



WEGBEGLEITER

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

Nr. 1 ♦ Frühjahr 2011

Liebe Verwaiste Eltern, Großeltern, Geschwister und betroffene Angehörige, liebe Freunde und Förderer des Vereins,

im Wechsel der Jahreszeiten entsteht aus der abgestorbenen, toten Natur des Winters wieder neues Leben. Die Natur erwacht, Frühlingsgefühle stellen sich ein. Vor allem für frisch betroffene Trauernde kann das in großem Widerspruch zu ihrem inneren Erleben stehen. Mit dem Wegbegleiter und unserer begleitenden Arbeit unterstützen wir dabei, wieder ins Leben zurückzufinden trotz der großen Trauer.

Mit herzlichen Grüßen

*der Vorstand, die Geschäftsstelle
und das Redaktionsteam*



(c) Angelika C. Bayerl

Die Liebe weist den Weg

Mit dem Sterben eines Kindes werden wir als Eltern aus unserer normalen Alltagswelt hinaus gestoßen, fühlen uns tief verletzt, einsam und verlassen. Alle Wünsche, Perspektiven, Ziele und Erwartungen sind mit einem Schlag ausgelöscht; das, woran wir bisher glaubten, fällt in sich zusammen. Wir müssen uns dem Schicksal ergeben. Voller Trauer, übermächtigem Schmerz und tiefer Sehnsucht beginnt die Suche nach Sinn und die Suche nach einem gangbaren Weg aus dem Gedanken- und Gefühlschaos.

Doch trotz der unsagbaren seelischen Erschütterung und der inneren Not und Verzweiflung ist gleichzeitig eine Liebe spürbar, die durch den Tod nicht ausgelöscht werden konnte. Diese hilft, um weiter zu gehen. Ganz langsam kann daraus ein Vertrauen wachsen, da wir ganz tief in uns diese

liebvolle Verbundenheit zu unseren verstorbenen Kindern fühlen. Neben dem übermächtigen Schmerz kommt Dankbarkeit auf, dass wir mit unseren Kindern leben und lernen durften. Bei Alexis Sorbas heißt es: „Wer nicht am Abgrund steht, dem wachsen keine Flügel“ und Rainer Maria Rilke schreibt: „Gott aber will, dass wir uns wieder finden reicher um das Verlorene und vermehrt um jenen unendlichen Schmerz.“ Wir müssen lernen, uns mit dieser einschneidenden Veränderung zurecht zu finden – uns der Welt langsam wieder anzunähern, einer Welt, die wir nicht mehr verstehen und unsere Schritte – vielleicht mit Hilfe der unsichtbaren Flügel – weiter zu gehen.

Wegweiser auf diesem steinigen und harten Weg ist unser Herz; man kann auch von innerer Führung, von innerer Stimme oder von Gott sprechen. Im tiefsten Inneren gibt es einen Teil, der nicht ge- und zerbrochen ist. Dorthin kann man sich zurückziehen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Wie der Arzt Paul Pearsall darlegt („Heilung aus dem Herzen“, 1999), ist das Herz – nicht das Gehirn – unser wichtigstes Gedächtnis- und Energiezentrum, es fühlt und denkt. Auf die Sprache des Herzens zu achten und den jeweiligen Botschaften zu vertrauen, ist meiner Erfahrung nach besonders wichtig und heilsam auf dem Weg der Trauer. Wir fühlen tief in unserem Herzen, dass unsere Kinder nicht aus unserem Leben verschwunden sind, wenn sie auch körperlich nicht mehr da sind.

Viele Eltern berichten über Erlebnisse, in denen sie ihren Kindern auch Jahre nach dem Tod noch sehr nah sind. Sie suchen den inneren Dialog mit dem Kind, sprechen mit ihm, bitten um Zeichen und erhalten auch welche. Aus Angst, für verrückt gehalten zu werden, trauen sie sich jedoch oft nicht, dies auch auszusprechen. Aus meiner Sicht ist das alles andere als verrückt – es ist Ausdruck der Verbundenheit und der tiefen gegenseitigen Liebe.

Gerade in unserer rationalen, kopflastigen Welt fühlen wir uns oft verunsichert, ob wir „richtig“ empfinden, ob wir unserem Herzen glauben dürfen. In diesem Zusammenhang fällt mir ein Zitat des Schriftstellers Reinhold Schneider (1903-1958) ein: „Es gehört zum großen Unglück in der Welt, dass sie verlernt hat, mit den Toten zu leben und zu hören auf die stillen Einflüsterungen der Liebe aus dem anderen Reich.“ Durch die Verlet-

zung haben wir eine Offenheit, Dünnhäutigkeit und Empfindlichkeit, die uns die „stillen Einflüsterungen der Liebe“ spüren und hören lässt.

Dieses starke Gefühl der Verbundenheit kann man nur dankbar annehmen, ohne sie rational erklären zu wollen, denn es ist das Geheimnis dieser tiefen Liebe, dass sie größer ist als der Tod; durch Raum und Zeit hinweg sind wir durch das Band der Liebe verbunden mit unseren geliebten Verstorbenen. Antoine de Saint-Exupéry lässt den kleinen Prinzen sagen: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Wir Trauernde befinden uns in diesem Raum des Herzens, in dem wir spüren, was nicht sichtbar ist.

Diese Erfahrungen können langsam unser Vertrauen stärken, dass unsere geliebten Verstorbenen nicht einfach weg sind, sondern dass sie sich an einem sicheren und guten Platz befinden, von wo aus sie uns zärtlich und stützend begleiten und uns Zeichen schicken – wie auch immer diese aussehen mögen. Die Liebe versetzt im übertragenen Sinn Berge – unsere schwere Trauerbürde, die wie ein großer Stein auf uns drückt, wird langsam versetzt und der Atem kann wieder frei fließen. Die Liebe nährt den Glauben, dass der Tod eine Verwandlung, eine Metamorphose ist. Sie kann es auch zulassen, dass wir uns nach einer gewissen Zeit wieder um uns selber und um unsere Angehörigen kümmern.

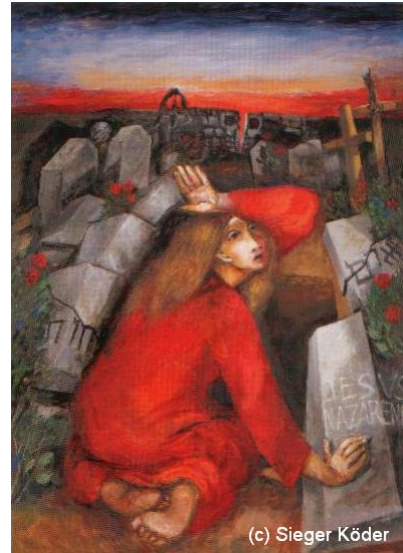
Gerade Ostern weist auf diese tiefe Verwandlung hin: dass sich nach dem Sterben trotz der scheinbaren Sackgasse ein Weg auftut: der Weg der unsterblichen Liebe. Jesus ging diesen Weg der Liebe, er zeigt uns durch sein eigenes Leben und Leiden diesen Pfad tiefgreifender Verwandlung.

Dr. Mathilde Kreil

Karsamstagslegende

Den Verwaisten gewidmet
Seine Dornenkrone
Nahmen sie ab
Legten ihn ohne
Die Würde ins Grab.
Als sie gehetzt und müde
Andern Abends wieder zum Grabe kamen
Siehe, da blühte
Aus dem Hügel jenes Dornes Samen.
Und in den Blüten, abendgrau verhüllt
Sang wunderleise
Eine Drossel süß und mild
Eine helle Weise.
Da fühlten sie kaum
Mehr den Tod am Ort
Sahen über Zeit und Raum
Lächelten im hellen Traum
Gingen träumend fort.

Berthold Brecht



Sieger Köder: Maria von Magdala am Grab

Jesus,
Maria von Magdala
sucht dich vergeblich,
bis ihr Herz versteht:
Du rufst ihren Namen,
du, Jesus, lebst,
lebst mitten unter uns.
Wir sind deine Brüder
und Schwestern für immer.
Jesus,
lass uns wie Maria
an dieser österlichen Botschaft
dankbar festhalten
und sie mutig weitersagen.

Theo Schmidkonz SJ

Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt.
Joh 11,25

Erfahrungsberichte

Männer und Trauer?

Gibt es wirklich Männertrauer und wenn ja, wie unterscheidet sie sich von Frauentrauer? Die Komplexität des Themas kann in diesem Beitrag nicht in allen Dimensionen beleuchtet werden. Daher beschränke ich mich auf die Schilderung meines eigenen Weges, der Beobachtung mir bekannter Väter und der daraus abgeleiteten Schlüsse.

Ich erinnere mich, in den ersten Wochen nach dem Tod von Daniel des Öfteren von Bekannten, Kollegen und Verwandten nach dem Befinden befragt worden zu sein. Je größer der Abstand zum Todestag wurde, desto weniger wurde gefragt. Dies ist allen trauernden Eltern bekannt und passiert überall. Was mich aber bereits damals

irritierte und teilweise verletzte, war die Verlagerung der Frage von „Wie geht es dir?“ in Richtung „Wie geht es deiner Frau?“. Nach spätestens einem Jahr hat die Trauer für die Umwelt an Bedeutung verloren. Oft war die Frage, wie es geht, dann nur noch eine Gesprächseinstiegsfloskel.

Trotz unserer westlichen, fortschrittlichen Kultur und Emanzipation gilt immer noch: der Mann ist stark, kämpferisch und schnell bereit, sich den veränderten Lebensbedingungen anzupassen und in die Zukunft gerichtet sein Leben weiterzuleben. Die Umwelt akzeptiert die Trauer nur für einen sehr kurzen Zeitraum, dann muss der Mann wieder funktionieren oder wird sehr schnell negativ bewertet. Dies liegt zum Teil daran, dass sich für die Umwelt das Leben einfach weiterbewegt, während man selbst ohne Zeit und Raum existiert.

Im ersten Jahr nach Daniels Tod habe ich den Kopf auf „Funktionieren“ umgestellt. Erst im zweiten Jahr hat es mich dann richtig erwischt. Mir wurde bewusst, dass alle Aktivitäten und geplanten Gemeinsamkeiten unwiederbringlich verloren waren. Und genau im zweiten Jahr wird die Umwelt, insbesondere das Arbeitsumfeld, besonders kritisch. Mein damaliger Vorgesetzter hat mich in dem Jahr mehrmals gefragt, ob „alles ok“ sei und ob ich die Leistungsbereitschaft von früher wieder erreichen würde. Dies machte mir bewusst, dass einige Signale, die ich sendete, ankamen; allerdings nicht in der von mir gewünschten Art. Bilder unseres Sohnes, in meinem Büro, auch die Kerze, die immer brannte, führten dazu, dass sich Vorgesetzte und Kollegen eher unwohl fühlten und an meiner Leistungsfähigkeit zweifelten – ich war eben nicht mit vollem Einsatz bei der Arbeit, war das von ihnen wahrgenommene Signal. Diese Formen meiner Trauer zuzulassen ist vielen Menschen schwer gefallen. Zum Glück gibt es auch Ausnahmen: Menschen, die sehen, wenn es mir schlecht geht, dies respektieren und mir diesen Freiraum zugestehen. Das äußert sich manchmal durch einen stillen Druck auf die Schulter, durch das Schließen meiner Bürotür, dadurch dass sie mich bewusst abschoteten gegen äußere Einflüsse.

Bereits kurz nach dem Tod von Daniel besuchten wir eine Zeit lang die offene Gruppe der Verwaisten Eltern München. Nach einigen Monaten konnten wir uns aber kaum noch dazu durchringen, den Weg nach München einzuschlagen. Wir merkten, dass diese Form der Unterstützung unsere Bedürfnisse nicht richtig traf. Hier wurden die Unterschiede in der „männlichen“ und „weiblichen“ Trauer spürbar. Der Kreis, in dem jeder von seinem Schicksal erzählt und die anderen Gruppenmitglieder dies einfühlsam begleiten, scheint für

Männer eher ungeeignet. Noch dazu wechselnde Teilnehmer, keine konkreten, festgelegten Gesprächsthemen. Die meisten Männer kamen nur einmal mit und blieben dann fern. Männer suchen konkrete Angebote, die mit zielgerichteter Tätigkeit zu tun haben, oder die auf andere Art und Weise der eigenen Kommunikationsform entgegen kommen.

Für Väter bedarf es offensichtlich anderer Plattformen, um ihre Trauer artikulieren und verarbeiten zu können. Passender für uns war das Trauerwochenende in St. Ottilien, wo es einen abgeschlossenen Zeitraum mit einer groben Struktur, einem vorgefertigten Tagesrahmen (z. B. feste Zeiten für die Mahlzeiten), ein konkretes Thema und die Mönche des Klosters als männliche Ansprechpartner gab, bei denen ich eine gewisse Kompetenz in der Sachfrage (Trauer) voraussetzen konnte. Und vor allem traf ich andere Väter, mit denen ich zum einen über den Verlust reden, zum anderen aber auch andere Themen aufgreifen konnte, Erfahrungen aus dem täglichen Leben, im Beruf, im Sportverein etc.

Für trauernde Väter ansprechend stellte sich auch der 'Stammtisch für verwaiste Eltern' heraus, den meine Frau mit einer weiteren betroffenen Mutter in Erding gründete, und der sich in einer ruhigen Ecke eines Gasthauses trifft. Bei den Treffen sind die Männer mit ca. 35 – 40 Prozent beteiligt. Hier kann man über viele Dinge reden, wie an jedem anderen Stammtisch auch. Wenn es aber jemandem mal richtig schlecht geht und er wenig sagt oder ihm zum Heulen zumute ist, dann weiß er sich in der Gemeinschaft aufgehoben und getragen, denn alle am Stammtisch kennen das Gefühl, die Gewissensbisse und die Trostlosigkeit dieser Augenblicke.

Ein weiteres gutes Medium für Männer sind Wanderungen oder spezielle Väter-Seminare, wie z.B. das Zen-Bogenschießen für verwaiste Väter in Petersberg. Ein echt männliches Thema, das Schießen mit einer altertümlichen Waffe auf eine besondere Art, wiederum eingebettet in ein Wochenende, das den gestorbenen Kindern gewidmet ist, spricht auch die Ursehnsüchte in uns Männern an. Dabei gibt es zusätzlich die Gelegenheit zu intensiven Gesprächen und Ritualen, die befreiend wirken. Besonders eindringlich ist die Integration der Väter in den sonntäglichen Gottesdienst. Das ist eine sehr schwere, aber auch heilende Stunde für alle teilnehmenden Väter, aber ebenso für die ganze Kirchengemeinde. Hier wird stets deutlich, wie eine Gemeinschaft Leid tragen und Kraft vermitteln kann. Die Basilika ist auch für trauernde Väter ein akzeptabler Ort,



denn in der Gemeinschaft der Kirche ist es möglich, Schwäche zu zeigen, bzw. um die eigenen Kinder öffentlich zu weinen, denn die anderen Gottesdienstbesucher, weiblich und männlich, tun dies auch. Hier werden keine Fragestellungen aus dem Alltag mitgenommen, hier wird man nicht unter Leistungsaspekten beobachtet, hier muss man sich auch nicht um die Familie kümmern, hier kann man sich selbst entdecken.

Ein nicht zu vernachlässigender Aspekt des Trauerprozesses von Männern ist der biologisch und kulturhistorisch begründete Drang zu vererben. Dies bezieht sich nicht nur auf Sachwerte, sondern auch auf Lebensanschauungen, Ethik, Moral und den eigenen Namen. Wenn nun das Kind stirbt, fehlt hier etwas. Wenn das einzige Kind stirbt, wird dies noch deutlicher. Mütter und Väter gehen unterschiedlich damit um, wie das zukünftige Leben gestaltet wird und wohin die Hoffnungen und Wünsche, die an das Kind gebunden waren, gerichtet werden. Die Neugestaltung der Zukunftsvorstellungen ist einer der schwierigsten Bereiche, mit denen ich beschäftigt bin. Erst jetzt, wo Daniel nicht mehr bei uns ist, beschäftige ich mich damit, wo komme ich her, welche Werte sind in unserer Familie wichtig, von wem sind sie übernommen, wie kann ich sie jetzt weitergeben.

Sechs Jahre nach seinem Tod ist das Geschehene immer noch unfassbar, aber wir haben gelernt damit zu leben. Ich habe heute wieder Bilder meiner Frau und meiner Tochter auf dem Schreibtisch, neben Daniel. Wir machen wieder Pläne für die Zukunft und lassen Freude zu. Wir nehmen Anteil am Leben unserer Freunde und Verwandten. Und wir helfen uns gegenseitig an den immer wiederkehrenden schweren Tagen. Wir sind aneinander und miteinander gewachsen. Das gefällt auch unserem Sohn.

Wilfried Brenner

Auch Männer dürfen trauern

Von trauernden Vätern wird erwartet, dass sie schnell wieder funktionieren, ihre Trauer wegstecken und sich stark erweisen. *ODER*: Ein Mann weint nicht, unterdrückt seine Gefühle, spricht nicht darüber, verdrängt seine Bedürfnisse, ...

So betrachtet, war (und ist) *meine* Trauer nicht männlich. Nach dem Unfalltod meines damals 26-jährigen Sohnes Christopher Ende Juni 2005 war ich über 12 Wochen krank geschrieben und ich schäm(t)e mich nicht, bei den jährlichen Treffen von „Verwaisten Vätern“ in der LVHS Burg Feuerstein um meinen toten Sohn zu weinen.

Auch all die Wochenenden für „Verwaiste Eltern“ – sowohl über München als auch über die Erzdiözese Bamberg organisiert, waren/sind für mich immer ein Ort, an dem man über sein verstorbenes Kind reden kann. Da wird keine Trauer weggesteckt und da brauche ich als Mann auch nicht stark zu sein.

Freilich – viele Männer traf ich auf diesen Trauerseminaren nie ... Aber vielleicht hätte der eine oder andere Vater mehr Mut, seine Trauer um sein verstorbenes Kind öffentlicher zu zeigen, wenn die Gesellschaft ihn ließe ...

Reimund Kozik, Weiden

Väter- bzw. Männertrauer – Vier Fragen und vier Antworten

Viele Bereiche der Trauer um ein totes Kind wurden wissenschaftlich erforscht und bewertet, viele Antworten gefunden. Die Fachliteratur dazu ist sehr umfangreich. Die Väter- oder Männertrauer ist irgendwie immer noch geheimnisumwittert. Vielleicht liegt es daran, dass die meisten Publikationen von Frauen stammen. Männer sollten selbst zu diesem speziellen Bereich der Trauer Stellung nehmen, möglichst betroffene Männer, wie Dirk Scholz, 60 Jahre alt, seit 21 Jahren betroffener Vater, seit 10 Jahren Gruppenbegleiter der Verwaisten Eltern Rosenheim. Ausgebildeter Akuthelfer und Trauerbegleiter von Gruppen. Hier seine Fragen und Antworten:

Trauern Männer anders?

Ja, auf jeden Fall, aber so einfach ist die Antwort nicht. Männer trauern anders, Frauen auch, pflegt meine Frau Sigrid auf diese Frage zu antworten. Wichtig bei diesem Thema ist Verallgemeinerungen zu vermeiden, die klassische Männertrauer gibt es genauso wenig wie die klassische Frauentrauer. Jeder Mensch ist verschieden und trauert demzufolge auch verschiedenartig, im Bereich seiner Möglichkeiten. Trotzdem sind Muster zu erkennen, jedenfalls bei der Mehrzahl der Männer: Wie soll ein Mann, der sein Leben lang gelernt hat, seine Gefühle nicht offen zu zeigen, seine Trauergefühle zeigen, die doch einen existenziellen Bereich seiner Persönlichkeit darstellen. Schlichtweg geht das gar nicht. Also wird er sich in der Trauer zurückziehen und bedeckt halten.

Wie haben Sie die Männertrauer in Ihrer Selbsthilfegruppe erlebt?

Sehr unterschiedlich, oft aber eben so: Ich habe dazu während meiner Ausbildung zum Trauerbegleiter einen Fachartikel gelesen, der diesen Zustand sehr treffend wiedergegeben hat. Die Menschen trauern im System, das System stellt in diesem Fall die Familie dar. Es gibt einen ersten Trauernden, das ist der Mensch, der die engste Beziehung zu dem toten Kind hatte, sehr oft die Mutter. Sie lässt sich in ihre Trauer und die damit verbundenen Gefühle hineinfallen und lebt sie aus. Sie lässt den Kontrollverlust, der mit einer intensiven Trauer einhergeht, zu. Sie trauert vollständig und unendlich. Dazu braucht sie einen ersten Helfer, jemand, der ihr sehr nahe steht und das Restsystem stützt und aufrechterhält. Das ist dann der Vater, der diese ihm zugewiesene Rolle annimmt und ebenfalls lebt. Selbstverständlich trauert er auch, aber sachlich rational und vor allem kontrolliert, er darf und kann sich nicht fallenlassen.

Dieses Trauersystem ist natürlich nicht abgesprochen, sondern spielt sich auf der unbewussten Ebene ab. Aber genau die Frauen, denen dieses Trauersystem ihre tiefe Trauer ermöglicht, beklagen jetzt die oberflächliche und unvollständige Trauer ihrer Männer. Meine Frau und ich haben in unserer Gruppe viele Männer begleitet, sicherlich deshalb, weil wir als Paar auftreten. Ich weiß also, wovon ich spreche.

Worauf führen Sie diese Unterschiedlichkeit zurück?

Für mich gibt es dafür nur einen Grund, die wichtigste Bezugsperson im Leben eines Kindes, die es in den ersten Lebensjahren vollständig umsorgt, – jedenfalls zu meiner Zeit – die Mütter: Sie sind es, die durch einen Automatismus Buben und Mädchen unterschiedlich erziehen, sie können einfach nicht anders. Sie sorgen dafür, dass Buben tapfer und nicht wehleidig sind und Mädchen in der gleichen Situation weinen und traurig sein dürfen. Das wird sich wahrscheinlich niemals ändern. Ich halte dies auch für gut und richtig, so ist die Welt und das Leben eben. Männer und Frauen sind einfach verschieden und sollen es auch sein.

Die Folge ist dann aber auch, dass viele Frauen nach außen trauern und viele Männer nach innen. Mann und Frau müssen sich diese Unterschiedlichkeit nur bewusst machen, schließlich geht es in dieser Situation oft um den Weiterbestand der Partnerschaft oder Ehe.

Es ist wie bei einem Mobile, ein Teil fehlt, alle anderen haben ihren Platz verloren, alle Fäden sind verheddert. Jeder muss als Folge seinen neuen Platz im neuen Familiensystem suchen und finden. Trotzdem wird immer einer fehlen. Ich kenne keine andere Lebenssituation mit dem gleichen Gefährdungspotenzial. Die Beziehung steht absolut auf der Kippe, oft geht sie schief. Das führe ich insbesondere darauf zurück, dass viele Lebensprobleme, auch Partnerschaftsprobleme, schon vor dem Tod des Kindes bestanden. Man lebte mit ihnen, ohne sie zu lösen. Dann ist das Kind tot und sie werden unerträglich, nicht mehr aushaltbar und drängen nach einer Klärung. Jetzt müssen sie abgearbeitet werden, in diesem Ausnahmezustand. Ein schwieriger Spagat. Das kann den Trauernden niemand abnehmen, sie müssen es selbst schaffen.

Wie haben Sie Ihre eigene Trauer um Ihre einzige Tochter wahrgenommen?

Bei mir war es anders, ich habe getrauert wie ein Hund, vom ersten Tag an, im Gegensatz zu meiner Frau Sigrid. Sie hat in meiner Wahrnehmung perfekt getrauert, jedenfalls ungefähr das erste Jahr. Dann ist sie abgeglitten und ich habe mich stabilisiert. Wir haben uns nur nicht getroffen, immer saß einer in diesem unendlich tiefen Loch und einer war oben. Wir haben aber beide offensiv getrauert, darunter verstehe ich die offene Trauer in einer Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern.

Erst nach 17 Jahren habe ich gemerkt, dass da noch etwas war, wohlgedenkt zu einer Zeit, als ich schon 6 Jahre Trauerbegleiter war. Da gab es noch etwas, was ich in mir gehütet hatte: Mein größter Selbstvorwurf, mein absolutes Versagen beim Tod meiner Tochter. Mirjam ist an einer verschluckten Filzstiftkappe erstickt und ich kniete neben ihr und konnte nichts tun. Nur zusehen. Diesen genauen Ablauf, der sich förmlich in mein Gehirn eingegraben hat, habe ich niemanden erzählt, nicht meiner Frau, nicht in unserer Ursprungsgruppe und nicht in der aktuellen Gruppe.

Dann drängte er so nach außen, dass mir eine mündliche Darstellung nicht genügte. Das war der Auslöser für mein erstes Buch „Red Rocks – White Clouds“, welches beim Hospiz-Verlag veröffentlicht wurde. Es gab für mich nur diesen Weg in die gesamte und vollständige Öffentlichkeit. Nichts anderes wäre möglich gewesen. Seitdem fühle ich mich geheilt von dieser mir selbst auferlegten Schuld. Ein gutes Gefühl. Also habe auch ich getrauert wie ein Mann, nicht absolut vollständig, oder mit diesem doch wesentlichen Ausschluss.

Jedenfalls hat dieser Prozess bei mir 17 Jahre gedauert. Dazu fällt mir eine Frage meines Chefs ein, die er mir gestellt hat, als meine Tochter Mirjam fünf Monate tot war, kurz vor Weihnachten 1989, die ersten Weihnachten mit meiner jetzt toten und einzigen Tochter: „Na, haben sie die Trauer um ihre Tochter jetzt verarbeitet?“ Eine typisch männliche Frage, wie ich finde, von einem nicht betroffenen Mann. Meine Antwort darauf war absolute Verletztheit und Sprachlosigkeit. Ich hatte keine Worte.

Dirk Scholz

Verwaiste Eltern München bietet eine offene Vätergruppe an. Sie wird von Karl Schunter (Dipl. Soz.Päd., Schwerpunkt Männergruppen) geleitet. Die nächsten Termine sind: 21.03., 16.05., 30.05., 04.07.2011, Beginn jeweils 19 Uhr an der Geschäftsstelle, St.-Wolfgangplatz 9, München. Bitte melden Sie sich vorher telefonisch an der Geschäftsstelle an (Tel. 089 – 480 88 99 0).

Bücherecke



Melanie und Dominik Rihm:
Die vergessene Trauer der Väter
280 Seiten.
ISBN: 978-3-8370-4747-9
Books on Demand GmbH, 2008

20 Väter erzählen in diesem Buch von ihren verstorbenen Kindern, ihren Gefühlen und Gedanken. Dieses Buch möchte ein Licht auf das Thema

Vätertrauer werfen und dadurch mehr Verständnis gegenüber den Vätern und deren Trauer wecken.

Wolf Seidl: Was ich dir noch alles sagen wollte – ein verwaister Vater sucht seinen Weg.

236 Seiten.

ISBN: 3-86516-052-2

Verlag Mein Buch, 2004

W. Seidl ist der verzweifelte Vater einer verstorbenen jungen Frau. Erst eine wieder aufbrechende Krankheit bringt ihn zum Nachdenken und er geht eine Zeit lang ins Kloster.



Elisabeth Levang:
Männer trauern anders.
188 Seiten.
ISBN: 3-451-05225-3
Herder Verlag, 2002

Männer berichten von ihren Erfahrungen; die Autorin macht Mut, Trauer nicht neben-, oder gegeneinander, sondern gemeinsam zu bestehen.



W. Müller-Commichau, Roland Schaefer:
Wenn Männer trauern – über den Umgang mit Abschied und Verlust.
144 Seiten.
ASIN: 3-7867-2251-X
Matthias-Grünwald-Verlag mainz, 2000

Die Autoren beschreiben typische Verlustsituationen im Leben von Männern. Sie zeigen neue Wege der Trauergestaltung auf.

Was war los ?

Aus der Geschäftsstelle

Aufruf zur ehrenamtlichen Mitarbeit

Jeder Verein steht und fällt mit der Bereitschaft seiner Mitglieder, ehrenamtlich mitzuarbeiten. Jeder kann sich nach seinen Fähigkeiten einbringen. Gefragt sind etwa Kenntnisse in EDV von der Pflege der PCs bis zur Pflege der Homepage, auch das Redaktionsteam des Wegbegleiters könnte Verstärkung gebrauchen. Ganz dringend sucht Primi Passi weitere Interessenten, die sich ausbilden lassen wollen, um im Akutfall betroffenen Eltern in den ersten Stunden der Betroffenheit beizustehen.

Dorothea Böhmer

Umstrukturierung an der Geschäftsstelle

Um der wachsenden Fülle an Aufgaben besser begegnen zu können, hat der Vorstand eine Umstrukturierung der Aufgabenbereiche an der Geschäftsstelle ab Januar 2011 beschlossen.

Da der Beratungsbereich immer wichtiger wird, wurde Claudia Schmid mit der Hauptaufgabe Beratung betraut. Neben der Beratung leitet Frau Schmid das Redaktionsteam des Wegbegleiters und ist verantwortlich für die Programmplanung. Sie hat dafür die Begleitung der Ehrenamtlichen als Aufgabenfeld abgegeben. Der Vorstand dankt ihr für die in diesem Bereich bisher geleistete Arbeit.

Für alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen an der Geschäftsstelle ist Susanne Lorenz als Geschäftsstellenleitung zuständig. Sie koordiniert die Arbeit an der Geschäftsstelle und ist ab jetzt auch Ansprechpartnerin für die Gruppenbegleiter/innen der Geschäftsstelle und alle ehrenamtlich Tätigen. Für die Vernetzung der Selbsthilfegruppen in Bayern ist als Koordinatorin Elisabeth Schreyer zuständig. Sie ist somit auch Ansprechpartnerin für die Gruppenbegleiter/innen in Bayern. Elisabeth Berger koordiniert die Arbeit in der Akutbegleitung und ist zuständig für die Primi-Passi-Mitarbeiter/innen. Der Ausbau dieses Bereichs der Akutbegleitung über München hinaus ist ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit in der nächsten Zeit.

Irmgard Götz

Seminare und Veranstaltungen

Weiterbildung – Fortbildung – Ausbildung Mein Weg in die ehrenamtliche Trauerbegleitung

Seit nunmehr zwanzig Jahren bin ich betroffene Mutter und mit dem Verein der Verwaisten Eltern München ‚verbandelt‘. Anfangs war ich eifrige Teilnehmerin der offenen Gruppe, nahm an Seminaren teil und konnte dann noch eine geschlossene Gruppe besuchen. Immer wieder kam bei mir der Wunsch hoch, in die Trauerbegleitung einzuweichen, immer wieder standen dem berufliche oder private Gründe entgegen. Klar war für mich dabei, dass ich nicht ohne ausreichende theoretische Grundlagen in die Gruppenarbeit einsteigen würde. Im Winter 2009/2010 fasste ich den Entschluss, mich für die nächste Fortbildung zum Trauerbegleiter, angeboten über die verwaisten Eltern in Kooperation mit M.I.T., anzumelden. Und es war gut. Zwischenzeitlich habe ich als Spätberufene mein Zertifikat erhalten und darf eine geschlossene Gruppe mit begleiten.

Für mich war es keine Fortbildung sondern eine Ausbildung, von Berufs wegen habe ich mit Trauerbegleitung nichts zu tun und begann bei Null. Vier Wochenenden mit unterschiedlichen Inhalten, zwei einzelne Tage (Einführung und Abschluss) und eine Buchbesprechung waren zu absolvieren.

Dazu gab es Treffen in kleinem Kreis (Intervision), um über Gehörtes zu reflektieren.

Für mich hätte die Ausbildung noch intensiver sein können und ich mache weiter. Die Bezeichnung des Trauerbegleiters ist nicht geschützt, jeder Berufene kann sich so bezeichnen, Qualifikation ist nicht wirklich erforderlich. Da die Notwendigkeit des Auseinandersetzens mit Trauer jeder Art in der Öffentlichkeit immer weiter anerkannt wird, die Ansprüche an Helfer ebenso steigen wie das Angebot, ist eine solide Ausbildung unabdingbar. Eigene Betroffenheit ist für die Hilfe allein nicht mehr ausreichend.

Ein Dank geht an die Verwaisten Eltern München, die das Ausbildungsangebot machen, allen voran Claudia Schmid (VE München), die die Ausbildung kompetent begleitete.

Dorothea Böhmer

Auswärtige Gruppen

Ein Stück Heimat für verwaiste Eltern – Margret Zingerle verabschiedet

Als Christiane (Name von der Redaktion geändert) nach dem Tod ihrer kleinen Tochter zum ersten Mal in die Selbsthilfegruppe der *Verwaisten Eltern Bayreuth* kam, hat sie erfahren, dass es andere gibt, die verstehen können, was sie gerade durchlebt. Heute, einige Jahre später, sagt sie: „Das, was mir von diesem ersten Treffen am tiefsten hängen geblieben ist: Da gibt es Menschen, deren Kind auch gestorben ist, bei manchen schon vor vier oder fünf Jahren, und die haben das Unfassbare überlebt!“ Der Tod eines Kindes bringt die Grundfesten des Lebens Betroffener zum Einsturz. Nichts ist danach mehr wie zuvor. Der Schmerz, die Trauer, die Wut, die Lähmung sind so groß, dass es da keinen Weg hindurch zu geben scheint. Es bleibt bei vielen das Gefühl: das schaffe ich nicht.

Margret Zingerle, langjährige Beraterin an der Ehe-, Lebens- und Familienberatungsstelle der Erzdiözese Bamberg, hat die Not der betroffenen Eltern gespürt und vor zehn Jahren die Selbsthilfegruppe *Verwaiste Eltern Bayreuth und Region* ins Leben gerufen. Für Menschen wie Christiane ein Segen. Denn wer ein Kind verloren hat, lebt über eine lange Zeit im emotionalen Ausnahmezustand. Nach den Erfahrungen von Trauerbegleitern dauert der akute schwere, dumpfe Schmerz, der bisweilen kaum auszuhalten ist, drei bis fünf Jahre und länger. Das Umfeld betroffener Eltern kann damit meist nicht umgehen. Im Alltag erfahren die zurückgebliebenen Eltern oft nur für kurze Zeit die notwendige Aufmerksamkeit. Langfristig mangelt es am dauerhaften Verständnis für das schwerwiegende Erleben Betroffener. Doch gerade dann, wenn meist schon nach wenigen Monaten vom Umfeld erwartet wird, der Trauernde müsse nun doch wieder „normal“ funktionieren, ist es für viele

Betroffene besonders schwer, einen Raum zu finden, an dem sie mit ihrer Trauer willkommen sind, wo sie mit all dem, was sie bewegt da sein können, und nicht eine funktionierende Fassade nach außen hin aufrecht erhalten müssen.

Die Bayreuther Gruppe der Verwaisten Eltern hat nun beim Januar-Treffen 2011 Margret Zingerle mit einem gemeinsamen Ritual, einem Geschenk und einem herzlichen „Vergelt's Gott“ verabschiedet. Sie hat die Gruppe für eine Vielzahl von Trauernden zu einem Stück Heimat werden lassen, einem Ort, wo sie sich angenommen und verstanden fühlten, wo ein Stück der Trauer miteinander ausgehalten wurde, wo aber auch Raum war, um nach vorne zu blicken und mit Gleichgesinnten zusammen wieder ein Stück Lebendigkeit zurückzuerobern.

Die Nachfolge hat die Sozialpädagogin Andrea Eichenmüller angetreten. Mit ihrer bisherigen verantwortlichen Tätigkeit beim *Elisabeth-Verein Pottenstein* (u.a. Trauerbegleitung) bringt sie bereits viel Erfahrung mit in die Gruppenarbeit.

Winfried Hübner

10 Jahre Verwaiste Eltern Rosenheim

Sigrid und Dirk Scholz haben die Gruppe vor 10 Jahren in Rosenheim gegründet und seitdem mit großem Einsatz verwaiste Eltern begleitet.

Der Verein Verwaiste Eltern München e.V. dankt ihnen sehr für ihr außerordentliches, ehrenamtliches Engagement! Ein ausführlicher Bericht über Verwaiste Eltern Rosenheim erscheint im Jahresbericht 2010 des Vereins, der ab April auf unserer Homepage verfügbar ist.

Susanne Lorenz im Namen des Vorstands

Geschwisterecke



Hotline für trauernde Jugendliche

Unter dem Titel "Klartext!" hat das Kinder- und Jugendhospiz in Olpe einen Chatroom und ein Sorgentelefon freigeschaltet. Ein Team von Trauerbegleitern, Sozialpädagogen und Krankenschwestern betreut die jungen Anrufer. "Klartext!" soll persönliche Nähe und kompetente Betreuung sowie Anonymität und Austausch mit Gleichaltrigen ermöglichen: Tel. **0800 / 589 21 25**, montags, mittwochs und freitags von 17 bis 20 Uhr. Unter www.klartext-trauer.de gibt es außerdem Informationen rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer.

Veranstaltungen

Mitgliederversammlung und Vorstandswahl

Montag, 28.3.2011, 19 – 21 Uhr

Der Vorstand übernimmt im Verein eine verantwortungsvolle Aufgabe und entscheidet über ein Budget im 6-stelligen Bereich. Bitte erscheinen Sie zahlreich und unterstützen Sie mit Ihrer Stimme den Verein.

Ostergottesdienst

Sonntag, 17. April 2011, 14.30 Uhr

Pfarrrei Leiden Christi (Gemeindehaus)
Passionistenstr. 12, Obermenzing

Mit Pfarrer Klaus Günter Stahlschmidt; für alle trauernden Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern, Freunde. Anschließend Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Um Kuchen Spenden wird gebeten.

Tag der offenen Tür

15. Juli 2011, 15 – 18 Uhr

Wir laden alle Ehrenamtlichen und an ehrenamtlicher Arbeit Interessierten herzlich ein, unseren Verein und die Geschäftsstelle kennenzulernen. Näheres erfahren Sie an der Geschäftsstelle (Tel. 089 / 480 88 99 0) oder zeitnah auf unserer Homepage.

Seminarankündigungen

Tränen werden neue Wege

Familienwochenende, 6. – 8.5.2011

Fr. 17 Uhr – So. 14 Uhr

Haus Petersberg / Dachau, mit Kinderbetreuung

Leitung: Regina Tuschl, Monika Hoidis

An diesem Wochenende können Sie andere Eltern treffen, die ähnliches erlebten, einander zuhören, Erfahrungen austauschen, Erinnerungen teilen.

Wir laden Sie ein, sich in vertraulicher Atmosphäre auf thematische Einheiten einzulassen, eine Gedenkfeier mitzugestalten und sich Zeit zum Gespräch untereinander zu nehmen.

Es gibt noch freie Plätze, Anmeldung sofort!

Reise für Trauernde: Pfingstliche Tage auf dem rheinhessischen Jakobsweg

10. – 17.06.2011 (Anmeldeschluss 28.04.11)

Kloster Jakobsberg, Ockenheim bei Bingen

Leitung: Mechthild und Bernhard Felsch

Schmerz, Klage und Trauer sind unsere erste, natürliche Antwort auf den Verlust eines geliebten Kindes. Sie helfen uns durch die ersten Gefühle

der Leere und Not, sie genügen aber nicht, um uns mit dem Verlust auszusöhnen, mit dem Kind verbunden zu bleiben und wieder neu ins Leben zu finden.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, ein Stück des Trauerweges gemeinsam mit anderen Betroffenen zu gehen und Teilstücke des Jakobswegs zu erwandern. Sie können erfahren, wie andere mit ihren Belastungen in der Trauer umgehen und von den eigenen Erfahrungen berichten. Unsere Aufgabe dabei besteht darin, einen geschützten Raum und eine positive und angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der Sie sich bei Bedarf öffnen können.

Mechthild und Bernhard Felsch

Redaktionsschluss Sommerausgabe: 27. Mai 2011

Wenn Sie an der Mitgestaltung unseres Wegbegleiters, der dreimal im Jahr erscheint, interessiert sind, melden Sie sich bitte bei Frau Claudia Schmid, Tel. 089 / 480 88 990.

E-Mail: verwaisteeltern.schmid@t-online.de

Impressum

Wegbegleiter für trauernde Mütter, Väter, Geschwister und Großeltern

Herausgeber:

Verwaiste Eltern München e.V.
St. Wolfgangs-Platz 9, 81669 München
Tel. 089/4808899-0, Fax 089/4808899-33

V.i.S.d.P.: Dorothea Böhmer
www.verwaiste-eltern-muenchen.de
E-Mail: VerwaisteEltern@t-online.de

Bank: Ligabank, BLZ 750 90 300, Konto-Nr. 21 61 761

Redaktionsteam:

Dorothea Böhmer (Vorstand), Claudia Schmid (Fachreferentin), Karola Kunstmann, Ulla Schneid

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

Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle:

Leitung: Susanne Lorenz, Dipl.-Soz.Päd. (FH)
Fachreferentin: Claudia Schmid, Dipl.-Soz.Päd. (FH)
Einzel-/Paar-/Familienberatung, Trauerbegleitung, Supervision
Fachreferentin: Lisa Schreyer, Psychotherapie (HPG), Vernetzung in Bayern, Beratung, Trauerbegleitung
Fachreferentin: Elisabeth Berger, Dipl.-Soz.Päd. (FH), Projektkoordination „Primi Passi“, Akutbegleitung
Verwaltungsarbeit: Grit Herrmann, Elisabeth Breidt

Vorstand (2009 – 2011)

1. Vorsitzender: Klaus Günter Stahlschmidt
2. Vorsitzende: Freya von Stülpnagel
Schriftführerin: Irmgard Götz
Kassenwart: Dorothea Böhmer
Beisitzer: Wilfried Brenner, Theresa Dehn, Hanny Höfelein