

## 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.

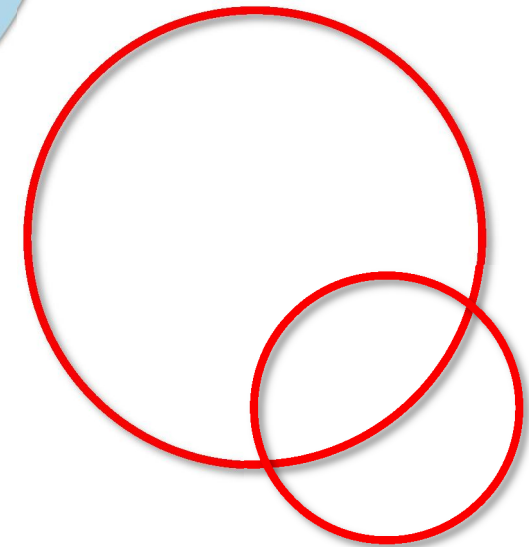
Dann sagte er:

«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 eine Brücke bauen...  
von der Zeit in die Ewigkeit...  
über alles Vergängliche hinweg.»

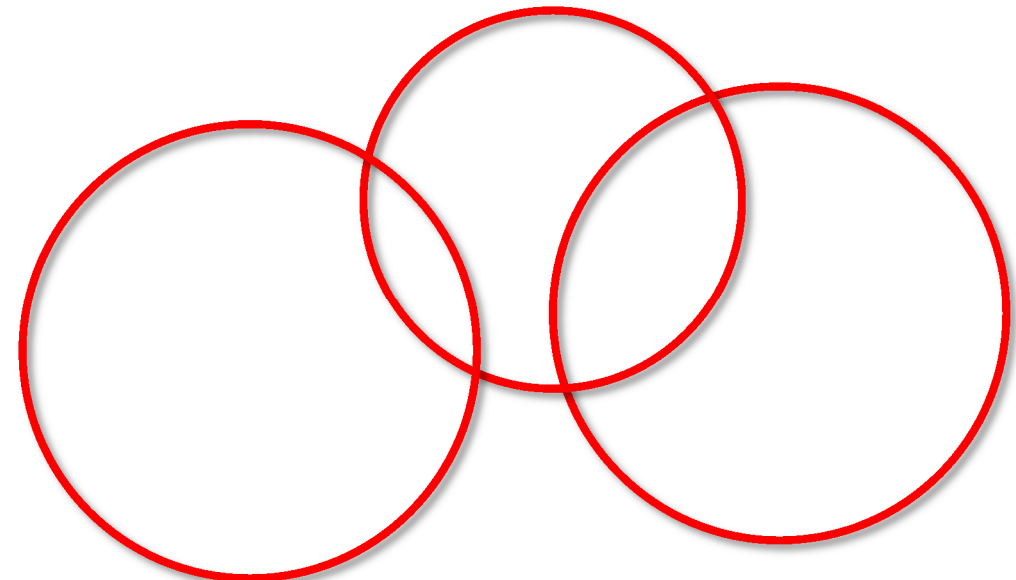
Das Kind hatte aufmerksam zugehört.  
Es hatte nicht alles verstanden, spürte aber,  
dass der alte Brückenbauer traurig war.  
Weil es ihn wieder froh machen wollte, sagte das Kind:  
«Ich schenke dir meine Brücke.»

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

Christin Schedlbauer



## Selbsthilfegruppen für Eltern, deren Kind durch einen Unfall, eine Krankheit oder ein Delikt gestorben ist



## Jedes Jahr müssen zahlreiche Eltern

am Grab Abschied von ihrem Kind nehmen. So sterben jährlich weit über vierhundert Kinder und junge Erwachsene durch einen Unfall im Strassenverkehr, beim Spielen oder beim Sport, sie sterben an einer Krankheit oder durch eine Gewalttat. Das Bundesamt für Statistik liefert hierfür die genauen Zahlen.<sup>1)</sup>

Dahinter verbirgt sich unendliches Leid der betroffenen Eltern, der Geschwister und der Angehörigen. Verwaiste Eltern bleiben Eltern, ihr verstorbenes Kind bleibt ihr Kind. Der Tod eines Kindes ist eine unermesslich schlimme Erfahrung voller Schmerz und Trauer. Ein Teil der Zukunft ist einfach ausgelöscht.

Es gibt kein Patentrezept, mit solch einem schlimmen Schicksalsschlag umzugehen. Jede Mutter und jeder Vater muss den eigenen Weg finden, die Trauer zu bewältigen: Am Anfang fühlen sie sich vielleicht leer und unfähig, in irgendeiner Weise zu handeln. Das Leben hat seinen Sinn verloren. Der Tod ihres Kindes hat ihnen den Boden unter den Füßen weggezogen. Psychisch fallen sie in ein dunkles Loch, ohne jeden Halt. Vielleicht sind sie auch verzweifelt, wütend oder stellen sich ständig die Frage: Warum? Sie werden spüren, dass sich dieses 'Warum' kaum beantworten lässt – und selbst wenn, die Trauer wird dadurch nicht einfacher.

<sup>1)</sup>  
[http://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheitszustand/sterblichkeit-todesursachen/spezifische.assetdetail.14966052.html](http://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/sterblichkeit-todesursachen/spezifische.assetdetail.14966052.html)

## Verbundenheit

Es kann sehr hilfreich sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. In einer Selbsthilfegruppe des Vereins Regenbogen Schweiz ist dies möglich. Verwaiste Eltern treffen sich hier zum Gespräch in einem geschützten Rahmen. GruppenleiterInnen, die in ihrer Trauerarbeit bereits ein Stück weiter sind, unterstützen sie dabei.

Ob das Kind erst kürzlich gestorben ist oder ob dieses Ereignis bereits mehrere Jahre zurück liegt, spielt keine Rolle. Hier kommen alle Aspekte einer solchen Erfahrung zur Sprache. Zum Beispiel, dass manche Menschen in ihrem Schmerz verstummen, während andere oft darüber sprechen müssen. Dass bei manchen die Trauer gar nicht mehr aufzuhören scheint, während andere möglichst schnell zur 'Normalität' zurückkehren möchten. Und dass aus diesen unterschiedlichen Arten des Trauerns furchtbare Missverständnisse entstehen können.

In der Selbsthilfegruppe erfahren Betroffene, dass andere Eltern mit gleichen oder ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Sie erfahren, dass Gefühle wie Wut, Schmerz, Neid und Ablehnung 'normal' sind. Die Verbundenheit innerhalb der Gruppe gibt ihnen die Kraft, nicht aufzugeben. Sie fühlen sich nicht mehr alleine, dürfen über ihre Gefühle sprechen, treffen auf Verständnis und Zustimmung. So finden sie in winzigen Schritten zurück in ihr eigenes Leben – auch wenn es nicht mehr dasselbe sein wird, wie vor dem Tod ihres Kindes.

## Stimmen aus der Gruppe

«Ich kann in der Gruppe immer wieder von meinem Sohn erzählen und meine Tränen werden auch noch zehn Jahre nach seinem Tod verstanden.»

\* \* \*

«Ich habe den spirituellen Weg gewählt und kann in der Gruppe offen über meine Erfahrungen sprechen.»

\* \* \*

«Durch den Verlust unserer Tochter hat sich in unserer Partnerschaft und unserem Dasein als Eltern eine schwierige Situation ergeben. In der Gruppe kann ich darüber diskutieren und merke, dass es Anderen auch so geht.»

\* \* \*

«Oft überkommt mich grosse Wut gegenüber mir selber und meinem Partner, wenn ich daran denke, dass wir den Tod unseres Kindes nicht verhindern konnten.»

\* \* \*

«Der 1. Todestag meines Sohnes rückt näher. Ich habe Angst davor. In der Gruppe erfahre ich, wie andere diesen traurigen Tag erleben und gestalten. Wir sprechen auch über Rituale.»

\* \* \*

«Auch noch drei Jahre nach dem Ereignis kann ich in der Gruppe über meine Ängste sprechen. Das Umfeld erwartet von mir, dass ich bereits nach einem Jahr wieder die bin, die ich einmal war.»

## Weitere Adressen

Dargebotene Hand:  
[www.143.ch](http://www.143.ch)

---

## Verein Regenbogen Schweiz

Postfach, 3297 Leuzigen

Telefon: 079 489 22 98

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: CH14 0900 0000 8704 0941 2

Wenn ein Geschwister stirbt:  
[www.lifewith.ch](http://www.lifewith.ch)