

Trauer: Verein „Lebens-Wege“ begleitet leidende Mütter und Väter seit 25 Jahren / Helga Franz-Flößer gründete die Initiative nach dem Tod ihres Sohnes

Der Weg zurück ins Leben – mit dem Kind immer im Herzen

Rund 20 000 Kinder und Jugendliche sterben jedes Jahr in Deutschland – an Krankheiten, durch Unfälle, Gewaltverbrechen oder Suizid. Zurück bleiben Eltern und Geschwister, deren Welt aus den Fugen geraten ist, denn der Tod eines Kindes ist wohl das Unfassbarste, was einer Familie widerfahren kann.

Von unserer Mitarbeiterin
Simone Kiß-Epp

Ihr Sohn hat solche schweren Hirnverletzungen, er wird nicht wieder Ihr Junge werden.“ Als die Ärztin diesen Satz zu Michaela K. (Namen von der Redaktion geändert) sagt, hat die Mutter nur noch eines im Sinn: Sie muss zu ihrem Kind, will es sofort sehen. Schnell streift sie sich den grünen Kittel über – zu spät. Noch während sich Michaela K. umzieht, schläft ihr Christoph ein, für immer. Der Boden scheint der jungen Frau in diesem Moment unter den Füßen zu entgleiten. „Ich habe mir gewünscht, selbst auf der Stelle tot umzufallen“, erinnert sie sich nur noch bruchstückhaft an die Stunden und Tage nach dem Unfalltod ihres Sohnes.

Noch immer keine Worte, keine Erklärungen hat sie heute, Jahre später, für dieses Geschehen. „Ich fiel in ein tiefes, schwarzes Loch und versank immer mehr darin. Alles, wofür ich gelebt hatte, war von einer Sekunde auf die nächste zusammengebrochen. Mein größter Alptraum ist wahr geworden.“

Helga Franz-Flößer teilt diese furchtbare Erfahrung: Ihr kleiner Martin stirbt Weihnachten 1987. Schnell muss sie feststellen: Sie ist mit ihrem Mann alleine in dieser Situation. „Schmerz und Trauer waren unendlich, das Bedürfnis nach Austausch mit anderen betroffenen Eltern groß“, erinnert sie sich. Doch ein solches Angebot gibt es nirgends.

Also ruft Franz-Flößer selbst eine Elterngruppe ins Leben, die sich im Sommer 1988, vor genau 25 Jahren, zum ersten Mal in Hirschberg trifft. „Wir beraten mit unserer Initiative ‚Trauernde Eltern Rhein-Neckar‘

damals Neuland“, sagt die Mutter rückblickend. Was ist eigentlich passiert? Warum hat es gerade uns getroffen? Warum haben die Medikamente nicht geholfen? Warum hat die Chemotherapie nicht angeschlagen? Und wie soll man überhaupt den Tod seines eigenen Kindes überleben? All diese Fragen hat man sich gemeinsam gestellt und nach Antworten gesucht.

Die gelernte Sozialpädagogin absolviert Fortbildungen als Trauerbegleiterin und Gestalttherapeutin und steckt viel Energie in den Aufbau der Elterninitiative. „Der Motor war meine eigene Betroffenheit“, sagt Helga Franz-Flößer, „sonst wäre ich nie auf diesen Weg gekommen.“ Dorthin würden sich ohnehin nur die wenigsten freiwillig wagen: „Die meisten starten, nachdem sie selbst dieses Schicksal erlitten haben.“ In der Rückschau, überlegt sie, sei dieser Weg Teil ihrer Verarbeitung gewesen.

Der Andrang 1988 war groß, zu groß. So viele Menschen suchten die Nähe anderer Betroffener, so viele Mütter und Väter, die verzweifelt um ihr Kind trauerten. Die erste Gruppe musste geteilt werden, und auch in den Folgejahren liefen zeitweise zwei Gesprächskreise parallel. Den Grund für das Interesse nennt Michaela K.: „Nur in unserer Gruppe fühle ich mich verstanden und werde nicht ungläubig angeschaut, wenn ich erzähle, wie es mir geht.“ Überhaupt: „Wie geht es dir?“ sei so ziemlich die seltsamste Frage gewesen, die man ihr nach dem Tod ihres Sohnes habe stellen können. „Die Leute wollen doch sowieso keine Antwort darauf haben“, sagt sie. Bekannte oder Nachbarn hätten zum Teil die Straßenseite gewechselt oder sich abrupt umgedreht, wenn man sich begegnet sei. „Ich habe mich gefühlt, als hätte ich die Pest“, erzählt die Mutter.

Außenwelt hilf- und sprachlos

Auf „eine komplette Hilf- und Sprachlosigkeit der anderen“ führt Helga Franz-Flößer ein solches Verhalten zurück. „Wenn ein Kind stirbt, dann ist das die Lebenskatastrophe schlechthin“, erklärt die Trauerbegleiterin, „es gibt keine Worte, die dieses Geschehen in eine Dimension packen, die das Erlebte fassbar macht.“ Der Tod eines Eltern- oder Großelternteils, eines Freundes oder des Partners – all das sei immer sehr schlimm. „Wenn ein Kind stirbt, dann steht die Welt Kopf. Es ist eben nicht das Normale, dass ich als Mutter am Grab meines Kindes stehe“, sagt Helga Franz-Flößer



Am Grab des Kindes zu sein, erscheint widersinnig. BILD: BILDAGENTUR-ONLINE/CHROMORANGE



Helga Franz-Flößer aus Hirschberg begleitet trauernde Eltern. BILD: KISS-EPP

leise und fügt hinzu: „Das ist widersinnig.“ Und in dieser „verkehrten Gesetzmäßigkeit“ liege auch der Grund für die Hilflosigkeit der Außenwelt. Freunde, die den Namen des verstorbenen Kindes nicht mehr aussprechen. Ärzte, die Beruhi-

gungstabletten verteilen, anstatt auf Unterstützungsangebote hinzuweisen. Oder Nachbarn, die einem auf die Schulter klopfen und „Kopf hoch“ sagen. All dies lasse das geliebte Kind zum zweiten Mal sterben, weiß die Expertin.

Aufklärung nötig

Helga Franz-Flößer und ihre Mitstreiter bieten trauernden Eltern daher nicht nur Unterstützung in Form von Einzel- und Gruppenbegleitung an, sondern bemühen sich auch um Aufklärung durch Fort- und Weiterbildung der Menschen, die beruflich vom Tod eines Kindes betroffen sein könnten. Man gehe in Schulen und Kindertagesstätten, sensibilisiere Lehrer und Erzieherinnen oder

schule Kriseninterventionsteams. Auch mit der Polizei arbeite man vertrauensvoll zusammen. Das bestätigt auch Günther Bubenitschek, Leiter der Prävention und Opferschutzkoordinator bei der Polizeidirektion Heidelberg: „Wir brauchen eine gute Vernetzung. Schließlich sind wir meistens diejenigen, die die Todesnachricht übermitteln.“ Deshalb habe sich auch in der Ausbildung und der Arbeit von Polizisten einiges verändert: „Wir müssen natürlich ermitteln – aber wir dürfen dabei die Menschen in ihrem Leid nicht vergessen“, sagt Bubenitschek.

Als Beispiel nennt er den plötzlichen Säuglingstod. Eben noch sei für die Eltern die Welt in Ordnung gewesen, jetzt stehen Beamte in der Wohnung und sprechen von der „Beschlagnahmung der Leiche“. Solche Begriffe seien für Mütter und Väter „sehr belastend“. „Wir müssen darum auch ausreichend Raum und Zeit lassen, damit Eltern sich verabschieden können“, sagt der Polizist.

Gespräche im schützenden Raum

Vieles habe sich in den vergangenen 25 Jahren im Umgang mit Trauernden verbessert, zieht Franz-Flößer ein positives Fazit. Alle unmittelbar mit dem Todesfall Betroffenen wie eben Polizisten, aber auch Ärzte, Geistliche oder Beerdigungsinstitute zeigten ein viel höheres Maß an Einfühlungsvermögen. Auch müssten sich Eltern auf der Suche nach professioneller Hilfe nicht mehr im Stich gelassen fühlen: „Wir bieten in Einzelgesprächen und Gruppen den schützenden Raum, in dem das Leid zugelassen werden darf – ohne Angst vor Verdrängung in Form von gut gemeinten, aber doch verletzenden Ratschlägen“, sagt die Fachfrau. Und nicht zuletzt halte das Internet Plattformen, Informationen und Kontakte bereit, die das reale Leben so gar nicht ermöglichen könne.

Trotzdem bleibt noch viel zu tun. Darum hat sich die Initiative „Trauernde Eltern Rhein-Neckar“ inzwischen zum Verein gewandelt und gehört als Regionalstelle mit dem Namen „Lebens-Wege“ dem Bundesverband „Verwaiste Eltern in Deutschland (VEID)“ an. „Diese Struktur eröffnet uns noch einmal ganz neue Zugänge und Möglichkeiten“, erklärt Franz-Flößer.

Sie hat die Geschicke der Initiative und später des Vereins in den vergangenen 25 Jahren in Händen gehalten, andere Eltern in ihrer Trauer begleitet und durch ihre eigene Betroffenheit ermutigt. Jetzt hat sie dieses Amt abgegeben – nicht aber ihre Aufgabe, die sie freiwillig nie gewählt hätte: trauernden Eltern zu zeigen, dass es irgendwann einen Weg zurück ins Leben gibt, mit dem verstorbenen Kind immer im Herzen.

ZUM THEMA

Hilfe vor Ort

■ **„Lebens-Wege“:** Als Regionalstelle des Bundesverbands Verwaister Eltern bietet der Verein „Lebens-Wege“ trauernden Menschen in der Metropolregion Rhein-Neckar konkrete Hilfe vor Ort – in Einzel- oder Gruppenbegleitungen sowie durch Fort- und Weiterbildungen. Eine neue Gruppe für Eltern, die ihr Kind verloren haben, startet wieder im Herbst in Heidelberg.

■ **„Trauernde nach Suizid“:** Noch möglich ist zurzeit ein Einstieg in die Gruppe „Trauernde nach Suizid“, die sich dienstags in Edingen trifft.

■ **Ansprechpartner:** Infos gibt es direkt bei den Vorsitzenden Herbert Kampschröer (Mail: kampschroer@t-online.de) und Brigitte Wörner (0160 / 96 20 62 88). Helga Franz-Flößer ist per Mail unter helga.franz.floesser@googlemail.com zu erreichen. *sik*

www.lebens-wege.de

Hilfe im Netz

Um Betroffene aufzufangen, haben sich Menschen – oft aus eigenem Leid heraus – in Verbänden zusammengeschlossen und bieten Unterstützung zunächst über das Internet an. Die größten Vereinigungen sind die „Verwaisten Eltern in Deutschland“ (www.veid.de), die „Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod“ (www.geps.de) sowie die Initiative Regenbogen „Glücklose Schwangerschaft“ (www.initiative-regenbogen.de) für Mütter und Väter, die ihr Baby durch eine Fehl-, Früh- oder Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben. *sik*

LITERATUR-TIPPS

Ausgewählte Bücher

■ „Meine Trauer wird dich finden“, Roland Kachler, Kreuz-Verlag, 2012, 14,95 Euro

■ „Was bei Trauer gut tut – Hilfen für schwere Stunden“, Roland Kachler, Kreuz-Verlag, 2. Aufl. 2011, 9,95 Euro

■ „Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens“, Mechthild Voss-Eiser, Kreuz-Verlag, 2012, 14,99 Euro

■ „Um Kinder trauern – Eltern und Geschwister begegnen dem Tod“, Anja Wiese, Gütersloher Verlagshaus, 2006, 14,95 Euro

■ „Gute Hoffnung, jäh es Ende – Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit“, Hannah Lothrop, Kösel-Verlag, 2005, 21,99 Euro

Interview: Nachdem er selbst von seinem Sohn Abschied nehmen musste, wirft der Psychotherapeut Roland Kachler gängige Trauerkonzepte über Bord

„Die Trauer loslassen – nicht aber den Menschen“

Von unserer Mitarbeiterin
Simone Kiß-Epp

Der Psychotherapeut und Autor Roland Kachler spricht über seinen neuen Ansatz in der Trauerarbeit und darüber, wie der Tod seines Sohnes sein Denken und den Umgang mit Trauernden verändert hat.

Herr Kachler, wie überlebt man den Tod seines Kindes?

Roland Kachler: Erst denkt man, dass man das nicht überleben kann. Für Eltern ist dieses Ereignis eine abgrundtiefe Katastrophe. Es geht darum, zunächst Stunde um Stunde, Tag für Tag zu leben. Diese Zeit des Schocks und der Erstarrung dauert sicher ein Jahr, dazwischen kommen immer wieder flutartig Trauer und Schmerz auf. Und erst mit dem ersten Todestag realisieren Eltern all-

mählich, was eigentlich mit ihrem Kind und ihnen geschehen ist.

Was antworten Sie Eltern auf die Frage nach dem Warum?

Kachler: Letztlich gibt es darauf keine Antwort. Aber Eltern müssen diese Frage immer wieder durchdeklinieren und durcharbeiten, bis sie an die Grenze der Nicht-Antwort stoßen.

Das ist doch sehr unbefriedigend?

Kachler: Natürlich. Aber das ist eben Teil der Katastrophe. Irgendwann wird diese Frage in den Hintergrund treten. Wenn man sich mit seinem verstorbenen Kind unterhält, wird es irgendwann sagen: „Lass‘ diese Frage, das ist für mich nicht mehr wichtig.“ Sie wird einfach nicht mehr aktuell sein. Sonst arbeitet man sich an dem Verlust ab, anstatt eine innere

Beziehung zu seinem Kind aufzubauen.

Lieben statt loslassen – lautet Ihr Ansatz in der Trauerarbeit. Wieso ist es der richtige Weg, sich nicht zu verabschieden, sondern die Beziehung weiterzuleben?

Kachler: Am Grab und Sarg meines Sohnes musste ich Abschied nehmen von ihm, so, wie er lebte und lebte. Aber ich habe sofort gespürt, dass er mein Junge und mein Sohn bleiben wird – in meinem Herzen und Gedanken. Ich wollte ihn nicht hinausdrängen. Dagegen habe ich in meiner eigenen Trauererfahrung einen eigenen Widerstand gespürt.

Wie gelingt es, eine innere Beziehung aufzubauen?

Kachler: Indem man immer wieder intensiv Erinnerungen sucht und

sammelt, in denen einem das geliebte Kind nahe ist. Indem man Briefe an das Kind schreibt und auf Träume achtet, in denen es uns begegnet. Und indem man Beziehungsrituale lebt: Das heißt zum Beispiel, eine Kerze anzuzünden. Oder eine Muschel oder einen Stein aus dem Urlaub für das Grab mitzubringen. Und natürlich, indem man immer wieder von dem Menschen erzählt.

Wie lange dauert es, bis man eine solche Beziehung verspürt?

Kachler: Wir verspüren die Nähe und Präsenz des Verstorbenen ganz rasch. Aber dies ist bei schweren Verlusten wie dem Tod eines Kindes lange mit Schmerz verbunden. Allmählich können wir dann die Trauer loslassen, nicht aber den Menschen. Das ist der Clou dieses Traueransatzes: Nähe zum Verstorbenen erle-

ben, ohne dass es schmerzt. Das Vermissten und die Wehmut werden und dürfen aber sicher immer bleiben. Es gibt Momente, in denen die Trauer wie ein bekannter Gast wieder ein Stück da ist. Auch im Sinne einer Erinnerung.

Familie und Freunde können den Schmerz im besten Fall erahnen, aber nicht verstehen. Wie können sie trotzdem helfen?

Kachler: Gute Freunde sollen ganz direkt fragen, wie es denn mit dem Schmerz und der Trauer geht, und keine Scheu haben. Sie können auch ihre Sprachlosigkeit zum Ausdruck bringen. Und sie sollen bereit sein, über das verstorbene Kind zu sprechen. Das tut dem Betroffenen natürlich weh, hilft aber auch, Trauer und Schmerz in eine Sprache und in eine Form zu bringen.

Roland Kachler

■ Roland Kachler, Jahrgang 1955, studierte Evangelische Theologie und Psychologie. Derzeit arbeitet er an der Landesstelle für Psychologische Beratungsstellen in Stuttgart und führt eine eigene Praxis.

■ Er leitet Workshops und ist Autor zahlreicher Bücher.

■ Er hat seinen Sohn bei einem Unfall verloren und gespürt, dass ihm die Methode vom Loslassen des Verstorbenen nicht helfen konnte. Daraus ist sein Ansatz vom „Weiterlieben statt Loslassen“ entstanden.

■ www.kachler-roland.de

