



† Trauerbegleitung mit Kindern

Gerade eben ist ein lieber Freund verstorben und die Welt scheint aufzuhören, sich zu drehen, doch dreht sie sich unbeirrt weiter, als sei nichts geschehen.

Wenn wir glauben, dass es ihm, da wo er jetzt ist, gut geht, tröstet uns das.

Wenn wir glauben, dass wir uns irgendwann wiedersehen, tröstet uns das.

Wenn wir ein Grab haben, wo wir ihn besuchen und mit ihm reden können, tröstet uns das.

Wenn wir echte Freunde haben, die uns in unserer Trauer aushalten, uns besuchen und uns einfach über ihn reden lassen, tröstet uns das.

Und dennoch ist der Verlust eines geliebten Menschen immer eine sehr schwere, tief emotionale Zeit, in der wir stets auch mit unserer eigenen Endlichkeit konfrontiert werden. Dies kann unterschiedliche Ängste auslösen, die oft schwer auszuhalten sind.

Es heißt: „Trauer ist eine der höchsten Formen von Stress überhaupt“. Wie wahr!

Doch wie geht es denn nun unseren Kindern, wenn die Mama, der Papa, die Oma oder der geliebte Opa stirbt?

Ich arbeite jetzt im vierten Jahr neben meiner Praxis und Lehrtätigkeit auch im Kindergarten und bekomme oft tagtäglich die kleinen und großen Sorgen der Kinder mit. Die kleinen Tode, wenn zum Beispiel die Mama geht und ich, als kleines Kind, will sie nicht loslassen, denn ich will wieder mit nach Hause. Oder ich will zu meinem geliebten Bruder in seine Kindergartengruppe, doch das geht aus verschiedenen Gründen gerade nicht. Vielleicht musste ich in den Ferien mein über alles geliebtes Meer-schweinchen bei meiner Oma zurücklassen und mir, als Kind, bricht dabei das Herz.

In diesen und in vielen anderen Situationen fließen die Tränen und es braucht viel Fingerspitzengefühl und Liebe, um das Kind da abzuholen, wo es gerade steht, und es zu trösten.

Was ist denn, wenn jetzt auch noch der geliebte Opa stirbt?

- Vielleicht verstehe ich einfach nicht, wo er plötzlich ist? Gestern war er doch noch da!
- Vielleicht vermisse ich ihn einfach ganz schrecklich?
- Vielleicht spüre ich die Traurigkeit von meiner Mama und das macht mich auch sehr traurig?

Entwicklungspsychologisch ist schon lange bekannt, dass Kinder vor dem sechsten Lebensjahr die Endgültigkeit des Todes nicht verstehen – einfach nicht verstehen können. Und dennoch macht so ein Verlust natürlich mit jedem Kind etwas.



Manche Kinder nassen plötzlich wieder ein, obwohl sie schon trocken waren. Manche schlafen mit einem Mal schlecht ein und wachen nachts immer wieder auf. Andere bekommen immer öfter Bauchweh und haben wenig Appetit. Wieder andere weigern sich hartnäckig mit einem Mal, in den Kindergarten zu gehen. Manche werden immer ruhiger, andere werden aggressiv und zeigen ganz deutliche Verhaltensauffälligkeiten. Was ist all diesen Kindern denn nun gemeinsam?

Alle diese Kinder trauern. Sie trauern auf ihre ganz spezielle Art und Weise und brauchen ganz dringend unsere Hilfe. Doch was können wir tun? Wie können wir unseren Kindern in einer oft auch für uns so schwierigen Zeit helfen?

- Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm und sagen Sie ihm, so wie Sie es immer tun, dass Sie es lieben.
- Reden Sie mit Ihrem Kind über seine Gefühle, aber auch über den geliebten Verstorbenen.

- Sagen Sie ruhig, dass er alt war und jetzt im Himmel ist und dass es ihm dort gut geht.
- Nehmen Sie Ihr Kind mit zur Beerdigung. So ab dem vierten Lebensjahr ist dies meistens möglich.
- Lassen Sie Ihr Kind für Oma oder Opa ein Bild malen oder einen Stein anmalen.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig ans Grab. Dort kann es den Opa besuchen und seine Geschenke hinlegen.
- Informieren Sie die Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten über den Todesfall, damit diese bei Bedarf richtig reagieren können.

Ich selbst habe vor zwei Jahren meine geliebte Katze Lunella verloren. Sie war dreizehn Jahre alt, kam mit ihren zwei Brüdern Nero und Domino bei uns im Haus auf die Welt. Sie war ein Sonnenschein, putzmunter, quietschvergnügt und nie krank. Und plötzlich scheinbar über Nacht nahm sie immer mehr ab und am Schluss war sie innerhalb von drei Tagen tot.

Damals war ich unendlich traurig und konnte dies am Anfang gar nicht begreifen. Aber ich verspürte sehr schnell das Bedürfnis, alles, was ich mit ihr erlebt hatte, aufzuschreiben, um sie nie zu vergessen. So begann ich nur wenige Tage nach ihrem Tod, in einer Art Tagebuchaufzeichnung ihr ganzes Leben aufzuschreiben. Als ich zum letzten Kapitel ihres Lebens kam, wie sie, wie es immer so schön heißt, „über den Regenbogen geht“, saß ich heulend am PC.

Dennoch, als ich am Schluss alles noch einmal durchlas, war ich ihr ganz nah und so dankbar, dass sie unser Leben so unglaublich bereichert hat. Dann ließ ich meine Aufzeichnungen ruhen und widmete mich wieder anderen Dingen. Ein halbes Jahr später bekam ich fast über Nacht den Impuls, daraus ein Kinderbuch zu machen. Und das tat ich dann auch und, was soll ich sagen: Es kam genau ein Jahr später im Frühling 2021 auf den Markt und trägt den wunderschönen Titel „Lunellas Welt“.

Mein Buch enthält viele Geschichten aus dem Leben von Lunella. Jede Geschichte schließt mit einer einfachen Übung aus dem autogenen Training für Kinder. Die Geschichte kann entweder abends vor dem Einschlafen als Gutenachtgeschichte vorgelesen werden oder aber auch im Laufe des Tages.



Die Geschichten schenken die Möglichkeit, mit Ihrem Kind über seine aktuellen Gefühle wie Angst, Wut, Zorn oder eben auch Trauer zu reden und verschaffen so Ihrem Kind eine unglaubliche psychische Entlastung. Durch die Identifizierung Ihres Kindes mit Lunella gelingt dies den meisten Kindern sehr leicht.

Woher ich dies weiß? Nun, ich habe meinem Kindergarten natürlich ein Buch geschenkt und setze es bei Bedarf oder Wunsch der Kinder immer wieder sehr gerne ein.

Oft hat mir das eine oder andere Kind auch von sich aus ein Bild gemalt, wie Lunella über den Regenbogen geht und auch unter dem Forsythienbusch liegt.

Ganz oft erzählt mir ein Kind vor oder nach einer solchen Geschichte von sich aus, dass auch sein geliebter Hund oder seine geliebte Oma gestorben ist, und schwupps ist man im Thema und die Kinder reden über die Gefühle, die sie so belasten.

Sollten Sie meine Gedanken oder auch mein Buch inspiriert haben, mit Ihrem Kind zu reden, und Ihnen ermöglichen, Ihr Kind liebevoll und kindgerecht durch seine Trauer zu begleiten, würde mich dies sehr freuen.

Alles Liebe!



Barbara Michaela Hux
Erzieherin, Heilpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauerbegleiterin, Autorin, eigene Praxis mit Schwerpunkt Heilhypnose und Familienaufstellungen
barbara.hux@tele2.de