



Die Trauer sucht ihren Weg

Kinder gehen mit dem Verlust eines nahestehenden Menschen anders um als Erwachsene – ihre Trauer kommt in Wellen und nicht in Phasen. Das kann Erwachsene verunsichern oder irritieren. Wie Eltern einem trauernden Kind beistehen und ihm helfen können – davon handelt dieses Dossier. *Text: Claudia Füssler*

*Wir haben verlernt zu trauern:
die Trauer anzunehmen, zu
durchleben. Lieber verstecken
wir unseren Schmerz hinter
grossen Sonnenbrillen.*

Es ist eine Banalität, und doch muss sie wieder und wieder ausgesprochen werden: Sterben ist normal. Es gehört zum Leben dazu wie Krankheit und Geburt, wie überschäumendes Glück und tiefe Verzweiflung, wie leichte Sommertage und schwere Novemberabende. Menschen sterben, weil sie alt sind oder krank, weil sie einen Unfall haben oder weil sie nicht mehr leben möchten.

Wenn jemand stirbt, ist das traurig und oft sehr schmerzhaft. Doch das ist nicht das Problem. Das Problem ist vielmehr, wie wir damit umgehen: Die Trauer um einen Verstorbenen ist nicht mehr gesellschaftsfähig. Diese Emotion ist so negativ besetzt wie nie zuvor. Sie darf nicht sein, und wenn doch, dann bitte wirklich nur kurz. Unsere Leistungsgesellschaft verlangt nach fröhlichen Gesichtern und arbeitsfähigen Menschen. Wir tragen am Tag der Beerdigung grosse Sonnenbrillen und sagen zu uns selbst: zusammenreissen.

Trauer lässt sich nicht verbieten

Doch indem eines der wichtigsten Gefühle, zu dem wir fähig sind, derart stigmatisiert wird, legen wir den Grundstein für zahlreiche psychische und physische Krankheiten: Schlafstörungen, Depressionen, Suchtverhalten. Die Trauer lässt sich nämlich nicht verbieten, sie sucht sich ihren Weg. Der Preis, den eine Gesellschaft dafür zahlt, ist hoch: «Hätten die Erwachsenen von heute als Kinder mehr Raum gehabt, >>>

Trauer in der Schule

Stirbt ein Kind oder ist ein Kind von einem Todesfall betroffen, sollten Lehrer die gesamte Klasse darüber informieren. Je nach Alter der Kinder, ihrem Vorwissen und der jeweiligen Situation kann es sinnvoll sein, sich mit den Themen Sterben und Tod auch im Unterricht auseinanderzusetzen. Vielleicht kann für das betroffene Kind eine Ecke im Klassenzimmer eingerichtet werden, in die es sich zurückziehen kann. Hier können zum Beispiel ein Foto des Verstorbenen, eine Kerze, ein Kuschelkissen, ein Lieblingsbuch oder Ähnliches aufgebaut sein. Wird eine Klasse oder eine ganze Schule von einem Todesfall erschüttert, ist ein «weiter im Programm» keine gute Idee. Die Schülerinnen und Schüler, das Lehrerkollegium und die Eltern brauchen die Möglichkeit, den Vorfall aufzuarbeiten, miteinander zu reden, ihre Trauer zu äussern. Einige Schulen bieten eigens dafür Trauerzimmer und Kondolenzbücher an. Ist sich der Schulleiter nicht sicher, wie er am besten mit der Situation umgehen kann, findet er jederzeit Rat und Hilfe bei den örtlichen Gemeinden, kirchlichen Einrichtungen und Notfallseelsorgern.

Bild: Seyed Hasibullah Kamal / Getty Images





Plötzlich war Papi nicht mehr krank, sondern tot

Sechs Jahre nach der Krebsdiagnose stirbt Ingo Conradin, er hinterlässt seine Frau und zwei Kinder. «Reden hat uns geholfen, mit der Trauer umzugehen», sagt Claudia Conradin. «Und weinen.»

Text: Claudia Füssler

Es war ein Satz, der die Welt von Claudia Conradin und ihrem Mann Ingo aus den Angeln hob: «Da ist etwas in Ihrem Kopf, das da nicht hingehört», sagte die Ärztin. Das war Ende Oktober 2004. Doch Claudia Conradin kann sich an diesen Tag erinnern, als wäre es gestern gewesen. Der gemeinsame Sohn Endrik war gerade fünf Monate alt und die bis dahin grösste Sorge des Paares war der für junge Eltern typische Schlafentzug gewesen.

Nun gaben die Mediziner Ingo noch zwei Monate, in seinem Gehirn hatte sich ein bösartiger Hirntumor von der Grösse einer Mandarine ausgebreitet. Claudia Conradin und ihr Mann kämpften – mit Erfolg. Nur noch stecknadelgross war der Tumor, als gut zwei Jahre später Töchterchen Kyra auf die Welt kam. Die Conradins führten ein ganz normales Familienleben mit zwei kleinen Kindern – bis die Krankheit sechs Jahre nach der ersten Diagnose zurückkehrte. Diesmal siegte der Krebs, Ingo starb im November 2011.

«Das hier», sagt Endrik, der heute vierzehn Jahre alt ist, und wiegt ein Taschenmesser in der Hand, «hat mir mein Papi geschenkt.» Kurz vor seinem Tod wollte Ingo, dass sein Sohn das Messer bekommt, mit dem er ihm so viele Stecken geschnitzt hatte und das auf Reisen immer dabei war.

>>> um ihre Trauer zu leben, hätten wir heute deutlich weniger mit schwierigen Trauerprozessen und ihren Folgen zu tun», sagt die Berner Trauer- und Sterbebegleiterin Christine Leicht.

Den gesunden Umgang mit Trauer und Tod lernen wir bereits als Kind. Oder besser: Wir lernten es. Bis ins Zeitalter der Industrialisierung hinein wurde auch bei uns zu Hause gestorben. Kein Kind wurde nach draussen geschickt, damit es den Sterbenden nicht sieht. Der Verstorbene wurde gelang aufgebahrt,

Indem wir den Tod stigmatisieren, legen wir den Grundstein für zahlreiche physische und psychische Krankheiten.

Freunde, Nachbarn und Familie kamen, um sich zu verabschieden, sie brachten Essen, erinnerten sich gemeinsam. «Geburt, Krankheit und Tod waren völlig natürliche >>>

Sie waren viel gemeinsam unterwegs. Kyra, heute elf Jahre alt, zeigt ein Fotoalbum. Im Kanu, auf dem Berg, drei lachende Gesichter auf dem Campingplatz: Ingo mit seinen Kindern. «Der Papi hat gerne Quatsch gemacht, es war lustig mit ihm», erzählt Kyra. Sie war knapp fünf Jahre alt, als ihr Vater starb, zum Abschied legte sie ihm Rosen und ein paar selbst gemalte Bilder auf den Bauch. Lange hatte sie ein gerahmtes Bild von Ingo in ihrem Zimmer stehen. Als vor drei Jahren der Nachbar die Strasse hinunterging, eine Tochter links, eine Tochter rechts an der Hand, ist Kyra richtig wütend geworden. Wie konnte es sein, dass diese Mädchen noch einen Papi hatten, ihrer aber weg war?

Bei jedem Schulfest, beim Toben im Garten, abends beim Einschlafen – der Papi fehlt. Was hilft? «Drüber reden, am besten mit guten Freunden», empfiehlt Kyra. Sie hat das von Anfang an gemacht. Gleich nach dem Tod hat sie allen Erwachsenen berichtet, dass der Leichnam ihres Vaters verbrannt werde. Im Kindergarten haben die Erzieherinnen extra für sie einen kleinen Altar mit einem Foto ihres Vaters und einer Kerze aufgebaut. Wann immer sie traurig war, konnte sie dort hingehen. «Man sollte alle Fragen, die man hat, den Grossen stellen», sagt Kyra, «dann weiss man mehr und hat weniger Angst.»

Das, was Kyra hilft, der Austausch mit Freunden, ist etwas, das Endrik nicht so mag. Als er an seine neue Schule kam, hat er niemandem erzählt, dass sein Vater gestorben ist. «Ich will einfach normal behandelt werden», begründet er diese Entscheidung. Natürlich hat sich Claudia Conradin Sorgen gemacht. Verdrängte er den Tod? Endrik schüttelt energisch den Kopf. «Nein, ich will einfach nicht mit jedem drüber reden.»

Zu Hause erzählt er durchaus von den Erinnerungen an seinen Vater. Die beiden haben viel unternommen, waren oft mit dem Rad unterwegs und sind gemeinsam den Grand Prix

von Bern gelaufen. Endrik hat seinem Opa damals die Tür aufgemacht, als dieser im November 2011 morgens von der Palliativstation kam: «Opa hat so geguckt, da habe ich gleich gewusst: Papi ist gestorben.»

Es war für alle selbstverständlich, dass die Kinder sich verabschieden konnten. Berührungssängste, erzählt Claudia Conradin, habe es überhaupt keine gegeben. Endrik und Kyra haben ihren toten Vater gestreichelt, ihm einen Abschiedskuss gegeben und einen grossen Plüschigel in den Arm gelegt, der ihnen so gefallen hat.

Plötzlich war Papi nicht mehr krank, sondern tot. Einfach weg. Und er würde nie mehr wiederkommen. Das Unbegreifbare zu begreifen war eine Herausforderung, die die drei übrigen Familienmitglieder ganz unterschiedlich bewältigten. Kyra durchlebte alle Gefühle, war phasenweise sauer auf die ganze Welt und haderte mit ihrem Schicksal. Endrik fand Hilfe bei einer Trauerbegleiterin, die auch mal einfach mit ihm in den Wald ging und viel zuhörte.

Claudia Conradin hat ihre Erfahrungen mit der Krankheit ihres Mannes in sehr anrührenden Zeilen als Buch niedergeschrieben. Mit ihrer Firma «Reality Riders» begleitet sie heute Menschen in vergleichbaren Krisensituationen.

Was damals allen geholfen hat: weinen. «Wenn man traurig ist, sollte man traurig sein dürfen», sagt Endrik. Auch sieben Jahre nach dem Tod des Vaters ist er in der Familie präsent. Sie erzählen sich Geschichten von ihm, fragen sich, wie er wohl dieses oder jenes fände. «Man muss sich aber auch auf die schönen Dinge im Leben konzentrieren», sagt Kyra, «und auch wenn es manchmal wehtut: einfach weiterleben.»

80 Prozent der 16-Jährigen haben bereits einen Todesfall im engen Verwandten- oder Bekanntenkreis erlebt.

>>> Vorgänge, an denen die komplette Familie und Verwandtschaft teilgenommen haben», erzählt Christine Leicht. «Erst als die Grossfamilien zerfallen sind, die Grosseltern anderswo lebten, Tanten und Onkel weit entfernt arbeiteten und keiner mehr Zeit hatte, wurde all das ausgelagert.»

Kranke kommen heute ins Spital, Alte ins Pflegeheim und Sterbende auf die Palliativstation. Weil Kinder den Tod nicht mehr als Teil des Lebens erfahren, brauchen sie umso mehr Unterstützung dabei, ihn begreifen zu können. Nur durch das altersgemässe Begreifen und Verstehen kann ein Kind seine Gefühle rund um dieses Verlusterlebnis ausdrücken.

Vor allem, sagt Christine Leicht, brauchen sie auch die Erlaubnis für diese Gefühle. Stirbt ein Elternteil, ein Bruder oder eine Schwester, sind die Eltern oder der überlebende Elternteil nur schwer in der Lage, neben der eigenen Trauer und Aufrechterhaltung des Alltags ihr Kind in seinem individuellen Trauerprozess genügend zu unterstützen.

Auch Lehrpersonen sind gefordert

Göttis, Grosseltern, Menschen aus dem sozialen Umfeld sollten miteinbezogen werden. «Hier müssen auch Schulen, Kindergärten, Kitas und andere Betreuungsinstitutionen Verantwortung übernehmen lernen und nicht einfach sagen, dies sei Privatsache», sagt Leicht. Fachkräfte aus Pädagogik und Betreuung sollten sich entsprechend weiterbilden lassen. «Tod und Trauer sind in den

vergangenen 100 Jahren ein solch grosses Tabu geworden, dass es vielen Menschen Angst macht. Es wird Zeit, das anzugehen», sagt Leicht.

Dass es sich bei trauernden Kindern und Jugendlichen nicht um ein Randphänomen handelt, zeigen zahlreiche aktuelle Untersuchungen. Demnach haben knapp 80 Prozent der 16-Jährigen bereits einen Todesfall im engen Verwandten- oder Bekanntenkreis erlebt. Eine >>>

Altersgerecht trauern

Gemäss Trauerbegleiterin Christine Leicht brauchen Kinder unter drei Jahren selten Begleitung von aussen. In diesem Alter sind Nähe und Verbundenheit mit den Eltern die entscheidenden Faktoren, um sie sicher durch die Zeit des Trauerns zu bringen. Man erklärt ihnen am besten in einfachen Worten, was geschieht, und steht Fragen offen gegenüber. Ab drei Jahren kann man einem Kind erklären, dass Mami ein Medikament gespritzt bekommt, damit sie weniger Schmerzen hat. Den Tod und die Endlichkeit des Lebens begreifen Kinder ab etwa sieben Jahren. Vorher sind der Wunsch und die Vorstellung, dass der Verstorbene zurückkommen könnte, sehr ausgeprägt. Ab acht Jahren verstehen Kinder, dass das physische Leben eines Menschen mit dem Tod sein Ende findet. Häufig sind es Kinder in diesem Alter, welche die Begleitung von Experten brauchen. Erlebt ein Jugendlicher den Tod eines Elternteils oder Geschwisters, sind vor allem Freunde in der Peer-Group entscheidend für den Trauerprozess. Gespräche unter Gleichaltrigen leisten hier einen wichtigen Beitrag in der Verarbeitung.



«Die Trauer hat sich verändert. Sie ist jetzt weniger gross»

Christian König starb vor einem Jahr an Schleimhautkrebs. Seine Kinder Rafael und Aline gaben ihrem Papi einen Auftrag mit für die Zeit nach seinem Tod – er hat ihn inzwischen erfüllt.

Text: Claudia Füssler

«Die Kinder beschützen und dabei gleichzeitig ehrlich sein – das war immer ein riesengrosser Spagat für mich», sagt Annyett König. Die Bernerin arbeitet seit 18 Jahren auf einer Kinderintensivstation. Dort hat sie gesehen, wie viele Angebote es für Erwachsene gibt, die einen kranken und sterbenden Angehörigen begleiten und wie wenige für Kinder.

Annyett König hat sich 2015 zur Familientrauerbegleiterin ausbilden lassen und mit vier anderen Frauen zusammen den Verein «familientrauerbegleitung.ch» gegründet. Ziel des Vereins ist es, jedem betroffenen Kind und Jugendlichen und seinen Eltern schweizweit eine individuelle professionelle Begleitung in der Trauerzeit zu ermöglichen. «Damals wusste ich noch nicht, wie wichtig das für mich einmal werden würde.» Ihr Mann Christian erkrankte an Schleimhautkrebs und starb im August 2017.

«Papi hat gesagt, der Krebs sitzt im Hals. Ich fand das immer komisch und hab mich gefragt, warum der da nicht einfach rauskrabbelt oder wieso wir ihn da nicht rausholen», erzählt Aline. Die Achtjährige und ihr zwölfjähriger Bruder Rafael haben das Sterben ihres Vaters sehr bewusst erlebt. Es seien lange Diskussionen gewesen, erinnert sich Annyett

>>> Umfrage unter Lehrpersonen hat ergeben, dass bei 69 Prozent von ihnen mindestens ein Schüler oder eine Schülerin in der Klasse sitzt, der oder die im vergangenen Jahr einen Elternteil, einen Freund oder ein Geschwister verloren hat.

Lehrpersonen berichten, dass diese Kinder häufig Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, sich oft zurückziehen, vermehrt fehlen und auch ihre schulischen Leistungen nachlassen. «Das sind typische emotionale Reaktionen», sagt Gunther

Meinlschmidt, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Basel. Diese Kinder zeigten sich auch plötzlich viel ängstlicher und seien vermehrt in Sorge um die verbliebenen Familienmitglieder. «Das alles ist nach einem solchen Erlebnis völlig normal», sagt Gunther Meinlschmidt. Und es sei auch normal, wenn solche Symptome eine ganze Weile andauern.

Meinlschmidt warnt davor, die Trauer zu pathologisieren. Trauer brauche Zeit. «Die meisten >>>

Trauer wirkt sich aus auf die Psyche, die Emotionen, die sozialen Bindungen und die körperliche Verfassung.

König, die sie mit Freunden, Bekannten und auch ihrer Familie geführt habe zur Frage: Wann sagen wir es den Kindern? Wann erklärt man ihnen, dass der Papi nicht wieder gesund wird? «Mein Mann wollte sie schützen, ich habe aber immer gesagt: Sie brauchen Vorlaufzeit, um die Zeit mit ihrem Vater noch geniessen und alle Fragen stellen zu können, die ihnen auf der Seele liegen», sagt Annyett König. «Irgendwann habe ich gespürt, dass der Moment da ist.»

Die Familie erlebt die letzten Monate als Quartett sehr intensiv, sie reisen noch einmal nach Mexiko, verbringen gemeinsame Urlaubstage. Rafael bastelt mit seinem Vater an Modellautos, eine grosse Leidenschaft von Christian, der mit seinem Sohn auch eine Autorennbahn hat. Ihr letztes gemeinsames Projekt war ein Rettungshubschrauber. An dunklen Tagen weinen alle vier gemeinsam – und trotzdem dem Leben doch ein wenig Freude ab. «Wir haben uns dann die Sonnenbrillen aufgesetzt, damit niemand sieht, dass wir geweint haben, und sind im Pyjama zur Tankstelle gefahren und haben Glacé gekauft», erzählt Aline und alle lachen.

Es gibt viele solcher schönen Erinnerungen an den Vater. Auch an die Zeit nach seinem Tod. Der Tag zum Beispiel, an dem im Garten Familie und Freunde den Sarg bemalt haben: mit einer Schottlandfahne, einem Motorrad, einem Herz und den Umrissen der eigenen Hände. «Wir durften den Sarg auch mit zuschrauben», erzählt Rafael.

Die Urne für Papi haben alle drei gemeinsam getöpft, sie ist mit einem grossen Salamander versehen, ihrem Familientier. «Das war ein trauriger und trotzdem sehr schöner Tag», erinnert sich Annyett König, «und ich habe immer wieder gemerkt, welch wertvolle Gespräche entstehen können, wenn man die Kinder in die Entscheidungen miteinbezieht.» Für die Trauerfeier haben Aline und Rafael jeweils ein Lied ausgesucht, Aline entschied sich für ein Lied von Züri West, Rafael wählte «Geboren, um zu leben» von Unheilig.

Im Rückblick, sagt Annyett König, frage sie sich manchmal, wie das alles funktioniert habe. Ein todkranker Mann, den sie zu Hause gepflegt hat, zwei schulpflichtige Kinder und ihre Arbeit im Spital. Von ihren eigenen Bedürfnissen ganz zu schweigen.

Der Zusammenbruch kam, nachdem Christian gestorben war. Mit dem Loslassen trat die Erschöpfung ein. Sie habe Monate gebraucht, um wieder etwas Boden unter den Füssen zu haben, und erst jetzt setze die Trauer richtig ein. «Diese riesige Verzweiflung, wenn mir klar wird, dass er wirklich nie mehr wiederkommen wird.»

Sie musste lernen, um Hilfe zu bitten, und hat viele Dinge neu gelernt. Zum Beispiel kann sie jetzt Lampen anbringen. Unschätzbar sei die Hilfe der Familientrauerbegleiterinnen gewesen. Schon in der Zeit, als Christian noch lebte, aber der Tod absehbar war, und auch danach. «Da war immer jemand da. Sie haben sich regelmässig gemeldet und nachgefragt, Dinge mit den Kindern unternommen – das war von unschätzbarem Wert», sagt Annyett König. Inzwischen besuchen Aline und Rafael eine Waldkindertrauergruppe.

Die Trauer, sagen Rafael und Aline, habe sich verändert. «Sie ist jetzt weniger gross, aber ich muss schon noch ab und zu weinen», sagt Aline. Dann kuschelt sie mit ihrer Mama und knuddelt ihren Daddy: Annyett König hat ihren Kindern zu Weihnachten jeweils ein Kissen mit einem Foto des Vaters geschenkt. Der hatte nach seinem Tod übrigens noch einen Auftrag zu erfüllen, erzählt Rafael: «Mami hat Daddy kurz vor seinem Tod gesagt, dass er den Fussballgott so lange suchen soll, bis er ihn findet. Dann soll er ihm sagen, dass die Young Boys nach 32 Jahren endlich wieder einmal die Meisterschaft gewinnen sollen. Und er hat es gemacht!»

Jeder zweite Jugendliche würde gemäss einer Befragung ein Jahr seines Lebens für einen einzigen Tag mit seinem verstorbenen Elternteil hergeben.

>>> denken, das Trauern sei ein Prozess, der schnell vorbeigehe. Doch er dauert tatsächlich oft länger», sagt der Psychologe. «Viele Menschen unterschätzen auch, dass das Trauern wirklich Energie kostet und die Trauer in sehr unterschiedlichen Gewändern daherkommt.» Erst wenn einem bewusst sei, dass sich Trauer – bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen – auch in Wut, Ärger, Frust oder Langeweile zeigen kann, könne man diese Phasen akzeptieren.

Es geht auch um Träume und Pläne

Trauer zeigt sich in allen Bereichen des Lebens, sie wirkt sich aus auf die Psyche, die Emotionen, die sozialen Bindungen und die körperliche Verfassung. «Die Leute denken oft: Man trauert um eine Person», sagt Meinschmidt, «doch es ist so viel mehr: Ich trauere um alle Bedürfnisse, die nicht mehr erfüllt werden, um alle Träume und Pläne, die ich mit der Person hatte und die nun verpuffen, um all meine Hoffnungen, die mit ihr im Zusammenhang standen.»

Kinder würden – im Gegensatz zu Erwachsenen – häufig gar nicht richtig als Trauernde wahrgenommen, sagt Trauerbegleiterin Beate Weber (siehe Interview Seite 30). «Sie werden meist erst dann registriert, wenn sie auffällig werden – entweder besonders aggressiv oder besonders still», sagt Weber.

Wie gravierend sich der Tod eines Elternteils auf ein Kind auswirken kann, zeigt eine Studie, in der junge Erwachsene befragt worden sind, die als Kind den Vater oder die Mutter verloren haben. 56 Prozent von ihnen sagen, sie würden ein Jahr ihres Lebens hergeben, wenn sie nur einen Tag mehr mit dem verstorbenen Elternteil hätten. Mehr als zwei >>>

Trauer ist keine Depression

Keinen Appetit auf das Lieblingsessen, keine Freude an gemeinsamen Unternehmungen, kein Interesse mehr an Hobbys, Schlafstörungen und das Gefühl, dass irgendwie doch alles egal ist – es gibt zahlreiche Symptome, die sich sowohl bei einer Depression als auch in Trauerphasen zeigen. Trauern ist ein normaler Vorgang, der sich auch körperlich niederschlägt, und sollte nicht vorschnell als Depression diagnostiziert werden.

Im Gegensatz zur Trauer, die einen konkreten, auch für Aussenstehende meist klar ersichtlichen Grund hat, schleicht sich eine Depression häufig langsam in das Leben der Betroffenen, meist über den Umweg einer depressiven Verstimmung. Trauernde, und vor allem trauernde Kinder, sind jedoch in den meisten Fällen noch in der Lage, trotz ihrer Trauer Momente der Freude und des Trostes zu erleben.

Bei einer Depression ist es nahezu unmöglich, den Betroffenen aus seiner negativen Grundstimmung zu holen. Ein bedeutender Unterschied: Während bei Depressiven das Selbstwertgefühl stark leidet, wird es bei trauernden Menschen nicht beschädigt. Erzählt ein Kind etwa mehr als ein Jahr nach dem Verlust eines nahen Menschen, dass es selbst und sein Leben nichts wert seien, ist das kein Zeichen der «normalen» Trauer mehr, hier sollten sich Eltern einer Expertin oder einem Experten anvertrauen.

Bild: Aurelia Frey / Plainpicture



*Wie lange darf man trauern?
Sechs bis zwölf Monate,
lautet die häufigste Antwort.
«Es dauert, so lange es eben
dauert», sagt der Experte.*

>>> Drittel sagen, ihr Leben wäre viel besser, wenn dieser Elternteil noch leben würde, fast 80 Prozent geben an, noch häufig an den Verstorbenen zu denken.

Die Frage, wie lange man trauern dürfe, wird in der Fachwelt heftig diskutiert. Die am häufigsten genannten Zahlen liegen bei sechs bis zwölf Monaten. Zwölf Monate deshalb, weil Jahrestagen eine besondere Bedeutung zugesprochen wird. «Es dauert, so lange es eben dauert», sagt Meinschmidt. «Die Trauer kann auch lange danach noch plötzlich aufbrechen.»

Wenn die Trauer nicht vergeht

Wichtig sei, dass betroffene Eltern sich auf ihr Gespür verlassen und sich bei Bedarf Unterstützung holen. Das sei kein Zeichen von Schwäche, sondern oft eine sinnvolle Hilfe für die gesamte Familie. Diese Unterstützung müsse nicht unbedingt ein Psychotherapeut sein, betont Meinschmidt.

Dass ein Kind mit dem Tod eines nahen Menschen tatsächlich nicht klarkommt, zeige sich vor allem bei längerfristigen Veränderungen. Wenn nach mehr als einem halben Jahr nach dem Verlust noch immer massive Ängste den Alltag des Kindes bestimmen, es wieder ins Bett nässt, es zum Störenfried in der Klasse wird oder die schulischen Leistungen dauerhaft einbrechen, kann es ratsam sein, sich an Experten zu wenden.

Zum Beispiel an eine Trauer- und Sterbebegleiterin wie Christine Leicht. Die Bernerin rät vor >>>

Kindertrauergruppen

Es gibt noch wenige davon in der Schweiz, doch Experten schätzen sie sehr: Trauergruppen für Kinder. Betroffene Kinder können zu einem festgesetzten Termin in die Gruppe kommen und dort unter sehr freier Anleitung ein paar Stunden verbringen.

Wer möchte, kann mit den Betreuern über den eigenen Verlust sprechen, aber keiner muss. Meist gibt es handwerkliche Angebote oder Basteleien, die im Zusammenhang mit Tod, Leben oder Abschied stehen. Aber auch hier gilt: Nichts ist Pflicht.

Essenziell ist das Zusammensein mit anderen betroffenen Kindern. Das löst eine Verbundenheit aus und zeigt dem einzelnen Kind, dass es nicht alleine ist in seiner Situation.

Kinder, deren Verlust schon länger zurückliegt, sehen mitunter, dass sie auf ihrem Weg schon ein Stück weiter sind und dem neu hinzugekommenen Kind vielleicht etwas mitgeben können. So bedeutet ihr Verlust auch einen kleinen Gewinn: Sie können für andere da sein.



Wie gehe ich mit einem trauernden Kind um?

Ein Kind, das einen Verwandten oder Freund verloren hat, ist noch weniger als ein Erwachsener in der Lage, auszudrücken, was es braucht. Die wichtigsten Empfehlungen:

- Seien Sie sowohl physisch präsent als auch jederzeit ansprechbar, per Mail oder Telefon, was immer das Kind als Kommunikationsweg schätzt.
- Sagen Sie dem Kind wieder und wieder und auch noch lange nach dem Todesfall, dass Sie da sind und es sich immer an Sie wenden kann.
- Laden Sie das Kind ein: «Erzähl mir von deinem Vater, deiner Schwester. Worüber hat er gerne gelacht? Was hat sie am liebsten gespielt?» Akzeptieren Sie auch, wenn das Kind nicht über den Verlust sprechen möchte.
- Verbringen Sie Zeit miteinander, spielen, basteln, toben Sie mit dem Kind. Und signalisieren Sie in regelmässigen Abständen, dass Sie bereit für seine Fragen sind, wenn ihm danach ist.
- Hören Sie zu. Auch dann, wenn es gar nicht um den Verstorbenen oder die Verstorbene geht.
- Sagen Sie nicht, Sie wüssten, wie es dem Kind geht, auch wenn Sie selbst schon einen lieben Menschen verloren haben. Jeder trauert anders. Wenig hilfreich und daher überflüssig sind Sätze wie: «Er/Sie ist jetzt an einem besseren Ort. Das wird schon wieder. Denk positiv. Die Zeit heilt alle Wunden.» Seien Sie stattdessen ehrlich: «Ich bin da, aber ich weiss nicht, was ich sagen soll.»
- Passen Sie Ihre Sprache möglichst dem Alter des Kindes an. Sätze wie «Grossmami ist friedlich eingeschlafen» können bei jüngeren Kindern zu Ängsten führen. Wird der Tod mit dem Schlaf assoziiert, fürchten sich die Kinder vor dem Einschlafen.

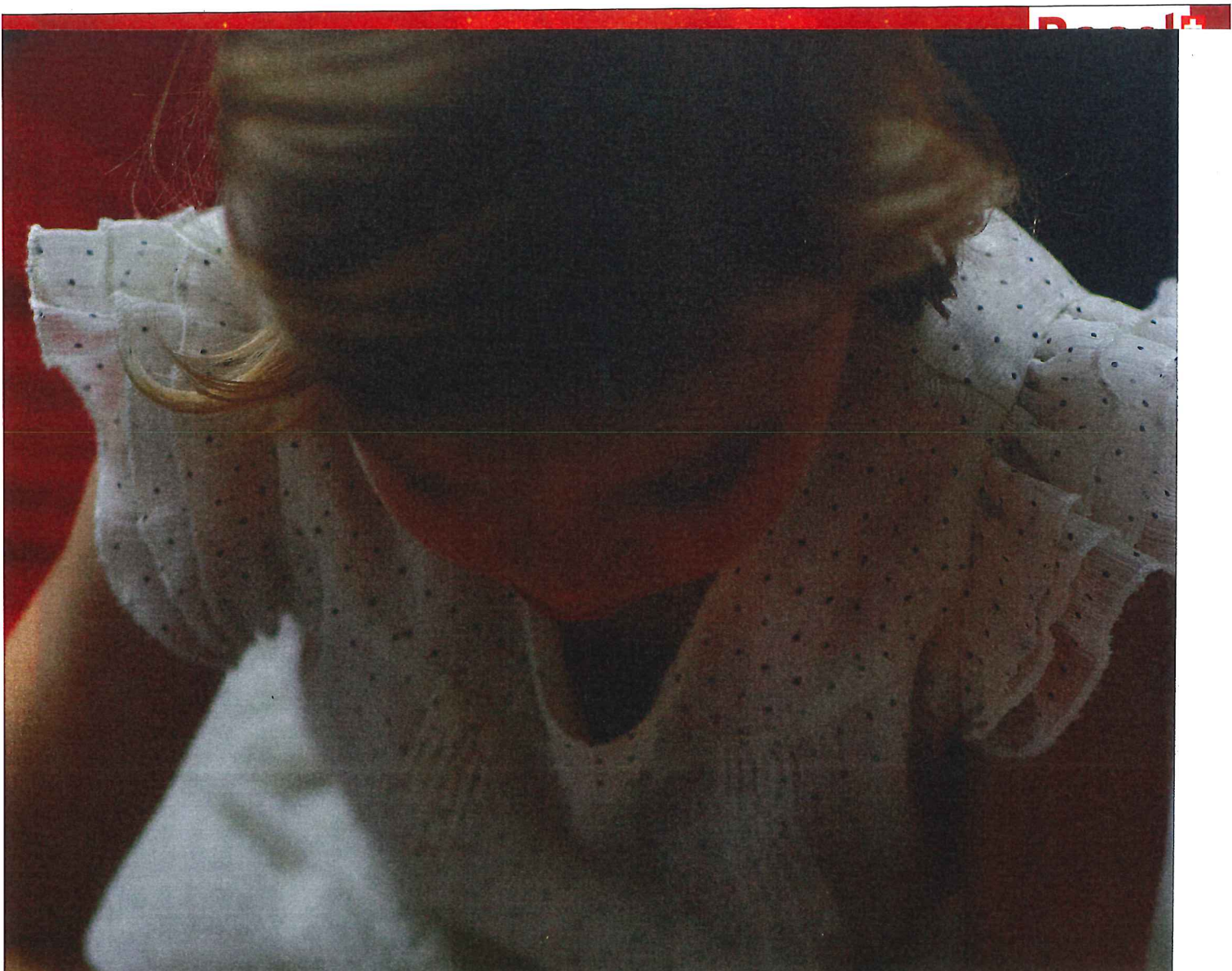
>>> allem zu altersgerechter Sprache und Ehrlichkeit: nichts beschönigen, nichts leugnen und das Kind mit allen nötigen Informationen versorgen. Denn von einem offenen Umgang mit dem Sterben und dem Tod, sagt Christine Leicht, profitiere es mehrfach: «Es fühlt sich zum einen nicht ausgeschlossen von etwas, das offenbar so enorm ist, dass es alle irgendwie umtreibt», sagt sie. Und: «Zum anderen wird die kindliche Neugier befriedigt: Etwas passiert, und ich will begreifen, was da los ist.»

Darüber hinaus werden dem Kind keine Wahrnehmungsstörungen eingeredet. Das geschieht schnell, wenn die weinende Mutter behauptet, es würde ihr gut gehen und ihr sei nur etwas ins Auge geflogen. «Die eigene Trauer und Hilflo-

sigkeit dem Kind mitzuteilen ist wichtig, um das Kind am Trauerprozess teilhaben zu lassen. Es fühlt sich so ernst genommen», sagt Christine Leicht.

Bei all diesen Schritten steht die Trauerbegleiterin Familien zur Seite, sowohl in der akuten Phase als auch noch lange danach. Der Bedarf gestaltet sich von Familie zu Familie sehr unterschiedlich. In einer >>>

Eltern sollten zu ihrer eigenen Traurigkeit und Hilflosigkeit stehen. Nur so fühlt sich ein Kind ernst genommen und kann am Trauerprozess teilhaben.



>>> Familie schaute sie zum ersten Mal ein halbes Jahr nach dem Tod der Mutter vorbei und kam dann mehrmals die Woche, bis sich die Abstände immer weiter vergrösserten.

«Zu etwa drei Vierteln widme ich meine Zeit den Kindern, zu einem Viertel berate ich die Eltern», sagt Leicht. Damit die Gefühle der Kinder Ausdruck finden können, bastelt, malt oder musiziert Leicht mit ihnen. Denn oft fehlt ihnen noch das Vokabular, um ihre Gefühle auszudrücken. «Auf diese Weise können sich Kinder besser öffnen und sind bereit zu erzählen», sagt Leicht. «Ich bin eine neutrale Person, das spürt das Kind.» Manchmal sind Schicksale so schlimm, dass auch die Expertin den Austausch sucht und

sich mit Kolleginnen und Kollegen bespricht.

Im Gespräch mit den Kindern versucht Christine Leicht immer auf das einzugehen, was sie im Zusammenhang mit dem Tod beschäftigt. Ein sechsjähriges Mädchen habe ihr zum Beispiel erzählt, dass sie oft, wenn sie die Treppe im Haus hinuntergehe, ihren Papi neben sich spüre. «Ich habe sie gefragt, was sie >>>

Jeder trauert anders. Wenig hilfreich sind Sätze wie: «Er ist jetzt an einem besseren Ort.» Oder: «Das wird schon wieder. Die Zeit heilt alle Wunden.»



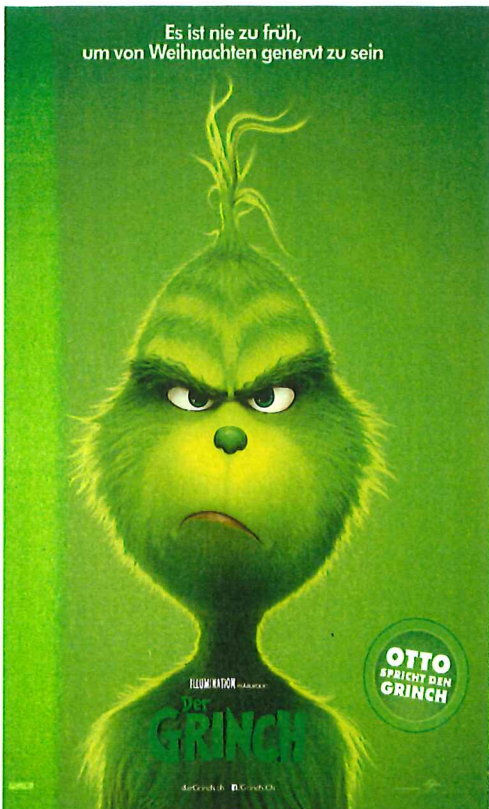
FAMILY MOVIE



Grosses Kino
für die ganze Familie.

DER GRINCH

So. 25.11.2018, 14:00 Uhr
in ausgewählten KITAG CINEMAS



Rituale

In emotionalen Ausnahme-situationen wie einem Trauerfall werden Rituale zu wichtigen Anker in einer Welt, die völlig aus den Fugen zu sein scheint. Behalten Sie lieb gewonnene Rituale daher wenn möglich bei – und entwickeln Sie neue: gemeinsam den Sarg des oder der Verstorbenen bemalen, eine Urne oder die Musik für die Beerdigung aussuchen, in die Sterne gucken und gemeinsame Erinnerungen an den Toten austauschen, jeden Sonntagabend zum Lieblingslied von Mami tanzen. Das alles hilft beim Abschiednehmen, stärkt den Zusammenhalt der Hinterbliebenen und gibt den Kindern das Gefühl, einbezogen zu werden.

Links und Bücher

familientrauerbegleitung.ch

promethea.ch

kindertrauer-leicht.ch

verein-regenbogen.ch

Petra Jenni-Furrer: Ich habe Dich im Herzen. Pattloch Verlag. 48 Seiten, 19.90 Fr.

Elfi Nijssen/Eline van Lindenhuis: Benjamin. Patmos Verlag. 24 Seiten, 14.80 Fr.

André Hötzer: Das Schmetterlingsprinzip. Books on Demand. 56 Seiten, 29.90 Fr.

Theresa Maria Zeitz: Nasse Nasenspitzen-Küsse. Deutsche Literaturgesellschaft. 39 Seiten, 21.90 Fr.

Claudia Conradin: Ohnmacht, Zuversicht und Liebe. Books on Demand. 216 Seiten, 24.90 Fr.

In einem Trauerfall werden Gewohnheiten zu wichtigen Ankern in einer Welt, die völlig aus den Fugen zu sein scheint.

>>> denkt, wo er jetzt ist, und sie meinte, im Himmel», erzählt Leicht. «Da hat ihr älterer Bruder sofort interveniert und gesagt: «Du spinnst, das geht doch nicht.» Und das physikalisch begründet.» Da habe sie den Jungen gefragt, wo er denn denke, dass sein Papi jetzt sei. «In meinem Herzen, hat er geantwortet.»

Den Verstorbenen einen neuen Platz zu geben ist eine der Aufgaben von Christine Leicht. Dafür philosophiert sie viel mit den Kindern. Wo könnten Grossmami, Mami, Papi jetzt sein? Im Herzen? Im Himmel? Auf einem Stern? «Da ist vieles möglich», sagt Christine Leicht. «Das Einzige, das ich nicht akzeptiere, ist, wenn ein Kind sagt, der Vater sei jetzt in Marokko und komme es in einigen Jahren besuchen.»

Das Bild, das sich ein Kind vom Tod und vom Verbleib des Verstorbenen macht, sei enorm wichtig. Natürlich komme einem jungen Erwachsenen die Vorstellung, die er mit 5 Jahren hatte, mit 20 vielleicht nicht mehr plausibel vor, so Christine Leicht. «Aber mit fünf Jahren hat ihm dieses Bild vielleicht das Leben gerettet». <<<



Claudia Füssler

hat mit vielen Menschen gesprochen, die bereit waren, über die schlimmsten Momente in ihrem Leben zu reden. Das hat sie tief berührt und sie versucht seither, sich so wenig wie möglich über Alltagskram aufzuregen.

VICTORINOX

MULTIFUNKTIONALITÄT LIEGT BEI UNS IN DER FAMILIE

Genf | Zürich | Brunnen | Luzern | Andermatt

SHOP ONLINE AT VICTORINOX.COM

ESTABLISHED 1884

«Kinder sind gute Trauernde»

Kinder gehen mit Verlust und Trauer anders um als Erwachsene. Die **Trauerbegleiterin Beate Weber** erklärt, wie Kinder trauern und wie Eltern merken, wenn ihr Kind zusätzliche Hilfe beim Trauerprozess braucht. *Interview: Claudia Füssler*

Frau Weber, wie lernen Kinder trauern?

Wir Erwachsenen sind ihre Vorbilder. Kinder begegnen dem Thema ja schon sehr früh und stellen ihre Fragen völlig unbefangen. Es ist dann entscheidend, wie wir mit solchen Situationen umgehen. Wenn ein Kind beispielsweise mit zwei Stecken einen toten Igel umdreht und erstaunt feststellt, wie viele Würmer in dem Tier krabbeln, sollten wir als erwachsene Begleiter nicht in Panik verfallen. Denn das Erschrecken kommt auch unterschwellig herüber, da werden Kinder schon beeinflusst. Wir müssen uns bewusst machen, dass wir non-verbal sehr viel mehr vermitteln als verbal. Es ist egal, was ich erzähle, wenn das Kind über mein Verhalten eine ganz andere Botschaft bekommt. Man muss aber auch sagen: Von Natur aus sind Kinder zunächst einmal gute Trauernde.

Was heisst das?

Kinder trauern kurz und heftig, sie verharren nicht so lange in einem Stadium wie Erwachsene. Darüber erschrecken Eltern oft, weil sie die Trauer der Kinder mit der eigenen vergleichen, die sie als «normal» im Kopf abspeichern. Dass Kinder in Phasen direkt nach dem Tod auch ausgelassen und fröhlich sein können, irritiert viele.

Umgekehrt sind Kinder auch irritiert, wenn sie die ihnen vertrauten Erwachsenen plötzlich in einer Ausnahmesituation erleben.

Das stimmt, und genau deshalb ist hier ein offenes Miteinander so wichtig. Kinder sind ganz tolle Tröster, wenn man sie lässt. Die Empathie

und Anteilnahme am Leid des anderen ist in jedem von uns angelegt. Das Schlimmste, was man machen kann, ist so zu tun, als sei nichts. Das Kind sieht ja, wie es einem geht, es nimmt etwas wahr und bekommt als verbale Botschaft: Du nimmst falsch wahr, da ist nichts. Und es wird abgelenkt. Stattdessen sollte man es teilhaben lassen an der eigenen Trauer und gleichzeitig vermitteln, dass dies ein Zustand ist, der vorbeigeht. So wie sich draussen in der Natur ständig alles verändert – ewiges Glück gibt es nicht.

Wie gehen Lehrpersonen am besten mit Kindern um, die einen Todesfall in der Familie haben?

Das ist leider an vielen Schulen kein Thema, Lehrpersonen und Erziehende erhalten kaum Weiterbildungen für solche Situationen. Dabei ist es sehr wichtig, dass auch sie sich hinterfragen, was ihre eigenen Erfahrungen und ihr Standpunkt zum Thema sind. Ich würde immer mit der Familie sprechen und das Kind fragen, ob es darauf angesprochen werden möchte oder nicht. Und zwar nicht nur direkt nach dem Todesfall. Manche Kinder wollen erst Wochen später darüber reden, wenn die Trauer nach dem ersten Schock richtig aufbricht. Doch dann fragt keiner mehr, es ist ja schon zu lange her. Das sehe ich als generelles Problem in unserer Gesellschaft.

Woran merke ich, dass ein Kind zusätzliche Hilfe beim Trauerprozess braucht?

Ein wichtiges Alarmsignal sind Selbstverletzungen. Auch wenn ein Kind sich sehr lange nach dem

Todesfall noch immer zurückzieht, einsam und isoliert ist, nicht mit Freunden spielt, würde mich das stutzig machen. Bei Jugendlichen sollte man ebenfalls schauen, wie gut vernetzt sie sind, wo sie mögliche Gesprächspartner haben. Es ist nämlich nicht gesagt, dass in einer solchen Situation nur Familienmitglieder am besten helfen können. Fachpersonen, die von aussen kommen, können oft stark unterstützen.

Warum schafft das die Familie nicht alleine?

Eine Familie funktioniert wie ein Mobile. Alle hängen an einem Faden und sind untereinander verbunden. Wenn mal ein heftiger Luftzug kommt, sind alle am Flattern, irgendwann hat sich das Mobile wieder beruhigt. Aber was passiert, wenn man eine Figur am Mobile abschneidet? Es klappt in sich zusammen und ist nicht mehr funktionsfähig. Wenn ein Familienmitglied stirbt, wollen die anderen sich gegenseitig schützen, doch jeder hat auch mit seiner eigenen Trauer und emotionalen Not zu tun. Wer selbst kämpft und durch den Verlust belastet ist, kann nur schwer für andere da sein.

Da kann jemand von aussen helfen?

Absolut. Das muss nicht zwingend ein professioneller Trauerbegleiter sein. Auch andere Menschen, die den Familien – und eben vor allem den Kindern – nahestehen, gleichzeitig aber auch eine gewisse Distanz haben, weil sie vom Verlust nicht unmittelbar betroffen sind, können wertvolle Unterstützung leisten.

Wie kann eine solche Unterstützung konkret aussehen?

Es gilt: Nicht ansprechen ist keine Lösung. Man kann dem Kind sagen: Ich sehe, dass dich etwas umtreibt. Und von sich erzählen. Wie man selbst solche Situationen erlebt, was einem geholfen hat vielleicht. Aber es ist wichtig, den Kindern Raum zu geben. Einfach da sein, gemeinsam spielen, es muss nicht immer um die Trauer gehen. Es gibt Eltern, die denken, wenn man Kinder auf ihre Trauer anspricht, würden sie sofort darauf einsteigen und Fragen stellen. Das ist eine Illusion. Die meisten Kinder stellen Fragen in den blödesten Momenten. Dass sie das können und dürfen, sollten sie immer vermittelt bekommen. Eine Antwort auf genau diese Frage reicht. Nicht mehr, das überfordert die Kinder. Und schon gar kein Vortrag zum Thema, weil man denkt, das sei jetzt eine gute Gelegenheit.

Wie komme ich denn mit dem Kind ins Gespräch?

Zum Beispiel, indem Sie eine Gegenfrage stellen: Wie stellst du dir den Himmel vor? Was glaubst du, wo die Mami jetzt ist? Solche einfachen Dinge. Da beschreiben die Kinder oft tolle Bilder, wie sich für sie dieses ganze Konzept des Sterbens und des Todes darstellt.

Um im nächsten Moment wieder ausgelassen zu spielen.

Genau, und das ist gut so. Die Trauer ist immer nur eine kurze Sequenz,

Kinder sind dem Leben zugewandt. Sie haben da ihren ganz eigenen Rhythmus. Das ist überlebenswichtig, für uns alle. Auch wenn uns das meist nicht bewusst ist: Wir haben alle eine recht gesunde Trauerausstattung mitbekommen. Gäbe es die nicht, wären wir alle permanent schwer depressiv.

Sie sind Mutter von acht Kindern, eines davon ist gestorben. Reden Sie mit ihren Kindern über den Tod?

Natürlich, wenn es angebracht ist. Noch mehr reden wir aber über das Leben. Bei uns gibt es eine Grundregel: Man darf sich streiten, ärgern, stinksauer sein. Aber am Abend macht man immer Frieden miteinander, da man nie weiss, ob der andere am nächsten Morgen noch da sein wird. So etwas verschiebt man nicht auf morgen oder übermorgen. Und ich bringe meinen Kindern bei, dass jeder einzelne Tag ein Geschenk ist.



Zur Person

Beate Weber, 61, verlor ihre Tochter Maria bei der Geburt. Seit mehr als 30 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema Trauer. Die ausgebildete Lebens- und Trauerbegleiterin wohnt in Gersau SZ. www.promethea.ch

«Einem trauernden Kind stellt man am besten Fragen: Was glaubst du, wo Mami jetzt ist? Wie stellst du dir den Himmel vor?»

Wellen statt Phasen, Pfützen statt Ozean

Kinder trauern anders als Erwachsene. Die Grossen kämpfen sich durch einen grossen Ozean der Trauer und durchleben dabei die vier Phasen des Trauerns, die die Schweizer Psychologin Verena Kast in den 1980er-Jahren definiert hat:

1. die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens
2. die Phase der aufbrechenden Emotionen
3. die Phase des Suchens und Sich-Trennens
4. die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs.

Die Kleinen jedoch springen in ihrer Trauer sinnbildlich von Pfütze zu Pfütze, immer wieder tauchen sie hinein in einen kleinen Trauerteich, finden aber auch sehr schnell wieder heraus – ehe sie in die nächste Pfütze tapfen. Der Wechsel ist meist sehr abrupt und kann Erwachsene, die an eine andere Form des Trauerns gewöhnt sind, irritieren.



Im nächsten Heft:

Hochsensibel

Hochsensible Kinder wirken oft zurückhaltend, ängstlich, kontaktscheu. Was müssen Eltern von hochsensiblen Kindern in der Erziehung beachten? Unser Dossier im Dezember.