

## Brücken bauen

«Du hast einen schönen Beruf»,  
sagte das Kind zum alten Brückenbauer.  
«Es muss sehr schwer sein, Brücken zu bauen.»

«Wenn man es gelernt hat, ist es leicht», antwortete er.  
«Es ist leicht, Brücken aus Beton und Stahl zu bauen.  
Die anderen Brücken sind viel schwieriger», sagte er.  
«Die baue ich aus meinen Träumen.»

«Welche anderen Brücken?», fragte das Kind.

Der alte Brückenbauer sah das Kind nachdenklich an.  
Er wusste nicht, ob es verstehen würde.

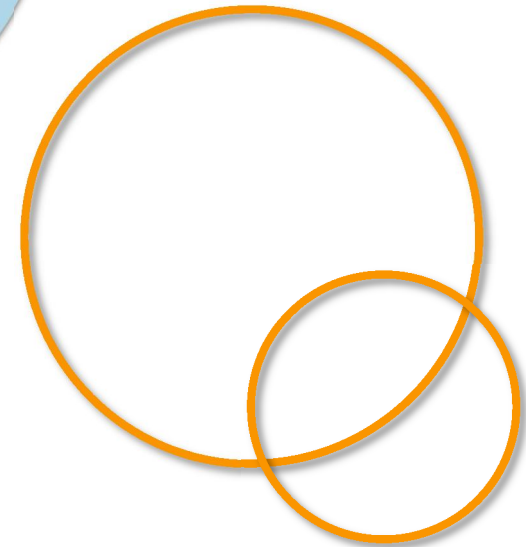
Dann sagte er:

«Ich möchte eine Brücke bauen...  
von der Gegenwart in die Zukunft!  
Ich möchte eine Brücke bauen...  
von einem Menschen zum andern...  
von der Dunkelheit ins Licht...  
von der Traurigkeit zur Freude.  
Ich möchte ein Brücke bauen...  
von der Zeit in die Ewigkeit...  
über alles Vergängliche hinweg.»

Das Kind hatte aufmerksam zugehört.  
Es hatte nicht alles verstanden, spürte aber,  
dass der alte Brückenbauer traurig war.  
Weil es ihn wieder froh machen wollte, sagte das Kind:  
«Ich schenke dir meine Brücke.»

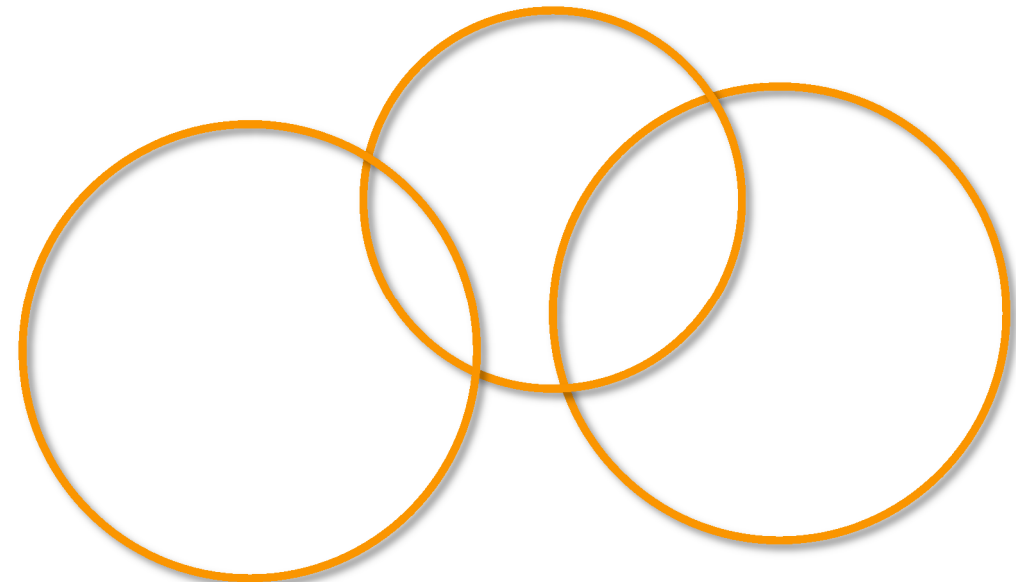
Und das Kind malte für den Brückenbauer  
einen **REGENBOGEN**.

(Autor unbekannt)



## Kontaktstelle

«life with – wenn ein Geschwister stirbt»



## Stirbt ein Geschwister

beginnt für die ganze Familie eine unglaublich schwere und traurige Zeit. Die verstorbene Schwester / der verstorbene Bruder fehlt unendlich.

Als Geschwister bist du vielleicht zum ersten Mal mit dem Tod eines nahestehenden und geliebten Menschen konfrontiert. Du bist mit deinem Bruder / deiner Schwester aufgewachsen, hattest viele Erlebnisse. Ihr wart vielleicht beste Freundinnen / Freunde. Vielleicht hattet ihr es auch nicht immer einfach zusammen und habt manchmal gestritten. Nun hast du die Schwester / den Bruder verloren.

Viele Leute denken, dass es für die Eltern am Schlimmsten ist, ein Kind zu verlieren. Sie sagen dir vielleicht, dass du nun für deine Eltern da sein und stark sein musst. Doch auch für dich ist der Tod deines Geschwisters sehr schlimm und sehr traurig und in deiner Familie ist nichts mehr so, wie es vorher einmal war.

Auch du brauchst Zeit und Gelegenheit, um deine Trauer auszudrücken, um an deine Schwester / deinen Bruder zu denken und Kraft, um dein Leben weiter zu leben. Dabei kann dir «life with» eine Unterstützung sein.

## «life with» ist ein Angebot für Geschwister

«life with» bietet dir Workshops sowie einen Treff an. Die Workshops richten sich an Jugendliche und junge Erwachsene und werden von einer Fachperson begleitet. Die Treffs richten sich an erwachsene Personen. Die Angebote sind offen für alle, unabhängig davon, ob der Bruder / die Schwester erst kürzlich verstorben ist oder schon vor vielen Jahren.

Wir diskutieren über den Tod unserer Geschwister und über unsere Trauer. Wir tauschen uns aus über das Erlebte und die damit verbundenen Gefühle und Erfahrungen. Dabei drehen sich viele Gespräche auch darum, wie wir uns in der Schule, am Arbeitsplatz, unter Freunden oder gegenüber neuen Bekannten verhalten und ob – oder wieviel – wir vom verstorbenen Geschwister erzählen. Wir helfen einander nicht nur im Verarbeiten der Trauer, sondern lernen uns auch wieder zu freuen und zu lachen.

Für Fragen und Austausch bestehen geschlossene Facebook-Gruppen. Darin veröffentlichte Beiträge sind nur für aufgenommene Gruppenmitglieder ersichtlich.

## Stimmen aus Workshops und Treffs

«Das erste Mal in den Workshop zu kommen, hat mich grosse Überwindung gekostet – doch ich wurde positiv überrascht.»

\* \* \*

«Dank des Workshops habe ich andere junge Leute kennengelernt, die eine ähnliche Geschichte erlebt haben wie ich. Es tut mir gut, mich endlich mit Gleichgesinnten austauschen zu können.»

\* \* \*

«Im Gespräch mit Leuten, die ihr Geschwister vor einigen Jahren verloren haben, habe ich gemerkt, dass sich die Trauer mit der Zeit verändert und ich auch wieder Freude am Leben haben werde. Das hat mir Mut gemacht.»

\* \* \*

«Ich verspürte nie den Druck, etwas sagen zu müssen. Ich konnte einfach nur zuhören.»

\* \* \*

«Die Treffs bedeuten für mich eine bewusste Auseinandersetzung mit dem schwierigen Thema. Die Gespräche mit anderen Betroffenen haben mir gezeigt, dass ich mit meinen Gedanken, Fragen und meiner Ratlosigkeit nicht alleine bin.»

## Adresse

life with - wenn ein Geschwister stirbt  
[www.lifewith.ch](http://www.lifewith.ch)

Auf dieser Webseite findest du alle wichtigen Informationen zu unseren Angeboten sowie Kontaktmöglichkeiten via E-Mail oder Facebook.

Hier findest du auch die Termine der nächsten Workshops oder Treffs und kannst dich anmelden.

Zu unseren Treffen in Zürich kommen jeweils Betroffene aus der ganzen Deutschschweiz.

Unsere Angebote sind vertraulich und kostenlos.

---

## Verein Regenbogen Schweiz

Postfach, 3297 Leuzigen

Telefon: 0848 085 085

E-Mail: [info@verein-regenbogen.ch](mailto:info@verein-regenbogen.ch)

Internet: [www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch)

PC-Kto: 87-40941-2

IBAN: CH1409000000870409412