

Wenn das eigene Kind stirbt

Norbert Nitsche betreut Eltern, die ein Kind verloren haben – Wege aus der Trauer

Von Christoph Dierking

LAUPHEIM - Es ist das Schlimmste, was Eltern passieren kann: das eigene Kind zu beerdigen. Norbert Nitsche aus Laupheim steht Betroffenen zur Seite. Er hat Bücher zum Thema geschrieben, Selbsthilfegruppen geleitet und sich in seiner Doktorarbeit mit Trauerbewältigung beschäftigt. Und er weiß, wie sich die Betroffenen fühlen. Denn Norbert Nitsche hat selbst eine Tochter verloren.

Hilflose Helfer

Ein Sommertag im Jahr 1988, ein Donnerstag, kurz vor halb acht. Der Notarzt kommt ins Wohnzimmer und sagt mit fester Stimme: „Ihre Tochter ist tot. Es tut mir leid.“

Eine halbe Stunde zuvor war die Welt noch in Ordnung. Seine Frau schläft, Norbert Nitsche ist schon aufgestanden, um Frühstück zu machen. Vorher schaut er nach Hannah, seiner sechs Monate alten Tochter.

Hannah liegt reglos in ihrem Bettchen. Nitsche schreit nach seiner Frau. Sie kommt angerannt und beginnt sofort mit der Wiederbelebung. Als gelernte Krankenschwester weiß sie, was zu tun ist. Nitsche wählt den Notruf. „Bitte kommen Sie schnell, unserem Baby ist etwas Schreckliches passiert!“ Doch die Helfer können nichts mehr machen. Hannah ist am plötzlichen Kindstod gestorben.

Heute, über 30 Jahre später, kann sich Nitsche noch an alles erinnern, was sich an dem besagten Donnerstagsmorgen zugetragen hat. Jede Szene hat sich in sein Gedächtnis gebrannt. Um anderen Betroffenen zu helfen, hat der gebürtige Bamberger ein Buch geschrieben, in dem er seinen Umgang mit der Trauer schildert. Außerdem ist er quer durch die Republik gereist, hat mit anderen Betroffenen gesprochen und die Ergebnisse in einer Dissertation über die Trauerarbeit von Eltern und Geschwistern veröffentlicht. Sein Wissen gibt Nitsche, der als Schulrat im Fachbereich Sonderpädagogik arbeitet, unter anderem an Mitarbeiter von Kriseninterventionsteams weiter. Oft ist er auch selbst als Trauerbegleiter vor Ort, um zu helfen.

Norbert Nitsche glaubt nicht, dass sich Trauer in feste Zeitabschnitte unterteilen lässt. „Jeder Mensch ist anders“, sagt er. Rezepte für den richtigen Umgang mit Trauer gebe es nicht. Auch die Frage, ob nach dem Verlust eines Kindes jemals wieder so etwas wie Normalität einkehrt, kann er nicht pauschal beantworten: „Einige zerbrechen und bekommen ihr Leben nicht mehr in den Griff. Andere leben weiter als ob nichts gewesen ist. Und wieder andere wachsen über sich hinaus und krepeln ihr Leben um“, erzählt der 62-Jährige. Er hat mit Leuten gesprochen, die einen Zugang zur Spiritualität gefunden oder beruflich neue Wege eingeschlagen haben. Außerdem gebe es Paare, die nach dem Schicksalsschlag ihre längst nicht mehr intakte Beziehung beenden



Oft hilft die Natur, Trauer zu verarbeiten: Vor über 30 Jahren ist Norbert Nitsches Tochter am plötzlichen Kindstod gestorben. Heute steht er Menschen bei, die mit dem gleichen Schicksal konfrontiert sind.

FOTO: CHRISTOPH DIERKING

und mit einem neuen Partner glücklich werden.

Trauereritiale leben

Krankheit, Unfall, Suizid – wenn der Trauerbegleiter in Familien kommt und Hilfe leistet, ist er mit vielen verschiedenen Situationen konfrontiert. In manchen Fällen dauert eine Begleitung nur wenige Stunden, aber meistens nehmen die Hinterbliebenen seinen Beistand über einen Zeitraum von zwei Wochen in Anspruch. „Ich leiste Hilfe zur Selbsthilfe“, sagt Nitsche. Zunächst komme es darauf an, Trauereritiale zu leben, solange das Kind noch nicht beerdigt ist. Den Sarg gemeinsam gestalten, wenn es noch junge Geschwisterkinder gibt. Haarsträhnen abschneiden und Verwandten als Erinnerung schenken. Oder Grabbeigaben basteln. „Es gibt zahlreiche Möglichkeiten. Am wichtigsten ist, dass sich die Familie mit dem Trauereritual wohlfühlt.“

Nitsche und seine Frau mussten Kleidung für ihre verstorbene Tochter aussuchen. Sie entschieden sich für ein geblümtes Kleid. Für den Familienvater war es wichtig, es seiner Tochter selbst anzuziehen. Das gehörte zu seinem persönlichen Trauereritual. „Ich erlebe immer wieder, dass Männer eher praktisch tätig werden wollen“, berichtet der Autor. Zum Beispiel habe er einen Vater ge-

troffen, der den Grabstein seines verstorbenen Kindes selbst gemeißelt hat. Frauen hingegen würden eher dazu neigen, sich mit anderen über ihre Trauer auszutauschen. Für Geschwisterkinder sei die Situation oft am schlimmsten. Denn sie haben nicht nur einen Bruder oder eine Schwester verloren, sondern gewissermaßen auch Mutter und Vater: „Eltern sind im Geiste oft nur noch mit dem toten Kind beschäftigt“, erklärt Nitsche.

„Ich wollte alle Erinnerungen löschen. Wie bei einer Festplatte.“

Norbert Nitsche über den Tod seiner Tochter

Was auf die Beerdigung folgt, ist die Zeit der Stille. Die Zeit, in der es keine praktischen Dinge mehr zu regeln gibt. Die Zeit, in der niemand mehr über das Kind spricht, es aber in Gedanken noch lebendig ist. Manche Eltern sind über Monate wie gelähmt, weiß der Trauerbegleiter. Sie stellen sich vor, wie das Kind noch mit am Küchentisch sitzt. Sie belassen alles beim Alten – das Kinderbett bleibt bezogen und die Zahnbürste

an ihrem Platz im Bad. Norbert Nitsche hat Hannahs Zimmer kurz nach ihrem Tod ausgeräumt. „Ich wollte alle Erinnerungen löschen“, erzählt er. „Wie bei einer Festplatte.“

Zurück ins Leben

Jeden Donnerstagsmorgen war ihm übel, sein Herz raste. Norbert Nitsche versuchte, in sein altes Leben zurückzukehren. Er flüchtete sich in seine Arbeit. Das funktionierte ein paar Monate – dann wurde ihm bei einem Vortrag schwarz vor Augen und er brach ohnmächtig zusammen. Körperlich konnte der Arzt keine Auffälligkeiten feststellen. Der Familienvater suchte das Gespräch mit einem Psychotherapeuten.

Heute lebt er bewusster, nimmt auch die kleinen Dinge des Lebens mit einer größeren Freude wahr. Er begreift Hannahs Tod als Chance zu innerem Wachstum. Ob das Kind plötzlich stirbt oder sich die Eltern im Verlauf einer Krankheit auf seinen Tod einstellen können, spiele für die Trauerbewältigung eine große Rolle. „Wenn der Tod unerwartet eintritt, dauert es im Durchschnitt zwölf Jahre, bis wieder so etwas wie Normalität eingekehrt ist“, erklärt Nitsche. Bei Eltern, die sich schon früher mit dem Tod ihres Kindes befassen mussten, verstreichen nach seiner Forschung etwa acht Jahre.

„Verallgemeinern lassen sich diese Angaben nicht.“

Aber es gibt gewisse Momente, die immer bleiben, egal wie viel Zeit vergeht: An Hannahs Geburtstag denkt Nitsche an das Zurück, was sich an jenem Donnerstagsmorgen zugetragen hat, ebenso an ihrem Todestag. Und wenn er gefragt wird, wie viele Kinder er hat, entstehen oft unangenehme Situationen. „Flüchtige Bekannten antworte ich: drei“, erzählt Nitsche. Nicht jeder soll an seiner Geschichte teilhaben. Menschen, die ihm näher stehen, sagt er: „Ich habe vier Kinder.“

Tod im Alltag

Der Tod ist ein Thema, das viele Menschen gerne ausblenden. Und doch gehört er zum Leben. Jeder muss sich irgendwann mit ihm auseinandersetzen. In unserer Serie „Wo der Tod zum Alltag gehört“ sprechen wir mit Menschen, die im Beruf oder privat mit dem Tod zu tun haben. Alle Artikel finden Sie im Dossier unter

www.schwabische.de/todimalltag

VHS: Gelassen dem Stress begegnen

LAUPHEIM (sz) - Eine Einführung in neuronale und biochemische Zusammenhänge der Gelassenheit bietet die Volkshochschule in Laupheim in einem Workshop am Samstag, 2. März von 14 bis 18 Uhr in der Schranne: „Was können Sie konkret tun, um gelassen in den Herausforderungen des Alltags zu sein. Zeit zu haben für sich, eine kleine Auszeit, um wieder Kraft zu finden: ein Auftanken für erschöpfte Seelen in einem neuen Format.“ So beschreibt die VHS den Anspruch.

Inspiration, praktische Tipps und Übungen werden von ruhiger Gitarrenmusik begleitet. Die Heilsamkeit von Musik wurde in den letzten Jahren immer mehr erforscht, und viele Kliniken setzen heilsame Lieder für seelische und körperliche Genesung ein. Die Lieder sind sehr einfach, man kann mitsingen, muss aber nicht, auch das Zuhören allein tut schon gut. Bei einfachen Atem- und Stimmübungen den Geist und Körper beruhigen, im wahren Sinne des Wortes stimm(m)ulieren und einfache Lieder mitsingen.

Peter Siegel, zertifizierter Singleiter für Gesundheitseinrichtungen, und Karin Probst, Gründerin des KompetenzNetz Burnout in Ulm und erfahrene Dozentin im Bereich Gesundheitskompetenz, laden ein, neue Methoden des Stressmanagements kennenzulernen.

Anmeldung zu Kurs Nr. 1402 bei der VHS unter Telefon 07392/150130 oder www.vhs-laupheim.de

Rosenmontagsball des Musikvereins

OBERSULMETINGEN (sz) - „Mir lasst da Dom in Kölle - und d'Kirch bleibt am Dorf!“ Nach diesem Motto lädt der Musikverein Obersulmetingen zur ersten Prunksitzung alle Jekken und Jeckinnen für Rosenmontag, 4. März, ab 20 Uhr in die Prunkhalle nach Obersulmetingen ein. Prinzenpaar und Elferrat führen die Besucher mit Witz und Charme durch ein buntes Programm aus traditionell sensationeller Büttenrede, Gardetanz, Hofkapelle, Schunkelparade und vielem mehr. DJ Tom sorgt mit seiner Partymucke für einen tollen Abend auf der Tanzfläche! Der Einlass ist bereits ab 19 Uhr.

Baumschnittkurs in Dietenbronn

SCHWENDI (sz) - Einen Baumschnittkurs im Erich-Nau-Park Dietenbronn bietet die BUND-Gruppe Schwendi am Samstag, 2. März, an. Beginn ist 9 Uhr. Gärtnermeister Ludwig Schwarz erklärt an Apfel- und Birnenbäumen notwendige Pflegemaßnahmen. Wenn möglich, sollten Teilnehmer Sägen, Scheren oder Teleskopstangen mitbringen, damit sie mitarbeiten können. Treffpunkt ist der Parkplatz vor der Fachklinik für Neurologie.

Der Wunsch: „Ich möchte etwas ändern“

Der Ummendorfer Thomas Bezikofer ist vierter Kandidat für die Bürgermeisterwahl in Schwendi

Von Axel Pries

SCHWENDI/UMMENDORF - Er ist kurz vor Torschluss als vierter und letzter Kandidat in das Rennen um die Nachfolge für Schwendis Bürgermeister Günther Karremann eingestiegen: Thomas Bezikofer aus Ummendorf hat mit 38 Jahren bereits eine abwechslungsreiche Vita hinter sich gebracht und tritt nun mit dem Vorsatz als Bürgermeisterkandidat an, „etwas ändern“ zu wollen. Seine Devise: „Ich möchte zuhören.“

In Bad Saulgau geboren, hat der Mann bis vor neun Jahren schon vielfältige berufliche Erfahrungen gesammelt. So startete er mit 16 in Ulm eine Lehre als Bankkaufmann und arbeitete dann auch bei der Ulmer Volksbank, ehe er ein Studium zum Maschinenbau-Ingenieur anhängte und zunächst beim TÜV Süd und dann bei Audi in Ingolstadt tätig war. „Dann hat es mich wieder in die Heimat gezogen“, erzählt er nun im SZ-Gespräch. „Die Heimat ist mir sehr wichtig.“ Über Riedlingen erreichte



Kandidat in Schwendi: Thomas Bezikofer. FOTO: PRIVAT

er schließlich Ummendorf und arbeitet heute als Lehrer an der Berufsschule in Riedlingen. Dort heiratete er auch, hat aber – „leider“ – keine Kinder.

Schon beim Einstieg in den Lehrerberuf habe der Gedanke Pate gestanden, Menschen weiterzuhelfen –

in diese Fall jungen Menschen und Jugendlichen.

Ein schreckliches Ereignis habe dann zu dem Entschluss beigetragen, sich in Schwendi für das Bürgermeisteramt zu bewerben: ein Verkehrsunfall, bei dem er als Ersthelfer am Unfallort aktiv war. Während er und ein anderer Verkehrsteilnehmer sich anschickten, den Opfern zu helfen, hielt sonst niemand an. „Die sind alle vorbeigefahren“, schildert Thomas Bezikofer die Situation. „Niemand wollte helfen.“

„Selbst aktiv werden“

Aber er möchte etwas tun: „Ich möchte etwas ändern.“ Und er begriff, so seine Erklärung: „Wenn ich etwas ändern will, dann muss ich selbst aktiv werden.“ Ein Bürgermeisteramt biete dazu eine geeignete Position. Zumal in einer mittelgroßen Gemeinde wie Schwendi, die einige Ähnlichkeiten mit seiner Wohnortgemeinde aufweise. „Der Gemeinde geht es gut, die wirtschaftlichen Möglichkeiten sind ge-

geben“, sagt er und meint: In einem guten Umfeld, wie Schwendi es bietet, könnte mehr für das Miteinander der Einwohner geschaffen werden.

Dafür bringe er eine besonders wichtige Fähigkeit mit ins Bürgermeisteramt: „einfach das Zuhören“. Das gehöre zu seinem Beruf, und damit fange doch alles an. Er werde zum Beispiel für die Vereine „ein offenes Ohr“ haben, um die Gemeinschaft in der Gemeinde zu fördern.

Bei den Freien Wählern ist er Mitglied, kann aber noch keine kommunalpolitischen Erfahrungen vorweisen. Das soll sich ändern: In Ummendorf ist Thomas Bezikofer bei der Kommunalwahl als Kandidat dabei. Für die Bürgermeisterwahl, so betont er, trete er aber parteilos und unabhängig an. Als Lehrer habe er auch schon Erfahrungen mit Verwaltungssachen sammeln können. Wie gut er zuhört, will er im Wahlkampf beweisen: „Da werde ich mit den Leuten das persönliche Gespräch suchen.“



Die Tanzgruppe „Smileys“ zeigte im vergangenen Jahr ihr Können. FOTO: CS

Buntes für Groß und Klein

Kinderball in der Sießener Narrhalla

SIESSEN IM WALD (cs) - Der Kinderball des Jugendfördervereins des Musikvereins Hörenhausen findet am Faschingssamstag, 2. März, in der Sießener Narrhalla statt. Beginn ist um 14.30 Uhr.

Die Besucher erwartet auch in diesem Jahr Tanz, Spiel, Musik und

Unterhaltung. Viele kleine „Mäsklerle“ – verkleidet als Prinzessinnen, Feen, Bienen und vieles mehr – werden mit Verwandten und Freunden die Halle füllen. Neben der großen Polonaise werden auch die Jugendtanzgruppen „Smileys“ und „Tanzkids“ für Stimmung sorgen.