

Trauer & Trauma

Umgang mit den Auswirkungen des Verlustes



Mit dem Unfassbaren leben

Der Verlust deines Kindes ist eine existenzielle Erschütterung, die dein ganzes Leben in Frage stellen kann. Es gibt keinen „Weg zurück“ ins alte Leben – aber es kann gelingen, mit der Zeit einen neuen, tragfähigen Umgang mit den tiefgreifenden seelischen und emotionalen Folgen dieses Verlusttraumas zu entwickeln – auch wenn dieser Weg oft lang, herausfordernd und ganz individuell ist. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ in der Trauer, denn jede Familie, jede einzelne Person erlebt und verarbeitet diesen Schmerz auf ihre eigene Weise.

In dieser Broschüre möchte ich dir unterschiedliche Strategien und Ansätze vorstellen, die dir als verwaistes Elternteil helfen können, mit den Auswirkungen des Verlustes umzugehen. Nimm dir heraus, was sich für dich gut und hilfreich anfühlt. Und spür auch hin, ob der richtige Zeitpunkt dafür ist. Nicht jeder Tag ist gleich – an einem Tag hast du ausreichend Energie dafür, an einem anderen Tag fehlt dir womöglich die Kraft dazu. Und das ist okay.

Geh DEINEN Weg in DEINEM Tempo –

Schritt für Schritt, Tag für Tag.

Was kann mir helfen?

Akzeptanz der eigenen Trauer – ich darf so sein

Trauer ist ein natürlicher und notwendiger Prozess, der sich nicht erzwingen lässt. Du darfst dir bewusst machen, dass es keine feste Zeitlinie für deine Trauer gibt. Es ist in Ordnung, dich schlecht zu fühlen, zu weinen und dich von der Welt zurückzuziehen, wenn dir das nötig erscheint. Akzeptanz bedeutet, dass du dir erlaubst, in diesem Zustand zu sein, ohne dich für deine eigenen Gefühle zu verurteilen.

Kreative Ausdrucksformen – das Unsagbare gestalten

Nicht alles lässt sich in Worte fassen. Kreativität kann dir helfen, Schmerz und Liebe sichtbar zu machen. Konkrete Anregungen können sein:

- malen, zeichnen oder gestalten, zB ein Bild für dein Kind, ein Erinnerungsobjekt oder ein Mandala
- Musik hören oder selbst musizieren – Musik kann Gefühle ausdrücken, wo Worte fehlen
- Bewegung als Ausdruck: Tanzen, Yoga, achtsames Gehen – auch der Körper trauert
- biografisches Schreiben: Geschichten, Gedichte oder Briefe, um deine Erlebnisse zu verarbeiten

Unterstützung suchen – nicht allein durch den Schmerz

Ein Schlüssel zur Bewältigung deiner Trauer ist die Unterstützung durch andere, denn Trauer braucht Resonanz. Du solltest dich nicht isolieren, sondern dich Freunden, Familie oder Selbsthilfegruppen anvertrauen. Der Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann sehr heilend wirken, da diese Menschen oft ein tieferes Verständnis für deinen Schmerz und die Herausforderung deiner Trauer haben. Der Austausch kann entlasten und dir neue Perspektiven eröffnen.

- **Selbsthilfegruppen:** Hier kannst du auf Gleichgesinnte treffen, die dieselben Gefühle und Erfahrungen teilen. Der Austausch in solchen Gruppen kann das Gefühl der Einsamkeit verringern und helfen, den Schmerz zu verarbeiten.
- **professionelle Hilfe:** Ein erfahrener Therapeut, Psychologe oder Trauerbegleiter kann dir dabei helfen, die emotionale Belastung zu bewältigen und Strategien zur Heilung zu entwickeln. Besonders bei schwerer Trauer oder einer möglichen Diagnose wie PTBS oder Depressionen ist professionelle Unterstützung wichtig.

Selbstfürsorge – achtsam mit dir umgehen

Trauer braucht Kraft. Oft überfordern sich verwaiste Eltern mit Erwartungen an sich selbst („Ich muss stark sein!“). Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern überlebenswichtig. Es kann hilfreich sein, dir bewusst Zeit für dich selbst zu nehmen, um in einem sicheren Rahmen mit deiner Trauer umzugehen. Konkrete Hilfen können sein:

- kleine, regelmäßige Ruheinseln im Alltag schaffen: eine Tasse Tee in Stille, ein Spaziergang, bewusstes Atmen
- auf Schlaf, Ernährung und Bewegung achten – nicht perfekt, aber so gut es geht
- dir erlauben, Hilfe anzunehmen – von Freunden, Familie, Nachbarn oder professionellen Begleitern
- dir Zeit nehmen für Dinge, die gut tun, ohne schlechtes Gewissen – auch wenn es nur kurze Momente sind
- ruhige Momenten der Reflexion oder auch Meditation

Gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln – was tut dir gut

Auch wenn die Trauer überwältigend sein kann, ist es wichtig, gesunde Wege zu finden, mit dem Schmerz umzugehen, anstatt dich in destruktiven Verhaltensweisen zu verlieren. Hier einige mögliche Strategien:

- Bewegung und Sport: Körperliche Aktivitäten wie Spazierengehen, Laufen oder Yoga können helfen, deinen Geist zu beruhigen und deinen Körper von der emotionalen Anspannung zu befreien.
- Achtsamkeit und Meditation: Achtsamkeitstraining oder Meditation können dir helfen, deinen Geist zu fokussieren und die intensive Trauer mit mehr Gelassenheit zu erleben.
- führen eines Tagebuchs: Das Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen kann eine befreiende Wirkung haben und als Ventil für deine emotionale Last dienen.



Rituale und Gedenken – deinem Kind eine Platz im Leben bewahren

Viele Eltern möchten die Erinnerung an ihr Kind bewahren. Das Schaffen von Ritualen oder Erinnerungsstücken kann ein heilender Schritt im Trauerprozess sein. Rituale geben Struktur, Halt und Ausdrucksmöglichkeiten für Gefühle, die oft schwer in Worte zu fassen sind. Mögliche Impulse für Rituale:

- ein Gedenkplatz zuhause mit Fotos, Kerzen, kleinen Erinnerungsstücken
- gemeinsames Gestalten eines Erinnerungsalbums oder einer Erinnerungskiste
- einen Brief an dein verstorbenes Kind schreiben – als Ausdruck deiner Verbundenheit
- ein persönliches Ritual am Geburtstag oder Todestag/Himmelstag: zB einen Luftballon steigen lassen, eine Blume pflanzen, eine Kerze am Grab oder zuhause entzünden
- Teilnahme an Gedenkfeiern oder Gedenkgottesdiensten, zB am Weltgedenktag für verstorbene Kinder im Dezember

Diese Handlungen ermöglichen es, die Verbindung zu deinem Kind zu erhalten und gleichzeitig deinen Verlust zu würdigen.

Spiritualität und Sinnsuche – Halt im Inneren finden

Für viele Eltern stellt sich die Sinnfrage neu. Glaube, Spiritualität oder Rituale aus der eigenen Kultur können Orientierung geben – müssen aber nicht. Impulse zur Sinnsuche können sein:

Was bedeutet der Tod meines Kindes für mein Leben? Was hat sich verändert?

Gibt es einen spirituellen oder philosophischen Zugang, der mir Trost spendet?

Wie kann ich meinem Kind innerlich verbunden bleiben – unabhängig von religiösen Vorstellungen?

Gespräche mit Seelsorgern, spirituellen Begleitern oder philosophischen Beratern können helfen, individuelle Antworten für dich zu finden.

Geduld mit dir selbst haben – Zeit geben

Es ist wichtig, dir bewusst zu machen, dass der Weg der Heilung nicht geradlinig verläuft. Rückschläge, wie plötzlich auftretende Wellen von Trauer oder tiefe Momente des Schmerzes, sind Teil des Prozesses. Du solltest dir selbst Zeit und Raum geben, dich immer wieder neu zu orientieren und anzupassen. Der Heilungsprozess braucht Zeit, und es gibt keinen festgelegten Zeitpunkt, an dem der Schmerz „vorbei“ sein muss.

Wiederaufnahme von Alltag und Routine in kleinen Schritten – step by step

Die Rückkehr in den Alltag kann anfangs eine Herausforderung sein. Es ist in Ordnung, kleine Schritte zu machen, um dich wieder mit der Welt zu verbinden. Dies könnte ein erster Spaziergang im Park sein, das Erledigen von alltäglichen Aufgaben oder der Besuch bei Freunden. In der ersten Zeit nach dem Verlust kann die normale Routine jedoch überwältigend wirken. Die Rückkehr zu kleinen, gewohnten Aktivitäten kann dir helfen, dich langsam wieder in die Welt einzufinden, ohne deinen eigenen Schmerz zu verdrängen.

Gegenseitige Unterstützung in der Partnerschaft – miteinander den Weg gehen

Für euch als Paar, das ein Kind verloren hat, kann der Trauerprozess zu einer zusätzlichen Herausforderung für die Beziehung werden. Jeder Partner trauert auf seine eigene Weise, und es ist wichtig, euch gegenseitig Raum zu geben, den eigenen Schmerz zu fühlen und dennoch füreinander da zu sein. Offene Kommunikation, Verständnis und Geduld sind entscheidend, um eure Beziehung zu erhalten, während ihr gemeinsam die Trauer bewältigt.



Der Verlust eines Kindes ist ein unvorstellbar schwerer Weg, und es gibt keine schnelle oder einfache Lösung für den Schmerz, den du als verwaistes Elternteil empfindest. Doch mit der richtigen Unterstützung, Geduld und gesunden Bewältigungsstrategien kannst du lernen, mit deiner Trauer zu leben und dich Stück für Stück wieder mit der Welt zu verbinden. Der Weg der Heilung ist oft lang und beschwerlich, aber er ist nicht unmöglich – und jeder Schritt, den du auf diesem Weg gehst, ist ein Zeichen von Stärke und Überlebenswillen.



“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