

DAS JAHRESMAGAZIN 2022



Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.

MIT DER TRAUER DURCHS LEBEN GEHEN

Abschied von Sternenkindern /// Stärkende Momente in der Trauer ///

Eine neue Position im Verein ///

Ausblick auf unser Trauerseminar in Bad Bevensen

Inhalt

Jahresmagazin 2022 Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.

- 3 EDITORIAL / IMPRESSUM
- 4 ABSCHIEDSFEIER FÜR STERNENKINDER
- 7 DIE LÜCKE BLEIBT
- 8 AKTIVITÄTEN
Stärkende Momente
- 14 INTERVIEW
Trauerbegleitung – ein Lebensinhalt?
- 17 RÜCKMELDUNG EINER VERWAISTEN MUTTER
- 18 WIR SAGEN DANKE
- 20 DAS SIND WIR
- 22 UNSER VORSTAND UND TEAM
STELLEN SICH VOR
- 24 DAS TEAM UNSERER
TTRAUERBEGLEITENDEN
- 26 EINE NEUE POSITION IM VEREIN
- 27 UNSER NETZWERK
- 28 EINNAHMEN UND AUSGABEN
- 30 AUSBLICK
Einladung nach Bad Bevensen
- 31 STOFFQUADRATE
Zum Gedenken an verstorbene Kinder



14
Jana Riewe und
Justus Lassnig im
Gespräch

11

Wildpark-
Familien-
Wochen-
ende in der
Lüneburger
Heide



4

Abschied von
Sternenkindern

Liebe Unterstützerinnen und Unterstützer, liebe Leserinnen und Leser,



mit diesem Heft „Das Jahresmagazin 2022“ der Verwaisten Eltern und Geschwister Hamburg e.V. möchten wir Ihnen einen Einblick in unsere tägliche Arbeit und die für uns prägenden Projekte geben. Diejenigen, die zum ersten Mal von uns hören oder in diesem Heft von uns lesen, möchten wir herzlich begrüßen. Wir freuen uns, dass Sie sich einen Augenblick Zeit für das Thema Trauerarbeit nehmen. Bei denjenigen, die zu den regelmäßigen Unterstützer*innen und Leser*innen unseres Jahresmagazins gehören, möchten wir uns dafür entschuldigen, dass verschiedene Gründe dazu geführt haben, dass wir im vergangenen Jahr leider kein Jahresmagazin auflegen konnten und bitten dafür um Ihr Verständnis. Wir begleiten Eltern, die um ihre Kinder trauern – ganz unabhängig von der Todesursache. Großeltern und Geschwister finden bei uns ebenfalls einen sicheren Raum für alle Sorgen und Nöte, die das veränderte Leben mit sich bringt. Wir stärken und ermutigen trauernde Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wie wichtig es ist, dass Eltern ihre Trauer auch für still geborene Kinder ausdrücken können, erfahren Sie in dem Bericht „Abschiedsfeier für Sternenkinder“ auf den Seiten 4-6. Von der schlimmen Zeit, in denen Vorfremde und Hoffnung in tiefe Trauer und Verzweiflung umschlagen, berichtet Anja Paschen auf Seite 7. Sehr herzlich danke ich all denen, die uns auch in den Jahren 2021 und 2022 wieder in ganz wunderbarer Weise unterstützt haben! Lesen Sie auf den Seiten 8-13 von den stärkenden Momenten für alle Trauernden, die an unseren Angeboten teilgenommen haben. Dank Ihrer Spenden ist unsere Arbeit überhaupt möglich. Wie der Weg zum / zur Trauerbegleitenden aussehen, diese Arbeit den Blick auf das eigene Leben verändern, und wie wohltuend die Teilnahme an einer Trauergruppe sein kann, darüber berichten wir auf den Seiten 14-17. Einige dankbare Augenblicke von Scheckübergaben mit Spender*innen haben wir für Sie auf den Seiten 18-19 zusammengestellt. In unserem „Heft im Heft“ ab Seite 20 zeigen wir Ihnen, wie sich unser Verein zusammensetzt, welche personellen Veränderungen es gegeben hat, erzählen von der Arbeit unseres Teams der Trauerbegleitenden und stellen unsere Einnahmen und Ausgaben gegenüber. Einen besonderen Ausblick auf das Jahr 2023 finden Sie auf der Seite 30. Die gesicherte finanzielle Grundlage ist die Basis unserer täglichen Arbeit. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und auf Ihre Spenden angewiesen. Unseren innigen Dank richten wir an alle, die unsere Arbeit auf die vielfältigste Weise unterstützen. Bleiben Sie an unserer Seite, damit wir weiterhin für alle Trauernden, die sich an uns wenden, da sein können.

Herzlichst
Ihre Hanka Bliwernitz
Vorsitzende

Fotos: Catrin Eichinger (3); privat: (1); Titelbild: Adobe Stock

Impressum

REDAKTION:
Kira Gantner
Dagmar Schramm
Annemarie Lünig

ART DIRECTION:
Theresa Lammers (Kühn)

FOTOS:
Catrin Eichinger
Volker Lammers

LEKTORAT:
Annemarie Lünig

DRUCK:
Martin Lemcke
Langebartels & Jürgens

HERAUSGEBER:
Verwaiste Eltern und Geschwister
Hamburg e.V. Bogenstraße 26
20144 Hamburg
Tel.: 040 - 45 000 914
Justus Lassnig (V.i.S.d.P.)
Anja Paschen

Kontoverbindung:
Hamburger Sparkasse

DE84 2005 0550 1013 2120 20
BIC: HASPDEHHXXX

Dieses Jahresmagazin ist durch ein Team Ehrenamtlicher entstanden, die mit Engagement und großem Interesse an der Arbeit des Vereins dazu beigetragen haben, dass die Erstellung und der Druck ohne jeglichen finanziellen Aufwand ermöglicht wurden. Wir danken von ganzem Herzen für den großartigen Einsatz und die Verbundenheit.

ABSCHIEDS- FEIER FÜR STERNEN KINDER

Wir gestalten für Eltern, Geschwisterkinder, Angehörige und Freund*innen viermal im Jahr eine Abschiedsfeier für Sternenkinder auf dem Öjendorfer Friedhof mit anschließender Beisetzung.

Text: Anja Paschen Fotos: Catrin Eichinger

///
*Guten Abend an das gesamte
Öjendorf-Team,
mein Mann und ich waren heute bei der
Abschiedsfeier und wollten uns von ganzem
Herzen für die Feier, Ihre Zeit, die Art, wie
Sie durch den Nachmittag geführt haben,
und Ihre Mühen bedanken. Das ist keine
Selbstverständlichkeit und es war eine
so würdevolle, kostbare und ganz besondere
Zelebrierung. Ich hatte kein Gefühl
und auch keine Ahnung, was uns heute
erwarten und wie man selbst damit umgehen
würde. Es hat aber alles übertroffen. Danke,
dass es Sie alle und Ihre Arbeit gibt.
Es macht die ein oder andere schwere
Stunde leichter.*
*Ich wünsche Ihnen alles Gute und
einen schönen ersten Advent.*
Herzliche Grüße
M. & M. P.
///

Seit 2004 sind die Kliniken in Hamburg per Bestattungsgesetz verpflichtet, stillgeborene Kinder unter 1.000 Gramm Geburtsgewicht, die nicht bestattungspflichtig sind, nach Einäscherung würdevoll auf einem Friedhof beizusetzen. Der Verein „Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.“ hat sich damals überlegt, die Eltern mit in die Beisetzung einzubeziehen. Mittlerweile gibt es bereits die zweite große Grabstelle für Sternenkinder auf dem Friedhof Öjendorf. Viermal im Jahr organisieren wir die Bestattungen, bei denen die Familien im Rahmen einer Abschiedsfeier ihrer verstorbenen Kinder gedenken. Nachdem zwischenzeitlich eine weitere Organisation mit in die Gestaltung der Feier eingebunden war, liegt diese seit Januar 2022 wieder ganz in den Händen unseres Vereins. Darüber sind wir sehr glücklich. Unterstützt durch Bestattungsinstitute, die die Sternenkinder aus den Kliniken holen und uns den Korbsarg spenden, organisieren wir im Team diese Stunden

des Abschieds. Pro Feier wird ein Korbsarg bestattet, in dem sich eine Urne mit der Asche der Sternenkinder befindet. Die gemeinsam mit einer Pastorin oder einem Pastor durchgeführten Feiern sind christlich geprägt, aber weltanschaulich offen.

Neu: Sternenkinder-Café

Seit Beginn der Corona-Pandemie waren leider keine Treffen mehr direkt im Anschluss an die Feier im Informationszentrum des Friedhofs möglich. Deshalb gibt es seit Juli 2022 unser neues Angebot eines „Sternenkinder-Cafés“. Es findet einmal im Monat neben unseren Vereinsräumen in der Gemeinde St. Andreas am Nachmittag statt und dient zum offenen Austausch untereinander. Unterstützt durch eine Trauerbegleiterin können dabei Eltern anderen ähnlich oder gleich Betroffenen begegnen, sich hilfreich begleitet und gesehen fühlen. Das Café ist kostenfrei und wird durch Spenden finanziert. Es ist für alle Eltern offen, die um ein Sternenkind trauern, unabhängig davon, in welcher Schwangerschaftswoche das Kind verstorben ist.

///
*Lieber Herr L.,
haben Sie vielen Dank für diese Bilder, Ihre
Worte und die unbeschreiblich schöne
Abschiedsfeier in dieser Woche. Wir hatten
nicht mit so viel Zuwendung und liebe-
vollem Aufwand gerechnet. Sie haben das
wirklich so toll ausgerichtet, dass es
meinen Mann und mich sehr berührt
hat. Danke, dass wir mit Ihnen unser kleines
Sternchen verabschieden durften.*
Herzliche Grüße
Ihre C. und D. M.
///



Lieber Herr L.,

viel zu spät, aber dennoch nicht weniger von Herzen, möchten mein Mann und ich uns bei Ihnen für die sehr würdevolle Abschiedsfeier im Januar bedanken. Es war natürlich kein leichter Tag für uns, aber Sie und Ihre Kolleginnen haben diesen Tag des Abschieds so schön gestaltet. Vor allem haben Sie die richtigen Worte für unsere Trauer gefunden. Tatsächlich hat die Gemeinschaft mit Ihnen und den anderen Eltern es uns leichter gemacht, Abschied von unserem Sternenkind zu nehmen. Es ist ganz beeindruckend, wie viel Herzblut Sie alle in diesen Verein stecken.

Alles Gute

S. & A. N.

September 1997. Kurz vor Ende der 37. Schwangerschaftswoche bekommt Anja Paschen Rückenschmerzen. Sie fragt sich, wann sich das Kind zuletzt bewegt hat, wird unsicher, geht in die Klinik. Dort kann nur noch der Tod festgestellt werden. „Sie ist einfach in meinem Bauch verstorben“. Es war Anja Paschens erstes Kind. Mit der Nachricht öffnet sich der Boden unter ihr. „Ein totaler Albtraum.“ Sternenkinder nennen viele solche vor der Geburt verstorbenen Kinder. Allein 2021 wurden in Deutschland nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 3.420 Kinder tot geboren. Von Totgeburt spricht man ab der 24. Schwangerschaftswoche oder einem Geburtsgewicht von 500 Gramm. Frühere Fehlgeburten sind häufiger, aber statistisch schwerer zu erfassen. Auch diese Verluste schmerzen viele der werdenden Eltern. Obwohl es so viele Sternenkinder gibt, ist die Trauer um sie kaum sichtbar. Ihre Eltern fallen durch die ohnehin losen Maschen des gesellschaftlichen Auffangnetzes für Hinterbliebene. Wo Trauer sonst im gemeinsamen Erinnern einen Platz findet, wirft der Tod eines Sternenkinds Fragen auf: Wie ein

beim Namen, als „Geschwisterchen von“ oder als Sternenkind. Ein Mann reicht dem Paar hinter sich eine Packung Taschentücher. Nur drei sind in Begleitung von Angehörigen gekommen, niemand mit Kindern. „Immer wieder kommen ganze Familien“, berichtet Anja Paschen. Manche seien aber lieber zu zweit. Gerade die, die im Umfeld wenig Verständnis erleben. Vielen werde gesagt, sie müssten ihr Kind loslassen, um weiterzuleben. „Das kann man nicht“, Anja Paschen spricht mit Nachdruck, „und das will man auch nicht“. Schon vor der Geburt denken, planen, essen, verzichten Eltern für ihr Kind mit, bauen eine Bindung auf. Diese Beziehung endet nicht mit dem Tod des Kindes, sie wird auch nicht von Trauer ersetzt. „Weil ich mich immer in Relation zu dem Kind aufstelle.“ Wie? Darüber wird viel in den Gruppen gesprochen. Die kleine Trauergemeinde verlässt in Zweierreihen die Halle, folgt stumm Anja Paschen, die mit einer Kollegin das Weidenkörbchen trägt. Draußen ist es kalt, aber klar. Als sie zwischen Kindergräbern den Weg zum Gedenkort für Sternenkinder einschlagen, lösen sich die Reihen auf und die Angehörigen stellen sich um das offene Grab. Nacheinander treten sie vor, manche flüstern etwas, legen Blumen nieder,

DIE LÜCKE BLEIBT

Tausende Eltern verlieren jedes Jahr ihr Kind noch vor der Geburt. Öffentlich findet ihre Erfahrung wenig Raum, trifft im Umfeld oft auf Unverständnis: Wie trauert man um einen Menschen, den man nie kennengelernt hat?

Leben betrauern, das noch gar nicht richtig angefangen hat? Ein Kind, das man nie kennenlernen durfte, bei dem Geburts- und Todestag eins sind? Februar 2023. „Abschiedsfeier Sternenkinder“ steht am Eingang einer Trauerhalle des Hamburger Friedhofs Öjendorf. Innen empfängt Anja Paschen die Gäste, verteilt Programmhefte. Als Trauerbegleiterin im Verein „Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.“ leitet sie sonst Trauergruppen, heute organisiert der Verein die Feier mit. Seit 2004 wird in diesem Rahmen die Asche der Hamburger Sternenkinder gemeinsam beigesetzt. Auf Wunsch oder ab einem Geburtsgewicht von 1.000 Gramm richten Eltern die Bestattung selbst aus. Der Saal füllt sich langsam. Wer eintritt, darf sich ein buntes Windlicht aussuchen, zwischen den Bänken nach vorne gehen und es vor dem Weidenkörbchen abstellen, in dem die Asche der Sternenkinder aufgebahrt ist. Die Eltern setzen sich paarweise auf die Bänke, halten einander im Arm oder an der Hand. „Ein Ende, das sich keiner vorstellen kann“, nennt der Pastor ihren Verlust. Jetzt gelte es, „ihnen im Leben einen Platz zu geben.“ Jedes Kind wird genannt:

nehmen Abschied. Rituale können helfen, einen Weg durch die Trauer zu finden. Manche Eltern schneiden etwa an Weihnachten einen Zweig aus dem Tannenbaum und legen ihn am Gedenkort des Kindes ab. „So ist da eine sichtbare Lücke“, erklärt Anja Paschen, „und eine Verbindung zwischen dem Zuhause und dem Ort.“ Anlässe wie Weihnachten, Geburts- und Todestage bringen viele näher an ihre Trauer, auch sie selbst. „Mir ist immer wichtig gewesen, dass das ihr Tag ist“. Über ihre erste Tochter spricht sie etwas leiser und etwas langsamer als über ihre Arbeit im Verein. Früher hat sie dort selbst eine Trauergruppe besucht, später eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht. „Ich wollte in Gedenken an sie weiterleben.“ Sie und ihr Mann haben noch drei weitere Kinder bekommen. Über die erste Tochter, Tod und Trauer sprechen sie mit ihnen ganz offen: „Ihre Schwester gehört zu ihrem Leben.“ Erst vor kurzem habe sie ihre Jüngste gefragt, ob das manchmal zu viel sei. „Nee, ist doch klar“, habe die geantwortet, „das gehört zu uns.“ Anja Paschen lacht. „Das fand ich gut.“ **Selma Hornbacher-Schönleber**



Sehr geehrter Herr L.,

recht herzlich möchten wir uns bei Ihnen sowie allen anderen Akteuren, die an der Gestaltung der Sternenkinder-Trauerfeier mitgewirkt haben, bedanken. Vielen, vielen Dank! Es hat uns rundherum alles sehr gefallen und die sehr schöne, sehr liebevoll und sehr respektvoll gestaltete Trauerfeier einschließlich der Bestattung ließ uns den Abschied, wenn auch immer noch schmerzlich, friedlich und für uns stimmig annehmen. Wir wünschen Ihnen allen weiterhin viel Erfolg und Zuspruch für Ihr Engagement und Ihre Arbeit im Verwaiste Eltern & Geschwister HH e.V.

Mit freundlichen Grüßen

A. & G. S.

Das tat gut! Stärkende Momente im Rückblick

in Verbindung, Austausch und gemeinsamem Erleben

SEPTEMBER 2022

Waldwanderung für Verwaiste Geschwister

Anfang September 2022 habe ich die Teilnehmer*innen der beiden Gruppen für Verwaiste Geschwister (ab 18 Jahren) zu einem Waldspaziergang im Klövensteen eingeladen. Das abwechslungsreiche und weitläufige Waldgebiet liegt an der westlichen Grenze Hamburgs und lädt zum Durchatmen sowie Erholen ein. Die Idee zu der Wanderung ist aus dem Wunsch entstanden, eine Aktivität in der Natur anzubieten, bei der sich die Teilnehmer*innen beider Geschwistergruppen kennenlernen und austauschen können. So manches lässt sich beim gemeinsamen Wandern leichter erzählen und der Wald ist eine wunderbare Umgebung, um eine Pause vom beständigen Karussell der Gedanken zu machen. Gefühle und Empfindungen zeigen sich eher, wenn wir gedanklich zur Ruhe kommen, und Bewegung entspannt den Körper. Um 10 Uhr sind wir also zu sechst an der S-Bahn-Haltestelle in Rissen gestartet und vier Stunden lang durch den wunderbaren Klövensteen gewandert. Die Sorgen um das Wetter haben sich schnell zerschlagen, war es in der Nacht doch noch recht ungemütlich gewesen. Unser Spaziergang verlief ohne einen Tropfen Regen, und am Ende wurden wir sogar mit Sonnenschein belohnt. Zu Beginn gab es eine kurze Runde, in der die Teilnehmer*innen sowohl etwas über sich selbst als auch über ihre verstorbenen Geschwister erzählen konnten. Auf dem Weg entstanden bald Gespräche, Erinnerungen wurden ausgetauscht, Gemein-

samkeiten und Unterschiede im Erleben der Trauer benannt. Zwischendurch gab es die eine oder andere Pause mit einem Gesprächsimpuls oder einer Frage. Wir haben uns darüber unterhalten, was die verstorbenen Geschwister mit dem Wald verbunden hat und ob es gemeinsame Erlebnisse in der Natur gab, die lebhaft in Erinnerung geblieben sind. Wie gerufen kam nach der Hälfte der Strecke dann die „Ponyhof Waldschänke“, wo wir uns mit Kaffee und Pommes versorgen und gemütlich zusammensitzen konnten. Manchen der Teilnehmer*innen ist es nicht leichtgefallen, zu diesem Spaziergang zu kommen – ganz bewusst etwas zu tun, was an den Verlust der Geschwister und an die damit verbundene Trauer erinnert. Doch was als tröstlich erlebt wurde, ist die Verbundenheit untereinander – ein gegenseitiges Verstehen – sowie der Respekt vor dem ganz eigenen Trauerweg jedes und jeder Einzelnen. Als wir nach vier Stunden wieder an der S-Bahn in Rissen ankamen, wirkte die Stimmung gelöst und nachdenklich zugleich. Das Gehen und Reflektieren in der Natur, das Erinnern und Bewusstmachen – alle schienen ein wenig mehr bei sich selbst angekommen zu sein. Diese Zeit, in der die Trauer gefühlt und integriert werden kann, ist in unserem stressigen und hektischen Alltag keine besonders heilsamer Ort.

Jana Riewe

Januar bis Dezember 2022

Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder

In der Trauer fehlen oft Worte für Gefühle, die die Trauernden in der Intensität so bisher nicht erlebt haben. So ist der kreative Gestaltungsprozess durch die Auswahl und Beschäftigung mit Farben, durch Malen und Gestalten eine Brücke zum Wort, zum Satz, zum Ausdruck und damit Verständnis der eigenen momentanen Befindlichkeit und Lebenssituation. Ebenso können sich beim Malen die Gefühle strukturieren, ordnen und die malende Person erlebt sich wieder mehr als als Schöpfer oder Schöpferin ihres Lebens. Diese erlebte eigene Schöpferkraft ist sehr entscheidend, denn sie hilft den Trauernden, Selbstwirksamkeit zu erleben im Sinne von: Ich bin trotz des schmerzhaften Verlustes handlungsfähig. Im Trauerprozess zerbrechen alte Ordnungen, innerlich wie äußerlich, und im Gestalten erfährt die oder der Gestaltende Strukturierung, Ordnung und Stärkung. Der kreative Gruppenprozess bietet somit Ressourcenstärkung, Halt, die Ausdrucksmöglichkeit schmerzhafter Gefühle, ebenso die Entdeckung neuer Handlungsmuster durch Probedarstellen im Bild. All diese stärkenden Erfahrungen konnten die Teilnehmer*innen der kreativen Trauerjahresgruppe im Jahr 2022 machen. Die Gruppe war wegen

der Unsicherheiten im Zusammenhang mit Corona zunächst für ein halbes Jahr gestartet, doch schnell war klar, die Gruppe möchte für weitere sechs Mal, somit ein ganzes Jahr, zusammenbleiben. So entsprach es auch dem eigentlichen Konzept. Alle Teilnehmer*innen haben durch den kreativen Ausdruck noch einmal ganz neue und bereichernde Erfahrungen auf dem Weg ihres Trauerprozesses gemacht, insbesondere die entlastende Erfahrung durch den kreativen Ausdruck ihrer Gefühle erfahren und somit vom Mal- und Gruppenprozess sehr profitiert. Oft gilt es, für den kreativen Ausdruck bei Erwachsenen eine innere Hürde zu überwinden, die jedoch im spielerischen Malprozess schnell überwunden werden kann. Thematisch habe ich mich als Leiterin sowohl an den Themen im Jahresverlauf orientiert, als auch an Themen, die sich im gemeinsamen Gruppenprozess ergeben haben. Jedes Treffen hatte einen strukturierten Verlauf und war thematisch abgeschlossen. Alle haben auf ihre Weise zu einem gelingenden Gruppenprozess beigetragen, und jede und jeder hat für sich eigene stärkende und bestärkende Erfahrungen gemacht, die neue Schritte ins Leben ermöglicht haben. **Martina Barnert**

»OFT GILT ES,
FÜR DEN
KREATIVEN
AUSDRUCK BEI
ERWACHSENEN
EINE INNERE
HÜRDE ZU
ÜBERWINDEN«



3. SEPTEMBER 2022

Ein Ostseetag für verwaiste Mütter

Zum sechsten Mal fand am 3. September 2022 der Ostseetag für verwaiste Mütter statt. „Zu zweit als Trauerbegleiterinnen trafen wir uns an diesem windigen Samstag mit elf Frauen in Rettin am Strand.“ Wir liefen von dort los immer am Strand entlang bis nach Pelzerhaken. In Gesprächen, zu zweit, zu dritt oder auch mal still für sich allein, am Leuchtturm vorbei, wo wir eine Pause einlegten. Dort gestalteten die Mütter gemeinsam ein Schiff im Sand und setzten kleine Steine als Passagiere (die Kinder) symbolisch hinein. Es gibt immer ein Symbol, das uns begleitet. In der Vorbereitung hatten wir danach Texte herausgesucht und auch Ideen und Material

zum Gestalten. Dieses Mal war es der „Wind“, der uns begleitete – nicht nur wirklich, sondern eben auch in den Texten und der Herangehensweise an diesem besonderen Tag mit den

Kindern im Herzen. Es ging darum, die Kraft des Windes auf die Gefühle zu übertragen, mit denen die Mütter durch ihr Leben gehen: von der Windstille bis zum Orkan! Aus mitgebrachten, aber auch gesammelten Muscheln, Federn, Stöckchen und Steinen gestaltete nach dem Spaziergang jede für sich ein Windspiel. Wir saßen dazu in einem Restaurant, das uns die kreative Arbeit nach dem Essen noch ermöglichte. Zum Abschluss am Wasser ließen wir alle gemeinsam Blütenblätter erst fliegen und dann schwimmen – ein Symbol der Verbundenheit untereinander, mit dem Wasser und dem Wind. Die Frauen verstanden sich untereinander, weil sie alle wussten, warum sie dabei waren. Keine musste sich vorstellen oder sich zusammenreißen. Auch im Jahr 2023 wird es diesen wunderbaren Tag an der Ostsee für die verwaisten Mütter geben.

Claudia Mihm und Anja Paschen



5. NOVEMBER 2022

Schreibworkshop

Zwölf Personen hatten sich für das Angebot des Schreibworkshops angemeldet, zwei weitere standen auf der Warteliste. Schreiben scheint eine gute und willkommene Art zu sein, mit der Trauer um einen geliebten Menschen umzugehen. Die Teilnehmer*innen kamen teilweise aus den bestehenden Trauergruppen, doch auch Neue wagten sich vor, diese Methode einmal auszuprobieren. Die Eltern und Geschwister stellten mit ersten Texten ihr Kind, ihren Bruder oder ihre Schwester vor und sprachen dabei über deren Besonderheiten und über die Art des Verlusts. Danach stärkten sich die Teilnehmer*innen in einer kleinen Pause an herzhaften Brötchen, Kuchen, Kaffee, Tee und tauschten sich aus. Nach der Pause wurde ein freier Text verfasst. Zwei Personen entschieden sich dafür, an einem anderen Ort zu schreiben: im Flur und im Sofazimmer. Im Anschluss fand sich die Gruppe wieder zusammen, die Texte wurden vorgelesen und es kam zu einem Austausch. Im Schreibworkshop ging es nicht um die Produktion

„gelungener“ Texte, sondern um das Annähern an das eigene Empfinden, so schmerzhaft es auch sein mag, und darum, die Sprachlosigkeit zu überwinden – oder aber auch, ihr zu begegnen. Es ergaben sich Gespräche über Trauer und dem Umgang damit, auch bei einer weiteren Pause mit Snacks und Getränken. In der Abschlussrunde äußerten die meisten, erschöpft und dankbar zu sein, dass der Workshop eine intensive Erfahrung gewesen sei und sie Zugang zu ihren Gefühlen gefunden hätten. Im geschützten Rahmen der Veranstaltung war es für die Mehrzahl einfacher als allein zu Hause, sich ihren intensiven Gefühlen zu stellen. Natürlich kam es vor, dass Teilnehmer*innen ihre Texte nicht vorlasen oder nichts schreiben konnten, sondern sich lieber darüber austauschten, wie es ihnen mit dem Thema erging. Auch dies war willkommener Teil des Workshops. Mehrere Teilnehmer*innen regten an, man solle solche Schreibworkshops regelmäßig anbieten.

Miki Cartus & Susanne Sakel

30. SEPTEMBER-2. OKTOBER 2022

Wildpark-Wochenende in der Lüneburger Heide

Nachdem am Freitagabend die Quartiere in Schäferwagen bzw. Appartements bezogen waren, trafen sich die Teilnehmer*innen im Wildparkrestaurant zum gemeinsamen Abendessen. Im Anschluss lernte man sich bei der Gestaltung von kleinen Anhängern zum Gedenken an die verstorbenen Kinder, Eltern oder Großeltern näher kennen. Am Sonnabend folgte nach „Chinesischem Morgengruß“ und Frühstück der erste Höhepunkt im wahrsten Sinne des Wortes: Wir stiegen in den Heide-Himmel, den höchsten Baumwipfelpfad Norddeutschlands. Auch wenn in 45 Meter Höhe der versprochene Ausblick „bis zum Hamburger Hafen“ aus Gründen der herbstlichen Sicht nicht ganz erreicht wurde, war es ein tolles Erlebnis – gekrönt von hunderten Seifenblasen, die die Teilnehmer*in-

nen im Gedenken an die Verstorbenen in den diesig-verhangenen Himmel schickten. Am Nachmittag bot sich die Gelegenheit, den Wildpark auf eigene Faust zu erkunden. In der Dämmerung trafen sich alle zum gemeinsamen Grillen am Feuer, und bei Klönschnack und Gesang zur Gitarre und Mandoline (vielen Dank an die Musiker!) trotzte man noch lange den herbstlichen Temperaturen. Am Sonntag hieß es nach dem Frühstück schon bald Abschied nehmen: Durch den „Tunnel der Liebe“ wurden alle Teilnehmenden nacheinander wieder in den Alltag entlassen. Nicht nur die am ersten Abend gestalteten Anhänger sowie ein schöner Traumfänger, den jede Familie erhielt, werden die Teilnehmer*innen noch lange an dieses tolle Wochenende erinnern. **Olaf Wittmann**



Fotos: privat(3)



NOVEMBER 2022

Yoga für Trauernde

Im November 2022 fand ein Yoga-Entspannungs-Abend in unseren Räumlichkeiten statt, extra für Trauernde. Warum extra? Viele von den Teilnehmerinnen wagten es zu diesem Anlass das erste Mal nach dem Tod ihres Kindes, auf die Matte zu gehen und sich durch körperliche Übungen zu spüren, Grenzen zu erfahren, aber sich auch bewusst eine Auszeit zu nehmen. Sich persönlich etwas zu gönnen, sich zu erholen von der schweren „Trauerarbeit“. Spezielle Atemübungen beruhigten auch das angespannte Nervensystem; Körper, Geist und Seele wurden insgesamt ruhiger und dies ist wiederum sehr förderlich für den weiteren Weg der trauernden Eltern. Der geschützte Raum und die Gemeinsamkeit ihrer schweren Verluste erleichterte es den Teilnehmerinnen, unser Angebot anzunehmen und sich auf den Weg zu machen. Sie waren bereit dafür. Im Anschluss gab es noch einen gemeinsamen Austausch, sodass alle gelöst sowie gestärkt und entspannt nach Hause gehen konnten. Wir bekamen viele positive Rückmeldungen, sodass wir uns dazu entschlossen haben, dieses Angebot ab 2023 einmal monatlich stattfinden zu lassen. **Beate Budendorf**



AM 10. SEPTEMBER 2022

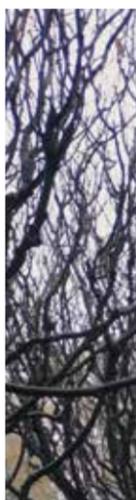
Welttag der Suizidprävention

Am 10. September 2022 fand am Welttag der Suizidprävention in der Hauptkirche St. Jacobi ein Gedenkgottesdienst statt. Das Thema dieses Gottesdienstes, den wir gemeinsam mit der Kirchengemeinde St. Jacobi - Danke, liebe Pastorin Kleist! - und anderen Hamburger Beratungsstellen organisiert und durchgeführt haben, lautete „Anker bei Schiefelage“. Aus der eigenen Betroffenheit brachten sich Mitglieder unseres Vereins, Birte und Holger Knuth, bei der Gestaltung des Gottesdienstes sehr berührend mit ein. Holger Knuth fertigte in seiner Werkstatt zu Hause 25 Holzanker an, die vor und nach dem Gottesdienst gegen eine Spende abgegeben wurden. Birte Knuth berichtete sehr ausdrucksstark von der Trauer um ihren gemeinsamen Sohn und davon, wie sie und ihr Mann angesichts dieses schweren Verlusts gemeinsam neuen Lebensmut gefunden haben. Ein fester Anker war und ist für die beiden unser Verein Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.; „die Besuche im Verein, die Gespräche und der Austausch in der Gruppe taten uns gut“. Beim anschließenden Kerzenritual hatten alle Teilnehmer*innen des Gottesdienstes die Möglichkeit, ein Licht für ihre Verstorbenen anzuzünden und zusätzlich einen Gedanken aufzuschreiben.

26. NOVEMBER 2022

Trauerwanderung für verwaiste Eltern

AMICIS ET QUIETI - Der Ruhe und den Freunden geweiht. So steht es an der Hütte im Jenischpark mit den ovalen Fenstern. Hier endet die Trauerwanderung der zwölf Teilnehmer*innen. Und die Inschrift passt: Nach unserem gemeinsamen Weg durch den grünen Ring von Hamburg hat man am Ende des Tages das Gefühl, im Kreis von Vertrauten zu sitzen. Schweigend waren wir vormittags bei trübem Wetter in Stellingen aufgebrochen, mit einem kleinen steinernen Herzen, welches wir an die Eltern verteilten, als Symbol für das verstorbene Kind fest in der Hand. Unsere Schritte führten uns durch den grünen Gürtel von Hamburg. Dann ein kurzer Textimpuls hier, eine leuchtende Kerze dort. Innehalten und sich besinnen und alles zulassen dürfen. Unsere Füße trugen uns weiter, aber nun liefen wir gemeinsam. Erzählten einander, hörten einander zu. Später wärmten wir uns in den Räumen der Freien Evangelischen Gemeinde Hamburg-Bahrenfeld auf, die uns freundlich und umstandslos ihre Räumlichkeiten überlassen hatte, und stärkten uns bei einem kleinen Imbiss. Als alle an einem Tisch saßen und von den Kindern erzählten, stellte sich eine tiefe Verbundenheit zu den anderen Eltern ein. Diese Begegnungen sind wertvoll und bilden einen tröstlichen Gegenpol zu der sonst so oberflächlichen Außenwelt. Schließlich erreichten wir unseren Endpunkt im Jenischpark, wo wir in der Freundes-Hütte zu einer Abschlussrunde zusammenkamen. Und obwohl der Anlass ein trauriger war, gehen alle erfüllt, erschöpft und dankbar auseinander, mit einem kleinen steinernen Herzen in der Hand. *Horst Busch und Susanne Sakel*



5. NOVEMBER 2022

Spaziergang mit Eltern von Sternkindern

Am Anfang stand der Gedanke, ein besonderes Angebot zu machen, das eine Erweiterung der regelmäßig stattfindenden Gruppen darstellen sollte. Deshalb taten wir uns im Team der Trauerbegleiter*innen zu zweit zusammen, sprachen die Eltern von Sternkindern aus laufenden oder auch ehemaligen Gruppen an und machten uns mit ihnen unter freiem Himmel auf den Weg. Mit sechs Teilnehmenden ging es dann darum, miteinander ins Gespräch zu kommen, die Perspektive zu wechseln und eventuell auch Parallelen zum eigenen Gefühlsleben in der Natur zu entdecken. Von unserem Treffpunkt am Tierpark Hagenbeck liefen wir erst mal in die sogenannte „Stellinger Schweiz“, durch die Schrebergärten und an der Kollau entlang bis ins Niendorfer Gehege. Dabei kam es auf die eigentliche Strecke nicht an, sondern es ging darum, sich zu zweit, zu dritt oder zu mehreren auszutauschen, zu wissen, dass man sich nicht erklären muss, sondern sich ohne viele Worte versteht. Dennoch - oder gerade deshalb - wurden immer wieder ähnliche Fragen gestellt: Was war passiert? Wie lange ist es her? Wie kann die Verbindung zu dem verstorbenen Kind gehalten werden? Dies unter dem blauen Himmel zu tun, immer wieder nach oben zu schauen, sich verbunden zu fühlen mit der Natur und dem, was sie für uns bereithält - das tat allen Müttern und dem Vater gut. Vorbereitet hatten wir als Trauerbegleiterinnen berührende Texte, kleine Jutebeutel zum Sammeln von Naturmaterialien, kleine Erinnerungen an den Tag liebevoll verpackt zum Mitgeben. Wir sind nicht nur eine große Runde gelaufen, es war auch eine runde Unternehmung, die allen gut getan und gefallen hat. Im Jahr 2023 soll dies gerne wiederholt werden. Dann möchten wir ein Angebot für alle verwaisten Eltern machen und uns mit dem schon vorhandenen Angebot des Pilgerns für Trauernde aus dem Verein zusammentun. **Tamara Gailberger und Anja Paschen**

Fotos: privat (3)

2. SONNTAG IM DEZEMBER 2022

Gedenkgottesdienst im Michel

Der zweite Sonntag im Dezember ist seit vielen Jahren der weltweite Gedenktag für verstorbene Kinder (Worldwide Candle Lighting). Der Gedanke dahinter ist die Verbindung untereinander im Gedenken an verstorbene Söhne, Töchter, Brüder und Schwestern. Um 19 Uhr Ortszeit werden Kerzen in den Fenstern angezündet und gehen so als Lichterting um die ganze Welt. Ein schönes, tröstendes Bild. Seit nunmehr 23 Jahren wird an diesem Abend ein Gottesdienst in der Hauptkirche St. Michaelis (Michel) gefeiert - eine Veranstaltung von den Verwaisten Eltern und Geschwistern Hamburg e.V. und der dortigen Kirchengemeinde. In enger Abstimmung mit Hauptpastor Alexander Röder und Michelkantor Magne H. Draagen wurde der Gottesdienst für den 11. Dezember 2022 geplant und durchgeführt. Hauptpastor Röder musste unseren gemeinsamen Gottesdienst leider kurzfristig absagen; Pastor Dr. Stefan Holtmann ist daraufhin spontan eingesprungen und hat ihn wunderbar vertreten. In diesem Jahr haben über 600 Personen an der Gedenkfeier teilgenommen. Teilnehmende aus unseren Gruppen lesen in jedem Jahr die sogenannten Fürbitten. In diesen selbst verfassten Texten wird der verstorbenen Kinder und Geschwister gedacht. Dabei entstehen jedes Jahr berührende Zeugnisse der Trauer. So manch ein Lesebeitrag rührt zu Tränen. Auch musikalische Beiträge der Eltern und Geschwister wurden schon zu Gehör gebracht. Für viele Familien aus unserem Verein ist dieser Sonntag einer der wichtigsten Tage im Jahr geworden. An diesem Abend finden auch immer alle Gedenkteppiche des Vereins ihren - für alle gut sichtbaren - Platz im Michel. Darauf dargestellt sind in vielen kleinen selbst gestalteten Quadraten die Verstorbenen und Erinnerungen an sie. Ab 17.30 Uhr können Erinnerungskerzen am Lichterbaum entzündet werden. Später im Verlauf des Gottesdienstes werden im Rahmen eines berührenden Rituals vier Kerzen in den Kreuzgang der Kirche getragen: eine für die trauernden Mütter, eine für die trauernden Väter, eine für die trauernden Geschwister, eine für alle Trauernden.

„DIESE ARBEIT VERÄNDERT DEINEN BLICK AUFS LEBEN“

Mit Justus Lassnig und Jana Riewe bereichern zwei neue Gesichter das Team der Verwaisten Eltern. Justus leitet seit Februar 2023 die Geschäftsstelle, kümmert sich um Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising. Zuvor war er seit November 2021 für die Koordination und inhaltliche Leitung im Verein verantwortlich. Jana betreut als Trauerbegleiterin seit 2021 die beiden Gruppen für erwachsene trauernde Geschwister. Beide haben eine Trauerbegleiter-Ausbildung im Lotsenhaus gemacht, einer Institution von Hamburg Leuchtfeuer.

Text: Kira Gantner Foto: Catrin Eichinger



Im Gespräch:
JANA UND JUSTUS
Der Weg zur
Trauerbegleitung

Warum haben Justus und Jana sich dafür entschieden, sich mit Tod und Trauer auseinanderzusetzen? Was für sie die wichtigsten Eigenschaften einer Trauerbegleiter*in sind und wie sie für ihre eigene Seelenhygiene sorgen, darüber hat Kira Gantner mit ihnen gesprochen.

Kira: Ihr habt beide eine Ausbildung zum / zur Trauerbegleiter*in absolviert. Warum habt ihr euch dazu entschlossen?

Justus: Für mich war der Tod meines Vaters der Auslöser dafür, mich mehr mit den Themen Sterben, Tod und Trauer zu beschäftigen. Mein Vater hatte 2007 einen Schlaganfall und ist nach neun Monaten Kampfzeit gestorben. Für unsere Familie war es eine Zeit des Begreifens, des Zusammenhalts und des Planens; gleichzeitig war diese schwere Zeit auch ein wunderbares Geschenk.

Kira: Warum war sie auch ein wunderbares Geschenk?

Justus: Es war wunderbar insofern, dass Menschen uns in der ganzen Zeit Hilfe angeboten haben, gemerkt haben, da wird was gebraucht, und auf uns zugegangen sind. Nachdem ich das erleben durfte, war es mir wichtig, etwas zurückzugeben. Ich habe zunächst ehrenamtlich für einen ambulanten Hospizdienst als Lebens- und Sterbebegleiter gearbeitet. Mir ist während dieser Zeit jedoch klar geworden, dass unser „Auftrag“ mit dem Tod der betroffenen Person endet. Dabei bleiben die Angehörigen einfach zurück. Das war der Grund, warum ich mich für eine Ausbildung zum Trauerbegleiter entschieden habe.

Jana: Ich habe mir schon als Jugendliche sehr viele Gedanken darüber gemacht, was der Sinn des Lebens sein könnte, und Themen wie Verlust, Sterben und Tod gehören für mich mit dazu. Diese Auseinandersetzung war so ein bisschen der rote Faden in meinem Leben. Durch die Ausbildung zur Krankenschwester habe ich früh mitbekommen, dass Menschen mit Verlusten konfrontiert werden. Ich denke, es ist eine gute Sache, wenn man gemeinsam herausfinden kann, was hilfreich ist, um damit umzugehen.

Kira: Ihr habt dann beide unabhängig voneinander die Ausbildung zum / zur Trauerbegleiter*in gemacht. Inwiefern hat euch diese Ausbildung neue Blickwinkel eröffnet? Gab es Aha-Momente?

Jana: Ich habe erfahren, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, durch diesen Trauerprozess hindurchzugehen. Wir neigen manchmal dazu, anderen diese Kompetenz abzusprechen. Als Trauerbegleiterin ist es nicht meine Aufgabe, gute Ratschläge

» DAS AUSHALTEN-KÖNNEN IST GANZ WICHTIG UND MUSS IN DER TRAUERARBEIT HÄUFIG UMGESETZT WERDEN «

Justus

zu verteilen. Es ist meine Aufgabe, da zu sein und manchmal auch einfach nur mit auszuhalten.

Justus: Da kann ich nur zustimmen. Das Aushaltenkönnen ist ganz wichtig und muss in der Trauerarbeit häufig umgesetzt werden. Aushalten, dass mein Gegenüber gerade etwas Zeit braucht. Aushalten, dass da gerade Tränen fließen.

Jana: Aushalten, dass auch mal geschwiegen wird.

Justus: Genau. Ich erlebe das zum Beispiel, wenn Hinterbliebene im Büro der Verwaisten Eltern anrufen. Manchmal herrscht dann am Telefon plötzlich Stille und der Anrufer oder die Anruferin fängt an zu weinen. Ich sage häufig in diesem Augenblick: „Ich merke, das Reden fällt Ihnen gerade sehr schwer. Lassen Sie Ihren Tränen ruhig freien Lauf und nehmen sich diese Zeit. Wenn Sie dann noch einmal tief ein- und ausgeatmet haben und wieder bei sich sind, kommen Sie zurück zu unserem Telefonat. Ich warte hier auf Sie und bin für Sie da. Ich kann diese Situation gut aushalten.“

Kira: Ihr habt während der Ausbildung viel gelernt, aber was sind die Fähigkeiten, die man als Trauerbegleiter*in aus eurer Sicht mitbringen sollte?

Justus: Man sollte ein großer Empathieträger sein. Man muss eine angenehme Neugierde für sein Gegenüber haben. Viele stempeln Neugierde als etwas Negatives ab, aber ich finde, es gibt auch eine positive Neugierde, die einen zu einem guten Zuhörer macht. Für mich kommt auch dazu, dass ich meinen Humor bei alledem nicht verloren habe. Es gibt Momente, in denen fangen die Trauernden an zu schmunzeln, vielleicht zu lächeln und manchmal sogar zu lachen. Ich denke, es ist wichtig, dass ich ihnen dann spiegele, dass das o.k. ist. Ich glaube, dass viele trauernde Personen sich ▶

selbst oft gar nicht die Erlaubnis geben, auch mal zu lachen.

Jana: Was ich besonders wichtig finde, ist Authentizität. Wenn ich merke, ich komme an meine Grenzen oder ich kann auf eine Frage einfach keine Antwort geben, sollte ich dazu stehen. Ich glaube, dass trauernde Menschen sehr sensibel sind für das Gegenüber und das Vertrauen schnell verloren geht, wenn man nicht ehrlich ist. Eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit ist auch die eigene Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Trauer. Dann ist es auch leichter, einen verlässlichen Anker in sich selbst zu finden, der einem Sicherheit gibt, wenn es mal schwerer wird.

Kira: Jana, du hast gerade diesen Anker angesprochen, den man in sich selbst tragen sollte. Das bringt mich zu der Frage: Was tut ihr für eure eigene Seelenhygiene? Wie stellt ihr sicher, dass es euch trotz all dem Leid, mit dem ihr konfrontiert werdet, gut geht?

Justus: Ich ritualisiere meinen Start und mein Ende eines Arbeitstages bei den Verwaisten Eltern. Bevor ich mit meinem Büroalltag starte, zünde ich eine Laterne an und stelle sie vor unsere Eingangstür. Ebenso entzünde ich eine Kerze an meinem Arbeitsplatz. Das ist der Moment, in dem ich sage: „Guten Morgen, liebe verwaiste Eltern und liebe trauernde Geschwister, ich bin jetzt wieder für euch da.“ Genauso halte ich es, wenn ich das Büro verlasse, dann puste ich die Kerze in meinem Büro sowie die Laterne aus und hole diese aus dem Treppenhaus wieder rein. Damit sage ich dann:

» ICH FINDE ES
BESONDERS SCHÖN,
WENN EIN
GRUPPENGEFÜHL
ENTSTEHT«

Jana

„Danke für diesen Tag – ich bin gerne für euch da, doch nun gehe ich für heute wieder zurück in mein Leben.“ Anschließend schwinde ich mich auf mein Fahrrad und radele nach Hause. Dieses Ritual hilft mir, Abstand zu gewinnen.

Jana: Ich habe ganz unterschiedliche Wege gefunden, damit umzugehen. Ich höre zum Beispiel viel Musik, gehe wandern und bin generell gerne draußen in der Natur. Ich habe außerdem Taiji und Shiatsu für mich entdeckt. Dabei bin ich auf meinen Körper konzentriert und nicht so beschäftigt mit meinen Gedanken.

Kira: Was sind für euch als Trauerbegleiter*innen besonders schöne Momente in eurer Arbeit? Was motiviert euch, weiterzumachen?

Jana: Ich finde es besonders schön, wenn ein Gruppengefühl entsteht. Das heißt, die Teilnehmer*innen tauschen sich über ein Thema aus und merken plötzlich, wie sie einander stützen und dass sie nicht alleine sind. Auch wenn Trauer häufig ein schweres Thema ist, kann die Auseinandersetzung damit auch sehr lebendig sein.

Justus: Es kommt bei dieser Arbeit häufig eine sehr große Dankbarkeit der Betroffenen gegenüber uns und der Arbeit des Vereins rüber. Diese Dankbarkeit berührt mich uneingeschränkt in meinem Herzen. Egal, ob der Dank am Telefon, über eine E-Mail oder bei einem persönlichen Gespräch zum Ausdruck gebracht wird. Das ist eine Dankbarkeit und Freude, die trotz dieser schweren Zeit des Abschiedes entsteht. Ich denke dann immer, was ist das für eine wunderbare Arbeit, die wir leisten. Für mich ist der Tod seit vielen Jahren ein Teil meines Lebens, wir bekommen ihn alle doch irgendwie mit in die Wiege gelegt. Insofern hat die Trauerbegleitung meinen Blick auf das Leben grundsätzlich verändert. Ich lebe mein Leben – im Hier und Jetzt – bewusster. Ich würde allen Menschen wünschen, dass sie eine Ausbildung zum Trauerbegleiter machen können – vor allem auch für sich selbst.

Jana: Dem kann ich nur zustimmen. Diese Arbeit verändert den Blick auf das Leben, wie man sein Leben gestaltet und welche Prioritäten man setzt.

Kira: Vielen Dank euch beiden für das Gespräch!

„VOM ERSTEN MOMENT AN GUT AUFGEHOBEN“

Was die Unterstützung durch den Verein für sie bedeutet, hat uns eine verwaiste Mutter geschrieben. Mit ihrem Einverständnis drucken wir ihr berührendes Statement hier ab – stellvertretend für all die Rückmeldungen, die uns auch 2022 wieder erreicht haben.

A

„Am 15.8.2018 habe ich meinen einzigen Sohn verloren. Er hatte einen Herzstillstand im Schlaf. 27 Jahre jung, sportlich und gesund, es bleibt unfassbar ... Ich weiß nicht mehr, wie ich die ersten Wochen überstanden habe. Ein Weiterleben erschien mir nicht erstrebenswert, ein Leben ohne Kind, unvorstellbar. Von dem Verein für verwaiste Eltern hatte ich schon gehört, aber natürlich nie daran gedacht, dass ich einmal betroffen sein würde. Der erste Anruf dort ist mir sehr schwergefallen. Jemand Fremdem am Telefon zu sagen, mein Kind ist gestorben. Ich brachte es nur mit Tränen über die Lippen. Zeitnah bekam ich einen Termin für ein Erstgespräch. Als ich in der Bogenstraße ankam und feststellte, dass im Haus ein Kindergarten ist, wäre ich fast wieder umgekehrt. Heute bin ich sehr froh, dass ich das nicht getan habe. Im November 2018 startete dann unsere Trauergruppe. Ich habe

mich vom ersten Moment an dort gut aufgehoben gefühlt. Mein Mann, der eigentlich nur mir zuliebe mitgekommen war, hat sich auch spontan entschieden, dabeizubleiben. Es tat uns gut, mit Menschen zu sprechen, die das furchtbare Schicksal mit uns teilen. Wir haben gelernt, ganz viel über unsere Kinder zu sprechen und sie so in unseren Herzen und Gedanken zu behalten. Wir haben zusammen geweint und auch gelacht, ja, sogar das ist möglich in so einer Gruppe. Unsere Trauerbegleiterin hat das sehr gut und professionell begleitet. Mit Texten, Bildern und Ritualen hat sie immer wieder unsere Kinder in den Mittelpunkt geholt. Ich habe auch schon anderen Betroffenen davon berichtet und sie ermutigt, sich an den Verein zu wenden. Ich bin sehr dankbar, dass es diesen Verein gibt und wir so gut begleitet wurden auf unserem Trauerweg.“ **Katrin Szameitat**

DANKKE

Wir sagen herzlichen Dank! Das Fundraising ist ein wichtiger Teil unseres Fundaments

Danke für Ihre Spende, liebe Haspa!

„Wir als Haspa in der Isestraße/Hoheluftbrücke schätzen die Arbeit der Verwaisten Eltern und Geschwister Hamburg e.V., da der Verein sehr engagiert, vertraut und unterstützend ist. Trauer ist immer noch ein stilles Thema und es ist daher umso wichtiger, dass es hier Möglichkeiten der Trauerbewältigung im geschützten Rahmen gibt. Wir freuen uns, wenn wir mit unserer Spende aus dem Zweckertrag unseres Lotteriesparens diese Mission unterstützen können.“



Hanka Bliwernitz und Sabine Holtmeier

Budni-Patentage

Bereits seit mehreren Jahren gibt es die wunderbare Verbindung zwischen der BUDNIANER HILFE e.V. und unserem Verein. Im Rahmen der Budni-Patentage darf in unserer Patenfiliale in der Osterstraße zugunsten unserer Arbeit von den Kund*innen aufgerundet werden; jeder Cent zählt. Diese Patentage finden zweimal im Jahr statt und werden vom Budni-Team bestens vorbereitet. Wir selbst waren am 30. April und am 12. November 2022 mit einem Informationsstand vor Ort in der Filiale und berichteten den Kund*innen von unserer Vereinsarbeit. Dankeschön für die Spenden und die Unterstützung, liebe Budni-Kund*innen & liebes Budni-Team!

Justus Lassnig und Olaf Wittmann vor Ort in der Budni-Filiale Osterstraße.



Fotos: privat(6)

Danke für Ihre Spende, liebe Peter Jensen Stiftung!

„Die Peter Jensen Stiftung engagiert sich viel im Rahmen der Hospizarbeit zwischen Flensburg und Magdeburg. Bei den Recherchen ist uns der Verein Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V. besonders positiv aufgefallen. Selten haben wir einen Verein getroffen, der so umfassend und liebevoll Menschen in Trauer begleitet. Mit unserer Spende wollen wir die Arbeit für und mit Eltern von stillgeborenen Kindern unterstützen - aber auch das tolle "Sternenkinder-Café", bei dem Eltern von Sternenkindern die Möglichkeit haben, sich mit anderen Eltern auszutauschen und sich mit der eigenen und auch der Trauer anderer auseinanderzusetzen. "Wir danken dem Verein von Herzen für seine wichtige und anspruchsvolle Arbeit!"



Von links nach rechts: Regina Thümer, Petra Schafstedde, Hanka Bliwernitz, Martin Jensen, Gerhard Wittmann, Matthias Förster, Justus Lassnig



Brit Gardemeier, Justus Lassnig, Olav Melbye

Danke für Ihre Spende, liebe Neuapostolische Kirche!

Im Rahmen des Gottesdienstes der Neuapostolischen Kirche in Hamburg-Eppendorf am Sonntag, dem 22.1.2023, hatten wir Grund zur Freude. Justus Lassnig (Mitte) bekam einen Spendenscheck der Neuapostolischen Kirche Nord- und Ostdeutschland übergeben. Wir sagen Danke an Brit Gardemeier (Initiatorin und Leiterin des Gottesdienstes und Fachberaterin Trauerbegleitung der Neuapostolischen Kirche Nord- und Ostdeutschland) und Olav Melbye (Hirte und Vorsteher/Gemeindeleiter der Neuapostolischen Kirchengemeinde Hamburg-Eppendorf). Olav Melbye: „Als Brit den Vorschlag gemacht hat, für die Verwaisten Eltern zu sammeln, war ich sofort dabei, da ich die heilsame Arbeit des Vereins schon länger durch Betroffene aus der Gemeinde kannte.“ Brit Gardemeier: „In unserer Gebietskirche engagiere ich mich als Fachberaterin in der Trauerbegleitung. Gleichzeitig erlebe ich auch beruflich in meiner Praxis, dass das Thema Tod immer noch oftmals ein gesellschaftliches Randthema ist, dies gilt ganz besonders für verstorbene Kinder. Als eines meiner Herzens-themen ist es mir daher ein Anliegen, diesen Weltgedenktag auch in unserer Gebietskirche fest zu etablieren.“

JAHRESMAGAZIN 2022

Team, Angebote, Zahlen und Fakten: Unser Jahresmagazin 2022 erlaubt einen vertiefenden Blick in die Arbeit der Verwaisten Eltern und Geschwister e.V. Lesen Sie, wer wir sind und womit wir uns beschäftigen.

Foto: Volker Lammers

DAS SIND WIR

Mit viel Engagement und Empathie setzt sich der Verein der Verwaisten Eltern und Geschwister Hamburg e.V. für Trauernde ein.



Dr. med. Hanka Bliwernitz
Vorsitzende



Ullrich Kowald
stellvertretender Vorsitzender



Matthias Förster
Kassenwart



Gerhard Wittmann
Beisitzer



Petra Schafstedde
Beisitzerin



Regina Thümer
Beisitzerin



Justus Lassnig
Leitung der Geschäftsstelle,
Öffentlichkeitsarbeit, Fundraising



Anja Paschen
Koordination und Entwicklung
Trauerbegleitung, Trauerbegleiterin



Olaf Wittmann
Verwaltung und Finanzen



Tanja Mischke
Verwaltung und Finanzen (EZ)

Fotos: Catrin Eichinger (10)

D

ihnen alle sechs Wochen eine Supervision angeboten. Für ihren Einsatz erhalten die Trauerbegleiter*innen nur eine geringe Aufwandsentschädigung. In der Verwaltung der Verwaisten Eltern und Geschwister sind drei hauptberufliche Mitarbeiter*innen tätig. Sie organisieren Trauergruppen sowie viele andere Angebote, vertreten den Verein nach außen, halten Kontakt zu den zahlreichen Mitgliedern, Netzwerkpartner*innen und Spender*innen. Unterstützt werden sie dabei von Ehrenamtlichen. Der Vorstand engagiert sich ebenfalls ehrenamtlich. Dem Team ist das Engagement im Verein eine echte Herzensangelegenheit. Viele möchten den Verwaisten Eltern und Geschwistern etwas zurückgeben – oft aus Dankbarkeit für die Unterstützung, die sie selbst in schwersten Zeiten erfahren haben.

QUALIFIZIERTE TRAUERBEGLEITUNG MIT TRADITION

Dass auch Kinder und Jugendliche sterben, wird von vielen Menschen verdrängt. Entsprechend schwer fällt es Hinterbliebenen, einen Umgang mit diesem kaum fassbaren Verlust zu finden. Wenn ein Kind gestorben ist, gerät das gesamte Familiengefüge durcheinander. Angehörige brauchen ein offenes Ohr, Einfühlbarkeit und eine besondere Ansprache. Sie benötigen Hilfe dabei, einen Weg zurück in ein Leben zu finden, das von ihnen wieder als sinnvoll und lebenswert empfunden wird. Neben den Eltern unterstützen wir auch Großeltern sowie Geschwister und begleiten in unseren Gruppen Kinder und Jugendliche, die um ein Elternteil oder ein anderes nahes Familienmitglied trauern.

Seit 33 Jahren werden Trauernde nun schon von den Verwaisten Eltern und Geschwistern in Hamburg begleitet. Konzepte für eine qualifizierte Trauerbegleitung fanden aus den USA Mitte der 1980er Jahre ihren Weg in die Hansestadt. Erste Trauergruppen gründeten sich, parallel dazu entstanden die Trauerseminare an der Evangelischen Akademie in Bad Segeberg. 1990 wurden schließlich die Verwaisten Eltern Hamburg e.V. gegründet. Schon bald wurde deutlich, dass nicht nur Eltern, sondern auch trauernde Geschwister einer Begleitung bedürfen: Ihnen fehlt plötzlich nicht nur der Bruder oder die Schwester, sondern auch der Halt in der bis dahin intakten Familienstruktur. Seit 2004 bieten wir deshalb eigene Gruppen für Kinder und Jugendliche an, die um Geschwister, um Mutter oder Vater oder einen anderen nahestehenden Menschen trauern.

ENGAGIERTER EIN- SATZ IM EHREN- UND HAUPTAMT

Kern unseres Angebots sind die Trauergruppen. Diese werden zurzeit von 15 Trauerbegleiter*innen geleitet, die alle eine qualifizierte Ausbildung haben. Zudem wird

TRAUERBEGLEITUNG IN DER GRUPPE: DAS MACHEN WIR



Von links nach rechts:
Justus Lassnig,
Anja Paschen,
Beate Budendorf,
Tamara Gailberger,

Amelie Waitz,
Horst Busch,
Miki Cartus,
Jana Riewe,
Dr. Kord Schoeler

Nicht abgebildet:
Heike Scheithe,
Claudia Mihm,
Susanne Sakel,
Regina Thümer,

Stephanie Vogel,
Willy Schneider

Foto: Catrin Eichinger

TRAUER- WOCHENENDEN

Tradition haben in unserem Verein zwei Trauerwochenenden zum Jahresausklang in Bad Bevensen, die von Trauernden aus dem ganzen Bundesgebiet besucht werden. Die für 2022 bereits vorbereiteten Veranstaltungen mussten pandemiebedingt leider abgesagt werden, ebenso unser beliebtes Jugendseminar in Travemünde. Erfreulicherweise konnte im Herbst aber das Familien-Wochenende im Wildpark/Schäferdorf Lüneburger Heide wieder stattfinden; 45 Eltern und Kinder waren dabei.

ABSCHIEDSFEIER FÜR STILLGEBORENE KINDER

Viermal im Jahr ermöglichen wir Eltern, deren Kinder in den ersten Wochen oder Monaten der Schwangerschaft gestorben sind, mit einer Feier auf dem Friedhof Öjendorf Abschied zu nehmen. Mit unserem Team der Trauerbegleiter*innen und einer Pastorin gedenken sie dabei ihrer Sternenkinder. Alle Eltern, Geschwisterkinder und Angehörigen können dazu für ihre Verstorbenen etwas gestalten oder schreiben. Im Anschluss an die Abschiedsfeier gehen alle gemeinsam von der Halle 3 zur Bestattung der Kinder zum Grab. Eingebunden in verschiedene Texte, Musik, Rituale und die eigene Aktivität unterstützt dieser Abschied die Eltern dabei, ihren schweren Verlust weiter zu begreifen und zu verarbeiten. Die Feier wird von uns gemeinsam mit dem Friedhof Öjendorf und der Krankenhauseelsorge Hamburg organisiert und gestaltet. Weiterhin werden wir dabei von zwei Bestattungsunternehmen unterstützt. An den vier Abschiedsfeiern 2022 nahmen insgesamt 235 Trauergäste teil.

GRUPPEN- BEGLEITUNG

Der Gruppenteilnahme geht ein erstes Einzelgespräch mit einem Trauerbegleiter oder einer Trauerbegleiterin voraus. Es dient dem Kennenlernen und der Einschätzung, was hilfreich ist. In der Gruppe machen die erwachsenen Trauernden ebenso wie die Jugendlichen und Kinder die Erfahrung, dass viele Empfindungen, Fragen und Erfahrungen ähnlich sind. Allein das ist oft schon eine Entlastung, doch natürlich trauert jeder Mensch auf seine Art und Weise. Neben Gesprächen ermöglichen es unterschiedlichste Methoden, auch kreative, der Liebe, der Trauer und der Erinnerung Ausdruck zu geben. Das Ziel ist in unseren insgesamt 25 Gruppen nicht das Vergessen, im Gegenteil: Die Liebe wird wachgehalten und findet einen Platz. Im Jahr 2022 stand unsere Arbeit noch unter dem Einfluss der Corona-Pandemie. Treffen wurden deshalb auf unterschiedlichste Weise organisiert. Dabei war der eine oder andere Gruppennachmittag oder -abend fast wieder ohne Einschränkungen möglich. Schon die Erwachsenen können ihre Trauer oft kaum in Worte fassen. Kinder und Jugendliche, je jünger sie sind, brauchen weitere Angebote, um ihre Gefühle zu zeigen: Je nach Alter äußern sich ihre Empfindungen zusätzlich im Spiel, in der Bewegung, im Malen und Gestalten. Ihnen einen Platz für ihre Trauer und Situation zu geben, ist wichtig, gleichzeitig werden ihre persönlichen Stärken, Interessen und Wünsche in den Blick genommen. 34 Kinder und Jugendliche haben 2022 diese Möglichkeit in unseren altersentsprechenden Gruppen bekommen.

Ein Gewinn für alle Beteiligten

Die Verwaisten Eltern und Geschwister Hamburg e.V. haben eine neue Position in der Geschäftsstelle geschaffen.

Seit Februar 2023 haben die Verwaisten Eltern und Geschwister Hamburg e.V. eine neue Position. Justus Lassnig ist Leiter der Geschäftsstelle – er verantwortet darüber hinaus das Fundraising und die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins. Der 54-Jährige bildet eine enge Schnittstelle zwischen dem Vorstand und dem operativen Team, das aus 14 Trauerbegleiter*innen, drei festangestellten und 15 ehrenamtlichen Mitarbeitenden besteht. Die vielfältigen Projekte und Angebote wie auch die Kontaktpflege zu den externen Netzwerkpartner*innen der Verwaisten Eltern und Geschwister hat er übergreifend im Blick. „Unser Verein wächst stetig, deshalb haben wir unser Angebot für Trauernde in den letzten Jahren immer weiter ausgebaut“, erklärt Justus Lassnig. „Mit der Geschäftsstellen-Leitung sorgen wir für kurze Wege zum Vorstand und verbessern gleichzeitig die Erreichbarkeit für unsere Mitglieder sowie für die trauernden Personen, die sich bei uns melden. Wir können durch gute Koordination flexibler und schneller Entscheidungen im Sinne unserer Mitglieder treffen.“ Gleichzeitig entlastet die Leitung der Geschäftsstelle auch den Vorstand, sodass mehr Raum und Zeit für wesentliche Entscheidungen wie beispielsweise Investitionsplanung, Personalentscheidungen, strategische

Ausrichtung oder die Vertrags- und Kooperationsgestaltung bleiben. Die Neuschaffung der Position Leitung der Geschäftsstelle ist somit ein Gewinn für alle Beteiligten. Die Entscheidung, die neue Position zu schaffen, hat der Vorstand mit Bedacht getroffen, denn natürlich mussten hierfür auch finanzielle Mittel bereitgestellt werden. Gespräche mit Vorstandsmitgliedern der Verwaisten Eltern und Geschwister e.V. in Leipzig und München, wo es bereits ähnliche Modelle gibt, haben zur Entscheidungsfindung und Ausgestaltung der neuen Strukturen in Hamburg beigetragen. Justus Lassnig

nimmt seine neue Verantwortung mit großer Freude an: „Die Arbeit für unseren Verein ist mir eine Herzensangelegenheit“, sagt er. „Ich freue mich sehr, dass wir dank der neu eingerichteten Position künftig noch mehr bewegen und die Trauernden mit einem noch umfassenderen Angebot unterstützen können.“ Sein persönliches Ziel ist es, dass noch viel mehr Menschen in Hamburg von der Arbeit der Verwaisten Eltern und Geschwister erfahren – damit Betroffene in ihrer schwersten Zeit Hilfe von sehr gut ausgebildeten Trauerbegleiter*innen erhalten und einen sicheren Ort für ihre Trauer finden können.



Willkommen
Justus Lassnig
Leiter der Geschäftsstelle -
er verantwortet darüber
hinaus das Fundraising und
die Öffentlichkeitsarbeit
des Vereins

Fotos: Catrin Eichinger

Katholisches Trauerzentrum St.
Thomas Morus
VEID/Bundesverband Verwaiste
Eltern und trauernde Geschwister
Deutschland e.V.
KinderPaCT Hamburg
Krankenhauseelsorge
Regionalstellen VEID
Ronald McDonald Haus Hamburg

Ankerland
Kinderhospiz Sternenbrücke
Regionale Bildungs- und Beratungszentren
(ReBBZ)
Bestattungsunternehmen Hamburg
Netzwerk Kinder und Jugendtrauer
Kinderschutzbund Hamburg
Hauptkirche St. Michaelis
Phönix - Familien leben - mit Krebs
Hauptkirche St. Katharinen
Kriseninterventionsteam Hamburg
Hamburger Hospiz e.V.

NETZWERK

Keine Partner ohne engagierte Kontaktpflege. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit den Kirchengemeinden der Nordkirche, der Diakonie Hamburg, den uns unterstützenden Unternehmen, Stiftungen, privaten Unterstützer*innen und diesem Netzwerk:

profamilia Hamburg
Hauptkirche St. Jacobi
Opferschutzhilfe Polizei Hamburg
Standesamt Nord Hamburg
Kirchenkreis Hamburg
Notfallseelsorge
Hamburger Leuchtfeuer Lotsenhaus
Akademie
Sternenbrücke
Institut für Trauerarbeit
Arbeitsgemeinschaft Jugendschutz
Hamburg (Kinder- und Jugendtelefon)
Beratungsstelle Charon
UKE - Akademie für Bildung und Karriere

Systemische Praxen
Kinderlotsen UKE
Startsocial
AGUS e.V.
Asklepios Krankenhäuser
Theodorus - Kinder Tageshospiz
WEISSER RING Hamburg/Niedersachsen
UKE Klinik und Poliklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie
Malteser in Hamburg
KinderLicht e.V.
Vergiss mein nicht Trauer
Gezeiten Trauerbegleitung
St. Andreas Kirchengemeinde Bogenstraße

JAHRESRECHNUNG

Überblick über unsere Einnahmen und Ausgaben 2022

EINNAHMEN



Die Verwaisten Eltern und Geschwister Hamburg e.V. konnten 2022 auf die Unterstützung zahlreicher Förderer zählen. Darüber freuen wir uns sehr. Als unabhängiger und gemeinnütziger Verein haben wir keinen Träger, der uns kontinuierlich unterstützt. Deshalb sind wir jedes Jahr aufs Neue darauf angewiesen, unsere finanzielle Basis durch Mitgliedsbeiträge und Spenden zu sichern. Unermüdlich werden Kontakte gepflegt und neue hergestellt. Wir danken allen Einzelspender*innen sowie verschiedenen Stiftungen und Unter-

nehmen. Dank der vielen Spenden sind wir in der Lage, Rücklagen zu bilden, sodass die Trauerarbeit auch mittelfristig garantiert ist. Wie wichtig eine solide finanzielle Ausstattung ist, zeigte sich auch bezüglich der Herausforderung durch die Corona-Pandemie. Veranstaltungen, auf denen der Verein hätte Spenden einwerben können, mussten ausfallen. Zuwendungen, auf die wir bisher zählen konnten, blieben aus. Durch die Flexibilität und den großen Einsatz der Trauerbegleiter*innen konnten über die eigentliche Trauerarbeit hinaus neue Projekte kreiert und erfolgreich durchgeführt werden.

AUSGABEN



AUSBLICK

EINLADUNG NACH BAD BEVENSEN

2023 kann das erste Mal nach Corona wieder ein Trauerseminar in Niedersachsen stattfinden. Viele Eltern und Geschwister schließen sich nach dem Tod ihres Kindes oder Geschwisters einer der Gruppen an, die sich in unseren Räumen in der Bogenstraße 26 in Hamburg regelmäßig treffen, und finden dort ihren sicheren Platz. Sie fühlen sich dadurch gestärkt und unterstützt in der Zeit ihrer Trauer. Manche Eltern und Geschwister spricht es darüber hinaus an, sich ein ganzes Wochenende noch intensiver ihrer Trauer zu widmen, ganz einzutauchen, sich mit einzelnen Aspekten zu befassen, anders anzunähern oder vielleicht auch mal kreativ zu werden in der Trauer. Daneben gibt es Trauernde, die nicht die Möglichkeit haben, sich an regelmäßigen Terminen zu beteiligen, weil sie zu weit entfernt von Hamburg wohnen, oder denen es aus anderen Gründen nicht das für sie passende Angebot zu sein scheint. Für all diese Menschen bieten wir seit vielen Jahren unsere Trauerseminare in Bad Bevensen (Niedersachsen) an – meist Ende November oder Anfang Dezember. Vor Corona gab es zwei Seminare kurz nacheinander: eines für Familien mit Kindern, das andere ausschließlich für Erwachsene. Unser großer Wunsch war es stets, beide Seminare anbieten zu können.

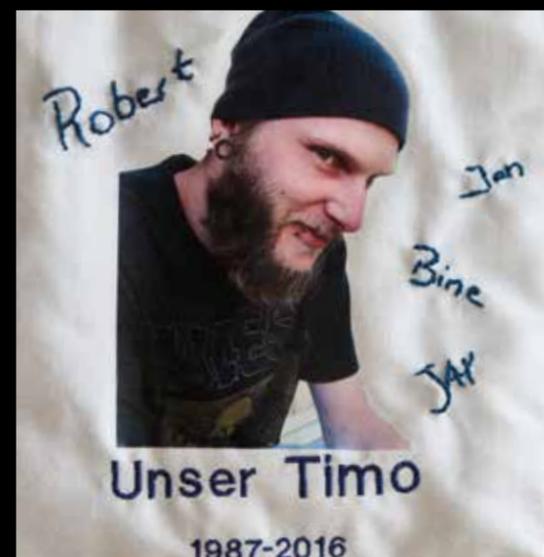
UNSER ANGEBOT FÜR 2023

In der langen Zeit der Pandemie mussten wir diese Angebote aus verschiedensten Gründen immer wieder verschieben und auch absagen. Wir sind sehr froh, dass wir in diesem Jahr erstmalig wieder zu einem Trauerseminar nach Bad Bevensen – an dem Wochenende 24.–26. November 2023 – einladen können. An diesem Seminar können ca. 65 trauernde Per-



» WIR SIND
SEHR FROH,
DASS WIR IN
DIESEM JAHR
ERSTMALIG
WIEDER ZU
EINEM TRAUER-
SEMINAR NACH
BAD BEVENSEN
EINLADEN
KÖNNEN «

sonen teilnehmen; begleitend und unterstützend vor Ort sind acht Trauerbegleiter*innen aus unserem Team. Das Wochenende wird wie gewohnt am Freitagabend beginnen und endet am Sonntagmittag. Die Teilnehmenden sind in Einzel-, Doppel- oder Familienzimmern untergebracht. Die trauernden Eltern und Geschwister treffen sich während der intensiven Gruppenarbeit und bei allen gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten sowie an den Abenden bei weiteren Angeboten. Es gibt je nach Anmeldungen unterschiedliche Gruppen, die das Team der Trauerbegleiter*innen vorher einteilt. Erfahrungsgemäß werden wir mehrere Trauergruppen für verwaiste Eltern, eine für erwachsene Geschwister und auch eine Pilgergruppe anbieten können. Bei jedem unserer Trauerseminare begleitet uns ein bestimmtes Thema, mit dem wir uns näher befassen. In der Vergangenheit waren das beispielsweise „Der leere Platz“, „Trauerräume“ und „Der Lebensbaum“. 2023 werden wir uns in Bad Bevensen gemeinsam auf die Suche nach „Trost“ begeben.



EUER LEBEN IN UNSEREM LEBEN

Stoffquadrate, die Angehörige im Gedenken an die verstorbenen Kinder gefertigt haben. Aneinandergefügt sind so Gedenkteppiche entstanden, die in unseren Räumen zu sehen sind.



Fotos: Catrin Eichinger (6)

Hier bist Du zu Hause

Mit dir ist etwas fortgegangen,
auch aus mir,
es fehlt nicht nur der Welt,
es fehlt meinem Herzen.
Wie ein Grund, in der Welt zu sein,
wie eine Stimme, die sagt:
Hier bist Du zu Hause.
Und ich ahne, dass ich es finden muss,
dieses Verlorene,
dass ich es zurückgewinnen muss
für den Morgen, der geduldig
auf meine Blicke wartet.
Mit dir ist etwas fortgegangen,
auch aus mir,
es hat eine Stille in mir Platz genommen
bis hinein in meine Glieder.
Wie ein Schweigen, das wartet,
wie eine Leere, die nicht wagt, die Fülle zu rufen.
Und ich ahne, dass ich gehen muss,
einen Schritt nach dem anderen,
wie jemand, der mit seinem Schreiten
den Segen des Lebens ruft.
Nicht anhalten werde ich,
bis dieses Verlorene wie ein scheuer Vogel
wieder Platz nimmt in meiner Mitte.

*Entnommen aus Giannina Wedde,
In deiner Weite lass mich Atem holen (c)
Vier-Türme GmbH, Verlag 2019*

