

Trauer & Trauma

Eine erste Orientierung durch den Schmerz



INNEN.LEBEN 1

Was bedeutet es, ein Kind zu verlieren?

Der Tod eines Kindes gehört zu den schwersten Schicksalsschlägen, die das Leben bereithalten kann. Es ist ein unvorstellbarer Einschnitt, der das Leben unwiderruflich verändert. Eltern, die ihr Kind verlieren, stehen vor einem überwältigenden Schmerz, der oft mit einem Gefühl von Ohnmacht und Orientierungslosigkeit einhergeht. Der Schmerz, die Leere und die Fragen, die zurückbleiben, sind unbeschreiblich.

In dieser Broschüre möchte ich dir als betroffene Mutter bzw. betroffenen Vater einen Raum der Unterstützung bieten, Verständnis schaffen und Wege aufzeigen, wie du deine Trauer aktiv bewältigen und mit einem möglichen Verlusttrauma umgehen kannst. Es gibt keinen „richtigen“ Weg zu trauern – nur deinen eigenen.

Wichtig anzumerken ist: Nicht jeder, der trauert, entwickelt ein Trauma. Dennoch gehen die beiden Erfahrungen oft Hand in Hand.

Trauer und Trauma bei verwaisten Eltern beschreiben die emotionalen, psychischen und körperlichen Reaktionen auf den Tod des Kindes. Diese Broschüre liefert eine Erklärung der beiden Begriffe und ihrer Auswirkungen.

Ein langer Weg

Trauer beschreibt den natürlichen Prozess der Verarbeitung eines Verlustes. Bei verwaisten Eltern kann dieser Prozess besonders intensiv und langwierig sein, da der Verlust eines Kindes als „unnatürlich“ empfunden wird. Der Weg der Trauer ist nicht linear, und er dauert oft ein Leben lang. Hilfreich ist, sich Zeit zu geben und Unterstützung zu suchen.

Traueraufgaben

Die Informationen in dieser Broschüre orientieren sich an den sogenannten Traueraufgaben nach William Worden, die helfen sollen, den Verlust nach und nach in das Leben zu integrieren. Dabei möchte ich dich ermutigen: Es gibt keinen „richtigen“ oder „falschen“ Weg zu trauern – nur deinen eigenen. Jeder trauert auf seine individuelle und einzigartige Weise. Was zählt ist, dass du deinen eigenen Weg findest – in deinem eigenen Tempo.

Die Traueraufgaben nach William Worden sind kein festes Schema, sondern Orientierungshilfen, die helfen können Trauer zu verstehen und bewusst zu verarbeiten. Diese Aufgaben verdeutlichen, dass Trauer kein passiver Prozess ist, sondern aktive Schritte erfordert. Trauernde Eltern stehen vor vier zentralen Aufgaben, die ihnen helfen können, den Verlust zu verarbeiten.

Was sind Traueraufgaben?

1. Die Realität des Verlustes akzeptieren.

Der erste Schritt ist oft der schwerste: zu akzeptieren, dass dein Kind nicht mehr da ist.

Was bedeutet das?

Es geht darum, dir bewusst zu machen, dass dein Kind nicht zurückkehren wird. Das klingt schmerhaft, aber diese Akzeptanz ist notwendig, um weiterzugehen. Dies bedeutet auch, den Schock und die Verleugnung zu durchbrechen, die oft in der ersten Zeit nach dem Verlust auftreten.

2. Den Schmerz des Verlustes durchleben.

Die Trauer verlangt, den Schmerz zu spüren und zu verarbeiten.

Was bedeutet das?

Es ist wichtig, dich nicht von deinen Gefühlen abzuschneiden, auch wenn sie überwältigend sein können. Der Schmerz will Raum bekommen, um verarbeitet zu werden. Verdrängte Emotionen können langfristig zu inneren Blockaden führen.

3. Sich an eine Welt ohne dein Kind anpassen.

Nach diesem Verlust verändert sich deine gesamte Lebenswelt – und auch deine eigene Identität.

Was bedeutet das?

Du musst lernen, dich in einer Welt zurechtzufinden, in der dein Kind fehlt. Beziehungen, Routinen und Lebensziele müssen neu definiert werden. Dabei kann auch dein Rollenverständnis als Mutter oder Vater hinterfragt werden. Es ist wichtig, eine neue Identität als trauernde Eltern zu finden und langsam wieder in deinen Alltag zurückzufinden.

4. Deinem verstorbenen Kind einen neuen Platz im Leben geben.

Das Ziel ist nicht, dein Kind „loszulassen“, sondern eine veränderte, liebevolle Beziehung aufzubauen.

Was bedeutet das?

Du kannst dein Kind weiterhin in deinem Herzen tragen und Wege finden, wie es Teil deines Lebens bleibt. Diese Bindung neu zu gestalten, ermöglicht es dir, den Verlust zu integrieren und nach vorne zu schauen. Dies bedeutet nicht, loszulassen, sondern die Liebe zu bewahren und gleichzeitig Raum für ein neues Leben zu schaffen.

Ein Licht in der Dunkelheit

Trauer mag unendlich erscheinen,
doch sie verändert sich im Laufe der Zeit.
Du lernst nicht, den Verlust zu „überwinden“,
sondern damit zu leben.

Die Liebe zu deinem Kind
bleibt für immer in deinem Herzen –
und sie kann dich auf deinem Weg leiten.



Wenn Verlust traumatisch wird

Der Tod deines Kindes ist nicht nur eine emotionale Erschütterung, sondern kann auch psychisch als Trauma verarbeitet werden – besonders, wenn dieser Verlust plötzlich, gewaltsam oder unter extrem belastenden Umständen geschieht. Dieser Verlust wird oft als eine der schmerhaftesten Erfahrungen angesehen, die ein Mensch durchleben kann. Trauer und Trauma gehen dabei häufig Hand in Hand und verstärken sich gegenseitig.

Ein Psychotrauma entsteht, wenn ein Ereignis so überwältigend ist, dass es Körper und Geist überfordert und somit nicht vollständig verarbeitet werden kann. Der Verlust eines Kindes löst oft Gefühle wie Schock, Taubheit und Hilflosigkeit aus und kann das Sicherheitsgefühl und die Stabilität der Betroffenen nachhaltig beeinträchtigen. In solchen Fällen kann sich die Trauer mit Symptomen eines Traumas vermischen. Es ist wichtig, sowohl das Verlusttrauma als auch die Trauer zu bearbeiten, da sie sich gegenseitig beeinflussen können. Trauernde können lernen, beides nebeneinander zuzulassen: den Schmerz des Traumas und die Sehnsucht nach dem Kind.

Merkmale eines Traumas

Schock und Ungläubigkeit

zB Schwierigkeiten, die Realität und den Verlust zu akzeptieren; Gefühl, die Welt ist plötzlich aus den Fugen geraten

Flashbacks oder intrusive Gedanken

zB ungewollte Erinnerung an das Ereignis, das zum Verlust geführt hat (zB Unfall, Krankheit)

Körperliche Symptome

zB Schlafstörungen, Albträume, Herzrasen, Appetitlosigkeit, chronische Schmerzen

Dissoziation

zB Gefühl „abgetrennt“ von der Realität zu sein, um den Schmerz zu bewältigen; emotionale Taubheit, Abspaltung

Verhaltensweisen

zB extreme Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten

Ein Psychotrauma kann zu langfristigen psychischen Belastungen wie zB einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) führen.

Auswirkungen von Trauer & Trauma

Beziehungen

Der Verlust eines Kindes kann die Partnerschaft belasten, da Eltern oft unterschiedlich trauern. Auch die Beziehung zu Angehörigen und Freunden kann durch diese Erfahrung bzw. Krisensituation stark belastet sein, da häufig große Unsicherheiten im Umgang mit verwaisten Eltern besteht.

Psychisch

zB Schuldgefühle, Depression, Angststörungen, Rückzug aus sozialen Beziehungen

Langfristig

Manche Eltern entwickeln durch den Verlust Resilienz, andere können in ihrer Trauer gefangen bleiben (= anhaltende Trauerstörung).

Ein Psychotrauma ist eine natürliche Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis.
Es ist kein Zeichen von Schwäche!

Zusammenfassend sind Trauer und Trauma bei verwaisten Eltern tiefgreifende und oft lebensverändernde Erfahrungen, die Verständnis, Mitgefühl und professionelle Unterstützung erfordern.

Dies kann überwältigend sein!

Du musst diesen Weg jedoch nicht alleine gehen. Mit der richtigen Unterstützung, Geduld und Selbstmitgefühl kannst du lernen, mit dem Schmerz zu leben und neue Hoffnung zu schöpfen. Selbstfürsorge bedeutet nicht, den Verlust zu vergessen, sondern neue Kraft zu schöpfen, um den Alltag bewältigen zu können.

Dein Kind bleibt unvergessen,
und deine Trauer ist ein Ausdruck
deiner unendlichen Liebe.

Es gibt viele Möglichkeiten, Unterstützung für dich zu finden. Der erste Schritt ist, Hilfe anzunehmen, denn niemand sollte den Weg der Trauer allein gehen müssen. Es gibt Menschen und Organisationen, die dich auf deinem Weg unterstützen können.

"Das Leben wird nie wieder
so sein wie vorher.
Aber es kann eines Tages wieder
* _____ sein."



* Der Satz endet bewusst offen.

Denn niemand kann dir sagen, wie sich dein Leben nach dem Verlust deines Kindes wieder anfühlen "sollte". Vielleicht wird es eines Tages wieder leichter, heller, lebenswerter oder bunter – vielleicht auch etwas ganz anderes.

Dieser Raum gehört dir. Er darf sich mit deinen eigenen Hoffnungen, deiner Sehnsucht und deiner ganz persönlichen Erfahrung füllen – wenn die Zeit dafür reif ist.

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