WEGBEGLEITER

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

Winter 2025

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

alle Jahre wieder kommt die Weihnachtszeit auf uns zu – ob wir sie nun schon mit freudigen Armen erwarten oder lieber ausfallen lassen wollen. Besonders für Trauernde kann diese Zeit jedes Jahr aufs Neue herausfordernd sein, da sie einem doch so schmerzhaft zeigen kann, wer fehlt. Nachdem Weihnachten auch als Familienfest konnotiert ist, gilt es darüber hinaus noch, innerhalb eines Familiensystems viele Vorstellungen und Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen. Das kann ein schwieriges Unterfangen sein. Fragen Sie sich in dieser Zeit gerne, was für Sie in diesem Jahr passt und was Sie leisten können und wollen. Schließlich ist Selbst-Fürsorge ein so wichtiger Baustein im Miteinander.

Zusammen mit guter Kommunikation innerhalb des Familiensystems können Missverständnisse vermieden werden. Scheuen Sie sich auch nicht, Ihre Wünsche und Ängste in den jeweiligen Selbsthilfe-Gruppen anzusprechen, wenn Sie eine besuchen. Wir sind sicher, Sie finden Zuspruch und können sich gemeinsam ein Stück durch diese herausfordernde Zeit tragen.

Für alle Ehrenamtlichen, Betroffenen oder Interessierten möchten wir dieses Jahr ein Adventscafé anbieten. Dieses Come-together findet am 19.12. um 14.00 Uhr in der Geschäftstelle statt. Alle sind herzlich dazu eingeladen!

Außerdem möchten wir darauf hinweisen, dass unsere Geschäftsstelle zwischen den Feiertagen besetzt und auch unser Primi Passi Team unter 0173 3779796 zwischen 8.00 und 20.00 Uhr erreichbar ist.

Unser Programm 2026 finden Sie ab Dezember online auf unserer Homepage unter Für Betroffene > Veranstaltungen/Trauerseminare. Für die gedruckte Version wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle unter info@ve-muenchen.de. Wir schicken Ihnen das Programm dann kostenlos zu.

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Sie gut durch die Feiertage kommen! Bleiben Sie gesund!

Ihr Vorstand, Ihre Geschäftsstelle und Ihr Redaktionsteam des WEGBEGLEITERs

Jubiläum – 15 Jahre BLAUER FALTER

Liebe Isabel, wir möchten Dir ganz herzlich zum 15-jährigen Bestehen von „Blauer Falter" gratulieren. Inwiefern hatte Deine verstorbene Tochter Pauline Einfluss auf die Gründung?

Nun, wenn sie nicht gestorben wäre, wäre ich damals nicht kurz nach ihrem Tod auf ein Trauerseminar gegangen und hätte dort nicht erfahren dürfen, wie unglaublich heilsam ein Wochenende zusammen mit anderen Betroffenen ist. Meine Tochter hat einmal kurz vor ihrem Tod gesagt „Mami, wenn das alles wenigstens für irgendetwas gut wäre." Wenn ich auf unsere Angebote vom Blauen Falter schaue, habe ich so ein Bild von vielen bunten Blumen vor Augen, die aus Paulines Grab herauswachsen. Tatsächlich ist etwas ganz, ganz Buntes und Gutes aus ihrem Tod erwachsen.

Heute hat der Tod von Pauline bei jedem Trauerseminar Einfluss auf mich: ihr Tod und meine Trauer um sie, mein Vermissen und meine Sehnsucht sorgen dafür, dass sich keine Routine einschleicht. Denn das ist eine Gefahr, wenn man etwas so viele Jahre lang macht, dass man irgendwann mit einem routinierten Ohr zuhört. Und das darf einer Trauerbegleiterin niemals passieren! Mein warmes Herz, mein tiefes Mitgefühl, dieses Mitschwingen, das durch meine eigene Betroffenheit entsteht, das habe ich meiner Tochter zu verdanken und das ist ein großes Geschenk von Pauline an mich.

Hat sich die Zusammenarbeit mit unserem Verein Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V. bewährt?

Ja, das hat sich total bewährt. Die „Verwaisten Eltern München" sind ein bisschen meine Familie geworden – da ist für mich ganz viel Heimat, ganz viel warme und intensive Verbindung. Dort bin ich nach Paulines Tod aufgefangen worden, dort habe ich meine Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht, dort habe ich wunderbare Menschen wie zum Beispiel meine liebe Kollegin Birgit Schuder kennengelernt, mit der ich viele Trauerseminare zusammen leite. Außerdem finde ich, dass die „Verwaisten Eltern München" tolle Arbeit leisten: so ein unglaublich vielseitiges Angebot für Trauernde, das ist einfach fantastisch und einzigartig in Deutschland!

Wie „fühlt" sich ein Wochenendseminar bei Dir von der Ankunft bis zum Abschied an?

*Die Teilnehmer*innen kommen anfangs sehr bange an und ich kann das bestens verstehen, denn bei meinem ersten Trauerseminar war ich auch so bange. Ich stand am Parkplatz und plötzlich dachte ich: Was mache ich hier eigentlich? Da legte sich von hinten ein Arm auf meine Schultern und eine warme Stimme sagte: „Wir beide gehen da jetzt mal rein." Das war das Beste, was ich je in meinem Leben gemacht habe! Vielen Trauernden geht es beim ersten Mal ebenso: sie sind ganz, ganz bange. Aber das löst sich meist schon in der ersten Runde, wenn alle merken: Oh, ich bin ja mit meinem Schicksal nicht alleine! Wenn ich etwas erzähle, nicken alle! Die verstehen mich ja! Das schafft einfach eine ganz starke Verbundenheit. Und was mich immer wieder so sehr berührt: die Menschen kommen so grau, so gebückt, so kraftlos und ohne jede Hoffnung am Freitag an, und wenn sie dann am Sonntag nach Hause fahren, sind sie so viel lebendiger, sind wieder aufgerichtet, haben wieder Farbe im Gesicht und Glanz in den Augen – die ganze Ausstrahlung ist so anders als zu Beginn.*

*Und: Ich bin ja auch Achtsamkeitslehrerin. Und dieses Thema Achtsamkeit fließt zunehmend in meine Seminare mit ein, denn gute Trauerbewältigung hat ganz viel mit Achtsamkeit zu tun. Achtsamkeit bedeutet ja, dass, man das, was man macht, wirklich mit allen Sinnen, also ganz bewusst macht. Also auch, mit allen Sinnen und ganz bewusst zu trauern. Und im Gegenzug dazu aber auch mit allen Sinnen die Dinge, die uns guttun, die Geschenke, die das Leben für uns hat, auch mit allen Sinnen, und ganz bewusst zu erleben und zu genießen. Das kann man üben und unsere Teilnehmer*innen nehmen davon immer gerne etwas mit nach Hause. Wir bekommen ganz oft noch nach Jahren Rückmeldung, wie nachhaltig unsere Trauerseminare gewirkt haben. Das ist das größte Geschenk für Birgit und mich, das gibt uns immer wieder die Kraft, weiterzumachen.*

Humor und Lachen haben bei Dir auch Platz. Wie gelingt Dir diese Balance, ohne dass etwas verharmlost wird?

Ich selbst weine viel und gerne, und ich lache viel und gerne – und das Gleiche gilt auch für Birgit. Denn wenn man wirklich trauert, kann man auch wieder lachen. Lachen ist so wichtig und die meisten lassen sich gerne anstecken und wissen es zu schätzen, dass wir so viel Humor und Leichtigkeit in unsere Seminare bringen. Das war mir auch bei meinem Buch sehr wichtig: Es heißt ja „Die Nacht bringt dir den Tag zurück". Denn Nacht und Tag bedingen sich gegenseitig. Ohne Nacht kein Tag, ohne Tod keine Auferstehung, ohne Weinen kein Lachen – das gehört doch zusammen, so ist das Leben. Auch wenn jemand stirbt, sogar wenn ein Kind stirbt – das Leben besteht nicht nur aus Drama, nein, es gibt immer wieder die Momente, wo das Lachen auch eingeladen ist.

Hast du einen Satz, den Du trauernden Eltern mitgeben könntest?

Ich liebe diesen Satz: „Trauer hat heilende Kraft." Die Trauer ist keine böse, schwarze Gestalt, die wir schnell wegmachen müssen. Nein, die Trauer ist ein warmes, fließendes Etwas und zutiefst heilsam – wenn sie wirklich fließen darf.

Und es gibt noch einen zweiten Satz, den ich irgendwie tröstlich finde.: „Jede nicht geweinte Träne stellt sich hinten an". Man verkneift sich doch so oft die Tränen im Alltag - und dann, ganz überraschend, müssen wir diese ungeweinten Tränen dennoch weinen – weil sie sich eben hinten angestellt haben. Ich finde das ein schönes Bild. Mich ermuntert es dazu, mir weniger Tränen zu verkneifen.

Vielen Dank, Isabel, für das Gespräch und alles Gute für Dich und Deine Arbeit!

Michaela Neubauer

Das gesamte Interview finden Sie bei uns als Podcast unter: https://www.ve-muenchen.de/aktuelles/#presseinformationen

Weitere Infos unter www.blauerfalter.de

Erfahrungsbericht

Ein Ort für unsere Trauer

Vor einem Jahr war ich das erste Mal in einer Trauergruppe – einer Gruppe für verwaiste Eltern. Schon dieses Wort allein trägt so viel Schmerz in sich.

Verwaiste Eltern. Uns nennt man so. Uns, die ein Kind verloren haben. Ich erinnere mich noch gut an mein erstes Treffen. Ich war unsicher und voller Fragen. Was würde mich dort erwarten? Würde ich es schaffen meine Geschichte mit Fremden zu teilen? Würde ich es aushalten, all diese Geschichten zu hören? Und dann war es – zu meiner eigenen Überraschung – liebevoll tröstend. Auf eine seltsame, stille Weise. Den Schmerz der anderen Eltern zu sehen und auch zu fühlen, war für mich heilsam. Für einen Moment fühlte ich mich nicht allein mit meiner Trauer. Maria, du weinst nicht allein um dein Kind. Inzwischen war ich schon mehrmals dort.

Ich bin nicht mehr die Neue. Immer wieder kommen neue Eltern hinzu – Eltern, die gerade erst in diesen unbegreiflichen Verlust hineingestoßen wurden. Es ist schwer, sie zu sehen, und zugleich tröstlich. Denn jedes Mal wird mir bewusst, dass ich nicht allein bin. Dass dieser Schmerz leider Teil unserer Welt ist. Dass Kinder sterben – plötzlich, unerwartet, mitten im Leben. Jeden Tag. Trauer ist unsichtbar. Sie macht still. Sie zieht einen zurück. Der Schmerz nimmt so viel Kraft, dass oft keine Energie bleibt, hinauszugehen oder mit anderen zu sprechen. Und manchmal braucht es diesen Rückzug auch, um sich zu schützen – um eine Pause zu bekommen von der neuen Realität, die nun zu unserer Wirklichkeit geworden ist: die derjenigen, die die Trauer verkörpern und nun die Königsdisziplin an Schicksalsschlägen in ihr Leben integrieren müssen. In der Gruppe darf ich einfach da sein. Mit allem, was ist. Ich darf weinen, schweigen, erzählen – und andere Eltern sehen, die auf ihre Weise trauern und versuchen weiterzuleben. Dieses gemeinsame Dasein, dieses stille Verstehen, schenkt mir immer wieder Momente des Trostes. Es hilft mir, mich weniger verloren zu fühlen in dieser Welt der wirklich Herausgeforderten. Ich bin sehr dankbar zu wissen, dass es diesen Ort gibt. Dass ich weiß, dass wenn ich mich wieder so alleine fühle, ich dort hingehen kann.

Maria

Münchner Sternenkind Netzwerk

„Besser hätte es nicht laufen können"

Erfahrungsbericht einer Fehlgeburt

Ende 2024 erreichte mich die Mail einer Mutter mit der Bitte um Unterstützung für eine Folgeschwangerschaft. Sie und ihr Mann hatten leider bereits zwei Fehlgeburten erleben müssen und waren von einer unserer Primi Passi-Mitarbeiterinnen begleitet worden.

Wir trafen uns zu einem Paargespräch, in dem ich gezielt auf ihre Fragen, Ängste und Sorgen eingehen konnte, und verblieben so, dass sie sich im Januar wieder melden, wenn sie den nächsten Versuch einer künstlichen Befruchtung wagen wollten. Wir kamen dann erst im Juni 2025 wieder in Kontakt, da die erneute Schwangerschaft bis dahin positiv verlaufen war. Nun erhielt ich eine Mail mit der traurigen Nachricht, dass sich bei dem Kind in der 15. SSW der Verdacht auf Trisomie 21 erhärtete. Der Zustand des Fötus hatte sich so rapide verschlechtert, dass sie den Tod des Kindes erwarteten …

Das Paar hatte sich schweren Herzens für die Beendigung der Schwangerschaft entschieden und am folgenden Tag ein Vorgespräch in einer Münchner Geburtsklinik vereinbart. Das war eine Nachricht, die auch ich erstmal verdauen musste. In meiner Antwort-Mail ließ ich ihnen die erbetenen Hinweise und Ideen zur Gestaltung der Geburt zukommen. Dazu das Angebot auch selbst zu kommen, wenn sie es wünschten.

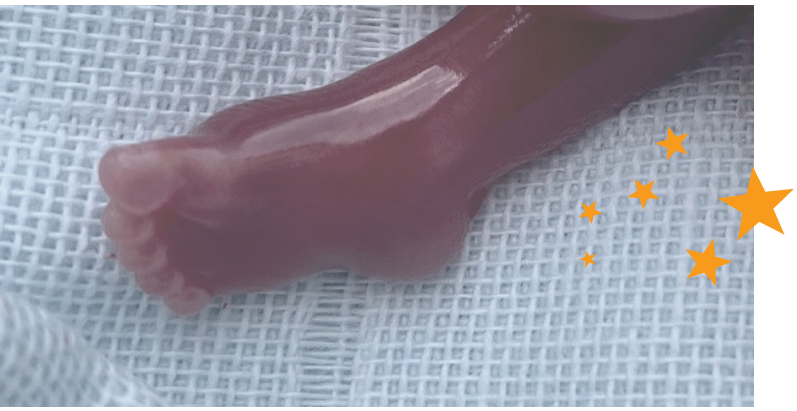
Drei Tage später bat mich die Frau dann tatsächlich zu

ihnen in die Klinik zu kommen. Das kleine Mädchen war mittlerweile am Tag der geplanten Geburtseinleitung gestorben. So bald wie möglich machte ich mich auf den Weg und stellte mich zunächst auf der Station bei den diensthabenden Hebammen vor. Sie waren sehr kooperativ und sagten, ich könne gerne so lange anwesend sein, wie ich möchte, auch bei der Geburt. Vielleicht waren sie auch erleichtert, dass ich da war?!

Im Zimmer wurde ich von dem Paar begrüßt. Die Frau hatte bereits deutliche Wehen und die Angst vor erwarteten Schmerzen stand ihr ins Gesicht geschrieben. In den Wehenpausen habe ich mir zunächst erzählen lassen, wie die Zeit seit ihrer Ankunft im Krankenhaus verlaufen ist. In der nächsten halben Stunde ermutigte ich die Frau sich immer wieder auf die Atmung zu konzentrieren, so gut es ging lockerzulassen und ihr Kind auf die Welt kommen zu lassen. Die ganze Zeit über war ihr Mann liebevoll und unterstützend an ihrer Seite.

Beide bestätigten mir, dass ihre Vorstellungen von der Fehlgeburt so schrecklich gewesen wären. Jetzt war die Situation natürlich schmerzvoll – physisch wie psychisch – aber längst nicht so schlimm wie in ihrer Fantasie. Zwischenzeitlich kamen die Hebammen immer wieder herein und sahen nach ihr. Die Fruchtblase wurde manuell geöffnet, um die Geburt zu beschleunigen.

Plötzlich wurde der Wehenschmerz intensiver, etwas veränderte sich. Die Frau rief, dass sie das Köpfchen spüre und das Kind komme. Wir klingelten nach den Hebammen und um 11.30 Uhr kam die kleine Maria auf die Welt.



Als Maria geboren wurde, erforschte ich mich kurz selber. Wie würde es mir mit dem Anblick gehen? Hatte ich Angst davor, sie anzuschauen? Aber ich nahm in mir weder Angst noch Abscheu wahr, ein wenig Unsicherheit vielleicht. Immerhin war es für mich das erste Mal … Stattdessen war da nur Liebe für dieses kleine Wesen. Und ich wünsche mir sehr, dass sich diese ein wenig auf die Eltern und das Geburtsteam übertragen hat.

Die Eltern waren nach der Geburt ihrer kleinen Tochter zunächst unsicher, ob sie sie anschauen möchten. Die Hebammen hatten sie liebevoll in ein Körbchen gebettet und

wollten sie wie selbstverständlich gleich abdecken und hinausbringen. Aus dem Wissen heraus, wie schnell sich die fehl- und totgeborenen Kinder verändern, habe ich innegehalten und die Eltern darauf angesprochen. Nun waren sie doch bereit, zumindest kurz ihre Tochter zu betrachten und stimmten meinem Vorschlag zu, einige Fotos zu machen.

Leider wurde die Mutter recht bald danach abgeholt und zur Ausschabung in den OP gebracht. Auf seinen Wunsch hin habe ich den Vater erstmal einige Minuten allein gelassen. Später haben wir uns unterhalten und in der Caféteria des Klinikums einen Kaffee getrunken. Unser Gespräch kreiste um sein Erleben der Geburt, Unterstützungsmöglichkeiten für ihn als Vater, ihr soziales Umfeld, aber auch ganz andere Themen. Leider dauerte es länger als erwartet, bis die Mutter aus dem Aufwachraum wieder auf Station gebracht wurde, so dass ich mich schon vorher wieder auf den Weg machen musste, was für den Vater in Ordnung war. Ich bot an, morgen nochmal zu kommen oder per Telefon bzw. WhatsApp Kontakt aufzunehmen.

In den nächsten Tagen schrieben wir uns Mitteilungen über WhatsApp, das Paar brauchte erstmal keine weitere Begleitung, zumal die Eltern der Frau zur Unterstützung anreisten. Auf meine Anfrage hin stimmten sie zu, dass ich ihnen einige Fotos ihres Kindes schickte.

Eine Woche später kam die Mutter zu mir in die Einzelberatung. Wir besprachen nochmal unser Erleben der Geburt sowie weitere vorsichtige Schritte, die Trauer um den erneuten Verlust nach und nach zulassen zu können. Sie war sehr dankbar für meine Anwesenheit in der Klinik und sagte, „dafür, dass etwas so Schmerzvolles geschehen musste, hätte es besser nicht laufen können …"

Das berührte mich sehr und erfüllte mich mit einem tiefen Gefühl der Dankbarkeit und Demut. Es sind diese Momente, die mir immer wieder bewusst machen, wie wichtig und wertvoll unsere Arbeit ist.

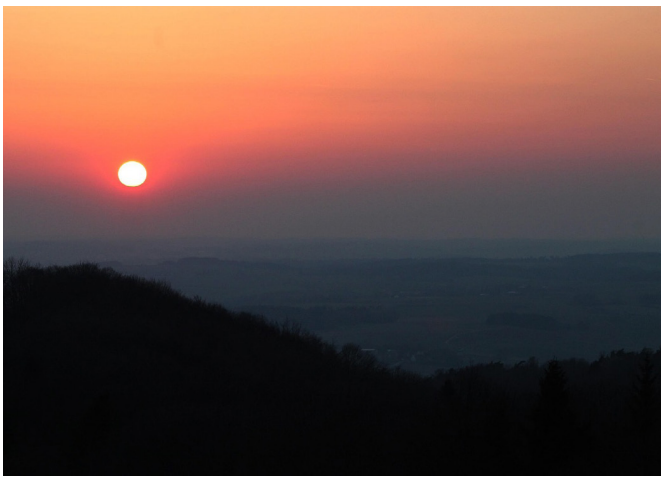
Astrid Gosch-Hagenkord

Aus der Region

Trauerwochenende für verwaiste Eltern auf dem Hesselberg: gestern – heute – morgen

Auf dem wunderschönen Hesselberg fand im Mai zwei Tage das Trauerwochenende für verwaiste Eltern stat. Warum ich mich für dieses Wochenende angemeldet habe, werde ich im Folgenden schildern.

Meine Intention war es, meiner Trauer Zeit und Raum zu geben, da es der Alltag oft nicht zulässt. Meinen Sohn EMIL habe ich im Herbst 2021 tot geboren und ich wollte ihm dieses Wochenende widmen. In meinem Umfeld – gerade in der Berufswelt – findet man kaum Verständnis, dass auch nach so langer Zeit einen die Trauer immer



mal wieder überwältigt. Freunde und Familienangehörige hören dir zwar zu, wissen jedoch nicht, wie du dich fühlst. So bleibt man oft mit seinen Gefühlen allein, was es nicht leichter macht. Umso wohltuender ist es, sich einmal in einem entspannten und wohlbehüteten Rahmen mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen.

Als ich am Freitagnachmittag auf dem Hesselberg ankam, spürte ich, dass dies ein idealer Kraftort ist, um meinem Kind näher zu sein, weg vom Alltag, von der Hektik, von negativen Menschen. In unserer Kennenlernrunde fühlte ich mich gleich wie in einem Kokon – wohlbehütet und umschlossen von Menschen, bei denen ich vertrauensvoll meine Trauer zeigen konnte. Wir saßen alle in einem Boot – jeder von uns acht Teilnehmenden verlor auf verschiedenste Art (Suizid, Krankheit, Unfall) sein geliebtes Kind. An diesen Tagen durften wir in unterschiedlichen Einheiten kreativ tätig werden und das, was unsere Seelen im Innersten bewegt, wahrnehmen, würdigen und ausdrücken. Aus Zeitschriften stellten wir u.a. Collagen unserer Kinder her. Außerdem gestalteten wir aus bunten Glasscherben wundervolle Fensterbilder. Ebenfalls gab es auch Raum für Entspannungsübungen, wie die progressiven Muskelentspannung, und eine kleine Trauerwanderung, bei der wir uns an verschieden Stationen mit unterschiedlichen Fragestellungen auseinandersetzen sollten.

Nach diesem wunderbaren Trauerweg, den jeder nach seinem Tempo gegangen ist, stellte uns Stefanie am Abend das Kaleidoskop des Trauerns nach Chris Paul vor. Diese Impulsfragen, die jeweils einer Farbe zugeordnet sind, ermöglichen eine Selbstreflexion des Trauerprozesses oder kann zur Anregung und Therapie von Trauernden genutzt werden. Z.B. Wie hat sich meine Lebenssituation im Alltag verändert? Wie reagiere ich auf Veränderungen? Für uns war dies ein wertvoller, theoretischer Input, der den Samstagabend abrundete. Nun folgte leider schon der letzte Tag, der u.a. der Reflexionrunde diente, die wir mit Hilfe von verschiedenen Schnüren, Fäden und Naturmaterialien darstellten und präsentierten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass dieses Trauerseminar von allen Betroffenen sehr positiv aufgenommen wurde. Viele berichteten, dass sie sich durch den Austausch weniger allein fühlten und neue Kraft schöpfen können. Es zeigt sich, wie wichtig solche Treffen sind, um den Trauerprozess zu begleiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

Ute B., Sternenmama

Aus der Geschwistergruppe

Aus dem Gefühl heraus, ganz tief in mir eingekehrt zu sein, möchte ich paar Zeilen über das Geschwister-WE „Farben der Trauer“ hinterlassen. Wenn ich das Seminar mit einem Wort beschreiben müsste, dann wäre dieses „überwältigend“.

Am Freitagabend, den 2.5. kommen zwölf fremde Menschen zusammen, die um ihre geliebte Schwester oder ihren Bruder trauern. Sie öffnen ihre Herzen, der Schmerz sitzt tief, die Geschichten sind so unterschiedlich, berührend und real, als wir alle nacheinander erzählen, wann und wie wir unsere Geschwister verloren haben.

Am Samstag verbringen wir einen intensiven Tag zusammen: von Kreativarbeit bis Einblick in theoretische Ansätze und viel Austausch in Gruppen oder zu zweit. Wir sind drin im liebevoll eingerichteten Raum oder im Freien und sitzen im wunderschönen Garten von Kloster Bernried. Wir lassen den Abend gemeinsam ausklingen, und als wir uns am Sonntag wieder treffen, sind wir uns alles andere als fremd. Wir fühlen uns verbunden, vertraut, angekommen, an einem sicheren Ort, wo unsere Trauer sein darf und wo jeder versteht, durch welche Achterbahn der Gefühle wir seit dem Tod unserer Geschwister gehen. Unser Leben davor fehlt uns; dieser eine Mensch wird nie wieder zurückkommen und wir müssen damit leben. Der einzige Trost ist, dass wir nicht allein sind und es anderen Geschwistern genauso geht. Gott sei Dank.

Mein tiefstes Dankeschön geht an Stefanie, Jan und Angie. Das, was ihr leistet, ist enorm. Danke, dass ihr so einfühlsam für mich da wart.

Galya

Aus den Familiengruppen

Im Gruppenraum gibt es wunderschöne Steinwürfel. Sie sind mit verschiedenen Stimmungsbildern bemalt. Mir gefallen sie sehr, denn ich liebe Stein, besonders Granit mit fühlbarer Oberfläche und mehreren Grautönen. „Nun, wie seid ihr hier, wie ist eure momentane Lage, wie ist eure Stimmung?“ Manch eine*r sucht seine Stimmung, was die Woche so mit sich gebracht hat und sucht dann auf den Würfeln das entsprechend passende Motiv. Der/die andere dreht und wendet die Würfel, betrachtet die Möglichkeiten und entscheidet sich dann für die für ihn/sie passende Seite. Die liegt ganz im Auge des Betrachters. Beispielsweise wurde „bunt“ gewählt, weil zurzeit so viel los ist – oder ein Wassertropfen, weil viele Tränen fließen – die Regenwolke für den Wetterumschwung – und das Fragezeichen, weil man nicht weiß, wohin es weiter geht. So sah einmal der Anfang eines Treffens aus.

Der Austausch danach war wieder einmal wunderbar, mit viel Offenheit, Nähe und Mut. Ein richtiges Netzwerk entsteht, alle fügen Steinchen für Steinchen zu verschiedenen Themen und Fragen zusammen. Wissen wird weitergegeben, es wird zugehört, Gefühle werden ausgedrückt, miteinander gespürt und getragen. Und das alles machen die betroffenen Familien selbst auch miteinander. Sicher geben wir Gruppenbegleiter*innen ein Gerüst dazu, aber gefüllt wird es von all den wertvollen Worten der Mamas und Papas. Es ist ein Geben und ein Nehmen. Dafür sage ich von

ganzem Herzen DANKE an euch. Die Kinder spazierten bei diesem Treffen derweil zur Eisdiele. Es ist Sommer, da geht doch immer ein Eis ;-)

Christel Gahse

Interview mit Barbara Beierbeck von „Zeitinseln“

Hallo Barbara, Du arbeitest in einem integrativen Kindergarten und betreust dort Kinder aus sehr unterschiedlichen Lebenswelten und jetzt engagierst Du Dich im Verein mit dem Projekt „Zeitinseln“. Du bist also beruflich und jetzt ehrenamtlich in diesem Bereich tätig, was treibt Dich an, was motiviert Dich?

Ich kann das gar nicht so genau sagen, es ist eher eine Berufung. Mich motivieren die Kinder und Jugendlichen an sich, da sie so einen großen Schatz an Möglichkeiten, Werten und Ideen in sich tragen, von dem wir Erwachsene noch lernen können. Kinder und Jugendlich sind unsere Zukunft und deshalb sollen sie eine erfüllte und zufriedene Gegenwart haben.

Was ist Dir besonders wichtig, wenn Du mit Kindern arbeitest, die einen Bruder oder eine Schwester verloren haben?

Dass sie in ihrer Trauer nicht allein sind, dass es noch ganz viele andere Kinder gibt, denen das gleiche Schicksal widerfahren ist. Und noch wichtiger, finde ich, sie werden in und mit ihrer Trauer so angenommen, wie sie sind.

Mit dem Bellhof schaffst Du einen besonderen Ort für Kinder – was dürfen sie bei Dir erleben? Wie groß ist Dein Hof und was für tierische Unterstützer hast Du dort?

Mein Hof umfasst 11 Jungrinder, davon sind 2 zum Streicheln und Striegeln, 3 Schweine und die beiden Schafe Maxi und Flori, welche immer zugänglich für die Kinder und Jugendliche sind, da sie extrem zutraulich sind und für jederzeit bereit sind für Streicheleinheiten oder fürs Kuscheln.

Wie kamst Du zu „Zeit für Dich“ und kannst Du ein bisschen von Euren Ideen berichten?

Diese Idee ist ca. vor einem Jahr entstanden. Damals habe ich mir gedacht, es gibt so viel Angebote für Erwachsene, aber was ist mit den Kindern? Wo haben die einen Platz? Dann haben Angela Hilz und ich angefangen zu planen. Schnell fanden wir Unterstützung und somit hatten wir ein schönes Programm zusammen. Für nächstes Jahr ist eine Zeltübernachtung, Reiten, ein Vater-Kind-Tag und noch viele weitere Aktionen geplant.

Vielen Dank für das Gespräch, Barbara!

Angela Hilz

Mehr als „auf Englisch“: Transkulturelle Trauergruppe für verwaiste Eltern

Immer wieder fiel mir in Begleitungen auf, dass uns als Verwaiste Eltern ein Angebot für Menschen fehlt, die kein oder wenig Deutsch sprechen. Daraus entstand die Idee, eine englischsprachige Onlinegruppe für trauernde Eltern zu gründen. Sie findet seit März 2025 monatlich am ersten Donnerstag im Monat abends online statt. In den 2 Stunden gibt es zuerst einen Austausch über aktuelle Anliegen, anschließend arbeiten wir mit einem Impuls an einem bestimmten Thema. Teilnehmen können verwaiste Eltern, die Englisch sprechen und psychisch stabil sind.

Ich merkte in der Vorbereitung schnell, dass es mehr braucht als eine Gruppe auf Englisch. Menschen müssen einander vertrauen und einander unterstützen wollen. Die Grundlage dafür entsteht, wenn Menschen an der anderen Person etwas erkennen, an das sie anknüpfen können, etwas, das sie als verbindend erleben. Der Tod des eigenen Kindes schafft die Grundlage. Für die neue transkulturelle Onlinegruppe braucht es jedoch mehr: erweiterte Verlust- und Diskriminierungssensibilität.

Es nehmen Menschen aus verschiedenen Herkunftskontexten teil, die unterschiedlich sozialisiert wurden, verschiedene Religionen haben und diese unterschiedlich stark leben, verschiedenen Altersgruppen angehören, unterschiedlich lange in Deutschland leben, den Verlust der Heimat als weiteren großen Verlust in ihrem Leben kennen und nicht einfach auf die Unterstützung von Familie oder langjährigen Freunden zurückgreifen können.

Mit dieser Verschiedenartigkeit müssen Teilnehmende in der englischsprachigen Gruppe umgehen, damit ein Raum entsteht für ein Miteinander von Menschen, die nach dem Tod ihres Kindes und mit sehr unterschiedliche Vorerfahrungen Austausch suchen. Als Gruppenleiterin fühle ich mich dafür verantwortlich, dass die Teilnehmenden mit Verlust- und Diskriminierungserfahrungen anderer sensibel umgehen. Das gelingt durch Vorleben, Moderation, und durch Bewusstmachen meiner eigenen Sozialisation inklusive der Vorurteile.

Mein Fazit nach den ersten Treffen: Es kann gelingen. Und mehr: Ich denke, die Offenheit für verschiedenartige Vorerfahrungen oder vorherige Verletzungen und Verluste ist angesichts der starken Individualisierung der Lebensstile auch in unseren deutschsprachigen Gruppen angebracht. Dass Teilnehmende Deutsch sprechen, bedeutet nicht, dass man einander immer auf Anhieb versteht. Dazu braucht es auch Unvoreingenommenheit und Neugier auf die Erfahrungen und Sichtweisen der anderen Person. Dafür jedes Mal in der Gruppe den Raum auszumachen und zu halten, erlebe ich als sehr bereichernd.

Petra Meyer

Die englischsprachige Onlinegruppe trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr über Zoom. Bei Interesse meldet man sich zu einem Vorgespräch unter petra.meyer@ve-muenchen.de

Über uns – wir stellen uns vor

Heute: Michaela Neubauer, Öffentlichkeitsarbeit

Hallo, mein Name ist Michaela Neubauer, und ich bin seit ca. 2009 – damals noch ehrenamtlich – im Verein unterwegs. Zum Verein gekommen bin ich, nachdem ich 2007 in der 18.SSW unsere Tochter Johanna verloren habe.

Da ich Kommunikationsdesignerin bin, habe ich Susanne Lorenz damals meine grafische Unterstützung angeboten, die sie dankend angenommen hat. So begann mein Engagement und wir haben das bestehende Corporate Identity, diverse Flyer, die Homepages u.v.m. auf den Weg gebracht. Seit drei Jahren bin ich auch für die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins verantwortlich und führe in dieser Rolle die Arbeit von Detlev Dehn so gut es geht weiter.

Ursprünglich komme ich aus Minden in Westfalen und nach Jahren in Hamburg und London hat es meinen Mann und mich beruflich 1997 nach München verschlagen. Seit Mai 2025 leben wir in Düsseldorf. Dank Zoom und Homeoffice kann ich dennoch weiter für den Verein tätig sein. Dafür bin ich sehr dankbar. Unser 22-jähriger Sohn Jonathan studiert Kommunikationswissenschaften in Wien. Privat bin ich gerne mit Freunden zusammen und liebe das Reisen, z.B. nach Italien.

Der Verein begleitet mich also seit vielen Jahren auf meinem Weg durch die Trauer. Ich schätze die respektvolle und harmonische Atmosphäre dort und die Möglichkeit, mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches erlebt haben. Für meinen Einsatz habe ich am 24.11. die Verdienstmedaille des Verdienstordens der BRD erhalten. Darauf bin ich sehr stolz – und ich bin dankbar, dass sich aus meinem Erleben 2007 so etwas Gutes und Positives entwickeln konnte.

Michaela Neubauer

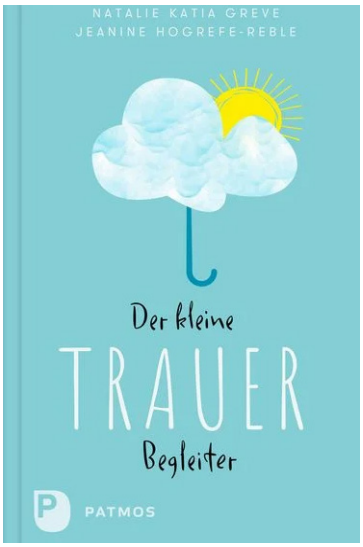
Der schnellste Weg zum WEGBEGLEITER

1. Gehen Sie auf www.ve-muenchen.de zur Rubrik Presse > Newsletter > Anmeldung zum 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 aber auch weiterhin den WEGBEGLEITER in Papierform an der Geschäftsstelle mitnehmen.

Bücher

Natalie Katia Greve/Jeanine Hofgrefe-Reble
Der kleine Trauerbegleiter
Wie du Verlustschmerz durch einfache Bewegungen lösen kannst



Wenn du um einen geliebten Menschen trauerst, betrittst du meist komplettes Neuland. Denn kaum jemand hat „Erfahrung" im Trauern. Was passiert jetzt eigentlich mit mir? Sind meine Gefühle normal, trauere ich „richtig"? Und hört das irgendwann auch wieder auf?

Dieses Buch hilft dabei, mit all diesen Fragen zu leben – und manche davon auch zu beantworten. Die beiden Autorinnen haben im „Kleinen Trauerbegleiter" die wichtigsten Aspekte zum Thema Trauer kompakt und leicht lesbar zusammengefasst. Mit Übungen und Platz für eigene Gedanken.

Patmos 2025, ISBN 978-3-8436-1618-8

Corinna Leibig
Was machst du eigentlich, wenn du traurig bist?
Ein Kinderfachbuch über Trauer

Der Junge Torge ist neugierig – wie gehen Menschen mit ihrer Trauer um? Er fragt seine Mutter, die Kassiererin im Supermarkt, seinen Lieblingsopa, einen Straßenmusiker und seine Freundin Penny. Dabei erkennt er, dass jede und jeder anders traurig ist. Und am Ende findet auch Torge Trost und eine Antwort für sich selbst.

Im zweiten Teil des Buches gewinnen alle, die trauernde Kinder begleiten, einen fachlichen Überblick zum Thema. Eine Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche, eine Bestatterin und ein Psychoanalytiker beantworten die häufigsten Fragen. Konkrete Handreichungen, Buchtipps und Internetadressen runden das Buch ab.

Mabuse-Verlag 2025, ISBN 978-3-86321-746-4

Veranstaltungen

Adventscafé
19.12., 14.00 Uhr in der Geschäftsstelle

Wir laden alle zu einem Adventscafé in die Geschäftsstelle ein. Auch alle Ehrenamtlichen sind herzlich willkommen!

World Candle Lighting
Gottesdienst am 14.12., 14.30 bis 17.00 Uhr in St. Elisabeth

Mit anschließendem Zusammensitzen bei Kaffee und Kuchen. Um Kuchenspenden wird gebeten. Außerdem wird es wieder einen Tisch mit Bastelsachen vom Kreativtreff geben, um noch kleine Weihnachtsgeschenke einkaufen zu können.

Terminverschiebung für die Suizidgruppe
Die Suizidgruppe trifft sich im Dezember am **Montag, den 29.12. um 18.00 Uhr** und nicht – wie sonst üblich – am vierten Mittwoch im Monat (da 24.12./Heiligabend).

Qualifizierung Trauerbegleitung 2026 in Kooperation mit dem IBE (Caritas)
6.2.2026, 10.00 bis 18.00 Uhr

Mit dieser Qualifizierung Trauerbegleitung erwerben Sie Einblicke und grundlegende Kenntnisse in den komplexen Bereichen der Trauer und der Trauerbegleitung. Sie ist für die Tätigkeit in der Begleitung Trauernder gedacht, eignet sich aber nicht zur schwerpunktmäßigen und ausschließlichen Beschäftigung mit der eigenen Trauer-Biografie. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter Trauerbegleiter > Fortbildung/Schulungen.

Redaktionsschluss für die Sommerausgabe 2026 des WEGBEGLEITERs: 26.4.2026

Wenn Sie an der Mitarbeit am WEGBEGLEITER interessiert sind, rufen Sie bitte in der Geschäftsstelle an: Telefon: 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.-Wolfgangs-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 2025: Vorsitzender: Michael Schiegerl, stellvertretende Vorsitzende: Petra Meyer, Kassenwart: Martin Zehetmayer, Schriftführer Ronald Jarczak, Beisitzer: Monika Lehnert