

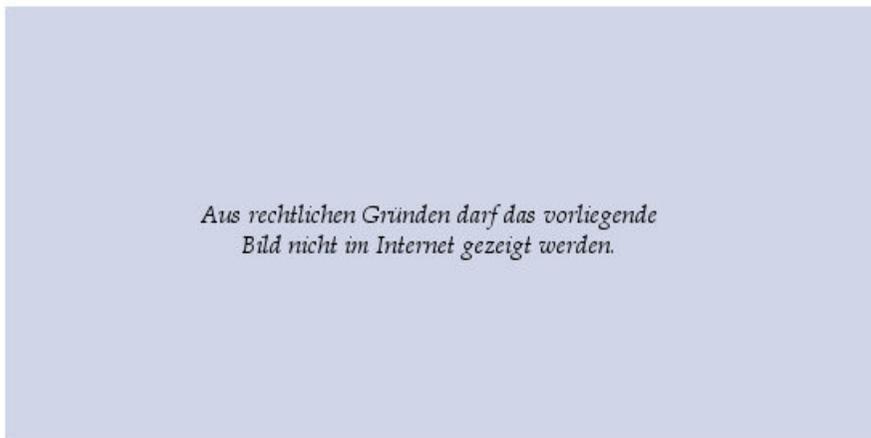
Der Weg durch die Trauer ist lang und schwer, aber nicht ausweglos

Sein eigenes Kind begraben zu müssen, ist das Schlimmste, was Eltern widerfahren kann. Trauerarbeit kann aus diesem Trauma aber zurück ins Leben führen.

Alles hat seine Zeit. Oft ist diese Zeit aber zu kurz. Wird ein Kind mitten aus dem Leben gerissen, ist sie viel zu kurz. Zurück ins Leben führt aus diesem traumatischen Zustand nur harte Trauerarbeit, in der man lernt, den Schmerz in sein Leben zu integrieren.

Die Trauer vor und nach einem derart großen Verlust ist tief und dunkel. Trauerarbeit hilft, diese Trauer ein wenig aufzuhellen und einen Weg zurück in das alltägliche Leben zu finden. Trauerbegleiter geben Angehörigen Instrumente an die Hand, diesen Weg zu finden und zu gehen.

„Trauerarbeit ist, wie schon der Name sagt, Arbeit“, erklärt Christine Pernlochner-Kügler, Bestatterin (J. Neumair), Psychologin und Trauerbegleiterin. „Der erste wichtige und schwierigste Schritt im Trauerprozess ist, der Realität ins Auge zu schauen.“ In der Vorbereitung des Abschiedes wird dann bereits ein wichtiger Teil Trauerarbeit geleistet. Ist ein Kind schwer krank, beginnt der Abschied im Sterbeprozess. Der zweite Abschied kommt, wenn das Kind verstorben ist. „Wichtig ist, dass die trauern-



Aus rechtlichen Gründen darf das vorliegende Bild nicht im Internet gezeigt werden.

Auch wenn man sich von seinem Kind verabschieden muss, darf man doch in Verbindung bleiben.

den Angehörigen genug Zeit und Raum haben, sich zu verabschieden“, erzählt die Trauerbegleiterin. „Die Familie darf den Ort wählen und sich in Ruhe überlegen, was sie ihrem Kind mit auf den Weg geben will und was sie behalten will, als Zeichen der Erinnerung. Das kann eine Haarlocke sein, ein letztes Familienfoto oder ein Handabdruck, ganz nach den Bedürfnissen der Angehörigen. Diese Erinnerung ist wichtig, um die Verbindung zum verstorbenen Kind aufrecht zu erhalten.“ Viele

Familien nehmen den Sarg vor der Bestattung mit nach Hause und gestalten ihn dort gemeinsam. „Eltern können ihre Kinder auch noch einmal waschen und selbst anziehen. Einfach noch einmal Alltagshandlungen mit ihrem Kind erleben. Mit diesen Handlungen wird bereits viel Trauerarbeit geleistet“, erklärt Pernlochner-Kügler. Wichtig sei, diesen Abschied sehr persönlich zu gestalten, die Bedürfnisse der Angehörigen zu berücksichtigen und auch Vorlieben des verstorbenen

Kindes. „Im Bestattungsinstitut haben wir einen Verabschiedungsraum, in dem das Kind liegt, und einen Aufenthaltsraum bzw. auch einen Garten, in dem sich die Angehörigen und Freunde unterhalten und stärken können“, erklärt die Trauerbegleiterin. „Trauer kommt in Wellen, bei einem gesunden Trauerprozess wechseln sich Schmerz- und Erholungsphase ab, deren Tempo und Intensität von Mensch zu Mensch variieren. Trauer und Trauma bedeuten extremen Stress für Psyche

und Körper, der ohne Erholungsphase krank macht“, betont die Psychologin.

Auch Geschwisterkinder brauchen die Möglichkeit, aktiv am Abschied von ihrem Bruder oder ihrer Schwester teilzunehmen. Der größte Fehler, den man begehen kann, ist Kinder vor ihrer Trauer schützen zu wollen. Das funktioniert nicht. Auch Kinder müssen den gesunden Trauerprozess durchlaufen, um den Verlust verarbeiten zu können. Das Ziel der Trauerbegleitung und der Trauerarbeit ist, dass die Angehörigen irgendwann wieder lachen, leisten und lieben können. „Damit dies gelingt, darf man von gesellschaftlichen Normen und Erwartungen Abstand nehmen“, betont Pernlochner-Kügler. „Ist einem nach Lachen, darf man lachen. Ist einem nach Sauna, geht man in die Sauna. Trauer ist eine sehr persönliche Sache, für die es weder einen Zeitplan noch einen Verhaltenskodex gibt. Und hören Sie nicht auf Mythen!“ Loslassen muss man nur die tiefe Trauer, die das Weiterleben blockiert, nicht sein Kind.

Hilfe für Angehörige

- **Einzel-Trauerbegleitung** bieten unter anderem Aspetos und die Trauerhilfe an (www.aspetos.at, www.trauerhilfe.at)
- **Selbsthilfe-Gruppen** bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, denen ein ähnliches Schicksal widerfahren ist. www.selbsthilfe-tirol.at
- **Online-Trauerforen** (z.B. auf www.aspetos.at oder www.trauerhilfe.at) haben den Vorteil, dass Trauernde ihre Aktivität und Anonymität selbst steuern können.
- **Rainbows** ist eine Organisation, die vor allem auch Kinder und Jugendlichen, aber auch die ganze Familie nach traumatischen Ereignissen begleitet. www.rainbows.at
- **Gut vernetzt** sind diese Organisationen untereinander, aber auch mit Pflege- und Hospizdiensten wie MOBITIK, der Mobilen Tiroler Kinderhauskrankenpflege, sowie der Innsbrucker Kinderklinik.