

Ulrike Wolf, Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin von Kindern und Jugendlichen

## Kinder und Jugendliche am Abschiedsprozess beteiligen

Der Einzugsbereich meines Arbeitsfeldes umfasst fünf Landkreise, weil es bei uns sonst niemanden gibt, der Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer begleitet. Wer sich sonst dieses Anliegen annimmt, sind die Kinder- und Jugendpsychologen, aber wegen der Terminknappheit müsste man eigentlich schon ein Jahr vorher wissen, dass man einen Termin bei ihnen braucht, sonst wartet man zu lange. Demnächst wird meine Stelle bei der katholischen Erwachsenenbildung auf 100 % aufgestockt, der Bedarf ist dringend da. Meine Vision wäre ein Zentrum mit mehreren Leuten, die von einem zentralen Ort ausgehend dezentral arbeiten. Allein in diesem Bereich zu arbeiten ist nicht wirklich gut, denn es kann ja immer mal sein, dass man auf eine Familie trifft, mit der man nicht klarkommt, oder umgekehrt. Ein paar ehrenamtliche Helfer unterstützen mich. Doch die eigentliche Arbeit vor Ort, die mache ich.

In der Regel bekomme ich einen Anruf, der sich auf eine akute Situation bezieht, weil gerade jemand gestorben ist, aber der Tod kann auch schon einige Zeit her sein. Die Eltern fragen beispielsweise: „Was soll ich mit den Kindern machen? Wie sagt man es ihnen? Dürfen sie beteiligt sein, wenn jemand gerade im Sterben begriffen ist?“ Mir ist es lieber, wenn ich im Sterbensprozess hinzugezogen werde, weil ich die Kinder dann vernünftig begleiten kann, oder spätestens, wenn jemand gerade verstorben ist, und nicht erst ein halbes Jahr danach. Denn die Sache mit der Beerdigung und dem Abschied hat eine so gravierende Auswirkung auf die Trauer später, dass es sehr schade ist, wenn man in der akuten Situation nicht gut damit umgeht. Optimal ist, wenn die Kinder beteiligt werden.

Im besten Fall können die Kinder beim Sterbensprozess dabei sein, wenn zum Beispiel jemand krank und sein Tod absehbar ist – und, wenn die Kinder sich es selbst auch vorstellen können. Es ist immer wichtig, dass die Kinder *freiwillig* dabei sind. Es gibt Situationen, bei denen sie weggebracht und erst nach der Beerdigung wieder von der Verwandt- oder Bekanntschaft zurückgeholt werden. Dann sollen sie zum einen verstehen, dass derjenige verstorben ist und jetzt ‚da unten‘ liegt. Das ist für die Kinder oft ganz schwierig nachzuvollziehen. Es geht also darum, dass sie den ganzen Verlauf mitbekommen und die Möglichkeit erhalten, sich zu verabschieden. Das wortwörtliche „Begreifen“, das Anfassen dürfen, und erleben, dass der Verstorbene tatsächlich ganz kalt ist und keine Antwort mehr gibt, er ist tot, da kommt nichts mehr zurück – das verhilft ihnen dazu, damit umgehen zu können. Das Problem ist jedoch oft, dass die *Erwachsenen* der Situation nicht gewachsen sind, und

meinen, es seien die Kinder, die geschont werden müssen.

Früher war es eigentlich normal: Da ist jemand verstorben, er ist in seinem Bett oder im Wohnzimmer aufgebahrt worden, und das ganze Dorf ist gekommen, um sich von ihm zu verabschieden. Drumherum haben die Kinder gespielt, der Tote war drei Tage da, man ist um ihn herumgelaufen, das war alles ganz selbstverständlich. Auch bei der Beerdigung waren die Kinder dabei, das war für sie ein normaler Vorgang. Die Geburt war ja so ähnlich: Man war zu Hause, hat in der Regel sein Kind im Schlafzimmer bekommen, und die anderen Kinder waren währenddessen vielleicht vor der Tür, aber direkt im Anschluss waren sie wieder dabei. So war es auch mit dem Sterben. Aber heute wird das von der Gesellschaft alles weggedrängt. Wenn Erwachsene über den Tod sprechen sollen, bekommen sie einen Kloß im Hals und können nicht richtig darüber reden. Die Kinder spüren, dass es für die Großen komisch und schwer ist, und dann geht die Anspannung auf sie über. Sie merken: Ständig bricht das Gespräch ab, alle flüstern nur noch, sie dürfen nicht wissen, was los ist. Aber es sollte normal sein, zu sagen: „Der ist jetzt gestorben und wir sind alle traurig, und das darf man auch sein.“ Man darf auch weinen, wenn man darüber redet, ganz klar.

Man kann auch mit den Kindern überlegen: Was wird dem Verstorbenen angezogen, was war seine Lieblingskleidung? Und für die Trauerfeier: Welche Lieblingslieder hatte er? Was kann man ihm noch Gutes tun? Oft schreibe ich mit den Kindern Dankesbriefe an die Verstorbenen. Diese werden an der Trauerfeier laut vorgelesen. Die Erwachsenen fallen vorher bei der Vorstellung fast um und fragen: „Wie soll das denn funktionieren? Das Kind muss doch bestimmt weinen, wenn es den Brief vorliest!“ Ein Kind, das seinen Brief vorliest, wenn es das auch selber will, macht das, ohne mit der Wimper zu zucken. Es kann sein, dass es hinterher dann sehr traurig wird. Doch in dem Moment selbst ist es oft für das Kind gar nicht so schlimm, weil es noch nicht in der vollen Dimension erfasst, was gerade passiert. Hinterher, wenn es in der Trauer ist und merkt, dass derjenige nicht mehr zurückkommt, dann erzählt es: „Ich habe den Brief geschrieben und habe ihn vorgelesen.“ Wenn das Kind das Gefühl hat, ohne ihn hätte man zum Beispiel den Vater nicht richtig beerdigen können, dann haben wir es geschafft. Das ist dann ganz wunderbar!

Je nach Alter muss man natürlich etwas anders vorgehen. Aber auch die Kleinen kann man fragen, was an dem Verstorbenen toll war. Ich werde oft hinzugerufen, wenn ein Elternteil oder ein Geschwister verstorben ist, seltener, wenn eine Oma oder ein Opa stirbt. Die Kinder wissen in der Regel dann auch ganz viel über die verstorbene Person. Was habe ich an ihm geliebt? Was hat er oft mit mir zusammen gemacht? Das kann mit den Kindern gemeinsam besprochen werden. Daraus lässt sich dann ein Dankesbrief formulieren, den man auch von einem kleineren Kind vorlesen kann. Oder man lässt die Kinder malen. Entweder gibt man das Bild mit ins Grab, oder man stellt es auf. Doch wenn sich ein Kind wehrt, dann muss man sich fragen: Woran liegt es? Warum wehrt es sich? Manchmal hat es einfach Angst.

Ich hatte zum Beispiel einmal die Situation, dass ein Kind nicht auf den Friedhof ging. Es war bei der Beerdigung dabei, ging aber nie mehr zum Friedhof mit. Dann habe ich mit ihm einen Dachziegel für das Grab bemalt und schlug ihm vor: „Du kannst es ja der Mama zum Grab bringen.“ Er guckte mich an: „Das kann ich nicht, da muss ich erst meine Waffen fertigmachen.“ „Wieso denn das?“ „Ich habe mit meinem Papa angefangen, einen Laserschwert und ein Gewehr zu bauen. Aber erst, wenn das fertig ist, kann ich auf den Friedhof.“ „Wieso?“, hakte ich weiter nach. Er flüsterte: „Weil, wenn die Gerippe aus den Gräbern kommen, wird es gefährlich, und dann muss ich mich verteidigen können.“ „Okay, ist gut, dann mach das mal“, antwortete ich. „Ich glaube zwar nicht, dass die Gerippe rauskommen, aber wenn du meinst, dann nimm doch deine Waffen mit, wenn du dein Kunstwerk der Mama bringst.“ Dem Papa habe ich gesagt, dass er schauen soll, dass die Waffen fertig werden, und dass der Junge die dann auch mit zum Friedhof nehmen darf. Zwei Wochen später rief mich der Vater an und erzählte: „Jetzt waren wir dreimal bewaffnet auf dem Friedhof! Vorher habe ich ihn monatelang nicht dorthin bekommen, aber jetzt geht er mit. Ich muss zwar immer die Waffen mitschleppen, aber egal. Und das letzte Mal hat er gesagt, dass er die Waffen nicht mehr braucht, da anscheinend sowieso nie einer aus dem Grab kommt.“ Und das war der Punkt. Der Junge hatte seinem Vater nicht von seiner Angst vor den Gerippen erzählt, und der Vater kam erst gar nicht auf die Idee, dass seine Abwehr daran liegen könnte. Deshalb ist es immer wichtig, auf die Wünsche der Kinder einzugehen.

Das Thema Tod und Sterben ist in unserer Gesellschaft tabuisiert. Es sterben heutzutage nur ganz wenige Menschen zu Hause, obwohl die meisten dies am liebsten täten. Aber die Wenigsten dürfen es, weil die Angehörigen diese Situation aushalten müssten. Anstatt jemand hinzuzuholen, wenn der Sterbende zum Beispiel Atemnot hat, damit es zu Hause weitergehen kann, bricht oft Panik aus und der Sterbende wird zurück ins Krankenhaus verfrachtet. Das ist sehr schade. Es fehlt oft den Betroffenen das Zutrauen, dass sie die Situation bewältigen können. Die Palliativnetzwerke arbeiten super, aber sie scheinen noch zu wenig bekannt zu sein, auch wenn es immer besser wird.

Manchmal sind die Angehörigen zu wenig vorbereitet, sie haben auch Angst vor der Situation nach dem Tod. Bei aller Aufklärung herrscht bei uns noch immer viel Aberglaube: Was passiert mit dem Zimmer, in dem gestorben wurde? Kann da überhaupt noch jemand rein?

Ich frage mich: Haben die Menschen Angst vor dem Geist des Verstorbenen? Oder ist es die Erinnerung an die Person und die Angst, dass es einem das Herz brechen könnte? Verschwindet dann das Wohlgefühl, das man mit seinem Zuhause verbindet?

Diese neue Situation ist den Menschen fremd und es ist schwer, sie zuzulassen. Ich glaube, da spielen Unsicherheit und Angst eine Rolle.

Wenn ich kontaktiert werde, gibt es zuerst ein kurzes Gespräch, und dann gehe ich oft in die Familien. Ich kläre mit den Eltern: „Was weiß das Kind, wieweit ist es über die Situation aufgeklärt? Wozu brauchen Sie mich? Was soll ich dem Kind erklären?“ Oft ist es so, dass obwohl es klar ist, dass die Person stirbt, die Kinder noch nichts davon, oder nicht ausreichend viel wissen. Wenn es eine lebensbegrenzende Erkrankung ist, zum Beispiel. Inzwischen ist es aber so, dass ich zu den Eltern sage, das müssen sie dem Kind selber erklären, denn sonst bin ich die Überbringerin der schlechten Nachricht und werde nachher für die Trauerbegleitung nicht mehr beansprucht, weil mich die Kinder ablehnen; sie wollen mich nicht mehr sehen, weil sie mit mir etwas Negatives verbinden. Das ist mir zwei-, dreimal passiert, was dann wirklich schade war, weil es wichtig gewesen wäre, die Kinder zu begleiten. Ich kann natürlich dazukommen und erklären, was notwendig ist, aber *aussprechen* müssen es die Eltern.

Wichtig ist, dass die Kinder selbst befragt werden: „Kannst du mir erzählen, was bei euch los ist?“ Dann gucken sie in der Regel den Elternteil an, aber dann wird erzählt. Es wird schnell klar, um was es geht und ob das Kind die Situation verstanden hat, und was geklärt werden muss. Darauf kann man dann eingehen.

Ich versuche den Kindern, wenn es geht, die Begegnung mit dem Verstorbenen zu ermöglichen und auch den Abschied bei der Trauerfeier gut mit zu gestalten.

In der Regel baue ich über etwas Aktives den Kontakt zu dem Kind auf. Diese Woche hat mich eine Mutter angerufen und erzählt, dass der Opa verstorben sei, er war schon länger pflegebedürftig. Der Sechsjährige hat gefragt, ob er mit zur Beerdigung darf, und die Eltern sind einfach unsicher. Die Mutter hatte schon einen Vortrag von mir gehört und kannte meine Haltung. Sie hat gefragt, ob sie die Kinder mit zum toten Opa nehmen soll, und ich habe geantwortet: „Im Grunde schon, aber wiederum haben sie den alten, kranken Opa schon die ganze Zeit im Bett erlebt. Wenn die Kinder nicht direkt danach fragen, würde ich es so lassen.“ Der Opa sah einfach nicht mehr gut aus, er war mit blauen Flecken übersät. Dem ältesten Jungen war es wichtiger mitzubekommen, wie die Beerdigung abläuft. Dann muss es nicht unbedingt sein, dass er den toten Opa auch nochmal anschaut, aber bei der Beerdigung kann er ja trotzdem dabei sein. Wenn der Verstorbene friedlich im Sarg liegt, ist es gar kein Problem, es ist einfach immer eine Ermessenssache.

Ich bin bei vielen Beerdigungen dabei. Ganz oft ist es so – was mir viel lieber ist – dass ich erstmal zum Verstorbenen rein schaue um zu prüfen, ob alles okay ist und man die Situation dem Kind so zumuten kann. Im Normalfall erzähle ich den Kindern auch schon vorher, wie es sein wird: „Er liegt im Sarg, der ist gekühlt, er fühlt sich ganz kalt an.“ Dann gehen die Kinder rein und stehen erstmal dort und schauen. Ich gehe dann auch hin und lege dann vielleicht eine Hand auf die Decke oder an den Sarg, damit die Kinder merken, man darf dort auch hinfassen. Ich sage dann auch: „Man darf streicheln, man darf auch küssen, das ist alles okay.“ Meistens dauert es nicht lange und die Kinder

gehen zum Verstorbenen hin und streicheln ihn und erzählen. Wenn das Eis gebrochen ist, singen wir vielleicht auch etwas... Was das Alter der Kinder betrifft, so haben die Kleineren sowieso keine Mühe. Die Zwei bis Dreijährigen haben weniger Hemmungen, sie gehen rein und sagen: „Hallo, da bist du ja.“ Die Kleineren erfassen ja nicht sofort, was der Tod bedeutet, sondern erst später. In dem Moment selbst, wenn sie den Toten aufgebahrt sehen, ist sie (oder er) nun eben mal tot – was immer das heißt. Dass alle traurig und komisch sind, merken die Kinder natürlich, aber sonst nehmen sie die Dinge eben so, wie sie sind. Neulich hatte ich die Situation, dass ein Kind mit im Hospiz dabei war, weil sein Papa verstorben war. Der Junge war jeden Tag bei ihm gewesen, und nun war er tot. Der Kleine hatte von jemandem einen Schutzengel aus Stoff geschenkt bekommen, den er dabei hatte, als wir zu seinem toten Papa ins Zimmer gingen. Der Junge fing an den Füßen des Papas an, den Schutzengel wie ein Pferdchen von unten nach oben übers Bein hüpfen zu lassen. Die Oma machte schon Laute des Entsetzens, und ich gab ihr Zeichen, das Kind in Ruhe zu lassen. Als der Schutzengel oben am Gesicht angekommen war, gab er dem Papa einen Kuss. Danach gab das Kind seinem Papa einen Kuss und sagte: „Tschüss, Papa, mach's gut!“ Damit war es erledigt. Hätte man den Jungen bei seinem ‚Spiel‘ unterbrochen, hätte er gar nicht gewusst, was er falsch macht, und sein Abschiedsritual wäre verhindert worden. Wir sollten die Kinder so frei begleiten, wie es möglich ist und sie es brauchen. Die Erwachsenen schaffen es oft nicht, weil sie selber Angst haben, den Toten anzufassen; und dann ist es schwierig, dies beim Kind zuzulassen.

Für eigentlich alle Kinder unter etwa acht Jahren wird es erst realistisch, wenn die Verstorbene nach Monaten noch immer nicht zurückkommt. „Warum kommt sie denn nicht? Ich warte doch schon so lange.“ Die Trauer setzt dann meistens erst nach einem halben bis ganzen Jahr später ein.

Für manche Familien ist die Begleitung während der Akutphase die wichtigste – die nennt man „Schleusenzeit“, von Eintritt des Todes bis zur Beerdigung - und danach brauchen sie mich oft nicht mehr. Aber manche merken nach einem halben Jahr, wenn ihr Kind in der Schule oder im Kindergarten auffällig ist, dass man doch nochmal ansetzen muss. Ich mache die Eltern aber immer schon vorher darauf aufmerksam, dass es besser ist, die Kinder kontinuierlich zu begleiten und nicht erst nach einem halben Jahr damit zu beginnen.

Ich weiß vorher nie, wie der Prozess mit den Kindern ablaufen wird, es gibt keine vorgegebenen Regeln. Mit manchen Kindern habe ich über einen längeren Zeitraum einen kontinuierlichen Kontakt, andere melden sich sporadisch und wollen dann wieder einen Termin ausmachen, oder aber auch gar nicht mehr.

In den Trauergruppen für Kinder sind Sechs- bis Zwölfjährige dabei, manchmal auch jüngere, wenn mal ein Geschwisterkind dabei ist, wobei die Grenze bei fünf Jahren liegt. Sonst schaffen sie es nicht zu bleiben, denn die Eltern sind in der Gruppe ja nicht mit. Wenn ein Kind neu kommt, dann bleiben

die Eltern eine halbe oder auch mal eine ganze Stunde dabei, wenn es notwendig ist, und gehen dann wieder. Die Gruppe geht einen ganzen Tag lang. Wenn die Kinder kommen, dann gibt es bestimmte Rituale, was für sie sehr wichtig ist, denn es gibt ihnen Sicherheit. Auf eine Bildkarte schreiben sie, um wen sie trauern, wann derjenige Geburtstag hatte, und wann er gestorben ist. Dann wird eine Kerze für den Verstorbenen angezündet, und wir schlagen die Klangschale an. Wir sind ruhig und denken an die genannte Person solange, bis der Ton verstummt, und dann kommt der Nächste dran. Das geht immer so weiter, bis jeder dran war. So lernen die Kinder, es auszusprechen: „Ich trauere um meine Mama. Sie ist dann und dann geboren und dann und dann gestorben...“ Im Alltag wird erlebt, dass die Kinder es oft nicht erzählen wollen, weil die Leute so ‚seltsam‘ darauf reagieren. Die Leute erschrecken oft, wenn sie von dem Tod des Elternteils erfahren, und sagen dann: „Oh Entschuldigung, ich wollte nicht ...“ Es geht also um die anderen, weil sie nicht damit klarkommen. Vor allem Jugendliche erzählen das. Das kann sogar dazu führen, dass Kinder in der Schule den Verstorbenen Elternteil aufs Bild dazu malen, weil sie nicht gefragt werden wollen, wo derjenige ist, der auf dem Bild fehlt. Wären die Eltern geschieden, wäre es wohl anders, dann würden sie eher sagen: „Der ist halt nicht da“, aber dass jemand verstorben ist, das verstört die anderen, und deren Reaktionen möchte man vermeiden.

Wenn diese Gedenkrunde vorbei ist, wird immer irgendetwas Aktives gemacht, eine Phantasiereise, ein Tanz, ein Spiel... Wir basteln immer zwei Sachen, eine für das Grab, wetterfest und jahreszeitpassend, und eine Sache für das Kind selbst. Aus Tetrapackungen, die ja wasserfest sind, haben wir schon Leuchttürme gebaut, und das Grab wurde mit Sand und Muscheln geschmückt, darauf kam dann der Turm mit einem Grablicht darin. Für die Kinder ist es wichtig zu merken: Man kann aktiv sein, man ist der Situation nicht ausgeliefert, man kann schöne Dinge tun und dass es toll ist, was sie hinkriegen. Es ist auch eine aktivere Form der Trauer, wenn man ans Grab geht und nicht nur ein Blümchen hinlegt, sondern etwas, was man extra gestaltet hat.

Zwischen den Bastelaktionen gibt es eine Runde, bei der zum Beispiel reflektiert wird: „Wie geht es mir zur Zeit, was fehlt mir... Was habe ich von der Mama geerbt...?“ Ob es ums Materielle geht, oder um das Temperament der Mama oder des Papas, oder um die Augenfarbe... So setzt man sich mit dem Leben ohne den Verstorbenen auseinander. Was bleibt von ihm zurück? Was hat sich in der Familie verändert? Und für mich persönlich? Solche Fragen stellen wir uns dann. Zu verschiedenen Stimmungen habe ich viele Kalenderbilder mit Landschaftsbildern gesammelt. Am vergangenen Wochenende haben wir uns mit der Frage beschäftigt: „Wie ist mein Lebensgefühl jetzt, und wie war es vor dem Tod der Mama (des Papas)?“ Dabei ging es auch um den Trauerweg, und darum, was sich verändert hat zwischen dem Tod und dem jetzigen Zeitpunkt. Manche Kinder sind schon länger dabei und können einen gewissen Trauerweg beschreiben, für andere ist es relativ frisch, und sie bewegen sich noch innerlich in einer Dunkelheit. Das ist den Bildern abzulesen, je nachdem, ob eher bunte

oder düstere Bilder ausgewählt werden. Zuerst kommen eher neblige, winterliche, triste Bilder; spannend ist es, wie es sich weiterentwickelt. Wenn die Kinder dann rückblickend sagen: „Guck, am Anfang habe ich immer das Bild genommen, und jetzt nehme ich dieses, denn hier ist eine Blume drauf“, dann merkt auch das Kind selber, dass sich etwas tut. Das ist besonders schön, wenn es merkt, dass wieder so langsam Farben in sein Leben kommen, es wird insgesamt wieder bunter und fröhlicher. Das Ziel ist, dass das Kind erkennt, dass das, was es erlebt, normal ist. Kinder trauern in „Pfützen“, wie es heißt. Erwachsene durchschwimmen hingegen einen Ozean, da ist das permanente Grundgefühl von Traurigkeit. Bei Kindern ist das anders, es kann sein, es hat hier gerade ganz arg geweint, und dann geht es hinaus und spielt draußen zwei, drei Stunden total fröhlich, weil es einfach gar nicht mehr an den Tod denkt. Wenn das Kind dann wieder rein geht, kann die Traurigkeit wieder einsetzen – oder vielleicht auch nicht; vielleicht setzt sie irgendwann wieder ganz plötzlich an einer anderen Stelle ein. In diese sogenannten Pfützen fällt das Kind immer wieder rein, aus denen kommt es aber auch wieder raus. Die Zeit, in der die Kinder traurig sind, wird im Vergleich zu der Zeit, in der sie nicht traurig sind, immer weniger. Sie merken, dass sie immer länger und öfter fröhlich werden, auch wenn sie ab und zu wieder in die Traurigkeit reinfallen, aber am Anfang war das viel länger am Tag. Das stellen wir zum Beispiel zusammen fest. Oder auch, dass sie sich trauen, wieder Beziehungen einzugehen und keine Angst haben, sich mit jemand anzufreunden, weil sie den Gedanken haben, er könnte auch sterben.

Sie müssen mit neuen Situationen umgehen, denn manchmal hat der Vater oder die Mutter wieder einen neuen Partner oder Partnerin. Dann sollten die Kinder verstehen, warum das jetzt so ist und dass das auch durchaus richtig ist und es auch offen sein sollte für die Veränderung und nicht von vornherein ablehnend. Die Kinder haben dann oft Angst, dass die Mama oder der Papa vergessen werden oder nichts mehr wert sind. Dann ist es gut, dieses zu besprechen, nicht nur mit dem Kind, sondern auch mit dem Elternteil, erst einmal separat, und dann mit beiden. Dann kann der Elternteil versichern, dass sich die Liebe zum Verstorbenen nicht verändert, sondern dass jetzt eben jemand dazugekommen ist und man auf die Dauer nicht allein sein will. Wenn das miteinander geklärt wird, dann kommen die Kinder wieder besser damit klar.

Manchmal kommt es auch vor, dass die Kinder nicht daheim reden können, weil sie sehen, dass die Mama oder der Papa immer Tränen in den Augen hat, wenn man von dem Verstorbenen spricht. Dann vermeiden sie es, darüber zu sprechen, und verbergen vielleicht auch ihre Trauer und dass es ihnen nicht gut geht. Aber in der Gruppe können sie es erzählen. Sie denken auch ganz schnell daran, wenn jemand verstirbt: „Ach, der hat ein Handy, das bekomme ich dann.“ Kinder sind da ganz pragmatisch. Das, was gefühlsmäßig dranhängt, erleben sie erst später.

Ich ermutige die Kinder immer, mit dem Verstorbenen zu sprechen, oder auch, Briefe zu schreiben. Dann können sie manches loswerden. Zu Ostern kaufe ich zum Beispiel Plastikeier, die man öffnen

kann, und auf ganz dünnes Butterbrotpapier schreiben wir Botschaften an den Verstorbenen, die kann man ganz dünn zusammenrollen und ins Ei stecken, das ist dann wie eine Geheimbotschaft. Die kann dann nur der Verstorbene lesen, niemand sonst weiß, was da drinsteht. Manchmal kommen die Kinder zu mir und fragen: „Hab ich das richtig geschrieben?“ So habe ich auch schon manches gelesen, was die Kinder bewegt. Es steht manchmal drin: „Ich habe Angst“, und es geht dabei um die Angst um den lebenden Elternteil. Der andere ist schließlich auch gegangen, obwohl man das nie gedacht hätte. Dieser Baum von Papa! Und plötzlich ist der weg ... Oder natürlich die Mama. Es kann auch die Angst aufkommen, dass sie selber sterben müssen. Das herauszufinden klappt oft am besten, wenn man nebenher etwas anderes tut. Oder wenn etwas aufschreibt. So kriege ich mit, wie es den Kindern geht.

Mädchen sind oft eher als Jungen dazu imstande, über die Situation und ihre Gefühle zu sprechen, oder sie tun es mit ihren Freundinnen. Jungs müssen die ‚Coolen‘ sein. Nachwievor heißt es immer noch: „Der Indianer kennt keinen Schmerz.“ Ziemlich krass ist es bei Jugendlichen. Sie versuchen oft zu verbergen, wie es ihnen geht und was überhaupt passiert ist. Wenn die Beerdigung vorbei ist, wollen sie ganz schnell zum Alltag übergehen. Sie denken, wenn sie nicht cool sind, dann kommen sie nicht an, und so verstecken sie den eigentlichen Zustand. Wenn man sie darauf anspricht, antworten sie: „Alles okay!“ Ich habe eine Jugendtrauergruppe, in der inzwischen fast zwanzig junge Leute zwischen dreizehn und etwa achtzehn Jahren teilnehmen. Spannend ist, dass sie mittlerweile regelmäßig kommen und wirklich erzählen, wie es ihnen geht. Offensichtlich ist ihnen das wichtiger, als das, was über einen Chat möglich wäre. Darauf bin ich ziemlich stolz. Denn es ist wirklich etwas Besonderes, dass sich Jugendliche öffnen und zeigen, wie es ihnen geht, selbst ganz coole Jungs. Anders als bei den Erwachsenen – Männer kommen nämlich nicht so gern, oder nur kurz, und dann bleiben sie weg – hierher kommen auch die männlichen Jugendlichen tatsächlich regelmäßig in die Gruppe. Mit ihnen mache ich viel Kreatives, aber auch Gesprächsrunden. „Wie geht es euch? Was braucht ihr? Was fehlt dir am meisten, wenn du an den Verstorbenen denkst?“ Während es bei den Kindern oberflächlicher und spielerischer ist, geht es bei den Jugendlichen ans Eingemachte. Es tut ihnen gut, dass die anderen verstehen, was gemeint ist, wenn es um die Trauer geht. Wenn sie es hingegen einem Kumpel erzählen, dann sagt der: „Ja, ja. Und was machen wir jetzt?“

Es gibt auch eine Gruppe mit jungen Erwachsenen von achtzehn bis etwa vierzig Jahren, die keine Kinder haben, und die sich in der üblichen Trauergruppe nicht so wohl fühlen, wo in der Regel über sechzigjährige Witwen sitzen. Das ist übrigens auch oft für Männer ein Problem, die sagen, was soll ich da? Meine Gruppe ist gemischtgeschlechtlich, aber es sind mehr Frauen als Männer dabei. Die Männer bleiben meistens wieder schneller weg als die Frauen. Ich habe auch eine Gruppe mit Eltern, denn die gehören zu den Kindern und sie kommen lieber zu mir, weil sie mich kennen, als in eine fremde Gruppe zu gehen, wo sie bei null anfangen müssten. Ich kenne ja ihre Umstände. Aber mein

Schwerpunkt ist natürlich bei den Kindern.

Die Dauer, wie oft jeder kommt, ist ganz unterschiedlich. Für manche wie für Alleinerziehende zum Beispiel, werde ich zur Beraterin für alle möglichen Lebenslagen, da ich alle Beteiligten kenne.

Ich bin eng vernetzt mit weiteren Hilfsstellen wie mit der Caritas, bei der ich Supervision habe, mit Kinder- und Jugendpsychologen oder mit dem Hospiz. Es gibt drum herum einige Hospiz- und Trauergruppen, an die ich weiter verweisen kann. Beim Kinder- und Jugendhospizdienst des Malteserdienstes kümmert sich jemand um die gesunden Kinder, wenn jemand lebensbegrenzend erkrankt ist, egal ob es um einen Elternteil oder ein Geschwisterkind geht. Ab Diagnosestellung kann man sich dahin wenden. Dann geht eine Ehrenamtliche zu den Familien und kümmert sich einmal die Woche vielleicht zwei, drei Stunden um das Kind. Sie (oder er) macht dann Dinge, wofür der Elternteil gerade nicht die Zeit und die Kraft hat. Aber für die Trauerarbeit bin ich zuständig, die anderen Stellen und oftmals auch die Kinder- und Jugendpsychologen verweisen da auf mich.

Eltern, die in eine solche Situation geraten, würde ich raten, sich zu informieren, wie und woher sie Unterstützung bekommen. Wenn sie es sich selbst zutrauen, ihr Kind zu begleiten, dann ist es gut, denn nicht jeder braucht professionelle Hilfe. Doch wenn man es sich nicht allein zutraut, dann kann man sich melden, ich komme und helfe; ich berate auch telefonisch, wenn der Besuch nicht erwünscht ist, oder sie können herkommen.

Man sollte es den Kindern möglich machen, am Abschied vom Verstorbenen teilzunehmen und sie daran beteiligen. Wichtig ist immer, dass man den Fragen der Kinder mit Offenheit begegnet. Man sollte auch zulassen, wenn ein Kind eine Idee hat und etwas Bestimmtes machen will. Für uns Erwachsene ist es schon so schwer, die Situation auszuhalten. Viele sagen: „Ich komme gar nicht zum Denken, ich muss ständig Entscheidungen treffen, ich habe gar keine Zeit zum Abschiednehmen oder zum Trauern...“ Wenn man die Kinder zur Seite schiebt, dann sind sie ausgeliefert, und das ist eines der blödesten Gefühle, die man in der Situation haben kann – wenn man nichts tun darf. Im Krankenhaus ist es oft so: Die Leute sitzen am Bett und trauen sich oft nicht, irgendetwas zu machen. Dabei kann man den Sterbenden trotzdem anfassen, streicheln, herzlich und liebevoll zu ihm sein. Es sind oft die vielen Schläuche und Kabel, die die Angehörigen davon abhalten, sich zu nähern. Dabei kann man die Schläuche zur Seite schieben, es kann ja nichts passieren. Es gibt immer noch die Mär, dass Kinder zwölf Jahre alt sein sollten, wenn man sie auf die Intensivstation lässt – aber das ist völliger Quatsch! Während Erwachsene von den Apparaten auf der Intensivstation eingeschüchtert sind, kommt ein Kind ins Zimmer und sagt: „Hallo, Papa“, und guckt ins Bett. Erst dann sehen sie sich die Schläuche, den Monitor und alles andere an. Sie sehen zuerst den Mensch. Das ist beim Sterben genauso. Die Erwachsenen sehen eher das Drama drumherum.

Ich begleite auch muslimische Kinder, und gehe in alle Familien, egal welcher Glaubensrichtung.

Höchstens die Sprache kann zur Herausforderung werden, aber wenn es sein muss, versuche ich es

mit einer Dolmetscherin. Auch das geht.

Die Familien müssen nichts bezahlen, denn es ist wichtig, dass die Unterstützung jedem zukommen kann. Die Trauergruppen kosten etwas, aber auch nur dann, wenn es möglich ist. Steht zum Beispiel eine Frau allein da, weil jetzt der Hauptnährer fehlt, dann kostet es sie nichts.

Es hat sich schon viel in unserer Gesellschaft geändert, und es tut sich noch immer viel. Als ich 1982 als Krankenschwester in die Krankenhäuser kam, wurden die Sterbenden noch oft in die Abstellkammer geschoben, sie waren ganz allein, keiner war bei ihnen. Die Angehörigen wurden informiert, wenn es vorbei war. Das ist mittlerweile anders. Aber das Thema muss weiterhin geöffnet werden, der Umgang mit Sterben, Tod und auch mit den Trauernden sollte selbstverständlicher werden. Heutzutage bekommen die Trauernden oft nach drei Wochen signalisiert, dass es Zeit wird, wieder normal zu funktionieren. Das aber ist der Zeitpunkt, an dem erstmal überhaupt realisiert wird, was passiert ist und dass der Verstorbene nicht mehr zurückkommt, sich das Leben deshalb komplett ändert. Hier fängt die Trauer eigentlich erst an. Da kann man noch nicht wieder funktionieren! Es ist schließlich etwas Gravierendes passiert und es braucht lange Zeit, bis man zu einer gewissen Normalität zurückfindet. Das ist heute immer noch nicht richtig im Bewusstsein der Gesellschaft.

Man sollte sich auch trauen, auf die Trauernden zuzugehen. Es passiert, dass Leute sogar die Straßenseite wechseln, im Supermarkt hinterm Regal verschwinden und sich nicht mehr melden. Oft sind die besten Freunde komplett weg und es kommt keine Nachfrage mehr. Aus Unsicherheit, weil sie nicht wissen, wie sie reagieren, was sie sagen sollen.

Aber Trauer ist keine Krankheit! Das sollte sie auch nicht werden. Man sollte sich dafür nicht schämen. Trauer ist ein Prozess, und es ist gut, wenn man Hilfe und Unterstützung in Anspruch nimmt. Wir brauchen wieder einen offeneren Umgang mit Sterben und Tod in unserer Gesellschaft; wenn jemand den Wunsch hat, zu Hause zu sterben, dann können sich die Angehörigen informieren, welche Hilfssysteme es gibt und sie sollten nicht in Panik geraten, wenn es dann wirklich zu Ende geht.

Man kann den Kindern mehr zutrauen, die schaffen das gut. Was dabei hilft, ist, die richtigen Begriffe zu verwenden, also „Sterben“ und „Tod“, und nicht „schlafen“, oder „von uns gehen“, zu sagen.

Kinder können sonst Ängste entwickeln, dass sie selbst oder andere nicht mehr aufwachen, wenn sie einschlafen. Das sind doch die ‚Klassiker‘ bei der Trauerfeier! Dabei ist „Von uns gegangen“ jemand, der sich nicht richtig verabschiedet hat – und damit Hochverrat begeht. Wenn der geliebte Mensch einfach geht, sich nicht verabschiedet, mich nicht mitnimmt, das ist ein großer Vertrauensbruch. Deshalb muss man einfach sagen, wie es wirklich ist!

Man kann auch gut erklären, wie das mit der Seele ist. Es gibt das schöne Bild mit dem Luftballon: Wenn man einen bekommt, ist er eine leere Hülle, bis man Luft reinbläst und einen Knoten hinein

macht. Dann ist er plötzlich etwas Schönes, womit man spielen kann, was einem Spaß macht – er ist ‚lebendig‘ geworden. Man spürt, in dem Ballon ist etwas drin. Wenn er platzt, dann ist die Lebendigkeit weg. Wo ist die Luft? Man kann sie nicht anfassen und nicht sehen. Man kann sie nur spüren, wenn es Wind gibt. Und so ähnlich ist es mit der Seele und dem Körper. Solange wir auf der Erde sind, ist die Seele im Körper, wir sind lebendig. Wenn wir sterben, verlässt die Seele den Körper wie die Luft den Ballon. Aber wir wissen, dass sie vorher da war - und jetzt ist es anders. Es ist nur noch die Hülle da, die nicht mehr reagieren kann. Der Körper hat keine Schmerzen mehr, keine Gefühle, keine Angst. So kann man dem Kind erklären, warum man den Körper in den kalten, dunklen Sarg legt und in den Boden, oder warum jemand verbrannt wird. Denn es ist wichtig, dass der Körper wieder der Natur zurückgegeben wird, wo wir alle herkommen. Ob wir verrotten oder verbrennen: Das ist der Weg, den wir gehen müssen. Je nach Glaubensrichtung geht die Seele zu Gott und wird entweder neu eingekleidet und bekommt eine neue Hülle, oder sie wird ein Engel oder ein Stern... Wenn die Kinder das verstanden haben, können sie gut damit umgehen. Dann ist es auch kein Drama, wenn jemand verbrannt wird oder in den Sarg kommt. Das Bild, das die Kinder haben, wechselt dann von dem dunklen, kalten, zu dem tröstlichen Bild des Himmels.