

## Worte eines Vaters, gesprochen zur Begrüßung eines Gedenkgottesdienstes:

Wir denken gemeinsam an die, die nicht mehr bei uns leben, aber die wir immer noch in unseren Herzen lebendig haben. Wir können nicht so leben, wie in früheren Jahren. Der Schmerz der Trauer läßt nicht rasch nach. Manchmal vergeht dieser Schmerz, aber dann kommt er auch wieder, wie er will. Und wenn wir ihn erleiden, spüren wir, wie wir ihm ausgeliefert sind.

Wir haben es auch deshalb besonders schwer, weil die Menschen sagen: Du musst vergessen ! Es ist doch schon so lange her ! Du musst Dich ablenken. Du musst Abstand gewinnen, sagen sie. Aber wir wissen: Das hat keinen Sinn. Es geht nicht so einfach. Und wir möchten uns auch nicht dafür entschuldigen, dass es uns immer noch nicht besser geht.

Noch müssen wir an dieser Stelle bleiben, an der dunklen Grenze, weil wir nirgends sonst die Kraft finden, um weiterzuleben. Und weiterleben - das wollen wir ! Wir wollen Worte finden, um über die Weggegangenen zu sprechen, über die gemeinsame Zeit mit unseren Kindern und auch darüber, wann sie uns besonders nahe sind. Und zum gemeinsamen Gespräch soll in der Gruppe Gelegenheit sein. Deshalb: Herzlich willkommen !

*Ein Vater, der zwei Söhne jeweils im Alter von 18 Jahren verloren hat und seit fast 20 Jahren zur Gruppe gehört.*

## Verwaiste Eltern in Soltau,

eine Selbsthilfegruppe für den Raum Soltau-Fallingbostal, Celle, Rotenburg etc. – und für alle, die Hilfe suchen :

### Kontakt:

Karin Vollroth  
Feldstr. 28  
29614 Soltau  
Tel. 05191 3938



Walter Voelkner  
Pastor  
Kannengießstr. 12  
29614 Soltau  
Tel. 05191 975 922

### Weitere Informationen im Internet:

[www.soltau.de/VerwaisteEltern](http://www.soltau.de/VerwaisteEltern)  
[www.verwaiste-Eltern.de](http://www.verwaiste-Eltern.de)  
[www.stjohannis.de](http://www.stjohannis.de)

### Termine:

Die Gruppe trifft sich **ein Mal monatlich** in den Räumen der **St. Johanniskirche Soltau** zu vereinbarten Terminen. Bitte Kontakt (s.o) aufnehmen und Termin für den nächsten Gruppenabend erfragen.

### Hinweis:

Wir verpflichten uns gegenseitig, unsere Schicksale und die Inhalte aus den Gruppenabenden vertraulich zu behandeln



## Verwaiste Eltern

### Selbsthilfe in der Gruppe

## Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben.



© Bereaved Families of Ontario

Bedenkt –  
den eigenen Tod,  
den stirbt man nur,  
doch mit dem Tod der anderen  
muss man leben...

*Mascha Kaleko*

## Mein Kind ist gestorben, was kann ich tun?

- An wen kann ich mich wenden ?
- Mit wem kann ich sprechen ?
- Wo finde ich jemanden, der eine vergleichbare Erfahrung gemacht hat ?
- Wer sagt mir ob meine Gedanken und Gefühle überhaupt noch normal sind ?
- Wie gehe ich mit Freunden um, die sich nun zurückziehen ?
- Wie komme ich zurecht mit den aufbrechenden Problemen in meiner Partnerschaft ?
- Wie finde ich Zugang zu den hinterbliebenen Geschwistern, die auch trauern ?
- Wo finden die trauernden Geschwister Hilfe für sich ?
- Wie kann ich lernen, mit dem schmerzlichen Verlust zu leben und ihn als Teil meiner Lebensgeschichte anzunehmen ?

## So helfen wir :

In einem geschützten Raum treffen sich Mütter und Väter, die ein oder mehrere Kind(er) verloren haben. Hier können wir wahrnehmen und verstehen, was mit uns passiert und was uns der Verlust bedeutet.

Durch verständnisvolles, einfühlsames Zuhören und dadurch, dass wir einander erlauben Gefühle auszudrücken und zu durchleben, helfen wir uns gegenseitig auf dem schweren Weg durch die Trauer. Wichtig ist dabei, dass wir auch auf Eltern treffen, die durch den tiefen Verlustschmerz und durch ihre »Trauerarbeit« zum Leben zurückgefunden haben. Sie helfen besonders dort, wo Erfahrung u. Kompetenz nicht durch Fachwissen ersetzt werden kann.

## Begegnungen zwischen trauernden Müttern und Vätern

Mit dem Tod eines Kindes verändert sich vieles – manchmal sogar alles in einer Familie. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Träume, Hoffnungen, Ziele, Gefühle, Wünsche, Beziehungen... - alles ändert sich. Trauernde Eltern brauchen, um ihre Trauer erfahren und leben zu können, Raum, Zeit und Geduld.

Zeit heilt keine Wunden, aber die Trauer zu erleben, braucht Zeit und ist, wenn Mütter und Väter sich darauf einlassen, Arbeit.

Ziel der Gruppenbegegnungen ist es, dass es durch die Trauer hindurch Wege gibt, die wieder in ein Leben führen können, das nicht mehr so sein wird wie vorher, das aber viele neue, gute, reiche und frohmachende Möglichkeiten haben kann.

## Wer kann zu uns kommen?

Zu uns kommen können Menschen, die ein Kind verloren haben durch Totgeburt, Tod im Säuglingsalter, Krankheit, Verkehrsunfall oder andere Unfälle, Drogen, Suizid oder Gewaltverbrechen — unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort.

Eltern können so kommen, wie sie wollen, allein oder mit ihrem Partner — solange sie es wünschen oder die Gruppe als hilfreich erleben. Die Betroffenen können in der Gruppe sprechen oder einfach zuhören. Dabei ist allen Eltern die Teilnahme an der offenen Gruppe sofort möglich.

Nach einem persönlichen / telefonischen Vorgespräch ist der Einstieg in die Gruppe jederzeit möglich. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat in den Räumen der **St. Johanniskirche Soltau, Bahnhofstrasse.**

## Stimmen aus der Gruppe...

*Weihnachten ist es am Schlimmsten...*

*Meine Nachbarin meinte neulich, meine Trauer müsste doch mal vorbei sein. Ich sage, meine Tochter ist seit fünf Jahren tot und jeden Tag tut es weh...*

*Selbst meine Eltern verstehen mich nicht. Ich hätte doch schließlich noch zwei andere Kinder. Die ersetzen mir aber nicht meinen verstorbenen Sohn...*

*Jedes Jahr um diese Zeit merke ich, wie ich unruhiger werde. Der Tag, an dem er seinem Unfall hatte, kommt näher...*

*Ich möchte so gerne, dass sein Name mal wieder genannt wird. Stattdessen wird er totgeschwiegen...*

*Ich werde nicht damit fertig, dass mein Mann nie darüber spricht. Trauert er nur anders ?*

*Wir waren zu einem Trauerseminar. Die Schicksale der anderen sind mir sehr nahe gegangen. Als dann für jedes Kind eine Kerze entzündet wurde und ich die vielen Lichter sah, wollte ich nur noch weg. Es war so schlimm...*

*Beim jährlichen Gottesdienst in der Wolterdinger Kirche begegnete ich einem Kollegen. Er trauert um seine Tochter, die vor acht Jahren an Krebs gestorben ist. Er wusste nichts von unserer Gruppe. Seine Ehe zerbrach, er lebt ein Leben ohne Hoffnung...*

*Letzten Sonntag habe ich mich überreden lassen, nach drei Jahren mal wieder an einer Feier teilzunehmen. Bis zuletzt hatte ich mit mir gekämpft. Als die Musik begann, bin ich rausgelaufen...*