

WHISPER VON SOUL



ÜBERsLEBEN

NACH DEM TOD EINES KINDES

**Wir widmen dieses Buch
unseren wunderbaren einzigartigen Kindern**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung
Amélie Louisa H.
Andi B.
Benjamin B.
Benjamin Z.
Bernhard-Sebastian S.
Colin Noel P.
Emil S.
Fabian M.
Finia H.
Florian G.
Franziska B.
Frédéric G.
Fynn Sch.
Heribert (Harry) H.
Jacob B.
Jenny F.
Jenny P.
Jonna N.
Joshua W.
Julien R.
Kawe F.
Kevin P.
Lea M.
Lena St.

Lennard J.
Leon P.
Leonie Galina H.
Levi David M.
Lina Sch.
Lisa B.
Marcel Sch.
Mats M.
Mirjam Sophie G.
Richard D.
Sarah W.
Tom-Finn K.

Einleitung

Wir üben das Balancieren zwischen Diesseits und Jenseits, um unseren wunderbaren Kindern nah zu bleiben!

Mein Kind stirbt. Die Welt steht still. Raum und Zeit aufgehoben.

Gehen, Weitergehen - wie? Nichts hat mehr Bestand, nichts ist sicher.

Der Schmerz um das eigene Kind katapultiert mich aufs Drahtseil, verwandelt Leben in einen Balanceakt. Im Wunsch, meinem Kind nachzufolgen, klammere ich mich an meinen Balancierstab, schiebe mich Millimeter für Millimeter vom Diesseits zum Jenseits vor, um dann die Richtung zu wechseln und den Rufen meiner Lieben zu folgen, die mit mir hinterblieben sind.

„Wie können wir weiterleben?“, fragen frisch verwaiste Eltern oft. „Hört dieser unaushaltbare Schmerz jemals wieder auf?“

„Ja, wie war das?“ fragten wir uns. Wir, das sind „alt“ verwaiste Eltern, die sich 2010 auf Facebook kennengelernt und zu einer Gruppe zusammengefunden haben und deren Kinder nicht erst im letzten Jahr die Seite gewechselt haben, sondern schon viele Jahre zuvor.

Wie war, wie ist mein Weg durch die Trauer? Hat mein Schmerz einmal aufgehört? Wurde er aushaltbar? Wie wurde er aushaltbar und wann veränderte er sich? Was hat ihn verändert? Wie habe ich mich verändert? Was hielt mich auf dem Seil? Wie erlangte ich Sicherheit auf dem Seil? Und was diente mir als Balancierstab?

Aus unseren Fragen wuchs die Idee, ein Buch zu veröffentlichen, in dem wir von unserem Weg durch die Trauer schreiben. Es soll ein Buch sein von verwaisten Eltern für verwaiste Eltern.

Es mag sich nicht an trösten zu wollen, weil niemand trösten kann, wo es keinen Trost gibt. Es mag sich nicht an, Ratschläge zu geben. Denn wir wissen, dass Ratschläge Schläge sind und dass es so viele Trauerwege wie Menschen gibt. Jeder geht seinen ureigenen Trauerweg.

Das Buch soll im schönsten Fall Mut machen durch den Schmerz zu gehen, ihn nicht zu vermeiden. Denn viele von uns empfinden, dass der Schmerz bleibt. Aber dass wir harmonischer weiterleben, wenn es uns gelingt, die Trauer und den Schmerz in unser Leben zu integrieren, wenn wir die Trauer rechts und den Schmerz links als Gewichte an unseren Balancierstab hängen.

Martina Steinberg für Whisper von Soul e.V.

Wiederaufbau

In Stücke zerfallen
und trotzdem leben.

Wie geht das?

Warum geht das Leben weiter,
obwohl ich bereits gestorben bin

mit meinem Kind?

Wie lässt sich Sinn finden,
wenn das Leben in seiner Gesamtheit in Frage steht?

Was hält mich?

Warum wage ich den Spagat zwischen den Welten als ein
Lebender und ein Toter?

Zerrissen und doch wachsend.

© Martina Steinberg

Amélie Louisa H.

*29.05.2008 +29.08.2014



Meine süße Amélie, unsere Püppie, Du warst und bleibst für immer unser Sonnenschein, unsere Haukikkizessin.

Ich habe nicht mehr damit gerechnet, noch einmal Mama sein zu dürfen oder dass Lara gar eine „große Schwester“ sein dürfte, doch Du hast Dich still und heimlich, ganz überraschend in unser Leben und in unsere Herzen geschlichen.

Was in dem Moment allerdings niemand von uns ahnte, mit welchem schwerem Gepäck Du auf diese Welt gekommen bist

und mit Deiner Geburt der härteste Kampf meines Lebens begonnen hat. Den Tag der Diagnose, sechs Monate später, werde ich wohl nie vergessen, denn da wurde mir zum ersten Mal der Boden unter den Füßen weggerissen.

Doch Du warst von Anfang an eine Kämpferin, und man kann mit Fug und Recht sagen, dass Du eine kleine Persönlichkeit warst, die es mit ihrem Charme immer wieder schaffte, jeden um ihre kleinen Finger zu wickeln. Jeder, der Dich kannte, war Dir rettungslos verfallen.

Dein Wille zu leben war ungebändigt, Deine Kraft scheinbar unendlich, doch seit fünf Jahren ist es unglaublich still geworden. Wir vermissen Dich so sehr, dass es weh tut, aber jeder Tag, der vergeht, ist auch ein Schritt, den wir wieder aufeinander zugehen.

Ich weiß, dass wir uns wiedersehen und Du auf uns am anderen Ende des Regenbogens wartest. Daran glaube ich ganz fest. Der 29. August 2014 hat für uns alles verändert. Seither habe ich zwei Leben, eines vor und eines nach Deinem Tod. Dazwischen gibt eine klare und spürbare Grenze.

Wer trauert liebt und wie hat sich meine Trauer über die Zeit verändert.

Amélie steckte mal wieder in einer tiefen Krise und wie so oft war ich absolut optimistisch, dass wir auch die Hürde wieder meistern werden. Doch am Nachmittag dieses Tages drehte sich die Situation um 180 Grad. Innerhalb nur einer Stunde bekam unsere Püppie ganz plötzlich ihre Flügel und ist in meinen Armen zum schönsten Schmetterling geworden und davongeflogen.

Ich war fassungslos, erstarrt, schockiert und noch nicht einmal in der Lage, richtig zu weinen. Alles an mir war

gelähmt und ich fühlte mich wie ferngesteuert.

Wir wussten, dass dieser Moment irgendwann auf uns zukommen würde, aber darauf vorbereiten kann sich keiner. Warum, warum, warum und immer wieder warum. Die Auseinandersetzung mit dem Tod hat uns ab dem Zeitpunkt der Diagnose begleitet, und durch die regelmäßigen Aufenthalte im Kinderhospiz oder diversen Krankenhäusern haben wir viele Kinder von lieb gewonnenen Freunden gehen sehen. Der Schmerz war jedes Mal unermesslich und die Vorstellung, dass uns eines Tages der Weg auch bevorsteht, war unbeschreiblich. Allerdings habe ich nicht damit gerechnet, mit welcher Macht und dem Vielfachen mehr dieser Schmerz über uns herab brechen würde. Darauf kann sich niemand vorbereiten, denn das Herz wird einem aus dem Körper gerissen. Brachial und erbarmungslos.

Nachdem, was ich als Mama außerdem in den Wochen und Monaten zuvor von einem Arzt ertragen musste, machte mein Leben plötzlich keinen Sinn mehr. Alles in mir fiel wie ein Kartenhaus in sich zusammen, und die Zeit blieb stehen. Viele waren und sind über diese Aussage schockiert, aber die Schuldgefühle übermannten mich. Ich machte mir schwere Vorwürfe, dass ich nicht erkannt habe, was bei uns ablief. Dieser Mensch stellte sich über alles, stampfte mein Bauchgefühl in den Boden und gab Dinge von sich, die ich hier nicht wiederholen kann. Ich selbst mache mich immer noch verantwortlich für den Tod unserer Püppie. Gerade weil ich, von außen betrachtet, nicht weiß, was sie gefühlt oder gedacht hat, weil ich all das nie erfahren werde, hört sie für mich nicht auf zu sterben. Immer wieder habe ich diese Momente vor Augen und sie verfolgen mich bis in meine Träume. Die Frage nach dem *Warum* wird ein stetiger Begleiter bleiben. Meine Umwelt versteht mich, auch nach fünf Jahren, nur bedingt. Man könnte meinen, es gäbe ein für trauernde Eltern nicht einsehbares Protokoll, welches

einen bestimmten Ablauf in der Trauer festlegt und worin verankert ist, wann man was zu machen oder wie zu fühlen hat. Hinzu kommt außerdem ein ganzes Repertoire an Sprüchen. Sprüche, die jeder von uns zur Genüge kennt.

Du musst dies, mach doch mal jenes, die XYZ hat es doch auch geschafft, warum Du nicht?

Besonders gern benutzt man „Die Zeit heilt alle Wunden“, „Du bist noch jung, Du kannst doch noch weitere Kinder bekommen“, „Meinst Du nicht, dass es langsam mal gut ist mit Deiner Trauer“, „Jetzt geht es ihr ENDLICH besser“ u. v. m., um nur mal einige zu nennen. Gerade der letzte Spruch schmerzt besonders, denn wo um alles in der Welt soll es einem Kind besser gehen, als bei seiner Mama, seiner Familie? Die Krönung war an Heiligabend meine Oma, die mich als nicht mehr zurechnungsfähig erklärte. Wie man nach „so langer Zeit“ - wohl bemerkt, dass es zu diesem Zeitpunkt gerade mal vier Monate waren - immer noch so ein Geschiss machen könnte, dass das doch nicht normal und ich ein Fall für die geschlossene Anstalt sei. Kaum zu glauben, dass sie selbst ein Kind, meine Mama, sehr früh verloren hat. Je mehr Zeit verging, desto größer und fester wurde die Mauer, welche ich um mich errichtete. Sie umschloss mich wie ein Korsett, welches mir die Luft zum Atmen nahm. Gefangen in mir selbst mit meinen Gefühlen und Gedanken. Ich fühle mich verloren und alleine, auch wenn ich es im eigentlichen Sinn nicht wirklich bin. Mich machen dabei die Mitmenschen unsagbar wütend, welche der Meinung sind, mich bewerten und darüber urteilen zu können, wie und wie lange ich in ihren Augen trauern „darf“. Ich habe gelernt, mich mehr und mehr zu verkleiden und eine perfekte Maskerade aufrecht zu erhalten. Es gibt nur wenige Menschen, die mein Innerstes kennen, mit denen ich mich austauschen kann und wir uns über Hunderte von Kilometern verstehen und sich keiner dem Anderen erklären

muss, da wir einfach wissen, dass es für Trauer keine Zeit gibt. Wir können uns liebevoll über unsere Kinder unterhalten, ohne dass der Andere die Augen verdreht.

Trauer kann man nicht miteinander vergleichen, das wäre, als würde man einen Apfel mit Gottweißwas vergleichen wollen ... Jeder trauert anders, manche finden verhältnismäßig „schnell“ einen Weg in dem neuen Leben und andere, so wie ich, irren in einem Labyrinth aus unzähligen Gängen und Abzweigungen umher, ruhe- und rastlos. Ich bin mir dessen bewusst, dass viele nicht wissen, wie sie mit uns umgehen sollen, aber warum kann man das nicht einfach sagen? Mir ist es lieber, wenn jemand auf mich zukommt und ganz ehrlich sagt: „Es tut mir unendlich leid, aber ich weiß nicht, was ich dir jetzt sagen könnte.“ und mich in den Arm nimmt oder ähnliches. Die Realität sieht aber anders aus. Es geht mir unheimlich auf die Nerven, dass die Leute meinen, mir schlaue Ratschläge über meine Zukunft erteilen zu müssen. Manche Menschen sollten sich mit ihren Mitleidsbekundungen einfach zurückhalten, statt jemandem Dinge um die Ohren zu hauen, die noch mehr Salz in die Wunde streuen. Sterben ist etwas, worüber keiner reden will. Es ist etwas, was nur die anderen betrifft. Ich weiß, manchmal sind auch wir als trauernde Eltern ungerecht, werfen alle in einen Topf und können nicht mehr unterscheiden, wer es wirklich ehrlich meint oder wer nur wieder dumm daher labert.

Doch warum darf man sich nicht wehren, ohne gleich als hysterische Mutter/Vater, die ihr Kind verloren hat, abgestempelt zu werden? Wieso fühlen wir uns dann so schlecht/schuldig und meinen, uns entschuldigen zu müssen, während andere mit der Keule um sich schlagen und uns blöde Aussagen um die Ohren hauen „dürfen“? Amélie ist tot und ich soll mit meinem Unglück klarkommen? Sie ist tot und ich soll mich neu erfinden? Fünf Jahre sind keine Zeit und auch jetzt hängt der Tod unserer Püppie

immer noch wie ein unheilvolles Gewitter über mir. Manche Dinge kann man auch einfach nicht beschreiben. Da werden die einfachsten Aufgaben zu einer Herausforderung, einem Marathon, den es zu schaffen gilt. Der Telefonhörer ist zentnerschwer und man wünscht sich, dass doch eine der viele Reden schwingenden Personen anruft und einen aus dem Tief herausholt.

Und dann gibt es wieder so Momente, in denen man mit spontanen Schutzbehauptungen einen Ausweg sucht, um unangenehmen Situationen aus dem Weg zu gehen. Weil man letztendlich doch alleine klarkommen muss und es viel zu kompliziert wäre, wem anderen zu erklären, was einen umtreibt.

Wer, außer anderen trauernden Eltern, kennt den Schmerz, der sich wie Gift in Deinem Körper verbreitet und wie Feuer durch Deine Adern fließt, wenn Erinnerungen, Düfte oder Musik einem den Boden unter den Füßen wegreißen. Von jetzt auf gleich wird man in andere Zeiten katapultiert, in Zeiten vor dem Tag X - in Dein altes Leben, das „Davor-Leben“. Den Weg, wie ich mit meiner Trauer umgehe, muss niemand verstehen, aber ich wünsche mir, dass er einfach akzeptiert bzw. respektiert wird. Mein größter Dank gilt hier meiner großen Tochter Lara. Sie ist mein Fels in der Brandung, und ich bin unglaublich stolz auf sie, denn wir schaffen etwas, was nicht allen gelingt. Wir können miteinander reden und unsere Trauer teilen. Sie geht ihren Weg und ich bin stolz darauf, was sie alles geschafft hat, bei den vielen Steinen, die auch sie in den Weg gelegt bekommen hat. Wir sprechen jeden Tag von Amélie, erzählen uns Geschichten oder amüsieren uns, wenn wir durch irgendwelche Begebenheiten an sie erinnert werden. In den vergangenen fünf Jahren sind wir noch mehr zusammengewachsen. Wir sind ein Team mit einem ganz besonderen Schutzengel an unserer Seite. Den Schmerz

darüber, den Tod unserer Prinzessin anzunehmen, werde ich bis zu dem Tag, an dem ich selbst dieses Leben verlasse, nicht akzeptieren. Sie ist meine Tochter, die kleine Schwester meiner Großen.

Amélie begleitet uns auf allen Wegen. Sie sitzt auf ihrem Stern, und wir wissen, dass sie von dort oben zu uns herabschaut und uns zulächelt. Sie hat uns beigebracht, die Welt mit ihren Augen zu sehen. Uns verbindet ein Band und das kann auch der Tod nicht trennen. Egal was passiert, unsere Prinzessin wird immer ein Teil unseres Lebens sein, denn die Liebe kennt keine Grenzen. Ich bin mir sicher, dass einige aus meinem Umfeld geschockt sein werden, sollten sie das lesen, aber ich habe keine Lust, ständig eine Maskerade aufrecht zu erhalten. Genau aus diesem Grund habe ich mich u.a. dazu entschieden, bei diesem Projekt mitzumachen. Für mich hat sich in den letzten fünf Jahren an meiner Trauer nichts Wesentliches verändert. Doch ich habe gelernt: - die schwersten Kämpfe kämpft man allein und - die Zeit heilt absolut gar nichts!!!



In ewiger Liebe zu unserer „Zessin“

Katja H.

Andi B.

*14.02.2007 +26.08.2013



Mein lieber Andi, mein Butzerl, unser Superheld, unser Engel
....

als du geboren wurdest, hast du unsere Familie komplett
und unser Leben perfekt gemacht.

Wir waren einfach nur glücklich. Das, was wir hatten, war
alles, was wir uns je gewünscht und erträumt hatten - eine
glückliche und gesunde Familie.

Dann wurdest du krank, schwer krank ... und das zog uns
den Boden unter unseren Füßen weg.

Wir hatten große Angst. Aber wir hofften und glaubten, dass du das schaffen würdest ... immer mit uns an deiner Seite. Du warst so tapfer und stark.

Doch das Schicksal hat dich betrogen und dir keine Chance gegeben.

Gerade als wir dachten, jetzt ist und bleibt endlich alles gut ... Nun bist du schon mehr als sechseinhalb Jahre nicht mehr bei uns und wir vermissen dich noch genau so sehr wie vor zwei Jahren ... wie vor vier Jahren ... wie vor sechs Jahren. Wir werden dich immer lieben ... darum werden wir dich auch immer vermissen. Wie sollte sich das auch je ändern? Und darum werden wir auch immer um dich trauern - bis wir uns eines Tages am Ende des Regenbogens wiedersehen.

Egal, wie lange es dauert, ich bin auf dem Weg zu dir.

Deine dich immer für ewig liebende Mama.

Wir sind zu fünft, weil Andi immer ein Teil von uns bleiben wird. Und doch sind wir nur zu viert, weil Andi nicht mehr an unserer Seite sein darf.

Wir - das sind Andis Papa, Andis Bruder, Andis Schwester und ich, Andis Mama.

Wir alle vermissen ihn so sehr. Und wir alle trauern um ihn. Doch jeder auf seine eigene Art und Weise. Ich werde in meinem Kapitel nur von meiner Trauer schreiben, weil meine Familie, wenn ihr danach ist, von sich und ihrer Trauer zu erzählen, das selbst tun möchte.

Ich trauere seit über sechs Jahren um unseren Sohn. Andi starb (nach einem dreijährigen Kampf gegen zwei verschiedene Krebserkrankungen) an einer seltenen Autoimmunerkrankung - nachdem wir dachten, jetzt würde alles gut werden, weil er endlich krebsfrei war.

Andi war so tapfer, geduldig, mutig, stark und trotz allem lebensfroh. Er hätte für seinen Kampf mit dem Leben

belohnt werden müssen - wie alle Kinder, die um ihr Leben kämpfen müssen.

Doch er wurde nicht belohnt. Andi durfte nur sechs Jahre, sechs Monate und zwölf Tage „alt“ werden. Er lag in unseren Armen, als sein Herz aufhörte zu schlagen ... und wir konnten nichts dagegen tun.

Wir waren machtlos, hilflos ... unsere Welt brach zusammen, stand still ... und seitdem ist alles anders.

Als vor zehn Jahren der kleine Sohn meiner Freundin starb, dachte ich:

„Das ist das Schlimmste, was einem passieren kann ... sein eigenes Kind zu überleben ... sein eigenes Kind beerdigen zu müssen.“ Allein der Gedanke daran, eins meiner Kinder zu verlieren, nahm mir den Atem ... Wie schlimm es wirklich ist, weiß ich erst jetzt. Ich weiß jetzt, dass ich damals nicht die leiseste Ahnung hatte ..., dass dieses „ ... nahm mir den Atem“ NICHTS(!) war im Vergleich zu dem, wie es sich wirklich anfühlt.

Nach sechs Jahren kann ich sagen, dass die Trauer und der Schmerz nicht weniger werden, dass es nicht besser wird, dass es nicht leichter wird - ... nur anders.

Einige Dinge ändern sich im Laufe der Zeit ... andere nicht ...

In den ersten Jahren nach Andis Tod war es sehr wichtig für mich, dass unter unserem Weihnachtsbaum eingepackte Geschenke für drei Kinder lagen. Auch für Andi. Es hätte sich falsch angefühlt, ihn nicht mehr zu beschenken. Er war und bleibt doch auch unser Kind.

Wenn dann später am Abend seine Geschenke von uns ausgepackt wurden, legten wir die Sachen in sein Zimmer.

Ähnlich war es mit seinen Geburtstagsgeschenken - ... ein Geschenk, das wir in sein Zimmer legten und ein Geschenk, das wir zu seinem Grab brachten.

Heute kann ich es nicht mehr ertragen, dass er seine Geschenke nicht mehr selbst auspacken kann und dass die Spielsachen, die wir in sein Zimmer legen, unberührt bleiben.

Wir bringen ihm „nur noch“ Geschenke für seinen „Garten“.

Anfangs brauchte ich genau zwölf brennende Kerzen auf Andis Grab, um ihn „etwas beruhigter allein dort zurücklassen zu können“, wenn ich nach meinem Besuch bei ihm wieder nach Hause fuhr. Es musste hell leuchten bei ihm, damit er keine Angst im Dunkeln hatte. Mit der Zeit wurde mir bewusst, dass ich mich damit selbst unter Druck setzte, täglich eine Tüte voll Grabkerzen mit zum Friedhof nehmen zu müssen, um immer alle Kerzen, die nicht mehr brannten, auswechseln zu können.

Nach einiger Zeit reduzierte ich die Kerzenanzahl von zwölf auf fünf ... ich brauchte einfach nur eine Zahl (an Kerzen), die eine besondere Bedeutung für mich hatte.

Irgendwann ließ ich fünf ganz persönliche LED-Grabkerzen extra für Andi gestalten ... und seitdem brennt „nur noch“ eine echte Kerze in seinem „Garten“ - eine Kerze für unseren Engel - neben vielen hellen und bunten Solar- und LED-Lichtern.

In der ersten Zeit besuchte ich das Grab meines Kindes zwei- bis dreimal täglich, um zu sehen, ob alle Kerzen noch brennen. Und weil ich förmlich „hingezogen“ wurde, weil es mich (immer noch) innerlich zerreißt, ihn „dort ganz allein zu wissen“. Mein Tagesablauf richtete sich komplett nach meinen Friedhofsbesuchen und irgendwann merkte ich, dass ich mich auch damit selbst unter Druck setzte. Heute „reicht“ es mir, einmal täglich dort zu sein. Meistens abends ... um zu sehen, ob seine Kerze noch brennt und ob all seine

Solar- und LED-Lichter leuchten (es ist immer noch sehr wichtig für mich, dass es nachts hell ist in seinem „Garten“) und um ihm eine Gute Nacht zu wünschen.

Ich liebe es, ihn zu besuchen und ich hasse es, ihn „dort“ besuchen zu müssen.

Aber ich musste all das selbst merken ... ich musste selbst bereit dazu sein, die Kerzenanzahl zu reduzieren oder nur noch einmal am Tag zum Friedhof zu fahren. Ratschläge, wie z.B. „Es ist doch nicht schlimm, wenn nur eine Kerze brennt.“ oder „Du musst doch nicht mehrmals täglich hinfahren.“

Usw. - hätten nichts genützt ... eher im Gegenteil. Ich hätte mich bevormundet gefühlt und das ist etwas, was Trauernde nicht brauchen können - Bevormundung.

Denn WIE man trauert und ob man zulässt bzw. zulassen kann, dass die Trauer sich mit der Zeit ändert, liegt ganz allein am Betroffenen selbst und - vor allem - er muss bereit dafür sein.

Das Beispiel mit den Kerzen auf Andis Grab mag für manche etwas verrückt klingen ... und genau so ist es auch! „Verrückt“! Nicht normal!

Denn es ist nicht normal, dass Eltern ihr Kind zu Grabe tragen müssen.

Passiert das doch, spielen die Gedanken in der Trauer und im Schmerz schon mal „verrückt“ - was aber doch wieder normal ist ...

Es ist schwer. Vor allem ist es auch sehr schwer, zu erklären, was in einem vorgeht. Diese Gefühle zu beschreiben ist nahezu unmöglich.

Was sich bisher nicht verändert hat, ist Andis Zimmer. Es ist alles noch genau so, wie es war, als er starb. Auch Andis Jacken hängen immer noch an seiner Kindergarderobe,

seine Schuhe stehen immer noch im Schuhschrank, seine Turnsachen sind immer noch in seinem Turnbeutel, sein Platz am Küchentisch ist immer noch „sein Platz“, seine Zahnbürste ist immer noch im Bad, sein Handtuch wird immer noch mit allen anderen Handtüchern ausgewechselt ...

Ich weiß nicht, ob ich jemals bereit sein werde, diese Dinge zu verändern ... wegzuräumen ...

Es gibt viele Arten der Trauer, die andere Menschen (teilweise sogar Selbstbetroffene) nicht nachvollziehen können. Aber das ist auch nicht wichtig. Wichtig ist, dass der Trauernde selbst das Gefühl hat, dass das, was er tut, gut für ihn ist.

Außenstehende müssen diesen Weg, den der Trauernde geht, nicht gut finden. Sie haben aber auch nicht das Recht, ihn zu kritisieren oder gar zu verurteilen!

„Jeder Mensch trauert anders, jeder auf seine eigene Art und Weise.“ „Jeder Mensch fühlt anders und geht deswegen auch anders mit Schicksalsschlägen um.“ Unzählige Male habe ich diese Sätze in den letzten Jahren gesagt/geschrieben ... und noch öfter habe ich folgende Sätze gehört/gelesen: „Trauer sieht anders aus.“ „Man trauert im Stillen.“ ...

Es gibt immer wieder Menschen, die denken, Trauernden vorschreiben zu können, wie und wie lange sie trauern sollen/dürfen ... Menschen, die glauben, es gäbe Richtlinien/Regeln, an die man sich halten müsse, ...“ Menschen, die annehmen, dass nur ihre eigene Art, mit der Trauer umzugehen, die einzig richtige Art ist ...

Und ich werde nicht müde, solche Menschen immer wieder darauf hinzuweisen, dass Trauer individuell ist. Und dann

sind da noch die Menschen, die nach einer gewissen Zeit denken, dass „es doch irgendwann mal wieder gut sein müsste“. Man bekommt Sachen zu hören, auf die man im ersten Moment keine Antwort findet, weil man nicht glauben kann, was man da gerade gehört hat, weil man vielleicht auch noch gar nicht realisiert hat, was eigentlich passiert ist und weil man auf solche Bemerkungen nicht vorbereitet ist.

Folgende „Floskeln“, die Trauernden oft und „gerne“ an den Kopf geworfen werden, und meine Einstellung dazu hab ich vor einigen Jahren in einem Text für „Kunst gegen Kinderkrebs“ zum Thema Trauer aufgeschrieben:

„Das Leben geht weiter!“

Ja, es geht weiter ... aber WIE?

Und DASS es weiter geht, ist unbegreiflich. Das Wichtigste in unserem Leben wurde uns genommen und das Leben geht einfach so weiter, als wäre nichts passiert. Für alle anderen geht das Leben normal weiter ... für uns nicht! Alles ändert sich! Wirklich ALLES!

„Du hast ja zum Glück noch andere Kinder!“

Ja, die habe ich! Und ich liebe alle meine Kinder! Aber das macht den Verlust kein bisschen leichter! Denn keins meiner anderen Kinder kann mein verstorbenes Kind ersetzen! Niemals!

„Trauerst du immer noch?“

Ich habe vor einiger Zeit einen Satz gelesen, den ich zukünftig auf diese Frage antworten werde: „Ja, mein Kind ist ja auch immer noch tot!“

„Frau X. trauert anders, die macht das alles anders ...“

JEDER Mensch trauert anders! Es gibt für Trauer keine Richtlinien, weil JEDER seinen eigenen Weg finden muss! ...

„Dein Kind würde nicht wollen, dass du traurig bist ... weinst ...“ oder „Dein Kind würde wollen, dass du glücklich bist ... lachst ...“ usw. ...

Für mich persönlich etwas, das überhaupt nicht geht! NIEMAND kann wissen, was mein Kind wollen würde! Nicht mal ICH weiß es genau ...

„Du musst endlich loslassen.“ Ich habe bereits losgelassen! Ich habe die Seele meines Sohnes losgelassen, als ich ihm ins Ohr flüsterte, dass es in Ordnung ist, wenn er nicht mehr kämpfen möchte oder kann und zu den Engeln fliegt. Ich habe die Hand meines Sohnes losgelassen, bevor sich der Sarg für immer schloss.

MEHR loslassen muss ich nicht!

„Die Zeit heilt alle Wunden.“

Nein. Das stimmt nicht. Es gibt Wunden, die die Zeit NICHT heilt. Aber man lernt mit der Zeit, mit diesen Wunden und dem Schmerz zu leben.

Wie? Ich weiß nicht „wie“ ... irgendwie! Man findet einen Weg. Seinen eigenen(!) Weg.

(u. v. m.)

Dann findet man vielleicht einen Weg, den dann aber manche Menschen nicht akzeptieren können, sondern kritisieren und verurteilen. Und das macht es trauernden Eltern oft noch schwerer, mit ihrer Trauer umzugehen, weil ihnen viel zu oft gesagt oder ihnen das Gefühl gegeben wird, etwas falsch zu machen. Als wäre es nicht so schon schwer genug ...

Leider gibt es auch die Menschen, an deren Bemerkungen man erkennt, dass es ihnen wirklich egal ist, wie es einem geht, die nicht mit diesem Schicksal belästigt werden wollen oder sogar genervt davon sind:

„The show must go on.“

„Die trägt immer noch schwarz, die ist doch krank.“

„Hab dich nicht so. Andere haben auch ihr Kind verloren und haben sich nicht so.“ ...

oder Menschen, die deine Trauer nicht ernst nehmen:

„Die lacht ja schon wieder, dann kann es ja nicht so schlimm sein!“

u. v. m ...

All das sind meine persönlichen Erfahrungen und ich spreche hier nur für mich. Denn jeder trauert anders, jeder empfindet anders, jeder geht anders damit um. Trotzdem denke ich, dass es schon auch viele Gemeinsamkeiten gibt, was unsere Mitmenschen und ihren Umgang mit 'uns' (verwaisten Eltern) angeht.

Wenn man sein eigenes Kind verliert, ist der Schmerz unsagbar groß ... das schwarze Loch, in das man fällt, ist unendlich tief. Das Gefühl, nicht mehr rauszukommen ... unterzugehen ... zu ersticken ... kann einen fast um den Verstand bringen.

Und in dieser Zeit ist das Umfeld wichtig. Entweder es wird verwaisten Eltern noch schwerer gemacht, als es ohnehin schon ist ... oder man wird aufgefangen, gestützt, auf seinem Weg begleitet.

Kurz nach dem Tod unseres Sohnes waren „erstmal“ viele Menschen in unserem Umfeld für uns da.

Doch ich habe mich verändert. Der Tod meines Kindes hat mich verändert ... hat alles verändert.

Ich bin nicht mehr der Mensch, der ich einmal war. In vielerlei Hinsicht.

Ich bin in verschiedenen Situationen schnell überfordert. Ein „einfacher“ Telefonanruf kann zu schwer für mich sein.

Ich bin weniger belastbar als früher. Eine spontane Planänderung kann mich total aus der Fassung bringen.

Ich bin empfindlicher geworden, was Kritik angeht. Habe ich mir anfangs noch ziemlich alles angehört, was mir gesagt wurde, kontere ich heute umso mehr.

Wenn ich mir Kritik anhören muss und ich der Meinung bin, dass sie ungerechtfertigt ist oder dass es (eigentlich nachvollziehbare) Gründe dafür gibt, warum ich mich gerade so verhalte, wie ich mich verhalte, wehre bzw. verteidige ich mich. Vor allem, wenn es darum geht, dass und wie ich mich verändert habe.

Ich mag/kann nicht mehr unter Menschen (Feste, Veranstaltungen o. ä.) gehen ...

Ich will vermeiden, Bekannten zu begegnen und kritisiert zu werden, weil ich „immer noch schwarze Kleidung trage“ oder weil ich „immer noch trauere“. Ich will vermeiden, mir kluge Ratschläge anhören zu müssen – meistens von Menschen, die nicht wissen, wovon sie sprechen, weil sie (glücklicherweise!) kein Kind verloren haben.

Verschiedene Situationen, Erinnerungen, Lieder, Erlebnisse sorgen dafür, dass sich meine Stimmung von „Heute gehts eigentlich!“ schlagartig zu „Ich möchte mich verkriechen, nichts hören, nichts sehen ... einfach nur schreien!“ ändern kann ... und ziehen mich in ein tiefes, schwarzes Loch, aus dem ich nur sehr schwer wieder herauskomme.

Manchmal brauche ich Hilfe ... manchmal schaff ich es allein ... manchmal hab ich das Gefühl, unterzugehen, nicht mehr atmen zu können ...

Manchmal weiß ich selbst nicht, was mir gerade helfen würde. Ich möchte reden, schweige aber. Ich möchte allein sein, fühl mich dann aber einsam.

Es gibt Tage, da mache ich wohl den Eindruck „wie immer“ bzw. „wie früher“ zu sein. Wie viel Kraft das kostet, sieht

jedoch niemand.

Das macht mich manchmal wütend und hilflos und ich frage mich: „Warum muss ich mich zusammenreißen? Nur um es meinem Umfeld leichter zu machen, mit mir „klarzukommen“?“

Das sind dann diese Tage, an denen mir die nötige Kraft fehlt und auch der Wille ... da merkt man mir an, dass es mir schlecht geht. Dann bin ich angespannt, nervös, leicht reizbar, nicht sehr gesprächig, den Tränen nah ...

Und viele Menschen können mit all dem nicht umgehen ...

Ich wurde von einigen Menschen im Stich gelassen, weil ich zu kompliziert geworden bin ..., weil es schwer wurde, mit mir umzugehen ..., weil ich mich verändert habe ... Und DAS hat mich noch ein Stück mehr verändert.

Aber auch ICH habe mich zurückgezogen, wenn ich merkte, dass einige Menschen nichts mehr mit mir anfangen konnten und mir das Gefühl gaben, mich und meine Trauer nicht ernst zu nehmen. Mein Vertrauen, mich auf Menschen verlassen zu können, wurde erschüttert.

Andere Menschen wiederum sind an meiner Seite geblieben, hören mir zu und geben mir Halt.

Und es sind Menschen in mein Leben getreten, die mit dem gleichen Schicksal leben müssen, die zu Freunden geworden sind. Sie verstehen mich ohne viele Worte. Und umgekehrt.

Seit Jahren sind da so viele verschiedene Gefühle, die in meinem Herzen und in meinem Kopf herumschwirren. Gefühle, die ich nicht kontrollieren kann. Oft wechseln sie sich ab. Oft sind sie alle gleichzeitig da. Sie kommen und gehen ... manchmal kündigen sie sich an ... manchmal überkommen sie mich ganz plötzlich ...

Leere, Dankbarkeit, Schuldgefühle, Liebe, Hass, Freude, Traurigkeit, Angst, Zuversicht, Sehnsucht, Schmerz, Wut, Zorn, Hoffnung, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Einsamkeit, Hilflosigkeit ...

Es ist ein Auf und Ab ...

Ich habe drei Kinder und ich werde immer drei Kinder haben. Die Liebe zu meinen drei Kindern hört nie auf. Auch nicht nach dem Tod. Sie gibt mir immer wieder aufs Neue Kraft. Ich bin dankbar, dass Andi bei uns war und auch nach seinem Tod immer bei uns bleiben wird. In unseren Herzen - in unseren Gedanken.

Ich bin dankbar für Andis Geschwister, dass es sie gibt, dass sie ihren Weg gefunden haben und dass sie meinem Leben trotz allem einen Sinn geben.

Ich bin dankbar, dass ich die Kraft, für meine Kinder zu kämpfen, sie zu verteidigen und immer für sie da zu sein, nicht verloren habe. Dank ihnen lernte ich wieder, Freude zuzulassen, Spaß an etwas zu haben und zu lachen.

Jedoch überkommt mich nach solchen Situationen oft ein schlechtes Gewissen ... „Wie kann ich lachen, wenn doch mein Kind tot ist?“

Schuldgefühle und Verzweiflung, weil ich mein Kind nicht retten konnte.

Jedes Elternteil, das sein Kind so sehr liebt, würde sein Leben für sein Kind geben ... würde alles tun, um sein Kind zu retten. Doch manchmal ist man machtlos ...

Schuldgefühle und Selbstvorwürfe, weil ich mein Versprechen „Ich werde dich immer beschützen!“ nicht halten konnte. Schuldgefühle, Momente nicht „genutzt“ zu haben. Fragen wie „Warum hab ich das nicht mehr mit ihm gemacht?“, „Hab ich ihm oft genug gesagt, dass ich ihn liebe?“, „Was hätte ich besser machen können?“, „Was hab ich übersehen?“ oder einfach nur „WARUM???“ quälen mich immer und immer wieder ...

Mit jedem Tag, der vergeht, vermisse ich mein Kind mehr. Und der Schmerz ist manchmal kaum auszuhalten. Ich bin wütend und traurig, weil Andi viel zu früh gehen musste. Dabei sollte jedes Kind groß werden dürfen ... sein Leben genießen dürfen ... sich verlieben dürfen ... Abenteuer erleben dürfen ...

Manchmal föhl ich mich hilflos und allein, wenn mich ganz plötzlich Erinnerungen „überfallen“.

Erinnerungen an die Zeit, als Andi krank war und um sein Leben kämpfte.

Erinnerungen, die immer wieder wie ein Film vor meinen Augen ablaufen.

Erinnerungen an den Moment, als das Herz meines Kindes in meinen Armen aufhörte zu schlagen.

Erinnerungen, die mich verfolgen werden, bis ich selbst die Augen schließe.

Ich habe Angst, dass es „danach“ nichts mehr gibt und ich Andi nie wiedersehe ... und dennoch die Hoffnung, dass er eines Tages am Ende des Regenbogens auf mich wartet.

All diese Gedanken und Geföhle ... ich kann nicht verhindern, dass sie plötzlich da sind.

Aber ich habe mit der Zeit gelernt, sie „wegzuschieben“ und komme so „gut“ durch den Tag. Ich kann lachen, Freude empfinden, Spaß haben ... Nicht immer, aber manchmal. Allerdings holen mich „weggeschobene“ Gedanken dann zu einem späteren Zeitpunkt ein.

Abends, nachts ..., wenn es um mich herum ruhig wird. Panikattacken, Schlafprobleme ... sind der „Preis für gute Tage“.

Und obwohl ich manchmal das Gefühl habe, immer noch nach „meinem Weg“ zu suchen, geh ich ihn wohl schon stückchenweise ...

Mein Weg ist meine Familie, die für mich da ist und die ich über alles liebe.

Und auch wenn wir manchmal verschiedene Abzweigungen nehmen, ist unser Ziel dasselbe – dieses Leben gemeinsam zu meistern. (Ich bin froh und dankbar, dass es euch gibt!)

Mein Weg ist Andis Grab – ihn dort täglich zu besuchen und es liebevoll zu gestalten und dekorieren. All meine Liebe, die ich meinem Kind nicht mehr direkt geben/zeigen kann, ist in seinem „himmlischen Garten“.

Mein Weg ist, Andis „Motto“ nicht zu vergessen:
Never Ever Give Up

Mein Weg ist das Schreiben ... meine „Briefe“ an Andi ... oder nun schon zum zweiten Mal ein Kapitel in einem Buch, das von verwaisten Eltern geschrieben wird.

Mein Weg ist „Kunst gegen Kinderkrebs“, wo ich helfen darf, krebskranke Kinder und ihre Familien zu unterstützen ... wo ich helfen darf, anderen Betroffenen einen Raum zu geben, über ihr Schicksal zu sprechen, weil ich weiß, wie wichtig das für manche Menschen ist ... und wo ich selbst Raum bekomme, zu schreiben und meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Es gibt mir unheimlich viel, Teil dieses tollen Teams sein zu dürfen.

Ich habe schon sechseinhalb Jahre ohne Andi (und doch mit ihm) geschafft.

Und auch wenn ich nicht ganz genau sagen kann, WIE ich es geschafft habe, hoffe ich, es irgendwie weiter zu schaffen.

Für meine Familie und mit meiner Familie an meiner Seite und mit Andi in meinem Herzen.



Claudia B.