

Psychische Verarbeitung des plötzlichen Todes in den Familien

Von Dr. Dipl. Psych. Susanne Börner

Der Satz: Mit der Trauer um unsere Eltern betrauern wir einen Teil gemeinsam gelebter Vergangenheit - mit der Trauer um unser Kind betrauern wir einen Teil nicht gelebter Zukunft macht deutlich, dass die Trauer um den Verlust eines Kindes - sei es eine Fehl- oder Frühgeburt, ein Säugling oder ein mehrere Jahre altes Kind - mehr ist als die Kleinausgabe „richtiger“ Trauer, dass sie unabhängig ist von Lebensdauer und –gewicht und dass sie ganz viel mit unserer eigenen Lebensplanung zu tun hat. Allerdings: Das Kind hinterlässt nicht in dem Maße Spuren eines gelebten Lebens wie gestorbene Eltern sie hinterlassen. Im Vergleich zu ihnen hinterlässt es wenig Lebensgeschichte, an die sich Erinnerungen knüpfen können. Je jünger ein Kind bei seinem Tod ist, umso weniger ist daher ein tröstenden Rückgriff auf gemeinsam gelebte Zeiten mit erinnerungswerten Eindrücken und Erfahrungen möglich. Nichts ist jedoch so wichtig wie das bewusste und ganz deutliche Durchleben eines Trauerprozesses, um wieder Zukunftsperspektiven entwickeln und neue Bindungen eingehen zu können. Die Bearbeitung der folgenden vier Traueraufgaben erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass das Andenken an das verstorbene Kind zum Familienalltag gehört, ohne immer wieder Gefühle der aussichtslosen und nicht kontrollierbaren Verzweiflung und der Lähmung auszulösen. Als erstes gilt es für Eltern wie für Geschwister, den Tod als wirklichen Verlust in seiner ganzen Endgültigkeit zu begreifen und ihnen das Sprechen darüber zu erleichtern. Abschiedsrituale sollten sehr konkret, direkt und persönlich ermöglicht werden. Offen und v.a. gemeinsam erlebte Trauer wird langfristig weniger belastend und traumatisierend sein, als ein verdeckter, scheinbar milderer Umgang mit dem Verlust.

Realitätsabwehr durch Bagatellisierung oder durch Verleugnung der Bedeutung des Verlustes behindert und verzögert das Erreichen des zweiten Schrittes, nämlich den Schmerz des Verlustes als körperliches, seelisches und verhaltensspezifisches Leiden anzuerkennen. Jede Unterdrückung und Betäubung des Schmerzes verlängert und verkompliziert den Trauerprozess. Die dritte Aufgabe zielt auf die Neuanpassung an eine Umwelt, in der das verstorbene Kind fehlt. Hier ist oft der Kontakt mit ähnlich Betroffenen hilfreich, mit Eltern, die vor unterschiedlich langer Zeit schon ein Kind verloren haben. Eltern können sehen und erfahren, andere Familien haben ein Kind verloren und sie leben jetzt so und trauern sich, d i e s e Perspektiven und Lebensplanungen zu entwickeln.

Danach stellt sich die vierte Aufgabe, nämlich die emotionale Energie, die bisher an das verstorbene Kind gebunden war, partiell abzuziehen und in andere, neue Beziehungen einmünden zu lassen. Nicht der tröstend gemeinte Spruch. "Kopf hoch, das Leben geht weiter!" sondern die wirklich erlebte Erfahrung befriedigender menschlicher Nähe und die wieder erkennbare

Möglichkeit, sinnvoll und gestaltend auf das eigene Leben einwirken zu können und nicht nur vom Schmerz gelähmt zu sein, lassen die Zuversicht wachsen, dass das Leben wirklich weitergeht.

Dr. Susanne Börner, Dipl. Psych., ist Leiterin der Abt. für Klinische Psychologie und Psychotherapie im Altonaer Kinderkrankenhaus