



Hilfreiches Verhalten im Umgang mit Eltern nach Kindsverlust

Ein Familienmitglied, eine Freundin, Nachbarn, Arbeitskollege oder eine Kundin hat ein Kind verloren. Nach dem ersten Schock dieser Nachricht fragen Sie sich vielleicht, wie Sie nun den Betroffenen begegnen sollen. Sich melden oder in Ruhe lassen? Die Eltern darauf ansprechen oder lieber schweigen, um nicht zu verletzen? Was tun, was sagen, was lassen?

Seien Sie sich bewusst, dass den Eltern kaum jemand nähersteht als das eigene Kind. Und das ist nun tot. Ungeachtet, ob das Kind in einer frühen Schwangerschaftswoche oder kurz vor oder nach der Geburt gestorben ist, die Eltern trauern um ihr Kind und der schwere Verlust steht nun für längere Zeit im Mittelpunkt ihres Lebens.

Für die kommenden Trauerphasen, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich lang und intensiv sind, gibt es in der Begegnung und für den Trauerprozess hilfreichere und eher hinderliche Verhaltensweisen.

Hilfreiches Verhalten: Einfach da sein

- Zeigen Sie Ihre Anteilnahme: Sie können z.B. ein Kärtli schicken; ein kleines Symbol in den Milchkasten legen; eine Blume vor die Türe stellen.
- Sagen/schreiben Sie, was Sie fühlen.
- Stehen Sie dazu und sprechen Sie an, wenn Sie sprachlos, hilflos, traurig, fassungslos sind. Lassen Sie auch Ihre eigenen Tränen zu.
- Lassen Sie die Eltern erzählen und hören Sie gut zu. Von Ihnen werden keine Antworten auf Fragen erwartet.
- Bleiben Sie beim Thema, wenn die Eltern über ihr Kind sprechen.
- Fürchten Sie nicht, etwas schlimmer zu machen (die Trauer und den Schmerz zu aktivieren bei den Eltern), wenn Sie sich erkundigen, wie es den Eltern geht oder wenn Sie über das Kind sprechen.
- Sprechen Sie vom Kind mit seinem Namen, sprechen Sie die Eltern als Eltern an.
- Anerkennen und achten Sie das verstorbene Kind als vollwertiges Familienmitglied.
- Fragen Sie behutsam nach, wie die Geburt war, wie das Kind ausgesehen hat, wem es geglihen hat, was die Eltern erlebt haben.
- Gehen Sie mutig auf Betroffene zu, wenn Sie unsicher sind und Fragen haben: "Wenn ich zu Besuch komme, soll ich meine Kinder mitnehmen oder lieber zu Hause lassen?"
- "Was kann ich für Euch tun?" Praktische Hilfe anbieten: Einkaufen gehen, Mittagessen kochen, ein Geschwister hüten.
- Eltern, welche getrennt leben, brauchen genauso (oder erst recht) ihre Unterstützung.
- Fragen Sie auch den Vater, wie es ihm geht.
- Akzeptieren Sie, dass Trauernde instabil sind und sich ihre Bedürfnisse und Stimmungslagen verändern können. Sie wollen heute vielleicht gerne sprechen und morgen ihre Ruhe haben.
- In der Trauer gibt es keine unberechtigten Gefühle: Wut, Hass, Eifersucht, Angst, Schuldgefühle, Ruhelosigkeit gehören dazu. Aber auch Momente der Freude. Sogar Humor kann seinen Platz in der Trauerzeit finden. Versuchen Sie nicht, via Argumente Gefühle oder Gedanken der Trauernden „wegmachen“ zu wollen. Akzeptieren Sie, was ist.
- Trauernde sollen ihre Autonomie wahren können: Sie entscheiden, wen sie sehen/nicht sehen möchten, wie viel Besuch/ Ablenkung ihnen guttut, wann sie Unterstützung wünschen. Bieten Sie Gespräche, Kontakte, Hilfe an, ohne darauf zu beharren.
- Informieren Sie sich. Nutzen Sie dazu Literatur, Internet oder die Fachstelle „kindsverlust.ch“.



- Zeigen Sie als ArbeitskollegIn/ Vorgesetzte beim Wiedereinstieg ins Berufsleben immer wieder Gesprächsbereitschaft und zeigen Sie Verständnis für diese besondere Situation
- Geburtstag, Geburtstermin, Todestag, Muttertag, Familienfeste etc. können nochmals besonders schwierige Tage sein. Viele Familien freuen sich, wenn man ihnen und ihrem Kind an diesen Tagen signalisiert, dass man an sie denkt.
- Viele Betroffene sind froh, wenn sie auch Monate später noch darüber reden dürfen oder nachgefragt werden. Oft ebbt die Anteilnahme des Umfelds nach einigen Wochen ab, für die Eltern aber geht der gemeinsame Weg mit ihrem verstorbenen Kind ein Leben lang weiter.

Mangelnde Anteilnahme, gut gemeinte Floskeln und unachtsames Verhalten können sehr schmerzen. Schlimmstenfalls lösen sie bei verwaisten Eltern Verletzungen aus, welche sich hinderlich auf den Trauerprozess auswirken können.

Hier finden Sie eine Sammlung der meistgehörten, "tröstenden" Worte oder Handlungen, welche besser vermieden werden sollten. Machen Sie sich bewusst, dass trauernde Eltern damit oft xMal konfrontiert werden. Es ist also sehr nachvollziehbar, wenn Betroffene darauf nicht mehr mit Verständnis im Sinne von "äs isch ja sicher nid so gemeint..." reagieren können und wollen.

Ungünstiges, nicht hilfreiches Verhalten

- Ignorieren: Sie tun, als ob nichts geschehen wäre; plaudern von ihrem Alltag; schauen weg, wenn Gefühle gezeigt werden. Sie fragen nicht nach; zeigen kein Interesse; wechseln das Thema.
- Den Verlust abwerten: Es hat ja noch gar nicht richtig gelebt; du wirst bald wieder schwanger; du hast ja schon ein Kind; es ist ihm sicher vieles erspart geblieben; das Kind war ja sowieso nicht geplant; besser, ihr habt das Kind jetzt statt später verloren; das Eine ist ja gesund (bei Zwillingen); ich kenne viele, denen dasselbe passiert ist; es hätte ja gar keine richtige Familie gehabt (bei Alleinerziehenden), es hatte sicher einen Sinn.
- Floskeln benutzen: Die Zeit heilt alles; du bist ja noch jung; nächstes Mal kommt's besser; du musst einfach loslassen
- Ratschläge geben: Versuch, sofort wieder schwanger zu werden; du musst nur positiv denken; du musst nun für deine Frau sorgen und stark sein (zum Vater)
- Erwartungen/ Wünsche mitteilen: Nun lasst ihr es aber dabei bewenden und geht kein weiteres Risiko ein; hoffentlich versucht ihr es bald wieder; hoffentlich habt ihr nicht den Mut verloren; wann ist es wieder soweit?
- Tatsachen leugnen: Nur Mut, keine Frau erleidet mehrere Fehlgeburten!
- Vergleichen: Ich kenne eine Kollegin vom Freund meiner Cousine, die hat wie du....
- Erklären wollen, einen Sinn geben: Es ist Gottes Willen/Schicksal/Karma/eine wunderbare Chance. Du kannst daraus viel lernen und später wirst du dankbar dafür sein
- Psychologisieren: Unbewusst wart ihr scheinbar als Eltern noch nicht bereit; du wärest bestimmt überfordert gewesen.
- Zu Beruhigungsmitteln raten: Alkohol, Schlaftabletten, Flucht in die Arbeit oder übertriebene Aktivität

Zusammengestellt und erarbeitet anlässlich der Ausstellung und Buch-Vernissage "Sternspuren"
Beatrice Vögtli, betroffene Mutter, Bern, 2007, www.punctumsaliens.ch

überarbeitet von kindsverlust.ch, 2019