

„Kinder trauern in kleinen Pfützen, Erwachsene in einem Ozean.“

Wie Kinder trauern, darum geht es in diesem Gespräch mit den Trauerbegleiterinnen Silke Kaufmann und Ulrike Schmidt-Bommas

>> Gefühle zeigen, Erinnerungen bewahren und die Trauer verstehen



v.l.: Ulrike Schmidt-Bommas und Silke Kaufmann haben zum Gespräch ganz viel Lesestoff mitgebracht, das Trauer-Chamäleon, den Trost-Tiger und den Gefühls-Stein.

Frau Kaufmann, Frau Schmidt-Bommas, Trauer zeigt sich bei Kindern ganz unterschiedlich.

Woran erkennen Eltern, dass ihr Kind trauert?

Silke Kaufmann (SK): Kinder sind da sehr ehrlich. Manche ziehen sich zurück, andere sind wütend oder stiller als sonst. Wichtig ist, zu beobachten und das Kind direkt zu fragen. Schlimmer ist es, nicht über die Trauer zu sprechen. Auch Menschen im Umfeld, wie Erzieher, Lehrer oder Trainer, sollten über einen Todesfall im näheren Umfeld des Kindes Bescheid wissen, um auf Veränderungen reagieren zu können.

Wann sollte man sich Hilfe von außen holen?

Ulrike Schmidt-Bommas (USB): Wenn ein Kind dauerhaft nicht mehr in den Alltag zurückfindet, ist das ein Alarmsignal. Bei gravierenden Erlebnissen, wie einem schweren Unfall, sollte man sich professionelle Unterstützung holen. Ansonsten hilft es, über den Verlust zu sprechen, das Kind zu fragen: „Was brauchst du?“

Wie erklärt man Kindern den Tod?

USB: Das kommt aufs Alter an. Jüngere Kinder begreifen viel über das Fühlen. Ein toter Vogel bewegt sich nicht mehr, hat keinen Herzschlag. Wir können mit ihnen die Beerdigung des Vogels besprechen, wie in dem Buch „Die besten Beerdigungen der Welt“ und über diesen eher spielerischen Zugang in das Fühlen und Begreifen kommen.

Sollten Kinder zu Beerdigungen mitkommen?

SK: Wenn sie möchten, ja. Man sollte ihnen vorher erklären, dass viele Menschen traurig sein werden und was genau passiert. Abschiednehmen ist wichtig.

Wie spricht man mit Kindern oder Jugendlichen darüber, wenn sie sich zurückziehen?

USB: Teenager wollen oft nicht direkt über Gefühle reden. Eltern sollten dennoch immer wieder Gesprächsangebote machen, Zeichen setzen: „Ich bin da.“ Auch Symbole helfen vor allen Dingen bei jüngeren Kindern, wie ein Gefühlsstein oder eine Wetterkarte, die anzeigt, wie es einem geht, um dann leichter ins Gespräch zu kommen.

Welche Rituale helfen bei der Trauerverarbeitung?

SK: Gemeinsame Grab-Besuche, Kerzen gestalten, Lieblingsblumen mitbringen. Ein „Notfallkästchen“ mit Erinnerungstücken kann Kindern Halt geben. Für den Alltag kann es hilfreich sein, einen kleinen Talisman in der Tasche zu haben.

Welche „Top 5“ Tipps gibt es für Eltern, die Kinder in ihrer Trauer begleiten?

USB:

1. Dasein und ein offenes Ohr signalisieren.
2. Ehrlich sein und den Tod beim Namen nennen.
3. Authentisch sein, eigene Gefühle zeigen.
4. Auf sich selbst achten und sich Hilfe holen.
5. Kuscheln, Nähe zulassen und das soziale Netz einbinden.

Was halten Sie vom Begriff „Loslassen“?

SK: Der ist irreführend. Erinnerungen sollen bewahrt werden. Man „verliert“ einen Menschen nicht, sondern trägt ihn im Herzen weiter. Darum ist es so wichtig, über Verstorbene zu sprechen.

Wenn Eltern mit der Situation überfordert sind, an wen können sie sich wenden?

USB: An Hospizdienste, Beratungsstellen, die „Nummer gegen Kummer“ oder die Telefonseelsorge. Niemand muss Trauer allein bewältigen.

Gibt es Buchtipps?

SK: Es gibt eine riesige Auswahl. Wichtig ist, dass das Buch zur persönlichen Situation passt. Ein sehr schöner Kurzfilm ist „Knietsche und der Tod“.

Was zeigt ihre Erfahrung – trauern Kinder anders als Erwachsene?

USB: Kinder springen zwischen Trauer und Spiel, sie holen sich intuitiv Pausen. Erwachsene bleiben oft lange in der Trauer verhaftet. „Kinder trauern in kleinen Pfützen, Erwachsene in einem Ozean.“ Das sollten wir uns bewusst machen und Kinder in ihrer Art der Trauer unterstützen und das Thema offen, ehrlich und im Einklang mit unseren eigenen Gefühlen ansprechen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Katrin Thiery.

Für weitere Fragen erreichen Sie unsere Trauerbegleiterinnen per E-Mail an kaufmann@mainzer-hospiz.de und schmidt-bommas@mainzer-hospiz.de.

Die Termine unserer offenen bzw. geschlossenen Trauergruppen erfahren Sie auf unserer Homepage unter www.mainzer-hospiz.de/Termine.

