



Richtig trauern

Stirbt ein Familienmitglied, brauchen Kinder Nähe und Beziehung und eine Ansprechperson, damit sie sich mit ihren Fragen, Gedanken und Sorgen ernst genommen fühlen. Für die Aufarbeitung muss eine alters- und typadäquate Sprache gefunden werden.

Die Organisation Rainbow bietet professionelle Hilfe mit ausgebildetem Betreuungspersonal.

Kontakt:

Steiermark: 0316/678783
Kärnten: 0463/58772441
www.rainbows.at

cherung und Angst vor dem Kranksein führen. Man muss erklären, dass nicht jede Krankheit zum Tod führt.

Die dem Tod innewohnende Endgültigkeit beginnen erst Schulkinder langsam zu erfassen, seinen abschließenden Charakter verstehen sie aber erst in der Pubertät. Wobei es besondere Sensibilität braucht, wenn just in dieser Phase der Selbstfindung eines jungen Menschen und in einer Phase, in der von ihnen eine gewisse Selbstständigkeit eingefordert wird, ein wesentlicher Orientierungspunkt wegbricht. „Der Tod einer geliebten Person wird nie vergessen und verändert das Leben eines Kindes für immer“, sagt Bojdunyk-Rack. Die Trauer verschwinde auch nicht. „Sie verwandelt sich nur, wird leichter, wird aber immer wieder zum Vorschein kommen.“ Gerade im Jahr nach dem Tod, wenn Festtage und Feiern das erste Mal ohne den Verstorbenen stattfinden.

Neue Rituale müssen gefunden werden, in denen auch Platz für schöne Erinnerungen ist. Wichtig sei es, dass der Verstorbene einen Platz im Leben der Hinterbliebenen behält. „Durch eine erfolgreiche Trauerarbeit können Kinder so in ihrer Persönlichkeit reifen und Stärke für das weitere Leben gewinnen“, sagt Bojdunyk-Rack.

Menschen, die ihm zuhören und ehrliche Antworten geben. Verharmlosende Umschreibungen sind besonders heikel. Sie können bei den Kindern zu Missverständnissen oder Ängsten führen. Beispiele:

– „Mama ist auf eine lange Reise gegangen“, kann beim Kind ein (unerfüllbares) Hoffen auf eine Rückkehr zur Folge haben.

– „Opa ist eingeschlafen“, kann beim Kind zu Schlafstörungen führen oder die Angst erzeugen, auch andere Familienmitglieder könnten nicht mehr aufwachen.

– „Papa wohnt jetzt im Himmel“ kann in Zusammenhang mit der Beerdigung Verwirrung stiften: Wie kann es sein, dass jemand gleichzeitig im Himmel und im Grab ist?

– „Oma ist gestorben, weil sie krank war“ erscheint ehrlich und verständlich. Dennoch kann es beim Kind zu Verunsicherung

BEZIEHUNGSCOACH

Trotz Krise Hochzeitstag feiern?

DER FALL. Nach 30 Jahren, als unsere Kinder auszogen, hatten wir eine Krise, weil einer von uns eine Affäre hatte. Das Größte haben wir hinter uns – und nun unseren Hochzeitstag vor uns. Doch haben wir überhaupt einen Anlass zum Feiern? (Marianne und Helmut P.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater

Liebe Marianne, lieber Helmut!

Es ist sogar einer der wichtigsten Punkte in einer Beziehung, dass Sie als Paar gefeiert werden. Leider ist das Feiern in der Partnerschaft ein Stück verloren gegangen. Zwar haben wir Hochzeitstage, doch niemand feiert, weil eine Krise erfolgreich bewältigt wurde. Das ist schade, wo doch gerade das ein so großes Zeichen der Reife ist!

Ihr Gefühl hat Ihnen schon die Antwort gegeben. Nützen Sie Ihren Hochzeitstag, um das Ende Ihrer Krise zu feiern, und gestalten Sie diesen Tag auf besondere Weise. Jeder von Ihnen könnte eine Liste schreiben, wofür er dem anderen und sich selbst dankbar ist. Notieren Sie, was jeder von Ihnen dazu beigetragen hat, um diese Krise gut zu meistern. Was vergeben Sie sich selbst, was Sie zu der Krise beigetragen haben, und was sind Sie bereit, dem anderen zu vergeben?

Unsere Beziehung braucht diese Feste, weil sie Energie und neue Inspiration bringen. Eine sehr geschätzte Kollegin von uns hat einmal gesagt: „Fehlt dir ein Anlass, ein Fest in deiner Beziehung zu feiern, dann leihe dir einen Anlass aus der Zukunft.“ Schon alleine die Vorbereitung eines solchen Festes bringt Sie wieder stärker zusammen. Wie soll die neue Phase aussehen, die jetzt beginnt? Visionen in der Beziehung zu haben, ist oft eines der wichtigsten Kriterien einer lebendigen und sicheren Beziehung.

Sabine und Roland Bösel beraten gemeinsam seit Jahrzehnten Paare. Bücher der beiden: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“. www.boesels.at