

Wenn ein Kind gegangen ist

Stirbt ein geliebter Mensch, ist dies in der Regel mit viel Trauer und Schmerz verbunden. Ist dieser Mensch das eigene Kind, kann dieser Schmerz noch viel immenser sein. Für manche Menschen kann es sich dann so anfühlen, als ob das Leben nun keinen Sinn mehr hat. Gar nicht selten ist er aber so groß, dass die Betroffenen den Schmerz, die Traurigkeit und manchmal auch die Wut gar nicht spüren wollen oder können. Sie „spalten“ diese Gefühle ab.

Vordergründig kann es dann so aussehen, als ob die Mutter oder der Vater ganz gut mit dem Verlust klarkommt. Insbesondere, wenn noch mehr - und vor allem kleinere - Kinder da sind, „funktionieren“ die Eltern nach außen hin oft erstaunlich gut. Es mag zwar wie ein Stereotyp klingen, aber gerade Männer lassen sich ihre Gefühle in Verbindung mit einem verlorenen Kind häufig kaum anmerken und meistens sind sie ihnen noch nicht einmal bewusst.

Diese Gefühle wahrzunehmen, zu akzeptieren, angemessen auszudrücken, zu trauern und schlussendlich auf eine gute Weise Abschied vom Kind zu nehmen, die nicht verdrängen oder vergessen heißt, ist aus mehreren Gründen extrem wichtig.

Können vor allem die Eltern und Geschwister nicht um das verstorbene Kind trauern, ist die Gefahr sehr groß, eine Depression zu entwickeln. Die Strategie, den Verlust nicht an sich herankommen zu lassen und der Trauer keinen Raum zu geben, ist nur allzu verständlich angesichts des immensen Schmerzes, den der Tod des eigenen Kindes oder Geschwisters bedeutet.

In diesem Fall bietet es sich an, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. In vielen Städten gibt es zudem die unterschiedlichsten Begleitungsangebote oder Selbsthilfegruppen für Menschen, die mit dem Tod eines Kindes konfrontiert sind. Manchmal bieten sogar Bestattungsunternehmen Hilfe bei der Verarbeitung an.

Neben der Gefahr, eine Depression zu entwickeln, ist ein gutes Abschiednehmen vor allem für Frauen, die noch ein oder mehrere weitere Kinder planen, und für eventuelle Geschwister sehr wichtig.

Nicht geleistete Trauerarbeit kann dazu führen, dass die Seele unbewusst entscheidet, kein (weiteres) Kind haben zu wollen, um nicht noch einmal mit diesem fast unerträglichen Schmerz konfrontiert zu werden. Ganz deutlich wird dies zum Beispiel in Familienaufstellungen, bei denen das Anliegen ein nicht erfüllter Kinderwunsch ist: Einer der möglichen Gründe kann ein früh verstorbener Verwandter und eben auch ein verstorbene Kind sein.

Oft wirkt ein solcher Verlust bis in die übernächste Generation und manchmal auch noch spätere Generationen hinein, wenn der Trauer damals kein Raum gegeben wurde oder werden konnte.

Deshalb ist es auch ganz wichtig, vor allem nachgeborenen Kindern von ihrem verstorbenen Geschwister zu erzählen.

Der Tod eines Kindes kann außer Gefühlen wie Trauer und Schmerz vor allem bei den Eltern aber auch Schuldgefühle auslösen - nicht nur, wenn das Kind gestorben ist, weil sie nicht ausreichend auf es acht gegeben haben. Die Gefahr, sich den Tod auch dann vorzuwerfen, wenn sie ihn gar nicht hätten verhindern können, ist gar nicht so gering.

Gerade in letzterem Fall sage ich den betroffenen Eltern oft, dass es Menschen gibt, deren Seele entschieden hat, nur für eine kurze Zeit und vielleicht für eine bestimmte Aufgabe auf der Welt zu sein - sofern die Eltern für eine solche Sicht der Dinge empfänglich sind.

Manchmal frage ich sie dann auch, ob ihr Kind vielleicht eine Aufgabe für sie mit sich gebracht hat.

Ist ein Kind gestorben, weil ein Geschwister nicht ausreichend auf es acht gegeben oder etwas getan hat, was den Tod des Kindes zur Folge hatte, ist es vor allem dann, wenn es die Folge seines Handelns oder Nichthandelns noch nicht abschätzen konnte, besonders wichtig, Schuldgefühle zu erfragen und aufzulösen. Hier kann es unter Umständen ebenfalls geboten sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Wird dies nicht getan, kann es sein, dass sich das Kind „aus Strafe“ im Leben immer wieder selbst boykottiert.

Hätte das Kind wissen müssen, dass es das Leben seines Geschwisters gefährdet, kann es hilfreich sein, ihm dabei zu helfen, das ganze Ausmaß seines Handelns zu (er)tragen und dennoch sein Leben gut zu leben.

Vieles von dem oben Gesagten trifft auch bei einer Fehlgeburt zu. Auch hier gilt es wieder, der Trauer Raum zu geben und das nicht geborene Kind gut zu verabschieden.

Frauen, die eine Fehlgeburt hatten und später erneut schwanger werden, haben oft große Angst, auch dieses Kind wieder zu verlieren. Gerade eine solche Angst und der damit verbundene emotionale Stress können aber die Gefahr einer weiteren Fehlgeburt erhöhen. Auch hier kann professionelle Begleitung eine große Hilfe sein, um das Kind trotz der verständlicherweise bestehenden Angst möglichst zu halten - oder gut damit umzugehen, wenn auch dieses Kind wieder geht.

In allen Fällen geht es ja nicht zuletzt auch darum, trotz allem weiterzuleben, sein Potenzial zu entfalten und das Leben so gut es geht zu genießen.

Als ein Element der Trauerarbeit empfehle ich, dem verstorbenen Kind in der Wohnung, im Garten oder in der freien Natur einen Ehrenplatz einzurichten - vielleicht mit einem Foto, einem Gegenstand, den es geliebt hat, oder einem Symbol, das die Betroffenen mit dem Kind verbinden.