




Tiroler Hospiz
Gemeinschaft

DER VERLUST EINES GELIEBTEN MENSCHEN

Wenn Angehörige trauern

A photograph of several dandelions growing from a crack in a grey concrete wall. One dandelion is in full bloom, showing bright yellow petals. Another is a brown, fluffy seed head. Several others are green buds at various stages of development. The background is the textured, cracked concrete.

Trauer ist die Antwort des Herzens auf jeden tiefen Verlust.
Paula D'Arcy

SIE

Sie befinden sich derzeit in einem traurigen Lebensabschnitt.

Der Verlust eines geliebten Menschen trifft Sie schmerzlich und löst starke Trauergefühle in Ihnen aus. Lassen Sie die aufkommenden Gefühle zu, kämpfen Sie nicht dagegen an.

Die gelebte Trauer ist notwendig, um den Tod eines geliebten Menschen zu verarbeiten und gesund weiterleben zu können.

DIESE BROSCHÜRE SOLL IHNEN

- helfen, die auftretenden Gefühle und Reaktionen in dieser traurigen Zeit zu verstehen und damit umzugehen
- Mut machen, im Fall einer nicht enden wollenden Trauer professionelle Hilfe anzunehmen
- verstehen helfen, wie Kinder und Jugendliche trauern
- unterstützende Adressen vermitteln
- entsprechende Literaturhinweise geben

Trauerreaktionen

Gefühle

- Sie empfinden Traurigkeit, auch wenn sich diese nicht immer in Form von Weinen zeigt.
- Sie fühlen sich einsam, hilflos und sind voller Sehnsucht nach Ihrem lieben Verstorbenen.
- Sie sind zornig und wütend, dass Sie nun ohne Ihren geliebten Menschen weiterleben müssen, ...
- ... aber vielleicht empfinden Sie den Tod auch als Erleichterung, wenn die/der Verstorbene eine qualvolle Zeit erleben musste.
- Sie geben sich die Schuld an Versäumnis, Unausgesprochenem, nicht Geglücktem in Ihrem gemeinsamen Leben.

- Vielleicht wundern Sie sich aber auch, dass Sie im Moment gar keine Trauer empfinden.

Körperliche Reaktionen

- Sie haben keinen Appetit und fühlen sich kraftlos.
- Sie fühlen sich müde, abgeschlagen und energielos.
- Sie haben keine Luft zum Atmen.
- Es fällt Ihnen schwer, einen erholsamen Schlaf zu finden.
- Sie reagieren sehr empfindlich auf Lärm.

Veränderte Verhaltensweisen

- Sie finden sich in Situationen wieder, in denen Sie geistesabwesend sind oder die Ihnen sinnlos erscheinen.
- Sie meiden Menschenansammlungen und den Kontakt zu nahestehenden Personen, die sich um Sie bemühen.
- Sie weinen viel.
- Sie vermeiden Orte und Situationen, die an die/den Verstorbenen erinnern, oder suchen vermehrt nach ihnen.
- Sie sind rastlos und suchen intensiv nach Ablenkung.
- Ihr Sexualverhalten verändert sich.
- Sie versuchen durch Alkohol, Medikamente oder Drogen, der Trauer zu entfliehen.

Gedanken

- Sie können sich schlecht konzentrieren.
 - Sie erinnern sich immer wieder an Erlebnisse oder Ereignisse, die mit der/dem Verstorbenen in Verbindung stehen.
 - Sie spüren die Anwesenheit der verstorbenen Person,
- vielleicht erscheint sie in Ihren Träumen, vielleicht hören Sie ihre Stimme, vielleicht sehen Sie ihr Gesicht.
- Sie ziehen Bilanz über die Zeit vor dem Tod, haben Schuldgefühle und fragen sich, was Sie anders hätten machen können oder sollen.



Wenn etwas uns fortgenommen wird,
womit wir tief und wunderbar zusammenhängen,
so ist viel von uns selber mit fortgenommen.

Gott aber will, dass wir uns wieder finden,
reicher um alles Verlorene und vermehrt um
jenen unendlichen Schmerz.

Rainer Maria Rilke



Glaube/Spiritualität

Vielleicht gehen Ihnen vermehrt Fragen wie die folgenden durch den Kopf

- die Frage: Warum gerade ich, warum gerade jetzt?
- die Frage nach Gott: Wo ist Gott? Warum lässt er das zu?
- die Frage nach der Schuld, manches nicht getan, manches verabsäumt zu haben
- die Frage danach, wie das Leben weitergehen und was über den Tod hinaus Halt geben kann

Folgende Bedürfnisse/Wünsche können auftreten

- der Wunsch, dass in Gebeten und Ritualen, in der Feier des Begräbnisses Ihre Wertschätzung gegenüber der/dem Verstorbenen, Ihre Dankbarkeit, aber auch Ihr Schmerz und Ihre Wut zum Ausdruck kommen
- der Wunsch nach einer bewussten Zeit des Trauerns, des Alleinseins, des Rückzugs
- der Wunsch, mit vertrauten Menschen, mit SeelsorgerInnen oder PsychologInnen zu reden
- der Wunsch, mit Ihrer Glaubensgemeinschaft Ihre Trauer zu teilen
- der Wunsch nach Heilung, Versöhnung und einem guten Weiterleben
- der Wunsch, sich mit anderen Trauernden auszutauschen
- der Wunsch, der Verstorbenen zu gedenken

Wenn Sie das Gefühl haben, die Trauer nicht mehr selbst bewältigen zu können ...

Trauer braucht viel Zeit. Nehmen Sie sich so viel davon, wie Sie für die Bewältigung Ihres Verlusts benötigen. Die Trauerzeit ist ein Prozess, der vom Weitergehen auf dem Lebensweg, aber auch von Rückschlägen gekennzeichnet ist. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Trauer nicht mehr enden will, Sie erdrückt und Ihren Alltag vollkommen einnimmt, dann haben Sie den Mut, professionelle Hilfe anzunehmen. Dies gilt auch, wenn Sie solche Reaktionen bei Angehörigen/Kindern/Jugendlichen wahrnehmen. Unser betreuendes Team ist als Ansprechpartner gerne für Sie da. Weitere Angebote der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft finden Sie am Ende dieser Broschüre.



Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche empfinden angesichts des Todes einer nahestehenden Person ebenso große Trauer wie Erwachsene. Sie erleben den Tod als schmerzhaft, aber sie trauern anders.

Kinder in den ersten fünf Lebensjahren

Für die meisten Kinder unter fünf ist der Tod nichts Endgültiges. Sie vergleichen ihn mit dem Schlaf, aus dem man wieder erwacht, oder mit einer Reise, von der man wieder zurückkehrt. Kinder glauben, dass der Tod allein schon durch Gedanken verursacht werden kann, haben magische Erklärungen dafür und können sich selbst schuldig für den Tod fühlen. Für Kinder in diesem Alter ist es wichtig, möglichst viel Zeit mit einer Bezugsperson zu verbringen, die ihnen Zuwendung und einen gewöhnlichen Tagesablauf ermöglicht. Die Erklärungen sollten möglichst krankheitsbezogen sein, um Selbstbeschuldigungen zu vermeiden. Ebenso sollte darauf hingewiesen werden, dass die Verstorbenen nicht zurückkehren werden. Man sollte den Kindern in diesem Lebensalter auch das Abschiednehmen ermöglichen bzw. sie dazu ermutigen und sie an Ritualen teilhaben lassen.

Sechstes bis achttes Lebensjahr

Eine realistische Vorstellung vom Tod entwickelt sich erst ab dem Schulalter. Trotzdem glauben Kinder in diesem Alter nicht, dass alle Menschen sterben müssen. Oft zeigen sie Wut gegenüber der/dem Verstorbenen oder den Angehörigen, weil sie den Tod nicht verhindern konnten. Auch Angst, dass weitere ihnen nahestehende Personen versterben könnten, kann auftreten. Depressive Symptome und körperliche Beschwerden können hinzukommen. >

Es ist wichtig, den Kindern klare Informationen zu geben, ihnen ein persönliches Abschiednehmen am Totenbett zu ermöglichen, sie dazu zu ermutigen und sie in die Beerdigungszeremonie mit einzubeziehen. Kinder in diesem Alter zeigen auch ein „sprunghaftes Trauerverhalten“, d. h. sie schlüpfen einerseits in die Trauer hinein, können sich aber ganz schnell wieder dem Alltag – dem Leben – zuwenden. Dafür ernten sie von Erwachsenen oftmals Unverständnis.

Achtes bis zwölftes Lebensjahr

Kinder erkennen in dieser Zeit, dass alle Menschen einmal sterben müssen, verstehen die Auswirkungen auf Beziehungen, gehen aber eher kopflastig mit dem Tod um und können sich wenig über ihre Gefühle bezüglich Tod und Sterben äußern. Oft sind sie interessiert an den biologischen Aspekten des Todes, aber auch an religiösen und kulturellen Traditionen, somit ist es wichtig, dass sie am Sterbebett sein dürfen, persönliches Abschiednehmen miterleben und die Beerdigung mitfeiern können.

Die Vorstellung vom Tod in der Pubertät

Die Suche nach der eigenen Identität ist unweigerlich mit der Frage nach dem Sinn des Lebens und des Todes verknüpft. Häufig lehnen Jugendliche Rituale und die Unterstützung von Erwachsenen ab, haben oft das Gefühl, nicht richtig verstanden zu werden. Starke, emotionale Reaktionen können vorkommen, die selbst von den Jugendlichen schwer auszudrücken sind. Es ist wichtig, Informationen an die Jugendlichen weiterzugeben, damit sie Gelegenheit haben, sich mit Gleichaltrigen austauschen zu können, und sich darüber hinaus trotzdem von Erwachsenen unterstützen lassen können.

Bücher zum Thema „Sterben und Trauern“

Für Erwachsene:

Ich begleite dich durch deine Trauer
Jorgos Canacakis
Kreuz Verlag, Stuttgart 2007

Den Tod erleben
Marie de Hennezel
Bastei Lübbe, Bergisch Gladbach 1998

Wege aus der Trauer
Monika Specht-Tomann, Doris Tropper
Kreuz Verlag, Stuttgart 2001

Zeugnisse Sterbender
Monika Renz
Junfermann Verlag, Paderborn 2005

Zeit der Trauer
Verena Kast
Kreuz Verlag, Stuttgart 2006

Dem Tod begegnen und Hoffnung finden
Die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbender
Christine Longaker
Vorwort von Sogyal Rinpoche
Piper, München 2001

Ente, Tod und Tulpe
Wolf Erlbruch
Verlag Antje Kunstmann, München 2007 (Erwachsene und Kinder)

Für Jugendliche:

Wir nehmen jetzt Abschied
Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod
Monika Specht-Tomann, Doris Tropper
Patmos Verlag, Düsseldorf 2000

Niemand stirbt für sich allein
Geschichten über Leben und Tod
Lutz van Dijk
Patmos Verlag, Düsseldorf 1997

Brüder Löwenherz
Astrid Lindgren

Für und mit Kindern:

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen
Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher
Daniela Tausch-Flammer, Lis Bickel
Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 1994

Tränen, die nach innen fließen
Mit Kindern dem Tod begegnen
Erlebnisberichte betroffener Kinder und Eltern
Regine Schindler (Hg.)
Edition Kemper im Verlag Ernst Kaufmann, Lahr 1993

Auf Wiedersehen, Papa
Alma Post
Patmos Verlag, Düsseldorf 2000

Abschied von Tante Sofia
Hildtraud Olbrich, Astrid Leson
Verlag Ernst Kaufmann, Lahr 1998

Leb wohl, lieber Dachs
Susan Varley
Anette Betz Verlag, Wien 1992

Angebote der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft für Trauernde

Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft hält für Menschen in Trauer folgende Hilfsangebote bereit:

- Einzelgespräche in der Trauer (die Kosten für bis zu drei Gespräche werden von der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft übernommen)
- Vom Trauern zum Leben – begleitete Gesprächsgruppe für Menschen in Trauer
- Angehörigencafé
- Gedenkgottesdienste für Angehörige

Weitere Informationen und Anmeldung im Hospizbüro:

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Heiliggeiststraße 16

6020 Innsbruck

Tel. 0512-7270-38

office@hospiz-tirol.at

www.hospiz-tirol.at

Spendenkonto: Tiroler Sparkasse, BLZ 20503, Kontonummer: 0000-140285

BIC: SPIHAT22; IBAN: AT66 20503 00000 140285

Wir danken dem Kantonsspital St. Gallen für die inhaltliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

