

Gedanken zum Tod in der Familie

Dr.med.Ursula Davatz,
www.ganglion.ch

I Einleitung

- Der Tod ist unmittelbar mit dem individuellen Leben verknüpft, erst über das Individuum hat die Natur den Tod des einzelnen Lebewesens «erfunden».
- Obwohl dies eine altbekannte Weisheit, bzw. Erkenntnis darstellt, ist der Tod noch heute ein Tabu in unserer fortschrittlichen individualisierten Gesellschaft. Man sucht ihn nach Möglichkeit zu verdrängen, zu verscheuchen, als Feind zu bekämpfen, hinauszuschieben, vor allem in der Medizin ist man bestrebt, ihn zu negieren.
- Der Mensch hat immer wieder nach dem ewigen Leben gesucht und alle möglichen Täuschungsmanöver eingeleitet um wichtige Individuen über den Tod hinaus am Leben zu erhalten, wie z.B. die Mumifizierungspraxis der Pharaonen oder von Lenin.
- So hat man Menschen versucht zu Göttern zu machen, so haben Könige und Herrscher versucht unsterblich zu werden.

II Der Tod in der Familie

- Der individuelle Tod eines Familienmitgliedes in der Sippschaft ist ein Verlust-erlebnis, das tiefe Trauer auslöst.
- Der Tod eines Kindes wird als stärkster Verlust empfunden, vermutlich weil das Kind am meisten das Leben und somit auch das Überleben verkörpert.
- Eltern, insbesondere die Mutter, aber auch der Vater kommen oft lebenslang nicht über den Tod eines Kindes hinweg.

- Sie versuchen dann häufig über den Tod ihres Kindes zu verschmerzen, indem sie einem weiteren Kind den gleichen Namen geben und aus ihm ein Ersatzkind zu machen.
- Dies widerspricht jedoch der Anerkennung des individuellen Lebens und lädt diesem Kind schon im Zeitpunkt der Zeugung eine untragbare Bürde auf.
- Das tote Kind kann auch als Engel oder eine Art überirdische Figur das Leben der Familie zeitlebens beherrschen und somit einen wichtigeren Platz einnehmen als alle lebenden Kinder.
- Die überlebenden Kinder haben dann oft unbewusst ein schlechtes Gewissen. Sie leiden unter Schuldgefühlen und wollen dem toten Kind nachfolgen.

Der Tod eines Partners und Elternteils

- Der Tod eines Partners hinterlässt beim überlebenden Partner das Gefühl, im Stich gelassen zu werden.
- Hatte man eine gute Beziehung zum verstorbenen Partner, hinterlässt sein Tod tiefe Trauer.
- Bestand eine konflikthafte Beziehung zum Verstorbenen, tritt häufig auch Wut auf, was die Trauerarbeit wesentlich erschwert. Die Wut schiebt sich dann vor den erlittenen Verlust. Unter diesen Umständen muss immer zuerst die Wut angegangen werden, bevor mit der Trauerarbeit begonnen werden kann.
- Für Kinder ist der Tod eines Elternteils schicksalhaft, einer Naturkatastrophe vergleichbar, die man nicht verstehen und nicht ändern kann. Sie werden plötzlich im Stich gelassen. Der Schmerz über diesen Verlust kann manchmal auch in Wut und Enttäuschung übergehen, weil die unglücklichen Umstände ihnen ein natürliches Anrecht weggenommen haben, nämlich das Anrecht auf die Eltern, auf ihren Schutz, Geborgenheit und Begleitung.
- Diese Wut bekommen die Stiefeltern dann meist zu spüren.

Der Tod eines Geschwisters

- Der Tod eines Geschwisters hinterlässt Trauer und häufig auch Schuldgefühle bei den überlebenden Geschwistern, die sich dann die Frage stellen, warum nicht ich? Warum gerade er oder sie.

III Was wäre ein sinnvoller und hilfreicher Umgang mit dem Tod in der Familie um eine bestmögliche Verarbeitung zu erreichen?

- Man sollte unbedingt das Tabu des Todes brechen und möglichst nah an den Tod herangehen.
- Rituale können dabei hilfreich sein um die Gefühle in eine Form zu fassen, um ihnen einen Rahmen zu geben.
- Rituale für einen Toten dürfen aber nicht unbegrenzt weitergeführt werden, sonst macht man den toten Menschen zum Götzen.
Rilke sagt: «Lasst die Toten tot sein bei den Toten, Tote sind beschäftigt.»
- Man darf aber auch ganz persönlich über den Tod sprechen und sich so an den Tod heran wagen.
- Falls sich noch Wut mit dem Verstorbenen verbindet, sollte diese unbedingt an- und ausgesprochen werden. Ganz im Gegensatz zu: «de mortuis nihil nisi bene», «über die Toten nichts als Gutes».
- Die emotionale Abfolge ist: zuerst Wut und Aggression ausdrücken, dann kommt die Trauer und dann das Loslassen.
- Handelt es sich um den Tod eines jungen Menschen, ein Kind oder ein Partner in jungen Jahren tritt immer die Sinnfrage auf.
- Man darf oder soll versuchen für sich einen Sinn zu finden in der Geschichte. Die Sinnfrage ist sehr wichtig für die gefühlsmässige Verarbeitung. Wenn man dem traurigen Geschehen des Todes des betroffenen Menschen irgend einen Sinn abgewinnen kann, fällt einem die Verarbeitung leichter.
- Sobald man sich auf diese intime Weise ganz nahe und persönlich mit dem Tode der betroffenen Person auseinandergesetzt hat, kann der Tod durchaus auch Energie und Kraft für die Überlebenden freisetzen und somit zu einem positiven Erlebnis werden.

-

- Der Tod eines Familienmitgliedes hinterlässt somit auch Energie bei den Zurückgebliebenen und verpflichtet diese vermehrt zum Leben.
- Ist der Abschied von einem Toten z.B. einem verstorbenen Elternteil noch nicht ganz vollzogen, ist es durchaus sinnvoll, mit diesem Toten nochmals in Verbindung zu treten, eventuell Briefe an ihn zu schreiben, sich nochmals mit ihm auseinander zu setzen, um dann besser loslassen zu können und somit auch Energie frei zu setzen.