

Begleitung verwaister Eltern

Informationen für das mit-betroffene
Umfeld und Begleit-Personen





Liebe Begleit-Person

Eine dir nahestehende Person erlebt gerade einen unfassbaren Verlust: ihr bzw. sein Kind ist verstorben. Es ist wohl das Schlimmste, was einem widerfahren kann und macht uns alle betroffen. Man fühlt sich hilflos, man ist sprachlos.

Fragen und Gedanken, die dir vielleicht durch den Kopf gehen, können sein:

- Was sage ich am besten? Was ist richtig, was ist falsch? Ich sage besser nichts, ich habe Angst, etwas Falsches zu sagen!
- Ich fühle mich betäubt, überfordert und schockiert. Mir fehlen die Worte, ich bin sprachlos!
- Sie oder er will bestimmt Ruhe haben, ich melde mich am besten nicht, ich möchte nicht aufdringlich sein.
- Ich komme selber mit meinen Gefühlen nicht klar, ich will diesen Schmerz nicht auf sie übertragen.
- Sie oder er will bestimmt nicht schon wieder mit dem Thema konfrontiert werden, am besten ich tue so, als wäre nichts geschehen.

Um dich in der Begegnung mit den verwaisten Eltern zu unterstützen, diese Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit zu überbrücken, habe ich in dieser Broschüre hilfreiche Tipps und zu vermeidendes Verhalten zusammengesammelt. Es kann dir helfen, die Betroffenen auf ihrem Weg, den sie nun gehen müssen, zu begleiten und ihnen Stütze zu sein.



Hilfreich kann sein ...

Aus-Halten

Diese erdrückende Stille, diesen unerträglichen Schmerz, diese unfassbare Hilflosigkeit gemeinsam aus-halten kann Halt geben in dieser Zeit, in der sich die Betroffenen im freien Fall befinden. Und auch aushalten, wenn Betroffene auf eine Art und Weise reagieren, die du so vielleicht noch nicht kennst von ihnen, oder du dich dadurch verletzt fühlst. Betroffene sind mit Gefühlen konfrontiert, die sie in dieser Intensität wahrscheinlich noch nicht erlebt haben, zeigen Verhaltensweisen, die ihnen völlig fremd erscheinen, haben Gedanken, die sie erschrecken, fühlen sich womöglich komplett verrückt. Und ja, man wird durch diese Krisensituation aus der Bahn geworfen, wird "verrückt"! Durch den Schock und emotionalen Stress werden Hormone im Körper unkontrollierbar aktiviert und es ist unmöglich „normal“ zu agieren und reagieren. Doch all dies ist ganz normal in einer nicht normalen Situation. Diese Gefühle müssen Ausdruck finden, gefühlt werden dürfen, um so verstanden werden zu können und an Druck und Intensität zu verlieren.

Da-Sein

Ein nettes Wort, gesagt oder geschrieben oder eine persönliche, kleine Aufmerksamkeit können das Gefühl vermitteln, nicht ganz alleine zu sein. Doch oft fehlen einem die Worte oder es gibt nichts zu sagen. Auch das darfst du aus-sprechen bzw. ist es eine große Unterstützung gemeinsam mit den Betroffenen diese Schwere der Stille auszuhalten und zu er-tragen. Oft braucht es keine Worte, nur jemanden der da ist. Dies kann sehr hilfreich sein.

Hin-Hören

In den Gesprächen miteinander geht es nicht nur ums Zuhören, es geht ums Hin-hören, sich den Betroffenen zuwenden, hören, was sie erlebt haben, erleben und spüren. Vielleicht auch hören, was (noch) nicht ausgesprochen werden kann oder „darf“. Und auch geduldig sein, wenn manche Gedanken und Erlebnisse immer wieder erzählt werden. Dies ist oft der einzig hilfreiche Weg, um diese Erfahrung zu verarbeiten.



Nach-Fragen

Du sollst im Gespräch mit den Betroffenen nicht aus deinem eigenen Empfinden und Erleben schließen und interpretieren. Frag immer wieder nach, wie etwas gemeint war, ob du es richtig verstanden hast und ob deine Unterstützung hilfreich ist.

Hilfe sein

Das heißt, nicht nur Hilfe anbieten, sondern aktiv helfen. Betroffene haben nicht die Kraft um Hilfe zu bitten, meist nicht mal die Kraft, um auf Hilfsangebote zurückzugreifen. Sag oder schreib nicht nur, dass du für sie da bist, sondern sei da. Frag nach, wenn du nicht sicher bist, ob deine Hilfe unterstützend ist und nimm ein „Nein“ nicht persönlich.

Du kannst zB Arbeiten im Haushalt übernehmen, Erledigungen abnehmen, einkaufen gehen, dich um die Geschwisterkinder kümmern oder für die Betroffenen kochen oder einen Kuchen vorbei bringen, egal ob vor die Türe gestellt oder gemeinsam gegessen. Es wird viel zu sehr unterschätzt, wie viel Kraft und Energie der Körper und die Psyche in der Zeit der Trauer, mit der Trauer-Arbeit verbrauchen. Schon kleine Gesten können Fürsorge vermitteln, Stütze sein und Kraft geben.

Bitte vermeide das ...

Du darfst deine Trauer und Betroffenheit zeigen, doch erwarte nicht, von den Betroffenen getröstet zu werden. Sie sind es, die Trost und Stütze brauchen in dieser Zeit. Wende dich an jemand anderen, der dir Hilfe und Stütze sein kann.



Vermeide die Frage „Wie geht es dir?“, etwas besser wäre zB „Wie geht es dir **heute**?“



Gib keine Ratschläge, wie man sich zu verhalten hat. Ratschläge können sich anfühlen wie Schläge. Und erwarte kein „normales“ Verhalten in dieser nicht normalen Situation. Trauer ist etwas sehr Individuelles und Persönliches und es gibt kein richtiges oder falsches Trauern.



Vermeide Sätze wie „Ich versteh, wie du dich fühlst!“ wenn du nicht „dasselbe“ erlebt hast.



Frag nicht, ob es schon besser oder noch schlecht geht. Diese Fragen vermitteln das Gefühl, zu lange oder falsch zu trauern und machen den Betroffenen Druck.



Warum-Fragen zu Ablauf, Verlauf und durchgeführten Behandlungen – diese Fragen sind nicht hilfreich, außer sie werden von den Betroffenen aktiv angesprochen.



Vermeide Sätze wie „Ich würde das nicht schaffen!“
„Wie schaffst du das?“ – Die Betroffenen wissen es selbst nicht.



Vermeide es, die „vermeintliche“ Stärke der betroffenen Person zu loben bzw. zu bewundern. Sie empfinden sich in dieser Situation meist nicht stark, fühlen sich eher sehr schwach und verwundbar.



Sprich nichts an oder aus, womit du dann nicht umgehen kannst, wie zB: „Ich würde sterben wollen!“. Sei dir bewusst, dass diese Möglichkeit, dieser Gedanke auch in den Köpfen mancher Betroffener existiert! Meist bedarf es großer Kraft einen Tag nach dem anderen zu überleben, manchmal sogar eine Stunde nach der anderen.



Benutze keine Durchhalte- oder Motivationsfloskeln wie „Alles wird gut!“, „Du schaffst das!“, „Du bist noch jung, du kannst weitere Kinder haben!“, „Es war doch besser so! Sie ist jetzt erlöst!“. Die betroffenen Eltern fühlen sich in ihrem Schmerz über den massiven Verlust durch diese Aussagen weder gesehen noch verstanden. Diese Sätze beschwichtigen ein Gefühl, das wahrgenommen werden möchte.



Erwarte nicht, dass die betroffene Person wieder zurückkehrt zur Normalität – egal ob jetzt oder nach einer gewisse Zeit. Nach diesem großen Verlust gibt es für sie kein „normal“ mehr, ihr Leben ist zerrissen in davor und danach. Dieser Verlust ist nun ein Teil ihres Lebens, wird es immer sein. Es wird wieder leichter werden, doch dies brauch Zeit, Geduld und viel Achtsamkeit.



Vermeide es nicht, über das verstorbene Kind zu sprechen. Ja, es schmerzt und Gefühle kommen hoch, doch mit niemandem über sein Kind sprechen zu können macht Angst; Angst es so ganz zu verlieren und zu vergessen. Gemeinsames Erinnern kann Beweis sein für das Leben des Kindes und was es in seinem oder ihrem viel zu kurzen Leben alles erreicht und bewegt hat.



Wende dich nicht von den Betroffenen ab! Wenn du keine Worte hast, sag das, zeig es, umarme sie (wenn es passend ist!). Es braucht nicht immer große Worte oder Gesten, aber nichts verletzt mehr, als das Gefühl zu haben, gemieden zu werden.



Frag nicht bei Anderen nach dem Empfinden der betroffenen Personen. Melde dich direkt bei ihnen, wenn es dich wirklich interessiert.



Trauer-Arbeit ist intensive und anstrengende Arbeit! Setze Betroffene nicht unter Druck, etwas tun zu müssen. Häufig haben sie weder mentale noch körperliche Kraft dafür.



Sei geduldig und verständnisvoll, wenn sich betroffene Eltern zurückziehen oder abwenden. Oft ist es für sie eine sehr große Belastung, dass sich die Welt, die durch diesen massiven Verlust für sie stehen geblieben ist, um sie herum wieder ganz normal weiter dreht.



Appell der verwaisten Eltern

Dr. Erika Bodner, Psychologin und verwaiste Mutter
(in: Ich wollte doch dein Leben schützen! Erleben, Sinnsuche
und Trost nach dem Verlust eines Kindes, 2002)

Mitmenschen, nehmt uns trauernde Eltern an!
Geht behutsam mit uns um, denn wir sind schutzlos,
die Wunde ist noch offen und
weiteren Verletzungen preisgegeben.
Wir haben so wenig Kraft, um Widerstand zu leisten.

Gestattet uns unseren Weg, der lang sein kann.
Drängt uns nicht, so zu sein wie früher,
wir können es nicht sein!
Denkt daran, dass wir in Wandlung begriffen sind.
Lasst euch sagen, dass wir uns selbst fremd sind.
Habt Geduld!

Wir wissen, dass wir Bitteres in eure
Zufriedenheit streuen,
dass euer Lachen ersterben kann, wenn ihr
unser Erschrecken seht,
dass wir euch mit Leid konfrontieren,
das ihr vermeiden möchtet.

Wenn wir eure Kinder sehen, leiden wir.
Das „Nie mehr“ ist wie ein Schrei in uns,
der uns lähmt.

Wir müssen die Fragen nach dem Sinn
unseres Lebens stellen.

Wir haben die Sicherheit verloren, in der ihr noch lebt.

Ihr haltet uns entgegen: auch wir haben Kummer!
Doch wenn wir euch fragen,
ob ihr unser Schicksal tragen möchtet,
erschreckt ihr.

Aber verzeiht: unser Leid ist so übermächtig, dass
wir oft vergessen, dass es viele
Arten von Schmerz gibt.

Ihr wisst vielleicht nicht,
wie schwer wir unsere Gedanken sammeln können.
Unsere Kinder begleiten uns.

Vieles, was wir hören, müssen wir auf sie beziehen.
Ihr vergangenes Leben mit uns zwingt
uns zum Vergleich.

Wir hören euch zu, aber unsere
Gedanken schweifen ab.

Nehmt es an, wenn wir von unseren Kindern und
unserer Trauer zu sprechen beginnen,
wir tun nur das, was in uns drängt.

Wenn wir eure Abwehr sehen, fühlen wir uns
unverstanden und einsam.

Lasst unsere Kinder bedeutend werden vor euch!

Teilt mit uns den Glauben an sie!

Noch mehr als früher sind sie ein Teil von uns.

Wenn ihr unsere Kinder verletzt, verletzt ihr uns!

Mag sein, dass wir sie vollendeter machen, als sie
es waren,

aber ihnen Fehler zuzugestehen, schmerzt uns.

Zerstört nicht unser Bild!

Glaubt uns, wir brauchen es so.

Versucht, euch in uns einzufühlen.

Glaubt daran, dass unsere Belastbarkeit wächst.

Glaubt daran, dass wir eines Tages mit neuem
Selbstverständnis leben werden.

Euer Zutrauen stärkt uns auf diesem Weg.

Wenn wir es geschafft haben, unser
Schicksal anzunehmen,

werden wir euch freier begegnen,

jetzt aber zwingt uns nicht mit Wort und Blick,
unser Unglück zu leugnen.

Wir brauchen eure Annahme!

Vergesst nicht: Wir müssen so vieles
von Neuem lernen,

unsere Trauer hat unser Sehen und Fühlen verändert.

Bleibt an unserer Seite!

Lernt von uns für euer eigenes Leben!



Aus der Reihe

INNEN.LEBEN

Der Tod meines Kindes –
mögliche Auswirkungen auf die
psychische Gesundheit
und Wege, damit umzugehen.



zur Verfügung gestellt von:
MOKI OÖ Kinderpalliativteam



erstellt von:

Carmen Eckerstorfer, MA, MSc

TRAUER.STÜTZ.PUNKT
CARMEN ECKERSTORFER



April 2025