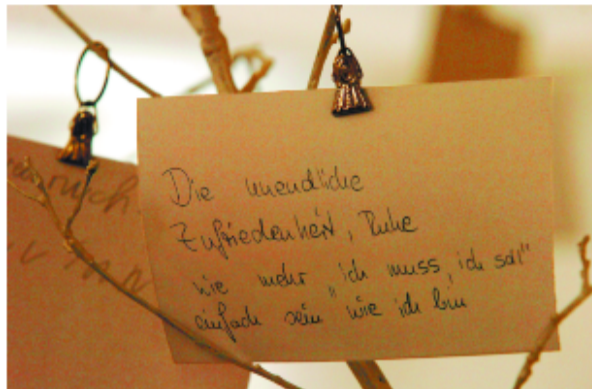


Sonntagsblatt > Kirche hier und anderswo > Reportage



Vorlesen

„Sagen Sie nie, es wird besser“

Trauer ohne Ende? „Einen wirklichen Abschluss von Trauer gibt es nicht“, sagt Simone Wogg. Von Kindern lässt sich aber lernen, mit dem Tod zu leben.

Der Tod macht unsicher, hilflos und nachdenklich: Was kommt danach? - Foto: KNA

Sagen Sie nie, in einem Jahr wird es besser sein. Das ist ein Hohn“, warnt einer, der den Leichnam einer

jungen Frau in seinen eigenen Händen hielt: Stein Husebös Tochter hat sich vor einigen Jahren das Leben genommen. „Die Trauer um sie wird für immer bleiben“, sagt der Palliativmediziner heute.

ZUM THEMA

Wie Sie Kindern helfen können
IM ORIGINALTON

Trauern ist ein langer Prozess mit unterschiedlichen Phasen: Auf Schock, Leugnung und Erstarrung folgen Depressionen, dazu können Schuld- und

Angstgefühle oder innere Leere kommen. Leid wird in Vorwurf, Verzweiflung oder Schmerz ausgedrückt. Der Verstorbene wird vermisst. Das eigene Leben muss neu organisiert werden. Die einzelnen Trauerphasen können sich wiederholen und sich gar zum Trauma entfalten. Viele Trauernde bräuchten noch Jahre nach dem Todesfall Unterstützung – vor allem dann, wenn für andere bereits der Alltag eingeleitet ist. Und viele begegnen der unbewältigten Trauer jedesmal wieder, wenn sie in neue Krisen schlittern.

„Einen wirklichen Abschluss von Trauer um einen Menschen gibt es nicht“, erklärt Psychologin Simone Wogg, die beim Verein „Rainbows“ mit trauernden Kindern arbeitet. Der Tod einer nahen Bezugsperson werde das ganze Leben lang Begleiter sein, betont sie: „In jeder Entwicklungsstufe ist dieser Tod ein Thema.“ Ob in Pubertät oder Alter – der Verlust eines nahestehenden Menschen müsse immer wieder an neue Lebenssituationen angepasst und die Trauer dürfe nicht weggewischt werden. Sabine Gaugg rät: „Das Thema soll nicht im Lauf des Lebens verschwinden. Das wäre nicht normal. Es geht um den richtigen Umgang damit.“ Und der muss immer wieder neu erlernt werden.

„Seien Sie Trauervorbilder“, appelliert Simone Wogg daher an Eltern und Großeltern. Sie plädiert dafür, Trauer nicht zu verheimlichen – auch nicht in der Kommunikation mit Kindern. Denn auch das Trauern schauen sich die Kleinen von den Großen ab. „Verstecken Sie Ihre Trauer nicht. Versuchen Sie nicht, den Tod wieder schnell zu vergessen. Wenn Tränen verboten sind, kann es später einmal gefährlich werden.“ Letztlich müsse eben Klein und Groß lernen, dass Vergänglichkeit zum Leben gehört. „Aber deswegen müssen nicht alle dasitzen und traurig sein. Auch fröhliches Lachen muss erlaubt sein, denn alle Gefühle darf man haben“, weist sie auf einen wichtigen Aspekt der Trauerarbeit hin. Kinder dienen dafür als gute Beispiele.

Was sich von ihnen lernen lässt? „Ein Todesfall macht viele Erwachsene unsicher und hilflos. Kinder aber können mit dem Tod unbefangen umgehen“, erzählt die Psychologin und fügt hinzu: „Der Tod hat keine Schwere mehr für mich, sobald ich mit Kindern arbeite.“ Und der Mediziner Stein Husebös zählt auf, was er von den Kleinen auf der Palliativstation gelernt hat: „Kommunikation, Spielen, Trauer, Religion, Trost, Freude und nicht zuletzt Liebe – ganz einfach alles.“

ePaper

 Ausgabe 44 vom 02.11.2008 (Link)
Seite 12

