

Miriam Haagen

Mit dem Tod leben

Kinder achtsam in
ihrer Trauer begleiten

Ein Ratgeber für
verwitwete Eltern

Kohlhammer

Miriam Haagen

Mit dem Tod leben

Kinder achtsam in ihrer Trauer begleiten

Ein Ratgeber für verwitwete Eltern

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

1. Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-031278-4

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-031279-1

epub: ISBN 978-3-17-031280-7

mobi: ISBN 978-3-17-031281-4

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

Wie sag ich's meinem Kinde?

Jüngst sah mein kleiner Sohn
Den ersten Totenwagen.
– Er gab nicht einen Ton
Und stellte keine Fragen.

Doch dann, nach ein paar Tagen,
Begann er zögernd-leis.
– Was konnte ich schon sagen,
Wo man doch selbst nichts weiß.

Das Schulrezept: Botanik,
»Vom Werden und Verderben«,
Erzielte nichts als Panik:
»Mama, auch du kannst sterben?!«

Es war nicht pädagogisch,
Vom Fortbestand der Seelen
Und viel zu theologisch,
Vom Himmel zu erzählen.

Doch mangels akkuraten
Berichts aus jenen Sphären,
Erschien es mir geraten,
Zu trösten, statt zu lehren.

Im Kreis der »Aufgeklärten«
Bin ich darob verfeimt.
– Verzeiht, Ihr Herrn Gelehrten,
Wenn mich das nicht sehr grämt.

Die Bücherweisheit ist bankrott,
Der Blinde führt den Blinden.
– Und wahrlich, gäb es keinen Gott,
Man müßte ihn erfinden.

(Gedicht von Mascha Kaléko: »Wie sag ich's meinem Kinde?«)
Mit freundlicher Genehmigung der dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	9
2	Beeltern	13
2.1	Reflektierendes Beeltern.....	15
2.2	Mentalisierendes Beeltern	21
2.2.1	Vergangene und aktuelle Einflüsse, die das Mentalisieren fördern oder behindern	23
2.2.2	Exkurs: Parentifizierung oder Rollenumkehr	28
2.3	Resilienz	30
2.3.1	Achtsamkeit	31
2.4	Unterschiedliches Beeltern von Kindern, Jugendlichen und Geschwistern	33
3	Wie reagieren Kinder auf den Tod eines Elternteils?	41
3.1	Wie trauern Kinder?	42
3.2	Die Entwicklung des Konzeptes des Todes in der Kindheit	45
3.3	Trauererleben im Säuglings- und Kleinkindalter...	47
3.4	Trauererleben im Schulalter	51
3.5	Trauererleben im Jugendalter	53
3.6	Traumatische und komplizierte Trauer	57
3.7	Traumatisierungen durch das Erleben von Sterben und Tod	59
3.8	Tod des alleinerziehenden Elternteils oder beider Eltern	60
3.9	Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Trauer und Depression	62
4	Weiterleben als Familie	65
4.1	Allein Beeltern	65
4.2	Umgang mit negativen Gefühlen im Familienleben	71

4.3	Gemeinsame Rituale	80
4.4	Spielen – Die Bedeutung von Rollenspielen	85
4.5	Exkurs: Pflege-, Adoptiv- und Stiefelternschaft	87
4.6	Großeltern verwaister Kinder	92
4.7	Beratende oder psychotherapeutische Hilfen	94
5	Nachwort	98
6	Literatur	99

1 Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Verlust von sehr nahen Angehörigen gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für die Ausbildung von späteren Krankheitssymptomen im Leben eines Menschen. Viele wissen oder spüren das. Zu dem Verlust des Partners kommt für Eltern noch die Sorge um die Kinder. Was erleben sie? Wie trauern sie? Wie kann ich ihnen hilfreich zur Seite stehen? Jetzt bräuchte ich doch gerade meinen Partner, um diese schwere Aufgabe gemeinsam zu meistern. »Man weiß nicht, was man braucht«, sagte eine verwitwete Mutter von zwei Jugendlichen. Der ältere Sohn hatte seinen Vater morgens tot im Badezimmer gefunden. Er war völlig überraschend an einem plötzlichen Herztod verstorben.

In meiner jahrelangen Arbeit, in der ich trauernde Familien begleitete (beratend oder psychotherapeutisch), habe ich erfahren, wie tröstlich und ermutigend es wirken kann, wenn ich verwitweten Eltern helfen konnte, ihre Beziehungen zu ihren Kindern und anderen Familienangehörigen zu vertiefen, zu harmonisieren und sie das Gefühl wiedergewinnen konnten, dass das Leben trotz des schweren Verlustes lebbar und teilweise sogar schön sein kann. Dabei ging es nicht nur darum, die Kinder in dieser besonderen Lebenssituation zu verstehen, sondern gerade auch sich selbst als verwitweten Elternteil. Wie kann ich in dieser Situation beeltern? Was macht gutes Beeltern aus? Wie soll ich das je schaffen? Es gehört Mut dazu, sich mit dem Thema zu befassen.

Dieses Buch will kein Ratgeber im engeren Sinne sein, in dem Lösungsvorschläge für bestimmte Verhaltensweisen, die bei vielen Kindern funktionieren, dargeboten werden. Was hier vermittelt werden soll, ist eine andere Art, über sich selbst als Eltern und über das Kind/die Kinder nachzudenken und hinzufühlen. Sowohl in meiner Beratungstätigkeit als auch in psychotherapeutischen Behandlungen beziehe ich mich auf bestimmte Verfahren aus der Psychotherapie, die ich hier auch vorstellen möchte. Nach meiner Erfahrung sind die diesen Verfahren innewohnenden Haltungen insbesondere in der

Not, die durch einen sterbenden bzw. gestorbenen Angehörigen entsteht, sehr hilfreich. Es handelt sich dabei nicht um spezifische »Trauertherapie«, sondern die Anwendung allgemeiner entwicklungs-psychologischer Erkenntnisse über die Bedeutung von Elternschaft und verschiedenen kindlichen Entwicklungsstadien. Dabei ist entscheidend, dass es nicht um bestimmte Verhaltensweisen von Erwachsenen oder Kindern geht, an denen man allgemeingültige Verursachungen ablesen könnte. Von der Beobachtung eines bestimmten Verhaltens lässt sich nicht allgemeingültig auf inneres Erleben schließen. Sondern es geht darum, sich für die Bedeutung und damit die innere Erfahrung eines Menschen – Kind oder Erwachsener – zu interessieren, neugierig darauf zu sein und nicht ein beobachtetes Verhalten mit bereits vorhandenen eignen Vorannahmen zu interpretieren. So eine Vorannahme wäre: »Mein Kind ist so aufgedreht, weil es nur Aufmerksamkeit erzielen will.« Oder: »Meine Tochter zieht sich zurück, weil sie nicht trauern will.« Im ersten Fall bedeutet die Vorannahme »er will nur Aufmerksamkeit«, dass es keinen erstzunehmenden Grund für sein Verhalten gäbe, dass er das »nur« macht, um seine Eltern zu stören oder ähnliches. Im zweiten Fall verführt die Vorannahme dazu, vermeintlich genau zu wissen, woran man erkennt, ob die jugendliche Tochter traurig ist oder nicht. Andere Möglichkeiten für den Rückzug werden zunächst nicht in Erwägung gezogen.

Kaum eine Lebensphase ist so von inneren Zwiespälten begleitet wie die Elternschaft. Kinder verändern unser Leben, unsere Gefühlswelt und unsere Vorstellung davon. Diese Veränderungen sind unvorhersehbar und in gewisser Weise unkontrollierbar, was immer wieder zu starken Gefühlen von Unsicherheit führt. Elternschaft als lebenslängliche Entwicklung der eigenen Persönlichkeit beinhaltet die Fähigkeit, Freude daran zu finden, für jemanden zu sorgen, ihn oder sie zu schützen und zu lieben. Um eine offene, reflektierende Haltung im Zusammenleben mit Kindern zu entwickeln, braucht es eine ebensolche Haltung auch sich selbst gegenüber. Wenn das möglich ist, entsteht Nähe und ein Gefühl der Verbundenheit miteinander. Wenn es nicht gelingt, entsteht Fremdheit und das Gefühl, gar nicht verstanden zu werden. Das wiederum kann zu innerer Unverbundenheit und Einsamkeit führen, was sehr anstrengend sein kann. Daraus kann sich ein Schweigepakt innerhalb des Familienlebens ausbilden, der zu großen Belastungen der Einzelnen führen kann.

Dies Buch will helfen, durch Reflektion der eigenen Gefühle und Gedanken einen Zugang zu den Gefühlen und Gedanken des Kindes zu bekommen und sich damit dessen Verhalten wie auch das eigene besser erklären zu