

Trauer in Bewegung

Newsletter Dezember 2021

Liebe Familien, Freunde und Interessierte,

Weihnachten steht vor der Tür - das Fest der Liebe - und das Jahr 2021 endet. Es war ein Jahr mit Höhen und Tiefen, mit viel Zeit zum Innehalten und zur Ruhe kommen. Ein Jahr, das nochmal deutlich gemacht hat, wie wichtig die Familie und das Zusammenhalten ist.



Auch für uns in der Beratungsstelle waren Momente des Innehaltens dabei und uns wurde wieder bewusst, wie wertvoll und schön es ist, dass wir diese Arbeit machen dürfen. Wir konnten auch in diesem Jahr viele neue Angebote realisieren und freuen uns auf das nächste Jahr! Bedanken möchten wir uns bei allen, die uns in diesem Jahr mit Spenden unterstützt haben und uns diese wertvolle Arbeit damit ermöglichen!

Wir wünschen Ihnen allen eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit und viele gute Wünsche für das neue Jahr 2022!

Das Team der Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück.

Trauer in der Weihnachtszeit

Die Tage werden kälter und kürzer – die dunkle Jahreszeit beginnt. Was erwartet mich in diesem Jahr an Weihnachten? Wie kann ich meinen Verwandten begegnen? Wie kann ich die Vorfreude, die mich überall umgibt, aushalten? Trauer in Zeiten der Weihnacht ist für viele Betroffene eine besondere Herausforderung. Wie können wir dafür sorgen dass wir gut über die Feiertage und den Jahreswechsel kommen? Ein paar kleine Tipps und Strategien können helfen, die Kontrolle zu behalten:

- Plane Deine Feiertage genau durch, denn Struktur bringt Sicherheit. Wenn Du weißt, was Du zu welchem Zeitpunkt mit wem unternimmst, dann kannst Du Dir einfacher vorstellen, an welchen Stellen Schwierigkeiten auftreten könnten. Aber bedenke, dass alle Pläne auch wieder umgestoßen werden dürfen.
- Entwickle einen Notfallplan für Familienfeiern und kündige an, dass es diesen Plan gibt. Auf diese Weise kannst Du die Situation für Dich positiv verändern, ohne dass Du Dich in schwierigen Momenten erklären musst.
- Überdenke, welche Traditionen Dir wirklich wichtig sind und welche Angewohnheiten Dich nur belasten. Die letzteren darfst Du getrost über Bord werfen.
- Wenn Du es gerne geschmückt hast, Dir aber einfach die Kraft zur Umsetzung fehlt: Bitte jemanden mit einigen weihnachtlichen Kleinigkeiten Deine Wohnung zu schmücken.
- Erlaube Dir „Nein“ zu sagen. Spür in Dich hinein und schau, wofür Du wirklich Kraft aufwenden möchtest und wofür eben nicht.
- Zünde Dir selbst ein Licht an und gönn Dir eine Auszeit.

Lichterwanderung

Wer geht im Dunkeln durch den Wald? Wir haben es gemacht! Als kleine Gruppe von 11 Menschen, mit Lichtern für verstorbene Kinder in den Händen, sind wir durch den feuchtstillen Wald zur Waldkapelle bei Brochterbeck hochgestiegen. Zunächst still und nachdenklich hinauf und nach einer Gedenkpause - begleitet durch Handpan-Klänge - fröhlicher und entspannter herunter. Im Tal leuchteten die Laternen, das Dorf und wir kamen aus der Schwere, aus der Dunkelheit zurück ins Licht.



Der Tod ordnet die Welt neu, scheinbar hat sich nichts verändert, und doch ist die Welt für uns ganz anders geworden.

Verfasser unbekannt

Trauertreff für Väter

„Die Kraft des Feuers“ war das Leitmotiv des Trauertreffs für Männer am 15. Oktober. Was wärmt mich in meiner Trauer? Was tut mir gut? Welche Sehnsucht brennt in mir? Und was möchte ich vielleicht im Feuer zurücklassen? Durch diese Fragen angeregt kamen wir ins Erzählen, Zuhören und erlebten dabei Verstehen und Ermutigung.



„Ein Abend nur für mich, meine Trauer, zum Reden, Nachdenken, Zuhören, Schweigen und in die Flammen starren. Während ich dort am Feuer saß und wir uns unterhielten, fühlte ich mich mit meinem Sohn verbunden, ich hatte an diesem Abend nur Zeit für ihn und mich und das tat gut.“ (Mathias A.)

„Mir tat wie immer der Austausch mit anderen Betroffenen gut, insbesondere diesmal mit anderen betroffenen Vätern. Man muss nicht viel erklären, sondern wird direkt verstanden. Ich merke immer anschließend das so ein Austausch zwar emotional anstrengend ist, aber mir auch hilft mich zu orientieren und mir Impulse für den Umgang mit meiner Trauer gibt. Außerdem: Nicht reden hilft auch nicht.“ (Mathias P.)

Ein Kreativtag auf dem Kunsthof in Herten

Etwas unsicher waren wir in der Vorbereitung schon, ob die Eltern den Weg bis nach Herten auf sich nehmen würden, als wir das Angebot bekamen, dass der Förderverein des Kunsthofes einen Kreativtag mit Achim Tausch (Bildhauer) und Monika Knoop-Tausch (Malerin) ermöglichen würde. Aber da unser Einzugsgebiet so groß ist, war es für manche sogar näher als zu unserer Beratungsstelle. So waren drei Väter, ein Opa und sechs Mütter am Samstagmorgen im Atelier des Kunsthofes versammelt und nach einer Kennenlernrunde, in der die verstorbenen Kinder der Familien genannt wurden, konnte mit Werkzeug und Handschuhen versehen in die intuitive Arbeit an einem Ytong-Stein begonnen werden.



Als Beobachter sahen wir schon bald konzentrierte Gesichter, rote Wangen, Menschen, die in die Arbeit vertieft waren und sich bald ihrer dicken Pullover entledigten, weil das Raspeln und Feilen sie ins Schwitzen brachte. Wir hörten angeregte Gespräche und intensiven Austausch, auch wenn viele sich vorher nicht kannten. So war unser „Kreativtag auf dem Kunsthof ein besonderes Erlebnis und ein voller Erfolg.

Wann können wir in der kreativen Trauerarbeit von „Erfolg“ sprechen?

- Wenn ohne viel Anleitung ganz unterschiedliche und sehr ausdrucksstarke Kunstwerke entstehen



- wenn Teilnehmer/innen rückmelden, dass es Balsam für die Seele war
- wenn ein recht frisch betroffenes Elternpaar sich in der Gemeinschaft wohlfühlen konnte und während des Arbeitsprozesses ihren Schmerz etwas vergessen konnten
- wenn durch solche Anregungen jemand ein neues, mögliches Hobby entdeckt
- wenn Eltern durch diese Arbeit „neue Erinnerungsstücke“ entstehen lassen
- wenn jemand den Kreativtag meditativ und hilfreich fand
- und wenn eine Teilnehmerin sich mit den Worten bedankt:

„Ich wollte mich noch einmal für den schönen Tag gestern bedanken. Es hat richtig Spaß gemacht und der Kopf war einfach mal mit etwas Anderem, ganz Neuem beschäftigt. Achim und Monika waren ganz tolle Kursleiter. Besonders Monikas positive Energie ist mir aufgefallen, die richtig ansteckend war und Lust auf "wieder Spaß am Leben haben" gemacht hat. Vielen Dank!“

All diese Rückmeldungen haben genau das wiedergegeben, was diesen Tag so besonders und wertvoll gemacht hat. Auch unser Dank gilt Moni und Achim, die uns sehr herzlich in ihrem Atelier empfangen haben, sowie dem Förderverein des Kunsthofes und der Bethanien Diakonissen-Stiftung, die diesen Tag ermöglichten.

Schwangerschaftsabbruch – ein besonderes Tabu?

Seit Beginn unserer Arbeit in der Sternenkinder Beratungsstelle begleiten wir auch Elternpaare, die nach einer schweren Diagnose die Beendigung der Schwangerschaft als einzig denkbaren Weg für sich entschieden haben.

Was ist das Besondere an diesem Thema? Zunächst fällt auf, dass es nochmal mehr zu Unsicherheiten und auch Sprachlosigkeit sowohl beim Fachpersonal, als auch bei Familienangehörigen und Freunden der Eltern führt, sodass die Betroffenen sich häufig isoliert fühlen und sehr darum kämpfen müssen, mit ihrem Leid gesehen und gehört zu werden.

Die Statistik aus 2020 besagt, dass es 3809 Schwangerschaftsabbrüche nach medizinischer Indikation gab, davon 648 nach der 22. Schwangerschaftswoche, also zu einem Zeitpunkt, wo die Schwangere das Baby schon deutlich spürt und wo auch für alle im Umfeld die Schwangerschaft deutlich sichtbar ist.

Das Ringen um eine Entscheidung, wenn man während der Schwangerschaft erfahren hat, dass man ein schwer krankes Kind erwartet, ist für die Elternpaare ein tief eingreifender Prozess, der viele Bereiche umfasst. Das eigene Werteempfinden, die Angst, eine solche Entscheidung zu bereuen oder an den Folgen zu erkranken, die Unsicherheit, ob man von anderen dafür verurteilt wird oder auch die Frage, ob die Partnerschaft dieser besonderen Belastung standhält sind nur einige Themen, die uns in den Beratungen begegnen.

Was sagt die Forschung? Das sogenannte „Post-Abortion-Syndrom (PAS) wurde in den 1980iger Jahren von der US-amerikanischen Pro-Life-Bewegung geprägt, damit einher ging die Behauptung, dass Frauen nach Schwangerschaftsabbrüchen depressiv werden.

Eine in 2006 in Neuseeland durchgeführte Studie wies nach, dass jede zweite Frau nach einer Abtreibung psychisch erkrankt und ein enger Zusammenhang zwischen Depressionen, Angstzuständen, Suizidgefährdung, Suchtverhalten und einer Abtreibung besteht.

In einer von uns durchgeführten kleinen Umfrage wurde deutlich, dass es noch viel Luft nach oben gibt was die Begleitungsangebote, die Kommunikation und Aufklärung und auch was die Haltung gegenüber Eltern, die diesen Weg gehen, betrifft.

Wir sind froh, dass wir in unserer Beratungsstelle solchen Frauen/Paaren eine erste Anlaufstelle bieten können, um in Einzelgesprächen oder Gruppensettings ihre Gedanken zu sortieren, die starken Emotionen zuzulassen und auch die Trauer um das Kind und den nicht erfüllten Lebenswunsch besprechbar zu machen.

Die betroffenen Frauen aus der aktuell laufenden Gruppe konnten schon viele Impulse mitnehmen und sind froh hier keinen mitleidigen Blicken oder bewertenden Kommentaren ausgesetzt zu sein.



Trauerlabyrinth Osnabrück (Johannisfriedhof)

World Wide Candle Lighting (WWCL/ Kerzen gestalten

Auch in diesem Jahr haben wir im Jahreslauf wieder ein besonderes Augenmerk auf das World Wide Candle Lighting gelegt. Wie viele schon wissen ist dieser Weltgedenktag für alle verstorbenen Kinder am zweiten Sonntag im Dezember, an dem traditionell um 19 Uhr ein Licht für die Kinder entzündet wird.

Um eine ganz besondere Kerze ins Fenster stellen zu können, haben wir am 10.12. einen Workshop zum Kerzen gestalten angeboten. Die professionelle Kerzenkünstlerin Wil Borgmann hat uns eine Einführung in die Kunst der Gestaltung mit farbigen Wachsplatten gegeben. Zwei Gruppen haben an diesem Tag -im Hinblick auf den WWCL- wunderschöne und sehr ausdrucksstarke Kerzen gestaltet, die mit Sicherheit am Sonntag ihr Licht in die Welt getragen haben.



Am Tag des WWCL haben wir die betroffenen Familien zu uns in die Beratungsstelle eingeladen, um gemeinsam mit ihnen ihrer verstorbenen Kinder zu gedenken.



Wir haben den Eltern in unseren Räumen verschiedene Stationen aufgebaut. Vor allem die Klagemauer ist dabei gut angekommen. Die Familien haben sie genutzt um noch einmal etwas loszulassen, was sie nach dem Tod ihrer Kinder belastet. Sie konnten dies an die Klagemauer heften, oder in eine Box werfen, die nachher verbrannt wurde.



Auch das von uns vorbereitete Kraftquellen-Memory wurde gespielt und die Begriffe, wie Natur, Versöhnung, Kreativität, etc., regten an, dies mehr in den Alltag zu integrieren.

Schön zu sehen war auch, dass die frischbetroffenen Familien sich gut mit den Familien austauschen konnten, bei denen der Verlust ihres Kindes schon einige Zeit zurückliegt.

Es war ein sehr anregender und berührender Nachmittag.

Politisches

Erfreuliche Entwicklungen

In der Politik scheint die starke Belastung von Eltern, die den Verlust eines Kindes zu tragen haben, angekommen. Im aktuellen Koalitionsvertrag der „Ampel“ wird die Absicht benannt, den Mutterschutz und eine vergütete, zweiwöchige Freistellung für den Partner bzw. die Partnerin auch bei Fehl- bzw. Totgeburt nach der 20. Schwangerschaftswoche zu gewähren.

Wir begrüßen diesen Schritt in die richtige Richtung und hoffen, dass er auch zeitnah umgesetzt wird. Leider bleibt eine entsprechende Unterstützung bei früheren Verlusten aus. Wünschenswert wäre unsererseits ebenfalls zumindest eine zweiwöchige Freistellung für das Elternpaar.

https://www.spd.de/fileadmin/Dokumente/Koalitionsvertrag/Koalitionsvertrag_2021-2025.pdf, S.100 ff

Zitat aus unserem Gästebuch:

„Es ist gut zu wissen, dass es Menschen & Organisationen gibt, die mit Empathie, Erfahrung & Freude an ihrer Arbeit Betroffenen wie uns eine Stütze sind. Macht bitte weiter so!“

Ein Buchtipp von uns:



Ein „Trostbuch“ von Melanie Garanin. Nach dem Tod ihres kleinen Sohnes findet die Illustratorin Melanie Garanin ihren ganz eigenen Weg, um mit ihrer Trauer, Wut und Verzweiflung umzugehen: Sie zeichnet die sogenannten „Kerzentiere“, Tiere die alle eine Kerze tragen. Mal schleppen sie sie, mal balancieren sie sie auf dem Kopf, mal lehnen sie sich an ihr an – immer aber hüten sie ihr Licht wie einen Schatz. Eine Auswahl der tragisch-komischen Zeichnungen ist in diesem Buch versammelt, das mit wenigen Worten, aber umso berührenderen Bildern Licht ins Dunkel bringt. Garanins Kerzentiere geben Mut und verkörpern die ganze Bandbreite von Gefühlen, die der Tod in uns auslöst. Sie ersetzen die passenden Worte, die uns eigentlich immer fehlen. Sie leugnen die Traurigkeit nicht und bringen uns zum Lachen und Weinen, da sie uns daran erinnern, dass nichts unmöglich ist.

Wir finden dieses „Trostbuch“ gut, weil:

- es in wenigen Worten sehr gut die Stimmung nach einem Verlust beschreibt.
- die so wunderbar gezeichneten Tiere einem auch mal ein Lächeln entlocken
- deutlich wird, dass das Licht auch in sehr schwierigen Situationen nicht erlöscht.

Aus unseren Kursen

Gesprächskreis für Frauen nach einem für notwendig erachteten Schwangerschaftsabbruch

Wie geht es den betroffenen Frauen in dem Gesprächskreis? – ein kleiner Einblick

„Alle 3-4 Wochen treffen wir uns im Gesprächskreis. Der Austausch mit anderen betroffenen Frauen hilft mir sehr, mir ganz bewusst Zeit zu nehmen, über den Verlust unseres Sohnes nachzudenken. Die Gespräche der anderen sowie die Situationen, die die anderen erlebt haben, helfen mir einzusortieren, wo ich als Person und in meiner Trauer gerade stehe.“

Zu Beginn eine Kerze für unsere Kinder zu entzünden, ist ein sehr schöner Rahmen für unsere Gespräche. Wir sprechen über alles, was uns auf der Seele liegt:

- Was bedeuten Trauer, Wut und Schuldgefühle für uns?
- Wie gehen wir mit den besonders kritischen Tagen um? (Beerdigung, errechneter Termin, die Weihnachtszeit...)
- Wie reagieren unsere Mitmenschen und Partner?

Wir sollten beispielsweise ein Symbol für unsere Trauer zeichnen. Für mich war es ein Seiltänzer – weil Trauer für mich ein Drahtseilakt ist. Ich habe mir bereits viele Hilfsmittel erarbeitet und bin ganz souverän auf dem Seil. Kommt dann doch ein stärkerer Windstoß, kann es schnell ganz tief hinabgehen. Der Fall ist immer noch tief und unvorhersehbar. Ähnlich berührt haben mich die Bilder der anderen!

Die 2,5 Stunden sind intensiv und befreien mich irgendwie. Es ist verrückt, wie ähnlich und unterschiedlich zugleich die Gedanken und Geschichten von allen Frauen sind.“

Sternenkinder-Café

In unserem Sternenkinder-Café im November, haben wir uns getroffen um gemeinsam zu backen und damit einen Weg in die Adventszeit zu finden. Bei Tee und Kaffee konnten alle Teilnehmenden in Aktion kommen und viele verschiedene Plätzchensorten kneten, ausrollen, ausstechen und auch naschen. Durch die gemeinsame Tätigkeit entwickelte sich ein sehr ausgelassener Austausch, es wurde viel erzählt und auch viel gelacht. Zum Ende konnten die Teilnehmenden ihre eigenen vollgepackten Kekstüten mitnehmen und können sich in den kommenden Wochen beim Adventstee immer wieder an das schöne Beisammensein erinnern.



Folgen Sie uns auf Facebook!

www.facebook.com/SternenkinderBeratungsstelleMuensterOsnabrueck/

Nehmen Sie teil über Facebook an unseren Tätigkeiten und informieren Sie sich so schnell, einfach und aus erster Hand über Veranstaltungen, Medienbeiträge und Neuigkeiten unserer Beratungsstelle.

Sternenkinder in den Medien:

Zeitungsartikel Männertrauer

<https://www.wn.de/muensterland/kreissteinfurt/lengerich/vater-trauern-oft-anders-als-mutter-2416838>

Zeitungsartikel Ibbenbürener Volkszeitung:

http://bethanien-stiftung.de/media/dez_21_sternenkinder_ivz.pdf

37 Grad Film:

Vom Anfang und Ende des Lebens
Arbeiten als Hebamme und Bestatterin

<https://www.zdf.de/dokumentation/37-grad/37-vom-anfang-und-ende-des-lebens-100.html>

**Bethanien Sternenkinder
Beratungsstelle Münster/Osnabrück**

Kienebrinkstr. 15a

49525 Lengerich

T (05481) 32 66 239

sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de

www.bethanien-sternenkinder.de

Bürozeiten

Dienstag: 10.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 - 14.00 Uhr

Freitag: 10.00 - 13.00 Uhr

Wir suchen...

Menschen, die Lust und Zeit haben, uns ehrenamtlich bei unseren Tages – und Wochenendveranstaltungen mit Kuchen oder anderen Köstlichkeiten als Spende zu versorgen!

Aber auch auf anderem Wege können Sie die Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück gerne unterstützen. Vielleicht haben Sie eine Idee; Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Unterstützen Sie unsere Arbeit - Wir freuen uns auch über eine Geldspende auf das unten genannte Konto.

HERZLICHEN DANK!


Herzliche Grüße
Uli Michel & das Team
von Bethanien Sternenkinder
Münster/Osnabrück

Unser Spendenkonto

Bethanien Diakonissen-Stiftung

Evangelische Bank, Kassel

IBAN: DE90 5206 0410 0004 0040 00

Verwendungszweck:

Sternenkinder Münster/Osnabrück