



Wir haben unser Kind verloren

Es gibt kaum einen grösseren Einbruch in das Leben einer Familie als den Tod eines eigenen Kindes. Und es gibt kein Rezept gegen den damit verbundenen Schmerz. Jede Situation ist anders und jeder Trauerweg ebenso. Eltern sollen sich das Recht zu ihrer persönlichen Trauer nehmen. Kinder, die einen Bruder oder eine Schwester verloren haben, leiden nicht nur unter dem Geschwisterverlust, sondern auch unter den schmerzlichen Gefühlen der Eltern.



© Grace Winter / pixelio.de

- ☉ Den Schmerz zulassen; das gilt besonders auch für Väter
- ☉ Über die Gefühle zum verlorenen Kind reden
- ☉ Mit anderen Eltern reden, die auch den Verlust eines Kindes bewältigen müssen. Gerade jetzt den Kontakt mit Freunden nicht aufgeben
- ☉ In der Trauer den Worten vertrauen, mit denen die Bibel trösten möchte
- ☉ In der Musik, in der Kunst, in der Natur Trost suchen
- ☉ Die Orte, die dem Kind wichtig waren, besuchen
- ☉ Trauernde Geschwister nicht aus dem Auge verlieren
- ☉ Sich nicht mit Vorwürfen plagen
- ☉ Über Erlebnisse mit dem verstorbenen Kind sprechen – Erlebnisse aus guten und auch aus schwierigen Zeiten
- ☉ Dem Schmerz des Abschieds nicht ausweichen, sondern sich ihm stellen. Gefühle, Gedanken und Erinnerungen niederschreiben – dort, wo das Sprechen nicht möglich ist
- ☉ Das verstorbene Kind nicht überidealisieren, damit die Geschwister nicht das Gefühl haben müssen, von den Eltern nie im gleichen Mass geliebt zu werden
- ☉ Daran glauben, dem Kind wieder bei Gott zu begegnen

Aus dem Büchlein «Kinder wachsen – Eltern auch», Toni Fiung, Kath. Sonntagsblatt Diözese Bozen-Brixen