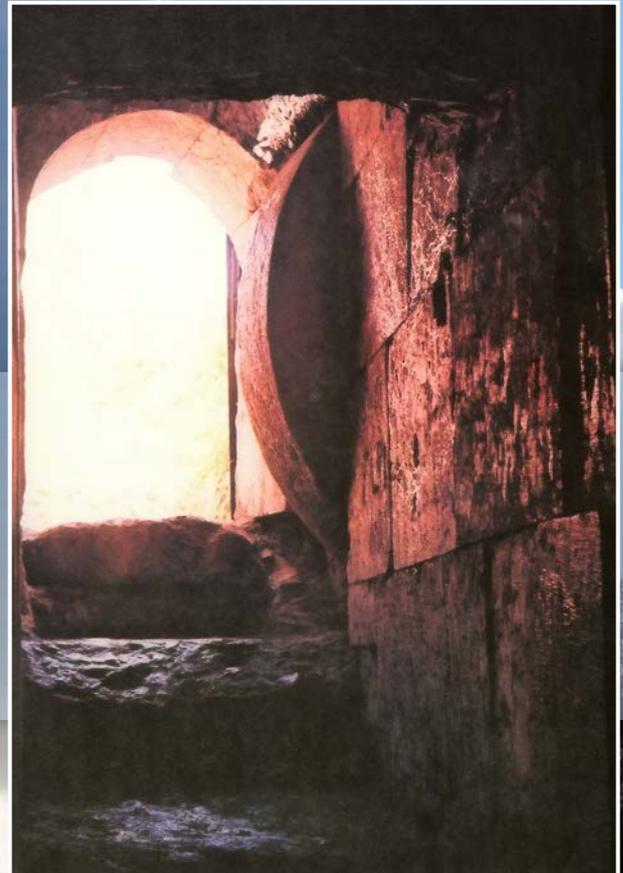


# *„Leben ohne Dich“*

Selbsthilfe für  
Familien mit  
verstorbenen Kindern



## Inhalt/Impressum

### Allgemeines

Editorial .....	3
Grußwort .....	4
Adressen Selbsthilfegruppen .....	5
An betroffene Eltern: Mein Kind ist tot .....	6
Anliegen und Ziele unserer Arbeit .....	8
Warum diese Broschüre? .....	9
Notfall-Adressen .....	9
Treffen der lokalen Gruppen .....	10
Kennenlern-Treffen .....	11
„Leben ohne Dich“ im Internet .....	12

### Trauer um ein verstorbenes Kind

Schicksale betroffener Eltern .....	14
Schicksale betroffener Geschwister .....	27

Texte und Gedichte zur Trauer .....	32
-------------------------------------	----

### Fehlende Hilfsangebote

Soforthilfe in den ersten Tagen nach dem Tod des Kindes .....	36
Informations-Netzwerk für Betroffene .....	36
Psychotherapeutisches Netzwerk für Notfälle .....	36

### Hilfsangebote

Veranstalter von Trauerseminaren .....	37
--	----

Literaturempfehlungen .....	38
-----------------------------	----

Der Verein Leben ohne Dich e. V. ....	39
---------------------------------------	----

Mitgliedschaft/Spende .....	39
-----------------------------	----

*„Leben ohne Dich“*

## Impressum

### Herausgeber:

Leben ohne Dich e. V.  
Prinzeß-Luise-Str. 41  
45479 Mülheim/Ruhr  
Telefon 01 77/4 28 80 93  
Telefax 0 32 22/9 81 64 28  
www.leben-ohne-dich.de  
E-Mail: info@lebenohnedich.de

### Erscheinungstermin:

Ausgabe 17: September 2021

### Auflage:

30.000 (1. bis 17. Ausgabe)

### Umschlaggestaltung:

Medienbüro Franken  
Bömmerstr. 24 F  
44892 Bochum  
Telefon 01 72 / 28 69 490  
www.medienm8.de  
ef@medienm8.de

### Druck:

Blömeke Druck SRS GmbH  
Resser Straße 59 · 44653 Herne  
Telefon 02325/9297-0  
Telefax 02325/9297-40  
info@bloemeke-druck.de

### Fotos und Texte:

Coverfoto: Copyright Eberhard Franken

Für die Texte und Fotos danken wir den beteiligten Eltern, die alle unsere Freunde geworden sind. Alle Rechte vorbehalten.

Gewidmet Yannis und allen anderen Sternenkindern, die keine Chance hatten zu leben, zu lieben und einfach da zu sein!

„Leben ohne Dich“® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Dr. Bodo Fritsche.

## „Leben ohne Dich“ – Unser Name ist Programm

**A**ls Yannis im Januar 1998 erkrankte und SSPE (Gehirnentzündung durch Masernviren) als tödlich verlaufende Krankheit diagnostiziert wurde, bekam ich von vielen Seiten große Unterstützung, Hilfe und Anteilnahme. Verwandte, Freunde und vor allem das Kinderhospiz Balthasar in Olpe gaben mir die Kraft, dieses nahezu unaushaltbare Schicksal durchzustehen: Mein Kind stirbt!

Nach dem Tod von Yannis machte ich die schmerzliche Erfahrung, dass durch die Unsicherheit im Umgang mit dem Thema Trauer und den Trauernden, mit der Tabuisierung von Tod in der Gesellschaft, sich bald ein Gefühl des Alleingelassenwerdens einstellte: Es wurde nicht mehr von Yannis gesprochen.

Um nach einem solchen Verlust überhaupt weiterleben zu können, um wieder einen gewissen Sinn im Leben zu finden – selbst wenn das Leben nie mehr so sein wird, wie es einst mal war, ist es für eine erfolgreiche Trauerarbeit immens wichtig, immer wieder über unsere verstorbenen Kinder zu reden, Verständnis für unsere immerwährende Trauer zu finden und die Erinnerungen wach zu halten.

Offenbar ist unsere „normale“ Gesellschaft nicht in der Lage, diese Hilfestellung, dieses „Auffangen“, zu geben. Meine Suche nach Gleichbetroffenen im Raum Mülheim/Ruhr oder einer Selbsthilfegruppe war nicht erfolgreich. Durch Zufall bin ich in Kontakt mit einer anderen trauernden Mutter gekommen und wir entschlossen uns, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen. So entstand „Leben ohne Dich“ im Dezember des Jahres 2000.

Über mehrere Monate verbrachten wir unsere regelmäßigen Treffen nur zu viert: jene andere Mutter, mein Mann und ich und Pastorin Irene Preuß, ehemalige Beauftragte für Behindertenarbeit in Mülheim, der ich auf diesem Wege herzlich danke, dass sie uns auch in den Momenten einer gewissen Enttäuschung und Niedergeschlagenheit, weil unsere Arbeit zunächst nicht von anderen Betroffenen wahrgenommen wurde, immer wieder Mut machte und mit ihrer einfühlsamen Art den ersten Weg in die Trauerarbeit geebnet hat.

Durch Berichte in der lokalen Presse erweiterte sich unsere Gruppe nur langsam, daher fassten wir im März 2001 den Entschluss, uns im Internet bekannt zu machen: [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) wurde er-



öffnet. Schon bald waren wir von der Resonanz und dem offensichtlich großen Bedarf für ein solches Angebot überwältigt.

Heute ist „Leben ohne Dich“ ein bundesweit tätiger Verein für verwaisete Eltern und Geschwister mit Selbsthilfegruppen in vielen Regionen.

Ich schreibe das alles, um betroffene Eltern zu ermutigen, sich selber zu helfen: durch Kontakte zu anderen Betroffenen, die unsere Trauer und unseren Schmerz verstehen. Diese Broschüre soll Information sein über unser Angebot, für selber Betroffene, aber auch für alle im Umfeld tätigen Personen und Institutionen, um Hinweise auf unsere Selbsthilfegruppen und unser Internet-Forum geben zu können. Möge Ihnen diese Broschüre Anregung und Hilfe sein.

„Leben ohne Dich?“ – „Leben ohne Dich!“  
Martina Haucke-Fritsche



**L**ebenslust und Freude aber auch tiefe Trauer und Schmerz können unser Leben bestimmen. In einer besonders schweren Situation befinden sich Eltern, die ein Kind verloren haben. Kompetente Hilfe, die wirklich durchträgt, ist in einer solchen Situation ganz besonders wichtig.

Ich begrüße es daher sehr, dass Eltern, die selber betroffen sind, den Mut und die Energie hatten, in Mülheim an der Ruhr eine Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern ins Leben zu rufen. Betroffene finden hier Verständnis, Zuwendung und kompetente Hilfe von Menschen, die selber eine solch schmerzliche Situation durchleben. „Leben ohne Dich“ – dieser Name ist für die Mülheimer Selbsthilfegruppe Programm. Aus Trostsuchenden wurden Trostspender für andere. Allen, die sich im Rahmen dieser Selbsthilfegruppe engagieren, danke ich sehr herzlich für ihr verantwortungsvolles Wirken, das vielen Betroffenen in unserer Stadt zugute kommt.

Diese Broschüre bietet allen Interessierten einen umfassenden Überblick über die wichtige Arbeit und die vielfältigen Angebote der Selbsthilfegruppe „Leben ohne Dich“. Möge sie mit dazu beitragen, dass Eltern, deren Kinder gestorben sind, gute Hilfen und die notwendige Unterstützung finden.

Allen Betroffenen wünsche ich für die Zukunft die Kraft und die Zuversicht, aber auch die Zuwendung und den Beistand, die nötig sind, um ihre schwierige Situation aushalten und bewältigen zu können.

Dagmar Mühlenfeld  
ehemalige Oberbürgermeisterin von Mülheim an der Ruhr (2003 bis 2015)

### SHG „Leben ohne Dich“ – Mülheim/Ruhr

Termin Eltern: Jeden vierten Donnerstag im Monat · 20 Uhr  
Termin Geschwister: Jeden dritten Donnerstag im Monat · 19 Uhr  
„Diakonie am Eck“ · Selbsthilferaum · Hagdorn 1 · 45486 Mülheim  
E-Mail: shg-muelheim@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Martina Haucke-Fritsche · Tel.: 02 08/42 88 09

### SHG „Leben ohne Dich“ – Andernach

Termin: Jeden ersten Montag im Monat · 19:30 Uhr  
Familienbildungsstätte Andernach  
Ludwig-Hillesheim-Str. 3 · 56626 Andernach (bei Koblenz)  
E-Mail: shg-andernach@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Martina Ihrlich · Tel.: 0 26 30/44 22

### SHG „Leben ohne Dich“ - Bautzen

Termin: Jeden ersten Montag im Monat · 19 Uhr  
Haus der Diakonie · Karl-Liebknecht-Str. 16 · 02625 Bautzen  
E-Mail: shg-bautzen@lebenohnedich.de  
Ansprechpartner: Ursula und Michael Raden · Tel.: 0 35 91/49 13 26

### SHG „Leben ohne Dich“ - Bozen (Südtirol/Italien)

Termin: Jeden zweiten Dienstag im Monat · 19 Uhr  
Grieserhof · Glaninger Weg 1 (im Sitzungssaal) · 39100 Bozen  
E-Mail: shg-bozen@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Claudia · Tel.: (00 39) 33 91 97 46 12

### SHG „Leben ohne Dich“ - Erkner

Termin: Jeden zweiten Donnerstag im Monat · 19:30 Uhr  
Gemeindezentrum der ev. Kirchengemeinde Erkner  
Lange Straße 9 · 15537 Erkner (bei Berlin)  
E-Mail: shg-erkner@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Rosmarie Knuth · Tel.: 0 33 62/70 02 58

### SHG „Leben ohne Dich“ – Frankfurt

Termin: Jeden zweiten Mittwoch im Monat · 20 Uhr  
Evangelisch-Lutherische Erlösergemeinde  
Nonnenpfad 54 / Melanchthonplatz (Eingang Gemeindesaal Wiener Straße)  
60599 Frankfurt am Main  
E-Mail: shg-frankfurt@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Arzu Dogan · Tel.: 0 69/79 58 37 47

### SHG „Leben ohne Dich“ – Heßheim

Termin: Jeden zweiten Mittwoch im Monat · 19 Uhr  
Kath. Pfarrheim · Friedhofstr. 9 · 67258 Heßheim  
E-Mail: shg-hessheim@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Konny Wingerter · Tel.: 0 63 56/96 24 20

### SHG „Leben ohne Dich“ – Kierspe

Termin Eltern: Jeden ersten Mittwoch im Monat · 19:30 Uhr  
Termin Geschwister: Jeden ersten Mittwoch im Monat · 19:30 Uhr  
Lutherhaus der Ev. Kirchengemeinde  
Friedrich-Ebert-Str. 362 · 58566 Kierspe  
E-Mail: shg-kierspe@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Susanne Ferlemann · Tel.: 0 23 54/48 17

### SHG „Leben ohne Dich“ – Philippsburg

Termin: Jeden ersten Dienstag im Monat · 19 Uhr  
Ev. Kirchengemeinde · Söternstr. 20 · 76661 Philippsburg  
E-Mail: shg-philippsburg@lebenohnedich.de  
Ansprechpartner: Uli Melzer · Tel.: 0 72 56/94 42 40

### SHG „Leben ohne Dich“ – Renningen

Termin: Jeden ersten Montag im Monat · 19 Uhr  
Begegnungsstätte Renningen/Malmsheim  
Merklinger Str. 10 · 71272 Renningen (bei Leonberg)  
E-Mail: shg-renningen@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Cornelia Junack · Tel.: 0 71 59/40 15 91

### SHG „Leben ohne Dich“ – Saarburg

Termin: Jeden ersten Montag im Monat · 20 Uhr  
Haus der Vereine · Am Cityparkplatz · 54439 Saarburg (bei Trier)  
E-Mail: shg-saarburg@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Ellen Rothhaar · Tel.: 0 65 81/9 52 70

### SHG „Leben ohne Dich“ – Salzgitter

Termin: Jeden vorletzten Mittwoch im Monat · 18 Uhr  
Pfarramt · Museumstr. 9 · 38229 Salzgitter-Salder  
E-Mail: shg-salzgitter@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Petra Gottwald · Tel.: 0 53 41/9 00 93 47

### SHG „Leben ohne Dich“ – Velbert

Termin: Jeden dritten Donnerstag im Monat · 19:30 Uhr  
Gruppenraum im Katholischen Pfarrheim „Glocke“  
Tönisheider Str. 8 · 42553 Velbert-Nevigés  
E-Mail: shg-velbert@lebenohnedich.de  
Ansprechpartner: Klaus Böttger · Tel.: 0 20 53 / 58 98

### SHG „Leben ohne Dich“ – Wiehl

Termin: Jeden dritten Dienstag im Monat · 19 Uhr  
Ev. Gemeindezentrum · Am Kirchplatz 4 · 51674 Wiehl-Marienhagen  
E-Mail: shg-wiehl@lebenohnedich.de  
Ansprechpartnerin: Christa Meuter · Tel.: 0 22 62/71 21 70

### *Mein Kind, mein Bruder, meine Schwester ist tot!*

**U**ns ist das Grausamste passiert, was Familien geschehen kann: Unser Kind ist tot! Das Weiterleben ist zu einer extremen Herausforderung geworden, ja von Zeit zu Zeit zu einer Überforderung unserer Kräfte. Mit unseren Kindern haben wir unsere Zukunft verloren; es ist nicht „normal“, dass Eltern ihre Kinder begraben – das Liebste hinter sich zu lassen, was ihnen das Leben geschenkt hat.

Eine immer bohrende Frage türmt sich auf: Warum? Wir zweifeln in unserer Trauer an der Gerechtigkeit der Welt. Unsere Basis für unser Vertrauen in das Leben, in Glauben, ist weggebrochen. Wir zweifeln an uns selbst oder weisen uns Schuld zu.

Wir entwickeln Wut, sind oft wie gelähmt, leer, verzweifelt, unsere Seele ist zutiefst verletzt. Diesen Schmerz, diese Trauer kann uns niemand und nichts nehmen ... in Wogen tief heruntergerissen in dieses „Loch“. Es ist ungeheuer anstrengend, sich daraus langsam wieder heraus zu arbeiten.

Nicht umsonst spricht man von Trauer„arbeit“.

Das was wir tun können, ist uns auf den Weg zu machen, einen Weg zu suchen, Mut zu fassen und anderen Betroffenen zu vermitteln – den

Mut, dass es ein „Leben ohne Dich“ gibt, so schwer dieser Weg auch ist.

In der Gemeinschaft mit gleichfalls Betroffenen gelingt es uns, unsere Einsamkeit mit dem Schicksal mit anderen zu teilen („Ich bin nicht allein“), Verständnis zu erhalten und eigene Erfahrungen über Arbeit mit der Trauer auszutauschen und somit eine Schneise durch das Dickicht der Trauer in Richtung Hoffnung und Leben zu ebnen.

### **An Angehörige, Freunde und Beteiligte: Was kann ich tun?**

**S**ie können betroffenen Eltern/Geschwistern nicht die Trauer nehmen, sie dauert das ganze Leben lang an. Trauer verändert alle Werte des Betroffenen und in seinem Leben: Vertrauen, Glaube, Hoffnung, Lebenswille. Bewusste Trauer ist kein zusätzlicher Schmerz, sondern notwendig für die Trauerbewältigung.

Sie können diesen Menschen, als Verwandter, Freund, therapeutisch oder seelsorgerisch Tätiger, eine wertvolle Hilfe sein. Ohne liebevolle, verständnisvolle und behutsame Unterstützung durch vertraute Personen



finden Betroffene oft keinen neuen Halt mehr im Leben. Und es dauert oft sehr lange, bis sie sich einen lebendigen Weg gesucht haben, um wieder zu Freunden, Bekannten und positivem Erleben zu finden.

Versuchen Sie nicht sich vorzustellen, wie es ist, ein Kind zu verlieren! Sie können das nicht „verstehen“. Akzeptieren Sie das veränderte Verhalten der Betroffenen. Sprechen Sie Eltern nicht mit Floskeln auf das verstorbene Kind an: „Du bist noch jung, Du kannst noch Kinder kriegen“ oder „Du hast ja noch Kinder.“ Oder: „Das Leben geht weiter.“ Dies kann zu wütenden und aggressiven Reaktionen

führen. Das Gefühl, das Gespräch über das Kind wird gemieden, verletzt. Reden Sie offen über das Kind und erinnern Sie sich gemeinsam, denn was ist außer der Erinnerung geblieben! Hierzu gehört in erster Linie, den Namen des Kindes im Gespräch zu erwähnen, und zeigen Sie, dass Sie auch im Alltag zwischendurch an das Kind denken. Haben Sie keine Angst davor, dass die Eltern/Geschwister

bei Erwähnung des Kindes in Tränen ausbrechen; Tränen sind Bestandteil der Trauer. Versuchen Sie nicht, um jeden Preis stark zu bleiben, teilen Sie die Trauer. Sie helfen den Betroffenen dadurch.

Denken Sie an den Geburts- und Todestagen an das verstorbene Kind und lassen Sie es die Familien wissen, es bedeutet ihnen sehr viel! An Feier-

tagen wird den Eltern oft schmerzlich bewusst, dass ihr Kind fehlt. Versuchen Sie von Anfang an, das verstorbene Kind daran teilhaben zu lassen (z. B. durch ein kleines Weihnachtsgeschenk). Gehen Sie auf die Familien zu und bieten Sie Hilfe an. Wird diese zurückgewiesen, nehmen Sie das nicht übel und versuchen Sie es nach einiger Zeit erneut.

### **Konkrete Anregungen, um zu zeigen: „Euer Kind / Dein Bruder / Deine Schwester wird von uns nicht vergessen“:**

- Wenn Sie es können, besuchen Sie das Grab und lassen es die Eltern und Geschwister wissen, oder begleiten Sie sie zum Friedhof oder geben ihnen eine Blume oder Figur mit.
- Trauernde Familien lassen oft für ihr Kind zu Hause eine Kerze brennen. Schenken Sie ihnen doch eine (möglichst selbstgemachte) Kerze, z. B. mit dem Namen des Kindes darauf.
- Melden Sie sich an den Gedenktagen bei den Eltern/Geschwistern, z. B. per Telefon. Sind Sie damit überfordert, schicken Sie eine Postkarte, E-Mail oder SMS. Oft reicht schon: „Ich/wir sind heute in Gedanken bei Euch und Eurem Kind.“
- Überlegen Sie, was Sie selber mit Liebe und Hoffnung verbinden würden, der Liebe zum Kind, zum Geschwister, und der Hoffnung, dass es ihm in seiner Welt gut geht. Viele Dinge bekommen eine besondere Symbolik wie z. B. Kerzen, Luftballons, Sonnenblumen, Schmetterlinge. Solche Symbole eignen sich besonders, um den Betroffenen eine kleine Freude zu bereiten.

Verstehen Sie dies als Anregungen, um trauernden Familien eine Stütze zu sein. Jeder trauert anders, deshalb verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl im Umgang mit ihnen und helfen Sie ihnen, nicht an der Trauer zu zerbrechen.

Bodo Fritsche

## Anliegen und Ziele unserer Arbeit

Jährlich sterben 8.000 Kinder unter 20 Jahren in Deutschland. Der Verlust eines Kindes ist für betroffene Familien fast immer ein extrem traumatisches Erlebnis, das durch den Schmerz und die Trauer alle Lebensbereiche betrifft und über einen langen Zeitraum immer wieder zu Krisensituationen führt, die zu schweren psychischen Störungen, Depressionen, Problemen in der Partnerschaft und im Berufsleben führen.

Nach dem Tod eines Kindes spüren viele Betroffene, so genannte verwaiste Eltern/Geschwister, eine große Verunsicherung, wie Verwandte, Freunde und Bekannte mit ihnen umgehen. Oft wird einige Monate nach dem Tod, spätestens nach einem Jahr, dieses Thema gemieden oder es fallen Bemerkungen wie „Es wird schon wieder“, „Langsam muss es aber wieder gut sein“ oder „Du hast ja noch Kinder/kannst ja noch Kinder bekommen“: – Ohrfeigen für die trauernden Eltern. Aber der Schmerz und die Trauer über den Verlust eines Kindes hört nie auf. Sicher, die Intensität der Trauer verändert sich im Laufe der Zeit, wird möglicherweise langsam leibar. Dennoch sind manchmal Krisensituationen unvermeidlich, in denen der Lebenswille nachlässt und ein „Hinübergehen“ zu dem verstorbenen Kind zu einem starken Wunsch

wird. Verstehen kann diese Dimension von Trauer und Schmerz nur, wer selber betroffen ist.

Dies soll kein Vorwurf an die Nicht-Betroffenen sein: Oft ist die Furcht, bei dem Trauernden alte Wunden neu aufzureißen, die Ursache dafür, das Thema zu meiden. Oder eine Art von Unsicherheit, wie man mit diesem Menschen umgehen soll. Aber man kann feststellen, dass das Thema Tod in unserer Gesellschaft allgemein tabuisiert wird. Wenn Sie selber betroffen sind und jetzt gerade diese Zeilen lesen: Wie hätten Sie sich vor dem Tod Ihres Kindes einem Betroffenen gegenüber verhalten? Erfahrungsgemäß verlieren Betroffene die meisten ihrer Freunde und Bekannten in diesem Trauerprozess. Zum Abdecken dieses Problembereiches und zur notwendigen Trauerarbeit haben sich Selbsthilfegruppen gebildet, die versuchen, diese sozialen Defizite im Leben trauernder Familien so gut wie möglich zu kompensieren und ein „Auffangen“ durch Verstehen, Zuhören und Erfahrungsaustausch mit gleichermaßen Betroffenen – mit Verstehenden – zu ermöglichen.

Dies ist auch das Anliegen des Vereins Leben ohne Dich e. V. Wir wollen durch den Dialog von Betroffenen untereinander eine Lebenshilfe anbieten, im Sinne von Trauerarbeit, vielleicht sogar im Sinne einer Art Therapie. Von

vielen Teilnehmern in unseren Selbsthilfegruppen wissen wir, wie wichtig ihnen der Austausch untereinander in der Gruppe geworden ist, das Reden über das verstorbene Kind, die Tränen aber auch das gemeinsame Lachen. In unserem Internet-Forum erhalten wir ähnliche Resonanz, einige sprechen davon, dass dieses Forum für sie lebensnotwendig geworden ist.

Und über diesen Weg oder über das Forum [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) haben sich schon viele Freundschaften fürs Leben ergeben. Die Werte im Leben, die Denkweise, die Religiosität, alles in unserem Leben ist „ver-rückt“ und verändert. Betroffene verstehen das.

„Leben ohne Dich“ ist ein gemeinnützig anerkannter, bundesweit tätiger Verein. Ziel des Vereins ist es, verwaisten Eltern, Geschwistern und Angehörigen Hilfe bei der Bewältigung der Trauer und des Schmerzes um ein verstorbene Kind anzubieten und aktive Betreuung von Betroffenen durchzuführen.

Eine weitere Aufgabe ist die Information der Gesellschaft, um einen behutsamen und verständnisvollen Umgang mit Betroffenen zu erreichen. Unsere Gruppen und das Internet-Forum sind für alle Betroffenen (auch für Nicht-Vereinsmitglieder) offen, egal ob es sich um Früh- oder Totgeburtten oder um verstorbene ältere Kinder handelt.

## Warum diese Broschüre?

Immer wieder stellen wir bei unserer Arbeit fest, dass sich Betroffene an uns wenden und sagen: „Hätte ich doch schon früher von der Selbsthilfegruppe oder dem Internet-Forum erfahren!“ Trotz allem Bemühen ist nur ein kleiner Raum in den Medien und der Öffentlichkeit vorhanden, um die Arbeit unserer Selbsthilfe bekannt zu machen.

Mit dieser Broschüre möchten wir einen umfassenden Überblick über unsere Arbeit und unsere Hilfsangebote geben. Nicht nur für die Be-

troffenen selber, um die Scheu zu überwinden, mit ihrer Trauer an die Öffentlichkeit zu gehen, sondern auch, um den im Umfeld tätigen Personen und Institutionen etwas an die Hand zu geben, was sie an Betroffene weiterleiten können, die in der ersten Phase nach dem Tod eines Kindes in einem Schockzustand und eher passiv sind.

Wir denken hier besonders an Kinderärzte, Krankenhäuser und Seelsorger, Ersthelfer, Hebammen, Beerdigungsinstitute, Pfarrer und Pastro-

ren, die mit dem Schicksal beim Tod eines Kindes und den Trauernden in Berührung kommen. Dank unserer Mitglieder und Spender sowie der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen, denen allen wir an dieser Stelle unseren Dank aussprechen, sind wir in der Lage, diese umfassende Information an vielen Stellen zu platzieren.

**Bitte geben Sie diese Broschüre weiter, rufen Sie uns an, wenn Sie weitergehende Informationen oder weitere Exemplare benötigen.**

## Notfall-Adressen

### Notfall-Seelsorge

Notfallseelsorger/innen werden gerufen:

- nach einem plötzlichen Todesfall oder Suizid zur Begleitung der Angehörigen
- bei schweren Verkehrsunfällen zur Betreuung von Unfallopfern, Angehörigen, Unfallverursachern oder unverletzten Beteiligten
- bei Einsätzen, die Kinder betreffen (Plötzlicher Säuglingstod, Unfall)
- bei der Überbringung einer Todesnachricht in Zusammenarbeit mit der Polizei

Tel.: 1 12 bundesweit  
Internet: [www.notfallseelsorge.de](http://www.notfallseelsorge.de)  
E-Mail: [mail@notfallseelsorge.de](mailto:mail@notfallseelsorge.de)

### Telefon-Seelsorge

**(auch Suizid-Prävention) bundesweit**

Telefon-Hotline (kostenfrei, 24 h),  
auch Auskunft über lokale Hilfsdienste:

08 00/1 11 01 11 (ev.)  
08 00/1 11 02 22 (rk.)  
08 00/1 11 03 33 (für Kinder/Jugendliche)  
Internet: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

Adressen Beratungsstellen in ganz Deutschland  
Tel.: 09 21/28 33 01  
Internet: [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

### Patiententelefon zu den Themen Sterben, Trauer, Schmerztherapie, Patientenschutz

Theodor Springmann Stiftung, Berlin  
Tel.: 0 30/44 02 40 79 (bundesweit,  
Mo. - Fr. 10 bis 14 Uhr, 15 bis 17 Uhr)  
Internet: [www.patiententelefon.de](http://www.patiententelefon.de)  
(Patiententelefon und Adressdatenbank)

### Informationen und Foren im Internet:

- Zentrum für trauernde Kinder: [www.dominio-trauerndekinder.de](http://www.dominio-trauerndekinder.de)
- Arbeitskreis Leben: [www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de)
- Freunde fürs Leben e. V.: [www.frnd.de](http://www.frnd.de)
- Neuhland (Kinder/Jugendliche):  
[www.neuhland.de](http://www.neuhland.de)

## Treffen der lokalen Gruppen

### Trauerarbeit in den Selbsthilfegruppen

Die Treffen der „Leben ohne Dich“-Selbsthilfegruppe in Mülheim finden zurzeit einmal im Monat statt unter der Leitung von Martina Haucke-Fritsche und anderen, jeweils im Wechsel ein offener Gesprächsabend und ein Themen-/Kreativabend. Die Gruppe wird von Eltern aus dem Ruhrgebiet, aber auch aus entfernteren Städten regelmäßig besucht.

In ähnlicher Weise arbeiten alle unsere Selbsthilfegruppen. Die aktuellen Adressen und die Termine finden Sie im diesbezüglichen Abschnitt dieser Broschüre. Gegebenenfalls sollten Sie sich vorab telefonisch erkundigen, ob sich Treffpunkt oder Uhrzeit geändert haben.

Sie können sich jederzeit auch gerne mit uns in Verbindung setzen, um weitere Informationen zu den Treffen und unserem Angebot zu erhalten.

Bei diesen Gruppenabenden kann jeder reden oder schweigen, erzählen, wenn sie/er gerade Kraft dazu hat, oder einfach nur zuhören. Alles kann, nichts muss.

Und wenn es hilfreich für Sie ist, dann können Sie regelmäßig oder

auch unregelmäßig an den Treffen oder Themenabenden teilnehmen.

Nach der Gründung von „Leben ohne Dich“ in Mülheim zum Jahresende 2000 und der Eröffnung des Forums [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) hat sich über das Internet eine enge Freundschaft zu anderen Eltern ergeben, aus der sich weitere Gruppen in Deutschland und Italien gebildet haben (siehe Adressen).

In den „Leben ohne Dich“-Selbsthilfegruppen (SHG) lernen trauernde Eltern und Geschwister über das Vermissten und den Schmerz zu reden, denn häufig sind es Außenstehende, Verwandte und Freunde, die das Leid Betroffener nicht verstehen.

Petra Gottwald, eine betroffene Mutter und Gruppenleiterin, erklärt: „Die SHG hat mir Mut und Kraft gegeben, den Tod meines Kindes zu überleben und in mein Leben zu integrieren. Geteiltes Leid ist halbes Leid trifft auf Eltern, deren Kind gestorben ist, leider nicht zu. Jedoch tut es unendlich gut, mit betroffenen Eltern



Die Selbsthilfegruppe Mülheim

gemeinsam zu weinen, immer wieder über das Kind zu erzählen, wenn andere nicht mehr zuhören, den Namen des eigenen Kindes zu nennen und mit leuchtenden Augen von schönen Erlebnissen zu berichten. Jeder trägt sein eigenes Schicksal allein, doch gemeinsam mit Betroffenen erfahren wir Unterstützung und viel Kraft“.

Durch die enge Zusammenarbeit aller „Leben ohne Dich“-Selbsthilfegruppen ist ein permanenter Gedankenaustausch über die Gruppenarbeit gegeben, der die jeweiligen Treffen bereichert.

Die Gruppenleiter erhalten regelmäßig Supervision und werden fortgebildet. Viele der Gruppenleiter haben eine Trauerbegleiterausbildung absolviert.

## Trauerseminare für Eltern und Geschwister

Der Verein „Leben ohne Dich“ bietet neben Selbsthilfegruppen und Ferienwochen für trauernde Familien auch weiterführende Angebote zur Trauerarbeit an: Seit 2005 führen wir eigene Seminare für trauernde Eltern, Geschwister und Familien durch – geleitet von ausgebildeten Trauerbegleitern.

Oft fehlt einfach die Zeit, um für sich, für seine Sehnsucht und seine Gefühle Raum und Zeit zu haben, daher nennen wir diese Seminare „Sehnsuchtsseminare“. Der Alltag ist oft so laut, so anstrengend, dass man sich und sein Kind / seine Schwester / seinen Bruder kaum mehr spüren kann.

Menschen erwarten Normalität, und es kostet viel Kraft, dem standzuhalten. Man fühlt sich „ver-rückt“, allein mit seiner Sehnsucht und manchmal müde und erschöpft.

Diese Seminare sind eine Einladung an alle Eltern und Geschwister, die mit dem Tod eines Kindes/eines Geschwisters leben müssen und sich auf den Weg machen wollen, um das Unbegreifliche in ihr Leben zu integrieren.



### Feedback einiger Teilnehmer:

- Ich bereue keine Minute, denn obwohl das Wochenende viel zu schnell verging, habe ich echt eine unbeschreibliche Erfahrung machen können.
- Für uns sind und waren die Seminare überlebenswichtig. Unser Trauerweg ist noch lange nicht zu Ende.
- Oft habe ich Angst alles zu vergessen, aber an so einem Wochenende ist alles wieder da.
- Seit M. gegangen ist, besuche ich nun einmal im Jahr dieses Seminar und ich muss sagen – auch wenn ich Angst davor habe (jedes Mal wieder) – bringt es mir so viel, und es tut so gut in diesen Gruppen zusammen zu sein.

Wir können gemeinsam versuchen, einen Weg zu finden, um mit dem Unfassbaren wieder zu leben. Jeder für sich und wann immer nötig gemeinsam!

Niemand soll durch finanzielle Engpässe an der Teilnahme gehindert werden, daher übernimmt der Verein einen erheblichen Teil der Seminargebühren.



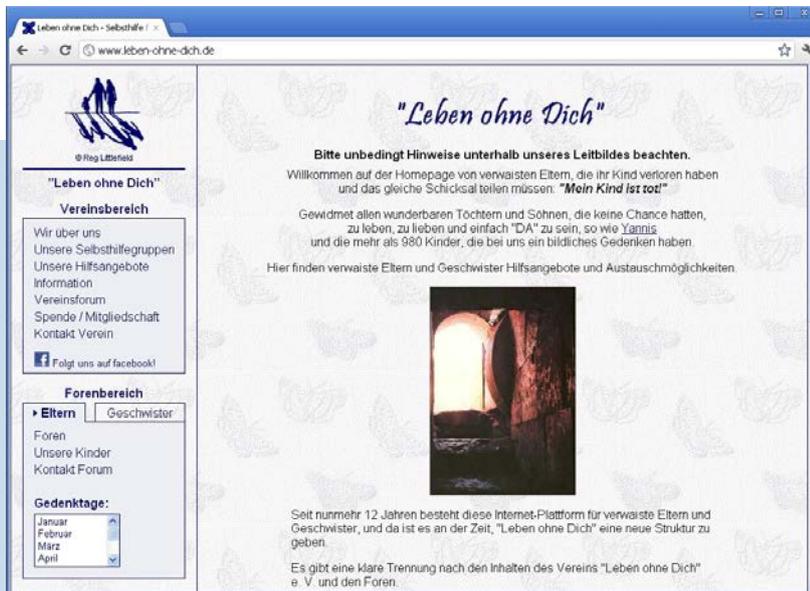
## „Leben ohne Dich“ im Internet

Im Internet-Forum [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) finden sich betroffene Eltern und Geschwister zusammen, um ihren Schmerz und ihre Trauer mit anderen zu teilen. Sie erfahren, dass sie nicht alleine mit einem solchen Schicksal sind und dass sich dort viele Menschen versammeln, die zu hören, verstehen und praktische Lebenshilfe durch eigene Erfahrungen im Umgang mit der Trauer und der Umwelt geben können.

Dabei geschieht dies anfangs (oder solange wie gewünscht) anonym, was die Hürde zu einem persönlichen Gegenüber oder zu einer professionellen therapeutischen Behandlung reduziert. Später wächst der Wunsch, die Menschen hinter diesen Gedanken und Gefühlen persönlich kennen zu lernen, was wir über die Kennenlern-Treffen von „Leben ohne Dich“ ermöglichen.

„Leben ohne Dich“ im Internet bietet offene und geschlossene Foren. Auf der Pinnwand und im Gästebuch können alle lesen und schreiben, das so genannte „Geschützte Forum“ ist ein geschlossenes Forum, zu dem nur betroffene Eltern bzw. Geschwister Zugang haben, die uns bekannt sind oder sich eindeutig identifizieren. Dadurch ist ein intimer, sicherer Raum für die Schicksale und Gefühle geschaffen worden, der auch über einen eigenen Chatraum verfügt.

Ferner bietet „Leben ohne Dich“ Foren für trauernde Väter an, da Männer anders trauern als Frauen, mehr



Scheu davor haben, mit ihrer Trauer an die Öffentlichkeit zu gehen und sich möglicherweise eher mit Männern austauschen möchten.

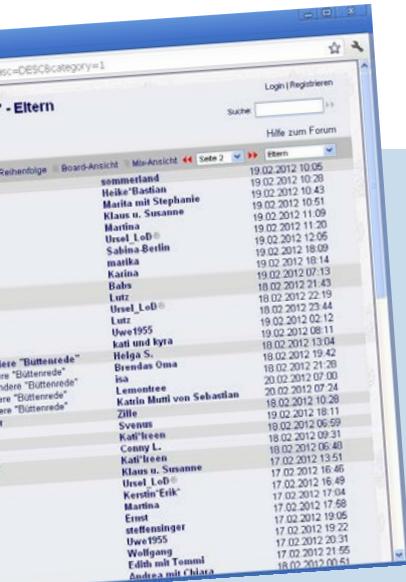
Das Forum für Geschwister ist separat eingerichtet, ebenfalls mit geschütztem Bereich und Chat. Aus unserer Erfahrung wird Geschwistern von verstorbenen Kindern kaum Hilfe zuteil. Zumal sie nicht nur einen Bruder oder eine Schwester verloren haben, sondern auch „ein ganzes Stück ihrer Eltern“, die oft in ihrer eigenen Trauer gefangen sind und wenig Kraft

für die Sorgen und Nöte der Geschwister haben.

Auf der Homepage sind bildliche Gedenken für mehr als 1.000 verstorbene Kinder mit Fotos, Gedichten und Texten eingerichtet und jeden Monat werden es leider mehr. In einem Gedenkkalender sind Geburts- und Todestage festgehalten, so dass am Todestag in vielen Familien eine weitere Kerze für dieses Kind neben der Kerze des Eigenen brennt.

Die Resonanz auf unsere Internet-Seiten hat uns völlig überrascht: Wir schätzen die Anzahl regelmäßiger Besucher auf über 8.000.

Heute ist „Leben ohne Dich“ ein Synonym für eine der größten Internet-Plattformen für verwaiste Familien im deutschsprachigen Raum. Viele Teilnehmer berichten uns, dass es für sie der erste Schritt auf dem eigenen Weg zu einer erfolgreichen Trauerbewältigung war.



## Trauer um ein verstorbenes Kind Schicksale betroffener Eltern

**Yannis**  
**Martina Haucke-Fritsche**  
**betroffene Mutter**  
**Mülheim/Ruhr**

Yannis wurde als mein drittes Kind im Oktober 1992 geboren, er kam mit einer Hämophilie A (Bluter) auf die Welt. Irgendwann kam von unserer Kindergärtnerin der Hinweis: „Martina, achte mal auf Yannis, er vergisst so viele Dinge.“ Weil Yannis die Hämophilie hatte, sagte meine Kinderärztin sofort: „Krankenhaus!“. Sie vermutete eine Blutung im Kopf. Nach einigen Untersuchungen – Entwarnung – keine Blutung, „nur“ eine Entzündung. Ich wurde das Gefühl der Angst nicht los ... ich hatte eine Riesenangst vor dem, was auf uns zukam!

Wir mussten im Krankenhaus bleiben und Yannis wurde mit Zovirax behandelt. Die Ärzte vermuteten (später erfuhr ich, dass sie es hofften), dass es ein Herpesvirus sei. Nach einer Rückenmarkspunktion stand die Diagnose: SSPE, eine Gehirnentzündung hervorgerufen durch Masernviren. Es war ein Tag im Januar 1998. Der Arzt erklärte mir, dass Yannis Hirnkrämpfe bekommen würde, er alles verlernen



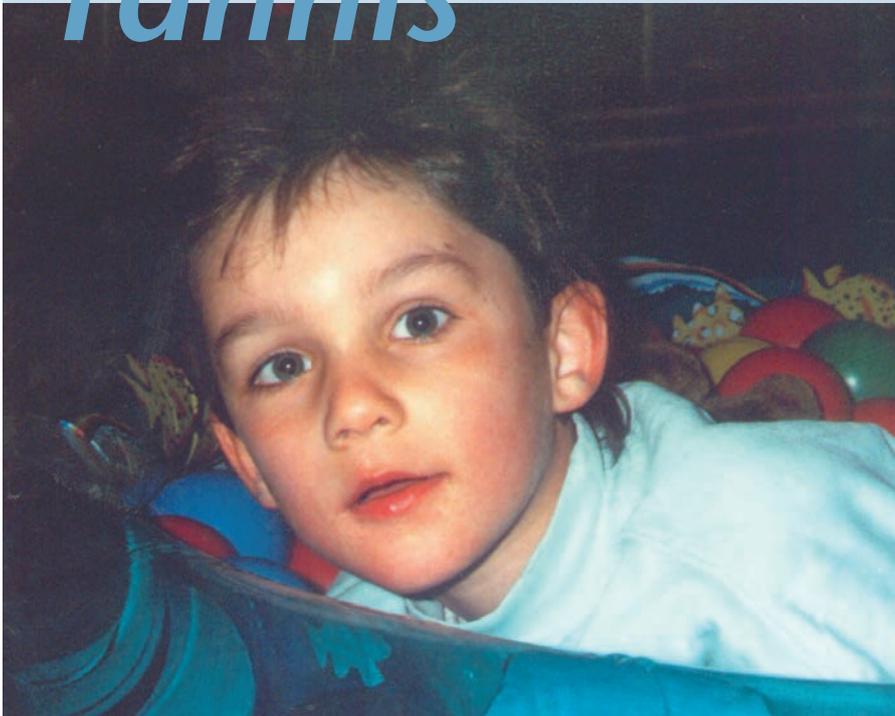
würde, es kein Medikament gegen diesen Virus gäbe, dass niemand meinem Sohn helfen könne. Nach Minuten fragte ich: „Sie wollen mir doch nicht sagen, dass mein Sohn sterben wird?“ „Doch, das versuche ich Ihnen zu sagen!“ sagte er. Ich ging nach Hause mit der Gewissheit: „Yannis stirbt!“ Mein fünfjähriger Sohn würde noch maximal drei Jahre bei uns sein!

Die Hölle begann. Jeden Tag wusste ich, dass Yannis sterben wird, ich musste es seinen Geschwistern sagen, ich musste meine Kinder beschützen

und konnte doch nicht mehr leben. Julia und Chris liebten ihren Bruder doch so sehr. Ich musste ihnen das Herz brechen, ihnen ihre unbeschwertere Kindheit nehmen, ich musste meinen Sohn beim Sterben begleiten. Alles hätte ich gegeben, um Yannis zu retten und Julia und Chris dies zu ersparen. Sie waren doch noch so klein und konnten die Welt nicht mehr verstehen! Thomas (Vater von Yannis) und ich taten alles, um unsere drei Kinder zu beschützen, aber die Viren waren schnell und stark. Yannis verlernte sehr schnell das Laufen, Sitzen, Krabbeln, Motorik und alles, was einen zum Kind macht. Als er nicht mehr sprechen konnte, glaubte ich zu sterben! Mein geliebter Sohn konnte nicht mehr sprechen. Dann fiel der Schluckreflex aus und Yannis bekam eine Magensonde.

Es tat so weh – jeder Tag war so kostbar und doch – Yannis ist jeden Tag ein wenig gestorben! Wir fuhren ins Kinderhospiz Balthasar in Olpe. Ein wunderbares Haus und wundervolle Menschen! Dort tankten wir Kraft und lernten viele tolle Menschen und Kinder kennen. Kinder jeden Alters – sie alle mussten sterben. Yannis bekam immer öfter hohes Fieber, 42 Grad, er erbrach seine Sondennahrung und jede Flüssigkeit. In Absprache mit unserer Kinderärztin – einer wunderbaren Ärztin – beschloss ich, Yannis weiterhin das Recht einzuräumen selber zu entscheiden, wann er gehen will.

# Yannis



damit zu leben. Ich vermisse Yannis jeden Tag und versuche meine Mitte wiederzufinden, das bin ich meinem wundervollen, mutigen Sohn schuldig. Ich bin es auch Julia und Christian schuldig, denn sie brauchen Lachen und Fröhlichkeit in ihrem jungen Leben. Sie mussten zusehen, wie ihr kleiner Bruder starb, sie haben tiefe Wunden ... ich hoffe sie werden heilen!

Heute, zehn Jahre nach Yannis' Tod, haben wir einen lebbareren Weg gefunden – es ist nicht einfach und der Schmerz ist unser ständiger Begleiter, die Sehnsucht ist unendlich ... aber wir leben! Durch die Gründung der Selbsthilfegruppe „Leben ohne dich“ und der Internetseite [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) habe ich Menschen, Freunde, gefunden, die mich verstehen, die Yannis kennen lernen und mit mir diesen schweren Weg gehen. Jeder für sich und wann immer nötig gemeinsam!

Unsere Kinder leben durch uns weiter und werden bei „Leben ohne Dich“ nicht vergessen. Ich wünsche jedem von Euch, dass Ihr Menschen an der Seite habt, die einfach „da“ sind, mit Euch weinen, lachen und Euch zuhören, die Euch und Euren Schmerz aushalten und Euer Kind nicht vergessen! Passt auf Euch auf.

Tina mit Yannis im Herzen,  
Julia und Chris fest an der Hand

Yannis war seit zweieinhalb Jahren der „Chef“, denn auch er hat das Recht zu bestimmen, wann er nicht mehr will und kann. Ich bin mir sicher, dass Yannis den Zeitpunkt bestimmt hat, wann er gehen wollte!

Yannis ist am 26.07.2000 um 2:48 in meinen Armen gestorben. Wir versuchen zu leben mit und nach Yannis!

Es fällt schwer und es gibt Tage, da falle ich ins Bodenlose ... aber wir sind auf dem richtigen Weg. Yannis hätte gewollt, dass wir auch wieder lachen, an ihn denken und ihn immer lieben. Die Trauer, der unendliche Schmerz, die Wut und die unstillbare Sehnsucht nach meinem Sohn wird niemals enden – denn die Zeit heilt nicht alle Wunden, sie kann uns nur lehren

### **Stefanie** **Angelika Busch** **betroffene Mutter** **Salzgitter**

Unsere Tochter war nach zwei Söhnen der größte Wunsch, der mir erfüllt wurde. Stefanie kam als gesundes Baby zur Welt, sie war lebendiger als andere Babys. Mit drei Jahren kam sie in den Kindergarten, das Abnabeln hatte begonnen und war nicht leicht. Schon im Kindergartenalter fiel mir auf, dass sie weiter als ihre Brüder in dem Alter war. Sie lernte alles von allein, das Schuhezubinden und das Fahrradfahren.

Als sie in die Vorschule kam, war sie ein Kind, das mehr Fantasie als manch anderes hatte. Dort mussten die Kinder einmal ihren Kopf malen, als würden sie in den Spiegel schauen. Stefanie hat als einziges Kind sich selbst gemalt, die Lehrerin bewunderte ihre Zeichnung. Zur Einschulung konnte sie schon Lesen und Rechnen, nichts hatten wir geübt, sie konnte es einfach so. Die Grundschule beendete Stefanie als gute Schülerin und in der Orientierungsstufe wollte sie noch besser werden. Sie schaffte es – mit dem Halbjahreszeugnis war allen klar, dass sie es auf eine höhere Schule schaffen wird.

Einige Tage nachdem es Zeugnisse gab, rief die Schule bei uns an.



# Stefanie

Stefanie ist mit einem Schrei zusammengebrochen, keine Fremdeinwirkung, einfach so. Sie ging morgens noch lachend und erfreut über eine Mathearbeit zur Schule und dann geschah das für uns alle Unfassbare. Ich lief zur Schule, sie lag da, kaum ansprechbar, und so warteten wir auf den Rettungswagen. Im Klinikum Leberstedt wurde unter Narkose eine Tomographie gemacht: Man sah nur Blut, die rechte Kopfhälfte war voller Blut. Sie wurde nach Göttingen geflogen.

Als wir dort ankamen, war die Notoperation schon im Gange. Ein

Arzt erklärte uns nach der OP, dass Stefanie die Nacht wohl nicht überlebt. Ich hatte nur einen Gedanken: Wie soll ich ohne Steffi weiterleben? Es folgte am Donnerstag noch eine OP, danach ging es ihr nicht besser, aber auch nicht schlechter. Am Freitag gegen 8 Uhr ging ich zu Stefanie. Der Arzt, der immer da war, kam zu mir und ging mit mir in den Flur. Der Gehirntod war eingetreten, ich hatte sie verloren und hoffte doch noch, dass sie es schaffen würde. Am Montag fuhren mein Mann und ich wieder nach Göttingen, wir waren über das Wochenende nicht im Elternhaus

nahe der Klinik geblieben, sondern sind nach Hause zu unseren Jungs gefahren. Als wir eintrafen, wurde der Tod bei unserer Tochter festgestellt, ein kurzes Gespräch mit dem Arzt fand statt, denn wir hatten beim Eintreten des Gehirntods einer Organentnahme zugestimmt. Wir überließen unsere Tochter nochmals in seine Obhut, beachtet darauf, dass er darauf achtet, dass niemand ihre Augen berührt.

Danach verabschiedeten wir uns von unserer Tochter. Ich erzählte ihr, dass sie allein weitergehen muss, sie solle keine Angst haben, denn wir sehen uns wieder. Am 13.2.2001, einem Dienstag, geschah der Zusammenbruch und am 19.2.2001 war unsere Kleine tot. Es hat Wochen gedauert, bis das Kapiereingangsverfahren eingesetzt hat und jetzt, einige Jahre danach, will ich sie immer noch zurück und hoffe noch oft, alles wäre ein Albtraum gewesen. Stefanie verstarb an einem Aneurysma.

Wir haben nach Stefanies Tod Hilfe gesucht und durch Verwandte eine Selbsthilfegruppe für Verwaiste Eltern gefunden. Der erste Gang dorthin fiel uns sehr schwer, denn wir wussten, wir müssen über Stefanie reden. Es war für uns im Nachhinein das Beste, was wir für uns und Stefanie tun konnten. Hier im Kreis von Betroffenen können wir reden, weinen und lachen, all das ist für uns sehr wichtig.

## **Fabienne Silvia R. betroffene Mutter Mülheim/Ruhr**

**I**ch möchte mich vorstellen. Mein Name ist Silvia. Mein Mann Bernd und ich sind die Eltern von Fabienne, unsere Älteste. Eigentlich sollte Fabienne nun lauter Streiche im Kopf haben und uns mit ihren Streichen zum Lachen bringen. Das tut sie aber nicht, denn unsere Tochter durfte nur sechs Tage leben! Sechs Tage, ihr Leben, welches unser Leben vollkommen aus der Bahn geworfen und uns zu Außenseitern gemacht hat.

Die Schwangerschaft mit Fabienne verlief nicht ganz problemlos. Es bestand ab einem gewissen Zeitpunkt der Verdacht, dass Fabienne mit einem Herzfehler zur Welt kommen könnte, wobei Art und Ausmaß uns nicht bekannt waren. Die Geburt dauerte 19 Stunden und verlief nicht ohne Komplikationen, doch dann war sie um 21.45 Uhr da, unsere Tochter Fabienne, 50 cm groß, 3.000 g schwer und wunderhübsch! Niemals werden mein Mann und ich das Gefühl vergessen, sie in unseren Armen zu halten, unser Wunschkind!

Und dann kamen sechs Tage, die sich in unser Gedächtnis eingegraben haben! Jeder Tag, jede Stunde, jede Minute ... einfach alles! Fabienne hat-

te zwei sehr schwere Herzfehler, einen unterbrochenen Aortenbogen Typ B und ein Double Outlet Right Ventricle (DORV). Eine Operation war lebensnotwendig. Von der Entbindungsklinik wurde Fabienne in die Uniklinik verlegt, von dort aus dann in eine Herz-Klinik. Drei Intensiv-Stationen waren alles, was sie zu sehen bekam von unserer Welt! Und unsere Welt hatte keine Chance, sie kennen zu lernen! Nur wir, ihre Eltern und ihre Großeltern, durften zu ihr! Die Operation dauerte knapp zehn Stunden! Für uns waren diese Stunden eine Ewigkeit, doch mittlerweile weiß ich, dass es eine andere Ewigkeit gibt. Unser Leben ohne Fabienne! Sie verstarb zwei Stunden nach der Operation, die für ihren kleinen Körper einfach zu viel war!



## *Fabienne*

Das Loch, in das mein Mann und ich stürzten, war bodenlos! Ein Jahr lang haben wir keine sozialen Kontakte gepflegt! Wir gingen beide nach einiger Zeit wieder arbeiten. Wir funktionierten, weil unsere Umwelt das von uns erwartete. Aber wenn wir nach Hause kamen, ließen wir alles und jeden draußen! Mit wem hätten wir über Fabienne und unseren Schmerz reden können? Es verstand uns doch keiner! Keiner konnte auch nur erahnen, durch welche Hölle wir tagtäglich gingen! Wir waren unfähig, uns mitzuteilen! Und all unsere Verwandten und Freunde mussten hilflos mit ansehen, wie wir sie aus unserem Leben ausschlossen!

Durch Zufall brachte mein Mann ein Flugblatt mit nach Hause, welches ihm ein Bekannter in die Hand gedrückt hatte. Es war das Flugblatt der Selbsthilfegruppe „Leben ohne Dich“! Das war es, was ich brauchte! Da waren Menschen, die wussten, was in mir vorging, die es selbst erlebten! Mit diesen Menschen wollte ich reden, musste ich reden! Ungefähr vier Monate nach Fabiennes Tod war ich dann bei der Selbsthilfegruppe und fühlte mich das erste Mal seit langem verstanden! Nach einigen Gruppenabenden und einem Kennenlern-Treffen, welches mein Mann und ich gemeinsam besuchten, waren wir soweit, uns wieder mit unserer Umwelt auseinander zu setzen. Wir trafen uns nach und nach mit Menschen, die uns

wichtig waren und heute noch sind, und redeten über Fabienne!

Auch heute, Jahre nach ihrer Geburt und ihrem Tod, können wir es immer noch nicht so richtig glauben. Kein Tag vergeht, an dem wir Fabienne nicht vermissen. Ihr Tod hat uns zu Außenseitern gemacht, die ständig darum kämpfen müssen, dass unsere Umwelt Fabienne nicht vergisst. Wir sind Eltern, die um ein Kind trauern und manchmal habe ich das Gefühl, mich dafür entschuldigen zu müssen! Wie gerne würde ich öfter mal Fabiennes Namen hören, ausgesprochen von Leuten, die mir wichtig sind! Einfach, um zu zeigen: Wir denken an Fabienne!

Wir haben zu Fabiennes zweitem Geburtstag einen Kuchen gebacken und einen Ballon steigen lassen, genau wie im letzten Jahr, denn für uns ist dieser Tag sehr wichtig. An ihrem Todestag waren wir in der Kirche und haben für sie eine Kerze angezündet. Genau wie im letzten Jahr. Und wie im nächsten Jahr ... Es ist fast unmöglich, unserer Familie und unseren Freunden zu vermitteln, wie wichtig uns diese Tage sind und wie sehr wir uns wünschen, dass sie besonders an diesen Tagen an Fabienne und uns denken ... und uns dies auch wissen lassen! Denn wenn keiner mehr an sie denkt und keiner mehr ihren Namen erwähnt und mit uns über sie spricht, wäre das, als sterbe sie ein zweites

Mal! Fabienne hat vor ein paar Monaten einen Bruder bekommen mit Namen Joshua. Er macht uns jeden Tag schmerzlich bewusst, was wir vermissen, wenn er uns anlächelt oder in seiner Entwicklung voranschreitet. Er kann und soll Fabienne nicht ersetzen, er kann uns die Trauer nicht nehmen, doch er hilft uns beim Tragen! Hoffentlich ist ihm diese Bürde niemals zu schwer!

### Jan-Erik und Julius Sandra betroffene Mutter

Jan-Erik und Julius – ich vermisse Euch!  
\*21.09.1996 und \*07.08.1998  
†24.06.2001

„Vater tötet seine beiden Söhne!“  
Was denken Sie bei dieser Schlagzeile?

**K**ann mir nicht passieren! Wie kann die Mutter damit leben? Man bangt um die Kinder, versucht sie ein Leben lang zu beschützen. Immer wieder hört man von Unfällen oder Krankheiten. Aber dass jemand in der Lage ist, sein eigen Fleisch und Blut zu töten? Ich kann es heute noch nicht glauben. Wir waren doch so eine süße kleine Familie ...

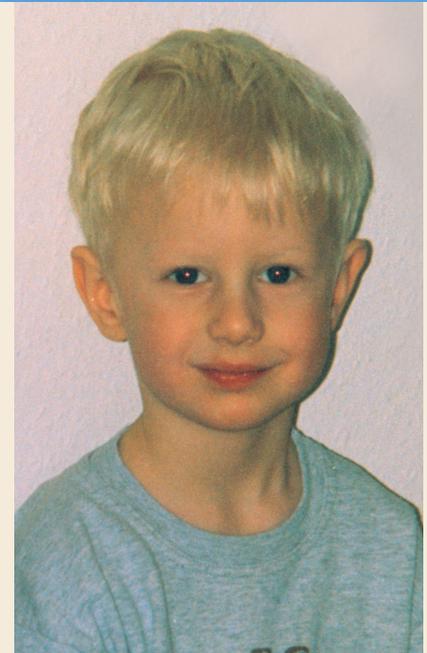
Im Juni des Jahres 2001 sollte sich unser Familienzusammenleben verändern, aber so habe ich es nicht gewollt. Wir hatten uns nach zehnjähriger Beziehung voneinander entfernt. Mit den Kindern hatten wir neben der Elternrolle vergessen, ein Paar zu sein. Mein Mann wurde immer aggressiver den Kindern gegenüber, kapselte sich ab, kannte nur die Arbeit und Familie. So wollte ich nicht weiter leben, schleppte schon einige Zeit die Gedanken einer Trennung mit mir herum. Aber mit zwei Kindern ist diese Entscheidung nicht leicht, zumal auch er sehr viel mit den Kindern unternahm und wir viele gemeinsame Interessen hatten. Jan-Erik und Julius sollten nicht ohne Vater aufwachsen.

Ein anderer Mann brachte für mich den Stein ins Rollen, ernsthaft über die Beziehung nachzudenken. Ich sprach mit meinem damaligen Mann von Anfang an offen über meine Gefühle. Er redete mir noch gut zu, dieses Wochenende mit dem anderen Mann zu verbringen. Am Sonntagmittag kam ich nach Hause. Julius und Jan-Erik machten Mittagsschlaf, sie waren nachmittags zu einem Kindergeburtstag eingeladen. Das Gespräch zwischen uns verlief sehr sachlich, obwohl mich ab und an ein merkwürdiges Gefühl einholte. Warum habe ich nicht reagiert?

Ich telefonierte dann mit seinen Eltern, ich wollte am kommenden Wochenende mit den Kindern zu ihnen



*Julius*



*Jan-Erik*

kommen. Diese Viertelstunde sollte den Kindern zum Verhängnis werden und mein Leben komplett verändern. Im Wahn schnitt er Jan-Erik und Julius die kleinen Kehlen durch ... Ich fand sie leblos in ihren Bettchen vor, erinnere mich nur an ihre schönen blonden Haare mit all dem Blut. Es drehte sich alles im Kreis. Warum hat er das getan? Wir haben sie doch beide so sehr geliebt und waren stolz über jeden ihrer Fortschritte und dann so ein sinnloser Tod? Die Antwort auf all diese Fragen werde ich wohl nie bekommen, denn die weiß wohl nicht einmal er selbst?

Jan-Erik und Julius, Ihr fehlt mir so unendlich. Manchmal kommt es mir vor, als wäre es erst gestern gewesen, dass ich Euer Lachen gesehen haben, Eure Hände in meinen gespürt habe, die Wärme Eurer kleinen Körper auf meiner Haut oder das Kitzeln der weichen Haare.

Die erste Zeit hatte ich Freunde und Familie, die mir beigestanden haben. Nach einigen Wochen waren auch diese mit der Situation überfordert und leider keine große Hilfe mehr. Relativ schnell kam ich zu den „Verwaisten Eltern Hamburg e. V.“.

Wir trafen uns mit der Selbsthilfegruppe zum Reden, Weinen und auch Lachen. Endlich verstand mich jemand. Da die Treffen aber nur alle zwei Wochen stattfanden (inzwischen einmal im Monat), suchte ich weiter. Es musste doch andere Eltern geben, die ihr Kind verloren haben?

Im Internet fand ich die Seite [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de). Im Schutze der Anonymität konnte ich meinen Gefühlen freien Lauf lassen. Ich konnte meine Gedanken als „normal“ annehmen mit allen Höhen und Tiefen, musste meine Tränen nicht mehr verstecken und Gefühle rechtfertigen. Geht es mir sehr schlecht, kreisen die Gedanken im Kopf, ist immer jemand da, der zuhört. Scheint ein wenig Licht ins Dunkel zu kommen, kann ich anderen Eltern Trost spenden und aus meinen Erfahrungen berichten. Bei den Kennenlern-Treffen haben für mich viele Mütter und Väter inzwischen ein Gesicht bekommen und es sind intensive Freundschaften entstanden, die ich nie mehr missen möchte. Es tut gut zu wissen: „Ich bin nicht allein mit meiner Trauer.“

Wie ich die Monate ohne die Kids überstanden habe, weiß ich nicht. Ich weiß nur, dass ich es ohne „Leben ohne Dich“ und die „Verwaisten Eltern“ nicht geschafft hätte.

Sandra mit Julius & Jan-Erik im Herzen

### Leif Beatrice und Lars Baumgürtel, betroffene Eltern Nottuln

**L**eben nach dem Tod (eines Kindes) Leif – blonder Strahlemann mit blauen Augen, Charmeur mit Herz und Mut; immer auf Achse; fünf Jahre alter kleiner Weiser mit klaren Vorstellungen und festen Absichten. Leif war das Zugpferd im Zwillingsgespann mit seinem Bruder Linus. Der hellste Sonnenstrahl im Licht eines untrüglichen Familienglücks.

Dann kam der 30. Oktober 2002. Leif verunglückte und verlor – gänzlich ohne äußerlich sichtbare Verletzungen – sein junges Leben. Das Unvorstellbare brach über unsere Familie herein – ohne Vorwarnung, ohne Sinn. Wir als Eltern und Linus waren darauf nicht im geringsten vorbereitet. Das Sterben war für uns der Tod älterer Menschen nach einem erfüllten Leben. Die Möglichkeit, dass ein Kind sterben konnte, war für uns kein Teil unserer Vorstellungen, was im Leben möglich ist. Der Tod eines Kindes war nichts Konkretes, nicht einmal eine Ahnung. Das Unmögliche war da. In der völligen Lähmung mussten wir alle Dinge organisieren, die der Vorgang Tod auch bei Kindern mit sich bringt.

Wir hatten zu unserem Glück Menschen der ersten Stunden – egal ob



## Leif

Familie oder Freunde, die uns viel von den Zwangsroutinen abgenommen haben. Gleichzeitig haben sie Trost gespendet - ohne sie wären wir in unserer Verzweiflung versunken. Aber die Fragen, die sich bei der folgenden Orientierung in ein neues Leben ohne Leif aufdrängen, können auch sie nicht beantworten:

## Sebastian Frieda H. betroffene Mutter

**L** EBEN OHNE DICH, mein Kind –

... ein wahrlich unvorstellbarer Gedanke, der uns im ersten Leben manches Mal gestreift hat – jedoch nur als schaurige Schreckensvision, die eben jedes Elternteil wohl mal gedanklich durchspielt, um sogleich wieder im „wohligen Jetzt“ zu landen mit der sicheren Gewissheit, so etwas würde schon nicht passieren und schon gar nicht uns ... aber ...

... was, WENN DOCH?

Dann beginnt ein anderes Leben, eine spürbare Hölle, die bar jeglicher Vorstellungskraft derjenigen liegt, die sich nach wie vor im anderen Leben in der vermeintlichen Sicherheit wiegen dürfen. Diese Hölle hat ihre verschiedenen Ausprägungen, je nach Variation des Verlustes: Ist das Kind (oder die Kinder) jünger oder älter verstorben, durch Unfall oder Krankheit oder gar Mord, hat man Abschied nehmen können oder wurde wie so oft von routinierten Besserwissern abgeraten, sich „das Schreckliche“ noch einmal anzusehen ...

Egal wie sich die Hölle gestaltet, sie stülpt sich zunächst immer ohne

Auf diese Fragen ist kein gesellschaftlicher Träger vorbereitet – weder Kirche noch Soziale Dienste oder andere Einrichtungen. Hilfe haben wir in der Gemeinschaft der Betroffenen gefunden und bei Freunden, die verstanden haben, dass es nach einem solchen Verlust keine Heilung gibt, dass es keine Rückkehr in das alte Leben gibt und man sich als Betroffener grundsätzlich ändern darf und teilweise muss.

Wer beschäftigt sich schon freiwillig mit dem Thema, das man selbst auch gern ausgrenzen möchte. Jedes Jahr passiert das Unmögliche 8.000 Familien. Jedes Jahr. Und es vergeht keine Woche, in der man nicht von jemandem hört oder von jemandem angesprochen wird, der unser Schicksal teilt. Es fällt vielen schwer darüber zu reden, da der Verlust eines Kindes unvorstellbar weit außerhalb aller Möglichkeiten liegt – auch der Möglichkeit, sich vorzustellen, es könnte das eigene Kind betreffen.

Vielleicht ist das aber ein Grund, sich mit der Tatsache auseinander zu setzen, dass Kinder auch bei uns sterben und verzweifelte Menschen hinterlassen, die neben Mitgefühl auch Hilfe brauchen. Hilfe, in ein neues Leben aufzubrechen.

Für uns Betroffene – als gesellschaftliche Randgruppe – gibt es keinen strukturierten Betreuungsansatz.

Die Hilfe für die Betroffenen fußt auf Selbsthilfe oder dem Engagement einzelner Mitmenschen unterschiedlichsten Hintergrundes, von denen hier insbesondere den Initiatoren der Selbsthilfegruppe in Mülheim und der Internetplattform „Leben ohne Dich“ unserer ganz besonderer Dank gelten soll. Wenn schon nicht direkt den Betroffenen, sollte unsere Gesellschaft wenigstens solchen Initiativen für Betroffene die notwendige Unterstützung bieten.

### Wie trauern?

**Wie kommunizieren, darüber reden?**

**Mit wem?**

**Mit wem nicht?**

**Wie einen Sinn, eine Erklärung finden?**

**Welchen Weg gehen?**

**Was dürfen? Lachen, Weinen?**

**Was passiert mit unserer Beziehung, Freundschaften?**

**Was sind die Eckpfeiler des neuen Lebens nach dem Verlust unseres Kindes?**

Netz über uns, sie ist immer dunkel, sie ist immer tief und will nie enden, sie verschluckt meistens unsere Schreie in die andere Welt, in ihr verbergen sich wahrlich immer neue Schrecken, die unsere Panik und unser Entsetzen so oft wiederkehren lässt. Auf der Suche nach Hilfe in der Not, die nie enden wird – denn, unsere Kinder bleiben immer tot – ist es ein Glück, wenn man den Weg zur Internetseite [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) findet. Hier wird uns endlich der Raum gewährt, der Wiedererkennen im Schmerz zulässt, hier finden wir die Menschen, die ohne lange Erklärungen wissen, wovon wir reden, hier versucht jeder zu geben, was er kann, hier darf man auch nur mal verweilen, um sich in der Welt der Wissenden zu erholen.

„Leben ohne Dich“ – ein Motto, das es in sich hat und von der Kraft der Initiatorin zeugt, denn es trägt zugleich die Hoffnung in sich, es lädt ein, nicht aufzugeben, weiterzumachen, jeden Tag einen Schritt mehr, „wenn nicht allein, so immer wieder gemeinsam.“

Den Tod in uns, gibt es dennoch ein Leben, ein Weitermachen in Liebe zu unseren Kindern, die wir niemals gewillt sind, aufzugeben. Das Wissen um unseren berechtigten nie enden wollenden Schmerz und der tiefen Sehnsucht nach unseren Kindern lässt uns Mut schöpfen, es gibt ein „LEBEN

OHNE DICH“, mit dir in mir, mein Kind.

In Gedenken an unseren Sohn Sebastian, der mit elf Jahren im Juli 2001 in der Isar ertrank. Ich danke dir, mein Sohn, dass du die Liebe in mich gepflanzt hast, so oft wird mein Herz von dir berührt und gibt mir die Stärke, nicht aufzugeben.

Ich danke auch Tina und Bodo, die mit der Seite [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) unserer „Parallelwelt“ inmitten des vermeintlich wahrhaftigen Lebens einen Raum und ein Sprachrohr geschaffen haben.

### **Michael Ulli Ursula Raden betroffene Mutter Bautzen**

**N**ie werde ich den Nachmittag des 29. Juni 2004 vergessen, an dem ich erfuhr, dass am Tag zuvor mein Sohn Michael in seiner Wohnung gestorben war.

Er lebte in Stuttgart und war vor knapp fünf Wochen gerade 26 Jahre alt geworden. Eine Mitbewohnerin hat ihn tot in seinem Bett gefunden. Bei der Obduktion konnte keine genaue Todesursache festgestellt werden, nur dass sein Herz zu groß war.



Man ging deshalb von plötzlichem Herzversagen aus. Auch durch weitere Untersuchungen konnte keine genauere Diagnose erstellt werden.

Michi war ein lebenslustiger, sportlicher junger Mann, der außer Erkältungen und eine dadurch ausge-

löste Bronchitis nie irgendwelche Beschwerden hatte. Aber welcher junge Mensch hat das nicht? Ich habe mir nie etwas Schlimmes dabei gedacht.

Er war KFOR-Soldat im Kosovo und außer einer Hitzeallergie hatte er auch dort keinerlei Beschwerden, die auf eine Herzkrankheit hätten schließen lassen.

Die nächsten Tage habe ich wie in Trance verlebt, ich bin nach Stuttgart gefahren mit meinem Mann und meinen beiden jüngeren Kindern. Ich habe die Beerdigung vorbereitet, einen Sarg und eine Urne ausgesucht, weil mein Sohn eingeäschert werden wollte. Bestimmt, welche Kleider Michi angezogen werden sollten.

Ich habe einen Kampf ausfechten müssen, weil die Pathologie des Robert-Bosch-Krankenhauses der Meinung war, dass der Sarg meines Sohnes geschlossen bleiben sollte, „weil er sich doch schon sehr verändert hätte“. Ich sollte dazu überredet werden, vor einem geschlossenen Sarg Abschied von meinem Kind zu nehmen, das ich seit vier Monaten nicht mehr gesehen hatte. Ich habe mich geweigert und eine würdige Aufbewahrung verlangt.

Im Nachhinein bin ich sehr froh über meine Starsinnigkeit. Michi hatte sich natürlich in der Woche seines Todes verändert, aber nicht so, dass

ich ihn nicht mehr hätte ansehen können. Ich konnte ihn noch einmal streicheln, ihn anschauen, einfach bei ihm sein. Zum Glück hatte ich ein Beerdigungsinstitut gefunden, das dies alles sehr einfühlsam in die Wege geleitet hat. Wie ich später erfahren habe, ist dies keine Selbstverständlichkeit.

Ich habe die Freundin meines Sohnes getröstet, ihr dabei geholfen, Michi noch einmal zu streicheln, ihn anzufassen. Auch mein jüngerer Sohn und meine Töchter fühlten sich durch meine vermeintliche „Stärke“ dazu in der Lage, sich von ihrem Bruder zu verabschieden.

Es kam der Tag der Trauerfeier. Vorher musste ich mir überlegen, wie diese ablaufen sollte. Michi war getauft und konfirmiert, gehörte aber keiner Kirchengemeinde an. Ich konnte mir keine christliche Beerdigung für ihn vorstellen. Aber eine Beerdigung ohne Pfarrer? Mit einem freien Redner? Das konnte ich mir ebenso wenig vorstellen. Durch das Beerdigungsinstitut wurde mir dann doch ein freier Redner vermittelt.

Mit sehr gemischten Gefühlen habe ich einen Termin mit ihm vereinbart. Habe ich doch in den neuen Bundesländern schon manche Beerdigung mit einem „Redner“ mitgemacht und sie alles andere als schön empfunden. Wenn man überhaupt von „schön“ bei einer solchen Ange-

legenheit reden kann. Im Nachhinein muss ich sagen, dass die Trauerfeier meines Sohnes sehr schön und feierlich war. Es wurde Orgel und Cello gespielt, keine Musik aus der „Konserve“. Auch die Rede war berührend und hat genau die wichtigsten Lebenspunkte Michis wiedergegeben. Ich war erleichtert, mich dafür entschieden zu haben.

Viele Monate später habe ich im Internet zufällig ein Portrait über den Redner gefunden, er hat Theologie studiert und war sehr lange Jahre als Priester tätig.

So viele Menschen habe ich noch nie auf einmal gesehen. Fast befürchtete ich, die Plätze in der Kapelle würden nicht ausreichen. Auch an diesem Tag habe ich getröstet, geholfen, geredet, war für alle da. Ich kann mich überhaupt nicht mehr an Einzelheiten erinnern. Es wurde mir dann später erzählt, wie gefasst und ruhig ich dagesehen und für alles gesorgt hätte.

Dann kam die Urnenbeisetzung meines Sohnes zwei Wochen später. Vor dieser hatte ich große Angst. Meine Eltern wurden auch eingeäschert und die Urnenbeisetzung war einfach furchtbar. Dann habe ich von Herrn Bayer - dem Redner bei der Trauerfeier - erfahren, dass er selbstverständlich auch bei der Urnenbeisetzung dabei sein würde, wenn dies mein Wunsch wäre. Ja, es war mein Wunsch

und so ging auch diese Beisetzung in feierlicher Würde vor sich.

23 Monate sind vergangen, 23 Monate ohne ihn, ohne seine Anrufe, sein Lachen, seine Späße. Immer wieder bekam ich zu hören, dass ich loslassen solle.

Wie kann ich mein Kind loslassen? Wie kann ich akzeptieren, dass er von jetzt auf nachher plötzlich nicht mehr da ist? Wie kann ich Versäumtes nachholen? Wie kann ich damit leben, dass ich ihn immer habe machen lassen, was er wollte? Ihn im Februar 2004 zuletzt gesehen habe, weil er nie Zeit hatte? Und ich immer dachte, lass ihn, das nächste Mal wird es schon klappen. Leider gab es kein nächstes Mal mehr.

Wie kann ich damit fertig werden, dass mein Kind fast eine Woche in einer Schublade der Pathologie lag, ganz alleine, weil ich 500 km weit entfernt wohnte und sein in der Nähe wohnender Vater nicht in der Lage war, seinen Sohn würdig aufbahnen zu lassen.

Lauter Fragen, auf die ich wohl nie eine Antwort bekommen werden.

Soll ich mir den Spruch auf seiner Traueranzeige zu Herzen nehmen und glauben was da stand?



# Michi

Der Tod hat keine Bedeutung -  
ich bin nur nach nebenan gegangen.  
Ich bleibe wer ich bin.  
Und auch ihr bleibt dieselben.

Was wir einander bedeuten  
bleibt bestehen.

Nennt mich mit meinem vertrauten Namen, sprecht in der gewohnten Weise mit mir und ändert euren Tonfall nicht! Hüllt euch nicht in Mäntel aus Schweigen und Kummer - Lacht wie immer über die kleinen Scherze, die wir teilten.

Wenn ihr von mir sprecht, so tut es ohne jede Reue und Traurigkeit. Leben bedeutet immer Leben - es bleibt bestehen immer ohne Unterbrechung.

Ihr seht mich nicht, aber in Gedanken bin ich bei euch. Ich warte eine Zeitlang auf euch - irgendwo, ganz in der Nähe - nur ein paar Straßen weiter.

(Henry Scott Holland)

Am 28. Juni 2004 sank die Sonne,  
bevor es Abend wurde,  
weil du gingst,  
ohne dass wir uns voneinander verabschieden konnten.

Du hinterlässt eine große Lücke  
und eine unendliche Leere,  
die niemand füllen kann.

Oft stehe ich an deinem Grab und  
kann nicht fassen,  
dass du darin liegst.

Der Schmerz, die Trauer,  
die Sehnsucht nach dir,  
niemand kann sie mir nehmen.  
Niemand kann mir helfen,  
niemand wird dich jemals ersetzen.

Irgendwann werde ich begreifen,  
dass du niemals wiederkommst,  
aber in meinem Herzen  
wirst du bleiben, für immer!

(Verfasser unbekannt)

Zu meinem Glück fand ich dann  
die Internetplattform "Leben ohne  
Dich". Dort fühlte ich mich verstan-  
den und aufgefangen in meiner Trauer.  
Viele Menschen von dort kenne ich  
inzwischen persönlich und uns ver-  
bindet eine tiefe Freundschaft.

© Ursula Raden

Es weht der Wind ein Blatt  
vom Baum,  
von vielen Blättern eines.

Das eine Blatt  
- man merkt es kaum -  
denn eines ist ja keines.

Doch dieses Blatt allein  
war Teil von unsrem Leben,  
drum wird dies eine Blatt allein  
uns immer fehlen.

(Manuela Hörmann)

## Häutungen Marieluise betroffene Mutter

**E**igentlich stehe ich ganz ruhig vor  
meinem Schicksal. Ich beobachte  
es, als ob es gar nicht zu mir gehören  
würde. Was mir passiert ist, gehört zu  
den Alpträumen jeder einzelnen Mut-  
ter. Es ist der Alptraum an sich. Und  
ich lebe noch. Einfach unfassbar.

Seit drei Jahren lebe ich damit.  
Mal besser und mal schlechter. Aber  
seit kurzem in dem Bewusstsein, dass  
ich wirklich lebe, dass es weiter geht.  
Erst war es ein ungeliebter Gedanke,  
denn ich wollte nicht mehr leben.  
Es gab wenig Gründe weiterzuma-  
chen, das Leben anzunehmen. Aber  
ich habe gelernt, dass es tatsächlich  
weiter geht. Und nun weiß ich, dass  
das Leben mir viel bedeutet, dass ich  
leben will, mit aller Kraft und Energie,  
die sich wieder eingefunden hat, die  
sich in mir regt, die meinen Schmerz  
manchmal zur Seite schiebt, obwohl  
ich mich noch dagegen wehre.

Ich möchte ein anderes Leben ha-  
ben als „vorher“, eines, das von den  
kleinen Dingen bestimmt wird und  
mir kleine Dinge anbietet und gibt.  
Grosse Dinge sind nicht mehr inter-  
essant. Ich möchte auf einer Parkbank  
sitzen und in der Ferne die spielenden  
Kinder beobachten. Ich möchte mir

selbst genug sein. Ich möchte mor-  
gens aufwachen und Frieden empfin-  
den, ganz tief in mir drin. Ich möchte  
lebenslustig sein und lachen. Nicht  
so wie vorher, denn heute hat mein  
Lachen eine ganz andere Bedeutung.  
Nur für mich, denn ich weiß, was  
mich das Wiederentdecken dieses La-  
chens gekostet hat – mein früheres  
Leben.

Ich stehe neben mir und beobach-  
te mich und alles ist ganz anders. Und  
die Welt ist anders geworden. Es sind  
Dinge passiert, die keiner für möglich  
gehalten hätte, die über der Schmerz-  
grenze liegen, jenseits von dem, was  
ein normaler Mensch ertragen kann.  
Aber was kann ein normaler Mensch  
ertragen?

Ich frage mich, wie man diesen  
Schmerz leben kann. Jede Minute des  
Tages. Dieser Irrsinn, der einen er-  
fasst, der einem den Atem abschnürt,  
die Stimme versagen lässt. Der jede  
Bewegung in sich selbst stoppt. Und  
doch lebe ich.

Ich bin zu einem anderen Men-  
schen geworden. Es tut weh. Denn ich  
frage mich, warum so etwas passieren  
muss, damit man zu sich selbst findet.  
Damit man das Leben so akzeptiert,  
wie es nun geworden ist. Und damit  
man eine gewisse Bescheidenheit ent-  
wickelt, eine Dankbarkeit für die ganz  
kleinen Dinge des Lebens, die einem  
geblieben sind.

Ich sehe fast überall betretene Gesichter. Als es mir so schlecht ging, war es nicht so. Heute geht es mir nicht mehr schlecht, nur anders. Niemand kann damit umgehen. Ich mache euch Angst, weil ich unbeugsam geworden bin, für euch in gewisser Weise unmenschlich. Ich halte euch einen Spiegel vor und insgeheim denkt ihr, wie würdet ihr damit umgehen, wenn es euch passiert? Auch so stark, wie ihr glaubt dass ich bin? Nach all den Jahren kennt ihr mich noch immer nicht. Ihr denkt immer noch, dass ich stark bin, so wie vorher. Und wisst nicht, wie schwach ich sein kann, aber dass dieses Eingeständnis der Schwäche für mich in meiner Situation eigentlich Stärke bedeutet und mich stolz werden lässt. Stolz auf mich selbst. Denn wer kann sich schon erlauben, schwach zu sein? Nur Menschen wie ich.

Und damit habe ich mich ausgegrenzt aus dem normalen Leben. Irgendwie bin ich nicht mehr Teil eurer Welt. Und will es auch nicht sein. Ich will in meiner eigenen Welt leben, die ich mir mühsam konstruiert habe. Es ist eine Welt der Trauer und des Schmerzes, aber sie ist nicht dunkel. Sie ist lebenswert und oft schön. Weil ich gerne in dieser meiner eigenen Welt lebe, egal was ihr sagt. Und weil ihr nie ermessen könnt, dass man so leben kann, wenn man es muss.

Eure Blicke kann ich inzwischen

gut deuten. Sie drücken Unverständnis aus, Unglauben und eben diese Betroffenheit. Betroffenheit vor was? möchte ich euch fragen. Aber es kommt nie so weit, nie zu diesen Fragen, weil es für mich keine Bedeutung mehr hat. Ihr versteht nicht, dass der Tod für mich nun zum Normalfall geworden ist, dass ich keine Angst mehr davor habe, nicht vor ihm und nicht vor mir selbst, da ich damit jeden Tag lebe.

Die ganz Dummen unter euch flüstern und lästern und halten mich für verrückt. Na klar, sie ist über den Tod ihres Kindes verrückt geworden. Ihr kennt die andere Schreibweise dieses Wortes nicht: ver-rückt. Und es ist sinnlos, es euch zu erklären.

Ich wehre mich. Gegen das Unverständnis, gegen das Vergessen, gegen das Augen-Verschließen, gegen die Lieblosigkeit und die Nicht-Akzeptanz. Fast schon militant. Es wäre euch eine Trauernde lieber, die nicht so intensiv nachdenkt, sich nicht so stark mit ihrer Trauer identifiziert, einfach sich ruhig in ihr Schicksal ergibt. Ich bin mühsam. Immer diese schweren Gedanken. Für mich sind es keine schweren Gedanken – es sind die Gedanken, die ich mir nach dem Tod meines Sohnes mache. Trauer light? Damit kann ich leider nicht dienen.

Man kann auch als Trauernde ein relativ normales Leben führen. Ich

halte mein Leben inzwischen für ganz normal, weil ich die Trauer als Teil dieser Normalität akzeptiert habe. Ich habe sie nicht vergessen, nicht versteckt. Ich arbeite daran, jeden einzelnen Tag. Sie ist quasi zu meinem ganz persönlichen Projekt geworden, an dem ich mich messen kann. Ich verlange mir viel ab, mache große Anstrengungen. Ich habe meine schlechten Momente und meine guten. Meine Sternstunden und meine Desaster – und ich lebe sie beide.

Meine Gedankengänge sind manchmal wirr, von vielen nicht zu verstehen. Auch das muss ich akzeptieren, denn es ist halt so. Was ich durchlebt habe, kann zu keinen klaren Gedanken führen. Ich strauchle, ich suche nach Worten, ich vergesse Dinge, aber meistens nur die relativ unwichtigen. Ich kann mich manchmal nicht konzentrieren. Finde diese Worte nicht, sehe eure Gesichter geprägt von Entsetzen. Aber vielleicht bilde ich mir das nur ein, denn ich bin so empfindlich geworden. Auch andere Menschen, denen das nicht passiert ist, haben manchmal Ausfälle. Nur machen sie sich dazu keine Gedanken. Ich nehme das persönlich, weil mich mein Perfektionismus auch in der Trauer begleitet. Die gewisse Leichtigkeit, dieses sich-selbst-Verzeihen, das fehlt mir.

Ich habe mich in den letzten Jahren so oft gehäutet. Ich habe so viele

Entwicklungen durchgemacht und sie waren so schmerzhaft. Jede einzelne Phase hat weh getan. Heute kann ich es besser verstehen, denn ich habe die Trauer erforscht. Man hat mir dabei geholfen und ich habe diese Hilfe angenommen. Ich habe sozusagen das Beste daraus gemacht. Mühsam, unter Schmerzen. Kann man sagen, es hat sich gelohnt?

Und trotz allem sitze ich manchmal da, total verzweifelt. Vermisse ihn, den einzigen Menschen, an den ich mich je anlehnen konnte. Weil er so war wie ich bin, weil er mich ohne viele Worte verstanden hat. Weil er mich mit einem Lachen in den Arm nehmen konnte, alle Zweifel wegwischen, mir Selbstbewusstsein und Stolz gegeben hat, mich bestärkt hat in meinen Plänen, mir geholfen hat sie durchzuziehen. Das muss ich wohl jetzt alleine tun, mühsam, aber mit ihm immer an meiner Seite. Denn das hat sich nicht verändert.

In Liebe und Dankbarkeit  
Yannis, Tina und Bodo gewidmet

Marieluise mit Alexander fest verbunden und mit Walids starkem Arm um meine Schulter

Mein Sohn Alexander erkrankte am 11. April 2002 bei einem Bootsunfall in der Türkei. Er war damals 24 Jahre alt.

# Geschwister-Credo

## Geschwister-Credo

Wir sind „verwaist“ als trauernde Geschwister.

Doch wir sind nicht allein in der Gemeinschaft junger Menschen, die mit dem Tod von Bruder und Schwester leben müssen.

Öffnet Eure Herzen und habt Geduld mit uns.

Manchmal brauchen wir die Unterstützung unserer Freunde.

Manchmal suchen wir den Schutz unserer Familie.

Manchmal müssen wir alleine gehen, begleitet von unseren Erinnerungen.

Immer auf der Suche nach uns selbst.

Wir können unsere toten Brüder und Schwestern nicht ersetzen, aber ein besonderer Teil von ihnen lebt in uns weiter.

Ihr Tod hat unser Leben verändert.

Es verläuft nun ganz anders, als wir es erträumt hatten.

Wir fühlen die Verpflichtung, stark zu sein, auch wenn wir schwach sind.

Wir leben weiter, weil wir den Wert der Familie und das kostbare Geschenk des Lebens nun besser verstehen als viele andere.

Unser Ziel ist es, als trauernde Geschwister nicht auf der Strecke zu bleiben, sondern nach vorn zu schauen und gemeinsam unseren Weg zu suchen.

Wir sind nicht allein in der Gemeinschaft „verwaister Geschwister“.

*In freier Übersetzung von A. Riebel/M. Voss-Eiser  
Copyright: A. Riebel/M. Voss-Eiser und Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e. V.*

### **Ann Katrin Rouven betroffener Bruder**

#### **3.650 Tage**

**N**un sind schon zehn Jahre vergangen, aber der Schmerz ist geblieben. Hatten die Anderen mir nicht versprochen: „Die Zeit heilt alle Wunden?“

Leider hatten sie wohl überhaupt keine Ahnung, wovon sie da redeten. Die Zeit heilt so tiefe Wunden nicht. Das Messer, das da in deinem Herzen steckt, kann kein Mensch wieder entfernen. Aber die Zeit gibt dir die Möglichkeit, Strategien zu entwickeln, um zu lernen, mit der Trauer besser umgehen zu können.

In den ersten Wochen und Monaten nach dem Unfall wollte ich es nicht wahr haben, dass meine kleine Schwester, meine beste Freundin, deren Vorbild und teilweise Vaterfigur ich war, bei einem Altersunterschied von neun Jahren und einem Vater, der sich nicht viel aus Familie machte, einfach so gegangen war. Das konnte und durfte nicht sein.

Jeden Morgen wachte ich mit der Hoffnung auf, alles wäre nur ein Albtraum gewesen. Sie musste jeden Au-



## *Ann-Katrin*

genblick wieder durch die Wohnungstür kommen.

Mein Leben schien in einem Nebel des Schmerzes unterzugehen.

Mit niemandem konnte ich über meine Gefühle, meine Traurigkeit und meinen unerträglichen Schmerz reden. Viele versuchten, mir gut zuzusprechen, doch ihre gut gemeinten Ratschläge klangen wie Hohn. Sie

konnten sich umdrehen und waren wieder in ihrem ganz normalen Alltag.

Bei mir hingegen war alles anders. Ich hatte Angst, fröhlich zu sein. Es war mir unmöglich, fröhlich zu sein und zu lachen, während meine Schwester tot war. Ständig hatte ich ihr gegenüber ein schlechtes Gewissen. Dabei waren wir seit unserem gemeinsamen Urlaub, damals war sie zwölf Jahre alt, so gut miteinander ausgekommen wie nie zuvor.

## Karsten Gwendolyn betroffene Schwester

Ich war 1982 in den Ferien bei meiner Oma in Franken als Karsten geboren wurde. Bei meiner Rückkehr fand ich also ein schreiendes Bündel vor, welches sich als mein Bruder entpuppte.

Meine Mama ging relativ schnell wieder arbeiten, und so hatte ich ihn als große Schwester recht oft „an der Bakke“. Ich liebte ihn über alles, auch wenn man einen kleinen Bruder nicht überall gebrauchen kann.

Egal wo wir hinkamen, wenn Karsten etwas bekam, sagte er immer: Gwendy auch! Mit seinem Charme wickelte er alle um seinen kleinen Finger.

Wir hatten zueinander eine stärkere und bessere Bindung als zu unseren Eltern. Eher hieß das: Wir gegen den Rest.

Im Kindergarten entwickelte er einen recht eigenwilligen Stil, der ihm die ersten „Feinde“ einbrachte. Sein Dickkopf prägte sich immer mehr aus.

Als er mit sechs Jahren eingeschult wurde, hatten wir das erste Mal so richtig mit seinen Eigenarten zu tun.

Kein Streit oder ähnliches hatte unsere Beziehung über den Tod hinaus belastet.

Ich wusste, auch sie würde es nicht wollen, dass ich im Leben keinen Spaß und keine Freude mehr empfinden würde. Auch im Hinblick auf meine Frau und meine kleine Tochter, deren Patentante sie gewesen war.

Erst bei „Leben ohne Dich“ habe ich Gesprächspartner gefunden, die wussten, wovon ich da sprach. Sie gaben mir den ersten und so wichtigen Halt, den ich zu dieser Zeit brauchte. Doch es war ein langer Weg und selbst heute, zehn Jahre nach ihrem Tod, passiert es mir ab und zu immer noch für einen kurzen Moment, dass dieses schlechte Gewissen zurückkommt.

Zudem vergeht nicht ein Tag, an dem ich nicht an sie denke. Doch ich hatte das Glück und konnte die Ereignisse und Gefühle in Kreativität umsetzen und Geschichten, Gedichte und Liedertexte schreiben. Ich gründete „Upper Mount Sound“, ein „Independent Music Label“, mit dem ich versuche, dieses Thema musikalisch zu den Menschen zu bringen. Ich habe meinen ersten Song „Little Rose“ veröffentlicht und arbeite weiter an einem Album.

Dies ist mein Weg, mit dem Schmerz, der Traurigkeit und dem so großen Verlust leben zu können. Ich

selber kann es und will es oft nicht wahrhaben, doch auch ein so tiefgreifendes und negatives Erlebnis kann Dinge hervorbringen, die ansonsten so nicht entstanden wären. Das macht den Verlust nicht wieder gut, es heilt auch nicht die Wunden und es bringt mir mein unbelastetes und unbeschwertes Leben nicht wieder zurück. Auch kann es die ständige leicht traurige Stimmung nicht vertreiben. Mir hat es aber einen Weg aufgezeigt, das Leben wieder leben zu können.

Ich hoffe, auch Ihr findet eine Möglichkeit, in Eurem Leben wieder eine Basis zu schaffen, auf der es gelingt, die Belastung durch die Trauer zu ertragen.

Eines weiß ich mit Gewissheit: Werde ich diese Welt einst, mit 95 Jahren oder mehr, verlassen, wartet jemand auf mich, mit dem ich die Ewigkeit noch vor mir habe. Was sind da schon 55 Jahre Wartezeit.

Rouven  
[www.upper-mount-sound.com](http://www.upper-mount-sound.com)

**Es gibt niemanden auf der Welt,  
der Dich ersetzen kann.  
Du bist einzigartig  
Und Du gehörst zu mir.  
Ich werde Dich vermissen,  
solange ich lebe.**

(Cindy Adkins)

Er war richtig neugierig auf die Schule und wollte lernen.

Als die Lehrerin meinte, dass jetzt Basteln und Malen dran wäre, setzte er sich mit seinen Spielzeugautos unter den Tisch und spielte. Auf die Frage warum er nicht mitmache, antwortete er: Das kann ich auch zu Hause.

Der Machtkampf zwischen ihm und der Lehrerin ging dann fatal aus. Er hat seine Wut an den Stühlen ausgelassen. Unsere Eltern mussten ihn von der Schule nehmen. Leider hatte dieses Ereignis seinen Schulweg sehr stark geprägt.

Er kam somit erst einmal in die Vorschule (an einer anderen Schule), wo er wieder von diesen Emotionen runter kam. Als er erneut eingeschult wurde, bekam er eine supernette Lehrerin, der er viel zu verdanken hatte.

Karsten schloss Freundschaften in unserer Straße, leider nicht immer mit den „Richtigen“. Er ging zeitweise gegen Alles und Jeden, wenn ihm etwas nicht passte.

Reibereien gab es natürlich auch zwischen uns.

Zu seiner Konfirmation wünschte er sich dasselbe wie ich es bekommen hatte. \*lach\* Typisch, Karsten!

Er bekam etwas Ähnliches.

Die Schule konnte ihn nie recht begeistern. Er meinte, er müsse für andere lernen, und das wollte er nicht. Somit hat er die Hauptschule mit einem Abgangszeugnis verlassen.

Er machte mit Hilfe des Arbeitsamtes eine Lehre zum Maurer und bestand diese 2006 mit einem guten Abschluss. Im Sommer machte er seinen Führerschein. Was waren wir stolz auf ihn.

Im September verabschiedete er sich von uns. Er hatte eine Freundin, die in Österreich wohnt und arbeitet. Als er dorthin zog, hatte er bereits einen Arbeitsvertrag in der Tasche. Hier wäre er arbeitslos gewesen.

Endlich hatte er seinen Weg gefunden!

Am 28.12.2006 war ich bei meinem Mann im Geschäft und half ihm bei der Inventur.

Nachmittags ging das Telefon. Meine Mutter war dran und sagte uns, dass wir sofort kommen sollen. Karsten hätte einen Unfall gehabt, und die Polizei sei im Haus. Bei diesem Anruf wusste ich eigentlich gleich, was Sache ist, aber ich wollte es nicht glauben.

Mein Mann fragte mich auf der Fahrt zu ihnen, was ich meine wie es mir gehen würde, wenn Karsten wirk-



## Karsten

lich verstorben wäre.

Ich sagte, dass ich es nicht wusste. Da wir ja seit 11 Jahren nicht mehr wirklich viel Kontakt zueinander hatten, wird es schon nicht so schlimm werden. (Ich hatte seit meinem 21. Lebensjahr eine eigene Wohnung.)

Pustekuchen! Es wurde das schwärzeste und tiefste Schlagloch meines Lebens, und es sollte für einige Zeit mein „Wohnsitz“ sein.

Als wir bei meinen Eltern ankamen, war die Polizei gerade weg. Vater machte die Tür auf und sah aus,

als wenn er um 30 Jahre gealtert wäre und gleich zusammenbrechen würde.

In der Küche saß der Pastor mit unserer Mutter. Sie war zwar am Heulen, aber relativ gefasst. Der Pastor und unsere Mutter schilderten uns, was passiert ist, wobei selbst die Polizei wohl noch nicht wirklich genaueres wusste. Die hatten sogar ursprünglich gedacht, dass unser Vater im Auto gesessen hätte, da das Auto auf ihn zugelassen war.

Da der Unfall in München geschehen war, sagte ich: Lasst uns doch mal die Nachrichten auf BR ansehen. Solch einen Unfall bringen die doch bestimmt.

Und so war dem auch. Ich weiß nicht, ob es nicht doch ein Fehler war, denke manchmal schon. Was wir bis dahin nicht wussten, erfuhren wir über die Nachrichten.

Karsten ist in seinem Wagen verbrannt. Was für ein Schock.

Durch die Autopsie erfuhren wir später, dass er SOFORT tot war. Von dem Feuer hat er nichts mehr mitbekommen. Wenigstens ein kleiner Trost.

Ich saß da und dachte nur immer: Das kann nicht wahr sein. Das passiert nur anderen. Wer sagt mir denn, dass es wirklich Karsten ist und nicht je-

mand anderes?

Die nächsten Tage brachten die Gewissheit, dass er es war. Für mich und Mutter nur theoretisch, da wir immer noch auf ein Klingeln meines Handy warteten.

Ende Januar konnten wir Karsten endlich beisetzen.

Meine, unsere Eltern hatten entschieden, dass wir ihn nicht im Sarg, sondern per Urne nach Hause holen. Da uns abgeraten wurde ihn anzusehen, so kamen wir gar nicht erst in Verlegenheit.

Irgendwie war es unwirklich, dass in diesem kleinen Behälter (der Urne) mein Bruder sein sollte. Es war lange ein Problem für mich.

Nach der Beisetzung erfuhr ich etwas, was mich total erstaunte. Karsten hat von mir immer ganz stolz erzählt.

Viele Leute erzählten, dass Karsten wohl immer von mir geschwärmt und mich als Vorbild gesehen hatte. Sie wollten mich doch endlich mal kennen lernen. Ich kannte diese Personen bis dato gar nicht.

Von unseren Freunden hat sich keiner von uns abgewendet. Leider haben mir einige Bekannte mit ihrem Benehmen und ihren Äußerungen so wehgetan, dass ich von ihnen Ab-

stand genommen habe.

Etliche Menschen verstehen nicht, dass man länger als vier Wochen um jemanden trauert.

Andere fragten mich, wie es meinen Eltern geht. „Aber sie hätten ja auch noch mich und ihren Schwiegersohn.“ Wie es mir ging, fragten nur ganz wenige, und meinten das dann auch ehrlich.

Inzwischen sind so einige Jahre seit dem Unfall vergangen.

Das Leben geht weiter und trotz der kleinen Schlaglöcher auf unserem Lebensweg, bin ich wieder mitten drin.

Die Ehe meiner Eltern ist zerbrochen, meine „alte“ Familie gibt es nicht mehr.

Meinem Mann danke ich sehr, wer weiß, wo ich so manches Mal ohne ihn geblieben wäre.

Inzwischen bin ich auch Karsten dankbar, was nicht heißen soll, dass ich ihn nicht gerne wieder hätte.

Ich habe 2009 eine Trauergruppe gegründet, und auch ansonsten „meinen“ Weg und meinen inneren Frieden gefunden.

Gwendolyn, mit und ohne Karsten

# Der Segen der

## Der Segen der Trauernden

Gesegnet seien alle,  
die mir jetzt nicht ausweichen.  
Dankbar bin ich für jeden,  
der mir einmal zulächelt  
und mir seine Hand reicht,  
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,  
die mich immer noch besuchen,  
obwohl sie Angst haben,  
etwas Falsches zu sag en.

Gesegnet seien alle,  
die mir erlauben,  
von dem Verstorbenen zu sprechen.  
Ich möchte meine Erinnerungen  
nicht tots chweigen.  
Ich suche Menschen,  
denen ich mitteilen kann,  
was mich bewegt.

Gesegnet seien alle,  
die mir zuhören,  
auch wenn das,  
was ich zu sagen habe,  
sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,  
die mich nicht ändern wollen,  
sondern geduldig so annehmen,  
wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle,  
die mich trösten  
und mir zusichern,  
dass Gott mich nicht verlassen hat.

Oh Herr, berge Du uns alle  
in deiner Hand;  
nimm Du Dich unser an.  
Bei Dir bleiben wir  
im Leben wie im Tod!

*Marie-Luise Wölfing*  
Copyright: Marie-Luise Wölfing

# Trauernden

## Die alte Seele

**E**s war einmal eine sehr, sehr alte Seele, die sehr, sehr viele Menschenleben auf der Erde gelebt hatte und deren Dasein als Seele jetzt ebenfalls fast zu Ende war, ja, bald würde sie mit der EWIGKEIT verschmelzen und ein Teil davon werden.

Im Augenblick saß die alte Seele in der Leere zwischen ihrem letzten Menschleben und ihrer künftigen Verschmelzung. Ihre besten Freunde waren auf und davon, die alte Seele konnte sie unten auf der Erde sehen, wie jede von ihnen einen Menschen mit Eifer, Neugier und Staunen und den verschiedensten Gedanken erfüllte.

„Ich will dorthin“, sagte die alte Seele. „Ich habe immer noch eine ordentliche Portion Freude übrig. Ich will dorthin und sie ihnen schenken.“

„Aber die Zeit, die dir vor der Verschmelzung bleibt, ist so kurz“, warnte der Wächter. „Natürlich kannst du ihnen Freude schenken, aber wenn du nur so kurze Zeit bei ihnen bleibst, schenkst du ihnen zugleich eine große Trauer, wenn du sie verläßt.“ „Ich weiß“, sagte die alte Seele. „Aber ich will es trotzdem. Ich will ihnen so viel Freude schenken, dass sie ihnen danach über die Trauer hinweghilft.“

„Dann soll es so sein, wie du es

willst“, sagte der Wächter und schickte die sehr, sehr alte Seele los.

Daraufhin bekamen ein Mann und eine Frau auf der Erde ein Kind, das sie sich schon lange gewünscht hatten. Es war ein allerliebstes Kind, das ihnen vom Tag seiner Geburt an Freude bereitete, jene ungetrübte Freude, die die Menschen empfinden, wenn ihre Seelen einander begegnen und sich voller Entzücken aus der Ewigkeit wiedererkennen.

„Aber bleibt dir nicht nur sehr wenig Zeit?“, flüsterte die Seele der Mutter der alten Seele in dem kleinen Mädchen zu.

„Die Zeit ist kurz, aber die Freude ist groß“, antwortete die sehr alte Seele.

Und obwohl die Mutter dieses Gespräch nicht hörte, weckte das Geflüster eine ahnungsvolle Unruhe in ihr, einen Hauch des Wissens, dass wir nichts auf Erden besitzen, einer den anderen nicht und nicht einmal uns selbst. Alles wird uns schließlich genommen werden, alles, was wir mit uns tragen, alle Lieben um uns herum, schließlich auch unser Leben und unser Körper.

Aber das Mädchen wuchs heran, und die Freude, die es verbreitete, war so groß, dass die Mutter diese Gedanken vergaß. Und der Vater freu-

te sich ebenfalls. Ja, die sehr, sehr alte Seele durfte ihre letzte Zeit genauso verbringen, wie sie es sich gewünscht hatte.

Aber die Zeit war kurz, auch nach menschlichem Maß war sie kurz, und der Augenblick kam, da die Verschmelzung stattfinden würde. Die sehr, sehr alte Seele erhielt den Ruf, dass sie sich unverzüglich zur Zeremonie einfinden solle, und musste gehorchen.

Für die Menschen sah es so aus, als hätte ein plötzlicher Tod das Mädchen ereilt. Ihre Trauer war maßlos, genau, wie der Wächter es vorhergesagt hatte. Aber da alle Erinnerungen an ihr Kind nur Freude und nichts als Freude waren, konnten sie ihre Trauer ertragen, genau, wie die sehr, sehr alte Seele es vorausgesagt hatte.

Und wo man früher die sehr, sehr alten Seelen ihr letztes Häppchen Zeit einfach in der Leere hatte absitzen lassen, bürgerte sich von nun an in der EWIGKEIT die Sitte ein, dass die alten Seelen zu Menschen, die sie brauchten, geschickt wurden, um ihnen ihre letzte große Freude zu schenken. Die Freude gibt den Menschen die Kraft, die anschließende Trauer, die unausweichliche Trauer zu ertragen und allmählich in etwas Gutes zu verwandeln.

Aus dem Roman  
„Du fehlst mir, du fehlst mir“  
von Peter Pohl

## *Auf der anderen Seite des Weges*

*Auf der anderen*

Der Tod ist nichts,  
Ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen.  
Ich bin ich, Ihr seid Ihr.  
Das, was ich für Euch war, bin ich immer noch.

Gebt mir den Namen, den Ihr mir immer gegeben habt.  
Sprecht mit mir, wie Ihr es immer getan habt.  
Seid nicht feierlich oder traurig.  
Lacht weiterhin über das, worüber wir gemeinsam gelacht haben.

Betet, lacht, denkt an mich. Betet für mich.  
Damit mein Name im Hause ausgesprochen wird, so wie es immer war,  
ohne irgendeine besondere Betonung, ohne die Spur eines Schattens.  
Das Leben bedeutet das, was es immer war.

Der Faden ist nicht durchschnitten.  
Warum soll ich nicht mehr in Euren Gedanken sein,  
nur weil ich nicht mehr in Eurem Blickfeld bin?  
Ich bin nicht weit weg, nur auf der anderen Seite des Weges.

*Charles Peguy*

*Seite des Weges*

## Parabel von den Zwillingen

**E**s geschah, dass in einem Schoß Zwillingen empfangen wurden. Die Wochen vergingen, und die Knaben wuchsen heran. In dem Maß, in dem ihr Bewusstsein wurde, stieg ihre Freude: „Sag, ist es nicht großartig, dass wir empfangen wurden? Ist es nicht wunderbar, dass wir leben?“

Die Zwillinge begannen, ihre Welt zu entdecken. Als sie aber die Schnur fanden, die sie mit ihrer Mutter verband und die ihnen die Nahrung gab, da sangen sie vor Freude: „Wie groß ist die Liebe unserer Mutter, dass sie ihr eigenes Leben mit uns teilt!“

Als aber die Wochen vergingen und schließlich zu Monaten wurden, merkten sie plötzlich, wie sehr sie sich verändert hatten. „Was soll das heißen?“, fragte der eine. „Das heißt“, antwortete ihm der andere, „dass unser Aufenthalt in dieser Welt bald seinem Ende zugeht.“ „Aber ich will gar nicht gehen“, erwiderte der eine, „ich möchte für immer hier bleiben.“ – „Wir haben keine andere Wahl“, entgegnete der andere, „aber vielleicht gibt es ein Leben nach der Geburt!“ – „Wie könnte dies sein?“, fragte zweifelnd der Erste, „wir werden unsere Lebensschnur verlieren und wie sollten wir ohne sie leben können?“

Und außerdem haben andere vor uns diesen Schoß hier verlassen, und niemand von ihnen ist zurückgekommen und hat uns gesagt, dass es ein Leben nach der Geburt gibt. Nein, dies ist das Ende!“

So fiel der eine von ihnen in tiefen Kummer und sagte: „Wenn die Empfängnis mit der Geburt endet, welchen Sinn hat dann das Leben im Schoß? Es ist sinnlos. Womöglich gibt es gar keine Mutter hinter allem.“ – „Aber sie muss doch existieren“, protestierte der andere, „wie sollten wir sonst hierher gekommen sein? Und wie können wir am Leben bleiben?“ –

„Hast du je unsere Mutter gesehen?“, fragte der eine. „Womöglich lebt sie nur in unserer Vorstellung. Wir haben sie uns erdacht, weil wir dadurch unser Leben besser verstehen können.“

Und so waren die letzten Tage im Schoß der Mutter gefüllt mit vielen Fragen und großer Angst. Schließlich kam der Moment der Geburt. Als die Zwillinge ihre Welt verlassen hatten, öffneten sie ihre Augen. Sie schrien. – Aber, was sie sahen, übertraf ihre kühnsten Träume.

Aus „Panter, Tiger und Co.“  
von Kurt Tucholsky

## Weites Meer

**D**enk Dir ein Bild. Weites Meer. Ein Segelschiff setzt seine weißen Segel und gleitet hinaus in die offene See.

Du siehst, wie es kleiner und kleiner wird. Wo Wasser und Himmel sich treffen, verschwindet es.

Da sagt jemand: nun ist es gegangen.

Ein anderer sagt: es kommt.

Der Tod ist ein Horizont, und ein Horizont ist nichts anderes als die Grenze unseres Sehens.

Wenn wir um einen Menschen trauern, freuen sich andere, ihn hinter der Grenze wiederzusehen.

Peter Streiff

# Fehlende Hilfsangebote

### Soforthilfe in den ersten Tagen nach dem Tod des Kindes

**G**erade in den ersten Stunden und Tagen nach dem Tod eines Kindes ist für trauernde Eltern ein Hilfsangebot dringend notwendig. Sei es akut beim Überbringen der Todesnachricht bei Unfällen oder in der Klinik, oder in den ersten schweren Stunden, in denen Betroffene nicht alleine gelassen werden dürfen.

Vereinzelt bieten kirchliche Institutionen Trauerbegleitung in dieser ersten Phase an, aber es mangelt an einer greifenden Organisation, die in jedem Einzelfall solch ein Hilfsangebot macht und nicht nur durch Zufall oder durch Initiative Einzelner entsteht. Wenn Freunde und Bekannte dem Betroffenen zur Seite stehen: um so besser. Doch oft erleben wir, dass auch diese nahe stehenden Menschen mit einer solchen Krisensituation überfordert sind.

Oft reicht es aus, nur einfach „da“ zu sein, schweigend zuzuhören und ggf. bei den plötzlich so schwer gewordenen Verrichtungen im Haushalt zu helfen oder bei der Erledigung von behördlichem Bürokratismus zu helfen. Denn Trost kann man in einer

solchen Situation kaum spenden, zu tief ist der Schmerz und oft auch der Unglaube, dass dies alles wirklich geschehen ist.

Wir fordern ein strukturiertes Hilfsangebot, das sich an den aktuellen Bedürfnissen der Betroffenen und auch der Geschwisterkinder ausrichtet und ohne bürokratische Hürden selbstständig tätig wird.

### Informations-Netzwerk für Betroffene

**N**ach Ablauf der ersten Schockphase, in der sich Betroffene zunächst befinden und meist wie gelähmt zu keinen Aktivitäten fähig sind, tritt nach einiger Zeit der Wunsch auf, sich mit anderen trauernden Eltern oder Geschwistern auszutauschen bzw. einen neuen Weg für das so radikal veränderte Leben zu suchen.

Oft, weil die direkte Umgebung mit der Situation und der Verfassung der Betroffenen nicht umgehen kann (aus Hilflosigkeit oder Unsicherheit). Es entsteht Resignation der Betroffenen auf das Unverständnis und die

fehlende Sensibilität im Bekannten-/Freundeskreis und in der Gesellschaft, wenn die Trauerphase anhält und klar wird, dass es keine Heilung gibt. So werden Kontakte gesucht, die die Dimension des Schmerzes und der Trauer ermessen können.

Von einigen Betroffenen wissen wir, dass sie in einer solchen Phase sehr gut von Trauerbegleitern aufgefangen wurden. Leider ist die Verfügbarkeit von entsprechend geschulten therapeutisch tätigen Menschen regional in Deutschland sehr unterschiedlich und es werden kaum Informationen über Adresse von Trauerbegleitern und Selbsthilfegruppen für verwaiste Eltern bundesweit angeboten.

Es ist dringend erforderlich, eine Zentralstelle für diese Informationen aufzubauen, in der sich alle im Hilfsangebot Tätigen eintragen können und die den verwaisten Familien als Informationsquelle einfach zur Verfügung gestellt wird, wenn möglich als Bring- und nicht als Holschuld.

### Psychotherapeutisches Netzwerk für Notfälle

**W**ir treffen bei unserer Arbeit zunehmend auf Menschen, die am

Rande einer existenziellen Lebenskrise stehen und die dringend und sofort Lebenshilfe benötigen. Leider stellen wir immer wieder fest, dass es weder ein Netzwerk von trauererfahrenen Therapeuten oder Psychologen gibt, noch eine andere soziale Instanz, die diesen Menschen qualifiziert weiterhelfen kann.

Im Gegenteil: Wir hören immer wieder, wie Betroffene von kontraproduktiven Erfahrungen mit (nicht speziell darauf ausgebildeten oder unsensiblen) Therapeuten berichten. Für Trauer um ein Kind erfahrene Therapeuten sind nur äußerst selten und nur in wenigen Regionen Deutschlands zu finden.

Aus unserer Sicht wäre es notwendig ein Programm aufzulegen, um geeignete Therapeuten und Psychologen zu professionellen Trauerbegleitern auszubilden – speziell für verwaiste Eltern. Und zwar durch staatliche Mittel und nicht durch Eigenmittel der Therapeuten oder der Betroffenen selber, wie heute in der Ausbildung zu Trauerbegleitern üblich.

Darauf aufbauend ist es notwendig, diese ausgebildeten Therapeuten in einem Netzwerk zu organisieren, auf das die Selbsthilfegruppen (ohne die geht es als erste Anlaufstelle nicht) zugreifen können, um bei Extremfällen der Not die Betroffenen dahin verweisen zu können.

## Veranstalter von Trauerseminaren

### Leben ohne Dich e. V.

Prinzeß-Luise-Str. 41 · 45479 Mülheim  
Tel.: 02 08/42 88 09  
Internet: [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de)

#### Angebot:

- Trauerseminare für Eltern und Geschwister

### Trauart - Zentrum für Trauerbegleitung, Therapie & Weiterbildung

Goethestr. 1 · 45128 Essen  
Tel.: 02 01/32 87 77 · Fax: 02 01/8 32 53 68  
Internet: [www.trauart.de](http://www.trauart.de) · E-Mail: [trauart@online.de](mailto:trauart@online.de)

#### Angebot:

- Trauerseminare
- Gesprächskreis für Trauernde (Trauercafé)
- Ausbildung „Trauer- und Sterbeprozesse begleiten“
- Fortbildungsangebote für Teams, die mit Trauer und Sterben konfrontiert sind

### Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e. V.

Bogenstr. 26 · 20144 Hamburg  
Tel.: 0 40/45 00 09 14 · Fax: 0 40/35 71 87 67  
Internet: [www.verwaiste-eltern.de](http://www.verwaiste-eltern.de) · E-Mail: [info@verwaiste-eltern.de](mailto:info@verwaiste-eltern.de)

#### Angebot:

- Trauerbegleitung in Einzel- und Gruppenarbeit
- Trauerseminare für betroffene Eltern
- Trauerseminare für Familien inkl. Geschwisterkindern
- Trauerbegleiter-Ausbildung (TBA)

## Literaturempfehlungen

Hier listen wir eine kleine Auswahl von Büchern auf, die wir zur Trauerarbeit empfehlen können. Auf unserer Homepage [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) finden Sie unter „Information/Literatur“ eine umfassende Zusammenstellung von Büchern zum Thema. Wenn Sie Bücher über unsere Internet-Seite bestellen, helfen Sie uns bei dem Betrieb dieser Foren.

### Um Kinder trauern

Eltern und Geschwister begegnen dem Tod  
Anja Wiese  
Gütersloher Verlagshaus  
ISBN: 3579009389

### Tröstliche Begegnungen mit verstorbenen Kindern

Eltern berichten  
Cherie Sutherland  
Scherz  
ISBN: 3502147051

### Es wird alles wieder gut, aber nie mehr wie vorher

Begleitung in der Trauer  
Jochen Jülicher  
Echter  
ISBN: 3429020816

### Unendlich ist der Schmerz

Eltern trauern um ihr Kind  
Julie Fritsch, Sherokee Ilse  
Kösel, ISBN: 3466343364

### Wenn ein Kind gestorben ist

Trauerbegleiter für  
verwaiste Eltern  
Juliet Cassuto Rothman  
Herder  
ISBN: 3451052970

### Kinder und Tod

Elisabeth Kübler-Ross  
Droemersch  
Verlagsanstalt  
ISBN: 3426774607

### Gute Hoffnung, jähes Ende

Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste  
in der frühen Lebenszeit  
Hanna Lothrop  
Kösel  
ISBN: 3466343895

### Wenn Mütter trauern

Erinnerungen an das  
verlorene Kind  
Ursula Goldmann-Posch  
Kindler  
ISBN: 3463400693

### Auf der Suche nach den Regenbogentränen

Heilsamer Umgang mit Abschied  
und Trauer  
Jorgos Canacakis,  
Annette Bassfeld-  
Schepers  
Bertelsmann  
ISBN: 3570120406

### Meine Trauer wird Dich finden

Roland Kachler  
Kreuz-Verlag  
ISBN: 3783125855

### Ich will dich nicht vergessen

Jo Eckardt  
Gütersloher Verlagshaus  
ISBN: 3579054538

### Empfehlungen für Geschwister:

### Geschwistertod: Leben mit einem schweren Verlust

Minke Weggemans  
Kösel, ISBN: 3466308437

### Du bist tot – ich lebe

Gabriele Knöll  
Books on Demand  
ISBN: 3831148031

### Du fehlst mir, du fehlst mir!

Peter Pohl  
DTV, ISBN: 3423620129

### Das leere Zimmer

Elizabeth DeVita-Raeburn  
mvg, ISBN: 3636062484

### Transzendentales:

### Der Himmel ist nur einen Schritt entfernt

Mein Weg zum Medium  
Paul Meek  
Verlag Thanner, ISBN: 3980786501

## Der Verein Leben ohne Dich e.V.

Seit März 2004 ist „Leben ohne Dich“ ein eingetragener Verein. Wir haben diesen Schritt vollzogen, um in der Zukunft weiterführende Projekte für betroffene Eltern und Geschwisterkinder durchführen zu können.

Gegründet von neun betroffenen Eltern, engagieren sich mittlerweile mehr als 400 Mitglieder im Verein – entweder durch aktive Mitarbeit oder finanzielle Förderung unserer Ziele.

Unsere satzungsgemäßen Ziele sind, verwaisten Eltern, Geschwistern und Angehörigen Hilfe bei der Bewältigung der Trauer und des Schmerzes um ein verstorbenes Kind anzubieten und aktive Betreuung von Betroffenen durchzuführen. Eine weitere Aufgabe ist die Information der Gesellschaft, um einen behutsamen und verständnisvollen Umgang mit Betroffenen zu erreichen.

Unser Hilfsangebot ist mehrstufig aufgebaut:

- Betrieb des Internet-Forums [leben-ohne-dich.de](http://leben-ohne-dich.de), um zunächst anonym Kontakt zu ebenfalls Betroffenen aufnehmen zu können. Hilfe und Verstehen suchen, anschließend möglicher-

weise Lebenshilfe selber für andere anbieten,

- persönlichen Kontakt herstellen durch unsere Treffen und Ferienwochen,
- permanentes Hilfeangebot in den lokalen Selbsthilfegruppen,
- Veranstaltung von Trauerseminaren unter professioneller Leitung.

Unsere zweimal im Jahr erscheinende Zeitung **Liebe – Hoffnung – Ged**anken ergänzt unsere Angebote und berichtet über die Aktivitäten rund um „Leben ohne Dich“ und den Verein. Ferner werden durch Beiträge von betroffenen Eltern und Geschwistern Anstöße zu Trauerwegen aufgezeigt und Erfahrungen wiedergegeben. Bewusst wird unsere Zeitung von Betroffenen selber gestaltet, ohne redaktionelle Überarbeitung von „Profis“.

Derzeitiger Vorstand:

- Hans Peter Ihrlich (1. Vorsitzender)
- Dieter Keßbohm (stellv. Vorsitzender)
- Dr. Bodo Fritsche (Kassierer)

## Mitgliedschaft/Spende

### „Leben ohne Dich“ braucht Ihre Unterstützung!

Leben ohne Dich e. V. ist ein eingetragener Verein (gemeinnützig, überparteilich und konfessionell nicht gebunden). Alle Gelder werden gemäß unserer Satzung zu 100% und ausschließlich für die vorher genannten Projekte verwendet, alle Mitarbeiter sind ehrenamtlich tätig.

Wenn Sie uns bei der Umsetzung unserer umfangreichen Angebote helfen wollen oder sich einfach nur solidarisch zeigen möchten, dann unterstützen Sie bitte unsere Arbeit durch eine fördernde Mitgliedschaft oder Spende.

Für eine fördernde Mitgliedschaft (ab 25 Euro pro Jahr) benutzen Sie unser Online-Aufnahmeformular auf [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) oder schreiben Sie an:

Leben ohne Dich e. V.  
Prinzeß-Luise-Str. 41 · 45479 Mülheim

### Unser Spendenkonto lautet:

Leben ohne Dich e. V.  
Sparkasse Mülheim an der Ruhr  
BLZ: 36 250 000 · Konto: 356 573 072  
BIC: SPMHDE3EXXX  
IBAN: DE86362500000356573072

Geben Sie als Verwendungszweck Ihre Postanschrift an, dann erhalten Sie automatisch zum Jahresende eine Spendenbescheinigung für das Finanzamt.

Leben ohne Dich e. V. (Vereinsregister Amtsgericht Duisburg VR 51565) dient nach der eingereichten Satzung ausschließlich und unmittelbar steuerbegünstigten mildtätigen Zwecken im Sinne von §§ 51 ff. AO (Steuernummer: 120/5708/0877)



Copyright 2021 Leben ohne Dich e. V.