

ELTERN-INFORMATION DEIN-STERNENKIND

DAS ERSTE UND DAS LETZTE BILD



DEIN-STERNENKIND

Liebe Eltern,

ihr habt erfahren, dass die Zeit mit eurem Baby nach der Geburt leider nur sehr kurz sein wird, oder dass eurer Baby bereits im Bauch gestorben ist.

Ihr seid nicht allein!

Manchmal denkt man nicht sofort daran professionelle Fotografien von seinem sterbenden oder bereits verstorbenen Baby zu machen – oder man ist unsicher, mit dieser sensiblen Aufgabe an einen

fremden Fotografen heranzutreten. Eltern, die Fotos von ihrem Sternenkind besitzen sind jedoch sehr dankbar dafür. Viele Eltern haben gar keine Fotos von ihrem Sternenkind. Andere haben nur solche, die sie lieber nicht bei sich zu Hause aufhängen und keinem anderen zeigen möchten. Vielleicht, weil man zu sehr sieht, dass ihr Baby schon gestorben ist. Vielleicht, weil die Bilder von schlechter Qualität sind. Dabei ist es so unendlich wichtig, Bilder zu haben, die man mit anderen teilen kann - zeigen kann, dass das Baby da war, im Herzen immer noch da ist, auch immer da sein wird und zur Familie gehört.

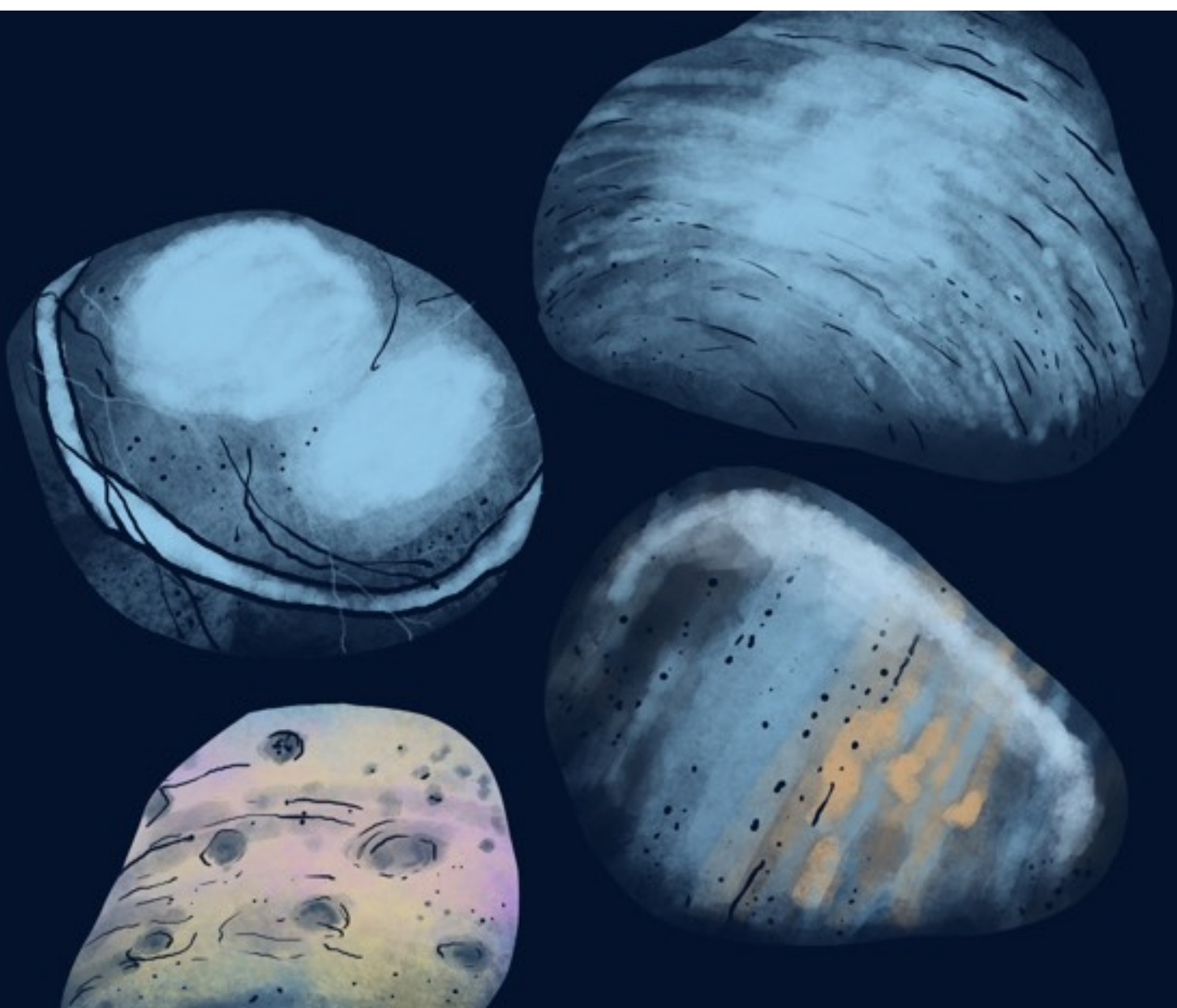
DEIN-STERNENKIND bietet Erinnerungsfotos als ein Geschenk für Eltern, die entweder ein bereits totes Baby auf die Welt bringen müssen oder denen der Tod des Neugeborenen unausweichlich bevorsteht.

Vielleicht ist euch unwohl bei dem Gedanken, dass jemand in dieser schwierigen Zeit Fotografien von eurem Baby macht. Dennoch empfehlen wir euch von Herzen von unserem Angebot Gebrauch zu machen. Unsere Fotografen möchten euch durch ihre Fotografien unterstützen.

Die Bilder müsst ihr euch nicht sofort ansehen, aber sie werden da sein, wenn ihr bereit seid, sie anzuschauen. Sie werden euch in eurem Trauerprozess eine wertvolle Stütze sein. Diese Portraits werden für immer eine greifbare Erinnerung an euer geliebtes Baby sein.

Für diese Art von Bildern gibt es leider keine zweite Chance.

Alle Fotografen von Dein-Sternenkind arbeiten ehrenamtlich. Einige unserer Fotografen waren selbst mit dem frühzeitigen Tod ihres Babys konfrontiert oder haben den Tod eines Babys im näheren Familien- oder Freundeskreis mitbekommen. Viele sind selbst Eltern und alle Fotografen können gut nachfühlen, wie wichtig Fotos für die Erinnerung sind. Alle möchten euch helfen, greifbare Erinnerungen an euer Sternenkind zu schaffen.



WARUM SIND SIND FOTOS SO WICHTIG

Eltern entwickeln in der Regel schon vor der Geburt, über die Monate der Schwangerschaft hinweg, eine starke emotionale Beziehung zu ihrem Baby. Doch wenn das Baby noch vor, während oder kurz nach der Geburt stirbt, haben die Eltern meist nur wenige greifbare Andenken an ihr Baby.

Aus diesem Grund ist das Schaffen und Sammeln von greifbaren Erinnerungen für einen liebevollen und bewussten Abschied von seinem Baby unendlich wichtig. Dazu gehören neben Hand- und Fußabdrücken (für weitere Ideen siehe hier und hier) auch einfühlsame und würdevolle Fotografien des sterbenden oder bereits verstorbenen Babys.

- Ein Bild – als Zeugnis für die Existenz – oder auch den Tod – des kleinen Menschen
- Ein Bild – als Zeugnis Eltern zu sein
- Ein Bild – als Stütze für die verblässende, optische Erinnerung
- Ein Bild – als Hilfe, um die Trauer mit anderen teilen zu können
- Ein Bild – als vielleicht einziges Andenken für die Familie und Freunde
- Ein Bild – als wichtiger Teil im Trauer- und Heilungsprozess
- Ein Bild – als Bestätigung, dass das Baby zur Familie gehört
- Ein Bild – als Beweis für die Liebe zum Baby
- Ein Bild – als Illustration der Geschichte des Babys und der Geschichte der Familie
- Ein Bild – als Verbindung von Erinnerungen und Gefühlen

Meist stehen die Eltern in einer solchen Situation neben sich und es erscheint alles wie ein schlechter Traum. Deswegen sind die Bilder umso wichtiger für später.

Manchmal möchten die Eltern keine Fotos nach der Geburt haben. Sie stehen unter Schock und glauben vielleicht, alles so schnell wie möglich vergessen zu wollen. Doch später, wenn sie wieder ein wenig zu sich kommen, werden sie wahrscheinlich Bilder wollen. Dann ist es jedoch zu spät. Man kann die Zeit nicht zurück drehen und Fotos von seinem bereits verstorbenen und beerdigten Baby machen.

ABER – ihr könnt Fotos machen lassen und diese euch erst anschauen, wenn ihr dazu bereit seid. Ihr könnt sie in eine Kiste legen und sie herausholen, wenn ihr sie euch irgendwann – sei es morgen, sei es in einer Woche, in einem Monat oder in einem oder vielen Jahren – anschauen möchtet.

"das erste und letzte Bild"
 DEIN-STERNENKIND.ORG



2

TIPS FÜR ELTERN

Liebe Eltern,

bevor Ihr hier weiterlest ist es uns wichtig, dass alle Aufnahmen eures Sternenkinds in unseren Händen sicher aufbewahrt sind. Unsere Fotografen verwenden keine Bilder ohne Euer Einverständnis. Jedes einzelne Bild ist nur für Euch bestimmt. Natürlich würden wir uns freuen, Bilder zur Aufklärung anderer Eltern verwenden zu dürfen. Dies geschieht aber nur mit Eurer Genehmigung.

Unser Fotografen dürfen auch nur Bilder Eures Sternenkinds machen, wenn eine schriftliche Genehmigung von Euch vorliegt.

Kontakt zum Fotografen

Kontaktiert bitte einen Dein Sternenkind Fotografen sobald ihr wisst, wann ihr in´s KH geht, um die Geburt einzuleiten und ihr unsere Dienstleistung in Anspruch nehmen möchtet. Den Fotografen bitte über unser Anforderungsformular anfordern. Aber natürlich dürft ihr uns auch dann anfordern, wenn euer Baby bereits geboren ist.

Telefonieren mit dem Fotografen

Wenn ihr die Möglichkeit habt, den Fotografen noch vor der Geburt kennenzulernen, besprecht mit ihm welche Aufnahmen euch besonders wichtig sind. Am besten schreibt ihr eine Liste mit Bildern, die ihr gerne haben möchtet. Beispielsweise: Baby mit den Geschwistern, Baby mit der ganzen Familie, Baby mit den Großeltern, Baby in den Armen von Freunden, ein Bild von den Händen aller Familienmitglieder, etc. Wenn möglich, gebt diese Liste vorab dem Fotografen.

Freunde und Familie

Wenn es die Möglichkeit gibt, dass eure Familie und Freunde eurer Baby willkommen heißen und verabschieden können, wird euch dies wahrscheinlich später sehr helfen. Es wird euch dann leichter fallen mit diesen Personen über eurer Sternenkind zu sprechen und Erinnerungen auszutauschen.

Wenn eure Familie oder Freunde eurer Baby halten möchten, lasst Fotos von ihnen machen. Solche Bilder können später eine wertvolle Stütze für eure Erinnerungen sein und zeigen wie viele Herzen eurer Sternenkind berührt hat.

Sichtbare Fehlbildung

Sollte euer Baby eine äußerlich sichtbare Fehlbildung haben, bitten wir euch dies dem Fotografen mitzuteilen und ihm gegebenenfalls weitere Informationen zu dieser Fehlbildung zu geben. So kann er sich schon vorher Gedanken dazu machen, wie er euer Baby am besten fotografieren kann, wenn ihr möchtet, dass die Fehlbildung nicht auf allen Fotos sichtbar ist. Dennoch ist es vielen Eltern auch wichtig Fotos von ihrem Baby zu haben, auf dem die Fehlbildung sichtbar ist.

Fotos ohne Kleidung

Lasst auch Bilder von eurem Baby ohne Kleidung machen, um beispielsweise kleinste Details wie ein Muttermal oder die Form der Fußzehen festzuhalten. Zudem ist es manchmal so, dass Eltern sich später fragen, ob denn wirklich alles dran war an ihrem kleinen Baby. Auch deshalb ist es wichtig Bilder von eurem unbedeckten Baby machen zu lassen. Wenn ihr noch Babykleidung besorgen müsst, bedenkt die Größe einzukaufen die das Baby zum Geburtstermin haben wird. Es mag sein, dass ihr Kleidung für Frühchen brauchen werdet.

Erinnerungsstücke

Bringt wichtige Erinnerungsstücke für euer Baby mit ins Krankenhaus, beispielsweise eine besondere Decke, ein Kuscheltier, Spielzeug, Kleidung in verschiedenen Größen, ein Mützchen. Diese und andere Erinnerungsstücke kann der Fotograf bei den Aufnahmen von eurem Baby, wenn ihr dies wünscht, einsetzen. Außerdem können diese Stücke mit dem Baby in Berührung kommen und sind später umso kostbarer.

Eigene Kamera

Bringt trotzdem auch eure eigene Kamera mit ins Krankenhaus. Der Fotograf wird nicht die ganze Zeit in der eurer Baby bei euch ist, anwesend sein können oder erst kommen können, nachdem euer Baby bereits geboren ist. Sicher möchtet ihr auch vorher oder nachher noch weitere Bilder machen. Manchmal dauert es auch einige Zeit bis ihr die Bilder vom Fotografen bekommt. Wenn ihr Bilder für die Beerdigung oder Trauerfeier möchtet, können einige Fotos vorab schon per E-Mail geschickt werden. Sprecht den jeweiligen Fotografen bitte darauf an.

Aufnahmen direkt nach der Geburt

Wenn ihr die Möglichkeit habt, Bilder oder auch Videos von eurem lebenden Baby direkt nach der Entbindung oder vielleicht auch in der Zeit danach, zu machen, so nehmt diese war. Wenn der Fotograf nicht so schnell da sein kann, bittet Familie, Freunde oder das medizinische Fachpersonal Aufnahmen von euch mit eurem Baby zu machen.

Lebenserhaltende Geräte

Vielleicht ist eurer Baby auf der Intensivstation an verschiedene lebenserhaltende Geräte angeschlossen. Bittet darum Bilder machen zu lassen bevor die Geräte abgeschaltet werden. Die Geräte lassen sich eventuell durch Tücher oder ähnliches ein wenig kaschieren. Zudem ist es möglich die Bilder auch später noch zu bearbeiten und die Schläuche oder ähnliches weg zu retuschieren.

Aufbewahrung der Bilder

Sobald ihr die Bilder von eurem Fotografen erhalten habt, solltet ihr die CD/DVD oder den USB-Stick mehrfach kopieren und die Bilder ausdrucken lassen, um einen Verlust der Bilder zu vermeiden. Bewahrt die kopierten Datenträger an unterschiedlichen Plätzen auf.

Falls aus irgendwelchen Gründen auch immer, eure Datenträger verschollen oder defekt sein sollten, wendet euch an uns, wir werden dann versuchen die Bilder zu retten, da unsere Fotografen angewiesen sind, die Bilder auf unserem Server zu sichern. Die Einwilligung dazu habt ihr mit der Anforderung eines Fotografen gegeben. Es besteht allerdings auch hier kein rechtlicher Anspruch.



Fein-Druckkind. Dot

TRAUERKULTUR

Betroffene benötigen nach einem solchen Schicksalsschlag Hilfe und Unterstützung. Oft erleben sie ganz schmerzhaft gerade das Gegenteil: Verwandte, Freunde, Nachbarn, Ärzte, Behörden und manchmal auch Seelsorger reagieren mit Unsicherheit, Hilflosigkeit und Unverständnis. Eine bittere Erfahrung, die fast alle Betroffenen machen müssen.

Der Grund liegt vor allem darin, dass in unserer Gesellschaft Themen wie Tod und Trauer keinen Platz haben, man spricht nicht darüber, das passt nicht zu einer Gesellschaft, die auf Leistung und Erfolg ausgerichtet ist.

Früher gehörten Tod und Sterben eher zum Alltag. Das Sterben fand meist zu Hause statt. Das bewusste Abschiednehmen, das Versammeln um´s Sterbebett, Trauerrituale, Kondolenzbesuche, Nachbarschaftshilfe: alles Dinge, die selbstverständlich waren und die Trauernden auffingen. Trauer hatte

so ihren festen Platz, durfte gezeigt werden und war ein gesellschaftliches Ereignis. So fühlten sich Trauernde in ihrer Umgebung geborgen.

Heute wird Trauer „totgeschwiegen“, meist aus Unsicherheit, Angst, Gedankenlosigkeit oder falsch verstandener Rücksichtnahme. Um so mehr ist der Tod eines Kindes tabu. Dies führt dazu, dass gerade trauernde Eltern in ein tiefes Loch fallen.

Erfahrung trauernder Eltern

„Freunde wissen plötzlich nichts mehr zu sagen!“

„Trauerst du denn immer noch? Jetzt ist es doch schon ein Jahr her!“

„Niemand spricht mehr von meinem toten Kind!“

„Du hast doch noch zwei andere Kinder....!“

„Du kannst doch noch einmal ein Kind bekommen!“

„Niemand versteht meinen Schmerz!“

„Mein Partner kann mich auch nicht trösten!“

„Ich bin zu nichts mehr fähig, das Leben ist eine einzige Qual!“

„Bekannte wechseln plötzlich die Straßenseite, um mich nicht zu treffen.“

Trauer verstehen - wenn Ihr Kind gestorben ist

Anfangs wollt ich fast verzagen

Und ich glaubt ich trüg es nie,

Und ich hab es doch getragen,

Aber fragt mich nur nicht wie.

(Heinrich Heine)

Der Tod eines Kindes erfasst die einzelne Persönlichkeit und das gesamte soziale Umfeld.

Unfassbar, was Ihr niemals für möglich gehalten habt, ist eingetreten: Euer Kind ist gestorben. Ihr wisst nicht ob – und schon gar nicht wie - Ihr weiterleben könnt. Deshalb möchten wir eines gleich

vorweg sagen: Ja, Ihr könnt und werdet weiterleben. Ja, Ihr werdet durch ein tiefes Tal der Trauer gehen müssen, aber es wird Licht geben am Ende dieses Weges. Wir alle, viele, viele verwaiste Eltern, sind vor Euch diesen Weg gegangen. Wir sind der lebende Beweis dafür, dass man dieses Grauen überleben und in ein neues, anderes, aber auch wieder gutes Leben hineinwachsen kann. Ihr werdet das im Moment vielleicht noch nicht wirklich fühlen können, aber es reicht für den Anfang auch aus, es uns einfach nur zu glauben und uns zu vertrauen.

Trauer als Persönlichkeitskrise

Viele Väter, Mütter, Geschwister und Großeltern haben nach dem Tod eines Kindes das Gefühl, verrückt zu werden. Es geschieht so viel in ihnen und um sie herum, das sie nicht verstehen. Sie denken, fühlen und handeln auf eine Weise, die Ihnen möglicherweise völlig befremdlich und damit beängstigend erscheint. Seid Euch gewiss, das ist normal. Das haben wir fast alle so erlebt. Das Leben ist plötzlich eine Achterbahn und man versteht sich und die Welt - vorübergehend - nicht mehr.

Ein wenig kann es helfen, wenn man versteht, warum was mit einem geschieht – und dass das normal ist. Deshalb möchten wir Euch hier versuchen zu beschreiben, was Trauer bedeutet.

Ihr seid diesem Geschehen aber keineswegs hilflos ausgeliefert, sondern könnt durchaus Einfluss nehmen darauf, wie Ihr mit Eurer Trauer umgeht. Deshalb werden wir Euch auch dazu einige Hinweise geben. Versteht das alles bitte nicht als die „Wahrheit“. Eine Wahrheit gibt es nämlich nicht. Jeder trauert anders, jeder erlebt den Tod seines Kindes anders, jeder braucht seine eigene Zeit und jeder empfindet etwas anderes für sich als hilfreich. Wir möchten Euch ermutigen, Euren eigenen Weg zu finden und den mutig zu gehen.

Schock

Viele Trauernde erleben die erste Zeit, direkt nach dem Tod des Kindes, wie in einem Schockzustand. Das ist ein sehr schlauer Schutzmechanismus der Seele. Nichts erreicht sie wirklich. Sie handeln oft erstaunlich klar und zielgerichtet. Sie regeln und planen die Beerdigung, die Benachrichtigung von Freunden und Verwandten, die Wohnungsauflösung etc. Später sind die Betroffenen oft erstaunt, was sie alles gemeistert haben in dieser Zeit. Oft haben sie Dinge getan, zu denen sie später nicht mehr in der Lage gewesen wären. Zu einem Zeitpunkt nämlich, an dem der Schutz ein wenig nachlässt und die Bedeutung dessen, was geschehen ist, so allmählich ins Bewusstsein und in unser Herz vordringt.

Die Zeit der aufbrechenden Gefühle

Wenn wir so ganz langsam begreifen, was wirklich geschehen ist, dass unser Kind wirklich und unwiederbringlich tot ist, erahnen wir, welche Veränderung das für uns und unser Leben bedeutet.

Dies ist wohl die schwierigste Zeit der Trauer. Der Schmerz, die Sehnsucht, die Verzweiflung ergreifen von uns Besitz mit voller Macht. Die meisten Trauernden berichten von einem:

Gefühlschaos:

* Schuldgefühle, ob berechtigt oder unberechtigt, sind normal. Gefühle, dass das Kind noch leben könnte, wenn man dies oder jenes anders gemacht hätte, erleben viele Eltern. Ebenso Schuldgefühle, weil man dem Kind einen Wunsch erfüllt oder eben nicht erfüllt hat, dass man etwas gesagt oder nicht gesagt hat...Wenn Ihr diese Gefühle mit anderen Betroffenen teilt, werdet Ihr erfahren, dass Ihr nicht alleine seid mit diesen Gefühlen. Ihr werdet aber auch erfahren, dass man sich selbst - und anderen - vergeben kann.

* Verzweiflung und Einsamkeit sind normal. Selbst dann, wenn Ihr eine große Familie oder einen großen Freundeskreis um Euch habt, könnt Ihr euch einsam fühlen. Nur wenige Menschen werden verstehen, wie tief Eure Trauer geht, was Ihr empfindet, es sei denn, sie haben Ähnliches erlebt.

* Wut oder Rachegefühle entstehen ebenfalls oft. Manchmal richten sie sich gegen eine bestimmte Person, von der Ihr glaubt, dass sie verantwortlich ist am Tod Eures Kindes. Manchmal aber richten sich diese Gefühle auch gegen Gott oder das verstorbene Kind. Es kann auch sein, dass Wut einfach ein Gefühl ist, das Euch für eine Weile begleitet, ohne sich gegen eine bestimmte Person zu richten. Ihr seid dann wütend auf alles und auf jeden. Das ist normal. Das bedeutet aber nicht, dass Ihr diesen Gefühlen ungehemmt freien Lauf lassen müsst. Damit könntet Ihr eventuell gerade die Menschen tief verletzen, deren Unterstützung Ihr bedürft. Oft ist es sehr hilfreich, diesen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, in Gesprächen mit anderen betroffenen Eltern. Dort werdet Ihr auch erfahren, wie andere damit umgegangen sind.

* Neid ist ein Gefühl, für das viele Betroffene sich schämen. Dennoch ist es da - und das ist normal. Man ist neidisch auf andere Menschen, denen solche Schicksalsschläge erspart bleiben. Die so unverschämt unbeschwert daher leben, deren Kinder leben dürfen, manchmal sogar, obwohl sie ihre Kinder als Last empfinden, während Ihr euer Kind geliebt habt. Einerseits steht fest: das Leben ist nicht gerecht. Andererseits wissen wir oft gar nicht, was sich hinter der Fassade aus scheinbarem Glück anderer Menschen verbirgt. Auch uns sieht ja nicht jeder unser Unglück an.

In dieser Zeit wechseln unsere Gefühle von Tag zu Tag, manchmal von Stunde zu Stunde, von einer Minute zur anderen. Unser Fühlen und Denken ist unberechenbar – für uns selbst und auch für unse-

re Mitmenschen. Wir verstehen uns selbst nicht, wie sollen uns da andere Menschen verstehen ? Das sollten wir durchaus im Auge behalten, es wird uns vielleicht etwas nachsichtiger machen. Nachsichtiger mit uns und mit unserer Umwelt.

So ganz allmählich stellen wir dann fest, wie sich doch einige kleine Veränderungen einstellen. Wir erleben durchaus erste Tage, an denen wir uns gut fühlen, an denen die Dankbarkeit für das, was wir hatten größer ist, als die Verzweiflung, es verloren zu haben.

Friedrich Rückert, der um zwei seiner Kinder trauert, die 1833 innerhalb weniger Tage an Scharlach starben, schreibt in einem solchen Moment in seinem Buch: Kindertodtenlieder:

So weit nun hab` ich's schon gebracht
Mit meinem Schmerz bei Tag und Nacht,
Daß ich dich lieber weiß begraben,
Als sollt ich nie gehabt dich haben.
Doch daß ich nicht, wär mirs verliehen,
Dich wieder möcht` hernieder ziehen
Mit meinem Schmerz bei Tag und Nacht,
Soweit hab` ich's noch nicht gebracht.

Und später schreibt er dazu:

Dich verloren zu haben,
Ist wol ein Verlust;
Doch gehabt dich zu haben,
Ist auch eine Lust.
Nicht gehabt dich zu haben,
Das wär` ein Verlust;
Dich verloren zu haben

Wird dagegen zur Lust.

Neuorganisation oder Investition in die Zukunft

Der eine oder andere Gedanke an eine Zukunftsplanung schleicht sich in unser Denken. Wir spüren, dass sich unsere Trauer verändert. Wir können den Gedanken zulassen, eventuell aus dem Kinderzimmer ein Gäste- oder Arbeitszimmer zu machen. Wir buchen einen Urlaub, wie er vielleicht mit dem Kind nicht möglich gewesen wäre. Wir ordnen unser Leben neu. An manchen Stellen erschreckt uns das, aber es ist in Ordnung, ja, es ist notwendig. Unser Kind lebt in uns weiter. Diese Gewissheit begleitet uns in allem Tun.

Der Tod eines Kindes bedeutet auch Familienkrise

Wenn ein Kind stirbt, so bleiben Väter, Mütter, Geschwister, Familien zurück, die in den Grundfesten ihres Seins, ihrer jeweiligen Persönlichkeiten und ihrer sozialen Bezüge erschüttert sind. Persönlichkeit und Familienstruktur geraten aus dem Gleichgewicht und müssen neu gefunden werden. Vielleicht mag das folgende Bild veranschaulichen, was damit gemeint ist, wenn man sagt: Der Tod zerreißt das Geflecht an Rollen, Funktionen und Beziehungen:

Stellt Euch eine Familie als Mobile vor, das ohnehin schon bei jedem Luftzug sein Gleichgewicht austarieren muss.

Nun wird ein Teil des Mobiles abgeschnitten. Das Mobile hängt schief – aus dem Gleichgewicht gekippt, aus der Bahn geworfen. Trauerarbeit heißt nun, dieses Mobile, dieses Familiengefüge wieder in ein neues Gleichgewicht zu bringen. Ein Gleichgewicht, das sich an die veränderte Situation angepasst hat. Am Ende des Prozesses wird jeder seinen Platz, seine Position verändert haben. Niemand wird mehr an seinem alten Platz sein. Bis das Mobile wieder einigermaßen stabil in der Waage hängt, ist es ein oftmals langer und schwerer Weg voller zusätzlicher enttäuschter Erwartungen aneinander und Verletzungen. Es ist ja niemand da, der als Regisseur Anweisungen geben könnte. Es wird versucht und ausprobiert, gewissermaßen nach dem Modell: Versuch und Irrtum. So mag es sein, dass die Mutter ein Geschwisterkind zunächst ganz eng an sich zieht, dieses sich aber auf Dauer eingengt fühlt und sich infolge seines eigenen Entwicklungsauftrages vehement ablöst. Das wird möglicherweise bei der Mutter zu neuerlicher Verletzung und einem "sich ungeliebt fühlen" führen. Dies ganz besonders auch, weil man als direkter Beteiligter zu wenig Abstand vom Geschehen hat, um die Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit solchen Geschehens erkennen zu können. Ebenso kann es geschehen, dass die Mütter der Mütter sich selbst ganz zurückziehen. Oft, weil sie zusätzlich zur Trauer um das Enkelkind es einfach nicht verkraften ihr eigenes Kind, die Tochter, so leiden zu sehen). Zurück bleiben dann Enkelkinder, die die Großmutter vermissen und eine Tochter, die sich ausgerechnet in ihrer schwersten Zeit von der Mutter verlassen fühlt.

Die Familie zusammenhalten

Partnerschaft

Viel zu viele Psychologen und Helfer sind der Meinung, dass eine Scheidung nach dem Tod eines Kindes so gut wie vorprogrammiert sei. Die Wirklichkeit sieht so aus, dass Trauer die Beziehung zwar enorm belastet, es aber viele Unterstützungsmöglichkeiten gibt, um an dieser Situation gemeinsam zu wachsen. Wenn es nicht auch schon vor dem Tod des Kindes gravierende Probleme in der Ehe gab, geschieht es sogar recht oft, dass die Verbindung eher noch stärker wird.

Jeder trauert anders, jeder braucht seine eigene Zeit. Das gilt auch für Partner und alle anderen Familienmitglieder. Dieser, manchmal sogar sehr konträre, Umgang mit der Trauer erzeugt Spannung und erfordert sehr viel Toleranz und Verständnis im Umgang miteinander, damit aus Verschiedenheit nicht Trennung wird. Um diese Toleranz, diese Akzeptanz des Anderen kann man sich aber bemühen. In Gesprächen mit anderen Betroffenen lernen wir oft, dass es anderen genauso geht und welche Wege des Umgangs damit ihnen geholfen haben. Wir können lernen, dass nicht jedes Anders-Sein ein Ausdruck von mangelnder Liebe oder Trauer ist. Trotzdem ist Arbeit und vor allem Verständnis für unterschiedliche Trauerverarbeitung erforderlich.

Jürg Willi, ein Schweizer Paartherapeut schreibt in seinem Buch: Was hält Paare zusammen?,

„[...]dass trotz Liebe und Anpassungsbemühungen die Erlebniswelten zweier Partner verschieden bleiben[...].Ein und dasselbe Ereignis wird von zwei Partnern aus ganz verschiedenen Perspektiven wahrgenommen, (auch der Tod eines Kindes also, Anmerkung der Verfasser) ohne dass die Beiden sich dessen bewusst sind. Wie aber können sie sich dennoch finden und miteinander auskommen? Wenn die beiden ihr letztlisches Getrenntbleiben in der Liebe als schmerzliche Gegebenheit akzeptieren, gewinnen sie eine für ihr Zusammenleben entscheidende Grundhaltung: Die Verschiedenheit ihrer Sichtweisen regt die Partner immer wieder von neuem an, einander zu suchen, sich auseinanderzusetzen und so die eigene Sichtweise durch die des Partners zu ergänzen, zu erweitern und zu differenzieren.“

Eine Partnerschaft, die von dieser Überzeugung getragen ist, sich notfalls Hilfe sucht, um das für sich umzusetzen, wird in der Trauer eher zusammenwachsen. Harte Arbeit bedeutet es dennoch – und das Gefühl von Einsamkeit in der Partnerschaft muss auch ertragen werden können.

Geschwisterkinder

Überlebende Geschwisterkinder werden oft als die „vergessenen Trauernden“ bezeichnet, da sich so viel Aufmerksamkeit auf die Eltern richtet. Sorgen Sie dafür, dass Eure Kinder verstehen, dass dies eine Erfahrung ist, die die gesamte Familie betrifft und die alle miteinander teilen. Versucht auch, die

Kinder in alle Familienpläne und Entscheidungen einzubeziehen. Die Geschwisterkinder sollten niemals das Gefühl haben, dass sie weniger wichtig sind, jetzt, wo die Gedanken der Eltern ständig beim verstorbenen Kind verweilen. Offene und ehrliche Kommunikation ist das Geheimnis, wie man in einer solchen Situation die Familie zusammenhält. Versichert Euren lebenden Kindern, dass Ihr wisst, dass sie auch trauern, und dass Ihr sie ebenso sehr liebt wie das verstorbene Geschwisterkind.

Ihr dürft eure Trauer auch ruhig euren Kindern zeigen. Das kann sogar sehr wichtig sein, denn dadurch gebt Ihr euren Kindern ein Vorbild, wie man mit Trauer umgehen kann. Eure Kinder haben da ja noch weniger Erfahrung als Ihr selbst. Außerdem bestätigt Ihr damit die Gefühle Eurer Kinder.

Wenn Ihr mehr wissen möchtet über die Trauer der Geschwister, so können wir Euch gerne das Buch empfehlen: "Du bist tot – Ich lebe. Trauernde Geschwister". Näheres über das Buch erfahrt Ihr hier.

Der körperliche Aspekt von Trauer

In dieser gesamten Zeit machen wir eine vielleicht überraschende Erfahrung: Trauer erfasst den gesamten Menschen. Trauer spielt sich nicht nur in unserer Seele ab. Trauer spiegelt sich mitunter durchaus in körperlichen Symptomen wider.

Manchmal schlafen Eltern nur ein paar Stunden –wenn überhaupt - pro Nacht. Müdigkeit, sich wie von dickem Nebel oder Watte umgeben zu fühlen, Konzentrationsschwäche, Schwäche des Kurz- und Langzeitgedächtnisses, Herzschmerzen, Magenprobleme, Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme, das alles ist nicht ungewöhnlich. Der Schlafentzug und der extreme Stress führen häufig dazu, dass sich Euer Denken verändert und Ihr glaubt, den Verstand zu verlieren, aber auch das ist eine normale Reaktion.

Ernährung

In dieser Zeit sind eine ausgewogene Ernährung und etwas Sport ganz besonders wichtig. Auch Weinen hat eine entlastende Wirkung und sollte nicht mit Rücksicht auf das, was andere denken könnten, zurückgehalten werden

Drogen

Es ist auch sehr wichtig, keine Drogen und Alkohol zu nehmen in der Hoffnung, dass so alle Schmerzen verschwinden werden. Verschreibungspflichtige Medikamente sollten sparsam und nur unter ärzt-

licher Aufsicht genommen werden. Viele Medikamente führen zudem zu einer Abhängigkeit, was den Trauerprozess erschwert und verzögert.

Entscheidungen treffen

Wenn ein Kind gestorben ist, sehen sich die Eltern oft mit Entscheidungen konfrontiert, die die Zukunft betreffen. Arbeitsplatzwechsel und Umzug sind zwei große Entscheidungen, die oft diskutiert werden. Manchmal geschieht dies in der Hoffnung, dass man sich dann besser fühle. Diese Hoffnung erfüllt sich nur sehr selten. Oft genug wird die Entscheidung hernach bedauert, da eigentlich alles eher schwieriger geworden ist.

Auch hierzu schrieb Friedrich Rückert seine Gedanken auf:

Dies Haus, in welchem ich das tiefste Leid erfuhr,

Wo ich die Liebsten sah erblassen,

Soll ich es lieben, soll ichs hassen ?

Drin wohnen bleiben, es verlassen ?

Wo überall mir ist die Spur

Lebendig meiner Todten nur ?

Schiebt wichtige Entscheidungen deshalb auf, bis die richtige Zeit dafür gekommen ist. Wenn Ihr umzieht, kann es geschehen, dass Ihr euer Netzwerk verliert, das Euch jetzt am meisten Unterstützung geben kann und das Ihr braucht.

Lasst Euch nicht von anderen Menschen zu Dingen drängen, die gut gemeint sind aber Euch zur Zeit nicht gut tun. Das Zimmer Eures Kindes auszuräumen ist z.B. eine sehr persönliche Sache. Wann Ihr soweit seid diesen Schritt zu tun, könnt nur Ihr selbst entscheiden. Ihr müsst damit leben, nicht Eure Freunde und Verwandte.

Höhen und Tiefen

Trauer dauert mit ihren vielen Höhen und Tiefen viel, viel länger als die Gesellschaft es wahrhaben will. Wenn ein Kind stirbt, ist die Zeit des Trauerns nicht nach einer Woche oder einem Jahr vorbei. Erwartungen, die andere an Euch haben, solltet Ihr niemals als Richtlinie für euch akzeptieren, es sei denn, man trifft damit bei Euch auf fruchtbaren Boden. Nur Ihr selbst könnt das Wie und das Wie-Lange für euch bestimmen.

Alle Menschen gehen diesen emotionalen Prozess ganz unterschiedlich an. Einigen fällt es leicht, ihre Trauer offen zum Ausdruck zu bringen, andere behalten diese Gefühle für sich. Es gibt zwar keine „richtige“ Art und Weise wie man trauern sollte, doch sind viele Eltern für Hinweise dankbar. Die folgenden Tipps sind von Eltern zusammengestellt worden, die ebenfalls den Tod eines Kindes erleben mussten.

(Bitte beachtet dazu auch unsere ausführliche Broschüre: Tipps von Trauernden für Trauernde. Ihr findet sie auf unserer website hier).

Wie kann ich der Zukunft entgegensehen?

Eltern haben häufig das Gefühl, dass das Leben keinen richtigen Sinn mehr hat und versuchen einen Weg zu finden um diesen wahnsinnigen Schmerz loszuwerden. So geht es vielen Eltern, aber lasst Euch versichern, dass der Lebenssinn zurückkehrt und der Schmerz abnimmt.

Unterstützung ist ganz wichtig während dieser Selbstfindungszeit und während sich die Familiendynamik verändert. Lasst Freunde oder Nachbarn das Kochen übernehmen, die Kinder zur Schule bringen und Euch bei der Hausarbeit helfen. Gebt Euch selbst die Zeit und den Raum, um die schwere Trauerarbeit anzugehen.

Es ist nicht ungewöhnlich, in solchen Zeiten seine Prioritäten und sogar seinen Glauben zu hinterfragen. Vielleicht ist es Euch möglich, von der Arbeit einige Zeit freigestellt zu werden. Plant schon im Voraus, wie Ihr besondere Tage, wie Jahrestage und Feiertage, angehen werdet. Die Tage selbst sind oft weniger schlimm als die Angst vor ihnen.

Auch wenn zusätzlich professionelle Hilfe notwendig wird, wenden sich viele Eltern an die Verwaisten Eltern, um Unterstützung, Hoffnung und Trost zu finden. Es kann viel helfen, mit anderen über seine Erfahrung reden zu können, den Namen des Kindes erwähnen zu können, ohne dass die Menschen sich abwenden, wenn Tränen anfangen zu fließen. Bei diesen Menschen dürft Ihr eure Gefühle ausdrücken, ohne dass sie bewertet werden. Ihr erlebt Akzeptanz und Verständnis. Diese Erfahrung von Gemeinsamkeit lindert ein wenig die Einsamkeit.

Jede Mutter und jeder Vater, jedes Familienmitglied muss seinen eigenen, individuellen Weg finden, um die Trauer zu bewältigen.

Aber Ihr werdet diese Zeit überleben. Ihr müsst diesen Weg nicht alleine gehen.

Diese Erfahrung haben vor Euch schon andere gemacht, die ebenso verzweifelt waren wie Ihr jetzt.

Ein hoffnungsvolles Beispiel wie dieser Weg in ein neues Leben aussehen kann, könnt Ihr nachlesen in dem Buch: ...und neues Leben blüht aus alten Ruinen. Mehr über das Buch erfahrt Ihr hier.

Ich gieng mit gesenktem Haupte,

Und es unmöglich glaubte

Je wieder den Blick zu drehn,

Um Sonn` und Mond zu sehn.

Da hatt` auf meinen Wegen

Pfützen geweint der Regen,

Und im Vorübergehn

Hab` ich darein gesehn.

Da spiegelten Mond und Sonne

Sich wie im reinsten Bronne,

Und ohne das Haupt zu drehn,

Hab ich sie doch gesehn.

(Friedrich Rückert)

©The Compassionate Friends (TCF) USA - used by permission

©Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. Eva Knöll für die deutsche Übersetzung und Überarbeitung

Trauer gehört zum Leben

Trauer und Traurigkeit sind uns nicht fremd:

- Trauer über verpaßte Chancen im Leben
- Trauer über den Verlust der Jugend
- Trauer über den Tod eines geliebten Menschen.

So ragen Tod und Abschied immer wieder in unser Leben hinein, doch meist sind wir nur Zuschauer. Wenn es uns dann ganz persönlich trifft, ist das eine dramatische Erfahrung. Wir werden bis in die Grundfeste unserer Existenz erschüttert, unser Leben wird völlig auf den Kopf gestellt und nur schwer ist eine Neuorientierung vorzustellen.

Wir erfahren plötzlich den Tod und damit in gewisser Weise die Vorwegnahme unseres eigenen Todes. Mit dem geliebten Menschen stirbt auch ein Teil von uns, vieles geht für immer verloren.

Bei Angehörigen vermischen sich Sterbe- und Trauerprozess. Wir müssen erfahren, dass vieles in uns selber stirbt, lehnen uns dagegen auf, wollen noch retten, was zu retten ist, fallen schließlich in tiefe Traurigkeit.

Das Gefühl, das uns hilft, diese bitteren Erfahrungen zu bewältigen, ist die Trauer.

Das sollten Trauernde wissen:

- Trauer gehört zu unserem Leben.
- Trauer ist keine Krankheit.
- Trauer ist eine lebenswichtige Reaktion.
- Trauer ist eine spontane, natürliche, normale Reaktion unserer ganzen Person auf Verlust,

Abschied und Trennung.

- Trauer ist die Möglichkeit, gesund Abschied zu nehmen.
- Trauer erfasst den ganzen Menschen und berührt alle seine Lebensbereiche.

- Trauer wird individuell ganz unterschiedlich erlebt und gestaltet.
- Trauer hat viele Gesichter.

Mögliche Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen während eines Trauerprozesses:

Gefühle, die bei Trauernden auftreten können:

Angst, Schock, Hilflosigkeit, Abgestumpftheit, Betäubung, Wut, Sehnsucht, Kummer, Schuldgefühle, Verzweiflung, Aggression, Lachen, Zorn, Befreiung, Gleichgültigkeit, Selbstmitleid, Freude, Einsamkeit, Hass, Liebe, Leere, Dankbarkeit, Schmerz.

Körperliche Empfindungen, die bei Trauernden auftreten können:

Müdigkeit, Leeregefühl im Magen, Zittern, Herzklopfen, Herzrasen, Beklemmung im Brustbereich, Kurzatmigkeit, zugeschnürte Kehle, Appetitmangel, Überempfindlichkeit, Muskelschwäche, Schwächeattacken, Überaktivität, verändertes Zeitempfinden.

Gedanken und Phantasien, die bei Trauernden auftreten können:

Der Verstorbene wird gesucht, gerufen, gesehen, gerochen, laute Selbstgespräche, fehlende Zukunftsperspektiven, konfuse Gedanken, Verwirrtheit, Desinteresse, Wahnvorstellungen, Sprechen mit dem Verstorbenen, wirre Träume, Leben in einer Phantasiewelt mit dem Verstorbenen

Trauer darf weder verdrängt, noch versteckt werden. Jeder Mensch muß trauern können. Wir müssen die Trauer zulassen, Trauer muss erlebt und durchlebt werden. Denn nur dann, wenn die Trauer bewältigt wird, wenn ihr Zeit und Raum gegeben wird, kann aus der Trauer heraus neuer Lebensmut entstehen.

Um sich selbst in der eigenen Trauer oder andere trauernde Menschen besser verstehen zu können, ist es gut, Grundsätzliches über die Trauer und ihre Phasen zu kennen:

TRAUERPHASEN nach Verena Kast

Das folgende Modell der Trauerphasen wurde von der Schweizer Psychologin V. Kast entwickelt und gilt als eine der wichtigsten Grundlagen für das Verständnis der Trauerprozesse.

Jedes prozesshafte Geschehen ist unter anderem dadurch gekennzeichnet, daß es einen klaren Beginn und ein klares Ende hat. Der Beginn des Trauerprozesses ist der Verlust des geliebten Menschen. Wie dieser Beginn im Einzelfall abläuft ist oft entscheidend für den weiteren Verlauf der Trauer.

Das Ende des Trauerprozesses ist durch eine Neuorientierung des gesamten Lebensgefüges zu sehen.

Wie lange das Trauergeschehen dauert, ist ganz unterschiedlich, auch die Dauer der einzelnen Phasen kann völlig variieren. Art und Dauer des Trauerprozesses werden von der Persönlichkeit des Trauernden, von den Umständen des Todes und der Beziehung zum Verstorbenen bestimmt.

1. Trauerphase: Nicht - Wahrhaben - Wollen

Der Tod eines Menschen schockiert immer, auch wenn er nicht unerwartet kommt. Auf einmal ist alles anders. Verzweiflung, Hilf- und Ratlosigkeit herrschen vor. Das Geschehene wird noch nicht erfaßt, man leugnet es ab, man kann und will es nicht glauben.

Viele Menschen sind wie erstarrt, verstört und völlig apatisch. Andere geraten außer Kontrolle, brechen zusammen.

Der Tod hat etwas Überwältigendes, der Schock sitzt tief.

Körperliche Reaktionen: rascher Pulsschlag, Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, motorische Unruhe.

Diese Phase kann wenige Stunden bis – vor allem bei plötzlich eingetretenen Todesfällen - mehrere Wochen dauern.

Mögliche Hilfen in dieser Phase:

- Alltägliche Besorgungen übernehmen.
- Trauernde dort unterstützen, wo sie überfordert sind.
- Hilfestellung bei Regelungen, die im Zusammenhang mit dem Todesfall stehen.

- Trauernde nicht allein lassen.
- Trauernde in ihren Reaktionen nicht bevormunden.
- Da-Sein, ohne viel fragen.
- Alle Gefühle der Trauernden zulassen: alles darf sein!
- Die scheinbare Empfindungslosigkeit, das Fehlen der Tränen, die Starre aushalten.
- Wärme, Mitgefühl vermitteln.
- Die eigenen Gefühle zum Ausdruck bringen, wenn es angebracht und notwendig erscheint.

2. Trauerphase: Aufbrechende Emotionen

Gefühle bahnen sich nun ihren Weg. Leid, Schmerz, Wut Zorn, Freude, Traurigkeit und Angst können an die Oberfläche kommen. Je nach der Persönlichkeitsstruktur des Trauernden herrschen verschiedene Gefühle vor. „Warum musste es ausgerechnet mich treffen?“ oder „Womit habe ich das verdient?“ Das sind Fragen, die sehr leicht aufkommen. Man schreit seinen Schmerz heraus, Wut und Zorn entstehen gegen Gott und die Welt. Aber auch gegen den Toten werden Vorwürfe gerichtet: „Wie konntest du mich nur im Stich lassen?“ oder „Was soll nun aus mir werden?“ Diese aggressiven Gefühle können sich aber auch gegen einen selbst richten: „Hätte ich nicht besser aufpassen müssen?“ oder „hätte ich das Unglück nicht verhindern können?“

Als Folge davon entstehen Schuldgefühle, die den Trauernden quälen.

All diese Gefühle, die zu diesem Zeitpunkt über einen hereinbrechen, sollte man keineswegs unterdrücken. Sie helfen dem Trauernden, seinen Schmerz besser zu verarbeiten.

Werden sie jedoch unterdrückt, so können diese Gefühle viel zerstören, sie führen dann nicht selten zu Depressionen und Schwermut.

Die Dauer dieser Phase läßt sich nur schwer abschätzen, man spricht etwa von ein paar Wochen bis zu mehreren Monaten.

Mögliche Hilfen in dieser Phase:

- Gefühlsausbrüche zulassen, da sie heilsam sein können.
- Ausbrüche von Wut und Zorn gehören ebenso wie depressive Stimmungen und Niedergeschlagenheit

zum Vorgang des Trauerns.

- Nicht von ungelösten Problemen, Schuld und Konflikt ablenken.
- Ablenken fördert nur das Verdrängen, was zu einer Verzögerung des Trauerprozesses führen kann.
- Probleme aussprechen lassen.
- Schuldgefühle nicht ausreden, aber auch nicht bekräftigen, sondern schlicht zur Kenntnis nehmen.
- Am Erleben und Erinnern des Trauernden Anteil nehmen.
- Da-Sein, Zuhören.
- Anregungen für alltägliche Hilfen (z.B. Tagebuch schreiben, Malen, Musikhören, Spaziergehen, Entspannungsübungen, Bäder,...) geben.
- Eigene „Geschichten“ zurückhalten.
- Keine Interpretationen oder wertende Stellungnahmen geben.

3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen

Auf jeden Verlust reagieren wir mit Suchen. Was wird eigentlich in der Trauer gesucht? Zum einen der reale Mensch, das gemeinsame Leben, gemeinsame Orte mit Erinnerungswert. Auch in den Gesichtern Unbekannter wird nach den geliebten Gesichtszügen gesucht. Gewohnheiten des Verstorbenen werden übernommen.

Gemeinsame Erlebnisse sollen Teile der Beziehung retten und werden gleichsam als „Edelsteine“ gesammelt. Dies erleichtert die Trauer. In inneren Zwiegesprächen wird eine Klärung offener Punkte möglich, kann Rat eingeholt werden.

Durch diese intensive Auseinandersetzung entsteht beim Trauernden oft ein starkes Begegnungsgefühl. Das ist unheimlich schmerzhaft und unendlich schön zugleich!

Im Verlaufe dieses intensiven Suchens, Findens und Wieder-Trennens kommt einmal der Augenblick, wo der Trauernde die innere Entscheidung trifft, wieder ja zum Leben und zum Weiterleben zu sagen oder aber in der Trauer zu verharren.

Je mehr gefunden wird, was weitergegeben werden kann, umso leichter fällt eine Trennung vom Toten.

Dieses Suchen läßt aber auch oft eine tiefe Verzweiflung entstehen, weil die Dunkelheit noch zu mächtig ist. Suizidale Gedanken sind in dieser Phase relativ häufig.

Diese Phase kann Wochen, Monate oder Jahre dauern.

Mögliche Hilfen in dieser Phase:

- Alle Erlebnisse der Vergangenheit dürfen ausgesprochen werden – keine Zensur!
- Akzeptieren, daß immer wieder in den verschiedensten Formen „gesucht“ wird.
- Geduld.
- Zuhören – auch wenn man die Geschichten alle schon kennt.
- Gefühle ernst nehmen, die durch Erinnerungen oder Erzählungen wieder auftauchen.
- Phantasien zulassen, die den Tod des Verstorbenen bezweifeln – ohne selbst mit zu phantasieren.
- Bei suizidalen Äußerungen kontinuierlich begleiten.
- Zeit lassen.
- Kein Drängen auf Akzeptieren des Verlustes.
- Unterstützung bei Ansätzen der Neuorientierung.

4. Trauerphase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Nachdem man seinen Schmerz herausschreien durfte, anklagen und Vorwürfe machen durfte, kehrt allmählich innere Ruhe und Frieden in die Seele zurück. Der Tote hat dort seinen Platz gefunden.

Langsam erkennt man, daß das Leben weitergeht und daß man dafür verantwortlich ist. Es kommt die Zeit, in der man wieder neue Pläne schmieden kann. Der Trauerprozess hat Spuren hinterlassen, die Einstellung des Trauernden zum Leben hat sich meist völlig verändert.

Der Verstorbene bleibt ein Teil dieses Lebens und lebt weiter in den Erinnerungen und im Gedenken.

Mögliche Hilfen in dieser Phase:

- Dazu beitragen, daß der Trauernde auch den Begleiter loslassen kann.
- Akzeptieren, daß man so nicht mehr gebraucht wird.
- Eigene „Bedürftigkeit“, helfen zu müssen, überprüfen (Helfer-Syndrom!).

- Veränderungen im Beziehungsnetz des Trauernden begrüßen und unterstützen.
- Neues akzeptieren.
- Sensibel bleiben für Rückfälle.
- Gemeinsame Formen suchen, die Trauerbegleitung behutsam zu beenden oder umzugestalten.

Zusammenfassung: Jedes Trauergeschehen kann je nach der Ausgangssituation unterschiedlich verlaufen. Dies muss bei der Begleitung Trauernder berücksichtigt werden. Es gibt nicht das „eine“ typische Gefühl, die „eine“ typische Reaktion. Vielmehr verlangt Trauerbegleitung ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Offenheit und Flexibilität. Gerade in einer Zeit, in der Trauerrituale immer mehr verschwinden, die Unsicherheit im Umgang mit Trauernden steigt und die Gefahr der Isolation Trauernder in der Gesellschaft ständig zunimmt.

Hilfe für trauernde Eltern

Viele Trauernde beklagen, dass ihnen keine Zeit gegeben wird zu begreifen. Es dauert, bis sich die Psyche mit der bitteren Wahrheit des Unausweichlichen vertraut macht. Ein ganz wichtiger Schritt auf dem Weg der Trauer beginnt bereits beim Abschiednehmen nach dem Tod: das tote Kind noch einmal sehen, es berühren, die Hand halten, in Ruhe von ihm Abschied nehmen, das erleichtert später die Trauerarbeit. Dies gilt ganz besonders auch bei Unfallopfern und missgebildeten Kindern. Eine Tatsache, die oft übersehen wird, selbst bei professionellen Helfer wie Ärzten, Pflegekräften, Polizisten etc. Man möchte Eltern den Anblick ihres toten Kindes ersparen mit dem Hinweis „Behalten Sie es so in Erinnerung wie es war!“. Dies führt jedoch dann, wenn Eltern sich dieser Meinung beugen, oft zu großen Problemen bei der Aufarbeitung der Trauer. „Wie hat mein Kind denn ausgesehen, sah es friedlich aus, ich hätte es doch so gerne noch einmal berührt, ich habe es anderen Menschen überlassen, es noch einmal schön anzukleiden, wie schlimm war seine Behinderung wirklich...“ nur ein kurzer Auszug von Gedanken, die betroffene Eltern quälen können, wenn sie ihr totes Kind nicht mehr angesehen haben.

Eltern sollten daher selbst entscheiden, ob sie ihr totes Kind noch einmal sehen wollen, ganz wichtig dabei ist die Haltung der Menschen, die sie begleiten. Behutsam sollte ihnen die Möglichkeit des Abschiednehmens erklärt werden, ihnen das Gefühl gegeben werden, dass sie nicht alleingelassen wer-

den, dass alles so liebevoll und würdig hergerichtet wird, dass diese Stunde des Abschieds ein hilfreicher Schritt auf dem Weg des Begreifens wird.

Eltern von verstorbenen Kindern benötigen über einen langen Zeitraum, meist über viele Jahre, Ansprechpartner, denen sie immer wieder alles über ihr Kind, sein Leben, seine Krankheit, sein Sterben erzählen dürfen - um damit ihre eigene Trauer zu verarbeiten. Diese Anteilnahme finden sie aber meist nicht in ihrer Familie, ihrer Verwandtschaft oder ihren Freunden. Viele Nahestehende gehen Betroffenen aus Furcht und Unsicherheit vor diesen Gesprächen bewußt aus dem Weg oder „speisen“ sie mit weit verbreiteten Redensarten wie „du hast ja noch andere Kinder, jetzt ist es doch schon so lange her oder denk doch einmal an etwas anderes usw.“ ab.

Trauernde Eltern brauchen aber ehrliche Anteilnahme, sie müssen selbst bestimmen können, wieviel Nähe oder Distanz ihnen gerade gut tut. Begleiter haben aber auch das Recht ihre Betroffenheit und Gefühle zu zeigen. Da sein, zuhören, schweigen, weinen, Ratlosigkeit zugeben, in den Arm nehmen: das gibt einem Trauernden Trost, ebenso wie ihn immer wieder dazu ermuntern, mit sich selbst Geduld zu haben, zu sich selbst gut zu sein.

Als nichtbetroffener Begleiter sollte man sich jedoch immer bewusst machen, dass man sich nicht bis ins Letzte vorstellen kann, wie sich Trauernde fühlen, Sätze wie „ich weiss wie du dich jetzt fühlst“ sind somit fehl am Platz. Wichtig ist nur das ehrliche Mitgefühl. Das spüren Trauernde dann auch.