



© David-W- / photocase.de

Plötzlich allein

Wenn unsere Eltern früh sterben



16. Dezember 2021

Habt ihr mit euren Eltern schon mal über den Tod gesprochen, vielleicht sogar darüber, was ist, wenn Mutter oder Vater plötzlich sterben? Viele von uns verdrängen dieses Thema. Aber manchmal passiert genau das. Eva hat im vergangenen Jahr unerwartet ihre Mutter verloren. Sie stand ziemlich alleine da – und musste viel Verantwortung übernehmen.

Eva ist 23 Jahre alt. Sie studiert, lebt unbeschwert und dann stirbt plötzlich ihre alleinerziehende Mutter. Auf einmal ist sie allein – abgesehen von ihrem jüngeren Bruder. Einerseits ist da diese große Trauer, zu der sie noch gar keinen Zugang findet. Andererseits muss sie sich um lauter organisatorische Dinge kümmern, die mit dem Tod der Mutter verbunden sind: Beerdigung, Versicherungen, Ämter.

"Das blieb alles an uns hängen, da blieb gar keine Zeit, um richtig zu trauern."

Eva



Eva hat mit Anfang 20 ihre Mutter verloren.

© privat

Eva hat sich ziemlich schnell so gefühlt, als müsste sie das Loch füllen, das ihre Mutter hinterlassen hat. Bis sie verstanden hat, dass das natürlich gar nicht geht. Die ganze Situation hat sie ziemlich überfordert.

"Ich wollte, dass alles wieder normal wird – so wie vorher."

Eva

Schließlich hat sie sich Hilfe geholt. Eva ist aus ihrer WG ausgezogen, teilt sich inzwischen eine Wohnung mit ihrem jüngeren Bruder und hat gelernt, dass Trauer Platz und Zeit braucht. Sie akzeptiert zum Beispiel, dass es manchmal Tage gibt, an denen sie nicht alles machen kann, was sie sich vorgenommen hat.

Trauer braucht Zeit

Beate Alefeld-Gerges ist pädagogische Leiterin beim Verein "Trauerland" in Bremen, eine Anlaufstelle für Trauernde, vor allem für junge Menschen. "Jugendliche oder junge Erwachsene haben oft das Gefühl, sie sind unversehrt, da kann nichts passieren – und das wird natürlich sehr erschüttert, dieses Urvertrauen, das geht sehr tief rein", sagt sie.



"Mit Anfang 20 will man sich unabhängig machen von Zuhause. Das ist natürlich nicht mehr möglich, wenn ein Elternteil stirbt."



Beate Alefeld-Gerges, pädagogische Leiterin beim Verein "Trauerland" in Bremen

Gerade bei Menschen Anfang 20 sei es nicht so harmlos, wie man sich das vielleicht vorstelle. Oft gingen Außenstehende davon aus, dass die Anfang-20-Jährigen erwachsen sind und mit dem Tod der Eltern irgendwie klarkommen. "Aber unsere Erfahrung ist, dass es für sie doch sehr sehr schwer ist", sagt die Trauer-Expertin.

Aber sie macht auch Mut: Beate Alefeld-Gerges sagt, dass es möglich ist, die Trauer und die Erschütterung des Urvertrauens zu verarbeiten – vor allem, wenn es Menschen im Umfeld gibt, die zuhören und die sich um die jungen Trauernden kümmern.

Mehr zum Thema:

- Verlust – Trauern ist wichtig für uns
- Mit dem Tod arbeiten – Bestatterin: Es geht um Kontakt zwischen Toten und Lebenden
- Tod eines Elternteils: Wie Schicksalsschläge unsere Beziehungen beeinflussen

Meldet euch!

Ihr könnt das Team von Ab 21 über WhatsApp erreichen. Uns interessiert: Was beschäftigt euch? Habt ihr ein Thema, über das wir unbedingt in der Sendung und im Podcast sprechen sollen?

Schickt uns eine Sprachnachricht oder schreibt uns per WhatsApp 0160-91360852. Wichtig: Wenn ihr diese Nummer speichert und uns eine Nachricht schickt, akzeptiert ihr unsere Regeln zum Datenschutz und bei WhatsApp die Datenschutzrichtlinien von WhatsApp.



16. Dezember 2021

Moderator: Utz Dräger

Gesprächspartner*in: Eva

Gesprächspartner*in: Beate Alefeld-Gerges, pädagogische Leiterin beim Verein "Trauerland"

