

Sternleins Reise

Martina Hosse-Dolega

Dem Himmel so nah

Martina Hosse-Dolega

Mein Herz umfängt sanft die Erinnerung - Dem Himmel so nah fühle ich mich seit den Ereignissen in den Jahren 1993 und 1994, die mich und mein Leben - und natürlich auch das meiner Familie - für alle Zeit prägten. Mein Lebenstraum, meine Wünsche, Träume und Hoffnungen endeten innerhalb eines Atemzuges. Mit Sehnsucht erwartet und doch viel zu früh, lehrten mich meine Söhne Nico, Robin und Joshua das Leben. Als ich meine Babys zum ersten Mal sah war ich überwältigt. Ich liebte sie, seit ich von ihrer Existenz wusste (sogar schon als mich der Herzenswunsch nach Kindern erfüllte) - doch als ich sie sah bekam diese Liebe Gestalt. So unvorbereitet, so überwältigend, so schmerzlich, so unglaublich berührend, intensiv diese Zeit war ich erinnere mich und fühle es, als sei es gestern gewesen. Gesprochene Worte, gelebte Gefühle, Gerüche, Töne, Bilder - all' das bleibt und überdauert die Zeit. Die Momente des Sterbens (Tage und Wochen

nach ihrer Geburt) waren stille Momente, fast so, als hielte der Himmel den Atem an und vielleicht tat er das ja auch. Jede Faser meines Körpers schrie, jede Zelle rebellierte gegen das, was so gegen die Natur war und ist, gegen alle Lebenskonzepte: das Sterben von Kindern ist immer viel zu früh - weit vor ihrer Zeit. Nichts existierte mehr - nur dieser Augenblick. Unsere Leben, unsere Unbeschwertheit veränderten sich innerhalb eines Wimpernschlags. Nicht jedoch diese unbeschreibliche bedingungslose Liebe, die Alles überlebt. Seit diesen Momenten gibt es ein Leben davor und ein Leben danach. Mein Herz ist voller Dankbarkeit für unsere gemeinsame Zeit und ebenso voll unendlicher Trauer, dass meine Söhne nur ein viel zu kurzes Leben leben durften. Einige Erinnerungen tun so weh, dass mein Körper schmerzt. Andere Erinnerungen lassen mich lächeln und füllen mein Leben mit Hoffnung und Licht. Diese Erinnerungen sind das Kostbarste, das ich besitze.

Vom Verlieren und Verloren sein

So still... so unfassbar... so unbegreiflich ... Und genau in diesem Augenblick machte ich hautnah Bekanntschaft mit meiner Seele. In dem Moment, in dem mein Geist und mein Körper nahezu handlungsunfähig wurden, übernahm meine Seele klar und mit erstaunlicher Zielstrebigkeit all' jene Aufgaben, die es nun zu bewältigen galt. Ich hatte

Heute weiß ich mehr denn je - Eindruck braucht Ausdruck. Das, was mich bewegt, das, was tiefe Spuren in meine Seele und in mein Herz gräbt, all' das was eben Eindruck macht, benötigt eine Möglichkeit sich auszudrücken. Das Schreiben von Gedichten und Texten, die Malerei oder die Musik, das Gestalten, - in jeglicher Form-, Bewegung, Sport, Tanz, ... hilft uns Menschen. Es entlastet und trägt wesentlich zur

offenbar die Kontrolle verloren... über mein Denken, Fühlen und Handeln... Die Kontrolle über mich. Noch war mir diese Bedeutung nicht in vollem Umfang klar, doch ich hatte mich verloren... Die Person, die ich kannte, die mir vertraut war, deren Gefühle und deren Handeln für mich nachvollziehbar waren. Im Moment des Todes meiner Kinder starb zeitgleich die Person, die ich bis dahin war.

Wir verloren nicht unsere Kinder - ich mag diesen Begriff nicht, drückt verloren für mich doch etwas völlig anderes aus. Was ich verliere, kann ich suchen und wiederfinden und alles ist gut. Unsere Kinder starben und nichts war gut oder würde je wieder gut werden. Das, zumindest das, war mir absolut klar. Wir nahmen Abschied - von unseren Kindern. Jede Einzelheit, jede Beson-

derheit versuchten wir uns einzuprägen, um sie nie wieder zu vergessen und unser Leben lang zu erinnern. Der Tod nahm mir meine Kinder, ich verlor mich und meine Orientierung. Ich verlor die Gegenwart und die Zukunft. Zutiefst dankbar bin ich für die positiven Erinnerungen, die die Schwestern und Ärzte uns schenkten und die mich auch heute noch begleiten. Wir machten Fotos unserer Kinder. Auch diese sind - noch heute - von unschätzbarem Wert. Sie bezeugen, dass es unsere Kinder wirklich gab. Auch der Fußabdruck unseres Sohnes Joshua auf einem Stern ist so wertvoll. Unsere Erinnerung ist dadurch so greifbar, so begreifbar - so real. Sie wird dadurch zu einem Teil unseres Lebens. Diese Erinnerung macht unsere Kinder auch jetzt noch sichtbar.

Trauerverarbeitung bei. Jeder Mensch hat Ressourcen - seine ganz eigenen Kraftquellen. Es ist wichtig uns diese

bewusst zu machen - ganz besonders in Lebenssituationen, die "alles und noch viel mehr" von uns fordern.

Ich funktionierte, doch mein Denken lief Umwege.

Trauer begegnet uns überall. Erwachsene und auch Kinder werden damit konfrontiert. Trauer braucht Zeit, Raum, Ausdruck und ein verstehendes Gegenüber. Trauer ist eine Ressource, die uns befähigt und unterstützt, Abschiede, Tiefpunkte und Wandlungsphasen in unserem Leben zu überleben und zu durchleben. Als Trauerbegleiterin, Entspannungs- & Gesundheitspädagogin liegen mir besonders Familien am Herzen. Trauerbegleitung Vergissmeinnicht ist meine Herzensarbeit.



...ich dachte gar nicht. Alle Gedanken tauchten auf - ungenlenkt und ohne Plan - und verschwanden wieder. Immer und immer wieder. Mein nahes Umfeld war achtsam und unterstützte uns. Die weitere Umwelt reagierte weniger achtsam. Vielfach sicherlich durch Unsicherheit geprägt. Die mir gesagten Floskeln könnten Bücher füllen. Schon früh erkannte ich, so geht es den meisten trauernden Eltern. Die Floskeln trösteten nicht - sie verletzten. Der Tod von Kindern stellt auch das Umfeld vor eine große Herausforderung.

Doch es gibt auch noch die Herzensmenschen meines Lebens: Menschen mit Herz, Seele und Verstand. Menschen, die der Tod unserer Kinder betroffen machte. Die aussprachen, dass ihnen Worte fehlen. Die achtsam zuhörten, was ihnen erzählt wurde - auch, wenn ich es immer und immer wieder

erzählte. Die Menschen, die meine Söhne Nico, Robin und Joshua bei ihrem Namen nannten und nennen. Die ihr Mitgefühl in vielfältiger Weise zum Ausdruck brachten und in liebevoller Weise

Zeit und Raum verloren ihre Bedeutung.

Anteil nahmen. Oftmals waren es Menschen, die in ihrem Leben ebenfalls schmerzlich mit Trauer konfrontiert wurden. Diesen Menschen danke ich von Herzen. Ihre Worte - gesprochen

und geschrieben - und ihr Handeln haben sich in meine Seele eingepägt, als liebevolle Erinnerung.

Als besonders schlimm empfand ich es, dass es anscheinend nicht selbstverständlich ist, trauernden Eltern Wege und Möglichkeiten der Trauerverarbeitung aufzuzeigen und ganz konkrete Hilfen anzubieten. Das könnten begleitende Gespräche, Trauerbegleitung, Psychotherapie, das Kennenlernen von Entspannungsverfahren und Kuren zur Trauerverarbeitung sein. Ressourcen zu entdecken und zu nutzen und Resilienz zu fördern ist sicherlich ein sehr guter Weg. Die möglichen Auswirkungen der Trauer - beim Tod eines Kindes - sind so immens, dass es ganz ohne Zweifel sinnvoll ist, mehr als einen Blick darauf zu richten. Hier sind sowohl der Gesetzgeber, als auch Krankenkassen, Kommunen und Ärzte gefragt.

„Da würde ich gerne noch mal hinfahren ...“

Ein häufig geäußelter Satz von Menschen, deren Leben sich dem Ende neigt. Erfüllen Sie diesen Wunsch und besuchen Sie mit einem lieben Menschen wichtige Orte seines Lebens, Stationen Ihrer gemeinsamen Erinnerung.

Für diese Reise vermieten wir das entsprechende Fahrzeug mit viel Platz, auch für einen Rollstuhl.

Ob eine Spritztour, ein Wochenend-Ausflug oder eine längere Reise liegt allein in Ihrer Hand.

Schenken Sie einem Menschen die Möglichkeit, noch einmal die Orte seines Lebens zu besuchen.