

Plötzlich ist er da, der Tod. Platzt in eine Familie und wirbelt alles durcheinander, egal ob man vom nahenden Tod wusste oder er von den einen zur anderen Minute kommt. Die Welt bleibt stehen, man fühlt sich aus der Bahn geraten, neben der Spur, verrückt, vom normalen Leben ausgegrenzt, in einer Parallellwelt, in der alles fremd ist. Ungekante Schmerzen überfluten einen, die eigene Existenz steht in Frage, das Interesse an anderen Menschen schwindet, die Gedanken kreisen um den Verlust, die innere Leere macht sich breit – Trauer.



### Ein Beitrag von Tabitha Seifert.

Man muss sich in einem inneren Chaos zurecht finden, versucht sich neu zu ordnen und alles wieder in Gang zu bringen.

Dies dauert unendlich lange. Trauer ist ein einsamer Prozess den Außenstehende nur schwer nachvollziehen können und sie braucht sehr viel Energie.

Und doch ist Trauer ein heilsamer Prozess der dazu führen kann, dass man einen Platz für die Toten sucht, an dem man sie „Sein lassen“ kann und sich selbst mit ihnen verbunden fühlt, ohne dass sie am Leben hindern. Sie ist ganz individuell und jeder braucht zunächst eine besondere innige Verbindung mit dem oder der Verstorbenen um Anteile dieser Person in das eigene Leben integrieren zu können. Und um ihr oder ihm einen neuen Platz zu geben.

Jeder Mensch hat ganz eigene Mechanismen der Trauer. Viele wissen instinktiv, was für sie richtig ist. Wie Trauer erlebt wird, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab: Um wen oder was getrauert wird, wie nah man der Person stand, wie man psychisch beschaffen ist, welche Kraftreserven man hat, welche traumatischen Erfahrungen mitspielen, ob man gelernt hat, mit Krisen umzugehen und vieles mehr.

Und das ist für jeden Menschen ganz eigen.

### Ein Platz in der Familie

Der Tod eines Familienmitgliedes erschüttert jedes einzelne Mitglied auf eine ganz persönliche Weise und auch die Familie als Ganzes. Es muss nicht nur das innere Chaos jedes Einzelnen geordnet werden, sondern die sichtbar aus den Fugen geratene Familie. Das schafft oft zur inneren Krise jedes



# Trauer in der Familie

Einzelnen eine Krise in der Familie.

Der oder die Tote will auch einen neuen Platz in der Familie finden dürfen. Werden Tote einfach verschwiegen, können sie das nicht und geistern unendlich durch die Familie. Daher ist es sehr wichtig, dass man über die Verstorbenen redet, sich ihrer auch gemeinsam erinnert, mit ihren guten und ihren schlechten Seiten. Wird von einem oder auch allen Familienmitgliedern der oder die Tote idealisiert, verliert er oder sie das menschliches Sein, und die noch Lebenden werden entwertet.

Besonders für Kinder kann das sehr schwer werden, wenn die Eltern nur Gutes vom verstorbenen Kind reden. Die lebenden Geschwister wissen einerseits, dass ihre Schwester oder ihr Bruder eben nicht immer ein Engel war, sondern jemand, mit dem man sich gestritten hat, auf den man eifersüchtig war, mit dem man sich um die Gunst der Eltern auseinandersetzen musste. Und nun soll diese Person plötzlich heilig gewesen sein? Das Kind erkennt, dass man nie so werden kann, wie der oder die Tote wohl gewesen sein muss. Der Vergleich wird zu einer Last und der Gedanke kommt auf, dass es wohl viel besser gewesen wäre, wenn man selbst anstelle des oder der Verstorbenen tot wäre. Die „Denkmalpflege“

verhindert auch, dass man selbst normal über die Toten reden kann, sich an sie in allen Facetten erinnern darf. Schwierig wird es auch für Jugendliche, die dabei waren, sich von ihren Eltern, zu lösen. Plötzlich ist der Papa, der gestern noch der hinterwäldlerische Alte war, ein Unangreifbarer und man selbst hatte wohl nie das Recht, sich gegen ihn aufzulehnen. Schuldgefühle kommen auf und arten entweder in ein überangepasstes Verhalten dem überlebenden Elternteil gegenüber oder in eine besondere Aggressivität aus. Die Toten bekommen so nie eine Chance, dass man sich ihrer in einer Art erinnert, die ihnen gerecht wird.

### Der Schutz der Familie ist zerstört

Familie hat in den meisten Fällen die Funktion eines Schutzes gegenüber der Welt, besonders für Kinder. Dieser Schutz ist vom Tod zerbrochen worden. Keine Macht der Welt konnte ihn aufhalten. Diese Ohnmacht ist kränkend und zutiefst verunsichernd. Für die Erwachsenen bedeutet dies, dass sie ihre Kinder nicht in einer heilen Welt aufwachsen lassen können.

Die Kinder erleben, dass weder Vater noch Mutter, die in frühen Jahren als allmächtig angesehen werden, etwas ausrichten konn-



ten. Das verwirrt. Wer schützt mich denn dann noch, wenn die Eltern es nicht können? Entweder reagieren die Kinder enttäuscht und wenden sich ab, sei es, dass sie verstummen oder sich aggressiv abgrenzen. Oder sie entwickeln Mitleid mit den schwachen Eltern und meinen, nun diese schützen zu müssen. Kinder wie Eltern erleben, dass es den Schutzraum Familie nicht mehr gibt!

Vieles, an das sie geglaubt haben, ist zur Farce geworden, das Vertrauen in das Leben und seine Ordnungen ist zerstört und muss mühsam mit den gemachten Erfahrungen verknüpft und neu aufgebaut werden.

### Das Rollenbild ändert sich

In jeder Familie gibt es zugewiesene Rollen und Muster, die jetzt in Frage gestellt werden. Neue Verhaltensmuster entstehen. Die allmächtigen Eltern sind selbst hilflos, die unbekümmerten Kinder wirken plötzlich so erwachsen. Stirbt ein Elternteil, verlieren die Kinder das Zusammenspiel der Erwachsenen ihnen gegenüber und wissen nicht mehr, wie sie auf den übrig gebliebenen Elternteil reagieren sollen. Stirbt ein Kind, stimmt die Konstellation in der Geschwisterreihe nicht mehr. Nichts stimmt mehr, jedes Familienmitglied verändert sich auf seine ganz eigene Weise. Man verliert also nicht nur den oder die Verstorbene, sondern auch das vertraute Bild derer, mit denen man zusammenlebt. Da nimmt dann eine Person die Rolle der oder des Haupttrauernden ein. Ein anderes Familienmitglied wird dadurch zum Helfenden. Er oder sie tröstet, bewältigt das, was anfällt und das Leben ermöglicht, ermutigt oder schont. Diese Aufgabe kann zu einer sehr großen Belastung werden, wenn man selbst trauert und ohne Hilfe ist. Muss ein Mitglied immer helfend sein, ist es gezwungen die eigene Trauer zu verdrängen oder zu verzögern. Meist bricht die-

se dann stark auf, wenn es der oder dem Hilfsbedürftigen wieder besser geht. Viele suchen sich aber auch stärker Außenkontakte um sich dort Trost zu holen. Gut wäre, wenn die Rolle des Helfenden und des Hilfsbedürftigen innerhalb der Familie immer wieder wechseln, wenn jeder mal schwach sein darf, aber auch stark.

### Trauergemeinschaft

Am Anfang der Trauer entsteht meist eine Gemeinschaft, in der die Trauer für alle gleich gilt. Sie hilft über den ersten Schmerz, gibt Halt in einer haltlos erlebten Situation. Man erlebt eine nie gekannte Nähe, eine Art Glücksgefühl der Solidarität. Nur dies dauert meist nicht lange. Die Unterschiede im Trauern kommen immer stärker zum Vorschein. Dazu kommt die Enttäuschung, dass die erlebte Nähe nicht aufrechterhalten werden kann, was zu Beziehungsproblemen führen kann. Doch es braucht wieder die Abgrenzung untereinander, damit die zunächst als Trost spendende Gemeinschaft nicht als Einengung empfunden wird.

Gibt es offene und flexible Grenzen zur Umwelt, kann viel an Trost und Unterstützung von außen kommen und die Familienmitglieder stärken. Werden Außenkontakte lange vermieden, kreist die Familie immer nur um sich und verliert sich im selbst gemachten Gefängnis. Werden die aufkeimenden Unterschiede gelegnet,

zwingt eine Person ihr Trauerverhalten den anderen auf, werden diese in ihrer

Anzeige

## MOMO-TREFF

für trauernde Kinder von 5-15 Jahren

In Bensheim: jeden Mittwoch  
In Darmstadt: jeden 1. Donnerstag  
In Pfungstadt: jeden 1. Dienstag

**Renate Felicitas Hartjenstein**  
Trauerpädagogin | Lehrerin | Autorin  
Dipl. Mentaltrainerin  
seit 25 J. eigene Praxis



Info & Anmeldung  
Tel. 06251 | 708 408  
www.trauer-trost.de



...wo Sie die Welt fair-ändern

Elisabethenstraße 51  
Telefon: 06151 - 2 19 11

- Kaffee
- Tee
- Honig
- Schokolade
- Kinderspielzeug
- Schmuck

... und vieles andere mehr aus fairem Handel

[www.weltladen-darmstadt.de](http://www.weltladen-darmstadt.de)

Anzeigen

Anzeige

## KIRCHE & CO.

Ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt



Rheinstraße 31 | 64283 Darmstadt

Wir sind für Sie da:

Mo. bis Fr. von 10.00 – 19.00 Uhr

Samstag von 10.00 – 15.00 Uhr

Tel. 0 61 51 / 29 64 15

Fax 0 61 51 / 29 64 45

Mail: [kircheundco@kircheundco.de](mailto:kircheundco@kircheundco.de)

[www.kircheundco.de](http://www.kircheundco.de)

Informationen, Beratung, Angebote und Veranstaltungen der christlichen Kirchen in Darmstadt.

Bücher & Geschenkartikel

Trägerverein „Kirche in der City von Darmstadt e.V.“  
Bankverbindung: Sparkasse Darmstadt  
Konto 2 014 963 · BLZ 508 501 50

## Familien- & Senioren Service



Therapon24

Dienste für Menschen

Rufen Sie uns an:

Wir helfen gerne!

Service- 0800-2424124

Telefon: 06150-13646

[www.therapon24.com](http://www.therapon24.com)



Wir bieten:

- Hauswirtschaft
- Kinderbetreuung
- Holdienste
- Bügeln
- Putzen

Wir sind:

- qualifiziert
- zuverlässig
- pünktlich
- schnell
- ehrlich
- sauber
- freundlich

individuellen Trauer blockiert.

Jede Familie muss für sich eine eigene Trauerkultur finden. Hilfreich sind dabei Rituale in der Familie. Wie wird an Weihnachten mit der Lücke umgegangen, wie der Geburtstag der Verstorbenen gedacht? Gibt es etwas Besonders am Todestag? Dürfen aber auch eigene Geburtstage gefeiert werden? Erlaube ich mir und den anderen Familienmitgliedern das Leben zu genießen? Schaffe ich es, von der oder dem Toten zu reden, selbstverständlich und ohne Pathos? Wird das Zimmer des Sohnes zum unantastbaren Museum oder darf es genutzt werden? Akzeptiere ich die Weigerung der Tochter mit auf den Friedhof zu kommen als ein Zeichen dafür, dass sie ihre eigene Trauer entwickelt und sich abgrenzen muss? Da jedes Mitglied anders trauert, ist es wichtig zu wissen, dass jeder das Recht hat, seinen Weg zu gehen – im eigenen Tempo. Dabei kann es durchaus sein, dass man immer an unterschiedlichen Stellen ins Stocken gerät.

### Sich aussprechen in der Familie

Das Aussprechen von Gefühlen, Fantasien und Wünschen befreit. Die Umstände des Todes genau erklärt zu bekommen, hilft beim Begreifen des Unbegreiflichen. Wenn die widersprüchlichen Gefühle aller Beteiligten offen ausgesprochen werden können, hilft das allen in der Familie, auch wenn nicht alles verstanden wird. Kinder lernen durch die Erwachsenen. Sie spüren ja deutlich die Stimmung der Erwachsenen und fragen nach. Wenn sie ehrliche Antworten bekommen, auch die Tränen sehen dürfen, lernen sie, dass Trauer gelebt werden darf. Allerdings, gibt es nur noch Tränen und hat das Kind keine Chance, bei den Eltern auch ein Lächeln zu ernten, wird die Trauer zu einer riesigen Last, die das Kind immer mehr auf sich lädt um die trauernden Eltern zu entlasten. Oft fühlen sich Kinder dazu verpflichtet, das fehlende Familienmitglied zu ersetzen. Da ist es wichtig, dass die Erwachsenen immer wieder deutlich machen, dass es keinen Ersatz braucht, sondern das Kind genau so richtig ist, wie es ist.

Wenn jedes Familienmitglied seine Gedanken, Geschichten und Erinnerungen aussprechen darf, entsteht ein für alle akzeptiertes Bild des Verstorbenen. So kann ein gemeinsamer Platz gefunden werden. Indem man es aufgibt, die Lücke schließen zu müssen und stattdessen der Lücke eine neue Funktion zuschreibt, kann die Familie sich heilsam neu zusammenfinden. (T. Seifert)

# fratz besucht ...

## die Trauerseelsorge der Kirchengemeinde Weiterstadt und des Dekanats Darmstadt Land

Mit den „fratz besucht...“-Porträts möchten wir Sie über Einrichtungen, Organisationen oder Personen informieren, die sich besonders für die Belange von Familien, Kindern oder Frauen hier in der Region einsetzen.

Die Trauerseelsorge der Evang. Kirchengemeinde Weiterstadt und des Dekanates Darmstadt Land bietet Begleitung und Beratung für Trauernde in einem geschützten Raum

Sie gibt die Möglichkeit zu Einzelgesprächen, bietet Gruppen an, speziell auch für Witwen und Witwer sowie trauernde Eltern und Großeltern. Weiter gibt sie Hilfestellungen für Menschen die sich mit Tod und Trauer auseinandersetzen, bietet Fortbildungen an für Erziehende im Umgang mit Tod und Sterben. Besonders auch Jugendliche können sich an die Trauerseelsorge wenden. Angebote für Betroffene sind überkonfessionell, überregional und kostenfrei.



Der Blick aus den Räumen der Trauerseelsorge in Braunschardt: Hier finden Trauernde Rat und Hilfe.

Foto: www.pixelio.de



### TRAUERSEELSORGE

Ev. Kirchengemeinde  
Weiterstadt / Dekanat Darmstadt Land  
Tabitha Seifert · Herrngartenweg 5  
64331 Weiterstadt Braunschardt  
Tel. 06150/15182 · Fax 06150/187364  
E-Mail: [t.seifert@trauerseelsorge.de](mailto:t.seifert@trauerseelsorge.de)  
[www.trauerseelsorge.de](http://www.trauerseelsorge.de)

#### Bürozeiten:

Montag und Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr  
Mittwoch 16.00 - 19.00 Uhr