

Von der Trauer zurück ins Leben finden

UNGLÜCK Beim schweren Carunfall im Wallis haben viele Eltern ihr Kind verloren. Die Wucht des Schmerzes sei kaum zu verkraften, sagt die Trauertherapeutin Daniella Nosetti-Bürgi.

INTERVIEW ROBERT BOSSART
robert.bossart@luzernerzeitung.ch

22 belgische Kinder kamen diese Woche durch einen tragischen Unfall ums Leben. Was passiert mit Eltern, die so etwas erleben müssen?

Daniella Nosetti-Bürgi*: Sie befinden sich zuallererst in einem Schockzustand. Ein psychischer Mechanismus schützt sie vor der Wucht des Schmerzes, sie fühlen sich vermutlich wie gelähmt, die Realität wird als unreal wahrgenommen – wie ein böser Traum, aus dem man irgendwann zu erwachen hofft. Sie können anfänglich die Tatsache der Katastrophe noch nicht wahrhaben und glauben, es müsse ein Irrtum sein – die Tatsache ist unfassbar.

Welche Emotionen spielen in einer solchen Situation eine Rolle?

Nosetti: Im Schockzustand gibt es keine Emotionen – erst wenn sich der Schock löst, spüren die Betroffenen Schmerz, Wut, Trauer, Verzweiflung. Häufig ist Wut im Vordergrund – Vorwürfe werden laut – vielleicht an Verantwortliche, an den Carfahrer, die Organisatoren, die Polizei oder die Sanitätshelfer. Man sucht einen «Sündenbock». Mit der Wut wird manchmal die Trauer zugedeckt – solange man wütend ist, spürt man die Wucht der Trauer noch nicht. Es gibt Menschen, welche über Jahre oder gar ein Leben lang in der Wut stecken bleiben – und so ihre Trauer nicht durchleben und nicht heilen können.

Ist es etwas völlig anderes, ein Kind zu verlieren, als wenn eine erwachsene Person stirbt?

Nosetti: Man wird geboren, wächst als Kind heran, lebt ein möglichst langes Leben, und wenn man alt ist, stirbt man. Wer diese Sicht des Lebens hat, tut sich sehr schwer, den frühen Tod eines Menschen anzunehmen. Ich selber habe einen Sohn im Alter von 8 Monaten verloren – das war die grosse Herausforderung: Kaum ist das junge Leben aufgekeimt, ist es schon vollendet ... wer hätte das gedacht? Als ich vor einigen Jahren unter der indigenen Bevölkerung in Mexiko lebte, lernte ich einen anderen Lebensentwurf kennen: Der Tod ist allgegenwärtig – er trifft alle. Damit rechneten



Angehörige von Opfern des tragischen Carunfalls treffen einen Tag nach dem Unfall im Wallis ein – und finden für ihre Gefühle kaum Worte.

Keystone/Laurent Gillieron

diese Menschen immer – sie lehnten sich nicht auf gegen den frühen Tod.

Ist so eine Haltung hilfreich?

Nosetti: Der Schmerz war nicht weniger intensiv – nur das Annehmen fiel leichter. Wer sich weigert, das Schicksal anzunehmen, leidet mehr und länger. Hier spielt die religiös-spirituelle Dimension eine wesentliche Rolle. Gelingt es, anzuerkennen, dass alles – auch eine Katastrophe – irgendwie einen Sinn haben muss, ist es deutlich leichter, mit dem Schicksalsschlag weiterzuleben. Wer nur Sinnlosigkeit sieht, leidet abgrundtief und ohne Trost.

Gibt es Unterschiede: Tod durch Unfall, Suizid, Krankheit, Verbrechen ...

Nosetti: Die Art des Todes beeinflusst das Erleben der Betroffenen. Beim Unfalltod ist der Schock im Vordergrund, während beim Suizid Schuldgefühle sehr belastend sein können. Bei einer fortschreitenden Krankheit sind Angehörige mit dem Leiden des Kindes konfrontiert, haben auf der anderen Seite aber die Chance, Abschied nehmen zu können. Der Tod in-

folge eines Verbrechens ist wohl die allerschwerste Form des Verlusts, die wir uns vorstellen können.



«Wer sich weigert, das Schicksal anzunehmen, leidet mehr und länger.»

DANIELLA NOSETTI-BÜRGI,
PSYCHOTHERAPEUTIN

Wie gehen Sie vor, wenn trauernde Eltern zu Ihnen kommen?

Nosetti: Wenn wir fassungslos und tief betroffen sind, brauchen wir Rituale. Diese Handlungen – Kerzen anzünden,

Malen, Trauerfeiern und Gottesdienste – geben Halt. Sie bilden eine Art Gefäss für die Gefühle, für die Verwirrung, für die vielen Fragen. In einer ersten Phase sind Care-Teams eine grosse Hilfe. Später kann eine individuelle Begleitung durch Psychotherapeuten oder Seelsorger wichtig und hilfreich sein.

Wie soll das Umfeld reagieren?

Nosetti: Betroffene brauchen menschlichen Beistand – Menschen, welche sich dem Unfassbaren stellen, mit ihnen zusammen aushalten, welche ihnen erlauben, so zu reagieren, wie sie eben spontan reagieren. Was sie nicht gebrauchen können, sind fromme Sprüche oder billige Tröstversuche. Einfach da sein – die eigene Betroffenheit zeigen, vielleicht zusammen weinen, reden, schweigen. Anteilnahme kann man ausdrücken mit Gesten, Worten, Blicken oder Umarmungen.

Was können diese Eltern selber tun, um das Ereignis zu verarbeiten?

Nosetti: Wichtig ist es, dass die betroffenen Eltern den Ort aufsuchen können, wo ihr Kind verunglückt ist, auch den

Ort, wo es davor glückliche Tage im Skilager verbrachte. Sie müssen die Möglichkeit haben, das Geschehene nachzuvollziehen – müssen sich innere Bilder machen können, um zu verarbeiten. Hilfreich kann es auch sein, wenn sie ihre Gefühle und Gedanken in ein gemeinsames Tagebuch schreiben, abwechselnd Vater und Mutter, eventuell auch Geschwister. Sie können dann lesen, was die anderen geschrieben haben, und finden so zu einem Austausch.

Was für «Fehler» können passieren?

Nosetti: Trauern ist die Fähigkeit, welche wir haben, um Verluste zu verkraften und trotzdem weiterzuleben. Wenn Menschen in Wut und Groll verharren – oder aber ihre Gefühle mit Drogen wie Alkohol oder Psychopharmaka dämpfen –, wird der natürliche Trauerprozess blockiert.

Was ist mit den Geschwistern der verstorbenen Kinder?

Nosetti: Tatsächlich ist für die betroffenen Geschwister sehr entscheidend, wie die Eltern mit dem Verlust umgehen. Das verstorbene Kind muss einen Platz im Herzen seiner Angehörigen finden – und behält auf diese Weise auch seinen Platz in der Familie. Verdrängen die Eltern Trauer und Schmerz, so sind auch die Geschwister dazu gezwungen, dies zu tun. Es besteht auch die Gefahr, dass Kinder das Gefühl haben, ihre Eltern schonen zu müssen. Dadurch müssen sie die eigene Trauer verdrängen. Wenn Eltern aber vom verstorbenen Kind in natürlicher Weise reden können, wenn sie sowohl Tränen zeigen wie auch Freude über das viele Schöne, was sie mit dem verstorbenen Kind erleben durften – dann sind die besten Voraussetzungen gegeben, dass auch Geschwister den Weg durch ihre Trauer finden können – zurück ins Leben.

Was für Auswirkungen hat ein solches Unglück auf die Beziehung der Eltern?

Nosetti: Der Verlust eines Kindes ist wohl eine der grössten Herausforderungen für die Paarbeziehung der Eltern. Es gibt zwei Möglichkeiten: Die Beziehung kann daran zerbrechen – oder sie wird gestärkt und vertieft in einer Art, wie sie es ohne den Verlust vielleicht nicht werden könnte.

«Die ersten drei Jahre danach waren grässlich»

FALLBEISPIEL rob. «Als ich vom Unglück in Siders hörte und mir die Eltern der verunglückten Kinder vorstellte, kamen traurige Erinnerungen zurück», sagt Reana Steinbeck. Die 51-Jährige aus Arbon TG hat vor 10 Jahren ihre damals 12-jährige Tochter bei einem Unfall verloren. Laras Lieblingsbeschäftigung war das Reiten. Eines Morgens stürzte sie vom Pferd und verletzte sich schwer – das Mädchen starb kurz darauf im Spital. «Zuerst war da der Schock», sagt Steinbeck, «und als sie selber gestorben ist, spürten wir eine wahnsinnige Trauer.» Trotzdem mussten sie und ihr Mann funktionieren und Entscheidungen treffen. Kremieren oder nicht, welcher Sarg – für die Eltern alles Dinge, die in diesem Moment gar nicht wichtig waren. Hinzu kam, dass sie selber viele Leute trösten musste, dabei hätte sie doch so dringend Beileid benötigt.

Ihre Gefühlslage in der ersten Zeit? Sie habe sich gar nicht mehr gespürt, meint sie. «Ich musste mich zwickeln, mir wehtun, damit ich noch etwas spürte.» Von dem Moment an, als Lara gestorben war, fror sie nur noch. Monatelang.

Reana Steinbeck hatte noch zwei andere kleine Kinder, um die sie sich kümmern musste. Obwohl sie eine Todessehnsucht verspürte. Im ersten halben Jahr war es so schlimm, dass sie für die Betreuung und den Haushalt Hilfe beanspruchte. «Die ersten zwei, drei Jahre waren grässlich», sagt sie.

Eine Wunde, die zur Narbe wird

In der ersten Zeit nach dem Unglück waren viele Leute da, die Anteil nahmen. Irgendwann kehrte für sie der Alltag wieder ein. «Plötzlich ist man allein, der Schock lässt nach, und viele kamen uns nicht mehr besuchen, weil sie Angst hatten und uns nicht wehtun wollten», sagt sie. Ihr Mann stürzte sich in die Arbeit, und auch sie fing an, ausser Haus zu arbeiten. Es sei eine Flucht gewesen, sagt sie. «Wir konnten beide nicht mehr zu Hause sein, das Schlimmste waren die Orte, wo wir mit Lara zusammen gewesen waren.»

Eine Rückkehr in die Normalität gibt es nicht, es sei nie mehr so, wie es einmal war, sagt Reana Steinbeck. «Alles wird anders, ein Teil von einem selbst geht mit dem Tod des Kindes

mit.» Heute spricht die Mutter von einer Wunde, die zu einer Narbe geworden ist, die immer bleiben wird. Seit Lara gegangen sei, seien viele Sachen nicht mehr so wichtig, auch in Bezug auf die anderen beiden Kinder. «Heute kann ich eher mal etwas stehen lassen, was ich früher weniger gut konnte.» Überhaupt war am Anfang die Beziehung zu ihren Kindern sehr schwierig. Am liebsten hätte sie gar keine Kinder mehr haben wollen, weil die Verpflichtungen schwer lasteten. «Für die Kinder war es auch schlimm, sie haben ihre Schwester und in gewisser Weise auch ihre Eltern verloren.»

1000 Mal das Gleiche erzählen

Auch Schuldgefühle spielten eine Rolle. «Wir hätten Lara alles verbieten können, nur nicht das Reiten», sagt ihre Mutter heute. Seither hat sie sich doch unzählige Male gefragt, warum sie Lara damals nicht zurückgehalten habe. Die Beziehung der Eltern hat unter dem Unglück auch gelitten. «Wir hatten eine schwierige Zeit miteinander», sagt Reana Steinbeck. Oft waren sie in ihrem Trauerprozess nicht am

gleichen Punkt: Ging es ihr schlecht, war er gerade daran, sich wieder mehr nach aussen zu öffnen, und umgekehrt.

Reana Steinbeck und ihr Mann gingen zu einem Psychologen, dann zu einem anderen, bis sie jemanden fanden, bei dem sie sich verstanden fühlten. Bald schon traten sie der Selbsthilfegruppe Verein Regenbogen Schweiz bei, wo sie auch heute noch regelmässig teilnehmen. «Da kann ich über die Gefühle reden, die andere nie verstehen können», sagt sie. Reden, reden, reden und 1000 Mal das Gleiche erzählen – wieso ist es passiert, warum musste es so kommen? Das ist es, was Reana Steinbeck am meisten geholfen hat. Trotz dem unsäglichen Schmerz: Eine gewisse Verarbeitung hat schon stattgefunden, die Narbe ist da, aber die Wunde blutet nicht mehr. «Wir können heute auch wieder lachen, auch herzlich. Wir sind wieder normale Menschen, nicht gebrochen und auch nicht verbittert.»

HINWEIS

► Die Selbsthilfegruppe Verein Regenbogen bietet Hilfe für Eltern, die ein Kind verloren haben: www.verein-regenbogen.ch ◀

HINWEIS

► * Daniela Nosetti-Bürgi (56) ist Psychotherapeutin in Emmenbrücke und ist spezialisiert auf die Themen Sterben, Trauma, Trauer. Nosetti ist zudem Präsidentin des Verbandes PsychotherapeutInnen Zentralschweiz (VPZ). ◀