

Christine Fleck-Bohaumilitzky, Bergkirchen-Lauterbach

Eltern trauern über den Tod ihres Kindes

Einleitung

Irgendwann im Leben müssen die meisten von uns den Verlust eines Menschen, zu dem sie in Beziehung stehen, den sie gerne haben, der wichtig für sie ist, erleiden.

Jeder reagiert auf ein solches Ereignis in völlig unterschiedlicher Weise, erlebt die unterschiedlichsten Gefühle, auch solche, die er nicht erwartet hätte, manchmal auch körperliche Beschwerden. In jedem Fall tut Trauer weh.

Leid und Trauer widersprechen dem Bewusstsein des Menschen, alles machen zu können. Sie sind etwas, das über ihn kommt, dem er ohnmächtig ausgeliefert ist, dem gegenüber ihm keine Möglichkeit der Entscheidung bleibt, ob er das will oder nicht.

Leid macht wehrlos, klein und hilfsbedürftig. Der trauernde Mensch ist nicht mehr der Erfolgreiche, der alles kann, dessen Selbstbewusstsein jeder Situation gewachsen ist, sondern er ist klein geworden, er regrediert auf eine frühere Verhaltensweise, er wird hilfsbedürftig wie ein Kind, orientierungslos und ängstlich. Der Trauernde¹ ist angewiesen auf Beistand, weil er nicht mehr standfest ist, und er ist verletzlich gegenüber Gleichgültigkeit, Gedankenlosigkeit, Schuldzuweisung und Im-Stich-gelassen-Werden.²

Die meisten Menschen lernen Trauer dadurch kennen, dass sie einen geliebten Menschen verlieren. Wenn sie den Tod geliebter Eltern betrauern, sind sie gewöhnlich in der Lage, diesen Tod als letzte Phase des Lebens zu akzeptieren.

Tod eines Kindes

Der Tod eines Kindes dagegen kann nur sehr schwer oder gar nicht akzeptiert werden. Wenn ein Kind stirbt, zerstört das nicht nur die Hoffnungen und Träume für die Zukunft, sondern zwingt die Eltern zugleich, sich einem Ereignis zu stellen, das sie auf keinen Fall bereit sind, anzunehmen.

Irgendwie scheint hier die Weltordnung auf den Kopf gestellt. Der Sinn des Lebens ist verlorengegangen. Das Leben hat keine Perspektive mehr, man weiß nicht, wie es weitergehen soll, und ob es jemals wieder anders wird. Viele Menschen, vor allem aber die Eltern, bezweifeln, dass das Leben je wieder einen Sinn bekommen wird.

Trauernde Eltern haben durch den Tod ihres Kindes ihre Identität und Autonomie weitgehend verloren. Sie haben durch dieses schreckliche Ereignis ihren Platz im Leben verlassen und müssen sich mühselig auf die Suche nach einer neuen Identität und einer neuen Autonomie, einer neuen Selbstbestimmung begeben. Marielene Leist formuliert es so: „Die Eltern sind nicht mehr die Eltern dieses Kindes, das den Alltag erfüllt, sondern die Eltern waren Eltern eines Kindes, das ihren Alltag erfüllt hatte.“³

¹ Der Einfachheit halber wird im ganzen Artikel die männliche Form verwendet.

² Vgl. M. LEIST, Leid – Beistand – Tod. Vortragsmanuskript. München 1989.

³ Vgl. M. LEIST, Du fehlst mir. Gedanken über den Schmerz der Eltern. Vortragsmanuskript. München 1995.

Der Verlust eines Kindes wird als so einschneidend erlebt, dass Eltern sagen, sie fühlen sich so, als wäre ein Stück von ihnen selbst gestorben. Sie sind beraubt worden, sind nicht mehr die, die sie vorher waren, und sie werden es auch nie mehr sein. Die Welt hat sich für sie verändert, ihr Lebensmut wurde gemindert, viele Freunde verlassen sie, der Zukunftsentwurf ist anders geworden. Diese Veränderungen in den Eltern sind überaus schmerzlich. Es ist nicht nur der Verlust des Kindes, es ist die Verstörung, in den Eltern selbst, die sie so orientierungslos macht.

Die Trauer von verwaisten Eltern

Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg im Umgang mit Trauer finden. Es gibt weder einen richtigen noch einen falschen Weg. Allerdings lassen sich bestimmte, häufig wiederkehrende Verhaltensmuster im Verlaufe des Trauerprozesses, auf einem Trauerweg beobachten. Viele Menschen haben Verluste erlitten und tiefe Trauer erlebt – und trotzdem überlebt. Für trauernde Eltern ist es von entscheidender Bedeutung, wahrzunehmen, dass sie nicht alleine sind mit solchen Erfahrungen.

Der Weg durch die Trauer – ein Trauerprozess also – ist genauso wie das Begleiten von Trauernden erschwert durch eine landläufige Einstellung gegenüber schmerzlichen Erfahrungen: Fremdes und eigenes Leid wird abgewehrt, nicht ernst genommen, verleugnet. Leid wird z. B. abgewehrt, indem ein Leid mit einem anderen Leid verglichen wird. Eine Frau meint: „Diese Frau hat ja nur ihr Kind verloren, ich habe nach mehr als vierzigjähriger Ehe meinen Mann verloren. Das ist ja überhaupt nicht zu vergleichen.“⁴ Jeder aber, der Leid erfährt, erfährt sein Leid als einzigartig, als eine einmalige, furchtbare Situation in seinem Leben.

In einer Gruppe trauernder Eltern kann man hören: „Die hat ihr Kind wenigstens fünf Jahre haben können. Aber ich konnte meines nicht einmal sehen.“ Oder: „Sie hat wenigstens ihren Mann, mit dem sie gemeinsam trauern kann, ich bin mit meinem Leid ganz alleine.“ Oder genau umgekehrt: „Die hat es ja gut, sie ist alleine und muss das Nicht-Trauern-Können ihres Mannes nicht auch noch aushalten.“ Oder: „Er hat viel weniger mitmachen müssen als ich.“⁵

Unterschiedliche Leiderfahrungen

Es ist aber nicht immer so, dass derjenige, der Leid erfahren hat, auch offen ist für das Leid der anderen. Um das Leid der anderen wenigstens annähernd erfassen zu können, ist es notwendig, die Fakten des tragischen Umstandes möglichst genau zu kennen.

Eltern erleben den Verlust ihres Kindes anders, wenn sie über längere Zeit hinweg das leukämiekranken Kind in seiner Krankheit bis zum Tod begleitet haben, als wenn sie mit einem plötzlichen Tod konfrontiert sind, z.B. bei einem Unfall oder bei einem Mord. Die Eltern, die ihr todkrankes Kind über Jahre hinweg begleitet haben, können unter Umständen die Erfahrung machen, dass der Tod eine Erlösung, eine Befreiung, eine Beendigung des Leidens sein kann, dass er trotz aller Trauer tröstlich sein kann. Völlig anders ist die Erfahrung von Eltern, deren Kind durch einen plötzlichen Tod aus dem Leben gerissen wurde. Etwas, das zu ihnen gehörte, das ihnen ganz nahe war, das einen Großteil ihres

⁴ Zitat aus einem Gespräch.

⁵ Zitat aus Gesprächen in Gruppen.

Lebens ausgemacht hatte, ist plötzlich, von einer Minute auf die andere, nicht mehr da. Das Leid und die Qualen dieser Eltern sind ganz anders als bei den Erstgenannten. Niemand ist berechtigt zu sagen, das Leid der einen Eltern sei größer als das der anderen. In beiden Situationen ist es unerträglich, nicht zu akzeptieren und auch nicht zu vergleichen.

Die Eltern, deren Kind nach langer Krankheit starb, wussten meist über die Fakten Bescheid. Sie konnten das Kind in all seinen Krankheitsphasen begleiten, sich auf den Tod vorbereiten, auch wenn sie ihn nicht wahrhaben wollten und konnten.

Die Eltern aber, die ihr Kind durch einen plötzlichen Tod verloren haben, wollen genau wissen, wie es zu diesem Unfall kam. Sie wollen wenigstens in ihren Gedanken ihr Kind in den letzten Stunden begleiten können. Sie haben ein Anrecht darauf, soviel zu erfahren, wie sich erfahrbar machen lässt. Es ist für die Eltern wichtig zu wissen: „Hat mein Kind lange leiden müssen? Ist es gleich bewusstlos gewesen? Ist jemand da gewesen, der ihm beigegeben hat, der es getröstet hat, der ihm Zuspruch zuteil werden ließ? Hat sich jemand um es gekümmert? Wie ist der Unfall geschehen? Wie kam es, dass der Busfahrer die Ampel nicht beachtet hat? Wie war es möglich, dass sich das Kind losreißen konnte? ...“⁶

Abschied nehmen können

Für die Eltern ist es ganz wichtig, dass sie ihr totes Kind sehen können, wenn sie es wollen. Polizisten, Ärzten, Krankenschwestern, Seelsorgern muss bewusst sein, wie wichtig für Trauernde dieses Abschiednehmen ist; wie wichtig es ist, Unterstützung und Ermutigung zu diesem Abschied zu erhalten und nicht den immer wieder gesagten Satz hören müssen „Schauen Sie ihren Sohn nicht mehr an. Behalten Sie ihn so in Erinnerung, wie Sie ihn gekannt haben.“ Keine Wirklichkeit kann so entsetzlich sein, wie das, was Eltern sich in ihrer Fantasie über ihr totes Kind ausmalen müssen.

Das Krankenhaus muss lernen, den Eltern den Anblick des toten Kindes zuzumuten, es ihnen aber nicht unnötig schwer zu machen. Es ist möglich, dem Toten, etwa einem verunglückten jungen Motorradfahrer, Verbände anzulegen, ihn liebevoll herzurichten, das, was an ihm heil geblieben ist, sichtbar zu machen, Berührung zu ermöglichen. Dadurch ist es für die Eltern eher möglich, die Tatsache des Todes zu realisieren, im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen, als wenn sie ihren gnadenlosen Fantasien ausgeliefert blieben. Im Wissen um die Fakten – und mögen sie auch noch so entsetzlich sein, wie z. B. bei einem Mord – geschieht Hilfe für die Eltern. Sie können sich ein Stück weit an der Realität orientieren und werden nicht in allen Lebensbezügen in den Strudel der unaufhaltsamen Regression hineingerissen. Die Eltern kommen dadurch in die Lage, neben der Trauer und der Verzweiflung auch Wut und Empörung in sich zuzulassen, was totale Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit verhindert.

Unterschiedliche Trauer der Eltern

Um aber die Trauer der Eltern annähernd zu verstehen zu können, sollte man auch das Vorher kennen. Es ist eine andere Trauer, wenn ein begabtes, schönes, glückliches Kind einen plötzlichen Tod stirbt, als wenn ein Kind behindert zur Welt kam, die Eltern um sein Leben kämpften, es sich aber allmählich gut entwickelte, unter ungeheurem Einsatz der Eltern, unter ständiger Rehabilitation. Der Tod dieses Kind, das die Eltern nicht beglückte

⁶ Vgl. M. LEIST, Leid – Beistand – Trost. Vortragsmanuskript. München 1995.

mit all seinem Strahlen, sondern vielleicht mit seinem unbändigen Willen, seiner Tapferkeit, mit seiner Behinderung fertig zu werden, mit seiner Geduld, seiner Demut, löst andere Gefühle in den Eltern aus. Der Verlust, die Entbehrung ist ähnlich. Aber der Trauervorgang, die Trauererfahrung ist eine andere. In einem Fall wurde das Kind herausgerissen aus der Fülle des Glücks, im anderen ging ein langer und erfolgloser Kampf und Verlust zu Ende.

Man kann Kinder auch noch auf andere Art und Weise verlieren: durch Fehlgeburt, Totgeburt, nach Abtreibung oder Adoption, durch plötzlichen Kindstod, durch Suizid.

Die Situation der Eltern, deren Kind sein Leben selbst beendet hat, ist noch einmal eine andere. Die quälende Zeit der Ungewissheit, bis das Kind gefunden wurde, die Begegnung mit der Polizei, die mehr oder minder laut ausgesprochenen Schuldvorwürfe, der verzweifelte Versuch, zu verstehen, warum das Kind nicht anders handeln konnte, warum die Eltern letztlich akzeptieren müssen, dass es nicht mehr leben wollte und konnte, ist wieder anderes Leid. Es ist nicht nur der Abschied, der schreckliche Verlust, sondern auch die verzweifelte Frage nach dem Warum dieses Suizids. Für diese Eltern ist es besonders wichtig, dass sie nicht noch zusätzlich mit Vorwürfen, Verdächtigungen und Schuldzuweisungen ihrer Umwelt belastet werden.

Phasen der Trauer

Bei aller Unterschiedlichkeit der Schicksale, die je für sich gewürdigt werden müssen, lassen sich im Verlauf der Trauer gemeinsame Merkmale feststellen. Wichtig ist dabei zu beachten, dass der Ablauf von verschiedenen Phasen im Einzelfall nicht zwingend ist. So können Phasen übersprungen werden, es kann teilweise zu Rückschritten in frühere Phasen der Trauer kommen, auch ist die Dauer der einzelnen Phasen in jedem Einzelfall völlig verschieden.

In der neueren Literatur wird der Trauerweg auch als Spirale beschrieben, da es ja keinen linearen Trauerverlauf gibt.⁷

Verena Kast beschreibt die Phasen eines Trauerprozesses folgendermaßen⁸:

1. Nicht wahrhaben wollen

Ein Hinterbliebener reagiert auf die Todesnachricht normalerweise mit Benommenheit, und Nicht-Glauben-Können. Dieses erste Trauerstadium kann einige Stunden bis eine Woche dauern. In dieser Phase kann es auch zu einzelnen Ausbrüchen von Verzweiflung, Wut und/oder Angst kommen.

2. Aufbrechende Emotion

Mitunter treten Anfälle von tiefem Kummer, sowie Unruhe und Schlaflosigkeit auf, sobald der Trauernde – zumindest zeitweise – den unwiederbringlichen Verlust des geliebten Menschen zu erfassen beginnt. Damit gehen intensive Gedanken an den Verstorbenen einher. Nicht selten hat der Hinterbliebene das Gefühl, jener sei anwesend. Hinzu kommen häufig Zorn und Bitterkeit (gegenüber dem, der für den Tod des geliebten Menschen verantwortlich gemacht wird, beispielsweise einem Arzt), ferner der Drang, den Verstorbenen zu suchen und wiederzugewinnen. Den emotionalen Hintergrund dieses mehrere

⁷ Vgl. M. MÜLLER – M. SCHNEGG, Unwiederbringlich – Vom Sinn der Trauer. Freiburg ²1999.

⁸ Vgl. V. KAST, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart 1982.

Monate, zuweilen aber auch Jahre anhalten könnenden zweiten Trauerstadiums bildet das Gefühl tiefgreifender Traurigkeit.

3. Suchen und Sich-Trennen

Der trauernde Mensch hat den geliebten Menschen verloren, auf den hin sein Verhalten bisher organisiert war. Gezwungen, von alten Mustern des Denkens, Fühlens und Handelns Abstand zu nehmen, gerät der Trauernde – verständlicherweise – zeitweilig in Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Es fällt ihm während des gesamten dritten Trauerstadiums schwer, der sozialen Umwelt gegenüber angemessen zu „funktionieren“. Seine Selbstorganisation bricht zusammen, er erlebt eine Art depressive Verstimmtheit.

4. Neuer Selbst- und Weltbezug

Unter günstigen Umständen findet der Trauernde in das Stadium eines neuen Selbst- und Weltbezugs. Er prüft nun Möglichkeiten, die entstandene Situation zu bewältigen, orientiert sich emotional und kognitiv um, erwirbt neue soziale Rollen und ihm bisher nicht verfügbare Fertigkeiten (z. B. können Witwen zu Ernährerinnen der Familie, werden; Witwer lernen, den Haushalt zu führen, ...).

Diese Phasen, die auch beim Tod von Kindern auftreten, beschreibt Johann-Christoph Student in folgender Weise⁹:

Im Erleben der Eltern folgen dem Tod eines Kindes folgende Reaktionen: Schock, Nicht-Glauben-Können, Leugnung oder Erstarrung.

Viele Eltern haben den Eindruck, sie befänden sich während der ersten Wochen nach dem Tod ihres Kindes in einem Nebel; zuerst scheinen sie nur Beobachter all dessen zu sein, was um sie herum vor sich geht. Diese Reaktionen sind Hilfsmittel der Natur, die beim Umgang mit dem Verlust eines Kindes helfen sollen: Die menschliche Psyche lässt nur soviel an bewusstem Erleben zu, als sie auch verarbeiten kann. Alles, was dieses Maß übersteigt, wird zunächst einmal weggeschoben. So kann es auch hier Minuten, Stunden, Tage oder Wochen dauern.

So normal all diese Reaktionen auch sein mögen, so können sie doch von anderen, die mit ihnen nicht vertraut sind, missverstanden werden. Diese glauben fälschlicherweise, dass der Trauernde sich „ganz gut hält“ oder dass er gefühllos und unfähig ist, den Verlust auszudrücken. Was sie nicht wahrnehmen ist, dass Schock, Nicht-Glauben-Können, Leugnung und Erstarrung es ihm überhaupt erst möglich machen, dem tragischen Ereignis ins Auge zu sehen, ohne die Kontrolle über sich selbst zu verlieren.

Unbewusst wird der Trauernde alleine entscheiden, wie er in der Lage ist, mit dem Tod des Kindes umzugehen. Weinen oder ähnliche emotionale Erleichterungen markieren gewöhnlich das Ende der ersten Phase der Trauer. Wenn für die Eltern der Tod des Kindes Realität wird, beginnen in der Regel intensives Leid und körperliche Schmerzen. Während der folgenden Wochen und Monate werden die trauernden Eltern möglicherweise geängstigt von der Intensität und Verschiedenartigkeit der Gefühle, die sie durchleben. Weinen, Schluchzen und unablässiges Reden sind ganz normal. Trotz allen erdenklichen Trostes, der ihnen angeboten wird, werden sie sich unendlich allein fühlen.

⁹ Vgl. J.-Ch. STUDENT, Trauer über den Tod eines Kindes. Hannover ²1996.

Auftretende Gefühle

Es ist wichtig, dass sich Trauernde selbst erlauben, ihre Gefühle vollständig auszudrücken, und zwar dann, wenn sie sie empfinden.

Schuld

Sobald Eltern zu verstehen versuchen, warum gerade ihr Kind gestorben ist, können Gefühle der Schuld auftauchen. Möglicherweise beschuldigen sie sich selbst oder ihren Partner, etwas getan oder unterlassen zu haben. „Wenn nur . . .“ wird zu einer ständigen Redensart werden. Viele Eltern denken darüber nach, was sie für ihr Kind noch hätten tun sollen. Manche Eltern fühlen sich schuldig, weil sie dem Kind ein Spielzeug nicht doch noch geschenkt haben, eine bestimmte Möglichkeit nicht doch noch ausgenutzt haben oder eine bestimmte medizinische Behandlung nicht doch noch zuließen.

Diese Gedanken und Gefühle sind ganz normal, obgleich es keinen rationalen Grund für sie gibt. Es kann außerordentlich hilfreich sein, mit jemandem zu sprechen, der einfach erlaubt, diese Gefühle auszudrücken und hilft, die Irrationalität dieser Gefühle und Gedanken zu erkennen.

Zorn

In Abhängigkeit von der Persönlichkeit der Eltern werden die Gefühle von mildem Zorn bis hin zu rasender Wut reichen. Vielleicht richtet sich der Zorn gegen die eigene Person, gegen den Partner, gegen die Partnerin, gegen die Ärzte oder sogar gegen das Kind, einfach weil es gestorben ist. Der Glaube erscheint fragwürdig, und die trauernden Eltern sind oft zornig auf einen Gott, der es zulässt, dass Kinder sterben.

Diese Gefühle können große Angst erzeugen, obwohl sie normal sind und von sehr vielen Menschen durchlebt werden. Zorn, der unterdrückt wird, kann alles Mögliche anrichten, sich auch im Körper des Trauernden als Krankheit festsetzen. Zorn kann aber auch gesund ausgedrückt und in verschiedener Weise ausgelebt werden. Es geht um Wahrnehmen, Annehmen und Gestalten all dieser auftretenden Gefühle und Reaktionen. Oft hilft es, an einer einsamen Stelle zu schreien, auf ein Kissen zu schlagen oder intensiv körperlich tätig zu sein.

Angst

Manchmal fürchten die Eltern, dass noch ein weiteres schreckliches Unglück geschehen könnte und gehen deshalb sehr überbehütend mit ihren anderen Kindern um, was sich auf deren Entwicklung nicht unbedingt positiv auswirkt. Gleichzeitig fürchten sie oft die Verantwortung, die auf ihnen als Eltern lastet und glauben, sie nicht mehr tragen zu können.

Depression

Auf dem weiteren Weg durch die Trauer setzen manchmal depressive Erscheinungen ein, bei verschiedenen Menschen in ganz unterschiedlicher Art: Manche fühlen sich ständig niedergeschlagen, unglücklich, schwermütig oder traurig; andere haben das Gefühl, sie seien wertlos und hätten Schuld auf sich geladen. Andere wiederum fühlen sich dauernd erschöpft, müde oder teilnahmslos.

Hier ist es wichtig, den Trauernden klar zu machen: Die Realität des Todes des Kindes lässt sich weder durch eine Flucht in Aktionismus noch durch eine Flucht in die Depression beiseite schieben.

Mit der Zeit wird sich ein depressives Lebensgefühl langsam auflösen. Solche Zeiten, in denen trauernde Eltern in ein „tiefes Loch“ fallen, werden zwar auch weiterhin auftreten, besonders an Jahrestagen, Geburtstagen oder anderen Festen, aber die Zeitabstände zwischen den Tiefs werden länger werden. Das ist ein Prozess, der sich über Jahre erstrecken kann.

Andere Zeichen der Trauer

Die Eltern stellen fest, dass der Gedanke an ihr Kind sie ständig begleitet – ihre Arme schmerzen, sie hören das Kind schreien, oder sie fahren mit üblichen Versorgungsleistungen für das Kind fort, obwohl es doch tot ist. Das sind ganz normale Erfahrungen trauernder Eltern. Es ist möglich, dass sie Schwierigkeiten haben, sich für längere Zeit zu konzentrieren, dass ihre Gedanken leicht abschweifen. Manchen fällt es sehr schwer, zu lesen, zu schreiben oder Entscheidungen zu treffen.

Auch der Körper kann seine eigene Sprache entwickeln. Die Arme der Eltern können schmerzen vom Halten des fehlenden Kindes, sie haben vielleicht Schmerzen in der Herzgegend oder in der Magengrube.

Nachts wachen trauernde Eltern häufig auf, was sie übermüdet und reizbar macht. Aber selbst wenn sie ausreichend schlafen, kann das Gefühl der Erschöpfung fortbestehen. Oft besteht ein nahezu unwiderstehlicher Drang zu fliehen. Obgleich diese Reaktionen alle ganz normal sind und viele Trauernde erleben, fürchten Menschen, die sie durchmachen, sie könnten die Kontrolle über sich selbst verlieren. Da kann es außerordentlich hilfreich sein, wenn sie über ihre Gefühle mit Menschen sprechen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Eltern haben berichtet, dass sie bereits bei der Pflege eines todkranken Kindes ähnliche Reaktionen erlebt haben, nachdem ihnen die Diagnose mitgeteilt wurde. Die Sorge um das Kind hilft manchen Eltern, die Realität eines möglichen Verlustes zu akzeptieren und lindert den qualvollen Schmerz, wenn das Kind dann tatsächlich stirbt.

Menschen drücken Trauer sehr unterschiedlich aus. Viele haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle mitzuteilen. Verwandte und Freunde – genug mit dem eigenen Leben beschäftigt – haben nicht selten große Probleme, mit der Realität des Todes umzugehen oder sind unfähig, bei den Trauernden das Bedürfnis nach Fürsorge und Unterstützung zu befriedigen. Für manche Menschen sind Seelsorger, Ärzte, Therapeuten, Berater und andere Eltern, die ein Kind verloren haben, hilfreicher. In jedem Fall aber ist es wichtig, daran zu denken, dass niemand den trauernden Eltern ihre Trauer abnehmen oder wegnehmen kann. Nur sie selbst können die Trauer in ihr Leben integrieren, dadurch, dass sie sie erleben, sich auf all diese auftretenden Gefühle einlassen, sie zulassen und akzeptieren.

Therapeutische Aspekte der Trauer¹⁰

– Therapeutische Hilfen für Trauernde sind vor dem Hintergrund der neuzeitlichen Entwicklung zu sehen, dass Trauernde heute von Seiten der Gesellschaft kaum noch angemessene Hilfen erhalten. Der Trauernde ist weitgehend auf sich gestellt, ohne durch Trauerrituale bei der Bewältigung von Verlusterlebnissen unterstützt zu werden.

¹⁰ Vgl. B. BRON, Klinische und therapeutische Aspekte der Trauer. In: Deutsche Medizinische Wochenschrift 114 (1989) 1294–1299.

- Der Tod des anderen führt unausweichlich zur Erfahrung der eigenen existentiellen Bedrohtheit.
- Trauerrituale ermöglichen die Kontrolle von Emotionen, das heißt: sie schaffen Raum, Gefühle auszuleben ohne dass der Trauernde befürchten muss, diesen Gefühlen völlig ausgeliefert zu sein; sie erleichtern, die auftretenden Gefühle wahrzunehmen, sie anzunehmen, ihnen Gestalt zu geben und sie gesellschaftlich akzeptiert auszudrücken (z. B. Kleidung, religiös-liturgische Riten, . . .).
- Ebenso bewirken Trauerrituale eine Reduzierung von Angst: Sie helfen den Hinterbliebenen, sich ihrer bisherigen gesellschaftlich definierten Position, die nun nicht mehr existiert, bewusst zu werden. Ebenso sind sie ein Schritt hin auf eine neue, bisher im eigenen Erleben noch nicht vollzogene Orientierung.
- Der Verlauf des Trauerprozesses wird wesentlich beeinflusst von der Reaktion der Angehörigen, der professionellen Helfer und anderer Personen, wenn die Hinterbliebenen ihre Gefühle der Trauer zum Ausdruck bringen. Als ungünstig erweisen sich normalerweise Ratschläge, besonders wenn sie durch Unverständnis und das Fehlen von Mitgefühl geprägt sind. Ebenso hinderlich für den Trauerprozess sind Erwartungen an Hinterbliebene, aufbrechende Gefühle doch tunlichst unter Kontrolle zu halten, sich zu beherrschen. Die Aufforderung: „Lass doch das Vergangene und wende dich endlich der Zukunft zu!“, ist häufig zu hören. Sie ist wenig hilfreich, behindert den Trauerprozess, besonders dann, wenn Gefühle der Trauer nicht zum Ausdruck gebracht werden können und das Entwickeln und Realisieren von Plänen und Aktivitäten für die Zukunft noch nicht möglich ist.

Pathologische Trauerreaktionen sind als „Zerrbilder“ der „gesunden“ Trauer zu verstehen. Sie werden durch Umstände begünstigt, die den Verlauf des „normalen“ Trauerprozesses behindern bzw. ihn zu verhindern suchen. „Werden Psychopharmaka, z. B. sedierende Neuroleptika, Antidepressiva, und Tranquillizer ohne spezifische Indikation eingenommen, muss mit einer Chronifizierung des Trauerprozesses gerechnet werden, vor allem wenn angemessene psychotherapeutische Hilfen fehlen.“¹¹ Ebenso können Reaktionen „wohlmeinender“ Mitmenschen wirken, die glauben, die Trauernden daran hindern zu müssen, ihre Gefühle zuzulassen und auszuleben.

Verwaiste Familien

Als besonders hilfreich erweisen sich Selbsthilfegruppen und -organisationen, in denen die Hinterbliebenen ermutigt werden, ihre Gefühle der Trauer und des Schmerzes, der Verbundenheit und Liebe, der Schuld und Aggression zu äußern. Die oft widersprüchlichen und dem Trauernden nicht verständlichen emotionalen Reaktionen werden in ihren Zusammenhängen aufgezeigt und die Beziehung zum Verstorbenen wird neu formuliert. Die Gruppe unterstützt den Hinterbliebenen bei der Realisierung der allmählich in die Zukunft gerichteten Aktivitäten.

Ungefähr 20 000 Kinder und junge Erwachsene kommen jedes Jahr in Deutschland ums Leben. Sie sterben durch plötzlichen Kindstod, an Leukämie, Tumoren, Erbkrankheiten oder anderen Krankheiten. Kinder werden ermordet, verzweifeln am Leben, an der Umwelt und töten sich selbst, Kinder werden totgefahren, verunglücken beim Spielen, . . . Noch

¹¹ Ebd.

höher wird diese Zahl, wenn man all die Kinder mitrechnet, die in der Schwangerschaft oder während der Geburt sterben. Zurück bleiben trauernde Mütter, Väter, Schwestern, Brüder, Großeltern, Freunde, ...

In den achtziger Jahren entstanden die ersten Selbsthilfegruppen für verwaiste Eltern. Die Idee kam aus Amerika – Compassionate Friends (mitfühlende Freunde) – wie sie dort heißen. 1990 wurden die ersten beiden Vereine gegründet: Verwaiste Eltern München e. V. und Verwaiste Eltern Hamburg e.V. Inzwischen gibt es weitere Vereine Verwaister Eltern, seit 1997 einen Bundesverein Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.¹² und ungefähr 300 Selbsthilfegruppen in der gesamten Bundesrepublik Deutschland. Auch in Österreich, Südtirol, in der Schweiz, in Spanien und in den Niederlanden entstehen Gruppen für trauernde Eltern und Geschwister.

Der Tod eines Kindes ist eine Krise für die gesamte Familie – und das nicht nur für eine kurze Zeit. Jeder trauert anders, Männer anders als Frauen, Erwachsene anders als Kinder oder Jugendliche. Diese unterschiedlichen Reaktionen und Wege der Trauer können Enttäuschungen und Unverständnis erzeugen. Nicht selten zerbrechen Partnerschaften (Wenn man der Statistik glauben darf, zerbrechen 70% der Beziehungen nach dem Tod eines Kindes). Trauernde Geschwister leiden neben ihrem eigenen Schicksal vor allem unter der Trauer der Eltern und auch darunter, dass ihre Eltern nicht mehr die sind, die sie vor diesem Schicksalsschlag waren.

Trauernde sind „seelisch Schwerverletzte“. Um wieder heil zu werden brauchen sie Hilfe und Unterstützung. Diese Hilfe und Unterstützung bieten die verschiedensten Gruppen für trauernde Eltern und Geschwister, Einzelgespräche und Seminarangebote für unterschiedliche Zielgruppen. In den Gruppen finden Betroffene einen Schutzraum, in dem Trauer, Schmerz, Sehnsucht, Wut – das ganze Leid zugelassen werden kann und darf, bis der Schmerz sich in Hoffnung wandelt. Die traumatisierten Familien, besonders auch die überlebenden Geschwister, können so vielleicht vor krankmachenden und zerstörenden Entwicklungen bewahrt werden.

Einige besondere Situationen

Es soll hier noch einmal darauf hingewiesen werden, wie wichtig das Ernstnehmen des individuellen Schicksals ist, wie wichtig es für die Eltern ist, mit ihrem ganz persönlichen Schicksal gesehen zu werden.

Einige Situationen, in denen Eltern ihre Trauer von ihrer Umwelt oft besonders erschwert oder ihnen sogar überhaupt nicht zugestanden wird, sollen hier exemplarisch genannt werden:

– Fehlgeburt

Ein totes Baby, das weniger als 500g wiegt (etwa bis zur 23. Schwangerschaftswoche) gilt in Deutschland als Fehlgeburt.¹³

¹² Kontaktadresse: Verwaiste Eltern in Deutschland e.V., Bundesstelle, Fuhrenweg 3, D-21391 Reppenstedt; Tel.: 0049/413176803232; Fax: 0049/4131/681149; Mail: Kontakt@veid.de
Internet: <http://www.veid.de>

¹³ Vgl. H. LOTHROP, Gute Hoffnung – Jähes Ende. München⁷ 1998, 26ff.

Eine Fehlgeburt ist ein Ereignis, dem besonders viel Unverständnis entgegengebracht wird: Warum trauern die Mütter? Sie haben das Kind doch gar nicht „gehabt“, nicht gekannt, haben sich doch von ihm nicht trennen müssen – so reagieren die meisten Menschen.

Das werdende Kind ist nicht nur auf dem Ultraschallbild existent, sondern in der bewussten und noch mehr in der unbewussten Reaktion der Mutter längst wahrgenommen und angenommen worden. Dieses Kind in ihr ist für sie Zukunft, Reichtum, Erfüllung, Erfahrung von Mächtigkeit, ein sehr positives Selbstwertgefühl, eine Steigerung der Lebensfreude, des Könnens und Vermögens, der Kreativität. Dieses Kind ist eine Besiegelung der Liebe und Partnerschaft, es ist Glück und Selbstbestätigung. Und dieses Glück ist auf einmal nicht mehr vorhanden.

Der Vater hat es zweifellos schwerer, bei einer Fehlgeburt Trauer und Enttäuschung über den Verlust zu empfinden, da er nicht das Glück der konkreten Erfahrung in sich selbst hat. Auch wird ihm die Trauer um ein ungeborenes Kind noch weniger zugestanden als der Mutter. Die Mutter verliert durch die Fehlgeburt oft ihr besonders positives Selbstwertgefühl, oft kann es bei der Frau zu Depression und Selbstaggression kommen.

In den Krankenhäusern geht man nur allzu leicht über die Gefühle der Frauen hinweg. Bedenkenlos werden sie zusammen mit jungen Müttern in ein Zimmer gelegt. Für die Mutter aber, die eine Fehlgeburt erlitten hat, ist diese Erlebnis ein Zusammenbruch ihrer Welt. Dazu kommt oft nicht nur das Unverständnis des Partners sondern häufig auch das der Umgebung: „Ihr habt doch noch viel Zeit! Ihr habt es doch noch gar nicht gekannt! Ihr habt doch schon Kinder! Man weiß nie, wofür es gut war! Üben, Üben! Eigentlich besteht kein Grund zur Trauer! Stell dich doch nicht so an! Es ist doch nicht so tragisch! Alles abgeschlossen! Jetzt habt ihr einen Engel im Himmel!“¹⁴

Nach ein paar Tagen muss die Mutter wieder funktionieren, die in der erwünschten Schwangerschaft erworbene positive Identität ist verloren. Es wird kaum ermöglicht, vom Kind Abschied zu nehmen. Es gibt kein Grab, keine Beerdigung.

Wichtig ist es, diese Frauen nicht alleine trauern zu lassen, sondern sie ernst zu nehmen, und ihnen Verständnis entgegenzubringen. Hilfreich wäre es, wenn sie mit ihren Partnern gemeinsam trauern könnten, vielleicht auch in einer Gruppe, in der sich Eltern treffen, die vor, während oder nach der Schwangerschaft ihr Baby verloren haben.

– Totgeburt – Tod vor oder während der Geburt

Von einer Totgeburt spricht man in Deutschland, wenn ein Kind über 500g bereits in der Schwangerschaft oder während der Geburt stirbt.¹⁵ Auch hier geschieht ein Zusammenbruch des neuen Selbstwertgefühls.

Es scheint, als ob hier der Vater sich besser identifizieren könnte und in seinem Erleben nicht so weit von dem seiner Frau entfernt ist. Für beide bedeutet die Totgeburt in ihrem Erleben ein Sich-Auflösen der Wünsche, der Vorfreude, der Fähigkeit, Leben zu schenken und gedeihen zu lassen. Die Mutter erlebt sich als jemand, der Tod bringt, der nichts Lebensfähiges zur Welt bringen kann.

Im Krankenhaus wird zunächst nur das Kind gesehen, die Eltern werden oft als Störfaktoren betrachtet und „ausgeschaltet“, nicht gefragt, nicht einbezogen, nicht aufgeklärt über die Möglichkeiten, die sie mit ihrem toten Baby noch hätten.

¹⁴ Zitate aus Gesprächen in Gruppen.

¹⁵ Vgl. LOTHROP (s. Anm. 13) 30ff.

Den Eltern wird es oft nicht ermöglicht, mit ihrem toten Kind alleine zu sein, sich von ihm in gebührender Form verabschieden zu können, solange es die Eltern wollen. Vor nicht allzu langer Zeit war es diesen Eltern nicht immer möglich, ihr totes Baby zu beerdigen, da es oft vorschnell als *medizinischer Sondermüll* beseitigt wurde.

Auch bei rechtlicher Möglichkeit einer Bestattung hängt die Wahrnehmung dieser Möglichkeit oft von der Fähigkeit der Eltern ab, in diesem Schockzustand aktiv zu werden und schnell genug auf einer Bestattung zu bestehen, ebenso vom Wissensstand der Eltern über die rechtlichen Standards, wann ein totgeborenes Kind zwar nicht beerdigt werden muss, wohl aber kann. Der rechtliche Stand der Dinge stellt sich in Deutschland momentan so dar:

- Totgeborene Babys unter 500g gelten als Fehlgeburten, werden standesamtlich nicht registriert und müssen nicht beerdigt werden.
- Totgeborene Babys über 500g werden in das Geburtenbuch und Stammbuch eingetragen, auf Wunsch der Eltern mit Angabe eines Namens (früher wurde nur eine Sterbeurkunde mit dem Vermerk Totgeburt männlich/weiblich ausgestellt). Diese Babys müssen beerdigt werden.

Wenig bekannt sein dürfte, dass – auch wenn noch keine offiziellen staatlichen Personensurkunden für frühgeborene und totgeborene Kinder durch die Standesämter ausgestellt wurden – dennoch ein Eintrag des Kindes in das amtliche Sterbebuch der kirchlichen Pfarrgemeinde mit dem Namen, den die Eltern ihm gegeben haben, möglich ist und von diesem Eintrag auch ein amtlich beglaubigter Auszug erstellt werden kann. Es gibt also durchaus eine Möglichkeit, in einem solchen Fall zu einer Urkunde zu kommen, die den trauernden Eltern die Existenz ihres toten Kindes als Person mit einem eigenen **Namen** schwarz auf weiß bestätigt. (Das ist auch nach Jahren ohne Probleme noch möglich).¹⁶

Trauernde Geschwister

Die Trauer der Geschwister wird oft über der Situation der Eltern schlicht und einfach übersehen. Die jungen Menschen fühlen sich entweder von ihren Eltern vergessen, nicht wahrgenommen oder ganz an den Rand geschoben, weil sich das ganze Denken der Eltern um den toten Bruder oder die tote Schwester dreht.

Für die trauernden Geschwister ist es sehr schwer auszuhalten, erleben zu müssen, dass das tote Geschwister wichtiger zu sein scheint als sie, die Lebenden. Sie erzählen aber auch, dass sie die Eltern über ihre Gefühle nicht informieren, weil sie die Eltern schonen, nicht noch trauriger machen wollen und sie schon gar nicht mit ihren eigenen Problemen belasten wollen. Weil sich die Geschwister so sehr zurücknehmen, auch in ihrer Trauer, entsteht bei den Eltern oft das Gefühl, die Kinder würden um die verstorbenen Geschwister nicht trauern. Die Eltern erkennen nicht, dass ihre Kinder sie nicht noch mehr traurig machen wollen, sie können auch nicht erkennen, dass ihre lebenden Kinder einen doppelten Verlust erlitten haben: sie haben ihren Bruder, ihre Schwester verloren und auch die Eltern, die sie einmal hatten, denn ihre Eltern sind nicht mehr die gleichen Menschen, die sie vor diesem schrecklichen Schicksalsschlag waren.

Weil viele Menschen unfähig sind, den Tod zu akzeptieren, insbesondere in der frühen Phase der Trauer, nehmen sie an, dass Kinder auch nicht damit umgehen können. Es wird deshalb oft versucht, die Geschwister vor dem Schrecklichen zu bewahren, sie von der Trauer und den Ritualen, die zum Tod eines Menschen gehören, fernzuhalten. Verängstigt,

¹⁶ Nach Auskunft des Leiters des Erzbischöflichen Matrikelamtes München, Msgr. Ludwig Röhl, Tel. 089/2137-1468.

verwirrt, und alleine gelassen erhalten sie gerade dann keine Antwort, wenn sie Hilfe und auch die Gewissheit, dass sie geliebt werden, am meisten brauchen. Unabhängig von ihrer Fähigkeit, ihre Gefühle auszudrücken, erleben Kinder Trauer oft sehr tief.

Die Eltern erzählen oft, wie schwer es ihnen fällt, für die lebenden Kinder da zu sein. Sie haben nicht die Kraft, gerade bei kleinen Kindern, mehr zu tun, als für die Versorgung im Hinblick auf Nahrung und Kleidung zu tun ist.

Im Folgenden soll auf einige Punkte hingewiesen werden, die mir besonders wichtig erscheinen im Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen. Sie beruhen zum Teil auf Gesprächsnotizen, Protokollen und Richtlinien der „Verwaisten Eltern“ in den USA und Kanada in freien Übersetzungen und auf Ergebnissen dortiger Eltern- und Geschwistergruppenarbeit. Sie entsprechen aber auch den Beobachtungen, die ich in meiner Arbeit mit trauernden Kindern und Jugendlichen machen konnte.

- Das Kind reagiert auf den Verlust seines Geschwisters und auf das veränderte Verhalten seiner Eltern oder anderer Personen in seiner Umgebung. Die Erwachsenen können den Kindern am Beispiel ihrer eigenen Trauer zeigen, dass es normal ist, zu weinen, traurig, zornig oder wütend zu sein.
- Trauernde jeden Alters tun in der Regel einen Schritt zurück in ihrer persönlichen Entwicklung. Sie verlieren zeitweise Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie erworben haben. Diese Möglichkeiten stehen ihnen nicht mehr in gewohntem Maß zur Verfügung. Für ihre Umgebung erscheinen sie dann oft als schwierig. Sie brauchen mehr Geduld und Zuwendung, Halt und Stütze als es ihrer sonstigen Lebenssituation angemessen wäre.
- Für Eltern, die ein Kind verloren haben, rückt natürlich dieser Verlust in das Zentrum ihres Erlebens. Gegenüber dem Kind, das nicht mehr da ist, verliert das überlebende Kind häufig an Bedeutung. Gerade in dieser Situation ist es für überlebende Geschwister besonders wichtig zu erfahren, dass sie von den Eltern genauso geliebt werden.
- Eltern, die ihr Kind verloren haben, verschließen sich oft mit ihrer Trauer und zeigen ihre eigenen Gefühle nicht. Dieses kontrollierte Schweigen ist für die überlebenden Geschwister dann eine zusätzliche Quelle der Irritation. Den Geschwistern hilft, dass jemand da ist, der sie in ihren eigenen Gefühlen bestätigt.
- Es kommt vor, dass betroffene Geschwister nicht offen trauern, zeitweise gar nicht auf den Verlust eingehen, phasenweise ihre Trauer sehr intensiv erleben, dann wieder kaum oder gar nicht. Sie zeigen Trauer oft nicht spontan, oft auch nicht kontinuierlich. Das heißt nicht, dass ihnen der Verlust nichts ausmacht. Es ist wichtig, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene – wie alle anderen Trauernden auch – spüren, dass sie so trauern dürfen, wie es für sie jeweils gerade richtig ist.
- Von einiger Bedeutung ist, dass je nach Alter die Kinder ein unterschiedliches Verständnis vom Tod haben. Entsprechend müsste mit ihnen umgegangen werden, um Missverständnisse zu vermeiden: Ein Beschönigen, ein Verwenden von Klischees und Unwahrheiten löst hier langfristig ebenso Irritation aus, wie ein Vermischen von religiösen und medizinischen Begriffen und Ursachen. Kinder brauchen ehrliche Antworten. Diese Antworten sollen nur die Aspekte berücksichtigen, die dem Alter des Kindes gerade entsprechen. Hier gilt, was auch für andere Antworten an Kinder z. B. im religiösen Bereich gilt: Eine gegebene Antwort soll später nie zurückgenommen werden müssen, man soll auf ihr aufbauen können.

- In jedem Stadium der persönlichen Entwicklung kann ein Kind, ein Jugendlicher neue Informationen zum Tod seiner Schwester, seines Bruders brauchen. Es ist wichtig, dass Eltern und andere Bezugspersonen offen bleiben für Fragen und mit dem Geschwister in Kontakt bleiben.
- Wie Trauernde jeden Lebensalters können Kinder in ihrer ersten Reaktion auf den Verlust zunächst das Ereignis verdrängen, es nicht wahrhaben wollen, vielleicht jeden Bezug zum Tod des Geschwisters vermeiden. So seltsam das für Außenstehende erscheinen mag – so etwas ist normal.
- Trauernde Geschwister können zeitweise sich sehr eng mit dem verstorbenen Bruder/der verstorbenen Schwester in Beziehung setzen, sich mit ihm/mit ihr identifizieren, Gewohnheiten der unterschiedlichsten Art von ihm/von ihr übernehmen. Hier ist es wichtig, diese Identifikation zuzugestehen.
- So wie unter den Partner, die ein Kind verloren haben, sich völlig unterschiedliche Formen des Verhaltens entwickeln, ihre Trauer zu leben – hier ist ein Grund für das Scheitern vieler Beziehungen von Eltern nach dem Verlust eines Kindes zu suchen – so kann sich auch zwischen den Geschwistern und zwischen ihnen und den Eltern ein völlig unterschiedliches Trauerverhalten entwickeln. Normalerweise zeigt jeder dabei die Erwartungshaltung, der andere müsse ebenso, in der gleichen Art und Weise trauern wie er selbst. Das kann sich auf die Teilnahme an Gruppentreffen, auf die Teilnahme an der Beerdigung oder auch auf die Weise des Friedhofsbesuchs beziehen. Wenn gegenseitiger Respekt für die Form des jeweils Anderen aufgebracht wird und es möglich ist, die eigene Erwartungshaltung zurückzustellen, vielleicht auch Formen der anderen teilweise aufzugreifen, kann ein Miteinander leichter entstehen.
- Ähnliches gilt auch für das Sprechen über die eigene Trauer: So sehr es gegenseitig stützen kann, sind Eltern oft enttäuscht, wenn sich überlebende Kinder zurückziehen. Ein Respektieren des Verhaltens, und ein Angebot von Alternativen, sich kreativ auszudrücken, kann unter Umständen eine Hilfe werden.
- Ein ständiges Verglichen-Werden mit seinem verstorbenen Geschwister – das kann einen jungen Menschen fertigmachen. Es ist allerdings ganz normal, sein verlorenes Kind zu idealisieren: Dem überlebenden Bruder, der Schwester macht das aber das Leben noch schwerer, weckt Schuldgefühle und mindert das Selbstwertgefühl der überlebenden Geschwister.
- Für trauernde Eltern ist es ungeheuer schwierig, die Balance in ihrem Verhalten gegenüber ihren verbliebenen Kindern zu halten – zwischen einem überängstlichen Zuviel-Verbieten, aus Angst, dieses Kind nicht auch noch zu verlieren, und dem Gegenteil, alles zu gewähren. Es ist verständlich, dass die Eltern das Leben des Kindes als etwas besonders Wertvolles wahrnehmen. Wenn sie im extremen Bemühen, nur ja gut damit umzugehen und nun wirklich alles richtig zu machen, den Bogen überziehen, können sie damit das Gegenteil dessen, was sie beabsichtigen, erreichen.
- Oft müssen erwachsene Geschwister den Ratschlag hören, manchmal auch von sich selbst – „Du musst jetzt für deine Eltern stark sein!“ Er ist wenig hilfreich, verursacht möglicherweise lange Zeit später einen Zusammenbruch. Entlastend wirkt hier ein Verhalten von Eltern und anderen nahen Menschen, das respektiert, dass das Geschwister Hilfe braucht, dass seine eigene Trauer einzigartig und individuell ist, auch in Ausdrucksform und Intensität, und das den Verlust als ganz eigen und schwer erkennt.

Rolle des Seelsorgers in einem Trauerfall

Seit es Seelsorge gibt gehört es für Seelsorger im Gemeindedienst zum Aufgabenspektrum, für Trauernde fast unmittelbar nach dem Verlust da zu sein, (Notfallseelsorge ist nur eine den heutigen Möglichkeiten angepasste Form dieser alten unmittelbaren sofort verfügbaren Seelsorge), ihnen durch eine einfühlsam gestaltete Trauerliturgie ein Ritual zur Verfügung zu stellen, das sie in einer akuten Krise stützt, und ihnen ebenso auf offizielle Weise signalisiert, dass die ganze Gemeinde den Verlust mittragen will. Vielleicht ist es auch hilfreich, im Licht des Glaubens von Hoffnung zu sprechen.

Seelsorger sollten die Trauernden auf dem Weg ihrer Trauer begleiten, auch dann noch, wenn andere schon lange nicht mehr nach dem Verlust fragen. In einer Gemeinde kann man zumindest ein Stück weit das Leben miteinander teilen, soweit das in der heutigen Gesellschaft eben geht. Seelsorger haben da Möglichkeiten und Chancen, die sonst niemand hat.

Wünsche, die Trauernde an Seelsorger haben

- Trauernde erwarten von Seelsorgern einen einfühlsamen Umgang. Bei aller Professionalität des Umgangs mit Beerdigung wünschen sie sich, dass ihnen für die Zeit des Zusammenseins mit dem Seelsorger das Gefühl einzigartiger Beachtung und Begleitung vermittelt wird.
- Es sind Seelsorger gewünscht, die um die Verletzbarkeit Trauernder, um deren Schuldgefühle, deren Mechanismen des Schutzes vor Verletzung ihrer wunden Trauerseele wissen.
- Trauernde wünschen sich auch, dass ein Seelsorger die gesamte Beerdigungszeremonie hält – und nicht nach „vollzogener Handlung“ als Erster das Grab verlässt.
- Im Erleben der Trauernden ist es wichtig, dass die Kleidung des Seelsorgers und der liturgischen Mitarbeiter angemessen ist. Kleidung ist eine Art Respekt vor den Trauernden.
- Im Sinne nachgehender Trauerbegleitung ist es gut, die Trauernden nicht aus dem Blick zu verlieren.
- Wichtig ist es auch, dass die Trauernden in Pfarrbüros die nötige Hilfe erhalten und sie dort Menschen erleben, die Zeit haben, ihnen zuzuhören.

„Die Seelsorge um die Trauernden ist keine Mehrbelastung (Was sollen wir denn noch alles tun?), sondern die Ausstrahlung von Lebensachtung und Einladung zum Glaubenssuchen, die weit mehr bewirkt, als bei Trauernden gut angekommen zu sein.“¹⁷

*Gebet der Trauernden*¹⁸

Schenke mir, Herr, Menschen,
die mir jetzt nicht ausweichen.
Dankbar bin ich für jeden,
der mir einmal zulächelt
und mir seine Hand reicht,
wenn ich mich verlassen fühle.

Hoffnung geben mir die,
die mich immer noch besuchen,
obwohl sie Angst haben,
etwas Falsches zu sagen.

Dankbar bin ich für alle,
die mir erlauben
von dem Verstorbenen zu sprechen.

¹⁷ Vgl. MÜLLE – SCHNEGG (s. Anm. 7) 179f.

¹⁸ M-L. WÖLFING, Komm, gib mir deine Hand. Briefe an mein sterbendes Kind. Freiburg 1993.

Ich möchte meine Erinnerungen
nicht totschrveigen.
Ich suche Menschen,
denen ich mitteilen kann,
was mich bewegt.

Erleichterung bringen mir alle,
die mir zuhören,
auch wenn das,
was ich zu sagen habe,
sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,
die mich nicht ändern wollen,

sondern geduldig so annehmen,
wie ich jetzt bin.

Wegbereiter sind alle,
die mich trösten
und mir zusichern,
dass Gott mich nicht verlassen hat.

Herr, berge du uns alle in deiner Hand;
Nimm du dich unser an.
Bei dir bleiben wir –
Ganz gleich,
ob wir noch leben oder schon gestorben sind.

Weitere Literaturhinweise

Ch. FLECK-BOHAUMILITZKY, Überall deine Spuren. Eltern erzählen vom Tod ihres Kindes. Hg. Verwaiste Eltern München e.V. München 2000.

A. GRÜN, Bis wir uns im Himmel wiedersehen. Stuttgart 1997.

Geschwistertrauer. Erfahrungen und Hilfen aus verschiedenen Praxisfeldern. Hg. W. Holzschuh. Regensburg 2000.

W. HOLZSCHUH, Die Trauer der Eltern bei Verlust eines Kindes. Eine praktisch-theologische Untersuchung. Würzburg 1998.

V. KAST, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart ⁸1987.

M. LEONHARTSBERGER, Und wenn du dich getröstet hast, wirst du froh sein, mich gekannt zu haben. Bausteine für Begräbnis-/Abschieds-/Gedenkfeiern für Kinder, die während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz nach der Geburt sterben. Pastoralamt/Liturgiereferat, Linz 1998 (Behelfsnummer 30 480 025).

G. PALM, Jetzt bist du schon gegangen, Kind. Trauerbegleitung und heilende Rituale mit Eltern frühverstorbenen Kinder. München 2001.

A. SPENDEL, Durchkreuzte Hoffnungen. Ein Kreuzweg für Eltern, die um ihr Kind trauern. München 2000.

M. VOSS-EISER, Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens. Texte aus der Erfahrung von Trauenden. Freiburg 1997.