



Wie
Kinder
trauern

Tita Kern
Nicole Rinder
Florian Rauch

Ein Buch
zum Verstehen
und Begleiten

Wie Kinder trauern

Tita Kern
Nicole Rinder
Florian Rauch

Wie Kinder trauern

Ein Buch zum Verstehen und Begleiten

Unter Mitarbeit von Ina Raki

Kösel


Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher stets ausgeschlossen.

Die Namen aller zitierten Personen wurden geändert.
Bilder im Innenteil © AETAS



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © plainpicture / Angela Franke
Herstellung und Gestaltung: Heidi Nübling
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Rt., Debrecen
Printed in Hungary
ISBN 978-3-466-37174-7
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

- 9 **Wenn Kinder dem Tod begegnen – Ein paar Worte vorab**
- 10 Ludwig und die Trauer um Marie
- 13 Wer wir sind und warum wir dieses Buch geschrieben haben

- 17 **Was ist Trauer?**
- 19 Warum uns die Trauer solche Angst macht
- 22 Trauer ist gesund
- 25 Wann brauchen Trauernde Hilfe?
- 27 *Hinweise auf Traumata und Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)*
- 29 *Auf einen Blick*

- 31 **Wie Kinder Trauer erleben**
- 32 Kindertrauer ist anders
- 34 Altersabhängige Vorstellungen vom Tod
- 49 Traueraufgaben für Kinder
- 51 *Traueraufgabe: Den Verlust als Realität akzeptieren*
- 53 *Traueraufgabe: Gefühle zulassen und aushalten*

- 56 *Traueraufgabe: Mit dem Verlust umgehen*
- 58 *Traueraufgabe: Eine neue Verbindung leben*
- 61 Wie sich Trauer für Kinder anfühlen kann und wie sie sich zeigt
- 65 Wie die Großen die Kleinen unterstützen können
- 66 Wie Sie erkennen, ob ein Kind professionelle Hilfe braucht
- 69 *Auf einen Blick*

71 **Die Zeit des Sterbens – Wie Sie Kinder einbeziehen**

- 72 Sich gedanklich auf Situationen und Gespräche vorbereiten
- 74 Wann mit Kindern sprechen?
- 76 Wie mit Kindern sprechen?
- 79 Die richtigen Worte finden
- 82 Kontakt zwischen Kindern und Sterbenden – was ist möglich, was ist gut?
- 87 Die Grenzen des Verkraftbaren erkennen
- 88 *Auf einen Blick*

89 **Die Zeit des Abschieds**

- 94 Das letzte Fest braucht junge Gäste
- 98 Wie Sie Kinder in die Rituale der Trauer einbeziehen
- 101 Was Kinder über den Tod wissen wollen
- 102 Die richtigen Worte finden
- 104 Ungünstige Formulierungen vermeiden
- 106 *Auf einen Blick*

107 **Die Zeit der Trauer**

- 108 Abschied und Trauer in den Alltag integrieren
- 112 Rituale finden, die beim Trauern helfen
- 115 Besondere Tage begehen, schöne Erinnerungen weiterleben lassen
- 117 *Auf einen Blick*

119 **Selbst trauern und gleichzeitig Halt bieten**

- 120 Auch Große dürfen trauern – sie sollten es sogar
- 123 Die Farben der Trauer erleben
- 128 Was Große brauchen, um für ihr Kind stark zu sein
- 134 Wie professionelle Bezugspersonen helfen können
- 137 *Auf einen Blick*

139 **Wenn der Tod ganz plötzlich kommt**

- 142 Warum der Abschied nach einem plötzlichen Tod besonders wichtig ist
- 143 Suizid – ein Tod, der viele Fragen offenlässt
- 147 Die richtigen Worte finden
- 151 Ungünstige Formulierungen
- 152 *Auf einen Blick*

153 **Zusätzliche Herausforderungen für Groß und Klein**

- 153 Wenn Eltern sterben – Ängste und Sorgen
- 156 Verheimlichen – keine gute Idee
- 159 Die richtigen Worte finden
- 163 *Auf einen Blick*

165 Rituale und stärkende Hilfen für die Zeit vor und nach dem Tod

165 Umgehen lernen und Kraft sammeln – Das Ruderboot

168 Rituale für die Zeit des Sterbens

168 *Ein Handabdruck voller Liebe*

171 *Tröster und Erinnerung finden*

172 *Erinnerungsbrief oder -buch*

174 Rituale für die Zeit der Trauer

174 *Wichtige Tage gestalten*

174 *Jahresabschlussritual*

176 *Gute Orte finden*

179 *Erinnerungen aufbewahren und pflegen*

180 *Eine Hand voll Erinnerungen*

182 *Ein buntes Erinnerungsglas*

184 *Wunschsteine und Wunschbaum*

185 *Wander-Erinnerungsbuch*

186 *Das SMS- und E-Mail-Buch*

187 Anhang

187 *Literaturempfehlungen rund um Tod, Sterben und Trauer*

188 *Literaturempfehlungen zum Lesen mit Kindern*

189 *Filme*

189 *Hilfreiche Adressen und Kontakte*

191 *Quellenverzeichnis*

Wenn Kinder dem Tod begegnen – Ein paar Worte vorab

Als Ludwigs kleine Schwester tot geboren wurde, wollten seine Eltern das, was sehr viele in dieser Situation spontan tun möchten: ihn vor dem Leid schützen, vor der Trauer, die diese Situation mit sich brachte. Denn plötzlich warteten Abschied und Schmerz statt Freude und Willkommen auf die kleine Familie.

Das Herz von Ludwigs Schwesterchen Marie hatte kurz vor der Entbindung aufgehört zu schlagen. Andrea und Bernhard, die Eltern, hatten ihre kleine Marie verloren, bevor das gemeinsame Leben beginnen konnte.

Gern hätten Ludwigs Eltern das Geschehene ungeschehen gemacht. Das ging nicht. Deshalb versuchten sie zumindest, es vor ihrem siebenjährigen Sohn Ludwig zu verheimlichen.

Mit diesem Wunsch und ihrem eigenen tiefen Schmerz um ihre kleine Tochter, um all das ungelebte gemeinsame Leben, das sie mit ihr nicht haben würden, saßen sie nun vor uns – und waren bestürzt, als wir den Abschied mit ihnen besprechen wollten. Ludwig sollte seine tote Schwester sehen? Sich verabschieden? Mit all der Trauer konfrontiert werden, die sie selbst kaum aushalten konnten? Aber warum?! Die beiden schauten sich und uns entsetzt an.

Solche Blicke sind uns aus vielen unserer Gespräche nur zu vertraut. Die erste Reaktion der meisten Eltern ist es, dass sie ihre Kinder vor der

Begegnung mit Tod und Trauer bewahren möchten. Wir verstehen diesen Wunsch und er ist uns auch aus unserem eigenen Erleben bei der Trauer um geliebte Menschen vertraut. Abschied und Trauer gehören für alle Menschen zu den schwierigsten Aufgaben. Oft erscheinen sie kaum aushaltbar. Doch wenn wir darauf stoßen, müssen wir uns stellen, ein Leugnen oder Ausweichen schützt uns nicht. Um den Schmerz zu verarbeiten, muss Trauer erlaubt sein. Denn wenn wir uns und unseren Kindern das Trauern verbieten, wird ein Abschiednehmen unmöglich.

Ludwig und die Trauer um Marie

Wir haben über viele Jahre hinweg erfahren dürfen, wie sehr es Trauernden hilft, sich vom Verstorbenen zu verabschieden. Ihn noch einmal zu sehen, zu berühren, ihm etwas mit in den Sarg zu geben ... all das sind Chancen, die helfen, den Weg zu einem Abschied anzutreten.

So schlugen wir auch Ludwigs Eltern vor, dass die gesamte Familie sich von der kleinen Marie verabschieden dürfe. Wir würden in einem unserer Abschiedsräume alles vorbereiten. Marie würde dort gebettet sein. Alle drei, die Eltern und Ludwig, würden Gelegenheit bekommen, sie zu sehen, zu begreifen und sich von ihr zu verabschieden.

Ludwigs Eltern reagierten mit den gleichen entsetzten Aussagen und Fragen, die wir schon von vielen Eltern gehört hatten:

»Warum soll er das denn sehen? Das ist doch schrecklich!«

»Er ist noch so klein, man kann ihm doch kein totes Kind zeigen!«

»Das soll er nicht erleben, das würde ihn traumatisieren!«

Die Eltern planten, dass Ludwig an dem Tag ganz normal zur Schule gehen sollte. Auch zur Beerdigung sollte er nicht mitkommen. Nein, Andrea und Bernhard würden ihn später einmal mit ans Grab nehmen

und ihm dann »alles zeigen«. Ich, Nicole Rinder, fragte daraufhin vorsichtig nach, was genau sie ihm denn zeigen und erklären wollten, da Marie nach ihrer bisherigen Aussage gegenüber Ludwig zu krank gewesen sei, um hierbleiben zu können, und deshalb direkt in den Himmel gegangen war.

Ludwigs Eltern stockten. Richtig, es wurde auch ihnen klar: Es wäre schwierig, Ludwig zu erklären, dass Marie sich im Himmel und gleichzeitig in einem Grab befand.

Im weiteren Gespräch veränderte sich bei Ludwigs Eltern der Blick auf diesen Abschied. Andrea wurde klar, dass auch sie selbst sich tief im Herzen einen Abschied von Marie wünschte, auch wenn sie gleichzeitig große Angst vor der Situation hatte. Ich bestärkte sie behutsam darin, sich den Abschied möglich zu machen: »Wenn Sie nur einen kleinen Funken des Wunsches in sich spüren, Ihr Kind zu sehen, dann tun Sie es. Das ist die einzige Möglichkeit, die Sie dafür bekommen werden. Sie können es nicht mehr nachholen.«

Die Eltern selbst hatten Marie nach der Geburt nicht gesehen. In der leider sehr typischen – eher angstmachenden – Art waren sie nach der Entbindung gefragt worden, ob sie ihr totes Kind sehen wollten. Aber natürlich müssten sie auch nicht ... Wer so gefragt wird, neigt oft dazu, das Angebot abzulehnen. Auch die meisten Kinder werden im Übrigen genau auf diese Art »gefragt«. Und damit wird ihnen die Chance auf eine echte eigene Entscheidung genommen.

Ich schlug den Eltern deshalb vor, Ludwig offen zu fragen, ob er Marie sehen und kennenlernen wolle. Und Ludwig wollte. Am Tag des Abschieds kamen Andrea, Bernhard und Ludwig zu uns. Ludwig schien keine Angst zu haben. Seine Eltern dagegen wirkten angespannt und voller Angst. Munter fragte mich Ludwig: »Gehen wir jetzt zu meiner Schwester?«

Sein Vater Bernhard ermahnte ihn nervös: »Jetzt wart' halt, Ludwig.«

Vor dem Abschiedsraum angekommen, erklärte ich allen dreien

noch einmal, wie Marie aussehen würde. Dass sie kleine rote Fleckchen im Gesicht und etwas dunklere Lippen hatte, die Fingerchen ganz schrumpelig vom Fruchtwasser waren ... Als die Tür aufging, lief Ludwig zielstrebig zu Marie, die auf einer kleinen Decke lag. Er kniete sich neben sie und rief: »Ah, guckt mal!«

Seine Eltern verharrten zögernd an der Tür, während Ludwig Marie lieb berührte und sofort begann, sie zu beschreiben: »Schau, die Lippen sind wirklich ganz dunkel. Und sie ist sooo klein ...«

Die Eltern entspannten sich merklich, sie waren erleichtert, weil Ludwig so natürlich mit der Situation umging. Kaum hatten sie ein wenig durchgeatmet, ging es schon weiter. Ludwig fragte mich ganz selbstverständlich: »Darf ich sie auf den Arm nehmen?« Die Eltern erschrecken und schauten mich mit großen Augen an.

Mich berührte Ludwigs Wunsch sehr und ich nickte nur. Ludwig setzte sich, ich legte ihm Marie behutsam in den Arm. Er, ganz der stolze Bruder, blickte liebevoll auf sie. Dann sagte er zu seinem Vater: »Papa, nimm sie auch mal.« Der Vater schluckte, und zum ersten Mal seit der Geburt konnte er seine Tränen zulassen. Er weinte vor Schmerz um den Tod seiner Tochter und aus Stolz auf seinen Sohn.

Kurz darauf saßen sie alle beieinander, Marie war umringt von ihrer Familie, wanderte von einem Schoß auf den anderen. Sie wurde genau angeschaut und beschrieben. Die gleiche Stupsnase wie der Bruder und schon so viele dunkle Haare wie die Mama. Es war eine unglaublich berührende, ruhige und wohltuende Atmosphäre. Später beteten Ludwig und seine Eltern gemeinsam die kleine Marie in den Sarg und legten ihr Geschenke mit hinein. Es stand in diesem Moment schon nicht mehr zur Frage, ob Ludwig bei der Beerdigung dabei sein würde.

Später erfuhren wir, dass Ludwig und seine Eltern sich mit diesem Tag eine wertvolle Erinnerung an ihre kleine Marie und den Abschied von ihr geschaffen hatten. Statt in Zukunft bedrückt zu schweigen, hatten

sie die Möglichkeit gewonnen, miteinander über Marie und ihren Tod zu sprechen. Diese bereichernde Erfahrung wurde ein Teil ihres Lebens. Der Abschied von Marie wurde zu etwas, was sie gemeinsam erlebt hatten. Die Eltern erzählten uns später, dass sie nun ganz unbeschwert und offen miteinander, mit Ludwig und mit anderen Menschen über diese Zeit sprechen können.

Wer wir sind und warum wir dieses Buch geschrieben haben

Das hier beschriebene Erlebnis mit Ludwig ist eines, das für viele steht: Kinder nehmen so häufig die Angst aus der Situation, weil sie ganz natürlich mit Tod, Abschied und Trauer umgehen können. Nicht die Kinder, sondern wir, die Erwachsenen, sind oft diejenigen, die Angst davor haben. Das erfahren wir beinahe täglich in unserem Bestattungsinstitut *AETAS Lebens- und Trauerkultur*, welches Florian Rauch 2000 gründete und mittlerweile mit Nicole Rinder gemeinsam leitet. Einer unserer Schwerpunkte liegt auf Abschieden, bei denen auch Kinder betroffen sind. Lange haben wir überlegt, wie wir diesen Kindern nicht nur in den Tagen zwischen Tod und Beisetzung beistehen können, sondern auch noch in den Wochen und Monaten danach. 2007 entstand in München ein Projekt speziell mit diesem Schwerpunkt, das von Tita Kern und Simon Finkeldei konzipiert und geleitet wurde. Im Jahr 2013 konnten wir schließlich gemeinsam einen Herzenswunsch umsetzen: Wir gründeten unter dem AETAS-Dach die *AETAS-Kinderstiftung*, in der wir Kinder und ihre Familien in und nach besonders belastenden Lebenssituationen individuell begleiten. Ein großer Teil dieser Kinder hat sterbende Eltern, musste einen plötzlichen Todesfall erleben oder ist von Suizid betroffen. Tita Kern leitet die Stiftung.

Der wichtigste Ansatz in unserem Institut und in der Kinderstiftung ist nicht das »Verarbeiten« der Trauer mit der Intention, diese Trauer schnellstmöglich zu beenden. Uns geht es vielmehr darum, Gefühle der Trauer in das eigene Leben zu integrieren und gut damit weiterzuleben.

Für dieses Buch haben wir unsere Erfahrungen gesammelt. Die Texte um das Thema Tod herum erstellten vor allem Florian Rauch und Nicole Rinder. Die Inhalte, in denen es um die Begleitung von Kindern während des Sterbens und nach dem Tod eines nahestehenden Menschen geht, steuerte vornehmlich Tita Kern bei. Die Texte zur Begleitung trauernder Menschen allgemein spiegeln unser aller Erfahrungen wider.

In unserer Arbeit durften wir schon unzählige wunderbare Kinder und deren Mamas, Papas, Großeltern, Tanten oder Patenonkel kennenlernen. Sie alle beeindruckten uns mit ihrem großen Mut und der unermüdlichen Hoffnung, dass der Weg durch diese schwere Zeit zu schaffen ist. In der Begegnung mit ihnen haben wir unendlich viel gelernt. Wir möchten in diesem Buch unsere Erfahrungen mit diesen wundervollen Menschen weitergeben, um Sie für Ihren persönlichen Weg zu stärken.

Es sind keine einfachen Wege, die wir beschreiben. Immer wieder lauern Stolpersteine und oft gibt es nur die Möglichkeit, einen einzelnen Schritt nach dem anderen zu machen. Mal allein und mal mit Hilfe.

Die zehnjährige Hannah beschreibt, was ihr auf dem Trauerweg geholfen hat: »Den Elefanten habe ich als Krafttier für mich gebastelt. Er gibt mir immer Kraft, wenn ich sie brauche. Wann brauche ich Kraft? Wenn ich wütend bin, wenn ich traurig bin, wenn ich Angst habe oder wenn ich aufgeregt bin. Wenn einer aus der Familie stirbt, egal ob Mama, Papa oder Geschwisterkind, dann verliert man sehr viel Kraft. Daher hätte ich gerne hundert dieser Krafttiere und vielleicht noch viel mehr. Es ist ein gutes Gefühl, einen Helfer an der Seite zu haben.«

Das wünschen wir Ihnen von Herzen: Helfer an Ihrer Seite, Freunde und Wegbegleiter, damit Sie Ihren eigenen Weg finden, für sich und für Ihre Kinder. Wir hoffen, dass dieses Buch ein paar Antworten und Anregungen beisteuern und damit auch ein wenig Unterstützer sein kann für das, was vor Ihnen liegt.

Tita Kern

Nicole Rinder

Florian Rauch



»Mein Krafttier«, Hannah, 10 Jahre

Was ist Trauer?

*Es ist nicht zu beschreiben, wie kalt und leer es ist.
Ich versuche, nicht zu zeigen, wie sehr ich dich vermiss.
Meine Freunde tun ihr Bestes, aber das Beste ist nicht gut genug.
Für das, was du mir gabst, hat diese Welt kein Substitut.
(...)
Bei Gott, es fehlt ein Stück, haltet die Welt an.
Es fehlt ein Stück, sie soll stehen.
Und die Welt dreht sich weiter, und dass sie sich weiterdreht,
ist für mich nicht zu begreifen. Merkt sie nicht, dass einer fehlt?
Haltet die Welt an, es fehlt ein Stück.
Haltet die Welt an, sie soll stehen.*

AUS DEM LIED »HALTET DIE WELT AN« VON GLASHAUS

Die Worte aus dem Lied von Glashaus geben wieder, was die meisten Menschen nach dem schmerzlichen Verlust einer geliebten Person empfinden: Das Gefühl, dass das Leben nicht mehr vollständig ist. Dass ein Teil davon herausgerissen wurde. Unwiderruflich. Ein Mensch fehlt für immer.

Wenn von Trauer die Rede ist, denken die meisten an den Tod. Getrauert wird, wo gestorben wurde. Ist Trauer also eine Ausnahme in unserem ansonsten trauerfreien Leben? Wenn wir etwas genauer hinschauen, wird schnell klar: Nein. Trauer gehört in vielen Lebens-

bereichen ganz selbstverständlich zum Leben dazu. Jeder hat schon einmal eine Trennung, eine Kündigung, einen Umzug miterlebt. Phasen, in denen es darum geht, Abschied zu nehmen. Ein Lebensabschnitt endet, ein neuer beginnt. Ein Teil des Lebens verändert sich unwiderruflich. Etwas wird nie mehr so sein wie vorher. Zum letzten Mal diesen Weg gehen, ein letztes Mal diese Tür öffnen, nur noch dieses eine Mal durch diese Räume gehen ...

Damit umzugehen, ist nicht einfach. Für jeden gibt es einfachere, aber auch schlimme und schwierige Abschiede. Der Verlust eines geliebten Menschen zählt sicher zu den letzteren. Allein die Vorstellung, dass uns das passieren könnte: dass ein Mensch, der uns wichtig ist, plötzlich nicht mehr in unserem Leben ist, nicht mehr morgens neben uns aufwacht, uns nicht mehr abends gute Nacht wünscht, nie wieder lachen wird, nie wieder weinen, nichts mehr erzählen ... sein Platz am Esstisch leer bleibt ... allein die bloße Vorstellung davon macht den meisten Menschen so viel Angst, dass sie ihr um jeden Preis ausweichen möchten.

Viele Eltern möchten auch ihren Kindern diesen Schmerz ersparen. Das Dilemma dabei ist aber: Wir können es nicht. Der Tod kommt. Wir haben nicht die Chance, ihm auszuweichen. Wir haben die Wahl, uns entweder verzweifelt, aber vergeblich vor dem Schmerz zu verstecken – oder die Trauer über den Verlust anzunehmen, den gesamten Trauerprozess zu erleben.

Trauer heilt den Schmerz. Niemals so, dass er danach »weg« ist. Doch so, dass er anders wird und wir mit dem Verlust weiterleben können. Unweigerlich wird das Leben nach diesem Todesfall ein anderes sein als vorher. Es wird aber – selbst, wenn das zunächst oft nicht vorstellbar ist – auch wieder schöne und leichte Momente geben. Es kann wieder ein gutes Leben werden. Die Trauer kann sich neben all dem ins Leben integrieren, was schön ist und gut. Sie wird weiter da sein, immer wieder einmal auftauchen. Aber sie wird nicht für immer alles andere überdecken.