

*Trauer
über den Tod
eines Kindes*

Hilfen für »verwaiste Eltern«

Alle Rechte vorbehalten

© 1998 Professor Dr. med. Dr. h.c. J.-C. Student
c/o Deutsches Institut für Palliative Care, Bad Krozingen

Umschlagentwurf: Gerhard Müller, Amt f. Gemeindedienst, Hannover

10. durchgesehene Auflage 2007

In Erinnerung an

Nina S. (15. März 1980 - 27. März 1980)

Frank P. (9. Mai 1959 - 28. Juni 1983)

Martin N. (4. Oktober 1964 - 27. April 1984)

Norbert B. (12. November 1968 - 22. Juli 1984)

Nils W. (16. Dezember 1964 - 12. November 1984)

Klaas-Ole F. (31. Juli 1975 - 17. Dezember 1985)

Vorwort

„Wenn Deine Eltern sterben, verlierst Du Deine Vergangenheit; wenn Dein Kind stirbt, verlierst Du Deine Zukunft.“

(Elliot Luby)

Die Wahrheit dieses Satzes erfuhren wir in ihrer ganzen Härte, als vor zwölf Jahren unser erstes Kind starb. Nach einer langen Periode beruflicher und privater Zufriedenheit und Sicherheit traf uns der Tod dieser Tochter wie ein Keulenschlag. Unfähig zu reagieren, verbrauchten wir unendlich viel Kraft damit, die Erinnerung an dieses Ereignis zu verdrängen.

Erst die Begegnung mit Elisabeth Kübler-Ross und ihren MitarbeiterInnen versetzte uns in die Lage, die längst fällige Trauer endlich zuzulassen. Allmählich lernten wir, all die aufgestauten Wut-, Schuld- und Schamgefühle, die unsere Beziehungen (auch zu den anderen Kindern) zu vergiften drohten, loszulassen.

Gemeinsam mit Eltern, die ein ähnliches Schicksal getroffen hatte, fanden wir schließlich den Mut, zu dieser schrecklichen Erfahrung zu stehen und sie als Teil unseres Lebens zu akzeptieren.

Aus all diesen Erfahrungen ist schließlich auch diese Broschüre erwachsen. Sie ist eines der sichtbaren Zeichen, in denen unsere verstorbene Tochter weiterlebt. Sie soll zugleich für ähnlich betroffene Eltern ein Zeichen der Solidarität setzen und ihnen Wege aus der Isolation zeigen.

Seit der ersten Auflage der Broschüre sind erst fünf Jahre vergangen. Aber die Selbsthilfebewegung trauernder Eltern ist auch in Deutschland bereits eine starke Kraft geworden. Jede der bisher hier abgerufenen 60.000 Broschüren der früheren Auflagen ist ein Zeichen hierfür. Dafür haben wir all denen zu danken, die uns auf unserem Weg unterstützt haben, nicht zuletzt jenen, die durch ihre finanzielle Unterstützung diese hohen Auflagen möglich machten.

Bad Krozingen, im Frühjahr 1998

Ute und Christoph Student

Inhalt

Vom Umgang mit der Trauer über den Tod eines Kindes	2
Wenn kaum noch Kraft für die Geschwister bleibt	9
Hilfe zur Selbsthilfe für Verwaiste Eltern	11
Hinweise für die Mitwirkung von Fachleuten in Selbsthilfegruppen Verwaister Eltern	12
Was Kinder brauchen, um mit dem Tode leben zu lernen	13
Bücher, die helfen können	15
Nützliche Anschriften	17
Über den hilfreichen Umgang mit Verwaisten Eltern	18

Wir danken **CHILDREN'S HOSPICE INTERNATIONAL** für die freundliche Genehmigung zur Übersetzung und Verbreitung der Texte auf Seite 2 - 8 und Seite 18 - 19. CHILDREN'S HOSPICE INTERNATIONAL ist eine internationale Organisation zur Verbesserung der Situation sterbender Kinder und ihrer Familien. Sie ist Teil der weltweiten **Hospiz-Bewegung**, der auch das *Deutsche Institut für Palliative Care* angehört.

Vom Umgang mit der Trauer über den Verlust eines Kindes *

„Wie tief Dein Kummer auch sein mag, Du bist nicht alleine. Andere haben Ähnliches erlebt und werden die Last mit Dir tragen, wenn Du sie nur lässt. Gib ihnen dazu Gelegenheit.“

(Amy Hillard Jensen)

Die meisten von uns lernen Trauer dadurch kennen, dass sie einen geliebten Menschen verlieren. Wenn wir den Tod geliebter Eltern betrauern, so sind wir für gewöhnlich in der Lage, diesen Tod als eine letzte Phase des Lebens zu akzeptieren. Der Tod eines Kindes dagegen erscheint uns unakzeptabel. Wenn ein Kind stirbt, zerstört dies nicht nur unsere Hoffnungen und Träume für die Zukunft, sondern zwingt uns zugleich, uns einem Ereignis zu stellen, das wir nicht zu akzeptieren bereit sind. Viele Menschen bezweifeln dann, dass das Leben jemals wieder einen Sinn bekommen wird. Bedenke: Erholung braucht Zeit.

Es gibt weder einen richtigen noch einen falschen Weg im Umgang mit Trauer. Jeder von uns muss seinen eigenen Weg im Umgang mit ihr finden. Es gibt allerdings bestimmte, häufig wiederkehrende Verhaltensmuster im Verlaufe des Trauerprozesses. Andere Menschen haben Verluste erlitten und tiefe Trauer erlebt - und haben überlebt. Für Euch als Eltern ist von entscheidender Bedeutung, dass Ihr wahrnehmt, dass Ihr nicht alleine seid. Andere Menschen machen sich Sorgen um Euch und sind bereit und in der Lage, zu helfen.

Stadien der Trauer

Oft sind die ersten Reaktionen, die dem Tod eines Kindes folgen: Schock, Nicht-Glauben-Können, Leugnung oder Erstarrung. Viele Eltern haben den Eindruck, als befänden sie sich während der ersten Wochen nach dem Tod ihres Kindes „in einem Nebel“; zuerst scheinen sie nur „Beobachter“ all dessen zu sein, was da vor sich geht. Diese Reaktionen sind Hilfsmittel der

* © Children's Hospice International, Alexandria/USA 1983

Natur, die beim Umgang mit dem Verlust eines Kindes helfen sollen. Sie können Minuten, Stunden, Tage oder Wochen dauern.

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

Unbewusst wirst Du alleine entscheiden, wann Du besser in der Lage bist, mit dem Tod des Kindes umzugehen. Weinen oder ähnliche emotionale Erleichterungen markieren gewöhnlich das Ende der ersten Phase der Trauer. Wenn für Dich der Tod des Kindes eine Realität wird, beginnen in der Regel intensives Leid und körperliche Schmerzen. Während der folgenden Wochen und Monate wirst Du möglicherweise geängstigt von der Intensität und der Verschiedenartigkeit der Gefühle, die Du durchlebst. Weinen, Schluchzen und unablässiges Reden sind ganz normal. Trotz allen erdenklichen Trostes, der Dir angeboten wird, wirst Du Dich sehr alleine fühlen.

Es ist wichtig, dass Du Dir selbst erlaubst, Deine Gefühle vollständig auszudrücken und zwar dann, wenn Du sie empfindest. Versuch nicht, sie zurückzuhalten.

Schuld

Sobald Du zu verstehen versuchst, warum gerade *Dein* Kind gestorben ist, können Gefühle der Schuld auftauchen. Möglicherweise beschuldigst Du Dich selbst oder Deinen Partner wegen etwas, was Du getan oder unterlassen hast. „Wenn nur ...“ wird zu einer ständigen Redensart werden. Viele Eltern denken darüber nach, was sie für das Kind noch hätten tun sollen. Manche Eltern fühlen sich schuldig, weil sie dem Kind ein Spielzeug oder eine bestimmte Behandlung nicht zuteil werden ließen.

Bedenke, dass diese Gefühle ganz normal sind, obgleich es keinen rationalen Grund für sie gibt. Es kann außerordentlich hilfreich sein, mit jemandem zu sprechen, der Dir erlaubt, Deine Gefühle auszudrücken und der Dir hilft, die Irrationalität Deiner Schuldgefühle zu erkennen.

Zorn

In Abhängigkeit von Deiner Persönlichkeit werden Deine Gefühle von mildem Zorn bis hin zu rasender Wut reichen. Vielleicht richtet sich Dein Zorn gegen Dich selbst, gegen Deinen Partner, gegen die Ärzte oder sogar gegen das Kind, weil es gestorben ist. Dein Glaube erscheint Dir fragwürdig und Du bist vielleicht zornig auf einen Gott, der es zulässt, dass Kinder sterben.

Diese Gefühle können eine Menge Angst erzeugen, obgleich sie normal sind und von sehr vielen Menschen durchlebt werden. Zorn, der unterdrückt wird, kann eine Menge Zerstörung anrichten. Du kannst Zorn gesund ausdrücken und ihn in verschiedener Weise durcharbeiten: Oft hilft es, an einer einsamen Stelle zu schreien, auf ein Kissen zu schlagen oder intensiv körperlich tätig zu sein.

Angst

Manchmal wirst Du fürchten, dass noch ein weiteres schreckliches Unglück geschehen könnte und wirst überbehütend mit Deinen Kindern umgehen. Gleichzeitig fürchtest Du vielleicht die Verantwortung, die auf Dir als Eltern teil lastet.

Depression

Während Du Dich weiter durch Deine Trauer hindurcharbeitest, setzen manchmal Depressionen ein. Bei verschiedenen Menschen können ganz unterschiedliche Erscheinungen auftreten. Manche fühlen sich ständig niedergeschlagen, unglücklich, schwermütig oder traurig; andere haben das Gefühl, sie seien wertlos und hätten Schuld auf sich geladen. Andere wieder fühlen sich ständig schlapp, müde oder teilnahmslos. Das kann die richtige Zeit sein, um sich mit Aktivität zu befassen. Vermeide aber, Dich in blinde Aktivitäten zu stürzen, die Dich - ähnlich dem Fortlaufen - dazu bringen, die Realität des Todes Deines Kindes beiseite zu schieben.

Sobald Du damit anfängst, Dich zu erholen, wird sich die Depression langsam lösen. Zeiten, in denen Du ein Tief hast, werden zwar auch weiterhin noch auftreten, aber die Zeitabstände zwischen den „Tiefs“ werden länger werden. Dies ist ein Prozess, der Jahre dauern kann. Aber Erholung und Lösung werden kommen.

Andere Zeichen der Trauer

Du wirst feststellen, dass der Gedanke an Dein Kind Dich ständig begleitet. Wenn Deine Arme schmerzen, Du das Kind schreien hörst oder Du mit üblichen Versorgungsleistungen für das Kind fortfährst, so sind das ganz normale Erfahrungen trauernder Eltern. Vielleicht wirst Du Schwierigkeiten haben, Dich für längere Zeit zu konzentrieren. Vielleicht schweifen Deine Gedanken leicht ab und machen es Dir schwer, zu lesen, zu schreiben oder Entscheidungen zu treffen.

Deine Arme schmerzen Dir vom Halten des fehlenden Kindes, und Du hast vielleicht Schmerzen in der Herzgegend oder in der Magengrube.

Wenn Du das Kind schreien hörst oder Routineaufgaben bei der Versorgung des Kindes weiterhin durchführst, so sind das ganz normale Erfahrungen.

Nachts wachst Du häufig auf, was Dich übermüdet und reizbar macht. Aber selbst wenn Du ausreichend schläfst, kann das Gefühl der Erschöpfung fortbestehen. Oft besteht ein nahezu unwiderstehlicher Drang zu fliehen. Obgleich diese Reaktionen alle ganz normal sind, fürchten Menschen, die sie durchmachen, sie könnten die Kontrolle über sich selbst verlieren. Da kann es manchmal außerordentlich hilfreich sein, wenn Du über Deine Gefühle mit Menschen sprichst, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie Du.

Viele 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 stirbt.

Menschen drücken Trauer sehr unterschiedlich aus und viele haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle mitzuteilen. Verwandte und Freunde - genug mit ihrem eigenen Leben beschäftigt - haben vielleicht Schwierigkeiten, mit der Realität des Todes umzugehen oder sind unfähig, Dein Bedürfnis nach Fürsorge und Unterstützung zu befriedigen. Für manche Menschen sind Geistliche, Ärzte, Berater und andere Eltern, die ein Kind verloren haben (siehe Seite 11 und 17), hilfreicher. In jedem Fall aber ist es wichtig, daran zu denken, dass niemand außer Dir selbst die Trauer zu lösen vermag. Du kannst die Lösung der Trauer nur dadurch erreichen, dass Du sie erlebst, und Dich durch alle diese Gefühle hindurcharbeitest.

Wie Kinder mit Trauer umgehen

Nun ein paar Worte darüber, wie Kinder mit Trauer umgehen. Weil sehr viele von uns unfähig sind, den Tod zu akzeptieren - insbesondere in der frühen Phase der Trauer - nehmen wir an, dass unsere Kinder auch nicht damit umgehen können. Wir versuchen deshalb, sie vor dem Schrecklichen zu bewahren und sie von der Trauer und den Ritualen, die zum Tode gehören, fernzuhalten. Verängstigt, verwirrt und alleine gelassen, erhalten sie gerade dann keine Antwort, wenn sie Hilfe und die Gewissheit, dass sie geliebt werden, am meisten brauchen. Unabhängig von ihrer Fähigkeit, ihre Gefühle auch auszudrücken, erleben Kinder Trauer oft sehr tief.

Wie schon gesagt, ist Trauer eine außerordentlich individuelle Angelegenheit. Das gilt auch für Kinder, die ihre Trauer u. a. folgendermaßen ausdrücken:

Schock

Der Gedanke an den Tod ist so überwältigend, dass Dein Kind sich verhält, als sei überhaupt nichts geschehen.

Körperliche Erscheinungen

Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen können durch die eigene Todesfurcht Deines Kindes erzeugt werden.

Zorn

Dein Kind ist vielleicht zornig auf den Menschen, der gestorben ist, weil er es „ganz alleine „ gelassen hat; oder es ist zornig auf Gott, weil er den Menschen nicht wieder gesund gemacht hat.

Schuldgefühle

Dein Kind macht sich vielleicht Vorwürfe, weil es seinem verstorbenen Geschwisterkind etwas Böses gewünscht hat oder weil es sich sonst irgendwie nicht „gut“ verhalten hat.

Angst und Furcht

Dein Kind fürchtet vielleicht, dass es selbst oder ein anderer Mensch, den es sehr gern hat, sterben könnte.

Entwicklungs-Rückschritte

Verhaltensauffälligkeiten wie Bettnässen oder Daumenlutschen können wieder auftreten.

Traurigkeit

Dein Kind wird vielleicht sehr ruhig und viel weniger aktiv als sonst sein.

Wieder müssen wir daran erinnern, dass dies alles ganz normale Reaktionen sind und in der Regel mit der Zeit vorübergehen.

Möglichkeiten, Deinem Kind zu helfen *

Ermutige Deine Kinder, Fragen zu stellen und sei bereit, ihnen ehrliche und verständliche Antworten zu geben. Wenn Fragen wieder und wieder gestellt werden, zeigt dies, dass damit eigentlich mehr gefragt werden soll als die Frage offen ausdrückt. - Sprich auf einem sprachlichen Niveau, das Dein Kind verstehen kann. Bemühe Dich, hinzuhören und versuche, zu verstehen, was Dein Kind fragt - und auch, was es *nicht* fragt. Deine Kinder sollten das Gefühl haben, dass sie all ihre Gedanken und Fragen ausdrücken dürfen. Sei geduldig und zeige ihnen unbeirrt Deine Liebe.

Teile Deine eigenen Gefühle mit Deinen Kindern und ermutige sie, ihre eigenen Gefühle offen zu zeigen. Denke daran, dass Du ihr Vorbild dafür bist, wie man Trauer ausdrückt. In einer Zeit des Verlustes ist es außerordentlich hilfreich, liebevoll und fürsorglich zu sein und seine Gefühle der Liebe und Zuneigung auszudrücken.

Erkläre die Todesursache in einer Sprache, die Deine Kinder verstehen können und versichere ihnen, dass ihre Gedanken und Gefühle in keinsten Weise verantwortlich für den Tod sind.

Erkläre ihnen das Begräbnisritual und überlasse ihnen die Entscheidung darüber, in welcher Weise sie daran teilnehmen wollen. Bestehe nicht darauf, dass sie irgendetwas tun, was sie nicht mögen.

Sei verständnisvoll, wenn Deine Kinder Rückschritte in ihrer Entwicklung zeigen und bedenke, dass dies wieder vorübergeht.

Einige Antworten, die nicht helfen

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, meinen wir oft, unsere Kinder dadurch zu schützen, dass wir ihnen *ausweichende* Antworten auf ihre Fragen geben. Diese Antworten verwirren unsere Kinder aber oft und vermehren ihre

* Weitere Hinweise finden sich auf Seite 9

Angst und ihre Unsicherheit. Bedenke, dass Kinder dazu neigen, Dinge wörtlich zu nehmen. Wenn wir unseren Kindern sagen, dass jemand auf eine lange Reise gegangen ist, erwarten sie, dass er zurückkommt und fühlen sich vielleicht schuldig, dass sie den Menschen davongetrieben haben.

Wenn wir unseren Kindern sagen, dass jemand nur friedlich schläft, werden sie anfangen, den Schlaf zu fürchten.

Unsere Kinder werden Erklärungen wie: „Es war Gottes Wille“ nicht verstehen, weil sie lieber den Menschen behalten hätten. Wenn wir ihnen sagen: „Michael war so gut, dass Gott ihn zu sich genommen hat“, dann werden unsere Kinder vielleicht beschließen, böse zu werden, damit es ihnen nicht ebenso geht.

Wenn Du mit Kindern über den Tod sprichst, denke daran, dass Ehrlichkeit, Anteilnahme vor allem aber Liebe die wichtigsten Dinge sind, die ihnen durch diese Zeit hindurchhelfen.



Überwindung des Verlustes

Sobald Du die Endgültigkeit Deines Verlustes annehmen kannst, wird es zur Erholung kommen. Du wirst wieder beginnen, eine aktive Rolle zu spielen und Dein Leben wird wieder sinnvoll werden. Der Schmerz des Todes wird weniger intensiv sein - aber er wird nicht vergessen. Geburtstage, Feiertage und der Todestag des Kindes können Phasen von intensivem Schmerz und Leid erneut auslösen; aber im Laufe der Zeit werden diese schmerzvollen Tage seltener werden.

Es gibt keinen festgelegten zeitlichen Rahmen für die Erholung. Lass Dich beruhigen von dem Gedanken, dass die Erholung *überhaupt* eintreten wird. Der Prozess schreitet zwar langsam voran, aber er wird überhaupt voranschreiten. Sei geduldig, sei fürsorglich und vor allem: sei liebevoll.

Wenn kaum noch Kraft für die Geschwister bleibt *

Der Tod eines Kindes ist ein Ereignis, das die ganze Familie betrifft: Eltern ebenso wie die Geschwister. Alle trauern und alle tun dies auf sehr unterschiedliche Weise. Diese Unterschiede können trennen - auch Kinder und Eltern. Zusätzlich trennend wirkt oftmals, dass die Eltern von der Wucht der Trauer derart getroffen werden, dass ihnen einfach keine emotionale und körperliche Kraft mehr für die noch lebenden Kinder bleibt. Natürlich leiden die Eltern darunter, fühlen sich aber vielfach unfähig, etwas daran zu ändern. Eine Hilfe in dieser Zeit mögen die acht Empfehlungen darstellen, die die nordamerikanische Selbsthilfeorganisation trauernden Eltern für die ersten Wochen und Monate nach dem Tod eines Kindes an die Hand gegeben hat. Wir geben sie im Folgenden in modifizierter Form wieder:

- Erlaube den Geschwistern, an den Planungen für die Beerdigung im Rahmen ihrer Möglichkeiten mitzuwirken und an dem Begräbnis teilzunehmen. Lass sie selbst entscheiden, ob sie ihre Schwester oder ihren Bruder noch einmal aufgebahrt sehen wollen. Erlaube ihnen, noch etwas Persönliches von sich selbst mitzugeben: z.B. eines der Musikstücke auszusuchen, die gespielt werden sollen, einen Abschiedsgruß zu schreiben oder vorzulesen oder auch ein Abschiedsgeschenk in den Sarg zu legen. Lass sie entscheiden, ob sie mit Dir oder allein zu Grabbesuchen gehen wollen. Akzeptiere auch, wenn sie den Friedhof insgesamt meiden.
- Informiere die Geschwister über alle konkreten Vorgänge, Vorhaben oder Planungen sofort. Wenn man die Kinder aus diesen Dingen heraushält (vielleicht um sie zu schonen), verstärkt dies nur ihr Gefühl, in der Familie eigentlich nicht (mehr) wichtig zu sein.
- Wenn Du andere Kinder siehst, die Dich an Dein verstorbenes Kind erinnern, zeige sie den Geschwistern und erkläre ihnen, welch ein schmerzlicher Anblick das für Dich ist. Diese Reaktionsweise ist den Geschwistern sonst unverständlich. Geheimnisvoll-unverständliches Verhalten aber verstärkt die Furcht der Geschwister davor, nicht genügend Beachtung zu finden.

* nach: The Compassionate Friends, 1990

- Bitte die Geschwister gelegentlich darum, bei Dir zu bleiben, während Du trauerst. Wenn Du ständig nur im Verborgenen trauerst, vergrößert sich die emotionale Distanz zwischen Dir und Deinen Kindern.
- Sprich mit den Geschwistern sowohl über die angenehmen wie über die unangenehmen Erinnerungen an das verstorbene Kind. Dies verhindert, dass das verstorbene Kind „in den Himmel gehoben“ wird.
- Sag den Geschwistern nicht, dass sie „jetzt stark sein“ müssen. Damit würdest Du ihnen eine zu schwere Last aufbürden.
- Habe Verständnis dafür, dass es für Geschwister leichter sein kann, mit Freunden oder anderen vertrauten Erwachsenen als den Eltern über ihre Probleme zu sprechen. Sie möchten ihre Eltern unter gar keinen Umständen zusätzlich belasten und suchen deshalb vielleicht an anderer Stelle Rat und Verständnis.
- Denke daran, dass Du die Vergangenheit nicht ändern kannst. Aber Du kannst Dich der Gegenwart stellen und die Zukunft positiv beeinflussen. Deine Familie wird sich zwar für alle Zeiten tiefgreifend verändert haben - sie muss aber nicht unbedingt für alle Zeiten zerstört bleiben.

Hilfe und Selbst-Hilfe für Verwaiste Eltern

*„Gib Worte deinem Schmerz. / Gram, der nicht spricht
presst das belad'ne Herz / bis dass es bricht.“*

(Shakespeare)

Eltern benötigen Kontakte und emotionale Unterstützung, um sich aus der Isolation lösen zu können, in der sie sich nach dem Verlust eines Kindes oftmals befinden. Dies kann auf verschiedenste Weise geschehen: Durch hilfreiche Freunde, durch den Geistlichen, der das Kind beerdigt hat, durch Beratungsstellen oder auch den behandelnden Haus- oder Kinderarzt.

Dennoch wird es den meisten Menschen, die selbst kein derartiges Verlustelebnis hatten, nicht möglich sein, trauernde Eltern wirklich zu verstehen. Die Verwaisten Eltern spüren dies oft schmerzlich und fühlen sich dann - trotz gut gemeinter Unterstützung - von einem bestimmten Punkt an wieder unverstanden und allein.

In den letzten Jahren haben sich deshalb auch in Deutschland Gruppen betroffener Eltern gebildet. In solchen Gruppen können Eltern Solidarität spüren, die ihnen hilft, sich selber wiederzufinden. Sie entdecken, dass die Art, wie sie Trauer empfinden und ausdrücken, ganz „normal“ ist. Im gemeinsamen Gedankenaustausch werden Entwicklungen angestoßen, die den Weg aus der Krise ebnen helfen - auch wenn dies oft lange Zeit braucht.

Vielleicht suchen Sie selbst auch für sich eine solche Selbsthilfe-Gruppe Verwaister Eltern. Ob in ihrer Nähe solch eine Gruppe existiert, erfahren Sie über die *Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen „Verwaiste Eltern“* (Anschrift siehe Seite 17).

Vielleicht möchten Sie auch selbst eine solche Gruppe neu gründen. Dabei kann Ihnen die örtliche Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen behilflich sein, wie es sie jetzt in allen größeren Städten gibt. Die Anschrift der „zuständigen“ Kontaktstelle erfahren Sie über *N A K O S* (Anschrift siehe Seite 17).

Für weitere Auskünfte und Unterstützung steht Ihnen selbstverständlich auch das Deutsche Institut für Palliative Care (Anschrift siehe Seite 17) zur Verfügung.

Hinweise für die Mitwirkung von Fachleuten in Selbsthilfe-Gruppen „Verwaiste Eltern“

Die Zusammenarbeit zwischen Fachleuten und Selbsthilfegruppen ist stets mit gewissen Spannungen belastet. Eigentlich stellt schon der Begriff „Selbsthilfe“ einen Widerspruch zur Mitwirkung von Fachleuten an solch einem Prozess dar. Fachleute sind jedoch für Selbsthilfegruppen immer dann von großem Nutzen, wenn sie sich als Helfer und Förderer bescheiden. - Speziell für die Selbsthilfegruppen „Verwaiste Eltern“ hat die entsprechende Nordamerikanische Selbsthilfeorganisation, die dort schon seit vielen Jahren erfolgreich tätig ist, einige Empfehlungen erarbeitet, die die mögliche Rolle von Fachleuten, in solchen Selbsthilfegruppen beschreiben:

- In Selbsthilfegruppen „Verwaiste Eltern“ soll die Verantwortung für alle Vorhaben, Aktivitäten und Programme ganz in der Hand betroffener Eltern liegen. Mitglieder der helfenden Berufe (wie SozialarbeiterInnen, ÄrztInnen PsychologInnen, SeelsorgerInnen u.a.) sollten hier nur in beratender Funktion eine Rolle spielen.
- Wer selbst kein Kind verloren hat, tut gut daran, keinen Anspruch darauf zu erheben, eine zentrale Rolle in diesem Selbsthilfe-Prozess zu spielen. Andererseits können Selbsthilfegruppen „Verwaiste Eltern“ durchaus davon profitieren, dass sie gute Beziehungen zu Menschen aus helfenden Berufen unterhalten.
- Bei der Auswahl von Fachleuten, die zur Unterstützung der Selbsthilfe-Gruppen beigezogen werden, ist es von entscheidender Bedeutung, dass diese in der Vergangenheit bewiesen haben, dass sie sich den Prinzipien der Selbsthilfe verpflichtet fühlen und sich in einer beratenden Rolle wohl fühlen.
- Wenn Selbsthilfegruppen „Verwaiste Eltern“ einen Fachmann zu ihren Sitzungen einladen, dann sollte dessen Rolle klar beschränkt sein: Er sollte als Referent, als ein Förderer oder einfach als jemand dabeisein, auf den man zurückgreifen kann, sobald die Gruppe hierzu das Bedürfnis spürt. Der Fachmann sollte dabeisein, um zu reagieren und nicht, um selbst etwas in die Hand zu nehmen.

Was Kinder brauchen, um rechtzeitig mit dem Tode leben zu lernen

„Die größte Tragödie unseres Lebens besteht nicht darin, sterben zu müssen, sondern darin, nicht wirklich gelebt zu haben.“ (Robert W. Buckingham)

- 1. Kinder müssen Gelegenheit bekommen, zu lernen, wie man trauert*

Unterstütze Deine Kinder bei der Rückerinnerung. Erlaube ihnen, dass sie sich von den Gefühlen, die diese Erinnerungen bei ihnen auslösen, berühren lassen. Gib ihnen die Möglichkeit, sich mit tatsächlichen oder vermeintlichen Schuldgefühlen herumschlagen. Lass auch zu, dass sie über den Verlust wütend und ärgerlich werden. - Lass sie verstehen, was Trauer auch bedeutet: Nämlich, dass Gefühle, die einem verstorbenen Tier oder Menschen gegenüber empfunden werden, sich allmählich auflösen und neuen Beziehungen weichen.
- 2. Kinder müssen die Möglichkeit bekommen, über die kleineren Verluste in ihrem Leben zu trauern*

Ermögliche ihnen z.B. über den Verlust eines Tieres zu trauern. Dann werden sie eines Tages auch besser in der Lage sein, mit dem größeren, sie stärker berührenden Verlust eines Menschen umzugehen.
- 3. Kinder müssen über Todesfälle in ihrer Umgebung informiert werden*

Wenn Du sie nicht über einen Todesfall informierst, nehmen sie nur die Aufregung der Erwachsenen wahr. Sie suchen dann nach Erklärungen für dieses unverständliche Verhalten und geben sich womöglich selbst die Schuld daran.
- 4. Kinder müssen lernen, die Endgültigkeit des Todes zu begreifen*

Benutze keine missverständlichen Umschreibungen des Todes, wie: „Sie ist von uns gegangen“ oder „Er ist eingeschlafen“. Weil Kinder noch Schwierigkeiten mit dem abstrakten Denken haben, könnten sie solche Aussagen leicht wörtlich nehmen. - Wenn Du an ein Leben nach dem Tode glaubst und dies Deinen Kindern vermitteln möchtest, ist es dennoch wichtig zu betonen, dass sie den verstorbenen Menschen oder das verstorbene Tier auf Erden nicht wiedersehen werden.

5. *Kinder müssen die Möglichkeit bekommen, sich von Verstorbenen zu verabschieden*

Erlaube ihnen, einen Toten noch einmal zu sehen und/oder an der Beerdigung teilzunehmen (wenn auch vielleicht nur für wenige Minuten). Kein Kind ist für die Teilnahme an solchen Ritualen zu jung!

6. *Kinder müssen genügend Gelegenheit bekommen, ihre Gefühle über einen Verlust durchzuarbeiten.*

Hilf ihnen dabei, ihre Eindrücke und Gefühle angesichts des Todes zu verarbeiten: Ermuntere sie, hierüber zu sprechen, es im Spiel auszudrücken, Bücher darüber zu lesen oder auch künstlerische Ausdrucksformen zu wählen (z.B. zu malen, Gedichte zu schreiben u.ä.)

7. *Kinder benötigen die Sicherheit, dass Erwachsene gut genug auf sich selbst achten, um für sie lange genug am Leben zu bleiben*

Gib ihnen die Sicherheit, dass die Erwachsenen voraussichtlich nicht sterben werden, bevor ihre Kinder selbst erwachsen sind. Lass sie aber auch wissen, dass jeder Mensch eines Tages stirbt.

8. *Kinder müssen wissen, dass bisweilen auch schon Kinder sterben*

Lass sie aber wissen, dass Kinder nur dann sterben, wenn sie ganz schwer erkrankt sind oder einen schlimmen Unfall erlitten haben. Lass sie wissen, dass die weitaus meisten Kinder heranwachsen und bis ins hohe Alter leben.

9. *Kinder müssen ermuntert werden, ihre Gefühle zu zeigen*

Zensiere ihre Gefühle nicht! Erlaube ihnen, zu weinen, wütend zu sein oder auch zu lachen. Zeige Anteilnahme für ihre Gefühle; sage z.B.: „Ich sehe, Du bist traurig. Du vermisst Großmutter. Möchtest Du mit mir darüber sprechen?“

10. *Kinder brauchen das sichere Gefühl, dass ihre Fragen ehrlich beantwortet werden*

Gib ihnen die Gewissheit, dass Du ihren Fragen nicht ausweichst und dass Du ihnen verständliche Antworten geben wirst. Lass den Anstoß zu solchen Fragen vom Kind ausgehen und beantworte nur solche Fragen, die das Kind auch wirklich gestellt hat.

Bücher, die helfen können

**Christoph Student (Hrsg.): Im Himmel welken keine Blumen – Kinder be-
gennen dem Tod. 6. Auflage, Verlag Herder, Freiburg 2004**

Rebellierend und zärtlich, weise und traurig, so begegnen Kinder dem Tod und dem Leiden. Die Welt der kranken Kinder, ihre Erfahrungen und Träume, ihr Mut, ihre Angst und ihre Hoffnung, finden in diesem Buch eine Stimme. Aber es geht auch um die Erfahrungen der Erwachsenen, die sie begleiten. Ein Buch, das uns helfen soll, tiefer zu verstehen, was Kinder über das Sterben sagen und das zugleich trostreiche Perspektiven zeigt.

**Kroen, W.C.: Da sein, wenn Kinder trauern – Hilfen und Ratschläge für
Eltern und Erziehende Mit einem Vorwort von Johann-Christoph Student.
Herder Spektrum, Freiburg 1998**

Kinder trauern anders als Erwachsene und haben ein anderes Verständnis vom Tod. Viele wichtige Fragen in diesem Zusammenhang werden in diesem Buch sensibel beantwortet. Ein wertvoller Ratgeber für alle, die Kinder verstehen und unterstützen wollen.

Elisabeth Kübler-Ross: Kinder und Tod. Kreuz Verlag, Stuttgart 1984

Die bekannte Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross schreibt in diesem Buch über ihre vielfältigen und zum Teil sehr intimen Erfahrungen in jahrzehntelanger Arbeit mit sterbenden Kindern und deren Eltern. Dieses Buch ist „ein Muss“ für jeden, der sich in diesem Themen-
gebiet um kompetente Auskunft bemüht.

**Elisabeth Kübler-Ross: Über den Tod und das Leben danach. Die Silber-
schnur, Melsbach 1984**

In diesem Buch teilt Elisabeth Kübler-Ross ihre ganz persönlichen Einsichten über das mit, was nach diesem Leben auf uns wartet. Viele Mütter und Väter, deren Kinder gestorben sind, haben in diesem kleinen Band Trost gefunden.

**Harriet S. Schiff: Verwaiste Eltern. Mit einem Nachwort von Christoph Stu-
dent. 2. Aufl., Kreuz Verlag, Stuttgart 1990**

Dieses Buch ist so etwas wie ein Klassiker auf dem Gebiet der Trauer um den Tod eines Kindes geworden. Kaum ein Buch zu diesem Thema dürfte weltweit eine derartige Verbreitung gefunden haben. H. S. Schiff, selbst betroffene Mutter, berichtet in diesem Buch nicht nur über ihre persönlichen Erfahrungen, sondern gibt auch eine Fülle hilfreicher Hinweise für ähnlich Betroffene. (Im Anhang Informationen über die Selbsthilfegung Verwaister Eltern in Deutschland.)

Hannah Lothrop: Gute Hoffnung - jähes Ende. Kösel, München 1991

Ausgelöst durch eigene Betroffenheit hat die erfahrenen Geburtsvorbereiterin und Stillberaterin („Das Stillbuch“) hier einen Leitfaden für Familien vorgelegt, die den Verlust eines Kindes vor, währen oder unmittelbar nach der Geburt durchleiden müssen. Ein derart umfassendes Werk, das auch die Rolle von Freunden, Verwandten und HelferInnen mitbedenkt, hat auf dem deutschen Büchermarkt schon lange gefehlt

MIT KINDERN ÜBER DAS STERBEN INS GESPRÄCH KOMMEN ...

ab 3 Jahren:

Lindgren, A.: Der Drache mit den roten Augen. Oetinger Verlag, Hamburg 1986

ab 4 Jahren:

Oyen, W. Kaldhol, M.: Abschied von Rune. Ellermann Verlag, München 1987 (ab 4 J.)

ab 5 Jahren:

Kübler-Ross, E.: Die unsichtbaren Freunde. Oesch Verlag, Glattbrugg-Zürich 1985

ab 6 Jahren:

Kübler-Ross, E.: Der Dougy Brief. Worte an ein sterbendes Kind. Verlag Die Silberschnur, Göllesheim 2003

ab 9 Jahren:

Lindgren, A.: Die Brüder Löwenherz. Oetinger Verlag, Hamburg 1973

ab 10 Jahren:

Donnelly, E.: Servus Opa, sagte ich leise. Oetinger Verlag, Hamburg 1985

Eine ausführliche, kommentierte Literaturliste zum Themenbereich von Kind und Tod erhalten Sie per E-Mail beim DEUTSCHEN INSTITUT FÜR PALLIATIVE CARE (s. Seite 17)

Nützliche Anschriften (alphabetisch geordnet)

**Deutsches Institut für Palliative Care,
St. Gallener Weg 2, 79189 Bad Krozingen,
Tel.: (076 33) 94 89-98, Fax: -97, Internet: www.kinder-hospiz.de**

Das DIfPC setzt sich dafür ein, die Palliative Care in Forschung Lehre und Beratungstätigkeit zu verbreiten. Palliative Care ist ein Handlungskonzept der Hospizbewegung. Damit soll die Lebensqualität von Menschen verbessert werden, die sich mit einer lebensbedrohlichen Krankheit oder dem Tod konfrontiert sehen. Deshalb bedeutet Palliative Care auch Fürsorge für Angehörige einschließlich der Zeit der Trauer. Ein besonderer Schwerpunkt der Arbeit des DIfPC ist die Unterstützung von Familien, in denen ein Kind stirbt oder gestorben ist.

**N A K O S , Wilmersdorfer Str. 39, 10627 Berlin
Tel.: (030) 31 01 89 60**

Bei der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ erhalten Sie überregionale Informationen zur Selbsthilfe in Deutschland (einschließlich eines Verzeichnisses aller örtlichen Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen).

**Regenbogen – „Glücklose Schwangerschaft“ e. V.
In der Schweiz 9, 72636 Frickenhausen, Ansagetelefon: (05565) 1364**

Die „Initiative Regenbogen“ bemüht sich seit Jahren erfolgreich um die Verbesserung der Situation von Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verstirbt. Sie vermittelt Kontakte zu entsprechenden regionalen Selbsthilfegruppen und verschickt Informationsmaterial.

**„Verwaiste Eltern“, Esplanade 15, 20354 Hamburg,
Tel.: (040) 35 71 87 67
„Verwaiste Eltern“, St. Wolfgang-Platz 9, 81669 München
Tel.: (089) 4 80 88 99-0
„Verwaiste Eltern“, Fuhrenweg 3, 21391 Reppenstedt
Tel.: (04131) 6 80 32 32**

Hier erhalten Sie Informationen über sämtliche lokale Selbsthilfegruppen Verwaister Eltern in der Bundesrepublik und dem deutschsprachigen Ausland. Von den Vereinen werden auch Wochenend-Tagungen für betroffene Eltern und HelferInnen abgehalten, bzw. Anschriften von solchen Tagungsangeboten in der Bundesrepublik vermittelt.

Über den hilfreichen Umgang mit „Verwaisten Eltern“

Was Du tun und was Du lassen solltest *

Was Du tun solltest:

- Zeige Deine aufrichtige Anteilnahme und Fürsorge.
- Stelle Dich zur Verfügung: um Zuzuhören, Besorgungen zu machen, bei den Kindern zu helfen oder was sonst in dieser Zeit notwendig erscheint.
- Sage ihnen, dass Dir das, was ihrem Kind geschehen ist und der Schmerz, den sie jetzt erleiden, leid tut.
- Erlaube ihnen, soviel Trauer auszudrücken, wie sie jetzt gerade empfinden und mit Dir teilen möchten.
- Ermutige sie, mit sich selbst Geduld zu haben, nicht zuviel von sich selbst zu verlangen und sich selbst keine Schuld zuzuschreiben.

Was Du nicht tun solltest:

- Lass Dich nicht durch Dein eigenes Gefühl der Hilflosigkeit davon abhalten, den trauernden Eltern hilfreich die Hand zu reichen.
- Meide sie nicht, nur weil Dir der Kontakt unangenehm ist. (Von Freunden gemieden zu werden, fügt zusätzlichen Schmerz zu einer ohnedies unerträglich schmerzhaften Erfahrung
- Sage nicht, Du wüsstest, was sie empfinden! (Wenn Du nicht selbst ein Kind verloren hast, wirst Du wahrscheinlich nicht empfinden können, wie es ihnen geht).
- Sage nicht: „Geht es Dir denn immer noch nicht besser?“ oder irgendetwas ähnliches, was die Gefühle der Eltern beurteilt.
- Schreibe ihnen nicht vor, was sie eigentlich fühlen oder tun sollten!

* © Children's Hospice International 1984

Was Du tun solltest:

- Erlaube ihnen über ihr Kind, das sie verloren haben, so viel und so oft zu sprechen wie sie möchten.
- Schenke den Brüdern und Schwestern des Kindes beim Begräbnis und in den Monaten danach ganz besondere Aufmerksamkeit (sie sind ebenfalls verletzt, verwirrt und benötigen ein Maß an Aufmerksamkeit, wie es ihnen ihre Eltern in dieser Zeit vielleicht nicht schenken können).
- Versichere ihnen, dass sie alles getan haben, was in ihrer Macht stand und dass ihr Kind die bestmögliche medizinische Versorgung erhalten hat - oder was Du sonst an positiven und wahren Dingen über die Fürsorge für das Kind sagen kannst.

Was Du nicht tun solltest:

- Wechsele nicht das Gesprächsthema, wenn sie auf ihr totes Kind zu sprechen kommen.
- Vermeide es nicht, den Namen des Kindes zu erwähnen aus Angst, Du könntest sie damit an ihren Schmerz erinnern (sie haben ihn ohnedies nicht vergessen!)
- Weise nicht daraufhin, dass sie ja noch ihre anderen Kinder haben (Kinder sind nicht austauschbar; sie können sich nicht gegenseitig ersetzen).
- Sage ihnen nicht, sie könnten ja noch mehr Kinder haben (auch dann nicht, wenn sie das wollen und können - ein anderes Kind kann ihnen nicht das verstorbene Kind ersetzen).
- Empfiehl ihnen nicht, für die anderen, noch verbliebenen Kinder dankbar zu sein (die Trauer über den Verlust eines Kindes wird nicht durch die Liebe und Wertschätzung für die anderen, lebenden Kinder erleichtert).
- Mache keinerlei Bemerkungen, die in irgendeiner Weise vermuten lassen könnten, dass ihre Fürsorge für das Kind zu Hause, in der Notfallstation, im Krankenhaus oder wo immer sonst nicht angemessen gewesen sei (Eltern werden schon ohnedies genügend durch Gefühle von Zweifel und Schuld gequält).

