurückhaltend gegenüber Außenstehenden ver-

halten, wenn es um die Todesursache geht. Dass Suizid eine „besondere“, „belastendere“ Todesform im Vergleich zu anderen ist, scheint in vielen Menschen noch immer verankert und auch mit Scham besetzt zu sein.

Unsicherheit und auch Angst vor Verurteilung der Familie ist hier sicherlich einer der Hauptgründe, weshalb es manchen Geschwistern nach wie vor schwerfällt, Menschen in ihrem weiteren Umfeld (z.B. Arbeitskollegen) die Todesursache Suizid zu benennen. Eine Tatsache, die ich bei Tod durch Unfall oder Krankheit kaum wahrnehme.

Das mag vielleicht daran liegen, dass sowohl die Geschwister selbst als auch Menschen aus dem Umfeld den Grund eines Suizides und auch den Grund einer vorausgehenden psychischen Erkrankung in der Kernfamilie vermuten. Stellt das Umfeld Fragen wie: „Habt ihr denn gar nichts bemerkt?“, kann dies Versagensgefühle und Schuldgedanken noch verstärken. Geschwister empfinden es als enorm kräftezehrend und belastend, sowohl sich selbst, die eigene Familie als auch die verstorbene Schwester oder Bruder zu erklären und zu verteidigen.

Gleichzeitig sehe ich aber auch, dass es Geschwistern immer mehr gelingt, einen offensiven Umgang mit dem Suizid von Bruder oder Schwester zu finden und hierbei mit Menschen aus ihrem Umfeld durchaus positive Erfahrungen machen. Mit der eigenen Offenheit und Bereitschaft, den Suizid des Geschwisters von sich aus anzusprechen, bauen die Geschwister eine Brücke für das Gegenüber, die dazu einlädt, sich mit weniger Angst zu begegnen.

Zu bedenken ist hierbei aber, dass die trauernden Geschwister damit den ersten Schritt gehen, und viel Kraft und Mut investieren müssen – und das in einer Phase, in der häufig nur begrenzte Energie verfügbar ist.

Stefanie Leister

Geschwistertag, München, 11.11.2022

Die Veranstaltung im Pfarrsaal von St. Elisabeth in Haidhausen war mit fast 50 Teilnehmenden ein großer Erfolg. Andreas Hiltz und Amelie Gutenthaler haben durch kreative und interaktive Elemente die Teilnehmenden intensiv miteinbezogen. Gloria Blau hat die Veranstaltung musikalisch begleitet. So wurden es bewegende Stunden in tiefer Verbundenheit mit den verstorbenen Schwestern und Brüdern. (Ein ausführlicher Bericht erfolgt in der nächsten Ausgabe des WEGBEGLEITERS.)

Detlev Dehn

Aus der Region

30 Jahre Verwaiste Eltern Bamberg

Am 07. April 2022 konnte die Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Bamberg auf ihr 30jähriges Bestehen zurückblicken. Es war schon ein besonderer Zufall, als das monatliche Gruppentreffen in diesem Jahr auf den 7. April fiel und somit genau auf das gleiche Datum, an dem vor 30 Jahren – im Jahr 1992 – die Gruppe ihren Anfang nahm und das erste Treffen stattfand.

30 Jahre Verwaiste Eltern in Bamberg haben auch für Magdalena Dotterweich eine besondere Bedeutung. Als Mitbegründerin der Gruppe und betroffene Mutter begleitet sie seit dieser Zeit ehrenamtlich die Selbsthilfegruppe. Im Januar 2016 kam Sabine Kraus als zweite Gruppenleiterin dazu, um auch in Zukunft das Angebot für trauernde Eltern zu erhalten und weiterzuführen.

Im Gegensatz zum 25jährigen Bestehen, das mit einem Dankgottesdienst in St. Urban in Bamberg unter dem Symbol des Regenbogens gefeiert wurde, war der 30. Jahrestag der Gruppe vom Krieg in der Ukraine und den Nachwirkungen von Corona überschattet und wurde am 7.4.2022 nur im kleinen Kreis begangen. Es schien wie ein gutes Omen, als sich kurz vor dem Treffen zwei Regenbogen am Himmel zeigten und sogar der Ansatz eines dritten zu sehen war.



Foto: Magdalena Dotterweich

Um ein sichtbares Zeichen für 30 Jahre Verwaiste Eltern Bamberg zu setzen, übernahmen die beiden Gruppenleiterinnen im Namen der Selbsthilfegruppe eine Baumpatenschaft bei der Stadt Bamberg und ließen am Giechburgblick (Troppauplatz) einen Ginkgobaum pflanzen.

Ein dort angebrachtes Spenderschild erinnert an die 30 Jahre der Selbsthilfegruppe Verwaiste

Eltern Bamberg. Am 23.7.2022 trafen sich die Mitglieder und Gruppenleitung am Baum zu einer kleinen Feierstunde. Zum Gedenken an die verstorbenen Kinder wurden ihre Namen von den Eltern auf Bändchen geschrieben und an den Ästen des Baumes befestigt. Mit dem anschließenden Beisammensein bei kühlendem Eis endete der erste gemeinsame Besuch am Patenschaftsbaum. Der Ginkgobaum, der als Symbol der Hoffnung gilt, soll an alle verstorbenen Kinder der Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern erinnern und kann zum Begegnungsort und Treffpunkt für trauernde Eltern werden.

Magdalena Dotterweich, Sabine Kraus
Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern Bamberg

Gedichte und Texte

Winter an deinem Baum

Einen Fuß vor den anderen.
Auf dem langen Weg
zu dir,
auf dem kurzen Weg
zu deinem Grab.
Eiskalter Winterwind fegt,
alles Verlorene mir
ins Gesicht.

Und während
bei den ersten Gehversuchen Blätter
unter meinen Beinen rascheln
und ich im Rascheln
deine Stimme hört',
hallt auf dem
in Frost getauchten Boden
nicht einmal mein eigener Schritt.

Es rauscht nur
leise,
um mich herum
ganz laut
in mir
auf eine wundersame Weise -
ich komme an ...
... an deinem Grab.

Unter meinen müden Beinen,
die mich trugen wie im Traum,
liegen tot
und voll vom Rascheln
Blätter
von deinem großen Baum.

Natalie Obendorfer
Instagram: @mein.tanz.imregen.deiner.asche

Ehrenamt

Fundraising-Konzept kommt weiter voran

Das Fundraising-Konzept wird derzeit im Arbeitskreis Fundraising im Austausch mit dem Vorstand und der Geschäftsstelle weiter voran gebracht. Dabei soll sichergestellt werden, dass ein zukunftsfähiges, modernes Fundraising aufgestellt wird. Es ist dazu erforderlich, weiteres Fachwissen über Fundraising für den Verein zu erschließen. Antonia Fuchs, ehrenamtliches Mitglied des Arbeitskreises, hat zu diesem Zweck im November 2022 eine thematisch passende Veranstaltung des Deutschen Fundraising-Verbandes in München besucht. Das neue Wissen fließt in die Konzeptarbeit ein.

Der Arbeitskreis sucht dringend weitere ehrenamtliche Mitstreiter*innen für neue, interessante Tätigkeiten. Bitte melden Sie sich bei uns!

Detlev Dehn

Was war los?

Neu: Körperorientierte Trauergruppe

„Alles tut mir weh“, „Jede Bewegung strengt mich so an“, „Ich fühle mich wie tot“, „Ich finde keine Worte mehr“, „Mein Herz schmerzt“, das sagen trauernde Menschen oft. Die körperlichen Beschwerden werden selten gehört und beachtet.

Niemand leidet gern, und deshalb wollen wir die Schmerzen entweder vermeiden, legen uns eine Schonhaltung zu, halten Tränen zurück oder versuchen, die Schmerzen mit Medikamenten zu betäuben. So sind wir aufgewachsen, so leben wir: Wir nehmen unseren Körper als selbstverständlich, er muss funktionieren, und wenn er das nicht so tut, wie er es unserer Meinung nach tun sollte, wird er eben repariert.

Ein Schock – wie die Trauer über einen Verlust – spielt sich nicht nur in unserem Kopf ab, sondern auch in unserem Körper. Wir erstarren, verlieren den Bezug zu unseren Emotionen, unser Körper streikt. Durch Symptome und Schmerzen macht er uns auf unser seelisches Leid aufmerksam.

Aber wir sind nicht nur Geist, wir sind auch Körper. Mit ihm bewegen wir uns durchs Leben, durch die Welt. Mit ihm erleben wir Freude, Spaß – ja und auch Schmerzen. Die Traumaforschung kommt mittlerweile zu dem Schluss,

dass die ins Unterbewusstsein verdrängten Schmerzen längerfristig sowohl zu Störungen in der Psyche als auch der Körperfunktionen führen können.

Aus diesen Überlegungen heraus haben wir unser Konzept der körperorientierten Trauergruppe entwickelt. Wir beschäftigen uns hier nicht nur mit dem Sprechen über den erlittenen Verlust, sondern vor allem mit unseren körperlichen Empfindungen nach einem schmerzlichen Verlust.

Nachdem wir uns dies bewusst gemacht haben, können wir versuchen, Möglichkeiten zu finden, mit dem Schmerz umzugehen: Will ich ihn herausschreien, mich körperlich ausagieren oder will ich mich durch etwas beruhigen?

Die aktuell geplanten Termine werden auf der Homepage der Verwaisten Eltern angekündigt: <https://www.ve-muenchen.de/trauernde-in-muenchen/#KoerperorientierteTrauergruppe>

Gudula Bieber-Reynartz, Simona Roscher

Aus der Geschäftsstelle

Wichtig: Das Jahresprogramm wird nur noch im Internet publiziert und aktualisiert

Ab dem kommenden Jahr wird das Jahresprogramm erstmals nur auf unserer Homepage publiziert. Damit können wir sehr viel einfacher das laufende Programmangebot immer auf dem neuesten Stand halten. Außerdem sparen wir einiges an Druckkosten und weiteren Aufwendungen ein. Damit leisten wir schließlich auch einen Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Die Veranstaltungen sind auf der Homepage zeitlich aufsteigend sortiert, jeweils mit einer Kurzbeschreibung. In der Regel gibt es auch eine detailliertere Darstellung zu jeder Veranstaltung mit Inhalten, Referent*innen und eventuellen Teilnahmegebühren sowie natürlich Ort, Zeit und Dauer.

Zu den wichtigsten Veranstaltungen sind eigene Flyer hinterlegt mit ausführlichen Beschreibungen, die Sie einfach herunterladen können. Außerdem können Sie sich auch gleich für die ausgewählte Veranstaltung anmelden.

Das aktuelle Angebot an Trauerseminaren und weiteren Veranstaltungen haben Sie ab sofort stets im Blick, und zwar unter: www.ve-muenchen.de/veranstaltungen-trauerseminare

Detlev Dehn

Nachruf auf Barbara Stamm



Der Verein Verwaiste Eltern trauert um Barbara Stamm, deren Tod am 5.10.2022 uns sehr betroffen gemacht hat.

Wir haben mit Barbara Stamm, der ehemaligen Präsidentin des Bayerischen Landtages, die langjährige Schirmherrin des Vereins verloren, die sich stets kraftvoll für die Belange der Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister eingesetzt hat.

Für die Förderung der Arbeit unseres Vereins werden wir immer ein dankbares Andenken an Barbara Stamm bewahren.

Susanne Lorenz

Nachruf auf Hedwig „Hetta“ Holzinger

Der Verein Verwaiste Eltern trauert um ihre langjährige ehrenamtliche Trauerbegleiterin Hetta Holzinger, die am 21.9.2022 in Wasserburg verstorben ist.

Nach dem Verlust ihres Sohnes Robert im Jahre 1994 fand Hetta Holzinger rasch Hilfe bei den Verwaisten Eltern in München. Sie engagierte sich ihrerseits in ihrer warmherzigen Art in der Suizidgruppe der Verwaisten Eltern.

Theresa Dehn erinnert sich an ihre erste Begegnung mit Hetta: „Kurz nach dem Tod unseres Sohnes Philip suchte ich nach der Suizidgruppe und klingelte am Pfarrhaus von Leiden Christi. Hetta öffnete die Tür und schloss mich in ihre Arme – ohne Worte.“

Wir sind Hetta Holzinger dankbar für mehr als zwei Jahrzehnte unermüdlichen Einsatz.

Detlev Dehn

Der schnellste Weg zum WEGBEGLEITER

1. Gehen Sie auf www.ve-muenchen.de zur Rubrik *Aktuelles* > *Anmeldung Newsletter*.
 2. Wenn Sie unseren Newsletter bestellen, erhalten Sie damit auch den WEGBEGLEITER.
 3. **So ersparen Sie uns das Versenden der Druckversion und damit die Portokosten.**
- Sie können weiterhin den WEGBEGLEITER in Papierform an der Geschäftsstelle mitnehmen.

Bücher

Karin Karz, Mama, Roman hat es nicht geschafft. Die Zeit meines Überlebens nach dem Suizid meines Sohnes, Radeberg 2021



„Mama, Roman hat es nicht geschafft.“ Diese Worte – überbracht von ihrer traumatisierten Tochter – sollten das Leben der Autorin mit einem Schlag zum Stillstand bringen und für immer verändern. In der einsamen Verwirrung einer Psychose hatte ihr Sohn wohl nur diesen einen Ausweg gesehen

und seinem Dasein auf grausame Weise ein Ende gesetzt.

Die Autorin beleuchtet tagebuchartig die ersten drei Jahre Trauer und Verzweiflung ebenso wie den Umgang von Gesellschaft und Familie mit dem Verlust des Sohnes, Bruders und Enkels. Dieses Buch kann ein Helfer für Betroffene in den dunkelsten Stunden des Lebens sein.

Verlag DeBehr, ISBN 978-3-9575-3846-8

Natascha Sagorski, Jede 3. Frau, 25 Frauen erzählen von ihren Schwangerschaften ohne Happy End ..., München 2022



... und wie sie danach trotzdem ihren Weg gefunden haben.

Fehlgeburten? Klar, die kommen vor. Aber doch eher in den Statistiken und nicht im eigenen Leben. Das denken zumindest viele Frauen, denn Fehlgeburten, Unfruchtbarkeit und andere Schicksalsschläge rund

ums Kinderkriegen sind immer noch Tabuthemen. Dabei betreffen sie jede dritte Frau.

Natascha Sagorski lässt 24 Frauen und einen Mann zu Wort kommen, die keine Bilderbuchschwangerschaften hinter sich haben und dennoch nicht aufgegeben haben. Ihre Geschichten zeigen, dass der Weg zum Wunschkind nicht immer schön ist, aber dass niemand mit seinem Schicksal allein sein muss.

Komplett Media, ISBN 978-3-3812-0595-0

Veranstaltungen

Wochenendseminar, St. Ottilien vom 13.1. bis 15.1.2023 mit Pater Claudius Bals OSB

Unser Glaube an den guten und gerechten Gott wird durch den Tod unserer Kinder im höchsten Maße angefochten. Pater Claudius geht in seinem Seminar heilsam mit den verletzten religiösen Gefühlen von uns Trauernden um. Begleitung: Freya und Alexander von Stülpnagel

Schreibwerkstatt, Bernried, 10. – 12.3.2023

Schreiben ist eine Begegnung mit sich selbst. Indem wir Erinnerungen, Gefühle und unsere Trauer in Worte fassen, können wir das, was uns bewegt, ein wenig mehr aus der Distanz heraus betrachten und bearbeiten.

Ostergottesdienst, München, 2.4.2023

Der Ostergottesdienst findet am Palmsonntag, den 2.4.2023 ab 14.30 Uhr im Pfarrsaal von St. Wolfgang statt. Nach dem Gottesdienst treffen wir uns zum lockeren Beisammensein.

Die **Mitgliederversammlung mit Neuwahl des Vorstandes** findet am Freitag, den 31.3.2023 ab 19.00 Uhr an der Geschäftsstelle statt.

Redaktionsschluss für die Sommerausgabe des WEGBEGLEITERS: 24.4.2023

Wenn Sie an der Mitarbeit am WEGBEGLEITER interessiert sind, rufen Sie bitte in der Geschäftsstelle an: Telefon 089 48088990. 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 48088990, Internet: www.ve-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: Detlev Dehn, Kristina von Saldern, Monika Shah, Viola Windorfer

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

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

Vorstand 2021 – 2023: 1.Vorsitzender: Michael Schiegerl, Stellvertretende Vorsitzende: Freya von Stülpnagel, Schriftführerin: Irmgard Götz, Kassenwart: Michael Oberhofer, Beisitzer: Friedrich Seitz