

Wie trauernde Eltern zurück ins Leben finden

Schicksal Die Selbsthilfegruppe Sternenkinder Ulm trifft sich seit 15 Jahren. Warum dieser Jahrestag ein Grund zum Feiern ist und welche Botschaften die Mütter und Väter an die Gesellschaft haben

VON SEBASTIAN MAYR

Ulm Erst kürzlich hat Gabi wieder so einen Moment erlebt, der sie tief verunsicherte: Bei ihrer Tochter steht ein Routine-Eingriff an. Mika, der Bruder, ist nach einer ganz gewöhnlichen Operation gestorben. Sechs Jahre ist das her. „Das macht einen verwundbar, Ängste kommen hoch“, sagt Gabi, die ihren Nachnamen nicht in der Zeitung lesen möchte. Sie gehört zu dem fünfköpfigen Team, das die Selbsthilfegruppe Sternenkinder Ulm leitet. Die Gruppe wird am Samstag, 1. August, feiern: Vor 15 Jahren haben sich drei Mütter in Trauer zum ersten Mal getroffen. Sie werden Heliumballons für ihre Kinder steigen lassen. Wer will, befestigt einen kleinen Brief daran. Ist das Jubiläum ein Anlass zum Feiern? Ja, findet Gabi: „Wir feiern uns, dass wir zurück ins Leben gefunden haben. Wir konnten zu uns selbst zurückfinden und anderen dabei helfen.“

Die Trauer geht nicht einfach vorbei. Nicht nach ein paar Wochen, nicht nach sechs Jahren und auch nicht nach 15 Jahren. Diese Botschaft wollen die Sternenkinder-Eltern aussenden. An andere, die ebenfalls Kinder verloren haben. Und an die Gesellschaft, die den trauernden Eltern mehr Zeit geben soll. „Das begleitet einen ein Leben lang“, sagt Gabi. Sabine Jakob, eine andere Sternenkinder-Mutter, kann sich noch gut an eine Frage erinnern, der ihr vor Jahren den Boden unter den Füßen wegzog: „Bist du noch nicht darüber hinweg?“ Ihre Tochter, Emma-Rosa war wenige Monate zuvor tot zur Welt gekommen. „Man soll vier Wochen später wieder funktionieren“, beschreibt Sabine Jakob die Erwartungen vieler. In der Gruppe, die sich immer am dritten Donnerstag eines Monats um 20 Uhr trifft, hat niemand solche Erwartungen. „Die gemeinsame Erfahrung stützt“, sagt Jakob.

Die Treffen laufen immer gleich



Brennende Kerzen für die Kinder und Schokoladenherzen zum Mitnehmen: Sabine Jakob (rechts) und Gabi, deren Nachname nicht in der Zeitung stehen soll, im Sternenkinder-Gruppenraum.

Foto: Sebastian Mayr

ab: In der ersten Runde entzündet jeder ein Teelicht für sein verstorbene Kind. Wer will, spricht den Namen dazu aus. Eine große Kerze brennt für alle Familien, die nicht dabei sein können. Anschließend hat jeder die Gelegenheit zu erzählen, wie es ihm gerade geht. Und zuletzt gibt es eine offene Gesprächsrunde. Manchmal gibt es feste Themen, zum Beispiel zum Muttertag, zu Weihnachten oder zu Geburts- und Todestagen. „Es dürfen Tränen fließen. Aber das muss nicht sein. Und jeder entscheidet, was und wie viel er oder sie erzählt“, beschreibt Sabine Jakob.

Die beiden Frauen und die anderen Mitglieder des Leitungsteams haben sich einen Anspruch gesetzt: Jede Anfrage möglicher neuer Gruppenmitglieder soll innerhalb von 24 Stunden beantwortet werden. Es gehört viel Mut dazu, sich zu öffnen und sich dort zu melden –

und sei es nur ganz wenig, was preisgegeben wird. Nach der ersten E-Mail an die Sternenkinder-Gruppe bleibe bei vielen ein Gefühl der Unsicherheit, weiß Sabine Jakob. Bin ich da richtig? Was geschieht bei den Treffen? Zieht es mich nicht vielleicht noch weiter herunter, andere schlimme Schicksale zu erfahren? Eine schnelle Antwort soll gegen diese Unsicherheit helfen. Dann folgt ein Telefonat, mal nur zehn Minuten lang, oft eine ganze Stunde und manchmal noch viel länger.

Anfragen kommen auch von anderen: Manche suchen nach einem Trauerbegleiter, manche nach einem Rückbildungskurs oder einer Nachsorgehebamme für Mütter, deren Kind gestorben ist. Manche wollen ihr Brautkleid für Sternenkinder spenden. Gabi, Sabine Jakob und ihre Mitstreiter helfen, immer. Sie sind gut vernetzt, sie kennen für ziemlich jede Frage die passende

Antwort oder den passenden Ansprechpartner.

„Trauer ist Arbeit“, sagt Sabine Jakob. In der Selbsthilfegruppe arbeiten die Eltern gemeinsam. Sie suchen nach einem Weg zurück ins Leben. „Ein Trauerweg ist so anstrengend, dass man total kraftlos und leer sein kann. Aber er kann auch zu Höhen führen, befreiend sein, einen aufatmen lassen“, weiß die Mutter eines lebenden Sohns und von vier toten Kindern.

47 Familiennamen stehen im Adressverzeichnis der Selbsthilfegruppe Sternenkinder, manche kommen von weit her: aus dem Raum Günzburg, aus dem gesamten Kreis Neu-Ulm, von der Schwäbischen Alb, vom Bodensee. Ihre Geschichten unterscheiden sich: Manche Eltern haben ihr Kind schon vor der zwölften Woche verloren, manche Tage oder Wochen nach der Geburt, manche durch einen Abbruch.



Ein Bild aus dem Sommer 2019: Ballons für die toten Kinder.

Foto: Sabine Jakob

„Auch diese Menschen trauern“, sagt Gabi. Die Gruppe will für alle da sein, keinen verurteilen, jedem Raum geben. Für manche ist der Umgang mit dem Tod komplett neu, zum Beispiel für junge Frauen, die noch nie einen Angehörigen verloren haben.

Jeder soll von jedem Gruppenabend etwas mitnehmen. Nicht nur Gedanken, auch etwas Materielles. Zum Beispiel ein Herz aus Schokolade. Spendenbescheinigungen kann die Gruppe nicht ausstellen, aber auf Unterstützung ist sie angewiesen.

Sabine Jakob und Gabi haben vor allem Wünsche an die Gesellschaft: Ein Sternenkinder-Zentrum in Ulm. Mehr Selbsthilfegruppen, damit die Wege für Eltern kürzer werden. Und: Keine Floskeln und Ratschläge mehr hören zu müssen.

Kontakt Informationen unter www.sternenkinder-ulm.de