

Neues aus der Beratungsstelle November 2023

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

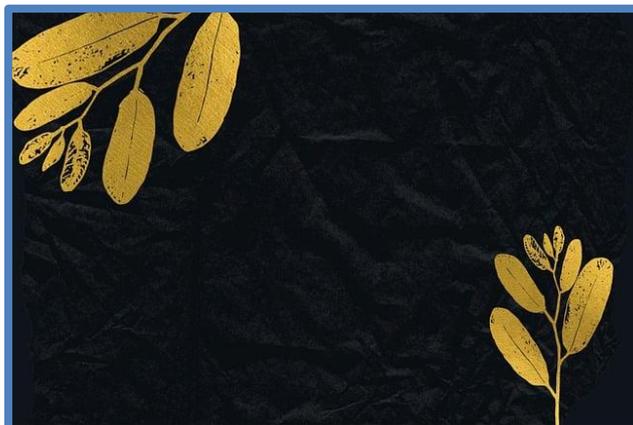
Liebe Leserinnen und Leser,

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ stellte Watzlawik in seinen Axiomen zur Kommunikation fest und diese Woche musste ich erkennen, dass dies auch gilt, wenn in (kollegialen) Gruppenchats nicht geantwortet wird. Vertraue ich selbst manchmal zu sehr auf das Selbstverständnis von guter Beziehung und hoffe, mein Nicht-Antworten wird nicht als Ablehnung verstanden, löst es bei jemand anderem vielleicht doch Unbehagen oder Unsicherheit aus. Ich lerne: Sich Zeit zu nehmen, ist wichtig – Zeit für gute Beziehung und Achtsamkeit im Miteinander.

In Überleitung zum heutigen Thema bekommt die gemeinsame Zeit noch einmal einen ganz anderen Stellenwert, denn es kann sein, dass mit einem Verlust gemeinsame Zeit unwiederbringlich ist. Lesen Sie heute in einem zweiten Teil zum Thema: Wenn Kinder trauern.

Für Fragen und Anregungen wenden Sie sich gern jederzeit an uns.

Ihr Team der Beratungsstelle.



Wenn Kinder trauern

Im Laufe unseres Lebens erleben wir immer wieder Situationen, die Verluste, Abschiede, Trennungen und Tod bedeuten und Trauer bei uns auslösen. Trauern ist eine gesunde, angebotene Antwort der Psyche und des Körpers auf Verlust- und Trennungseignisse. Bereits bei Babys kann man Trauerreaktionen erkennen. Jede schmerzliche Situation, die wir erfolgreich bewältigt haben, verbessert unsere Fähigkeiten, auch mit dem Schmerz zukünftiger Erfahrungen umzugehen. Es ist also Teil der normalen kindlichen Entwicklung zu lernen, mit Trauer und Verlust umzugehen. Kinder benötigen dafür allerdings die Unterstützung von uns Erwachsenen, vor allem von uns Eltern als meist engste Bezugspersonen. Tendenziell würden wir unsere Kinder vermutlich gern vor allen schmerzhaften Erfahrungen beschützen. Letztendlich wird uns das nicht ihr Leben lang gelingen können, denn zu leben bedeutet auch, Erfahrungen (aller Art) zu machen. Hilfreicher ist es für die Kinder, sie einfühlsam, liebevoll und so eng die Kinder es brauchen in ihrer Trauer zu begleiten, sie von klein auf darin zu unterstützen, mit Trauer umzugehen und wieder zu heilen sowie zu verstehen, dass es einen natürlichen Kreislauf des Lebens gibt, zu dem die Geburt ebenso wie Vergehen und Sterben gehören.

Kindliche Trauer und ihre Phasen

Um unseren Kindern eine gute Hilfe zu sein, ist es sehr wichtig zu wissen, dass Kinder anders trauern als wir Erwachsenen. Während für die Trauer Erwachsener eher das kontinuierliche Durchwaten eines großen Sees als Bild verwendet wird, kann man die kindliche Trauer als Hüpfen in und wieder aus (Trauer-)Pfützen sehen. Die kindliche Trauer kommt also eher in Schüben. Kinder empfinden z.B. den Verlust eines geliebten Menschen genauso stark wie wir Erwachsenen, empfinden jedoch in dem einen Moment extrem große Traurigkeit und weinen hemmungslos und im nächsten Moment lachen und spielen sie wieder. Diese wichtige Fähigkeit schützt sie vor dem Erleben von Gefühlszuständen, die sie (noch) nicht bewältigen können. Dennoch bedeutet Trauerarbeit für Kinder und Jugendliche wie für uns Erwachsene Schwerstarbeit. Bei Kindern kommt jedoch noch die Schwierigkeit dazu, dass sie den Tod in der Weise wie Erwachsene verstehen können (siehe dazu auch den nächsten Abschnitt) und auch nicht wie Erwachsene verbalisieren können, was in ihnen vorgeht. Da vor allem kleinere Kinder ihre Gefühle noch nicht so gut regulieren können, drückt sich ihre Trauer oft in Verhaltensweisen wie Wutausbrüchen und Aggression aus. Diese sollten zugelassen und so gelenkt werden, dass niemand verletzt wird oder ungewollter Schaden entsteht.

Verena Kast unterscheidet 4 Trauerphasen (andere Autoren unterscheiden 5 oder sogar 7 Phasen), die wir alle im Trauerprozess durchlaufen - und für eine erfolgreiche Trauerbewältigung auch durchlaufen müssen:

1. Nicht Wahrhaben wollen

Wenn ein geliebter, naher Mensch stirbt, kann das zunächst ein großer Schock für jeden von uns sein. Wir wollen nicht akzeptieren, dass das passiert ist. Es fühlt sich an wie ein Albtraum, aus dem wir wieder erwachen wollen. Wenn Sie Kindern eine solche Nachricht überbringen müssen, tun Sie es bitte schonend und nehmen Sie sich Zeit und Ruhe für unmittelbare Fragen oder Reaktionen des Kindes.

2. Aufbrechende Emotionen

Der Schmerz über den Verlust bricht herein und kann Gefühle wie Wut, Trauer, Zorn, Niegergeschlagenheit, Angst, Schuldgefühle einzeln oder abwechselnd oder in Mischung hervorbringen. Vermitteln Sie Kindern, dass alle Gefühle und auch sie zuzulassen ok ist. Dies auszuhalten, wenn man ein Kind in Trauer begleitet, ist nicht immer einfach, aber wichtig für

das Kind. Schauen Sie genau, ob das Kind eventuell Schuldgefühle hat (vor allem im Vorschul- und Grundschulalter) und entlasten Sie es davon. Möglicherweise ist bei einem Kind auch Frustration zu beobachten, die damit zusammenhängt, dass es seine Gefühle nicht einordnen kann. Bieten Sie dem Kind eine Sprache an, damit es sich ausdrücken kann. Es ist auch nicht ungewöhnlich, wenn Kinder sich in ihrer Entwicklung scheinbar nochmal ein Stück zurück begeben (z.B. erneut Einnässen, wenn schon lange trocken oder wieder im elterlichen Bett schlafen).

3. Suchen und Sich-Trennen

Die Suche nach dem, was oder wen man verloren hat, beginnt. Fotos und Geschichten, Orte, die man mit dem verlorenen Menschen verbindet, werden sehr wichtig und helfen, sich langsam zu verabschieden und wertvolle Erinnerungen aufrechtzuerhalten. Mit einem Kind könnte man beispielsweise eine Erinnerungskiste basteln, in der das Kind alles, was es von dem gestorbenen Menschen in Erinnerung behalten will, aufbewahren kann.

4. Neue Selbst- und Weltbezüge

Der Verlust ist nun soweit akzeptiert, dass neue Beziehungen, neue Rollen, Verhaltensweisen oder Lebensstile möglich werden. Das Leben geht nun auch mit positiven Erinnerungen an den verstorbenen Menschen weiter. Möchte ein Kind eine Erinnerung berichten, seien Sie da, hören Sie zu, bestärken das Kind.

Während diese Phasen von Erwachsenen noch halbwegs geradlinig durchlaufen werden, ist bei den Kindern ähnlich dem Bild der Trauerpfützen auch hier ein Hin- und Her-Springen zwischen den Phasen zu erwarten. Und dennoch durchlaufen auch Kinder alle Phasen und können bei erfolgreicher Bewältigung der Trauer das vergangene Verlustereignis in ihre eigene Lebensgeschichte integrieren.

Unterstützung in jedem Alter geben

Wie wir Kindern am besten in der Trauerarbeit helfen können, ist auch abhängig vom Entwicklungsstand oder Alter des Kindes. Zunächst möchte ich Ihnen ein paar allgemeine Hinweise mitgeben:

- ✓ Wenn Sie sich dazu entschieden haben, Ihr Kind so gut es geht in seiner Trauer zu unterstützen, tun Sie es dann, wenn das Kind es braucht und lassen sie es glücklich sein, wenn es diese Pause braucht. Es ist immer ratsam nichts zu erzwingen.
- ✓ Tabuisieren Sie Tod und Sterben nicht. Benennen Sie die Dinge so, wie sie sind. Kinder sind auf Informationen angewiesen, um nicht zu fantasieren. Fantasien können viel schlimmer ausfallen als die Realität ist.
- ✓ Beantworten Sie die Fragen eines Kindes ehrlich. Kinder müssen nicht jedes Detail erfahren, aber das, was Sie ihnen sagen, sollte die Wahrheit sein.
- ✓ Nehmen Sie Traueräußerungen und Trauerreaktionen des Kindes ernst und begleiten Sie sie. Für das Kind da zu sein gibt dem Kind Sicherheit.
- ✓ Halt und Sicherheit, Stabilität sind sehr wichtig. Rituale in der Familie, Essenszeiten, Zubettgehzeiten usw. sollten aufrecht erhalten werden.
- ✓ Wenn Sie sich selbst in Trauer befinden, schauen Sie, ob Sie den Trauerweg des Kindes wirklich begleiten können und genug Kraft und Gehör für die Trauer des Kindes haben. Es ist auch völlig ok, mit dem Kind einen anderen (nicht oder nicht so stark betroffenen) Ansprechpartner zu vereinbaren.
- ✓ Verbergen Sie eigene Trauer nicht. Zeigen Sie dem Kind, dass es völlig ok ist – auch für Erwachsene – Gefühle zu zeigen.

Wie stellen sich Kinder auf verschiedenen Alters- oder Entwicklungsstufen den Tod vor und was kann jeweils für das Kind bei Verlust eines nahestehenden Menschen hilfreich sein?

Säuglinge bis zum 10. Monat:

- Sie haben noch kein Verständnis für Tod oder Trauer, können jedoch traurige Stimmungen und Veränderungen ihrer Umwelt wahrnehmen. Trauerreaktionen können bei Kindern schon etwa ab dem 4. Lebensmonat beobachtet werden.
- Was tun? Tagesrhythmus, Bezugspersonen, Umgebung so stabil wie möglich halten, als Bezugsperson anwesend und verfügbar sein

Kinder zwischen 10 und 24 Monaten:

- Sie haben kein Verständnis von Tod, aber große Angst, verlassen zu werden, fremdeln typischerweise zu Beginn dieser Lebensphase, sind stark auf Bezugspersonen fixiert. Da sie noch kein Zeitgefühl haben, kann auch kurzes Weggehen mit dem Erleben von starkem Schmerz einhergehen.
- Was tun? Geben Sie dem Kind viel körperliche Zuwendung bei Verlust einer Bezugsperson. Das Kind braucht dann eine andere, konstante Bezugsperson. Eine einfache Erklärung geben und wiederholen. Auch wenn das Kind „Ich bin so traurig, weil Oma gestorben ist. Wenn ich weine, ist es nicht wegen dir, sondern weil ich traurig bin“ noch nicht versteht, vermittelt es trotzdem ein Sicherheitsgefühl.

Kinder im Alter von 2-4 Jahren:

- Im Alter von 2-3 verbinden Kinder für gewöhnlich noch keine Vorstellungen mit den Begriffen „Sterben“ und „Tod“. Die Wahrnehmung des Todes beginnt etwa mit dem 4. Lebensjahr, jedoch ist der Tod dann noch nichts Endgültiges. Tot-Sein bedeutet erstmal nur Abwesenheit, entspricht einem Weg-Sein. Jeder Abschied von den Eltern kann wie Tod erscheinen und Kinder fürchten aufgrund der fehlenden Vorstellung eher die Trennung von den Eltern als den konkreten Tod. So kann in diesem Alter auch eine Angst vor dem Verlassenwerden von den Eltern beobachtet werden.
- Was tun? Geben Sie dem Kind sehr viel Nähe durch Zärtlichkeit und Berührung. Die täglichen Rituale wie Singen, Vorlesen, gemeinsames Spielen sowie häusliche Abläufe sollten beibehalten werden, um Normalität so gut es geht zu bewahren. Für diese Altersgruppe stehen auch Kinderbücher zur Verfügung, mit denen man sich behutsam dem Thema Tod mit den Kindern nähern kann.

Kinder im Alter von 5-6 Jahren:

- Die Vorstellung von Tod und Sterben ist noch sehr unklar. Zunächst werden sie mit Dunkelheit und Bewegungslosigkeit verbunden. Der Tod passiert nur anderen, ist zufällig. Dann werden Sterben und Tod oft als Bestrafung für böse Taten aufgefasst. Aus Wut sprechen die Kinder manchmal Todeswünsche gegen Familienmitglieder aus. Vorschulkinder sind aber auch sehr neugierig, stellen viele Fragen zum Tod, gehen unbefangen mit dem Thema um. Mit Gleichaltrigen spielen sie öfter Themen wie Krankenhaus, Cowboy und Indianer, Unfall und Beerdigung. In diesem Alter ist der Tod eng mit Alt-Sein verknüpft.
- Was tun? Nehmen Sie sich Zeit, die Fragen der Kinder altersgerecht zu beantworten. Erklären Sie, dass ein toter Mensch oder ein totes Tier nicht mehr atmen, laufen, spielen kann, dass sein Herz nicht mehr schlägt. Eine klare, offene Sprache ist sehr wichtig, denn Kinder in diesem Alter nehmen alles sehr wortwörtlich.

Kinder im Alter von 6-10 Jahren:

- Ein gewisses Wissen über den Tod ist vorhanden, z.B. dass der Tod mehrere Ursachen haben kann (alt, krank, Katastrophe, Unfall). Sie nehmen Ereignisse und Zusammenhänge zunehmend bewusst wahr, interessieren sich immer mehr für Ursachen und Folgen. Das wesentlichste Merkmal des Todes ist nun Bewegungslosigkeit ist. Es entwickelt sich eine zunehmende Scheu gegenüber dem Tod, aus der heraus Allmachtsphantasien entstehen. In Ihrer Vorstellung können die Kinder z.B. Tote wieder lebendig machen, für immer jung bleiben. Der Tod kann alle Lebewesen treffen, auch sie selbst. Sie bleiben weiter sehr neugierig für alles, was rund um den Tod passiert. Sie stellen Fragen zu Friedhof, Gräbern, erkundigen sich über das Alter eines begrabenen Menschen. Sie wissen, dass der Tod für immer ist und keine Ausnahme macht. Sie stellen sich den Tod oft als Person vor, z.B. Sensenmann, Teufel, Engel, Skelett.
- Was tun: Die Kinder benötigen weiterhin behutsame, aber klar benannte Antworten, z.B. über Todesumstände oder Gründe, warum jemand gestorben ist. Nehmen Sie sich Zeit, über Ängste und Sorgen der Kinder zu sprechen und ihnen zuzuhören. Das Kind sollte auf Wunsch bei der Planung und Durchführung der Trauerfeier mit einbezogen werden.

Kinder im Alter von 10-12 Jahren:

- Der Tod wird in der Regel als Naturphänomen akzeptiert, ihre Vorstellungen sind aufgrund der Erfahrungen und Beobachtungen schon recht realistisch. Solange sie nicht persönlich betroffen sind, setzen sie sich meist nüchtern mit Geschehenem auseinander, möchten genau wissen, wie sich der Körper eines Verstorbenen oder eines Sterbenden verändert. Kinder in diesem Alter entwickeln bei schweren Verlusten häufig sogenannte Somatisierungsstörungen, das heißt, sie bekommen beispielsweise Bauch- oder Kopfschmerzen, da sich Trauer und Verlust oftmals über den körperlichen Weg ausdrücken.
- Was tun? Wählen Sie unbedingt ehrliche, klare Worte. Geben Sie dem Kind viel Zuneigung, Umarmungen, Liebkosungen. Ermutigen Sie ein Kind in diesem Alter ruhig, zu weinen und über die verstorbene Person zu sprechen, besuchen Sie mit ihm den Friedhof.

Jugendliche:

- Sie verstehen den Tod bereits wie Erwachsene. Sie reden kaum über den Tod, obwohl sie sich häufiger mit Tod, Sterben und was danach geschieht, beschäftigen. Sie befürchten, einen Elternteil verlieren zu können, wodurch Gefühle von Unsicherheit und Angst entstehen können. Sie können die Gefühle, die den Tod betreffen, jedoch kaum ausdrücken.
- Was tun? Jugendliche sollten an allen Feierlichkeiten, Ritualen und Treffen teilnehmen können, die mit dem Todesfall zusammenhängen. Aufkommende Aggressionen sollten sie zulassen können und ermutigt werden, über die Gründe dafür zu sprechen. Geben Sie einer oder einem Jugendlichen Unterstützung darin, sobald wie möglich in ihren Alltag zurückzukehren und den Kontakt zu Freundinnen und Freunden wieder aufzunehmen. Wenn Sie merken, professioneller Rat könnte hilfreich sein, zögern Sie nicht, diesen einzuholen.

Trauerrituale – 2 Beispiele

Diese Beispiele sind neben vielen wunderbaren anderen im Buch von Petra Hinderer und Martina Kroth *Kinder bei Tod und Trauer begleiten – Konkrete Hilfestellungen für Kindergarten, Grundschule und zu Hause* zu finden.

Ich-denk-an-dich-Ball

(erlaubte Grabbeigaben bitte vorher mit dem Bestattungsinstitut oder Friedhofsamt absprechen)

Wenn Ihr Kind den Wunsch geäußert hat, an der Bestattung teilzunehmen, spricht normalerweise nichts dagegen. Wichtig ist jedoch, das Kind auf das vorzubereiten, was es in der Situation erwartet, eine Rückzugsmöglichkeit für den Bedarfsfall zu vereinbaren und ein vertrauter Erwachsener sollte dem Kind durchgängig zur Seite stehen. Abschied von einer verstorbenen nahen Person zu nehmen, ist auch für Kinder wichtig.

Sie brauchen: Papier, Malstifte, Seidenpapier, feiner Silber- oder Golddraht

Geeignet für trauernde Kinder **ab 5 Jahren**

Zunächst malt das Kind ein Bild von sich selbst, eventuell gemeinsam mit der verstorbenen Person oder etwas, das es mit ihr verbindet. Dieses Bild wird klein zusammengefaltet, mit Seidenpapier umhüllt und ganz fest zu einer etwa faustgroßen Kugel geknüllt. Danach wird der Draht kreuz und quer um die Kugel gewickelt und die Drahtenden miteinander verdreht, damit sie sich nicht mehr lösen.

Der Ich-denk-an-dich-Ball kann dann wird dann mit in den Sarg oder die Urne gegeben oder anschließend beim Grab eingegraben.

Ältere Kinder können ihr Bild mit einem Satz wie „Ich hab dich lieb“ oder „Ich denke an dich“ ergänzen oder statt zu malen einen Abschiedbrief schreiben.

Schatzkiste

Vergangenes in unseren Erinnerungen zu bewahren ist sehr wichtig, denn unsere Erlebnisse formen uns. Andenken an Erlebnisse, an Menschen, an eine Zeit, die man nicht vergessen möchte, sind Schätze.

Sie brauchen: (1) Für die Schatzkiste: Großen Schuhkarton mit Deckel, Geschenkpapier, Kleister, schönes Stoffband. (2) Für einen Teil des Inhalts: Schreib- oder Malsachen, eine schöne Mappe.

Geeignet für trauernde Kinder **ab 3-4 Jahren**

(1) Die Schatzkiste: Reißen Sie das Geschenkpapier in Stücke. Kleistern Sie den Karton samt Deckel von innen und außen ein und bekleben Sie beides mit den Geschenkpapierfetzen. Lassen Sie das Kind (und ruhig auch von Zeit zu Zeit wieder) einen Gegenstand finden, der mit einer kleinen Zeremonie in die Schatzkiste gelegt wird. Vorher kann das Kind den Gegenstand noch einmal ganz bewusst in die Hand nehmen und erzählen, welche Erinnerung damit verbunden ist und warum er so wichtig ist, dass er einen Platz in der Schatzkiste braucht. Das können für das Kind wichtige angenehme Erinnerungen oder auch Erinnerungen an einen verstorbenen Menschen sein.

Wenn die Schatzkiste getrocknet ist, können Sie sie mit dem Geschenkband verschließen. Finden Sie einen besonderen Platz dafür und beachten Sie, dass niemand an die Schatzkiste ohne die Erlaubnis des Kindes gehen darf.

(2) Nehmen Sie sich hin und wieder Zeit und Ruhe mit dem Kind und ermutigen Sie es, von besonderen Erlebnissen mit dem verstorbenen Menschen zu erzählen (wie immer gilt: Erzwingen Sie nichts), was mochte es, was fehlt ihm jetzt? Ermuntern Sie das Kind dazu, jedes Mal ein Bild dazu zu malen oder schreiben Sie das Erzählte auf. Sie können in Absprache mit dem Kind auch eine Audioaufnahme machen – vielleicht kann man diese auf einem Stick o.ä. aufbewahren. Sammeln Sie die Erinnerungen (die Bilder in der Mappe) in der Schatzkiste. Auch Sinneseindrücke – Gerüche, Lieder, Stoffoberflächen – können Erinnerungen enthalten und in der Schatzkiste bewahrt werden.

Herbstbastelidee:

Eine schöne einfache Idee, die man auch schon mit kleineren Kindern umsetzen kann:

♠ Sammeln Sie draußen gemeinsam bunte Blätter, Stöckchen und was Sie sonst noch zum Verzieren des Baumes finden können.

♠ Und dann einfach drauf los kleben. Viel Spaß!

