

Der Mensch heißt Mensch,
weil er erinnert, weil er kämpft
und weil er hofft und liebt,
weil er mitfühlt und vergibt.

Und weil er lacht.
Und weil er lebt.

Du fehlst.

(Herbert Grönemeyer: „Mensch“)



©Claudia Scholz

Es ist ein Abschied für immer – ein Kind stirbt oder wird tot geboren – Eltern bleiben zurück. Da ist es egal, ob es nur eine kurze Zeit diese Erde gestreift hat oder als erwachsenes Kind gestorben ist – Eltern trauern.

„Es zieht einem den Boden unter den Füßen weg“, versucht eine Mutter die Gefühlsflut zu beschreiben. „Zunächst hatte ich gar nicht verstanden, was passiert war. Erst nach Wochen begriff ich, dass mein Kind nie wieder kommen wird.“

Dann beginnt oft eine verwirrende Suche nach einem neuen Weg durch das Leben. Ein paar Beispiele: Arbeitsversuche werden wieder abgebrochen und lange Krankenschreibungen folgen. Einfache Besorgungen für den täglichen Bedarf sind unendlich schwere Aufgaben oder gelingen nicht. Oder der vermeintliche Alltag ist eine Achterbahn der Gefühle. Die Pläne von der „eigenen Familie“ – sie sind dahin. Da ist auf einmal ganz viel Leere. Nach außen hin scheint alles zunehmend geregelt zu verlaufen. Aber im Inneren ist es eine Gratwanderung zwischen irgendwie zu überleben und völlig in sich zu versinken. Das ganze Leben fühlt sich an wie in einem andauernden Dämmerzustand.

Eine weitere Erfahrung ist: Der zunächst intensive Kontakt von Helfenden lässt nach. „Da meldet sich keiner mehr. Die können mit mir nichts anfangen und wissen nicht, was sie sagen sollen.“, sagt ein Vater, enttäuscht von Freunden und Familie.

Es ist schwer für Freunde, Verwandte, Nachbarn und auch Kolleginnen und Kollegen, mit trauernden Eltern umzugehen.

„Was kann ich für trauernde Eltern tun?“, werden Begleitende häufig gefragt. Die Antwort ist so undenkbar schlicht: „Nicht viel.“

Ratschläge helfen nicht. Die Sprachlosigkeit aushalten, einfach nur anwesend sein und ein Gefühl der Solidarität geben, das ist in den ersten Wochen und Monaten nach dem Verlust eines Kindes überlebenswichtig.

Es gibt nichts, was tröstet. Alles schmerzt und die Trauer nimmt jeden Moment des Tages ein. Es ist der erste Gedanke nach dem Aufwachen, der letzte Gedanke vor dem Einschlafen und es sind oft auch die quälenden Gedanken in der Nacht.

Wenn es gelingt, gemeinsam und oft schweigend den Weg zu gehen, ist das in dieser Phase die größte Hilfe. Zuhören und zum wiederholten Male dem Erlebten Raum lassen, das ist es, was trauernde Eltern brauchen.

In Hildesheim gibt es Selbsthilfegruppen für trauernde Eltern, deren Kinder vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind – die Sternenkinder. Diese Eltern treffen sich zu den „Sternstunden“.

Eine andere Gruppe ist für Eltern, deren Kind älter war oder auch schon erwachsen. Das ist die Gruppe „verwaiste Eltern“.

In den Gruppen tauschen betroffene Eltern ihre Erfahrungen aus. Dort können sie gemeinsam ihren Schmerz und ihre Trauer teilen und aushalten. Daraus ergeben sich Hinweise, vielleicht Lösungen für aktuelle Fragen und oft Ausblicke auf zukünftige Themen. Eltern reflektieren über die Treffen: „Wir hören die Erzählungen der anderen Teilnehmenden und entdecken daraus eigene Möglichkeiten, mit Gefühlen und unserer Umwelt umzugehen. Wir sprechen eigene Gefühle und Erfahrungen aus und entladen so unser inneres Chaos. Hier können wir als Expertinnen und Experten in eigener Sache voneinander profitieren.“ Eine Mutter drückte es so aus: „Zunächst brauchte ich die Bestätigung, dass ich das überleben kann. Da sitzen Menschen, die schon seit mehreren Jahren diesen Verlust aushalten.“

Ein weiteres Resümee ist: „Wir lernen irgendwann, dass die Trauer zu uns gehört und unser Leben auch mit der Trauer um unser Kind kein schlechtes ist. In der Gruppe können wir ganz ehrlich sein und müssen uns nicht rechtfertigen. Wir weinen und lachen miteinander und sind sicher, dass wir voneinander wissen, dass ein Lachen nicht das Ende der Beziehung zu unserem Kind ist. Das ist ein Lern- und Heilungsprozess. Hier dürfen wir sein, wie wir gerade sind. Die Bindung zu unseren verstorbenen Kindern wird immer bleiben. Sie sind ein Teil von uns! Sie sind nun nicht mehr auf dieser Welt, aber stets in unserer Erinnerung und in unserm Herzen. Wir möchten über sie sprechen können, wie das auch Eltern tun, deren Kinder leben. Wir nehmen sie überall mit hin. In jedem Urlaub, auf jeder Feier und jeden Morgen beim Frühstück sind sie dabei. Solange wir leben und uns an sie erinnern, sind sie nicht vergessen.“

Trauer braucht Zeit. Leider ist sie nicht nach einem Jahr plötzlich vorbei. Die Erfahrung zeigt, dass Teilnehmende zum Teil mehrere Jahre dabei sind. Manche kommen nach Unterbrechungen wieder und einige sind nur punktuell dabei. Was anfangs überlebenswichtig war, wird zum Ritual, bei dem wenigstens noch einmal im Monat der Name des Kindes genannt werden darf und die Trauer nicht ausgegrenzt wird. Hier ist regelmäßig bewusst Zeit, sich der eigenen Trauer zu stellen und Zeit für sie zu haben.

Vielleicht möchten Sie Kontakt zu einer der Gruppen aufnehmen. Sie sind herzlich willkommen! Wir bitten vorab um einen Erstkontakt mit den Verantwortlichen.

„STERNSTUNDEN“: Ein Treffen für Eltern deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben ist. 3 x im Jahr, montags, 19:00 Uhr in St. Joseph, Marienburger Str. 135, 31141 Hildesheim. Das nächste Treffen ist am 20.06.22.

Kontakte:

Christiane Struck, hildesheim@donumvitae.org

Sabrina u. Robert Golz, sternenkinder-hildesheim@gmx.de

Angelika Röde, Klinikseelsorgerin im Helios-Klinikum Hildesheim, angelika.roede@helios-gesundheit.de, 05121-894-1473, www.helios-gesundheit.de/kliniken/hildesheim-->Sternenkinder

„VERWAISTE ELTERN“: Eine Gruppe für trauernde Eltern. Treffen am 2. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr in St. Joseph, Marienburger Str. 135, 31141 Hildesheim

Kontakte:

Stefanie Ehrhardt-Weiss

Claudia Scholz, Gemeindefereentin in der Kath. Pfarrgemeinde St. Godehard, scholz@veihu.de, www.veihu.de oder claudia.scholz@bistum-hildesheim.net, 05121-2829034