

Mit Trauer umgehen lernen

Trauer ist das Gefühl, das wir alle, Kinder wie Erwachsene, erleben, wenn wir einen Verlust erleiden. Das kann der Tod eines geliebten Menschen sein, der Verlust einer Freundschaft, einer Beziehung, eines Tieres, einer vertrauten Umgebung oder das Ende eines Lebensabschnitts. Schmerz, Wut und Angst können uns dann überwältigen.

Wie gehe ich mit solchen Gefühlen um? Wie finde ich die Sicherheit für meinen Lebensalltag wieder? Was hilft mir persönlich in dieser Situation? Was tun andere? – Diese und andere Fragen werden in diesem Bilderbuch angesprochen. Es richtet sich in erster Linie an Kinder, aber auch an Jugendliche und Erwachsene, die ihre innere Balance wiederfinden möchten. Bilder und Texte schenken Ruhe und Trost und lassen Raum für eigene Gefühle. Sie wecken Mitgefühl, aber sie schaffen auch die nötige Distanz und ermutigen zu neuen Schritten, über die Trauer hinaus.

Kinder trauern anders als Erwachsene. Bei Erwachsenen ist die Trauer oft ein Prozess, der lange anhalten kann. Die Trauer von Kindern ist weniger konstant und von dem Bedürfnis nach Normalität geprägt. Kinder leben im Hier und Jetzt und vergessen relativ leicht für einige Zeit ihre Trauer.

Das Verständnis der Kinder vom Tod verändert sich im Laufe der kindlichen Entwicklung: Drei- bis Vierjährige begreifen den Tod als eine vorübergehende Abwesenheit und glauben, dass die Person wieder zu ihnen zurückkommen kann. Ab fünf Jahren etwa verstehen die Kinder, dass ein toter Mensch, ein totes Tier nicht wieder lebendig wird. Aber erst neun- bis zwölfjährige Kinder entwickeln ein Verständnis vom Tod, das dem des Erwachsenen entspricht.

Wenn wir kleinen Kindern den Tod erklären möchten, sollten wir beschönigende Umschreibungen vermeiden wie z.B.: Sie ist eingeschlafen (Wann wacht sie wieder auf?); Er ist von uns gegangen (Wann kommt er wieder zurück?); Wir haben sie verloren (Warum suchen wir sie dann nicht?); Gott hat ihn zu sich gerufen, weil er ihn liebt (Warum gerade ihn? Warum nicht mich?). Solche Formulierungen verwirren die Kinder und können ihnen Angst machen. Stattdessen sollten wir zunächst darauf hinweisen, dass der Tod das Ende verschiedener Lebensfunktionen bedeutet, mit Begriffen, die dem Kind bekannt

sind: Wer tot ist, kann nicht mehr atmen, sich nicht mehr bewegen, nicht mehr sehen, essen, trinken usw.

Für trauernde Kinder ist es wichtig, dass sie mit ihren Gefühlen nicht alleingelassen werden. Sie brauchen in dieser Zeit einen Menschen, dem sie vertrauen können und der sie einfühlsam begleitet. Sie brauchen Trost, Unterstützung und Orientierung. Und sie brauchen Verständnis für ihre oftmals überraschende Art, die Trauer zum Ausdruck zu bringen. Das Verhalten der Kinder entspricht in dieser Zeit nicht immer unseren erwachsenen Vorstellungen von Trauer und Pietät. Manche Kinder reagieren mit Wut und Aggression, andere mit Angst und Rückzug. Es kommt sogar vor, dass ein Kind seine Gefühle unter scheinbarer Fröhlichkeit verbirgt und den Clown spielt.

Wenn wir ein trauerndes Kind unterstützen wollen, sollten wir

- uns Zeit nehmen für das Kind, wenn es danach verlangt;
- die Gefühle des Kindes akzeptieren, auch eventuelle Gefühlsausbrüche;
- seine Fragen verständlich und realistisch beantworten;
- offen über das Geschehen im Zusammenhang mit dem Tod reden und das Kind dabei begleiten;
- Erinnerungen des Kindes zulassen und mit ihm darüber sprechen;
- Rituale der Erinnerung oder der Trauer gemeinsam mit dem Kind pflegen;
- das Bedürfnis des Kindes nach Normalität akzeptieren;
- uns selbst ebenfalls Hilfe holen, wenn wir uns überfordert fühlen.

Dem trauernden Kind sollten wir zu verstehen geben,

- dass es auf seine eigene Art traurig sein darf;
- dass es schreien, weinen, jammern darf, wenn ihm danach zumute ist;
- dass es seinem Bedürfnis nach Nähe, nach Schmusen, Kuscheln und Gehaltenwerden nachgeben darf;
- dass es aber auch wütend sein und/oder sich zurückziehen darf;
- dass es ganz normal ist, wenn es in dieser Zeit Angst hat und verstört ist;
- dass es seine Erinnerungen pflegen und darüber sprechen darf.

Darüber hinaus ist es wichtig, auf alle Fragen des Kindes einzugehen und es ggf. zu Fragen zu ermutigen. Fragen des Kindes zum Leben nach dem Tod sollten entsprechend der religiösen und weltanschaulichen Sichtweise der Familie beantwortet werden.

Wenn das Kind keine Anzeichen von Trauer zeigt, sondern sich wie immer

verhält, sollte es das ohne Schuldgefühle und schlechtes Gewissen tun dürfen. Das Kind darf den geliebten Menschen, das geliebte Tier vergessen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen.

Wenn Sie auch selbst von dem Verlust betroffen sind, lassen Sie das Kind wissen, dass auch Sie trauern. Das Kind nimmt Sie sich zum Vorbild. Wenn Sie immer nur »stark« sind, wird das Kind sich vielleicht schämen, seine »Schwäche« zu zeigen. Auch wirkt die gemeinsame Trauer verbindend, was ein starker Trost sein kann.

Jeder Mensch trauert auf seine Weise. Wir sollten den Prozess respektvoll begleiten und nicht versuchen, ihn zu beeinflussen oder abzukürzen.

Was Sie den Kindern vorschlagen können

1. Male ein Bild von dir, das dich mit deiner Trauer zeigt: So sehe ich jetzt aus. So bin ich angezogen.
2. Male ein Wunschbild: Das wünsche ich mir jetzt!
3. Male ein Bild von deiner Trauer, deiner Wut, deinem Ärger, deiner Angst, die du in dir spürst. Suche dir in Ruhe die Farben dafür aus, überlege, wie groß dieses Gefühl ist, welche Form es haben soll.
4. Male ein Abschiedsbild für die Person, die nicht mehr da ist.
5. Male ein Erinnerungsbild: Das war schön mit dir.
6. Wenn du viel geweint hast: Vielleicht gibt es eine Träne, die eine Geschichte erzählen möchte. Lass diese Träne erzählen.
7. Such dir einen schönen Behälter, male ihn an und gestalte ihn so, wie es dir gefällt. Bring alle Dinge darin unter, die du zur Erinnerung an den Verstorbenen aufbewahren möchtest. Allein oder zusammen mit einem lieben Menschen kannst du dir die Schätze ansehen und darüber sprechen.
8. Du kannst deinen Kuscheltieren alles erzählen, was dich bedrückt und was du dir wünschst. Wenn du etwas nicht sagen kannst, was du gern sagen möchtest, so kann vielleicht dein Kuscheltier für dich sprechen.
9. Wenn du schon schreiben kannst, schreibe einen Abschiedsbrief, Trauerbrief, Wutbrief, Angstbrief, Wunschbrief, Fröhlichkeitsbrief, Hilf-mir-Brief an die verstorbene Person.
10. Such dir im Buch dein Lieblingsbild aus. Stell dir vor, du bist jetzt dieses Tier. Was wünschst du dir? Lass auch deine Stofftiere mitspielen.
11. Such dir im Buch Bilder aus, die dir gefallen und denk dir dazu eigene Geschichten aus. Wenn du magst, male dazu neue Bilder.