- Wie stellen sich Kinder und Jugendliche das Totsein vor?
- Wie erkenne ich Trauer bei Kindern und Jugendlichen?
- Wie kann ich helfen?



ElternWissen

Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.
Referat Prävention
Oberau 21
79102 Freiburg

Tel. 0761/2180741
Fax 0761/21807703
jugendschutz@agj-freiburg.de

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabenfeldern Armutsbekämpfung, Gesundheitsförderung und Jugendschutz. Zirka 500 Beschäftigte arbeiten in stationären und ambulanten Einrichtungen und Diensten zur Prävention, Suchtberatung und -behandlung, Wohnungslosenhilfe, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Überreicht durch:

Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Verfasserin dieser Ausgabe:

Marion Bauer, Logotherapeutin (DGLE), Dipl. Trauerbegleiterin (AMB), Krankenschwester (Intensiv/Palliativ), Sinnorientierte Lebensberatung nach Viktor Frankl, Begleitung, Fortbildung.

Emil-Gött-Str. 1 Fon: 07821/97 72 64
77933 Lahr Mobil: 0171/98 79 233
Mail: beratung@marionbauer.eu
www.marionbauer.eu

Titelfoto: © Halfpoint – Fotolia.com

Einführung

Aus einem Erziehungsratgeber aus dem Jahr 1833:
„Es geht um den kleinen Willem, der im Wohnzimmer sitzt, während seine verstorbene Großmutter im Raum nebenan aufgebahrt liegt. Aus diesem Zimmer hört der Junge ein Ticken, das immer schneller wird. Er bekommt es mit der Angst zu tun, hört auch noch knarrende Geräusche und ist überzeugt, hinter der Lampe einen Schatten zu sehen. Er ruft seine Mutter und beschreibt ihr die beunruhigenden Erscheinungen. Die Mutter öffnet die Tür zu dem Nebenzimmer und sieht sofort, was dort vor sich geht. Sie ruft ihren Sohn: ‚Komm, Willem!' und beruhigt ihn mit folgenden Worten: ‚Habe keine Angst und schau doch mal her, was dieses Ticken verursacht.' Daraufhin geht sie in das Zimmer und stellt sich neben den Sarg. Schau hin, mein Kind!' sagt seine Mutter. Dort kommen Tropfen aus dem Sarg, die auf den Steinboden fallen, hör mal: tick, tick. Das Wasser kommt aus dem Körper der Großmutter, was nicht weiter verwunderlich ist, denn die gute Frau war sehr dick, als sie starb; und davor hast du nun eine solche Angst gehabt!' "

Quelle: Sax, M. et al. (1993): Begraben und Vergessen? Ein Begleitbuch zu Tod, Abschied und Bestattung. Orlanda Frauenverlag, S.41.

Eine derartige Erfahrung wird ein kleiner Willem heutzutage wohl nicht mehr machen, denn es ist sehr wahrscheinlich, dass seine Großmutter im Krankenhaus sterben und seine Mutter genauso viel Angst haben wird wie er selbst.

In den vergangenen Jahrhunderten hat die Menschheit große Fortschritte errungen. Im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer bestehen jedoch nach wie vor Berührungsängste, Unsicherheit und Unwissenheit. Jugendliche im Alter von 15 Jahren haben bereits ca. 14.000 Tote im Fernsehen gesehen, aber meist noch nie Abschied von einem „echten" Leichnam genommen. Trauer wird bei Kindern und Jugendlichen oftmals nicht erkannt, weil sie in den meisten Fällen nicht so offensichtlich zu Tage tritt wie beim Erwachsenen.

Sterben ist Teil des Lebens.

„Gibt´s im Himmel Schokolade?“ – Was würden Sie auf diese Frage antworten? Sie zeigt, dass sich Kinder viele Gedanken machen und versuchen, die Welt zu verstehen. Wir können Kinder und Jugendliche nicht vor Verlusten bewahren. Wir können ihnen jedoch Hilfestellung geben und Vorbild sein. Dazu gehört zunächst die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema Trauer. Diese Broschüre möchte Sie sensibilisieren, Ihnen praktischen Rat geben und Mut dazu machen.

Wie stellen Kinder sich das Totsein vor?

Um Kinder und Jugendliche in Lebenskrisen durch Verluste zu begleiten, ist es hilfreich zu wissen, wie sich die Vorstellungen vom Tod im Lauf der Entwicklung verändern. Die Altersangaben sind dabei als grobe Einteilung zu verstehen.

0-3 Jahre

Kleinkinder erleben Trauer indirekt mit.

Kleinkinder können den Tod noch nicht begreifen. Sie erleben ihn als *„Wegsein“*. Sie haben noch kein Zeitgefühl, daher können sie nicht erfassen, was *„nie mehr“* oder *„kurz mal weg“* bedeutet. Anders als lebendig können sie sich Menschen noch nicht vorstellen. Werden sie getrennt von ihrer Bezugsperson, so empfinden sie dies als so genannte **Vernichtungsangst.**

Bsp.: *Der 11 Monate alte Constantin (alle Namen wurden anonymisiert) wird zum ersten Mal von seiner Mutter zu einer Tagesmutter gebracht. Kurz nach dem Weggehen der Mutter schreit der Kleine wie am Spieß und ist bis zu ihrer Rückkehr nach einigen Stunden nicht zu beruhigen.*

Bemerkung:
Erlebt die nächste Bezugsperson eines Kleinkindes einen Verlust, so überträgt sich diese Erschütterung auf das Kind und kann sich in verändertem Ess-, Trink- und Schlafverhalten bemerkbar machen.

Unterstützende Maßnahmen:

- Zeit, Zuwendung, Zärtlichkeit, Rhythmus sind wichtige Mittel, um Kleinkinder im Nicht-Begreifen und Doch-Erleben einer traurigen Situation zu unterstützen.
- Der/die Trauernde braucht Hilfe und dies überträgt sich auf das Kind. Wenn es dann Menschen gibt, z. B. eine Patentante, einen Opa oder andere, die Ruhe ausstrahlen und manches Organisatorische übernehmen, so kann allen geholfen werden.

3-6 Jahre

„Gell Mama, die Seele braucht man, wenn man tot ist.“

In diesem Alter wird der Tod in der Umgebung erstmals wahrgenommen, vom Verständnis her jedoch als vorübergehende Abwesenheit, in etwa wie Schlaf oder Reise, und als zufälliges Geschehen interpretiert. Etwas Totes ist wie kaputtes Spielzeug, das man wieder reparieren kann. Der Tod kann als Strafe gesehen werden. Die ungezwungenen Reaktionen der Kinder zeigen, dass sie die Endgültigkeit des Geschehens noch nicht begreifen.

Bsp.: *Der 5-jährige Timo verliert seine kleine Schwester durch plötzlichen Kindstod. Die Familie verabschiedet sich von dem toten Säugling, Timo ist mit dabei. Mit der Mutter legt er ein Erinnerungsalbum für die kleine Schwester an. Bald widmet er sich wieder dem Spiel und seinen Freunden. Zwei Jahre nach dem Tod der Schwester kommt er zu seiner Mutter und äußert entrüstet: „Nun wird es aber Zeit, dass Sina wieder kommt, jetzt habe ich lange genug gewartet!“*

Bemerkung:
Da Kinder in diesem Alter alles wörtlich nehmen, ist es sehr wichtig, darauf zu achten, wie die Todesnachricht dem Kind mitgeteilt wird. Häufig möchte man es schonen und benutzt Ausdrücke wie ***„ist eingeschlafen“*** oder ***„ist von uns gegangen“***. Dies gilt es zu vermeiden, denn Schlafstörungen und verstärkte Verlustängste beim Weggehen der Bezugspersonen können die Folge sein. Ebenso kann ein Kind „stinkewütend“ werden, weil sein Opa sich nicht verabschiedet hat, sondern einfach „weggegangen“ ist. Wenn Sie erklären, dass der Verstorbene nun ***„im Himmel“*** ist, so haben es deutschsprachige Kinder schwerer als z. B. Kinder im angelsächsischen Sprachraum: Unter Umständen wird der tatsächliche Himmel nach dem/der Verstorbenen abgesucht und gefragt, warum er/sie nicht einmal hinter einer Wolke hervorschaut. Englischsprachige Kinder unterscheiden die Begriffe ***sky*** = Wolkenhimmel und ***heaven*** = Gotteshimmel. Deshalb kann es hilfreich sein, von ***„Himmelreich“*** zu sprechen. (Bitte beachten: Im Schwarzwald gibt es einen Ort, der so heißt! Ebenso wie die schwäbische ***„Seele“*** ein baguetteartiges Weißbrotgebäck beschreibt.)

Magisches Denken der Kinder: Im Kindergartenalter befinden sich Kinder noch in ihrer **eigenen Fantasiewelt**, in der sie Dinge geschehen oder ungeschehen machen können. Sie sind davon überzeugt, dass sie mit ihren Gedanken auf die Wirklichkeit einwirken können und fühlen sich deshalb schnell als **Verursacher des Geschehens.**

Jüngere Kinder denken häufig, sie seien schuld am Tod!

Bsp.: *Die 4-jährige Martina bekommt einen kleinen Bruder. Sie ist sehr eifersüchtig auf ihn und möchte, dass er wieder weg ist. Martina erkrankt an Keuchhusten. Ihr kleiner Bruder bekommt ebenfalls Keuchhusten, wird zu spät in die Kinderklinik eingeliefert und stirbt. Die Familie verstummt in ihrem Leid. Niemand spricht mit Martina über den Tod des kleinen Bruders und darüber, dass sie nicht daran schuld ist. Die Folge: 50 Jahre lang feiert Martina ihren Geburtstag nicht mehr! Es ist der Gipfel des Ausdrucks ihrer Selbstvorwürfe, weil sie sich für den Tod ihres Bruders die Schuld gibt.*

Animistisches Denken der Kinder: Die Tendenz, **leblose Dinge** für lebendig zu halten, diese zu **„beseelen“** oder zu **„vermenschlichen“**, z. B. Kuscheltiere, wird als Animismus bezeichnet. Alles, mit dem das Kind in Beziehung steht, lebt nach seinen Empfindungen. Deshalb dürfen Sie sich nicht wundern, wenn ein Kind in diesem Alter den Verlust seines Teddybären ebenso betrauert wie den Tod des Opas!

Unterstützende Maßnahmen:

- Da das Kind seine Erfahrungen im Kindergartenalter vorwiegend im **Spiel und beim Malen** begreift und verarbeitet, ist es hilfreich, ihm **Raum, Material und Zeit** dafür zur Verfügung zu stellen.
  Bsp.: *Der 5-jährige Paul verliert seinen Vater durch einen Herzinfarkt. Nach der Beerdigung will er immer wieder mit seiner Mutter die Szene mit dem Krankenwagen und die Reanimation mit seinen Playmobil-Figuren nachspielen.*
- Sehr zu empfehlen ist, den Kindergarten über den Todesfall zu informieren.
- Auch **Bilderbücher zum Thema „Abschied nehmen“** können hilfreich sein (s. Anhang).

6-10 Jahre

Schulkinder entwickeln eher ein naturwissenschaftliches Interesse am Thema Tod.

Mit beginnendem Schulalter haben Kinder meistens schon irgendwelche Erfahrungen mit dem Tod gemacht, die sie nun differenzieren. Es herrscht eher ein naturwissenschaftliches Interesse vor. Tote Tiere werden wieder ausgebuddelt und untersucht. Der Tod fasziniert, macht sie neugierig, ist beängstigend oder auch belustigend. So langsam begreifen sie, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Das wesentliche Todesmerkmal ist nun die Bewegungslosigkeit. Sie erleben intensive Gefühle, haben Mitleid mit Betroffenen, gehen aber in der Regel noch von der Annahme aus: **„Alle Lebewesen müssen sterben, nur ich nicht!“** Die Vorstellung, die eigenen Eltern zu verlieren, kann sie sehr beschäftigen, bis hin zur Frage, wer nach deren Tod dann für sie zuständig sein und sich um sie kümmern wird.

Sie stellen sich den Tod als Gruselgestalt oder Skelett vor.

In diesem Alter herrschen eher **personifizierte Todesvorstellungen** vor: der Tod als wandelndes Skelett, Horrorfigur, Gruselgestalt. Um diese beängstigenden Vorstellungen auszugleichen, wenden sich Kinder in diesem Alter häufig **„Gegenfiguren“** zu, die mit Kraft, Können, Allwissenheit, Schlauheit etc. Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Mit sechs bis sieben Jahren sind Kinder zu einer abstrakteren Auffassung vom Leben nach dem Tod noch nicht fähig. Sie stellen sich das **Jenseits** sehr konkret vor, z. B. wie eine Art **Schlaraffenland,** und fragen sich beispielsweise, ob ihre Katze auch dorthin kommt.

Mit acht bis zehn Jahren können Kinder abstraktere Gedanken über das Leben nach dem Tod erfassen. Viele entwickeln die Vorstellung, dass Menschen immer wieder geboren werden.

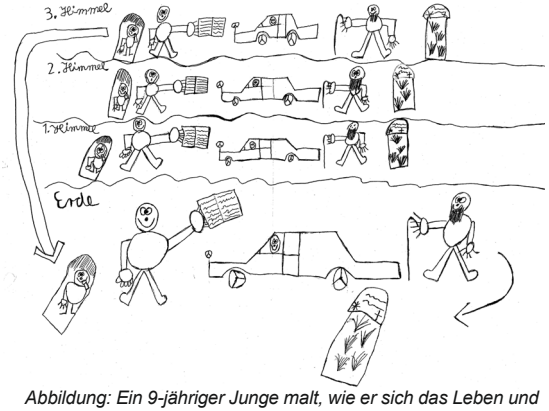


Abbildung: Ein 9-jähriger Junge malt, wie er sich das Leben und das Sterben vorstellt (Wiedergeburtsgedanke).

Unterstützende Maßnahmen:

- Verlieren Kinder in diesem Alter einen wichtigen Menschen, so brauchen sie das **richtige Maß an Nähe und Distanz.**
- **Körperliche Zuwendung und gemeinsame Zeit** sind ebenso wichtig wie die Möglichkeit, sich auch einmal zurückzuziehen.
- Die Schule sollte informiert werden und in regelmäßigem Kontakt zu den Eltern stehen.

10-14 Jahre

Philosophische Gedanken über Leben und Tod entstehen.

Kinder können den Tod in diesem Alter realistisch und als abschließendes und unausweichliches Ereignis im Leben erkennen.
Im Alter von **10-12 Jahren** sind Kinder sehr aktiv und lebensbejahend. Sie stecken voller Pläne und Energie, haben Hobbys und einen ausgefüllten Terminkalender. Nach eigenen Aussagen beschäftigen sie sich nur selten mit dem Tod.
Mit **12-13 Jahren** wird die Furcht vor dem Tod wieder deutlicher. Tod wird verbunden mit der Frage nach dem Sinn des Lebens. „Weltschmerz“ oder der erste Liebeskummer können sogar eine so genannte „Todessehnsucht“ entstehen lassen.

Unterstützende Maßnahmen:

- In jedem Alter kann man Kinder in die **Vorbereitungen der Beerdigung einbeziehen. Sargbeigaben** wie gemalte Bilder, ein Brief, ein Kuscheltier geben dem Kind das Gefühl, noch etwas tun zu können und die Verbundenheit zu bewahren. Das **Beibehalten der gewohnten Freizeitgestaltung** kann einen wichtigen Halt geben und auch ein Aufatmen von der traurigen Situation zuhause erlauben.
- **Verlässlichkeit in Aussagen** wie: „Ich bin um 18 Uhr zuhause!“ sind in Verlustsituationen für Kinder enorm wichtig. Die Welt ist unsicher geworden und sie brauchen sicheren Halt!
- **Familiäre Gemeinschaft und Rituale** geben ebenfalls ein stützendes Geländer.
- Für **wichtige Gedenktage** wie den Geburtstag der verstorbenen Oma, Weihnachten, die Kommunion des Enkelkindes kann man eine **Gedenkkerze** aufstellen. Weitere Möglichkeiten sind, **Grablichter** mit wasserfesten Stiften zu bemalen (z. B. „Oma wir vermissen dich!“) oder eine **„Schatzkiste“** mit **Erinnerungsgegenständen** zu füllen.

Ab 14 Jahren

Die Jugendlichen erfassen den Tod nun wie Erwachsene.

Unterstützende Maßnahmen:

- Informieren Sie den/die Jugendliche/n rechtzeitig über schwere Erkrankungen und beziehen Sie ihn/sie in das Geschehen mit ein.
- Informieren Sie die Schule, die Lehr- oder Praktikumsstelle.
- Machen Sie z. B. dem Jungen deutlich, dass er nicht den verstorbenen Vater „ersetzen“ muss, nach dem Motto: „Du bist jetzt der Mann im Haus!“
- Vertrauen Sie darauf, dass viele Jugendliche in diesem Alter eher Freunde oder Internetforen aufsuchen, um sich mitzuteilen, als ihre Eltern anzusprechen. Machen Sie trotzdem Gesprächsangebote.
- Vertrauen Sie darauf, dass auch das „sich in die Höhle Zurückziehen und Musikhören“ eine Möglichkeit sein kann, das Geschehene zu bewältigen.

Grundsätzlich kann man sagen, dass die emotionale Betroffenheit bei Kindern in dem Maß zunimmt, wie sie das Geschehen intellektuell erfassen können.

Die Auseinandersetzung mit dem Sterben gehört zur geistigen Entwicklung eines Kindes. Kinder davor zu bewahren, wäre also das Vorenthalten einer wichtigen Lebenserfahrung.

Trauer beim Erwachsenen

Erwachsene erleben ihre Trauer in Wellen, jedoch kontinuierlich. Unterschiedliche Gefühlszustände von Schock, Nichtwahrhaben-Wollen bzw. -Können bis zu starker Sehnsucht, Trauer, Wut, Ohnmacht, Leere, Verzweiflung begleiten den Verlauf. Auf der körperlichen Ebene zeigen sich häufig: Schwäche, Konzentrations- und Schlafstörungen, Appetitmangel und Unruhe. Die Zeit der ganz intensiven Trauer dauert länger als gemeinhin angenommen, in der Regel länger als das berühmte „Trauerjahr".

Erwachsene erleben ihre Trauer in Wellen, jedoch kontinuierlich.

In dieser Zeit sind folgende Aufgaben zu bewältigen:

1. Den Verlust begreifen und als Realität akzeptieren.
2. Die Vielfalt der Gefühle und den Trauerschmerz durchleben.
3. Sich der veränderten Umwelt, der Welt ohne den/die Verstorbene/n, anpassen und sich darin zurechtfinden.
4. Dem/r Verstorbenen, dem Verlust, einen neuen Platz zuweisen und sich dabei voll auf ein neues Leben einlassen.

Die Zeit der ganz intensiven Trauer dauert in der Regel länger als das bekannte „Trauerjahr".

Quelle: Worden, W. (4. Aufl. 2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Hans Huber Verlag, S. 45-59.

Es kann sein, dass mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigt werden und auch, dass sie wiederholt auftreten.

Trauer beim Kind (bis 10 Jahre)

Trauer bei Kindern ist oft nicht so offensichtlich als solche erkennbar wie beim Erwachsenen. Sie erfordert ein genaues Hinschauen aller beteiligten Bezugspersonen.

Entwicklungsrückschritte: War das Kind bis dahin inzwischen ohne Schnuller oder Däumchen ausgekommen, so kann es sein, dass diese nun wieder benutzt werden. War das Kind bis zum Verlust „trocken", so kann nun wieder Bettnässen einsetzen. Ein anderes Beispiel: *Ein **9-jähriger Junge**, dessen Eltern sich in einer **Trennungssituation** (s. u.)*

Die Trennung der Eltern nennt man den „Sozialen Tod“; sie löst ebenso Trauer beim Kind aus.

befinden, möchte nun nach dem Stuhlgang wieder von der Mutter abgeputzt werden.

Schock mit so genannter Affektverleugnung: Bricht ein heftiger, plötzlicher Verlust in das Leben eines Kindes ein, so kann es sein, dass dies aus Selbstschutz **„ausgeblendet“** wird. **Dies geschieht unbewusst!** Das Kind verhält sich, als sei nichts geschehen, spielt, lacht, erwähnt den/die Verstorbene/n zunächst so gut wie gar nicht.

Körperliche Erscheinungen: Schlafstörungen können durch die Furcht des Kindes vor dem eigenen Tod entstehen, Ausdruck von Trauer sein und die elterliche Aufmerksamkeit wieder auf sich lenken. Ebenso können **Kopf- oder Bauchweh** oder andere körperliche Auffälligkeiten auftreten.
Bsp.: *Der Hamster der 9-jährigen Katharina war gestorben. Um der Tochter den Schmerz zu ersparen, hatte der Vater das Tier heimlich entsorgt und ihr ein neues Tier versprochen. Im Laufe der folgenden Wochen bekam Katharina massive Konzentrationsstörungen. Die Mutter ging mit ihr zu einer Kinesiologin. Diese stellte einen großen emotionalen Stress des Kindes fest. Auf Nachfragen erzählte die Mutter vom Tod des Hamsters. Es wurde deutlich, dass dem Kind der Abschied fehlte. Da kein Bild des Tieres vorhanden war, zeichnete Katharina ihn auf Papier auf. Dieses Bild wurde mit zusätzlichen gebastelten „Grabbeigaben“ in einen Pappkarton-Sarg gelegt. Schnell wurde auch ein Ort für die Beerdigung gefunden. Von diesem Tag an ließen die Konzentrationsstörungen nach und Katharina kam in der Schule wieder mit.*

Wutausbrüche: Wut empfindet ein Kind z. B. auf den/die Verstorbene, weil er/sie einfach „davongegangen“ ist und es alleine gelassen hat, oder „auf den lieben Gott“, weil er den/die Verstorbene/n nicht gesund gemacht hat.

Schuldgefühle: *Der 8-jährige Tim streitet heftig mit seiner zwei Jahre älteren Schwester. Er wünscht sich, sie wäre tot. Am nächsten Tag wird die Schwester vor seinen Augen von einem Laster überrollt und stirbt noch an der Unfallstelle.*

Traurigkeit/Rückzug/Weinen: Häufig ist offensichtlich, was in einem Kind innerlich vor sich geht. Oft können die Bezugspersonen dies aber nicht aushalten und versuchen daher, die Situation zu ändern. **Bsp.:** *Im Abschiedsraum des Krankenhauses wird die verstorbene Oma von der Großfamilie verabschiedet. Die 5-jährige Lena befindet sich auf dem Arm ihrer Mama und fängt an, heftig zu weinen. Die Mutter möchte mit dem Kind gehen, doch da wehrt sich Lena und sagt zu ihrer Mutter: „Aber Mama, ich bin doch nur traurig."*

Trauer bei Kindern verläuft sprunghaft.

Hinweis: Die genannten Erscheinungsformen sind zunächst normale Reaktionen und gehen in der Regel nach einiger Zeit wieder vorbei! Dauern sie jedoch an, sollten Sie professionelle Beratung hinzuziehen.
Anders als bei Erwachsenen verläuft die Trauer von Kindern sprunghaft und in der Regel nicht kontinuierlich! Sie zieht sich über Jahre hin und taucht oft beim nächsten Reifeschritt, z. B. beim Eintritt in die Schule, wieder auf.

Wenn Jugendliche trauern (ab 11 Jahre)

Die Reaktion Jugendlicher auf Verluste wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Ihr Temperament, ihre Persönlichkeit, die Umstände des Verlustes, das Vorbild der Eltern, den Bezug, den sie zum/zur Verstorbenen hatten, spielen hierbei eine Rolle. Auch lassen sich geschlechtsspezifische Reaktionen beobachten: Mädchen teilen sich eher mit als Jungen. Vielen Jugendlichen hilft es beim Trauern, ihren Gefühlen entsprechende Musikstücke zu hören.
Da der Tod in unserer Gesellschaft nach wie vor verdrängt wird, werden Enkel nicht von den Großeltern darauf vorbereitet, dass sie einmal sterben werden. Erst nach dem Tod werden Werte erkannt, die es zu bewahren gilt. Dann kann es schnell heißen: *„Hat jemand das Rezept von Omas Plätzchen?"*

Interview mit einem 14-jährigen Mädchen nach dem Tod der Oma. (MB=Interviewerin; M=Mädchen)
Zusatzinformation: Die 83-jährige Oma, die im gleichen Dorf lebte, war auf der Intensivstation des Krankenhauses gestorben. Der Ehemann und die Kinder hatten die Verstorbene vom Bestatter noch einmal nach Hause bringen lassen, um in der vertrauten Umgebung und in aller Ruhe Abschied zu nehmen.

MB: ***„Die Aufbahrung deiner Oma, war das die erste Aufbahrung eines Toten, die du miterlebt hast?“***

M: „Ja, war es.“

MB: ***„Wie ging es dir vorher? Welche Gefühle hattest du?“***

M: „Ich hatte versucht, mir vorzustellen, wie es sein wird, konnte es allerdings nicht. Meine Gefühle waren eigentlich gemischt.“

MB: ***„Wie ging es dir während der Aussegnung mit dem Pfarrer?“***

M: „Ich kann mich nur an den Anfang erinnern, als er einen Stuhl an den Sarg gestellt hat und die Geschichte dazu erzählte. Von da an kann ich mich nicht mehr daran erinnern, was er gesagt oder getan hat. Wahrscheinlich war ich mit meinen eigenen Gedanken über die Oma beschäftigt.“

MB: ***„Wie ging es dir, als aus Omas Leben erzählt wurde?“***

M: „Es war schön nochmal die Geschichten zu hören und sich an früher zu erinnern.“

MB: ***„Hast du deine Oma als Leichnam berührt? Wenn ja, wie war das für dich?“***

M: „Ja, habe ich. Anfangs hat man noch Angst, weil sie kalt war und man darauf gewartet hat, dass es an den Stellen, an denen man seine Hand hat, wieder warm wird. Doch mit der Zeit wurde man immer entspannter und konnte sich dann auch nochmal richtig von ihr verabschieden.“

MB: ***„Wie hast du das Aussehen der Oma empfunden, sah sie sehr verändert aus im Vergleich dazu, als du sie zum letzten Mal gesehen hattest?“***

M: „Während der Aufbahrung sind mir keine wirklichen Veränderungen aufgefallen, doch wenn man dann später die Bilder von dem Tag gesehen hat, finde ich schon, dass sie anders aussah.“

MB: ***„Wie denkst du jetzt im Nachhinein darüber, würdest du noch einmal daran teilnehmen?“***

M: „Ja, würde ich. Ich finde es eigentlich eine schöne Sache, solange der Bestatter sich dabei Mühe gibt

und es auch gut gestaltet, sonst würde es seine Wirkung verfehlen und einen nicht wirklich beruhigen.“
MB: ***„Würdest du deinem Freund/deiner Freundin empfehlen, auf diese Art von einem Verwandten Abschied zu nehmen?“***
M: „Joa, ich denke schon.“
MB: ***„Hast du mit irgendjemand anderem darüber gesprochen, außer der Verwandtschaft?“***
M: „Ich habe zwei Freundinnen gesagt, dass die Oma dann nochmal nach Hause kommt, aber nicht erzählt, wie es für mich war oder wie so etwas abläuft.“
MB: ***„Bei welcher Gelegenheit? Und auch über soziale Netzwerke, z. B. im Chat bei facebook?“***
M: Indirekt, der einen habe ich es per WhatsApp mitgeteilt. Sie hatte gefragt, wie es mir jetzt geht und sie war ja auch die Person, die mir erzählt hat, dass meine Oma gestorben ist. Der anderen habe ich es gesagt, als ich sie im Hof getroffen habe, da wir auch schon gemeinsam bei der Oma übernachtet haben.“

Verdrängte, verleugnete Trauer

Bekommen Kinder und Jugendliche nicht die Möglichkeit, ihre Trauer zu zeigen, z. B. wenn es immer noch heißt „Ein Junge weint doch nicht!“, die Familie durch den Schockzustand des Geschehenen verstummt oder meint, durch Schweigen „schneller darüber hinwegzukommen“, dann werden Trauergefühle zu einem späteren Zeitpunkt, oft in verstärkter oder in versteckter Form, wieder auftauchen.

Unverarbeitete Trauer kann sich – auch Jahre oder Jahrzehnte später – auf ganz unterschiedliche Weise zeigen, z. B. durch:

- Zuflucht in Alkohol oder Drogen
- Bindungsstörungen (Beziehungen werden eingegangen, sobald sie aber verbindlich werden, wird Schluss gemacht aus Angst vor einem erneuten Verlust. Dadurch entsteht ein Gefühl der Kontrolle über das Geschehen.)
- Selbstgefährdende Prozesse (z. B. erhöhte Risikobereitschaft beim Auto- oder Motorradfahren)
- Arbeitswut
- Mangel an Lebensfreude
- Gefühlsarmut
- Psychosomatische Erkrankungen

Ebenso kann jedoch ein früher Verlust einen enormen Motivationsschub bedeuten.
In Untersuchungen wurde festgestellt: Der Verlust eines Elternteils z. B. gibt uns das Zeichen: *„Du bist nicht sicher!“* Dieses Gefühl kann große ausgleichende Energiereserven freisetzen! Derart nachteilige Ereignisse fördern die Entwicklung einer Persönlichkeit, die stark genug ist, um die vielen Hindernisse und Enttäuschungen auf dem Weg zum Erfolg zu überwinden, siehe Mahatma Gandhi, Johann Sebastian Bach, Ralph Waldo Emerson, Nietzsche, Marc Twain und viele andere – sie alle haben im Alter von ca. 14 Jahren ein Elternteil verloren!

Wichtige Einflussfaktoren

Folgende Faktoren wirken sich auf die Auseinandersetzung des Kindes bzw. Jugendlichen mit dem Verlust aus:

Ziel ist, den Tod als Bestandteil des Lebens anzunehmen und zu enttabuisieren.

- **Eine stabile Beziehung zu den Eltern und/oder anderen Bezugspersonen** hilft, Ruhe und Sicherheit in eine aufgewühlte Situation zu bringen.
- **Das Vorbild der Erwachsenen** wird zunächst das Verhalten des Kindes mitbestimmen.
- **Das Alter und die Reife eines Kindes:** Je älter und reifer ein Kind ist, desto besser kann es mit dem Verlust umgehen.
- **Die äußeren Umstände des Verlustes** beeinflussen die Intensität und den Verlauf der Trauer. Es macht beispielsweise einen Unterschied, ob eine Bezugsperson durch Suizid oder durch Einschlafen im hohen Alter stirbt.
- **Die persönliche Beziehung zum/zur Verstorbenen:** Stirbt die Großmutter, die weit entfernt gelebt und einmal im Jahr ein Päckchen geschickt hat oder ist es die Großmutter, bei der das Kind sich täglich aufgehalten hat?
- **Unverarbeitete Vorerlebnisse:** Gab es im Leben des Kindes bereits einen Verlust, der – weshalb auch immer – nicht verarbeitet werden konnte oder durfte, so bricht dieser Schmerz bei einem erneuten Verlust wieder auf und vermischt sich mit den aktuellen Gefühlen.

Praktische Empfehlungen

- Bedenken Sie Ihre Vorbildfunktion und setzen Sie sich rechtzeitig – und nicht erst wenn ein Verlust eingetreten ist – mit der Thematik Sterben und Tod auseinander.
- Haben Sie den Mut, Trauerseminare oder Trauerbegleiter aufzusuchen, falls Sie das Gefühl haben, selbst noch unverarbeitete Trauer in sich zu tragen.
- Üben Sie mit Hilfe der Natur mit Ihren Kindern immer wieder „kleinere Abschiede“ ein, indem Sie Werden und Vergehen aufzeigen.
- Nehmen Sie Ihre Kinder mit zu Friedhofsbesuchen.
- Sprechen Sie mit Ihren Kindern – in altersgemäßer Weise – über Ihren Glauben und die Frage „Was passiert nach dem Tod?“. Vermitteln Sie Ihre eigenen Vorstellungen und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Antworten auf seine Fragen zu finden.

Besondere Situationen

Trauer um Haustiere

Kinder trauern um ein Haustier ebenso stark wie um einen geliebten Menschen!
Bsp.: *Timo verliert seinen Vater im Alter von vier Jahren. In den folgenden Wochen will er im Kindergarten immer wieder „Die Bremer Stadtmusikanten“ spielen und möchte dabei der Hund sein. Die aufmerksame Erzieherin schließt sich mit der Mutter kurz und erfährt, dass der Hund der Familie nach dem Tod des Vaters in andere Hände gegeben wurde.*
Timo trauerte ganz offensichtlich nicht nur um seinen Vater, sondern auch um seinen Hund und drückte dies im Spiel aus.

Ersetzen Sie das verstorbene Haustier nicht sofort durch ein neues.

Ersetzen Sie das verstorbene Haustier nicht sofort durch ein neues. **Ein Tier in seiner Einzigartigkeit lässt sich genau so wenig austauschen wie**

ein Mensch. Kindern hilft die reale oder symbolische Beerdigung eines Tieres bei der Verarbeitung ihrer Trauer (vgl. Bsp. Seite 12).

Trauer bei Kindern durch Trennungssituationen

Lassen sich die Eltern eines Kindes scheiden, so spricht man von einem **„Sozialen Tod“**. Zermürbende Auseinandersetzungen, evtl. sogar die Trennung der Geschwister, hinterlassen Spuren in der Seele eines Kindes. Um die Trauer nicht noch zu vergrößern, sollten Eltern ihre Konflikte nicht in Gegenwart ihres Kindes austragen! Die gemeinsame Verantwortung für Kinder besteht auch nach einer Trennung bzw. Scheidung weiter.
Bei der Verarbeitung der Trennungssituation spielen Kuscheltiere und Ersatzobjekte des Elternteils, der gegangen ist, als Trost eine große Rolle!

Bsp.: *Hagens Eltern trennten sich, als er fünf Jahre alt war. Wenn er nun das Wochenende bei seinem Vater verbringt, nimmt er ein kleines Holzseepferd mit, das seine Mutter symbolisiert. Seine Mutter hat zuhause das „Kind“ dieses Seepferdchens bei sich. Dies gibt Hagen ein beruhigendes Gefühl in der aufgewühlten und neuen Situation.*

Trauer bei Kindern mit schwerkranken Eltern

Die Mitteilung „Krebs“ kann jüngere Kinder verunsichern, weil sie nur das gleichnamige Tier kennen.

Ist ein Elternteil oder eine andere nahe Bezugsperson lebensbedrohlich erkrankt, so merken Kinder dies sofort atmosphärisch. In diesem Fall ist es wichtig, sie sobald wie möglich über das Geschehen, die weitere Vorgehensweise und die Veränderungen, die der Familie bevorstehen, aufzuklären.
Die Mitteilung „Krebs“ kann jüngere Kinder verunsichern, weil sie nur das gleichnamige Tier kennen.

Bsp.: *Die 6-jährige Anna möchte nicht mehr mit ihrem Papa im Meer spielen, nachdem ihre Mama an Krebs erkrankt ist. Sie glaubt, dass sie durch die Krebse im Watt auch Krebs bekommen kann.*
Auch die 9-jährige Theresa hat Angst, dass sie sich mit der Krebserkrankung ihrer Mutter anstecken

kann und vermeidet nun jeglichen körperlichen Kontakt zu ihr.
Inzwischen gibt es in den meisten onkologischen Arztpraxen und Ambulanzen pädagogisch sehr gut aufbereitete Aufklärungsbücher zum Mitnehmen.

Trauer nach Suizid eines Angehörigen

Suizid nicht verheimlichen und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Kommt es in der Familie oder in deren nahem Umfeld zu einem Suizid, sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Die Traumatisierung, die damit meist einhergeht, braucht viel Geduld und Unterstützung durch ein gutes soziales Netzwerk. Beratungsstellen, Betroffenenverbände (s. Anhang) und Selbsthilfegruppen leisten hier große Hilfe. Einem Suizid geht meist eine psychische Erkrankung, z. B. eine Depression, voraus. In diesem Fall ist es wichtig, dem Kind zu erklären, dass der/die Verstorbene an einer Krankheit litt, die man nicht sehen konnte. Die Verheimlichung eines Suizids funktioniert oft nicht lange. Informationen über die Todesumstände sickern durch und das Kind leidet dann zusätzlich unter dem „Vertrauensbruch".

Und was ist mit mir? Umgang mit der eigenen Trauer

Wenn Todesfälle über Sie hereinbrechen:
Holen Sie sich Hilfe!
Sie brauchen Menschen um sich herum, die Ihnen zuhören, wenn Sie von dem Geschehenen erzählen müssen, um es selbst überhaupt zu begreifen. Sie brauchen tatkräftige Mitstreiter, die einen klaren Kopf haben, um Organisatorisches in die Wege zu leiten, Ihnen bei der Bewältigung des Alltags helfen oder einfach mal mit den Kindern auf den Spielplatz gehen.

Sie brauchen **Achtsamkeit und Selbstfürsorge,** um sich um Ihre körperlichen Symptome wie Schlaflosigkeit, Unruhe, Appetitmangel, Konzentrationsstörungen etc. zu kümmern. Suchen Sie sich Ihren eigenen Weg durch diese Zeit der extremen Anforderungen. **Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust.** Wir sind von der Natur dafür ausgestattet, sie auszuhalten, auszudrücken und zu

überwinden! Natürlich erfordert dies Geduld, die in der heutigen schnelllebigen Zeit oftmals fehlt.

Sinn- und Glaubensfragen werden an Bedeutung gewinnen. Für viele Menschen ist der Glaube gerade in Zeiten der Trauer eine Trost und Kraft spendende Quelle. Die damit verbundenen Vorstellungen und Rituale bieten Orientierung und Halt. Das Vertrauen auf ein Leben nach dem Tod hilft vielen dabei, den Verlust eines geliebten Menschen anzunehmen und mit ihm leben zu lernen.

Häufig treten durch den Verlust eines Nahestehenden auch Zweifel an bisher verinnerlichten Glaubensvorstellungen auf und tragen so zu einer zusätzlichen Verunsicherung bei. Das ist ebenfalls eine natürliche Reaktion auf die Ausnahmesituation.

Scheuen Sie sich nicht, in religiösen Belangen Unterstützung anzunehmen, z. B. von einem/r Seelsorger/-in Ihrer Wahl. Dies ist auch möglich, wenn Sie bisher wenig oder keinen Kontakt mit Religion bzw. einer Kirche hatten und verpflichtet Sie in keiner Weise.

Auf ein Wort zum Schluss:

„Wer ein WOZU zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE!“ Friedrich Nietzsche

Ihre Kinder oder Enkel könnten Ihr WOZU zum Leben sein. Gleichzeitig können Sie ihnen zeigen, dass man Trauer tragen, gestalten und überleben kann. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu deren Entwicklung!

Hilfreiche Adressen und Informationen

Angebote für besondere Trauersituationen

Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.

Der Verein Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID) verbindet bundesweit 500 Selbsthilfegruppen, bietet Fortbildungen und Informationsmaterial zur Trauer von Eltern und Geschwistern an.
VEID e.V., Roßplatz 8a, 04103 Leipzig, 0341/ 94 68 884, kontakt@veid.de, www.veid.de

AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

Der Verein AGUS e.V. organisiert bundesweit ca. 60 Selbsthilfegruppen und therapeutische Wochenendseminare für Trauernde nach Suizid. Es gibt eine Telefonsprechzeit für Betroffene und eine Website mit vielen Informationen. AGUS e.V., Markgrafenallee 3a, 95448 Bayreuth, 0921/1500380, www-agus-selbsthilfe.de, agus-selbsthilfe@t-online.de

Literatur

Trauer allgemein

- Paul, C. (2013): Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen. Gütersloher Verlagshaus.
- Canacakis, J. (2013): Ich begleite dich durch deine Trauer. Förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth. Kreuz Verlag.

Trauer von Kindern

- Schroeter-Rupieper, M. (2002): Für immer anders – Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds. Patmos Verlag. In diesem Buch finden Sie anschauliche Gestaltungsmöglichen für Trauer im Familienalltag mit Kindern und Jugendlichen.
- Fleck-Bohaumilitzky, C. (2003): Wenn Kinder trauern. Südwest Verlag.
  Ein klar gegliederter, aussagekräftiger Erziehungsratgeber zum Vertiefen des Themas.

Bewährte Bilderbücher

- Varley, S. (2009): Leb wohl, lieber Dachs. Grin Verlag GmbH.
  Ein Bilderbuch ab 3 Jahren. Hier erinnern sich die Tiere an ihren Freund, den Dachs, und zeigen, wie durch das Erinnern etwas in uns weiterlebt, auch wenn jemand gestorben ist.
- Fried, A,/Gleich, J. (1997): Hat Opa einen Anzug an? Hanser Verlag.
  Ein Bilderbuch ab 5 Jahren, auch für Schulen und Erwachsene geeignet. Es werden Todesverständnis und Trauerreaktionen innerhalb einer Geschichte rund um Opas Beerdigung dargestellt.
- Hermann, I./Sole-Vendrell, C. (1999): Du wirst immer bei mir sein. Verlag Fischer Sauerländer.
  Ein Buch über den Unfalltod des Vaters.
- Hüsch, M. (2013): „Da spricht man nicht drüber." Wie Jakob den Suizid seines Vaters erlebt. Verlag Hüsch und Hüsch.
  Ein gutes und wichtiges Buch zum Thema Suizid, empfohlen für Kinder ab 6 Jahren und betroffene Familien.

Literatur für Jugendliche

- Herbold, M. (2002): Papi, wir vergessen dich nicht. Nord-Süd Verlag.
  Ein Tagebuch einer 13-Jährigen über die Krebserkrankung ihres Vaters.
- Münzer, G. (2000): Eines Morgens war alles ganz anders. Lambertus-Verlag.
  Der Vater stirbt durch einen Unfall. Die Trauer überwältigt Mutter und Tochter, macht sie sprachlos, bis sie in der Lage sind, gemeinsam zu weinen.

Links, Internetseiten etc.

- **TelefonSeelsorge:** Träger des kostenfreien Angebots sind die evangelische und die katholische Kirche. Neben der Telefonberatung, die rund um die Uhr unter den beiden Nummern 0800/1110111 und 0800/1110222 erreichbar sind, gibt es auch Chat- und Mailberatung unter www.telefonseelsorge.de.
- www.trauer.org ist ein Trauerportal für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung.
- **Trauernetz** ist ein Angebot der evangelischen Kirche und bietet neben Texten, Anregungen und Literaturtipps zu zentralen Trauerthemen auch Ansprechpartner für persönliche Gespräche sowie Kontakte zu Angeboten vorort. Informationen unter: www.trauernetz.de.
- Im Rahmen ihrer ambulanten Hilfen bieten viele **Hospizvereine/-gruppen** auch **Trauerbegleitung** für Erwachsene und/oder Kinder bzw. Jugendliche an. Adressen zu den örtlichen Angeboten sind über den „Wegweiser Hospiz und Palliativmedizin Deutschland“ erhältlich: www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de.

Empfehlenswerte Angebote für Jugendliche

- www.allesistanders.de Ein Online-Projekt (betreuter Chat und Forum) der Hospizgruppe Freiburg für Kinder und Jugendliche, die einen ihnen wichtigen Menschen verloren haben.
- www.u25-freiburg.de U25 Freiburg ist ein Projekt des Arbeitskreises Leben Freiburg und richtet sich an Kinder und Jugendliche, welches Betroffene in Krisensituationen berät.
- www.youngwings.de Eine Onlineberatungsstelle für trauernde Kinder und Jugendliche.
- www.nicolaidis-stiftung.de Die Nicolaidis Stiftung unterstützt bundesweit Menschen, die in jungen Jahren ihren Partner durch Tod verloren haben und bietet auch für trauernde Kinder und Jugendliche vielseitige Angebote.
- Die kostenlose **„Nummer gegen Kummer“** ist montags bis samstags 14-20 Uhr für Kinder und junge Menschen in Krisen erreichbar: 0800-111 0 333. Eine Besonderheit des anonymen Angebots: Samstags zwischen 14 und 20 Uhr beraten Jugendliche zwischen 16 und 21 Jahren. Über die Website www.nummergegenkummer.de ist auch die E-Mail-Beratung erreichbar.

Themen

Nr. 1	Web 2.0
Nr. 2	Suchtmittel
Nr. 3	Muss Strafe sein?
Nr. 4	Rechtsextremismus
Nr. 5	Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen
Nr. 6	Facebook & Co.
Nr. 7	Wege in den Beruf
Nr. 8	Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Weitere Themen sind in Planung.

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind zwei Wochen nach Erscheinen digital verfügbar unter:
www.agj-elternwissen.de

Kooperationspartner

Schulstiftung der Erzdiözese Freiburg
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts

caritas

KAB Katholische Arbeitnehmer-Bewegung

Sozialdienst Katholischer Frauen

IN VIA

Erzdiözese Freiburg

Familienbund

Malteser
...weil Nähe zählt.

agj
FACHVERBAND FÜR PRÄVENTION UND REHABILITATION IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.