



Was bleibt über den Tod hinaus?

Gedanken von Mutter und Buchautorin Marion Getz

Der Himmel ist nah. Da waren wir uns einig, als Joshua noch gelebt hat. Nun finde ich ihn oft nicht neben mir. Das Leben treibt mich vorwärts, lässt mir keine Zeit innezuhalten, mich auf die Suche nach ihm zu machen. Die Erinnerungen drohen durch den neuen, fremden Alltag zu verblassen. Oder sie werden von meinen Tränen hinfert geschwemmt.

... über den Tod hinaus wollten wir einander festhalten. Und nun fand ich mich allein in einem Scherbenhaufen wieder. Unser Leben war in einzelne Fragmente zersplittert. Ich brauchte Zeit, um sie zu ordnen, wieder zusammenzusetzen. Jedes einzelne Stück, das ich in die Hand nahm, schnitt mich blutig. Weil mir darauf mein verzweifelter Kampf entgegenschrie, Joshuas Weinen über die Unausweichlichkeit entgegenglickte, oder unser gemeinsames Lachen, das nun nicht mehr war.

Die Frage nach dem Warum, die all die Jahre keine Bedeutung hatte, tauchte aus diesem Haufen plötzlich wieder auf. Warum nur war Joshua so krank gewesen, warum nur hatte er sterben müssen?

Nach dem Tod fragen die einen, ob es nun endlich besser sei, denn es sei doch nun schon wirklich viel Zeit vergangen, die anderen wundern sich, wenn man lacht, obwohl der Tod des Kindes noch nicht allzu weit zurückliegt. Die Welt weiß nicht mit dem Tod eines Kindes und den trauernden Eltern und Geschwistern umzugehen, und die Unsicherheit überträgt sich auf das eigene Empfinden. Wie geht trauern? Darf ich lachen, obwohl mein Kind gestorben ist?

Bin ich komisch, weil mich immer noch Phasen großer Trauer in tiefe Löcher reißen? Lässt sich Trauer ordentlich erledigen wie eine Aufgabe? Oder habe ich womöglich eine anhaltende Trauerstörung? Eine psychische Erkrankung?

Wieso glauben so viele Menschen da draußen eigentlich, der Schmerz um ein behindertes, krankes Kind sei nicht so groß? „Ist ja besser so, es war ja doch so krank“, sagen sie.

Ja, seit der Diagnose wussten wir, dass unser Kind sterben wird. Wir haben uns damit auseinandergesetzt, uns vorbereitet - organisatorisch, ja. Was wirklich auf uns zukommt, wussten wir dennoch nicht. Auf den Tod lässt sich nicht vorbereiten. Der letzte Atemzug trifft immer mit unerbittlicher Wucht, die kalte Haut des geliebten Kindes erschüttert bis in die Grundfesten. Nichts ist so endgültig wie der Tod.

Als ich am Friedhof saß, tränenüberströmt, Joshua war erst einige Tage zuvor gestorben, sprach mich eine Frau an. Auch sie hatte ein Kind verloren, es war bereits einige Jahre tot. Aus einem spontanen Impuls heraus fragte ich sie, ob dieser kaum erträgliche Schmerz irgendwann nachließe. Da antwortete sie mir, er höre nicht auf, gehe nicht weg. Man gewöhne sich nur an ihn. >>>

Trauer schwappt in Wellen über einen. Es gibt lichtere Tage, an denen die schönen Erinnerungen wärmen, und dunkle, an denen die Wunde besonders schmerzt, das Fehlen des Kindes in den Vordergrund drängt, die Stille lastet.

Bald schon spricht niemand mehr den Namen des Kindes aus. Die Anderen, weil sie meinen, es wäre besser, den Schmerz nicht aufzuwühlen. Wir selbst, weil wir unsere Gegenüber eben nicht mehr erschrecken wollen. So bleibt ein leerer Raum. Doch wie ein schwarzes Loch hat dieses Unausgesprochene drückendes Gewicht.

So stören mich die überall vorfindbaren Büchlein mit tröstenden Worten. In keinem Buchladen finde ich ein Buch über den Schmerz. Wenn das Kind gestorben ist, gibt es zunächst keinen Trost.

Bleibt mir vom Leib mit Eurem Trost, diesen leeren Worthülsen. Ich bin untröstlich!

Erst wenn der Schmerz Raum findet, lassen sich neue Wege finden. Diese Hingabe an den Schmerz ist der wichtigste Teil der Trauerarbeit. Heilen kann erst, was in all seiner Schwere ausgesprochen ist, nachgefühlt wird, Raum findet - und durchlebt wird.

Mit dem Todestag des Kindes endet jede öffentliche Förderung für die Begleitung der Familien. Doch gerade dann wäre das weiterführende intensive Geleit durch Fachpersonal für die Eltern und Geschwister notwendig und sinnvoll.

Die Familien sind bereits durch die langen Jahre der Pflege völlig erschöpft. Die Sterbephase des Kindes zehrt dann die allerletzten Kraftreserven auf. Und schließlich haben sie nach dem Tod ihres Kindes nicht nur ihr Kind, sondern auch ihre Aufgabe, den gewohnten Alltag, das Leben, wie sie es über Jahre kannten, verloren. Die Welt der Familien ist während der Lebensjahre des Kindes häufig zusammengeschrumpft auf wenige Menschen. Mit dem Tod des Kindes gehen dann die Beziehungen zu Krankenschwestern, Therapeuten und Ärzten ebenfalls zu Ende und so finden sich die Familien häufig in völliger Isolation wieder und sind mit der Trauer um ihr Kind alleine.

Aus einem spontanen Impuls heraus fragte ich sie, ob dieser kaum erträgliche Schmerz irgendwann nachlasse. Da antwortete sie mir, er höre nicht auf, gehe nicht weg. Man gewöhne sich nur an ihn.

„Das ganze Leben ist komplett anders. Alles hat sich verändert.“

Familien sind häufig völlig orientierungslos. Wenn ein Kind stirbt, ist man plötzlich nicht mehr Eltern (mehrerer Kinder), wenn das Geschwister stirbt, ist man Einzelkind. Die Beziehung, die einen Teil der eigenen Person ausmachte und eine bestimmte Rolle zuwies, existiert nicht mehr.

Um schrittweise zurückzufinden in das Leben, um einen neuen Platz zu finden, der ein „am-Leben-bleiben“ sinnvoll macht, und um ein Auseinanderbrechen der Familie, die ihren Mittelpunkt verloren hat, zu vermeiden, bedarf es weiterer Begleitung.

Trauer lässt sich nicht abarbeiten, Eltern durchlaufen nicht nacheinander einzelne, klar voneinander abgrenzbare Phasen, an deren Ende wieder alles gut ist. Die Trauer um ein Kind ist weder nach ein paar Monaten „besser“ noch nach einem festgelegten Trauerjahr abgeschlossen. Den Verlustschmerz um ein Kind trägt man als Eltern ein Leben lang in sich. Er lässt sich jedoch irgendwann leichter kontrollieren, überfällt nicht mehr ohne Vorwarnung, verliert an Wucht und findet schließlich einen ruhigen Platz im eigenen Seelenleben.

Die Antwort auf die Frage, die ich anderen Eltern kurz nach dem Tod meines Kindes gestellt habe, wird mir nun verzweifelt gestellt: Kann ich das überleben? Sie lautet: Ja.

Dazu dürfen wir uns das eigene Tempo erlauben. Gnädig sein mit uns selbst und mit den anderen Familienmitgliedern - von denen auch jeder sein eigenes Tempo hat. Leben ausprobieren, wieder Sinn finden und tastende Schritte tun. Liebevoll mit uns selbst sein. Und Weiterleben.

Es hat lange gedauert, bis ich all die Stücke, die von einem Leben bleiben, die Gefühle, die Erinnerungen wieder zusammenfügen konnte, zu einem sinnhaften Ganzen, das mir nun eine Richtung zeigte. Ich bin damit auch immer noch nicht fertig ... es wird wohl mein ganzes Leben andauern. Und ich bin froh darum, denn manchmal will ich den Schmerz wieder spüren, will wieder fühlen, was ich verloren habe. Und dabei gleichzeitig erspüren, was geblieben ist.



Als erstes habe ich etwas über mich gelernt. Ich konnte Joshuas Gesicht zunächst nicht erinnern. War wie geschockt! Konnte es sein, dass ich innerhalb kürzester Zeit vergessen hatte, wie er aussah? Bis ich entdeckte, dass ich ihn erspüren konnte. Meine Hände hatten seine zarte Haut, seine Konturen gespeichert. Meine Wangen fühlten noch immer seine nassen lustigen Bussis. Meine Nase konnte sich noch immer seines Duftes entsinnen. Manchmal klang sein fröhliches Lachen in meinem Ohr. Es müssen ja gar nicht Bilder sein!

Ein eigener Weg. Eine eigene Zeit. So wie wir vorher im Leben unseres Kindes völlig eigene Wege gegangen waren, ist nun auch ein ganz eigener Weg für uns richtig. Der lässt sich weder von anderen beurteilen noch in ein festgelegtes allgemeingültiges Schema pressen.

Und wenn wir hindurchgewatet, geschwommen, getrieben sind durch unser Tränenmeer, dann, erst dann ist Raum für das, was bleibt. Den Schatz, den unsere Kinder uns hinterlassen haben. Und Dankbarkeit dafür, dass sie bei uns waren, dass wir eine gewisse Zeit mit ihnen verbringen durften.

Was bleibt also über den Tod hinaus?

Bleiben sollte weitere Begleitung - statt dem Abreißen der Kontakte sollten Menschen an der Seite bleiben.

Bleiben können die Begegnungen mit anderen betroffenen Familien - häufig sind Freundschaften entstanden und diese tragen auch nach dem Tod des Kindes.

Bleiben werden die Spuren unserer Kinder.

Die Spuren, die unsere Kinder hinterlassen haben. In uns. Sie haben uns verändert und unsere Sicht auf die Welt. Sie haben unsere Schritte in eine ganz besondere, vorher undenkbar Richtung gelenkt. Sie haben uns reicher gemacht. Und noch viele andere Menschen mehr. Sie haben unvergessliche Spuren auf dieser Erde und in unseren Herzen hinterlassen. Jedes Bruchstück ein bunter Edelstein aus Glück und Liebe - wenn sich die Sonne darin bricht.

Das nächste Buch von Marion Getz „Herzeis“, eine Gedankensammlung für Trauernde, erscheint im Herbst 2018

Begegnungstage für Eltern und Geschwister verstorbenen Kinder:

Ein Stück des Weges gemeinsam gehen. Den leeren Raum füllen. Mal wieder die Namen unserer Kinder aussprechen. Erinnerungen teilen. Gemeinsam lachen ... und ja, auch gemeinsam weinen. Tränen bedeuten Bewegung. Tränen haben heilende Kraft.

Eine Kooperation der Deutschen Kinderhospizakademie mit dem JoMa-Projekt e.V.

Termine:

23.-25. November 2018

01.-03. November 2019

Zur Autorin

Name: Marion Getz

Tätigkeit: Sozialpädagogin, Buchautorin und Geschäftsführerin von JoMa-Projekt e.V., Mutter von zwei Kindern. Joshua ist 2011 gestorben.



© Susanne Krauss

„Das ganze Leben
ist komplett anders.
Alles hat sich verändert.“