



Nora Elisabeth Wettstein

Wenn Menschen tödlich verunfallen, sind wir darauf völlig unvorbereitet. Der Tod ist etwas, was wir nicht üben können, der Verlust bringt unsere ganze Welt durcheinander. In unserer Gesellschaft haben wir leider fast keine hilfreichen Bräuche mehr, die Halt geben können. Die Trauer führt zu ganz unterschiedlichen Symptomen, Reaktionen und Emotionen.

Um in diesem Chaos, in dieser grossen Not sich überhaupt orientieren zu können, gibt es ein paar Richtlinien. Sie helfen, bewusst mit der Trauer, den Ängsten, widerstreitenden Gefühlen und den Schmerzen umzugehen, aber sie können den Trauernden all dies nicht abnehmen.

Es ist jedoch so: Was mir bewusst ist, damit kann ich umgehen. Was mir unbewusst ist, das geht mit mir um. Deshalb ist es wichtig, dass wir Erwachsene offen mit unseren eigenen Gefühlen und Ängsten umgehen. Dann können wir auch den Kindern und Jugendlichen in ihrer Trauer beistehen.

Wenn ein Kind stirbt, glauben Erwachsene vielleicht, dass die Geschwister und Freunde des toten Kindes gar nicht so leiden. Kinder zeigen ihre Trauer anders als Erwachsene.

Wie sich die Trauer bei Kindern und Jugendlichen äussern kann:

Je nach Alter verschliessen sie ihre Trauer in sich und wirken nach aussen cool. Vielleicht bricht die Trauer bei einem traurigen Film oder Buch durch, oder sie weinen über einen verlorenen Handschuh oder sonst etwas «Kleines». Sie machen möglicherweise einen Rückschritt in ihrer Entwicklung, kapseln sich ab, werden gleichgültig und unkonzentriert, auch aggressiver und streitsüchtiger als vorher, lassen in den Schulleistungen nach.

Was Kindern und Jugendlichen in der Trauer hilft:

Das Wichtigste ist, dass wir erwachsene Bezugspersonen die Kinder lieben und für sie da sind, dass wir Zeit für sie haben, dass sie mit uns reden können: Über den Tod, den Unfall, den Verstorbenen. Die eigenen Gefühle und Ängste jemandem sagen können hilft beim Verarbeiten des Schocks und des Verlustes. Die verwaisten Eltern sind oft vor lauter Kummer nicht in der Lage, genügend auf die trauenden Geschwister des toten Kindes einzugehen. Da hilft es, wenn Verwandte und Freunde sich liebevoll mit den Kindern befassen.

Wir Erwachsene brauchen dazu Mut: Mut für unsere eigenen Gefühle, denn wir haben sie nicht im Griff. Wir zeigen Stärke, indem wir unsere schlimmen, beängstigenden Gefühle zulassen. Wir leben den Kindern vor, dass alle Gefühle ihre Berechtigung haben, dass Tränen und Trauer zum Leben gehören und nicht verdrängt werden.

Das gemeinsame Trauern ist für die Kinder wichtig. Das heisst, dass wir einander Anteil nehmen lassen und dass wir die verschiedenen Trauer-Ausdrücke respektieren. Vielleicht muss jemand viel und immer wieder darüber reden können. Ein anderer muss oft allein in der Natur sein. Ein Trauernder wird die beängstigenden Bilder nicht los und arbeitet mit einer professionellen Trauer-Begleiterin. Ein Jugendlicher treibt sehr viel Sport, um sich zu entspannen und zu beruhigen. Gerade Kinder und Jugendliche schaffen es oft, sich auch selber wieder abzulenken und aufzumuntern, indem sie sich den ganz alltäglichen Dingen und Vergnügen zuwenden können. Jemand mag nicht mehr essen oder schläft nicht mehr gut. Auch die Flucht in eine Sucht oder in die Arbeit ist ein (nicht unbedenklicher) Versuch, sich zu entlasten.

Kindern hilft es, wenn wir für sie da sind, sie zum Gespräch und Ausdruck ihrer Gefühle ermuntern und – ganz wichtig – immer wieder Augenkontakt halten. Im Gesichtsausdruck und in der Ausstrahlung erkennen wir vieles, was der Junge oder das Mädchen nicht sagen können. Malen und Zeichnen, einen Brief schreiben, Tagebuch schreiben, gestalten, Geschichten erzählen, miteinander in der Religion Halt finden sind wertvolle Möglichkeiten.

Was uns Erwachsenen hilft:

Vor allem: sich Zeit lassen! Sich alle Gefühle gestatten! Auch Wut, Zorn sind ein Teil der Trauer, der durchgestanden sein will. Verdrängte Wut kann sich sonst gegen sich selbst richten. Es heisst: Depressionen sind nach innen gerichtete Wut, zu der wir kein Recht zu haben glauben. Professionelle Hilfe kann angebracht sein.

Uns und den Kindern tut alles gut, was unser Energie-Niveau ansteigen lässt. Trauer braucht

sehr viel Kraft. Die Energien können völlig «im Keller» sein. Ob ein Gespräch mit Freunden, ein gemeinsames Essen, ein Spaziergang in der Natur, Musik, Gebet, Körperpflege uns von aussen wieder Kraft geben, ist individuell verschieden. Diese Selbstpflege ist notwendig, damit wir die Trauer durchstehen und für einander da sein können.

Wie ein Verlust verarbeitet wird (4 Stufen der Trauerarbeit nach Verena Kast)

1. Nicht Wahrhaben-Wollen: Der Verlust wird häufig wie ein betäubender Schlag erlebt, Formalitäten und Abdankungsrituale verdrängen zunächst die bittere Realität.
2. Emotionen brechen auf: Die erste Erstarung löst sich, der Schmerz überflutet den Menschen. Zorn und Erbitterung über das zu tragende Leid können aufkommen.
3. Suchen und Sich-Trennen: Erinnerungen, gute und weniger gute, werden aufgearbeitet.
4. Ein neuer Bezug zu sich selbst und zur Welt: Trauernde müssen neu ihren Platz in der Welt finden unter veränderten Bedingungen.

Diese Phasen wechseln sich ab, nicht immer in dieser Reihenfolge, und können sich auch überschneiden. Die Trauernden müssen

1. den Verlust als Realität akzeptieren
2. den Trauerschmerz durchleben
3. sich an eine Umwelt anpassen, in der der Verstorbene fehlt
4. emotionale Energien abziehen und in neue Beziehungen investieren (nach W.J. Walden)

Die Trauernden brauchen für diesen schweren Weg Zeit, Geduld und liebevolle Zuwendung, immer wieder, auch nach den ersten Monaten!