Vortrag Praxis Frau Lutz
vom 13.11.2003

Gedanken zum Tod in der Familie

U. Davatz, www.ganglion.ch

I Einleitung

- Der Tod gehört unmittelbar zum individuellen Leben, erst über das Individuum hat die Natur den Tod erfunden.
- Obwohl dies eine alte Weisheit, beziehungsweise Erkenntnis ist, ist der Tod noch heute ein Tabu in unserer fortschrittlichen individualisierten Gesellschaft. Man sucht ihn möglichst zu verdrängen, verscheuchen, bekämpfen, hinauszuschieben, vor allem in der Medizin gar zu verleugnen.
- Der Mensch hat immer wieder nach dem ewigen Leben gesucht und alle möglichen Täuschungsmanöver eingeleitet um wichtige Individuen scheinbar am Leben zu halten, 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 sich unsterblich zu machen.

II Der Tod in der Familie

- Der individuelle Tod eines Familienmitgliedes in der Sippschaft ist ein Verlusterleben, das tiefe Trauer auslöst.

https://adhs.expert

- Der Tod eines Kindes wird als stärkster Verlust empfunden, vermutlich weil das Kind am meisten das Leben und somit auch das Ueberleben verkörpert.
- Eltern, insbesondere Mutter, aber auch Vater kommen oft lebenslänglich nicht über den Tod eines Kindes hinweg.
- Sie versuchen dann häufig über den Tod ihres Kindes hinweg zu kommen, indem sie einem weiteren Kind den gleichen Nahmen geben und als ihm ein Ersatzkind zu machen.
- Dies widerspricht jedoch der Anerkennung des individuellen Lebens und lädt diesem Kind eine unglaubliche Bürde auf.
- Das tote Kind kann auch als Engel oder eine Art überirdische Figur das Leben der Familie zeitlebens beherrschen und somit eine wichtigeren Platz einnehmen als alle lebenden Kinder.
- Die überlebenden Kinder haben dann oft unbewusst ein schlechtes Gewissen, 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 des im Stich gelassen werden seins.
- Hatte man eine gute Beziehung zum verstorbenen Partner ist man nur traurig.
- Bestand eine konflikthafte Beziehung zum Verstorbenen tritt häufig auch Wut auf, was die Trauerarbeit erschwert. Es muss dann immer zuerst die Wut angegangen werden, bevor mit der Trauerarbeit begonnen werden kann.

https://adhs.expert

- Für die Kinder ist der Tod eines Elternteils natürlich auch ein im Stich gelassen werden. Sie können manchmal auch Wut und Enttäuschung haben, weil man ihnen ein natürliches Anrecht weggenommen hat, das Anrecht auf Eltern.
- 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.
- Todesrituale dürfen aber nicht ewig 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 heranwagen.

https://adhs.expert

- 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 irgendeinen 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 Ueberlebenden 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 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 auseinanderzusetzen um dann besser loslassen zu können und somit auch Energie freizusetzen.

https://adhs.expert