

Das Trauerbuch für Eltern

Silia Wiebe Silke Baumgarten

Das Trauerbuch für Eltern

*Was Müttern und Vätern
nach dem Tod ihres Kindes
geholfen hat*

Inklusive Interview mit Verena Kast

Kösel

Inhalt

- 6 *Vorwort*
- 9 *Mir war wichtig, gleich wieder zu arbeiten*
Carola Gruchatka-Denien über die Trauer um ihren Sohn Lukas, der mit sieben Jahren an den Folgen einer Stoffwechselstörung starb
- 22 *Ich will den Schmerz empfinden*
und
- 31 *Ich bin noch immer auf der Suche*
Willi Bergjürgen und Stefanie Assmann über die Trauer um ihre Tochter Linda, die mit 15 Jahren bei einem absichtlich herbeigeführten Flugzeugabsturz ums Leben kam
- 41 *Das Leben mit ihr und ihr Tod haben mich verändert*
Silke Baumgarten über die Trauer um ihre Tochter Jolanda, die schwerbehindert war und unerwartet mit neun Jahren starb
- 55 *Ohne Freunde und Familie hätten wir es nicht geschafft*
Anja Jacquemin über die Trauer um ihre Tochter Sarah, die mit einem Jahr an einer Meningitis starb
- 69 *Wir hatten noch einen Berg Liebe zu geben*
Andrea Beltz und Dr. Michael Spöttel über die Trauer um ihren Sohn Julian, der mit zwölf Jahren an einer Krebserkrankung starb

- 81 *Ich musste mich einfach wehren*
Renate Rappenecker über die Trauer um ihren Sohn Benjamin, der mit 13 Jahren bei einem Verkehrsunfall starb
- 95 *Wir werden nie erfahren, warum*
Vera Schmidt über die Trauer um ihre Tochter Martha, die sich mit 18 Jahren selbst tötete
- 107 *Als Clown verwalte ich das Erbe meines Sohnes*
Tanja Landes über die Trauer um ihren Sohn Kilian, der schwer behindert war und mit 16 Jahren starb, weil er keine Nahrung mehr aufnehmen konnte
- 118 *Ich muss meinen Sohn nicht loslassen*
Denise van Recum über die Trauer um ihren Sohn Pascal, der mit acht Jahren an einem plötzlichen Herzstillstand starb
- 133 *Ich wollte verstanden werden*
Silia Wiebe über die Trauer um ihren Sohn Willem, der in der 28. Schwangerschaftswoche starb
- 146 *Er hatte ein Recht zu gehen*
Matthias Petter über die Trauer um seinen Sohn Sören, der nach einem Ertrinkungsunfall mit zwei Jahren schwer behindert war und elf Jahre später starb
- 158 *Trauernde fühlen sich hautlos*
Psychologie-Professorin Verena Kast über Trauerphasen und über Möglichkeiten, wie Familie und Freunde trauernde Eltern unterstützen können
- 172 *Von den Eltern empfohlene Trauerliteratur*

Vorwort

Wir haben uns über die Trauer kennengelernt. Silia verlor zwei Kinder in der späten Schwangerschaft, Silkes behinderte Tochter war einige Jahre zuvor im Alter von neun Jahren gestorben. Trotz unserer unterschiedlichen Schicksale merkten wir, dass wir vieles ähnlich empfanden und uns gegenseitig stützen konnten. Aus unserer Arbeitsbeziehung entwickelte sich eine tiefe Freundschaft. Diese Erfahrung ermutigte uns zu diesem Buch.

Was trägt, wenn eigentlich nichts mehr trägt? Wie findet man nach dem Tod seines Kindes zurück ins Leben? Was hilft? Diese Fragen bewegten uns. Wir haben Antworten gesucht und mit anderen Eltern gesprochen, die ein Kind verloren haben. Sie haben uns ihre Erfahrungen geschildert, haben uns erzählt, was ihnen gutgetan hat – und was nicht. Herausgekommen sind sehr persönliche Protokolle.

Wichtig war uns, nichts zu bewerten, nichts wegzulassen. Wir möchten mit diesem Buch keine Ratschläge geben, sondern verwaiste Eltern ermutigen, ihren eigenen Weg zu suchen und zu gehen.

Wir trafen Eltern, bei denen der Todestag des Kindes schon einige Jahre zurückliegt, und andere, die gerade das erste schwere Jahr hinter sich hatten. Einige Mütter und Väter wollten möglichst schnell wieder zurück in den Alltag und in den Beruf, an-

dere brauchten den geschützten Raum zu Hause und fürchteten den Lärm und die Geschäftigkeit der Kollegen. Manche fanden Trost im Glauben, andere suchten Unterstützung bei Therapeuten oder Gleichgesinnten, die Ähnliches erlebt haben. Deutlich wird: In der Trauer gibt es kein Richtig und kein Falsch.

Wir wissen: Auch wenn Eltern einen erwachsenen Sohn, eine erwachsene Tochter verlieren, stirbt für sie ihr Kind. In diesem Buch konzentrieren wir uns dennoch auf Kinder, die bis zu ihrem 18. Lebensjahr gestorben sind. Wir hoffen, mit unserem Buch auch dazu beizutragen, dass Angehörige und Freunde trauernde Eltern besser verstehen und unterstützen können. Denn Trauer hat viele Gesichter. Und wenn Menschen durch den Tod ihres Kindes in ihren Grundfesten erschüttert werden, brauchen sie andere, die da sind und dableiben, die zuhören, sich nicht zurückziehen und die akzeptieren, dass Trauer laut sein kann und wütend, leise und tränenreich, schwankend oder äußerlich wenig sichtbar.

Wir danken allen Eltern, die uns Einblick in ihre innersten Gefühlswelten gewährten. Und wir danken Professorin Verena Kast. Die international anerkannte Trauerexpertin war gern bereit, unser Vorhaben zu unterstützen. Sie erläutert die typischen Trauerphasen, spricht über Träume und Schuldgefühle, über die Sehnsucht nach dem gestorbenen Kind und die Frage, warum einige Hilfsangebote gut ankommen und sich andere für verwaiste Eltern falsch anfühlen.

Uns hat damals, als unsere Kinder starben, genau dieses Buch gefehlt. Deshalb haben wir es jetzt geschrieben.

Mir war wichtig, gleich wieder zu arbeiten

Die schwere Stoffwechselstörung, an der Lukas litt, wurde kurz nach seiner Geburt diagnostiziert. Er starb mit sieben Jahren – und lebte damit viel länger, als die Ärzte prognostiziert hatten. Trotzdem kam sein Tod für seine Familie unerwartet. Seine Mutter Carola Gruchatka-Denien aus Sittensen bei Hamburg erzählt.

Als es klingelte und ich durch die Glasscheibe in unserer Haustür Lukas' Lieblingsbetreuerinnen erkannte, wusste ich sofort: Jetzt ist es passiert.

Dabei ist Lukas am Morgen topfit gewesen. Seine Sternenaugen haben gelacht, als ich mich mit ihm auf dem Arm zum Abschied im Kreis gedreht habe. Das machte ich immer, das war unser Ritual, das liebte er. Und ich war beruhigt. Denn in der Woche vorher war er müder als sonst und ich hatte mich schon gefragt: Was ist los mit ihm? Brütet er etwas aus? Doch an diesem Morgen ging es ihm offenbar wieder gut. Er strahlte. Ich schob ihn in den Bus, schnallte ihn an. Dann vergaß ich allerdings etwas sehr Wichtiges. Immer sagte ich zum Abschied zu ihm: »Und mach keinen Blödsinn.« Nur an diesem Morgen sagte ich das nicht.

Beim Mittagsschlaf in der Schule ist es passiert. Er war erst kurz vorher eingeschult worden, sein Bett stand im Klassenzimmer der Sonderschule. Plötzlich sei sein Arm einfach zur Seite gerutscht, erzählten die beiden Kinderkrankenschwestern, die Lukas schon aus der Kita kannten. Sie waren zu uns geschickt worden, weil sie Lukas besonders ins Herz geschlossen hatten und fast zu einem Teil unserer Familie geworden waren.

Ich hockte im Türrahmen. Eine Betreuerin kümmerte sich um Laura, Lukas' Zwillingschwester. In mir nur Schmerz. Und zwei Gedanken, sofort, gleichzeitig. Erstens: Mir wird ein riesiger Rucksack von den Schultern genommen. Und zweitens: Da, wo Lukas jetzt ist, da geht es ihm gut. Das war für mich ganz klar. Denn wenn es ihm nicht gut ginge, würde ich es spüren. Mein Bauchgefühl würde es mir sagen. Und dass ich mich auf mein Bauchgefühl verlassen kann – das hatte ich mit Lukas gelernt.

Bei der Geburt schien alles noch normal. Lukas hatte, genau wie seine Zwillingschwester Laura, gute Werte. Und er sah genauso süß aus wie sie, mit seinem blonden Haar und einer unglaublich weichen Haut. Aber ich merkte bald, dass irgendetwas mit ihm nicht stimmt. Er trank nicht gut, schlief immer wieder ein, wenn ich ihn stillte. Und er war sehr lichtempfindlich, konnte einen nicht angucken. Als ich mit ihm zum Augenarzt wollte, musste ich mich allerdings erst mal mit der Kinderärztin streiten. Sie meinte, wir sollten noch abwarten. Aber ich ließ nicht locker, vertraute das erste Mal als Mutter auf mein Bauchgefühl.

Leider hatte ich recht. Der Augenarzt stellte fest, dass Lukas auf beiden Augen grauen Star hatte. Und dann nahm alles seinen Lauf. Zweimal musste er operiert werden, erhielt künstliche Linsen. Dann bemerkten wir, dass Lukas schlecht hören konnte. Er bekam Hörgeräte. Dann stimmten seine Blutwerte nicht. Monatelang waren wir mit ihm in verschiedenen Krankenhäusern. Und nach fast einem Jahr und fürchterlich vielen Untersuchungen stand fest: Lukas konnte Kupfer nicht richtig

verwerten. Es war nicht das Menkes-Syndrom, aber wohl eine Unterform davon.

Mit der Diagnose lieferten uns die Ärzte die Prognose gleich mit. Ich weiß gar nicht, ob wir das hätten wissen wollen. Aber wir wurden auch nicht gefragt. Lukas wird höchstens zwei bis drei Jahre alt werden, sagten die Ärzte.

Klar, in so einem Moment begräbt man einen Traum. Den Traum von gesunden Kindern und einer kompletten Familie. Aber wir hatten gar keine Zeit, Luft zu holen oder uns groß Gedanken zu machen, es ging ja sofort weiter. Lukas war ständig krank. Insofern gab es für meinen Mann und mich eigentlich nur: Augen zu und durch. Nicht im Sinne von irgendwie, sondern im Sinne von: Wir versuchen das Beste daraus zu machen. Traurigkeit kam eigentlich nur auf, wenn wir völlig erschöpft waren, wenn die Müdigkeit zu groß und die Kraft zu klein schien.

Von Anfang an, gleich nach der Diagnose, habe ich überlegt: Wofür willst du jetzt deine Kraft geben? Für den Ärger, die Wut und die Trauer, dass es nicht so ist, wie du es möchtest, wie du es dir vorgestellt hast? Oder willst du deine Kraft darauf verwenden, für beide Kinder so da zu sein, dass sie möglichst glücklich sind. Und das war das, was wir uns vorgenommen hatten, das war das oberste Gebot von meinem Mann und mir – schon als wir uns für Kinder entschieden hatten. Natürlich war uns klar: Das können wir nicht jeden Tag schaffen. Aber wir können eine gesunde Basis dafür schaffen.

Lukas baute rapide ab. Er verlernte wieder sich zu drehen, konnte nicht mehr richtig schlucken und hatte – bevor er eine Magensonde bekam – eine Lungenentzündung nach der anderen. Immer wieder mussten wir mit ihm ins Krankenhaus. In unserem schlechtesten Jahr, 2003, verbrachten wir insgesamt 30 Wochen in der Klinik. Oft ging es nachts mit Notarzt los. Planen konnten wir gar nichts mehr.

Die Standardfrage unserer Tochter lautete: Und wer passt



Silia Wiebe, Silke Baumgarten

Das Trauerbuch für Eltern

Was Müttern und Vätern nach dem Tod ihres Kindes geholfen hat. Mit einem Interview mit Verena Kast.

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-31074-6

Kösel

Erscheinungstermin: April 2017

Wenn es scheinbar keinen Trost gibt

Die beiden Autorinnen wissen wie es ist, ein Kind zu verlieren. Gemeinsam schrieben sie das Buch, das sie sich selbst gewünscht hätten, als sie um ihr Kind trauerten. Dieses Buch holt betroffene Eltern in der absoluten Ausnahmesituation ab. Es beschreibt auch anhand von sehr persönlichen Berichten anderer Eltern viele Möglichkeiten, mit diesem Schicksal umzugehen und den eigenen Weg aus der Trauer zu finden. Die renommierte Psychologin Verena Kast erklärt zudem die typischen Trauerphasen und beschreibt, wie Angehörige und Freunde trauernde Eltern am besten unterstützen können.

 [Der Titel im Katalog](#)