



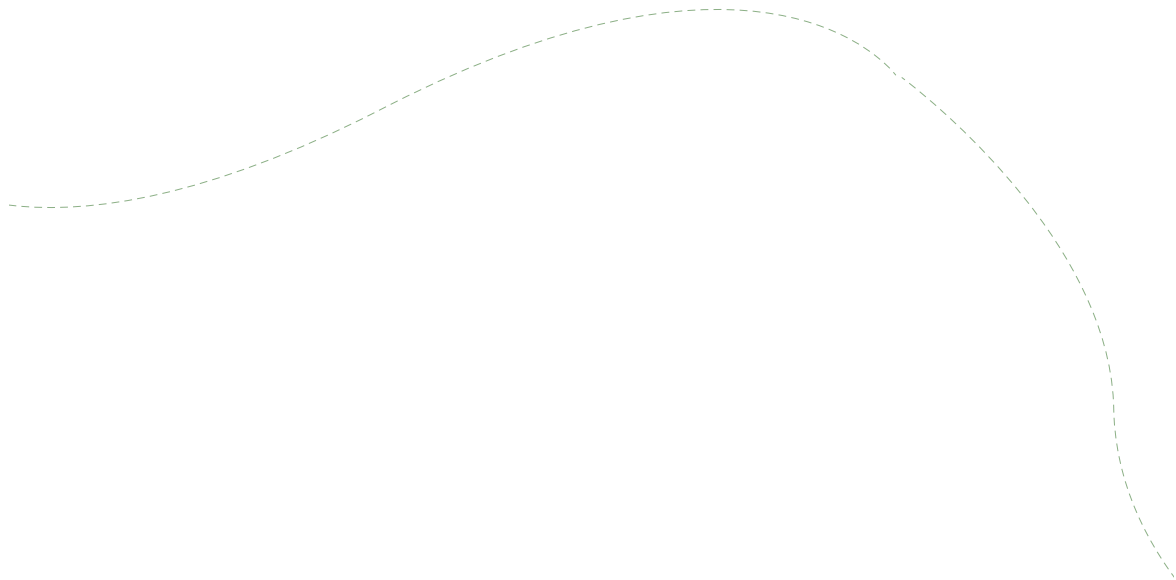
In der Trauer leben

Hilfreiches für Trauernde
und ihre Mitmenschen

Caritas 

Diözese Bozen-Brixen
Diocesi Bolzano-Bressanone
Dioceza Balsan-Porsenù

Hospizbewegung



Herausgeberin: Caritas Hospizbewegung

Inhalt: Caritas Hospizbewegung, Dienststelle für Selbsthilfegruppen,
Frauen helfen Frauen Bozen, Katholische Frauenbewegung,
KrankenHausSeelsorge Südtirol, Südtiroler Plattform für
Alleinerziehende, Selbsthilfegruppe „Gemeinsam hoffen“,
Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“

Zeichnungen: Peter Schwienbacher

Graphik: Sabine Raffin

Druck: GRAFidea, Bozen

Stand: Juli 2009

Mit freundlicher Unterstützung der:



STIFTUNG SÜDTIROLER SPARKASSE
FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI BOLZANO

1854

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Verlust eines geliebten Menschen berührt uns im tiefsten Inneren. Einsamkeit und Verzweiflung, Hilflosigkeit und Angst durchdringen unser Denken, das den Verlust nicht begreifen kann, nicht begreifen will. Wer einen geliebten Menschen verliert, trauert. Dabei erlebt jede und jeder von uns unterschiedliche Gefühle, zeigt jede und jeder andere Verhaltensweisen, denn Trauer ist einzigartig, so wie jeder Mensch einzigartig ist. Trauernde Menschen erleiden Schmerzen, manche durchleben ungeahnte Tiefen. Dennoch ist es gerade dieser Prozess des Trauerns, der uns hilft, in einer ausweglosen Situation neue Hoffnung zu schöpfen, einen neuen Lebensweg zu finden.

Die Broschüre, die Sie in ihren Händen halten, versteht sich als Ratgeber. Sie versucht, Ihnen Anhaltspunkte zu geben, um mit Ihrer eigenen Trauer oder der Trauer Ihrer Angehörigen und Freunde umgehen zu können.

Die Broschüre geht detailliert auf die Trauer von Kindern ein und versucht, Unterschiede im Trauerverhalten von Frauen und Männern herauszustrichen, denn sie soll allen Betroffenen eine geeignete Begleiterin auf dem Weg der Auseinandersetzung mit Tod, Verlust und Trauer sein.

Im Anhang dieses Heftes finden Sie Kontaktadressen der Organisationen und Gruppen, die sich um trauernde Menschen in Südtirol kümmern.

Wir hoffen, dass Sie sich beim Lesen der Broschüre mit Ihren Problemen aufgehoben fühlen und es schaffen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden.

Die AutorInnen

Inhaltsverzeichnis

Was ist Trauer?.....	5
Körperliche Auswirkungen.....	6
Gefühlszustände.....	6
Geistige Reaktionen.....	7
Spirituelle Reaktionen.....	8
Soziale Reaktionen.....	8
Was hilft Trauernden?.....	9
Was Trauernde selbst für sich tun können.....	9
Wie man Trauernde unterstützen kann.....	10
Was vermieden werden sollte.....	11
Was Trauer erschwert.....	12
Schuld und Schuldgefühle gegenüber dem/der Verstorbenen.....	12
Verhinderte Klage, unterdrückter Zorn.....	13
Jede/r trauert anders.....	14
Kinder, Tod und Trauer.....	16
Kinder begegnen dem Tod.....	16
Kinder setzen sich mit dem Tod auseinander.....	16
Kinder suchen Antworten.....	17
Trauernde Kinder haben Bedürfnisse.....	18
Kinder, die eine Schwester oder einen Bruder verlieren.....	19
Kinder haben altersbedingte Vorstellungen vom Tod.....	19
Informationen und Kontaktadressen.....	22
Literatur zum Thema Tod und Trauer.....	30

Was ist Trauer?

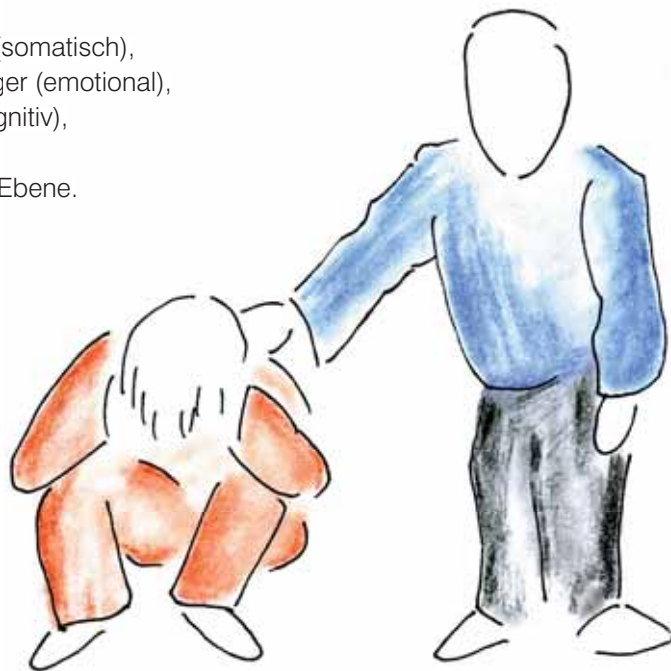
Trauer ist eine natürliche Antwort auf alle Trennungs-, Abschieds- und Verlustsituationen.

- Der Tod eines Menschen,
- eine Fehlgeburt,
- eine Abtreibung,
- eine Krankheit oder Behinderung,
- eine Trennung oder Scheidung,
- der Verlust des Arbeitsplatzes, des Eigentums oder auch eines Haustieres,
- der Auszug der Kinder (oder das Flüggewerden der Kinder)

sind Ereignisse, die Trauergefühle in uns wecken.

Trauer ist der gesamt menschliche Ausdruck dieser Verluste. Damit können Reaktionen verbunden sein auf

- körperlicher (somatisch),
- gefühlsmäßiger (emotional),
- geistiger (kognitiv),
- spiritueller
- und sozialer Ebene.



Körperliche Auswirkungen

Trennung, Abschied und Verlust bringen vieles durcheinander. Der menschliche Körper reagiert darauf in unterschiedlicher Weise:

- Körperempfinden und Wahrnehmung verändern sich;
- motorische Unruhe oder Passivität;
- gesteigertes Schlafbedürfnis oder Schlaflosigkeit;
- Gefahr der Medikamenten- und Alkoholabhängigkeit;
- Appetitlosigkeit;
- Herz- Kreislaufstörungen;
- Magen-Darm-Störungen;
- Brustbeklemmungen;
- Atemnot;
- "leeres Funktionieren".

Es ist wichtig, diese körperlichen und seelischen Trauer-Symptome zu erkennen und in der Trauerbegleitung zu benennen. Im Falle übermäßiger Beeinträchtigung ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Gefühlszustände

In Zusammenhang mit Trauer werden in unserer Gesellschaft Gefühle wie

- Ruhelosigkeit,
- Angst,
- Leere,
- Hilflosigkeit,
- Schock,
- Verzweiflung,
- Einsamkeit,
- sich unverstanden Fühlen,
- Selbstmitleid,
- Minderwertigkeit,
- Schmerz

als "normal" und "passend" empfunden und akzeptiert.

Trauernde Menschen erleben aber auch Gefühle, die Mitmenschen irritieren können, weshalb viele Trauernde davor zurückschrecken, diese Empfindungen offen zu zeigen. Doch gerade diese Gefühle brauchen einen Raum, wo sie zum Ausdruck gebracht werden können.

- Haß
- Zorn
- Schuld
- Wut
- Gleichgültigkeit
- Freude
- Dankbarkeit
- Liebe
- Erleichterung
- Befreiung

Diese zum Teil widersprüchlichen Gefühle können auch gemeinsam auftreten und sorgen dadurch für Verwirrung bei den Trauernden und ihren Mitmenschen.

Geistige Reaktionen

Trauer beeinflusst auch das menschliche Denken.

Die Gedanken der Betroffenen können geprägt sein von Orientierungslosigkeit und der gleichzeitigen Suche nach Sicherheit, nach Erklärungen für das Unbegreifliche.

Manche Trauernde versuchen die Tatsachen zu verdrängen, indem sie sich in ihre Arbeit stürzen. Andere verspüren den starken Drang, möglichst bald einen Ersatz für die verlorene Person finden zu müssen.

Die Erinnerungen an die Zeit vor dem Verlust bestimmen vielfach das Denken trauernder Menschen.

“Es treten dauernd die selben Fragen, Gedanken in mir auf. Diese lassen mich nicht in Ruhe und drängen mich, ständig etwas zu tun, um mich abzulenken.”
Eine trauernde Mutter

Spirituelle Reaktionen

Der Tod eines nahestehenden Menschen kann eine persönliche Krise auslösen, welche die spirituelle Ebene berührt.

- Die Erschütterung bisheriger Glaubensvorstellungen,
- Sinnfragen,
- das Hadern mit Gott,
- ein Zurückgreifen auf frühere religiöse Erfahrungen,
- die Neufindung des Glaubens,
- die Haltsuche im esoterischen Bereich,
- das Suchen und Rufen, das laute Sprechen mit den Verstorbenen

sind Ausdruck der tiefen Verunsicherung, die ein Verlusterlebnis im Menschen auslösen kann. Jeder Mensch sucht dabei seinen ganz persönlichen spirituellen Ausweg. Unterschiedliche Formen der Trauer, Unterschiede beim Erleben des Abschiedsschmerzes können dazu führen, dass in einer Partnerschaft oder in der Familie Konflikte entstehen.



Soziale Reaktionen

Ein Trauerfall verändert zwischenmenschliche Beziehungen. Trauernde reagieren unterschiedlich:

- mit Rückzug,
- mit einem veränderten Bedürfnis nach Nähe und Distanz,
- mit dem Empfinden einer „sozialen Inkompetenz“ (anders sein),
- mit dem Gefühl, kein „normales“ soziales Leben mehr führen zu können,
- mit dem generellen Empfinden, nicht verstanden zu werden,
- mit der Suche nach Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

Ein so einschneidendes Erlebnis verändert Menschen und kann dazu führen, dass Trauernde ihre Sozialkontakte neu ordnen.

Beziehungen zu neuen, bisher fremden Menschen können entstehen, während alte Bekanntschaften unbedeutender oder sogar unerträglich werden können.

Was hilft Trauernden?

Trauer muss fließen, sie muss zum Ausdruck gebracht werden. Das bewusste Ausleben von Trauer kann sehr anstrengend sein und zehrt an der trauernden Person. Alles, was das offene und freie Trauern eines Menschen fördert, ist eine Unterstützung im Durchlaufen und in der Bewältigung dieser so schwierigen Lebensphase.



Was Trauernde selbst für sich tun können

Es ist besonders wichtig, bewusst und persönlich Abschied zu nehmen, auch wenn es schmerzt. Erst wenn der Verlust realisiert wird, kann die Trauer gelebt werden. Dafür braucht es genügend Zeit und Raum. Jeder Mensch entwickelt seine ganz persönliche Art zu trauern. In der Zeit der Trauer möchte man oft allein sein, sucht aber auch die Gesellschaft anderer Menschen. Diese beiden Bedürfnisse sollten möglichst gleichmäßig ausgelebt werden.

Folgende Handlungen und Aktivitäten können Trauernde auf ihrem Weg unterstützen:

- bewusst Andenken sammeln, die an den verstorbenen Menschen erinnern;
- Gefühle und Erinnerungen an den verstorbenen Menschen niederschreiben;
- durch Malen die eigene Befindlichkeit ausdrücken;
- Bewegung in der Natur;
- Musizieren oder Musik hören;
- den Todestag und andere Gedenktage beachten und feiern;
- Erfahrungen in der Trauerarbeit mit anderen teilen (z.B. mit anderen Betroffenen oder in einer Selbsthilfegruppe).



Wie man Trauernde unterstützen kann

Es ist von großer Wichtigkeit, einen trauernden Menschen ernst zu nehmen und auf seine Bedürfnisse einzugehen. Mit Sensibilität und Aufmerksamkeit kann man herausfinden, welche Art der Unterstützung am geeignetsten ist. Hilfe und Dienste sollten angeboten, aber nicht aufgedrängt werden.

Mögliche Hilfen sind:

- beim Erledigen praktischer Dinge helfen (im Haushalt, bei bürokratischen Angelegenheiten, bei der Kinderbetreuung usw.);
- Besuche, spontan oder nach vorheriger Anmeldung;
- Raum geben, um über die verstorbene Person zu sprechen und sie nicht totschweigen, auch wenn schon viel Zeit seit dem Verlust vergangen ist;
- einfühlsam zuhören;
- Trauernde bei belastenden Erinnerungen in den Arm nehmen und ihre Tränen aushalten;
- einfach schweigen und eingestehen: "Ich weiß nicht, was ich sagen soll...", ohne deshalb gehen zu müssen;
- die Suche nach neuen Lebenswegen unterstützen, durch die Vermittlung von Hilfsangeboten, Hinweise auf Trauergruppen, Seminare, Veranstaltungen u.ä.;
- ein gemeinsamer Spaziergang oder Friedhofsbesuch;
- sich an wichtige Gedenktage gemeinsam erinnern.

Wer helfen will, muss seine eigenen Grenzen der Belastbarkeit kennen und respektieren. Wer sich selbst überfordert, ist nicht wirklich hilfreich.

Was vermieden werden sollte

Viele Trauernde hören von Mitmenschen Sätze, die sie wie Nadelstiche verletzen. Sie fühlen sich angegriffen oder in ihrem Schmerz nicht ernst genommen. Auch vermissen sie die Wertschätzung für den verstorbenen Menschen. Sätze wie:

- „Sie/er war doch schon sehr alt.“
- „Das ist halt der Lauf der Welt.“
- „Du bist noch jung, kannst bald ein weiteres Kind bekommen.“
- „Wen Gott liebt, den stellt er auf die Probe.“
- „Du solltest möglichst schnell alles vergessen.“
- „Es könnte noch schlimmer sein.“
- „Wer weiß, was ihm/ihr erspart geblieben ist.“
- „Es ist endlich Zeit, deine schwarzen Kleider auszuziehen.“
- „Du solltest dich nicht so gehen lassen.“
- „Zeit heilt alle Wunden.“
- „Du bist doch immer so stark gewesen.“
- „Du mußt jetzt an die Lebenden denken und für sie da sein“,

werden als Zumutung empfunden. Es sind meist ungeschickte Versuche, Mitgefühl zu zeigen oder Ausdruck eigener Hilflosigkeit.



Was Trauer erschwert

Es gibt Umstände, die Trauerarbeit kompliziert und schwierig, manchmal auch unmöglich machen können. Das kann der Fall sein, wenn

- mehrere Verlusterlebnisse innerhalb kurzer Zeit über einen Menschen hereinbrechen;
- alte, unbewältigte Trauer sich mit neuer vermischt;
- über den/die Verstorbene/n nicht gesprochen werden kann;
- das Abschiednehmen versäumt wurde oder nicht möglich war;
- keine Zeit und Kraft zum Trauern bleibt;
- andere Prioritäten gesetzt werden müssen (Kleinkinder, finanzielle Belastungen, Erbstreitigkeiten);
- psychische Krankheiten wie Depressionen vorhanden sind oder erschwerend dazukommen.

Schuld und Schuldgefühle gegenüber dem/der Verstorbenen

Die Umstände des Todes und die Verbindung, die man zur verstorbenen Person hatte, können zu belastenden Schuldgefühlen bei den Hinterbliebenen führen. Diese treten besonders häufig nach traumatischen und plötzlichen Todesfällen (Unfall, Suizid, Infarkt) auf.

Menschen fühlen sich der/m Verstorbenen gegenüber schuldig, weil sie

- ihn/sie nicht von der zum Tode führenden Aktivität abgehalten haben;
- sich nach einem Streit nicht versöhnt haben;
- nicht alle möglichen Therapien versucht haben;
- ihr/ihm während ihrer/seiner Krankheit nicht genügend Zeit gewidmet haben;
- noch liebevoller mit ihm/ihr hätten umgehen können;
- nicht den Mut hatten, ihm/ihr etwas Wichtiges zu sagen;
- sich für einen Schwangerschaftsabbruch entschieden haben;
- etwas ahnten und nichts unternommen haben;
- seine/ihre Suizidandeutungen nicht verstanden oder nicht ernst genommen haben.

Jeder Mensch begeht in seinem Leben Fehler und macht sich dabei schuldig. Ein schuldloses Leben kann nicht gelingen, vielmehr sollte man eigene Fehler akzeptieren und sich der Tatsache stellen, schuldig zu sein.

Wichtig ist vor allem, zwischen vermeintlicher und wirklicher Schuld zu unterscheiden. Das Anerkennen und Annehmen dieses Unterschiedes machen Schuldgefühle erträglicher. Ein Gespräch mit einem/r Seelsorger/in kann helfen, sich mit der eigenen Schuld auseinanderzusetzen und dadurch zur Versöhnung mit sich selbst zu gelangen.

Verhinderte Klage, unterdrückter Zorn

Wenn ein lieber Mensch nach langer, schwerer Krankheit oder plötzlich und unerwartet stirbt, ist Klagen manchmal der einzige Weg, um das Geschehene, um Ohnmacht und Empörung zu ertragen. Zerrissenheit, Wut und Zweifel führen zu Aussagen wie:

- „Wieso konnte das alles nur passieren?“
- „Warum hat Gott das nur zugelassen?“
- „Wieso Er/Sie und nicht ...?“
- „Es gibt keine Gerechtigkeit in unserer Welt!“



Auch Zorn gegenüber einem/r Verstorbenen kann berechtigt sein und soll gegebenenfalls ausgedrückt werden. Es braucht Mut und Kraft, um Schmerz, Zorn und Wut immer wieder "hinauszuklagen". Dies bewirkt eine innere positive Wandlung und ist heilsam und befreiend.

Das Klagen ist eine notwendige Phase in jeder Trauer. Für Angehörige, Freunde und Bekannte kann diese Phase sehr belastend sein, es ist dennoch wichtig, dieses Klagen zuzulassen. Unausgesprochene Klagen und unterdrückter Zorn können den Menschen krank machen. Vorschnelles Trösten und Beruhigen lösen in den Betroffenen oft Aggressionen aus und können Beziehungen bleibend stören.

Gefühle und Klagen sollen und müssen ausgesprochen werden, damit sich im Menschen etwas verändern kann, damit etwas heilen kann. Sie zu

unterdrücken kann den Trauerprozess blockieren. Trauernde sollen in ihrer Klage ertragen, gehalten und liebevoll aufgefangen werden.

Jede/r trauert anders

Die Trauer ist zwar ein allgemein menschliches Gefühl, sie wird aber von jedem Menschen einzigartig erlebt und verarbeitet. Die unterschiedlichen Wege des Trauerns können zu Unstimmigkeiten führen, gerade bei Paaren, die um ein verstorbenes Kind trauern.

Sie: *“Ich verstehe das nicht - mein Mann scheint um unser verstorbenes Kind gar nicht zu trauern.”*

Er: *“Ich verstehe meine Frau nicht mehr; sie heult ständig um unser Kind und vernachlässigt ihre Arbeit. Sie soll es endlich akzeptieren!”*

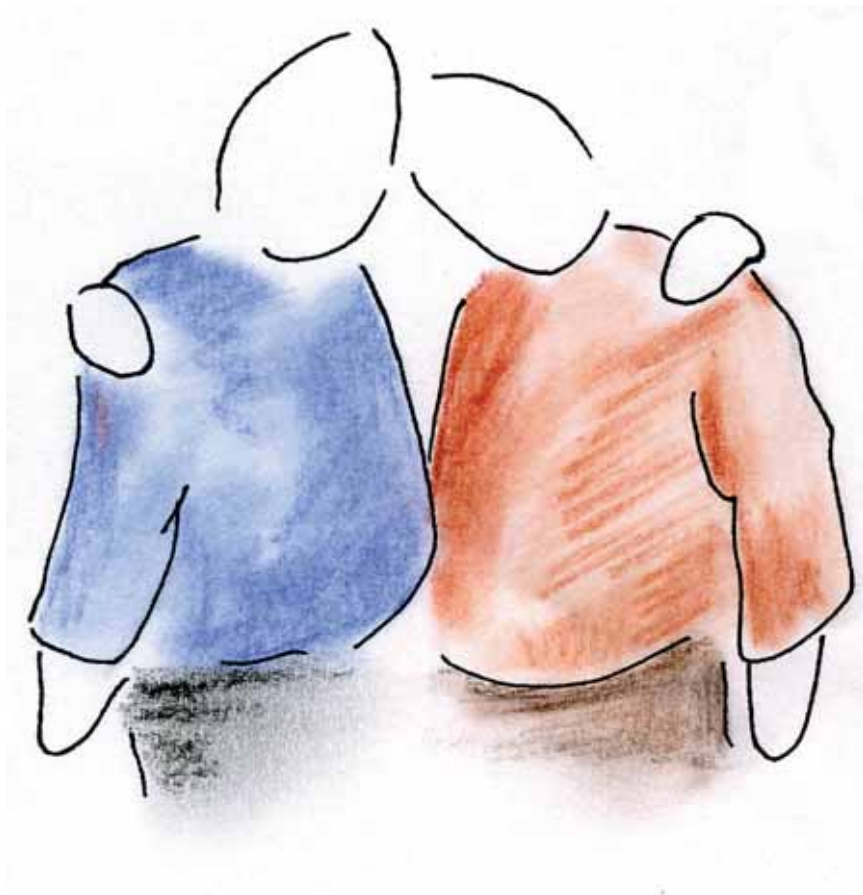
Unterschiede in der Trauerverarbeitung zeigen sich besonders

- beim Zulassen und Zeigen von Gefühlen,
- beim Bedürfnis nach Nähe oder Abstand,
- in der Suche nach Gespräch über den Verstorbenen,
- bei der Wahl der Trauerwege,
- in der Dauer der Trauer.

Einige Merkmale, wie unterschiedlich Trauer bei Frauen und Männern gelebt werden kann:

Männer neigen dazu	Frauen neigen dazu
ihren Schmerz nicht offen auszuleben	leichter ihren Schmerz auszudrücken
ihre Wut ausbrechen zu lassen	ihre Wut zu unterdrücken
die Nähe zum anderen zu vermeiden	die Nähe zum anderen zu suchen
sich in Aktivitäten zu stürzen (Arbeit)	Gesprächsmöglichkeiten zu suchen
Alkohol und Nikotin zu missbrauchen	Schlaftabletten zu missbrauchen

Wenn Trauer unterschiedlich gelebt wird, soll das nicht als Zeichen für mangelnde Liebe gegenüber der verstorbenen Person gedeutet werden. Das Wissen um die Verschiedenheit der Trauerwege kann Spannungen entschärfen und zu gegenseitigem Respekt, einem besseren Verständnis und gerade in der Paarbeziehung zu mehr Nähe führen.



Kinder, Tod und Trauer

Leben und Sterben sind untrennbar miteinander verbunden. Diese Einsicht kann und darf auch Kindern nicht vorenthalten werden. Sie sollen sehr behutsam und möglichst früh auf den bevorstehenden Tod eines Familienmitgliedes vorbereitet werden. Dadurch gibt man Kindern genügend Zeit zum Abschiednehmen. Es ist wichtig, Kinder in ihrer Trauer ernst zu nehmen.

Kinder begegnen dem Tod

Kinder erleben eine Vielzahl von Ereignissen, die in Verbindung mit Sterben und Tod stehen:

- in der Natur (der Lauf der Jahreszeiten, die Beobachtung toter Kleintiere)
- in der Familie (das Ableben der Großeltern aber auch der Mutter, des Vaters, der Geschwister)
- in ihrem sozialen Umfeld (der Tod eines Nachbarn, eines Schulfreundes oder dessen Eltern)
- in den Medien (Nachrichten, Krimis, Spielfilme etc.)
- bei sich selbst (Krankheit)

Kinder setzen sich mit dem Tod auseinander

Der ständige Kontakt mit dem Leben und seiner Vergänglichkeit führt dazu, dass sich Kinder bewusst mit den Themen Leben, Tod & Trauer auseinandersetzen. Dabei wählen sie ihren ganz eigenen Weg, sie äußern ihre Gedanken in Zeichnungen, im Erzählen von Geschichten, im Singen von Liedern, in ihrer Gestik und Mimik.

Kinder äußern ihre Trauer nicht andauernd. Oft bricht sie unvermittelt über sie herein, dementsprechend unregelmäßig können intensive Trauerphasen auftreten.

Der leider meist sorglose und unsensible Umgang der Medien mit dem Tod von Menschen führt immer häufiger dazu, dass Kinder ein verzerrtes Verhältnis zum Tod von Mitmenschen entwickeln. Umso wichtiger ist es, dass Kinder von Vertrauenspersonen über dieses Thema informiert werden.



Kinder suchen Antworten

Wenn Kinder Fragen stellen, brauchen sie ehrliche und verständliche Antworten. In diesem Zusammenhang sollten einige Dinge besonders berücksichtigt werden:

- Achten Sie auf die Fragen des Kindes und trösten Sie es nicht auf später.
- Versuchen Sie zu verstehen, was das Kind wissen will und antworten Sie ihm offen und ehrlich.
- Geben Sie zu, wenn Sie etwas selbst nicht wissen oder verstehen.
- Fragen Sie immer nach, ob das Kind mit der Antwort zufrieden ist.

Kinder können mit ihren Fragen Erwachsene in Verlegenheit bringen. Sie spüren sofort, ob eine Antwort ehrlich ist.

Manchmal verbinden Kinder Gedanken und Informationen auf unerwartete Weise. Ein Beispiel: Einem Kind wird gesagt, dass die Oma im Krankenhaus gestorben ist. Als nach einiger Zeit ein anderes Familienmitglied ins Krankenhaus muss, reagiert das Kind mit überraschend großer Angst.

Es ist also sehr wichtig, Kindern die Gründe und Zusammenhänge eines Todesfalles genau und verständlich zu erklären.

Trauernde Kinder haben Bedürfnisse

Um mit dem Verlust eines geliebten Menschen umgehen zu können, brauchen trauernde Kinder

- die Gewissheit, dass nicht sie die Schuld am Tod des verstorbenen Menschen tragen;
- Informationen über die Ursachen und den Hergang des Todes;
- das Gefühl, als trauernder Mensch wahrgenommen zu werden;
- ein Umfeld der Geborgenheit und Sicherheit;
- ihre Eltern;
- eine Vertrauensperson (z.B. Pate/in), die für sie da ist (z.B. bei der Beerdigung);
- konkrete Möglichkeiten zur Erinnerung an die verstorbene Person;
- Informationen, wer künftig für sie sorgen wird.

Eltern, die einen schweren Verlust erleiden, benötigen Beistand und müssen gleichzeitig Stütze für ihre Kinder sein. Diese Doppelbelastung kann Eltern überfordern, weshalb sich die Inanspruchnahme von Hilfe empfiehlt. Das ist kein Zeichen von Schwäche.





Kinder, die eine Schwester oder einen Bruder verlieren

Wenn ein Kind stirbt, werden seine Geschwister in zweifacher Hinsicht in Mitleidenschaft gezogen. Das Abschiednehmen wird zusätzlich erschwert, denn im Krankheits- und Sterbeprozess ihrer Schwester/ihres Bruders treten sie mit ihren Gefühlen in den Hintergrund und leiden unter der Nichtbeachtung ihrer Ängste, ihrer Schmerzen, ihrer Trauer.

Wenn ein Kind stirbt, verändert sich das Familiengefüge. Eltern wie auch Kinder müssen lernen, mit der entstandenen Leere umzugehen und ihre Rolle neu zu bestimmen. Einige Kinder sehen sich unter einem erhöhten Erwartungsdruck der Eltern, andere übernehmen von sich aus die Position der/s verstorbenen Schwester/Bruders (den Eltern zuliebe).

Umso wichtiger ist es, dass nicht nur die Eltern sondern auch andere Vertrauenspersonen wie etwa Paten, Tanten, Onkel oder Lehrpersonen den Kindern als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Kinder haben altersbedingte Vorstellungen vom Tod

Das Erleben und Verarbeiten von Verlusten ist bei Kindern je nach Alter und Reife sehr unterschiedlich.

Bis zum Alter von zwei Jahren wissen sie schon, was Verlust bedeutet und können deswegen auch sehr darunter leiden. (z.B. Teddybär).

Im zweiten und dritten Lebensjahr können sie die Begriffe „Sterben und Tod“ noch nicht begreifen. Erklärungen, die für Erwachsene Sinn machen, sind für Kinder in diesem Alter unbegreiflich.

Im Alter von drei bis vier Jahren verstehen Kinder den Tod als momentane Abwesenheit, als zeitlich begrenzte Trennung. Sie neigen dazu, den Tod als vorübergehenden Zustand zu betrachten. Diese Sichtweise kann bei ihnen Trennungsängste auslösen.

Zwischen dem vierten und dem sechsten Lebensjahr glauben sie immer noch, dass Tod und Leben einander abwechseln können oder dass Ster-

ben nur anderen Menschen zustößt. Sie haben zwar noch unklare Vorstellungen, sind aber an körperlichen und biologischen Aspekten des Todes interessiert. (Bewegungslosigkeit, begraben werden). Auch magische Vorstellungen in Bezug auf Sterben und Tod können vorkommen.

Im Alter von sechs bis acht Jahren beginnen Kinder zu verstehen, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Noch sehen sie sich aber unendlich weit entfernt von Krankheit und Tod. Sie wissen oft schon, dass der Körper des Menschen nach dem Tod zerfällt, dennoch überwiegen Unsicherheit und die Angst vor dem Unbekannten.

Bis zum Alter von zehn Jahren glauben Kinder an eine Allmacht der Menschen gegenüber Naturereignissen, auch gegenüber dem Tod. Sie machen sich Gedanken und stellen Fragen über die Geheimnisse des Lebens und des Todes und entwickeln erste Ideen über die Existenz der menschlichen Seele. Sie sehen Sterben und Tod sachlich-nüchtern als ein Ereignis, das jeden (auch sie selbst) treffen kann.

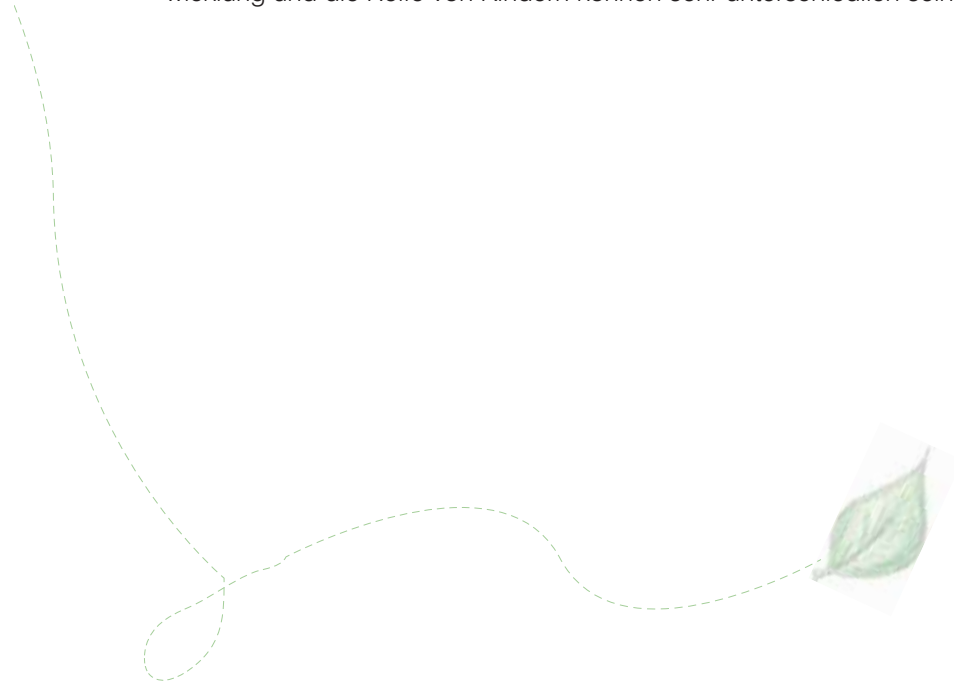
Mit Beginn der Pubertät festigt sich eine aufgeklärte Vorstellung von Sterben und Tod. Jugendliche können sich intensiver mit psychologischen und



religiösen Fragen und Aspekten des Lebens und des Todes auseinandersetzen. Sie vergleichen und hinterfragen Informationen und Eindrücke, die sie aus der Familie, ihrem Freundeskreis oder aus den Medien beziehen. Ihr besonderes Interesse gilt dem, was nach dem Tod kommt.

Ab 14 Jahren sehen Jugendliche den Tod sehr sachlich. Ihre Ängste verbergen sie hinter Zynismus. Der Tod ist für sie oft ein Resultat von Gewalt oder Suizid.

Diese Klassifizierungen sind als lose Anhaltspunkte zu verstehen, die Entwicklung und die Reife von Kindern können sehr unterschiedlich sein.



Informationen und Kontaktadressen



Caritas Hospizbewegung

Diočese Bozen-Südtirol
Diocesi Bolzano-South Tyrol
Dioceza Belsan-Forstau

Leben in Würde - bis zuletzt: das ist ein Grundrecht jedes Menschen und gleichzeitig Leitmotiv der Hospizbewegung. Wir stellen schwerkranke, sterbende und trauernde Menschen mit ihren besonderen Bedürfnissen nach Geborgenheit, Schmerzlinderung und Selbstbestimmung in den Mittelpunkt.

Wir - über 150 freiwillige MitarbeiterInnen - begleiten in ganz Südtirol sterbende Menschen und ihre Angehörigen. Einfühlsam, achtsam und kompetent betreuen wir Sie zuhause, auf der Palliativstation, im Altersheim, im Pflegeheim oder im Krankenhaus. Wir haben Zeit: zum Reden, zum Zuhören, oder einfach da zu sein. In einer umfassenden Hospiz-Ausbildung haben wir uns auf unseren Dienst vorbereitet und werden laufend in Supervisionen und Weiterbildungen betreut.

Besonderes Augenmerk legen wir auf die Unterstützung von Menschen, die eine geliebte Person verloren haben. In Einzel- und Gruppengesprächen finden Sie Raum, wo Sie ihre Trauer ausdrücken und gestalten können. Es ist uns ein Anliegen, dass Sie die Zeit des Abschiednehmens als wertvoll erleben. Denn an der Trauer führt kein Weg vorbei. Nur wer ihr bewusst und mit Offenheit begegnet, kann nach und nach neue Kraft daraus schöpfen.

Die Haupt- und Ehrenamtlichen der Hospizbewegung, stehen für einen offenen und achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Trauer – in der Öffentlichkeit und im privaten Bereich. In Zusammenarbeit mit anderen sozialen Einrichtungen und gesundheitlichen Diensten wollen wir einen Beitrag zu einer möglichst guten Betreuung der Betroffenen und zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit leisten. Auf Anfrage stehen wir für Vorträge, Seminare oder persönliche Informationsgespräche zur Verfügung. Interessierte haben in der Hospiz-Bibliothek eine umfassende Literaturliste.

Bozen, Sparkassenstraße 1, Tel. 0471 304 370, E-Mail: hospiz@caritas.bz.it
Meran, Rennweg 52, Tel. 0473 258 328, E-Mail: cbw@caritas.bz.it
Bruneck, Paul-von-Sternbach-Str. 6, Tel. 0474 413 978, E-Mail: cbo@caritas.bz.it
Brixen, Pfarrplatz 4, Tel. 0472 268 418, E-Mail: cbx@caritas.bz.it



Die Vereinigung AMA

unterstützt die

Selbsthilfegruppe „Gemeinsam hoffen“

Die Gruppe soll uns helfen, den leidvollen Weg der Trauer gemeinsam zu gehen und den tiefen Verlustschmerz zu bewältigen. In diese Gruppe können alle Betroffenen kommen:

- um im geschützten Raum einer kleinen Gruppe ihre Trauer ausdrücken und die Trauererfahrungen anderer anhören zu können;
- um durch verständnisvolles, einfühlsames Zuhören einander zu helfen, wieder neuen Lebensmut zu finden;
- um die im tiefsten Herzen verborgenen Hoffungsstrahlen wieder aufkommen zu lassen, die von Leben, Liebe und Verbundenheit sprechen und unsterblich sind.

Treffen: Bozen, Cesare Battistrasse 35 c/o Dreieiligen-Pfarrei

1. und 3. Montag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr

Kontakt: Wanda Farina, Tel. 0471 288 031



Dienststelle für Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ihre gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Probleme nicht mehr alleine lösen wollen und deshalb den Weg der gegenseitigen Hilfe unter Gleichbetroffenen suchen. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die sich gegenseitig zuhören, unterstützen und Erfahrungen austauschen.

In der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erhalten Sie Informationen über Selbsthilfegruppen zum Thema Trauer, aber auch zu anderen Themen wie Alleinerziehende, Depression, Sucht, chronische Erkrankungen usw. Die Dienststelle berät bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe. Bei Bedarf unterstützt sie den Aufbau und die Gründung von neuen Gruppen.

Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Dachverband der Sozialverbände Südtirols

39100 Bozen, Dr. Streiter Gasse, Tel. 0471 312 424, Fax: 0471 324 682

E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it, Web: www.selbsthilfe.bz.it



Initiative „Frauen helfen Frauen“ Bozen

Der Tod eines Kindes bedeutet Familienkrise in einer kaum zu überblickenden Vielschichtigkeit und Dramatik, und zwar langfristig. Wir organisieren jedes Jahr ein Trauerseminar für verwaiste Eltern, in dem sie sich mit ihrem Schmerz auseinandersetzen können. Wir finden uns zusammen, um über unsere Trauer, unsere Gefühle zu sprechen. Wir stellen uns die zentrale Frage: Wie können wir ohne unsere Kinder leben? In dieser Schicksalsgemeinschaft sind Begegnung und Austausch, Trost und Ermutigung möglich.

Leitung: Dr. Mechtild Voss-Eiser, Hamburg; Dr. Josef Torggler, Bozen
Termin: jedes Jahr im November
Ort: Nikolaus-Cusanus-Akademie, Brixen, Seminargasse 2

Frauen helfen Frauen, Dr.-Streiter-Gasse 1/B, Bozen, Tel. 0471 973 399
Nikolaus-Cusanus-Akademie, Seminargasse 2, Brixen, Tel. 0472 832 204



Katholische Frauenbewegung

Nahe sein in Krankheit und Tod - Hilfen für die Krankenpastoral und für die Trauerarbeit

Krankheit, Sterben und Trauer gehören zum menschlichen Leben. Daher hat jede Zeit und jede Kultur Formen des Zugangs zu diesen Lebensbereichen entwickelt. In unserer heutigen Gesellschaft zeigt sich ein Trend zur Verdrängung der genannten Lebenswirklichkeiten, was dazu führt, dass Betroffene ihnen hilflos und überfordert gegenüberstehen.

Eine Mappe, herausgegeben von der Katholischen Frauenbewegung, will das Gespräch über Krankheit, Sterben, Tod und Trauer anregen, praktische Handreichungen bieten und an jene weitergeben, die in der Begleitung tätig sind. Die Unterlage bietet weiters Anregungen für die spirituelle Begleitung von Kranken, Sterbenden und Trauernden und Vorschläge für die liturgische Gestaltung (Rosenkranz, Sterbegottesdienst).

Die Mappe ist im Büro der Katholischen Frauenbewegung, Südtiroler Straße 28 in Bozen, erhältlich.



Notfallseelsorge

Die Notfallseelsorge ist ein Dienst an Menschen in akuten Krisensituationen, die durch Tod, Unfall oder Katastrophen ausgelöst wurden.

Die freiwilligen NotfallseelsorgerInnen bieten betroffenen Menschen menschliche Betreuung, soziale Unterstützung und seelsorglichen Beistand. Sie helfen den Betroffenen, ihr Trauma zu bewältigen, sich zu stabilisieren und ihre Handlungsfähigkeit wiederherzustellen. Das hilft, akute Belastungsreaktionen unter Kontrolle zu bringen, und posttraumatischen Belastungsstörungen vorzubeugen. Ziel dieses Dienstes ist es, eine gesunde Trauerkultur zu fördern.

Die Notfallseelsorge des Landesrettungsvereins Weißes Kreuz arbeitet sehr eng mit der Notfallpsychologie zusammen und kann von den Rettungsdiensten vor Ort über die Landesnotrufzentrale 118 angefordert werden.



Regenbogen - Selbsthilfegruppe für Trauernde Eltern

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Eltern, die um ein Kind trauern, unabhängig davon, wie alt das Kind bei seinem Tod war und wie lange dies zurückliegt.

Angesprochen werden auch Eltern, die ihr Kind durch Fehl- oder Totgeburt verloren haben.

Die Gruppe bietet den Eltern Raum für die Äußerung von Schmerz und Trauer, sowie für Gespräche mit anderen betroffenen Eltern. Wir möchten uns gegenseitig Mut machen, uns auf die Trauer einzulassen und uns die Zeit geben, die wir für die Verarbeitung dieser Verlusterfahrung benötigen.

Die Gruppe trifft sich jeden 3. Samstag am späten Nachmittag in Bozen.

Kontakt: Ingrid: Tel. 334 18 09 810, Miriam: Tel. 340 96 48 004,
E-Mail: regenbogen.bozen@gmail.com



Sternenkinder - Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Eltern und deren Angehörige, die ein Kind durch Fehlgeburt, medizinischen Abbruch, Totgeburt oder nach der Geburt verloren haben.

Einige unserer Kinder sind noch während der Schwangerschaft gestorben, einige während der Geburt und andere konnten nur wenige Tage, Wochen, Monate oder Jahre alt werden.

Wir sprechen gemeinsam über unsere Schwierigkeiten und Probleme, die für uns durch den Tod eines Kindes entstehen. Wir versuchen, Gefühle wie Schmerz, Ohnmächtigkeit, Schuld und Scham zuzulassen und miteinander zu verstehen.

Mals: Hera, Tel. 340 1870533, Elke, Tel.349 75 51 260
Termine für Treffen und Gespräche sind zu vereinbaren

Trauernde Eltern - Selbsthilfegruppen

Im schützenden Raum einer kleinen Gruppe, in der sich trauernde Mütter und Väter treffen, können wir einander durch verständnisvolles, einfühlsames Zuhören erlauben, Gefühle auszudrücken und zu durchleben.

Indem Trauer zugelassen und gezeigt werden darf, helfen wir uns auf dem langen und leidvollen Weg durch die Trauer. Dabei ist es wichtig, dass wir immer wieder auf Eltern treffen, die durch ihren tiefen Verlustschmerz und ihre Trauer hindurch zum Leben zurück gefunden haben.

Bruneck: Seeböckhaus, Oberragen 1 (2. Stock), jeden 2. Dienstag im Monat um 20.00 Uhr

Kontakt: Fam. Agnes & Herbert Moser, Tel. 0474 496 432
Fam. Klara & Franz Harasser, Tel. 0474 474 477

Schlanders - Naturns: Treffen nach Vereinbarung
Kontakt: Andrea Tappeiner, Tel. 0473 743 033 oder 320 72 86 372



Südtiroler Plattform für Alleinerziehende

Die Südtiroler Plattform für Alleinerziehende ist ein Volontariatsverein, der sich für die Anliegen alleinerziehender Mütter und Väter und deren Kinder, sowie für Patchworkfamilien einsetzt. Denn Familie ist dort, wo Kinder sind.

In unseren begleiteten Gesprächsgruppen werden verschiedene Themen wie Trauer, Wut und Erziehungsprobleme aufgearbeitet. Einmal monatlich bieten wir im Büro der Plattform einen Nachmittag für kostenlose (für Mitglieder) Rechtsberatung zu Unterhaltsfragen und Erbrecht an; genauso gibt es auch die Möglichkeit der Mediation zur Konfliktbewältigung.

Die Plattform setzt sich für verwitwete Mütter und Väter ein, indem sie jährlich ein Tagesseminar mit Schwerpunkt „Trauer“ organisiert. Unser aktuelles Programm finden Sie im Internet: www.alleinerziehende.it.

Bozen, Poststraße 16, Tel. 0471 300 038, E-Mail: info@alleinerziehende.it

Bischöfliches Ordinariat Bozen-Brixen
Curia Vescovile Bolzano-Bressanone
Ordinariat di Vescovi de Bulsan-Pesenen

Seelsorgeamt



Domplatz 2 Piazza Duomo
I - 39100 Bozen / Bolzano
Tel. + 39 0471 306210
www.ecclesiabz.com

Seelsorgeamt

In der Katholischen Kirche ist die Betreuung von Menschen, die um einen Verstorbenen trauern, sehr wichtig. In allen Ortspfarreien begleiten und unterstützen Priester und Laien diese Personen. Neben der Vorbereitung der Trauerfeier geht es auch darum, als Ansprechpartner einfach da zu sein.

Nähere Informationen zu den Pfarreien und den zuständigen Priestern erteilt das Seelsorgeamt.

Seelsorgeamt (deutsch-ladinische Sektion), Domplatz 2 in Bozen
Tel. 0471 306 210, E-Mail: seelsorgeamt@bz-bx.net

Ufficio pastorale (sezione italiana), Piazza Duomo 2 a Bolzano
Tel. 0471 306 283, E-Mail: ufficio.pastorale@bz-bx.net



Südtiroler Sanitätsbetrieb

Der Südtiroler Sanitätsbetrieb bietet verschiedene Dienste zur Unterstützung und Begleitung von Menschen an, die einen Verlust erlitten haben oder mit einem Schicksalsschlag fertig werden müssen:

KrankenHausSeelsorge Südtirol



Die Seelsorgerinnen und Seelsorger der Krankenhäuser in Südtirol begleiten Kranke, Sterbende und Angehörige und bieten auf Wunsch auch darüber hinaus Begleitung bei der Trauerbewältigung an.

Zusätzlich dazu bieten die SeelsorgerInnen im Krankenhaus Bozen mit der Initiative „Wenn die Wiege leer bleibt...“ ein besonderes Betreuungsangebot für Eltern an, deren Kinder nicht lebensfähig sind, die im Mutterleib oder kurz nach der Geburt sterben. Zweimal im Jahr gestalten sie eigene Gottesdienste: im Frühjahr in der Kapuzinerkirche in Bozen und am 1. Sonntag im Dezember am Friedhof von Bozen-Oberau. Die Veranstaltungen werden in den Medien angekündigt. Betroffene und Angehörige sind dazu herzlich eingeladen.

Kontakt: über die Portiere oder die Telefonzentrale jedes Krankenhauses

Notfallpsychologischer Dienst

Traumatische Ereignisse wie ein Kindstod, Suizid oder Verkehrsunfälle versetzen Angehörige und Überlebende in einen Ausnahmezustand mit enormen körperlichen und psychischen Belastungen.

Die PsychologInnen des notfallpsychologischen Dienstes helfen diesen Menschen, die Widerstandskräfte zu stärken, das Gefühl des Kontrollverlustes zu überwinden und einer dauerhaften Traumatisierung vorzubeugen.

Die Hilfe richtet sich auf die Bewältigung der aktuellen Probleme, ist zeitlich begrenzt und bezieht die relevanten Bezugspersonen mit ein. Ziel ist es, eine gesunde Trauerkultur zu fördern. Nach der Unterstützung vor Ort kann eine weitere vorbeugende Maßnahme in Form eines strukturierten Gesprächs durchgeführt werden, um der Chronifizierung von Stressreaktionen vorzubeugen.

Der Notfallpsychologische Dienst arbeitet eng mit der Notfallseelsorge zusammen und kann über die Rettungsdienste vor Ort und über die Landesnotrufzentrale 118 angefordert werden.

Psychologische Dienste

Die Trauer nach einem schweren Verlust kann manchmal besonders groß sein und die eigenen Kräfte übersteigen. Die Psychologischen Dienste bieten sowohl für die erste akute Phase als auch für Langzeitfolgen Unterstützungs- und Therapiegespräche an. Es kann mit Einzelpersonen, Paaren, Familien und Gruppen gearbeitet werden.

Bozen, Galileo-Galilei-Straße 2/E, Tel. 0471 435 001
Meran, Rossinistraße 1, Tel. 0473 251 000
Brixen, Dantestraße 51, Tel. 0472 813 100
Bruneck, Andreas-Hofer-Straße 25, Tel. 0474 586 220

Psychologischer Dienst des Krankenhauses

Menschen, bei denen eine schwere oder chronische Erkrankung diagnostiziert wird, müssen sich plötzlich mit einer neuen Lebenssituation auseinandersetzen. Unsicherheiten, Ängste, depressive Verstimmungen können die Folge sein.

In enger Vernetzung mit Medizin und Pflege soll die psychologische Begleitung für die Patienten und Patientinnen und ihren Angehörigen Entlastung und Neuorientierung ermöglichen. Ängste und Depressivität zu überwinden ist ebenso ein Ziel wie die Bearbeitung umfeldbezogener oder existentieller Themen, die stützende Begleitung für Pflegenden, die Begleitung von Sterbenden und Trauernden, bei drohendem oder erfolgtem Verlust.

Den Psychologischen Dienst gibt es in allen Krankenhäusern Südtirols. Er steht vor allem den PatientInnen und Angehörigen während des stationären Aufenthaltes zur Verfügung. Ein Kontakt kann durch den behandelnden Arzt oder direkt über telefonische Anmeldung erfolgen.

Krankenhaus Bozen, Tel. 0471 909 884,
Krankenhaus Meran, Tel. 0473 251 000
Krankenhaus Brixen, Tel. 0472 813 100,
Krankenhaus Bruneck, Tel. 0474 581 805

Literatur zum Thema Tod und Trauer

Kinderbücher und Bilderbücher

- Blay, Anette: *Und was kommt nach tausend?* Ravensburger, 2005
- Dubois, Claude: *Wenn ich nicht mehr bei dir bin, bleibt dir unser Stern.* Brunnen-Verlag, 2004
- Fried, Amelie / Gleich, Jacky: *Hat Opa einen Anzug an?* Carl Hanser, 1997
- Härtling, Peter: *Jakob hinter der blauen Tür.* Beltz, 2002
- Herbold, Marie: *Papi wir vergessen dich nicht.* Nord-Süd-Verlag, 2002
- Linde von, Keyserlingk: *Die schönsten Geschichten für die Kinderseele.* Herder, 2002
- Lindgren, Astrid: *Die Brüder Löwenherz.* Oetinger, 1995
- Olbrich, Hiltraud / Leson von Kaufmann, Astrid: *Abschied von Tante Sofia.* Ernst Kaufmann, 1998
- Oyen, Wenche / Kaldhol, Margit: *Abschied von Rune.* Ellermann-Verlag, 2001
- Piumini, Roberto: *Matti und der Großvater.* Dtv, 2000
- Schössow, Peter: *Gehört das so??!* Hanser-Verlag, 2005
- Stafelt Moritz, Pernilla: *Und was kommt dann?* Moritz, 2002
- Varley, Susan: *Leb wohl, lieber Dachs.* Betz, 2000
- Vinje, Kari: *Mama, ist Oma jetzt eine Wolke?* Christliche Verlagsg., 2005

Bücher für Erwachsene

- Bickel, Lis / Tausch-Flammer, Daniela: *Wenn Kinder nach dem Sterben fragen.* Herder, 2007
- Bickel, Lis (hrsg) / Tausch-Flammer, Daniela (hrsg): *In meinem Herzen die Trauer.* Herder, 1998.
- Canacakis, Jorgos: *Ich begleite dich durch deine Trauer.* Kreuz, 1990
- Canacakis, Jorgos / Bassfeld - Scheppers, Annette: *Auf der Suche nach den Regenbogentränen: Heilsamer Umgang mit Abschied und Trennung.* Bertelsmann, 1994
- Cardinal, Claudia: *Lebe und lerne zu sterben.* Patmos, 2007
- Ennulat, Gertrud: *Kinder trauern anders.* Herder, 2008
- Fässler-Weibel, Peter: *Gelebte Trauer. Vom Umgang mit Angehörigen bei Sterben und Tod.* Paulusverlag, 1993
- Finger, Gertraud: *Mit Kindern trauern.* Stuttgart-Zürich, Kreuz, 2001
- Fleck-Bohaumillitzky, Christine: *Wenn Kinder trauern.* Südwest, 2003

- Franz, Margit: *Tabuthema Trauer*. Don Bosco, 2002
- Heller, Andreas / Heimerl, Katharina / Metz, Christian: *Kultur des Sterbens*. Lambertus, 2000
- Kast, Verena: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Kreuz, 1999
- König, Ina M.: *Die Liebe hört niemals auf*. Patmos, 2009.
- Kübler-Ross, Elisabeth: *Kinder und Tod*. Droemersch, 2003
- Looser, Gabriel: *Im Sterben die Fülle des Lebens erfahren*. Patmos, 2007
- Lothrop, Hannah: *Gute Hoffnung - jähes Ende*. Kösel, 2004
- Lukas, Elisabeth: *Sehnsucht nach Sinn*. Profil Verlag, 1997
- Paul, Chris: *Wie kann ich mit meiner Trauer leben? Ein Begleitbuch*. Gütersloher, 2000
- Specht-Toman, Monika / Doris, Tropper: *Zeit des Abschieds*. Patmos, 2007
- Stein, Husebö: *Liebe und Trauer*. Lambertus, 2005
- Sudent, Johann-Christof: *Im Himmel welken keine Blumen*. Herder, 1992
- Tarr Krüger, Irmtraud: *Schutzengel. Boten aus dem Raum der Seele*. Herder, 1999
- Voss-Eiser, Mechthild: *Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens*. Herder Spektrum, 2005
- Wiese, Anja: *Um Kinder trauern. Eltern und Geschwister begegnen dem Tod*. GTB, 2001

Interessierten steht die Bibliothek der Caritas-Hospizbewegung (Bozen, Sparkassenstraße 1) mit einer umfassenden Literaturlauswahl offen.

Internet

- www.kinderkrebsstiftung.de
- www.onko-kids.de

Diese Broschüre wurde mit einem Förderbeitrag der Stiftung Südtiroler Sparkasse veröffentlicht. Herzlichen Dank dafür.

STIFTUNG SÜDTIROLER SPARKASSE
 FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI BOLZANO



1854

