

Wenn ein geliebter  
Mensch geht...



## Erwachsene und Trauer

### Trauer

Nachdem man einen nahe stehenden Menschen, der einem viel bedeutet, verloren hat, ist vieles anders. Die Veränderungen werden bei den einzelnen Familienangehörigen meistens schon vor dem Todesfall sichtbar. Der Motor hinter all diesen Veränderungen trägt einen Namen: Trauer. Trauer ist der grösste Liebesbeweis. All jene, die jemanden verlieren, kennen sie. Auch Tiere trauern.

### Zeichen von Trauer

Angst, Schuldgefühle, Wut, Zorn, Einsamkeit, Isolation, ein veränderter Umgang mit Mitmenschen, Unsicherheit, Hoffnungslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Antriebslosigkeit, Flucht in die Arbeit und Schlafstörungen. Das alles können Anzeichen von Trauer sein. Auch scheinbar gut funktionierende Beziehungen können enorm strapa-

ziert werden. Einige entwickeln ein Bedürfnis nach Nähe, andere wollen Distanz.

Trauer ist keine Krankheit, sondern ein Schutz, der die Möglichkeit schafft, sich auf ein Leben nach dem Verlust vorzubereiten.

### Sinn und Zweck der Trauer

- Begreifen, dass jemand nicht mehr da ist
- Erlauben, sich Zeit zu nehmen, den schmerzhaften Verlust zu verarbeiten
- Sich in einer Umgebung zurecht finden, in der jemand fehlt
- Kräfte sammeln für neue emotionale Bindungen

Dabei sprechen wir von «Trauerarbeit», welche die Notwendigkeit unterstreicht, Kraft und Zeit dafür zu investieren, durch diese wichtigen Prozesse hindurchzugehen, um wei-

terleben zu können. Der Schmerz der Trauer soll nicht betäubt werden. In dieser Zeit professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist oft notwendig. Es ist wichtig, dies zu erkennen und zuzulassen. Es braucht Zeit, sich an den Gedanken zu gewöhnen, dass jemand nicht mehr da ist. Mit der Zeit wird es einfacher, Orte und Personen aufzusuchen, Musik zu hören und Erinnerungen zuzulassen, die uns auf eine spezielle Art und Weise mit dem Verstorbenen verbinden. Der Trauernde muss zurück zu dem finden, was gut für ihn und für die Familie ist.



## Kinder und Trauer

### Trauer

Kinder sind in der Regel Meister darin, zwischen Fantasie und Wirklichkeit, Märchenwelt und Alltag, Freude und Trauer hin und her zu wandern. Sind sie zunächst voll und ganz mit dem Spielen beschäftigt, können sie im nächsten Augenblick einen Erwachsenen aufsuchen, um getröstet zu werden oder selbst Trost zu spenden.

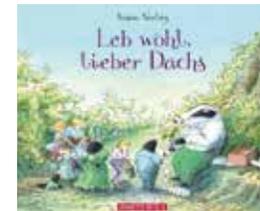
Die Trauerreaktionen der Kinder sind je nach Alter, Persönlichkeit, Reife, Erfahrung und Netzwerk unterschiedlich. Kinder unter zehn Jahren können sich sehr gut anpassen. Sie reden über alles, was sie beschäftigt. Sie stellen sich den Fragen, auf die sie stossen. Leben und Tod sind zentrale Themen im Leben der Kinder. Trotzdem ist es wichtig, immer wachsam zu sein und das Verhalten der Kinder ernst zu nehmen.

Vögel, Mäuse und Katzen werden begraben. Sie fragen danach, wo die Grossmutter ist und wollen ihr Grab aufsuchen.

Eine der wichtigsten Aufgaben gegenüber Kindern besteht darin, sie mit einzubeziehen, sie an unseren Sorgen, an der Beerdigung teilhaben zu lassen und unsere Tränen, unseren Trost und unsere Freude mit ihnen zu teilen.

Jugendliche sind oft reservierter im Umgang mit Gefühlen – sie behalten viele Dinge für sich und drücken Trauer oft ganz anders aus. Wenn sie Krisen und Trauer erleben, ziehen sie sich oft zurück und öffnen sich eher Freunden. Auch hier ist der Miteinbezug und das Ausleben der Trauer ganz entscheidend für eine Verarbeitung.

### Buchtipp



### Aus «Leb wohl, lieber Dachs»

Der Dachs war immer zur Stelle gewesen, wenn eines der Tiere ihn brauchte. Den Frosch hatte er Schlitte schuhlaufen gelehrt, den Fuchs Krawattenknoten schlingen, und Frau Kaninchen hatte von ihm sein Spezialrezept für Lebkuchen bekommen. Die Tiere reden oft von der Zeit, als Dachs noch lebte. Und mit dem letzten Schnee schmilzt auch ihre Traurigkeit dahin. Es bleibt die Erinnerung an Dachs, die sie wie einen Schatz hüten.

## Literaturtipps zum Thema

### Für Erwachsene

**Zeit der Trauer** von V. Kast, Kreuz-Verlag, 2006.

**Liebe und Trauer – Was wir von Kindern lernen können**  
von S. Husebø, Lambertus-Verlag, 2005.

### Für Kinder

**Leb wohl, lieber Dachs** von S. Varley, A. Belz Verlag, 1992.

**Hat Opa einen Anzug an?** von A. Fried, J. Gleich, Carl Hanser Verlag, 1997.

## Verein Palliativ-Netz Liechtenstein

Forellenweg 10

9490 Vaduz

Tel. +41 79 277 77 79

info@palliativ-netz.li

www.palliativ-netz.li

### Bürozeiten:

Mo, Mi, Fr 9.00–12.00 Uhr

### Spendenkonto:

IBAN LI23 0880 0543 5415 62001

Liechtensteinische Landesbank, 9490 Vaduz



Gründungsmitglieder:

