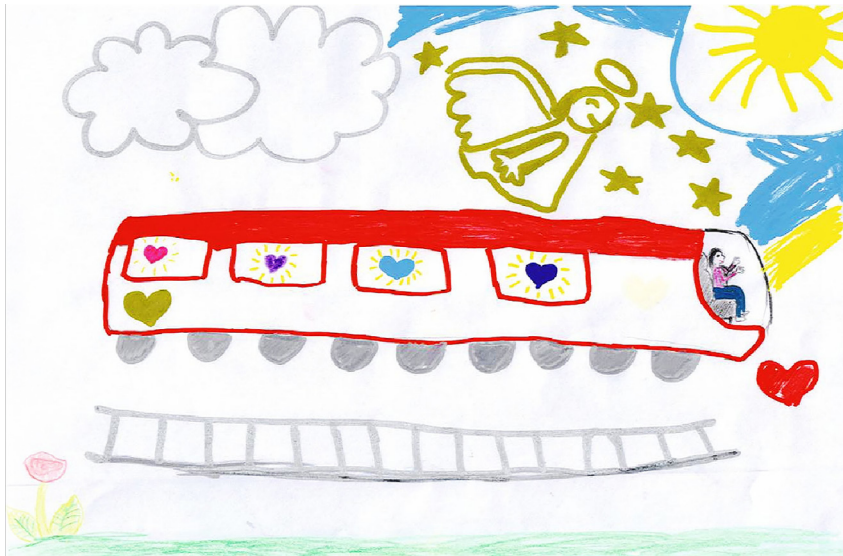


Kinder in ihrer TRAUERarbeit begleiten



„Meine Mama mag Zugfahren. Jetzt fährt sie zu Gott und hat uns alle mit dabei.“
(Selina 9)

Die Erfahrung von Abschied, Verlust, Sterben und Tod gehört auch zum Lebensalltag von Kindern. Das beginnt bereits mit der Erfahrung, dass die Mutter oder das Kuscheltier kurzzeitig weg ist bis hin zum Tod einer geliebten Person.

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen, kehrt der Alltag zurück. Das Leben geht dann in kleinen Schritten weiter. Wenn kleine Kinder die ersten Schritte machen, nimmt man sie an die Hand. Bei der Trauerbegleitung ist das genauso. Das sollten Kinder in einem Trauerfall vermittelt bekommen und spüren.

Dabei helfen einige Grundkenntnisse um Kinder in ihrer Trauerarbeit gut zu begleiten.

„Kommt Opa nach seiner Beerdigung morgen wieder zum Spielen?“ (Felix 3)

GUT ZU WISSEN:

Was Kinder in welchem Alter verstehen

- **KLEINKINDER** empfinden bereits Verluste, erfassen die Tragweite aber noch nicht. Sie erleben, dass in der Natur Pflanzen und Tiere auch sterben.
- **KINDERGARTENKINDER** wissen vom Tod, denken zugleich, dass er sich mit dem Leben abwechselt. Der Tod weckt ihre Neugier. Sie stellen viele Fragen was nach dem Tod ist, wie der Körper zerfällt und was danach geschieht.
- **GRUNDSCHULKINDER** beschäftigen sich intensiver mit dem Tod und Begriffen wie Unsterblichkeit, Leben und Tod, Seele. Kinder begreifen, dass auch sie sterben können und dass der Tod unumkehrbar ist.
- **JUGENDLICHE** gehen in scheinbare Distanz zum Thema Tod. Religiöse und philosophische Überlegungen gewinnen an Bedeutung. Die Todesvorstellung nähert sich dem Verständnis der Erwachsenen an.

GUT ZU WISSEN:

Jeder trauert anders – Kinder trauern anders

Grundsätzlich trauern Kinder anders als Erwachsene und zeigen auch andere Trauerreaktionen.

- Bei Kindern können Phasen von Traurigkeit und Spaß schnell wechseln, weil sie trauerfreie Zeit brauchen.
- Neben emotionalen Gefühlsausbrüchen, entwickeln sich manchmal auch Wut, Schuldgefühle, Trennungsängste, Unsicherheit oder scheinbare Apathie.
- Manche Kinder wirken distanziert, ziehen sich zurück, werden laut, aggressiv oder wissbegierig.
- Abgelegte Angewohnheiten können zurückkehren (Daumen lutschen, Licht beim schlafen, Kuscheltier) und körperlich spüren Kinder den Verlust auch (Bauchschmerzen, Bett nassen, Schlafstörungen, Zappeligkeit).

Manchmal kommt die Trauer wie ein kleiner Regenschauer.

Die Kinder springen dann rein in eine Pfütze und wieder raus.

Damit Kinder in altersgemäßer Art und Weise trauern dürfen und auch lernen mit dem Verlust umzugehen, sollten existenzielle Grundbedürfnisse unabhängig vom Alter befriedigt werden.

5 GRUNDBEDÜRFNISSE in der elementaren Trauerarbeit

ZUWENDUNG

- Vermittlung des Gefühls von verlässlicher Sicherheit: Bezugspersonen, Tagesrhythmus und häusliche Umgebung so stabil wie möglich halten; Zusicherung: „Ich bin aber jetzt für dich da...“
- sich um das körperliche Wohl des Kindes kümmern: Essen und Trinken
- Umarmungen und Liebkosungen
- Anwesenheit schenken: Aufmerksamkeit, Spielen, Vorlesen, Freizeit

GESPRÄCHE

- eine stufenweise und altersgemäße Information über die Todesursache oder evtl. über bevorstehenden Tod
- sachlich bleiben (Erklärung, dass Körper ganz aufgehört hat zu funktionieren) und keine missverständlichen Umschreibungen, wie „...ist eingeschlafen“, „...ist auf langer Reise“, „...von uns gegangen“, „...war krank“ usw.
- Gesprächsbereitschaft signalisieren und Geduld haben
- ehrliches und offenes Reden über das Erlebte und über den Tod
- wiederkehrende Fragen immer wieder beantworten
- helfen, Gefühle zu erkennen, zu beschreiben und zu benennen
- eigene Hoffnungen benennen
- eigene Weltbilder des Kindes zulassen und akzeptieren
- zuhören und nachfragen, auf Sorgen und Ängste des Kindes eingehen und behutsam helfen, diese abzubauen
- verstorbene Person beim Namen nennen
- Ermutigung über die verstorbene Person zu sprechen

ALLTAG ERLEBEN

- Gewohnheiten und Rituale pflegen
- Besuch des Kindergartens / Schule / Verein weiterhin ermöglichen
- ErzieherInnen und LehrerInnen informieren
- das Kind tun lassen: sprunghafter Wechsel von Spielen, Toben, Lachen, Weinen, Wut, Traurigkeit
- Rückzug, Pause oder Abwendung vom Thema Tod zulassen
- Bewegung, Sport und Ortswechsel ermöglichen
- kreative Beschäftigung anbieten
- möglichst bei vielen Vorgängen in der Familie teilhaben lassen

ABSCHIED NEHMEN

- Einbezug bei der Planung und Durchführung der Trauerfeier
- Ermöglichung des persönlichen Abschieds in Begleitung eines vertrauten Erwachsenen (Abschied am Sterbebett / aufgebahrten Leichnam)
- Teilnahme an der Trauerfeier zulassen
- evtl. gemeinsames Ausräumen des Zimmers / Wohnung / Schrankes usw. der verstorbene Person

ERINNERN UND TRAUERN

- Grab besuchen und pflegen, Grabbeigabe gestalten
- Austausch mit Gleichaltrigen ermöglichen (Kindertrauergruppe; Freunde)
- bei Überforderung der Eltern vertraute Ersatzpersonen um Hilfe bitten
- gemeinsame Erinnerung an Verstorbene: Geschichten / Erlebnisse erzählen, Fotoalbum / Videos anschauen, Erinnerungskiste anlegen, an Jahrestage denken oder besonders gestalten
- Kinderfilme oder Bilderbücher zu diesem Thema anschauen
- Ermuntern, Tränen zuzulassen. Miteinander weinen.
- eigene Betroffenheit ernst nehmen und sich eventuell Hilfe und Unterstützung für die eigene Trauerbewältigung holen

