

» Papa, ich vermisse ... «

Kinder in ihrer Trauer begleiten

Birgit Prochazka über das Begleitungskonzept von Evelyne Leitner

Abschiede, Übergänge und Neuanfänge ziehen sich durch das menschliche Leben. Manche sind gewollt und freiwillig, sie fallen meist leicht, andere sind unfreiwillig und fallen mitunter schwer. Freude oder Trauer sind die Begleiter. Auf Abschiede und Übergänge vorbereitet zu sein und sie zu begleiten, kann sehr hilfreich sein und sich positiv auf den Prozess des Loslassens auswirken. Jedoch gibt es auch Situationen, in denen Abschiede unvorbereitet eintreten, wenn beispielsweise jemand plötzlich stirbt oder im Fall von abrupten Trennungen.

Wenn dieser Prozess Kinder betrifft, kommt häufig zur eigenen Betroffenheit der Erwachsenen auch noch deren Unsicherheit dazu: Wie kann mit den Kindern darüber geredet und der Prozess gestaltet werden? Trauer und Verluste betreffen Einzelpersonen und ganze Familiensysteme. Sich rechtzeitig damit auseinanderzusetzen, ist für den Ernstfall sehr hilfreich.

EIN ANGEBOT FÜR ELTERN

In der Diözese Eisenstadt bieten wir eine Elternfortbildung zu diesem Thema an mit dem Titel

»Mama, ich bin traurig! Papa, ich vermisse ...«
Als Familie Trauer und Verluste durchleben.

Evelyne Leitner, eine der Referentinnen, empfiehlt, sich zunächst als Erwachsener bewusst zu werden, wie man selbst mit Verlust umgeht. Gesteht man sich Trauer und die damit verbundenen Gefühle ein, lässt man sie zu? Welche Strategien hat man entwickelt, um mit Verlust und Abschieden umzugehen?

Achtsamkeit ist für Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen, die von Abschieden, Verlusten und Über-

gängen betroffen sind, ganz wesentlich. Wahrnehmen und nachfragen, wenn das Kind traurig ist, es ermutigen, Gefühle zu zeigen, und ihm versichern, dass diese sein dürfen. Da sein, das Angebot machen, das Kind zu trösten, in den Arm zu nehmen, wenn es das Bedürfnis danach hat, solange, bis es sich löst und einem anderen Thema zuwendet.

EINE KLEINE SCHULE DES ABSCHIEDNEHMENS

Der Umgang mit Tod und Abschieden kann auch »geübt« werden. Evelyne Leitner empfiehlt, schon vor dem Ernstfall den Tod oder Verlust von Tieren zu thematisieren. Leichter als bei einem Haustier, dessen Tod oft starke Emotionen auslöst, ist es gegenüber Tieren, zu denen weniger Bezug besteht. Bei Spaziergängen in der Natur können wir Kinder sensibilisieren, auf Lebewesen zu achten. Sei es eine Spinne, die in ihrem Netz Insekten fängt, Katzen, die Mäuse fangen und fressen, ein Vogel, der einen Regenwurm verspeist, aber auch ein kleiner Vogel, der aus dem Nest fällt, ein Igel, der überfahren wurde. Unweigerlich fragen Kinder: »Warum ist das so?« Manchmal ist es einfach, dies zu erklären, mitunter sind wir auch ratlos. Dann ist es legitim, ehrlich zu sagen:

*Ich weiß es nicht. Mir tut der kleine Vogel auch leid.
Wie könnten wir ihm helfen?*

In manchen Fällen ist es möglich, das verstorbene Tier zu begraben oder eine andere Vorgangsweise mit dem Kind zu finden. Sowohl Eltern oder Bezugspersonen als auch Kinder, die bereits im Kleinen einen offenen Umgang mit Tod und Verlust geübt und darüber reden gelernt haben, werden auch bei Abschieden von geliebten Menschen passende Worte finden.



» Im Abschied liegt
die Geburt der Erinnerung «

Salvador Dali



ORTE DER ERINNERUNG SCHAFFEN

Damit Kinder Verluste und Abschiede verstehen und verarbeiten können, ist das offene Gespräch über die Gründe unabdingbar. Zudem ist es wichtig, eine Form und Gestaltung der Beziehung mit ihnen zu überlegen, oder die »Geburt der Erinnerung« einzuleiten. Es kann beispielsweise mit Fotos, Zeichnungen oder Erinnerungsstücken ein Ort der Bewahrung geschaffen werden und die Person kann in Gesprächen und Gebeten bedacht werden.

Bei der Trennung der Eltern, dem Wegziehen von Großeltern oder Freund*innen ist es wichtig, dem Kind Vertrauen zu vermitteln und es spüren zu lassen: »Wir haben dich lieb. Wir sind für dich da. Du bist nicht schuld!« Dennoch: Abschied tut weh und das darf auch so sein.

Rituale können Vertrauen geben und helfen, Abschiede besser oder leichter anzunehmen. Da sind Kreativität und Mut gefragt - zum Beispiel den Lieblingskuchen des Menschen, den wir vermissen, backen, Lieder, die wir mit ihm verbinden, singen. Oft gibt es auch bestimmte Orte, die mit einem Menschen in Verbindung gebracht werden. Diese oder auch die Grabstelle aufsuchen, gemeinsam über den Menschen oder das Tier sprechen und etwas mitbringen, kann Nähe herstellen.

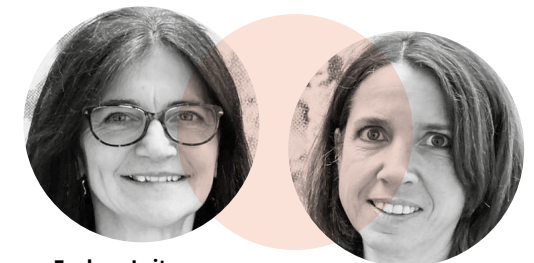
Während Themen wie Krankheit und Tod lange Zeit von Kindern ferngehalten wurden, ist es aus heutiger Sicht sinnvoll und hilfreich, wenn Kinder den natürlichen Verlauf des Alterns oder auch den Krankheitsverlauf von nahen Angehörigen miterleben können. Kinder haben ein

sehr feines Gespür. Sie sehen, wie der Mensch oder das Tier von Woche zu Woche bzw. von Tag zu Tag schwächer wird, wie die Fähigkeiten abnehmen. Dabei ist es gut, wenn die Kinder ehrliche Antworten auf ihre Fragen bekommen. In der Regel fragen Kinder nur so viel, wie sie auch verarbeiten können.

VON BÜCHERN BEGLEITET

Erwachsene können sich Hilfe holen, beispielsweise in Form von Bildungsangeboten oder auch in Bilderbüchern oder Büchern zu den Themen Abschied, Tod und Trauer. So kann ein Verwandlungsprozess in Gang gesetzt werden, wie ihn Michelangelo formuliert:

*Du bist nicht tot, du wechselst nur die Räume.
Du lebst in uns und gehst durch unsere Träume.*



Evelyne Leitner

dipl. Pastoralassistentin
Seelsorge und Trauerpastoral
der Diözese Eisenstadt

Birgit Prochazka

Pädagogische Mitarbeiterin
Elternbildung des Katholischen
Bildungswerks der Diözese Eisenstadt