

SILVIA LANGTHALER

UND WAS KOMMT DANN?

Wie wir Kinder von unheilbar kranken und sterbenden Menschen begleiten können



EINLEITUNG

Mit diesem Artikel möchte ich einerseits berühren und sensibilisieren, andererseits informieren und enttabuisieren. Ich möchte Mut machen, mit Kindern und Jugendlichen über

den Tod ins Gespräch zu kommen und Berührungsängste verringern. Es ist mir ein großes Anliegen, dass Kinder und Jugendliche an der letzten Lebensphase und am Sterben ihres unheilbar erkrankten Angehörigen/ihrer unheilbar erkrankten Angehörigen teilhaben dürfen.

Seit zehn Jahren arbeite ich im CS Hospiz Rennweg, davon sechs Jahre als Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester auf der Palliativstation und vier Jahre als Psychotherapeutin im Roten Anker.

Am Beginn dieses Artikels möchte ich anhand der Betreuung von Familie Berger einen Einblick in meine Arbeit geben.

FAMILIE BERGER

Die 38jährige Frau Berger (*alle Namen geändert*) hatte Lungenkrebs. Aufgrund der weit fortgeschrittenen Erkrankung sagten ihr die Ärzte, dass sie nichts mehr für sie tun könnten und entließen sie zum Sterben nach Hause. Frau Berger war verheiratet und hatte mit ihrem Mann fünf gemeinsame Kinder im Alter von acht bis zwanzig Jahren. Ihre älteste Tochter hatte gerade ein Baby bekommen. Die fünffache Mutter wurde vom mobilen Palliativteam des CS Hospiz Rennweg betreut. Bei einem Hausbesuch lernte ich das Ehepaar und die drei ältesten Kinder kennen. Frau Berger war sehr schwach, immer wieder nickte sie kurz ein. Es war ein sehr offenes und berührendes Gespräch. Die Familie war gut auf das Sterben der Frau vorbereitet. Gegen Ende des Besuchs bot ich der Familie folgende Intervention an: die Gestaltung eines Polsterüberzugs mit Handabdrücken. Die ursprüngliche Idee dieser Aktivität war folgende: Mit Fingerfarben machen das Kind und der Schwere Erkrankte/die Schwere Erkrankte einen Handabdruck auf einen Polsterüberzug. Dabei sage ich dem Kind, dass es später mal, wenn es traurig ist oder

sich alleine fühlt, die Hand auf den Handabdruck der verstorbenen Person legen, sich an sie erinnern und sich so Kraft von ihr holen könne.

Die Familie war einverstanden, und ich nahm am nächsten Tag die nötigen Materialien mit. Alle waren da, sogar das neugeborene Baby. Frau Berger saß auf einer Couch. Die Lieblingsfarbe von Frau Berger war lila, daher wollten die Kinder Mamas Handabdruck in dieser Farbe machen. Vorsichtig bestrich ich Frau Bergers Hand mit Farbe und bedruckte den ersten Polsterüberzug, danach den zweiten, dritten usw. Die Kinder suchten sich die unterschiedlichsten Farben für ihre Handabdrücke aus. Nun entwickelte diese Familie die ursprüngliche Idee weiter. Auf jedem Polsterüberzug wollten sie die Handabdrücke aller Familienmitglieder verewigen, auch das Baby sollte mit seinem Fußabdruck als Teil dieser Familie mit hinauf. Die älteste Tochter meinte dazu: „Ich möchte ein Bild von meiner Familie haben, so wie sie heute noch zusammen ist.“ Die Stimmung war heiter, es wurde sogar gelacht. Die vielen Handabdrücke wurden mit dem jeweiligen Namen versehen. Schließlich wurde Frau Berger unruhig, sie bat ihren Mann, sie ins Bett zu bringen.

Plötzlich kam der 12-jährige Fabian auf die Idee, nun etwas für Mama zu gestalten. Ich machte den Vorschlag, ein weißes T-Shirt mit den Handabdrücken der Familie zu bedrucken. Alle waren begeistert und es wurde eifrig weiter gearbeitet. Als wir fertig waren, verabschiedete ich mich.

Am nächsten Tag in der Früh starb Frau Berger im Beisein ihrer Familie und einer Pflegeperson des mobilen Palliativteams des CS Hospiz Rennweg. Die Familie zog ihr das gemeinsam gestaltete Shirt an – Frau Berger wurde wenige Tage später darin beerdigt.

DIE KINDERECKE AUF DER PALLIATIVSTATION DES CS HOSPIZ RENNWEG

Oftmals haben unsere PatientInnen unter ihren Angehörigen Kinder und Jugendliche. Vielerorts herrscht noch die Meinung, dass diese jungen Menschen bei einem/einer Sterbenden nichts verloren hätten. Die Argumente für diese Haltung sind, dass man sie vor einer Auseinandersetzung mit dem Sterben schützen wolle und dass sie



den Sterbenden/die Sterbende so in Erinnerung behalten sollen, wie er/sie in guten Zeiten gewesen ist. Wen schonen wir mit dieser Haltung jedoch wirklich?

Damit Kinder und Jugendliche den Tod ihres/ihrer Angehörigen begreifen und ihre Gefühle ausdrücken können, ist es wichtig, dass sie die Möglichkeit haben, wann immer sie wollen, das erkrankte Familienmitglied zu besuchen. Eine wichtige Aufgabe des Personals ist es, die BesucherInnen zu ermutigen, ihre Kinder zum Sterbebett mitzunehmen. Deswegen haben wir auf der Palliativstation des CS Hospiz Rennweg eine Kinderecke eingerichtet. Diese ist mit Büchern, Spielsachen und Bastelutensilien ausgestattet. Mit letzteren können sie für den Sterbenden/die Sterbende etwas gestalten und ihm/ihr eventuell sogar in den Sarg mitgeben. Die Kinderecke wird sehr gut angenommen. Dies war der erste Schritt des CS Hospiz Rennweg, Kindern und Jugendlichen vermehrt Aufmerksamkeit zu widmen und sie auf der Palliativstation willkommen zu heißen.

DER ROTE ANKER

2009 bekam ich von der Caritas Socialis den Auftrag herauszufinden, was Kinder und Jugendliche, die sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen müssen oder wollen, an Unterstützung brauchen. Mich hat diese Aufgabe aus unterschiedlichen Gründen sofort sehr interessiert:

In meiner sechsjährigen Tätigkeit als Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester auf der Palliativstation des CS Hospiz Rennweg sah ich oftmals, wie Kinder und Jugendliche vom Bett eines/einer Schwer-

kranken ferngehalten wurden und welche positive Wirkung die Kinderecke auf das Verhalten der Erwachsenen bezüglich ihrer Kinder hatte.

Weiters bin ich in meiner psychotherapeutischen Praxis tagtäglich mit den langfristigen Auswirkungen von Verlusten, die nicht gut verarbeitet wurden, konfrontiert. Derartige Folgen können unter anderem Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen oder Partnerschaftsprobleme sein.

Ich halte dieses Thema für so wichtig, weil ich selbst als Kind in Oberösterreich sehr positive Erfahrungen im Umgang mit dem Tod gemacht habe. In kurzer Folge starben meine Großeltern und meine zwei Onkel. Es herrschte der Brauch, dass Verwandte und Freunde zum Sterbebett gingen, um sich zu verabschieden, und dass der/die Tote im eigenen Haus aufgebahrt wurde. Kinder und Jugendliche wurden in dieses Ritual eingebunden. So lehrten mich meine Eltern, trotz ihrer eigenen Betroffenheit, wie wir mit dem Sterben und dem Tod umgehen können.

In meiner Rolle als Mutter von zwei Mädchen erlebte ich meine eigene Unsicherheit. Meine Kinder mussten bereits mehrere Todesfälle hinnehmen. Der erste und wahrscheinlich schmerzlichste Verlust für sie war das Versterben ihrer geliebten Großmutter. Auch ich stellte mir folgende Frage: Ab wann und wie weit darf ich meine Kinder damit konfrontieren? Mein Mann und ich entschieden uns für einen offenen und ehrlichen Umgang mit ihnen und bezogen sie in alle Rituale rund um das Sterben ein, und das war gut so.

Im Auftrag des CS Hospiz Rennweg sah ich mir einige Institutionen im In- und Ausland an, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, sich um trauernde Kinder und Jugendliche zu kümmern. Aus all diesen Erfahrungen heraus entwickelte ich dann das Konzept des Roten Ankers.

Der Rote Anker knüpft an zwei Bereiche an. Wir bieten einerseits ein speziell entwickeltes Schulprogramm für verschiedene Altersstufen an, andererseits psychotherapeutische Unterstützung für Kinder und Jugendliche, deren geliebter Angehöriger/geliebte Angehörige sterben wird oder gestorben ist.

Warum haben wir uns für den Namen „Der Rote Anker“ entschieden? Trauernden Kindern und Jugend-

lichen fehlt oft der Halt. Sie befinden sich in einer krisenhaften Situation. Jemand droht zu sterben oder ist gestorben – diese Situation scheint vergleichbar mit einem Schiff, das völlig führungslos am offenen Meer treibt. Es ist vielen Einflüssen, wie den unterschiedlichen Wettersituationen und dem Wellengang ausgesetzt. Der ANKER soll Halt und Bodenhaftung in stürmischen Zeiten geben. Mithilfe des Ankers können Kinder und Jugendliche wieder Kraft tanken. Warum der ROTE Anker? Rot ist eine Farbe, die Wärme und Geborgenheit ausstrahlt und die Kinder sehr gerne mögen.

Anhand von zwei konkreten Beispielen möchte ich die Aufgaben des Roten Ankers vorstellen.

DER ROTE ANKER – DIE BERATUNGSSTELLE

In der Beratungsstelle langte der Anruf einer Lehrerin ein:

Die Mutter von Evi, einem neunjährigen Mädchen, war bei einem Unfall gestorben. Da die Mutter in der Klasse viel mitgeholfen und die Kinder sie gut gekannt hatten, herrschte bei den

MitschülerInnen Unsicherheit und Betroffenheit. Ich lud die Lehrerin zu einem Beratungsgespräch ein. Gemeinsam überlegten wir, wie sie ihre Schützlinge am besten unterstützen könnte.

Zwei Tage später nahm Evis Vater Kontakt mit mir auf und bat um einen Gesprächstermin. Evi wollte mich kennenlernen. Die Frage, ob er denn nicht auch Hilfe bräuchte, bejahte er dankbar. Wir vereinbarten, dass Evi von meiner Kollegin und der Vater von mir betreut werden. Die Arbeit mit Evi fand sehr spielerisch statt. Hier konnte sie benennen lernen, was passiert war und lernen, ihre Gefühle auszudrücken. Auch der Vater fand bei uns einen Platz, um nach und nach Stabilität zurückzugewinnen, was wiederum seiner Tochter zugutekam. Generell ist es uns ein großes Anliegen, niemals nur das betroffene Kind alleine zu betreuen, sondern immer auch seine nächsten Bezugspersonen zu unterstützen. Regelmäßig fanden auch gemeinsame Gespräche mit Evi und ihrem Vater statt.

DER ROTE ANKER – DAS SCHULPROJEKT

26 SchülerInnen einer 6. Klasse eines Wiener Gymnasiums besuchten das CS Pflege- und Sozialzentrum Rennweg. Sie waren aufgeregt und teilweise ängstlich. Einen Tag lang arbeiteten wir mit ihnen zum Thema „Sterben, Tod und Trauer“ – die SchülerInnen erzählten, welche Abschiede es in ihrem Leben bereits gegeben hatte und wie sie damit umgegangen waren. Wir sprachen über Ängste und individuelle Wünsche beim Sterben. Die SchülerInnen zeigten großes Engagement und waren sehr offen. An einem weiteren Projekttag besuchten wir die Palliativstation des CS Hospiz Rennweg, und sie durften ausprobieren, wie es sich anfühlt, mit einer Liege in die Badewanne gehoben zu werden. Danach führten sie Interviews mit MitarbeiterInnen des CS Hospiz Rennweg. Das Resümee der SchülerInnen am Ende der Woche: „Eine Woche, die nachdenk-

GENERELL IST ES UNS EIN GROSSES ANLIEGEN, NIEMALS NUR DAS BETROFFENE KIND ALLEINE ZU BETREUEN, SONDERN IMMER AUCH SEINE NÄCHSTEN BEZUGSPERSONEN ZU UNTERSTÜTZEN.

lich gemacht hat. Wir haben viel über die Klassenkameraden erfahren. Eine Woche, die gezeigt hat, wie wertvoll das Leben ist.“

Wir bieten die Schulprojekte ab dem 6. Lebensjahr an, ebenso für (angehende) KindergartenpädagogInnen und LehrerInnen. Der Verlauf eines derartigen Projektes wird in Absprache mit dem Lehrer/der Lehrerin individuell gestaltet.

UND WAS KOMMT DANN? DAS KINDERBUCH VOM TOD



Es gibt viele Bilderbücher über den Tod.

Mit den Bildern des Bilderbuches „Und was kommt dann? Das Kinderbuch vom Tod“ von Pernilla Stafelt möchte ich mit freundlicher Genehmigung des Verlags Moritz diesen Artikel illustrieren.



Der Tod ist schwierig zu verstehen, nicht nur für Kinder, auch für Erwachsene. Wie aber sollen Kinder begreifen, was da passiert, wie können Kinder Bewältigungsstrategien entwickeln, wenn wir sie vor dem Tod fernhalten?

TODESVERSTÄNDNIS VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Der Säugling und das Kleinkind können den Tod mit dessen Endgültigkeit kognitiv nicht begreifen, weil ihnen das Zeitverständnis fehlt. Sie können nicht verstehen, dass der/die Verstorbene NIEMALS mehr zurückkommen wird.

Der Vater der dreijährigen Melanie war auf der Palliativstation des CS Hospiz Rennweg gestorben. Jedes Mal, wenn ihre Mama mit ihr am Hospiz vorbeiging, sagte Melanie zu ihr: „Komm, gehen wir schauen, ob der Papa da ist.“ Die Mama ging mit ihr hinauf und zeigte ihr das leere Bett. Melanie stellte gelassen fest: „Papa nicht da, gehen wir einkaufen.“

Kinder in diesem Alter suchen den Verstorbenen/die Verstorbene immer wieder. Sie müssen sich ständig aufs Neue davon überzeugen, dass er/sie nicht mehr da ist. Es kann sein, dass Melanies Trauer beginnen wird, wenn Jahre später ein entfernter Bekannter stirbt. Dann wird ihr die Bedeutung des Verlustes nach und nach klar werden. Möglicherweise wird ihre Mutter dann verunsichert sein und denken: „Beim Tod des Vaters hat sie nicht geweint und jetzt beim Tod eines entfernten Bekannten trauert sie so stark?“ Die Trauer kann bei kleinen Kindern zeitversetzt kommen.

Die Mama der dreijährigen Sophie ist gestorben. Ich

bereitete sie auf das Begräbnis vor. Sie „plapperte“ mir alles nach: „Die Mama ist tot. Sie wird beerdigt ...“ Danach brachte ich sie zu ihrem Vater – Sophie strahlte ihn an und sagte: „Gehen wir jetzt zu Mama hinauf, ich will mit ihr spielen.“ Ich begriff: Es ist zwar wichtig, auch mit kleinen Kindern über den Tod zu reden, ich darf aber nicht erwarten, dass sie ihn verstehen – es wird noch einige Zeit dauern, bis Sophie

realisieren wird, dass sie ohne Mama aufwachsen muss. Mit etwa fünf Jahren beginnen Kinder, den Tod zu erforschen, indem sie beispielsweise tote Tiere sezieren und begraben. Sie stellen viele Fragen („Stirbst du auch, Mama?“) und versuchen zu begreifen, was der Tod sein könnte, was er bedeutet. Das Sterben wird jedoch vorerst nicht mit der eigenen Person in Zusammenhang gebracht, es sterben „nur die anderen“. Im Volksschulalter gewinnen Kinder langsam die Erkenntnis, dass der Tod endgültig ist, dass auch sie selbst einmal sterben werden oder dass sie Bezugspersonen durch den Tod verlieren können. Sie beginnen, den Tod realistisch zu sehen und wissen zum Beispiel, dass der Körper nach dem Tod verweset. Das Erforschen der Hintergründe wird interessant („Wie ist der Nachbar gestorben?“).

Jugendliche erkennen nach und nach, welche emotionalen und faktischen Auswirkungen der Tod auf ihre Umgebung hat. Oft setzen sie sich intensiv mit Jenseitsvorstellungen auseinander. Sie beschäftigen sich mit der Sinnfrage des Lebens („Wozu leben wir, wenn wir sterben müssen?“).

DEN TOD BEIM NAMEN NENNEN

Es ist wichtig, mit Kindern über den Tod zu reden und dabei auch die Wörter „tot“ und „gestorben“ zu verwenden.

Dem fünfjährigen Manuel wurde gesagt, dass seine Oma, die an einem Herzinfarkt gestorben war, „eingeschlafen“ sei. Was geschah daraufhin? Jedes Mal, wenn die Mutter sich hinlegen wollte, schüttelte Manuel sie panisch und schrie „Nicht einschlafen, nicht einschlafen“.



Jemand, der schläft.

fen, Mama!“ In therapeutischen Sitzungen mit der Mutter und dem Kind versuchte ich, ihm den Unterschied zwischen einem schlafenden und einem toten Menschen zu erklären: Ein schlafender Mensch ist warm, er atmet, sein Herz schlägt, er wacht wieder auf – ein toter Mensch ist ganz kalt, er atmet nicht mehr, sein Herz steht still, er kann sich nicht mehr bewegen und er wacht auch nicht mehr auf. Nach zwei Therapiesitzungen verschwanden seine Ängste.

Die achtjährige Anna wollte ihre Oma, der es noch ganz gut ging, nicht im Hospiz besuchen, obwohl sie ein sehr gutes Verhältnis zu ihr hatte. Ich machte mich auf die Suche nach den Gründen dafür und wurde fündig. Anna wurde irgendwann einmal gesagt: „Wer stirbt, wird zum Skelett.“ Da ihre Eltern sie darüber informiert hatten, dass die Oma bald sterben wird, hatte sie



Jemand, der tot ist.

nun die Vorstellung, dass ihr ganz plötzlich ein Skelett gegenüber sitzen könnte. Ich informierte sie über den Sterbeprozess und wir sprachen über die Verwesung. Ab diesem Zeitpunkt ging Anna wieder gerne ihre Oma besuchen.

Es ist wichtig, Kinder und Jugendliche darüber zu informieren, dass es wahrscheinlich keine Heilung mehr geben wird. Deswegen empfehle ich, ihnen in etwa Folgendes zu sagen: „Oma ist so schwer krank, dass sie nicht mehr gesund werden wird. Sie wird an ihrer Krankheit höchstwahrscheinlich sterben. Das kann in ein paar Wochen oder in ein paar Monaten sein, das weiß ich nicht so genau. Ich werde dir aber wenige Tage davor sagen, wann es soweit sein wird.“

Auch vor einem Krankenbesuch ist die Vorbereitung eines jungen Menschen sehr wichtig: „Die Oma liegt im Bett, sie kann nicht mehr reden, aber sie kann dich



hören. Wir gehen jetzt gemeinsam zu ihr.“ Es macht wenig Sinn, auf Fragen des Kindes oder des/der Jugendlichen zu warten, da sie meist gar nicht wissen, welche Fragen sie denn stellen könnten. Auch finde ich es nicht gut, ihnen zu viele Entscheidungsmöglichkeiten zu geben, da ihnen meist die nötigen Erfahrungen fehlen, um derartige Entscheidungen treffen zu können (nicht: „Willst du zum Begräbnis mitkommen“, sondern „Morgen wird das Begräbnis sein. Da gehen wir gemeinsam hin. Das wird so ... sein.“).

ABSCHIED NEHMEN



Die Mutter der neunjährigen Kathi lag auf der Palliativstation des CS Hospiz Rennweg. Das Mädchen war gerade bei mir, als plötzlich der Anruf einer Pflegeperson kam. Kathis Mama war gerade gestorben. Ich bat die Pflegeperson, den Vater, der bei Kathis Mama war, zu uns zu schicken. Mir war es wichtig, dass er Kathi die traurige Nachricht übermittelte, um ihn so in seiner väterlichen Rolle zu stärken. Er kam und sagte: „Deine Mama ist gerade gestorben.“ Er nahm seine bitterlich weinende Tochter tröstend in die Arme. Ich fragte Kathi: „Willst du mit mir zu Mama gehen?“ Sie nickte sofort. Gemeinsam gingen wir Hand in Hand auf die Palliativstation. Der Vater kam mit. Ich sagte Kathi, dass ich mir ihre Mama kurz alleine anschauen werde. Frau B. lag seitlich im Bett, sie hatte die Augen geschlossen, sie wirkte sehr entspannt. Ich erzählte Kathi, was ich gesehen hatte und ging mit ihr hinein, ganz langsam, in Kathis Tempo. Kathi begann wieder herzerreißend zu weinen, wir blieben kurz stehen, dann gingen wir weiter und ich berührte die Verstorbene – Kathi folgte mir („Leading and pacing“) und griff nun auch

ihre Mama an. „Sie ist noch ganz warm“, meinte sie weinend. „Ja sie ist noch ganz warm“, bestätigte ich. Kathi schluchzte bitterlich: „Mama, warum bist du gestorben, warum meine Mama, ich hab dich doch so lieb.“ Sie berührte ihre tote Mama an den Wangen. Plötzlich schaute mich Kathi mit großen Augen lachend an: „Silvia, suchen wir jetzt die Katzen?“ Kurz verunsicherte mich ihr Stimmungswechsel, dann fiel mir wieder ein: Kindertrauer ist anders. So gingen wir unsere beiden Hospizkatzen Mimi und Max suchen und streichelten sie. Nach etwa zehn Minuten setzte ich ein weiteres Angebot: „Kathi, willst du mit mir in den Garten für die Mama Blumen pflücken gehen?“ Sie folgte mir und suchte drei wunderschöne Blumen aus: eine für sich, eine für den Papa und eine für ihre Halbschwester. Gemeinsam ging die Familie dann in den Verabschiedungsraum. Mittlerweile wurde die Verstorbene von den Pflegepersonen auf den Rücken gedreht, ihre Hände ruhten auf ihrem Bauch. Die Familie legte die Blumen in ihre gefalteten Hände und wieder passierte etwas Ähnliches wie zuvor. Kathi weinte lautstark, sie berührte ihre Mama und stellte fest, dass sie sich verändert hatte: „Die Mama ist so blass und so kalt, warum ist das so?“ Ich erklärte ihr, dass das Herz nicht mehr schlug und so das Blut nicht mehr durch den Körper transportiert werden konnte. Kathi nickte, sie versuchte zu begreifen, was der Tod bedeutete. Plötzlich strahlte sie mich wieder an und forderte mich auf, mit ihr spielen zu gehen, was wir auch machten. Nach etwa weiteren 30 Minuten wollte der Vater mit Kathi nach Hause gehen. Noch ein letztes Mal gingen wir gemeinsam hinein. Kathi sagt ganz leise: „Tschüss, Mama.“

Wenige Tage nach dem Tod von Kathis Mutter kam sie mit ihrem Vater zu mir. Wir besprachen gemeinsam, wie das Begräbnis ablaufen würde. Wir gestalteten eine Kerze und Kathi beschrieb eine rosa Sargschleife mit wasserfesten Stiften mit den Worten „Mama, du fehlst mir so, deine Kathi.“

Das Abschiednehmen von einer verstorbenen Person ist sehr wichtig für den Trauerprozess, dadurch können junge Menschen besser realisieren, was hier geschehen ist.

Bei der Begleitung von Kindern und Jugendlichen zu einem Verstorbenen/einer Verstorbenen ist es wichtig,

dass ich mir zuerst selbst ein Bild über die Situation mache. Im Anschluss daran berichte ich dem/der Heranwachsenden, was ich gesehen habe, und danach gehe ich mit ihm/ihr in seinem/ihrer Tempo zu dem Toten/der Toten.

Kinder und Jugendliche dürfen den toten Menschen angreifen. Das hilft ihnen zu begreifen, was passiert ist, und sie können sich vergewissern, dass er/sie wirklich tot ist.

Der fünfjährige Florian zwickte seinen toten Papa ganz fest in den Unterschenkel und sagte dabei: „Wenn er jetzt nicht aufwacht, dann ist er wirklich tot?“

Hier möchte ich noch etwas zu bedenken geben: Wenn wir unseren Kindern nicht erlauben, die Toten zu sehen (was ja leider sehr häufig vorkommt), übermitteln wir ihnen die Botschaft: „Das ist so furchtbar, das sollst du nicht sehen.“ Dies kann zur Folge haben, dass sich die Kinder Schreckensbilder ausmalen, die meist noch viel schlimmer als die Realität sind.

Leider ist der Brauch des Abschiednehmens von einem lieben Verstorbenen/einer lieben Verstorbenen in unserem Großstadtleben nicht mehr üblich. Oftmals treffe ich auf Erwachsene, die mit 40 Jahren noch niemals einen Toten/eine Tote gesehen haben und damit völlig überfordert sind.

DAS BEGRÄBNIS

Die oft gestellte Frage: „Sollen Kinder zu einem Begräbnis mitgehen?“, kann mit einem eindeutigen Ja beant-



wortet werden. Dies gilt für jede Altersgruppe, wobei auch hier zu bedenken ist, das Kind gut auf das Bevorstehende vorzubereiten.

Kinder und Jugendliche können das Begräbnis mitgestalten. Während Kinder eher gerne basteln, bevorzugen es Jugendliche, eine Power Point Präsentation oder einen Kurzfilm zu machen.

Wenn beispielsweise ein Elternteil gestorben ist, kann es sein, dass der andere Elternteil beim Begräbnis sehr betroffen und emotional sein wird. Hier ist es wichtig vorzusorgen und jemanden zu bitten, auf das Kind zu achten. Das kann eine Freundin, eine Lehrerin oder eine andere, dem Kind nahestehende, Person sein.

KINDERTRAUER IST ANDERS

Die Kindertrauer unterscheidet sich von der Trauer der Erwachsenen. Die jungen Angehörigen trauern in der Regel punktuell, also in abgegrenzten Zeitabschnitten. Während Erwachsene ihre Trauer in einem Fluss durchleben, gibt es diese Kontinuität bei Kindern selten. Bei ihnen gilt das Sprichwort „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“. Kinder würden ständige Trauer physiologisch gar nicht aushalten. So lassen sie immer nur so viel Trauer zu, wie sie bewältigen können. Der Umgang mit diesem Gefühlswechsel zwischen Traurigkeit und Fröhlichkeit ist für die Erwachsenen oft nicht nachvollziehbar und daher verunsichernd.



Trauer ist ein natürlicher, normaler Vorgang und ist keinesfalls als Krankheit anzusehen. Sie ist eine selbstverständliche Reaktion auf einen Verlust und beginnt nicht erst mit dem Eintritt des Todes, sondern oftmals bei der Diagnosestellung. Besonders schwierig kann sich der Trauerprozess allerdings gestalten, wenn der Tod plötzlich und unvorhergesehen eintritt, da sich der Mensch dann nicht auf das Kommende vorbereiten kann. Trauer zeigt sich mit unterschiedlichen Gesichtern: Weinen, Wut, Zurückgezogenheit, Überdrehtsein, Verzweiflung. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung

und darf ausgelebt werden. Trauerprozesse sind sehr individuell und dauern unterschiedlich lang. Manchmal endet die Trauer nie. Bei Kathi wird die Trauer immer wieder aufkeimen. Wenn sie die Schule abschließen wird, wird sie sich wünschen, ihre Mama wäre dabei, wenn sie heiraten und Kinder bekommen wird, wird sie sich des Verlustes immer wieder aufs Neue bewusst werden.

Trauer stellt Aufgaben und fordert uns heraus. Im Verlauf der Trauer geht es um die Akzeptanz des Geschehenen, um das Zulassen von Gefühlen sowie um die Übernahme neuer Rollen und Tätigkeiten, die bisher vom Verstorbenen/von der Verstorbenen ausgeführt

KINDER WÜRDEN STÄNDIGE TRAUER PHYSIOLOGISCH GAR NICHT AUSHALTEN. SO LASSEN SIE IMMER NUR SO VIEL TRAUER ZU, WIE SIE BEWÄLTIGEN KÖNNEN. DER UMGANG MIT DIESEM GEFÜHLSWECHSEL ZWISCHEN TRAUERIGKEIT UND FRÖHLICHKEIT IST FÜR DIE ERWACHSENEN OFT NICHT NACHVOLLZIEHBAR UND DAHER VERUNSICHERND.

wurden. Kathi war nun Halbwaise. Auf ihren zwar sehr bemühten Vater war aufgrund einer Suchtproblematik nur teilweise Verlass. Sie musste nun lernen, auf ihre Sachen selbst aufzupassen, ihre Termine selbständig zu koordinieren und auf die Fragen anderer nach ihrer Mama zu reagieren.

Für Jugendliche ist beim Verlust einer nahestehenden Person die Peergruppe sehr wichtig. Deswegen frage ich jeden jungen Menschen, ob er gute Freunde habe. Was brauchen Jugendliche noch von den Erwachsenen? Das Zutrauen, dass sie „richtig trauern“. Oftmals schleppen Erwachsene ihre Jugendlichen zu mir in die Trauerbegleitung, weil sie denken, ihr Kind trauere zu viel, zu wenig oder überhaupt ganz falsch. Wenn ich dann als „Expertin“ sage, dass er/sie das genau richtig mache, kehrt oftmals Entspannung in die Familie ein.

Wenn eine sehr nahestehende Person gestorben ist, leiden Kinder/Jugendliche oftmals unter Schuldgefühlen.

Sie überlegen, ob sie vielleicht etwas falsch gemacht haben. Den zwölfjährigen Tobias fragte ich: „Du Tobias, ein Bursche namens Max, dessen Mama auch gestorben ist, hat mir einmal erzählt, dass er sich schuldig fühlte, weil er sich irgendwann einmal im Streit gedacht hat, ohne Mama wäre es leichter. Wie ist das bei dir?“ Jetzt hatte Tobias die Möglichkeit zu sagen: „Ja, mir geht es ähnlich“, oder „Nein, so ein Blödsinn, daran kann man nicht schuld sein.“ Es ist wichtig, Schuldgefühle zu thematisieren und die Kinder / Jugendlichen davon frei zu sprechen.

Kathi hatte noch eine weitere Sorge, auf die ich stieß, während wir das Brettspiel „Trauerland“ von Manfred

Vogt spielten. Sie zog eine Karte mit dem Satz „Ich mache mir Sorgen ...“ Diesen Satz ergänzte sie folgendermaßen: „Ich mache mir Sorgen, dass auch meinem Papa etwas zustoßen könnte.“ Niemand kann ihr nun erzählen: „Das wird nicht passieren.“ Kathi hat die Erfahrung gemacht, dass das Leben zu Ende gehen kann. Als ihr Vater sie abholte, sprach ich das Thema an. Erleichtert sagte er

sofort: „Ja, Kathi, darüber habe ich auch schon nachgedacht und dies mit deiner großen Schwester besprochen. Sie würde sich dann um dich kümmern. Was denkst du darüber?“ Kathi hielt das für eine gute Idee. Kinder brauchen in diesem Fall keine Beschwichtigungen, sondern einen Plan: Wo würde ich wohnen, in welche Schule würde ich dann gehen, wer würde mich in die Tennisstunde bringen?

ERINNERUNGEN



Was bleibt, sind die Erinnerungen an den Verstorbenen/die Verstorbene. Der 17-jährige Felix hatte Angst, diese zu verlieren. Ein Teil unserer gemeinsamen Arbeit war es, diese Erinnerungen zu „archivieren“. Er

nahm den kleinen Reisekoffer seiner Mama, mit dem sie oft unterwegs war, und legte dort die wichtigsten Erinnerungsstücke hinein: ihr Parfum, Fotos, ihr Lieblingstuch usw. Außerdem begann er, seine Erinnerungen aufzuschreiben.

Mit kleineren Kindern kann man eine Erinnerungskiste selbst gestalten. Der achtjährige Simon und sein Vater richteten in der Wohnung eine Erinnerungsvitrine ein. In dieser bewahrten sie die wichtigsten Utensilien von Simons verstorbener Mama auf: ihr Handy, ihren iPod, ihre Lieblingshandtasche usw.

FRIEDHOFSBESUCHE

Tipps für den Friedhofbesuch: Ich bemale gerne mit Kindern weiße Grabkerzen mit wasserfesten Stiften. Währenddessen lasse ich mir über die verstorbene Person erzählen, was sie gerne gemacht hat, was sie gerne gegessen hat usw. Dann bekommt die Bezugsperson des Kindes die Aufgabe, gemeinsam zum Friedhof zu gehen und die Kerze dort anzuzünden.

Zu Weihnachten kann die Familie einen geschmückten Zweig des eigenen Christbaums zum Grab bringen, zu Ostern einen Ast des Osterstrauches, aus dem Urlaub eine Muschel mitbringen ...



UND WAS KOMMT DANN?

Der Trauerforscher William Worden meint, dass Trauernde vier Aufgaben hätten (Kachler, S.44).

- 1) **„Die Realität des Verlustes akzeptieren.“** Dies fällt Menschen leichter, wenn sie mit dem/der Schwerkranken und dem/der Sterbenden Kontakt halten durften und wenn sie sich von der verstorbenen Person verabschieden konnten.
- 2) **„Den Trauerschmerz erfahren.“** Unterschiedlichste Gefühle, wie Trauer, Wut, Verzweiflung, Angst, Schuldgefühle ... sollen einen Ausdruck finden.
- 3) **„Sich an eine Welt ohne den Verstorbenen anpassen.“** Was verändert sich jetzt für mich ganz konkret? Was muss ich jetzt dazulernen? Was verändert sich für meine ganze Familie?
- 4) **„Eine dauerhafte Verbindung zum Verstorbenen finden, während man sich zugleich auf ein neues Leben einlässt.“** Diese Aufgabe ist eine Gegenbewegung zur herkömmlichen Empfehlung, den Verstorbenen/die Verstorbene loszulassen. Es geht NICHT darum, ihn/sie loszulassen, sondern die Beziehung weiterzuleben. DER TOD BEENDET EIN LEBEN, NICHT ABER DIE BEZIEHUNG (vgl. Kachler, S. 39ff).

Kinder frage ich meist: „Sag mal, bist du auf irgendeine Art und Weise mit deinem verstorbenen Angehörigen in Verbindung?“, und sie wissen immer genau, was ich meine. „Ja natürlich“, sagte Simon „Mama ist da, ich kann sie spüren.“

Der 17-jährige Felix dachte, nach dem Tod sei nichts mehr, alles wäre aus. Für ihn war diese Vorstellung sehr belastend. Deswegen erzählte ich ihm die Geschichte von der 16-jährigen Antonia, die täglich ihrer verstorbenen Mama schrieb. In die nächste Stunde kam er mit einem halb ausgeschriebenen „Mamabuch“ und sagte, dass es ihm half, über dieses Buch „Kontakt mit seiner Mama aufzunehmen“. Er hatte die Vorstellung, dass sie alles, was er aufschrieb, wusste und alles, was er nicht in das Buch schrieb, nicht wusste. (Welcher 17-Jährige will denn schon, dass seine Mutter über alles Bescheid weiß?) Ein halbes Jahr später bekam er ein schlechtes Gewissen, weil er das Buch nicht mehr so viel nutzte. Mir fiel eine Aussage meiner Mutter ein: „Keine Nachrichten sind gute Nachrichten!“ „Ja“, meinte Felix

„Mama würde sich sicher sehr darüber freuen, dass es mir gut geht!“

Ich biete Familien zwei Metaphern auf die Frage „Und was kommt dann?“ an.

Jedes Kind kennt die kleine Raupe Nimmersatt, die frisst und frisst und frisst und frisst ... und wenn ich zu ihr sage: „Du liebe Raupe, irgendwann einmal wirst du fliegen können!“, würde sie mir wahrscheinlich antworten: „Silvia, du träumst! Schau mich an! Ich bin dick und fett. Wie soll ich da fliegen können? Außerdem habe ich doch keine Flügel.“ Das heißt, sie kann sich beim allerbesten Willen ein Leben nach ihrem Raupendasein nicht vorstellen - und dennoch, irgendwann ver-

Beenden möchte ich diesen Artikel mit einem Gleichnis von Pearl S. Buck:

LEBENSZYKLUS DER LIBELLE

Die Libelle beginnt ihr Leben als Larve im Wasser. Dann, im rechten Augenblick, steigt sie an die Oberfläche, merkt, dass sie Flügel hat, und fliegt davon.

Die, die im Wasser bleiben, fragen sich, wohin sie gegangen ist und warum sie nicht wieder zurückkehrt. Aber das kann sie nicht, weil sie jetzt Flügel hat. Und ebenso wenig können sie zu ihr gehen, weil sie ihre Flügel noch nicht haben.

DIE LIBELLE BEGINNT IHR LEBEN ALS LARVE IM WASSER. DANN, IM RECHTEN AUGENBLICK, STEIGT SIE AN DIE OBERFLÄCHE, MERKT, DASS SIE FLÜGEL HAT, UND FLIEGT DAVON. DIE, DIE IM WASSER BLEIBEN, FRAGEN SICH, WOHIN SIE GEGANGEN IST UND WARUM SIE NICHT WIEDER ZURÜCKKEHRT. ABER DAS KANN SIE NICHT, WEIL SIE JETZT FLÜGEL HAT. UND EBENSO WENIG KÖNNEN SIE ZU IHR GEHEN, WEIL SIE IHRE FLÜGEL NOCH NICHT HABEN.

puppt sie sich und wird zum wunderschönen Schmetterling.

Während ich diese Metapher für Verwandlungsprozesse nutze, verwende ich folgendes Bild, um Familien eine Vorstellung von Körper und Seele zu vermitteln:

Stell dir eine Hand in einem Handschuh vor. Wenn du den Handschuh nun ausziehst, dann kann sich die Hand weiter bewegen (=Seele), der Handschuh bleibt bewegungslos zurück (toter Körper). Den Handschuh können wir nun gemeinsam in eine Schachtel geben und beerdigen, während die Hand frei herumfliegen kann.

MAG. A SILVIA LANGTHALER

ist Psychotherapeutin, Pädagogin und Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester. Sie leitet den Roten Anker im CS Hospiz Rennweg und ist im Fortbildungsbereich und in freier Praxis tätig. Kontakt: silvia.langthaler@cs.or.at

DIE SCHULPROJEKTE UND DIE BEGLEITUNGEN DURCH DEN ROTEN ANKER SIND FÜR DIE BETROFFENEN KOSTENLOS UND WERDEN ÜBER SPENDEN FINANZIERT (KTO NR.: PSK 90011511, BLZ 60 000; KENNWORT: DER ROTE ANKER)

BIBLIOGRAPHIE

Roland Kachler (2. Aufl. 2012): Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis; Carl-Auer Verlag, Heidelberg

Mechthild Schroeter-Rupieper (2009): Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds, Schwabenerlag, Ostfildern

J. William Worden (1986): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch, Verlag Hans Huber, Bern

BILDERBÜCHER

Amelie Fried, Jacky Gleich (1997): Hat Opa einen Anzug an? Carl Hanser Verlag, München

Heike Saalfrank, Eva Goede (1998): Abschied von der kleinen Raupe, Echter Verlag, Würzburg

Pernilla Stalfelt (1999): Und was kommt dann? Moritz Verlag, Frankfurt