



# Brücken bauen

Wir müssen dafür sorgen, dass die Brücke  
nicht schmaler ist als der Fluss.

*Sophokles*



**VEID**  
Bundesverband Verwaiste Eltern  
und trauernde Geschwister  
in Deutschland e.V.

Mitglied im PARITÄTISCHEN Gesamtverband



## *Brücken zur anderen Welt*

Bevor ich in die Anderswelt der Trauer katapultiert wurde, gab es für mich eine andere Zeit. Es war eine Zeit in der ich, nach abgeschlossener Ausbildung zur Strebe- und Trauerbegleiterin, meiner Tätigkeit als ehrenamtliche Mitarbeiterin für die Hospizbewegung unbeschwert nachgehen konnte. War ich doch nicht mehr

Es war die Zeit vor der eigenen Trauer. Und so war und blieb ich in diesem Zeitraum nur Gast im Land der Trauer. Bis ich miterleben musste, wie mir auf einmal selbst der Boden unter den Füßen entzogen wurde, als unser Sohn Cajus mit 17 Jahren aus dem Leben gerissen wurde und uns zu verwaisten Eltern machte.

### *Cajus*

*Du lebst. Nicht mehr.  
Nicht wie jeder andere.*

*Du bist unser Stern, unser Begleiter, ein guter Geist.*

*Du lebst mit uns und in unseren Gedanken.*

*Eltern eines toten Sohnes zu sein macht uns nicht unglücklich und klein.*

*Die Trauer um dich macht uns stark, macht uns groß,  
wenn wir fühlen, dass du über uns wachst, mit uns gehst  
in uns lebst.*

*Unsere Sonne, unser Schmerz, geborgen in Liebe.*

als eine Mittlerin in der Welt der Trauernden und konnte nach getaner Arbeit meine drei Kinder in den Arm schließen.

Noch heute, mehr als 10 Jahre nach seinem plötzlichen Tod, sprechen mein Mann und ich von einer anderen Zeitrechnung.

Was hat sich verändert mit den Jahren der Trauer? Die Welt, in der wir leben, ist die gleiche geblieben. Unser Kind ist ja noch immer tot. Was sich geändert hat, ist unsere Sicht. Durch Hoffnungszeichen der Liebe sind wir der jenseitigen Welt nähergekommen. Wir haben unseren Stern gefunden.

### **Zeichen setzen**

Immer wieder begegnen wir Menschen in Trauer, verzweifelt bemüht, in der Spur zu bleiben. Eingefahrene Wege können wegweisend empfunden werden, angesichts der Tatsache, dass sich Trauernde oft wie im falschen Zug erleben. Die Suche nach Halt gebenden Punkten könnte helfen, Weichenstellungen in der Trauer wahrzunehmen und den Blick auf bereits bewältigte Stationen zu lenken.

*Trauer ist berühren und berührt werden  
in geteilter Sprachlosigkeit  
inhalten  
wo einer statt meiner das Zeitliche segnet*

Trauer ist die Suche nach einer verlorenen Zeit, die hier und jetzt empfunden werden will, in Zeichen, Bildern und Träumen. Manche Träume erlebe ich wie Bilder einer anderen Welt, die mir helfen, das zum Ausdruck zu bringen, wofür ich keine Worte habe. Statt in der Trauer zu ertrinken, gebe ich ihr Raum im Traum sowie im wirklichen Leben. So eröffnen sich mir Botschaften, die mir helfen, meinem Leben trotz Verlust Sinn und Farbe zu geben.

### **Die Trauer einer Trauerbegleiterin**

Nicht ausweichen, nicht wegducken, die Sprachlosigkeit teilen, Trauernde in ihrer Befindlichkeit wahrnehmen, ihnen die Zeit zugestehen, die sie benötigen, waren meine ursprünglichen Gedanken im Umgang mit Trauernden gewesen. Jetzt fühlte ich mich gezwungen, diese für mich selbst umzusetzen. Immer wieder musste ich aufpassen, dass ich mir durch meinen Beruf als Trauerbegleiterin nicht selbst im Wege stand, mich am Ende selbst aus den Augen verlor.

Der Schmerz und die Trauer, die mich damals überfielen, waren kaum in Worte zu fassen. Ich fühlte mich wie in einem Gefühlskarussell. Es war, als bewegte ich mich in einer anderen Zeit. Zukunft, Vergangenheit und Gegenwart erlebte ich wie aufgehoben, in absoluter Leere. Ich wollte aufstehen und konnte es nicht. Wollte mich setzen und konnte es nicht. Ein ganzes Leben festgefroren in einem einzigen Moment.

Kein Bild, keine Szene meines bisher gelebten Lebens, nichts, was diesem Gefühl der Ohnmacht nahegekommen wäre. Es war, als wäre alles Leben in mir zum Stillstand gekommen. Wenn mich jemand gefragt hätte, wie es mir geht, hätte ich diese Frage nur mit einer hilflosen Geste beantworten können.

Ich war mir selbst abhandengekommen. Alles in mir und um mich herum war leer und bodenlos. Es war ein Gefühl der Ohnmacht. In solch einer Situation machte ich die Bekanntschaft mit meiner ersten therapeutisch herbeigeführten Nach-Tod-Kommunikation, auf Englisch: Induced After-Death Communication (IADC).

Für die dabei erforderliche bildliche Vorstellung wählte ich für mich den Moment, als der Pastor und die Polizisten die Todesnachricht überbrachten und mir gleichzeitig den Zutritt zu meinem Sohn verwehrten. Ich konnte es kaum ertragen, einerseits die grauenvollen Bilder des Unfalls im Kopf zu haben und gleichzeitig nicht zu meinem toten Sohn zu dürfen. Ich wollte doch nur eines. Ich wollte zu meinem verstorbenen Kind, um zu begreifen, was ich so nicht begreifen konnte: „Ich habe einen toten Sohn.“

Unter meinem Herzen, dort, wo ich mein Kind zum ersten Mal spüren durfte, war der Schmerz am allergrößten. Ich fühlte mich zerrissen zwischen dem Wunsch, meinem Kind nachzusterben und es gleichzeitig wieder zurück ins Leben zu holen. Beim Wiedergeben der Ereignisse sank ich mehr und mehr auf meinem Stuhl zusammen. Es war ein Gefühl, als drückte mich eine unwiderstehliche Kraft

mit aller Macht in die Erde und ich müsste in Grund und Boden versinken. Wie lange dieser Schmerz anhielt, kann ich nicht sagen, ich weiß nur noch, dass ich nicht schlecht staunte, als ich nach einer längeren Ruhephase meine Augen aufschlug und einen Berg Taschentücher vor mir liegen sah.

Was sich dann ereignete, wäre ohne die Fließkraft der Tränen wohl nie möglich gewesen. Für mich noch immer unfassbar, out of the blue, wie Dr. Allan Botkin es nannte, geschah Folgendes: Vollkommen unvermittelt erhob ich mich und nicht nur das, ich kam mit einer Festigkeit zum Stehen, wie ich es in meiner Situation nie für möglich gehalten hätte. Ich weiß noch wie ich zum Therapeuten sagte, er könne jetzt ruhig nach Hause gehen, denn ich hätte jetzt so viel Halt gefunden, dass mich keine zehn Pferde fortbewegen können. Gleichzeitig hörte ich Cajus sagen: „Mama, ich will doch nur, dass es dir gut geht.“ Nach diesen Worten fühlte ich mich vom Scheitel bis zur Sohle aufgeladen und von Licht durchdrungen.

Diese Worte von Cajus gehört zu haben, bedeutet für mich, in meiner Trauer aufgerichtet worden zu sein. Wie eine Welle vom anderen Ufer wurde ich von Gedanken und Gefühlen überschwemmt, die mir verdeutlichten, dass es unserem Kind dort in jenem anderen LICHT gut geht.

### **Tiefe Einsicht**

Ja, es scheint sie zu geben diese Traum-Treffzeiten. Ganz ruhig stand Cajus mir gegenüber, auf der anderen Seite jenes unüberbrückbaren Flusses, der die Lebenden von den Toten trennt. Cajus hielt etwas in seinen Händen. Es war eine sehr lange und schmale Leiter, eine Art Himmelsleiter, die er mir entgegenhielt. Dieses Traumgeschehen begleitete mich bis in den Tag hinein, als ich mit einer ebenfalls trauernden Mutter ins Gespräch kam. Wir sprachen – mehr oder weniger zufällig – von unseren beiden Söhnen, die beide Wendezeiten in unserem Leben hervorgerufen haben. Als wir uns im Laufe unseres Gesprächs über Traumbilder in der Trauer austauschten, hatte ich blitzartig das Bild einer Leiter vor Augen.

Ich nahm die Leiter aus meinem Traum zum Anlass, sie in einem Bild zu verarbeiten. Mit Verwunderung stellte ich fest, dass sich diese

Himmelsleiter auch als Schienen deuten lässt. Gleise, die einerseits mein verstorbenes Kind von mir weg, mich aber zu ihm hinführen.

Nach vielen Jahren des Reisens durch die Anderswelt der Trauer, frage ich mich, auf welcher Sprosse der Leiter oder auf welchem Gleis der Trauer wir uns nun befinden. Mit Sicherheit nicht mehr dort, wo unser Weg einst begonnen hatte.

Eine Begegnung, die mein Mann erlebte, werde ich nie vergessen. Es war zur nächtlichen Stunde, kurz nach Cajus' tragischem Unfall. Mein Mann und ich konnten wieder einmal nicht schlafen und so begab es sich, dass wir, halbsitzend, halb liegend, die Zeit bei weit geöffnetem Fenster im Bett verbrachten, den Blick auf den sternensäten Himmel gerichtet. Ich muss wohl kurz eingenickt sein, denn völlig unvermittelt schreckte ich hoch, als mein Mann mich mit den Worten weckte: „Ich habe Cajus gesehen. Er ist jetzt ein Stern.“

Ich kann mich noch erinnern, wie fassungslos und überwältigt wir waren angesichts dieser Erfahrung. Hatten wir doch von Cajus ein Bild vermittelt bekommen, ein kosmisches und im wahrsten Sinne des Wortes einleuchtendes.

Einige Zeit später habe ich versucht, diese nächtliche Erscheinung in einem Bild festzuhalten. Es trägt den Titel: „In sternenklarer Nacht“. Mir kommt es vor, als hätte uns das Licht von Anfang unserer Trauer an begleitet. Denn bereits für die Traueranzeige von Cajus hatten wir die Worte gewählt: „Unsere Sonne, unser Schmerz, geborgen in Liebe.“

Mit dieser Sonne, mit diesem Schmerz und mit dieser Liebe leben wir noch heute. Denn Cajus ist und bleibt unsere Sonne.

### *zaghafte Schritte Brücke zur anderen Welt ein Stern funkelt zart*

„Manche Blumen blühen nur für ein paar Tage – von allen bewundert und geliebt als Zeichen der Hoffnung. Dann sterben sie – aber sie haben das vollendet, was sie tun sollten.“ Als ich diese Worte in einem Buch von Elisabeth Kübler-Ross las, konnte ich nicht umhin, an das



kurze Leben unseres Sohnes zu denken. Und die Frage, die sich mir stellte, war die nach seiner Vollendung. Denn mit dem Blick auf die andere Welt scheint sich das Leben unseres Kindes gerade dadurch vollendet zu haben, dass er bereits in jungen Jahren begonnen hatte, das Zeitliche zu segnen. Und er segnet es noch heute.

Die Welt der Trauer in ihrer Erschütterung zu erfassen ist fast unmöglich. Ich vergleiche sie mit einem verlassenem Rummelplatz, einem Vergnügungspark, in dem vieles zum Stillstand gekommen ist. Wo sind all die Spaßmacher und Komödianten geblieben, die uns einst zu Heiterkeit und Furchtlosigkeit animieren wollten?

Das Fürchten haben wir uns längst abgewöhnt. Denn was sollte uns noch Furcht und Schrecken einjagen, nach dem großen Verlust? Die Geis-

terbahnen der Trauer sehen anders aus. Unsere Geister leben mit uns unter einem Dach. Es gibt nichts, was uns auf diesem Rummelplatz der Trauer erschüttern könnte. Selbst die Achterbahn lässt uns kalt. Zumal wir diese tagtäglich in unseren eigenen Gefühlen durchleben. In einer ungeheuerlichen Geschwindigkeit treibt es uns von einer Gefühlskurve in die nächste.

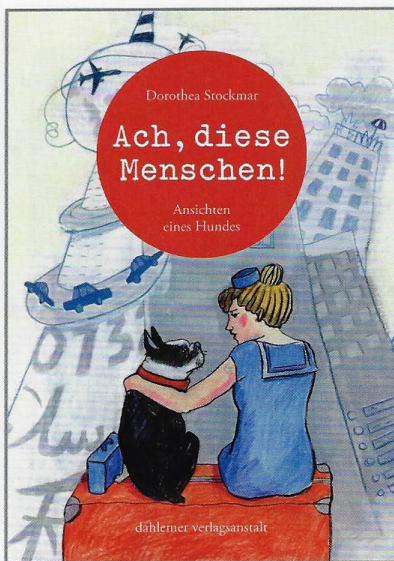
Die Trauer macht vor nichts Halt. Sie überschreitet sogar die Grenze unseres Selbst. Als wir schon meinten, die Grenze des Zumutbaren und Ertragbaren überschritten zu haben, schickte sie uns einen Stern. Wie die Weisen im Morgenland, folgen wir diesem Stern. Wir wissen nicht, wo der Weg hinführt. Aber so lange wir Trost und Hoffnung im Gepäck haben, können wir mit Zuversicht den Weg aus der Trauer wagen.  
Dorothea Stockmar



**Hildegard Wörz-Strauß**  
**Und was kommt danach?**  
 Begleitbuch bei Tot- und Fehlgeburt

Wenn Eltern ihr Kind durch eine Fehlgeburt, eine Totgeburt oder kurz nach der Geburt verlieren, wird das Ausmaß der Trauer oft unterschätzt. Häufig sind die Eltern selbst irritiert und damit überfordert, wie heftig sich die Trauer mit all ihren Facetten – Schmerz, Wut, Schuldgefühlen, Hilflosigkeit – Bahn bricht. Das Buch beschreibt einfühlsam diese Extremerfahrung. Eindrückliche Beispiele zeigen, wie der Weg durch die Trauer gemeistert werden kann: für Mütter, für Väter, für Angehörige und auch für nachgeborene Geschwisterkinder. Es bietet den Betroffenen Hilfe an, für das tote Kind einen eigenen Platz und Anerkennung zu finden, wenn das Leben weitergeht.

Hildegard Wörz-Strauß, Augsburg, Diplom-Theologin, ist ausgebildete Klinikseelsorgerin und begleitet seit 2002 Eltern, die eine Fehl- oder Totgeburt erlitten haben. Ihr erstes Kind hat sie bei der Geburt verloren. Mittlerweile ist sie Mutter dreier Kinder.



**Dorothea Stockmar**  
**Ach, diese Menschen!**  
 Ansichten eines Hundes

Die Kunst des Lebens besteht in der Freiheit, das tun und sagen zu dürfen, was uns auf der Zunge brennt. Das zu begreifen, sollte ein Mensch erst einmal auf den Hund kommen. Die Geschichte handelt von Rocket, einem Berliner Therapiebegleithund im besten Hunddealer. Dorothea Stockmar beginnt ihre Erzählung mit einem Zitat von Friedrich Nietzsche. „Ich kenne keine andre Art, mit großen Aufgaben zu verkehren, als das Spiel.“ Es ist diese verspielte Erzählweise, die es dem Leser leicht macht, sich auch an schwierige Themen wie Tod und Trauer heranzuwagen. Die Botschaft der Geschichte könnte lauten: Sei wachsam! Sei freundlich! Lass Dich nicht unterkriegen! Vertraue Deinem Bauchgefühl! „An- und Einsichten eines Hundes. In Worten und Bildern, die die Seele berühren. Bereits auf der Gefühlsebene der Kinder erfahrbar und dabei so tiefgründig! Pragmatisch und selbstverständlich. Mit aller Freude und allem Leid. Ein Tier hat keine Worte. Trotzdem versteht es genau, was in ‚seinem‘ Menschen vorgeht. Rocket erklärt uns das.“ Katharina Marwede

Dahlemer Verlagsanstalt, 2018  
 Broschiert, 60 Seiten  
 ISBN 978-3-928832-68-7  
 www.stockmar-kunst.de

links:  
 Verlag Reinhardt, München  
 272 Seiten  
 Erscheinungstermin:  
 1. Oktober 2018  
 ISBN-10: 349702810X

Anna Haneken

## Wir schlugen eine Brücke

*Uns näher zu kommen  
schlugen wir eine Brücke  
über einen Abgrund,  
über die Aussichtslosigkeit,  
uns im Realen zu begegnen.*

*Wir setzen uns keine Ziele,  
keine Ansprüche auf Erfüllung,  
aber freudig erwarten wir uns  
in unserer surrealen Welt,  
Aufeinandertreffen bedeutet Glück.*

*Wir benutzen eine Sprache,  
die der Alltag nicht verträgt,  
Worte, die nur Liebende verstehen,  
es ist ja auch eine Liebe,  
eine hoffnungslose, aber sie ist.*

*Aus der Sammlung  
Liebesgedichte von Anna Hanecken, 2012*



**Bundesverband Verwaiste Eltern  
und trauernde Geschwister  
in Deutschland e.V.**

Mitglied im PARITÄTISCHEN Gesamtverband

04103 Leipzig, Roßplatz 8a, Telefon: +49 341 9468884, Fax: +49 341 9023490  
E-Mail: [presse@veid.de](mailto:presse@veid.de), Internet: [www.veid.de](http://www.veid.de)

Spendenkonto:

Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.,  
Bank für Sozialwirtschaft Köln, IBAN: DE26 3702 0500 0008 3211 00, BIC: BFSWDE33XXX

Der Rundbrief Nr. 23 des Bundesverbandes Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. wurde gefördert durch:



Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar.

Der Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. sagt *Dankeschön* im Namen der Betroffenen und deren Angehörigen!