

Das Gefühl der Trauer gehört zum Leben und jeder Mensch trauert, sei es auch im Verborgenen. Wir können die Trauer nicht hinter Friedhofsmauern verbannen, denn sie hat ihren Platz mitten im Leben. Sich auf das Gefühl der Trauer einzulassen, sie zuzulassen und zu durchleben, lässt uns neuen Lebensmut finden, denn zur Trauer gehört Mut, aber auch ein Umfeld mit Verständnis.



Christen sind in ihrer Trauer nicht alleine und in der Bergpredigt heißt es „*Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet*“.

Das ist keine „billige Verströung“ auf das Jenseits, sondern eine tröstliche Stärkung und eine Ermutigung im Hier und Jetzt. Der Gott der Geduld und des Trostes sagt von sich, dass er wie eine Mutter oder ein Vater trösten will, damit der Tod nicht sinnlos bleibt und trauernde Menschen nicht ohne Hoffnung trauern. Trost will nicht die Trauer nehmen, denn Trost geschieht dort, wo Treue sich bewährt - im Aushalten und im Zulassen des Schmerzes. Menschen, die tröstlich zur Seite stehen, erklären ihre Solidarität. Ohne viele Worte, sondern durch behutsames Da-sein.

Das Symposium der Plattform „Verwaiste Eltern“ für trauernde Familien und Berufsgruppen findet jährlich statt. Nicht im November, wo wir den Tod mit Allerheiligen und Allerseelen verbinden, nein im Mai, wo die Natur neu erwacht und die Sonnenstrahlen uns wärmen, wo Wandlung geschieht.

Ich wünsche Ihnen Mut und tröstliche Begegnungen an diesem Vormittag.

*+ Josef Marketz*

Dr. Josef Marketz  
Diözesanbischof

Du musst ..., du sollst ...,  
jetzt wird es aber wieder Zeit ... –  
sehr selten kommt die  
Aufforderung „du darfst ...“.



Ja, wir dürfen trauern, wir dürfen unseren Schmerz zulassen, rauslassen – leben. Zu Beginn der Trauerzeit steht das soziale Umfeld und die Gesellschaft zur Seite. Zu Beginn hat der Tod seinen Platz im Alltag. Zu Beginn ist viel Verständnis und Hilfsbereitschaft da. Aber wann hört „zu Beginn auf?“.

Ist das nach Wochen, Monaten oder vielleicht nach Jahren? Wer entscheidet, wann die Trauer zu Ende ist und wann ein „normaler“ Alltag wieder gelebt werden soll? Natürlich ist meist die Familie, sind Freunde, Kolleg/innen unterstützend da und bemüht. Doch nur die trauernde Person weiß, was ihr gut tut und nur sie weiß ihr Trauertempo. Trauerbegleitung unterstützt dies. Gerade beim Tod eines Kindes gibt es immer wieder Momente, auch nach Jahren, wo sich die Trauer massiv wieder aufdrängt. Nicht weil sie uns schwach machen möchte und auch nicht in der Sorge, dass wir zu leichtfertig unseren Alltag leben. Sie meldet sich, weil die Liebe zu unserem Kind nie verloren gegangen ist. Trauer ist nachgetragene Liebe und Trauer hilft uns aus der Sprachlosigkeit. Sie ist existentiell. Wir dürfen sie zulassen, uns darauf einlassen und beobachten, was sie mit uns macht. Hören wir auf, Gefühle zu kalkulieren. Lassen wir uns so wie in der Liebe auf das Gefühl der Trauer ein, denn die Trauer ist eine der stärksten Gefühle unseres Lebens.

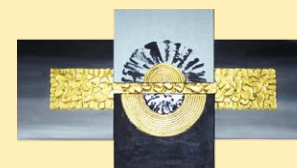
*Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf.* (1. Korinther 13,7)

*Astrid Panger*

Astrid Panger  
Plattform „Verwaiste Eltern“

**Plattform „Verwaiste Eltern“**

Mariannengasse 4, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel. 0676 8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at



Plattform »Verwaiste Eltern«

## Online-Symposium 2022

*„Wenn dein Kind stirbt,  
zerfetzt es dein Herz,  
zersplittert deine Welt ...“*



Plattform »Verwaiste Eltern«

## Termin

**Samstag, 14. Mai 2022**

**9-13 Uhr**

**Online-MS Teams**

Ein online-Vormittag im Rahmen des  
„Jahres-Symposiums der Plattform „Verwaiste Eltern“

## Zielgruppe

verwaiste Eltern, Angehörige, erweitertes soziale Umfeld,  
Berufsgruppen die mit dem Tod eines Kindes immer  
wieder konfrontiert sind.

## Kosten\*

**Teilnahme am Symposium:**

€ 25,-/Person

Raiffeisenlandesbank Kärnten, Diözese Gurk,  
Finanzkammer/Plattform „Verwaiste Eltern“  
IBAN: AT90 3900 0000 0100 1072; BIC: RZKTAT2K

## Anmeldung

bitte bis 9. Mai 2022 unter 0676/8772 2132 oder  
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

\* Das Symposium wird als Fort- und Weiterbildung für Klinische und Gesundheitspsychologen (BÖP) gem. Psychologengesetz BGBl 360/1990 und für Lebens- und Sozialberater anerkannt.

## Programm

„Wenn dein Kind stirbt, zerfetzt es dein Herz,  
zersplittert deine Welt ...“

### Wie kann aus diesem Wundgebiet etwas Neues entstehen?

Mit dieser Frage setzt sich Kerstin Hau auseinander. Vor zehn Jahren erlebten ihr Mann und sie das plötzliche Sterben und den Tod ihres einzigen Kindes: Ihr dreijähriger Sohn Charlie erleidet früh morgens einen kardiogenen Schock aufgrund einer bis dahin nicht diagnostizierten Herzmuskelentzündung. Einen Tag später stirbt er auf der Intensivstation. Ein traumatisches Ereignis für die Eltern – und der Beginn einer Suche.

Kerstin Hau nimmt uns mit ins Davor, Danach und Dazwischen. Sie erzählt von ihrem Erleben, der Trauer, dem Prozess der Veränderung und Neuwerdung. Vom Zerbrechen, Zusammensetzen und Aufstehen, von heimatlosen Träumen und einer Liebe ohne Gegenüber. Vom Aufbau einer neuen Welt und einem geflickten Herzen. Dabei geht sie auf die Fragen ein: Wie fühlt es sich an, das eigene Kind durch den Tod zu verlieren? Wie lebt es sich nach dem Verlust und mit den Warum-Fragen? Eine Mutter, ein Vater ohne Kind - Wer bin ich ohne dich? Wo bist du? Wann wird der Wundschmerz erträglich? Was hilft? Was nicht? Wie schaffen wir es, ein Paar zu bleiben? Wie werden wir wieder glücklich?

Der Tod des eigenen Kindes reißt ein Kraterloch ins Herz und in die Biographie der Eltern (und möglicher Geschwister). Das bis dahin vertraute Familienleben hört auf zu existieren. Ein anderes ist (lange) nicht in Sicht. Kerstin Hau nimmt uns mit in ihre Welt und zeigt anhand ihrer eigenen Geschichte auf, wie ein neues Leben gelingen kann.

Der Vortrag richtet sich an betroffene Familienangehörige, an Interessierte – und alle, die einen Einblick in den individuellen Weg eines trauernden Paares vom Tag des traumatischen Verlusts bis zum Heute nachspüren wollen.

**Referentin: Kerstin Hau**

Mutter eines Sohnes (gestorben 2012 im Alter von drei Jahren)  
Autorin u.a. von den Bilderbüchern „Das Dunkle und das Helle“,  
NordSüd Verlag, „Behütet“, Gütersloher Verlagshaus

Kerstin Hau studierte Media-System-Design und Fachjournalismus. Seit 2015 schreibt sie als freie Autorin am liebsten Bilderbücher und gehört dem Autor\*innennetzwerk »Die Mainautoren« an. Sie lebt in Darmstadt/Deutschland.

### Trauer(n) im Wald

Wer trauert, ist seelisch und körperlich erschöpft und hat viel von seiner Lebensfreude verloren. Es gibt jedoch eine Quelle, die unseren Seelenhaushalt regeneriert, uns eine Zeit der Erholung und des Durchatmens schenkt und uns wieder mit Zuversicht und Freude erfüllen kann. Es ist der Wald. Hier hören Sie, wie die Natur Unterstützung in Trauersituationen bieten kann, uns stärkt und wie das achtsame Eintauchen in die Waldatmosphäre uns hilft, etwas aus dem Schmerz auszusteigen. Der Wald hat auch die Referentin durch Trauer und Krankheit begleitet und ihr Kraft und Energie gegeben.

**Referentin: Uschi Meixner**

zertifizierte Waldpädagogin, ausgebildete Waldbaden-Trainerin, Kindergartenpädagogin

### Trauer – als gesunde und heilsame Fähigkeit

**Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust.**

Wir kennen dieses Gefühl vom ersten Tag unseres Lebens an. Aus diesem Grund sind auch alle notwendigen Ressourcen in uns angelegt, um Trauer zu bewältigen. Wenn wir jedoch den Tod eines geliebten Menschen betrauern, sind wir oft nicht in der Lage, uns an diese Fähigkeiten zu erinnern. Hier hören Sie einige Anregungen dazu, wie wir uns dies wieder ins Gedächtnis rufen und vielleicht auch Neues entdecken können.

**Referentin: Mag.<sup>a</sup> Christiane Eberwein**

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie), Hypnotherapeutin, fachliche Leiterin Plattform „Verwaiste Eltern“