

# Trauer & Trauma

Auswirkungen eines traumatischen Verlustes



# Eine natürliche Antwort

Der Verlust eines Kindes ist ein unvorstellbarer Schmerz, der das Leben der betroffenen Eltern auf fundamentale Weise verändert.

Der Tod deines Kindes ist nicht nur ein tiefgreifendes emotionales Trauma, sondern kann auch eine Vielzahl von psychischen und physischen Auswirkungen haben. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Reaktionen auf diesen Verlust, einschließlich posttraumatischer Stresssymptome, eine übliche und natürliche Antwort auf eine derart belastende Erfahrung sind.

In dieser Broschüre möchte ich die Auswirkungen dieses traumatischen Erlebnisses auf verwaiste Eltern thematisieren und die diagnostischen Kategorien vorstellen, die in diesem Kontext von Bedeutung sein können.



# Extreme Belastungssituation

Posttraumatischer Stress ist keine gestörte Reaktion, sondern vielmehr ein Zeichen dafür, dass die betroffene Person mit einer extremen emotionalen Belastung konfrontiert ist. Diese Reaktionen können sich in verschiedenen Formen äußern und die Lebensqualität sowie die alltäglichen Funktionen erheblich beeinträchtigen. Es ist entscheidend, die Art und Weise zu betrachten, wie diese Belastungen das tägliche Leben beeinflussen, um zu erkennen, ob es sich möglicherweise um eine verlängerte Reaktion handelt, die als diagnostizierbare Traumafolgestörung eingeordnet werden kann.



# Kurzfristige, normale Reaktionen

Der Verlust eines Kindes ist eine der schwersten Erfahrungen, die Eltern durchleben können. Es stellt eine völlig unvorbereitete und tiefgreifende Krise dar, die sowohl körperlich als auch seelisch massive Reaktionen hervorruft. In dieser extremen Situation sind die ersten Reaktionen der Eltern auf den Verlust eine normale Antwort auf eine nicht normale Situation. Es handelt sich um eine akute traumatische Erfahrung, die tief in den Körper und Geist eingreift.

In den ersten Tagen und Wochen nach dem Tod eines Kindes können Eltern mit intensiven und teils überwältigenden Gefühlen und körperlichen Symptomen konfrontiert sein. Diese Reaktionen sind keine Anzeichen von Schwäche oder „abnormem Verhalten“, sondern vielmehr die natürliche, menschliche Reaktion auf einen unvorstellbaren Verlust.

# Wenn der Körper spricht...

Die körperlichen Symptome nach einem so dramatischen Verlust sind oft sehr ausgeprägt. Dazu gehören:

## Erhöhte Anspannung und Stress

Viele Eltern berichten von einem Gefühl der ständigen inneren Unruhe. Der Körper ist in einem Zustand der Alarmbereitschaft, der durch den Schock und das emotionale Trauma ausgelöst wird.

## Schlafstörungen

Sowohl das Ein- als auch das Durchschlafen kann massiv beeinträchtigt sein. Eltern wachen häufig mit Albträumen oder Ängsten auf und können oft keine Erholung im Schlaf finden.

## Appetitverlust oder -steigerung

Einige Eltern verlieren den Appetit und können kaum etwas essen, während andere durch emotionalen Stress vermehrt essen.

## Körperliche Schmerzen

Der Schmerz kann sich körperlich manifestieren, etwa durch Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder allgemeine Schmerzen ohne medizinische Ursache. Dieser Zustand, der oft als „somatisierte Trauer“ bezeichnet wird, ist eine übliche Reaktion auf intensiven emotionalen Stress.

## Ermüdung und Schwäche

Der intensive emotionale Schmerz kann zu einer extremen Erschöpfung führen, selbst bei geringem körperlichen Aufwand.



## *... und die Psyche rebelliert*

Neben den körperlichen Symptomen erleben Eltern eine Vielzahl an psychischen Reaktionen, die im Kontext der Trauer ganz natürlich sind:

### **Schock und Unglaube**

In den ersten Tagen nach dem Tod des Kindes erleben viele Eltern ein Gefühl des Unglaubens. Sie können die Realität des Verlustes nicht fassen, es fällt ihnen schwer, die Situation zu akzeptieren. Diese Verleugnung dient als Schutzmechanismus des Geistes, um den unerträglichen Schmerz nicht sofort ertragen zu müssen.

### **Intensive Trauer und Verzweiflung**

Tiefe Traurigkeit, Weinen und das Gefühl, in einem Meer von Verzweiflung und Leere zu versinken, sind völlig normale Reaktionen. Es kann auch zu plötzlichen Wellen von Trauer kommen, die oft aus dem Nichts kommen und von starker Hilflosigkeit begleitet sind.

## Angst und Panik

In der Anfangsphase kann auch Angst vor der eigenen Zukunft oder vor weiteren Verlusten aufkommen. Einige Eltern haben panische Ängste, dass ihnen noch mehr geliebte Menschen genommen werden könnten.

## Schuldgefühle und Selbstvorwürfe

Viele Eltern kämpfen mit Schuldgefühlen und fragen sich, ob sie etwas hätten tun können, um das Leben ihres Kindes zu retten. Dieser Selbstvorwurf ist eine typische psychische Reaktion auf einen Verlust, da Eltern in ihrer Trauer oft die Kontrolle über den Tod ihres Kindes in Frage stellen.

## Kognitive Dissonanz und Orientierungslosigkeit

Es fällt den Eltern schwer, die gewohnte Welt nach dem Tod ihres Kindes zu begreifen. Sie fühlen sich desorientiert, als ob die Welt um sie herum nicht mehr denselben Sinn ergibt wie vor dem Verlust.

Diese physischen und psychischen Reaktionen sind keine Anzeichen von „abnormalem“ Verhalten, sondern eine völlig normale Reaktion auf eine nicht normale Situation.

Der Verlust deines Kindes stellt eine existenzielle Krise dar, die den natürlichen Verlauf der Trauer oft übersteigt. Dein Körper und dein Geist reagieren in einer Art und Weise, die darauf abzielen, das unerträgliche Trauma zu verarbeiten. Diese Akutreaktionen können von dir als überwältigend erlebt werden und sind doch Teil des normalen Trauerprozesses. Wichtig ist, dass du in dieser Phase Verständnis und Mitgefühl für dich selbst aufbringst und weißt, dass es in Ordnung ist, solche intensiven Reaktionen zu haben.

*Eine normale Reaktion  
auf eine  
nicht normale Situation.*

## Und wie geht es weiter?

Während die kurzfristigen Reaktionen eine normale Antwort auf das unvorstellbare Trauma sind, kann der Verlauf der Trauer in den folgenden Monaten und Jahren ganz unterschiedliche Formen annehmen. Manche Eltern finden Wege, mit der Trauer zu leben und den Verlust zu integrieren, andere hingegen erleben, wie sich die akuten Reaktionen in tiefere, langfristige psychische und körperliche Belastungen verwandeln. Diese können zu langfristigen Auswirkungen und Diagnosen führen, die eine intensivere therapeutische Begleitung erfordern.

Zu diesen langfristigen Auswirkungen gehören beispielsweise Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Prolongierte Trauerstörung, oder auch Depression. Diese sind nicht einfach eine Verlängerung der ersten Reaktionen, sondern eine ernsthafte Beeinträchtigung des täglichen Lebens, die ohne Unterstützung nur schwer überwunden werden kann. In der nächsten Phase des Trauerprozesses ist es entscheidend, dass verwaiste Eltern die Möglichkeit haben, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um zu verhindern, dass die kurzfristigen Reaktionen in eine chronische Belastung münden.

# Wenn es langfristig zur Belastung wird

Verwaiste Eltern durchleben oft eine Vielzahl intensiver und widersprüchlicher Emotionen – von tiefer Trauer über Wut und Schuld bis hin zu Gefühlen der Leere und Orientierungslosigkeit. Diese Emotionen sind normal, doch die Dauer und Intensität der Reaktionen können variieren. Während einige Eltern die Trauer innerhalb eines „akuten“ Zeitraums von Monaten verarbeiten können, kann die Trauer bei anderen in eine chronische Belastung übergehen und sich zu einer psychischen Störung entwickeln. Sollte dies der Fall sein, ist es notwendig, professionelle Betreuung für Diagnostik und Therapie in Anspruch zu nehmen.

## Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Der Verlust eines Kindes kann bei Eltern eine PTBS hervorrufen, die durch anhaltende, belastende Erinnerungen an den Tod sowie intensive Angst- oder Vermeidungsreaktionen gekennzeichnet ist. Flashbacks, Albträume und das ständige Wiedererleben des Traumas sind häufige Symptome.

## **Trauerstörung (prolongierte Trauerstörung)**

Wenn die Trauer über einen längeren Zeitraum hinweg intensiv bleibt und das alltägliche Leben stark beeinträchtigt, kann dies als prolongierte Trauerstörung diagnostiziert werden. Hier sind Symptome wie ständige Sehnsucht nach dem verstorbenen Kind, das Gefühl der Unfähigkeit, die Realität zu akzeptieren, und eine Störung der Lebensgestaltung typisch.

## **Depression**

Eine tiefe Traurigkeit, die über die normalen Reaktionen hinausgeht, kann zu einer Depression führen. Verwaiste Eltern erleben häufig Symptome wie Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Schuldgefühle und das Gefühl der Hoffnungslosigkeit. In schweren Fällen kann eine klinische Depression entstehen, die professionellen Beistand erfordert.

## **Angststörung**

Die Angst vor dem Verlust weiterer nahestehender Menschen oder das Gefühl der Unkontrollierbarkeit des Lebens kann bei vielen verwaisten Eltern zu einer Angststörung führen. Diese kann sich in Form von Panikattacken, ständiger Besorgnis oder sogar spezifischen Phobien manifestieren.

## Anpassungsstörung

Diese Störung tritt auf, wenn jemand Schwierigkeiten hat, sich an eine signifikante Veränderung oder einen Verlust anzupassen. Verwaiste Eltern könnten mit einer Vielzahl von emotionalen und verhaltensbezogenen Symptomen kämpfen, die durch den Verlust ihres Kindes ausgelöst werden. Dazu gehören Angst, Traurigkeit und Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen.

## Somatisierung

Der psychische Schmerz kann sich auf körperliche Weise manifestieren, sodass Eltern unter chronischen Schmerzen, Magen-Darm-Problemen oder anderen körperlichen Symptomen leiden können, die keinen klaren medizinischen Ursprung haben. Diese somatischen Beschwerden sind oft die Folge von ungelöster Trauer oder psychischen Belastungen.

## Schuldgefühle und Selbstvorwürfe

Viele verwaiste Eltern kämpfen mit der Frage, ob sie etwas hätten tun können, um den Tod ihres Kindes zu verhindern. Dieses tief empfundene Schuldgefühl kann das Trauererlebnis erheblich verstärken und zu einer verzögerten Heilung führen.

# *Trauer braucht Raum und Unterstützung*

Die Auswirkungen des Verlustes eines Kindes sind individuell und vielschichtig. Es gibt keine richtige oder falsche Art zu trauern. Einige Eltern finden Trost in der Erinnerung und der Zeit, andere brauchen professionelle Hilfe, um den Weg zurück ins Leben zu finden. Ein tiefes Verständnis für diese traumatischen Erfahrungen und deren psychische Folgen ist entscheidend, um betroffenen Eltern den nötigen Raum und die Unterstützung zu bieten.

Es ist wichtig zu betonen, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Trauer reagiert und dass es Unterstützung gibt, um mit diesen Herausforderungen umzugehen. Gespräche mit Fachleuten oder Selbsthilfegruppen können hilfreich sein.

„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