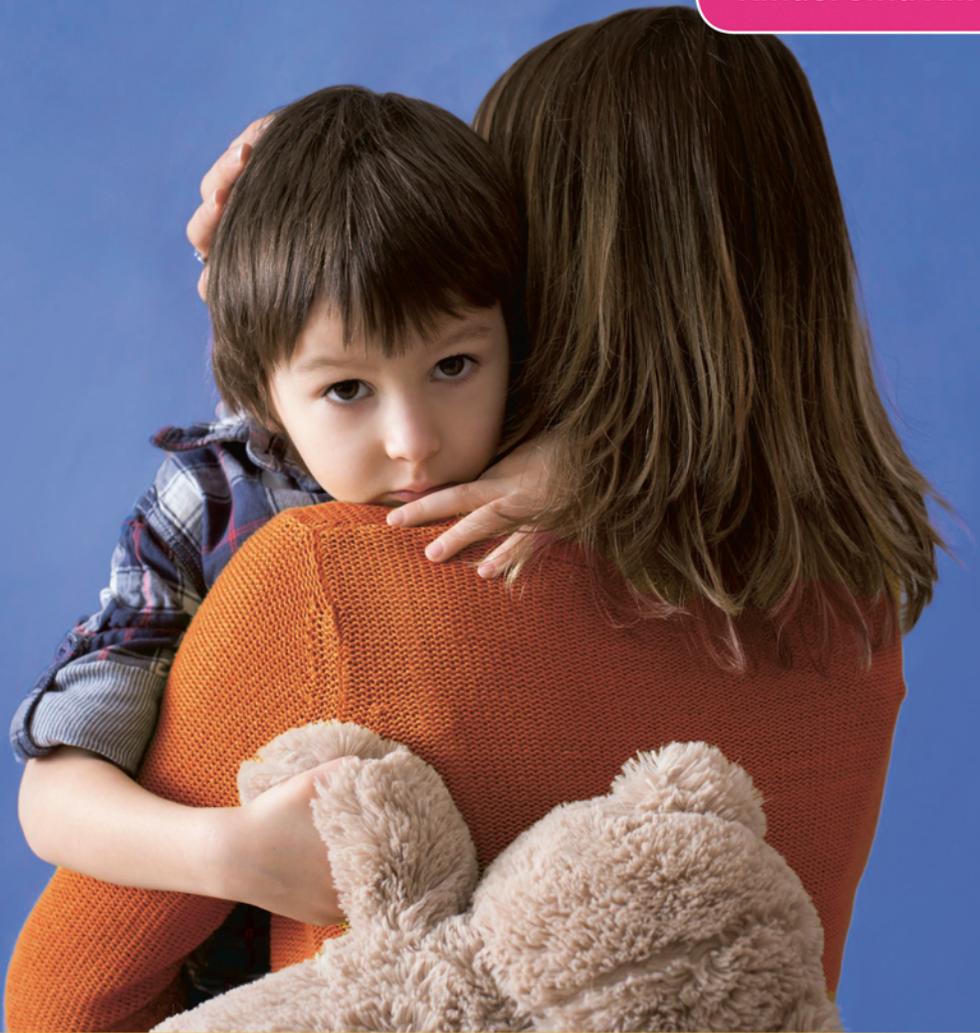


»Kinder sind Kinder«



Gabriele Schmidt-Klering

Mit Kindern gemeinsam trauern

 reinhardt



Gabriele Schmidt-Klering

Mit Kindern gemeinsam trauern

Ratgeber

Mit 34 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Vorwort	6
1 Veränderungen und Abschiede im Leben	8
Umgang mit Tod und Trauer	14
Eigene Auseinandersetzung zum Thema Sterben und Tod	16
2 Wie denken Kinder über den Tod?	19
Kleinkinder bis zum 3. Lebensjahr	21
Vorschulkinder im Alter von 3 bis 5 Jahren	22
Grundschul Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren	23
Kinder ab dem 10. Lebensjahr	24
3 Basiswissen zur Trauer von Kindern	25
Kinder auf den Tod eines nahestehenden Menschen vorbereiten	30
Wenn Kinder mit dem Tod konfrontiert sind	32
Wie Kinder trauern	42
Mögliche Trauerreaktionen	43
Traumatisierung durch Verlust	48
4 Was trauernde Kinder brauchen	52
Trauernde Kinder begleiten	53
Kinder entdecken ihre Ressourcen	102
Lebensräume fern der Trauer	105
Wenn Kinder therapeutische Hilfe brauchen	106

5 Ideen zum Sprechen und Philosophieren mit Kindern	107
Nachwort	120
Serviceteil	122
Adressen	123
Literatur- und Medientipps	123
Literatur	133
Bildnachweis	136
Sachregister	137

Vorwort

Abschied, Tod und Trauer sind Themen, denen wir gerne ausweichen. Und wir tun dies, obwohl wir genau wissen, dass wir irgendwann mit diesen Themen konfrontiert sein werden. Wir alle müssen uns in unserem Leben von lieben Menschen verabschieden und unser eigener Tod wird Menschen berühren, die uns nahestehen. Was aber, wenn Kinder mit dem Tod konfrontiert werden? Sie sind dann einem schweren Schicksal ausgesetzt und in dieser überwältigenden Lebenserfahrung auf Unterstützung angewiesen.

Vielfach fühlen sich Erwachsene im Umgang mit betroffenen Kindern unsicher und hilflos. Eltern und Angehörige sind nicht vorbereitet auf den Umgang mit Verlusterfahrungen von Kindern. Dadurch erhalten die Betroffenen oft nicht die notwendige Unterstützung und Aufmerksamkeit, die sie brauchen.

Schon viele Jahre begleite ich Kinder und Jugendliche, die den Vater, die Mutter, ein Geschwisterkind, einen nahen Verwandten oder einen ihnen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben. Die Kinder und Jugendlichen nehmen die Angebote zur Trauerbegleitung dankbar an, und Eltern bestätigen mir, dass die Begleitung eine positive und stabilisierende Wirkung auf die Entwicklung ihrer Kinder und auf die Familie hat. Jugendliche sagen mir, dass die Trauergruppe neben der Familie der einzige Ort sei, wo ihre Trauer auch nach langer Zeit noch Beachtung findet. Trauernde fühlen sich oft unverstanden und allein gelassen, nicht zuletzt deswegen, weil das Umfeld ihre veränderte Lebenssituation schnell vergisst. Kinder und Jugendliche, die einen Verlust erlebt haben, brauchen den sensiblen, einfühlsamen Umgang durch Erwachsene. Notwendiges Basiswissen um

die kindliche Trauer sowie Anregungen für eine achtsame und kindgerechte Trauerbegleitung, die im vorliegenden Praxisbuch vorgestellt werden, sollen bei dieser besonderen Herausforderung hilfreich sein.

Ich wünsche allen Eltern, Großeltern und Erwachsenen, die zum persönlichen Umfeld von betroffenen Kindern gehören, Mut, schwierige Themen anzugehen. Es gibt im Zusammenleben mit Kindern vielfältige Möglichkeiten, ihnen elementare Zusammenhänge begreiflich zu machen. Alltägliche Situationen können dazu genutzt werden, um mit Kindern über Veränderungen zu sprechen und das natürliche Interesse der Kinder an lebensnahen Themen aufzugreifen. Kinder nehmen Leben und Tod als Lebenswirklichkeit an, sie sind neugierig und haben Interesse an ihrer Umwelt. Die Auseinandersetzung mit Veränderungen fördert die Entwicklung der Kinder und ist nicht zuletzt eine Vorbereitung auf schwierige Ereignisse in ihrem Leben. Kindern, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben, wünsche ich, dass sie in einer fürsorglichen Umgebung in ihrer Trauersituation die Unterstützung finden, die es ihnen ermöglicht, sich gesund zu entwickeln.

Ich hoffe, dass ich mit diesem Buch einen Beitrag dazu leisten kann.

Gabriele Schmidt-Klering
Schorndorf, im August 2016



Veränderungen und Abschiede im Leben

Alle Menschen sind im Laufe ihres Lebens aufgrund innerer und äußerer Ursachen mit Veränderungen konfrontiert. Dies sind Veränderungen in der persönlichen Entwicklung jedes Einzelnen sowie Veränderungen, die der Alltag unweigerlich mit sich bringt. Viele Ereignisse werden als Bereicherung wahrgenommen und fügen sich positiv in das Leben ein. Die Geburt eines Kindes beispielsweise erleben Menschen meist als großes Glück. Der Tod eines Menschen dagegen erfüllt uns mit Schmerz und Trauer und kann bei den Angehörigen eine Lebenskrise auslösen. Um schwerwiegende Veränderungen besser bewältigen zu können, ist es notwendig, sich mit den Themen Abschied, Sterben und Tod bewusst auseinanderzusetzen. Sicheres Handeln und die authentische Haltung von Erwachsenen hilft Kindern, sich im Leben auch in schwierigen und ungewohnten Situationen zu orientieren und zurechtzufinden.

Der erste Abschied im Leben ist die Geburt. Das neugeborene Kind wird von der engen Bindung mit seiner Mutter getrennt und erlebt den ersten Verlust. Für beide, für Mutter und Kind, ist diese Trennung der Beginn einer veränderten Situation. Es entwickelt sich eine neue Bindung, die dem Kind Sicherheit und Vertrauen schenkt und die für die gesunde psychische und soziale Entwicklung des Kindes notwendig ist. Alle Eltern wünschen sich, dass ihr Kind geborgen und sicher aufwächst.

Jedes Leben ist geprägt von Abschieden und Veränderungen.

Eltern begleiten und unterstützen das Kind in seiner Entwicklung und möchten es verständlicherweise vor leidvollen Erfahrungen bewahren. Traurige Ereignisse lassen sich jedoch in keiner Biografie vermeiden und auch Kinder werden mit Trennungen und Verlusten konfrontiert.

Ein lieber Besuch der Familie verabschiedet sich, die Mutter geht einkaufen, ein Kuscheltier geht verloren, ein Luftballon steigt versehentlich in die Höhe. Viele kleine und schmerzliche Abschiede wird das Kind erleben. Die Bewältigung negativer Erfahrungen stärkt Kinder und befähigt sie darin, mit schwierigen Ereignissen umzugehen und sich neuen Bedingungen anzupassen.

Jeder Abschied bedeutet Trennung.

Notwendige Zumutungen, die das Leben für Kinder von klein an bereithält, ermöglichen es ihnen, die Bewältigung von Schmerz und Trauer zu erproben. Die Resilienz der Kinder wird dadurch gestärkt, dass sie schwierige Situationen erleben und diese überwinden.

Die Resilienzfähigkeit wird im Laufe der Entwicklung erworben. Sie wird begünstigt durch eine positive Bindung zu Bezugspersonen, die für die

Die Resilienz der Kinder stärken

Kinder auch in der Bewältigung von Problemsituationen Vorbilder sind. Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die Menschen dazu befähigt, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen (Vollmer 2012).

Beispiel

Der Verlust eines geliebten Spielzeuges ist mit großem Schmerz verbunden. Der schnelle Ersatz durch ein neues Spielzeug kann den Schmerz vielleicht lindern. Die Trauer um das Verlorengegangene wird dadurch jedoch nicht durchlebt, sondern weggeschoben.

Diese Art der Ablenkung hilft vielleicht kurzfristig in dieser einen Situation. Sie nimmt dem Kind aber die Möglichkeit und die notwendige Zeit, um zu weinen und den Verlust zu betrauern, ebenso wie die Erfahrung, einfühlsamen Trost zu erhalten.

Abschiede und Veränderungen als lebenspraktische Übungen verstehen

Unzählige kleine Abschiede und Veränderungen können als lebenspraktische Übungen verstanden werden. Sie bereiten Kinder auf schwierige Lebenssituationen vor. Eine Übernachtung bei den Großeltern kann für ein Kind eine große Herausforderung darstellen. Das Gewohnte wird abgelöst durch eine neue Erfahrung. Ebenso kann ein Umzug der Familie oder der Wegzug von Freunden für ein Kind eine große Veränderung bedeuten, auf die es behutsam vorbereitet werden sollte. Die neue, noch unbekanntere Lebenssituation ist dem Kind fremd und dadurch mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Abschiede zu erleben und dabei zu erfahren, dass die damit verbundene Trauer bewältigt werden kann, ist eine wichtige Erfahrung, durch die sich ein Kind weiterentwickelt.

Eingewöhnung in die Kita

Bei der Eingewöhnung in die Kindertageseinrichtung oder in den Kindergarten erfahren Kinder positive Emotionen wie beispielsweise Vorfreude und Stolz. Aber auch negative Empfindungen wie Unsicherheit und Angst müssen vom Kind bewältigt werden. Trotz großer

Neugierde und Freude kann die Trennung von der Bezugsperson für das Kind als schmerzlicher Abschied empfunden werden. Durch wiederholtes Erleben der neuen Lebenssituation eignet sich das Kind Kompetenzen zur Bewältigung von Abschieden und Trennungen an.

Die Aufgabe der Kinder, sich an neue Situationen anzupassen, bringt unterschiedliche Belastungen mit sich. Ein Übergang in eine neue, veränderte Lebenssituation ist ein Ereignis, das vom Kind aktiv bewältigt werden muss. Verläuft der Übergang positiv, weitet das Kind seine Beziehungsfähigkeit aus und erwirbt weitere Kompetenzen, die zur Bewältigung neuer Lebenssituationen beitragen.

Bei Übergängen finden in kurzer Zeit wichtige Veränderungen statt.

In Kindertageseinrichtungen ist die Begleitung der Kinder bei der Aufnahme in die Einrichtung im Eingewöhnungskonzept verankert. Die Entwicklungsbegleitung der Kinder beim Übergang in die Tageseinrichtung gehört zum pädagogischen Aufgabenspektrum von Kindertageseinrichtungen. Diese wichtige Aufgabe stärkt nicht nur neue Kompetenzen der Kinder, sondern öffnet auch die Türen zum jeweils neuen Lebensabschnitt (Griebel / Niesel 2013).

Einschulung

Mit der Einschulung beginnt für das Kind eine neue Lebensphase. Es beginnt eine markante Veränderung, die die Bewältigung wichtiger Entwicklungsaufgaben erfordert. Verbunden mit diesem Übergang ist die Ablösungsphase von

der Kindertageseinrichtung als gewohnter, vertrauter Lebensraum. Auch hier durchlebt das Kind Abschied von einer vertrauten Gemeinschaft und einen spannenden Neubeginn.

Der Übergang von der Kindertageseinrichtung zur Schule ist ein wichtiges Lebensereignis. Kinder benötigen für all ihre Entwicklungsschritte und die damit verbundenen neuen Herausforderungen unterstützende Begleitung durch Erwachsene. Die kooperative Zusammenarbeit von Eltern, Kindertageseinrichtungen und Schule bereitet diesen Übergang behutsam vor. Zur Vorbereitung gehören neben einer positiven Einstellung zur Schule verschiedene Kompetenzen, die dem Kind bei der Bewältigung des Übergangs helfen. Ein gutes Selbstvertrauen und gute kommunikative Fähigkeiten, aber auch positive Bindungserfahrungen mit den ersten Bezugspersonen, spielen bei der Bewältigung einzelner Entwicklungsaufgaben eine große Rolle (Vollmer 2012).

Bildungsübergänge

Bildungsübergänge, auch Transitionen genannt, sind Lebensereignisse, bei denen wichtige Erfahrungen verinnerlicht werden, die den Wandel im eigenen Le-

ben betreffen. Der Verlauf der Übergänge wirkt sich auf weitere Entwicklungsaufgaben aus.

Die positive Bewältigung des Übergangs von der Kindertageseinrichtung in die Schule ist gemeinsames Ziel der Bemühungen von Familie, Kindertageseinrichtung und Schule.

Die Kindheit, die Jahre der Jugend, die Erwachsenenzeit und das Älterwerden bringen unausweichlich Veränderungen mit sich. Die Übergänge in neue Lebensphasen sind oft schwierig und von Durcheinander und emotionaler Unsicherheit geprägt. Neue Entscheidungen und viele Abschiede sind notwendig. Diese aber ermöglichen neue Entwicklungen. Das lebenslange Einüben von Abschiednehmen ist eine Vorbereitung auf das endgültige Loslassen im Sterben (Specht-Tomann / Tropper 2011).

Gewohnte Lebensabläufe verändern sich und Neues kann sich entwickeln.

Im Frühling keimen die Pflanzen und wachsen zu neuem Leben heran. Die Bäume treiben Knospen, die Wiesen bekommen ihr kräftiges Grün und die ersten Frühlingsblumen blühen. Der Übergang in den Sommer ist fließend und die Natur zeigt sich in voller Blüte und Farbenpracht. Die Veränderungen in den Herbst, mit der Herbstfärbung der Blätter, deuten das nahe Ende der Jahreszeit an. Im Winter wirkt die Natur leblos und ruhig. In immer wiederkehrendem Kreislauf stirbt Altes und Neues entsteht.

Veränderungen in der Natur zeigen den ewigen Rhythmus von Werden und Vergehen.

Die Natur zeigt uns jedes Jahr Werden und Vergehen. Der Beginn einer neuen Jahreszeit und Erinnerungen an die vergangene Jahreszeit können mit Vorbereitungszeiten und Nachbereitungszeiten verglichen werden. Das achtsame Beobachten von Abschiednehmen, Vergänglichkeit und Neubeginn in natürlichen Abläufen hilft, diese Lebenswirklichkeit zu verinnerlichen (Specht-Tomann / Tropper 2011).

Umgang mit Tod und Trauer

Sichtweisen der Gesellschaft prägen das Denken und Handeln der Kinder.

Themen, die eine Gesellschaft betreffen, berühren unmittelbar auch die Kinder, die in dieser Gesellschaft aufwachsen. Wenn wir uns Gedanken darüber machen, wie wir mit Kindern über das Leben, das Sterben, den Tod und die damit einhergehende Trauer sprechen und wie wir betroffene Kinder unterstützen können, ist ein Blick darauf notwendig, wie unsere Gesellschaft mit diesen Themen umgeht.

Viele Jahre hat die moderne Gesellschaft die Endlichkeit menschlichen Lebens als unumgängliche Realität aus dem Alltag ausgegrenzt. Der gesellschaftliche Wandel führte dazu, dass viele Aufgaben, die früher von der Familie übernommen wurden, heute zum Aufgabenbereich professioneller Dienstleister gehören (Fischer 2001). Alte Menschen leben in Altenheimen, wodurch das Zusammenleben mit der älteren Generation nicht mehr selbstverständlich zu unserem Alltag gehört. Entgegen ihrem Wunsch sterben viele Menschen in öffentlichen Einrichtungen. Pflegeheime, Krankenhäuser und Hospizeinrichtungen haben die Begleitung Sterbender übernommen.

Tod und Trauer sind Tabuthemen in unserer Gesellschaft.

Das Sterben und die damit verbundenen leidvollen Erfahrungen waren lange Zeit kein gesellschaftliches Thema mehr. Sterben ist zunehmend zu einer individuellen und anonymen Angelegenheit geworden. Der Tod war viele Jahre ein Tabuthema und hatte keinen Platz in einer Gesellschaft, deren hohe Werte materieller Reichtum, Schönheit, ewige Jugend, Gesundheit und Glück waren. Für Kinder bedeutet der Wandel der Sterbe- und Trauerkultur, dass die Familie als Erfahrungsfeld nicht mehr zur Verfügung steht.