



WEGBEGLEITER

Begleitung und Unterstützung von trauernden Eltern, Geschwistern und Familien, die vom Tod eines Kindes betroffen sind

Winter 2024

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

zum Ende des Jahres hin neigt man ja gern mal dazu, zurückzublicken. Vielleicht war es ein Jahr mit mehr Tiefen als Höhen, mit schwierigen, sehr herausfordernden Momenten. Vielleicht war es mehr ein „Überleben“ statt ein „Leben“. Besonders dann kann Innehalten eine hilfreiche Wertigkeit entwickeln. Vielleicht kann man beim Rückblick auch ein paar kleine Lichtblicke ausmachen – wie eine liebe Nachbarin, die einen duftenden Kuchen vorbeibringt, ein lieber Mensch, der einem die Tür aufhält, eine haltgebende Umarmung oder ein paar wärmende Sonnenstrahlen im Gesicht.

Schaut man im Verein auf das Jahr 2024 zurück, ist viel passiert. Die Akutbegleitung „Primi Passi“ ist dieses Jahr 20 Jahre alt geworden, was uns alle mit Stolz erfüllt. Gebührend gefeiert wurde das Jubiläum am 15. November mit einem Festakt im Alten Rathausaal. Auch im Bereich Fundraising hat sich dieses Jahr einiges getan. Aktionen wie „Lust auf Zukunft – das Miteinander mitgestalten“ (in Zusammenarbeit mit der dm-Sozialaktion) sowie „Viele schaffen mehr“ (in Zusammenarbeit mit der Münchner Bank) haben nicht nur für finanzielle Unterstützung, sondern auch für mehr Sichtbarkeit des Vereins gesorgt. Das ist ganz besonders wichtig, damit mehr Betroffene unser Angebot unkompliziert finden und in Anspruch nehmen können. Wenn sie den Verein auch gerne finanziell unterstützen möchten (und vielleicht noch auf der Suche nach einem sinnhaften Weihnachtsgeschenk sind), dann schauen sie doch gerne mal im Rahmen ihrer Möglichkeiten auf unserer Internetseite vorbei. Eine einmalige Spende (<https://www.ve-muenchen.de/spenden-3/>) oder auch eine Mitgliedschaft im Verein (<https://www.ve-muenchen.de/der-verein/>) kann eine von vielen Möglichkeiten sein, in Verbindung zu treten, Zugehörigkeit zu empfinden, seinen Liebsten zu gedenken.

Wir wünschen Ihnen eine gute, entspannte Lektüre mit dem WEGBEGLEITER Winter 2024.

**Ihr Vorstand, Ihre Geschäftsstelle und Ihr
Redaktionsteam des WEGBEGLEITERS**



Festakt zum 20-jährigen Jubiläum von Primi Passi – Erste Schritte

Am 15.11.2024 fand der feierliche Festakt zum 20-jährigen Bestehen von „Primi Passi – Erste Schritte“ im historischen Festsaal des Alten Rathauses München mit rund 200 geladenen Gästen statt. Die Veranstaltung war eine Hommage an zwei Jahrzehnte engagierter Unterstützung von Familien, die den Verlust eines Kindes betauern.

Die Dritte Bürgermeisterin der Stadt München, Frau Verena Dietl, begrüßte als Schirmherrin die Gäste und hielt die Eröffnungsrede. Sie würdigte das tiefgehende Engagement des Vereins, der über die Jahre für zahlreiche betroffene Eltern, Geschwister und Großeltern eine unverzichtbare Stütze war, denn Primi Passi bietet eine einfühlsame Wegbegleitung in einer Zeit an, in der die Welt für die Familien stillsteht.

Richard Stefke, Ressortleiter Caritas und Beratung im Erzbischöflichen Ordinariat München, betonte in seinem Grußwort, das er in Vertretung von Kardinal Marx hielt, wie wertvoll die Arbeit des Vereins ist, die sie auch deshalb gerne finanziell unterstützen.

Finanzielle Unterstützung hatte Pastoralreferent Johannes Sporrer mitgebracht, der die Kollekte des diesjährigen Festgottesdienstes für Ehejubilare als Scheck an Michael Schiegerl übergab. Der freute sich im Namen des Vereins

sehr über die Spende von 4.444 €, die in die erlebnispädagogische Arbeit mit Geschwisterkindern investiert werden soll.

Der Abend, durch den Claudia Stamm als Moderatorin führte, war geprägt von großer Wertschätzung und Dankbarkeit. Freya von Stülpnagel als Vorstandsmitglied des Vereins, die aufgrund ihrer eigenen positiven Erfahrungen in der schweren Krisenzeit nach dem Tod ihres Sohnes die Idee für das Projekt „Primi Passi – Erste Schritte“ hatte, erzählte über die intensive Zeit der Vorbereitung und bedankte sich nicht nur für die finanzielle Unterstützung durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen sondern auch für die Möglichkeit der wissenschaftlichen Begleitung durch das Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg, durch die Standards zur Qualitätssicherung eingeführt wurden.

Die beeindruckende Festrede von Pfarrerin Julia Rittner-Kopp, das einfühlsame Interview, das Susanne Lorenz mit vier Müttern auf der Bühne führte, die über ihre persönlichen Schicksale und ihre Erfahrungen mit der Begleitung erzählten wie auch die zwei ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, die stellvertretend für das Team von Primi Passi über ihre Arbeit und ihre persönliche Motivation gesprochen haben, hat das starke Band der Gemeinschaft der Trauernden und Tröstenden anrührend heraus gestellt.

Wie wertvoll die Arbeit der ehrenamtlichen Akutbegleiter*innen ist, die in den vergangenen 20 Jahren über 600 Familien auf dem Weg der ersten Schritte zurück ins Leben begleitet haben, zeigte sich am stehenden Applaus als sich alle ehemaligen und aktiven Primi Passi-Trauerbegleiter*innen auf der Bühne einfanden und mit einem Geschenk geehrt wurden.

Ein besonderes Highlight war die musikalische Begleitung durch das Octett 9/8tel unter Leitung von Markus Rummel sowie Renate Stangl & René Filous an Harfe & Kontrabass, die der Veranstaltung einen emotionalen Rahmen verlieh. Die Musikstücke wurden bewusst ausgewählt, um die Trauer und den Trost, die das Herzstück der Vereinsarbeit bilden, widerzuspiegeln. Zudem sorgte eine Installation mit Namen der verstorbenen Kinder für eine berührende Visualisierung der gemeinschaftlichen Trauerarbeit.

Im Anschluss an den offiziellen Teil der Feier hatten die Anwesenden die Möglichkeit, sich beim Essen weiter auszutauschen und die Bedeutung der geteilten Erinnerungen und Erlebnisse zu vertiefen. Diese Begegnungen waren ein wertvoller Bestandteil des Abends, der die Besucher einander näherbrachte und den Geist des Zusammenhalts lebendig machte, den Primi Passi seit seiner Gründung vor 20 Jahren pflegt.

Nicola Barry

Zusammenarbeit von KIT und Primi Passi

Seit nunmehr 30 Jahren begleiten Ehrenamtliche des KIT-München (Krisenintervention im Rettungsdienst) auch vom Tod ihrer Kinder betroffene Eltern und Geschwister. Dahinter

stand und steht die Hoffnung und die Erkenntnis, dass früh begleitete Menschen nach einem für sie außerordentlich belastenden Ereignis durch schnelle qualifizierte Unterstützung das Erlebte besser verarbeiten, ihre vorhandenen Ressourcen intensiver nutzen und durch Wissen einer Traumatisierung und Erkrankung vorgebeugt werden kann. München war der erste Dienst dieser Art weltweit und seitdem konnten die gemachten Erfahrungen vielfach bestätigen, dass Hilfe kein Luxus ist, sondern für die Betroffenen oft einen wichtigen Faktor in der Verarbeitung darstellt.

Denn psychische Traumatisierung entsteht nicht aufgrund des Ereignisses an sich, sondern dann, wenn das eigene Selbst- und Weltverständnis nicht mehr stabilisiert werden kann und das Erlebte keinen Platz im Leben der Betroffenen findet, um wieder zur Ruhe zu kommen.

Der Tod eines Kindes bedeutet für die betroffenen Eltern und Familien eine besonders starke Erschütterung ihres Selbst- und Weltbildes. Außerdem sind hier selten einzelne Menschen betroffen, sondern soziale Lebenssysteme, die durch das Erlebte in ihrer wichtigen Bindungs- und Unterstützungsfunktion erschüttert sind.

Auf diesem Hintergrund sind wir vom KIT froh, dass sich schon früh durch den Verein Verwaiste Eltern und Geschwister ein niederschwelliges und zugehendes System der frühen psychosozialen Hilfe für Eltern und Familien ein Angebot gebildet hat, das es den Betroffenen leichter macht, Hilfe anzunehmen und den Weg in Selbsthilfegruppen und andere Unterstützungssysteme zu finden. Dahinter steht nicht die Überzeugung, dass die Betroffenen schwach und behandlungspflichtig gestört sind, sondern dass genau dies durch frühe Hilfsangebote in verschiedenen Phasen, Zuständigkeiten und Angeboten verhindert werden kann. Aber es soll dadurch auch leichter werden, bei tieferen Belastungen, welche eine therapeutische Unterstützung sinnvoll oder notwendig erscheinen lassen, früh und rechtzeitig qualifizierte Hilfe zu finden.

Primi Passi ist ein hervorragender Dienst, der nahtlos an die Arbeit unseres KIT anknüpft. Wir sind sehr dankbar, dass so die Begleitung für Eltern und Familien nicht in den ersten Stunden abbricht und die Eltern sich bei persönlichem Bedarf erst später auf die Suche nach Unterstützung begeben müssen. Daher sind wir sehr dankbar, dass nicht nur im KIT gut in psychosozialer Akuthilfe ausgebildete Ehrenamtliche zur Verfügung stehen, sondern die Trittsteine der Unterstützung sofort zur Verfügung stehen. Die enge Zusammenarbeit zwischen Primi Passi und KIT zeigt sich seit vielen Jahren auch in der Ausbildung, in der die Basis der psychosozialen Akuthilfe in der KIT-Akademie gemeinsam gelernt wird.

So freut es uns ganz besonders, dass die Zusammenarbeit mit Primi Passi von Anfang an von beiden Seiten als Bereicherung und als sinnvolle Ergänzung erlebt wird und wünschen diesem wichtigen Dienst des zweiten Schrittes der Hilfe für verwaiste Eltern und Geschwister alles Gute für die Zukunft und sagen einen ganz herzlichen Dank für das tolle Miteinander.

Thomas Kammerer
fachlicher Leiter des KIT-München und der KIT-Akademie

Erfahrungsberichte

Primi Passi – Erste Schritte

Donnerstag, 23.12.2021, 20.15 Uhr ... der Notarzt stellt den Tod unseres gerade erst 30 Jahre alt gewordenen Sohnes Matthias fest. Wir wussten, dass dieser Moment kommen würde, da 2012 bei ihm ein Gendefekt diagnostiziert worden war, der Gefäßrupturen zur Folge hat. Trotzdem traf uns Matthias' plötzlicher Tod an diesem Vorweihnachtsabend vollkommen unvorbereitet.

In unserer Erschütterung war uns nicht klar, welche Schritte nun anstanden, wie eine Matthias angemessene Verabschiedung zwischen den Feiertagen und im Corona-Lockdown zu organisieren war.

Eine Freundin unserer älteren Tochter stellte am nächsten Tag, dem 24.12., (Heiligabend!) den Kontakt zu Frau von Stülpnagel her, die, wie sich herausstellte, ganz in unserer Nähe wohnt.

Am Nachmittag des zweiten Weihnachtsfeiertages besuchte uns Frau v. Stülpnagel das erste Mal; sie hörte uns zu, was wir über Matthias erzählten, dessen Persönlichkeit und Leben mit vielen Höhen und Tiefen sie schnell erfasste; sie machte sich ein Bild, wie es jedem von uns ging, wie wir mit der Situation und dem Schock zurechtkamen. Schon in diesem ersten Treffen entstand eine Atmosphäre von Vertrauen und großer Nähe, ganz besonders schätzten wir die Ruhe und Zugewandtheit, die vielleicht nur jemand entwickeln kann, der selbst einmal in einer ähnlichen Situation war. Schließlich sprachen wir über die Trauerfeier, die es zwischen den Jahren vorzubereiten galt, erste Ideen entstanden, wie diese Feier gestaltet werden könnte, die ein letztes großes Fest, eine Würdigung für Matthias werden sollte; in den folgenden Tagen blieben wir in engem telefonischem oder persönlichem Kontakt; unsere Töchter machten sich daran, Matthias' Umfeld mit der Bitte um Beiträge für die Trauerrede zu kontaktieren, auch wir selbst sollten schreiben, welche Erinnerungen wir an Matthias haben, was uns wichtig ist; dieses Schreiben war einer der Schritte in unserem Trauerprozess genauso wie das Schreiben der Abschiedsbriefe, die wir Matthias mit seinen Weihnachtsgeschenken in den Sarg legten.

Die Trauerfeier wurde trotz strenger Corona-Regeln dank der so erfahrenen Unterstützung und Begleitung, die wir erhielten, ein schönes, würdiges, Matthias in seiner Persönlichkeit so sehr entsprechendes Fest.

In den Wochen und Monaten danach besuchte uns Frau v. Stülpnagel regelmäßig; in unseren immer vertrauteren Gesprächen war es ihr u.a. wichtig zu betonen, dass jeder Mensch und so auch jedes Mitglied unserer Familie ganz unterschiedlich trauert und mit Trauer umgeht, dass der Trauerprozess lange dauert,

dass es im Trauerprozess Tage gibt, die gut zu bewältigen sind, und dann auch die anderen Tage, an denen man am Abgrund zu stehen glaubt, dass die Trauer Teil der eigenen Biographie wird.

Wir sind Frau v. Stülpnagel sehr, sehr dankbar und verbunden für ihre so nahe und einfühlsame Begleitung nach Matthias' Tod, die uns geholfen hat, mit dem so unendlich schmerzlichen Verlust unseres Sohnes zu leben. Die Trauer wird ein Teil des Lebens bleiben. Aber das Wesentliche bleibt: die Liebe zum Kind!

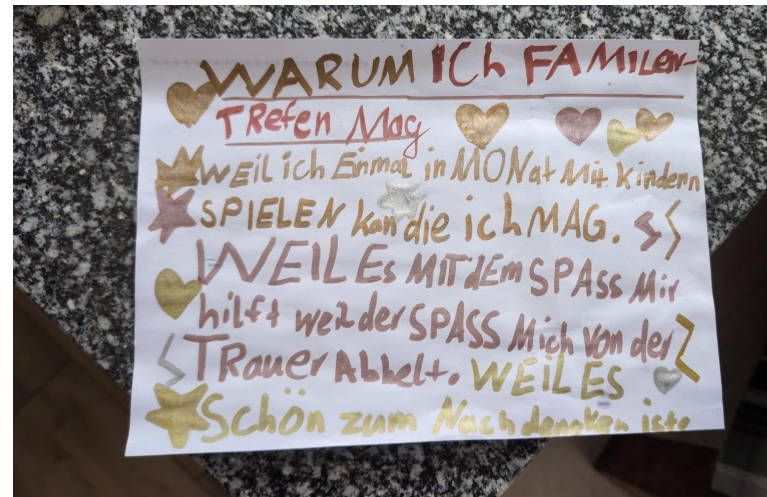
Mutter von Matthias

Familien

Was ist es, warum Familien in die Familien-Gruppe gehen?

Das fragte ich mich und fragte die Familien, die in die Familiengruppe gehen. Was bedeutet diese Gruppe für euch, was macht sie aus? Ich bekam dies zurück:

„Die Familiengruppe ist für uns die einzige Möglichkeit uns mit anderen auszutauschen, denen das selbe passiert ist wie uns und wir das Gefühl haben, durch den jeweils erlittenen Verlust und den täglichen Kampf im Alltag zwischen Trauerwellen, weitermachen, stark sein, für das/die verbliebene/n Geschwisterkind da sein, verstanden zu werden. Nur wer das selbst erlebt hat, kann es meiner Meinung auch nachvollziehen wie es uns (halb) verwaisten Eltern geht.“



Warum wir auch kommen, ist der geschützte Rahmen in dem man absolut offen über Gefühle, Situationen und Hürden im Alltag sprechen kann und man gleichzeitig die kompetente Beratung durch euch Trauerbegleiterinnen hat. Deshalb finden wir die Treffen so wertvoll.“

Dann gab es diese Stimme: „Es tut gut, wenn man teilen kann und auch wenn andere mit mir teilen. So erfahre ich von Gefühlen von Menschen, die auch so etwas Schlimmes erlebt haben.“

Geschwisterwochenende im Kloster Bernried

„Sich mit der eigenen Trauer bewusst auseinanderzusetzen ist intensiv, wertvoll und auch anstrengend. Die Tage mit solch einer Gruppe ähneln einem Besuch in einer anderen Welt....“

Als ich diese Mail das erst Mal vor Teilnahme an einem Geschwisterwochenende ein paar Wochen davor erhielt, wunderte ich mich über diesen Satz und konnte ihn nicht so richtig greifen. Nun, das dritte Mal nach meiner Teilnahme an einem dieser wunderbaren Wochenenden, zwei davon im wunderschönen Kloster Bernried, weiß ich, was mit dieser anderen Welt gemeint ist. Heilsam ist sie, diese Welt, Verbundenheit mit anderen Geschwistern bedeutet sie, eine stumme Umarmung, ein liebevoller Blick, aufgefangen werden, wenn es gerade besonders schmerzt, aber auch Auszeit für sich und sein Geschwister bedeutet diese Welt, Verständnis ohne grosse Worte und liebevolle Begleitung. „Zwischen Himmel und Erde“ lautete das Motto des diesjährigen Geschwisterwochenendes. Wir spürten liebevoll der Vergangenheit mit unseren Geschwistern nach, fühlten in uns hinein wie es uns gerade geht und wagten auch einen Ausblick in die Zeit die vor uns liegt.

Im wunderschönen Klostergarten legten wir aus Naturmaterialien zwischen alten Bäumen, Teichen und bunten Blumen eine „Visitenkarte“ unseres derzeitigen Gefühlszustandes und stellten uns damit gegenseitig vor. Wir bemalten Steine für unsere Geschwister, schrieben Ihnen Briefe oder gingen mit Ihnen in den Schreib-Dialog. Auszeit für uns war auch vorhanden, bei schönstem Spätsommerwetter nutzten einige Teilnehmer*innen gerne auch den angrenzenden Starnberger See. Wir saßen im Schatten der Bäume und hörten Stefanie Leister und Jan Fischer zu, wie sie uns das Kaleidoskop des Trauerns erklärten. Eine wunderschöne Arbeit war auch das Gestalten eines Baumes auf Papier, der mit seinen Wurzeln und der Krone einen Ausdruck unserer Trauer zur Geltung brachte.

Mein Bruder, Alexander, hatte am 29.8. während des Geschwisterwochenendes Geburtstag. Als ich die Seifenblasen, die ich von Stefanie und Jan geschenkt bekam, in den Nachthimmel schickte, war ich meinem Bruder ganz nah, mit der Gewissheit in meiner Traurigkeit nicht alleine zu sein. Nun sitze ich hier, an dem Montag nach dem Wochenende und habe mir den Tag noch frei genommen, da ich nun weiss, das ich ab morgen wieder in die „normale“ Welt da draussen einsteigen werde.

Danke, liebe Stefanie und lieber Jan für Eure wertvolle Arbeit und dass es Menschen wie Euch gibt.

Angela Reichhart

Außerdem: „Von Elternseite würde ich vor allem sagen: Sich einmal im Monat nicht wie ein Alien fühlen. Fremden in die Augen zu sehen und zu wissen, dass sie verstehen. Der Trauer und dem verstorbenen Kind im Alltag einen Raum zu geben. Über die Gruppe auch von den Partnern und Partnerinnen die Gedanken und Gefühle mitzubekommen, da man sich im Alltag vielleicht nicht austauscht.“ Das Mädchen dieser Familie sagte: „Ich finde es toll, dass wir alle zusammen sind und dass es den Spielraum gibt.“

Ein Papa gab mir untenstehende, sehr besondere und mich berührende Worte. Von mir selber möchte ich noch anfügen, dass dieses Gefühl nicht alleine zu sein richtig gut tut. Auch wie wir untereinander und miteinander umgehen ist schön. Und ich nehme jedes Mal wunderbare Umarmungen mit nach Hause.

Christel Gahse

Bericht aus der Familiengruppe

Auf einmal steht man da, ein Teil des Lebens fehlt. Nicht nur ein Teil, sondern etwas woran man sein Leben aufgebaut hat. Vieles macht keinen Sinn mehr. Gestern noch normal, heute alles fremd.

In dieser Situation sich zurecht zu finden und trotzdem für alle da zu sein, ist schwer. Es erdrückt einen gedanklich. Man wird noch gebraucht, von seiner Frau, den anderen Kindern, Verwandte, Freunde und im Beruf...

- Was wird nun erwartet?
- Wem kann ich gerecht werden?
- Was soll ich tun?
- Was kann ich tun?
- Was sind meine Möglichkeiten?
- Übersehe ich was?
- Ist es richtig oder falsch?
- Ich will nicht vergessen!
- Ich wollte aber noch so viel erleben!

Hier kommt ein wichtiges Puzzleteil zu meiner ärztlichen Behandlung ins Spiel: das Feedback anderer Betroffener. Wie geht der damit um. Was hat sie da gemacht.

Alle Geschichten sind anders, aber doch so gleich. Und man kann sich doch Stärke daraus ziehen mit dem Wissen: man ist nicht allein, es gibt Mitmenschen, die verstehen dich und deine Situation besser als andere. Ganz verstehen wird mich keiner, das schaffe ich selbst nicht. Aber den Grundsatz meiner Gedanken, die doch so wild geworden sind, kann ein Betroffener doch besser greifen.

Allein zu sehen, du bist nicht alleine, hilft mir ungemein.

Familienvater

Aus der Region

Der Balasai Park in Massenhausen, ein Ort für Körper und Geist

Dieser herrliche Ort ganz in unserer Nähe war das Ziel unserer diesjährigen Wanderung.



Bei herrlichem Wetter starteten wir am Mühlsee und wanderten durchs Moos nach Massenhausen. Ein kleiner Anstieg, der für alle zu bewältigen war, führte uns zur kleinen Kapelle der Weltreligionen. In ihr finden sich Zitate aus dem Christentum, Buddhismus, Islam, Jainismus, Taoismus, Konfuzianismus und Hinduismus, die etwas über das Verbindende, nämlich die Liebe, das Mitgefühl und die Menschlichkeit aussagen. Nachdem wir die herrliche Aussicht genossen und die Glocke angeschlagen hatten, die Jedem, der sie läutet Glück bringen soll, machten wir uns auf den Weg durch den Wald zu einer nahegelegenen Gaststätte zum Mittagessen. Nach einer ausgiebigen Pause dort im Biergarten traten wir durch den angenehmen Schatten der Bäume den Rückweg an und nahmen uns im Balasai Park nochmal Zeit, die verschiedenen Areale, die den 5 Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther gewidmet sind, zu besichtigen. Große Schaukeln luden zum Verweilen ein und wer wollte, konnte in der Moosach im Kneippbereich seine Füße kühlen. Voller schöner Eindrücke, aber auch froh, dass alle es gut geschafft hatten, kamen wir am späten Nachmittag wieder am Mühlsee an.

Johanna Blank

Was war los?

Sonnwendfeier der Selbsthilfegruppe Neufahrn

Das Wetter war seit Wochen unberechenbar und sorgte immer wieder für Regen, aber unsere Gruppe hatte Glück und so fanden sich 16 Mütter und Väter bei lauen Temperaturen in unserem großen Garten am Ortsrand zur diesjährigen Sonnwendfeier ein. Jede*r hatte gute Laune und eine kleine Köstlichkeit fürs Buffet mitgebracht und so schlemmten wir erst einmal ausgiebig.

Leider musste ich dann die Teilnehmer vom Tod unseres langjährigen Mitglieds W. unterrichten.

Er hatte vor 9 Jahren seinen einzigen Sohn durch Suizid verloren und vor genau einem Jahr seine Frau durch Krebs. Nachdem auch er an dieser heimtückischen Krankheit litt, hatte er den Entschluss gefasst, freiwillig aus dem Leben zu gehen. Tief betroffen machten wir ihm zu Ehren ein Ritual, das er so gerne im Trauercafé mitgemacht hatte.



Als die Dämmerung einbrach versammelten wir uns um die Feuerschale und bevor die Väter das Feuer entzündeten, erfuhren wir so Einiges über den uralten Brauch der Johannisfeuer. Als das Feuer loderte konnte sich Jede*r mit getrockneten Kräutern aus dem Vorjahr, wie Salbei, Pfefferminze, Frauenmantel, Königskerze u.v.m. versorgen und diese mit einem persönlichen Anliegen in die Flammen geben und sich so mit unseren Verstorbenen verbinden.

Jeder bekam noch einen Zweig frischen Johanniskrauts, auf dass es das innere Licht stärke und die Dunkelheit in uns und um uns herum vertreibe bis zum nächsten Jahr.

Noch bis in die späte Nacht saßen wir am Feuer und sahen zu, wie die Funken in den Himmel stiegen.

Ulrike Schneider



Nachruf zu Tina Quack

Tina Quack, eine der Gründungsmütter unseres Vereins, ist im Juli 2024 in ihrem 90. Lebensjahr verstorben. Nach dem Tod Ihres einzigen Sohnes Michael, der mit fünf Jahren an Leukämie verstorben ist, suchten sie und ihr Mann schnell Unterstützung. Sie

fanden zunächst wunderbare Seelsorger und Psychologen, die sie bei den ersten Schritten in der Trauer unterstützen, aber bald spürte Tina, dass der Austausch mit Gleichbetroffenen noch einmal eine ganz andere Dimension des Sich-Aufgehoben-Fühlens geben konnte. Mit Karin Berlin und Elke Leonhardt bildete sie ein Triumvirat als verlässliche Anlaufstelle für alle Eltern, die ein Kind durch Tod gehen lassen mussten.

Mit ihrer ausstrahlenden Tatkraft, Beharrlichkeit und Offenheit schaffte sie es in kurzer Zeit, einen immer größer werdenden Kreis von Eltern zu erreichen, die dankbar das Angebot der Selbsthilfegruppe zur Unterstützung auf ihrem Trauerweg annahmen. Schon bald waren so viele trauernde Eltern da, dass sie mit Hilfe von Pfarrer Stahl Schmidt begonnen haben, den Verein Verwaiste Eltern als gemeinnützigen Selbsthilfeverein zu gründen. Seit nunmehr bald 35 Jahren besteht unser Verein, er hat sich enorm entwickelt mit inzwischen über 900 Mitgliedern, vielen ehrenamtlichen Angeboten, unterschiedlichen Trauergruppen, Beratungen und der Akutbegleitung, unterstützt von einer hochengagierten Geschäftsstelle. Immer blieb sie interessiert an der Entwicklung des Vereins.

Tina Quack blieb all die Jahre eng mit unserem Verein verbunden, erkundigte sich immer über unsere Angebote und suchte das Gespräch über die sich für uns alle verwandelnde Trauer. Mit ihrer ungebrochenen Lebendigkeit bis ganz zum Schluss, ihrer Neugier und ihrem sich gewandelten und erweiterten Glauben, wurde sie zum Vorbild und zur Freundin für viele von uns. Sie vertraute zutiefst auf die allaufnehmende Liebe Gottes und konnte so mit voller Überzeugung sagen, ich freue mich, wenn ich „heimgehe“. „Das wird ein Fest“, sagte sie immer wieder und lachte dabei.

Tina Quack bleibt ein leuchtender Stern auf dem Trauerweg von vielen Menschen, die sie kennenlernen durften, ihre junggebliebene ausstrahlende Persönlichkeit ist in unseren Herzen verankert, und sie wird von „oben“, da bin ich mir sicher, unseren Verein mit ganz viel Liebe und Zuwendung weiterhin begleiten. „Servus und Vergelt's Gott, liebe Tina.“

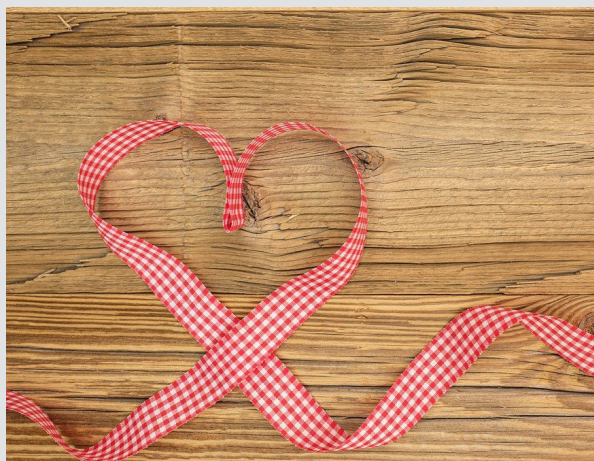
Freya von Stülpnagel

Gedichte & Texte



*Wer glaubt,
Trauer wäre nur
von kurzer Dauer,
hat die Unendlichkeit
der Liebe
noch nicht erfahren.*

trauer.de



*Die Bande der Liebe
werden mit dem Tod
nicht durchschnitten.*

Thomas Mann

Aus der Geschäftsstelle

Rendezvous im Schloss – Ein inspirierendes Wochenende für Trauerbegleiter*innen

Vom 11. bis 13.10.2024 fand unser diesjähriges Vernetzungs- und Fortbildungstreffen für Trauerbegleiter*innen unter dem Motto „Rendezvous im Schloss“ statt. Schloss Fürstenried liegt am südwestlichen Rand von München, in der Ferne sieht man die beiden Türme der Frauenkirche. Umgeben ist das Schloss von einer weitläufigen Parkanlage mit großen, alten Bäumen, die zu herbstlichen Spaziergängen einladen. Das freundliche Personal und ein reichhaltiges Buffet rundeten das Wochenende perfekt ab.



Nach dem Ankommen gab es zuerst Kaffee und Kuchen, bevor die Teilnehmer*innen in eines von zwei Angeboten starteten: Eine Stadtführung unter dem Titel „Sichtbar-Unsichtbar: Spuren von Tod und Trauer in der Münchner Altstadt“ oder einen kreativen Workshop „Farbenfroh – Ausdrucksformen zur persönlichen Ressourcenstärkung“. Der Abend klang mit einem herzlichen Kennenlernen und dem „Markt der Möglichkeiten“ aus, bei dem man sich austauschen und vernetzen konnten.

Der Samstag begann mit den Vorträgen „Ist Spirituali-



tät ein Thema in der Trauerbegleitung?“ von Frau Prof. Dr. Maidl und „Traumasensible Begleitung“ von Frau Dr. Gatzweiler. Am Nachmittag fanden praxisorientierte und vertiefende Workshops statt („Erfahrungen mit dem Thema Spiritualität“, „Eckweiler traumasensibler Begleitung“ und „Männertrauer – wie trauern Männer? Warum trauern sie anders? Wie soll man sie begleiten?“). Ein besonderes Highlight war das Konzert am Abend mit der amerikanischen Sängerin Mag Dalé, die mit ihrem Programm „At the end of the night, the sun will rise“, begleitet von Peter Bornkessel am Klavier und Keyboard, für Gänsehautmomente sorgte.

Am Sonntag ließen wir das Wochenende mit einem spirituellen Impuls und einem Austausch über die Weiterentwicklung unseres Netzwerks ausklingen. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchweg positiv – ein Zeichen dafür, dass unser Treffen ein voller Erfolg war.

Angela Hilz

Aktion MENSCH

Bewilligtes Förderprojekt: Barrierefreier Zugang zu unserem Internetauftritt

Als engagierte gemeinnützige Organisation, die die Integration und Teilhabe aller Menschen in unserer Gesellschaft fördern möchte, beabsichtigen wir, unsere digitalen Inhalte und Dokumente barrierefrei zu gestalten. Dies wird durch die Implementierung einer leistungsfähigen Prüfsoftware, die die Einhaltung der BITV- und WCAG-Standards gewährleistet, geschehen. Damit ermöglichen wir Menschen mit verschiedenen Behinderungen einen verbesserten Zugang zu unseren digitalen Informationen und fördern somit die Inklusion aller Menschen auf unserer Webseite.

Wir freuen uns außerordentlich über die Förderung unseres Projektvorhabens durch den Aktion Mensch e.V. und damit die Möglichkeit zur Stärkung digitaler Barrierefreiheit in unserer gemeinnützigen Organisation.

Ein ganz herzlicher Dank geht an den Aktion Mensch e.V. für die finanzielle Unterstützung.

Christian Schmelcher

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

Tina Geldmacher & Angela Graumann „Das ist doch einfach nur SCHEISSE ... um es mal auf den Punkt zu bringen!“

Wie Jugendliche Trauer erleben



Ein Lesebuch für Jugendliche und junge Erwachsene, kein Buch ÜBER sie! Es zeigt in unkommentierten Interviews, wie unterschiedlich junge Menschen mit ihrer Trauer umgehen und was ihnen hilft oder nicht. Ergänzt werden die Gespräche durch kleine erklärende Kapitel – sowohl für die Jugendlichen selbst als auch für erwachsene Begleitpersonen.

„Ich glaube, dass dieses Buch, das Leben intensiver und erfahrungsreicher machen kann.“ (Auszug aus der Rezension von Gabriele Dennhardt, Pfrin.a.D. und Lehrerin für Religion an der Ahnatschule Vellmar)

OVIS Verlag, ISBN 978-3-910552-02-9

Andrea Elsner & Johanna Henßler (Illustration) Wenn Noah nicht mehr gestorben ist.



Mia versteht nicht so recht, dass ihr Bruder gestorben ist. Sie hatte sich doch so auf ihn gefreut. Und was bedeutet das überhaupt? Ist er jetzt im Himmel und kann man ihn dort mit dem Flugzeug besuchen? Das Buch begleitet Mia auf ihrem Weg, den frühen Verlust ihres Bruders

zu verstehen und mit ihrer Trauer umzugehen. Es zeigt auch, wie die Eltern sie dabei unterstützen und wie sie gemeinsam die Erinnerung an Noah bewahren. Durch die einfühlsame Erzählweise und die liebevollen Illustrationen wird das Thema Tod und Trauer kindgerecht und sensibel aufgearbeitet. Andrea Elsner & Johanna Henßler (Illustr.)

Das Buch bietet Hoffnung und Sicherheit für Sternenkind-Geschwister und zeigt, dass sie nicht alleine sind mit ihren Gefühlen.

ISBN 978-3-00-078917-5

Veranstaltungen

Adventsgottesdienst mit Pater Alfons Friedrich

8.12.2024, 14.30 – 17.00 Uhr

Musikalische Begleitung: Anette Spieldiener
In St. Elisabeth, Breisacher Str. 9, (2 Min. vom Ostbahnhof) Für alle trauernden Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern, Freunde. Anschließend Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

2025: Das Jahr bewusst in den Blick nehmen (online)

3.1.2025, 14.00 – 15.30 Uhr

Wir starten gemeinsam ins neue Jahr.

Referentin: Petra Meyer, Kosten: 5 €, Anmeldung bis 20.12.2024

Kloster-Auszeit nach dem Tod des geliebten Kindes

3.3 – 5.3.2025

Leitung: Isabel Schupp, Trauerfachberaterin, Trauerbegleitung, betroffene Mutter, MBSR Lehrerin, MSC Trained Teacher, Psychologische Beraterin, Personal Coach
Birgit Schuder, Trauerfachberaterin, Therapeutin für Somatic Experiencing Traumabewältigung i.A., Trauerbegleitung, Heilpraktikerin, betroffene Mutter

Mitgliederversammlung

21.3.2025, 18.00 Uhr in der Geschäftsstelle mit Neuwahl des Vorstands

Redaktionsschluss für die Winterausgabe des WEGBEGLEITERS: 25.4.2025

Wenn Sie an der Mitarbeit am WEGBEGLEITER interessiert sind, rufen Sie bitte in der Geschäftsstelle an:
Tel. 089 4808899-0. Wir freuen uns!

Impressum

WEGBEGLEITER für trauernde Mütter, Väter, Geschwister und Familien, die vom Tod eines Kindes betroffen sind

Herausgeber: Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., St.-Wolfgang-Platz 9, 81669 München, Tel.: 089 4808899-0, Internet: www.ve-muenchen.de und www.muenchner-sternenkind-netzwerk.de
E-Mail: info@ve-muenchen.de

Facebook: siehe „Verwaiste Eltern München“

Instagram: siehe „verwaiste.eltern.u.geschwister“ und „sternenkind-netzwerk.muenchen“

Bankverbindung: HypoVereinsbank München

IBAN: DE03 7002 0270 0040 6090 40, BIC: HYVEDEMMXXX

Redaktionsteam: Michaela Neubauer, Kristina von Saldern, Monika Shah, Stephanie Schneider

Fotos: pixabay.com und privat

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

V.i.S.d.P.: Ronald Jarczak

Vorstand 2023 – 2025: Vorsitzender: Michael Schiegerl, stellvertretende Vorsitzende: Freya von Stülpnagel, Schriftführer: Ronald Jarczak, Kassenwartin: Petra Meyer, Beisitzer: Michael Oberhofer