



# Wie man Eltern achtsam begegnet, deren Kind gestorben ist

Ist in Ihrem näheren Umfeld ein Kind gestorben und Sie wissen nicht, wie Sie den verwaisten Eltern begegnen können?

Gehören Sie zur Familie oder zum Freundeskreis, sind Sie Nachbarin oder Nachbar, Kollegin oder Kollege von trauernden Eltern?

Vermeiden Sie den Kontakt oder suchen Sie verzweifelt nach Worten?

Ist Ihnen der Umgang mit dem Thema wichtig, und fällt es Ihnen schwer, angemessen darauf zu reagieren?

Die folgende Aufstellung haben wir nach Gesprächen in unseren Trauergruppen entwickelt. Sie kann Ihnen dabei helfen, die Begegnung mit trauernden Eltern gut zu gestalten:

**Akzeptanz:** Manche Wunden heilen schwer oder gar nicht. Menschen neigen aber dazu, Lösungen für Probleme zu überlegen und sofort den Weg der Besserung zu suchen. Hier gilt es anzuerkennen, dass es keine Lösung und keinen schnellen Weg der Besserung gibt.

**Hilflosigkeit eingestehen:** Im Zweifel ist es besser, die eigene Sprachlosigkeit zuzugeben und die Katastrophe mit auszuhalten als es mit Tipps und Aktivismus zu versuchen.

**Einfache Präsenz:** Da sein und über die nächstliegenden Dinge sprechen tut gut: Hast Du schon gegessen? Wann wirst Du ins Bett gehen? Und bieten Sie Nähe an. Eine Umarmung kann gut sein; der/die Trauernde sollte aber gefragt worden sein und zugestimmt haben. Und vielleicht ist es besser, erstmal nur die Hand zu halten.

**Offenheit:** Statt sich zurückzuziehen (aus Sorge etwas falsch zu machen), fragen Sie offen, ob die Trauernden lieber in Ruhe gelassen oder angesprochen werden möchten. Fragen Sie, ob die Trauernden erzählen wollen, was sie gerade bewegt, oder ob sie eher Ablenkung brauchen.

**Hilfsbereitschaft:** Zeigen Sie Ihre Hilfsbereitschaft nicht mit einem Satz wie „Du kannst mich jederzeit anrufen“. Trauernde Eltern werden das oft nicht können. Es ist für sie so, als sei das Telefon tonnenschwer. Formulieren Sie Ihren Satz anders, z. B. „Ich rufe Dich am Samstag um 10 Uhr an und dann entscheidest Du, ob Du reden möchtest.“

**Entlastung:** Durch praktische Hilfen, wie zum Beispiel das Übernehmen eines Einkaufs oder durch das Zubereiten einer einfachen Mahlzeit, helfen Sie gerade erst verwaisten Eltern, den Alltag zu schaffen.

**Begleitung:** Manche Wege sind für Trauernde kaum zu bewältigen und es ist nicht nur der Weg zum Grab, der schwer ist. Fragen Sie, welche Wege anstehen und bieten Sie den Eltern ihre Begleitung an.

**Einladungen aussprechen:** Sensible Zeiten sind z. B. im Dezember. Sowohl der Advent als auch das Weihnachtsfest stellen verwaiste Eltern vor große Herausforderungen. Zögern Sie nicht, eine konkrete Einladung auszusprechen; und ein Nein als Antwort sollte auch in Ordnung sein.

**Wichtige Daten ansprechen:** Sagen Sie zum Beispiel „Sicherlich denkt ihr jetzt viel an den kommenden Geburtstag/Todestag von ... Ich muss auch viel an sie/ihn denken.“

**Nachhaltigkeit:** In den ersten Wochen bekommen Eltern oftmals viel Besuch und viele Kondolenzkarten. Das hört nach einer gewissen Zeit auf. Der Schmerz bleibt, das sollten Freunde wissen und im weiteren Verlauf sorgfältig darauf achten, keine Sätze wie „Jetzt ist es doch schon lange her!“ zu verwenden. Halten Sie Ihre Tür offen und sprechen Sie dies auch aus! Und nennen Sie bei vielen Gelegenheiten den Namen des verstorbenen Kindes.