

LEITFADEN IN DER TRAUER



INHALTSVERZEICHNIS

Was tun im Trauerfall	6-7
Bestattungsarten	9-11
Thanatopraxie	13-15
Andere Entscheidungen	16-19
Religiöse Rituale	20-22
Individuelle Rituale	23-25
Traueranzeige im Netz	26-29
Organisatorisches nach der Beerdigung	30-31
Trauer, ist das noch normal?	32-35
Was soll ich sagen, tun und schreiben?	36-41
Ein Gruß ans Grab	42-43
Begleitung in der Trauer	44-49
Trauer bei Kindern und Jugendlichen	50-53
Was sage ich meinem Kind?	54-57



VORWORT

Der Tod eines geliebten Menschen wird weit weggeschoben, bis er endgültige Wahrheit wird. Auch wenn wir wissen, dass wir endlich sind oder dass ein Mensch schwer krank ist und sterben wird, verschont dieses Wissen nicht vor dem Schrecken und der Endgültigkeit.

In dieser Zeit gilt es Entscheidungen zu treffen. Dabei kann dieser Leitfaden durch die Trauer ein bisschen helfen.

Er versucht einen Einblick zu geben, in die Bestattungsarten, was alles zu erledigen ist, welche Möglichkeiten es gibt, was auf dem Weg durch die Trauer helfen und was im Umgang mit Kindern wichtig sein kann.

Das Bestattungsunternehmen steht Ihnen gerne mit Einfühlungsvermögen, Fachwissen, Kompetenz und Erfahrung zur Seite. So können Sie gemeinsam herausfinden, wie ein würdiger und passender Abschied von ihrer verstorbenen Person gelingen kann.

Du bist nicht tot,
Du tauschtest nur die Räume,
Du lebst in mir
und gehst durch meine Träume.

Michelangelo

WAS TUN IM TRAUERFALL?

Was tun im Trauerfall?

Wenn der Tod eines Familienmitglieds dem Leben eine unerwartete Wendung gibt, ist das eine schwere und manchmal auch traumatische Erfahrung. In diesen ersten Tagen, gilt es viel zu erledigen. Eine Flut von Entscheidungen soll getroffen werden, für die Hinterbliebenen und die verstorbene Person.

Damit Sie von dieser Flut nicht erdrückt werden, sind die Bestattungsunternehmen da.

Sie wissen, welche Formalitäten erledigt werden müssen und organisieren Dokumente, machen Meldungen. Sie haben Erfahrung mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Bestattung und der Rituale um die Verabschiedung.

Die BestatterInnen hören, was Sie sich wünschen und helfen Ihnen das nach Möglichkeit umzusetzen.



BESTATTUNGSARTEN

Das Bestattungsgesetz sieht vor, dass jeder Leichnam bestattet werden muss. Bei uns sind die Erd- und die Feuerbestattung üblich. Wenn die verstorbene Person keine Wünsche dazu hinterlassen hat, entscheiden die Angehörigen oder Auftraggeber darüber.

DIE ERDBESTATTUNG

Der Leichnam wird in einem Sarg in einer Grabstelle auf dem Friedhof beigesetzt. Die Gepflogenheiten beim Errichten einer Grabstelle sind von Ort zu Ort unterschiedlich.

Es gibt unterschiedliche Gräber: Einzel-, Familien-, Kinder- oder Reihengräber. Gruften und Arkadenplätze. Die Ruhefrist, Errichtung und Erhaltung der Grabstätte wird von der jeweiligen Friedhofsordnung geregelt. Ihr Bestattungsunternehmen kann Ihnen darüber eine erste Auskunft geben.

DIE FEUERBESTATTUNG

Der Leichnam wird in einem einfachen Sarg in das Krematorium überführt.

Die Entscheidung über die angemessene Form der Bestattung fällt in Österreich meist zugunsten der Feuerbestattung aus. Mehr als 80 Prozent der hier Verstorbenen werden eingeäschert. Ein wichtiger Grund für diese Entscheidung liegt wohl in der Tatsache, dass es in der Kultur des Gedenkens keinen Unterschied zu älteren Beisetzungsformen gibt. Vom pietätvollen Umgang mit Verstorbenen können sich alle Interessierten in den Krematorien in Österreich bei regelmäßig angebotenen Führungen persönlich überzeugen.

Heute

Manchmal sehne ich mich so nach dir,
dass ich mich im Gestern verliere,
als du noch da warst.

Manchmal sehne ich mich so nach dir,
dass ich mich im Morgen verliere,
wenn ich nicht mehr da bin.

Heute versuche ich
zu leben.

Aus: Auf einem Regenbogen
Gedichte zur Trauer und Hoffnung
von Renate Salzbrenner

WENN DIE ASCHE NICHT AUF DEN HERKÖMMLICHEN FRIEDHOF SOLL?

In Österreich gilt das Bestattungsgesetz der Bundesländer. Überall besagt es, dass Asche öffentlich bestattet werden muss, jedoch ein kleiner Teil mit nach Hause genommen werden darf. Hierfür gibt es diverse Mini-Urnen. Wer die komplette Asche zu Hause aufbewahren oder im Garten beisetzen möchte, benötigt eine behördliche Genehmigung, die je nach Bundesland unterschiedlich ist. Genauere Informationen hat Ihr Bestattungsunternehmen.

Der Art der Beisetzung sind fast keine Grenzen gesetzt:

[Bergbach-, Bergwiesen- und Feldbestattung](#), [Flugbestattungen mit Ballon, Helikopter, Flugzeug](#)
[Fluss- und Gletscherbestattungen](#), [See und Waldbestattungen](#)

In manchen Bundesländern Österreichs, der Schweiz und in Deutschland gibt es sogenannte Friedwälder. Hier können die vergänglichen Urnen unter Bäumen bestattet werden. Es gibt österreichische Organisationen, die sich um legale Möglichkeiten für eine passende Bestattungsart kümmern. Ob eine solche Bestattung in aller Stille oder mit einem Ritual begangen wird, ist unterschiedlich. Ein Ritual kann die Trauer erleichtern und den Prozess in Gang bringen.

Bei der Kremierung von Verstorbenen bleibt Kohlenstoff zurück. Dieser wird von wenigen spezialisierten Anbietern zu sogenannten Trauer- oder Gedenkdiamanten verarbeitet, so dass ein Teil der Substanz des Verstorbenen über den Tod hinaus greifbar bleibt.

Wenn testamentarisch festgelegt wurde, dass die Asche einer bestimmten Person übergeben werden soll, dann ist das, die Erlaubnis des Bürgermeisters vorausgesetzt, gesetzlich erlaubt.



DIE THANATOPRAXIE

„Thanatologie“, vom Altgriechischen „thanatos“, heißt „der Tod“, und Thanatologie kann mit „Lehre vom Tod“ übersetzt werden. Thanatologie bezeichnet einerseits das Wissen von der modernen Verstorbeneversorgung (der Thanatopraxie), andererseits die psychologischen Grundlagen der Trauer, der Krisenintervention und der Psychotraumatologie.

THANATOPRAKTISCHE TÄTIGKEITEN AM LEICHNAM

Bei der hygienischen Grundversorgung wird der Verstorbene desinfiziert und gewaschen, die Totenstarre wird durch Massage gelöst. Das Verschließen der Körperöffnungen verzögert die Geruchsbildung. Mund und Augen werden dauerhaft geschlossen, wodurch ein friedlicher Ausdruck gewährleistet wird.

Maßnahmen der Restauration nach einem Unfall oder Suizid fallen in dieses Fachgebiet. Auch die Einbalsamierung ist Dienstleistung des Thanatopraktikers, das ist nötig, wenn die Verabschiedung zeitlich verzögert oder eine Überführung ins Ausland gewünscht ist.

VERSORGEN, UM ABSCHIED ZU NEHMEN

Die Versorgung des Verstorbenen ist ein letzter Dienst am Menschen und Zeichen dafür, dass der Verstorbene wichtig war. Ein kompetenter Bestatter und Thanatologe beherrscht die Techniken der Verstorbeneversorgung um den Angehörigen einen Abschied am offenen Sarg anbieten zu können. Thanatologie umfasst neben der Arbeit am Leichnam auch psychologisches und kommunikatives Wissen und Erfahrung im Umgang mit Menschen in Ausnahmesituationen.

Nur wer die dunklen Wolken je gesehen hat
kann das Blau des Himmels ganz ermessen
Nur wer einmal ganz allein am Ufer steht
lernt zu fragen wo die Brücken sind.

Nur wer die Einsamkeit geatmet hat
kann sich an der lauten Turbulenz der Feste freuen.

Nur wer die stillen Täler
des Leides durchschritten hat
kann sich an den Blumen der Wüste freuen.

Hermann Traub
Trotzdem geliebt. Trost für schwere Stunden

WAS BRINGT DIE THANATOLOGIE FÜR DEN ABSCHIED VOM VERSTORBENEN?

Zuerst ist der Schock, die Betäubung allgegenwärtig. Angehörige hören vom Tod ihres geliebten Menschen, und können ihn nicht begreifen. Sie können nicht fassen, was passiert ist und fühlen auch nichts. Gefühlstaubheit ist typisch für diese erste Zeit. Wenn der Tod nicht realisiert wird, können keine Trauergefühle aufbrechen.

Die Angehörigen müssen den Tod der Person als wahre Begebenheit annehmen. Der persönliche Abschied vom Toten ermöglicht es, durch das „körperliche Begreifen“ zu realisieren: „Diese Person ist tot. Sie schläft nicht. Sie ist kalt. Sie kommt nie wieder zurück.“ Dieses Begreifen der Realität des Todes kann sehr schmerzhaft sein, und es beginnt damit ein gesunder Prozess der Trauer.



ANDERE ENTSCHEIDUNGEN

ÜBER DEN TODESFALL INFORMIEREN

In den ersten Tagen müsse viele Entscheidungen getroffen werden.

TODESANZEIGEN

In manchen Bundesländern ist es üblich, den Todesfall mit einer Anzeige in der Landeszeitung bekannt zu geben.

Doch es gibt auch Alternativen und Zusatzmöglichkeiten. Das Trauerportal www.aspetos.com bietet seit einigen Jahren den Service kostenfreie Traueranzeigen online zu veröffentlichen. Wenn die Hinterbliebenen das wünschen informiert Aspetos Angehörige und Freunde per Mail über die Veröffentlichung.

Das eröffnet Ihnen und Ihrem Umfeld viele Möglichkeiten. Sie können Ihre Erinnerungen mit anderen teilen, die den verstorbenen Menschen ebenfalls kannten. Es können Traueranzeigen mit virtuellen Kerzen und Blumen erstellt und mit persönlichen Worten angereichert werden. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, über Aspetos echte Blumen und Gestecke ans Grab zu senden. Es kann den Hinterbliebenen zeigen, dass sie nicht alleine sind und dem Umfeld helfen mit dem Thema umzugehen.

Ihr Bestattungsunternehmen kann Ihnen hier behilflich sein. Auch bei der Entscheidung über spätere Danksagungen und Jahresgedächtnisse kann Ihnen Ihr Bestatter weiterhelfen.

Ich weiß,
Geboren werden und Sterben
sind eins.

Leben wollen und nicht leben wollen
sind eins.
Glück und Trauer sind eins.

Aber wissen und verstehen
sind etwas anderes.

Auf einem Regenbogen
Gedichte zur Trauer und Hoffnung

von Renate Salzbrenner

TRAUERKLEIDUNG

Schwarz gilt bei uns immer noch als die Farbe der Trauernden. Heute besteht hier kein absoluter Zwang mehr, die Angehörigen dürfen selber entscheiden, ob sie als Zeichen ihrer Trauer schwarz wählen. Schwarz steht im Sinne der Abwesenheit von Licht symbolisch als Farbe für die Nacht, die Einsamkeit und Leere, für den Tod und die Trauer. Schwarze Kleidung symbolisiert nach einem Todesfall die Lücke, die ein Verstorbener im Leben des Trauernden hinterlässt und spiegelt die Trauer sichtbar nach außen. Heute ist das Tragen von Schwarz als Trauerbekleidung allerdings kein Muss mehr. Die Konventionen in Sachen Trauerfarben und Trauerkleidung haben sich deutlich gelockert. Gerade wenn junge Menschen versterben wird häufig ausdrücklich keine dunkle Kleidung gewünscht, um der tiefen Trauer etwas Tröstliches entgegenzusetzen. Gerade junge Menschen lösen sich heute von vorgefertigten Mustern und entwickeln eigene Ausdrucksarten der Trauer. Die Empfehlung ist, sich passend für diesen Anlass zu kleiden. Passend kann je nach Todesfall auch bunt sein. Diese Freiheit macht die Entscheidung nicht leichter und so tragen viele im Zweifel dunkle Farben.

SPENDEN

Ob Blumen oder Geldspenden, sie können den Schmerz nicht lindern. Spenden können den Angehörigen zeigen, „Wir denken an euch, wir stehen bei im Leid“. Je nach Situation sind Angehörige dankbar für zweckungebundene Spenden, damit Kosten gedeckt oder etwas Gutes für die eigenen Bedürfnisse getan werden kann. Erwünschte gebundene Spenden an Organisationen werden in der Todesanzeige bekannt gegeben.

STERBEURKUNDE

Ihr Bestattungsunternehmen wird sich darum kümmern, dass Sie die Sterbeurkunde bekommen. Sie wird vom Standesamt des Sterbeortes ausgestellt. Diese können Sie bei Krankenkassen, Versicherungen, Banken, Gewerkschaften usw. vorlegen. Das Standesamt ist verpflichtet das Meldeamt des Hauptwohnsitzes vom Todesfall in Kenntnis zu setzen.

RELIGIÖSE RITUALE

Vor noch gar nicht all zu langer Zeit, hatte die Kirche das Monopol auf alle Beerdigungen. Das hat sich verändert. So individuell, wie das Leben, soll auch die Verabschiedung der Menschen sein.

DIE CHRISTLICHEN RITEN:

Die Riten der christlichen Kirchen sind vielen Menschen vertraut. Manchen sind sie in der schweren Zeit Halt und geben Sicherheit. Heute kann nicht mehr davon gesprochen werden, dass es keine Alternativen zu kirchlichen Beerdigungen gibt und so können sich alle frei entscheiden was sie wollen. Die christlichen Rituale sind geprägt vom Glauben an die Auferstehung. Der Tod und das Leid, die Trauer finden ebenso ihren Platz, wie die Hoffnung auf ein Wiedersehen bei Gott. Im Gottesdienst finden die Menschen tröstliche Elemente und die Endgültigkeit des Todes wird begreifbar. Im Christlichen Glauben sind Erd- und Urnenbestattungen üblich.

DIE MUSLIMISCHEN RITEN:

Muslime versuchen ihre Toten möglichst zeitnah zu bestatten. Die Verstorbenen werden von Angehörigen desselben Geschlechts gewaschen und in weiße Tücher gehüllt. Der Islam kennt nur die Form der Erdbestattung ohne Sarg an, wobei der Tote auf der rechten Seite liegend, mit dem Gesicht ausgerichtet nach Mekka beerdigt wird. Die Rituale sind getragen von dem Glauben, dass eine Person mit ihrem Sterben in eine Übergangsphase des Lebens zwischen Tod und Wiedererweckung eintritt. Bei uns können Muslime sich in Wien, Graz und in Vorarlberg (Altach) nach Ihren eigenen Riten und Gepflogenheiten auf eigenen Friedhöfen bestatten lassen.

DIE JÜDISCHEN RITEN:

Im Judentum ist es üblich, den Verstorbenen schnellst möglich zu bestatten. Es wird nur die Erdbestattung anerkannt, weil der Körper beim Endgericht seine Gestalt wieder annehmen wird.

DIE BUDDHISTISCHEN RITEN:

Im Buddhismus werden die Verstorbenen verbrannt. Das Ende der Atmung ist noch nicht der Tod. Es sind noch Energien vorhanden, die zuerst ihren Weg finden müssen. Auch die Augen werden nicht zugeedrückt, weil das den Prozess unterbrechen kann. Spätestens nach 3 Tagen wird der Verstorbene berührt. Danach beginnt ein mehrtägiges Verabschiedungsfest.

Rituale sind die Heimat der Seele,
besonders einer trauenden Seele.

Gernot Candolini

INDIVIDUELLE RITUALE

HEILSAME BEGLEITER BEI ABSCHIED UND TRAUERPROZESS

Die freie Ritualarbeit ermöglicht, mit entsprechenden Symbolen, Texten, Handlungen und passender Musik eine Abschiedsfeier würdevoll zu begehen.

Die Ritualgestalterin Anita Bonetti sagt: „Die Erfahrung lehrte mich, dass die gemeinsame Vorbereitung mit den Angehörigen Basis für den weiteren Verlauf eines Trauerprozesses schafft.“

Die verstorbene Person wird in einem persönlichen Lebenslauf noch einmal in die Mitte genommen. Es wird für all das, gedankt was war. An das Herausfordernde wird wertschätzend erinnert. All das erleichtert, einen lieben Mensch weiterziehen zu lassen, an einen guten Ort. Dem Glaubensbild der zu Verabschiedenden und der Hinterbliebenen entsprechend kann still oder miteinander gebetet werden. Das vermag zu trösten, ehe wir den letzten Weg zum Friedhof gehen.

Dort schließt sich der irdische Kreis des Lebens. Das Grab wird zum Gedenkort, der ein besonderer Ort der inneren Zwiesprache sein kann. Ein anschließendes Totenmahl ist ein erster Schritt zurück in ein anderes Leben.

Eine persönliche Trauerfeier gibt Hinterbliebenen in ihrem Schmerz Halt. Bereits durch die gemeinsame Vorbereitungszeit kommen Menschen oft wieder ins Tun. Sie erfahren es als erleichternd, dem Verstorbenen noch einmal einen Dienst zu erweisen.



Mit der Trauer einher geht die Erinnerung. Geben wir ihr in Ritualen Raum, dann kann sie unsere inneren Kräfte bestärken, für das, was neu zu ordnen ist in unserem Leben.

Es ist hilfreich, im Alltag wie im Verlauf eines Jahres, Rituale zu haben und zu leben, die den Trauerprozess begleiten. Beispielsweise in der Früh ein Kerze zum Foto des Verstorbenen stellen und ihm einen guten Morgen zu wünschen und ihm von dem erzählen, was uns beschäftigt.

Über die Jahre tut es gut, an besonderen Tagen wie Geburtstag, Hochzeitstag, Todestag, Familienfesten o.ä. gemeinsam mit den Menschen, die bereits im Abschied nahe standen, dem Verstorbenen Menschen davon zu erzählen, was sich seit dem Abschied alles getan hat. Ein Ritual vermag dabei einen feierlichen Rahmen beizusteuern.

Wir dürfen und sollen unser Leben weiterleben. Über die Zeit kann es sein, dass Erinnerungsbilder blasser werden. Die Beziehung zu einem lieben Menschen darf sich verändern. Das Band der Liebe aber, es bleibt.

Der Mensch, den wir liebten, ist nicht mehr da,
wo er war.

Aber er ist überall,
wo wir sind und seiner gedenken.

Hl. Aurelius Augustinus

WAS BRINGT DIE TRAUERANZEIGE IM NETZ?

Das Internet ist ein täglicher Begleiter im heutigen Leben, für jede Situation finden sich passende Seiten, um ein Rezept zu finden, sich mit Freunden auszutauschen, einzukaufen, als Routenplaner usw.

Für Trauernde bietet das Internet die Möglichkeit, sich mit Menschen zu vernetzen, die in ähnlichen Situationen sind. Sie können das Internet nutzen um bekannt zu machen, dass jemand gestorben ist. Aspetos.com bietet hierfür die kostenfreie Möglichkeit Traueranzeigen einzustellen, über die Trauernde aus dem Umfeld der verstorbenen Person weltweit ihre Anteilnahme zeigen können.

DIE TODESANZEIGE IM NETZ:

Ohne Kosten können Angehörige oder Hinterbliebene den Todesfall eines Menschen auf Aspetos bekannt geben. Die erstellte Todesanzeige kann anschließend per E-Mail versendet, über Social-Media gepostet und ausgedruckt werden.

KONDOLENZEN:

Menschen können online unkompliziert und einfach ihre Anteilnahme ausdrücken. Wenn keine Karte zur Hand ist oder mit dem Gruß per Post noch ein bisschen gewartet wird, kann der trauernden Familie gezeigt werden: „ich denke an euch.“ Durch die Möglichkeit virtuelle Kondolenz zu erstellen, können Menschen weltweit daran teilhaben.

BLUMEN PFLÜCKEN:

So einfach man virtuelle Kerzen entzünden kann, so leicht funktioniert auch das Platzieren von virtuellen Blumen auf den Aspetos-Trauerprofilen. Bei Blumenfreunden kommt diese Möglichkeit als Alternative zu den Kerzen besonders gut an. Sie können aus einer Vielzahl unterschiedlicher Blumen und Kerzen wählen.



KERZENWAND:

Sogenannte Kerzenwände finden sich auf diversen Webseiten, mit ganz unterschiedlichen Zugangsbestimmungen. Beim Trauerportal Aspetos funktioniert das Procedere ganz einfach. Sie müssen sich nicht extra einloggen, um eine der zahlreichen verfügbaren Kerze anzuzünden. Unter die Kerze können Sie zudem einen kurzen Gruß oder Gedanken schreiben. Der aufmerksame Aspetos-Kundendienst gewährleistet jederzeit, dass die Würde der Verstorbenen und Hinterbliebenen gewahrt wird.

Außergewöhnlich sind die verschiedenen Kerzen, aus denen Monat für Monat neu gewählt werden kann.

FRIEDHOFSBOTE:

Wenn Sie lieber echte Blumen verschicken, dann können Sie das mit dem Friedhofsboten tun. Selbst vom anderen Ende der Welt aus haben Aspetos-Nutzer die Möglichkeit, Blumen ans Grab zu senden. Gerade aus der Ferne oder in anderen Situationen, in denen man das Grab nicht besuchen kann, ist der übers Internet bestellte Blumengruß eine willkommene Option. Diesen können Sie mit einer Banderole und/oder einer Karte zusammen versenden. In wenigen Schritten erteilen Sie den Auftrag, und der Kundendienst kümmert sich umgehend um die Ausführung. Nicht nur als Auftragsbestätigung, sondern auch für Sie persönlich, bekommen Sie direkt nach der Zustellung ein Foto von den Blumen auf dem Grab.

BILDER HOCHLADEN:

Die Trauerprofile können jederzeit mit Bildern ergänzt werden. Manchmal hilft es in der Trauer über einer Bildgalerie in Erinnerungen zu schwelgen und wenn noch unbekannte Bilder von einem Ausflug oder einem Fest auftauchen, werden Erinnerungen geweckt. So können Erinnerungen mit anderen geteilt werden – mit Freunden, Familie, Verwandten, Arbeitskollegen usw. Durch das Hochladen werden diese Erinnerungen haltbar gemacht und es kann zu jeder Zeit, von jedem Ort darauf

ORGANISATORISCHES NACH DER BEERDIGUNG

Auch wenn es kaum zu glauben ist, werden Sie noch lange Zeit nach der Beerdigung Post auf den Namen der verstorbenen Person bekommen. Ämter und Versicherungen können nur selten den Namen des Empfängers ändern. Das ist keine Böswilligkeit und ist trotzdem für Hinterbliebene sehr schmerzhaft.

Sie müssen aktiv werden, obwohl Sie vielleicht mit ganz anderen Gedanken beschäftigt sind und denken, mit der Beerdigung sei der bürokratische Aufwand um den Todesfall vorbei. Doch gibt es auch dann noch vieles zu regeln.

VERTRÄGE MÜSSEN GEKÜNDIGT ODER UMGESCHRIEBEN WERDEN:

- MIETE,
- TELEFON,
- BAUSPARVERTRÄGE ODER ANDERE ANLAGEN,
- RUNDFUNK- UND FERNSEHBEWILLIGUNG
- KABELANBIETER,
- STROM,
- GAS,
- ZEITUNGSABO,
- AUTO
- ETC.

Bei Versicherungen und Banken muss eine Meldung gemacht werden. Hierzu können Sie die jeweiligen Kundenberater um Hilfe bitten.

Urkunden und Ausweise müssen im Normalfall nicht zurückgegeben werden.

Nicht nur in der realen Welt ist es schwer, sämtliche Verträge im Blick zu haben.

Auch im Internet hat der Verstorbene in der Regel Spuren hinterlassen. Die Palette reicht vom Facebook-Account über das E-Mail-Konto bis zu diversen Abos oder kostenpflichtigen Apps. Auch auf diverse Guthaben, die vielleicht verfallen könnten, ist zu achten. Um hier teure fortlaufende Rechnungen zu vermeiden oder auch Guthaben nicht verfallen zu lassen, empfiehlt es sich, spezialisierte Anbieter zu beauftragen, die sich um den digitalen Nachlass kümmern können.



TRAUER, IST DAS NOCH NORMAL?

Trauerphasen, Traueraufgaben, Trauerarbeit – das sind Schlagworte, die mit dem Weg durch die Trauer in Verbindung gebracht werden.

DER UFERLOSE OZEAN

Trauer ist vergleichbar mit einem Ozean, der uferlos scheint. Unterschiedliche Wellengänge und Wetterlagen können erlebt werden. Manchmal scheint die Trauer alles zu überschwemmen und die Angst vor dem Ertrinken in der Trauer ist groß. Die Wellen kommen unterschiedlich stark und in unterschiedlichen Abständen und doch sind da immer wieder Momente der Pausen, die für die Erholung genutzt werden können. Mit der Zeit werden die Wellen bekannter und überschwemmen die Trauernden nicht mehr. Es ist als ob ein Rettungsring greifbar wäre. Manchmal scheint es als wäre ein Boot da, das Linderung bringt und manchmal ist es sogar eine Insel auf der Erholung möglich ist.

DER UNBEZWINGBARE BERG

Für andere ist das Bild des Berges leichter nachzuvollziehen: Da ist ein Berg, der bestiegen werden muss, auch wenn der Gipfel nicht einmal zu erahnen ist. Der Rucksack ist bis zu den Grenzen der Belastbarkeit gefüllt. Die Schultern und die Füße schmerzen und es ist keine Möglichkeit zur Rast in Sicht, die Steigung und die Steine im Weg, machen ein Vorwärtsgehen kaum möglich. Dann, wie aus heiterem Himmel, ist da doch ein Plätzchen, an dem Pause gemacht werden kann. Manchmal kann der Rucksack ein bisschen abgelegt werden und er scheint fast noch schwerer, wenn er wieder auf die Schultern muss. Mit der Zeit wird der Rucksack leichter, weil manches abgelegt werden konnte. Weil das Gehen und die Steigung erprobt sind, scheinen sie nicht mehr so steil und immer häufiger werden ebenere Strecken, Bänkchen am Wegrand und sogar Schutzhütten gefunden.

TRAUER IST EIN PROZESS

Trauer ist Schwerstarbeit und kann doch nicht abgearbeitet werden. Es handelt sich nicht um Aufgaben, die erledigt sind, sondern um immer wiederkehrende Arbeiten, die wieder und wieder getan werden müssen – ähnlich der Haushaltsführung. Diesen Vergleich können viele Menschen bestätigen. Wenn der Boden gewischt, die Wäsche in der Maschine und das Geschirr im Spüler ist, ist für den Moment der Haushalt erledigt. Doch alle wissen, dass er damit nicht beendet wurde. Immer wieder drehen sich die Gedanken in der Trauer um ähnliche Themen und auch wenn die Gedanken, die Schwere und der Schmerz sich verändern, sind sie lange Zeit Begleiter im Alltag.

WIE LANGE DAUERT DIE TRAUER?

Die Frage nach der Dauer von Trauer ist sehr schwer zu beantworten. Die Erfahrung zeigt, dass mit der Beerdigung ein erster Schritt gemacht wurde. Es wird realer, dass dieser Mensch nie wieder zurück kommt. Der Abschluss des Trauerjahres bedeutet „alles ein erstes Mal ohne den geliebten Menschen zu überleben“. Damit ist wieder ein Stück des Weges gegangen. Wenn Menschen danach zu hören bekommen, dass es jetzt dann mal gut sein muss und sie wieder die „Alten“ werden sollen, ist das nicht nur schwer auszuhalten, sondern vielfach unmöglich.

UNTERSCHIEDLICHE TRAUERANLÄSSE

Stirbt ein Elternteil, kommt es auf das Alter der Kinder an und auch erwachsene Kinder werden dadurch zu Halb- oder Vollwaisen. Die engsten Menschen, die wie Wurzeln sind, können nicht mehr befragt, umarmt, besucht und begleitet werden.

Wird ein Mensch verwitwet – ob jung oder alt – stirbt ein Mensch mit dem der Lebensweg geteilt wurde. Die Selbstverständlichkeit nicht alleine durch das Leben zu gehen, ist nicht mehr gegeben. Da ist die Leere im Haus, am Tisch, in den täglichen Abläufen.

Wenn Geschwister sterben, dann fehlt auch im Erwachsenen Alter, ein Mensch, mit dem seit der Kindheit die Eltern, das Wohnen, das Leben geteilt wurde. Dieses Band ist unwiederbringlich zerrissen und vielleicht fühlt sich das Geschwister jetzt als Einzelkind.

Stirbt ein Kind, ist das immer ein Sterben gegen die natürlichen Regeln. Es sterben nicht die Wurzeln sondern die Hoffnung, die Sehnsüchte und ein Teil der Zukunft. Das gilt sowohl bei Kindern, die erwachsen sind, als auch bei Kindern, die noch nicht geboren wurden.

Außer beim Sterben von Kindern, kann von einer durchschnittlichen Trauerzeit von drei Jahren gesprochen werden. Wenn Kinder sterben ist das für Geschwister, Eltern, Großeltern – für das ganze Familiensystem – ein lebenslanger Prozess.



WAS SOLL ICH SAGEN, TUN UND SCHREIBEN?

Manchen Menschen sind die Worte „Mein Beileid“ noch vertraut, anderen ist es sehr fremd. Sie entsprechen heute nicht mehr unbedingt unserem Sprachgebrauch. Was kann oder soll gesagt werden, wenn man einem Menschen begegnet, der einen Trauerfall in der Familie hat?

Mein Beileid bedeutet nicht Mitleid, sondern es bedeutet im LEID BEIzustehen. Das Wort drückt aus, dass das Leid gesehen und ernst genommen wird. Nicht mehr und auch nicht weniger.

Trauernde beklagen manchmal, dass sie das Umfeld trösten müssen. Menschen, die den Verlust als ihren Eigenen annehmen, sind keine Hilfe. Sie verlangen vielmehr, dass der eigentlich Trauernde Stärke zeigen muss um den anderen zu schützen. Sollte es nicht umgekehrt sein.

Das Umfeld braucht Mut und Stärke, um den Hinterbliebenen beistehen zu können. Sie müssen das Leid nicht tragen, sie können nur ein bisschen unterstützen, in dem sie ehrlich sind.

Manchmal sind Formulierungen wie: „Ich bin noch immer ganz sprachlos, magst du mir erzählen?“ oder „Wie geht es dir heute?“ hilfreich, ein Gespräch anzufangen. Wenn Sie nur Anteilnahme ausdrücken wollen, dann beginnen Sie kein Gespräch. Sie können sich mit Aussagen behelfen wie: „Mein Beileid.“ oder „Ich wünsche dir viel Kraft in dieser schweren Zeit.“

Achten Sie genau darauf, was in Ihnen los ist. Sie können nicht helfen, wenn Sie selber Hilfe brauchen. Suchen Sie ihre eigene Stärke und Kraft, wenn Sie ein ehrlicher Beistand sein wollen. Das bedeutet nicht, dass Sie nicht nervös oder aufgeregt sein dürfen, es bedeutet nur, dass Sie bei der betroffenen Person keinen Trost suchen.

Manchmal ist es leichter, ein kleines Geschenk, ein paar Blumen, einen Kuchen oder Ähnliches dabei zu haben, das überreicht werden kann. Dann kann darüber ein Gespräch entstehen.

Die Hinterbliebenen können sich vor Augen halten, dass das Umfeld meist hilflos ist. Sie haben Angst, etwas falsch zu machen oder zu verletzen. Im Normalfall möchten alle auf Ihre Art den Trost ausdrücken, den sie wünschen.

HILFSANGEBOTE

Vielen Trauernden wird Hilfe angeboten und das ist wertvoll. Leider heißt es viel zu oft: „Melde dich, wenn du was brauchst.“ Menschen in Ausnahmesituationen – und die Trauer ist eine Ausnahmesituation – haben oft nicht die Kraft sich Hilfe zu holen. Es kann leichter für sie werden, wenn konkrete Angebote gemacht werden. Vielleicht mögen Sie die Person zum Essen einladen oder für eine Stunde zum Reden vorbeikommen oder einkaufen gehen oder bei Behördengängen behilflich sein. Was auch immer. Sprechen Sie es konkret an, dann ist es wirklich Hilfe. Für die Hinterbliebenen ist der Schritt Hilfe anzunehmen oft sehr schwer. Haben Sie keine Scheu Angebote zu machen. Wenn sie abgelehnt werden, hat das nichts mit Ihnen, sondern mit all dem zu tun, das schwer ist.

KONDOLENZEN

Die schriftlichen Kondolenzen zeigen Anteilnahme. Sie können ein bisschen Licht in die Dunkelheit bringen. Kondolenzen werden oft lange aufbewahrt und immer wieder gelesen. Die passenden Worte zu finden, ist manchmal schwer.

Es kann eine Erleichterung sein, auf den Spruch der Todesanzeige zurückzugreifen.

Wenn Sie die verstorbene Person kennen, versuchen Sie sich an diese zu erinnern. An Begegnungen, typisches Verhalten, eine Anekdote.

Schreiben Sie in Ihren eigenen Worten und versuchen Ihre persönliche Anteilnahme auszudrücken. Vielleicht mögen Sie schreiben, in welcher Situation Ihnen die Person fehlen wird oder eine besondere Anekdote festhalten. Das kann den Hinterbliebenen zeigen, wie dieser Mensch auch von anderen gesehen wurde.

Auch konkrete Hilfsangebote können Platz im Kondolenzschreiben finden und auch die Tatsache, dass jemand erst später vom Tod erfahren hat.

Ein Kondolenzschreiben bietet auch die Möglichkeit zu erklären, aus welchen Gründen man nicht zur Beerdigung kommen kann/konnte.

Kondolenz werden natürlich meist zeitnah nach dem Tod versendet. Aber auch nach einer bestimmten Zeit – z.B. nach ein paar Monaten – kann man gerne noch einmal schreiben, um zu zeigen: Ich denke noch daran. Dieses liebevolle Zeichen kann zusätzlich zur ersten Kondolenz versandt werden.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit eine Kondolenz auf www.aspetos.com zu hinterlassen, eine Kerze zu entzünden, oder Blumen zu platzieren. Eine wundervolle Idee, die von Angehörigen gerne gesehen wird und die es den Verwandten, Freunden, Hinterbliebenen jederzeit ermöglicht, ihre Anteilnahme zu zeigen, unabhängig wo sie sich gerade befinden.

Was sollten Sie vermeiden?

GAR NICHT REAGIEREN

Das verletzt die Hinterbliebenen noch mehr. Denn es wird jeder Gedanke durch das Sieb „... ist gestorben“ gefiltert. Deshalb ist angesprochen werden oder eine Kondolenzkarte bekommen wertvoll. So tun als wäre nichts geschehen, verstärkt den Schmerz.

ZU SPÄT REAGIEREN

Auch wenn Sie sich vornehmen, erst in ein paar Monaten zu zeigen, dass Sie immer noch daran denken, bedeutet das nicht, dass Sie in den ersten Momenten nichts tun sollten. Zeigen Sie, dass Sie um den Todesfall wissen und Beistand sein wollen.

Allein zu sein!
Drei Worte,
leicht zu sagen,
und doch so schwer,
so endlos schwer zu tragen.

Adelbert von Chamisso

ÜBERTREIBUNGEN

Sie müssen den Verstorbenen nicht über alles erheben und Sie sollten auch Ihren Schmerz nicht in den Vordergrund stellen. Die Kondolenz soll ehrlich sein. Theatralik verstärkt die Traurigkeit, statt zu trösten.

DAS GUTE AM TOD ERKLÄREN

Die Endgültigkeit des Todes ist für Hinterbliebene immer schwer zu ertragen, auch wenn sie wissen, dass die verstorbene Person vom Leiden erlöst ist.

FLOSKELN

Standardisierte Schreiben werden kaum wahrgenommen wie z.B.: „Hiermit möchten wir Ihnen zum Tod Ihres Gatten unser tiefes Mitgefühl aussprechen.“ Versuchen Sie zu schreiben, was Sie bewegt, Sie betroffen macht und was Sie der Familie wünschen.

RELIGIÖSE FORMULIERUNGEN

Verwenden Sie religiöse Vorstellungen nur dann, wenn Sie um den Glauben des Verstorbenen oder der Hinterbliebenen wissen. Es kann verletzend sein, wenn z.B. der Gedanke der Auferstehung gegenüber Menschen angesprochen wird, für die der Tod das Ende ist und umgekehrt.

GESCHÄFTLICHE KONDOLENZEN

Hier wird natürlich eine passende Distanz gewahrt. Trotzdem sollten Sie sich vor Augen halten, Sie schreiben kein Angebot und keine Rechnung. Mit Aufrichtigkeit und einigen persönlichen Worten, kann auch eine offizielle Kondolenz zu etwas Besonderem werden.



EIN GRUSS ANS GRAB

Einem Verstorbenen Blumen auf das Grab zu legen, ist eine alte Tradition. Heute ist es für manche der Versuch ein Zeichen der Verbundenheit sichtbar zu machen. Für andere ist es wichtig, dass am Grab dieser Person die Lieblingsblumen liegen. Es gibt so viele Gründe, warum Menschen gerne Blumen auf ein Grab legen.

Das tun sie in unterschiedlicher Form. Für den einen ist es eine einfache Sonnenblume, ein Töpfchen Veilchen oder ein schöner Strauß. Für andere ein gebundener Kranz mit Banderole oder vielleicht eine geschmiedete Rose, die nicht verblüht. Manchmal ist es jedoch unmöglich ein Grab zu besuchen. Die Entfernung, die Zeit, die Angst,... Auch hier können die Gründe so unterschiedlich, wie die Menschen sein.

Sie haben trotzdem eine Möglichkeit, Ihrem Wunsch nachzukommen und Blumen auf das Grab zu legen. Beauftragen Sie dafür den Friedhofsboten.

Wie funktioniert das? Gehen Sie auf www.Aspetos.com und finden Sie über das Suchfeld die Traueranzeige Ihres Verstorbenen. Klicken Sie unterhalb der Traueranzeige auf Gedenkartikel und dann auf den „Friedhofsboten“. Hier können Sie aus unterschiedlichen Sträußen und Kränzen wählen. Sie können eine Banderole beschriften lassen oder eine Karte dazustellen. Wenn Sie den Auftrag erteilen, wird ein Blumenhändler diesen automatisch ausführen. Der Blumenbote macht schließlich ein Foto mit den Blumen am Grab. Sie als Auftraggeber erhalten dieses per Mail. Zusätzlich wird das Foto mit den Blumen am Grab des Verstorbenen auf Aspetos angezeigt. So bekommen auch andere Angehörige, Bekannte und Freunde etwas von dieser Anteilnahme mit. Das Grab zu sehen und den Namen auf dem Kreuz oder Stein zu lesen, kann ein wichtiger Moment im Trauerprozess sein.



BEGLEITUNG IN DER TRAUER

Jeder Mensch ist anders und so ist auch jede Trauersituation und -reaktion unterschiedlich. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Was Trauer behindern kann und warum manche Menschen sich scheinbar leichter als andere tun, dazu gibt es viele psychologisierende Erklärungen.

DU VERDRÄNGST ALLES.
DU MUSST LOSLASSEN.
DU MUSST AUFPASSEN.
DU MUSST DIE GEFÜHLE ZEIGEN.
DU MUSST AUFHÖREN.
DU MUSST HILFE SUCHEN.
DU MUSST...

Trauernde müssen gar nichts. Trauernde gehen auf einem unbekanntem Weg, den sie nicht gehen wollten. Manche sind diesen Weg vor dem Tod schon ein Stück gegangen, wenn es ein langer Abschied war. Was sie brauchen, sind Menschen die ihnen keine Rat-SCHLÄGE geben sondern die sie so nehmen wie sie jetzt gerade sind. Manchmal traurig, manchmal wütend, manchmal in Erinnerungen schwelgend. Das Umfeld kann da sein, zuhören, aushalten was es da zu sagen, schreien oder auch mit Schweigen zu umhüllen gibt. Trauernde brauchen kein Mitleid, niemanden der das Leid auf sich nimmt. Trauernde brauchen Menschen die stark sind. Trauernde wollen nicht andere trösten müssen, weil ein geliebter Mensch gestorben ist. In manchen Fällen fühlen sich Trauernde unter Menschen wohl, die diesen Weg auch gehen müssen.

Das einzig Wichtige im Leben
sind die Spuren der Liebe,
die wir hinterlassen,
wenn wir ungefragt weggehen
und Abschied nehmen müssen.

Albert Schweitzer

DAFÜR GIBT ES UNTERSCHIEDLICHSTE HILFEN:

Selbsthilfegruppen können einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung der Selbsthilfe leisten. Folgende Gruppen geben hier eine Orientierung auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe:

- **BURGENLAND**

www.selbsthilfe-landesverband-burgenland.at

- **KÄRNTEN**

www.selbsthilfe-kaernten.at

- **NIEDERÖSTERREICH**

www.selbsthilfenoe.at

- **OBERÖSTERREICH**

www.selbsthilfe-ooe.at

- **SALZBURG**

www.selbsthilfe-salzburg.at

- **STEIERMARK**

www.selbsthilfe-stmk.at

- **TIROL**

www.selbsthilfe-tirol.at

- **VORARLBERG**

www.selbsthilfe-vorarlberg.at

- **WIEN**

www.sus-wien.at

Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien Martha Frühwirt



TRAUERFORUM ASPETOS

Eine weitere sehr wertvolle Hilfe bei der Trauerarbeit können Trauerforen sein. Auch auf Aspetos finden Sie ein entsprechendes Trauerforum.

Das wohl größte und bekannteste unter ihnen im deutschsprachigen Bereich ist das Trauerforum von Aspetos. <http://forum.aspetos.com>

Hier gibt es die Möglichkeit, sich zu jeder Tages- und Nachtzeit mit Menschen auszutauschen, die auch auf diesem ungewollten Weg durch die Trauer sind. Betreut wird dieses Forum von professionellen Psychologen/innen und Trauerbegleitern/innen.

Die Trauernden unterstützen sich gegenseitig, hören zu, schreiben sich von der Seele, was belastet und erfahren, dass sie nicht alleine auf diesem Weg sind.

Unter unterschiedlichen Rubriken kann ein eigener „Thread“ (ein neues Thema) erstellt werden.

Darin können Sie erzählen, was Sie belastet, beschäftigt, wie es Ihnen geht und was in Ihnen los ist. Mit dem „Nickname“ ist Ihre Identität geschützt und es obliegt Ihnen wie viel Sie über sich im Forum preis geben wollen. Das Lesen der anderen Geschichten und Befindlichkeiten kann Ihnen zeigen, dass die Trauer all das ist, was im Umfeld oft als abnormal abgetan wird. Sie haben die Zeit, die Sie brauchen für Ihre Schritte.

Die Zeit der Trauer ist sehr individuell und doch wird sie von Außen oft als zu lange gesehen. Freunde und Familie hätten gerne die „alte“ Person wieder und auch wenn das Leben eines Tages wieder schön und lebenswert sein wird, Sie werden nie wieder die „alte“ Person sein. Denn der Verlust verändert Ihr Leben dadurch, dass jemand fehlt, dass Abläufe sich ändern mussten und dass das Leben ganz anders wurde. Auch wenn die Trauer nicht mehr im Mittelpunkt Ihres Denkens und Fühlens steht, werden Sie nicht mehr so sein, wie vor der Trauer. Denn Sie sind einen Weg gegangen und jeder Weg, den wir gehen, verändert uns auch innerlich.

Diesen Weg gehen Menschen im Forum mit. Begleiten und ermutigen, lesen und schreiben und tauschen sich aus, in dem, was behindert und weiterbringt. Es sind unterschiedlichste Lebensentwürfe und Glaubensbilder im Forum vorhanden. Den Betreuern/innen des Forums ist wichtig, dass alle wertschätzend miteinander umgehen und alle sein dürfen, wie sie gerade sind. Besucher entscheiden ob Sie sich anmelden wollen, schreiben oder nur mitlesen wollen.

TRAUERGRUPPEN

Die Trauergruppen von Aspetos sind ein Angebot, das an 4 Abenden eine Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer möglich macht. Menschen müssen funktionieren und es bleibt manchmal nicht die Zeit für sich und das, was innerlich beschäftigt. Manchmal wollen Sie das Umfeld schützen und das braucht Kraft, die Sie kaum aufbringen. In einer fixen Gruppe dürfen Sie sich fallen lassen, sich damit beschäftigen, was Ihnen wohl tut und erfahren, dass Sie nicht alleine sind, auf diesem Weg. Astrid Lindgren schrieb in den Brüdern Löwenherz so treffend: „Lange saßen sie da und hatten es schwer, doch sie hatten es gemeinsam schwer und dass war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“ Unter diesem Motto macht sich eine beständige Gruppe 4 Abende lang auf den Weg. Sie lernen sich kennen, teilen Ihre Geschichte miteinander und erfahren, dass Sie nicht alleine auf diesem ungewollten Weg sind. Sie finden Ihre Schätze, die Ihnen helfen mit dem Schweren umzugehen und damit zu leben – um eines Tages wieder ein schönes Leben zu haben, das so ganz anders ist. Sie geben Ihrem Verstorbenen einen Platz in ihren Erinnerungen, in Ihrem Herzen und erfahren Möglichkeiten, scheinbar versäumtes nachzuholen. Sie können in einem Lichtritual einen Abschluss für diese 4 Abende finden um gestärkt und ermutigt in Ihr Leben zu gehen. Auch wenn es nicht leicht war und nicht leicht sein wird, kann es ein bisschen leichter werden.

TRAUERCAFES

Die Trauercafés der Hospize sind ein kostenfreies und unverbindliches Angebot. Sie können einen Kaffee trinken und dabei Menschen treffen, die ähnliches erfahren wie Sie. Betreut wird das Café von HospizbegleiterInnen.

DIE EINZELBEGLEITUNG

Manchmal macht es Sinn, sich einzeln begleiten zu lassen. Einer unbekanntem Person erzählen zu dürfen, ohne einen Menschen schützen zu müssen. Oft gibt es Fragen über die Trauer und wie normal welche Trauerverläufe und Reaktionen sind. Ein Fachmann oder eine Fachfrau finden gemeinsam mit Ihnen individuelle Antworten und Wege. Die Trauerbegleitung ist keine Therapie. Auch wenn immer wieder zu hören ist, dass Trauer in eine posttraumatische Belastungsstörung führen kann, sind das seltene Fälle. Coaches, TrauerbegleiterInnen und Lebens- und SozialberaterInnen begleiten Sie ein Stück auf Ihrem Weg. Sie halten aus, was Sie zu sagen haben oder worüber sie lieber schweigen möchten. Sie können mit unterschiedlichsten Gefühlsausdrücken umgehen und bieten Möglichkeiten für die nächsten Schritte durch die Trauer an.

Falls die Bedingungen, die Vorgeschichten oder das traumatische Empfinden so schwerwiegend sind, dass eine Therapie nötig sein könnte, wissen diese Menschen um geeignete Kontakte und helfen Ihnen bei der Wahl. Therapeuten arbeiten mit Trauernden oft auch begleitend, so wie es auch SozialberaterInnen, TrauerbegleiterInnen und Coaches tun.

*Man lebt zweimal:
das erstemal in der Wirklichkeit,
das zweitemal in der Erinnerung.*

Honoré de Balzac

TRAUER BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Kinder trauern ihrem Entwicklungsstand entsprechend. Sie haben einen natürlichen Umgang mit der Trauer. Trotzdem brauchen sie Unterstützung und Hilfe. Sie lernen das Trauern so, wie alles andere. Durch das Nachleben von dem, was sie erleben.

WANN TRAUERN KINDER UND WIE KÖNNEN SIE UNTERSTÜTZT WERDEN?

Kinder trauern dann, wenn sie etwas traurig finden. Das kann der tote Vogel auf dem Schulweg oder die zerbrochene Lieblingstasse sein. Hier ist es wichtig, die Kinder in ihrer Traurigkeit ernst zu nehmen. Erwachsene sind bemüht, ihre Kinder zu schützen. Deshalb kommen leicht Sätze über die Lippen wie: „Du musst nicht traurig sein.“ „Das ist doch nicht so schlimm.“ „Darum musst du doch jetzt nicht weinen.“ Warum dürfen Kinder nicht traurig sein? Dadurch lernen sie den Umgang mit schweren Momenten und mit Trauer. Kinder dürfen fröhlich sein. Kaum jemand sagt: „Sei nicht so fröhlich.“ „Das ist doch nicht so lustig.“ „Darum musst du doch nicht lachen.“ Freude und Trauer gehört zusammen wie Tag und Nacht.

WIE TRAUERN KINDER UND WAS KANN IHNEN HELFEN?

Wenn Erwachsene trauern, gibt es den Vergleich mit dem uferlosen Ozean (siehe Kapitel 10). Bei Kindern kann die Trauer mit Wasserlachen verglichen werden. Sie hüpfen hinein und stecken manchmal knietief im Trauerschlamm, weinen, schreien, toben, schweigen, sind ganz in sich und die Traurigkeit versunken. Dann springen sie wieder heraus und so schnell, wie die Traurigkeit da war, ist sie wieder verschwunden. Sie möchten einen Kakao, etwas malen oder Freunde treffen oder spielen. Das ist kein Zeichen, dass alles überwunden ist. Es ist der Schutz des Kindes. Kinder müssen sich trotz der Trauer weiter entwickeln, weiter lernen und weiter wachsen. Wenn sie im Trauer-ozean versinken würden, hätten sie dafür keine Kraft mehr. Erwachsene haben diesen Schutz nicht mehr.

WIE TRAUERN KINDER IN DEN VERSCHIEDENEN ALTERSSTUFEN?

Kinder sehen ihrem Alter entsprechend die Welt unterschiedlich und haben auch unterschiedliche Bilder von Tod und Sterben, sie trauern dadurch anders. Trotzdem kann keine allgemein gültige Richtlinie aufgestellt werden. Trauerausdrücke haben immer mit Charakter, Geschlecht, Familiengeschichten usw. zu tun. Ein Versuch soll hier gewagt werden:

0-3 JAHRE: TOD WIRD NICHT VERSTANDEN. Nicht-da-sein löst Trauer aus. Wenn die Mama aus dem Zimmer geht beginnt das Kind zu weinen oder nach der Mama zu suchen. Würde sie nie wieder kommen, würde das Kind nach etwa einer Woche resignieren und aufgeben.

3-6 JAHRE: TOT= FORT. Wer fort ist, kommt wieder: „Im Spiel bist du jetzt tot“ Die Zeitvorstellung fehlt. Erwachsene werden mit Fragen: „Wie kommt die Oma aus der Kiste, wenn sie nicht mehr tot sein will? Todeswünsche in diesem Alter sind „Fort-Wünsche“: „Du nervst mich, lass mich mal alleine, sei doch tot.“ In diesem Alter ist auch das magische Denken sehr ausgeprägt und die Kinder sehen sich als Mittelpunkt der Welt. So sind sie auch für alles verantwortlich. Wenn ich beim Zebra-streifen nur auf das Weiße trete, dann wird der Opa wieder gesund. Wird der Opa nicht mehr gesund, fühlt sich das Kind schuldig. Vielleicht ist es ja doch daneben getreten. Verstorbene sind Beschützer und helfen in schwierigen Situationen. Eine Medizin gegen den Tod ist das „Gut-sein“. Nur ganz ganz alte und ganz ganz böse Menschen sterben.

6-9 JAHRE: TOD = ANDERS ALS DAS LEBEN, sachliches nüchternes Interesse an Gräbern, Leichen, Verwesung, Friedhöfen, Beerdigungen und allem, was Erwachsene eher erschreckt. In diesem Alter können Fragen kommen, ob ein Verstorbener schon verwest ist. Mit etwa 8 Jahren kommt die Erkenntnis, dass auch das Kind nicht die große Ausnahme sein wird und eines Tages sterben wird. Ängste vor dem Verlassen werden können wieder größer werden.

Die eigene Todesangst wird durch mitunter gewalttätig anmutenden Todesspielen wie Cowboy und Indianer kompensiert. Sie haben in dem Moment die Macht über den Tod.

9-12 JAHRE SACHLICHE EINSTELLUNG: Die Kinder lernen den Tod kognitiv zu verstehen. Sie stellen sehr sachliche Fragen: „Wachsen die Haare nach dem Tod weiter?“ Weil diese Fragen das Tabu der Erwachsenen ankratzen, sind sie so erschreckend. Die Faszination für Gruselgeschichten wird groß. Das kann wie ein Ventil wirken. Das eigene Sterben wird akzeptiert. Dabei werden die Folgen für die Hinterbliebenen nicht gesehen.

TRAUER BEI JUGENDLICHEN

Ab 12 Jahren wird der Tod wie von Erwachsenen gesehen. Es ist ein schreckliches Ereignis. Angst vor Schmerzen beim Sterben und ein ambivalentes Unwohlsein beim Gedanken an die Bestattungsart: „Verbrennen, um nicht von Würmern gefressen zu werden – oder doch lieber im Sarg, falls ich noch nicht ganz tot bin, will ich nicht verbrennen.“

Sprach- und Hilflosigkeit sind unter anderem Thema, wenn ein naher Mensch stirbt. Trennung und Loslösung sind als Jugendliche ein wichtiger Schritt. Doch die Trennung durch den Tod ist kaum ertragbar. Cool sein steht der großen Verletzlichkeit gegenüber. Gefühle müssen weggeschoben werden, wenn Jugendliche ihrem Bild entsprechen möchten. Notwendige Entwicklungsprozesse können unterbrochen werden. Besonders wenn ein Elternteil stirbt sind die Schuldgefühle oft groß. Es fehlt ein Elternteil für die Auseinandersetzung und der andere Elternteil ist oft nicht mehr belastbar. Oftmals zeigen sich gerade Jugendliche stark und rücksichtsvoll in so einer Situation. Sie sorgen sich um ihre jüngeren Geschwister und wollen dem trauernden Elternteil beistehen.



WAS SAGE ICH MEINEM KIND?

Ein Kind braucht ebenso Informationen, wie Erwachsene. Es ist nichts schlimmer als die eigene Phantasie. Die Wahrheit muss kindgerecht verpackt und nicht verniedlicht werden. Wenn die Fragen des Kindes beantwortet werden, hat das Kind die Informationen, die es braucht. Niemand ist zu klein oder zu jung, denn Nichtwissen macht den Schmerz und die Angst in jedem Alter größer.

Fragt ein Kind, warum die Oma gestorben ist, kann die Antwort lauten: Weil sie schon ganz, ganz alt war und ihr Herz sehr sehr krank war.

Meistens genügt das dem Kind. Die Verstärkungen sind wichtig um den Unterschied zu normalen Krankheiten zu verdeutlichen.

Kinder wollen ernst genommen werden und in Entscheidungen und Vorbereitungen mit einbezogen werden. Kinder dürfen mit zur Beerdigung und sie dürfen sich vom Verstorbenen verabschieden. Wenn sie den Toten sehen und dabei liebevoll begleitet werden, kann ihnen das beim Begreifen und Verstehen sehr helfen. Sind die Eltern vom Todesfall selbst sehr getroffen, holen Sie sich Hilfe von außen. Trauerbegleiter können dabei unterstützen. Einen Kontakt kann der Bestatter herstellen. Kinder können den Sarg oder die Urne bemalen, Blumen mitbringen, den Verstorbenen streicheln, noch letzte Worte sagen, umarmen, Adieu sagen. Wichtig ist die „3x Regel“. Beim ersten Mal überwiegt oft der Schreck. Beim zweiten Mal kann man sich an den Anblick gewöhnen und beim dritten Mal kann das Andere entdeckt werden und auch das Schöne. Dann wird oft wahrgenommen: „Jetzt sieht der Opa aber richtig glücklich aus.“ Es kann der Unterschied zum schlafenden Opa festgestellt werden: „Der schnarcht ja gar nicht!“ Er atmet auch nicht und er ist auch nicht so warm wie wenn er schläft. All das klingt schrecklich und kann in der passenden Atmosphäre für das Kind und alle, die dabei sind ein großer Schritt sein, um die Trauer leben zu können.

Beweint

Es war so schön, Tränen zu lachen.
Jetzt aber gleiten schmerzliche
Tränen leise über meine Wangen.
Es fällt nicht leicht, zu weinen -
sagt mir doch alle Welt,
ich müsse tapfer sein, ich soll nicht weinen.
Ich aber spüre: Weinen befreit.
Weinen will ich, bis mein Blick sich klärt
und ich wieder Zukunft sehe.
Jede geweinte Träne ist eine heilvolle Träne.
Es bleibt nur noch die Sprache der Tränen.

Aus: Auf dem Weg im Land der Tränen
Thomas Schmid, echter Verlag

Im Alltag ist es wichtig, Familienrituale beizubehalten oder dahingehend zu verändern, dass sie wieder passen.

Die Möglichkeit für den kreativen Ausdruck finden Kinder in Rollenspielen, im Malen, im Sandkasten usw. Jeder Ausdruck kann die Möglichkeit für ein Gespräch bieten, es darf kein Zwang entstehen: „Magst du mir erzählen, was du da gemalt hast?“

Nicht hilfreiche Formulierungen sind jene, die die Möglichkeit bieten, dass Tod nicht endgültig ist: Oma ist (für lange Zeit) weggegangen -> Weggehen -> Wiederkommen.

Tante ist gestorben, weil sie krank war -> und wenn ich wieder krank werde, sterbe ich auch?

Der liebe Gott hat die Mama zu sich geholt weil er sie so lieb hat -> hoffentlich hat der blöde Gott mich nicht lieb.

Oma wohnt jetzt im Himmel -> dann kommt sie uns sicher besuchen.

Wir haben Opa verloren -> dann gehen wir ihn suchen und finden ihn.

Wenn Sie Unterstützung für Ihre Familie oder Ihr Kind brauchen, wenden Sie sich an TrauerbegleiterInnen, Coaches, das IFS oder erkundigen Sie sich bei Ihrem Bestatter, wen er empfehlen würde.

Bei Aspetos können Sie Informationen und Hilfen im Forum und unter der Adresse info@aspetos.com bekommen.

Gerne gehen wir ein Stück des schweren Weges mit Ihnen. Wir können ihn nicht leichter oder kürzer machen, doch Sie müssen ihn nicht alleine gehen.

