

Ulla und Robert Gschwandtner

Von grau zu bunt

Wie du nach dem Tod deines Kindes
zurück ins Leben findest

1. Auflage 2022

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © Ulla und Robert Gschwandtner

ISBN: 9789403684864

Text: Ulla und Robert Gschwandtner

Lektorat: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de

Cover & Illustration: Anke Rega, www.ankerega.com

Webseite: www.von-grau-zu-bunt.com

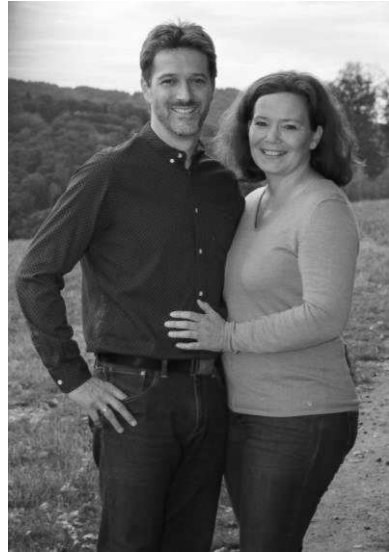
E-Mail: jetzt@von-grau-zu-bunt.com

Anschrift: Pestalozzistraße 3, A-4061 Pasching

Über uns

Ulla Gschwandtner ist Familien-Trauerbegleiterin, Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Reiki-Lehrerin, Aromafachberaterin und Juristin.

Robert Gschwandtner ist medialer und spiritueller Begleiter (Jenseitskontakte), Lebens- und Sozialberater, Energetiker, Techniker und Pädagoge.



Ulla und Robert sind seit 2016 verwaiste Eltern und haben nach dem Verlust ihrer Tochter wieder in ein glückliches und erfülltes Leben gefunden.

Als Wegbegleiter mit Herz und eigener Erfahrung begleiten sie nun verwaiste Eltern bei ihren Schritten aus dem grauen und dunklen Tal der Tränen und Schmerzen, damit auch ihr Leben wieder heller und bunter werden kann.

Sie sind seit über 30 Jahren ein Paar, haben gemeinsam drei Kinder und einen Hund.

Vernetze dich mit uns!

Komm in unseren Seelen-Kreis: Unser Online-Austausch für verwaiste Mamas und Papas findet in regelmäßigen Abständen statt. Die Termine findest du auf unserer Homepage.

Facebook-Gruppe:

VON GRAU ZU BUNT – Begleitung nach dem Tod deines Kindes
www.facebook.com/groups/728743854375287
(ausschließlich für verwaiste Eltern)

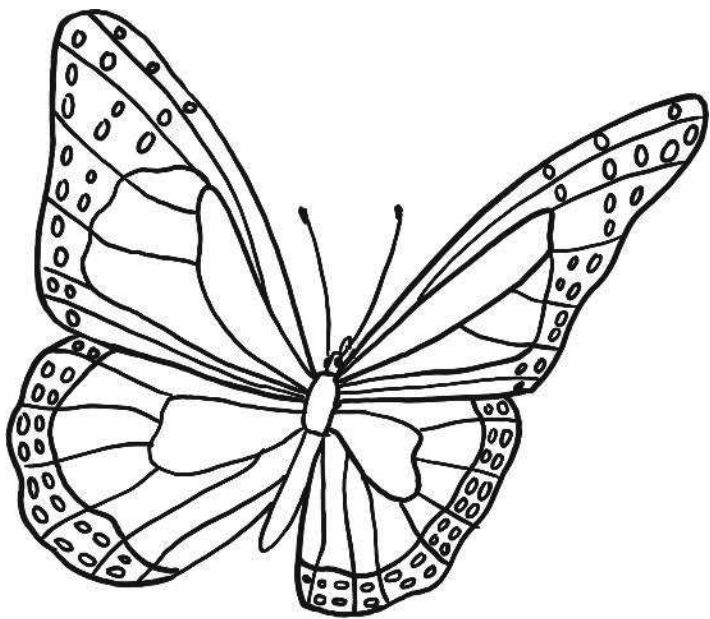
Instagram:

von.grau_zu.bunt

Youtube-Kanal:

von grau zu bunt – Begleitung für verwaiste Eltern
<https://www.youtube.com/channel/UCMtLxfRcDaA1uUugvLuaQOA>

Wir stehen für Lesungen, Seminare, Workshops und Vorträge zur Verfügung.



Inhalt

ÜBER UNS	3
INHALT	6
ALLE ÜBUNGEN AUF EINEN BLICK	10
EINLADUNG ZU EINER HEILREISE	
Oder: Wie wir nach dem Verlust unseres Kindes wieder zurück ins Leben(sglück) gefunden haben	13
FÜR WEN IST DIESES BUCH?	19
DIE VIELEN GESICHTER DER TRAUER	
Wie der Zeitpunkt und die Ursache des Todes unsere Trauer beeinflussen	23
Der Zeitpunkt des Todes	24
Die Todesursache	26
Trauer nach Suizid	29
Positive Punkte	31
ALLES IM UMBRUCH	
Warum (fast) jede Trauerreaktion normal ist	35
Warum reagieren unser Körper und unser Geist auf diese Weise? ...	38
Welche Symptome gibt es?.....	40
Meditation – Körperwahrnehmung	47
ALLES HAT SEINE ZEIT	
Die Trauerphasen nach Verena Kast	51
Erste Phase: Nicht-wahrhaben-Wollen	52
Zweite Phase: Aufbrechende Emotionen	58
Dritte Phase: Suchen und Sich-Trennen	61
Vierte Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug	68
Tagebuch schreiben	71
WAS IN DER TRAUER „ZU TUN“ IST	
Die Aufgaben im Trauerprozess nach J. William Worden	75
Aufgabe 1: Funktionieren – „die Männerdomäne“?	76
Einfach zum Nachdenken – „Funktionieren“	78
Aufgabe 2: Den Verlust als Realität akzeptieren	79
Einfach zum Nachdenken – „Begreifen“	81

Aufgabe 3: Den Schmerz verarbeiten	82
Einfach zum Nachdenken – „Fühlen“	86
Aufgabe 4: Mit der Veränderung leben	87
Einfach zum Nachdenken – „Verändern“	92
Aufgabe 5: Dem verstorbenen Menschen einen neuen Platz zuweisen	93
Einfach zum Nachdenken – „Ort zuweisen“	98

IRRWEGE, DIE GAR KEINE SIND

Unsere Trauer als Labyrinth	101
Ebene 1: Die verschiedenen Landschaftstypen	103
Ebene 2: Das Labyrinth	105
Ebene 3: Die Farben	107
Wo stehe ich in meiner Trauer?	108

VERBUNDEN UND DOCH GETRENNT

Männer und Frauen trauern anders	111
Wie die Erziehung unsere Art zu trauern beeinflusst	116
Was Männer und Frauen in der Trauer unterscheidet	119
Deine Trauer – meine Trauer	121

WEGE IN UNBEKANNTES GELÄNDE

For men only	125
Warum du dieses Kapitel lesen solltest	125
Was trauernden Vätern hilft	127
Gefühle-Tagebuch	131

TRAUERN ALS PAAR

Wie trotz allem Nähe möglich ist	135
Stolpersteine und Vorwürfe	136
Wie erlebe ich meine Trauer?	137
Auch trauernd ein Paar bleiben	140
Elternliebe – Paarliebe?	144
Sexualität und Trauer	145

TRAUERN ALS FAMILIE

Ein Blick auf Geschwisterkinder, Großeltern und Tanten und Onkel	149
Das Mobile ist kaputt	149
Geschwisterkinder	151
Wunschblume	156

Was wir noch alles vorhaben	162
Der Wunsch nach einem weiteren Kind	170
Großeltern	174
Tanten und Onkel	175

HILFLOS ODER HILFREICH?

Über das Umfeld von trauernden Eltern	179
Menschen, die die „Käseglocke“ heben	180
Was hilft und was nicht	181
Ein Appell	184
Beziehungen verändern sich	186
Die beste Version für mich	188

UNSER ERSTES JAHR OHNE EMILIA

Und was uns in dieser Zeit geholfen hat	191
Ninas Geburtstag	192
Muttertag – Vatertag	193
Unsere Geburtstage	196
Weihnachten und Silvester	198
Emilias Geburtstag	203
Ostern	207
Der erste Todestag	208
Ein Kinderzimmer, das keines mehr ist	214
Emilias Grab	219
Was an den „besonderen Tagen“ hilft	224
Rückblick auf das erste Trauerjahr	227

SCHULD SUCHEN, WAHRHEIT FINDEN

(Selbst)Vorwürfe und die Kraft der Vergebung	231
Meditation – Vergebung	240

DAS SCHWARZE LOCH – UND DER WEG HERAUS

Trauerschmerz will gefühlt werden	245
Entspannung dient der Heilung	248
Achtsamkeit-Rosine	249
Gut gesichert in die schwarze Hölle	250
Erste Hilfe in der Trauer	252
Meine Trauer und ich	254
Tipps für bzw. gegen die Traurigkeit	255
Freudeliste	258

DAS GROßE WARUM

Und wie wir damit leben können	261
Es gibt einen Sinn, aber du kannst ihn nur selbst finden	263
Reise nach innen	265
Sinn finden im Erzählen und Erinnern	266
Was mein Kind für mich ist	267
Zwischen zwei Türen	268

WAS BLEIBT?

Erinnerungen, schmerzhaft und kostbar zugleich	271
Erinnerungen im Verlauf des Trauerweges	271
Was hilft, die Erinnerung lebendig zu halten?	274
Brief schreiben	279

VERBUNDEN FÜR IMMER

Wie unsere Kinder aus der Geistigen Welt mit uns Kontakt aufnehmen	283
Unsere Überzeugung	286
Zeichen unserer Kinder	290
Heilung ist möglich.....	298
Meditation – Begegnung mit einem lieben Verstorbenen	300

ENDE UND ANFANG	305
------------------------------	------------

EIN GRUß AUS DER GEISTIGEN WELT	306
--	------------

DANK	308
-------------------	------------

ZUGANGSDATEN ZUM DOWNLOADBEREICH	313
---	------------

LITERATURVERZEICHNIS	314
-----------------------------------	------------

Alle Übungen auf einen Blick

Übung: Positive Punkte	31
Übung: Meditation – Körperwahrnehmung	47
Übung: Tagebuch schreiben	71
Übung: Einfach zum Nachdenken – „Funktionieren“	78
Übung: Einfach zum Nachdenken – „Begreifen“	81
Übung: Einfach zum Nachdenken – „Fühlen“	86
Übung: Einfach zum Nachdenken – „Verändern“	92
Übung: Einfach zum Nachdenken – „Ort zuweisen“	98
Übung: Wo stehe ich in meiner Trauer?	108
Übung: Deine Trauer – meine Trauer	121
Übung: Gefühle-Tagebuch	131
Übung: Wie erlebe ich meine Trauer?	137
Übung: Elternliebe – Paarliebe?	144
Übung: Wunschblume	156
Übung: Was wir noch alles vorhaben	162
Übung: Die beste Version für mich	188
Übung: Rückblick auf das erste Trauerjahr	227
Übung: Meditation – Vergebung	240
Übung: Achtsamkeit-Rosine	249
Übung: Meine Trauer und ich	254
Übung: Freudeliste	258
Übung: Reise nach innen	265
Übung: Was mein Kind für mich ist?	267
Übung: Brief schreiben	279
Übung: Meditation – Begegnung mit einem lieben Verstorbenen	300

Überblick Symbole

Damit du dich im Buch besser zurechtfindest, verwenden wir verschiedene Symbole:



ULLA ERZÄHLT



ROBERT ERZÄHLT



ÜBUNGEN



PARTNERÜBUNGEN



MEDITATIONEN



DOWNLOADS

An diesem Symbol erkennst du, dass es auf unserer Website weitere Informationen oder Vordrucke, zum Beispiel für Übungen, als Download gibt. Du findest alles unter:

<https://von-grau-zu-bunt.com/downloads>

Die Zugangsdaten findest du am Ende des Buches (siehe S. 313).

*Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust,
wird es dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Du allein wirst Sterne haben, die lachen können!
Und wenn du dich getröstet hast
(man tröstet sich immer),
wirst du froh sein, mich gekannt zu haben.
Antoine de Saint-Exupéry*

Einladung zu einer Heilreise

Oder: Wie wir nach dem Verlust unseres Kindes wieder zurück ins Leben(sglück) gefunden haben

Unsere gemeinsame Geschichte begann am 1. August 1990. An einem Baggersee in der Nähe von Linz haben wir uns beim Baden mit gemeinsamen Freunden „zufällig“ getroffen. Für Ulla war es Liebe auf den ersten Blick. Robert hat noch ein paar Monate gebraucht, bis er sich sicher war. Dass wir über 30 Jahre später noch immer ein Paar sein und ein bewegtes gemeinsames Leben haben werden – wer hätte das gedacht?

Nachdem wir unsere Ausbildungen abgeschlossen hatten, heirateten wir im September 1999 und zogen bald darauf in unser erstes Eigenheim. Als wir beide sichere und gute Jobs hatten, sollte unsere Familie wachsen und so kam 2005 unsere große Tochter Nina zur Welt.

Doch Eltern zu sein, hatten wir uns irgendwie anders vorgestellt. Bald sind wir an die Grenzen der Belastbarkeit unserer sonst so soliden Beziehung gestoßen. Auch der unerfüllte Wunsch nach einem zweiten Kind trug seinen Teil dazu bei. Wir ließen uns von einer Kinesiologin unterstützen und haben uns selbst und als Paar besser kennengelernt. Unsere Ehe war „gerettet“, doch unser so sehr gewünschtes zweites Kind ließ immer noch auf sich warten. Als wir die Hoffnung schon aufgegeben hatten, wurde Ulla doch noch schwanger. Unsere Freude war riesengroß, als unsere Tochter Emilia im Januar 2015 zu uns kam.

Eine Woche nach Emilias Geburt äußerte die Kinderärztin bei einer Routineuntersuchung den Verdacht, dass unsere Tochter Trisomie 21 (Down-Syndrom) haben könnte. Die Vermutung wurde durch eine Genuntersuchung bestätigt. Auch der oft damit

verbundene Herzfehler wurde bei Emilia diagnostiziert. Unsere Tochter sollte vier Wochen später operiert werden – das ließ uns kurzfristig verzweifeln. In der Zeit bis zur Operation haben wir mit der Unterstützung von großartigen Freunden viele Hebel in Bewegung gesetzt und vor allem an das Wunder geglaubt, dass Emilia ihr Loch im Herzen selber wieder heilt.

Und tatsächlich konnte der Arzt bei der Voruntersuchung zur Operation feststellen, dass der seltene Fall eingetreten ist und Emilia selbst Gewebe gebildet hat, um das Loch kleiner werden zu lassen. Die Operation konnte abgesagt werden!

Auch ansonsten entwickelte sich unser kleiner Sonnenschein anders, als von den Ärzten vorhergesagt: Emilia könne blau anlaufen, wenn sie sich anstrengt, könne lethargisch herumliegen oder schnell müde werden. Sie war jedoch quietschvergnügt, unternehmungslustig und strahlte eine unglaubliche Lebensfreude aus. Lediglich die Kontrollen bei der Kardiologin erinnerten uns daran, dass mit Emilia nicht alles in Ordnung war.

Als Emilia ein Jahr alt war, wurde bei einer Kontrolluntersuchung davon gesprochen, dass sie nun doch operiert werden sollte, damit ihr kleines Herz sich nicht so anstrengen müsse. Der OP-Termin wurde auf den 5. April gelegt. Wieder haben wir unsere Freunde gebeten, Emilia und uns energetisch zu unterstützen, und gehofft, dass Emilia ein zweites Wunder vollbringen würde. Als sie zwei Tage vor dem Operationstermin erkältet war, dachten wir uns: Unsere Maus braucht noch ein bisschen Zeit, bis sie alles wieder in Ordnung gebracht hat. Der Eingriff wurde natürlich abgesagt, weil er nur bei einem gesunden Kind durchgeführt wird.

Den 5. April 2016, also den Tag, an dem Emilia eigentlich operiert worden wäre, haben Ulla und Emilia gemütlich zu Hause verbracht. Unsere Tochter hat viel geschlafen. Und am Abend, als Robert von der Arbeit heimgekommen ist und wir alle vier in ei-

nem Zimmer waren, hat Emilia in den Armen ihrer Mama aufgehört zu atmen.

Nach fast zweistündigen Reanimationsversuchen durch den Notarzt war klar: Emilias Herz schlägt nicht mehr. Sie hat sich entschieden, im Kreis ihrer Familie diese Welt zu verlassen.

Im Krankenhaus kam noch mal die ganze Familie zusammen, die Großeltern, die Tanten, der Onkel und der Cousin, um sich von ihr zu verabschieden, sie noch ein letztes Mal im Arm zu halten. Irgendwann in der Nacht sind wir mit leeren Händen nach Hause, Emilias Körper haben wir im Krankenhaus zurückgelassen.

In einem intensiven Prozess haben wir uns Schritt für Schritt ins Leben zurückgekämpft. Direkt nach Emilias Tod überwog das Gefühl, funktionieren zu müssen. Auch für unsere große Tochter. Dann kam bald die Frage nach dem Warum. Warum muss es unsere Familie treffen? Wir waren auch wütend auf Emilia, die uns einfach ohne irgendwelche „Vorwarnungen“ verlassen und in einem Schmerz zurückgelassen hat, den wir vorher überhaupt nicht gekannt haben. Ergab es überhaupt noch Sinn, hier auf dieser Erde zu sein, wenn doch ein so wichtiger Teil in unserer Familie fehlt?

Der Gedanke an unsere große Tochter hielt uns davon ab, Emilia nachzufolgen. Und wunderbare Menschen an unserer Seite unterstützten uns dabei, trotz und mit dem großen Schmerz weiterzuleben. Wir haben zwar drei Schritte nach vorne gemacht und wieder zwei zurück, aber es ging weiter. Dass es irgendwie weitergehen wird und wir geführt werden, haben wir von Anfang an gespürt. Und in uns wuchs die Gewissheit, dass es Emilias Entscheidung war zu gehen.

Emilia hat uns noch zwei Geschenke gemacht: Im Januar 2018 ist unser Sohn Felix auf die Welt gekommen. Und wir haben unsere große Herzensaufgabe gefunden. In unserem Seelen-Kreis, in Begleitungen und Workshops bieten wir Müttern, Vätern und

Familien, die einen Verlust erlebt haben, einen geschützten Raum an, um zu trauern, heil zu werden und wieder zurück ins Leben zu finden.

Dieses Buch erzählt von unserer Heilreise aus einer grauen und dunklen Zeit wieder zurück ins Helle und Bunte. Wir laden dich herzlich ein, diesen Weg mit uns zu gehen. Du findest hier einen geschützten Raum voller Liebe, Verständnis, Akzeptanz, Umarmungen – und viele kleine Einladungen und Übungen für ein schrittweises Heilen, Verarbeiten, wieder lachen und leben (dürfen) sowie Zeremonien des Gedenkens und Verbundenbleibens. Denn unser Kind – und auch dein/euer Kind –, es lebt und wirkt in uns weiter.

Wir begleiten dich gerne auf deinem Weg durch die Trauer und wünschen dir, dass du wieder ein Licht am Ende des Tunnels sehen kannst, selbst wenn du dir das im Moment nicht einmal ansatzweise vorstellen kannst.

Fühl dich von uns umarmt!

Ulla & Robert



Ulla, Emilia, Nina, Linus und Robert im November 2015

*Es ist nicht wichtig,
wie langsam du gehst,
solange du nicht stehen bleibst.*

Konfuzius

Für wen ist dieses Buch?

Wir haben dieses Buch geschrieben für:

- ♥ verwaiste Eltern
- ♥ verwaiste Geschwister
- ♥ verwaiste Großeltern
- ♥ verwaiste Tanten und Onkel
- ♥ betroffene Verwandte, Freunde und Nachbarn.

Das Buch ist für dich, wenn du:

- ♥ um dein verstorbenes Kind trauerst
- ♥ das Gefühl hast, in deiner Trauer zu ertrinken oder zu ersticken
- ♥ den Boden unter den Füßen verloren hast
- ♥ keine Perspektive für dein weiteres Leben mehr siehst
- ♥ das Gefühl hast, in deinem Trauerprozess festzustecken
- ♥ über den Verlust deines geliebten Kindes gedanklich nicht hinwegkommst
- ♥ für dich Hilfe suchst
- ♥ mit deinem Partner/deiner Partnerin gemeinsam trauern möchtest
- ♥ eine Distanz zwischen deinem Partner/deiner Partnerin spürst
- ♥ wenn du nicht weißt, wie du mit der Trauer deines noch lebenden Kindes/deiner noch lebenden Kinder umgehen sollst
- ♥ deine Lebensfreude und Leichtigkeit verloren hast.

Egal, wie lange der Verlust deines Kindes zurückliegt.

Es ist aber auch für alle Angehörigen, Freunde, Nachbarn usw. gedacht, wenn du

- ♥ den Verlust der Eltern zu verstehen versuchst
- ♥ Ideen haben möchtest, was den Eltern helfen kann
- ♥ eine vage Vorstellung davon haben möchtest, was Eltern nach dem Tod des Kindes durchmachen
- ♥ eine Idee haben möchtest, was den Eltern möglich ist und was nicht
- ♥ wissen möchtest, was Eltern nicht hilft.

Sieben Gründe, warum du das Buch lesen solltest:

- ♥ um wieder Impulse und Ideen zu bekommen, wie du trotz des Verlustes mit deinem Leben weitermachen kannst
- ♥ um zu erfahren, warum dein Partner/deine Partnerin in der Trauer so reagiert, wie er/sie es tut
- ♥ um Impulse zu bekommen, wie du mit der Trauer deiner auf Erden lebenden Kinder umgehen kannst
- ♥ um einen Einblick in die Sicht des anderen Geschlechts im Trauerprozess zu bekommen
- ♥ um wieder Möglichkeiten zu sehen, wie du wieder zurück ins Leben finden kannst
- ♥ um Anregungen zu erhalten, was Trauernden guttut und was du als Außenstehende/r unterlassen solltest
- ♥ um wieder eine lebendige Beziehung mit deinem Partner/deiner Partnerin führen zu können.

Wenn du dich zurzeit

- ♥ niedergeschlagen
- ♥ ohnmächtig

- ♥ hilflos
- ♥ verzagt
- ♥ alleine
- ♥ wütend oder
- ♥ schuldig

fühlst, können wir das sehr gut nachvollziehen. Wir begleiten dich und zeigen dir mit Übungen, Meditationen, Erfahrungsberichten oder Hintergrundwissen, wie du Schritt für Schritt in deinem Tempo weitergehen und deine Trauer verarbeiten kannst.

Du kannst unser Buch von vorne nach hinten lesen und dich mit uns auf die Reise vom Grauen ins Bunte begeben oder dir jene Kapitel herausgreifen, die dich gerade am meisten ansprechen.

Wir haben die vertraute Anrede gewählt, weil wir das Buch von Herz zu Herz geschrieben haben. Unsere Leserinnen und Leser mit „du“ anzusprechen, ist für uns kein Zeichen mangelnden Respekts, sondern Ausdruck der Überzeugung, dass wir dadurch die Inhalte besser vermitteln können und mehr miteinander verbunden sind.

Im Buch wirst du immer wieder Übungen finden, bei denen wir dich einladen, Notizen zu machen. Wir haben für unsere Gedanken je ein kleines Büchlein, das uns gefällt und in das wir gerne schreiben. Vielleicht hast du ja schon ein sogenanntes Journal, in das du deine Erkenntnisse notieren magst. Wenn nicht, empfehlen wir dir, eines zu besorgen. Es ist immer spannend zu lesen, wie sich unsere Gedanken und Gefühle im Lauf des Trauerprozesses verändern. In so einem kleinen Buch kannst du deinen Weg gut verfolgen.

*Mit dem Leben ist es
wie mit einem Theaterstück;
es kommt nicht darauf an,
wie lange es ist,
sondern wie bunt.*

Seneca

Die vielen Gesichter der Trauer

Wie der Zeitpunkt und die Ursache des Todes unsere Trauer beeinflussen

Als Ulla 17 Jahre alt war, starb ihr Vater nach langer Krankheit mit 48 Jahren. Ullas Großmutter war eine resolute und eher harte Frau. Aber der Verlust ihres Sohnes hat auch sie mit fast siebzig Jahren schwer getroffen und es war das einzige Mal, dass Ulla ihre Großmutter voller Schmerz weinen gesehen hat. Der Tod des eigenen Kindes belastet uns Eltern physisch und mental deshalb so sehr, weil uns unsere Kinder emotional besonders nahe sind – immer. Unsere Kinder sind und bleiben immer unsere Kinder, egal wie alt sie sind.

Der Tod des eigenen Kindes zählt zu den schlimmsten Personenverlusten. Warum ist das so?

- ♥ Es ist von der Biologie nicht vorgesehen, dass Kinder vor den Eltern sterben, da dann der Erhalt der eigenen Art bedroht ist. Auch im Tierreich können wir starke Reaktionen bei den Eltern beobachten, wenn ein Kind stirbt.
- ♥ Unsere Kinder sind unser Fleisch und Blut: Gerade Mütter haben von der Schwangerschaft an eine ganz intensive Beziehung zu unseren Kindern, spüren von Beginn an die Verbundenheit und etwas später auch die Bewegungen in ihrem Bauch. Die Väter waren oftmals bei der Geburt dabei, haben den ersten Schrei gehört, ihre Kinder oft nächstelang herumgetragen und sie versorgt.
- ♥ Viele Jahre stecken wir für unsere Kinder zurück, denn sie sind unser wichtigster Lebensinhalt.
- ♥ Durch unsere Kinder leben wir selbst weiter, auch nach unserem eigenen Tod.

- ♥ Ein Leben lang begleiten uns Situationen, in denen wir daran denken, was unser Kind jetzt machen würde: Jetzt würde es in den Kindergarten, in die Schule kommen, den Führerschein machen, die Ausbildung abschließen, würde heiraten und selbst eine Familie gründen. Es geht uns mit seinem Tod die gemeinsame Zukunft verloren.
- ♥ Unsere Familie ist nicht mehr, was sie war: Wenn das einzige Kind stirbt, leben viele Eltern mit dem Gefühl, keine „richtige Familie“ mehr zu sein; wenn noch Geschwisterkinder da sind, fehlt ein wesentlicher Teil.
- ♥ Auch auf diese Fragen bekommen wir meistens keine Antworten: Warum musste gerade unser Kind sterben? Wieso stirbt ein Kind, wo doch manche alten Leute nicht mehr wollen? Es kommt das Gefühl einer Ungerechtigkeit in der Welt bei verwaisten Eltern hoch.

Der Zeitpunkt des Todes

Diesen Schmerz des zu frühen Endes tragen alle verwaisten Eltern. Dennoch reagieren wir unterschiedlich. Nicht zuletzt abhängig davon, woran unser Kind gestorben ist und wie alt es war. Ein plötzlicher Tod kann andere Reaktionen auslösen, als wenn wir die Möglichkeit hatten, uns zu verabschieden. Wobei niemand eine Wertung abgeben wird, ob ein Unfall schlimmer ist als eine langjährige Krankheit. Oder ob das Kind im Mutterleib verstorben ist oder schon selber Familie hatte.

Wenn ein Kind vor oder bei der Geburt stirbt, trauern die Eltern, dass es keine gemeinsame Zeit, keine gemeinsamen Erinnerungen gibt. Alle Hoffnungen und Zukunftsvisionen sind mit einem Schlag begraben. In unseren Gedanken malen wir uns aus, wie

das Leben mit unseren Kindern geworden wäre. Das bereits eingerichtete Kinderzimmer und die liebevoll vorbereiteten Kleider und Kuscheltiere sind von jetzt auf gleich bedeutungslos und sogar schmerzhaft.

Petra, deren erstes Kind kurz vor dem Geburtstermin im Mutterleib verstorben ist, erzählte uns, dass ihre Familie die Wiege und die Wickelkommode aus der Wohnung geräumt hat, noch während sie im Krankenhaus war. Sie wollten die verwaiste Mama damit vor noch mehr Kummer bewahren. Manchen Eltern wird bei sehr frühen Verlusten in der Schwangerschaft auch die Elternrolle abgesprochen, weil sie ja beispielsweise nie einen Kinderwagen durch die Straßen schieben. Das Leben beginnt jedoch schon, wenn sich die Eizelle und die Samenzelle vereinigen. Ab dem Zeitpunkt, wo Leben im Körper der Frau heranwächst, sind wir Mama oder Papa. Egal, wie alt das Kind beim Eintritt des Todes dann gewesen ist, hier liegt die Ursache für den Schmerz. Hilde hat vor über 50 Jahren in beiden Schwangerschaften ihre Kinder jeweils am Anfang verloren. Damals gab es noch keine Begleitangebote in ihrer Umgebung und so hat sie sich selbst mit der Situation arrangiert. Erst vor Kurzem haben wir darüber gesprochen und sie hat uns erzählt, dass sie jetzt mit Mitte 70 erneut Trauer aufkommen spürt, weil alle ihre Freundinnen und auch ihre Schwestern in der Zwischenzeit Großeltern geworden sind, was für sie nie möglich gewesen ist.

Unsere Emilia hat 14 Monate in unserer Familie verbracht. Wir haben einige Erinnerungen mit ihr gemeinsam sammeln dürfen. Im letzten Herbst hätte sie mit der Schule begonnen. Es gab keine Kindergartenzeit. Es gab nie Geburtstagsfeiern mit Freunden. Was für andere Eltern selbstverständlich ist, dass ihre Kinder Radfahren oder Schwimmen lernen, bleibt für uns eine Lücke, die wir mit Emilia gemeinsam nicht füllen konnten. Wenn andere Kinder weiterleben und neue Dinge entdecken, kann das für uns ver-

waiste Eltern ein Trigger sein, der den Schmerz wieder hervorholt und uns darauf hinweist, dass wir uns wieder mit der Trauer beschäftigen dürfen.

Wenn Kinder bereits erwachsen sind und schon eigene Familien haben, befinden sich die trauernden Eltern in einer doppelt belasteten Verlustsituation. Einerseits trauern sie um ihr verstorbenes Kind, andererseits fühlen sie sehr mit den Enkelkindern mit, die nun einen Elternteil verloren haben.



Die Todesursache

Auch die Art und Weise, wie ein Kind verstirbt, beeinflusst den Trauerverlauf. Wir trauern anders, je nachdem, ob unser Kind durch Krankheit, Unfall, Suizid, Gewaltverbrechen oder ungeklärte Todesumstände verstorben ist. Kinder können auch verschwinden und wenn ihr Körper nie gefunden wird, bleibt eine große Ungewissheit, die von der Überbringung der Todesnachricht bis zur plötzlichen Rückkehr reichen kann.

Emilia starb ganz plötzlich. Von der Erkenntnis „Emilia atmet nicht“ über die Reanimation und den Weg ins Krankenhaus, bis zu dem Zeitpunkt, wo sie von den Ärzten für tot erklärt wurde, lagen ungefähr eineinhalb Stunden. Wir waren nicht vorbereitet und hatten überhaupt keine Möglichkeit, uns darauf einzustellen. Der Schock war groß. Wir fühlten uns am Anfang wie in Watte gepackt und hatten das Gefühl, gar nicht alles mitzubekommen. In

„Die gewandelte Trauer“ beschreiben Annette Meier-Braun und Christiane Schlüter diesen Zustand als Schutzmechanismus für uns Eltern.¹ Die Watte oder die gefühlte Käseglocke, die um uns herum ist, schafft eine Distanz zwischen der Katastrophe und uns. Es wäre für uns unerträglich, wenn wir der vollen Wucht des Schmerzes ausgeliefert wären. Die Wahrscheinlichkeit, nachsterben zu wollen, wäre extrem hoch.

Genauso schilderte es uns auch Christine, bei der sich gerade der Todestag ihres fünfjährigen Sohnes zum 28. Mal jährte. Durch einen Unfall in der elterlichen Landwirtschaft lag der Junge zehn Tage im Koma, bevor die Maschinen abgestellt wurden, da der Hirntod eingetreten war. Christine, die zu Hause noch zwei kleinere Kinder hatte, verbrachte die Zeit im Krankenhaus bei ihrem Sohn. Sie und ihr Mann entschieden sich für eine Organspende, da dann ein Teil ihres geliebten Kindes weiterleben würde. Während der Operation wartete Christine im Schwesternzimmer, denn sie wollte sich noch von ihrem Sohn verabschieden. Doch es kam keiner, um sie abzuholen. Sie hat ihren Sohn nie wieder gesehen. Sie verließ dann das Krankenhaus, um nach Hause zu fahren. Christine verwendete für uns sehr starke Worte für den Zustand, dass im Schock gar nicht alles an einen herankommt: „Mein Mann und ich schlichen durch die Gänge des Krankenhauses, dem Ausgang entgegen. Ich trat aus der Türe und konnte es nicht fassen. Die Straßenbahn fuhr, als ob nichts gewesen wäre. Autos bewegten sich auf der Straße, die Leute gingen hin und her, stiegen aus und ein. MEIN KIND IST TOT!!!! Ich werde es nie wieder sehen, nie wieder im Arm halten, nie wieder küssen und umarmen können. Mein Sohn ist tot und ihr tut alle so, als ob nichts passiert wäre. Für mich stand die Erde still. Ich war stumm,

¹ Vgl. Annette Meier-Braun/Christiane Schlüter, Die gewandelte Trauer. Eine Ermutigung für verwaiste Eltern, München 2017, S. 38f.

leer und ohne Gefühl. Man hatte mich zu Boden geprügelt, das Leben hat mich gebrochen. Davon sollte ich mich jahrelang nicht mehr erholen.“ Sie sagt heute, dass sie jetzt anders mit der Situation umgehen würde, da ihr der tatsächliche und endgültige Abschied lange Zeit in ihrem Trauerprozess fehlte. Sie würde heute darauf bestehen, ihr totes Kind nochmals zu sehen, auch um zu begreifen, dass es tot ist.

Anders als bei einem plötzlichen Tod haben die Eltern bei einer Erkrankung die Möglichkeit, ihr Kind bis zum Ende zu begleiten. In dieser schwierigen Phase wechseln sich die Hoffnung, das Kind könne es doch schaffen, mit den Gedanken an den nahen Tod oftmals ab. Die meisten Eltern erleben es als erfüllend, sich bis zum Schluss um ihr Kind kümmern zu können, auch wenn dies sehr oft an den eigenen Kräften zehrt und die übrigen Familienmitglieder manchmal zu kurz kommen.

Eltern, die eine lebensverkürzende Diagnose erhalten haben, könnten sich schon vor dem Tod mit der Trauer auseinandersetzen. Die meisten beginnen ihren Trauerprozess erst mit dem Tod des Kindes, weil sie neben dem noch lebenden Kind nicht trauern möchten. Manuel, ein Vater aus dem Seelen-Kreis, erzählte uns: „Aus meiner Sicht hat bei uns die Trauer bereits mit der Diagnose begonnen. Ich habe aufgrund der schlechten Prognosen für unseren Sohn nach meinem Studium viel Zeit zu Hause verbracht und mir keinen Druck gemacht, eine Arbeitsstelle zu finden. Ich wollte im Ernstfall sofort zur Stelle sein, denn ich hatte immer die Angst im Hinterkopf, dass sich der Gesundheitszustand unseres Sohnes jederzeit verschlechtern konnte.“

Ingrid, deren Sohn mit Mitte 30 an Krebs starb, erinnert sich, dass sie ihren Sohn fast eineinhalb Jahre in seiner Krankheit begleitet habe, wobei die letzten sechs Monate richtig heftig gewesen seien. Manchmal beschlich sie in dieser Zeit der Gedanke, dass es bestimmt leichter gewesen wäre, wenn beispielsweise ein Unfall-

tod seinem Leben ein schnelles Ende gesetzt hätte. „Ich tat mir selbst leid und das ist immer noch so. Aber wir konnten uns in dieser Zeit der Krankheit noch mal alles sagen, alles ausreden und uns verabschieden. Ich stelle gerade fest, dass beide Seiten unfair sind.“

Trauer nach Suizid

„Suizid ist einfach das Schlimmste, was man Menschen, die zurückbleiben, antun kann.“ Mariannes Sohn hat sich ein paar Tage nach seinem 26. Geburtstag das Leben genommen. „Am schlimmsten für mich ist es, dass ich nicht weiß, warum er es getan hat. Er hat keinen Abschiedsbrief für seine Mama hinterlassen. Er wirkte glücklich, war verheiratet und hatte einen kleinen Sohn.“

Der US-amerikanische Trauerforscher J. William Worden beschreibt, dass Hinterbliebene sich beim Tod durch Suizid oft mit Fragen und Gefühlen quälen, die bei anderen Todesarten keine Bedeutung haben oder nur in abgeschwächter Form auftreten:²

- ♥ Warum hat er/sie das getan?
- ♥ Warum habe ich es nicht verhindert?
- ♥ Wie konnte er/sie mir das antun?

Bei diesen Gefühlen geht es vorrangig darum, versagt zu haben (*Scham*), da die Hinterbliebenen die geliebte Person nicht im Leben halten konnten. Suizid ist immer noch ein Tabuthema und wird durch die Reaktionen des Umfeldes verstärkt.

² J. William Worden, Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch, Göttingen 2017, S. 174.

„Ich bin die Mutter des jungen Mannes, der sich umgebracht hat. Auch drei Jahre nach dem Tod meines Sohnes meiden viele den Kontakt mit mir. Das erschwert meine Trauer sehr, wo ich mir doch selbst genug Vorwürfe mache, ob ich mehr für meinen Sohn hätte machen können oder ob ich ihm zu wenig in seinen Lebensrucksack eingepackt habe, damit er sein Leben meistern kann.“ Marianne nennt hier auch gleich ein weiteres Gefühl, mit dem sich die Trauernden peinigen, nämlich sich verantwortlich zu fühlen oder verantwortlich zu sein (*Schuld*). Angehörige entwickeln auch oft eine große *Wut* auf die Person, die sich aus dem Leben verabschiedet hat. Die Wut auf ihren Sohn und auch auf die Gesellschaft beschreibt Marianne folgendermaßen: „Warum hat er uns so zurückgelassen? Ich bin auch wütend auf die Gesellschaft, weil Suizid immer noch ein Tabuthema ist. Auch wir Eltern von Kindern, die freiwillig aus dem Leben geschieden sind, haben ein Recht darauf, um unsere Kinder zu trauern. Wir vermissen und lieben sie genauso wie andere Eltern ihre verstorbenen Kinder. Denn das Schlimmste ist die Sehnsucht.“ Intensive Trauerreaktionen können auch dadurch hervorgerufen werden, dass die Eltern annehmen, sie hätten dem Kind, das Suizid begangen hat, zu wenig bedeutet. Sie fühlen sich vom Kind abgelehnt, denn sonst hätte es ja nicht diesen drastischen Schritt getan. Diese Annahme kann zu geringer Selbstachtung und zum Einbruch des Selbstwertgefühles führen.



Positive Punkte

Als wir uns in unserem Seelen-Kreis über die unterschiedlichen Todesarten unterhalten haben, kam zur Sprache, dass einige noch von den Bildern belastet werden, wie sie ihr Kind tot aufgefunden oder die letzten Stunden beim Sterben begleitet haben. In solchen Fällen ist diese Übung wirklich empfehlenswert. Wir kennen sie aus unserer Kinesiologie-Ausbildung „Touch for Health“, wo sie als „Emotionaler Stressabbau“ (Emotional Stress Release ESR) bezeichnet wird.



Wenn wir uns gestresst fühlen oder angespannt sind, legen wir manchmal ganz intuitiv eine Hand auf die Stirn. Dies können wir auch bei Kindern beobachten, die sich während einer Schularbeit oder einem Test konzentrieren wollen: Sie legen sich die flache Hand auf die Stirn.

Was bewirkt diese Geste? Über unseren Augenbrauen in der Mitte unserer Stirn befinden sich die sogenannten Stresspunkte, die in der Kinesiologie als neurovaskuläre Punkte des Magenmeridi-

ans bezeichnet werden. Viele Menschen reagieren bei Stress gerne mit Magenproblemen (warum das so ist, werden wir im Kapitel über die Trauersymptome näher besprechen).

Durch die Berührung der Stirnpunkte kommen wir wieder in die Entspannung und es wird die Blutzufuhr zum Vorderhirn angeregt, wodurch leichter neue Erkenntnisse oder Ideen in uns entstehen können.

Den Stressabbau können wir für die Gegenwart, für die Zukunft und auch für die Vergangenheit durchführen. Der Ablauf ist immer der gleiche, nur die zu bearbeitende Situation ist zeitlich unterschiedlich entstanden bzw. entsteht erst (Stichwort Prüfungsangst).

- ♥ Setze oder lege dich bequem hin.
- ♥ Schließe deine Augen.
- ♥ Berühre mit der Handfläche deine Stirn – wenn du geübt bist, kannst du die beiden Stresspunkte auch mit zwei Fingerkuppen halten.
- ♥ Atme einige Male in deinem Rhythmus und komme bei dir an.
- ♥ Gehe gedanklich in die Situation, die dich belastet. Atme tief und ruhig weiter. Wenn die Szene, die du dir vorstellst, dich zu sehr aufwühlt, hole dir gedanklich nur ein Standbild her bzw. teile die Szene in ganz kurze Abschnitte und schau dir nur einen kurzen Abschnitt an.
- ♥ Nimm alle Gedanken, Gefühle oder Empfindungen in dir wahr. Selbst wenn du nichts spürst, wird sich in deinem Körper etwas verändern.
- ♥ Gehe bei ganzen Szenen immer wieder an den Anfang zurück und lasse sie wie in einem Film ablaufen. Wiederhole dies so lange, bis du merkst, dass sich in dir etwas verändert.