Hoffnung Wut Melancholie Trauer Einsamkeit Angst Fröhlichkeit Schuld Hilflosigkeit Erschöpfung

Gemeinsam wieder zurück ins Leben

Emil ist anders geworden. Irgendwie komisch, sagen seine Klassenkameraden. Vor ein paar Wochen noch war er lustig, ein bisschen überdreht, immer freundlich. Seit einiger aber Zeit schlägt er um sich, außer sich vor Wut, bebend vor Zorn. Rasend macht ihn vieles. Wenn sein Freund ihn aus Versehen tritt unter dem Schultisch; wenn er seinen Müsliriegel daheim vergessen hat. Oder wenn jemand über seinen Papa redet. Denn Papa ist tot, plötzlich gestorben, unerwartet für alle. Emil weiß nicht, wohin mit seinen Gefühlen, der Trauer, der Angst, der Wut. Wie nur soll er umgehen damit, dass Papa nicht mehr da ist – und Mama so traurig?

VON ANNA SARTORIUS

Winterberg/Hochsauerland – Wut, Trauer, Hoffnung, Melancholie, Angst, Einsamkeit, Fröhlichkeit, Erschöpfung, Schuld wegen eines fröhlichen Moments oder einer ungeklärten Streitigkeit vor dem Tod einer geliebten Person – ein Mensch, der trauert, kann vieles empfinden, nacheinander, auf einmal. Das gilt für große ebenso wie für kleine Personen. Und doch gibt's gravierende Unterschiede, denn Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene: Ihnen fehlen oft die Worte für ihre Gefühle und die Situation, manche von ihnen zeigen ungewöhnliche Verhaltensweisen.

Für Kids wie Emil ist die neue Trauergruppe „Seelenbeben" da: Vier Frauen – Daniela Janine Peetz, Marina Lenze und Helga Hermann aus Winterberg sowie Jutta Engel aus Bigge, selbst Mütter, teilweise Kinder- und Jugendtrauerbegleiterinnen, Trauerbegleiterinnen und Notfallseelsorgerinnen – begleiten und unterstützen trauernde Kinder und Jugendliche aus der Region und geben ihnen bei den monatlichen „Seelenbeben"-Treffen einen geschützten Raum, in dem sie all ihre Emotionen herauslassen können und einfach fühlen dürfen, was sie gerade fühlen, ganz ohne verurteilt, bewertet oder schräg angeschaut zu werden.

Die vier Ehrenamtlichen sorgen für eine angenehme Atmosphäre, die Kids können spielen, basteln, sich in der Turnhalle des Winterberger Familienzentrums Edith Stein austoben und miteinander ins Gespräch kommen, wenn sie möchten – eben gemeinsam wieder „ins Leben kommen".

> **Die Kinder und Jugendlichen merken, dass sie eben nicht 'komisch' sind, sondern dass alles, was sie fühlen, richtig ist.**
>
> „Seelenbeben"-Quartett

„Hier merken sie: Ich bin ja gar nicht allein mit meinen Gefühlen, hier gibt es Gleichaltrige, die verstehen, wie es mir geht und mir vielleicht sogar helfen können", erklärt das „Seelenbeben"-Quartett. „Die Kinder und Jugendlichen merken, dass sie nicht 'komisch' sind oder anders, sondern dass alles, was sie fühlen, richtig ist. Ihre Gefühle können sich von Minute zu Minute ändern, von Trauer zur Wut zum Fröhlichsein und wieder zurück. Und das ist in Ordnung so. "

Dass großer Bedarf besteht an einer Trauergruppe speziell für Kinder und Jugendliche, haben die Damen von „Seelenbeben" schnell gemerkt. Im Grunde genommen, so sagen die vier Freundinnen, habe sie schon die Resonanz im Vorfeld, die Wertschätzung und Unterstützung, überwältigt: „Wir sind aus vielen Ecken angesprochen worden – und werden es immer noch – wie toll und wichtig das Angebot doch sei. Uns wurde direkt zu Anfang berichtet, was geschehen kann, wenn Trauer nicht verarbeitet wird: Es gab Jugendliche, die mit hohen suizidalen Tendenzen in eine psychosomatische Klinik eingeliefert worden sind. Der Entwicklung, Trauer keinen Raum zu geben, sondern sie zu verdrängen und einfach wieder zu funktionieren, wollen wir entschieden entgegentreten", so die vier. „Wir sind sehr froh, auf diesem Weg starke Partner im Rücken zu wissen."

Das Team arbeitet mit Ärzten, Psychologen, den Kindergärten und Schulen zusammen: Wenn einer einmal nicht weiter weiß, hat ein anderer eine Idee. „Es gibt die wichtigen Trauergruppen für Erwachsene. Für Kinder und Jugendliche hingegen ist in unserer Region kein derartiges Angebot vorhanden. Uns wurde gesagt, wir müssten Geduld haben, bis sich das Angebot herumspricht und dass wir am Anfang wohl alleine am Tisch sitzen würden."

Das Gegenteil war der Fall. Schon bei den ersten beiden Treffen waren drei Familien da, weitere haben sich für die kommenden Termine angekündigt. Es sind Kinder vor Ort, die einen lieben Menschen erst kürzlich gehen lassen mussten, und Kinder, bei denen der Verlust etwas länger her ist. „Man kann nach Monaten trauern, nach einem Jahr, nach fünf Jahren. Trauer verläuft nicht nach Plan, nicht linear, es kann vor und wieder zurück gehen, vor und wieder zurück."

Wohin mit all den Emotionen?

So geht es auch Emil: Mal ist er, nachdem er so richtig wütend gewesen ist, plötzlich richtig kichrig. Dann fühlt er Schuld, denn Papa ist ja tot. Was Emil belastet: So richtig verabschieden konnte er sich nicht von seinem Papa. Denn auch Mama war überfordert von der Situation, wusste selbst nicht, wohin mit ihren Emotionen, wie sie ihren Kindern, Emil und seiner Schwester, die sich anders als Emil viel mehr in sich zurückzieht, gar nicht mehr mit Mama kuschelt oder sich mit ihren Freundinnen trifft, den Tod von Papa erklären sollte.

Für Mama das Wichtigste war, ihre Kinder zu beschützen vor dem Tod, vor Trauer, vor Kummer. Also hat sie versucht, die beiden vom toten Papa so gut es geht abzuschirmen. Sie sollten ihn so in Erinnerung behalten, wie er zu Lebzeiten war: Der große Papa, der Beschützer, lustig wie Emil, lieb wie seine Schwester. Nicht eingefallen und schwach, ohne Scherz auf den Lippen.

Die Oma auf der Sternenreise

So wie Emils Mama geht es wahrscheinlich vielen Erwachsenen: Aus Angst etwas falsch, alles nur noch schlimmer zu machen, verwehren sie ihren Kindern eine Chance, auf ihre eigene Weise 'tschüss' zu sagen. Aber, und das sagt das „Seelenbeben"-Quartett mit Nachdruck: „Es ist für Kinder ganz, ganz wichtig, sich von einem lieben Menschen verabschieden zu können." Die Verabschiedung müsse nicht mit negativen Gefühlen verbunden sein, sondern könne mit etwas Positivem, gar Schönem, assoziiert werden. Einmal zum Beispiel haben zwei der Damen in ihrem Ehrenamt als Trauerbegleiterinnen gemeinsam mit einem kleinen Mädchen den Opa auf seine Sternenreise geschickt und Sternenstaub über ihn verteilt.

Ein anderes Mal – der Papa der Kinder wurde eingeäschert und diese konnten ihn vorher nicht mehr sehen – haben sie im Vorfeld im Detail mit den Kindern darüber gesprochen, wie es in der Kapelle aussieht, wie es riecht, dass es kälter ist als draußen. „Damit die Kinder verstehen konnten, warum der Papa nun in einer Urne ist, haben wir ihnen im Vorfeld eine Urne mitgebracht, die sie anfassen konnten. Wir haben ihnen offen erklärt, was mit ihrem Papa passiert ist. In der Kapelle haben die Kinder dann die Urne mit dem Papa in den Händen gehabt, haben sie gestreichelt und ihr einen Kuss gegeben."

Kinder könnten auch etwas für den geliebten Menschen basteln, ihm zum Beispiel ein Stofftier mit auf den Weg geben – kleine Dinge zur Verabschiedung, die für die Verarbeitung immens wichtig seien. In einer der Gruppenstunden haben die vier Ehrenamtlichen zum Beispiel mit den Kindern Sterne gebastelt und dadurch, ganz spielerisch, mit ihnen über Tod und Trauer gesprochen. So werden Worte gewechselt über Dinge, für die es eigentlich keine Worte gibt. Das aber ist kein Muss:

Die Kinder und Jugendlichen können immer gern, müssen aber nicht über diese Themen sprechen. Notwendig indes sei es, selbst offen gegenüber Kinder und Jugendlichen zu sein. Auf Fragen des Kindes, die der Erwachsene selbst nicht beantworten kann, könne dieser auch sagen: „Du, ganz ehrlich, das weiß ich nicht. Wie stellst du dir das denn vor?" Die Gedanken und Ideen eines Kindes können, so die vier, auch einen Erwachsenen berühren und ebenso wie seine Worte kraftvoll wirken.

Emil hingegen fühlt sich ganz und gar nicht kraftvoll, sondern einsam, ganz oft hilflos. Darf er fröhlich sein, wenn seine Mama so traurig ist? Er würde Mama so gern helfen, weiß aber nicht wie. Und ihr seine Sorgen aufzubürden? Das möchte er nicht, schließlich weint sie so oft. Auch wenn sie versucht, es zu verstecken; Emil spürt, wenn es seiner Mama nicht gut geht. Ihre Augen sind dann so rot und das Lächeln wirkt so komisch.

So viele Gefühle sind in ihm drin, dass er nicht weiß, wohin mit ihnen, die sich daher alle auf einmal entladen, wenn ihn eine Kleinigkeit richtig wütend macht.

Daniela Janine Peetz, Marina Lenze, Helga Hermann und Jutta Engel betonen: „Trauer ist keine Krankheit, aber nicht trauern macht krank. Trauer kann einen Menschen durch das ganze Leben begleiten: Beim Abiball, bei dem Mama nicht dabei ist, bei der Hochzeit, bei dem Papa die Braut nicht zum Altar begleitet." In so schwierigen Momenten helfen Erinnerungen, sind sich die vier sicher. Wie war Papa? Wie war Mama? Würden sie sich jetzt freuen? Wie würden sie reagieren?

Erinnerungen zu sammeln, zum Beispiel mithilfe einer Erinnerungskiste, gefüllt mit Fotos oder dem Lieblingsparfum oder Texten von Angehörigen und Freunden, wie die Mama oder der Papa, die Oma oder der Opa, gewesen ist, sei eine gute Idee.

Wichtig sei es auch, zu reden über den Verstorbenen, der durch die Worte weiterlebe.

Das betreffe nicht nur Kinder und Jugendliche: „Was uns überrascht und gefreut hat: Auch den Erwachsenen hat es bei den Gruppenstunden sichtlich gutgetan, miteinander zu reden. Über das, was ihnen passiert ist und wie sie damit umgehen, aber auch über andere Themen. Bei den Gruppenstunden sind sie 'ganz normale' Eltern, nicht die, die einen schweren Schicksalsschlag erlebt haben. Denn das wissen sie an jedem Tag, in jeder Stunde selbst." Aufgrund dieser Resonanz ist für die kommenden Treffen ein Erwachsenen-Café für die Eltern und Angehörigen, die die Kids begleiten, geplant.

Auch Emil, seine Mama und seine Schwester treffen sich mittlerweile mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben wie sie. Emils Lehrerin hat sie darauf gebracht. Alle drei sind noch sehr traurig.

Emil aber wird nicht mehr so oft böse, seine Schwester macht wieder viel mit ihren Freundinnen und Mama, die macht wieder Scherze und lacht darüber, wenn Emil so lustig ist, und sie freut sich, wenn seine Schwester zu ihr kommt zum Kuscheln. Es wird wieder gut, ganz langsam, Schritt für Schritt, vor und zurück, gemeinsam.

Und Emil, er hat gelernt, dass er eben nicht anders ist oder komisch. Sondern ganz normal.

Seelenbeben

- Die vier Ehrenamtlichen würden sich über Spenden freuen – Gelder werden unter anderem benötigt für Ausbildungen, Materialkosten und einen Supervisor, der den Trauerbegleiterinnen Rückhalt für ihre Arbeit geben soll.
- Die Damen würden den Kindern und Jugendlichen mithilfe der Spenden gern Ausflüge, wie beispielsweise zum Klettern, Wasserski-Fahren oder Bogenschießen, ermöglichen – „um erlebnispädagogisch zu arbeiten und mit den Kindern und Jugendlichen ihre Grenzen zu überwinden", sagen sie.
- Das Spendenkonto bei der Volksbank Bigge-Lenne lautet wie folgt:
  - IBAN DE96 4606 2817 0010 7449 00
  - Verwendungszweck „Seelenbeben".
- Zudem würde sich das „Seelenbeben"-Quartett freuen, wenn sich jemand melden würde, der für das Treffen einmal im Monat einen frischen Kuchen spendieren würde.

Die Kontaktdaten von „Seelenbeben"

- Die Gruppe trifft sich immer am ersten Samstag im Monat um 14 Uhr im Familienzentrum Edith Stein in Winterberg (Auf der Wallme 6). Kinder und Jugendliche jeden Alters, die um einen nahestehenden Menschen trauern, können kostenlos teilnehmen.
- Das nächste Treffen findet am 7. Dezember statt.
- Zu erreichen ist die Gruppe unter Tel. 0178/8507937.

Unterstützung im Hintergrund

Träger von „Seelenbeben" ist der Verein Building One World (BOW) aus Hallenberg. „Weil sie ehrenamtlich arbeiten und keiner Institution angeschlossen sind, unterstützt BOW die Trauergruppe mit seiner bewährten Infrastruktur", erklärt Michael Althaus vom Vorstand. Der Verein nehme Spenden entgegen und stelle allen Geldgebern auf Wunsch eine Spendenquittung aus. Das Familienzentrum Edith Stein Winterberg stellt zudem seine Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung.

Kommentar

Nicht allein mit den Fragen, die so schwierig sind zu beantworten

Von Anna Sartorius

Der Tod kann so bunt sein wie das Leben – ein Satz der „Seelenbeben"-Damen, der hängenbleibt. Jeder Mensch trauert individuell, kleine noch einmal anders als große. Mit den Damen (über ihre Erfahrungen) zu sprechen lässt erahnen, wie gut es Kindern und Jugendlichen, auch Erwachsenen, tun kann, über Verluste und Gefühle zu reden. Dass ein Mensch auch nach einem Jahr noch trauern kann oder nach fünf Jahren oder nach Jahrzehnten, ist vielleicht verloren gegangen in dieser schnelllebigen Zeit, in der man bestenfalls sofort wieder funktionieren soll. Diese Gruppe aber sagt: Es ist okay, dass es nicht okay ist, auch nach Jahren. Die Damen wurden schon gefragt: 'Bin ich normal, wenn ich so fühle wie ich fühle? Brauche ich einen Arzt?' Sie antworten klar: Trauer verläuft in einer Spirale – einzelne Phasen gehen fließend ineinander über, können aber auch nebeneinander bestehen. Also: alles normal. Und wenn diese Gruppe zur Selbsthilfe doch nicht ausreicht, vermitteln die Damen an ihre Partner, an Ärzte und Psychologen, deren Besuch alles andere als eine Schande ist. Einen lieben Menschen zu verlieren ist auch für Kids sehr schmerzhaft. Diesem Schmerz stehen Erwachsene oft hilflos gegenüber – schön also, dass das „Seelenbeben"-Quartett ihnen ebenso wie ihren Kindern unter die Arme greift und sie nicht allein lässt mit all den Fragen, die so schwierig sind zu beantworten.

Sterben, Tod und Trauer: Tabuthemen für Kinder?

Mithilfe des Projektes „Hospiz macht Schule" arbeitet die Hospizinitiative Hallenberg/Winterberg präventiv: Die Mitarbeiter gehen in die Grundschulen und sprechen mit den Kindern, allermeistens bevor sie direkt mit der Trauer um einen lieben Menschen konfrontiert sind.

Dr. Maike Wigand
Vorsitzende

Es ist verständlich, wenn Eltern bei der Ankündigung der Grundschule: „Es wird eine Projektwoche in der dritten Klasse zum Thema Sterben, Tod und Trauer stattfinden" mit Erstaunen reagieren. Alle Eltern wünschen sich eine ungetrübte, möglichst fröhliche Entwicklung für ihre Kinder und dann für eine Woche so ein Thema in der Schule?

Seit 2014 bieten speziell bei der Bundes-Hospiz-Akademie ausgebildete Ehrenamtliche der Hospizinitiative Hallenberg/Winterberg die Projektwoche „Hospiz macht Schule" in den Grundschulen der Region an. Nach und in dieser Zeit, etwa 22 absolvierten Wochen, zeigen alle Mitarbeiter immer wieder großen Respekt vor acht- bis neunjährigen Kindern, die sich mit großer Neugier, Vertrauen und Ernsthaftigkeit diesem Thema öffnen.

Als präventive Maßnahme wird die intensive Beschäftigung mit „Werden und Vergehen", „Krankheit und Leid", „Sterben und Tod", „Vom Traurigsein" und „Trost und Trösten" – die Themen der fünf Wochentage – eine wirksame Unterstützung für das Leben und späteren Erfahrungen mit Tod, Trauer und Abschied sein. Der Unterricht einmal ganz anders: Im großen Stuhlkreis beginnt jeder Tag mit einem alle Beteiligten verbindenden Lied.

Dann werden themenbezogene Geschichten vorgelesen, es wird reflektiert über eigene Erfahrungen mit positiven und negativen Erlebnissen, ein Arztbesuch gibt den Kindern die Möglichkeit zu Fragestellungen über Krankheiten, in einem Film begegnen die Kinder auf einfühlsame Weise einem Sterbenden, werden in einen Verabschiedungsraum geführt und die Rituale bei der Bestattung werden erklärt.

Mehrfach am Tag wird in kleinen Gruppen erzählt, Fragen werden sehr offen gestellt und nachdenklich Machendes noch einmal besprochen. In diesen Situationen wird ein großes Vertrauen zu den jeweiligen Gruppenleitern, aber auch unter den Mitschülern aufgebaut.

In der Folge malen die Kinder ihre sehr individuellen Jenseitsvorstellungen. Mit bunten Fingerfarben werden die eigenen Gefühle großflächig zu Papier gebracht. Jeder darf ein vorgezogenes Bohnenpflänzchen umtopfen und mit einem Stöckchen abstützen, damit es Halt für neues Leben bekommt, als Symbol für einen trauernden Menschen, der Beistand und Hilfe in der Trauer braucht. Bei all dieser Kreativität wird viel Raum für Gefühle und Emotionen gelassen. Es ist bewundernswert und verdient Respekt, mit welcher Intensität und Überzeugung Kinder Ideen entwickeln, wie sie in Zukunft traurigen Mitschülern, Trauernden in der Familie oder im Freundeskreis helfend zur Seite stehen könnten. Auch haben wir in späteren Gesprächen mit Eltern erfahren, dass das Thema „Sterben, Tod und Trauer", das oft in der Familie ausgeklammert wurde, nachhaltig zu einem offenen Thema wurde.

Diese doch insgesamt schwere Themenwoche ist auch eine sehr lebendige Woche, die Gefühle und soziales Verhalten mit auf den Lebensweg geben.

Dr. Maike Wigand
Hospizinitiative Hallenberg/Winterberg

Über diese Kampagne

Respekt ist eine Kampagne des SauerlandKurier in Kooperation mit dem Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter (BVDA). Mit diesen redaktionellen Initiativen berichten die im Verband organisierten Wochenblätter verlagsübergreifend mit eigenem lokalen Fokus über relevante Themen, die Menschen in ganz Deutschland bewegen.

Hospiz macht Schule: Bei diesem Projekt öffnen sich die Schüler, hier in Siedlinghausen, neugierig und ernsthaft schwierigen Themen...

... die Kinder singen, sind kreativ und vertrauen einander.

Behutsam und offen arbeiten die Ehrenamtlichen mit den Kindern.

Weitere Ansprechpartner

- Beinahe zur gleichen Zeit wie die Gruppe „Seelenbeben" hat sich in Frankenberg die Gruppe „Löwenherz" gebildet, die das gleiche Ziel verfolgt.
- Das Kinder- und Jugendhospiz Balthasar in Olpe bietet verschiedene Kurse an – unter anderem im Thalita Kindertrauerzentrum bekommen Kinder die Möglichkeit, im geschützten Raum ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen. Alle Infos: www.kinderhospiz-balthasar.de
- Für trauernde Erwachsene gibt es im HSK mehrere Angebote, wie das Trauercafé in Arnsberg, das Trauercafé Sundern, die Trauer-Oase Meschede oder die Gruppe „Trauernde Eltern Brilon" – Kontakt können Interessierte herstellen über die AKIS in Arnsberg: Tel. 02932/201-2270 oder selbsthilfe@arnsberg.de. Die Hospizinitiative Hallenberg/Winterberg bietet ein Trauer-Café an.

Ein Lichterband, das Trost spendet

Eltern und Geschwister gedenken verstorbener Kinder

Hochsauerland – Das Licht einer Kerze kann Hoffnung spenden, Trost und Wärme schenken oder an einen verstorbenen Menschen erinnern. Auf diesem Gedanken beruht eine weltweite Bewegung ausgehend von den USA, dem „Worldwide Candle Lighting". Immer am zweiten Sonntag im Dezember wird rund um den Erdball der verstorbenen Kinder gedacht und für sie zu Hause und in Gedenkgottesdiensten eine Kerze entzündet. So entsteht ein Lichterband, das vielen Betroffenen verdeutlicht: „Wir sind nicht allein, unsere Kinder sind nicht vergessen." Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Kinder im Mutterleib, während oder nach der Geburt verstorben sind oder ob sie einige Wochen oder viele Jahre gelebt haben.

Auch im Sauerland werden Eltern, Geschwister, Großeltern und Paten eingeladen, sich in Gemeinschaft mit anderen Betroffenen in Texten, Liedern, Meditation und Gebet zu erinnern und Trost zu finden. In diesem Jahr fällt der Gedenktag auf den 8. Dezember. Jeweils um 16 Uhr findet im gemeinsamen Kirchenzentrum St. Franziskus in Meschede, in der evangelischen Stadtkirche, Kreuziger Mauer in Brilon, und in der Krankenhauskapelle des Karolinenhospitals in Hüsten ein ökumenischer Gottesdienst statt. Hierzu laden der evangelische Kirchenkreis und die katholischen Dekanate im HSK ein.

Im Anschluss besteht Gelegenheit zur Begegnung. Bei Kaffee oder Tee können Erfahrungen ausgetauscht werden und der Nachmittag findet einen adventlichen Ausklang.

Seit 18 Jahren bereiten Haupt- und Ehrenamtliche der evangelischen und der katholischen Kirche die Gottesdienste gemeinsam vor. Die Vorbereitungsgruppe hat erfahren, wie wichtig dieser Gottesdienst ist. Oft werde von Eltern und Geschwistern viel zu schnell erwartet, den Alltag wieder zu meistern und nicht „ständig" zu trauern. Hier ist ein Ort, an dem sie ihre Trauer zulassen dürfen, ihre verstorbenen Kinder und Geschwister beim Namen nennen und diesen in das Gedenkbuch eintragen können. „Oft liegt der Verlust eines Kindes lange zurück, doch Eltern und Geschwister hatten gerade bei Fehl- und Todgeburten nie Gelegenheit, öffentlich ihre Kinder zu betrauern und für sie zu beten, da dieses Thema in der Öffentlichkeit lange Zeit ein Tabuthema war", so die Gruppe.

Informationen

gibt es bei der SKF Schwangerschaftsberatungsstelle, Steinstraße 12 in Meschede.

„Oft fehlen die Worte"

INTERVIEW Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin im Gespräch

Hochsauerland – Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene – doch was heißt dieses „Anders" genau? Lena Krüger, Diplom-Sozialpädagogin sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, erklärt Unterschiede – und gibt Anregungen, wie Erwachsene mit trauernden Kids umgehen können.

Lena Krüger
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Frau Krüger, inwiefern trauern Kinder und Jugendliche anders als Erwachsene?

Wie Erwachsene durchlaufen Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer verschiedene Phasen und Gefühlszustände, sie verläuft jedoch nicht so sehr nach einem festen Schema. Sie zeigen und leben ihre Trauer eher schubweise, das heißt weniger kontinuierlich.

Zwischen sehr traurigen kann es immer wieder auch spontan zu heiteren und befreiten Momenten kommen. Außerdem trauern Kinder und Jugendliche oft länger als Erwachsene, wenn auch meist weniger offensichtlich, da die Trauer weniger mitgeteilt wird. Je nach Stand der kognitiven und emotionalen Entwicklung fehlen Kindern und Jugendlichen oft die Worte, um die Themen zu benennen, die sie beschäftigen.

Wie kann sich Trauer äußern, wenn die Worte fehlen?

Trauer kann sich in verschiedensten Verhaltensweisen ausdrücken, zum Beispiel Flucht in die eigene Fantasie, aggressives Verhalten oder die Kinder und Jugendlichen können aufgekratzt und ruhelos wirken, sich vielleicht auch in sich zurückziehen oder mit körperlichen Beschwerden reagieren.

Gibt es Unterschiede zwischen den Altersstufen?

Jugendliche zeigen nicht selten eine Art „Coolness", um einerseits die fehlende Erfahrung zu kompensieren, wie stark sie Trauer zeigen dürfen, und andererseits das gefühlte Zusammenbrechen des eigenen Systems mit allen daraus resultierenden Ängsten zu überspielen. Auch Existenzfragen und die Angst vor dem eigenen Tod beschäftigen sie oft.

Kinder hingegen können zum Beispiel Schuldgefühle entwickeln, weil sie sich vielleicht irgendwann falsch verhalten haben könnten und Angst haben, damit den Verlust selbst herbeigeführt zu haben. Kleinere Kinder haben auch Schwierigkeiten, wirklich zu realisieren, dass jemand endgültig nicht mehr da ist.

Das Verständnis der Endlichkeit entwickelt sich erst ab einem Alter von etwa acht Jahren.

Wie können Eltern, Angehörige, Lehrer trauernde Kids unterstützen?

In Zeiten der Trauer ist es wichtig, Kindern und Jugendlichen viel Aufmerksamkeit, Geduld und Halt zu geben. Inadäquate Verhaltensweisen, was die Trauer und die damit verbundenen Emotionen betrifft, sollten akzeptiert werden.

Es ist hilfreich, offen und authentisch über genau die Themen mit ihnen zu sprechen, die sie wirklich wissen wollen und vor allem auch begreifen können, ohne dabei falsche Vorstellungen zu vermitteln. Man sollte sie auch an der eigenen Trauer teilhaben lassen, um das Vertrauen in der Verbindung zu stärken und ein Beispiel zum Umgang mit solchen Emotionen zu geben.

Oft hilft es auch schon, wenn sie hören, dass das Chaos der Gefühle eine normale Reaktion auf einen Verlust ist. Des Weiteren können Kinder und Jugendliche bei der Art und Weise, wie sie Abschied nehmen möchten, unterstützt werden. Sie sollten die Möglichkeit haben, ihre eigenen Ideen und Vorstellungen mit einzubringen.

Bücher und DVDs zum Thema Tod und Trauer in Kindheit und Jugend können auch sehr unterstützend sein.

Was meinen Sie: Sollten Erwachsene Tod und Trauer öfters mit Kindern kommunizieren, noch bevor ein Trauerfall eintritt?

Ob man das Thema öfter mit Kindern und Jugendlichen besprechen sollte, kann man schlecht pauschal beantworten. Ich denke, dass die Schulen diesbezüglich gute Arbeit leisten, auch im Kindergarten wird das Thema kindgerecht behandelt. Wichtig ist, dass die Themen Tod und Trauer Raum finden dürfen.

Wenn ein Kind oder Jugendlicher Interesse daran zeigt, sollte sich ausreichend Zeit genommen werden, die Fragen altersentsprechend zu beantworten.

Sie von den Themen fernhalten zu wollen, ist nicht ratsam, da sie früher oder später unweigerlich damit konfrontiert werden und dann der Situation viel hilfloser gegenüberstehen.

Das Gespräch führte Anna Sartorius.