

# **Leben und Sterben: Eine Tankstelle für den Austausch über das Unerklärliche**



**Workshop Fachtagung 28. Oktober 2021 Fachstelle Kindsverlust  
Wolfgang Weigand, [www.abschiedsfeiern.ch](http://www.abschiedsfeiern.ch)**

Eine Frau, die einen Ehemann verliert,  
wird Witwe genannt. Ein Ehemann, der eine Ehefrau  
verliert, wird Witwer genannt.

Ein Kind, das seine Eltern verliert, wird Waise genannt.  
Wie aber heissen die Eltern eines verstorbenen Kindes?



# Einige Aphorismen zu Beginn

Welcher Satz berührt etwas in mir?

Was ist mein Bezug zu Thema?

Warum bin ich heute hier?

Wer bin ich?

Wenn Frauen verblühen, verduften die Männer.

(Hanno Nühm)

Was für die Raupe das Ende der Welt,  
ist für den Rest der Welt ein Schmetterling.

(Laotse)

Unter jedem Grabstein liegt eine Weltgeschichte.

(Heinrich Heine)

Der Tod ist nicht der grösste Verlust im Leben.

Der grösste Verlust ist das, was in uns stirbt, während wir leben.

(Norman Cousins)

Es sind die Abschiede, die verbinden.

(Josef Vital Kopp)

Der schlimmste Abschied ist der, der nie zustande kam.

*(Ernst Ramhofer)*

Du siehst die leuchtende Sternschnuppe nur dann, wenn sie vergeht.

*(Christian Friedrich Hebbel)*

Ein abgefallenes Blatt kehrt nicht zum Baum zurück.

*(aus Rhodesien)*

Rose, oh reiner Widerspruch.

Lust, Niemandes Schlafes zu sein unter so vielen Lidern.

*(Rainer Maria Rilke)*

Der Tod ist die Hebamme von allem.

*(Peter Rudl)*

Gegen den Tod ist kein Kraut gewachsen.

*(aus Italien)*

Ein richtiger Mann bleibt sich treu.

(Ernest Hemingway)

Ich habe nie verstanden,

weshalb Frauen an talentierten Männern zunächst deren Fehler

und an Narren deren Verdienste sehen.

(Pablo Picasso)

Jeder Mann ist der Sohn einer Frau.

(unbekannt)

Ein Mann ist ein Fluss, die Frau ein See.

(Sprichwort)

In der Liebe fühlt sich der Mann als Bogen.

Er ist aber nur der Pfeil.

(Jeanne Moreau)

Ein Mann kann sich eher zu Tode grämen als eine Frau.

(Sprichwort)

Neue Männer braucht das Land.

(Ina Deter)

Männer sind die geborenen Sucher.

Am liebsten suchen sie das Weite.

(Ursula Herking)

Wenn sie in den Augen einer Frau lesen sollen,

sind Männer Analphabeten.

(Goldie Hawn)

Ein Mann fühlt sich erst dann von seiner Frau verstanden,

wenn sie ihn bewundert.

(Kim Novak)

Frauen machen Theater. Männer sind Theater.

(Thomas Bernhard)



Wenn Frauen unergründlich scheinen, liegt am geringen Tiefgang der Männer.

(Audrey Hepburn)

Männer haben ihre Seilschaften, Frauen Netze.

(Gräfin Fito)

In der Ehe stammen Drehbuch und Regie vom Mann,

Dialoge und Ton von der Frau.

(Federico Fellini)

Männer weinen heimlich. Männer brauchen viel Zärtlichkeit.

Männer sind so verletzlich. Männer sind einsame Streiter.

Müssen durch jede Wand, müssen immer weiter.

(Herbert Grönemeyer, „Männer“)

Es sind die Sternenkinder, die die Erde überspringen,  
um dorthin zu kommen, wofür wir einen weiten Weg gehen müssen.

(unbekannt)

Vielleicht wenn unsere Augen, Kind,  
einmal erloschen, wird uns scheinen,  
sie hätten von der Erde, nicht mehr gesehen als die deinen.

(Herman Hesse)

Wir sind vom gleichen Stoff, aus dem die Träume sind,  
und unser kurzes Leben ist eingebettet in einen langen Schlaf.

(William Shakespeare)

Für Eltern, deren Kind stirbt, stirbt die Zukunft.

Für ein Kind, dessen Eltern sterben, stirbt die Vergangenheit

(Bernhard Auerbach)

Frauen sind erstaunt, was Männer alles vergessen.

Männer, woran Frauen sich erinnern.

(Peter Bamm)

Wenn Männer verblühen, verduften die Frauen.

(Hanno Nühm)

Nur Männer wissen, wie man einfache Dinge kompliziert erklärt.

(Juliette Binoche)

Man soll die Männer nehmen, wie sie sind – aber nicht so lassen.

(Zsa Zsa Gabor)

Liebe sucht das Unmögliche

und findet doch oft nur begrenzte Möglichkeiten.

(unbekannt)

Nur wer Trauer Raum gibt,

schafft wieder Platz für das Lachen

(Anke Maggauer-Kirsche)

Bewältigung der Trauer heisst,

sich das Vergleichen von Zukunft und Vergangenheit zu verbieten.

(Michael Mühlfeld)

Es gibt Menschen, die so traurig sind,  
als ob sie alles wüssten.

(Nicolas Chamfort)

Wohin gehen wir? Immer nach Hause.

(Novalis)

Nicht nichts ohne dich  
aber nicht dasselbe.

Vielleicht nicht nichts ohne dich  
aber nicht mehr viel.

(Erich Fried)

## **Eine kleine Definition**

Trauer ist keine Krankheit, keine Katastrophe, keine Fehlfunktion und kein Zeichen von psychischer oder charakterlicher Schwäche, sondern ein normaler, gesunder und psychohygienisch notwendiger Prozess der Verarbeitung von einschneidenden Verlusten und Veränderungen.

# Fragen zur eigenen Reflexion Teil I

- An welche Verlusterfahrung(en) erinnere ich mich besonders gut? Wann war(en) diese? Wen/was habe ich dabei verloren?  
(....)
- Was hat mir dabei geholfen, was nicht? Welche männliche und/oder weibliche Bezugspersonen waren für mich in diesen Situationen wichtig? Weshalb?  
(....)
- Was hat sich für mich verändert nach dieser Verlusterfahrung? Wo stehe ich heute, wenn ich daran zurückdenke?  
(....)

# Phasenmodelle (wie z.B. V. Kast)

## 1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens



# Phasenmodelle (wie z.B. V. Kast)

- 1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens**
- 2. Die Phase der aufbrechenden Emotionen**

# Phasenmodelle (wie z.B. V. Kast)

- 1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens**
- 2. Die Phase der aufbrechenden Emotionen**
- 3. Die Phase des Suchens und Sich-Trennens**

# **Phasenmodelle (wie z.B. V. Kast)**

- 1. Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens**
- 2. Die Phase der aufbrechenden Emotionen**
- 3. Die Phase des Suchens und Sich-Trennens**
- 4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs**

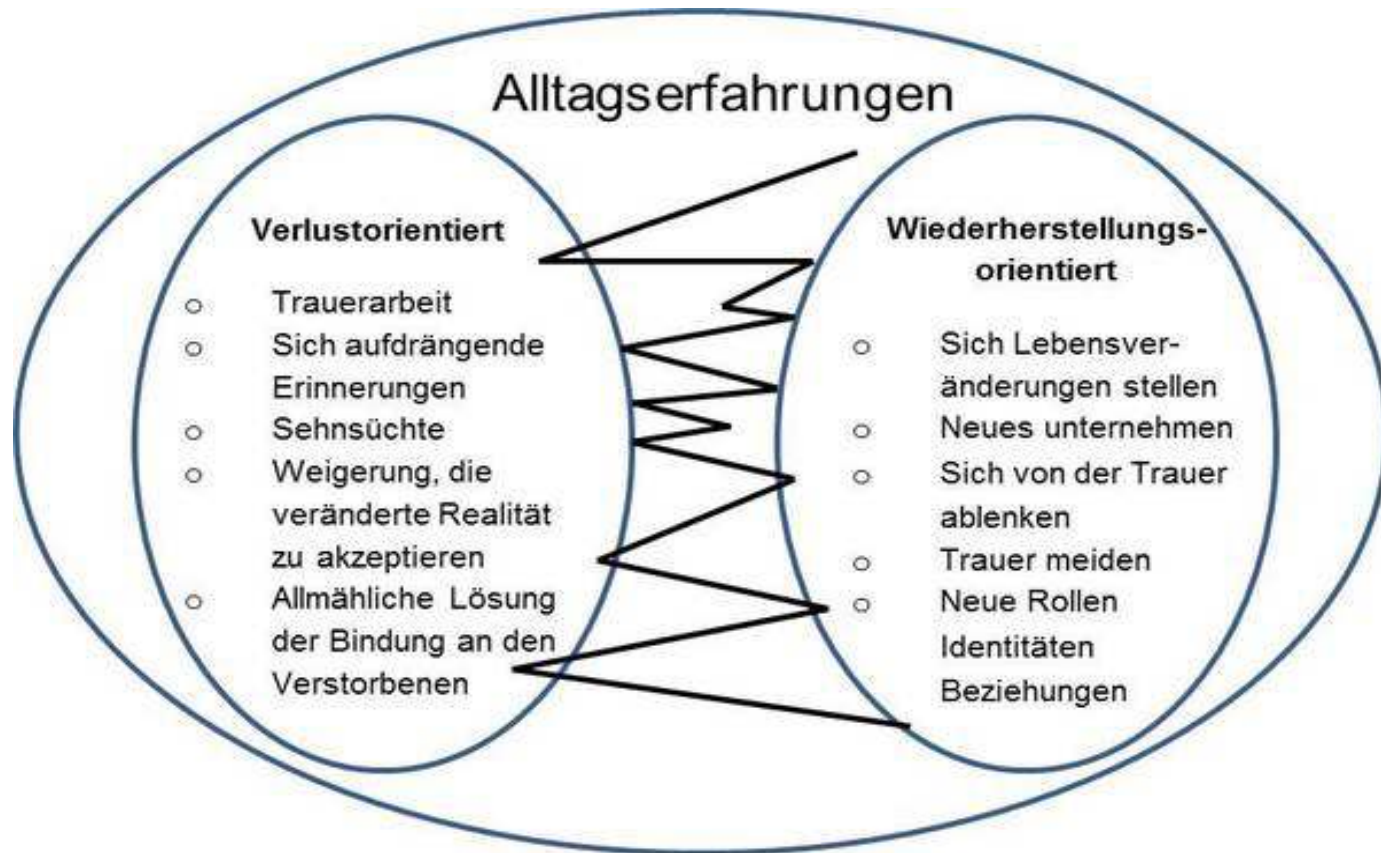
# Kritikpunkte generell gegenüber den Phasenmodellen

- Phasen-Durchlauf nie stringent und idealtypisch
- Keine zeitliche Begrenzung möglich
- Abhängig von:
  - Persönlichkeit des Trauernden
  - Beziehung zum / zur Verstorbenen und dessen/deren Todesumständen
- Stagnation des Trauerprozesses: psychische Erkrankung wie Depression!



**T**od begreifen helfen (Realisation)  
**R**eaktionen Raum geben (Initiation)  
**A**nerkennung des Verlusts äussern (Validation)  
**U**ebergänge unterstützen (Progression)  
**E**innern und Erzählen ermutigen (Rekonstruktion)  
**R**isiken und Ressourcen einschätzen (Evaluation)

# Das Duale Prozessmodell in der Trauer



Modifiziert nach Stroebe & Schut (2001)

# Trauer als dynamischer Prozess

Verlustorientierte und wiederherstellungsorientierte Bewältigung geschieht nicht zeitgleich.

Die Betroffenen wechseln von einem Zustand zum anderen, sie entscheiden darüber, was für sie gerade gut oder was gerade notwendig ist.

Gefahr der einseitigen Ausrichtung:

nur verlustbezogen: anhaltende „Trauerstörung“  
(komplizierte Trauer)

nur auf Veränderungen im Leben bezogen:

Verlust vermeiden, verleugnen

# Aberkannte Trauer (nach K. Doka)

**Beziehung** wird bewertet

(z.B. trauernde Liebhaberin ohne Platz im System)

**Verlust** wird bewertet

(z.B. Fehlgeburt)

**Betroffene** werden bewertet

(z.B. Demenzkranke, die trauern...)

**Todesumstände** werden bewertet

(z.B. Suizid, Überdosis)

persönlicher **Trauerstil** wird bewertet

(z.B. Gefühle zurückhalten oder zu stark zeigen)



# Komplizierte Trauer

In Abkehr von "pathologischer" Trauer spricht man heute eher von verlängerter, andauernder oder eben „komplizierter“ Trauer:

nicht die Reaktionen sind unangemessen, sondern bestimmte Risikofaktoren erschweren den natürlichen Trauerprozess oder besondere Umstände machen das Leben des trauernden Menschen besonders „kompliziert“.

Re-Integration ins „neue Leben“ gelingt (noch) nicht, Trauer „konserviert“, Rückzug, Abgrenzung zur Depression schwierig etc...

# „Mediatoren“ der Trauer

1. Wer gestorben ist
2. Welche Art von Bindung bestand
3. Wie die Person starb (Plötzlichkeit; Vermeidbare, ungeklärte, stigmatisierte Todesfälle)
4. frühere Erfahrungen aus der eigenen Biografie
5. Persönlichkeitsvariablen  
(Bewältigungsstil, Persönlichkeitsstil, Überzeugungen, Wertvorstellungen)
6. Soziale Variablen (Rollen, religiös-kulturelle Normen, Rituale etc.)

# Fragen zur eigenen Reflexion Teil II

- Bei Kindsverlust in meinem (privaten und/oder beruflichen) Umfeld: wie erlebe ich bisher die Trauer von Müttern und Vätern? Was ist ähnlich, was unterschiedlich?  
(....)
- Wie begegne ich trauernden Menschen, insbesondere Paaren, die ein Kind verloren haben? Was empfinde ich dabei als unterstützend, womit tue ich mir schwer?  
(....)

# **Diskordante Copingstrategien von Männern und Frauen nach Kindsverlust**

Eine kleine Auswahl

## **Frauen**

Emotional

Mehr reden

Persönl. Netz-  
werke

Schuldgefühle

Verlust: konkret

Sexualität

Erinnerung an Verlust

## **Männer**

rational-logisch

mehr arbeiten

Fluchtmechanismen, Sucht, Sex,  
Konsum)

emotionale Unterstützung von  
Partnerin, anonyme Gruppen

Zynismus, Distanz («noch nicht  
Vater»), dagegen: Ultraschall

abstrakt (konkret: Veränderung  
bei Partnerin

Nähe und Vertrautheit

# Die vergessene Trauer des Vaters

- Doppelte Last: „Sind Sie stark für Ihre Frau!“
- Mit eigenem Schmerz nicht belasten:  
Interpretation als Rückzug/Gleichgültigkeit
- Fehlende Quellen: intime Freundschaften etc.
- Erwartung von Produktivität vs. Zugang zu  
Trauer über Aktivität / Kreativität (falls bewusst mit  
Schmerz verbunden)
- Leidenszeit = Lernzeit: Chance für neue  
Beziehungswege

# Vergleich: Väter bei postnataler Depression

(ca 15 % aller Mütter, ca 13000 p.a.)

Bewältigungsstrategien von Vätern

Problemfokussierte Bewältigung

Aktives Verändern, Selbstwertgefühl, Therapie etc.

externalisierende gefühlsfokussierte Bewältigung

Stress verringern durch „Weggehen“, „aussen“ suchen

kognitionsfokussierte Bewältigung

Auseinandersetzung mit Problem

# Bei Postnataler Depression

Vgl. Martha Ruiz, *Fatherhood and a Partner's Postpartum Depression: Coping*, 2015)

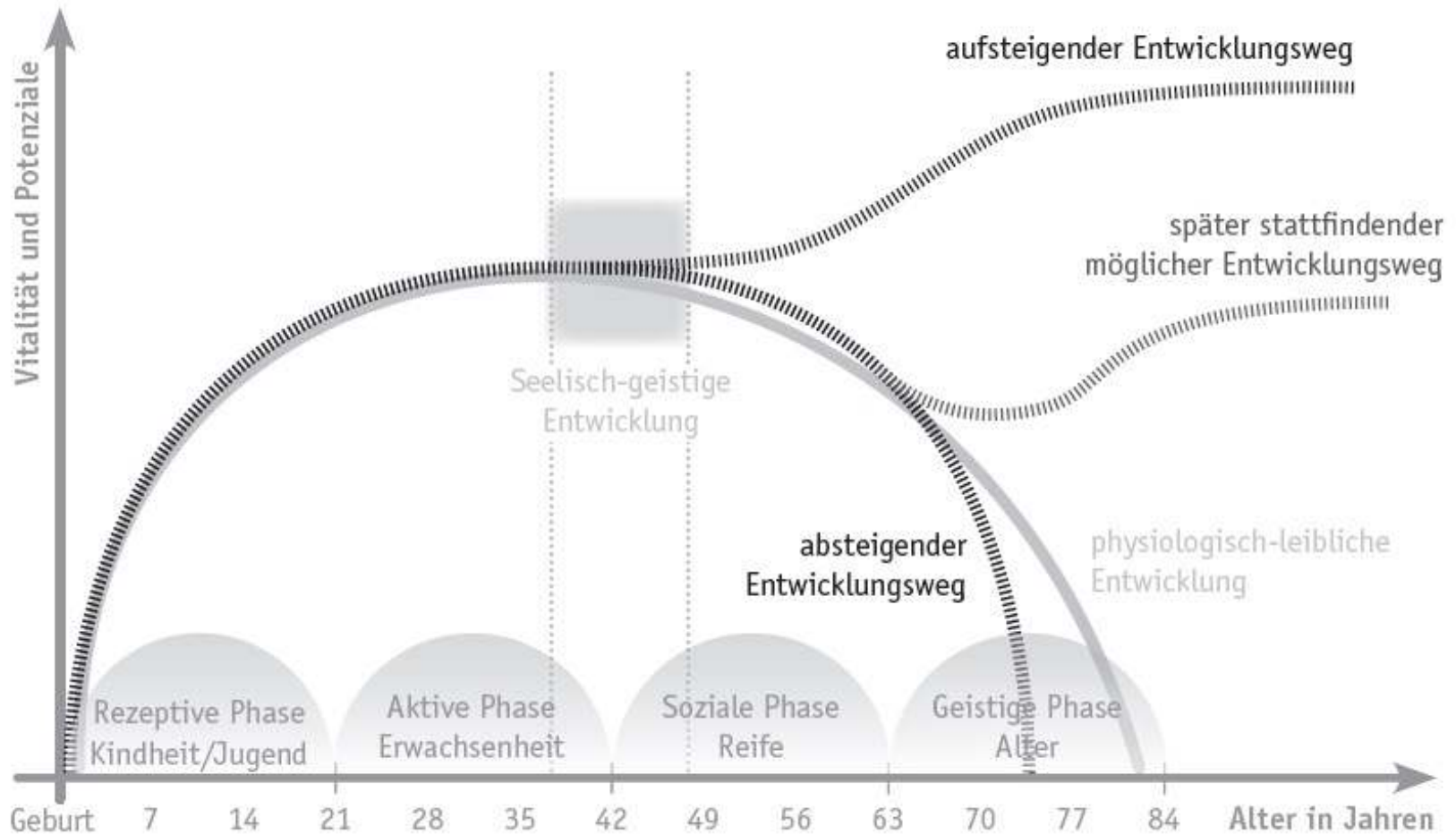
- Kulturelle Dimension von Vermeidungsstrategien - Männerbild: Wut gegen Stress und Rückzug
- Verminderte Arbeitsleistung, Versagensgefühle
- Zw. 25 und 50 % zeigen depr. Symptome



# Fragen für Väter-Coaching

- Fühle ich mich für Wohlergehen meiner Frau verantwortlich?
- Wie unterstützen mich eigene Kraftquellen, wieviel kommt von Partnerin?
- Welche Handlungen / Haltungen / Erfahrungen verbinde ich mit meiner Trauer?
- Habe ich genügend Zeit & Raum? Wie trauere ich? Was sind meine Bedürfnisse?

# Das Leben in (7-)Jahreszyklen



# Themen in den Lebensphasen

1	<b>Familie (14 J.-21 J.)</b>	<b>Autonomie Selbstgenügsamkeit</b>	<b>Sicherheit, Selbst- ändigkeit, Vorläufige Entscheidungen</b>
2	Erste Phase des Erwach- senseins (21 J. -28 J.)	Auswahl eines Berufs- weges; Beziehungen; Finden eines Platzes in der Gesellschaft; Verlassen der Stammfamilie; eigene F.	Endgültigkeit; Forschen, Experimentieren, Testen Periode voller Energie, Enthusiasmus, Idealismus
3	Übergang in die 30er Jahre (28 J. - 35 J.)	Suche nach persönlicher Identität, nach Sinn des Lebens; Lebensziele; Überprüfung getroffener Entscheidungen; Konfron- tation eigener Ideale mit der Wirklichkeit	Normen der Gesellschaft; Eigene Bedingungen; Periode der Entscheidung; entweder Stabilisierung oder bedeutsame Neuorientierung

4	<p><b>Wurzeln schlagen (35 J. - 42 J.)</b></p>	<p><b>Setzen von langfristigen Zielen; Streben nach Anerkennung und Erfolg; Sich etablieren; Verwirklichung der getroffenen Entscheidungen</b></p>	<p><b>Abhängigkeit vom Lob anderer; Entwicklung einer unabhängigen Persönlichkeit; Stabilisieren; Etablieren</b></p>
5	<p>Übergang in der Mitte des Lebens (42 J. - 49 J.)</p>	<p>Bestandsaufnahme im beruflichen und privaten Bereich; Übergang oder Krise der Lebensmitte; Gegenüberstellung gemachte Zugeständnisse mit den eigenen Träumen; neue Entscheidungen</p>	<p>Aufwachsen; Altwerden; Erkennen der eigenen Sterblichkeit (erste Anzeichen physischer Erscheinungen); Selbstkonfrontation; "Halbzeit"</p>

<b>6</b>	<b>Erneuerung / Neue Stabilisierung (49 J. - 56 J.)</b>	<b>Akzeptanz; Begegnung mit der eigenen Sterblichkeit; Autonomie; Verantwortung für das eigene Leben; mit Konsequenzen getroffener Entscheidungen leben; Familiäre Probleme durch Heranwachsen der Kinder und neue Qualität in der Partnerschaft bewältigen</b>	<b>Phase neuer Stabilisierung Neue Rollendefinition</b>
<b>7</b>	Reife (56 J. - 63 J.)	Akzeptanz dessen, was erreicht wurde; Zukunft = weniger wichtig; Sich selbst akzeptieren und aufhören, die eigenen Eltern für die Probleme zu tadeln; Mit abnehmenden Fähigkeiten/ physischen Schwierigkeiten	Periode der Wertschätzung des Gewohnten und der eigenen Ansichten Abgeklärtheit, Weisheit

# Männer – Bild von Grönemeyer

Männer nehmen in den Arm

Männer geben Geborgenheit

Männer weinen heimlich

Männer brauchen viel Zärtlichkeit

Oh Männer sind so verletzlich

Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich

Männer haben's schwer, nehmen's leicht

Außen hart und innen ganz weich

Und werden als Kind schon auf Mann geeicht

Wann ist der Mann ein Mann?

# Tears in Heaven – Eric Clapton

<https://www.youtube.com/watch?v=ZqtyQuXo9zM>

Would you know my name  
If I saw you in heaven?  
Would it be the same  
I must be strong and carry on  
'Cause I know I don't belong here in heaven

Would you hold my hand  
If I saw you in heaven?  
Would you help me stand  
I'll find my way through night and day  
'Cause I know I just can't stay here in heaven...

# Von einer Mutter... (Pam Burden)

Deine Tränen fließen in deinem Herzen,

Meine fließen über meine Wangen.

Deine Wut zeigt sich in deinen Gedanken,

meine galoppiert nach vorne, damit sie alle sehen.

Deine Verzweiflung liegt in deinen matten Augen,

meine zeigt sich in jeder Zeile, die ich schreibe.

Du trauerst um deinen Sohn, ich um mein Baby.

Wir trauern zu verschiedenen Zeiten, in unterschiedlicher Weise und Länge. Aber wir sind trotzdem gleich:

der Tod unseres Kindes ist uns beiden bewusst.



# Kindertotenlieder F. Rückert (1833)

Ich hatte dich lieb, mein Töchterlein!  
Und nun ich dich habe begraben,  
Mach' ich mir Vorwürf', ich hätte fein  
Noch lieber dich können haben.

Ich habe dich lieber, viel lieber gehabt,  
Als ich dir's mochte zeigen;  
Zu selten mit Liebeszeichen begabt  
Hat dich mein ernstes Schweigen.

Ich habe dich lieb gehabt, so lieb,  
Auch wenn ich dich streng gescholten;  
Was ich von Liebe dir schuldig blieb,  
Sei zwiefach dir jetzt vergolten!

## Teil II

Zu oft verbarg sich hinter der Zucht  
Die Vaterlieb' im Gemüte;  
Ich hatte schon im Auge die Frucht,  
Anstatt mich zu freuen der Blüte.

O hätt' ich gewußt, wie bald der Wind  
Die Blüt' entblättern sollte!  
Thun hätt' ich sollen meinem Kind,  
Was alles sein Herzchen wollte.

Du aber hast, vom Tod umstrickt,  
Noch deinem Vater geschmeichelt,  
Mit brechenden Augen ihn angeblickt,  
Mit sterbenden Händchen gestreichelt.