

Trauer & Trauma

Trauerprozesse verstehen



Ein Verlust, den niemand begreifen kann

Der Verlust eines Kindes ist eine der tiefgreifendsten und schmerzhaftesten Erfahrungen, die ein Mensch durchleben kann. Es ist ein Schmerz, der unvorstellbar ist und das Leben der betroffenen Eltern für immer verändert.

In dieser Zeit der Trauer stehst du vor der Herausforderung, deine Gefühle zu verarbeiten und einen Weg zu finden, mit diesem unermesslichen Verlust umzugehen. Der Tod deines Kindes bringt nicht nur den Verlust eines geliebten Menschen mit sich, es werden auch die Hoffnungen, Träume und Zukunftsplänen, die du für dein Kind hattest, zerschlagen.

Eltern, die ein Kind verloren haben, erleben oft eine Vielzahl von Emotionen, von tiefer Traurigkeit und Verzweiflung bis hin zu Wut und Schuldgefühlen. Diese Gefühle können überwältigend sein und es kann schwierig sein, einen Weg zurück ins Leben zu finden. In dieser Broschüre möchte ich die verschiedenen Facetten dieses Verlustes beleuchten und Raum für die Trauer schaffen, die oft in unserer Gesellschaft nicht ausreichend gewürdigt wird. Es ist wichtig, über diesen Schmerz zu sprechen und zu erkennen, dass es keinen „richtigen“ Weg gibt, um zu trauern – jeder Mensch geht mit diesem Verlust anders um.

Ist das normal?

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen. Sie ist ein komplexes emotionales Erlebnis, das sowohl psychische als auch physische Aspekte umfasst. Trauer kann sich daher in verschiedenen Formen zeigen und ist ein individueller Prozess, der von Person zu Person unterschiedlich verläuft.

Symptome

Emotionale Symptome

Verwaiste Eltern können intensive Traurigkeit, Wut, Schuldgefühle oder sogar Erleichterung empfinden. Diese Emotionen können in Wellen kommen und sich im Laufe der Zeit verändern.

Physische Symptome

Häufig berichten sie von Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder -steigerung, Müdigkeit und allgemeinem Unwohlsein. Stress kann auch zu körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Magenproblemen führen.

Kognitive Symptome

Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen, sind häufig. Gedanken an das verstorbene Kind können ständig präsent sein.

Reaktionen und Verhaltensweisen

Trauerreaktionen

Verwaiste Eltern können in der Öffentlichkeit weinen oder sich zurückziehen. Sie könnten auch Phasen der Leugnung durchleben, in denen sie Schwierigkeiten haben, den Verlust zu akzeptieren.

Veränderungen im sozialen Verhalten

Manche Eltern ziehen sich von Freunden und Familie zurück, während andere verstärkt soziale Kontakte suchen, um Unterstützung zu finden.

Verhaltensänderungen

Es kann zu einem Anstieg von Risikoverhalten kommen, wie zB übermäßigem Alkohol- oder Drogenkonsum, als Versuch, mit dem Schmerz umzugehen.

Rastlosigkeit und Überaktivität

Manche Eltern reagieren mit einem starken Drang zur Ablenkung, exzessiver Arbeit, sportlicher Aktivität oder intensiver sozialer Verpflichtung.

Impulsives oder riskantes Verhalten

In manchen Fällen führt Trauer zu riskanten oder selbstschädigenden Verhaltensweisen. Dies kann Ausdruck von innerer Verzweiflung oder dem Versuch sein, den Schmerz zu betäuben.

Geistige oder spirituelle Sinnsuche

Viele Trauernde stellen tiefgehende Fragen über das Leben, den Tod und den Sinn des Daseins. Manche finden Trost in ihrer religiösen oder spirituellen Praxis, während andere den Glauben infrage stellen. Philosophische oder spirituelle Beschäftigung mit dem Verlust kann eine Form der Verarbeitung sein.

Beschäftigung und Erinnerung

Manche Eltern empfinden es als tröstlich, Fotos anzusehen, Briefe zu lesen oder persönliche Gegenstände des verstorbenen Kindes aufzubewahren. Andere vermeiden jegliche Erinnerungen, da sie den Schmerz verstärken. Rituale wie das Anzünden einer Kerze oder der Besuch des Grabes können helfen, eine Verbindung zu bewahren.

Veränderung der Lebensziele

Der Verlust kann dazu führen, dass Eltern ihre Prioritäten überdenken und möglicherweise neue Lebensziele oder -wege suchen.

Trauer äußert sich in verschiedenen Reaktionen und Verhaltensweisen – manche helfen bei der Bewältigung, andere können langfristig belastend sein. Wichtig ist es, dir selbst Zeit zu geben und auf deine eigenen Bedürfnisse zu achten, ohne dich von äußeren Erwartungen beeinflussen zu lassen.

Trauern nach einem Modell?

Trauer ist ein individueller Prozess, der nicht starr in Phasen oder Aufgaben eingeteilt werden kann oder soll. Trauermodelle können jedoch wertvolle Perspektiven auf den Trauerprozess bieten und dir helfen, deine eigenen Erfahrungen besser zu verstehen und zu verarbeiten.

Trauerkaleidoskop

Das Trauerkaleidoskop von Chris Paul ist ein Modell, das die Komplexität von Trauer verdeutlicht. Es beschreibt Trauer als ein dynamisches und vielschichtiges Erlebnis, das sich in verschiedenen Facetten zeigt. Ähnlich wie bei einem Kaleidoskop, wo sich die Muster ständig verändern, variiert auch deine Trauer in ihren Ausdrucksformen und Intensitäten. Chris Paul betont, dass Trauer individuell erlebt wird und dass es wichtig ist, die unterschiedlichen Emotionen und Erfahrungen zuzulassen und zu akzeptieren.

LAVIA Lebensweg- und Trauermodell

Das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell von Mechthild Schroeter-Rupieper besteht aus drei Ebenen: einer Landschaft, einem Labyrinth und sechs Farben, die den Traueraufgaben zugeordnet sind (Funktionieren, Begreifen, Akzeptieren, Fühlen, Veränderung, Beziehungsort). Das Labyrinth verdeutlicht den oft verwirrenden und nicht-linearen Verlauf des Trauerprozesses. Es ermöglicht dir, dich in den verschiedenen Aufgaben zu orientieren und zu erkennen, dass du diese immer wieder durchlaufen musst. Anstatt einen geradlinigen Weg zu verfolgen, zeigt das Modell, dass die Trauer viele Wendungen und Wiederholungen beinhaltet. Die Symbole und Zeichen entlang des Weges verdeutlichen, dass jede Aufgabe immer wieder neu und anders erlebt wird. Manchmal fühlst du dich dem Ziel nahe, während du im nächsten Moment wieder weit entfernt scheinst.



und dann ... ?

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen, kann jedoch langfristige Auswirkungen auf das emotionale und körperliche Wohlbefinden haben. Zu den möglichen langfristigen Folgen gehören anhaltende Traurigkeit, soziale Isolation, Schlafstörungen, Konzentrations-schwierigkeiten und ein allgemeines Gefühl der Leere. Diese Symptome können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen und die Lebensqualität mindern. Wenn die Trauer über einen längeren Zeitraum anhält, intensiver wird oder auch das Leben der betroffenen Person stark beeinträchtigt, können spezifische Diagnosen in Betracht gezogen werden (verlängerte Trauerstörung). Die komplizierte Trauer hingegen bezieht sich auf eine Form der Trauer, die durch intensive und anhaltende Trauerreaktionen gekennzeichnet ist, die nicht in den normalen Trauerprozess integriert werden können. Betroffene erleben oft Schwierigkeiten, den Verlust zu akzeptieren, und haben möglicherweise das Gefühl, dass sie nicht in der Lage sind, weiterzuleben oder Freude zu empfinden.

Es ist wichtig, in solchen Fällen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die Trauer zu verarbeiten und die Lebensqualität wiederherzustellen.

Will ich das, schaff ich das?

In dieser schweren Zeit ist es vollkommen verständlich, dass du dich unsicher fühlst, ob und wann du wieder zur Arbeit zurückkehren möchtest. Jeder Mensch verarbeitet Trauer auf seine eigene Weise, und es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ in diesem Prozess. Es ist wichtig, auf dein Gefühl zu hören. Wenn du das Bedürfnis hast, dir Zeit zu nehmen, um zu trauern und der Trauerarbeit bewusst Zeit zu geben, dann ist das vollkommen in Ordnung. Deine mentale und emotionale Gesundheit hat oberste Priorität.

Manche möchten vielleicht sofort wieder in den gewohnten Alltag zurückkehren, während andere sich schwer tun, sich zu konzentrieren oder den Gedanken an die Arbeit zuzulassen. Beide Ansätze sind legitim.

In Österreich gibt es noch keine spezifische gesetzliche Regelung, die für verwaiste Eltern eine einheitliche Vorgehensweise bezüglich **Arbeitsunfähigkeit** festlegt. Die Entscheidung, ob und wann Eltern wieder arbeiten gehen können, liegt oft im Ermessen der behandelnden Ärzte und hängt von der individuellen Situation der betroffenen Eltern ab.

Sprich mit deinem Arzt über deine Situation. Er oder sie kann dir helfen, die richtige Entscheidung zu treffen und gegebenenfalls eine **Arbeitsunfähigkeitsmeldung** ausstellen, die auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

Es ist wichtig, dass du dich bereit fühlst, bevor du wieder in den Arbeitsalltag einsteigst. Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden stehen an erster Stelle. Sei sanft zu dir selbst und erlaube dir, in deinem eigenen Tempo zu heilen.



„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