



„Abends werde ich immer an Dich denken“

Als psychosoziale Mitarbeiterin des Elternhauses in Göttingen wird Erika Söder immer wieder mit dem Thema Tod und Sterben konfrontiert. Dadurch, so ihre Erfahrung, habe sie auch sehr viel über das Leben gelernt.

„Wenn ich sterbe, möchte ich auch so ein schönes Haus haben, Mama!“. Diesen Satz sagte die fünfjährige A. zu ihrer Mutter während der Trauerfeier für ihre beste Freundin Luca. Sie meinte damit den wunderschön bemalten Sarg, der mit einem Himmel mit Sonne, Mond, Sternen und im unteren Teil mit einer bunten Blumenwiese geschmückt war.

Es war eine sehr persönliche Trauerfeier. In einem längeren Prozess hatte ich mit den Eltern gemeinsam überlegt, was ihnen zum Abschied ihrer einzigen Tochter wichtig wäre. Ein zentraler Teil der Trauerfeier war die Bitte an die Trauergemeinde, spontan zu erzählen, welche Erinnerung an Luca bleiben wird.

Es standen insgesamt zwölf Menschen auf, erzählten von ihrem Platz aus kleine Geschichten, die einen besonderen Erinnerungsschatz darstellten. Ihre beste Freundin ging als einzige nach vorn zum Sarg von Luca und sprach direkt zu ihr: „Ich habe immer gern mit dir gespielt habe. Leider geht das nun nicht mehr, aber ich werde immer abends an dich denken.“ Und dann sagte sie: „Tschüss Luca.“ Die meisten von uns hatten den Atem angehalten und waren tief berührt. Ich war beeindruckt von der Würde und der Natürlichkeit, mit der A. von ihrer Freundin Luca Abschied nahm.

Warum ich davon erzähle? Ich erlebe es in meinem Arbeitsalltag als psychosoziale Mitarbeiterin des Elternhauses für das krebserkrankte Kind immer wieder, dass Kinder von dem Geschehen rund um den Tod ausgeschlossen werden sollen. Meist mit der „guten“ Absicht, Kinder schonen zu wollen und ihre Kindheit nicht zu belasten.

Aus meiner Sicht liegt der Grund jedoch hauptsächlich in der Unsicherheit der Erwachsenen mit diesen Grenzerfahrungen umzugehen – einerseits selbst einen angemessenen Weg zu finden und andererseits Kindern hilfreichen Umgang zu vermitteln. Kinder können vor der Erfahrung mit Tod und Trauer nicht geschützt werden, denn Abschied gehört zum Leben – das Leben beginnt bereits damit, denn bei der Geburt verlässt das Kind den Körper der Mutter und reagiert in der Regel mit einer Unlustäußerung wie Schreien und Weinen.



Auch später folgen im Lebenszyklus viele kleine Abschiede (Krabbelgruppe, Kindergarten, Schule, der eventuelle Abschied von einem geliebten Haustier), die alle betrauert werden müssen, durch die Entwicklung ausgelöst wird. Manchmal erfährt ein Kind sehr früh in seinem Leben einen Tod in seinem Umfeld, der einen tiefen Einschnitt bedeutet – ein Großelternteil stirbt, ein Elternteil oder gar ein Geschwister.

In der Konfrontation mit dem Tod lernt das Kind eine neue innere Seelenlandschaft kennen. Es ist orientierungslos, fühlt sich verlassen und braucht in solchen Zeiten dringend Erwachsene, die ihm dieses Geschehen erklären, es teilhaben lassen in kindgerechter Weise und ihm Möglichkeiten vermitteln, einen eigenen Weg zu finden, mit dem Verlust zu leben.

Kinder trauern anders als Erwachsene. In einem viel schnelleren Rhythmus wechseln die Stimmungen – auch das gilt es zu akzeptieren. Wenn Kinder fragen dürfen, was ihnen auf der Seele lastet, und sie Antworten bekommen, dann wächst ihr Vertrauen, das durch die Todeserfahrung erschüttert wurde, und sie sind in lebendigem Kontakt mit ihrer Innen- und Außenwelt und wirken aktiv daran mit, den Verlust zu überwinden.

Fragen von Kindern können z.B. sein: Warum musste er/sie sterben? Warum durfte ich mich nicht verabschieden? Jemand hat gesagt, er/sie schläft nur. Wann wacht er/sie wieder auf? Was kommt nach dem Tod? Was ist eine Seele? Und viele weitere mehr. Wichtig ist, ehrlich zu antworten und nichts zu sagen, was später zurückgenommen werden muss.

Hilfreich können dabei auch entsprechende Bücher sein, die Erwachsene den Kindern vorlesen oder die zusammen gelesen werden. Solche Bücher schaffen Sensibilität für das Thema, sind Informationsquelle und es wird ein gemeinsamer Gesprächsinhalt geschaffen. Eine Distanzierung zuden Figuren des Buches ist ebenso möglich wie auch eine Kanalisierung der Emotionen, denn die eigenen Gefühle können über Buchfiguren entdeckt und benannt werden. Somit können Erfahrungen mit Tod und Trauer vor- und nachbereitet werden.

Wichtige Aspekte zur Trauerbegleitung – nicht nur für Kinder – sind:

- Beziehung und Nähe statt Isolation
- Sicherheit statt Angst
- Kommunikation statt schweigen
- Wahrheit/Klarheit statt Phantasien
- Alltägliche Normalität/Routine statt Chaos

Sollten die allernächsten Bezugspersonen in der akuten Trauersituation nicht in der Lage sein, diese Angebote machen zu können, ist es wichtig, andere Personen aus dem Umfeld zu gewinnen (Patentante, Erzieherin, Lehrerin, andere Familienangehörige, Freunde ...).

Hilfen für ein gutes Gespräch sind Zurückhaltung und das Kind erzählen lassen; authentisches Verhalten, das von Respekt und Wertschätzung geprägt sein sollte, auch wenn die Trauerreaktion des Kindes eine unerwartete ist. Ganz wichtig ist Zeit und Geduld sowie das Aushalten von Schweigen und Tränen. Es ist auch besser, mal eine eigene Unsicherheit zuzugeben, als so zu tun, als wüsste ein Erwachsener immer alles, denn gerade im Umgang mit Tod und Trauer kommen ja auch wir zu Grenzerfahrungen.

Hilfreiche Angebote können Unternehmungen draußen sein (Spaziergänge in der Natur, Möglichkeit zum Spielen und Toben), kleine Geschenke, z. B. ein Tagebuch, ein Schutzengel oder Sorgenpüppchen (letztere gibt es z. B. in Göttingen bei Contigo), Beibehaltung „normaler“ Aktivitäten wie Fußballtraining oder Musikschule, sofern das Kind dies möchte, gemeinsamer Gang zum Friedhof (vielleicht auch schon vor der Trauerfeier, damit das Kind mit dem Ort vertrauter wird), Grabbeigaben zu ermöglichen (Abschiedsbrief/-bild, Kuscheltier oder anderes).

Bei allen Angeboten ist es von zentraler Wichtigkeit, dass das Kind wählen und entscheiden darf! So wie es bei Erwachsenen nicht nur einen Weg gibt, gilt dies auch für Kinder. Es ist eine große Herausforderung, Kinder in solch einer Phase zu begleiten und zu unterstützen, aber auch ein großes Geschenk, wenn Kinder sich anvertrauen und sich mitteilen. Auch Erwachsene können dabei lernen und wachsen!

Zum Schluss möchte ich nochmals die beste Freundin von Luca zu Wort kommen lassen: Nach der Trauerfeier sagte sie beim gemeinsamen Kaffeetrinken im Gemeindehaus: „Das war schön, das hätte Luca auch gefallen!“

Ich denke, so sollte es bei einem Abschied von Menschen immer sein, dass bei allem Schmerz und der Trauer über den Verlust doch auch alle sagen können – Erwachsene und Kinder – der Abschied hätte ihr/ihm gefallen. Ich kann nur alle ermutigen, kreativ zu gestalten – das Leben, aber auch den Abschied davon.

Ganz zum Schluss möchte ich mich bei all den Kindern bedanken, die mich an ihren Gefühlen, ihren Gedanken, ja einfach eine Weile an ihrem Leben haben teilhaben lassen, durch sie habe ich unbeschreiblich viel über den Tod, die Trauer, aber vor allem über das Leben gelernt! *Erika Söder*