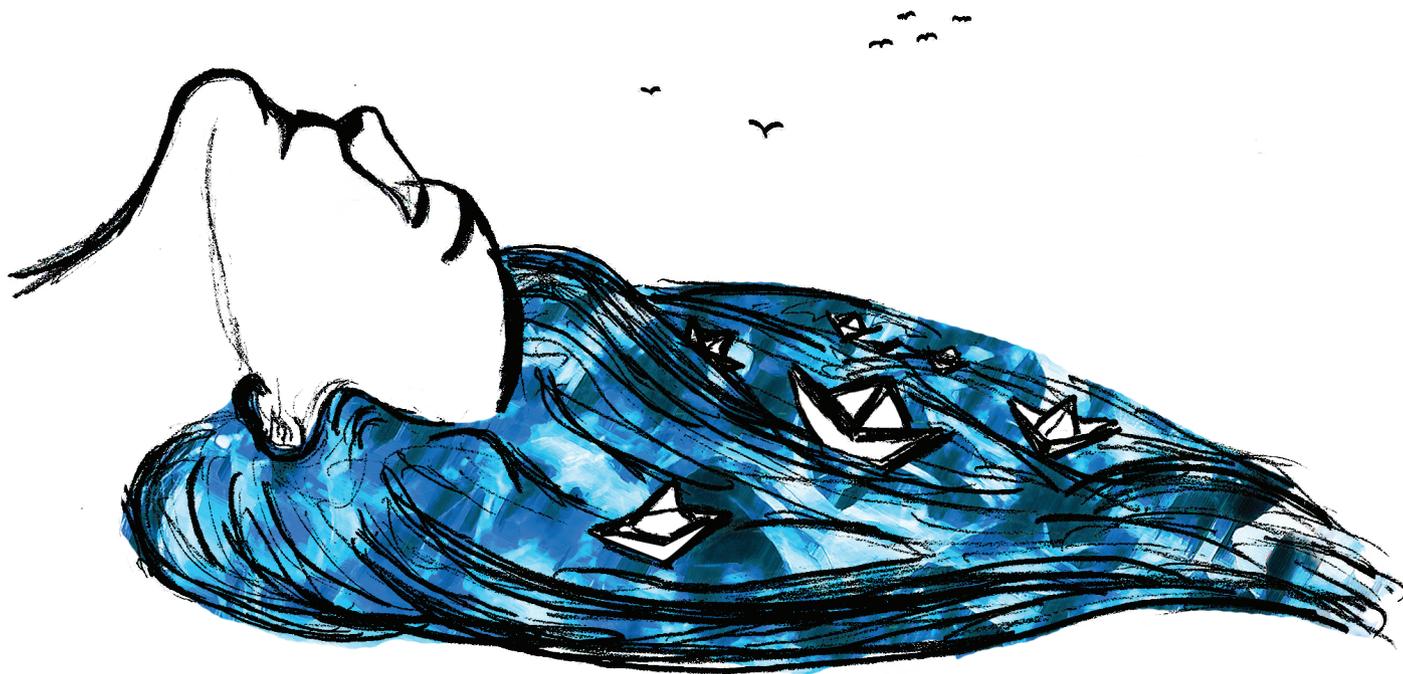


# WAVE

DAS MAGAZIN FÜR TRAUERKULTUR



SO TRAUERT  
DIE WELT

STERNENKINDER

GEFÜHLSCHAOS?  
NEIN, DANKE.

„WELLEN DER ERINNERUNG TRAGEN DIE  
LIEBE VERSTORBENER MIT SICH.“

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

Trauern ist menschlich!  
Es gibt keinen Grund, das Thema aus dem Alltag fernzuhalten.

Ein Angehöriger braucht vor allem viel Verständnis seiner Mitmenschen,  
Außenstehende Feingefühl im Umgang mit Betroffenen.

Wir zeigen euch, dass Trauer nichts Unnatürliches ist. Sie ist nicht  
pechschwarz, sondern facettenreich und bunt. Sie erscheint in Wellen  
von tiefer Traurigkeit bis hin zu unbekümmerter Fröhlichkeit.

Wir helfen euch, zu erkennen wie ihr damit umgehen könnt. Egal, ob ihr  
selbst, oder in eurem Umfeld eine Person diese schwere Zeit durchlebt.

WAVE nimmt euch mit auf eine Reise, um Trauer besser zu verstehen.  
Lasst euch berühren und habt keine Angst zu lachen und das  
Leben zu feiern.

Eure Redaktion

*\* Im gesamten Magazin wird die männliche Ansprache verwendet, insofern es sich nicht um reale Personen handelt.  
Dies hat rein formale Gründe und dient sowohl der Einheitlichkeit, als auch der Verständlichkeit. Es sei darauf hingewiesen,  
dass hiermit alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen werden. Wir bitten dafür um Verständnis.*

# WAS UNS BEWEGT

**6**  
**WEITERGEHEN**  
Wie uns der Tod im Alltag begegnet

**7**  
**5 EREIGNISSE**  
Diese erwarten dich in deiner Zukunft!

**8**  
**PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS**  
Manche haben es doppelt so schwer

**10**  
**DESHALB VERSCHLIESSE ICH MICH**  
Was man denkt, wenn ein Geschwisterkind stirbt

**12**  
**PHASEN DER TRAUER-VERARBEITUNG**  
Was mit mir passiert

**14**  
**TIPPS**  
Was mache ich, wenn ein Freund trauert

**16** ★  
**STERNENKINDER**  
Geplant, geliebt, geboren. Nie gelebt

**19**  
**GEFÜHLSSCHAOS? NEIN, DANKE.**  
Interview mit einer Jugendpsychaterin

**22**  
**DER BLICK IN EINE ANDERE KULTUR**  
Am Beispiel einer jungen Türkin

**24**  
**TIPPS**  
Was mir guttut, wenn es mir schlecht geht

**26**  
**SO TRAUERT DIE WELT**  
Ein Einblick in die Trauerkulturen verschiedener Länder



**30**  
**MY GIRL (1992)**  
Filmrezension

**32**  
**WIE BLÜTEN IM WIND**  
Buchrezension

**34**  
**„SIE IST DIE SONNE IN UNSEREM HERZEN.“**  
Interview mit Calvin und Luca



**38**  
**EINE INSEL DER GEBORGENHEIT**  
Vorstellung des Vereins ‚Verwaiste Eltern und Geschwister‘

**42**  
**EIN STOCKWERK FÜR DIE TRAUER**  
Ein Erfahrungsbericht

**44**  
**PORTRAIT EINER TRAUER-BEGLEITERIN**  
Interview mit Elisabeth Korgiel

**46**  
**DREI SCHNAPS, ZWEI BIER UND EIN BISSCHEN JENSEITS**

**48**  
**ÜBER UNS**



**50**  
**IMPRESSUM**

# „Weitergehen“

„Ich habe lange nicht mehr so viel gelacht wie heute“, sagte mein Opa, als wir an einem schönen ersten Frühlingstag im März, an dem die Sonne schien, alle gemeinsam am Tisch saßen, fröhlich in Erinnerungen schwelgten, Kuchen aßen und lachten. Ich war erleichtert. Das unwohle Gefühl in meinem Bauch begann langsam zu verschwinden. Kurz zuvor fand die Beerdigung meiner Oma statt. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass mir der Tod in der eigenen Familie begegnete. Ich wollte schon auf dem Hinweg am liebsten direkt wieder umdrehen. Ich hatte keine Ahnung, wie ich das Ganze verkraften würde.

Als unsere Freunde und Bekannten zu meiner Familie und mir kamen und ihr Beileid aussprachen, wurde mir umso bewusster, dass der Tod dieses Mal direkt meine Familie traf und es in Ordnung war, traurig zu sein. Es ist kaum möglich, sich auf das Gefühl, das der Tod in einem auslöst, vorzubereiten, obwohl man

weiß, dass man sich früher oder später damit auseinandersetzen muss. Aber egal, wie oft man darüber nachdenkt oder versucht sich darauf einzustimmen - der Tod trifft den Alltag wie ein Schlag. Und trotzdem muss man weiter funktionieren, obwohl man sich völlig aus der Bahn geworfen fühlt.

Der Tod ist ein unumkehrbares Ereignis, das für uns nicht greifbar ist. Wir wissen nicht, was es mit uns macht, wie wir darauf reagieren werden, was wir fühlen werden und wie wir damit umgehen sollen. Wir verlieren einen Menschen, den wir nie wieder lachen sehen werden und der immer unersetzbar bleiben wird.

Der Tod begegnet uns im Alltag auf verschiedene Weisen, ständig und überall. Wir schauen einen spannenden Krimi und sehen dabei zu, wie Menschen erschossen werden. In den Nachrichten erfahren wir täglich von Kriegen, Anschlägen oder anderen tödlichen Ereignissen. Solange solche Ereignisse ‚nur‘ irgendwo auf der Welt passieren, ist uns der Tod selber fern. Stirbt jedoch eine Person aus unserem

Umfeld, wie der Familie, dem Freundes- oder Bekanntenkreis, bricht ein Gefühl der Beklemmung in uns aus. Der Tod ist uns auf einmal sehr nah und erinnert uns daran, dass jeder betroffen sein kann. Er kommt plötzlich und man kann sich auf das Gefühl dabei nicht vorbereiten.

Ich denke, dass es sehr wichtig ist, bewusst zu trauern und sich Zeit zu nehmen, in der man weinen und verzweifeln darf. Genauso wichtig ist es, den Blick nach vorne zu richten und die schönen Seiten des Lebens nicht zu vergessen. Das Leben läuft weiter, egal was kommt. Erinnerungen können wir immer wieder gedanklich abrufen, sie können uns nicht genommen werden.

Sie können sogar die Kraft haben, uns auch in schwierigen Zeiten ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern, wie bei meinem Opa, am Tag der Beerdigung. Trotz des traurigen Anlasses gelang es meiner Familie und mir im Laufe des Tages zu lächeln und mit einem positiven Gefühl wieder nach Hause zu fahren. Dorthin, wo der Alltag weitergeht. // MB

# Ereignisse, die dich in deiner Zukunft erwarten!



LEONARDO  
DICAPRIO  
BEKOMMT  
EINEN OSCAR

AM 3.9.2081 FINDET  
EINE TOTALE SONNEN-  
FINSTERNIS STATT

DER FC BAYERN  
MÜNCHEN WIRD  
NICHT MEISTER

PRINZ GEORGE  
WIRD KÖNIG  
VON ENGLAND

MALLORCA WIRD  
DEUTSCHLANDS 17.  
BUNDESLAND

# PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS



”

„Ich wollte in Zukunft so leben, dass mein Bruder stolz auf mich gewesen wäre.“

*„Er hieß Marco und war fünf, als er um's Leben kam.“*

*„Wir leben in einem kleinen Dorf und waren als Kinder immer zusammen.“*

*„(...) ich kann mich an den Tag genau erinnern.“*

*„Ich habe nichts gefühlt, außer Beklemmung.“*

*„Er war wie immer gesund und fröhlich aus dem Haus gegangen (...)“*

*„Ich musste mir Sachen wie „Kopf hoch.“ oder „Es wird schon wieder.“ anhören. (...) Ich hätte sie alle anschreien können.“*

Dies sind die Gedanken von Stefanie, Jan, Andreas und Stephan.

Ihre Gemeinsamkeit? Sie sind Verbündete - denken gleich, fühlen gleich. Sie sind die sogenannten ‚doppelten Verlierer‘. Der Tod des Geschwisterkindes hinterließ nicht nur Trauer und Schmerz, sondern auch ein zerrüttetes Familiengefüge.

Ihre Gedanken über den Tod des Geschwisterkindes haben sie in einem Schreiben formuliert. Eine Möglichkeit, um seine Trauer zu bewältigen. Oftmals gibt es eine

Verbindung unter den verbliebenen Kindern. Und genau diese Verbindung, das Gleiche zu denken oder zu fühlen, macht es Kindern und Jugendlichen leichter, über ihre Gefühle zu sprechen und ihre Trauer zu verarbeiten. Wenn die Schwester oder der Bruder stirbt, bricht für jeden in der Familie eine Welt zusammen und jeder trauert auf seine eigene Weise, Kinder wiederum in einer anderen Intensität.

Teilweise fühlen sie sich von ihren Eltern, die mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt sind, vernachlässigt und nicht gehört. Sie machen sich vielleicht sogar selbst für den Tod ihrer Geschwister verantwortlich.

Auch wenn sich in der Familie alles nur noch um das verstorbene Kind dreht, kann das bei den Kindern zu einer zusätzlichen Belastung führen. Sie fangen an, mit dem Gedanken zu spielen, dass ihre Mutter sie vielleicht lieber hat, wenn sie ebenfalls tot sind. Doch niemand ist mit seiner Trauer alleine. Zwar kann man Kinder nicht vor dem Tod bewahren, aber ebenso

wenig kann man ihnen ihre Trauer abnehmen. Doch was man verhindern kann, ist ihnen das Gefühl zu geben sie seien die ‚doppelten Verlierer‘. Es gibt unzählige Psychologen, bei denen man sich in Betreuung begeben kann, oder Vereine, wie der ‚Verein für verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e. V.‘, die den Kindern beratend und tröstend zur Seite stehen.

Auch Stefanie, Jan, Andreas und Stephan waren in solch einem Verein. *„Eine ganze Zeit lang ließ ich mich hängen.“*

*„Irgendwann fing ich an, mir meine Gedanken über alles zu machen.“*

*„Ich wollte in Zukunft so leben, dass mein Bruder stolz auf mich gewesen wäre.“*

*„Ich fing an, positiv zu denken.“*

*„Wenn ich mal sterbe, will ich nicht sagen müssen, ich war mir eine Qual, ich war anderen eine Qual, ich war überflüssig.“ // LMH*

Stop!

Nicht  
jetzt...

Kein  
Bock

WARUM?!

Vermisse  
dich...



„Kopf  
hoch...“

## Deshalb verschließe ich mich!

Wie ist es, wenn man seine Schwester  
oder seinen Bruder verloren hat?  
So könnte ein Morgen ablaufen:

Der Wecker klingelt, wie jeden Morgen, um 6:30 Uhr. Kompletts unausgeschlafen stehe ich auf und wage den Weg nach unten in die Küche. Dort sitzen meine Eltern am Frühstückstisch, wie jeden Morgen. Dass sie ihr Leben einfach ganz normal weiter leben, ist für mich total unverständlich. Wie können sie so tun, als ob nichts passiert wäre? Sie haben sich nicht einmal ein paar Tage bei der Arbeit freigenommen. Warum zeigen sie keine Gefühle? Stattdessen merke ich ihnen nichts an. Nur, weil sie meine Eltern sind, heißt es nicht, dass sie stark sein müssen. Sie benehmen sich, als sei alles so wie früher, aber seit genau drei Wochen ist nun mal alles anders. Ich bin jetzt ein Einzelkind. Ich gehe zum Kühlschrank und wage ein leises „Morgen“, worauf die schrille Antwort meiner Mutter kommt: „Guten Morgen Schatz, hast du gut geschlafen?“. Auf solche Fragen antworte ich gar nicht mehr. Ich hole mir still die Milch aus dem Kühlschrank und schenke mir ein Glas ein. Eigentlich bin ich der Typ, der

nicht aus dem Haus gehen kann, ohne vorher etwas zu essen, doch seit dem Unfall ist mir der Appetit vergangen. Ich stelle mein leeres Glas in das Waschbecken und gehe schleppend nach oben in das Badezimmer. Als ich in den Spiegel schaue, erkenne ich mich nicht wieder. Die einzige Emotion, die ich noch empfinde, ist Desinteresse. Auch der Weg in die Schule ist für mich seit dem Unfall eine Qual. Alle wissen Bescheid, doch man merkt ihnen an, dass sie nicht wissen, wie sie mit mir umgehen sollen. Die Lehrer fragen täglich, wie es mir geht. Alle Menschen nerven mich im Moment, selbst meine beste Freundin. Am liebsten würde ich mich irgendwo einschließen, damit ich mit niemandem mehr reden muss. Meine Freunde verstehen mich eh nicht und auf Kommentare wie ‚Die Zeit heilt alle Wunden‘ kann ich gerne verzichten. Jedes Mal, wenn ich kurz davor bin zu lächeln, überkommen mich Schuldgefühle, denn im Moment darf ich nicht glücklich sein. Nicht einmal für einen kurzen Moment. //JJ

# Phasen der Trauerverarbeitung

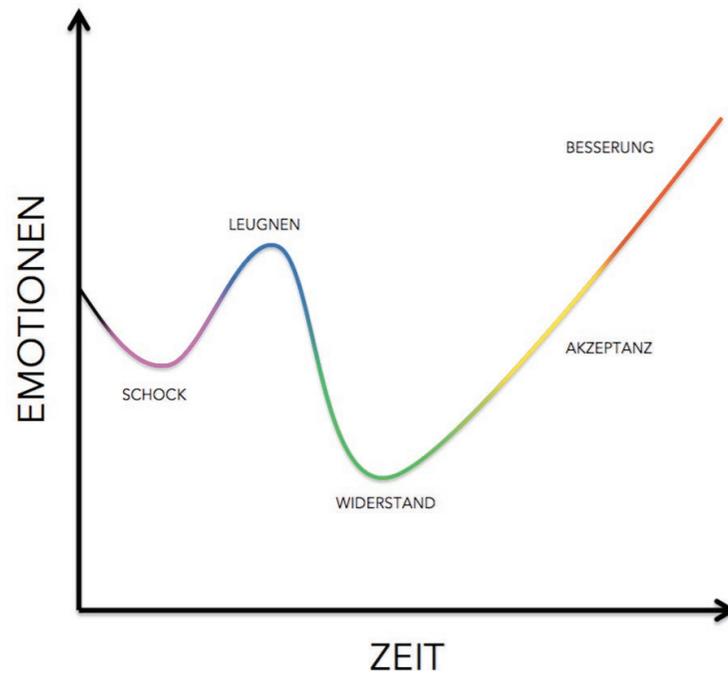
Jeder von uns ist anders und jeder von uns hat eine andere Art, seiner Trauer Ausdruck zu verleihen. Dennoch lässt sich dieser Prozess zur Besserung in verschiedene Phasen gliedern.

Nachdem der Todesfall und der erste Schock bei dir stattgefunden haben, beginnt die Trauer. Den Verlust wirst du leugnen wollen, nicht als Fakt anerkennen und ‚überblenden‘.

Doch dann brausen die Emotionen in dir auf, sodass irgendwann der Knoten platzt und ein heftiger Widerstand entsteht, der ein totales Gefühlschaos mit sich führt. Schuld, Angst und Zorn

sind vermutlich vertreten. Ein weites Feld aus Gefühlen offenbart sich. Bei dem Einen äußert sich eher die Wut, als die Angst und bei dem Anderen herrscht pure Einsamkeit. Diese Phase kann zeitmäßig nicht genau definiert werden, da es abhängig davon ist, wie tief du in deiner Trauer steckst. Aber sobald die Gefühle wieder ‚unter Kontrolle‘ sind, akzeptierst du den Verlust. Es wird an schöne und unschöne Erlebnisse mit dem Menschen gedacht und du siehst ein, dass der Mensch nicht wiederkehren wird. Für dich selbst werden die Erinnerungen immer bleiben. Du wachst auf und weißt, in welche Richtung dein Leben weiter laufen soll.

Dein Blick richtet sich auf die Zukunft und du lernst andere Leute und Erfahrungen kennen. Womöglich setzt du dir neue Ziele, denn jetzt startet für dich ein ganz neuer Lebensabschnitt. // MK



HILFLOSIGKEIT LIEBE  
HASS AKZEPTANZ  
SCHOCK BESSERUNG  
VERWIRRUNG TRAUER AUFWACHEN  
ÜBERWINDUNG ZUSAMMENHALT  
ANTRIEB ABLEHNUNG EINSAMKEIT  
HOFFNUNG VERLUST CHAOS  
NÄHE WIDERSTAND  
LEUGNEN  
ANGST

# „Liebe ist unendlich, selbst das Jenseits macht sie nicht sterblich.“

Die bestehende Liebe zu einem Verstorbenen macht Trauernden die Zeit nach dem Tod besonders schwer. Die Zeit zurückdrehen, den Menschen bei sich halten, alles ungeschehen machen. Die Trauer ist grenzenlos und für Freunde nicht in gleichem Maße nachvollziehbar. Aus diesem Grund fühlen sich diese meist hilflos im Umgang mit Trauernden und haben Angst, etwas Falsches zu sagen. Es gibt zwar keine Formel, wie du einen Trauernden wieder glücklich zaubern kannst, aber es gibt Verhaltensweisen von dir, die ihnen guttun.

## SEI DA UND HÖR ZU!

Das Wichtigste für Trauernde in ihrer schweren Zeit ist die Nähe von engen Freunden. Sie brauchen deine Unterstützung. Und egal, wie oft dein Freund dir das Gleiche erzählt, sei nicht genervt. Höre weiter zu und zeige ihm, wie wichtig dir seine Gefühle und Gedanken sind. Redet er nicht, ermutige ihn dazu, aber zwingt ihn nicht.

## ZEIG VERSTÄNDNIS!

AUCH, WENN DEIN FREUND WEINT, SIEH NICHT WEG. ZEIGE IHM, DASS ER SEINE TRÄNEN UND GEFÜHLE NICHT VOR DIR VERSTECKEN MUSS.

## INTERESSIER DICH!

RUFE DEINEN FREUND AN, BESUCHE IHN. DEIN FREUND HAT IN SEINER SITUATION MEIST NICHT DIE KRAFT, DIESE DINGE SELBST ZU TUN. DAS HAT NICHTS DAMIT ZU TUN, DASS ER ES NICHT MÖCHTE. ER KANN ES NICHT. HILF IHM, INDEM DU ES FÜR IHN ÜBERNIMMST!

## Verschweig nichts!

Du hast Angst davor, den Namen des Verstorbenen zu nennen und dadurch Wunden aufzureißen? Dafür gibt es keinen Grund. Den Namen nicht zu nennen ist für den Trauernden schlimmer, als ihn auszusprechen, da dies den Tod nur noch präsenter macht.

## Verzichte auf Floskeln!

Sage nichts wie: „Das wird schon wieder.“ Das wird es nämlich nicht, denn der Verstorbene wird nicht zurückkommen.

## Gedulde Dich!

Dein Freund braucht Zeit, den Schmerz zu verarbeiten. Passe dich seinem Tempo an. Die Genesung deines Freundes kann nicht beschleunigt werden, du kannst ihm nur beistehen. Den Schmerz muss er selbst verarbeiten.

SAG EINFACH MAL NICHTS!  
ES WIRD MOMENTE GEBEN, IN DENEN DU SPRACHLOS SEIN WIRST. FÜHLE DICH DESWEGEN NICHT SCHLECHT, DAS IST MENSCHLICH. EINE WORTLOSE, FESTE UMARMUNG SAGT IN SOLCHEN MOMENTEN MEHR ALS TAUSEND WORTE!

Wendest du die aufgelisteten Tipps an, hilft es deinem Freund bei der Verarbeitung seiner Trauer. Aber Vorsicht! Vielleicht wendet sich dein Freund trotzdem ab, reagiert wütend oder sehr sensibel. Es wird keine leichte Zeit für euch, aber klar ist: **Dein Freund braucht dich!** //JS

## Sei wachsam!

Stellst du Veränderungen an deinem Freund fest? Schlafprobleme, vermehrte Aggressionen, Isolation oder starke Schuldgefühle? Dann sprich ihn behutsam auf psychologische Unterstützung an.

# STERNENKINDER

*Geplant, geliebt, geboren.  
Niemals gelebt.*

Ein Kind zu verlieren, ist schrecklich. Dass Eltern ihre Kinder begraben müssen, ist nicht der natürliche Weg des Lebens. Und trotzdem kommt es vor, und das häufiger, als sich viele vorstellen können.

## Familie

Auch ein ungeborenes Kind ist bereits ein Teil der Familie. Es wächst im Bauch der Mutter heran, es wird über Namen nachgedacht, in vielen Fällen ist das Geschlecht bereits bekannt. Es wird geplant, wo das Kind schlafen wird, eventuell wurde bereits ein Zimmer eingerichtet. Sollte es nicht das erste Kind sein, wurden Fragen nach dem Geschwisterchen gestellt, warum der Bauch der Mutter wächst, ob es ein Brüderchen oder ein Schwesterchen wird, wie es heißen wird, oder ob das Kinderzimmer nun geteilt werden muss.

Je nachdem, wie weit die Schwangerschaft fortgeschritten ist, wissen weitere Familienangehörige und

Freunde Bescheid. Die Kinder haben im Kindergarten oder in der Schule schon erzählt, dass sie bald die Großen sind und auch auf der Arbeit oder im Supermarkt um die Ecke wird man angesprochen.

Dann zu erfahren, dass es Komplikationen gab und das ungeborene Kind möglicherweise verstorben ist, trifft Familien wie ein Schlag. Einem Besuch im Krankenhaus folgt die schlimme Bestätigung: Das Kind ist nicht mehr am Leben.

In dem Agaplesion Diakonieklinikum in Hamburg ist von Anfang an eine Seelsorgerin dabei, welche die Familie, besonders die Mutter, in dieser schweren Zeit begleitet.

Nach der Geburt müssen zunächst der Schock und die Trauer verarbeitet werden. Sowohl bei den Eltern als auch bei den Geschwistern. Doch dies ist leichter gesagt als getan, da viele Eltern bereits mit ihrer eigenen Trauer zu kämpfen haben und darüber hinaus vergessen, dass auch die Geschwister trauern.

Von Familie und Freunden kommt zwar Unterstützung, doch oft reagiert das Umfeld auch mit Unverständnis, da viele gar nicht wissen, wie sie mit so einem Todesfall umgehen sollen. Dies kommt davon, dass der Tod noch immer ein Tabuthema ist. Der Tod eines Kindes noch viel mehr.

## Gesetz

Nach deutscher Gesetzgebung muss das Kind nach der Geburt dem Pathologen übergeben werden. Dieser stellt die Todesursache fest und verwahrt den Körper des Kindes bis zur Bestattung.

Für lange Zeit durften Kinder unter 500 Gramm Geburtsgewicht überhaupt nicht bestattet werden. Sie wurden nicht ins Personenregister eingetragen, bekamen keinen Totenschein ausgestellt und haben somit, was das Gesetz betraf, niemals wirklich existiert. Seit Anfang März 2013 können Eltern der sogenannten ‚Sternenkinder‘ diese standesamtlich eintragen lassen.

Diese Eintragung ist auch rückwirkend möglich und unabhängig vom Geburtsgewicht des Kindes. Dies bringt einen großen Vorteil mit sich, denn wer als Person eingetragen ist, kann auf einem Friedhof bestattet werden.

In Hamburg werden still geborene Kinder bis zu einem Gewicht von einem Kilo gemeinsam beerdigt, doch auch diese Regelung variiert von Bundesland zu Bundesland. In Hamburg müssen Kinder ab einem Gewicht von über einem Kilo allein bestattet werden.

In anderen Bundesländern ist dies bereits ab 500 Gramm der Fall. Das ist natürlich auch eine Kostenfrage, da eine Beerdigung für ein Kind immer noch 800 bis 3.000 Euro kostet.

Vielen Eltern und Geschwistern gefällt die Vorstellung, dass ihre Kinder nicht alleine sind, wenn sie gemeinsam beigesetzt werden.

## Abschiedsfeier

Einmal im Quartal wird von dem „Verein Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.“ und dem Friedhof Öjendorf eine Abschiedsfeier und Beerdigung für Sternenkinder durchgeführt. So können Eltern und Geschwister Abschied nehmen.

Die Abschiedsfeier für Sternenkinder ist sehr interaktiv gestaltet. Zunächst können Anwesende zu Naturklängen Blumensträuße vor den Tisch legen, auf dem der Korbarsarg liegt, der die Urne mit der Asche der Kinder enthält. Eltern und Geschwister können im Verlauf der Feier sternenförmige Karten für jedes Kind gestalten, die mit ins Grab gegeben werden.

Es wird Abschied genommen von den Kindern, indem ihre Namen verlesen werden, wenn sie bereits einen Namen hatten. Manche Familien entscheiden sich dafür, dem Kind

nur einen Kosenamen wie ‚Sternchen‘ oder ‚Krümelchen‘ zu geben. Andere geben keinen Namen. Die tot geborenen, namenlosen Kinder werden als Sternenkinder verabschiedet. Bevor dann der Weg zum Grab angetreten wird, singen alle Anwesenden zusammen eine abgewandelte Version von ‚Weißt du wie viel Sternlein stehen...‘

Auf dem Weg zum Grab können Eltern und Angehörige den Sarg tragen. Während der Bestattung können alle Anwesenden Erde und Blütenblätter auf den Sarg werfen, doch auch Blumen und andere Grabbeigaben können beigelegt werden. Zum Schluss wird das Gedicht ‚Der kleine Stern‘ verlesen, welches von einem betroffenen Vater geschrieben wurde.

Auf dem Weg zum Informationszentrum, in dem zu einer Tasse Kaffee, Apfelsaft und einem Stück Kuchen geladen wird, werden sternenförmige Kerzen mit Spruchfähnchen an die betroffenen Familien verteilt.



### Geschwister

Nicht alle Eltern bringen ihre Kinder mit zu der Trauerfeier. Entweder, weil sie nicht wissen, wie sie mit ihnen umgehen sollen oder weil sie denken, dass sie noch zu klein oder zu jung sind, um vollkommen zu verstehen, was vor sich geht. Doch es gibt auch Fälle, in denen genau das Gegenteil passiert.

*„Ich war im Jahr 2015 mit vier älteren Kindern hier, die ich auch voll begleitet habe, bei denen die Eltern gesagt haben: Machen Sie das mal für uns“, berichtet Frau Bormann, Pastorin und Seelsorgerin der Agaplesion Klinik. Andere Eltern sagen auch „Nehmen Sie das Kind mit. Wir kommen zwar nicht, aber nehmen Sie es mit“, erzählte sie weiter. Manche Geschwister legen während der Beerdigung Briefe*

oder selbst gemalte Bilder neben den Korbsarg. Besonders jüngere Kinder spähen noch einmal neugierig in das offene Grab hinein, nachdem jeder der Anwesenden Abschied genommen hat. Manche reagieren mit Bestürzung auf dieses Verhalten, doch es ist völlig normal, denn Kinder trauern anders.

Ob es das Trauern für sie einfacher oder komplizierter macht, wenn sie ihr Geschwisterchen vorher gekannt haben oder nicht, weiß man nicht. Doch es ist klar, dass auch um ein Geschwisterchen, das nie das Licht der Welt erblickt hat, getrauert wird.

### Trauergruppen

Auch nach der Beisetzung ist die Trauerphase nicht einfach vorüber. Sowohl Eltern als auch Kinder brauchen Zeit und Unterstützung, um mit ihrem Verlust fertig zu werden. In verschiedenen Trauergruppen, die von dem Verein angeboten werden, können sie Hilfe finden und mit Gleichaltrigen in Kontakt kommen, die das Gleiche erlebt haben. // KS



## GEFÜHLSCHAOS? NEIN, DANKE.

Ein Interview mit der Jugendpsychaterin Frau Dr. Brünner



**Haben Sie schon mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet, die nach der Therapie wieder einen normalen Alltag erleben konnten?**

Ja, das ist das Ziel der Sitzungen. Wir betreuen Kinder und Jugendliche mit ihren Familien, die mit der Trauer allein nicht mehr zurecht kommen. Es fällt ihnen schwer, ihre Gefühle anzunehmen und in einem angemessenen Maß auszuhalten, was manchmal zu einem Entwicklungsstopp führt: Kinder beginnen, sich wieder einzunässen. Andere hingegen sind wie kleine Erwachsene. Meist ist die Einsicht dieser Situation, der Moment, an dem die Familien beginnen, sich professionelle Hilfe zu suchen. Unsere Arbeit besteht darin, den Menschen auf einen guten Weg zurückzuhelfen.

**Wie reagieren Kinder und Jugendliche im ersten Moment, wenn ein Elternteil verstirbt?**

Kinder reagieren oft anders, als man es erwarten würde. Häufig nehmen sie es erst einmal zur Kenntnis, ohne zu weinen. Sie versuchen sich an ihr Umfeld anzupassen und normal weiterzuleben. Was auch vorkommt ist, dass die Kinder sich verschließen, Ängste entwickeln, anfangen, die Schule zu meiden, wegzulaufen oder allein sein wollen. Im Extremfall entwickelt das Kind auch unkontrollierte Aggressionen und wirft beispielsweise mit Stühlen um sich. Schwierig ist es, in diesen Fällen wieder eine

Bindung zu dem Kind aufzubauen. So haben es z.B. Elternteile oder Lehrer besonders schwer, wieder in Kontakt mit dem Kind zu kommen.

**Wie gehen Sie, als Therapeutin, auf die Geschichten ein?**

Das hängt ganz davon ab, ob der Wunsch und die Bereitschaft da sind, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die Notfallseelsorge ist meist die erste Anlaufstelle, etwa bei einem Tod nach Unfällen und Katastrophen. Trauerberatung gibt es bei absehbar tödlich verlaufenden Erkrankungen oft bereits durch Kirchen. Wir versuchen, durch Aufklärung, Beratung und bei Bedarf auch durch Therapie, dem Kind Halt und Hilfe zu bieten, um das Gefühlschaos gemeinsam zu ordnen.

**Was sind die ersten Maßnahmen, die von Ihnen ergriffen werden, wenn jemand in Ihre Praxis kommt?**

Zunächst berate ich den Elternteil bzw. den verbliebenen engsten Familienkreis, wie sie sich am besten gegenüber dem Kind

verhalten sollten. So wird erforscht, welche Maßnahmen man ergreifen kann, um dem Kind oder dem Jugendlichen Halt zu geben. Wir sprechen darüber, wie die eigene Vorstellung vom Tod und dem, was danach kommt, aussieht. Es kann sein, dass es dem Kind für den Schultag hilft, ein Kuscheltier mit besonderem Bezug zum Verstorbenen mitzunehmen oder sich bei Bedarf in eine Ecke zurückziehen zu können.

**Sollte man den Alltag trotz des Verlustes normal weiter führen?**

So gut es geht, mit genügend Zeit und Pausen, um innehalten zu können und Raum für Gespräche zu bieten. Dazu ist es auch wichtig, die Lehrer zu informieren und gegebenenfalls Sonderlösungen zu finden. Es entlastet die Kinder und Jugendlichen häufig ihrem Hobby oder anderen Gewohnheiten nachzugehen. Dies ist hilfreich und es ermutigt dazu, nicht aus Schuldgefühlen gegenüber dem Verstorbenen und dem Umfeld darauf zu verzichten.

## ” Kinder reagieren oft anders, als man es erwarten würde.

**Sind die Trauerphasen immer eindeutig zuzuordnen?**

Die Phasen sind nicht immer direkt abgrenzbar. Leider kann es auch zu Rückfällen kommen oder die Phasen vermischen sich. Als Psychiaterin versuche ich dann herauszufinden, was das Kind braucht. Ziel ist der Anschluss an einen gesunden Trauerprozess, der in das eigene Leben mit den persönlichen Wünschen, Erwartungen, aber auch Herausforderungen zurückführt.

**Ist es möglich, dass aufgrund des erwarteten Todes, z.B. durch Krankheit, eine Trauerphase übersprungen wird?**

Ich erlebe es häufig, dass Kinder vorgereift und vernünftig wirken und nur wenige Emotionen zeigen. Wünschenswert ist es in solchen Fällen, wenn die Familie schon vor dem Tod des Angehörigen von einer Trauerberatung begleitet wird. So etwas hilft den Familien sehr, vor allem wenn sie zusammen mit der kranken Person reden können und ein Abschiedsprozess eingeleitet werden kann. Es ist gut, wenn keine Versprechungen mehr gemacht werden, die der Verstorbene nicht mehr sicher einhalten kann.

**Arbeiten Sie selbst in der Praxis mit diesem Modell?**

Ja, das mache ich. Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher einen Trauerfall erlebt und uns in diesem Zusammenhang die Familie aufsucht, wird ihm ein Therapeut zur Verfügung gestellt, der im Kennenlernprozess beurteilt, in welchem Stadium sich der Trauende befindet und welche Hilfe bei diesem Prozess benötigt wird. Das gewohnte Umfeld und enge Bezugspersonen sind am wichtigsten.

Es wird geschaut, an welchem Punkt genau das Kind abgeholt werden kann. Wenn Kinder gar nicht so viel reden möchten, können Entspannungstechniken und andere Wohlfühlrituale gemeinsam erlernt und entwickelt werden.

**Worin sehen Sie selbst die größte Herausforderung, einem Kind oder Jugendlichen wieder aufzuhelfen?**

Wichtig ist natürlich zunächst, zu einem Zeitpunkt der Verslossenheit, in der Trauer eine neue therapeutische Beziehung aufzubauen. Manche scheinen eine Art „Genehmigung“ zu benötigen, ihr Leben ohne den Verstorbenen auch positiv weiter leben zu dürfen. Das Leben ist ja nicht zu Ende. Auch neue Menschen, sowie ein neuer Partner dürfen kennengelernt werden. Ideal ist ein Netzwerk zwischen Familie, Schule und Freunden zur Entlastung. Wenn die Familie schon vorher sehr isoliert und abgegrenzt gelebt hat, wird es schwierig, darauf zurückzugreifen. // MK



Jugendpsychiaterin  
Frau Dr. Brünner und  
Marlon Kaufmann

# Der Blick in eine andere Kultur

Jeder Mensch trauert. Doch wie geht die muslimische Kultur mit dem Thema Trauer um?

Özlem, eine junge Türkin, und ich sitzen nett bei einer Tasse Çay zusammen. Sie erzählt mir, welche Erfahrungen sie mit Trauer und Tod gemacht hat. „Bei uns spielt die Religion eine sehr große Rolle. An ihr können wir uns festhalten. In Zeiten der Trauer gibt sie uns Rückhalt und Kraft.“

Özlem stellt ihren Çay zur Seite. Sie beginnt, mir den Ablauf einer Bestattung zu beschreiben. „**Euzu billahimineşşeydanirracim'** ruft der Imam zum Todesgebet. Angehörige, Freunde und Bekannte versammeln sich in der Moschee. Männer positionieren sich vorne, dahinter die Frauen. Es handelt sich um ein sunnitische Todesgebet. Der Imam spricht nun über die guten Taten des Verstorbenen. Nach dem Todesgebet wird der Sarg von den engsten Familienangehörigen zum Grab getragen. Muslime werden in der Regel nicht verbrannt. Am Grab wird ein weiteres Gebet gesprochen. Der Verstorbene wird aus dem Sarg

geholt und in die Erde gelegt. Er ist lediglich in ein weißes Tuch, den **Kefen**, gehüllt. Er liegt auf der rechten Schulter und das Gesicht blickt Richtung Mekka. **Allah** entscheidet, ob der Verstorbene in den Himmel oder in die Hölle kommt.“

Sie nimmt einen Schluck vom Çay. Ihr Blick wirkt verträumt. Ich sehe in ihren Augen, dass ihre Gedanken, während sie weiter erzählt, bei dem Tod ihres Cousins sind.

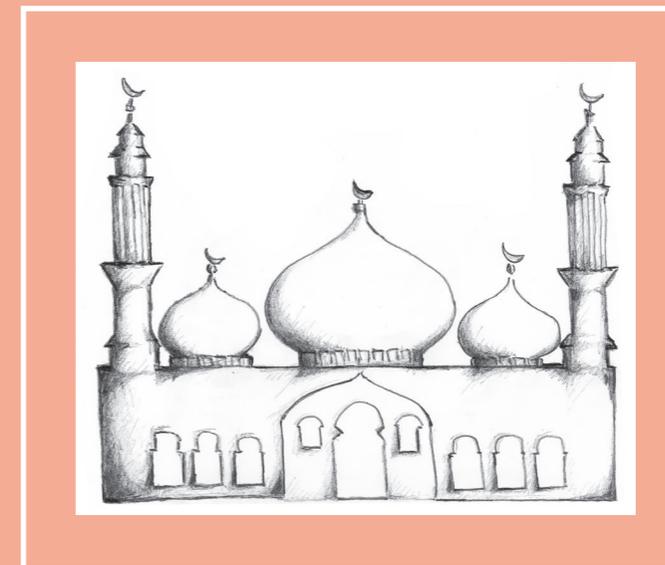
„Die 40-tägige Trauer beginnt. In dieser Zeit dürfen sich Männer nicht rasieren, viele Frauen fangen an, ein Kopftuch zu tragen und am dritten Tag soll nicht mehr laut geweint werden. In der gesamten Zeit der Trauer versammelt sich die ganze Familie im Haus des Verstorbenen. Es wird Essen mitgebracht, da es der Familie des Verstorbenen untersagt ist, selbst zu kochen. Ein **Hoca** (islamischer Geistlicher) kommt jeden Tag und liest verschiedene Kapitel aus dem **Kuran** vor. Bei diesem Gebet sind

die Männer und Frauen in getrennten Räumen. Die Zeit der Trauer darf nicht durch Feierlichkeiten gestört werden.“

Ihr Gesicht wird starr. „Wir schreien, wir fallen zu Boden, unsere Tränen sind nicht zu stoppen“, beschreibt Özlem - Emotionen pur, vielleicht ganz anders als in anderen Kulturen. // NB



„In Zeiten der Trauer ist der Zusammenhalt der Familie sehr zu spüren. Die Religion hat mir die Kraft gegeben, weiter zu machen und nicht aufzugeben. Sie war mein Rückhalt. Durch diese Verbindung konnte ich es schaffen, mit der Trauer umzugehen.“



## WAS MIR GUTTUT, WENN ES MIR SCHLECHT GEHT!

Du stehst auf und du weißt nicht recht woher sie kommt, doch sie ist da: Die Unzufriedenheit. Du bist gereizt, mürrisch, fühlst dich unwohl und selbst die Fliege an der Wand stört dich. Manchmal ist nicht einmal etwas Schlimmes passiert und trotzdem hast du schlechte Laune. Aber was kann dir helfen, damit es dir wieder besser geht? Diese Tipps können hilfreich sein, um deine Unzufriedenheit zu bewältigen. // LML

”  
Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.

Marcus Tullius Cicero

GÖNN DIR WAS!  
EIN EIS IM SOMMER,  
EINE SCHOKOLADE  
IM WINTER

1 2

*ENTSPANN DICH!  
EIN SPAZIERGANG KANN  
DIR DABEI HELFEN*

REDE MIT EINEM  
MENSCHEN,  
DEM DU WICHTIG  
BIST UND DER DIR  
WICHTIG IST

3 4

POWER DICH  
BEIM SPORT AUS

*LIES EIN  
TOLLES  
BUCH*

5 7

HÖR DEINE  
LIEBLINGSMUSIK

DENK AN DEINE  
SCHÖNEN  
ERINNERUNGEN

6 9

*SETZ DIR EIN NEUES ZIEL,  
Z.B. INDEM DU  
EINE REISE PLANST*

NIMM EIN  
HEISSES BAD

8



# SO TRAUERT DIE WELT

FÜR EUCH HABEN WIR UNS AUF EINE  
VIRTUELLE REISE BEGEBEN, UM EUCH SEHEN  
ZU LASSEN, WIE DIE WELT TRAUERT.

## Mexiko

Es ist ein Anblick, der zwiespältige Gefühle auslöst. Bunte Paraden, Tänze auf den Straßen, grinsende Kinder und lachende Erwachsene, umgeben von Skeletten und Totenköpfen.

Am **Día de los Muertos** ist kein Platz für Trauer. In Mexiko werden die Toten jährlich mit einem farbenprächtigen und fröhlichen Fest empfangen. Die indigenen Einwohner glaubten, dass die verstorbenen Seelen aus dem Jenseits zu ihren Geliebten an bestimmten Tagen des Jahres zurückkehren.

Schon Wochen vorher haben die mühsamen Vorbereitungen für den Tag der Toten begonnen. Alle packen mit an. An diesen Tagen leuchten Friedhöfe bei Kerzenschein unter

dem Anblick der sorgfältig geschmückten Grabmale. Es wirkt warm, munter, familiär. Auch in den Wohnungen sieht es anders aus, als sonst. Der Blick fällt auf das Herzstück der Wohnung, den Altar: immer mit dabei sind gelbe Ringelblumen, Lieblingsgerichte der Verstorbenen, Kerzen, die den Seelen den Weg leiten, Wasser zum Stillen des Durstes und persönliche Erinnerungsgegenstände. Sogar ein Stuhl zum Ausruhen ist da.

Nach ausgiebigem Feiern endet das Fest auf dem Friedhof, wo die Familien ihr mitgebrachtes Brot und Zuckergusstotenköpfe bei Tequila verspeisen und sich auf ein weiteres Jahr von den Verstorbenen verabschieden.



## Südafrika

Eine Ziege wird geschlachtet. Als Opfergabe, um das **Umkhapho-Ritual** des südafrikanischen Stammes **Xhosa** auszuführen und dem Verstorbenen den Weg in das Reich der Ahnen zu erleichtern.

Bei einem höheren sozialen Status wäre Ochsenblut vergossen worden. Bei diesem Stamm ist es üblich, dass der Leichnam die Nacht vor der Beerdigung Zuhause verbringt, ansonsten würde seine Seele am Haus vorbeiziehen und hätte keine Möglichkeit, in der Familie weiterzuleben. Um selbst später Hilfe erwarten zu können, helfen die Nachbarn mit. In der Küche wird hektisch das Essen vorbereitet. Entfernte Verwandte und Freunde sind für das Schaufeln des Grabes verantwortlich: die nahen Angehörigen dürfen nicht bei ihrer Trauer gestört werden. Nun folgt ein Mahl.

Generell ist es wichtig viel in die Zeremonie zu investieren. Lieber wird auf das Essen verzichtet,

um für die Beerdigung zu sparen. Nach unbestimmter Zeit erscheint einem Familienmitglied im Traum der Verstorbene. Das Familienmitglied sagt seinem verstorbenen Verwandten, dass die Familie hungrig

sei. Damit beginnt das zweite Ritual **Umbuyiso** und die Opfergabe wiederholt sich. Diesmal mit imposanter Feier und Bankett, bei dem getanzt und selbstgegegorenes Bier getrunken werden darf. Die Gesamtheit der Anwesenden ist von der stimmungsvollen Kulisse umgeben. Seine Seele ist jetzt frei.

## Madagaskar

Es ist ein heißer Sommertag im Juli, der einen Familienclan der madagassischen Volksgruppe **Betsileo** um die Familiengruft versammelt. Hinter der Familie liegen zwei Jahre des Vorbereitens und des kollektiven Sparens, um die **Famadihana**, das Fest für die Umbettung der Toten, finanzieren zu können. Die gereinigte und sorgfältig bemalte Gruft wird geöffnet: tote und lebendige Welten treffen aufeinander. Es entsteht das Bild eines Familientreffens, die Wiedersehensfreude steigt - lediglich auf einem Friedhof.

Die ausgegrabenen Überreste des Verstorbenen werden gewaschen und in teure Seidentücher eingehüllt, um anschließend von eng verwandten Männern durch das Dorf getragen zu werden. Alles begleitet von lauter Musik und Tanz. Beim Haus angekommen erstattet der **Ombiasy**,

ein Dorfschamane, dem Verstorbenen Bericht, was seit dem letzten Begräbnis passiert ist, seien es erfreuliche Nachrichten, Gerüchte oder Sorgen.

Nach Tradition gehört zum Fest ein Bankett: Zeburindfleisch, Reis und selbst gebrannter Rum werden von Familie und Gästen verspeist. Nach dem Festmahl wird der frisch eingekleidete Tote zurück ins Familiengrab gebracht, damit er im Winter nicht friert. Er kehrt zu den Ahnen zurück - bis zur nächsten **Famadihana**. //AS

Alina Schukov, 18  
Unsere Korrespondentin für  
Südafrika, Mexiko und  
Madagaskar



# CULTURES

Lisa Alexandra Puls, 25  
Unsere Korrespondentin für  
Samoa, Indien und Tibet



## Indien

„Für den, der geboren ist, ist der Tod sicher, für den, der stirbt, ist die Geburt sicher“, wird von den Priestern gesungen. Der Sohn des Toten entfacht das Feuer des Scheiterhaufens. Der Leichnam ist komplett in weiße Leinentücher gewickelt und trägt Blumen auf dem Bauch.

Der Priester zerschlägt den Schädel des Toten. Es sieht ungewohnt und brutal aus, doch für Hindus muss dies geschehen, damit die Seele entweichen kann. Hindus finden ihren vollkommenen Frieden durch gutes Karma und gute Taten, während ihrer gesamten Lebenszeit. Priester singen, Angehörige beten, Räucherstäbchen werden entzündet, eine Flasche voll Wasser des heiligen Flusses steht neben dem Scheiterhaufen. Wird die Asche in den heiligen Fluss gestreut, ist die Zeremonie vorbei. Ich erlebe Hindus als sehr achtsame Personen, die vorsichtig mit ihrer Umwelt umgehen. Sie sind davon überzeugt, dass in Wasserquellen, Bäumen, Pflanzen, Berggipfeln und Steinen sowie in Tieren, z.B. Affen, Ratten und Kühen, übernatürliche Kräfte vorhanden sind.

Ein Jahr nach der Beerdigungszeremonie findet ein Ahnenritual statt, bei dem die Verwandten dem Opfer gedenken und Opfergaben für ihn bieten.



## Tibet

Im Haus ist es ruhig, die Fenster sind geschlossen. In der Mitte des Raumes liegt der Leichnam. Er sieht glücklich aus, hat ein Lächeln auf den Lippen.

Die Familie sieht es als moralische Pflicht, dem Sterbenden eine friedliche Umgebung zu schaffen. Es werden mythische Gesänge musiziert, damit der Geist den Weg aus der Hülle findet. Positive Gedanken, eine gesunde Lebensweise, sowie die Qualität der Gedanken und Taten, bestimmen in welcher Existenz die Wiedergeburt, die Samsara, erfolgt.

Es ist der dritte Tag nach Eintreten des Todes. Freunde und Verwandte kommen ins Haus, um ein Fest zu

feiern. Es wird ein Bild des Toten zu Lebzeiten gestaltet und in die Ecke des Raumes, in dem er liegt, gehängt. Freunde legen Obst, Speisen und Getränke vor seinen Leichnam.

Alle Teilnehmer des Festes erinnern sich an schöne Momente, positive Erlebnisse, die sie mit dem Verstorbenen hatten. Tränen sollen vermieden werden, denn diese sind oft mit Selbstmitleid verbunden. Selbstmitleid führt zu einem Kreislauf, aus dem es schwer ist, zu entkommen.

Der Leichnam wird auf einen Berg getragen, da dort der Weg Richtung Himmel am kürzesten ist. Bleiben bei der Bestattung bzw. Verbrennung Knochen über, werden diese den Pagoden beigesetzt. Durch Meditation, reine Gedanken und Erinnerungen erfreuen sie sich an dem Leben des Verstorbenen.

## Samoa

Am Flughafen angekommen, empfangen mit Hawaii Ketten und Volkstanz, fühle ich mich herzlich willkommen auf der kleinen Insel im Pazifik.

Meine Reise führt zu einer Familie, die in einem kleinen Dorf lebt. Die Familie ist dabei, eine Trauerfeier vorzubereiten. Ich stehe neugierig in der Küche des runden Hauses mit

Strohdach und beobachte das Geschehen genau. Die Mutter bereitet das Essen für die kommenden Tage vor und die Tochter schmückt die Räume. Der Leichnam befindet sich im Haus in einem Sarg, welcher mit bunten Blumen geschmückt ist.

Es kommen nach und nach die Gäste, die im Garten des Hauses herzlich empfangen werden. Etwas später kommt der Pfarrer und die Zeremonie kann beginnen. Die Gäste gehen an dem Leichnam vorbei, um sich von ihm zu verabschieden. Der Pfarrer hält währenddessen eine Rede und singt stimmungsvolle Lieder. Als sich der letzte Gast verabschiedet hat, wird der Sarg in den Garten getragen.

Die Familie hält eine Rede zu seinen Ehren. Der Sarg wird nun im Garten beigesetzt. Bunte Blumen und ein schöner Gedenkstein erinnern an den Verstorbenen. An den kommenden zwei Tagen werden Gäste mit der Familie zusammen feiern, essen und an den Toten in Freude gedenken. Die Familie hat für jeden Gast eine kleine Tüte mit Lebensmitteln, Blumen und Geld vorbereitet, die beim Abschied verteilt werden. // LAP





## MY GIRL - Meine erste Liebe (1992)

*„Dein Vater ist Totengräber, Deine Mutter im Himmel, Deine Oma total verrückt...  
Du brauchst wirklich einen Freund, der Dich versteht. Auch wenn's bloß 'n Junge ist.“*

Sommer 1972 in Madison in Pennsylvania: Die elfjährige Vada Sultenfuss erlebt den Tod jeden Tag durch das Bestattungsunternehmen ihres Vaters Harry. Nur, wenn es wirklich sein muss, traut sie sich in den Keller, wo die Verstorbenen aufbewahrt werden. Auch der Raum mit den ausgestellten Särgen, der direkt neben dem Familienwohzimmer ist, lässt ihr einen Schauer über den Rücken wandern.

Der alleinerziehende Harry kümmert sich nur wenig um seine oft hypochondrische Tochter. Vada gibt sich selbst die Schuld an dem Tod ihrer Mutter, die schon bei ihrer Geburt verstarb. Sie glaubt bald selber das Zeitliche segnen zu müssen, weswegen sie sich die verrücktesten Krankheiten für sich ausdenkt. Mit den Mädchen in ihrem Alter kann sie nichts anfangen und sie schwärmt heimlich für ihren Lehrer

Mr. Bixler. Ihre freie Zeit verbringt sie entweder beim Arzt, um ihre ‚Wehwehchen‘ untersuchen zu lassen oder mit Thomas J., ihrem besten Freund. Sie beide lieben es auf ihren Fahrrädern durch die Gegend zu fahren und angeln oder klettern zu gehen.

Vadas Freund Thomas J. ist gegen fast alles allergisch und stirbt eines Tages an nur wenigen Bienenstichen,

die eigentlich für andere ganz simpel wären. Sie ist furchtbar niedergeschlagen und kann nicht glauben, dass sie ihren besten Freund für immer verloren hat. Shelly, die Freundin ihres Vaters, wirft diesem vor, sich *„mehr um die Toten, als um die Lebenden zu kümmern“*, woraufhin er seiner Tochter mehr Aufmerksamkeit schenkt. Er hilft ihr, den Verlust des besten Freundes zu verarbeiten und damit zurechtzukommen.

Als die Themen Tod, Sterben und Trauern um den besten Freund aufkommen, merkt der Zuschauer, wie auf einmal der Familienzusammenhalt zwischen Tochter und Vater wächst. Der Vater hat endlich bemerkt, dass er für seine Tochter da sein muss. Durch Gespräche mit ihrem Vater und dessen Freundin Shelly realisiert Vada, dass sie an den schönen

Erinnerungen mit Thomas J. festhalten muss und Erinnerungsstücke mit sich tragen will. Sie stellt sich vor, dass Thomas J. nun im Himmel bei ihrer Mutter ist, die dort auf ihn aufpasst und dass sie sich deshalb keine Sorgen um ihn machen muss. Damit macht sie nicht nur sich selber Mut, sondern auch den hinterbliebenen Eltern von Thomas J. Am Ende des Films erlebt der Zuschauer, dass Vada zuversichtlich in die Zukunft blicken kann, als sie in einem Gedicht sagt:  
*„Du denkst, der Tod hat euch für immer entzweit, doch in euren Herzen seid ihr für immer Eins.“*

‚My Girl - Meine erste Liebe‘ ist sehr liebevoll und amüsant gestaltet. An den Stellen, wo es um die Themen Tod, Sterben und Trauer geht, ist es allerdings furchtbar traurig und zum Mitschluchzen. Vada Sultenfuss erlebt

den Sommer ihres Lebens, in dem sie zum ersten Mal mit Themen, wie Tod, Verlust und Liebe konfrontiert wird. Insgesamt eine wundervoll, leichte Komödie, die aber auch zum Nachdenken über das Thema ‚Trauern von Kindern‘ anregt und deutlich macht, wie wertvoll und wichtig eine beste Freundschaft ist und sie immer geschätzt werden muss. Besonders wird der Streifen dadurch, dass der Zuschauer sich durch Thomas J.'s Tod immer wieder selber mit der Frage befassen muss, wie es wäre, den eigenen besten Freund zu verlieren. Der bereits über 20 Jahre alte Film ist auch heute noch wirklich sehenswert, da er deutlich macht, inwiefern Kinder trauern können und dass man die Trauer als Elternteil auffangen muss. // KW

”

**Du denkst, der Tod hat euch für immer entzweit, doch in euren Herzen seid ihr für immer Eins.**

# Wie Blüten im Wind

## Buchrezension

Ihr Leben lang wird Lexi von einer Pflegefamilie zur nächsten geschoben, bis sich herausstellt, dass sie noch eine Tante namens Eva hat. Eva lebt in einem Wohnwagen in Seattle. Sie besitzt nicht viel, empfängt Lexi jedoch vom ersten Tag an mit offenen Armen. Lexi kommt auf die High School in Pine Island. Als sie dort ein Mädchen unter einem Baum sitzen sieht, spricht sie es an und von diesem Zeitpunkt an sind Lexi und Mia beste Freundinnen. Mia hat einen Zwilling Bruder namens Zach. Die beiden Mädchen verbringen viel Zeit mit ihm und Lexi verliebt sich in ihn. Jude, die Mutter der beiden Zwillinge, wird für Lexi die Mutter, die sie nie hatte. Nach der Überwindung von ein paar Hindernissen, kommen Lexi und Zach zusammen und nach anfänglichem Bedenken, ist auch Mia damit einverstanden. Lexi, Mia und Zach genießen das High School-Leben, gehen auf Partys und kümmern sich um Colleges für die

Zeit nach der High School. Als die drei auf einer Party sind, betrinkt sich Zach, der eigentlich fahren sollte, und auch Mia ist sehr betrunken. Nur Lexi ist noch einigermaßen bei Sinnen und so ist es auch sie, die möchte, dass die Zwillinge Jude anrufen, damit diese die drei abholt. Mia und Zach wollen dies jedoch nicht, sie wollen selber fahren. Beide sind aber zu betrunken und so lässt sich Lexi dazu überreden, zu fahren. Lexi verursacht einen Unfall, bei dem Mia stirbt. Von da an ist nichts mehr so, wie es einmal war und jeder Charakter beginnt anders mit seiner Trauer umzugehen.

In diesem sehr berührenden Roman, von Kristin Hannah, werden die Themen Freundschaft, Liebe, Trauer, Schuld und Vergebung behandelt. Diese Thematik wird spannend und ergreifend beschrieben. Allerdings entspricht der Anfang des Buches dem amerikanischen Klischee. Ein armes Mädchen freundet sich

mit einem reichen Mädchen an und verliebt sich in dessen hochangesehenen Bruder, für den Lexi, natürlich, die Eine ist. Nach dem Unfall wendet sich dies jedoch und die Geschichte nimmt einen anderen, unerwarteten Lauf.

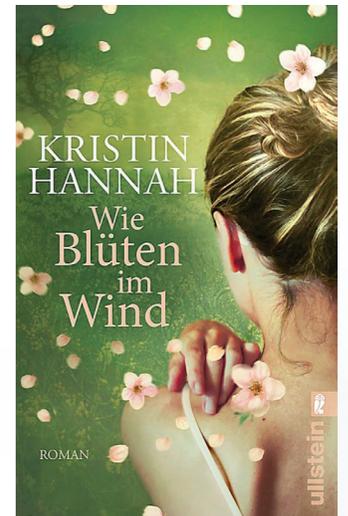
Nach Mias Tod werden verschiedene Sichtweisen des Umgangs mit der Trauer dargestellt. Da ist zum einen Lexi, welche nicht nur ihre beste Freundin verloren hat, sondern auch Schuld an ihrem Tod ist. Zudem wendet sich auch Zach und dessen Familie von ihr ab. Lexi gesteht sich die Schuld ein, bereut dies jedoch, als sie im Gefängnis herausfindet, dass sie von Zach schwanger ist. Trauern kann sie nicht, denn an der Beerdigung

von Mia darf sie nicht teilnehmen und erst spät bekommt sie die Chance, das Grab ihrer Freundin zu besuchen. Auf der anderen Seite steht Zach. Er ist nicht nur der sogenannte „doppelte Verlierer“, denn er hat seine Schwester verloren, seine Mutter hat sich völlig verändert und bekommt nicht viel von ihrer Umgebung mit, sondern er hat auch noch seine geliebte Freundin vergrault.

Mias Mutter Jude trauert wohl am meisten. Sie erstickt an ihrem Schmerz und sucht einen Schuldigen, welcher verurteilt werden soll. Auch ihr Mann kann ihr nicht helfen und nur zusehen, wie sich Jude selbst in den Wahnsinn treibt.

Die Charaktere sind so real beschrieben, dass man die Sicht von jedem Einzelnen nachvollziehen kann und in den Bann der Charaktere gezogen wird. Vor allem Lexi und Jude haben es mir persönlich besonders angetan, denn die Autorin beschreibt beide Charaktere so einfühlsam und emotional, dass man das Gefühl hat, jene Person zu sein. Dies liegt vor allem daran, dass aus der Sicht dieser

beiden Charaktere geschrieben wird. Ich konnte dieses Buch einfach nicht aus der Hand legen und zum ersten Mal habe ich wegen eines Buches geweint. Ich war so im Bann der Charaktere, dass ich immer wissen musste, wie es weiter geht. Da die Sprache des Buches sich sehr flüssig lesen lässt, konnte ich mich voll auf die Handlung konzentrieren. Das Buch ist definitiv weiterzuempfehlen, da es nicht nur die typische amerikanische Liebesgeschichte beinhaltet, sondern tiefer schaut. Es stirbt nicht jemand, dann kommt die Beerdigung und danach das schnelle Happy End, wie in vielen amerikanischen Büchern, sondern der Umgang mit der Trauer wird genau erläutert, genauso, wie verschiedene Arten von Trauer dargestellt werden. // SP



*Wie Blüten im Wind*  
Kristin Hannah  
ullstein Buchverlag  
Erstauflage Januar 2013

# „SIE IST DIE SONNE IN UNSEREM HERZEN.“

Calvin (21) und Luca (14) haben bei einem schweren Autounfall vor sieben Jahren ihre älteste Schwester Kira verloren. Seitdem ist nichts mehr, wie es einmal war. Sie haben von dem Tod ihrer Schwester erzählt, dem Umgang damit und dem Verein ‚Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.‘ der ihnen bei der Trauerbewältigung geholfen hat.

### Was hältst du davon, dass so viele Jugendliche nicht über das Thema Tod sprechen möchten?

Ich glaube, dass es vor allem die männliche Seite betrifft. Als Junge wurde einem schon früher: ‚Bleib stark!‘ gesagt und das ist bis heute geblieben. Wer ein ‚richtiger‘ Mann sein will, darf seine Trauer demnach nicht zeigen. Mit dem Tod klarzukommen, heißt nicht, über ihn hinwegzukommen. Darüber hinwegkommen tut man nicht. Ein Leben lang begleitet es einen. Man lernt, damit zu leben, das ist alles. Viele sagen: „Das Leben geht weiter“. Ich hasse den Spruch. Das Leben geht nicht weiter. Das Leben beginnt komplett von vorn. Wir müssen alles neu lernen. Wir müssen lernen mit unseren Mitmenschen neu umzugehen, weil sie ganz anders auf uns reagieren. Wir müssen lernen, darüber zu reden, dass die Person nicht mehr da ist. Das ist ein ewiger Prozess und das ist das Schwierigste, das zu verstehen. Wenn man es nicht selbst erlebt hat, kann man sich das nicht vorstellen.

### Warum hast du dich dafür entschieden über das Thema so offen zu reden?

Entscheiden tut man das nicht. Das passiert. Ich bin der Meinung, dass sich zu wenige Menschen Hilfe holen, vor allem Jugendliche. Ich will ihnen zeigen, dass es okay ist und helfen kann. „Hey, es gibt diesen Verein, guckt ihn euch wenigstens mal an. Ihr habt nichts zu verlieren.“

### Setzt du als Schauspieler auch anderen gegenüber ‚unabhängig von der Bühne, öfter mal eine Maske auf, um deine Emotionen zu verbergen?‘

Ich denke schon, dass es da Momente gab. Vor allem, wenn meine Mutter sehr traurig ist und ich sie trösten möchte. Dann habe ich das Gefühl, auch wenn es Schwachsinn ist, dass ich jetzt nicht traurig werden darf, damit sie nicht noch trauriger wird. Und da setzte ich schon eine Maske auf. Ich bin dann für sie da und stelle meine Gefühle zurück, obwohl ich es auch hätte rauslassen können in dem Moment.

### Weißt du noch wie du von Kiras Tod erfahren hast?

Ich habe den letzten Abend mit meiner Schwester verbracht und bin darüber auch sehr stolz. Wir waren bei einer Wrestling Show, nach der sie mich nach Hause gefahren hat. Dann ist sie zu unserer Cousine, die Geburtstag hatte und ist von dort nach Hause gefahren. Auf dem Weg ist sie verunglückt. Am nächsten Morgen war meine Tante da und erzählte, dass Kira einen Autounfall hatte und sich das Bein gebrochen hat. Dadurch war das überhaupt nicht schlimm für mich. Irgendwann kam meine Mutter in mein Zimmer und hat mir erzählt, dass Kira den Autounfall nicht überlebt hat. Da lag ich erst einmal mit Tränen in meinem Bett. Ich hab nicht gesehen, wie meine Geschwister reagiert haben, ich hab nur ihr Weinen gehört.

### Und wie hat dein Umfeld auf den Tod reagiert?

Viele Freunde haben sich abgewandt. Ich habe dadurch gemerkt, wer die wahren Freunde sind und

„FÜR SIE HABE ICH MIR AUCH EIN TATTOO STECHEN LASSEN. MIT DER SONNE IN UNSEREM HERZEN, DAS HEISST KIRA AUF ÄGYPTISCH. ES HAT EINEN ÄGYPTISCHEN HINTERGRUND, WEIL SIE ÄGYPTEN GELIEBT HAT.“

Das Tattoo ist ein Herz mit einer Sonne und Pyramiden. Ein Adler sitzt im unteren Teil des Herzens, dessen Federn in den Himmel fliegen.

wer nicht. Die Einzigen, die ich hatte, waren Cheikh, der Mann von meiner Schwester, und mein Cousin. Zwei Freunde waren wirklich immer für mich da. Einmal ein Schulkamerad, der mich nach Hause gebracht hat, wenn es mir scheiße ging. Und mein bester Freund, den ich schon seitdem ich sechs bin, kenne.

### Wie hat sich das Verhältnis miteinander in eurer Familie verändert?

Ich bin jetzt der Älteste. Dieses Jahr werde ich so alt wie meine Schwester wurde. Davor habe ich ein bisschen Angst, weil bei meiner Schwester danach nichts mehr kam. Ich glaube, da kommt noch was auf mich zu dieses Jahr. Das Miteinander mit meinen Brüdern hat sich positiv verändert. Vorher hatte ich mit meinen Brüdern kaum was gemeinsam. Wir sind mehr zusammengewachsen.

### Und was hat dir im Umgang mit deiner Trauer geholfen?

Freunde, aber auch nicht sofort, sondern erst später. Mir hilft es immer,

über sie zu reden, deswegen bin ich auch sehr offen darin. Die meisten denken, Trauern ist immer nur weinen und Schmerz. Aber für mich ist das vor allem das Zurückdenken an sie. Dann kommen meistens glückliche Gefühle rüber, weil ich daran denke, was wir erlebt und wie wir gelacht haben. Vor allem an unserem letzten Abend. So trauere ich meistens. Aber wenn ich Lieder höre, zum Beispiel ihr Hochzeitslied, was wir auch auf der Trauerfeier gespielt haben, werde ich schon melancholisch und sehr emotional.

### Welche Rolle hat der Verein bei dem Umgang mit deiner Trauer gespielt?

Das ist schwer zu sagen, aber eine riesengroße auf jeden Fall. Sie haben mir indirekt gezeigt, wie ich Freunde finde. Dadurch habe ich gelernt, wie ich mit anderen besser umgehe. Ich glaube, das war der größte Schritt in die richtige Richtung. // DW



## INTERVIEW MIT LUCA

### Wie hast du von Kiras Tod erfahren?

Meine Tante war hier, weil meine Eltern bei ihr im Krankenhaus waren. Ich wusste zuerst nicht, worum es geht, bis meine Eltern wiederkamen und meine Tante nach Hause fuhr. Meine Eltern haben mir das hier im Wohnzimmer erzählt. Danach bin ich zu meiner Mutter auf den Schoß und habe ein paar Stunden geweint.

### Wie kannst du dich denn an Kira erinnern?

Sie hat uns immer alles erlaubt. War sehr, sehr nett (lacht). Ich kann das nicht in Worte fassen.



### Was ist das Letzte, woran du dich erinnern kannst?

Ich war in meinem Zimmer und habe in der Nacht Nintendo gespielt. Dann kam Calvin mit Kira vom Wrestling wieder. Mama hat sie noch gebeten, dass sie hier übernachten soll. Aber sie sagte, sie müsse noch zu einem Geburtstag und ist dann weggefahren. Das ist das letzte Mal, dass ich sie gehört habe.

### Wie oft denkst du so an deine Schwester?

Oft, doch sehr oft.

### Was geht dir durch den Kopf, wenn du an deine Schwester denkst?

Eigentlich nicht so viel. Ich vermisse sie halt.

### Die älteste Schwester ist plötzlich nicht mehr da. Wie haben sich die Rollen zwischen dir und deinen Brüdern verschoben?

Die Rollen haben sich an sich nicht verschoben, würde ich sagen. Calvin und Cedrik [der mittlere Bruder] haben sich immer ein bisschen gestritten, aber ich glaube, das hat sich gebessert.

### Inwieweit ist Calvin jetzt als großer Bruder deine Bezugsperson?

Calvin ist jetzt der Größte, na gut, er war schon immer [körperlich]

der Größte. Vorher war Kira die Größte und Älteste, aber jetzt ist es Calvin. Das macht schon ein bisschen was aus.

### Was denn genau fällt dir da spontan ein?

Früher hat Calvin uns Kleinen geärgert, wenn wir ihn genervt haben. Dann kam Kira und hat ihm gesagt, dass sie ihn ärgert, wenn er uns nicht in Ruhe lässt. Aber jetzt ärgert uns Calvin nicht mehr. (lacht)

### Was hat dir beim Umgang mit der Trauer geholfen?

Ich habe eine Kette zum Geburtstag bekommen. Mit einem Zahn als Anhänger, den meine Schwester als Armband getragen hat. Aber auch unsere Hunde helfen mir. Sie sind immer niedlich und glücklich. Außerdem haben sie gemerkt, wenn wir traurig sind und haben uns dann getröstet.

### Wie bist auf den Verein aufmerksam geworden?

Das war meine Mutter, sie hat gesagt, ich soll das mal ausprobieren. Dann bin ich dahin gegangen. Ich fand das gut und bin dann einfach da geblieben.

### Wie hat dir das weitergeholfen?

Es hat mich abgelenkt.

**Wenn du an deine Schwester denkst, was machst du dann?**  
Grinsen.

**Wenn du traurig bist, dann...**  
...bin ich traurig (lächelt) und unterhalte mich über meine Schwester.

**Was unterscheidet dich von deinem Bruder?**

Er ist groß, ich bin sehr klein. Charakterlich ist da kein großer Unterschied. Ich denke, je älter man ist, desto weniger weint man. Auch wenn ich ihn nicht oft weinen gesehen oder gehört habe, glaube ich, dass wir ähnlich trauern.

**Wie stehst du dem Unfallverursacher gegenüber?**

Ich wünschte, er hätte ein paar mehr Jahre bekommen. // MLH

## BILDERINTERVIEW

mit Calvin

**Wenn du an deine Schwester denkst, was machst du dann?**



**Was unterscheidet dich von deinem Bruder?**



**Wenn du traurig bist, dann...**



**Wie stehst du dem Unfallverursacher gegenüber?**





# Eine Insel der Geborgenheit

*Wenn ein geliebter Mensch stirbt, fühlt man sich mit seiner Trauer oftmals allein gelassen und unverstanden. Man muss weiterleben – auch, wenn es fast unmöglich und sinnlos erscheint. Um weiterleben zu können, muss man die Trauer und den Schmerz fühlen und über den Verstorbenen und die Erinnerungen reden dürfen.*

Unterstützung bietet dabei der Verein ‚Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.‘. Dort wird man mit seiner Trauer, dem Verlust und dem Schmerz nicht allein gelassen. Der Verein zeigt Verständnis und hilft, den Verlust zu ertragen und neuen Lebensmut zu fassen.

## Über den großen Teich bis in die Bogenstraße. Der Weg bis zur Bundeskanzlerin

Was vor mehr als zwei Jahrzehnten als eine Art Selbsthilfegruppe begann, ist heute ein bundesweit anerkannter Verband mit 16 Landesverbänden und zahlreichen Regionalstellen. 2012 wurde dem Hamburger Verein eine außerordentliche Ehre zuteil: Bundeskanzlerin Angela Merkel höchstpersönlich zeichnete den Verein als eines der 25 besten

Projekte in ganz Deutschland aus. Dies zeugt nicht zuletzt von dem leidenschaftlichen Engagement des Vereins. Die Initiatorin des Vereins der verwaisten Eltern in Deutschland ist die Theologin und Psychologin Dr. Mechthild Voss-Eiser.

In den frühen 1980er Jahren brachte sie, von einer Studienreise in den USA, die Idee der Trauerbegleitung mit nach Deutschland. Diese Idee war der Grundstein und entscheidende Impuls für die spätere Gründung des Vereins. Im Jahr 1990 wurde der Verein ‚Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.‘ u.a. von Dr. Mechthild Voss-Eiser offiziell gegründet.

Seit 2004 ist der Verein in der Bogenstraße 26 zu Hause. Mitglieder des Vereins bezeichnen die Bogenstraße

als eine Insel der Geborgenheit, auf der Betroffene Anerkennung und Bestätigung für die Trauer finden und auf der man gemeinsam lachen kann.



**„Wenn es nicht guttut, dann hat man es ausprobiert und sucht etwas anderes.“**

Der Verein bietet eine Vielzahl von Angeboten. Zu den Leistungen gehören vor allem die Beratungsgespräche, welche vor Ort in Gruppen oder aber auch telefonisch durchgeführt werden können. In der Bogenstraße gibt es Gruppen für Eltern, auch speziell für Väter und Gruppen für Kinder und Jugendliche, welche in verschiedene Altersstufen eingeteilt sind. Ganz besondere Veranstaltungen für den Verein und die Betroffenen sind die Trauerseminare für Jugendliche, welche einmal im Jahr an einem Sommerwochenende in Travemünde stattfinden. Neben den Gruppengesprächen und Trauerseminaren sind die Bestattungen mit Abschiedsfeiern

für stillgeborene Kinder, die auf dem Friedhof Öjendorf stattfinden, sehr bewegende Momente. Jedes Jahr bietet der Verein zusätzlich Benefizlesungen an, gestaltet Weltgedenktage und bringt sich mit einer besonderen Thematik in die Hospizwoche ein, die für Hamburg sehr wichtig ist. Alle Veranstaltungen werden von den Trauerbegleitern geleitet und begleitet. *„Für mich persönlich ist jedes Treffen mit einer Gruppe immer ein besonderer Moment. Jede Gruppe ist anders und neu“*, berichtet die Trauerbegleiterin Elisabeth Korgiel. Dem Verein sei sehr wichtig, dass die Betroffenen wissen, dass sie sich für nichts verpflichten. Sie erklärt: *„Wenn es nicht guttut, dann hat man es ausprobiert und sucht etwas anderes. Und das ist auch richtig so.“*

## Wir sind für dich da

An der Spitze des Vereins steht der Vorstand mit Bärbel Friedrich als erste und Ilona Stegen als zweite Vorsitzende, sowie Hans-Werner Ahrend, Petra Schafstedde, Axel Köckritz und Gerhard Wittmann. Gemeinsam engagieren sie sich ehrenamtlich für die Zukunft und die finanzielle Sicherheit des Vereins. Der Verein lebt hauptsächlich von Spenden und Sponsoren, sowie den Beiträgen seiner 400 Mitglieder. Unterstützung vom Staat gibt es nicht, jedoch arbeitet der Verein eng mit der Diakonie Nordkirche Hamburg zusammen.

### 1985

Erste Treffen von trauernden Eltern, organisiert von der Gründerin des Vereins Frau Dr. Voss-Eiser und der evangelischen Akademie, parallel Beginn von Trauerseminaren in Bad Segeberg

### Seit 2000

Weltgedenktag Gottesdienst für verstorbene Töchter, Söhne und Geschwister im Hamburger Michel

### 2004

Umzug in die Bogenstraße 26, erste Verabschiedungen still geborener Kinder auf dem Öjendorfer Friedhof

### 2012

Auszeichnung für eines der 25 besten statsozial Projekte in ganz Deutschland, gewürdigt von Angela Merkel

### September 1990

Offizielle Gründung des Vereins ‚Verwaiste Eltern Hamburg e.V.‘

### 2001/02

Erster Gedenkteppich von Eltern für ihre verstorbenen Kinder

### 2007

Erweiterung des Vereinsnamens in ‚Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.‘

### 2015

25 jähriges Jubiläum



**Trauerbegleiter des Vereins:**

Karoline von Hassell, Heike Blumenberg, Antja HasBelfeld, Anja Paschen, Axel Köckritz, Rosemarie Otte-Köckritz, Petra Junge, Barbara Mieves, Elisabeth Korgiel, Anemone Zeim (v. l. n. r., vorne)  
Sandra Lutz, Claudia Rinke, Nadine von Kameke, Claudia Mihm, Martina Barnert (v. l. n. r. hinten),  
(nicht abgebildet: Ijeoma Agu, Gundula Hilmer, Andreas Süskow, Angelika Wrobbel)



Elisabeth Korgiel

Elisabeth Korgiel ist eine von 16 Trauerbegleiterinnen und Leiterin der inhaltlichen Arbeit des Hamburger Vereins. Sie erklärt, dass sich der Aufbau der Gruppen im Verein wie eine Welle entwickelte. „Die Betroffenen erlernen mit Hilfe der gut ausgebildeten Trauerbegleiter, das Leben neu zu leben. Die vielen unterschiedlichen und bereichernden Themen, über die sich die Betroffenen austauschen, abgesehen von vielen Emotionen, Erinnerungen und Geschichten über die Verstorbenen, bieten einen Weg, in der Trauer eine gewisse Veränderung zu finden.“

Wie lange Betroffene an den Gruppen teilnehmen und welches Angebot sie in Anspruch nehmen wollen, wird immer den trauernden Menschen überlassen. „So wie du bist, bist du genau richtig und in

Ordnung und so darfst du auch sein“ sagt Elisabeth Korgiel. „Unsere Aufgabe ist es, da zu sein, zuzuhören und in der Trauer zu begleiten. Was angenommen wird, wird von den Betroffenen entschieden. Hier finden die Gespräche im geschützten Raum statt. Es ist nicht unser Ziel, dass die Betroffenen aus ihrer Trauer aussteigen und dann plötzlich Frieden und Freude empfinden. Die Aufgabe ist, die Trauernden zu begleiten, ihnen Zeit und einen geschützten Raum für ihren persönlichen und individuellen Trauerweg anzubieten.“



Ilona Stegen

Ilona Stegen, zweite Vorsitzende des Vereins und zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit und die Erstgespräche am Telefon, erklärt: „Für die Betroffenen ist es eine unheimliche Überwindung, im Verein anzurufen und uns ihr Schicksal mitzuteilen. Wir versuchen, sie zu

stärken, da sie den ersten Schritt gewagt haben. Wir wollen sie ermutigen, zu uns zu kommen.“

**Unsere Wünsche**

Für die Zukunft wünscht sich Ilona Stegen den Bekanntheitsgrad des Vereins zu erhöhen, um so viele Menschen wie möglich zu erreichen, die sich Unterstützung wünschen. Auch eine sichere finanzielle Unterstützung, um das Angebot noch mehr auszubauen, ist wünschenswert. Mit einem Lächeln im Gesicht erklärt Elisabeth Korgiel, dass ein großer Traum des Vereins ein neues Haus mit einem schönen Garten sei. „Wir haben im Moment nur zwei Räume, was eine große logistische Herausforderung darstellt.“

Der Verein ‚Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.‘ bringt jedem näher, dass Trauer keine Krankheit, sondern ein Lebenszustand ist. Sie gehört zum Leben dazu. Die Trauerbegleiter des Vereins helfen dabei, den Weg ins Leben zurückzufinden.

Und auch teilen die Betroffenen mit dem Verein Momente der Freude, des Lachens, der Erleichterung und der Befreiung von der Schwere. Der Verein vermittelt: das Leben hat immer noch – oder wieder – einen Sinn. // PKÜ, MH

# EIN STOCKWERK FÜR DIE TRAUER

## *Ein Erfahrungsbericht*

Die Berührungsangst mit dem Thema Trauer ist groß. Umso größer, wenn es um Eltern geht, die ihre Kinder zu Grabe tragen mussten, um Geschwister, die ihren Bruder oder ihre Schwester viel zu früh verloren haben. Ich weiß nicht wirklich, was ich erwarten soll, als ich meinen Besuch beim Verein ‚Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.‘ antrete. Bedrückte Stimmung vielleicht? Aufmunternde Sprüche an den Wänden?

Es ist ein wechselhafter, regnerischer Januartag. Ein Tag, der zu dem Thema und meinen Gefühlen passt. Der Verein liegt direkt neben der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde St. Andreas, mitten in Eimsbüttel. Im Untergeschoss des Gebäudes ist ein Kindergarten. Selbst von der Straße, aus kann ich den typischen Tumult hören, der in einer Kindertagesstätte vor sich geht. Als ich den Verein im zweiten Obergeschoss betrete,

bin ich überrascht: Die Einrichtung hat nichts mit dem dunklen Thema Trauer zu tun. Kerzen brennen in ihren Gefäßen, die Wände sind in einem hellen Gelb gestrichen, helle Korbstühle füllen den Eingangsbereich aus. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin begrüßt mich freundlich. Sie strahlt Wärme aus.

Ich fühle mich gut aufgehoben und akzeptiert. Nur kleine Indizien weisen darauf hin, dass dieses Stockwerk einen bestimmten Zweck erfüllt: gezeichnete Engel blicken auf mich herab, in einer Glasvitrine stehen mehrere Grabkerzen, die ausliegenden Broschüren befassen sich ausschließlich mit dem Thema Tod und Trauer. Auch in dem Raum, der für Gruppensitzungen genutzt wird, überwiegt eine warme Holzeinrichtung. Der Stuhl quietscht, als ich mich setze, um den Raum auf mich wirken zu lassen. Absolute Stille wird es in diesem Zimmer nicht geben. Zu meiner Rechten

gibt es eine Wand voller Bücher, die sich allesamt mit dem Thema Tod, Trauer und Therapie befassen. Im CD-Regal sehe ich Musik von Michael Jackson bis Mozart.

Meine Kehle schnürt sich erst zu, als ich mir den immensen Schmerz vorstelle, den diese Wände bereits ausgehalten haben. Einer von fünf Gedenkteppichen hängt mir gegenüber. Hinterbliebene haben für ihre Kinder und Geschwister aufgenähte Patchwork-Quadrate gestaltet. Auf vielen ist das Geburts- und Todesdatum verzeichnet. Andere zeigen Bilder der Verstorbenen oder Hinweise auf ihre Hobbys.

Mir fällt auf, dass es auch Erinnerungsstücke gibt, die an längst erwachsene Kinder erinnern. Die Trauer scheint nicht geringer zu sein, egal, wie alt der Bruder, die Schwester oder das Kind war. Ich komme nicht darum herum,

mir vorzustellen, ich sei einer der Menschen, die den Verein zur Trauerbewältigung aufsuchen. Der Gedanke, fremden Menschen in diesen Räumen zu begegnen, bereitet mir kein Unbehagen. Hier würde ich nur Leidensgenossen oder Trauerbegleiter treffen. Viel schlimmer ist die Vorstellung, unten am Kindergarten vorbei zu müssen, wo die Welt allem Anschein nach noch perfekt und unschuldig ist. Müttern und Vätern zu begegnen, die genau wissen, warum ich die Treppe hochsteige. Der Raum, der für Vor-

und Einzelgespräche genutzt wird, ist der Einzige, der mit Teppich ausgelegt ist. Ich kann mir gut vorstellen, wie die Hinterbliebenen ihre Schuhe ausziehen und sich in die grauen Sofas kuscheln.

Allerdings werde ich den Eindruck nicht los, dass der Verein viel zu einladend und freundlich für dieses ernste Thema ist. Und doch ist es ein Kontrast, dessen Notwendigkeit ich absolut nachvollziehbar und wichtig finde. Als sich mein Besuch dem Ende

nähert, werde ich genauso herzlich verabschiedet wie ich empfangen wurde.

Zurück auf der Straße fühle ich mich entlastet. Ich kämpfe zwar nicht mit den Tränen, habe aber das dringende Bedürfnis, meine Eltern und meine kleine Schwester in die Arme zu schließen. Der Verein ist für mich ein Ort, zu dem ich kommen kann, sollte eine mir nahestehende Person sterben. Ein Ort, an dem man sich gut um mich kümmert. Es ist ein gutes Gefühl. // KB



# Alltag einer Trauerbegleiterin

„Die Eltern sind unglaublich mutig, sich auf eine Gruppe einzulassen und sich zu trauen über ihren Schmerz, ihre Hoffnungslosigkeit und ihre Ohnmacht zu sprechen!“, sagt Elisabeth Korgiel. Elisabeth arbeitet seit 12 Jahren u.a. als Trauerbegleiterin. Sie wurde 1969 in Zabrze (Polen) geboren, hat während ihres Psychologiestudiums ein Praktikum bei dem Verein ‚Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.‘ absolviert und arbeitet seitdem mit Trauernden zusammen.

Wie ist ihr Alltag als Trauerbegleiterin?  
Was erlebt sie und was berührt sie?

## Ein Tag mit Elisabeth Korgiel

Elisabeth hat sich schon sehr früh darüber Gedanken gemacht, wer den Hinterbliebenen hilft und sie in ihrer tiefen Leere abholt. „Sie sind ganz alleine mit ihren Gedanken“, so Elisabeth. Nachdenklich fügt sie hinzu, dass in ihrem Studium das Thema Trauer im Zusammenhang mit dem Tod nicht ansatzweise besprochen wurde. Auch an ähnlichen Anlaufstellen wurde kaum die Möglichkeit geboten zu trauern, sei es in Form eines Gespräches oder Beisammenseins, wo man Verständnis für seine Gefühle findet. Zudem hat sie auch durch ihren eigenen Lebensweg Zugang zu dem Thema gefunden.

Während ihres Praktikums bei dem Verein „Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.“ habe sie gemerkt, dass ein halbes Jahr keine Zeit zum Trauern sei. „Man trauert manchmal sein ganzes Leben lang“, sagt sie entschieden und zugleich mit weicher Stimme. Seitdem war ihr klar, dass sie diese Menschen unterstützen möchte.



„Schmerz vergeht, die Trauer nie.“

Während sie in einem der Räume in der Bogenstraße sitzt, sagt sie, dass auch noch nach 12 Jahren Trauerbegleitung jedes Treffen und jedes Gespräch anders sei. „Ich empfinde jedes Gruppentreffen mit großem Respekt. Jedes Kind, jeder Erwachsene ist so individuell mit seinen Erlebnissen, dass in dieser Tätigkeit niemals Routine einkehrt. Der Anfang eines Verlustes ist für jeden besonders schwer“, sagt sie in einem verständnisvollen Ton.

Die erste Zeit sei geprägt von einem tiefen Verlustschmerz, Taubheit und einem Gefühl der Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. „Die Trauernden sind auf der Suche nach Antworten, wie zum Beispiel auf die Frage: Warum? Dieser erforderliche Trauerweg benötigt sehr viel Raum und Zeit. Später können die Betroffenen sich an die schönen Momente mit dem Verstorbenen erinnern und erzählen gerne von ihren verstorbenen Kindern oder Geschwistern. Im Laufe der Zeit können die Hinterbliebenen vielleicht wieder ein bisschen Leichtigkeit oder Freude empfinden.“. Sie erklärt, dass das Leben von nun an von vielen Trauerphasen geprägt sei. Es sei nie mehr so unbeschwert wie es einmal war, aber wenn man für sich ein paar Dinge gefunden habe, die einem Kraft geben, sei das schon ein großer Schritt.

„Vergessen wirst du nie.“

Am nächsten Tag hat Elisabeth zusammen mit anderen Trauerbegleiterinnen die Beerdigung für die stillgeborenen Kinder auf dem Friedhof Öjendorf vorbereitet. Sie hat liebevoll mit ihren Kolleginnen die Abschiedsfeier veranstaltet. Dabei fragte Elisabeth mit besorgtem Gesichtsausdruck mehrmals nach, wie ich mich fühle.

”

In dieser Tätigkeit  
kehrt niemals  
Routine ein.

Als mich die traurige Stimmung einholt, merkt sie dies sofort. Unter dem Vorwand, ihr Auto umparken zu müssen, ist Elisabeth mit mir vor die Tür gegangen. Sogar in Situationen, wo sie viel zu tun hat, kann sie sich immer um andere kümmern. Sie hat mit mir sehr mitfühlend und beruhigend geredet, als würde sie genau wissen, was mit mir los ist. Elisabeth hat mir ruhig und interessiert Fragen gestellt, wobei ich ein seltsames und zugleich gutes Gefühl hatte. Ein Gefühl, dass es vollkommen in Ordnung ist, einen Moment für mich zu trauern und das aussprechen zu dürfen, was ich fühle. Meine Gedanken waren also nicht überflüssig. Ich habe mich auf einmal besser gefühlt.

„Sie schweben sanft davon.“

Die in Hamburg lebende Trauerbegleiterin war während der Beerdigung sehr aufmerksam und zugleich mitgenommen. Trotzdem konnte sie auf die Gefühlslage von jeder einzelnen Person eingehen und sie studieren. Auf dem Weg zum Haupthaus, wo ein gemeinsames Beisammensein stattfinden soll, sagt sie, sie habe ihre Eindrücke über die verwaisten Eltern und Angehörigen reflektiert: Ob sich das ältere Ehepaar wohl sehnlichst noch ein Kind wünscht? Ob das junge Mädchen, das ihr Kind verloren hat, ihren Weg im Leben finden wird? Jeder dieser Menschen hat seine eigene Geschichte und eigenen Gefühle, doch in diesem Moment sind sie alle beisammen.

„Einfach mal entspannen.“

Im Auto angekommen und bereit für den Nachhauseweg ist für Elisabeth nun auch der Tag vorbei. Das ganze Erlebnis habe sie sehr mitgenommen. Außerdem sei es jedes Mal etwas anderes. Sie schaut erwartungsvoll auf ihr Handy.

Als es klingelte, ging sie glücklich ans Telefon. Jemand hatte ihr Kinokarten besorgt. Hier sah man, wie gerne sie unter Menschen ist und etwas mit ihnen unternimmt. Nun kann Elisabeth langsam ihren Tag beenden und abschalten. // MS



## Drei Schnaps, zwei Bier und ein bisschen Jenseits

Es ist Donnerstagnacht kurz nach halb zwei. Die letzten beiden Gäste sind gerade gegangen. Ich fange langsam an, aufzuräumen und die Gläser zu spülen. Auch, wenn die Arbeit in der Bar jedes Mal Spaß macht, ist meine Laune im Keller. Der Abend war anstrengend und irgendwie ernüchternd. Ich bin müde.

Ich gehe in die Küche, um den Schlüssel für die Tür zu holen. In diesem Moment kommen zwei Männer herein und fragen vorsichtig, ob die Bar noch geöffnet ist. Die beiden sehen freundlich aus, also sage ich ihnen, dass ein Drink schon in Ordnung wäre. Darauf, dass ich nun noch später ins Bett komme, kommt es jetzt auch nicht mehr an, denke ich mir. Die beiden bedanken sich und setzen sich direkt an die Bar.

**Zwei Kumasi-Shots und zwei Bier**  
Wir kommen schnell ins Gespräch und die beiden stellen sich vor. Tom ist 30 Jahre alt und derzeit Dozent an der Uni Hamburg. Stefan ist 42 Jahre alt, studierter Sozialpädagoge,

verheiratet und Vater von zwei Kindern. Beide wollen wissen, was ich studiere. Ich erzähle, dass ich Kommunikationsmanagement studiere und ‚morgen‘ früh auch wieder zur Uni muss. Ich muss lachen. Die zwei begeistern sich für das Thema und wir erzählen über den Studienalltag. Stefan findet, dass der Bologna-Prozess den Freigeist, den man zum Studieren braucht, kaputt gemacht hat. Er muss schmunzeln, da er selbst 20 Semester lang studierte. Er sagt, dass das nicht sehr vorbildlich ist, aber trotzdem genau richtig war. Er begreift erst heute bei der täglichen Arbeit, was er damals alles gelernt hat und wie wichtig die Zeit war.

### Zwei Vodka-Shots und zwei weitere Bier

Ich glaube, dass sich die beiden sehr wohl fühlen. Mir macht es Spaß, sich mit ihnen zu unterhalten. Da Tom selber an der Uni Hamburg lehrt, interessiert er sich für mein aktuelles Modul und fragt, was ich morgen für eine Vorlesung habe. Ich erzähle, dass ich gerade in der Praxisphase bin und meine Seminargruppe an einem Projekt arbeiten darf. Beide wirken sehr interessiert und wollen Näheres wissen.

Ich erzähle, dass es unsere Aufgabe ist, ein Magazin für den Verein ‚Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.‘ zu erarbeiten.

Tom und Stefan haben noch nie von dem Verein gehört. Ich erkläre den beiden, dass der Verein Eltern, die ein Kind verloren haben und Kinder und Jugendliche, die ein Geschwisterkind verloren haben, unterstützt und ihnen in ihrer Trauer Halt gibt. *„Vielleicht kommen euch jetzt die Worte Therapie oder Selbsthilfegruppe in den Kopf, doch das ist es nicht“*, erkläre ich. *„Der Verein ist einfach ein Ort, an dem man reden und mit anderen Betroffenen zusammen sein kann. Man lernt, den Schmerz zu ertragen und neuen Lebensmut zu fassen.“*

Ich merke, dass die beiden ganz bei mir sind. Tom fragt mich, was wir mit dem Magazin erreichen wollen. Ich erkläre den beiden, dass das Magazin speziell für Kinder und Jugendliche sein soll, damit das Tabuthema Trauer kein Tabu mehr bleibt. Besonders in Stefans Gesichtsausdruck sehe ich, wie toll er es findet, zu erfahren, dass es so einen Verein gibt. Daraufhin erzählt er mir, dass er zurzeit eine Grundschulklasse betreut. In diese Klasse geht ein zehnjähriges Mädchen. Als das Mädchen gerade fünf Jahre alt geworden ist, verstarb ihre Mutter an Krebs. Vor zwei Wochen ist ihr sieben Jahre alter Bruder ebenfalls an Krebs verstorben. Ich muss schlucken.

Ich sehe, wie sehr ihn die Geschichte des kleinen Mädchens mitnimmt. Er sagt, dass der Verein vielleicht zu seiner Arbeit beitragen und

entscheidende Hilfe leisten könnte. Stefan ist als Pädagoge für das Mädchen und somit auch für ihren Vater da. Er hat das Gefühl, dass der Vater des kleinen Mädchens nicht wirklich weiß, wie er trauern soll, was sich natürlich auch auf das Mädchen auswirkt. Stefan sagt, dass es wichtig ist, sie jetzt zu unterstützen, wenn man schon in so jungen Jahren solch ein Leid erfahren muss. Er würde der Familie gern weiterhelfen, weil er fest daran glaubt, dass da *„noch mehr geht“*.

So bedrückend diese Geschichte ist, freue ich mich trotzdem unbeschreiblich, das alles gerade zu hören. Irgendwie möchte ich sofort die Hände von Stefan und Tom nehmen und mit ihnen in die Bogenstraße zum Verein laufen. Ich erkläre Stefan, dass es spezielle Kinder- und Jugendgruppen in verschiedenen Altersstufen und sogar Vätergruppen in dem Verein gibt. Stefan ist begeistert.

Irgendwie soll das gerade alles so sein, denke ich mir. Vielleicht ist es einfach Schicksal. Stefan fragt höflich, ob er vielleicht die Adresse des Vereins haben könnte. Gesagt, getan. Ich schreibe ihm die Adresse und eine Ansprechpartnerin auf einen Zettel. Er bedankt sich herzlich und sagt, dass er das morgen sofort der Klassenlehrerin berichten und die Adresse weitergeben wird. Ich merke, wie sehr er sich freut. Ihm muss das

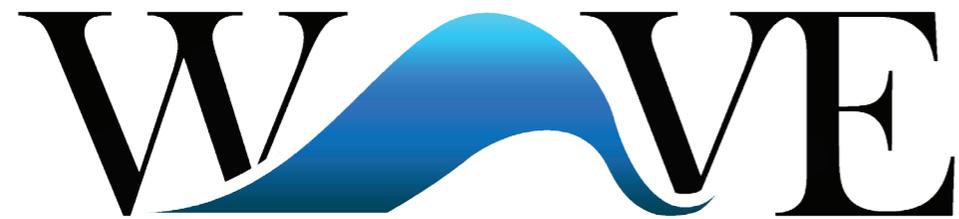
alles sehr nahe gehen. Innerlich und auch äußerlich freue ich mich riesig, dass ich etwas weitergeben konnte. Vielleicht haben wir drei heute Nacht dazu beigetragen, dass das Mädchen und ihr Vater mit ihrer Trauer nicht allein gelassen werden.

### Zwei weitere Vodka-Shots und einen für mich

Die nächsten zwei Stunden reden wir drei über das Leben in der Großstadt und über Vorurteile von Ost und West. Tom und ich stellen fest, dass wir dieselbe Heimat, die Altmark, haben. Wir erzählen über Orte, mit denen wir dieselben Geschichten verbinden. Gemeinsam lachen wir viel.

Irgendwie ist das ein ganz besonderer Abend und meine Müdigkeit ist komplett verschwunden. Sie ist zu Lebhaftigkeit und Fröhlichkeit geworden. Ab jetzt verbindet mich etwas mit Stefan und Tom. Wir schießen noch ein Abschieds-Selfie mit Stefans Handy, weil wir drei wissen, dass es ein unvergesslicher Abend war.

Es ist kurz vor vier, ich schließe die Tür der Bar und bin glücklich. Ein Thema, über das viele nicht sprechen, hat uns drei zusammengeführt. // PKÜ



WAVE

bedeutet für mich...

in einer Welle der Trauer nicht in der Brandung zu kentern, sondern schwimmen zu lernen | wiederkehrende Bewegungen und Kraft | verschiedene Phasen der Trauer zu durchleben | dass Trauer einen immer wieder in unterschiedlich starken Wellen überkommt | einen langen Weg mit vielen Höhen und Tiefen zu gehen | viele große und kleine Wellen voller Erinnerungen und Trauer | Trauer zu leben und dieses Leben zu genießen | Trauerwellen, die einen überwältigen oder weitertragen, wie ein Winken, ein Luftzug, der Erinnerungen mit sich trägt | sich treiben zu lassen und irgendwann dort anzukommen, wo alles einen Sinn ergibt | sich wiederkehrenden Erinnerungen zu stellen, sich an gute, sowie schlechte Zeiten zu erinnern und zu lernen, mit ihnen umzugehen | dass auch negative Zeiten etwas Positives haben | Verstorbene sind zwar nicht mehr auf der ‚Erde‘, man kann ihnen aber immer noch zuwinken und wenn jemand Geliebtes stirbt, gerät zunächst einmal alles ins Wanken | trauern zu dürfen in der für sich angebrachten Intensität und Länge | dass es auch zu Verstorbenen immer eine Verbindung geben wird | dass man durch die Trauer ins Wanken kommt und sich etwas im Leben verändert | trotz Niederschlägen den Glauben an das Leben nicht zu verlieren | wie auf Wellen durchs Leben getragen zu werden.

# IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Europäische Medien- und Business-Akademie (EMBA)  
Kommunikations- und Medienmanagement-Kurs 2015/16  
Osterfeldstraße 12-14  
22529 Hamburg  
E-Mail: [info@emba.de](mailto:info@emba.de)  
Web: [www.emba.de](http://www.emba.de)  
Telefon: 040 / 46 00 947 - 0

**Grafik:**

Milena Blunck, Adrian Hardt,  
Johanna Jorczyk, Kaya Sievers

**Verantwortliche Dozenten:**

Michael Fritz, Stephanie Zietz

**Bildredaktion:**

Milena Blunck,  
Marlena Hoch,  
Marlon Kaufmann,  
Johanna Jorczyk,  
Lisa Alexandra Puls

**Illustrationen:**

Milena Blunck,  
Adrian Hardt,  
Johanna Jorczyk,  
Marlon Kaufmann,  
Lisa Alexandra Puls,  
Alina Schukov

**Autorenkürzel:**

NB Nicole Birnbaum  
MB Milena Blunck  
KB Katharina Bode  
AH Adrian Hardt  
NH Nico Heuer  
MLH Marlena Hoch  
MH Maximilian Horn  
LMH Luisa-Marie Huth  
JJ Johanna Jorczyk  
MK Marlon Kaufmann  
PKÜ Pauline Küssner  
LML Lia Maria Lorenzen  
SP Sophie Pries  
LAP Lisa Alexandra Puls  
MS Midori Schmolke  
AS Alina Schukov  
JS Jana Seßelberg  
KS Kaya Sievers  
KW Katrin Wieding  
DW Denise Witte

**Bildrechte:**

Verwaiste Eltern und  
Geschwister Hamburg e.V.  
[www.Festimbild.de](http://www.Festimbild.de)

**Stand:**

Hamburg, Februar 2016

Mit freundlicher Unterstützung  
des Vereins ‚Verwaiste Eltern und  
Geschwister Hamburg e.V.‘

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

Bogenstraße 26  
20144 Hamburg

Telefon: 040 - 45 000 914

Fax: 040 - 35 718 767

E-Mail: [info@verwaiste-eltern.de](mailto:info@verwaiste-eltern.de)

**Ansprechpartnerin für die Kinder- und Jugendgruppen**

Elisabeth Korgiel

Tel. 040 - 45 000 915

E-Mail: [e.korgiel@verwaiste-eltern.de](mailto:e.korgiel@verwaiste-eltern.de)

**Öffentlichkeitsarbeit**

Ilona Stegen

Tel. 040 - 45 000 914

E-Mail: [i.stegen@verwaiste-eltern.de](mailto:i.stegen@verwaiste-eltern.de)



**Beratung | Begleitung | Kontakt**

WAVE

 VERWAISTE ELTERN  
und GESCHWISTER  
HAMBURG e.V.