

## Vergessene Angehörige – wenn erwachsene Geschwister trauern



Unsere Trauerkultur hat sich in eine Richtung entwickelt, in der es zunehmend Unterstützung für Betroffene angeboten wird. Doch es gibt heute noch trauernde Angehörige, die weniger Beachtung erhalten: hinterbliebene Geschwister!

Mit dem Tod eines Geschwisters verlieren wir eine der längsten und vertrautesten Bezugspersonen.

Was bedeutet der Verlust der Schwester oder des Bruders für die zurückbleibenden erwachsenen Geschwister und was hilft in dieser schwierigen Lebenssituation?

### Vergessene Angehörige

Bei Verlust eines nahen, lieben Menschen benötigen und suchen viele Betroffene in ihrer Trauer Unterstützung und Begleitung. Inzwischen gibt es hierzu eine Vielzahl von Ratgeberbüchern über Trauerprozesse und Trauerarbeit. Ebenso bestehen immer mehr Möglichkeiten, psychologische Unterstützung durch Trauerbegleiter\*innen in der Hospizarbeit als auch in Trauerportalen im Internet zu finden.

Im Fokus steht dabei in der Regel die Trauer um verstorbene Kinder, um den/die Partner\*in oder um die Eltern. Dabei hinterlassen viele Verstorbene natürlich auch Geschwister. Doch der Verlust von Geschwistern und insbesondere trauernde Geschwister erfahren bisher sowohl gesellschaft-

lich als zum Teil auch bei den Betroffenen selbst weniger Beachtung. Deshalb werden diese auch die „vergessenen Angehörigen“ genannt.

Bei der Suche im Internet nach ‚Geschwistertrauer‘ wird der ‚Bundesverband für verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.‘ genannt. Denn, ja – Geschwister einer verstorbenen Schwester oder eines verstorbenen Bruders sind ebenfalls „verwaist“! Der Verein leistet hier eine wunderbare, wertvolle Arbeit, doch deckt er den hohen Bedarf noch nicht ab.

Für Kinder, die um ihre Geschwister trauern, gibt es inzwischen glücklicherweise bereits zunehmend Unterstützungsangebote. Doch sehr viele erwachsene Geschwister fühlen sich mit ihrer Trauer, dem Verlustschmerz und den oft sehr verwirrenden Gefühlen nicht gesehen und allein gelassen. Vor allem mit zunehmendem und im höheren Alter, wenn Krankheit und Tod im eigenen Umfeld zunehmen, haben Menschen nicht nur mit dem Tod der Eltern zu tun, sondern oft auch mit dem Verlust von Geschwistern.

### Was bedeutet es, wenn Geschwister sterben?

Das Familiensystem ist ein empfindsames Gefüge, das durch den Tod eines Geschwisters in einen tiefgreifenden Ausnahmezustand gerät – vergleichbar mit einem Mobile, dem ein Teil abgeschnitten wird.

Wie schwerwiegend und leidvoll der Verlust der Schwester oder des Bruders für die zurückbleibenden Geschwister tatsächlich sein kann, wird vom Umfeld oft völlig unterschätzt und häufig nicht wirklich anerkannt. Die Eltern, die Partner\*innen und die Kinder der Verstorbenen erhalten im Familien- und Freundeskreis die volle Aufmerksamkeit und viel Mitgefühl. Die Geschwister erfahren dies nicht im gleichen Maße – im Gegenteil, sie geraten in dieser Situation oft in die Rolle der Tröstenden. Obwohl sie doch auch betroffen sind und leiden! Häufig erleben sie sogar einen doppelten Verlust: sie haben nicht nur ihre Schwester/ihren Bruder verloren, sondern auch die Eltern, wie sie einmal waren.



Ebenso kann ein sehr früher Tod eines Geschwisterkindes – auch wenn dies vor der eigenen Geburt geschah – sehr prägend für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit sein und bis ins hohe Lebensalter wirken. Auch ein solcher Verlust erzeugt eine Lücke im Familiensystem und vielleicht verdeckte, unbewusste Erwartungen durch die Eltern, die ausgefüllt werden mussten. Oder er führte zu höchst ängstlichen, sorgenvollen oder deprimierten Eltern, für deren Wohlbefinden womöglich das Geschwister sich als Kind verantwortlich gefühlt hat, ohne zu wissen warum.

Leidet die eigene Schwester oder der Bruder an einer lebensbedrohlichen bzw. todbringenden Krankheit, geraten angesichts der Sorge um sie die Gefühle, Ängste und Nöte der anderen Geschwister ebenso stark in den Hintergrund. Doch bereits hier setzen auch bei den Geschwistern die Auseinandersetzung mit dem wahrscheinlich bevorstehenden Verlust und die Trauer um sie ein. In dieser Situation nicht gesehen zu werden und ohne Unterstützung zu sein, ist außerordentlich belastend und schmerzhaft.

Stirbt in einer Familie ein Kind – sei es im Kindes- oder Erwachsenenalter – entstehen meist neue Rollen in der Familie. Zum Beispiel muss ein hinterbliebenes Geschwister möglicherweise den verstorbenen Bruder als den „Starken“ und „Betreuer“ für die Eltern ersetzen. Oder die verstorbene Schwester war das Lieblingskind der Mutter und das Geschwister versucht verzweifelt, diese Lücke auszufüllen oder hat sogar Schuldgefühle, dass es noch lebt.

Erwachsene Geschwister erleben es sehr häufig, dass sie gleich zu Beginn ihres Trauerweges keinen Raum finden, sich mit ihrem eigenen Verlust und Schmerz zu beschäftigen. Für viele kann diese Verknennung einen weiteren Stressfaktor und zusätzliches Leid auslösen und das Gefühl von Geringschätzung kann den Schmerz noch vergrößern. Meist geschieht und bleibt dies unbewusst.

War die Beziehung zur verstorbenen Schwester/zum verstorbenen Bruder ambivalent, konfliktbeladen oder gar durch Kontaktabbruch belastet, kann der Trauerprozess dadurch zusätzlich erschwert werden:

- Wer war meine Schwester/mein Bruder für mich und welche Rolle hat sie/er in meinem Leben gespielt? Wie hat sie/er mich geprägt?
- Vielleicht gibt es noch Fragen, die man seinem Geschwister noch hätte stellen wollen.
- Womöglich sind aus ungelösten Konflikten Gefühle wie Verletzung, Wut oder Reue und Schuldgefühle hängengeblieben.
- Oder es tauchen Gefühle auf, die bisher noch nie bewusst wahrgenommen und ausgesprochen wurden, zum Beispiel Dankbarkeit, Wertschätzung, Respekt, Liebe ...
- Vielleicht besteht auch Jahre oder Jahrzehnte nach dem Verlust des Geschwisters noch ungelebte

Trauer – Steckengebliebenes und Belastendes, das bisher noch nicht angeschaut werden konnte.

Die Beziehung zwischen Geschwistern ist potentiell die am längsten bestehende des Lebens. Geschwister kennen sich von klein an und viele bleiben einander verbunden und begleiten sich ein Leben lang. Der Tod eines Geschwisters, gleich welchen Alters, ist immer ein einschneidendes Geschehnis im eigenen Lebensweg – und dies gilt auch, wenn kein guter oder gar kein Kontakt mehr bestand. Viele Beispiele zeigen, dass der Schmerz über den Verlust eines Geschwisters bis ins hohe Alter sehr belastend wirken kann, wenn kein Weg gefunden wurde, ihn angemessen wahrnehmen und betrauern zu können.

### Was hilft?

Es ist heilend, den vielen möglichen Facetten von Trauergefühlen einen Platz zu geben. Dazu gehört es, die verschiedenen Gefühlszustände und Gedanken überhaupt erst einmal wahrzunehmen und sie sich zu erlauben. Wie oft geschieht es, dass eigene Empfindungen nicht wertgeschätzt bzw. ernstgenommen und als „empfindlich“ oder „unangemessen“ abgetan und abgespalten werden. Genauso wichtig ist es, ihnen einen Ausdruck zu verleihen – gleichwohl wie wir gern unsere Freude mitteilen. Dies kann in Worten geschehen oder kreativ – in Bildern, Gedichten, Ritualen und Symbolarbeit.

Auch ist es sehr hilfreich und tröstend zu erkennen, dass die Beziehung mit all den dazugehörigen Gefühlen spürbar bleibt – auch wenn die Schwester/der Bruder körperlich nicht mehr anwesend ist. Denn die Schwester/der Bruder ist zwar gestorben, jedoch nicht die Beziehung: Es gibt Wege, die innere Beziehung zu ihr/ihm weiterhin gestaltbar und lebendig sein zu lassen.

In der ebenso stark belastenden Situation, wenn die Schwester oder der Bruder an einer lebensbedrohlichen bzw. todbringenden Krankheit leidet, ist es auch wichtig, dass ein Weg ge-



funden wird, den Schmerz und die Trauer angemessen ausdrücken und einen friedvollen, versöhnlichen Abschied mit der sterbenden Schwester/dem sterbenden Bruder gestalten zu können.

Es ist zu empfehlen, die eigene Not ernst zu nehmen und mögliche Scheu zu überwinden, sich fachkundliche Unterstützung und professionelle Hilfe zu suchen, sei es bei Trauerbegleiter\*innen, die in der Hospizarbeit häufig auch ehrenamtlich tätig sind, bei Selbsthilfe- oder Angehörigen-Gruppen oder durch psychologische Beratung bei Therapeut\*innen.

Insbesondere wenn die Geschwisterbeziehung sehr konfliktreich war und der Verlust mit starken Schuldgefühlen, tiefsitzender Wut oder anderen belastenden Emotionen verbunden ist, empfiehlt es sich, eine kleine geschützte Gruppe von gleichbetroffenen Frauen und Männern aufzusuchen. Mit professioneller Begleitung können hier die eigenen Erfahrungen, Fragen und Nöte ausgetauscht und die mit dem erlittenen oder drohenden Verlust verbundenen Gefühle und Gedanken bewusst gemacht, angeschaut und neu geordnet werden.

### Literatur

Minke Weggemans, *Geschwistertod – Leben mit einem schweren Verlust*, Kösel-Verlag, München 2005

Gabriele Knöll, *Du bist tot – ich lebe: Trauernde Geschwister*, Hrsg.: Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V. 2003

Roland Kachler, *Meine Trauer wird dich finden*, Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, Freiburg 2017

### Kontakt

Cordula Ziebell

Gestalttherapeutin (DVG), Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trauerbegleiterin

<https://schwestern-workshops.de/workshops/geschwistertrauer>