



PRESSEKONFERENZ

Und ich dachte, wir hätten noch so viel Zeit ...

Mitten im Leben dem Tod begegnen

Donnerstag, 26. März 2026

Gesprächspartner:innen:

Mechthild Schroeter-Rupieper, Familientrauerbegleiterin und Autorin

Mag. Klemens Hafner-Hanner, Teamleitung Familienberatung, BEZIEHUNGLIBEN.AT

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin TelefonSeelsorge OÖ –
Notruf 142



Statement Mechthild Schroeter-Rupieper

Wenn ein Mensch stirbt, verändert sich ein Leben. Wenn ein Kind oder ein junger Mensch stirbt, verändert sich für Eltern oft die ganze Welt.

Der Tod eines Kindes oder Jugendlichen stellt nicht nur einzelne Menschen, sondern ganze Familiensysteme vor eine tiefgreifende Erschütterung. Eltern verlieren einen geliebten Menschen, aber auch Zukunftsbilder, Selbstverständlichkeiten und oft ein Stück ihrer eigenen Identität. Viele beschreiben, dass ihr Leben plötzlich in ein Vorher und Nachher geteilt ist.

Doch der Blick darf nicht nur auf den Eltern liegen. Auch Geschwisterkinder sind betroffen und sie werden in solchen Situationen manchmal aufgrund großer Trauer der Eltern und Zurückhaltung der eigenen Gefühle oder Reaktionen übersehen. Sie erleben, dass ihre Eltern tief erschüttert sind, dass sich der Alltag verändert und vieles anders ist. Gleichzeitig versuchen sie oft, die Familie nicht zusätzlich zu belasten.

Deshalb trauern Geschwisterkinder häufig verhaltener oder zeitverzögert. Manche wirken zunächst unauffällig, funktionieren in der Schule oder ziehen sich zurück. Erst später - manchmal Monate oder Jahre danach - zeigen sich Fragen, Gefühle oder auch körperliche Reaktionen. Für Begleitende ist es deshalb wichtig, diese leisen oder verzögerten Formen der Trauer wahrzunehmen.

Noch jüngere Kinder können die Dimension des Todes nicht verstehen, sie trauern zeitverzögert, was oft das soziale Umfeld irritiert.

Trauer in Familien ist zudem nie gleich. Sie hängt auch davon ab, wie ein Mensch gestorben ist. Der Tod nach einer längeren Krankheit wird häufig anders erlebt als der plötzliche Tod nach einem Unfall. Und noch einmal anders gestaltet sich die Situation, wenn ein junger Mensch durch Suizid stirbt. Dann kommen neben der Trauer oft Fragen, Schuldgefühle, Sprachlosigkeit oder auch Scham hinzu.

Diese Unterschiede prägen auch, welche Form von Hilfe Familien brauchen. Manche Familien brauchen zunächst sehr konkrete Unterstützung im Alltag. Andere brauchen Gespräche, in denen sie ihre Fragen stellen können. Wieder andere suchen nach Ritualen, nach Möglichkeiten des Erinnerns oder nach Orten, an denen ihre Trauer verstanden wird.

Hier spielen Telefonseelsorge, Trauerpastoral und Krisenteams eine wichtige Rolle. Sie sind oft erste Anlaufstellen für Menschen, die nicht wissen, wohin mit ihren Gedanken, ihrer Wut, ihrer Verzweiflung oder ihrer Sprachlosigkeit.

Gerade in der Telefonseelsorge zeigt sich etwas sehr Grundlegendes: Menschen suchen nicht immer sofort Lösungen. Häufig suchen sie zunächst einen Menschen, der zuhört.

Wenn junge Menschen sterben, sind das Momente, in denen Helfende sehr plötzlich gerufen werden oder in Familien kommen, deren Welt gerade aus den Fugen geraten ist. Dort begegnet man Eltern, die versuchen zu begreifen, was passiert ist, Geschwistern, die nicht wissen, wie sie reagieren sollen. Auch Großeltern und weitere Bezugspersonen,



manchmal auch Freundinnen und Freunden eines jungen Menschen, die zum ersten Mal mit Tod und Verlust konfrontiert sind, fragen Hilfe an.

Für Helfende bedeutet das einen Balanceakt - Mitgefühl zeigen, ohne zu überwältigen, Nähe ermöglichen, ohne zu überfordern, und vor allem das Leid nicht vorschnell erklären oder wegtrösten zu wollen.

Ein weiterer Schwerpunkt meiner Arbeit ist, wie wir Kinder und Jugendliche in Verlustzeiten begleiten können. Viele Erwachsene haben Angst, etwas falsch zu machen. Sie fürchten Tränen, Wut oder vermeintliche Untröstlichkeit. Doch Kinder brauchen Menschen, die Ehrlich und auch in einer Ausnahmesituation "normal" und verständlich sprechen, zuhören und ihnen zeigen, dass ihre Gefühle in Ordnung sind. Sie benötigen proaktiv Informationen.

Kinder trauern oft anders als Erwachsene. Manchmal wechseln sie zwischen Traurigkeit und Spielen. Manchmal wirken sie unberührt. Doch auch diese Formen gehören zur Trauer.

Es ist wertvoll, wenn Kinder bis hin zu jungen Erwachsenen durch verständige Information und eine zugewandte Haltung der Bezugspersonen ermutigt werden, Abschiede mitzugestalten. Die Frage „Möchtest du ...?“ verunsichert junge Menschen oft. Wer entscheidet sich schon freiwillig für etwas Trauriges, wenn selbst Erwachsene durch die Fragestellung Unsicherheit vermitteln? Kinder und Jugendliche brauchen in solchen Situationen vor allem Orientierung, ehrliche Information und die Einladung, Teil des Abschieds zu sein.

Partizipation entsteht nicht allein durch Wahlfreiheit, sondern durch Orientierung, Begleitung und Einladung.

Selbst sehr kleine Kinder profitieren von Einbeziehung. Babys und Kleinkinder können durch Sprache, Nähe und Zuwendung der Bezugsperson beteiligt werden. Fotos können später dokumentieren, dass sie Teil der gemeinsamen Zeit während Krankheit, Sterben und Abschied waren.

Für Kinder im Grundschulalter kann es hilfreich sein, Bücher zur Situation Krankheit, Sterben, Tod und Trauer zu besitzen, Bilder zu malen oder andere kreative Ausdrucksmöglichkeiten zu nutzen, um Gefühle sichtbar zu machen. Bei Bedarf kann eine weiterführende Trauerbegleitung unterstützen. Informationen müssen proaktiv angeboten werden.

Auch institutionelle Kontexte sollten berücksichtigt werden. Informationen an Kita oder Schule können helfen, dass Kinder dort verstanden und unterstützt werden. Bei Kita-Kindern sind eine besonders klare Sprache und einfache Erklärungen wichtig.

Jugendliche möchten nicht immer mit ihren Eltern oder unmittelbaren Bezugspersonen sprechen. Manche versuchen, diese nicht zusätzlich zu belasten oder wachsen in Familien auf, in denen über Gefühle wenig gesprochen wird. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, wenn Gespräche mit erwachsenen außenstehenden Bezugspersonen, Trauerbegleitenden oder mit Gleichaltrigen in begleiteten Gruppen möglich sind. Manchmal reicht es Jugendlichen auch, anderen zuzuhören.



Begleitung bedeutet deshalb vor allem, aufmerksam zu bleiben. Rituale können helfen, ebenso Gespräche, Bücher oder kreative Ausdrucksformen.

Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen Trauer isolierter erleben als früher, ist die Arbeit von Telefonseelsorge, Trauerpastoral und weiteren Unterstützungsteams von großer Bedeutung. Sie schaffen Räume, in denen Trauer ausgesprochen werden darf - ohne Bewertung und ohne Zeitdruck.

Trauer gehört zum Leben - aber niemand sollte sie allein tragen müssen.

Kontakt:

Mechthild Schroeter-Rupieper

Günnigfelderstrasse 88 (LAVIAhaus)

Weidekamp 16 (Postadresse), D-45886 Gelsenkirchen

Tel.: +49/1638480442

Mail: info@familientrauerbegleitung.de

Web: www.familientrauerbegleitung.de



Statement Mag. Klemens Hafner-Hanner

„Und ich dachte, wir hätten noch so viel Zeit.“

dieser Satz – so schlicht er klingt – trägt ein ganzes Leben in sich. Er fällt in Sprechzimmern, am Küchentisch, im Auto auf dem Heimweg vom Krankenhaus. Er fällt, wenn das Leben plötzlich eine Richtung einschlägt, mit der niemand gerechnet hat.

Wir leben in einer Gesellschaft, die das Leben feiert – und den Tod weitgehend ausspart. Krankheit, Sterben, Abschied: Das sind Themen, die wir gerne auf später verschieben. Auf einen anderen Zeitpunkt. Auf einen Moment, in dem wir „bereit“ sind.

Aber dieser Moment kommt selten so, wie wir ihn erwarten.

Eine Diagnose. Ein Anruf in der Nacht. Ein Stuhl am Tisch, der plötzlich leer bleibt. Mitten im Alltag – mitten im Leben – begegnen wir dem Tod. Und mit ihm kommen Fragen, für die niemand von uns wirklich vorbereitet ist: Wie sage ich das meinen Kindern? Wie halte ich das aus? Wie gehe ich weiter, wenn alles stillsteht?

Familienberatung kann unterstützen

BEZIEHUNGLEBEN in Oberösterreich ist Teil des österreichweiten Netzwerks von über 400 Familien- und Partnerberatungsstellen die aus dem Budget des Bundeskanzleramtes, Sektion Familie und Jugend, gefördert werden.

- 27 Beratungsstellen in ganz Oberösterreich
- In jedem einzelnen Bezirk mindestens eine Stelle – niemand muss weit fahren, um Unterstützung zu finden
- Jährlich rund 24.000 Beratungen

Das sind keine abstrakten Zahlen. Hinter jeder einzelnen Beratung steht ein Mensch – oder eine Familie –, die in einem schwierigen Moment Unterstützung gesucht und gefunden hat.

Zwei Momente aus unserer Beratungsarbeit

Eine Mutter, Mitte vierzig, kommt in die Familienberatung, nachdem bei ihrem Mann eine schwere Erkrankung diagnostiziert worden ist. Sie sagt: „Ich funktioniere. Ich organisiere alles – die Arzttermine, die Kinder, den Alltag. Aber innerlich weiß ich nicht mehr, wo oben und unten ist.“

In der Beratung bekommt sie erstmals Raum, nicht zu funktionieren. Sie kann aussprechen, was sie nachts wachhält. Sie bekommt Unterstützung dabei, wie sie mit ihren Kindern über die Erkrankung des Vaters spricht – altersgerecht, ehrlich, ohne die Kinder zu überfordern. Sie lernt, sich selbst nicht zu vergessen. Und sie erlebt: Ich bin nicht allein damit.



Ein Vater, Anfang fünfzig, verliert seinen besten Freund – plötzlich, unerwartet. Sein Umfeld sagt: „Sei stark, du schaffst das.“ Aber er schafft es gerade nicht. Er meldet sich bei uns und bekommt rasch einen Termin, auch wenn er etwas weiterfahren muss. Er sagt: „Ich weiß nicht, ob ich trauern darf – er war ja nicht mein Familienmitglied.“

In der Beratung erfährt er: Trauer braucht keine Verwandtschaftsurkunde. Jeder Verlust zählt. Er bekommt Raum für sein Gefühl – und Orientierung, wie er wieder Boden unter den Füßen findet.

Was unsere Beratung bietet

Unsere Arbeit ist kein Notfallprogramm für Extremsituationen. Sie ist ein niedrighschwelliges, professionelles Angebot für alle, die merken: So kann ich nicht weitermachen. Ich brauche jemanden, der zuhört. Der mir hilft, das zu sortieren, was sich gerade nicht sortieren lässt.

- Zuhören – ohne Bewertung, ohne Zeitdruck
- Orientierung – in Situationen, die sich ausweglos anfühlen
- Konkrete Unterstützung – z. B. wie man mit Kindern über Trauer und Tod spricht
- Begleitung – auch über mehrere Gespräche hinweg

Die Botschaft

Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen von Stärke – und von Verantwortung. Für sich selbst. Und für die Menschen, die man liebt.

Niemand muss mit den vielen Gefühlen nach einem Verlust allein bleiben. Niemand muss allein herausfinden, wie man Kindern erklärt, dass ein Mensch stirbt. Niemand muss die eigene Trauer in sich einschließen, weil er glaubt, andere hätten es schlimmer.

Bei uns ist Platz für alle diese Fragen – auch für die, die sich vielleicht klein anfühlen, aber im Alltag so schwer wiegen.

BEZIEHUNGLEBEN Familienberatung betreibt in ganz OÖ insgesamt 27 Beratungsstellen, wo Menschen in Krisensituationen Hilfe und Begleitung finden. Über die **Nummer 0732 / 77 36 76** können Termine für die Beratungsgespräche vereinbart werden. Auf unserer Homepage www.beziehungleben.at finden Sie alle Beratungsstellen und die dort tätigen Beraterinnen und Berater.

- Vergleichsweise kurze Wartezeiten auf einen Termin (ca. 14 Tage, manchmal auch früher)
- Durch Förderungen ist die Beratung günstig (freiwilliger Beitrag) bis kostenfrei
- Die Beratung wird vor Ort angeboten. Zusätzlich gibt es auch Telefonberatung, Videoberatung und Mailberatung bzw. Chat.



- Einen besonderen Wert für Menschen in Lebenskrisen stellt die Schweigepflicht dar. So können besonders schwierige Themen in einem sicheren Rahmen angesprochen werden.

2025 fanden bei **BEZIEHUNGLEBEN** in Oberösterreich über 23.000 Beratungen für 9.319 KlientInnen statt. 58% Frauen, 42% Männer. 80% Einzelpersonen, 17% Paare, 3% Familien und Gruppenberatung.

Kontakt:

Mag. Klemens Hafner-Hanner

Diözese Linz, Teamleitung Familienberatung,

Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater, Psychotherapeut (ST)

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

Tel.: 0732 7610 3515

Mail: klemens.hafner@dioezese-linz.at

Web: www.beziehungleben.at



Statement Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner

Der Verlust des Partners/der Partnerin, eines Kindes, eines nahestehenden Menschen bedeutet das schmerzhafteste Zerbrechen des normalen Alltags. Die Zeit steht still. Es gibt einen Alltag davor und einen danach. Der Tod als massive Zäsur des Bisherigen durchbricht unsere gewohnten Routinen, stellt das erwartete, gewünschte und erhoffte Leben in Frage.

Auf die emotionale Ausnahmesituation folgen massive Trauer, Hoffnungslosigkeit und oft auch sozialer Rückzug. Trauernde verlieren Menschen und oft auch die Worte. Vieles fühlt sich unwirklich an.

Menschen mit Verlusterlebnissen leben meist in einer Parallelwelt. Ihre Erfahrungen lassen sie schmerzhaft spüren, dass sie derzeit nicht Teil der „normalen“ oder „heilen“ Welt sind. Viele unserer Anrufer/innen empfinden sich als außenstehend, als anders oder verrückt. Ihr Vertrauen in die Welt, ihr Lebensmut, ihre Zuversicht und Lebensfreude, ihre Zukunftspläne sind massiv erschüttert worden. Hinzukommt eine tiefe Trauer. Die Teilhabe am „normalen“ Leben erscheint anfangs völlig unvorstellbar und bedeutet auch später noch eine enorme Kraftanstrengung.

Wer trauert, ringt damit, einen lieben Menschen für immer loszulassen. Das Trauern geht unter die Haut. Es betrifft Körper, Geist und Seele, es betrifft Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Oftmals fühlt sich das soziale Umfeld auf längere Sicht ob dieser Gemütszustände hilflos bis überfordert und zieht sich zurück. Häufig wollen Trauernde auch niemandem mit ihrem – schon für sie selbst – schwer auszuhaltenden Leid behelligen und reduzieren von sich aus ihre Sozialkontakte.

Trauer und Verlust passen nicht zu unserer derzeitigen Machbarkeits- und Optimierungsillusion, und schon gar nicht zu umsatzstarken Longevity-Trends. Der Tod konfrontiert uns mit unserer eigenen Endlichkeit, führt uns schonungslos vor Augen, dass unserer Lebenszeit und die unserer Lieben begrenzt ist. Und obwohl der Tod zum Leben gehört, wird nicht gerne darüber gesprochen. Zu groß sind die eigene Verletzlichkeit sowie die unendliche Trauer einer schmerzhaften Verlusterfahrung. Wir wollen diese unangenehmen Gefühle kontrollieren, schnell loswerden. Doch Trauer ist eine angemessene, normale und gesunde Reaktion, die Zeit braucht und in Phasen verläuft.

Der Tod eines geliebten Menschen kann zu einer Reihe von Reaktionen führen, darunter Stress, Trennungsängste, Schuldgefühle bei betreuenden Angehörigen sowie ein vermindertes Engagement im Leben.

Eine Herausforderung besteht darin, zu verhindern, dass aus einer normalen, gesunden Trauer eine chronische Belastung wird. Risikofaktoren wie fehlende soziale Unterstützung, destruktive Gedanken oder mangelnde Ressourcen im Umfeld können den Prozess erschweren. Nicht jede Form von Trauer braucht Therapie, aber jede Form verdient Verständnis, Begleitung und gegebenenfalls präventive Unterstützung.



TelefonSeelsorge als Erstanlaufstelle

Es zeigt sich, dass ein Gespräch in schwierigen Situationen und Krisen schon sehr viel weiterhilft. Menschen mit Verlusterlebnissen suchen einen anderen, der sie versteht und ihre Verzweiflung akzeptieren und ertragen kann. Wer trauert, benötigt ein zugewandtes Dasein des Gegenübers, Zeit und Halt.

Die Mitarbeiter:innen der TelefonSeelsorge sehen den Schmerz und erkennen ihn an. Sie lassen den Trauernden ihre Erfahrungen, bewerten nicht, gehen ein Stück mit ihnen mit und halten die Trauer aus.

Es geht in den Beratungsgesprächen um Stabilisierung, Ressourcenaktivierung, um Information über Unterstützungsmöglichkeiten, aber auch um Erinnerungsarbeit.

Durch das Benennen der eigenen Gefühle ordnen sich Gedanken und Emotionen. Wer anfängt über sich und den/die Verstorbene/n zu erzählen, weckt Erinnerungen an das gemeinsam gelebte Leben und würdigt das, was war.

Im Gespräch/im Chat können kostbare Erinnerungen geteilt werden. Dieses Erinnern gibt Trost und zaubert manchmal ein Lächeln auf die Lippen: „Weißt du noch, wie Mama damals im Urlaub ... / Opa immer gesagt hat, dass ...“.

Die Mitarbeiter:innen der Telefonseelsorge heißen willkommen, akzeptieren, das, was ist, und hören zu, ohne gleich von sich selbst zu reden/schreiben. Sie nehmen uneigennützig Anteil, fühlen sich ein und halten gegebenenfalls Schweigen aus.

Ratsuchende können ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Trauer, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen bzw. schreiben. Und das innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen.

Bei der TelefonSeelsorge OÖ finden alle ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte.

Der **amtliche, psychosoziale Notruf** ist **rund um die Uhr** unter der **kostenlosen und vertraulichen Nummer 142** erreichbar.

Wer lieber schreibt, kann sich **täglich von 16.00 bis 23.00 Uhr** an die ebenfalls **kostenlose Chatberatung wenden**: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at> oder eine Nachricht per **Messenger** senden: **0660 / 142 0 142**.

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin, Psychotherapeutin (ST)

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin, Psychotherapeutin (KIP)

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at, Web: www.ooe.telefonseelsorge.at

Onlineberatung: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>