

Veröffentlicht am 24.02.2026

00:00min

Intro

Hallo und willkommen beim Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vorstellt. B wie bunt, B wie Begegnung, B wie Beziehung und B wie besser leben. Dafür stehen Selbsthilfegruppen. Wir stellen Selbsthilfegruppen vor. Was tun Sie? Wer sind die Menschen? Was wollen sie und was haben sie davon? Im Gespräch mit Monika Rehlinghaus, Beraterin bei dem Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen.

00:40min

Monika Rehlinghaus (MR)

Um Eltern, die ein Kind verloren haben, geht es in dieser Folge Vitamin BB. So unfassbar der Tod überhaupt ist, das Leben geht weiter nach dem Verlust des Kindes. Aber wie kann es weiter gehen? Meine beiden Gäste heute von der Gesprächsgruppe verwaiste Eltern Herrenberg stehen dazu Frage und Antwort. Herzlich willkommen, Annegret und Katharina.

01:08min

Annegret (A) und Katharina (K) begrüßen ebenfalls zurück

Hallo. Guten Tag.

01:10min

MR

Wir wollen darüber sprechen, wie man lernt, mit einem solchen Verlust umzugehen und natürlich über die Gruppe, die Raum für Gespräche und Trauer bietet. Zuerst einmal möchte ich euch beide bitten, ein paar Worte zu eurer Person zu sagen. Wer möchte anfangen?

01:31min

A

Ja, dann übernehme ich gerne. Ich bin Annegret. Wir haben 2016 unseren Sohn Jonathan, damals 4,5-Jährig, durch einen ärztlichen Behandlungsfehler verloren. Er bekam dort eine viel zu hoch dosierte Narkose und wurde uns dadurch vergiftet. Ich bin verheiratet. Wir haben noch einen kleinen Sohn, also der war damals 22 Monate alt, und wir haben damals auf der Ostalb gewohnt, im Kreis Aalen, und sind dann aber nach einem Jahr umgezogen hier in diese Gegend, einfach um Abstand zu

bekommen, um ein neues Leben, sage ich mal, anzufangen nach der Katastrophe, weil das einfach in dem Umfeld, in dem wir dort gewohnt haben, für uns eigentlich nicht mehr möglich war, weil halt alles an das Kind erinnert hat. Wir auch dort auf dem Dorf, wie so bunte Hunde dann waren, sage ich mal, die so richtig stigmatisiert waren eigentlich durch dieses Schicksal und besonders mir das dann schwerfiel, dort eben weiterzuleben.

02:41min

K

Ich bin Katharina. Ich habe auch im Jahr 2016 mein zweites Kind verloren. Das ist still zur Welt gekommen, das heißt, das hat nicht gelebt. Und ich habe davor schon eine Tochter gehabt und habe danach noch mal eine Tochter bekommen. Also ich habe insgesamt drei Kinder.

03:06min

MR

Wenn Kinder sterben, zerbricht für die Eltern, die Familie und damit ein Stück Zukunft. Wir alle sind betroffen, wenn ein Kind stirbt. Wir empfinden das als besonders schlimm. Aber oft verschlägt es uns auch die Sprache vor diesem Verlust. Was brauchen Eltern dann vor allem in ihrer Trauer um ihr Kind?

03:31min

A

Also ich habe ehrlich gesagt am Anfang nicht gewusst, was ich brauche. Ich war durch dieses ganze schreckliche Geschehen, was da innerhalb von acht Tagen so komplett ohne Vorwarnung auf uns zukam, unser Kind war vollkommen gesund vorher, der war nicht schwer krank oder man hat das nicht absehen können, dass wir jetzt innerhalb von acht Tagen, dass ich da einen sterbenden Sohn in meinen Armen halte, der eigentlich ein Wrack war von seinem ganzen Körper durch diese Vergiftung. Das hat mir oder uns eigentlich komplett den Boden unter den Füßen weggezogen. Also ich war, muss ich wirklich sagen, monatelang eigentlich in einem Schockzustand und habe im Laufe der Zeit auch eine schwere posttraumatische Belastungsstörung entwickelt. Ich war sehr schwer depressiv über Wochen auch mit realistischen Suizidgedanken und es war eigentlich ein Hangeln nach jedem Tag, der hoffentlich irgendwie vorübergehen mag und man wusste aber auch der nächste Welt genauso schrecklich, also das war eigentlich so eine Blase, in der man in völliger Verzweiflung eigentlich gelebt hat. So habe ich das damals empfunden als totalen Albtraum, aus dem ich doch eigentlich aufwachen müsste, aber es halt leider nicht konnte. Also es war ein unfassbar schrecklicher Zustand eigentlich und wie man da rauskommt oder was man da braucht, das kann ich eigentlich jetzt erst so im

Nachhinein sagen. Am Anfang wusste ich das gar nicht, was mir guttut oder was nicht. Es war einfach ein Versuchen immer wieder, was könnte helfen. Also ich war jemand, der musste sehr viel reden, sich jedem mitteilen, ganz im Gegensatz zu meinem Mann, der sich sehr zurückgenommen hat und sehr schnell wieder in die Arbeit ging. Also es ist passiert am ersten Tag der Sommerferien, mein Mann ist Lehrer, der ging danach den Sommerferien schon wieder in die Schule, allerdings mit reduziertem Pensum und ich bin Apothekerin von Beruf, für mich wäre das vollkommen unmöglich gewesen, in die Apotheke zu gehen. Ich konnte mich auf gar nichts konzentrieren. Ich konnte keinen klaren Gedanken fassen. Ich hatte eigentlich immer nur diese ganzen Schlaufen, die da liefen, diese Flashbacks, was da im Krankenhaus passiert war, diesen Schock, der immer noch längst nicht verarbeitet war. Und was ich damals schon als sehr schwierig empfunden habe, das, was Sie auch in Ihren einführenden Worten gesagt haben, dass man von den Menschen, also auch damals in unserem Dorf, eigentlich gar nicht begleitet wurde, weil die auch diese Sprachlosigkeit hatten, diese Hilflosigkeit, die man gespürt hat. Und die fand ich eigentlich ganz furchtbar, muss ich sagen, weil ich mir dann immer damals schon irgendwie falsch vorkam oder so, als hätte ich noch eine Schuld an diesem Tod, dass ich jetzt dafür, sag ich mal, noch bestraft werde, indem sich alle von mir abwenden, mit mir nicht reden möchten, weil sie nicht wissen, was sie sagen sollen. Ich habe dann auch oft gesagt, ihr könnt mit mir sprechen, ich sag irgendwann, ich möchte nicht mehr oder das ist mir zu viel, ich kann nicht mehr. Aber sprecht mich auf jeden Fall an, sonst fühle ich mich ja noch viel schrecklicher, wenn man gemieden wird aufgrund dieses Schicksals, für das man ja gar nichts kann.

06:51min

MR

Möchtest du was ergänzen, Katharina? Wie es für dich war?

06:57min

K

Ja! Also auf jeden Fall gibt's da viele Punkte, die ähnlich waren eben dieser Moment, wo von heute auf morgen alles anders ist. Ich muss auch sagen, dass das schon so ein Denken ist in, das Leben davor und das Leben danach tatsächlich, dass sich komplett verändert hat. Und bei uns war es auch so, dass unser Kind bis zum Ende gesund war, vollkommen alles unauffällig verlief und man eigentlich damit gerechnet hat, dass man jeden Moment ein gesundes Kind auf die Welt bringen kann und das war ohne Vorwarnung auch und da zieht es einem einfach den Boden unter den Füßen weg und auch diese Sprachlosigkeit habe ich sehr stark empfunden und ich hatte, eben ein bisschen anders sozusagen, die Situation einfach, dass ich auch sehr gerne drüber gesprochen hätte und erzählt hätte, dass mir aber Selbst auch schwergefallen ist, die Worte zu finden und sozusagen da die Initiative zu ergreifen. Und ich

war einfach sehr froh und dankbar über die wenigen Menschen, die das geschafft haben, mit mir drüber zu sprechen.

08:18min

MR

Also ich fasse das jetzt mal so zusammen, was ich gehört habe. Zuwendung und Kontakt von den anderen und das braucht gar nicht unbedingt so sehr in die Tiefe gehen, aber das Gefühl zu haben, die anderen sind jetzt da und bei mir und lassen mich nicht allein, dass das, was ganz Wichtiges ist in der anfänglichen Zeit. Jetzt haben wir schon zwei Situationen gehört von euch beiden, wo der Tod vom Kind sehr plötzlich kam. Keine Vorbereitung, keine Andeutung. Und das ist sicherlich auch sehr schrecklich. Es gibt auch Kinder, die sind schwer krank und sterben in Folge der Erkrankung, dann gibt es doch einen gewissen ankündigenden Prozess davor, wo man sich ein bisschen darauf einstellen kann, auch wenn man gar nicht weiß, wie es dann sein wird. Bei dir Katharina war es ja so, das Kind war noch nicht mal geboren, das heißt, du hattest ja kein Gegenüber. Das war eigentlich mehr, wie eine, sag ich mal, Division, das Kind zu haben und mit dem Kind zu leben und welche Rolle spielt das in der Verlustsituation?

09:51min

K

Also für mich, für uns als Familie war das Kind sehr konkret da. Das war schon Teil unseres Lebens. Ich habe es gespürt und ich habe es jeden Tag erlebt das Kind, aber es war im Umgang mit den anderen Menschen, war das schon sehr schwierig, weil für die natürlich das Kind noch gar nicht da war, nicht existiert hat, keinen Namen hatte und das war sehr, sehr schwierig, da dann überhaupt über dieses Kind ins Gespräch zu kommen, weil die Fragen, die sonst jeder Mutter gestellt werden: Wie hieß denn dein Kind oder wie heißt dein Kind oder hat es überhaupt einen Namen, die bleiben alle aus? Das Getrauen sich die meisten Menschen nicht, das dann offen anzusprechen. Und es war schwierig, das war ebenso eine Sprachlosigkeit um einen rum. Auch im Umfeld.

10:54min

MR

Und das in einer-Situation, wo man Beistand von den anderen so nötig hätte, das ist, denke ich, dann schon sehr bitter. In eurer Gruppe gebt ihr Raum für Trauer und Raum für Gespräche. Vielleicht könntet ihr uns mal ein bisschen was erzählen, wie die Treffen ablaufen was ihr da gemeinsam macht?

11:18min

A

Also diese Treffen sind einmal im Monat. Wir kriegen eine Liste per Mail, wann diese Treffen sein werden. Das ist immer ein Freitagabend von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr. Wir haben einen Raum, wo wir uns treffen können. Momentan sind es ungefähr 18 Personen, die angemeldet sind, aber es kommen meistens zwischen 10 und 12 Eltern und entweder ergeben sich Gesprächsthemen, weil jemand gerade aktuell ein Thema mitbringt, was ihn sehr beschäftigt oder es waren jetzt zum Beispiel auch, ich muss dazu sagen, ich bin erst ein knappes Jahr dabei, solche Themen wie an Weihnachten, wie geht man jetzt mit den Feiertagen um, wie schafft man die oder wie schafft man ein Silvester, ein neues Jahr, wie schafft man den Geburtstag des Kindes. Ich habe aber auch selbst schon zwei Themen, die mich lange Zeit sehr beschäftigt haben, mitbringen dürfen. Da durfte ich offen drüber reden und die anderen hören zu und geben dann ihre Sichtweisen dazu ab oder haben mir da wirklich neue Impulse gegeben, die ich so vorher noch nicht gesehen hatte. Es ist so, dass wir in einem Stuhlkreis sitzen und in der Mitte ist ein Tuch ausgebreitet, auf dem Bilder der Kinder liegen, die davon mitbringen. Es liegen aber auch Süßigkeiten da, wenn man was Süßes essen möchte. Es ist immer ein großer Blumenstrauß in der Mitte. Es dürfen auch Sachen mitgebracht werden, die an die Kinder erinnern. Das steht alles so in der Mitte. Und der Blumenstrauß wird später an alle, die teilgenommen haben, aufgeteilt. Jeder darf sich einen oder zwei Blümchen mit nach Hause nehmen, die man dann, wenn man möchte, zum Beispiel an das Bild seines Kindes stellt oder auch einfach auf den Esstisch morgens, wie man das halt möchte. Ja, Katharina, möchtest du noch was ergänzen?

13:24min

K

Nein, also im Prinzip waren alle Punkte dabei. Also es ist schon so, dass sich manchmal so Themenschwerpunkte rausbilden, aber das ist häufig auch was, was dann eben einfach so durch die Dynamik geschieht. Und das Schöne ist, dass eben einfach wirklich alle Themen mitgebracht werden können und, ich und mein Mann haben die Gruppe auch gemeinsam besucht eine Zeit lang, weil eben in dem Fall natürlich auch als Ehepaar beide betroffen sind und das hat uns auch in dem Zusammenhang sehr gut getan, da zusammen hinzugehen und einfach zu sehen, dass es ja andere Menschen gibt, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen oder die ähnliche Gedanken haben oder welche, die das vielleicht schon geschafft haben, was selber jetzt noch vor einem liegt sozusagen als große Hürde, gerade wenn es um Feiertage geht und da einfach drüber zu sprechen.

14:32min

MR

Also ich stelle mir vor, die große Herausforderung ist ja, so wie du vorhin sagtest, es gibt ein Leben davor und ein Leben danach, diese beiden Leben gut miteinander zu verbinden. Das Kind habt ihr verloren, aber es ist ein Teil von eurem Leben und das kann man ja nicht zurückdrehen. Also man kann es nicht ungeschehen machen und es wird weiter ein Teil von eurem Leben sein. Und wie kann man dann das im Leben eben auch aktiv mit leben, dass das Kind verloren wurde? (kleine Pause) Ich habe noch eine andere Frage. An wen richtet sich denn die Gruppe? Ich denke mir, es macht vielleicht doch einen Unterschied, ob das Kind sehr jung und klein war oder vielleicht schon älter, gibt's da irgendwelche Vorstellungen, wer kommen kann.

15:36min

K

Also die Gruppe in Herrenberg, die ist für alle offen und egal, wie alt das Kind war, als es verstorben ist. Ich muss sagen, ich hatte selbst so ein bisschen bedenken. Also mir ging es auch so, dass ich dachte, ob ich wohl überhaupt in so eine Gruppe gehen kann und hatte eine Bekannte, die leider auch schon Anlass hatte, diese Gruppe zu besuchen und die hatte damals so vorgefühlt, ob ich denn damit meiner Geschichte auch hinkann und gut aufgehoben bin. Und die hat es dann sehr bestärkt und ich muss sagen, dass das wirklich immer ein bereichernder Austausch war, egal in welchem Alter die Kinder verstorben sind. Also es geht von erwachsenen Kindern bis eben zu Babys und das war immer ein sehr guter Austausch bei uns in der Gruppe und immer wertschätzend und auch die anderen Geschichten und Perspektiven zu hören und dann auch ein Stück weit, die dann mitzutragen, ist sehr wertvoll, finde ich. Und hat mir auch noch mal eine ganz andere Perspektive auch einfach auf die Zukunft gegeben und meine große Tochter.

17:00min

MR

Kannst du das noch ein bisschen mehr erläutern? (K fängt im Hintergrund an lautstark zu lächeln)

17:05min

K

Ja, es ist auf der einen Seite nicht einfach, eben zu hören, dass einem die Kinder nie sicher sind. Aber auf der anderen Seite ist es einfach auch die Realität.

17:17min

MR

Ich denke mir, wenn man das zulassen kann, diesen Gedanken, dass man nicht sicher sein kann, dass der andere morgen noch da ist, dass das vielleicht auch das Jetzt wichtiger macht, wertvoller, weil Jetzt sind wir zusammen, Jetzt sind wir da und das gibt dem Moment ja auch nochmal mehr Tiefe.

17:49min

A

Also dass das eine offene Gruppe ist, wo eben alle Todesarten sein dürfen, und alle Altersgruppen der verstorbenen Kinder sein dürfen, das ist eigentlich eine Besonderheit hier in Herrenberg, denn es gibt durchaus auch Gruppen, die da nicht so tolerant sind. Das habe ich selbst erfahren. Also meine erste Gruppenerfahrung war dort in Aalen, kurz nachdem unser Sohn gestorben war, wo ich dann nur einmal hin bin, weil ich mich da ganz fürchterlich danach eigentlich gefühlt habe und ich dann auch ganz lange erst mal Pause damit gemacht habe, denn dort kam ich halt hin als Mutter mit einem viereinhalbjährigen, gestorbenen Sohn und ich fand das eigentlich ganz unfassbar, weil ich finde, wenn man das erfahren hat, als Eltern, dass ein Kind stirbt, ist es für mich völlig egal, wie alt das Kind war. Das ist einfach dieser immense Verlust, den man halt hat, dieser unglaubliche Schmerz, den man spürt und diese Verzweiflung, die man hat. Ob ich jetzt eine stille Geburt hatte oder ob mein Sohn fünf oder zehn oder dreißig war, das ist für mich vollkommen egal eigentlich, aber ich wurde dann praktisch regelrecht schon angemacht, sage ich mal, ja du hast dir 4,5 Jahre mit deinem Kind haben dürfen. Ich habe mein Kind tot geboren. Du hast es sehr viel besser als ich. So habe ich das rausgespürt und warum trauerst du denn so viel wie ich, weil Du hast, doch 4,5 Jahre mit deinem Kind gehabt, und das war für mich so ein verkehrter Ansatz, dass ich da auch gar nicht mehr hin wollte, weil ich finde, man muss sich in diesem Schicksal nicht damit messen oder ein Wettbewerb draus machen, wie lange habe ich mein Kind gehabt. Für mich war es auch viel zu kurz. Diese 4,5 Jahre waren viel zu kurz. Ich hätte ihn unheimlich gerne groß werden und aufwachsen sehen, wie sich das natürlich jede Mutter wünscht. Und von daher war das für mich eine Sache, wo ich dann auch nicht mehr hingehen wollte, weil mir das einfach gar nicht mir entsprach eigentlich. Und von daher bin ich sehr froh, dass das in Herrenberg so sein darf. Wir haben da jetzt auch momentan alle Fälle, sage ich mal, vertreten, von einem totgeborenen Kind bis über ein Kind, was mit zwei Jahren gestorben ist, bis hin glaube ich, zum 45-Jährigen, der gestorben ist. Also alle Altersklassen sind da vertreten und jeder darf so kommen, wie er möchte, mit seiner eigenen Trauer und wird da nicht bewertet oder in irgendwelche Klassen, sag ich mal, klassifiziert. Wie alt war dein Kind? Wie sehr darfst du darum trauern? Das kommt nicht vor und das finde ich sehr, sehr wichtig.

20:29min

MR

Ja, ich denke mal, Leid und Trauer sind was sehr Individuelles. Und der Schmerz, den man als einzelner Mensch dabei empfindet, den kann man zu einem gewissen Grad mit den anderen teilen. Aber Du hast es ja auch vorhin, Annegret, angerissen, dass dein Mann ganz andere Bedürfnisse hatte als du. Ihm hat vielleicht die Arbeit Trost und Halt gegeben, dass er noch, was anderes in seinem Leben hat, was jetzt nicht verloren ist. Und Katharina sagte, ich hatte das Bedürfnis zu sprechen darüber. Und so unterscheiden sich die Menschen in ihren Reaktionen und auch in ihren Bedürfnissen. Und wenn eine Gruppe da Raum geben kann für Verschiedenes, ist es natürlich auch eine interessante Erfahrung, das mitzuerleben, wie vielfältig Trauer sein kann. Vielleicht könnten wir uns noch der Frage zuwenden, welche Aktivitäten ihr in der Gruppe noch anbietet außer dem Gespräch. Man sagt ja, dass Rituale hilfreich sind, um den Schmerz zu verarbeiten. Habt ihr da vielleicht Beispiele oder anderes, was ihr so außer dem Gruppengespräch eben noch pflegt?

22:08min

A

Also wir haben eine WhatsApp-Gruppe, in der man auch immer wieder mal schreiben darf, was einen bewegt oder ob man, so hatte ich zum Beispiel angefragt, darf ich dieses und jenes Thema mit in die Gruppe bringen oder wo einfach die betroffenen Eltern dann auch schreiben, Morgen ist zum Beispiel der Geburtstag meines Kindes oder ein Foto von dem Kind dann mitschicken und kriegen dann auch Zuspruch von allen Gruppenteilnehmern, dass man halt an dem Tag auch nochmal besonders an sie denkt. Das finde ich auch sehr wertvoll. Es gibt aber auch dreimal im Jahr noch ein Männertreff, wo aktuell so circa 6 bis 8 Männer sich treffen. Da kommen auch gute Gespräche zustande. Hans Achim meinte, es geht dann auch nicht nur um das Kind, sondern man spricht dann auch mal über die Fußballergebnisse. (fährt das Lachen an) Also das Treffen findet dann nicht in einem Gruppenraum statt, sondern es ist, sag ich mal, so ein ganz normales Leben, was da stattfindet. Man trifft sich in der Gaststätte zum Essen und redet nur unter Männern. Außerdem gibt es Besuche an aktuellen Gräbern der Kinder, die eben verstorben sind und wo eben auch alle Gruppenteilnehmer mitlaufen dürfen und sich dieses Grab anschauen und eben dort an das Kind gedenken können. Es gibt dieses Jahr noch, Ende Mai, ein Gruppenwochenende, wo so ca. zehn, zwölf Leute dieses Mal teilnehmen, wo man vielleicht auch noch mal intensiver ein Thema beleuchten kann oder sich vielleicht auch neue Fragen, Antwortsachen ergeben können. Ja, ich glaube, das war so, was ich jetzt dazu weiß, was wir sonst noch so machen.

24:08min

MR

Das, was ihr vorhin gesagt habe, dass die Blumen am Ende verteilt werden und jeder, welche mit nach Hause nimmt, das finde ich eine sehr schöne Geste, um die Verbindung zwischen dem Gruppentreffen und dem Leben daheim herzustellen. Da wird man dann auch vielleicht erinnert, an das über was man gesprochen hat beim letzten Treffen.

24:35min

A

Ja, es ist auch durchaus so, dass diese Treffen eigentlich immer noch so ein paar Tage nachwirken. Also bei mir ist es zumindest so, ich nehme das mit und mein Mann ist da nicht dabei. Der hat gemeint, er hat da gerade keinen Bedarf, dass er dahingeht. Aber wir haben uns eigentlich in unserer Trauer um das Kind auch immer ganz große Freiheiten gelassen. Jeder durfte das so leben, wie er das braucht. Also wir haben uns nie Vorschriften gemacht. Du musst da jetzt mitkommen oder ich gehe jetzt zu diesem Psychologen oder in diese Gesprächsrunde und da möchte ich gerne, dass du mitkommst. Also das war immer sehr individuell und ich glaube, das ist auch sehr, sehr wichtig, weil da bin ich richtig darüber erschrocken, dass uns einer dort, der im Klinikum gearbeitet hat, so ein Notfallpsychologe auf der Station hat uns noch mitgegeben, passen sie gut auf sich auf und auch auf ihre Ehe, denn über 90 Prozent meinte er damals der verheirateten Paare schaffen das nicht, dass man so ein Tsunami, sag ich mal, überlebt in der Ehe, viele scheiden sich danach oder gehen eben getrennte Wege. Und das war für uns immer ganz wichtig, dass wir den anderen nicht verbiegen, wie wir das selbst brauchen, sondern jeder darf das in seiner eigenen Art und Weise machen, was vielleicht auch nicht immer leicht war, auszuhalten. Aber, was auf jeden Fall für uns, kann ich ja nur von uns sprechen, der richtige Weg war. Und diese Trauer und dieser Schmerz, die integriert man eigentlich im Laufe der Jahre in sein Leben, also ich kann nur von mir sprechen. Ich habe immer so ein Parallelbild, sage ich mal. Ich lebe meinen Alltag, aber habe eigentlich meinen Sohn immer in meinen Gedanken, egal, was ich tue und was ich mache, der ist morgens mein erster Gedanke, wenn ich aufstehe. Der ist mein Letzter, wenn ich ins Bett gehe. Und ansonsten läuft er eigentlich parallel in meinen Gedanken den ganzen Tag mit. Das ist vielleicht auch so meine Art, mit diesem Schmerz irgendwie umgehen zu können, dass ich immer das Gefühl habe, er ist bei mir.

26:43min

MR

Was für eine Rolle spielt das denn auch? Es sind andere Kinder da und es ist ja auch ein Stück weit die Eltern leben Trauer vor und Kinder brauchen Gespräche, um den Verlust vom Geschwisterkind zu überwinden. Hilft die Gruppe da auch?

27:08min

K

Ja, es hilft auf jeden Fall, sich auch darüber auszutauschen, was es da vielleicht auch für Rituale gibt, je nachdem, auch in welchem Alter die Geschwister sind, wenn die noch klein sind, wie man damit umgehen kann. Es gibt vielleicht auch dann gute Tipps, an wen man sich wenden kann, wenn man auch noch weitergehende Hilfe braucht oder ähnliches. Und auch das ist immer wieder ein Thema in der Gruppe, um sich darüber auszutauschen, weil auch die kleinen Kinder, auch wenn die Geschwister noch jung sind, die spüren das trotzdem sehr genau. Ich denke auch gerade, so eine Sprachlosigkeit bei den Eltern, spüren die auch sehr genau. Und da ist es einfach wichtig, dass man da auch einen Raum hat, darüber zu sprechen.

28:03min

MR

Und sich gegenseitig Rat geben kann und Erfahrungen austauschen und einfach mal nicht schon gleich die Lösung wissen muss, sondern sich gemeinsam auf den Weg macht. ( K bejaht während des Gesprächs mehrmals)

28:16min

K

Ja, und dass es eben auch mit sowohl auch dem nötigen Ernst, aber auch manchmal mit einer Fröhlichkeit oder Leichtigkeit da drüber gesprochen werden kann. Und Menschen, also auch da ist es so, dass das Verständnis nicht immer da ist, dass eben die Geschwister ja auch trauern, auch wenn sie jünger sind. Und eben auch wenn das Kind, das gestorben ist, jung ist, so nach dem Motto, naja, können sie sich überhaupt erinnern oder so in die Richtung und das ist natürlich auf jeden Fall so, dass sie das Mitbekommen und Spüren und sich auch erinnern und da einfach Menschen zu haben, mit denen man darüber sprechen kann und die das eben auch sofort verstehen, ohne dass man sich lang erklären muss. Das ist allgemein was über alle Themen hinweg, dass man oft nur so ein Stichwort sagen muss. Dann kommt schon so ein "Ah ja", und das ist einfach ganz wunderbar.

29:20min

A

Ja. Also wir hatten das auch in einem der letzten Gruppenabende, dass wir das Thema hatten: Wie geht man in der Familie oder mit Angehörigen, auch mit Geschwisterkindern eben um mit diesem Thema Tod des Geschwisters oder auch eben Tod des Kindes.“ Wir kamen dann zu dem Schluss, dass es eigentlich was ist, was noch tabuisiert wird. Das wird meistens totgeschwiegen, weil es halt was

Schreckliches ist. Der Tod ist immer schrecklich und negativ eigentlich besetzt, weil das ja ein schlimmes Ereignis ist, wo es einem danach eigentlich auch natürlich emotional nicht gut geht, wo diese Trauerphase ist, die ganz individuell dauert und eigentlich ist es, haben wir dann auch gesagt, falsch, wenn man das den Kindern, die noch da sind oder auch den Angehörigen nicht zumuten möchte, darüber zu sprechen und immer wieder darüber zu reden. Das muss gar nicht immer nur mit Tränen und mit schlimmer Trauer verbunden sein, sondern dass man das, als was Natürliches halt in sein Leben integriert, so schrecklich dieses Ereignis war, muss man halt lernen oder sagen können, der Tod gehört zum Leben dazu. Jeder von uns wird irgendwann sterben, der Tod ist nichts, dem wir aus dem Weg gehen können. Und dass man einfach auf eine natürliche Art und Weise ohne Tabus und ohne das in so eine Ecke zu verbarrikadieren, einfach ganz offen damit spricht, natürlich in der kindgerechten Art und Weise. Unser Sohn war damals 22 Monate alt, er kann sich an seinen großen Bruder bewusst nicht mehr erinnern. Es gibt Filme, es gibt Fotos, es gibt Erzählungen von uns. Wir haben ein großes Bild bei uns im Wohn/Essbereich, wo er halt seinen Platz hat. Und wenn Besucher kommen, die noch bisher nicht in unserem Haus waren oder eben der Kleine jetzt neue Freunde im Kindergarten oder Schule hat und die fragen, wer der ist denn das auf dem Bild, dann sagt er immer ganz selbstverständlich: „Das ist mein Bruder, das ist der Jonathan, der wohnt hier auch.“ Und je nachdem, was wir halt irgendwie mal finden, neulich hat er ein längst vergessenes Spielzeug, was noch von ihm existiert, wiedergefunden. Das ist so ein kleiner aufziehbarer Frosch, der sich so überschlägt. (A muss schmunzeln) Den mochte der so gerne. Und dann hat er gemeint: „Kuck, den habe ich wiedergefunden, den stelle ich ihm jetzt hin“. Und dann hat er ihm halt an seinen, jetzt sage ich mal, so einen kleinen Altar, den wir da gebaut haben, hingestellt. Und das ist dann ganz selbstverständlich. Das passiert dann ohne Tränen oder ohne, dass man jetzt traurig werden muss, sondern das macht man dann einfach, weil man im Gedanken weiß, darüber hätte er sich jetzt gefreut.

32:00min

MR

Und wir freuen uns jetzt auch.

32:02min

A

Genau.

32:04min

MR

Also ich denke, das ist sehr verbreitet, dass Menschen befürchten, dass sie dem Leid der anderen nicht gewachsen sind oder eben jetzt in dem Fall, dass die Geschwister noch zusätzlich mit Leid konfrontiert werden, dass es alle noch mehr runterzieht, wenn man sich mit dem Schmerz befasst. Aber ich denke in einer Gruppe, wenn das zum Thema wird, verändert sich ja auch die Atmosphäre. Das ist gar nicht so, dass ihr nur über Schmerz und Leid redet.

32:46min

A

Nee, das tun wir nicht, finde ich nicht. Natürlich kommt da jeder hin, weil er ... Also ich kann jetzt nur von mir sprechen, ich bin dahin gegangen, weil ich einfach so oft auf diese, was wir jetzt schon so oft gesagt haben, diese Sprachlosigkeit, dieses Unverständnis, dieses "Warum?" Es dann heißt, jetzt werden das neun Jahre. Jetzt ist es schon so lange her und bist du da immer noch nicht drüber weg. Und wenn man neue Leute kennenlernt und dann sagt, ich habe ein Kind verloren, dann merke ich so oft noch, dass einfach der Kontakt gleich nicht mehr so ist, wie er mal war. Das ist immer noch so, oh je, das ist vielleicht was, was für mich schwierig werden könnte. Da ziehe ich mich mal lieber zurück. Da möchte ich nicht mit konfrontiert werden. Und mir geht es ganz oft so, wenn ich was erzähle, dann Nicken die, die dabeisitzen. Ja, das ging mir auch so. Und genauso habe ich das auch erfahren. Und dann tut es einfach so gut, wenn man sich, sag ich mal, aufgehoben fühlt, verstanden fühlt. Und das geht jetzt gar nicht immer nur um tiefe Trauer. Natürlich fließen da auch mal Tränen, aber es sind so ganz alltägliche Themen, die eigentlich besprochen werden. Wie nimmt man eben diese Trauer und diesen Schmerz mit in sein Leben, was ja jetzt ohne das Kind vor einem liegt, wie meistert man dieses Leben, ob es jetzt als Familie ist oder nur als Mutter oder nur als Vater. Und mir hat es einfach diese paar Male, die ich jetzt dabei war, ich war längst nicht jeden Monat da. Ich war jetzt vielleicht fünf, sechs Abende und habe das mal erlebt. Für mich ist es einfach was richtig Gutes, was meiner Seele einfach so gutgetan hat. Und wo ich wirklich jeden einladen möchte, es zumindest zu probieren hinzugehen. Wie es dann dem Einzelnen tut, kann man natürlich nicht sagen, aber ich kann von mir aus wirklich aus aller tiefster Überzeugung sagen, das war für mich eine ganz, ganz gute Erfahrung und ich fand es auch sehr, sehr nett. Ich habe einfach, ich weiß noch damals, tränenblind eine E-Mail an diesen Veid-Verein geschrieben, weiß gar nicht, wo der saß, habe einfach im Internet irgendeine Adresse gesucht und dann habe ich einen Anruf bekommen vom Hans Achim Kullen, der eben diese Gruppe jetzt seit über 20 Jahren mit seiner Frau auch leitet und ins Leben gerufen hat und sie haben sich dann sogar bereit erklärt zu uns zu kommen, nach Hause zu fahren. Wir haben sie dann zum Frühstück eingeladen und auch diese Begegnung und dieses Gespräch fand ich damals einfach schon so aufmunternd und positiv, dass ich gesagt habe, okay, in diese Gruppe gehe ich, auch wenn ich da für eine Stunde noch mal extra nach dem Arbeiten hinfahren muss, (A muss schmunzeln) aber es ist ein Abend, auf den ich mich freue und wo ich weiß,

12

ich gehe danach mit wirklich gutem Gefühl raus und das finde ich einfach, also für mich ist es ganz was Gutes. Ich habe mal einen, finde ich, sehr guten Satz gelesen, wenn man das Kind vergisst, auch in der eigenen Familie, dann stirbt das Kind eigentlich ein zweites Mal. Und so empfinde ich das, denn unser Sohn ist tot. Aber ich kann trotzdem an seinem Geburtstag an ihn denken.

35:58min

MR

Ihr denkt an eure Kinder, damit sie lebendig bleiben in eurer Erinnerung.

26.05min

A

Ja.

36:07min

MR

Wenn ihr einen Wunsch frei hättet, was würdet ihr euch am meisten wünschen? Ich denke jetzt an die Gruppe oder an das Thema.

36:17min

A

Also ich glaube, wenn wir einen Wunsch frei hätten, dann würden wir uns natürlich unser Kind zurückwünschen. (K bejaht dies lautstark im Hintergrund) Das ist ja ganz klar. Ich habe auch so eine Postkarte daheim. Da steht, wenn ich einen Wunsch frei hätte, wärst du jetzt hier. Ich wünsche mir einfach, dass viele Leute diesen Podcast anhören und betroffene Leute, so schlimm es auch ist, vielleicht den Weg zu uns finden würden und dort, so wie ich auch, Erleichterung spüren könnten. Hilfe, Verständnis, miteinander dieses schwere Schicksal tragen und auch zum Teil wirklich teilen können. Ja, also ich kann nur ermutigen, das zumindest zu probieren.

37:00min

K

Das kann ich nur unterschreiben, also einfach, dass die Menschen, die Hilfe suchen, den Weg, zu solchen Angeboten finden, irgendeins der Gruppe in Herrenberg oder auch anderen Gruppen, einfach mal probieren und schauen, ob es für sie passt. Und, es war ja auch noch die Frage nach dem Thema insgesamt. Wenn ich da einen

Wunsch frei hätte, dann würde ich mir wünschen, dass die Möglichkeit besteht, offener und häufiger über das Thema zu reden und dass auch die Menschen, die unsicher sind, wie sie Menschen, die von einem Verlust erfahren haben, wie Sie denen begegnen sollen, dass sie sonst im Zweifel diese Menschen einfach fragen, "Du, wie soll ich eigentlich jetzt mit ihr umgehen?" Das ist allemal besser als so zu tun, als wäre nichts gewesen oder drauf zu warten, dass es möglichst schnell wieder gut wird, weil gut wird es nicht mehr.

38:04min

A

Ja, das stimmt absolut. Und es ist auch so, dass, wenn ein Kind stirbt, hat man nicht das Trauerjahr, was einem so als Normalsterblicher, sag ich mal, zugesprochen wird, wenn jetzt die Mutter, der Vater oder der Partner stirbt, dann hat man ein Trauerjahr und danach ist die Trauer viel besser. Das kann ich absolut nicht unterschreiben. Diese Trauer bleibt lebenslänglich und das ist auch was, was viele eigentlich nicht verstehen. Wie ich Eingangs gesagt habe, da kriegt man dann zu hören, jetzt ist es acht Jahre rum und du trauerst immer noch. Es ist immer noch nicht gut. Ist doch so lange her jetzt? Nein, das ist was ganz anderes, wenn das Kind einem so aus den Armen gerissen wird, wie das halt bei uns der Fall war oder wenn ein Kind allgemein stirbt. Das ist einfach eine komplett falsche Reihenfolge. Normalerweise sollte man nicht als Eltern am Grab seines Kindes stehen, sondern das Kind sollte am Grab der Eltern stehen. Und einfach dieses, das ist was, was ich mir auch wünschen würde, dass das viel mehr in die Köpfe der Eltern, der anderen Menschen, die da draußen mit einem leben, sag ich mal reingeht, dass es einfach dieser Schmerz und diese Trauer, solange man jetzt selbst als verwaiste Mutter oder verwaister Vater lebt, dass die einfach lebenslänglich anhält und auch in unterschiedlichen Intensitäten auftauchen kann, egal ob das Kind jetzt schon 10 oder 20 oder 30 Jahre tot ist. Es gibt immer wieder bestimmte Tage, die sind besonders schwer oder Situationen, die sind besonders schwer auszuhalten. Da würde ich mir auch sehr wünschen, dass da einfach ein viel feinfühligeres Bewusstsein entstehen würde, denn wir haben alle genug ausgehalten, sage ich mal, mit diesem schrecklichen Verlust und haben alle viel mitgemacht. Da würde ich mir einfach wünschen, dass man menschlich behandelt wird.

39:59min

MR

Ja, ich bedanke mich ganz herzlich, dass ihr von euren persönlichen Erfahrungen so offen berichtet habt und uns auch erzählt habt, was ihr in der Gruppe macht. Vielen Dank für das Gespräch, Annegret und Katharina. Liebe Hörerinnen und Hörer, habt ihr Fragen? Bitte schreibt uns per Mail. Sucht Ihr Anschluss, die Kontaktdaten der Gruppe verwaiste Eltern Herrenberg und des Bundesverbandes verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V., findet Ihr in den Shownotes. Falls Euch ein anderes Thema beschäftigt, mehr als 160 Gruppen sind im Kreis Böblingen aktiv.

Dazu findet Ihr auf unserer Homepage [www.selbsthilfe-bb.de](http://www.selbsthilfe-bb.de) alle Infos. Vielen Dank für euer Interesse, eure Monika Rehlinghaus.

41:02min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin BB. Vielen Dank fürs Zuhören. Habt ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Feedback von euch. Vitamin BB ist ein Podcast des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen. Wir senden mit freundlicher Unterstützung des Gemeinschaftsforst der gesetzlichen Krankenversicherung Baden-Württemberg.