

Was trauernde Geschwister bewegt

Wer einen Bruder oder eine Schwester durch Tod verloren hat, muss nicht nur mit dem Verlust des Geschwisters zurechtkommen. Auch die Eltern sind nicht mehr die, die sie einmal waren. Sie können – da sie selbst in der Krise sind – oft keine angemessene Stütze für ihre trauernden Kinder sein. Das gesamte Familiensystem ist irritiert, die Familie muss ohne den Verstorbenen zurechtkommen. So sind trauernde Geschwister häufig auf sich gestellt mit ihren Gefühlen, Phantasien, Erfahrungen – nicht viel anders als die Eltern selbst. Hinzu kommt die schwierige Aufgabe für alle Familienmitglieder, das Familiensystem in eine neue Balance kommen zu lassen.

Manchmal wenig Brücken nach außen

Manchmal reagiert eine Familie auf den Verlust eines Kindes, indem sie sich zurückzieht auf sich selbst. Sie versucht einen Rest von Normalität festzuhalten, den sie noch nach außen aufrecht erhalten kann. Das ist oft nur möglich, wenn Trauer verdrängt wird, und auch Konflikte, die vorher schon da waren, überspielt werden. Hier ist es für trauernde Geschwister sehr schwer, innerhalb der Familie Gefühle von Trauer, Schmerz, Aggression, ... zu zeigen, besonders, wenn schon vorher keine Kommunikation über Gefühle üblich war. Wo vor dem Verlust Nähe und Distanz in einer Balance standen und es für alle Familienmitglieder normal war, Gefühle und auch Wünsche offen zu zeigen, ist es für die Betroffenen leichter, und doch bleibt es schwer.

In unserer Gesellschaft ist die Familienstruktur in erster Linie auf das Modell der Kleinfamilie hin orientiert. Diese muss im Wesentlichen alles im Leben organisieren und auch abfangen. Sie findet Unterstützung in einem sozialen Netz um sie herum, und dieses Netz kann besser oder schlechter funktionieren. Bei Krisen leidet es oft und füllt seine Funktion nicht ausreichend aus. So lässt sich manchmal beobachten, dass sowohl Familien, als auch Einzelne – besonders in Trauersituationen – alleine zurechtkommen müssen und soziale Brücken nach außen dann nicht immer leicht zu beschreiten sind. Kontaktpersonen ziehen sich aus Unsicherheit, Scheu oder Angst zurück, oder die Trauernden selber tun dies, manchmal auch aufgrund schlechter Erfahrungen.

Das Alter der Kinder spielt eine Rolle

Für Kinder in jüngeren Jahren stellen Familie und Freundeskreis den wesentlichen Kern sozialer Beziehungen dar. In diesem ist es möglich, so Familie und Umfeld intakt sind, die Trauer aufzufangen, sie dort zu zeigen und zu leben – von wenigen Fällen abgesehen, die der professionellen Hilfe bedürfen. Es ist wichtig, die Eltern zu stärken, damit sie Kraft haben, mit ihren überlebenden Kindern zu trauern, sie in ihrer Trauer zu begleiten, für sie eine Stütze zu sein.

Im Alter von Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen, wenn eine Ablösung von den Eltern in Gang gekommen ist oder sich gestaltet, kann eine Gruppe von Gleichbetroffenen – ähnlich wie auch sonst die Gruppe von Peers in diesem Alter eine wichtige Rolle spielt – hilfreich sein. Sie kann Stütze für die durch den Verlust angeschlagene Selbstsicherheit werden, indem sie dem Äußern von Gefühlen der Trauer, des Schmerzes, der Wut, des Schuldig-Geblienen-Seins Raum bietet, ebenso wie den offenen und offen bleibenden Fragen. So kann z.B. bei einem Verlust durch Suizid, die auftauchende Phantasie "Ich habe nicht genügend auf ihn

aufgepasst“ mit allen möglichen damit verbundenen Gefühlen ebenso offen mit Gleichbetroffenen besprochen werden, wie eine von Außenstehenden als möglicherweise “unpassend” empfundene, extreme Gier nach Leben und Lebendigkeit unmittelbar nach dem Verlust, die mit tiefer Traurigkeit wechseln kann.

“Ich fühlte mich sehr allein “- eine betroffene Schwester erzählt

” Ich fühlte mich damals – mit der Trauer um meinen kleinen Bruder, der sich das Leben genommen hat, sehr allein und hatte das Gefühl, dass der Schmerz nicht weniger würde, eher tiefer und fest eingeschlossen. Dazu kam das Gefühl, nicht darüber reden zu können und zu dürfen, über diesen riesengroßen Schmerz, die Wut, die Trauer, das “Warum” . Ich hatte Angst davor, dass ich nie wieder aufhören könnte, darüber zu sprechen, wenn ich erst einmal anfinke. Meine Gefühle stauten sich zusammen, dass ich oft Angst hatte, verrückt zu werden. “

Diese sehr offene Äußerung einer Gruppenteilnehmerin schildert das intensive Erleben, das ein Geschwisterverlust auslöst, ebenso die damit verbundenen Gefühle, Ängste und Wünsche.

Der ganz eigene Weg der Trauer

Auch für Geschwister hat sich, wie für Trauernde überhaupt, gezeigt, dass jeder seinen *ganz individuellen Weg* in der Art und Weise der Trauer geht. Dieser Weg ist nicht immer – und vor allem auch nicht zeitlich – deckungsgleich mit dem der Eltern, auch nicht mit dem der anderen Geschwister. Trauer sucht hier *eigene Zeichen*, die nur für diesen Bruder, für diese Schwester stimmig sein können. Das kann das Gestalten des Grabmals mit den ganz eigenen Fähigkeiten sein, bis hin zum Schweißen der Metallteile, einschließlich der möglicherweise konfliktreichen Auseinandersetzungen mit den nicht immer öffentlichen und leicht zugänglichen bzw. nachvollziehbaren Normen der örtlichen Friedhofsverwaltung. Ansprechen des Verlustes und somit Raumgeben im Morgenkreis in der Schule kann genauso Ausdrucksform der Trauer sein. Auch ein besonderes Wahrnehmen und die bewusste Deutung eines Erlebnisses, so z.B. einer Begegnung mit einem Schmetterling in einer emotional dichten Situation, als ein Zeichen des verstorbenen Bruders, kann eine Form der Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer sein.

Von der Familie nicht gepflegte Formen, oder das Nicht-Pflegen von familienüblichen Formen können zu Spannungen, Hilflosigkeit und Entfremdung führen. Ebenso ist es möglich, dass neue, ungewohnte Seiten aneinander entdeckt werden und mutiges neues Umgehen der einzelnen Familienmitglieder miteinander geschätzt wird.

Die Eltern – manchmal hilflos vor sich verschließenden trauernden Geschwistern

Manchmal ist zu erleben, dass Eltern für ihre überlebenden Kinder sehr bemüht sorgen wollen. Die Balance zwischen nötiger Zuwendung oder Distanz und Eigenständigkeit der Kinder ist in so schwieriger Situation nur schwer zu wahren. Manche Eltern versuchen, trauernde Geschwister zu ermuntern, sich in Gruppen oder Seminaren mit ihrer Trauer auseinander zu setzen. Hier kann der gute Wille manchmal Hindernis sein, aber oft auch eine Tür öffnen hin zu einem ganz eigenen Weg durch die Trauer. In Gruppen sind so eher junge Erwachsene zu finden, die den Weg dorthin oft eben nicht über ihre Familie gefunden haben.

Kinder wollen Eltern mit ihrer Trauer nicht belasten

Sowohl bei Gruppentreffen als auch in Seminaren wird öfter die Einstellung der trauernden Geschwister benannt, dass sie ihre Eltern mit ihrer eigenen Trauer nicht belasten wollen. Dies erscheint zunächst als fürsorgliches Verhalten den Eltern gegenüber, das aber seinen Preis hat: In der Sorge der Kinder um die Eltern entsteht ein Gefühl der Einsamkeit, verbunden mit dem Verlust einer unkomplizierten Nähe zu den Eltern. Auch hier ist wieder spürbar – ein jeder ist auf sich gestellt. Es wäre doch so hilfreich, gemeinsam trauern zu können, und trotzdem ist das nur selten möglich.

Auch bei Geschwistern stellt sich die Frage: Trauern Männer anders?

Die Erfahrung zeigt, dass *mehr junge Frauen als junge Männer* in die Gruppen kommen. Hier stellt sich die Frage, ob nicht auch bei Geschwistern das allgemein in der Gesellschaft zu beobachtende Muster über das unterschiedliche Verhalten von Männern und Frauen im Umgang mit Gefühlen, speziell auch mit Trauer, eine Rolle spielt. Für junge Frauen ist es oft einfacher, ihre Gefühle zuzulassen, über sie in einer Gruppe zu sprechen. Junge Männern verhalten sich vielfach wie ihre Väter, sie wollen stark sein und alles mit sich alleine abmachen. Deshalb fällt es ihnen auch schwerer, sich andern Menschen gegenüber zu öffnen.

Was ist hilfreich in der Begleitung trauernder Geschwister?

Kinder trauern mit einer Intensität, die viele Erwachsene nicht erwarten. Es ist wichtig, dass wir als Erwachsene versuchen, ihre Welt, ihre Gefühle, Ängste und Verletzungen besser zu verstehen.

Ich möchte nun auf einige Punkte hinweisen, die Menschen, die trauernden Kindern und Jugendlichen nahe stehen, helfen können, Bedürfnisse der trauernden Geschwister klarer zu sehen. Diese Überlegungen beruhen zum Teil auf freien Übersetzungen, Gesprächsnotizen, Protokollen und Richtlinien der Verwaisten Eltern in den USA und Kanada, und auf Ergebnissen dortiger Eltern- und Geschwistergruppenarbeit. Sie decken sich aber auch mit Erfahrungen, die ich in meiner Arbeit mit trauernden Geschwistern gemacht habe.

Diese Punkte sollen keine Ratschläge sein, denn *“Ratschläge sind immer auch Schläge”*, sondern sie wollen im Umgang mit trauernden Geschwistern Hilfe bieten.

1. *Das Kind reagiert auf den Verlust seines Geschwisters und auf das veränderte Verhalten seiner Eltern oder anderer Personen in seiner Umgebung.* Erwachsene können den Kindern am Beispiel ihrer eigenen Trauer zeigen, dass es normal ist, zu weinen, traurig, zornig oder wütend zu sein, aber auch zu lachen, Dinge des verstorbenen Kindes zu benutzen, manchmal auch den toten Bruder oder die tote Schwester für kurze Zeit zu vergessen.
2. *Geschwister hatten oft eine enge Beziehung zu einander, auch wenn es keine sehr liebevolle Beziehung gewesen sein mag.* Trauer kann positive und negative Gefühle in einer extremen Weise hervorrufen. Es ist wichtig, die Kinder zu ermutigen, ihre Gefühle zuzulassen und auch über sie zu sprechen. Geschwister müssen wissen, dass Streit etwas ganz Normales ist und nicht den Tod eines Geschwisters hervorrufen kann. Hilfreich ist es, an positive Erfahrungen und Erlebnisse mit dem verlorenen Geschwisterkind immer wieder zu erinnern.
3. *Trauernde jeden Alters tun in der Regel einen Schritt zurück in ihrer persönlichen Entwicklung. Sie verlieren zeitweise Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie erworben haben.* Diese Möglichkeiten stehen ihnen nicht mehr im gewohnten Maß zur Verfügung. Sie sind oft sehr anlehnungsbedürftig und abhängig, verhalten sich

möglicherweise aggressiv, sind besonders empfindlich. Für ihre Umgebung erscheinen sie dann oft als schwierig. Sie brauchen aber jetzt mehr Geduld und Zuwendung, Halt und Stütze als es ihrer sonstigen Lebenssituation angemessen wäre. Für Kinder ist es jetzt besonders wichtig, zu erfahren, dass die Eltern sie genauso lieben wie den toten Bruder oder die tote Schwester, dass die Tiefe der elterlichen Trauer nicht die Liebe mindert.

4. Für Eltern, die ein Kind verloren haben, rückt natürlich dieser Verlust ins Zentrum ihres Erlebens. *Gegenüber dem Kind, das nicht mehr da ist, verliert das überlebende Kind häufig an Bedeutung.* Gerade in dieser Situation ist es für überlebende Geschwister besonders wichtig zu erfahren, dass sie von den Eltern genauso geliebt werden. Sie stellen sich die Frage; “Würden sie ebenso tief trauern, wenn ich es gewesen wäre?”
5. *Eltern, die ihr Kind verloren haben, verschließen sich oft mit ihrer Trauer und zeigen ihre eigenen Gefühle nicht.* Dieses *kontrollierte Schweigen* ist für die überlebenden Geschwister dann oft eine *zusätzliche Quelle der Irritation*. Den Geschwistern hilft, dass jemand da ist, der sie in ihren eigenen Gefühlen bestätigt. Das können Eltern sein, die zu ihren eigenen Gefühlen stehen, oder andere Personen, die die Gefühle der Kinder – welchen Alters auch immer – ebenso ernst nehmen, wie die Äußerungen dieser Gefühle.
6. Es kommt vor, dass betroffene Geschwister nicht offen trauern, zeitweise gar nicht auf den Verlust eingehen, dann phasenweise wieder sehr intensiv im Erleben ihrer Trauer sind. Sie zeigen Trauer oft nicht spontan, oft auch nicht kontinuierlich. Das heißt nicht, dass ihnen der Verlust nichts ausmacht. Es ist wichtig, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, wie alle anderen Trauernden auch spüren, dass sie so trauern *dürfen*, wie es für sie jeweils gerade stimmt. Kinder trauern anders als Erwachsene, auch jeder Erwachsene hat seine ganz eigene Art zu trauern.
7. Es kommt vor, dass trauernde Geschwister – wie andere Trauernde auch – den *Schwerpunkt der Äußerungen ihrer Trauer verschieben*, vom Verlust des Geschwisters – auf den die Reaktion eher unauffällig scheint, auf Schicksale von Berühmtheiten, von Roman- oder Filmfiguren. Auch kleinste Verlust- und Schadensereignisse rufen unverhältnismäßige große Emotionen hervor. All diese Reaktionen können typische Trauerreaktionen sein. Es kann dabei leichter sein für einen betroffenen Bruder, eine Schwester, mit jemandem zu sprechen, der nicht zum betroffenen Familiensystem gehört. Es hilft, die jeweils eigene Form, mit der Trauer umzugehen, zu respektieren. Ein” Bemitleiden “verstört dagegen nur. Kinder wollen verstanden und getröstet werden, oft auch” nur “sicher sein, dass die Eltern im Ernstfall da sind.
8. Von einiger Bedeutung ist, dass Kinder je nach Alter ein unterschiedliches Verständnis vom Tod haben. Entsprechend müsste mit ihnen umgegangen werden, um Missverständnisse zu vermeiden: Beschönigen, Verwenden von Klischees und Unwahrheiten, löst hier langfristig ebenso Irritation aus, wie ein Vermischen von religiösen und medizinischen Begriffen und Ursachen. *Kinder brauchen ehrliche Antworten.* Auch wenn diese Antworten nur die Aspekte berücksichtigen müssen, die dem Alter gemäß sind. Hier gilt, was auch für andere Antworten an Kinder z.B. im religiösen Bereich oder im Bereich der Sexualerziehung gilt: *Eine gegebene Antwort soll später nie zurückgenommen werden müssen, man soll auf ihr aufbauen können.* (Keine letzte Reise, kein Schlaf, kein lieber Gott, der den Verstorbenen zu sich genommen hat, ...)
9. *In jedem Stadium der persönlichen Entwicklung* kann ein Kind, ein Jugendlicher neue Informationen zum Tod seiner Schwester, seines Bruders brauchen können. Mit zunehmender Reife werden Geschwister ihre Trauer jeweils neu durcharbeiten. Es ist

wichtig, dass Eltern und andere Bezugspersonen *offen bleiben für Fragen* und mit den Kindern in Kontakt bleiben.

10. *Wie Trauernde jeden Lebensalters können Kinder in ihrer ersten Reaktion auf den Verlust zunächst das Ereignis verdrängen*, es nicht wahrhaben wollen, vielleicht jeden Bezug zum Tod des Geschwisters vermeiden. Das Kind macht möglicherweise Witze zur Ablenkung und setzt sein Spiel fort, als sei nichts geschehen. So seltsam das für Außenstehende erscheinen mag – *es ist normal*.
11. Trauernde Geschwister können sich zeitweise sehr eng mit dem verstorbenen Bruder, der Schwester in Beziehung setzen, sich mit ihm, mit ihr *identifizieren*, Gewohnheiten der unterschiedlichsten Art von ihm/ihr übernehmen. Für Kinder ist es wichtig, von ihrem verstorbenen Geschwister etwas für sich zu behalten, etwas das sie für später auch aufheben können: eine Kassette, Kleider, Spielsachen, Fotografien, Schmuck, ... Ein Zugestehen dieser unterschiedlichen Verhaltensweisen ist notwendig.
12. So wie unter Partnern, die ein Kind verloren haben, sich völlig *unterschiedliche Formen des Verhaltens* entwickeln, ihre Trauer zu leben – hier ist ein Grund für das Scheitern vieler Beziehungen von Eltern nach dem Verlust eines Kindes zu suchen – so kann sich auch zwischen Geschwistern und zwischen ihnen und den Eltern ein völlig unterschiedliches Trauerverhalten entwickeln. Normalerweise zeigt jeder dabei die *Erwartungshaltung, der andere müsse ebenso, in der gleichen Art und Weise trauern wie er selbst*. Das kann sich auf die Teilnahme an Gruppentreffen, an die Teilnahme an der Beerdigung oder auch auf die Weise des Friedhofsbesuchs beziehen. Wenn gegenseitiger Respekt für die Form des anderen aufgebracht wird und es möglich ist, die *eigene Erwartungshaltung zurückzustellen*, vielleicht auch Formen der anderen teilweise aufzugreifen, kann ein Miteinander leichter entstehen.
13. Dies gilt auch für das Sprechen über die eigene Trauer. So sehr es stützen kann, sind *Eltern oft enttäuscht, wenn sich überlebende Kinder zurückziehen*. Und es schwer ist, mit ihnen zu sprechen. Ein Respektieren des Verhaltens und ein Angebot von Alternativen, sich kreativ auszudrücken, kann u. U. eine Hilfe werden. (Zeichnen, Malen, Geschichten, Gedichte, Tagebuch schreiben, Rollenspiele, Fürsorge für Blumen oder Tiere, Werken und kreatives Gestalten, Sport, Tanz, ...)
14. *Ständiges Verglichenwerden* mit seinem verstorbenen Geschwister, zuhause, in der Schule, bei Freunden oder Verwandten ? das kann einen jungen Menschen fertig machen. Es ist allerdings ganz normal, sein verlorenes Kind zu idealisieren: Dem überlebenden Bruder, der Schwester macht das aber das Leben schwer, *weckt Schuldgefühle und mindert das Selbstwertgefühl noch mehr*. Das Kind fühlt sich schuldig, dass ein so liebes Kind gestorben ist, das” Lieblingskind “und nicht es selbst, das doch nicht so geliebt wird und so gut ist.
15. Für trauernde Eltern ist es ungeheuer schwierig, die *Balance in ihrem Verhalten gegenüber ihren verbliebenen Kindern*, die weiter in ihrer Entwicklung voranschreiten, zu gewinnen ? zwischen einem überängstlichen Zu-Viel-Verbieten ? aus Angst, dieses Kind auch noch zu verlieren und dem Gegenteil, alles zu gewähren. Es ist sicher verständlich, dass sie das Leben des Kindes als etwas besonders Wertvolles wahrnehmen. Wenn sie im extremen Bemühen, nur ja gut damit umzugehen und nun wirklich alles richtig zu machen, den Bogen überziehen, können sie damit das Gegenteil dessen, was sie beabsichtigen, erreichen.
16. Immer wieder ist in Selbsthilfegruppen von Geschwistern zu erleben: Der Ratschlag, den junge Erwachsene oft hören müssen – manchmal auch von sich selbst – *“Du musst jetzt für deine Eltern stark sein”* , ist wenig hilfreich. Er verursacht möglicherweise lange Zeit später einen Zusammenbruch. *Entlastend* wirkt hier ein Verhalten von Eltern und anderen nahen Menschen, das respektiert, dass das Geschwister Hilfe braucht, dass *seine eigene Trauer einzigartig und individuell* ist,

auch in Ausdrucksform und Intensität und das den *Verlust als ganz eigen und schwer* erkennt.

Trauernde, auch trauernde Geschwister, reagieren nicht nur auf den Verlust, sondern ebenso auf das Verhalten der Menschen, mit denen sie danach umgehen. Das kann eine Chance sein. Sie haben auch *Bedürfnisse*, die im Folgenden beschrieben werden sollen (Mc. Neil, nach Mechtild Voss-Eiser):

1. *Bedürfnis nach Befreiung* von der qualvollen Hochspannung der Gefühle von Trauer, Schuld und Zorn und das Bedürfnis, diese Gefühle zu teilen mit Menschen, die sie verstehen, um der Tatsache des Verlustes überhaupt ins Auge sehen zu können;
2. *Bedürfnis nach Liebe und Zuwendung*: geliebt und geachtet zu werden um seiner selbst und seiner Einzigartigkeit willen, nicht als Ersatz oder als Kopie des verstorbenen Bruders oder der verstorbenen Schwester und das Bedürfnis nach Schonung des angeknacksten Selbstwertgefühls;
3. *Bedürfnis nach Sicherheit* in vertrauenswürdigen Bindungen und nach familiärer Unterstützung, die nicht einengt, auf die man sich aber immer wieder verlassen kann;
4. *Bedürfnis, eine persönliche und einmalige Bedeutung* im Leben und Tod des verstorbenen Geschwisters zu finden, so dass das eigene Leben jetzt und in Zukunft bewusster gelebt werden kann.

Theoretisch sind die meisten dieser Bedürfnisse trauernder Kinder in der Familie zu erfüllen. Praktisch sind aber deren Schwierigkeiten dort oft nur schwer aufzufangen, da der Tod eines Kindes ein so tiefgreifender Einschnitt in das gesamte Familiensystem ist, dass die diesbezüglichen Fähigkeiten aller ihrer Mitglieder zerstört oder zumindest außerordentlich geschwächt worden sind. Betroffene Eltern und Geschwister bedürfen meist einer gezielten und einfühlsamen Unterstützung, sei es in Gesprächen, Gruppen oder Seminaren.

Für Begleiter ist wichtig, dass sie

- *Sehen können, sehen lernen*. Das heißt, das Kind jeweils so wahrzunehmen, in seiner Wahrheit zu akzeptieren und gelten zu lassen, wie es ist und nicht, wie es vielleicht sein sollte. Das ist nicht immer einfach. Wir können z.B. nicht unterstellen, ein Kind sei zu jung, um den Tod seines Bruders, seiner Schwester zu verstehen, nur weil es scheinbar ungerührt reagiert.
- *Hören-können*: Das heißt hier: aktives Zuhören. Jene gespannte Aufmerksamkeit und Einfühlung, die mehr ist als lockere oder auch wohlmeinende Anteilnahme, Empathie also, die dann aber nicht so endet: "Du meinst das in Wirklichkeit ja gar nicht so ... oder: das solltest du nicht so sehen ... oder: diese Gefühle brauchst du nicht zu haben, sie gehen vorbei ..."
- *Körperliche Nähe und Zuwendung*: Das ist für die Kinder ein wichtiger Punkt bei der Vermittlung von Trost (nicht nur für Kinder!) – und ist in vielen Beziehungen und Familien gar nicht so selbstverständlich. Die körperliche Nähe ist oft eine Hilfe, um den Andrang der Gefühle und diffuse Ängste zu beruhigen: ein Schoß, auf dem man sitzen darf, eine Schulter zum Ausweinen, jemand, der einen in den Arm nimmt, ...
- *Sprechen*: So schwer dies am Anfang sein mag, es kommt die Zeit, wo Worte notwendig werden um die Realität zu überprüfen, wo immer wieder die Gedanken ausgesprochen werden müssen darüber, was jeder einzelne fühlt, was geschehen ist und welche Bedeutung das Leben für einen selbst und andere hat, ... Es kommt die Zeit, wo der Satz "Er ist tot /Sie ist tot" "die unerträgliche Situation, nämlich von Gefühlen erdrückt zu werden, aber sich nicht ausdrücken zu können, verändert.

- *Schreiben, Lesen, Zeichnen, Malen, ...* Dort, wo Sprechen schwierig ist oder allein nicht ausreicht, sind das gute Möglichkeiten, Bedürfnisse auf andere Weise aufzunehmen und einen Zugang zu den Innenwelten trauernder Geschwister zu finden.

Möglichkeiten der Arbeit mit trauernden Geschwistern außerhalb der eigenen Familie

Eine Gruppe Gleichbetroffener – was kann sie leisten?

In einem Klima, in dem es erlaubt ist, Gefühle aller Art zuzulassen und soviel man mag davon zu äußern, kann erlebt werden, dass andere diese Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte, der Familiengeschichte und das Umgehen mit den dabei auftretenden eigenen Gefühlen achten. Unter geschützten Bedingungen reduziert sich die bei solchen Äußerungen auftauchende Angst. Umstände für eine Förderung der persönlichen Entwicklung verbessern sich, auch gerade angesichts der Verlustsituation. Die individuelle Entwicklung über einen längeren Zeitraum wird auch von der Gruppe wahrgenommen und gestützt. Durch die Gruppe wird die Aufgabe erleichtert, dem verstorbenen Bruder, der verstorbenen Schwester einen Ort im eigenen Leben zu geben, ihn zu benennen – und all das unter Gleichen, die wissen, wovon gesprochen wird. Eine betroffene Schwester formulierte es so:

” Die Gruppe hat mir sehr geholfen und tut mir gut. Es tut gut, einmal im Monat einen festen Ort zu haben, an dem alle Gedanken und Gefühle an meinen Bruder Platz haben – und dabei nicht allein zu sein. Es tut gut, zu sehen, dass meine Gefühle gar nicht so einzigartig und verrückt sind, wie sie mir vorgekommen sind. Ich habe gelernt, auch mit Freunden über meinen Bruder zu sprechen, wenn die Trauer kommt und ich habe gemerkt, dass ich kaum jemanden damit überfordere. Dass ich wieder aufhören kann, dass es den Schmerz kleiner macht, entlastet, zumindest für den Augenblick. Geändert hat sich nicht so sehr der Schmerz: Es wird immer weh tun, nie wieder ganz gut werden, glaube ich. Geändert hat sich – vor allem durch die Gruppe – meine Art damit umzugehen; mehr zuzulassen, mehr herzuzeigen und mich nicht mehr damit zu isolieren. “

Erfahrungen aus der Arbeit mit Geschwistern in Seminaren

Bereits in früheren Jahren wurden vom Verein Verwaiste Eltern München e.V. Seminare für jugendliche bzw. erwachsene trauernde Geschwister angeboten (1993 ein Tagesseminar, 1994 ein Wochenendseminar). 1997 wurde dieses Angebot für die Zielgruppe der Geschwister wieder aufgegriffen und mit Seminaren in verschiedener Struktur, mit verschiedenen Referentinnen und verschiedenem methodischen Hintergrund angeboten.

“Bilder eröffnen einen direkten Zugang zu Gefühlen” (Ursula M. Lovis)

Ein Wochenendseminar für trauernde Familien (1997) stand unter dem Thema “*Wachsen – sich wandeln* “. Es nahmen 8 Familien mit insgesamt 14 Kindern im Alter von 6 bis 21 Jahren daran teil. Mit kreativem Malen – unter der Leitung einer Kunsttherapeutin – setzten sich Eltern und Kinder mit ihrer Trauer auseinander. Auch hier zeigte sich wieder: Für jüngere Kinder ist es eher eine Hilfe, im Gesamtrahmen ihrer Familie mit der Trauer umzugehen, auch im Erfahrungsfeld von Trauerseminaren.

Als Leitthema zog sich “*Wachsen – sich wandeln*” durch das Wochenende. Anfänglich tauchten einige Widerstände gegen die Methode des Malens auf. Nachdem erlebt werden konnte, dass kein Bewerten, kein Kritisieren der Bilder und ihrer Entstehungsprozesse

stattfand, löste sich der Widerstand. Nach einer Vorstellungsrunde am Freitagabend mit einem ersten Bild, war am zweiten Tag eigens Raum für die Kinder, die Bilder zur Geschichte *“Der Drache mit den roten Augen”* (Astrid LINDGREN) malten. Die Jugendlichen setzten sich im Malen mit einer indianischen Erzählung zum Thema *“Tod ‘auseinander. Die Bilder drückten die Erfahrungen der Kinder wie der Erwachsenen aus, z.B. das ‘schwarze Loch der Trauer ‘. Es tauchten auch die verschiedensten Gefühle auf. Sie ermöglichten es ihnen, die eigene Kraft wieder zu spüren, dies wahrzunehmen und zu äußern.*

Bei diesem Seminar für Geschwister und Eltern fiel besonders auf, dass Eltern es manchmal nicht wahrnehmen konnten, wie sehr Kinder, die nach außen nicht bemerkbar trauerten, eine sehr intensive, enge Verbindung zu ihrem verstorbenen Geschwister hatten. Sie trauerten innerlich anders als sie nach außen zeigten. Es wurde deutlich, dass sie ihre Eltern nicht belasten sondern schonen wollten. Andererseits sorgten sich die Eltern, weil sie annahmen, die Kinder würden nicht trauern.

Ähnliche Phänomene wurden auch für Partnerschaften sichtbar: Ehepartner zeigten voreinander ihre Trauer nicht. Sie konnten über die gemalten Bilder wieder mehr miteinander über ihre Trauer ins Gespräch kommen. Jugendlichen wurde deutlich, wie sehr sie versuchten, ihre Eltern zu stützen. Als trauernde Geschwister befinden sie sich aber auch in einem nicht stabilen Zustand. Außerdem sind sie als Jugendliche den unterschiedlichsten Problemen der Pubertät ausgesetzt. Dass sie sich mit all diesen Anforderungen selbst überforderten, wurde auf diesem Seminar auch für Eltern deutlich.

Der intensive Austausch über ihre Bilder im Rahmen der einzelnen Gruppen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) und innerhalb der Familien ließ eine große Nähe der Teilnehmer untereinander entstehen. Durch das Gefühl der Geborgenheit in der Gruppe konnten die Teilnehmer ihre Trauer und ihren Schmerz zulassen. Sie konnten die Größe des Verlustes wieder deutlich spüren, aber auch den wertvollen Schatz der Erfahrung, mit diesem Kind gelebt zu haben, mit Dankbarkeit erkennen. Das Seminar führte die Teilnehmer heran an eine neue Wahrnehmung für die Verbundenheit untereinander, auch mit den verstorbenen Kindern bzw. Geschwistern, und an das Bewusstsein der Kostbarkeit eines jeden Lebens.

“Gestaltarbeit und Rituale” – weitere nonverbale Methoden

Andere Methoden, die sich in der Seminararbeit als wichtig zeigten, waren Übungen aus der Gestaltarbeit und Rituale, mit denen 1999 ein Seminar für ältere trauernde Geschwister gestaltet wurde. Auch hier stand der nonverbale Zugang zu den eigenen Gefühlen und Einstellungen im Vordergrund. Bei einem Ritual wird ein Symbol gefunden, entwickelt, mit einer Bedeutung belegt – oder eine vorhandene, vorgefundene Bedeutung aufgegriffen – und dann damit ein Handeln ermöglicht, das rein gedanklich oder nur mit Worten nicht möglich wäre. So wurden z.B. auf Papierblätter Gefühle geschrieben, die die Teilnehmer loslassen wollten. Die Papierblätter waren somit verbunden mit den Gefühlen, die die Wörter auf ihnen bezeichneten, ebenso mit der Situation im Seminar. Nach dem Aufschreiben und Vorlesen verbrannten die Teilnehmer ihre Blätter in einer Schale. Auf diese Weise konnte ein vielleicht bereits begonnenes Abschiednehmen und Loslassen von Gefühlen, die sich als anachronistisch gezeigt hatten, unterstützt werden. Der Abschied fand einen konkreten Ausdruck und wurde in einer Handlung gestaltet.

Abschließend soll gesagt werden, dass es von großer Wichtigkeit ist, trauernde Geschwister jeden Alters in ihrer Trauer und in ihrem Verhalten nach dem Tod eines Bruders, einer Schwester ernst zu nehmen, ihre Trauer, ihren Verlust als einzigartig und individuell zu sehen

und den Verlust als ihnen eigen und schwer zu erkennen. Es haben nicht nur die Eltern ihr Kind verloren, sondern auch die Geschwister ihren Bruder oder ihre Schwester. Geschwister brauchen Begleitung in ihrer Trauer, sei es durch die Eltern, wenn sie die Kraft dazu haben, sei es durch Großeltern oder andere Verwandte, Freunde, bei älteren Geschwistern auch eine Gruppe Gleichbetroffener.

Im Rahmen von Trauerseminaren für Eltern und Kinder wird immer wieder deutlich, wie wichtig es ist, Kinder und Eltern nicht isoliert zu sehen. Je mehr wir uns mit trauernden Kindern beschäftigen, desto wichtiger ist der Zusammenhang zwischen den Reaktionen der Geschwister und denen anderer Familienmitglieder geworden. Ein Bild der Geschwistertrauer, das nicht ein Familienporträt einschließt, ist unvollständig.

Obwohl bereits Sigmund Freud Trauer nicht als Krankheit bezeichnet haben wollte, haben Psychologen und Ärzte sie oft so gesehen. Sie haben somit dazu beigetragen, den Umgang mit Trauer unter den problematischen, den schwächenden Aspekten zu sehen. Es ist aber wichtig, die heilsamen Kräfte im Umgang mit der Trauer zu entdecken, zu wecken und den Trauernden bewusst zu machen. In der Arbeit mit Trauernden können wir uns berühren lassen von deren Erfahrungen und auch von ihnen lernen, da wo wir erleben dürfen, dass der Tod eines Kindes eine Familie enger zusammenschließen kann; wo tiefe Gefühle offen gezeigt und geteilt werden; wo Rollen überprüft und Wertigkeiten neu gesetzt werden; wo die Trauernden einen größeren Familiensinn entdecken und ihre eigene Stärke wiederfinden. Es ist schön, miterleben zu können, dass Geschwister nicht zwangsläufig in ihrer Trauer ersticken müssen, dass das von Trauer überwältigte Kind das Trauma des Todes von Bruder oder Schwester bewältigen kann, wo es die Möglichkeit hat, seine eigenen Gefühle zu verstehen und vor allem – sie auszudrücken.

[Der Einfachheit halber habe ich mich im ganzen Artikel auf die männliche Form beschränkt.]

Weiterführende Literatur

Trauernde Kinder

BASSLER, Margit, SCHINS, Marie-Thérèse (Hg.), "Warum gerade mein Bruder?" Trauer um Geschwister, (rororo 1690) Rohwolt, Reinbeck b. Hamburg 1992 vergriffen, noch erhältlich bei Verwaiste Eltern München e.V.)

ENNULAT, Gertrud, Kinder in ihrer Trauer begleiten. Ein Leitfaden für Erzieherinnen. Herder Freiburg i. Br. 1998

FINGER, Gertraud, Mit Kindern trauern. Kreuz Verlag Zürich 1998

GROLLMAN, Earl A., Mit Kindern über den Tod sprechen. Ein Ratgeber für Eltern. Aussaat Verlag Neukirchen-Vluyn 2000

HOLZSCHUH, Wolfgang (Hg.), Geschwister-Trauer. Erfahrungen und Hilfen aus verschiedenen Praxisfeldern. Verlag Friedrich Pustet Regensburg 2000

KROEN, William C., Da sein, wenn Kinder trauern. Herder Freiburg i. Br. 1998

KÜBLER-ROSS, Elisabeth, Kinder und Tod. Droemer Knauer München 2000

LEIST, Marielene, Kinder begegnen dem Tod. Gütersloher Verlagshaus Gütersloh 1993

REITMEIER, Christine, STUBENHOFER, Waltraud, Bist du jetzt für immer weg? Mit Kindern Tod und Trauer bewältigen. Christopherus Verlag Freiburg 1998

SCHINDLER, Regine (Hg.), Tränen, die nach innen fließen. Mit Kindern dem Tod begegnen. Verlag Ernst Kaufmann 1993

STUDENT, Johann Christoph, Im Himmel welken keine Blumen. Herder Freiburg i. Br. 21993

TAUSCH-FLAMMER, Daniela, BICHSL, Lis, Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher. Herder Freiburg i. Br. 2000

Bücher für trauernde Kinder und Jugendliche

AROLD, Marliese, Ich will doch leben! Nadine ist HIV positiv. Loewe 1995

CANACAKIS, Jorgos, BASSFELD-SCHEPERS, Annette, Auf der Suche nach den Regenbogentränen. Bertelsmann Gütersloh 1994

FEID, Anatol, WEGNER, Natascha, Trotzdem habe ich meine Träume. Die Geschichte von einer, die leben will. rotfuchs 1990

FERRIS, Jean, Warum du und nicht ich? Omnibus 1997

FRIED, Amelie, GLEICH, Jackie, Hat Opa einen Anzug an? Karl Hanser Verlag, München/Wien 1997

GODFREY, Jan, Opas Kirschbaum. Onchken Verlag, Wuppertal / Kassel 1996

GÜNZEL-HORATZ, Renate, Hannah. Suizid einer Schülerin. Patmos Düsseldorf 1997

HABEL, Elisabeth, SALDECKI, Dieter (Hg.), Die Geschichte von Katharina aus der Sendung mit der Maus. vgs verlagsgesellschaft Köln 1998

HAGEN, Hans, GEELEN, Harrie, Still, ich denke an das Huhn. Middelhauve-Verlag München 1996

HARNIK, Raya, Mein Bruder, mein Bruder. Beltz & Gelberg 1996

KELLEHER, Victor, Als Laura nicht mehr bei uns war. Sauerländer 1995

KLOSE, Werner, Bis zum letzten Tag leben, lieben, lernen. Briefwechsel eines sterbenden Jugendlichen mit seinem Großvater. Kreuz Verlag Zürich 1995

LINDGREN, Astrid, Allerliebste Schwester. (in: Astrid Lindgren, Märchen) Oetinger Hamburg 1997

LINDGREN, Astrid, Der Drache mit den roten Augen. Oetinger Hamburg 1986

LINDGREN, Astrid, Die Brüder Löwenherz. Oetinger Hamburg 1995

LINDGREN, Astrid, Klingt, meine Linde. Oetinger Hamburg 1986

MANKELL, Henning, Das Geheimnis des Feuers. Oetinger Hamburg 1997

MAZER, Harry, Wenn Kevin bleib. Deutscher Taschenbuchverlag München 1998

MEAD, Alice, Ein Gedicht für die Freiheit. Bertelsmann Gütersloh 1997

NEWTH, Mette, Das dunkle Licht. Sauerländer 1997

OLBRICH, Hiltraud, LESSON, Astrid, Abschied von Tante Sofia. Kaufmann 1998

POHL, Peter, GIETH, Kinna, Du fehlst mir, du fehlst mir. Karl Hanser Verlag, München/Wien 1994

QUADFLIEG, Roswitha, Der Tod meines Bruders. Die subjektiver Wahrnehmung einer Familie. Sammlung Luchterhand 1990

SCHINS, Marie-Thérèse, Es geschah an einem Sonntag. Rohwolt Verlag, Reinbeck b. Hamburg 1997

SCHINS, Marie-Thérès, Und wenn ich falle. Vom Mut, traurig zu sein. Deutscher Taschenbuchverlag München 2001

SCHUYESMANS, Willy, Adieu, Benjamin. arsEdition München 1997

STARK Ulf, HÖGLUND Anna, Meine Schwester ist ein Engel. Carlsen Verlag, Hamburg 1997

SPRINGER, Nancy, Hart im Nehmen. Tod des Bruders durch Mord. Aare 1996

VIEIRA, Alice, Die Augen von Ana Marta. Fischer 1997

ZEEVAERT, Sigrid, Max, mein Bruder. Arena 1993

ZEEVAERT, Sigrid, Ein Meer voller Sterne. Dressler 1998

ZÖLLER, Elisabeth, Nana oder der Sinn des Lebens. Thienemann 1997

Links

Verwaiste Eltern München e.V.

<http://www.verwaiste-eltern-muenchen.de> (<http://www.NULL.verwaiste-eltern-muenchen.NULL.de>)

Verwaiste Eltern Deutschland e.V. (hier weitere Links zu anderen Vereinen Verwaister Eltern)

<http://www.veid.de> ([http://www NULL.veid NULL.de](http://www.NULL.veid.NULL.de))

Autorin

Mag. theol. Christine Fleck-Bohaumilitzky

Pastoralreferentin, Klinikseelsorgerin, Notfallseelsorgerin

TZI-Gruppenleiterin (Diplom), Supervisorin DGSv

Beraterin für Ethik im Gesundheitswesen (cekib)

Mitglied im Beirat des Bundesverbandes Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.