

DEN EIGENEN PLATZ IM LEBEN WIEDERFINDEN

Monica Lonoce ist Präsidentin der Stiftung ProEmotionsKultur* und berät seit vielen Jahren Eltern in Trauerprozessen. Sie hat selber erfahren, was es heisst, ein Kind zu verlieren. Ihre Zwillinge litten an einer degenerativen Erkrankung. Jasmin starb 1996 mit sieben Jahren, Valentina drei Jahre später.

Mit Monica Lonoce Lange
sprach René Staubli

Frau Lonoce, kann man einer Mutter oder einem Vater Ratschläge zum Umgang mit dem Tod eines behinderten Kindes geben?

Monica Lonoce: Statt Ratschläge zu geben, frage ich lieber nach: Hast du jemanden, mit dem du reden kannst? Was machst du den ganzen Tag? Meinst du, es geht weiter für dich? Ich selber brauchte nach dem Tod unserer Kinder viele Jahre, um meinen Platz im Leben wiederzufinden und die Tragweite dessen zu akzeptieren, was geschehen war. Das ist ein sehr individueller Prozess.



Monica Lonoce, Ausbilderin und Dozentin zum Umgang mit Verlust, Abschied, Trauer und Sterben

Wie kann man den Tod eines Kindes verarbeiten?

Der Tod eines Kindes stellt Eltern vor grosse Aufgaben: Können Sie den Tod als Realität akzeptieren und ihre Gefühle – Schmerz, Angst, Verzweiflung, Einsamkeit, Leere – zum Ausdruck bringen? Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Mit nahestehenden Menschen zu reden, ist wohl die beste davon. Es gibt aber auch Betroffene, die malen, modellieren, intensiv Sport treiben oder schreiben, um ihre Gefühle auszuleben.

Wenn ein Kind stirbt, fehlt im Leben plötzlich etwas Zentrales. Wie füllt man diese Leere?

Dem verstorbenen Kind muss ein neuer Platz zugewiesen werden. Es kann nicht mehr den Platz von vorher einnehmen. Folglich ist es nötig, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, was an die Stelle des Verlorenen tritt, oder anders gesagt: Welchen neuen Inhalt kann ich meinem Leben geben?

* Stiftung ProEmotionsKultur

Die Stiftung ProEmotionsKultur unterstützt Eltern und Kinder bei der emotionalen Bewältigung von Krankheit, Behinderung und Tod ihrer Angehörigen. Die Stiftung begleitet Familien in Verlustsituationen, gibt Unterstützung zu Fragen im Umgang mit Gefühlen und schafft einen geschützten Raum für Ausdruck. Dies bei der Familie zu Hause, wenn Kinder oder Jugendliche betroffen sind.

www.proemotionskultur.ch

«Trauer ist einfach alles: Wut, Freude, Schmerz, Lachen, Weinen... Ich glaube, es gibt kein anderes Gefühl, das so bunt ist wie die Trauer.»

Annemarie Hennig, Mutter eines verstorbenen Kindes

Womit tun sich Betroffene Ihrer Erfahrung nach am schwersten?

Für viele ist es schon sehr schwierig, ihren tiefen Schmerz auszudrücken. Manche verbieten es sich selber, andere merken, dass die Mitmenschen nicht damit umgehen können. Alle wollen ja, dass es dem Betroffenen nach einem solchen Verlust sofort wieder gutgeht.

Wie soll man sich betroffenen Eltern gegenüber verhalten?

Angemessen wäre beispielsweise folgende Reaktion: «Ich habe gehört, was passiert ist, und bin sehr betroffen. Möchtet ihr darüber reden oder lieber nicht? Ich würde gerne erfahren, wie es euch geht.» Man wird dann ein Ja oder ein Nein bekommen. Letzteres sollte einen nicht davon abhalten, später noch einmal nachzufragen, denn vielleicht war beim ersten Mal die Zeit für ein Gespräch noch nicht reif.

Dürfen Eltern nach dem Tod eines schwerbehinderten Kindes sagen, dass sich nebst der Trauer womöglich auch Erleichterung einstellt?

Eltern können sicher sagen, es sei gut, dass das Kind nicht länger leiden musste. Es ist aber ein Tabu zuzugeben, dass es ein befreiendes Gefühl sein kann, nach der jahrelangen Belastung endlich wieder etwas mehr Raum und Zeit für sich selber zu haben. Das kann man wohl nur der besten Freundin oder einer Fachperson anvertrauen. Ich bin der Meinung, dass Eltern dieses Gefühl ohne schlechtes Gewissen haben dürfen.



Ein Herz aus Blumen: Symbol für Liebe über den Tod hinaus

Betroffen vom Sterben eines Kindes sind auch die Geschwister. Wie soll man mit ihnen umgehen?

In allen Phasen ist es wichtig, sie genau über den Zustand ihres behinderten Bruders oder ihrer Schwester zu informieren – und ihnen auch zu sagen, was man nicht weiss, was ungewiss ist. Kinder wollen ja, dass es Mami und Papi immer gutgeht. Man muss deshalb ehrlich und aufrichtig mit ihnen sein und ihnen nach dem Tod eines Geschwisters beispielsweise sagen: «Ich bin jetzt sehr traurig, aber ich bin sicher, dass wir das gemeinsam schaffen werden.» Hilfreich ist es auch, nach vorne zu schauen und mit den Kindern ganz bewusst etwas Schönes zu unternehmen. Natürlich soll die Erinnerung an das verstorbene Geschwister in der Familie einen angemessenen Platz einnehmen, indem man sich an den Geburtstag erinnert, an gemeinsame Erlebnisse oder ab und zu ein Fotoalbum anschaut. Der Platz sollte aber nicht noch grösser werden, als er war.

Was meinen Sie damit?

Es besteht die Tendenz, aus einem verstorbenen Kind einen Schutzengel zu machen, der für den Rest des Lebens über der Familie thront und auf sie aufpasst. Gegen eine solche Überfigur können die Geschwister nicht ankommen. Sie brauchen die Chance auf eine freie Entwicklung.