



Wenn wir unsere (auch erwachsenen) Kinder verlieren, die Gefühle von Geschwisterkindern als oft „vergessene“ Trauernde, der Tod von Eltern und nahestehenden Verwandten und Freunden – all diese sich unbewältigbar anführenden Schmerzräume möchten wir auf den folgenden Seiten mutig ansprechen.

Der Umgang mit Verlustsituationen muss aber nicht nur den Tod betreffen, gerade bei Kindern und Jugendlichen ist „Trauer“ auch die natürliche Antwort auf Abschiede wie Trennung und Scheidung der Eltern, Tod eines geliebten Haustiers oder Umzüge. Wir stellen Rituale und Möglichkeiten vor, wie man trauernde Kinder und Jugendliche unterstützen kann und zeigen auf, welche Hilfestellungen in Trauergruppen oder durch die Begleitung Ehrenamtlicher zur Verfügung stehen. Als Bild für Kindertrauer werden oft "Sprünge in Wasserpfützen" verwendet (als Vergleich zu den oft schnell wechselnden Emotionen) und die Erwachsenen trauer entsprechen dem "Durchschwimmen eines Ozeans" - so weit, endlos und durchgehend kommt sie einem vor. Das Wissen - auch über die Bedeutung von Tod in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen - und die Bereitschaft, sich auf diese Reise einzulassen, soll in dieser Ausgabe durch viele Impulse und Sichtweisen gestärkt werden und ehrliche, klare und achtsame Antworten auf die vielen Fragen im Bereich der Trauer geben.

Es ist aber auch wichtig, Mut aufzubringen und sich einzugestehen, wenn man keine Antworten weiß, und soll dies auch offen ansprechen. Stärkung und Sicherheit für Betroffene - ein wichtiges, ein für uns lohnenswertes und schönes Ziel!

Edda Kaufmann

Edda Kaufmann,
Leitung Mobiler Hospizdienst

„Erzähle mir von Mama!“

Elke Kohl begleitet Kinder und Jugendliche nach dem Tod eines Elternteils oder Geschwisterkindes in ihrer Trauer.

GASTBEITRAG VON ELKE KOHL

Was kann ich tun? Eine Frage, die im Alltag einer Familientrauerbegleiterin sehr häufig gestellt wird. Erwachsene wenden sich an die Beratung und wollen Tipps und Tricks, damit es den Kindern schnell wieder gut geht. Aber mit schnell kann ich nicht dienen. Trauer braucht Zeit, Zuwendung und besonders viel Zuversicht.

In der Jugendtrauergruppe spielen wir Stadt-Land-Fluss mit einem entscheidenden Unterschied: Hier geht es nicht um Städte, Berge, Flüsse... sondern um die anwesenden Kinder und Jugendlichen, die die Erfahrung des Todes eines nahen Angehörigen teilen. ICH (trauernd) - DU (tot) - MEIN LEBEN - so heißt unser Spiel. Da gibt es zum Beispiel die Spalte Tod und Trauer. Dort finden sich nach mehreren Spielrunden Worte wie: Schmerz, Sehnsucht, Safe, Panzer, Loch, Lücke, Leere.... Anschließend diskutieren wir: Was kann den Schmerz und die Sehnsucht lindern? Wer oder was könnte den Safe (mich) knacken? Wie lebt es sich mit einem Panzer um mich herum und warum tut Leere so weh? In einer Gruppe von Gleichbetroffenen über Trauer zu sprechen, fällt oft leichter als innerhalb der Familie. Kinder und Jugendliche, die das Angebot von Trauerbegleitung in Anspruch nehmen, haben Erwachsene in ihrem nahen Umfeld, die Hilfe für sie organisiert haben. Je jünger die Kinder und Jugend-

lichen, umso abhängiger sind sie im Erleben und Gestalten ihrer Trauer von den Erwachsenen. Was können Erwachsene nun tun, um das Leid der Kinder und Jugendlichen zu lindern?

Kommunikation statt Schweigen – Wahrheit statt Fantasie

In Situationen von unheilbarer Krankheit, Sterben, Abschied nehmen, Tod und Trauer herrscht ganz oft Sprachlosigkeit in den Familien. Kinder und Jugendliche spüren aber sehr genau, dass etwas nicht in Ordnung ist. Ihre Gedanken kreisen und ihre Fantasien können sogar Schuldgefühle auslösen. Deshalb ist es wichtig, auch die Kinder und Jugendlichen in Zeiten solcher Veränderung ehrlich auf dem Laufenden zu halten. Erwachsene überlegen oft, wie sie schlechte Nachrichten in schöne Worte verpacken könnten und bedenken dabei nicht, dass Umschreibungen Kinder sehr verwirren. Papa wird nicht mehr gesund, heißt für das Kleinkind: „Okay, dann lebt Papa krank weiter.“ Wenn das Sterben von Papa aber nun schon ganz nahe ist, wäre es wichtig, das auch auszusprechen und den Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit zum Abschied nehmen zu geben. Marie, acht Jahre will unbedingt ihren Vater auf der Intensivstation besuchen. Er liegt im Sterben. Die Mutter des Mädchens ist unsicher, ob sie ihrem Kind diesen Anblick des Vaters

zumuten soll, aber Marie will ihren Papa sehen. Maries Mama holt sich Unterstützung durch Familientrauerbegleitung und ich bereite den Besuch mit der Familie vor. Gemeinsam überlegen wir ein Abschiedsgeschenk und das Mädchen entscheidet sich für einen Polster, den sie mit ihren Händeabdrücken verzieren will und den sie unter Papas Kopf legen möchte. Während dem Bemalen des Kissens wird viel geplaudert, über Papa, über die eigenen Gefühle, über den anstehenden Besuch. Nur dazusitzen, zu warten und nichts tun zu können, würde die Situation sehr erschweren. Als Marie ihren Papa auf der Intensivstation sieht, sagt sie: „Das hab ich mir alles viel schlimmer vorgestellt!“ Die Wahrheit ist zwar traurig, aber die Fantasie hatte viel grausamere Bilder im Kopf des Kindes entstehen lassen. Mit dem Besuch trat ein Stück Erleichterung ein, auch wenn Abschied nehmen niemals leicht fällt.

Wirklichkeit begreifen statt „Filmriss“

Wenn ich mit Kindern in der Trauergruppe über den Tod spreche, dann erzählen sie auch immer wieder, dass es für sie wichtig war, den Toten noch einmal zu sehen bzw. Gelegenheit gehabt zu haben, in Ruhe am Sarg Abschied zu nehmen. Auch hier wird es als hilfreich erlebt, kleine Abschiedsgeschenke zu gestalten oder schlicht nur mit Blumen das Bett des Verstorbenen oder den Sarg zu schmücken. Kinder erzählen oft auch stolz, wie sie die Pate selbst bemalen durften oder ihre Kransschleifen selbst beschriften konnten. Kinder und Jugendliche schon in die Organisation einer Abschiedsfeier einzubinden, ist keine Überforderung, sondern hilft, die Wirklichkeit besser zu begreifen. Familien sollten von einfühlsamen Bestattern und Begleitern ermutigt werden sich einzubringen, denn mit dem Tun kommt in diesem Gefühl der Ohnmacht wieder Handlungsfähigkeit und Trost.

Erinnern und Gedenken statt Leere

Kinder lernen erst im Laufe ihres Heranwachsens, welche Bedeutung der Tod eines Elternteils oder Geschwisterkindes für sie hat. Die Trauer der Kinder, sprunghaft wie sie selbst, zeigt sich oft auch erst Wochen und Monate nach dem Verlust. Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Ängste, Wut, Traurigkeit, Konzentrationsstörungen, Infekte - das alles kann Trauer verursachen. Die Kinder sind abhängig von ihrem erwachsenen Umfeld. Ihre Reaktionen und Gefühle sollen vom Umfeld wahrgenommen und ernst genommen werden. Vermissen und Sehnsucht ist eines der intensivsten Trauergefühle und jeder, der eine liebevolle Erinnerung an den Verstorbenen mit den Trauernden teilt, kann hier hilfreich für die Betroffenen sein. „Gestern war ein Nachbar bei uns, der mit Mama in die Schule gegangen ist. Er hat mir Geschichten von meiner Mama erzählt, die er als Kind mit ihr erlebt hat! Das war echt lustig. Wir haben gelacht und geweint!“, erzählt Tommy. Ich hatte zuvor mit ihm Briefe an Menschen geschickt, in denen wir um Erinnerungen an seine verstorbene Mama gebeten haben. Wenn das Teilen von Erinnerungen auch noch mit einem persönlichen Besuch gekoppelt ist und alle gemeinsam am Tisch sitzen, dann kehrt in den trauernden Familien Trost ein und die Zuversicht wächst, das alles auch wieder gut werden kann. Und sollten Sie, liebe Leserinnen und Leser, einmal bei einer trauernden Familie sitzen, mit ihnen ihre Erinnerungen teilen und mitgebrachten Kuchen essen, dann fällt Ihnen vielleicht auch ein: Sie könnten eine Runde „ICH- DU- MEIN LEBEN?“ gemeinsam spielen.*



Elke Kohl arbeitete viele Jahre im Mobilen Hospizdienst und ist seit 2012 selbständige Familientrauerbegleiterin und Referentin. Seit über 10 Jahren arbeitet sie mit trauernden Kindern und Jugendlichen und leitet Trauergruppen in St. Pölten und Krems.
elke.kohl@kindertrauer-undmehr.at
Tel: 0699/17 23 53 00
www.kindertrauer-undmehr.at

