

Tod und Trauer, Sterben

Tod und Trauer, Sterben und Krankheit sind bei uns tabuisiert. Dafür sind wir nicht trainiert in der konsumorientierten Leistungsgesellschaft, sondern auf erfolgreiches Leben, Krebs muß besiegt werden und sogar Sterben soll gelingen. (?) Tod, besonders der Tod eines Kindes, provoziert die Frage nach unserer Machtlosigkeit, nach Versagen (gegenüber dem Tod). Wenn ein Kind stirbt, ist es immer zur Unzeit, gibt es kein Modell, mit dem jahrelangen heftigen Schmerz fertig zu werden. Trauer um ein totes Kind hört nicht auf, berichten verwaiste Eltern, doch sie ändert sich und uns. Wenn Eltern ein Kind verlieren, verlieren sie ihre Zukunft, hinterfragen sie die letzten Dingen, sehnen sie sich oft ihrem Kind hinterher. Zur Herausforderung, im Chaos der stärksten Gefühlen die Balance zu behalten, kommt die Umstrukturierung des Lebensentwurfs.

Jedes Mal wenn ich von einem ähnlichen Schicksal höre, kommen die Erinnerungen wieder hoch." Erika Bodner hat ihren Sohn Herwig vor 14 Jahren verloren. Der damals 23-Jährige ist spurlos verschwunden. Seine Mutter ist sich sicher, dass er selbst beschlossen hatte, nicht weiter leben zu wollen. "Der Schmerz heilt nie wirklich, denn er kann jederzeit an die Oberfläche kommen", erzählt sie. "Wenn jemand, der an deinem Grab stehen sollte, plötzlich vor dir stirbt, verlierst du das Vertrauen in alle Strukturen und Sicherheiten", erklärt die Psychotherapeutin Hanna Caspaar. Sie leitet die Selbsthilfegruppe "Eltern trauern um ihr Kind" im Bildungshaus Mariatrost in Graz. Diese wurde vom Ehepaar Goditsch 15 Jahre lang aufgebaut, um gegen die Leere, die Einsamkeit, das Nicht verstanden werden anzugehen und sich gemeinsam zu trösten und vor allem: von den Kindern zu sprechen und auf heilsame Weise mit Trauergefühlen umzugehen. „Verwaiste Eltern stellen sich die Sinnfrage wieder neu. Viele Dinge büßen ihren Wert und ihre Wichtigkeit ein“, erklärt die Psychotherapeutin. "In der ersten Zeit geht es vor allem um die Frage, wie kann ich den Tod meines Kindes überleben", erinnert sich Bodner.

Auch die Familienstrukturen werden durcheinandergeworfen. "Nicht alle Ehen verwaister Eltern halten der Belastung, ein Kind verloren zu haben, stand", weiß Caspaar. Mütter und Väter trauern oft unterschiedlich, reagieren auf unterschiedliche Rollenerwartung.

Während Frauen häufiger Gefühle äußern und sich Schwäche erlauben, ziehen sich Männer oft zurück, fühlen Selbstwertverlust, trauern zeitverzögert.

Der Bekanntenkreis verringert sich, weil Nicht-Betroffene Ohnmacht spüren oder sich der besonders sensible Trauernde vor Verletzungen schützt und isoliert.. "Freunde sollten da sein, zuhören, ermutigen gemeinsam vom Kind zu sprechen und ihre Hilfe im Alltag anbieten, nicht abwarten", rät Caspaar.

An den meisten verwaisten Eltern nagen außerdem Wut, Schuldgefühle, besonders nach Suizid eines Kindes. Auch für Unfälle fühlen sich Eltern oft verantwortlich. "Man muss zwischen realer Verantwortung, Schuld und irrationalen Schuldgefühlen unterscheiden lernen", so Caspaar. Eltern brauchen die explizite Bestätigung, daß sie alles in ihrer Macht Stehende getan haben.

Wichtig ist der Spezialistin vor allem, dass Trauer keine Krankheit ist. "Krankheiten können entstehen, wenn man die Trauerenergie nicht integrieren lernt, sich überfordert", weiß Caspaar. Depressionen und sogar körperliche Leiden können die Folge sein.

Mit der Trauer leben. "Jeder Betroffene verarbeitet seine Trauer auf eine eigene Art und Weise," weiß Bodner, die selbst Psychologin ist. Als Fachfrau suchte auch sie Hilfe in der Gruppe. "Es tut gut, mit Menschen zu sprechen, die das gleiche Schicksal teilen." Allgemeine Ratschläge brauchen verwaiste Eltern nicht. Dennoch: "Viel darüber reden und auf 1000 Ebenen ausprobieren, was einem gut tut, kann sehr hilfreich sein", so Bodner. "Erst nach Jahren bemerkt man, dass es für einen selbst auch noch Herausforderungen im Leben gibt und man gebraucht wird", spricht Bodner aus Erfahrung.

"Es gibt Wege, wie man in Trauer lebendig bleibt", ist Caspaar überzeugt. "Die Natur hat es so eingerichtet, dass wir auch die tiefste Trauer überleben können und danach sogar mit gestärktem Herzen liebesfähig bleiben."

Merkblätter für Angehörige von Trauernden Eltern und Informationen zur Selbsthilfegruppe Graz unter Tel.: 0664 533 60 44 und auch unter www.verwaisteeltern.at, oder www.veid.de.

Artikel von Donja Noormofidi

Die Neue vom 09.05.2003