



Tiefer leben

Hanna Caspaar wird 1953 in Graz geboren. 1971 geht sie nach Deutschland, wo zwei Jahre später Sohn Oliver geboren wird. Jahrelang lebt die Sozialpädagogin und Psychotherapeutin in Berlin, bis sie in Graz wieder Fuß fasst. Als Oliver 28-jährig stirbt, gerät ihr Leben ins Wanken. Heute leitet sie den Verein „Verwaiste Eltern – Leben mit dem Tod eines Kindes“ (www.verwaisteeltern.at).



| Doris Helmberger |

Schreien, bis es leichter wird

Zuerst hat Hanna Caspaar ihr ungeborenes Kind verloren. Jahre später ihren 28-jährigen Sohn. Heute leitet die Psychotherapeutin ehrenamtlich den Verein „Verwaiste Eltern“ – und hat im Durchleben der Trauer zu einem vertieften Leben gefunden.

| Von Doris Helmberger • Fotos: Melbinger/Paulitsch |

Lasst die Verzweiflung heraus! Schreit sie hinaus in den Garten, in den Wald, in die Berge! Oder setzt euch ins Auto und kurbelt die Fenster hoch! Zertrümmert zur Not eure Küchensessel, wenn euch danach ist, aber geht nicht auf euch selber los! Drückt sie aus, diese explosive Ladung an Gefühlen; drückt sie aus, eure Wut auf diesen so sinnlosen, zerstörerischen Tod.“

Was Hanna Caspaar jenen Menschen rät, denen ein Kind gestorben ist, hat sie selber einst am Leben gehalten. Meist ist sie in die Berge gefahren, um ihre Sehnsucht nach ihrem Sohn gegen die Felswände zu schreien. Oder sie hat mit ihrem Mann in der Wüste bivakkiert, um dem weiten Himmel ihre Gefühle anzuvertrauen. „Diese Schmerzwellen fühlt sich im ersten Moment furchtbar an“, sagt sie vor den Fotos ihres Sohnes in ihrer Grazer Wohnung, „aber wenn sie draußen ist, dann ist alles etwas leichter.“

Dieses Leben nicht für beendet erklären

Man schreibt das Jahr 2001, als das Leben der damals 48-Jährigen plötzlich aus den Fugen gerät. Ihr 28-jähriger Sohn Oliver, erst vor kurzem selbst Vater einer kleinen Tochter geworden, wird tot in seiner Wohnung gefunden. Da die Staatsanwaltschaft ermittelt, erhält sie keine Auskunft über die Todesumstände. Ohne Krisenintervention wird Hanna Caspaar mit nie erlebter Wucht getroffen.

Eigentlich hat sie sich als Psychotherapeutin mit dem Thema Tod befasst. Eigentlich glaubt sie, den Tod zu kennen. Doch der Trauerabgrund, in den sie fällt, ist unvorstellbar tief. In einem ersten Impuls will sie den Tod geheim und ungeschehen halten, will dieses blühende junge Leben nicht für beendet erklären – diesen leidenschaftlichen Snowboarder, diesen mutigen Mountainbiker, der mit seinen dreckverschmierten Kumpels gern zur Mama auf eine Jause kam.

Hoffnung
Das „Kreuz des Lebens“ (s. u.) haben betroffene Eltern gestaltet. Am Fuß des Kreuzes sind Totenköpfe zu sehen, oben Luftballons und ein Engel.

Fünf Monate lang hat Olivers Mutter keine Ahnung – sie weiß weder, wie es dazu gekommen ist, noch welcher Tod das war. Auch nach Akteneinsicht bleibt vieles rätselhaft und widersprüchlich. Es sei wohl „eine Verkettung schicksalshafter Umstände“ gewesen, glaubt Hanna Caspaar heute.

Der 28-jährige Oliver ist nicht das erste Kind, das sie verliert. Als der muntere Bub mitten in seinen Jugendkrisen steckt und sie zurück in Österreich als selbstständige

Stütze. Später, als sie in Folge eines Zuckenbisses schwer erkrankt und jahrelang zum Pflegefall wird, entfernt er sich innerlich. Doch die Ehe hält, weil beide auch angesichts des Todes zusammenstehen.

2006 übernimmt die Psychotherapeutin schließlich ehrenamtlich die Leitung jener Grazer Selbsthilfegruppe, die 1987 von Paul und Helga Goditsch gegründet worden ist, und formt sie zum Verein „Verwaiste Eltern – Leben mit dem Tod eines Kindes“ um. Heute, in Pension, organisiert sie Treffen und fährt direkt zu Betroffenen: zu Bauernfamilien, deren Hoferbe verunglückt ist; zu Eltern, die sich nach dem Suizid ihres Kindes unendlich schuldig fühlen. Sie hört zu, begleitet die Familien zum Grab oder zur Unglücksstelle, macht mit ihnen Rituale. Der Verein, diese intensive Betreuungsarbeit sei für sie „wie ein weiteres Kind“ geworden.

In den Keller der schweren Gefühle

Ihr selbst könne es heute „auch wieder richtig gut“ gehen. Weihnachten verbringt sie anderswo, um nicht die glänzenden Kugeln in die Hand zu nehmen, mit denen Oliver immer den Christbaum geschmückt hat; zu seinem zehnten Todestag begibt sie sich „auf die Spuren des König Artus“ – wie in jener mystischen Reise mit ihm; und seinen Geburtstag feiert sie mit einer Torte. Wie immer. „Für mich lebt er“, sagt Hanna Caspaar und nimmt sein Bild in den Arm.

So sinnlos Olivers Tod gewesen sei: Das Trauern um ihn, dieses Hinüberspüren ins geheimnisvolle Jenseits, habe ihr mehr Frieden und eine „Vertiefung des Lebens“ gebracht. Nun will sie anderen Eltern helfen, „mit einem Licht in der Hand die Treppe in den Keller der schweren Gefühle“ zu gehen – doch danach wieder hinauf ans Licht zu kommen. „Viele Eltern schauen anfangs nur auf ihre toten Kinder“, sagt die dunkelhaarige Frau vor der Bilderwand, „aber meine Fürsorge gilt immer den Lebenden zuerst.“

„Ich sage Betroffenen immer: Ihr seid seelisch Schwerstverletzte! Je verrückter ihr euch anfangs gebüdet, desto besser für den Trauerprozess später. Am Anfang fangen euch noch Menschen auf.“

Psychotherapeutin arbeitet, wird sie schwanger – und hat im fünften Monat eine Fehlgeburt. Gemeinsam mit ihrem zweiten Mann weint und trauert sie um dieses Kind, steigt auf einen Berg, um es symbolisch zu begraben. „Oliver hat sich von unserer Trauer berühren, aber Gott sei Dank nicht aus der Bahn werfen lassen“, sagt seine Mutter. Über diesen Selbstschutzmechanismus, den viele Kinder und Jugendliche in Trauerfamilien hätten, sei sie unendlich froh.

Doch wie sollen betroffene Eltern den Tod des eigenen Kindes überstehen? „Ich sage ihnen immer: Ihr seid seelisch Schwerstverletzte. Je verrückter ihr euch am Anfang gebüdet, desto besser für den Trauerprozess später“, erklärt die Therapeutin. „Am Anfang fangen euch noch Menschen auf. Später haben sie oft kein Verständnis mehr.“

Caspaar selbst holt sich viel Hilfe, kontaktiert Betroffene und lernt dann Trauerbegleitung. Sie weiß, dass Trauer keine Krankheit ist, aber krank machen kann, wenn man in emotionaler Sprachlosigkeit verharrt. Ihr Mann, lebendig mit ihr mittrauernd, ist ihr in der ersten Zeit eine große



TIPP

SELBSTHILFGRUPPE

Eltern trauern um ihr Kind

Die tiefe Verzweiflung durch den Tod eines Kindes lässt Eltern zusammenkommen, um den Schmerz gemeinsam zu tragen. In der Selbsthilfegruppe können sie erzählen, wie es ihnen geht, unabhängig davon, wie lange der Tod ihres Kindes zurückliegt. Eltern, die ein ähnliches Schicksal erlitten haben, können am ehesten verstehen, welch tiefe Wunden der Verlust eines Kindes hinterlässt. Das gemeinsame Trauern und Tasten nach einem Weg verbindet. Begleitung: Sibylle Ihr-Ceto und Claudia Gstöttner. |

Eltern trauern um ihr Kind.

Offene Selbsthilfegruppe. Jeweils Mittwoch, 19.30 Uhr bis 22 Uhr. Nächste Termine: 2. März, 6. April und 4. Mai 2011. Bildungshaus St. Virgil, Salzburg. Info: (0662) 65901-514.