

# Wenn Eltern sich wie Waisen fühlen

## Trauern in der Selbsthilfe-Gruppe nach dem Tod eines Kindes

Eine Kerze anzünden, sie behutsam mit den Händen schützen, sie auf den Boden stellen, daneben ein Foto legen – und dann den Namen des Kindes aussprechen: Das ist der Moment, wo die Tränen kommen. Denn das Kind, das beim Namen genannt wird, ist tot. Manche dieser Kinder sind schon bei der Geburt oder in den ersten Wochen gestorben. Manche haben lange Zeiten der Krankheit aushalten müssen. Andere haben sich selbst das Leben genommen oder sind tödlich verunglückt. Manche Kinder waren erwachsen, standen mitten im Leben. Doch für die Eltern bleibt ein Kind ihr Kind. Und der Name des Kindes soll nicht vergessen werden. Deshalb beginnen alle Gruppenstunden im Verein „Verwaiste Eltern“ mit diesem Ritual.

„Wir fühlen uns genauso wie verwaiste Kinder – deshalb gibt es keinen besseren Begriff als ‚verwaiste Eltern‘“, erklärt Freya von Stülpnagel. Sie hat die „Primi Passi“ gegründet, die „Ersten Schritte“ – eine Akutbegleitung für Eltern in den ersten Stunden und Tagen nach dem Tod des Kindes. Die Autorin einer Buchtrilogie zum Thema bringt auf den Punkt, wie wichtig es ist, den Eltern die Angst davor zu nehmen, das tote Kind noch einmal anzuschauen und anzufassen: „Vom Greifen zum Be-



Freya von Stülpnagel (links) und Brigitte Festl sind Gruppen-Begleiterinnen im Verein „Verwaiste Eltern“. Unten links: Für jedes Kind eine Trauerkarte, gestaltet von den Eltern – und ein Platz bleibt für immer leer. Foto: Krauß (2)

greifen: In der Berührung erfahren die Eltern: Es ist jetzt kalt, es ist nicht mehr das lebendige Kind, das sich das letzte Mal gesehen habe.“

Viele Eltern erleben genau diesen Moment nicht. Im Verein weiß man, dass oftmals die Polizei den Eltern davon abrät, das tote Kind noch einmal zu sehen. Helga und Hans P. (*Namen der Redaktion bekannt*) wurde dies vom Bestatter angeboten. Der Vater, als Betriebswirt ein Mann der Zahlen und Fakten, wollte diesen Schmerz nicht erleben und hat abgelehnt. Die Mutter entscheidet sich dafür. Schließlich haben sich beide von ihrem Mädchen, das sich mit 16 Jahren selbst getötet hat, verabschiedet – heute sind sie dankbar für diesen Moment.

Der Tod des Kindes ist „ein unglaublicher Schock, der ganz tief in die Seele geht – so als ob ein Stück vom eigenen Selbst mit stirbt. Man ist eigentlich komplett überfordert und muss erst lernen, mit diesem Schmerz zu leben“, sagt Hans heute. Der Mann mit dem feinen, schmalen Gesicht und den blitzenden Augen hinter Brillengläsern ist lebhaft und aufmerksam. Wie ein breiter Strom fließen die Erzählungen aus seinem Mund, wenn er von den vergangenen zwei Jahren erzählt, in denen ihm der Verein „Verwaiste Eltern“ ein zweites Zuhause geworden ist. Gruppentreffen und gemeinsa-

me Reisen, Gottesdienste und Seminare – und alle begegnen einander, als würden sie sich schon lange kennen. „Der Freundeskreis hat sich verschoben, denn wirklich verstehen können den Tod eines Kindes

nur betroffene Eltern“, ergänzt seine Frau Helga. Sie ist stiller, weicher. Ihre Stimme wird ganz leise, als sie von damals erzählt: „Ich habe zwei Stunden geschlafen, dann war ich wieder wach, dann habe ich wieder etwas geschlafen. Aber ich wollte den Schmerz spüren. Und manchmal konnte ich kaum noch reden vor lauter Weinen.“ Dass sie den Weg zu den „Verwaisten Eltern“ gefunden hat, verdankt sie dem Tipp einer Freundin.

Andere werden im Krankenhaus oder vom Krisen-Interventions-Team auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht. Entscheidender Punkt ist, dass alle Gruppen-Begleiter, deren Arbeit von Psychologen und Seelsorgern unterstützt wird, selbst Betroffene sind, also um ein Kind trauern.

In ihrem „normalen“ Umfeld müssen sich Trauernde oft hilflose Sätze anhören wie „du musst einfach loslassen“, „die Zeit heilt alle Wunden“ oder gar „schafft euch doch ein neues Kind an“ – so als könne man ein Kind wie ein altes Auto durch einen Neuwagen austauschen. Dagegen betont Freya von Stülpnagel: „Wir müssen eine neue Beziehung zu dem verstorbenen Kind bekommen – von Loslassen kann keine Rede sein!“ Zuhören, miteinander schweigen und auch mal eine warme Suppe kochen – das sind Formen der Anteilnahme, die sich Trauernde wünschen.

Helga ist Juristin, Mitte Fünfzig, und nach dem Tod ihres Mädchens konnte sie fast sieben Wochen lang nicht arbeiten. Gelernt hat sie, dass nur das intensive Trauern davor bewahrt, krank zu werden. Jetzt will sie selbst eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin machen. Als es an der Haustür der Geschäftsstelle läutet und die ersten Eltern zum Abend der Suizid-Gruppe eintreffen, sagt sie mit einem Lächeln: „Jetzt kann ich das schon – hier die Tür aufmachen!“ Gleich werden Helga und Hans eine Kerze anzünden, und den Namen ihrer Tochter nennen – auch er beginnt mit „H“. Und sie werden sich an Sätzen festhalten, die sie seit jenem Tag einüben: „Wir haben eine Tochter. Wir haben eine sehr enge Verbindung zu ihr. Sie ist gestorben.“

Annette Krauß

**Ein Schock, der tief in die Seele geht**

### Wissenswert

### Selbsthilfe

Rund 750 Menschen werden derzeit vom Verein „Verwaiste Eltern“ in München betreut. Ziel ist es, ein heilsames Trauern zu ermöglichen, um auf diese Weise krank machende Entwicklungen in der Trauerverarbeitung vorzubeugen. Gegründet wurde die Initiative durch das Engagement von drei Müttern im Jahr 1982. Inzwischen gibt es ein Netzwerk von Selbsthilfegruppen in der gesamten Bundesrepublik. Angeboten werden Einzelberatung und Akut-Begleitung unmittelbar nach dem Tod eines Kindes („Primi Passi“), Früh- und Tod-Gruppe, Suizid-Gruppe, Familiengruppe mit Kinderbetreuung, Geschwister-, Väter-Gruppe, Gruppe der länger Betroffenen und offene Gruppe. Der Verein finanziert sich durch Zuschüsse der Stadt München, der Caritas sowie durch Spenden und Sponsoren. Die Geschäfts- und Gruppenräume befinden sich am St.-Wolfgang-Platz 9 in München. akr

[www.ve-muenchen.de](http://www.ve-muenchen.de)





*Im Monat November gedenken wir der Toten. Die Tage Allerseelen und Allerheiligen fallen in diese Zeit genauso wie auch der Volkstrauertag. Heuer herrscht an diesen Tagen aber nicht nur Stille: Es findet eine lautstarke und wichtige Diskussion um ein würdiges Sterben statt (siehe Seite 5). Doch kaum jemand spricht darüber was es heißt, wenn ein Kind stirbt – wenn die Toten jünger sind als die, die um sie trauern. Wenn Eltern sich wie Waisen fühlen: Das ist diesmal unser Thema der Woche.  
acw/Foto: imago*

## Nachgefragt

# „In der Gruppe Ideen entwickeln, was auf dem eigenen Weg hilft“



**Susanne Lorenz (55), ist Diplom-Sozialpädagogin, systemische Beraterin und Heilpraktikerin**

**und leitet die Geschäftsstelle des Vereins „Verwaiste Eltern“.**

*Foto: privat*

**MK:** Wie viele Kinder und Jugendliche sterben jährlich in Deutschland?

**LORENZ:** Nach unseren Recherchen sterben jährlich etwa zwanzigtausend Kinder und Jugendliche. Dabei sind die vielen Fehlgeburten, die es gibt, in dieser Zahl gar nicht enthalten.

**MK:** Was bedeutet der Tod eines Kindes für die Eltern?

**LORENZ:** Wenn ein Kind stirbt, bricht für eine Familie alles an vertrauter Struktur und jedes Sicherheits-Gefühl zusammen. Ein neues Gleichgewicht muss gefunden werden. Der Tod eines

Kindes bedeutet Familienkrise – und zwar langfristig. Dabei spielt das Alter des verstorbenen Kindes keine Rolle. Auch ein erwachsenes Kind bleibt das Kind seiner Eltern – und wenn es vor ihnen stirbt, ist das gegen die Ordnung der Natur.

**MK:** Wie erleben es die Geschwister, wenn ein Bruder oder eine Schwester stirbt?

**LORENZ:** Häufig bleiben diese nach dem Tod eines Geschwisters am Rande der Wahrnehmung; ja, oft wird ihnen die Rolle der „Starken“ und „Verantwortungsvollen“ gegenüber ihren Eltern zugeschrieben. Dabei wird übersehen, dass sie mit dem Tod des Bruders oder der Schwester selbst mit einer ureigenen Trauer konfrontiert sind. Und sie sind häufig die doppelten Verlierer, denn sie haben auch nicht mehr die Eltern, die sie zuvor hatten. Je nach Alter, Todesart und der Beziehung zum Verstorbenen finden sich die trauernden Geschwister darüber hinaus vor ganz unterschiedlichen Herausforderungen

wieder: Wie sind der Aufbruch in ein eigenes Leben – vor allem bei jungen Erwachsenen – und die gleichzeitige Trauer zu vereinbaren? Wo bleibt Zeit für die eigene Trauer, wenn Eltern gestützt werden sollen?

**MK:** Was bedeuten die „Trauerkarten“, die im Gruppenraum auf dem Wandteppich hängen?

**LORENZ:** Dieser Wandteppich bietet betroffenen Müttern und Vätern die Möglichkeit, selbst etwas zu gestalten, etwas zum Ausdruck zu bringen. Es sind ganz persönliche und individuelle Erinnerungsstücke.

**MK:** Trauern Väter und Mütter unterschiedlich?

**LORENZ:** Man kann grundsätzlich schon sagen, dass Männer anders trauern als Frauen. Frauen entlasten sich einfach mehr übers Reden. Und Reden fällt Männern wiederum häufig schwerer. Die gehen oft lieber in die Aktion. Aber entscheidend ist dann doch das Individuelle eines jeden Trauerweges. Da passen dann oft keine Schubladen.

**MK:** Wie helfen die Gespräche in den einzelnen Gruppen den Trauernden?

**LORENZ:** In der Gruppe erleben die Eltern, dass sie mit ihrem Schicksal nicht alleine sind. Durch die Gespräche mit anderen Betroffenen relativiert sich manches. Oft denken Trauernde ja, sie „sind nicht normal“. Wenn sie dann von anderen hören, wie deren Weg war, können sie Mut fassen und oft eigene Ideen dafür entwickeln, was in ihrer Trauer hilfreich sein könnte.

**MK:** Über welchen Zeitraum nehmen trauernde Eltern an den Gruppen teil?

**LORENZ:** Auch das ist sehr unterschiedlich. Für manche ist es nach einem Jahr in der Gruppe gut. Andere kommen auch nach drei oder vier Jahren immer wieder. Oft entstehen in den Gruppen neue Freundschaften und Netzwerke und dann wird der Kontakt auch über einen langen Zeitraum und auch außerhalb der Gruppen treffen aufrechterhalten.

*Interview: Annette Krauß*