

# Informationen für Angehörige Wenn ein geliebter Mensch stirbt

Diese Broschüre basiert auf der Publikation „Wenn ein geliebter Mensch stirbt“ des Palliativzentrums am Kantonsspital St.Gallen.

Weitere Informationen für Hinterbliebene und Kontaktadressen finden Sie im Faltblatt „Organisatorische Hinweise für Hinterbliebene“. Sie erhalten das Faltblatt über das Pflegepersonal oder bei der Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Telefon 0711/8101-3054, [info@rbk.de](mailto:info@rbk.de).

## Kontakt

### Palliativstation

Telefon 0711/8101-3541  
[palliativstation@rbk.de](mailto:palliativstation@rbk.de)

Robert-Bosch-Krankenhaus  
Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart  
Telefon 0711/8101-0  
Telefax 0711/8101-3790  
[info@rbk.de](mailto:info@rbk.de), [www.rbk.de](http://www.rbk.de)

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung



Liebe Angehörige,

der Tod eines geliebten Menschen löst große Trauer aus. Wenn ein uns nahestehender Mensch stirbt, bedeutet dies einen großen und tiefgreifenden Verlust. Trauern ist die Anpassung an diesen Verlust und heißt nicht, schwach zu sein oder etwas nicht richtig zu machen.

Trauern ist wichtig und notwendig, um den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten und weiterleben zu können. Die Trauer ist ein normales Gefühl, welches uns die Bedeutung und die Liebe zu diesem Menschen zeigt.

Sie haben einen lieben Menschen verloren und müssen nun erfahren, was Trauer bedeutet. Wir alle reagieren darauf in ganz unterschiedlicher Weise. Trauer ist sehr schmerzhaft und löst Gefühle aus, die Sie möglicherweise nicht erwartet haben.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihre Gefühle in der Trauer zu verstehen. Wir wollen Ihnen Mut machen, zu Ihren Gefühlen zu stehen, sie zuzulassen und bei Bedarf Hilfe in Anspruch zu nehmen.



### Wenn ein geliebter Mensch stirbt... trauern wir

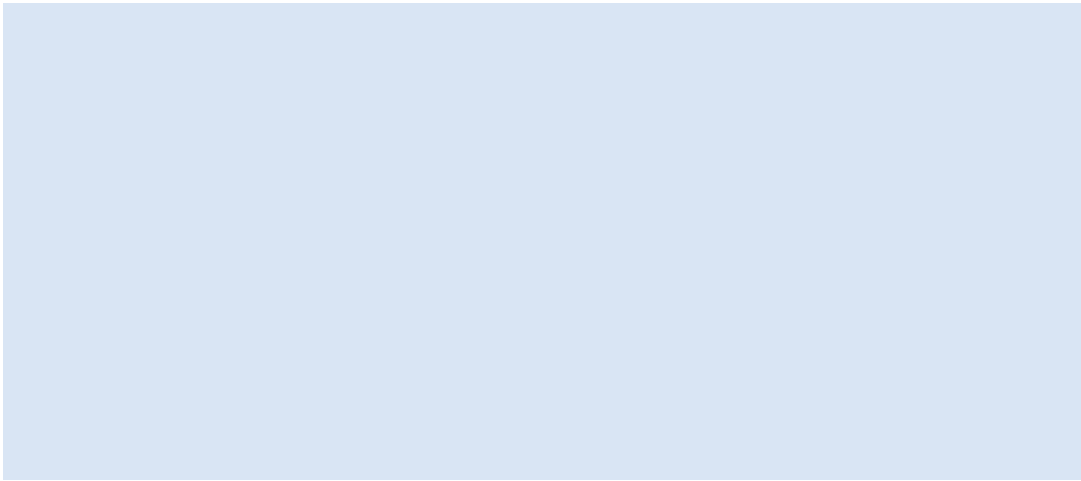
Die Trauer hat einen tiefen Einfluss auf unsere Gefühle, unsere Gedanken und unser Verhalten – bis hin zu körperlichen Reaktionen und Beschwerden.

#### Gefühle

Die schweren Tage nach dem Tod eines nahestehenden Menschen sind eine Zeit intensiver Gefühle: Sicherlich werden Sie Schmerz und Trauer empfinden. Aber auch Schuldgefühle, schlechtes Gewissen, Selbstvorwürfe, Angst vor dem Alleinsein und der Zukunft, Wut oder Zorn können aufkommen. Es ist gut, diese Gefühle zuzulassen und darüber zu reden.

Nach einem langen Krankheitsverlauf kann der Tod eines geliebten Menschen auch als Erleichterung und Erlösung empfunden werden.

Möglicherweise gehen Ihnen in den nächsten Tagen und Wochen nahestehende Menschen aus dem Weg. Leider passiert dies oft und ist ein Zeichen von Überforderung und Unsicherheit Ihnen gegenüber. Häufig fällt es dann schwer, den ersten Schritt zu tun. Dennoch ist es wichtig, aufeinander zuzugehen, um wieder in Kontakt zu kommen und dadurch Unterstützung zu erfahren.



### Gedanken

Die Gedanken drehen sich zunächst fast ausschließlich um den Verstorbenen und die Vorstellung, wie es ohne ihn weitergehen soll. Es mag Ihnen schwerfallen, sich zu konzentrieren, weil die Gedanken durch den Verlust eines geliebten Menschen blockiert sind. Viele stellen sich vor, was er oder sie jetzt fühlen, denken oder sagen würde, oder erzählen von gemeinsam erlebten Ereignissen. Dieses Miteinander-Verbunden-Sein hilft uns, weiterzuleben und mit unserer Trauer besser umzugehen.

### Verhalten

Ihr Verhalten kann sich dahingehend verändern, dass Sie sich zunehmend zurückziehen oder sich in rastloser Überaktivität abreagieren und verlieren. Sie suchen oder meiden Situationen, die Sie an den Verstorbenen erinnern. In der Zeit der Trauer sind wir häufig sehr empfindlich und können auf gut gemeinten Zuspruch unerwartet reagieren. Sprechen Sie Ihre Unsicherheiten und Zweifel Ihren Mitmenschen gegenüber an.

### Körperliche Beschwerden und Reaktionen

Viele Trauernde fühlen sich körperlich erschöpft, ausgelaugt und wie gelähmt. Es macht Mühe, zu essen oder zu schlafen. Trauer braucht viel Zeit und ist sehr anstrengend. Sie erleben vielleicht Verzweiflung und Depressionen und es kommt Ihnen so vor, als hätten Sie jegliches Interesse am Leben und den Mut für den Alltag verloren. Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass es kein lohnendes Ziel mehr gibt. All das sind ganz normale Reaktionen auf einen Verlust.

### Wenn ein geliebter Mensch stirbt... fragen, zweifeln wir

Der Tod eines geliebten Menschen kann Sinn, Ziel und Inhalt des Lebens in Frage stellen.  
Sie fragen nach dem Warum.  
Sie fragen nach Gott: Wo ist er?  
Sie hadern mit Gott: Warum lässt er das zu?

Sie versuchen die Erlebnisse rund um das Sterben sowie die damit verbundenen Gefühle in einen rationalen Zusammenhang zu stellen.  
Vielleicht haben Sie jetzt das Bedürfnis nach mehr oder weniger Spiritualität.

### Wenn die Trauer nicht mehr endet...

Der Trauerprozess braucht seine Zeit. Wir empfehlen Ihnen, sich diese Zeit zuzugestehen. Die Trauerphase wird meist als wellenförmiges Kommen und Gehen erlebt.

Im Laufe der Zeit, wenn der Schmerz nachgelassen hat, werden die Erinnerungen an den Verstorbenen nicht mehr nur als tiefe Trauer erlebt. Dies kann dann der richtige

Zeitpunkt sein, sich dem Leben wieder neu zuzuwenden.

Sollte die Trauer nicht mehr enden wollen oder Sie zu überwältigen drohen, dann suchen Sie sich Hilfe. Dies gilt auch, wenn Sie entsprechende Reaktionen bei Ihren Angehörigen und Kindern wahrnehmen.



## Wenn ein geliebter Mensch stirbt...

### ...trauern Kinder und Jugendliche

Wie Kinder und Jugendliche die Phasen der Trauer durchlaufen, ist sehr von ihrem Alter und Entwicklungsstand abhängig.

#### Säuglinge und Kinder bis zum dritten Lebensjahr

In diesem Alter haben die Kinder keinen Bezug zum Tod. Trotzdem können sie eine Trauerreaktion zeigen. Das Kind erlebt vor allem das Getrenntsein und reagiert darauf mit Angst oder auch mit Regression. Wichtig ist, während der Trauerphase den gewöhnlichen Ablauf des Alltags aufrechtzuerhalten und weitere Trennungen von anderen wichtigen Bezugspersonen zu vermeiden.

#### Kinder vom dritten bis zum sechsten Lebensjahr

Kinder in diesem Alter sehen den Tod als vorübergehendes und umkehrbares Ereignis an. Sie glauben, dass der Tod durch Gedanken verursacht werden kann. Auch haben sie häufig magische Erklärungen für den Tod und können sich selbst schuldig an diesem Tod fühlen.

Für Kinder im Vorschulalter ist es deshalb wichtig, möglichst viel Zeit mit einer Bezugsperson zu verbringen, die ihnen Vertrauen und Zuwendung gibt und auch einen normalen Alltagsablauf ermöglicht. Die Erklärungen sollten krankheitsbezogen sein, um Selbstbeschuldigungen zu vermeiden.

Viele Kinder kommen immer wieder darauf zu sprechen, dass der Verstorbene zurückkehrt. Dann müssen wir liebevoll, aber auch konsequent darauf hinweisen, dass eine Rückkehr des Verstorbenen nicht eintreten wird.

#### Kinder vom sechsten bis zum zehnten Lebensjahr

Nun beginnen die Kinder zu verstehen, dass der Tod endgültig ist. Sie glauben aber nicht, dass dies sogar sie betreffen könnte. Häufig äußern Kinder Wut gegenüber dem Verstorbenen oder werden aggressiv gegenüber den Angehörigen und werfen ihnen vor, dass sie den Tod nicht verhindert haben. Kinder reagieren oft mit Angst und depressiven Symptomen sowie körperlichen Beschwerden.

In diesem Alter ist es wichtig, realistische, ehrliche und klare Informationen zu geben und das Kind möglichst in die Beerdigungszeremonie einzubeziehen. Es ist sinnvoll, die außerfamiliären Bezugspersonen (Schule, Sport, Freizeit) zu informieren, damit besondere Reaktionen des Kindes verstanden werden.

#### Jugendliche vom zehnten bis zum 18. Lebensjahr

Jugendliche beschäftigen sich besonders mit existenziellen Fragen rund um den Tod. Das kann vereinzelt zu Risikoaktivitäten führen – als Möglichkeit, sich mit der eigenen Sterblichkeit und Endlichkeit auseinanderzusetzen. Häufig wehren sich Jugendliche gegen die Rituale und die Unterstützung der Erwachsenen während der Trauerzeit. Sie haben das Gefühl, nicht richtig verstanden zu werden. Oft entstehen intensive Gefühlsreaktionen, die sie eher in ihrem Freundeskreis als in der Familie zeigen und verarbeiten. Trotzdem sollten sie auch auf die Möglichkeit zurückgreifen können, sich von den Erwachsenen aus ihrem nahen sozialen Umfeld Unterstützung zu holen. Sie dürfen auf keinen Fall überschätzt oder alleine gelassen werden.

## Literatur

### Bücher für Erwachsene

#### **Dienstags bei Morrie. Die Lehre eines Lebens**

Mitch Albom, Goldmann Verlag

#### **Du hast mein Dunkel geteilt.**

#### **Gebete an unerträglichen Tagen**

Sabine Naegeli, Verlag Herder

#### **Durch einen Spiegel, in einem dunklen Wort**

Jostein Gaarder

Deutscher Taschenbuch Verlag

#### **Ohne meinen Mann.**

#### **Aufzeichnungen einer Witwe**

Liliane Guidice, Kreuz Verlag

#### **Plötzlich ist alles anders –**

#### **wenn Eltern an Krebs erkranken**

Sylvia Broeckmann, Verlag Klett-Cotta

#### **Wege durch die Trauer**

Herbert Scheuring, Echter Verlag

### Bücher für Kinder und Jugendliche

#### **Die Brüder Löwenherz**

Astrid Lindgren, Friedrich Oetinger Verlag

#### **Gehört das so??! Die Geschichte von Elvis**

Peter Schössow, Carl Hanser Verlag

#### **Hat Opa einen Anzug an?**

Amelie Fried, Jacky Gleich

Carl Hanser Verlag

#### **Leb wohl, lieber Dachs**

Susan Varley, Annette Betz Verlag

#### **Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher**

Daniela Tausch-Flammer, Lis Bickel

Verlag Herder