



Herzlich liebe Eltern, liebe Mütter und liebe Väter

Hiermit liegt euch bereits der fünfte „Elternbrief“ vor. Er enthält Gedanken zum Thema „Mit Kindern trauern“ und drei Fallbeispiele, die eine konkrete Verbindung zum Alltag herstellen.

Das Wort „trauern“ stammt von dem altenglischen Begriff „drusian“ ab und bedeutet: sinken, matt, kraftlos werden. Es beschreibt die Situation eines trauernden Menschen, der niedergedrückt ist, eine schwere Last trägt. Erst wenn diese Last nach und nach leichter wird und schliesslich ganz abgelegt werden kann, ist gesundes, natürliches Trauern erfolgt.

Wenn wir über Trauer bei Kindern sprechen, denke ich zunächst an viele verschiedene Verlustsituationen. Deren tiefgreifendste Ausprägung findet sich im Tod eines nahen Menschen. Die Art und Weise, wie wir mit Trauersituationen umgehen, hat Auswirkungen auf die Bewältigung der für alle Menschen schwierigsten Trauersituation, dem Tod.

„Leben und Sterben“ gehören zusammen, das eine gibt es nicht ohne das andere.

Dieser Elternbrief soll unser Verständnis für die Reaktionen der Kinder im Umgang mit Sterben und Tod fördern. Dass diesem Thema ein Elternbrief gewidmet wird, zeigt, dass Sterben und Tod kein Tabuthema ist, man darf und soll darüber reden.

In jedem Gottesdienst pflegen wir durch das Gebet die Verbindung zum Jenseits. Dreimal im Jahr gedenken wir der Verstorbenen in einer besonderen Art und Weise. Viele Seelen erfahren die Liebe unseres Gottes durch die Spendung der Sakramente. Dadurch erleben sie göttlichen Frieden und Freiheit.

Die Vorbereitung der Kinder durch die Eltern und Lehrkräfte auf diese speziellen Gottesdienste für Verstorbene ist sehr hilfreich. Gespräche über das Leben und Sterben sollen einen festen Platz im „Erziehungsalltag“ erhalten.

Zu dieser wunderschönen Arbeit wünsche ich euch von Herzen viel göttliche Weisheit und freudiges Götterleben.

In herzlicher Verbundenheit und
mit lieben Grüßen euer



Markus Fehlbaum



Standortbestimmung

Kann es sein, dass...

- ...dein Kind Fragen über Leben und Tod stellt und du keine Antwort weisst?
- ...dein Kind unvorbereitet mit dem Tod konfrontiert wird?
- ...dein Kind bei einem Todesfall auffällig reagiert?
- ...sich dein Kind vor dem Sterben fürchtet?
- ...du dich fragst, wie du deine Kinder auf die Gottesdienste für Verstorbene vorbereiten kannst?

Solche Fragen nehmen wir ernst. Das Elternforum bietet Gelegenheit, gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln.

Sterben gehört zum Leben

Der Tod ist ein unmittelbar mit dem menschlichen Leben verbundenes Ereignis und niemals eine Strafe Gottes für ein Fehlverhalten. Der Glaube hilft uns in der Auseinandersetzung mit dem Thema Tod, er gibt uns Hoffnung und Trost. Der leibliche Tod ist nicht das Ende der Existenz des Menschen, sondern der Anfang eines neuen Daseins.

Eltern stellen sich häufig die Frage, wie Kinder die Themen „Sterben, Tod und Jenseits“ verarbeiten. Solche Themen sollten den Kindern nicht aufgedrängt werden. Stellen sie dazu Fragen, ermutigen Fachleute dazu, diese Themen offen, einfühlsam und dem Alter der Kinder gemäss zu besprechen. Diese Gespräche bereiten die Kinder auf die Begegnung mit dem unausweichlichen Thema Tod vor.

Wichtig dabei ist, dass bei kleineren Kindern keine Vergleiche aus der alltäglichen Welt der Kinder herangezogen werden, um Tod, Sterben und Jenseits zu beschreiben. Um Ängste zu verhindern, sind richtige Bezeichnungen zu verwenden: "gestorben" und nicht "eingeschlafen" oder "macht eine lange Reise". Die Todesursache soll mit Kindern offen angesprochen werden: ein Unfall, schwere Krankheit oder Altersschwäche.



Altersspezifische Hinweise

Wenn Kinder trauern, sind sie auf die Zuwendung und Unterstützung der Eltern und nahestehender Erwachsener angewiesen. Wichtig ist, die Fragen der Kinder ernst zu nehmen und ehrlich zu beantworten. Erscheinen Fragen schwierig, ist zu empfehlen, mit einfühlsamen Rückfragen herauszufinden, warum das Kind die Frage stellt (siehe Elternbrief 2, Seite 6 auf www.eltern.nak.ch).

Wohin gehen Verstorbene?

Willst du mir erzählen, wie du dir das wünschst?

Kommt mein Meerschweinchen auch in den Himmel?

Was tun die Verstorbenen im Jenseits?

Wie stellst du dir diesen Himmel vor?

Wie denkst du darüber?

Kleinkinder verstehen die Endgültigkeit des Todes noch nicht und sind auch nicht in der Lage, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Sie nehmen jedoch die Gefühlslage der Bezugspersonen wahr.

Was kann hilfreich sein?

Kleine Kinder suchen körperliche Nähe und Halt. Kuscheltiere und Schnuller können trösten. Das Festhalten an vertrauten Ritualen ist wichtig. Kreative Ausdrucksformen wie Malen oder Kneten sowie das gemeinsame Betrachten von Bilderbüchern über das Sterben von Tieren oder Pflanzen können hilfreich sein.

Im **frühen Schulalter** beginnen die Kinder die Endgültigkeit des Todes zu verstehen. Sie realisieren, dass der Tod auch sie treffen kann. Nicht selten träumen sie, dass Familienangehörige gestorben sind.

Was kann hilfreich sein?

Da Kinder in diesem Alter den Tod oft als Strafe für schlechtes Verhalten verstehen und sich manchmal mit unberechtigten Ängsten plagen, ist es wichtig, dass ihnen die Todesursache genannt wird. Kreative Ausdrucksformen sowie Aktivitäten in der Natur können hilfreich sein.

Kinder im **mittleren Schulalter** erleben intensive Trauerperioden, da sie wissen, dass der Tod ein unausweichliches Ereignis jeden Lebens ist.

Was kann hilfreich sein?

Die Eltern unterstützen das Kind in der Suche nach geeigneten Verarbeitungsstrategien (Musik machen, Tagebuch führen, einen Brief an den Verstorbenen schreiben, malen usw.)

Jugendliche haben verstandesmäßig dieselben Vorstellungen vom Tod wie Erwachsene. Religiöse und philosophische Überlegungen gewinnen an Bedeutung. Der Tod eines geliebten Menschen kann Suizidgedanken auslösen.

Was kann hilfreich sein?

Dem Jugendlichen sollen keine Trauerrituale aufgezwungen werden, die ihm zuwider sind. Es ist hilfreich, wenn Erwachsene Verständnis dafür aufbringen, dass Jugendliche nach aussen „cool“ wirken und das Gesicht wahren möchten. Selbstverständlich ist die feinfühligke Präsenz der Eltern wichtig, damit die Jugendlichen im Bedarfsfall einen Ansprechpartner finden.

Wenn Eltern beunruhigt sind, wie sehr ihr Kind trauert, können sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (Hausarzt oder für die Schweiz: Elternnotruf 0848 35 45 55).

Phasen der Trauer

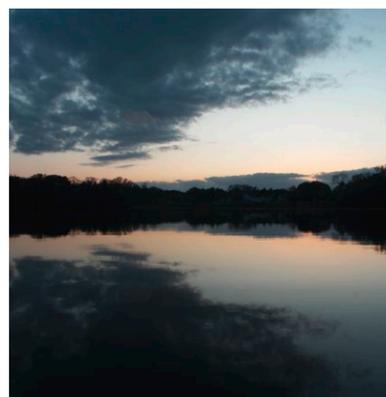
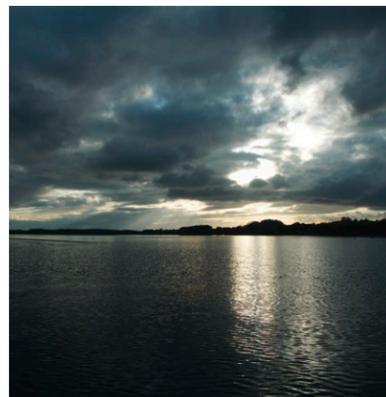
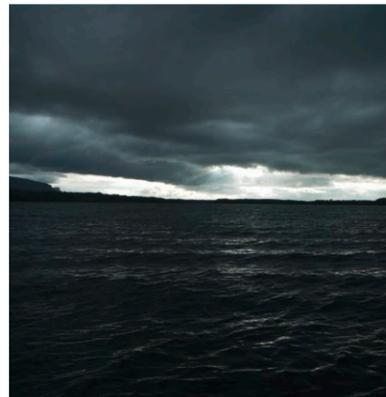
Wenn Kinder trauern, durchleben sie, ähnlich wie Jugendliche und Erwachsene, verschiedene Trauerphasen. Diese Phasen sind unterschiedlich lang. Bei Kindern sind sie weniger deutlich voneinander abgrenzbar und können sprunghaft wechseln – ein Kind, das im einen Moment furchtbar traurig ist, kann kurz darauf wieder fröhlich lachen. Trauer kennt keine Zeit, auch nach Jahren können plötzlich noch Tränen kommen.

Das Überbringen einer Todesnachricht kann im Kind einen **Schock** auslösen. Unverständnis, Angst und Fragen kommen auf. Das Kind erstarrt innerlich und leugnet den Tod.

Etwas später folgt die **kontrollierte Phase**. Erwartungshaltungen und Verhaltensvorschriften von Erwachsenen stehen im Vordergrund. Kinder können sich selbst nicht so gut kontrollieren, deshalb reagieren sie oft überfordert, unbeherrscht und mit wechselnden Stimmungslagen.

In der Phase der **Regression** (Rückschritt) greifen Kinder auf früher erworbene Verhaltensmuster zurück. Weinen, Klagen, Wutanfälle, Launenhaftigkeit, Daumenlutschen, Schlafstörungen, Bettnässen, usw. können auftreten. Ziehen sich Kinder in dieser Phase zurück und wirken apathisch, ist das ein Zeichen für die Überlastung ihrer Seele.

In der **Adaption** (Anpassung) steht für das Kind das eigentliche Leben und die Zukunft wieder im Vordergrund. Die Zeit der akuten Trauer ist vorbei, wobei Momente des Traurig-Seins immer wieder auftreten können.



Fallbeispiele

1

Es ist ein schöner, milder Frühlingmorgen. Muriels Vater öffnet den Kaninchenstall, um den Tieren frisches Heu und Wasser zu geben. Dabei entdeckt er ganz hinten im Stall einen Knäuel weicher, wollener Kaninchenhaare und mittendrin bewegt sich etwas... „Muriel, komm' ganz schnell schauen – eines unserer Kaninchen hat Junge bekommen...“

Es sind fünf winzig kleine, nackte, blinde Würmchen... ganz hilflos und schwach. Die vierjährige Muriel darf zusehen, wie sich die Kaninchenmutter um die Kleinen kümmert, sie säugt und ihnen Schutz und Wärme gibt.

Nach ein paar Wochen ist es soweit: neugierig strecken die Jungen ihre Näschen aus dem Stall und getrauten sich das erste Mal ins Freie. „Hoppel“ ist das Kleinste unter ihnen mit feinem, grauem Fell. Es ist sofort Muriels Liebling. „Hoppel“ ist ängstlich und schwach und wird öfters herumgeschubst. Muriel herzt und streichelt ihr Lieblingshäschen bei jeder Gelegenheit.

Eines Tages geschieht etwas Trauriges: „Hoppel“ liegt reglos vor dem Stall. Muriels Vater entdeckte das Kleine, als er morgens Futter brachte. Das Häschen musste in der Nacht gestorben sein.

Mit grossen, fragenden Augen sieht Muriel ihren Vater an... „Ist Hoppel am Schlafen?“ ... „Wann wacht Hoppel wieder auf?“ ... „Weshalb bewegt sich Hoppel nicht mehr?“ ... „Ist Hoppel tot?“ ... „Ist Hoppel jetzt im Himmel?“ ...

Der Vater nimmt Muriel in seine Arme und spricht ganz ruhig und lieb zu ihr.

2

Die Pausenglocke ist verklungen, die zwölfjährige Laura und ihre Klassenkameradinnen und Kameraden sitzen schwatzend im Schulzimmer. Eine Mitschülerin fehlt. Es gibt kein Aufsehen, dies kann vorkommen. Der Lehrer kommt mit traurigem Gesicht in das Klassenzimmer, sofort ist absolute Stille. Alle Kinder merken, dass etwas geschehen ist. „Leider muss ich euch mitteilen, dass gestern Abend die Schwester unserer Mitschülerin Angelika bei einem Verkehrsunfall gestorben ist.“

Sekundenlanges Schweigen fühlt sich wie Minuten an, vereinzeltes Schluchzen ist wahrnehmbar.

Zuhause angekommen, kann Laura endlich in Tränen ausbrechen und ihrer Fassungslosigkeit Ausdruck geben.

Sie fragt sich plötzlich: „Was sage ich oder wie reagiere ich, wenn ich Angelika auf der Strasse begegne? Nehme ich an der Trauerfeier teil? Wann kann ich Angelika wieder treffen? Darf ich sie dann fragen, wie es ihr geht? Wie kann ich Angelika Trost geben?“

Da öffnet sich die Türe und die Mutter von Laura kommt ins Zimmer.

3

Der Vater der achtjährigen Lena und dreizehnjährigen Melissa ist vor einem Monat an Krebs gestorben. Die beiden Kinder leiden unter dem Verlust des Vaters. Die Mutter sitzt mit ihren Töchtern beim Abendessen. Lena beginnt, Fragen zu stellen:

Lena: „Mami, sieht Papi uns jetzt vom Himmel aus zu?“ Mutter: „Ja Lena, ich bin sicher, dass er uns sieht.“ Lena: „Aber Mami, hört er mich auch, wenn ich zu ihm spreche?“

Melissa schmeisst ihre Gabel über den Tisch. Sie steht auf und ruft: „Könnt ihr endlich mal aufhören über Papa zu sprechen. Er ist tot!“ Wütend verlässt sie den Raum. Lena kümmert sich wenig um die Reaktion der Schwester und stellt der Mutter weitere Fragen.

Was bleibt zu tun?

Unsere Kinder erleben von klein auf, dass wir an drei Sonntagen im Jahr speziell an die Verstorbenen denken und für sie beten. Auf diese besonderen Gottesdienste können wir die Kinder einstimmen, indem wir ihnen erklären, dass Jesus Christus uns lehrt, dass es ein Leben nach dem Tode gibt. Die Seele stirbt nicht, sondern ist dazu bestimmt, auf ewig in der Gemeinschaft mit Jesus und in der Liebe Gottes geborgen zu sein. Ab dem Sonntagsschulalter können wir mit den Kindern die Besonderheiten unseres Jenseitsglaubens besprechen. Gott möchte, dass allen Menschenseelen geholfen wird, auch den verstorbenen. Aus diesem Grund spenden dreimal im Jahr die Apostel die Sakramente für die Seelen der Verstorbenen. Diese Sakramente sind Geschenke Gottes. Wir können durch unsere Gebete mithelfen, dass sich die Seelen im Gottesdienst wohl fühlen. Sie freuen sich, wenn wir in unseren Gebeten an sie denken.

Die Kinder sollen spüren, dass ihre Mithilfe gefragt ist. Vielleicht haben die Kinder noch eine spezielle Idee, wie sie den Verstorbenen ihre Liebe zeigen können?

Die abgebildeten Illustrationen sind vorläufig noch grobe Skizzen und dienen lediglich als Platzhalter! Zur Zeit sind wir daran, die definitiven Abbildungen zu erstellen.

