

Gemeinsam trauern tröstet

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie sehen die Welt anders, denken anders, verstehen anders und fühlen anders. So auch, wenn es einen nahestehenden Menschen zu betrauern gilt. Erwachsene springen in ein Meer aus Trauer, schwimmen und tauchen darin unter. Kinder springen in Pfützen aus Trauer und dann wieder hinaus, hinein, hinaus.

Der Tod gehört zum Leben dazu. Das wissen wir, verdrängen es aber gern. Tod und Trauer haben in unserer Gesellschaft keinen Platz. Viele Menschen schieben solche Gedanken weg, weil sie sich davor fürchten zu sterben. Viel Mühe wird verwendet, den Tod zu verhindern oder möglichst nicht mit ihm in Berührung zu kommen. Wenn schon Erwachsene versuchen, sich vor dem Tod zu schützen, wie kann es dann ein Thema für Kinder sein?

Wenn jemand gestorben ist, hat das Kind wie der Erwachsene zunächst Schwierigkeiten den Tod zu fassen und zu glauben. Um so mehr ist das Kind auf altersgemäße klare Informationen über den Tod des geliebten Menschen angewiesen. Umschreibungen oder Verheimlichungen verwirren und verunsichern. Wenn es wahrheitsgemäß und direkt einbezogen wird, fühlt sich das Kind ernst genommen und in die Trauer der Familie eingebunden.

Für uns Erwachsene ist es da hilfreich zu fragen, wie wir selbst mit dem Tod und der Trauer umgehen. Wie haben wir zum ersten Mal vom Tod erfahren? Wie sind unsere Eltern mit uns umgegangen? Wurde uns etwas verschwiegen, nicht zugemutet, oder ist damit offen und ehrlich umgegangen worden? Wurde uns die »Wahrheit« zugemutet? Die meisten haben hier eher negative bzw. keine Erfahrungen.

Noch bis in die 80er-Jahre hinein glaubte man, Kinder könnten Tod und Sterben nicht verstehen. Man wollte ihnen Schmerz ersparen, hielt sie von den Orten und Ritualen der Trauer fern. Auf Beerdigungen waren sie nur selten Gast.

Wird es Kindern verwehrt Abschied zu nehmen, über das Geschehene zu sprechen und zu trauern, bleiben sie in ihrer Not allein. Wichtig ist, dass Kinder keine Unsicherheit und Abwehr, sondern Verständnis und Geborgenheit erleben. Eltern, Erzieher, Lehrer, Nachbarn tragen durch ihre Haltung maßgeblich dazu bei, ob ein Kind eine realistische Vorstellung über das Sterben und den Tod entwickeln kann und ob es lernt, offen seine Fragen, Sorgen und Gefühle anzusprechen.

Kinder haben sehr feine Antennen dafür, wenn bei den sie umgebenden Erwachsenen Stimmung und Verhalten nicht übereinstimmen. Also ist es der falsche Weg, als Mutter oder Vater die eigene Trauer zu unterdrücken. Sie dürfen vor ihren Kindern und auch gemeinsam mit ihren Kindern weinen. Nur so erleben und lernen sie, dass es in Ordnung ist zu trauern, Gefühle zu zeigen und Tränen zu vergießen.

Liebe Leserinnen und Leser, für Kinder ist Trauer eine Erfahrung, die sie früher oder später machen müssen. In diesem Heft finden Sie einen breiten Reigen an Beiträgen, die dieses Thema vertiefen. Wir wünschen Ihnen eine lehrreiche Lektüre.

Im Namen der Herausgeber
Ihr Falk Stirner



**WIE HABEN WIR
ZUM ERSTEN MAL
VOM TOD ERFAHREN?
WIE SIND UNSERE ELTERN
MIT UNS UMGEGANGEN?
WURDE UNS ETWAS
VERSCHWIEGEN,
NICHT ZUGEMUTET,
ODER IST DAMIT
OFFEN UND EHRlich
UMGEGANGEN
WORDEN?**

WWW.CHARTA-FUER-STERBENDE.DE

Wir
unterstützen
die Charta

Wer stirbt, wird nicht vergessen

In Mexiko werden schon die Kinder in die Erinnerung an die Toten einbezogen

Fotos: Paul Hiffmeyer/Disneyland Resort

Kaum jemanden ist bewusst, dass im Leben vieler Kinder Trauer eine große Rolle spielt: In Deutschland leben rund 800 000 Kinder, von denen mindestens ein Elternteil gestorben ist. Viele haben ein Geschwisterkind zu betrauern und zu eigentlich fast jeder Kindheit gehört der Verlust einer Oma oder eines Opas.

In unserer Gesellschaft passt die Trauer nicht in den Alltag, in dem wir funktionieren müssen. In Mexiko etwa wird das Sterben ins Leben geholt. Am Día de los Muertos, den Tag der Toten, besuchen die Gestorbenen einmal im Jahr vom 31. Oktober bis zum 2. November die Lebenden und kehren zu ihren Familien zurück. Es ist ein Volksfest: Auf den Straßen und in den Geschäften tritt der Tod in die Öffentlichkeit. Die Straßen werden mit Blumen geschmückt, Skelette und Schädel aus Glas, Porzellan oder Holz stehen in den Schaufenstern und Vitrinen der Läden. Konditoren formen Totenschädel aus Zucker, Schokolade oder Marzipan. Auf deren Stirn ist der Name der Toten geschrieben, um die man trauert. Auch das sogenannte »Pan de Muerto«, ein Hefeteiggebäck, naschen die Menschen in diesen Tagen gerne. In den Wohnungen und auf öffentlichen Plätzen werden Altäre und Gabentische aufgestellt. Darauf werden Backwaren, Kerzen und Fotos der Toten platziert. Eine symbolische Handlung und ein Aberglaube: Die Seelen der Toten sollen aus dem Totenreich an diesem Tag zurückkehren, um sich zu stärken.

Diese Tradition ist alt. Schon die Mayas und Azteken glaubten, der Tod sei der Anfang eines neuen Lebens, der Übergang in

eine Parallelwelt. Für sie war der Tod nicht das Ende, sondern der Anfang neuen Lebens – eines besseren Lebens als dem, das sie auf der Erde gehabt hatten. – Und wer stirbt, wird nicht vergessen.

Die Nacht vom 31. Oktober zum 1. November ist den gestorbenen Kindern gewidmet, da man davon ausgeht, dass sie schneller laufen können als die Alten und somit schneller aus dem Reich der Toten zurück nach Hause finden. Für die »Angelitos« die kleinen Engelchen, werden Süßigkeiten, süßes Totenbrot, Zuckerrohr und Obst auf den Altar gestellt.

In der nächsten Nacht wird es für die Seelen der Toten Zeit, ins Jenseits zurückzukehren. Zum Abschied ziehen die Familien zum Friedhof, der nun einem Festplatz gleicht: Singende, lachende und tanzende Menschen. Dabei werden Geschichten ausgetauscht, viel gelacht, aber auch innegehalten. Man gibt sich gegenseitig Halt und genießt gemeinsam noch einmal besondere Momente, die man mit den Verstorbenen geteilt hat.

Der Día de los Muertos bietet die Möglichkeit, sich gemeinsam mit Familie und Freunden an die Verstorbenen zu erinnern. Die Trauer ist also Familiensache. Kinder werden durch die Bastereien in den Wochen zuvor aktiv eingebunden in einen Prozess, der schmerzhaft ist. Dieses bildhafte Sichtbarmachen einer Sache, die sehr schwer zu greifen ist, erlaubt es ihnen, sich auf eine kindgerechte Weise mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen und den Schmerz zu verarbeiten.



Tod im Fernsehen

Laut einer schwedischen Studie glauben 40 Prozent der sechs- bis zehnjährigen Kinder, dass Menschen immer durch Mord sterben.



{ MECHTHILD SCHROETER-RUPIEPER }

Kinder fragen nach dem Tod

Foto: © mathisa / Fotolia

Um über Abschied, Tod und Sterben im Kindergarten zu sprechen, muss man nicht auf eine konkrete Situation warten. Das Thema Tod setzt sich aus so vielen Facetten zusammen, dass es jederzeit in die Arbeit einfließen kann und schon unreflektiert Bestandteil ist.

Im Rhythmus der Jahreszeiten, in naturkundlichen Beobachtungen (Beispiele: die Verwandlung der Raupe zum Schmetterling, der Kaulquappe zum Frosch, Entwicklung vom Samenkorn zur Sonnenblume, der Zwiebelknolle zur Tulpe) und Lichtexperimenten (hell und dunkel), sind hier nur einige der Möglichkeiten, den Kindern eine greifbare Dimension von Vergänglichkeit, Lebenskreislauf oder Anfang und Ende »an die Hand«, den Kopf und den Verstand zu geben.

In konfessionellen Kindergärten sind durch kirchliche Feiertage wie Ostern, Allerheiligen und Allerseelen weitere Anknüpfungspunkte gegeben, die ebenfalls nicht emotional belastend sind.

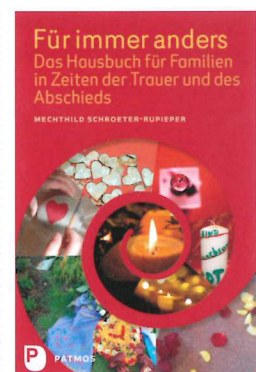
Konkret bieten die schwere Krankheit eines Großelternteils, der Tod im Familienkreis oder eines Haustieres einen Anlass, mit den Kindern ins Gespräch zu kommen.

Wie das Thema Sterben in den Kindergartenalltag einfließen kann

In diesem Zusammenhang müssen Fragen und Erzählungen der Kinder immer wahr- und ernstgenommen werden, da die Eltern häufig emotional nicht in der Lage sind, sich dem Gespräch der Kinder zu stellen. Begründet wird dieses damit, alles Leid, Traurige und Dunkle von den kleinen Menschen fern zu halten. Doch wie wollen Kinder Fröhlichkeit und Helligkeit wahrnehmen, wenn der andere Pol ihnen verwehrt wird? Erst die Bandbreite aller Gefühle macht den ganzheitlichen Ansatz aus!

Wissen um das Todesverständnis von Kindern

Bevor Erzieherinnen mit den Kindern über den Tod sprechen, ist es wichtig, dass sie um das Todesverständnis von Kindern wissen (siehe auch S. 8–10). Kleine Kinder begreifen bis zum



Für immer anders.
Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds

Trauer kann man weder schönreden noch wegdiskutieren. Sie geht nur vorbei, indem man trauert. Familien tun sich jedoch oft schwer, gemeinsam mit Verlust, Abschied und Tod umzugehen und einen Ausdruck dafür zu finden.

Patmos 2012, 18 Euro

Chatrooms: Trauerhilfe in der digitalen Welt

{ VANESSA KÖNEKE }



Foto: © Sabphoto / Fotolia

Jugendliche wollen sich selbst und anderen oft beweisen, dass sie selbstständig und stark sind. Im Trauerfall fällt es daher einigen leichter, ihren Gefühlen anonym im Internet Raum zu geben.

Drei Jahre ist es her, dass Julia Hinkes Vater starb. Ganz plötzlich an Organversagen. Die junge Frau redete zwar viel mit ihrer Familie und mit Freunden. Doch später hat sie gemerkt: Es wäre gut gewesen, auch andere Gesprächspartner zu haben. »Meine Familie hat ja selbst getrauert, da wollte ich eher stark sein«, sagt sie. Und ihre Freunde hätten noch nie einen so nahestehenden Menschen verloren. Mit jemanden, der etwas ähnliches erlebt hat, könne man viel besser reden.

Genau diese Möglichkeit möchte Julia Hinke nun anderen Trauernden geben. Daher arbeitet die heute 27-Jährige ehrenamtlich im Projekt »Doch etwas bleibt«. Einmal pro Monat unterhält sie sich mit trauenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen – digital, in einem Chatroom.

Trauerbegleitung online? Passt das? Möchte man als Trauernder nicht, dass auch mal jemand die Hand hält, ein Taschentuch reicht, einfach die Nähe eines anderen Menschen spüren? Nicht unbedingt, meint Romy Kohler. Sie arbeitet seit den 1990er-Jahren im Hospizbereich und hatte vor etwa zehn Jahren die Idee zu dem Trauerchat.

Die Motivation war eine sehr persönliche: Kurz zuvor war ihr Sohn gestorben, mit nur 15 Jahren. Und Romy Kohler merkte, dass seine Freunde keinen richtigen Platz für ihre Trauer hatten. »Sie standen oft bei uns vor der Tür, wollten sich in seinem Zimmer treffen«, erzählt sie. Doch sich in eine geführte Trauergruppe begeben und im Kreis sitzend über ihre Gefühle reden? Nein, danke, das hätten die Jugendlichen nicht gewollt. Erst recht nicht mit Erwachsenen. Daher brachte sie zusammen mit anderen Engagierten vom Hospizverein Bedburg-Bergheim in Nordrhein-Westfalen »Doch-etwas-bleibt.de« auf den Weg – eine Website, auf der Jugendliche und junge Erwachsene Trauerhilfe bekommen. Kern des Projekts ist ein Chatroom.

Seit 2009 ist die Seite online. Einmal pro Woche, immer montags zwischen 20 und 22 Uhr, ist der Chat geöffnet. Etwa sechs bis zwölf User loggen sich pro Abend ein, berichtet Kohler. Die meisten seien zwischen 15 und 25 Jahre alt. Sie kämen aus der ganzen Bundesrepublik.

Im Chat schreiben sich die Jugendlichen gegenseitig von ihren Verlusten. Sie tauschen sich darüber aus, wie sie mit Jahrestagen und Träumen umgehen, welche Bücher und Lieder ihnen helfen. Manche erzählten hier Dinge, die sie sonst niemanden erzählen würden. Die meisten User loggten sich über ein oder zwei Jahre regelmäßig im Chat ein.