

## **Interview mit Frau Dr. Doris Wolf**

- **1.) 'Männer trauern anders - Frauen auch!': Was hilft Männern, die über die Trauer beim Tod ihres Kindes nicht reden können?**
- **2.) 'Schuldgefühle': Wenn Eltern sich die Schuld am Tod Ihres Kindes geben, wie kann diese Spirale wieder verlassen werden?**
- **3.) Was hilft Kindern, die ein Geschwister verloren haben?**

### **1.) 'Männer trauern anders - Frauen auch!': Was hilft Männern, die über die Trauer beim Tod ihres Kindes nicht reden können?**

Zunächst einmal sollten wir akzeptieren, dass jeder Mensch seine eigene Art und Weise hat, wie er mit seinen Gefühlen umgeht. Wir sollten als Frauen also nicht an den Männern“ zerren“ und sie dazu überreden wollen, über die Trauer zu reden - auch wenn es uns schwer fällt, den Partner verstummen zu sehen. Wir sollten zudem nicht an ihrer Trauer zweifeln. Auch wenn Männer nach außen hin zur Tagesordnung übergehen, bedeutet dies nicht, dass sie nicht unter dem Verlust leiden. Männer ziehen sich in Stresssituationen gewöhnlich in sich selbst zurück. Sie wollen ihre Verwundbarkeit und Schwäche nicht zeigen, denn sie haben die Erwartung an sich, funktionieren und alles unter Kontrolle haben zu müssen. Zum anderen fordern sie von sich, Probleme für sich allein lösen zu müssen.

Wir sollten also versuchen, den Männern keine Vorhaltungen und Vorwürfe wegen ihres Rückzugs und der Vermeidung von Gesprächen über den Verlust zu machen - so gut wir es eben in dieser Situation schaffen. Dann sollten wir uns für uns selbst Unterstützung durch andere Frauen suchen, anstatt zu erwarten, dass der Partner mit uns trauert und mit uns über unsere Gefühle spricht.

Wir können dem Partner all das anbieten, was helfen kann: Ratgeber und Bücher von Betroffenen zur Trauer, eine Selbsthilfegruppe, Chat im Internet, Psychotherapie, Ausdruck von Gefühlen im Tagebuch. Wir können ihn unterstützen, die Spannung in Sport und Bewegung umzusetzen, und für gesunde Ernährung sorgen. Letztendlich entscheidet er jedoch, ob und wofür er sich öffnet. Manchmal ist es hilfreich, Freunde zur Unterstützung zu bitten, denn der Partner tut sich dort leichter, weil er nicht auch noch Angst vor deren Gefühlsausbruch haben muss (im Gegensatz zu uns).

\*\*\*\*\*

### **2.) 'Schuldgefühle': Wenn Eltern sich die Schuld am Tod Ihres Kindes geben, wie kann diese Spirale wieder verlassen werden?**

Zunächst einmal gehören Schuldgefühle zu einer Trauerreaktion dazu. Der Tod ist für die meisten von uns so etwas Unfassbares und Bedrohliches, dass wir nach einer Erklärung suchen.

Wenn wir eine Erklärung haben, quasi die Ursache dafür gefunden haben, bedeutet dies für uns, ein Stück Kontrolle wiedergewonnen zu haben. Gleichzeitig verursachen Schuldgefühle aber sehr viel Leid in uns. Schuldgefühle wirken sich auf unsere Stimmung, unser körperliches Befinden und unser Verhalten aus. Sie entstehen nicht durch die Situation als solche, sondern dadurch wie wir eine Situation, in unserem Fall, den Tod unseres Kindes interpretieren. Wenn wir uns sagen: „Ich bin schuld, ich hätte den Tod meines Kindes verhindern können“; „Ich hätte mehr oder anderes für mein Kind tun müssen“; „Ich hätte ihm Leid ersparen können“... dann fühlen wir uns schuldig, Meist machen wir dann die fehlerhafte Umkehrschlussfolgerung: „Wenn wir Schuldgefühle haben, bedeutet dies, dass wir wirklich schuld sind“.

In Wirklichkeit sagen Schuldgefühle nur etwas über unsere Sichtweise aus. Wir haben also, was auch immer passiert ist, die Möglichkeit, unsere Schuldgefühle abzulegen. Schuldgefühle helfen uns nicht, den Tod unseres Kindes ungeschehen zu machen. Wir brauchen uns nicht mit Schuldgefühlen zu bestrafen.

Welche Möglichkeiten bleiben uns?

- Wir können unsere Schuldgefühle in Reuegefühle umwandeln, indem wir bestimmte Verhaltensweisen in der Vergangenheit als falsch ansehen, uns jedoch diese Fehler als menschliche Schwächen verzeihen. Wir fühlen uns dabei für unser Verhalten verantwortlich, aber geißeln uns nicht dafür. Wir behalten unsere Selbstachtung.
- Wir können uns überlegen, wie wir aus dem Fehler etwas lernen und das Wissen an andere weitergeben können - beispielsweise, indem wir dafür sorgen, dass andere Menschen diesen Fehler bei ihrem Kind vermeiden können. In einer Selbsthilfegruppe, auf unserer Homepage, im Internet allgemein oder in einem Buch können wir unsere Erfahrungen weitergeben.
- Wir können lernen, zu akzeptieren, dass wir nicht in die Zukunft schauen und nicht wider besseres Wissen handeln können.
- Wir können unsere Bewertungen und Schlussfolgerungen genau überprüfen (vielleicht auch mit Hilfe eines Psychotherapeuten), ob wir für den Tod unseres Kindes verantwortlich sind, und wenn ja, zu welchem Anteil. Meist haben wir - wenn überhaupt - nur einen Einfluss auf das Geschehen, aber keine Kontrolle.
- Wenn wir uns weiterhin die Schuld geben möchten, können wir uns ein Bußverhalten auferlegen, sodass wir uns eines Tages von der Schuld, die wir uns geben, befreit sind.
- Wir können zur Beichte gehen und Vergebung aus unserem Glauben beziehen.

Ich weiß, dass diese Vorschläge zunächst sehr theoretisch klingen mögen, aber die Veränderung unserer Einstellungen ist die einzige Chance, unsere Blick wieder auf die Zukunft richten zu können, und uns auf ein Leben nach dem Tod unseres Kindes einstellen zu können. Kein Mensch hat verdient, dass er sich sein Leben lang Fehler vorwirft und mit Schuldgefühlen geißelt.

Besonders wenn wir noch weitere Kinder und einen Partner haben, müssen wir dafür sorgen, wieder Kraft für diese zu haben. In meinem Buch <Wenn Schuldgefühle zur Qual werden> gehe ich ganz ausführlich darauf ein, wie wir unsere Einstellungen verändern und uns verzeihen können.

\*\*\*\*\*

### **3.) Was hilft Kindern, die ein Geschwister verloren haben?**

Der Tod eines Bruders oder einer Schwester kann eine traumatische Erfahrung für das zurückbleibende Kind sein. Es hat mit dem Geschwisterchen das Zimmer geteilt, gemeinsam gespielt, gestritten und Geheimnisse gehütet. Einige Kinder reagieren mit Rückzug und Depression. Andere wiederum bekommen Angst, selbst zu sterben, oder die Eltern auch noch zu verlieren. Manche Kinder nehmen plötzlich Verhaltensweisen des verstorbenen Bruders oder der Schwester an. Manche Kinder entwickeln Schuldgefühle, noch am Leben zu sein. Als Eltern machen wir häufig den Fehler, über dem Tod des verstorbenen Kindes das noch lebende Kind zu vernachlässigen und ihm wenig Zuwendung zu geben. So entstehen Neid und Aggression gegenüber dem verstorbenen Familienmitglied, manchmal auch Phantasien, auch sterben zu wollen.

Die optimale Unterstützung des Geschwisterchens ist die eine Seite, aber die andere Seite ist, dass uns die Trauer unsere Kräfte entzieht und wir mit uns selbst zu tun haben, um am Leben zu bleiben und unseren Alltagspflichten halbwegs nachzukommen. Generell ist es eine Art Gradwanderung, auf der wir gehen. Das zurückbleibende Kind soll sowohl unsere Trauer verspüren, darf aber gleichzeitig keine Angst bekommen, seine Trauer auszudrücken. Häufig nimmt es sich nämlich zurück, weil es denkt, die Eltern noch trauriger zu machen, wenn es über seine Trauer und den Verlust spricht. Bei Kindern ist es auch normal, dass sie zwischen Trauer und Lachen und Spaß schnell hin und her pendeln können. Wenn sie lachen, bedeutet es nicht, dass sie nicht auch trauern. Es ist gut, dass sie die Trauer ab und zu vergessen - auch wenn uns dies weh tut.

Kinder brauchen auf alle Fälle von uns die Botschaften: „Du bist nicht schuld am Tod deines Geschwisterchens“. Und „Wir lieben dich, so wie du bist. Wir sind froh, dass du da bist, auch wenn wir es im Augenblick nicht so zeigen können“.

Kinder müssen die Möglichkeit haben, die Trauer auf ihre eigene Art und Weise auszudrücken, indem sie beispielsweise ein Bild malen, bestimmte Musik hören, Tagebuch schreiben, etc. Sie sollten auch nicht gezwungen werden, mit auf den Friedhof zu gehen, wenn sie es nicht möchten.

Es ist gut, wenn wir uns in dieser Situation Unterstützung von außen holen. Wir können Freunde und Angehörige bitten, sich verstärkt um die Kinder zu kümmern und mit ihnen Freizeitaktivitäten auszuführen, die uns überfordern. Die Lehrer sollten über den Tod informiert werden, sodass auch diese eingreifen können. Wir können Freunde bitten, mit den Kindern

Bilder- oder Kinderbücher zum Thema Trauer zu lesen. In manchen Städten gibt es auch Seminare für trauernde Geschwister. Die Nicolaidis-Stiftung ([www.nicolaidis-stiftung.de](http://www.nicolaidis-stiftung.de)) bietet auch Freizeiten für trauernde Eltern mit Kindern an. Auch im internet haben die Kinder die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen ([www.verwaiste-eltern.de](http://www.verwaiste-eltern.de)).

\*\*\*\*\*

© Dr. Doris Wolf, Dipl.-Psych., Am Oberen Luisenpark 33, 68165 Mannheim;  
Tel.: 0621-415741 - FAX: 0621- 415101, e-mail: [info@doriswolf.de](mailto:info@doriswolf.de) ; [www.doriswolf.de](http://www.doriswolf.de)