

, URL: <http://www.swp.de/goepplingen/lokales/goepplingen/Trauerarbeit-in-der-Gruppe;art5583,934060>

Autor: CHRISTINE BÖHM | 21.04.2011

## Trauerarbeit in der Gruppe

Kreis Göppingen. **Seit zehn Jahren gibt es bei der Pro Familia Göppingen eine feste Trauergruppe. Verwaiste Eltern treffen sich einmal im Monat, um den Verlust ihres Kindes aufzuarbeiten und sich gegenseitig Mut zu machen.**



Die Trauer um ein verlorenes Kind lässt viele Eltern verzweifeln. In Göppingen gibt es nun seit zehn Jahren eine Gesprächsgruppe der Pro Familia, in der sich Betroffene einmal im Monat austauschen können. Foto: Privat

Es ist Dienstagabend. Im Gruppenraum der Pro Familia Beratungsstelle in Göppingen sitzen elf Frauen und Männer im Alter zwischen 25 und 60 Jahren im Stuhlkreis. Diplom-Psychologin Annette Meier-Braun, die Leiterin der Gruppe, hat zum monatlichen Treffen eine Rose mitgebracht. Sie ist selbst verwaiste Mutter und kann somit Hilfestellung in allen Lebenslagen leisten. Vor zehn Jahren hatte sie bei der Pro Familia die Möglichkeit bekommen, eine solche Selbsthilfegruppe zu gründen.

Maria K. (alle Namen geändert) zündet an einem kleinen Tisch eine Kerze an. Ihr Sohn kam vor mehr als neun Jahren bei einem schweren Motorradunfall ums Leben. "Dazu kommt noch, dass meine Tochter durch Krankheit gestorben ist", erzählt die 55-Jährige. Sie war eine der ersten Personen, die in die Gesprächsrunde "Verwaiste Eltern Göppingen" kamen. Sieben Monate nach dem ersten Schicksalschlag entschied sich die Göppingerin, die Gruppe zu besuchen. "Niemand hat uns verstanden. Zwei Monate später wurde uns gesagt, dass wir es jetzt ja wohl überwunden hätten", erzählt Maria K. In der Gruppe traf sie auf Gleichgesinnte, was ihr viel geholfen hat. "Ich habe mich schon nach kurzer Zeit von den anderen Mitgliedern verstanden gefühlt", erzählt sie.

"Mein Sohn war 18 Jahre alt, als er nach einem Autounfall starb", erzählt Ute M. nachdenklich. Sie hatte sich gleich nach dem tragischen Ereignis dafür entschieden, die Gesprächsgruppe in Göppingen zu besuchen. "Ich habe gemerkt, dass ich etwas brauche", sagt die 53-Jährige. Einige der anderen Eltern nicken zustimmend, während sie erzählt. Die Gruppe hat auch heute noch einen sehr hohen Stellenwert für die Göppingerin, auch wenn der Verlust schon mehrere Jahre zurück liegt. "Es ist schön, dass man neuen Mitgliedern helfen kann", erzählt sie. In diesen Fällen könne man sagen, wie es einem selbst gegangen ist, und Mut machen. "Das ist ein gutes Gefühl."

Manfred U. sitzt ruhig auf seinem Platz. Es fällt ihm schwer, über die Ereignisse zu sprechen. "Der

Sohn meiner Freundin ist Anfang 2010 bei einem chemischen Experiment zu Hause erstickt", sagt er mit leiser Stimme. Gleich anschließend hatte das Paar viel darüber geredet, und beschlossen, dass es Unterstützung brauchte. Für den 53-Jährigen wird häufig klar, dass die Gesprächsgruppe eine sehr wichtige Komponente seines Lebens ist. "Wenn ich neue Mitglieder kennen lerne, bei denen der Tod des Kindes etwa gleich lang her ist, merke ich, wie viel die Gruppe mir gebracht hat", sagt der Uhinger. Das bemerken auch die anderen Teilnehmer in der Runde.

Auch Brigitte F. erlitt vor drei Jahren einen Schicksalsschlag: "Unsere Tochter starb mit elf Jahren bei einem Reitunfall", erzählt sie. Nach einer gemeinsamen Therapie bei einem Psychologen wollte die 43-Jährige weiterhin das Gespräch mit Gleichgesinnten suchen und fand die "Verwaisten Eltern". "Aus meinem Umfeld fragt mich heute niemand mehr nach dem, was damals geschehen ist", erzählt F., die schon zum dritten Mal an der sechsmonatigen Gesprächsrunde teilnimmt. "Es ist schön, dass wir auch miteinander lachen können", sagt die Salacherin. Sie freut sich jedes Mal auf das Treffen.

Die feste Gruppe besteht immer ein halbes Jahr lang in ihrer Besetzung. Pro Monat sehen sich die Teilnehmer 2,5 Stunden, in denen sie alle Sorgen und Gedanken besprechen können. Die Mitglieder sind sich einig, dass man nicht immer in der gleichen Verfassung nach Hause geht. Neue Schicksale zu hören, ziehe einen selbst oft wieder runter. Genauso sei es, wenn man seine eigene Geschichte immer wieder erzählen müsse. Manfred U. denkt über seinen ersten Besuch in der Trauergruppe nach: "Man hat Angst davor, und es geht einem auch richtig schlecht anschließend. Ich dachte, ich schaffe das kein zweites Mal", erzählt der 53-Jährige. Inzwischen sieht er jedoch große Fortschritte, wenn er vor Augen hat, wie verzweifelt die Neuankömmlinge sind.

Kurz vor der Gesprächsrunde haben alle noch einmal Zeit, um innezuhalten. In den Stunden kann jedes Mitglied seine Gedanken, seine Trauer und seinen Schmerz über den Verlust einbringen. Was im Raum gesprochen wird, verlässt den Raum nicht - eine Regel, die allen sehr wichtig ist. Die Abende haben eine klare Struktur. Jeder zündet eine Kerze für sein Kind an, und anschließend spricht man über eine Geschichte oder ein Gedicht. "Danach können die Mitglieder berichten, was sie beschäftigt", erzählt Meier-Braun. Themen gibt es genügend, beispielsweise den Umgang mit Todestagen, Probleme in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz. In der zweiten Hälfte des Abends geht es darum, dass jeder für sich herausfinden kann, was ihm Kraft gibt. "Ziel ist nicht, in der Trauer zu verharren und diese ,nur zu ertragen, sondern aktiv Verantwortung für das eigene Weiterleben zu entwickeln", erklärt Meier-Braun.

Nach jeder Sitzung findet ein Feedback-Ritual statt. Ebenso wird darauf geachtet, dass jeder in stabiler Verfassung nach Hause geht. Für die Eltern ist es wichtig, mit ihren Erfahrungen nicht allein zu bleiben. Das tröstet und stärkt, wie die Gruppenleiterin beschreibt. "Es macht zudem Mut, den Alltag ohne das geliebte Kind zu bewältigen. In der Gruppe kann über das tote Kind und über alles, was damit verbunden ist, gesprochen werden", sagt die Leiterin. "Die aktuelle Lebenssituation kann angenommen werden und der Verlust integriert werden."

In diesem Jahr feiern die "Verwaisten Eltern" ihr zehnjähriges Bestehen. Im Bürgerhaus, Kirchstraße 11, in Göppingen findet am 29. April um 19 Uhr ein Festvortrag mit dem Thema "Wenn Kinder sterben - wie geht das Leben weiter" statt. Der Eintritt ist frei, Plätze gibt es nur begrenzt.

---

Copyright by SÜDWEST PRESSE Online-Dienste GmbH - Frauenstrasse 77 - 89073 Ulm

---

Alle Rechte vorbehalten.  
Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung

---