

**Bachelorarbeit**

# **Wenn Kinder trauern**

**Die Kunst Kinder in ihrer Trauer zu begleiten**

eingereicht von

**Marie-Christin Stampfer**

geboren am 14.01.1990

zur Erlangung des akademischen Grades

**Bachelor Gesundheits- und Pflegewissenschaft  
(BSc)**

an der

**Medizinischen Universität Graz**

ausgeführt am

**Institut für Pflegewissenschaft**

Billrothgasse 6/I

8010 Graz

unter der Anleitung von

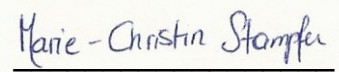
**MAS Birgit Bernhardt**

2013

## Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe, andere als die angegebene Quellen nicht verwendet habe und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Weiters erkläre ich, dass ich diese Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt habe.

Graz, am 30.6.2013

A handwritten signature in blue ink that reads "Marie-Christin Stampfer". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

Unterschrift

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
1.1	BEGRÜNDUNG DER THEMENWAHL	6
1.2	ZIELSETZUNG UND FORSCHUNGSFRAGE	7
1.3	METHODE UND MATERIAL	8
<b>2</b>	<b>KINDLICHES ERLEBEN VON TOD IN DER GESELLSCHAFT</b>	<b>9</b>
2.1	DAS FEHLEN VON BEGEGNUNGEN MIT DEN SCHATTENSEITEN DES LEBENS	9
2.2	KRANKHEIT UND TOD ALS FEINDE	9
2.3	DER TOD ALS MEDIENEREIGNIS	10
2.4	SPRACHLOSIGKEIT DER ELTERN	11
2.5	DAS FEHLEN VON STERBE- UND TRAUERKULTUR	11
2.6	WIDERSPRÜCHLICHKEITEN	12
<b>3</b>	<b>DIE KINDLICHEN ERFAHRUNGEN MIT TOD, VERLUST UND ABSCHIED</b>	<b>14</b>
3.1	VERGÄNGLICHKEIT IM KREISLAUF DER NATUR	14
3.2	DER KLEINE, INNERE TOD UND DAS LOSLASSEN	14
3.3	TOD VON HAUSTIEREN	15
3.4	TOD VON NAHE STEHENDEN MENSCHEN	15
<b>4</b>	<b>TODESVORSTELLUNGEN DES KINDES IN VERSCHIEDENEN ENTWICKLUNGSSTUFEN</b>	<b>18</b>
4.1	DAS KLEINKIND BIS ZUM ACHTZEHNTE LEBENS MONAT	18
4.2	DAS KLEINKIND BIS ZUM ZWEITEN LEBENSJAHR	19
4.3	DAS VORSCHULKIND BIS ZUM VIERTEN LEBENSJAHR	19
4.4	DAS VORSCHULKIND ZWISCHEN VIER UND SECHS JAHREN	20
4.5	DAS GRUNDSCHULKIND BIS ZUM ACHTEN LEBENSJAHR	21
<b>5</b>	<b>TRAUERPHASENMODELLE</b>	<b>23</b>
5.1	DEFINITION VON TRAUER	23
5.2	WIE TRAUERN KINDER?	23
5.3	TRAUERPHASEN NACH ELISABETH KÜBLER-ROSS	25
5.3.1	Die erste Phase: Nichtwahrhaben wollen und Isolierung	25
5.3.2	Die zweite Phase: Zorn	25
5.3.3	Die dritte Phase: Verhandeln	25
5.3.4	Die vierte Phase: Depression	25

5.3.5 Die fünfte Phase: Zustimmung.....	25
5.4 TRAUERARBEIT NACH JAMES WILLIAM WORDEN.....	25
5.4.1 Die erste Aufgabe der Trauer: Die Realität anerkennen .....	26
5.4.2 Die zweite Aufgabe der Trauer: Den Abschiedsschmerz erleben.....	26
5.4.3 Die dritte Aufgabe der Trauer: Verinnerlichen dessen, was war .....	27
5.4.4 Die vierte Aufgabe der Trauer: Eine neue Identität entwickeln .....	28
5.5 TRAUERPHASEN NACH VERENA KAST .....	28
5.5.1 Erste Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen .....	28
5.5.2 Zweite Trauerphase: Aufbrechende Emotionen.....	29
5.5.3 Dritte Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen .....	29
5.5.4 Vierte Trauerphase: Neuer Selbst- und Weltbezug .....	29
5.6 VERGLEICH DER TRAUERPHASENMODELLE .....	30
5.7 ABWEHRMECHANISMEN DER TRAUER .....	31
5.8 STÖRUNGEN DER TRAUER.....	33
5.9 LEITSÄTZE VON JORGOS CANACAKIS .....	35
<b>6 TRAUERARBEIT.....</b>	<b>37</b>
6.1 BEDEUTUNG DER TRAUERARBEIT .....	37
6.2 DIE BERATUNG DES/ DER BEGLEITERS/IN.....	38
6.2.1 Aufrichtige Antworten.....	38
6.2.2 Realer Abschied von der verstorbenen Person .....	39
6.2.3 Nähe und Gemeinschaft .....	39
6.2.4 Raum für kindgerechte Spiele und Rituale .....	40
6.2.5 Orte der Besinnung und Symbole der Erinnerung .....	40
6.2.6 Möglichkeiten, Gefühle offen auszuleben .....	41
6.2.7 Orientierung, Stabilität und Kontinuität .....	41
6.3 DIE BEGLEITUNG DES TRAUERNDEN KINDES .....	42
6.3.1 "Trauerfreie Zonen" .....	42
6.3.2 Aufmerksame Begleiter/innen.....	42
6.3.3 Gefühlsstarke und sensible Erwachsene.....	42
6.3.4 Trost, Nähe und Geborgenheit .....	43
6.3.5 Erinnerungen .....	43
6.3.6 Künstlerische und spielerische Ausdrucksformen.....	44
6.3.7 Hoffnung über den Tod hinaus .....	44

<b>7</b>	<b>SCHLUSSFOLGERUNG</b> .....	<b>45</b>
<b>8</b>	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>46</b>
<b>9</b>	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>47</b>
<b>10</b>	<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>49</b>

# 1 Einleitung

„Trauer ist keine Krankheit, kann aber krank machen, wenn wir sie in ihrem Ausdruck behindern.“ Diese Erkenntnis teilte der Trauerforscher Jorgos Canacakis mit. Tod und Trauer gehören zum Leben. Das Erleben von Verlusten auf unterschiedlicher Weise gehört auch in den Bereich kindlicher Erfahrungen. Kinder begegnen bereits Verlust und Tod bei der Trennung von einem Freund, beim Abschied von einer gewohnten Umgebung, wenn ein geliebtes Haustier stirbt oder wenn der Tod einen Menschen in unmittelbarer Nähe des Kindes trifft. Dabei erleben Kinder das, was zu einer wichtigen Erfahrung im Leben gehört: Abschied nehmen und trauern. Diese Erfahrung tritt oft unerwartet in das Leben eines Kindes ein. Die großen und kleinen Verluste im Leben eines Kindes ernst zu nehmen und dem Kindesalter entsprechend damit umzugehen, stellt eine große pädagogische Herausforderung dar. Oft ist der erste Impuls vieler Erwachsener, das Kind vor der Begegnung mit dem Tod zu schützen. Ihnen fehlt die Kraft und die Einsicht, das Kind einfühlsam und richtig in seiner Trauer zu begleiten. Kinder werden dadurch als aktiv Trauernde nicht wahrgenommen und können ihren Gefühlen und Ängsten keinen Ausdruck verleihen, die Last auf dem Herzen wird immer schwerer und die Seele letztendlich krank. Daher ist es besonders wichtig, dass Kinder trauern, es muss ihnen nur in richtiger Begleitung gewährt werden. Trauer ist die natürliche menschliche Antwort auf Verlust. Trauer bei Kindern hat viele Gesichter. Während ein Kind häufig in Tränen ausbricht und sichtlich niedergeschlagen ist, so trauert ein anderes Kind durch sprunghaftes Verhalten zwischen Traueranfall und fröhlichem Herumspringen. Trauerarbeit mit Kindern beginnt damit, Raum für den Trauerprozess zu schaffen. Kinder benötigen dabei eine einfühlsame Begleitung und Unterstützung, um zu lernen, mit den Gefühlen von Schmerz und Trauer umzugehen. Zeit zu trauern schenkt Licht in das Dunkle des Todes und verleiht dem Leben wieder einen Hauch von heller neuer Farbe.

## 1.1 Begründung der Themenwahl

Die vorliegende Bachelorarbeit im Rahmen des Studiums Gesundheits- und Pflegewissenschaft behandelt das Thema 'Wenn Kinder trauern' und fokussiert sich auf den Trauerprozess des Kindes und die Bedeutung der Trauerarbeit in Bezug auf eine einfühlsame und richtige Trauerbegleitung der Erwachsenen. Der

Tod gehört zu einem Tabuthema der Gesellschaft. Es wird kaum offen und direkt darüber gesprochen, vor allem im Umgang mit Kindern versagt die Sprache und die Erklärungsversuche der Erwachsenen scheitern aufgrund ihrer Scheu und Angst. Die unausweichlichen Fragen der Kinder bleiben unbeantwortet bestehen. Wie Kinder Tod und Trauer erleben hängt davon ab, ob offen über das Thema gesprochen wird und ob man Kindern genügend Platz einräumt, trauern zu dürfen. Es ist eine große Herausforderung den Kindern beizubringen, den Tod als natürlichen Bestandteil des Lebens anzusehen, aber entscheidend für eine erfolgreiche Bewältigung der Trauer.

Demnach sehe ich diese Arbeit als Chance, die Unterschiede der kindlichen Trauer näher zu erforschen und darüber hinaus eine Wegweisung zu geben, wie Kinder in ihrer Trauer begleitet werden können, um die Trauerphasen des Kindes bestmöglich zu bewältigen.

## **1.2 Zielsetzung und Forschungsfrage**

Ziel dieser Arbeit ist es, den Trauerprozess des Kindes näher zu beleuchten und die Wichtigkeit einer von Geborgenheit und Zuwendung geprägten Trauerbegleitung der Erwachsenen zu betonen. Im Rahmen dieser Arbeit komme ich zur Beantwortung folgender Forschungsfrage:

Wie können Kinder in ihrer Trauer von Erwachsenen einfühlsam begleitet werden?

Um diese Frage zu beantworten und einen Überblick zu zeigen, beginnt die Arbeit zunächst mit einem Zitat und einer Beschreibung davon, wie Kinder den Tod in der Gesellschaft erleben, die kindlichen Erfahrungen mit Tod und Trauer und die Todeskonzepte des Kindes in den verschiedenen Entwicklungsstufen. Das nächste Kapitel umfasst unterschiedliche Trauerphasenmodelle. Anschließend folgt eine Einführung in die Trauerarbeit. Hier werden hilfreiche Punkte genannt, welche die Beratung der Eltern betreffen um das trauernde Kind optimal zu begleiten. Nach einer näheren Beschreibung von didaktischen Anregungen zur Begleitung des trauernden Kindes werden abschließend die genannten Aspekte diskutiert und eine Zusammenfassung der wesentlichen Punkte erstellt.

### **1.3 Methode und Material**

Die Methode der Bachelorarbeit basiert auf einer Literaturrecherche. Relevante Literatur wurde an der Universitätsbibliothek der Theologie in Graz entlehnt und auch im Internet konnten lehrreiche Seiten zum Inhalt des Themas beitragen. Weitere hilfreiche Informationen in Bezug auf die Fragestellung wurden über die Online-Datenbank der Medizinischen Universität Graz bereitgestellt. Im Folgenden werden die Ergebnisse der Literatursuche zum Thema 'Wenn Kinder trauern' ersichtlich.

*„Wohlangebrachte Trostworte verwandeln sich in Arzneien, und alles, was die Seele aufrichtet, stärkt den Körper“ (Seneca)*

## **2 Kindliches Erleben von Tod in der Gesellschaft**

In der heutigen Gesellschaft werden die Themen Tod und Sterben weitgehend aus dem Leben verbannt. Es wird beinahe alles unternommen, diesen ungemütlichen Teil des Lebens aus dem Weg zu gehen. Der Tod wird sprichwörtlich totgeschwiegen. Welchen Einfluss diese Einstellung der Erwachsenen auf das Kind haben kann, wird in diesem Kapitel näher erläutert.

### **2.1 Das Fehlen von Begegnungen mit den Schattenseiten des Lebens**

In der Regel wachsen Kinder behütet auf der Sonnenseite des Lebens auf. Wünsche werden ihnen so gut wie möglich erfüllt und jede kleine Hürde wird ihnen aus dem Weg geräumt. Dieser Art des Aufwachsens, eingebettet in Gesundheit, Freude und Stärke, mangelt es an Kontrast und Mehrdimensionalität. Die Erkenntnis, dass das Leben auch aus einer Schattenseite besteht, geht dabei verloren. Krankheit, Traurigkeit und Schwäche gehören nicht zu den Alltagserfahrungen des Kindes. Plötzlich und unvorhersehbar wird es dann mit den grundlegenden Lebenserfahrungen von Tod und Verlust konfrontiert, die Scheinwelt zerbröckelt und ein enttäuschtes, verletzliches Kind ohne jegliche Ressourcen der Bewältigung ist das Resultat. Es bekommt die Tragik und Macht des Todes unvorbereitet zu spüren, ohne sich mit diesem zuvor vertraut gemacht zu haben. Fehlt Kindern die Erkenntnis der Begrenztheit des Lebens, entwickelt sich nur eine geringe Wertschätzung gegenüber sich selbst und der Umwelt. Nicht zuletzt werden sie daran gehindert, Gefühle und Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um den Tod gestärkt zu begegnen (Franz 2002, S.44, 49).

### **2.2 Krankheit und Tod als Feinde**

Durch die medizinischen Fortschritte und den technologischen Aufschwung können viele Störquellen beseitigt werden. Es gilt, Krankheiten zu besiegen und den Tod hinauszuzögern. Das Altern wird bei vielen Erwachsenen und Kindern nicht mehr als ein natürlicher körperlicher Prozess angesehen. Die Einsicht, dass auch Krankheiten eine gesunde Entwicklung fördern, ist oft nicht gegeben. Sie wachsen in einem Umfeld auf, wo krank zu sein in einem negativen Zusammenhang steht. Mit hochwirksamen Medikamenten werden kranke Kinder behandelt, die Möglichkeit die Erkrankung mit Bettruhe und Zeit auszukurieren wird den Kindern oftmals nicht geboten. So werden sie mit dem Lebensgefühl erwachsen,

dass Krankheit ein Feind ist, den es so schnell wie möglich zu besiegen gilt. Die heutige Lebenseinstellung, die nur auf das Diesseits fokussiert ist, wird geprägt von Erfolg, Funktionieren und Leistung. Dies wird von der Gesellschaft stark überbewertet und setzt sich folglich tief im Unterbewusstsein des Kindes fest. Das Leben in einer „Happy Gesellschaft“ rückt so weit in den Vordergrund, dass das Jenseits völlig an Bedeutung verliert (Franz 2002, S. 45-47).

### **2.3 Der Tod als Medienereignis**

Täglich werden Meldungen und detaillierte Berichterstattungen vom Tod gesendet. Trotz der starken Präsenz von Sterben und Tod in den Medien, finden diese im alltäglichen Leben keinen Anklang. Darstellungen von Opfern von Naturkatastrophen, Flugzeugunglücken, Aufnahmen aus Kriegsgebieten und Menschenleichen führen zur Informationsüberflutung und schließlich zu einer Gefühlsabstumpfung. Da in dieser Form keine direkte Begegnung mit dem Tod stattfindet und es zu keiner persönlichen Auseinandersetzung führt, ist die Reaktion der Erwachsenen und Kinder, sich zu distanzieren. Durch die permanente visuelle Konfrontation können die Kinder die Zusammenhänge nicht mehr ausreichend überblicken und sind überfordert. Dies verstärkt Ängste und Orientierungsprobleme. Experten zufolge haben Kinder bis zu ihrem achtzehnten Lebensjahr in etwa achtzehntausend reale und fiktionale Tode im Fernsehen oder in Computerspielen miterlebt. Deutlich im Hintergrund bleiben nahe Tode im Kreise der Familie (Franz 2002, S.48: zit.n.Kroen, W.C. 1996, S.29). Ergebnisse einer schwedischen Studie zeigen, dass vierzig Prozent der Sechs- bis Zehnjährigen durch ihr Fernsehverhalten der Meinung sind, dass Mord und Totschlag Hauptursache des Sterbens sind (Franz 2002, S.48: zit.n.Möller, R. 2000, S.56). So wird ein verzerrtes und unvollständiges Bild vom Tod konstruiert – er ist unwürdig, verachtend und gering schätzend. Je öfter die Konfrontation mit dem Tod von den Erwachsenen vermieden wird, desto stärker werden Informationen von öffentlich zugänglichen Medien in den Vorstellungen der Kinder verankert. Virtuelle Bilder werden zum Grundstein kindlicher Auffassungen, die der Realität jedoch nicht entsprechen. Der Gedanke „der Tod wird nur gespielt“ verfestigt sich und hindert die Kinder daran, einen echten Zugang zum Tod zu finden (Franz 2002, S.47-48).

## **2.4 Sprachlosigkeit der Eltern**

Fragen der wissbegierigen Kinder zu verwehren, deutet oft auf die persönlichen Schwachstellen der Eltern gegenüber dem Tod hin. Diese verschlossene Verhaltensweise schützt ein Kind nur scheinbar vor Schmerz und Konfrontation. Eltern kommen in Bedrängnis, sofort eine gute und richtige Antwort griffbereit haben zu müssen. Kinder spüren die Angspanntheit und Befangenheit der Eltern sofort und ziehen sich mit ihren bestehenden Fragen und Sorgen zurück. Zudem gebrauchen Erwachsene eine stark euphemistische Sprache um über das Tabuthema zu reden, die Worte „tot“ und „sterben“ werden dabei aus dem Wortschatz beseitigt (Franz 2002, S.50).

## **2.5 Das Fehlen von Sterbe-und Trauerkultur**

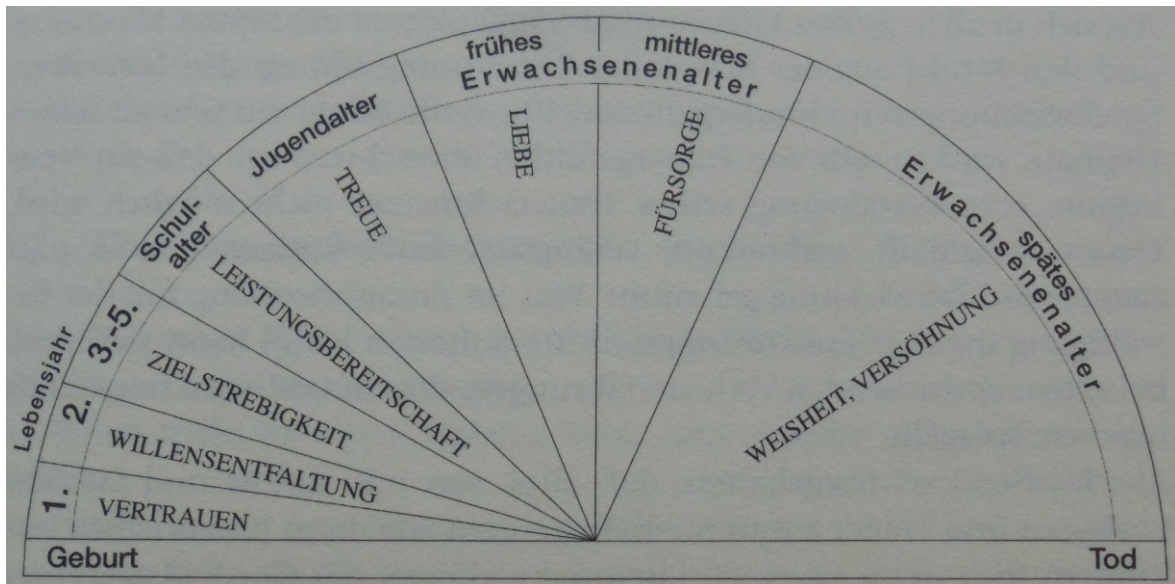
Vor rund fünfzig Jahren galt der Tod als Familienangelegenheit. Er wurde in den Alltag mit Ritualen und Gebräuchen integriert. Die im Sterben liegenden Menschen konnten sich meist zu Hause und in Gegenwart aller Familienmitglieder verabschieden. Diese Offenheit wirkte für alle befreiend und tröstend. Die verstorbene Person empfing bis zuletzt liebevolle Dienste. Die Unbegreiflichkeit des Todes wurde so ein Stück greifbar und dadurch in die Realität integrierbar. Das langsame Abschied nehmen gewährte allen Trauernden genügend Zeit, den Tod eines Menschen zu begreifen. Die heutige Zeit steht völlig im Kontrast dazu. Die Großfamilie ist bis auf eine Kernfamilie geschrumpft und Sterbende, Leidende und Kranke werden durch das Aufblühen professioneller Dienstleistungsunternehmen aus der häuslichen Gemeinschaft ausgegrenzt. Der hautnahe Kontakt zu Sterbenden ist verloren gegangen begleitet von einer humanen Sterbekultur mit Sinn gebenden Ritualen. Was damals als Balsam für die Seele für Hinterbliebenen galt, wird heute als lästig und störend abgetan. Die Wirkung auf das Kind ist besorgniserregend, es glaubt automatisch, es gäbe in unserer Gesellschaft keine sterbenden alten und kranken Menschen mehr. Sie können im Glauben nur mehr erschwert Wurzeln schlagen und die Frage nach dem Sinn des Lebens wird gekonnt verdrängt. Ein weiterer Aspekt ist die kaum vorhandene Trauerkultur im Kindesalter. Durch Aussagen wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Ist doch nicht so schlimm“ wird ihnen gelernt, dass Weinen ein Ausdruck von Schwäche ist. Die Erziehung der Eltern ist maßgeblich daran beteiligt, ob ein Kind Mitgefühl gegenüber einem anderen Menschen in Leid und

Trauer zeigen kann. Viele können weder mit der eigenen Trauer noch mit Trauer anderer umgehen, ihnen fehlen Bewältigungsstrategien dem Leben trotz allem, positiv entgegen zu sehen. Passive, beziehungslose Beschäftigungen verstärken die Trauerunfähigkeit zusätzlich. Kommunikation und Kreativität werden nicht gefördert und die Fähigkeit, gefühlvolle Worte zu gebrauchen und Empathie zu zeigen, kann sich nicht ausreichend entwickeln.

## **2.6 Widersprüchlichkeiten**

In Bezug auf Trauer gibt es viele Tabus, Widersprüche und Zwänge. Mal soll sichtbar getrauert werden, mal nicht zu lange und ein anderes Mal soll es am besten ganz versteckt werden. Viele wollen die eigene Trauer keinem anderen aufbürden, sie soll besser Privatsache bleiben. Es ist ohnehin nicht garantiert, dass auf Anerkennung gestoßen wird. Dieses Versteckspiel der Gefühle von Erwachsenen bleibt der scharfsinnigen Wahrnehmung der Kinder nicht verborgen. Sie können zwischen ehrlichen Gefühlen und Unehrllichkeit nicht mehr unterscheiden und das verunsichert sie besonders. Entweder etwas „Totreden“ oder „Totschweigen“, das sind zwei der häufigsten Methoden der Erwachsenen in der Gesellschaft, um etwas zu verdrängen. Ohne Orientierungshilfen und Wegweiser können Kinder das wahre Leben unmöglich kritisch hinterfragen, verstehen und bewältigen (Franz 2002, S.50-55).

Am Modell der Persönlichkeitsentwicklung von Erikson (Abbildung 1) ist die Abfolge von Entwicklungsprozessen ersichtlich. Wenn ein Kind erste positive Erfahrungen mit Trennung und Verlust macht, dann entsteht ein Gefühl von Vertrauen. Ein typischer Verlauf des kindlichen Entwicklungsprozesses ist geprägt von dem Aufgeben von Altem und Vertrautem, damit Neues entstehen kann (Specht-Tomann, Tropper 2000, S.55).



**Abbildung 1:** Modell der psychosozialen Entwicklung nach Erikson unter Hervorhebung der seelischen Erlebnisformen und erworbenen Grundhaltung<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Specht-Tomann, Tropper 2000, S.57

### **3 Die kindlichen Erfahrungen mit Tod, Verlust und Abschied**

In diesem Kapitel werden kindliche Erfahrungen mit Abschied und Verlust näher betrachtet. Sie beginnen bereits in jungen Jahren und gehören zu den elementaren Urerfahrungen des Kindes. Die folgenden Situationen im Kinderalltag bieten die Möglichkeit, erste Trauererfahrungen zu sammeln.

#### **3.1 Vergänglichkeit im Kreislauf der Natur**

Wenn Kinder die Veränderungen in der Natur sinnlich wahrnehmen, lernen sie viel über das Leben selbst. Naturerscheinungen sind geprägt von fließenden Übergängen. Verwandlungen und Vergänglichkeiten von Pflanzen und Tieren stellen eine Art von Tod und Sterben dar. Eine Kaulquappe die zu einem Frosch wird, ein Ei, das ein Küken hervorbringt und eine Raupe, die sich als ein Schmetterling entpuppt sind erste Begegnungen mit Veränderungen und geheimnisvollen Metamorphosen, welche die Natur bietet. Wissenschaftliche Erklärungen und biologische Begriffe haben dabei keine Wichtigkeit, aber die Naturerfahrungen bieten Begegnungen mit der Wirklichkeit des Sterbens, ohne das Kind dabei mit Sachwissen zu überfordern (Franz 2002, S.108).

#### **3.2 Der kleine, innere Tod und das Loslassen**

Zum kleinen, inneren Tod gehört Abschied nehmen und Altes loszulassen. Beispielsweise sind die morgendliche Trennung von zu Hause, um den Kindergarten zu besuchen oder der Abschied vom Kindergarten, da nun die Schule beginnt Ablösungsphasen, in denen das Kind lernen muss, loszulassen. Alle Übergangsphasen im Leben stellen viele innere Tode dar, die eine innerliche Zerrissenheit hervorrufen können. Sie spüren den innerlichen Tod, können das traurige Gefühl aber nicht einordnen, da sie auch Freude und Neugier empfinden. Es ist das Abschied-nehmen-Müssen, ohne eine Alternative in Aussicht zu haben, was Kinder verletzt. Das Kind benötigt in dieser Situation viel Nähe, Ermutigung und die Unterstützung der Eltern, um die vielen kleinen Herausforderungen bewältigen zu können. Es lernt dadurch, dass aus Altem und Vertrautem etwas Neues und Unbekanntes entstehen kann. Auch bei materiellen Verlusten, wie zum Beispiel der Verlust von geliebten Gegenständen oder Spielsachen, trauern

besonders kleine Kinder, da ihnen noch die Fähigkeit fehlt, Lebendes und Totes unterscheiden zu können. Eine Scheidung können Kinder als tiefen, inneren Tod erleben. Die damit einhergehende Entwurzelung aus dem Familienleben oder der Umzug in ein neues Zuhause löst beim Kind intensive Trauergefühle aus (Franz 2002, S.110-111).

### **3.3 Tod von Haustieren**

Dieses Ereignis ist für viele Kinder die erste große Verlusterfahrung im Leben. Dabei wird der Grundstein für zukünftige Erfahrungen mit Tod und Verlust gelegt. Kinder pflegen eine tiefe Beziehung zum Tier, sie machen kaum einen Unterschied zwischen einem Tier- oder Menschenfreund. Das plötzliche Ableben des Tieres ist daher eine besonders schmerzliche Erfahrung und trifft das Kind mitten ins Herz. Ersetzen die Erwachsenen das verstorbene Tier schnell mit einem Neuen, kann das auf Widerwillen und Beunruhigung des Kindes treffen. Kinder benötigen die Gelegenheit, einen Verlust zu betrauern und zu verkraften. Durch den schnellen Ersatz wird der natürliche Trauerprozess empfindlich gestört und hindert es daran, die Trauer zu überwinden und sich auf eine neue Beziehung einzulassen. Der Gedanke der Eltern, das Kind um jeden Preis so schnell wie möglich wieder glücklich zu machen, ist für die Entwicklung des Kindes nicht förderlich. Ihnen ist dabei nicht bewusst, dass Trauer die angemessene Emotion ist, auf Verlust zu reagieren. Eine lebendige Beziehung mit Tieren bereichert das Kind erst dann, wenn der Tod auch angemessen berücksichtigt wird (Franz 2002, S.111-114; Ennulat 2003, S.26-34).

### **3.4 Tod von nahe stehenden Menschen**

Kinder pflegen oft eine tiefe und innige Beziehung zu ihren Großeltern. Sie sind im Leben eines Kindes eine zuverlässige und vertraute Stütze. Durch das Zusammenleben können Kinder den Prozess des Alterns durch die Falten, Runzeln und Altersflecken der Großmutter oder des Großvaters beobachten. Traueräußerungen hängen von der Beziehung ab, die das Kind mit ihren Großeltern hat. Es kommt häufig vor, dass sich Kinder in kreativen Arbeiten vertiefen. Sie verarbeiten beim Malen ihre Eindrücke und finden langsam wieder zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden zurück. Wenn Kinder dabei zusätzlich

von den Eltern verständnisvoll begleitet werden, führt dies zu einer schnelleren emotionalen Stabilität des Kindes. Viele Erwachsene wollen ihren Kindern den Ritus der Beerdigung nicht zumuten. Hilfreich ist es, wenn Kinder zuvor darauf vorbereitet werden, indem ein kleiner Spaziergang durch den Friedhof unternommen wird. Kindliche Verhaltensweisen und ihre Logik können im Angesicht der Beerdigung sogar der Traueratmosphäre ein wenig ihrer Schwere abnehmen und ihr eine gewisse Leichtigkeit schenken. Wenn Kinder auf einer Trauerfeier gemeinsam Lachen oder am Friedhof „Verstecken“ spielen, öffnet sich eine Dimension, die den Erwachsenen unangenehm ist und als unangebracht bezeichnet wird. Gerade in Zeiten des Trauerns ist es wichtig, das Lachen nicht zu verlernen. Sowohl das Leid gemeinsam zu teilen, aber auch gemeinsam wieder lachen zu können, darin liegt die Kraft der Lebenslust (Ennulat 2003, S.35-49).

Mutter und Vater sind die wichtigsten Bezugspersonen im Leben eines Kindes. Der Tod von Eltern trifft das Kind mit voller Wucht, es erlebt dabei eine tiefgreifende Verlusterfahrung und ihr Weltverständnis wird brüchig. Die Kindheit ist nicht mehr so, wie sie einmal war. Die Bedürfnisse nach Liebe, Schutz und Geborgenheit sind bedroht. Oftmals fühlen sich kleine Kinder von der Mutter oder dem Vater im Stich gelassen, weil er oder sie so plötzlich „verschwunden“ ist. Wenn die Mutter stirbt, fehlt dem Mädchen das gleichgeschlechtliche Identifikationsobjekt, dem Sohn das „ödipale Liebesobjekt“. Die Bewältigung des Todes eines Elternteiles hängt davon ab, wie gut der hinterbliebene Elternteil auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen kann und das Gefühl vermittelt, eine beständige Bezugsperson zu sein. Erst dann ist das Kind in der Lage, gesund zu trauern. Je weiter die psychosoziale Entwicklung des Kindes ausgeprägt ist, desto besser kann es den Tod begreifen und seelisch gut überstehen. Für gewöhnlich trauern die Mädchen eher aktiv. Sie übernehmen einen Teil des Haushaltes und nehmen für jüngere Geschwister die Mutterrolle ein. Jungen hingegen trauern passiv und lang anhaltend. Das heißt nicht, dass Mädchen den Verlust besser verarbeiten, ganz im Gegenteil, die tiefe Sehnsucht nach der umsorgenden Mutter bleibt bestehen. Sie fühlen sich gezwungen, früh erwachsen und selbstständig zu werden (Franz 2002, S.119-123).

Stirbt ein Geschwisterkind, ist der Blick auf das lebendige Kind, das einzige was noch Hoffnung gibt. Sehr häufig geraten sie aber aus dem Blickfeld der Eltern. Elisabeth Kübler-Ross bezeichnet die überlebenden Geschwister als die einsamsten und am meisten vernachlässigten Kinder. Durch das intensive Trauerverhalten der Eltern, geraten sie ins Abseits und fühlen sich unbeachtet, überflüssig und ungeliebt. Der Tod eines Geschwisterkindes wird auch als „doppelte Verlusterfahrung“ bezeichnet, da das Kind neben dem Geschwister auch seine Eltern „verloren“ hat. Trauernde Geschwister haben keine Möglichkeit mehr, ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen und auszuleben. Stirbt ein Kind, welches nach einer längeren Krankheit liebevoll und rund um die Uhr gepflegt worden ist, kommt es zu einer Erleichterung des überlebenden Kindes, da es im Glauben ist, nun wieder volle Aufmerksamkeit der Eltern zu bekommen. Doch die anfangs überkommenden Gefühle von Eifersucht und Neid wandeln sich schnell in Scham und Schuld um. Es wird geplagt von Gewissensbissen und einer sogenannten „Überlebensschuld“. Sie empfinden es auf einmal als ungerecht, auf der Welt zu sein, während das Geschwisterkind sterben musste. Viele Eltern können das verstorbene Kind unbewusst noch nicht loslassen und neigen dazu, es zu idealisieren. Auf das überlebende Kind wirkt das so, als wäre das einzig lebendige Kind das verstorbene Kind. Sie reagieren darauf, indem sie versuchen, in die Rolle des Geschwisterkindes zu schlüpfen um den Eltern einen Ersatz zu bieten. Das führt zu Störungen der Identitätsfindung und der eigenständigen Entwicklung. Das Kind soll verstehen, dass das Loch im Familiensystem nicht wieder geschlossen und einfach ersetzt werden kann. Ein ausgesprochener Gedanke, dass der Platz leer bleibt, hilft allen Familienmitgliedern diesen Konflikt zu vermeiden und den Tod als schmerzvollen Verlust ohne Ersatz zu akzeptieren. Es braucht Zeit und Sorgen füreinander, bis sich das Mobile der Familie, durch den Verlust eines Teiles davon, wieder neu einpendelt (Franz 2002, S.116-119).

## 4 Todesvorstellungen des Kindes in den verschiedenen Entwicklungsstufen

Jedes Kind macht Erfahrungen mit der Vergänglichkeit, wenn zum Beispiel eine Blume erblüht und verwelkt. Es erlebt Abschied, wenn ein Elternteil am Morgen zur Arbeit aufbricht und das Haus verlässt. Und jedes Kind erlebt Tod, wenn es beispielsweise einen toten Vogel auf der Straße liegen sieht. Aber jedes Kind erlebt dies anders. Die kindliche Vorstellung vom Tod stellt einen Reifungsprozess dar. Sie ist abhängig vom Alter des Kindes aber auch von der Kultur und der religiösen Einstellung, die das Kind in seiner Umgebung erlebt. Ihre geistig seelische Entwicklung erfolgt in verschiedenen Stufen, sie erlangen durch langsames Herantasten ein Todeskonzept, welches dem der Erwachsenen ähnlich ist. Im Folgenden werden entwicklungspsychologische Grundlagen für das Vorstellungsbild des Todes im Kleinkindalter und im späteren Kindesalter dargelegt (Specht-Tomann, Tropper 2000, S.59).

### 4.1 Das Kleinkind bis zum achtzehnten Lebensmonat

Kinder in diesem Alter entwickeln mit voranschreitender Sprachentwicklung auch die Fähigkeit, Belebtes von Unbelebtem zu unterscheiden. Durch die lebendige Interaktion mit Menschen verspüren sie Gefühle wie Angst, Zorn, Liebe und Ärger und können diese auch schon selbst äußern. Sie sind noch nicht in der Lage den Begriff Tod und Zeit zu verstehen, nehmen aber Trennungserfahrungen deutlich wahr, die bei längerer Dauer zur Verzweiflung und Hilflosigkeit führen können. Das Kind hat große Angst, verlassen zu werden und hat keine Hoffnung, dass die geliebte Bezugsperson wieder zurück kommt. Eine weitere Fähigkeit des Kindes ist es, ein fremdes und ein vertrautes Gesicht zu unterscheiden. In dieser Altersstufe ist das starke Fixieren auf die Bezugsperson typisch. Zu viele fremde Stimmen und Gesichter irritieren das Kind und stellen eine Überforderung dar. Durch eine liebevolle und zuverlässige Bindung gewinnt das Kind ein vertrauensvolles Weltbild, es erlangt ein „Urvertrauen“. Dieses Urvertrauen ist verantwortlich dafür, wie Trennung oder Verlust erlebt und letztendlich bewältigt wird. Kinder, die sich in der Welt geborgen fühlen, können durch die Tatsache, dass der Tod existiert, nicht erschüttert werden. Ihre Kraft und ihr Vertrauen schöpfen sie aus

eigenen Fähigkeiten und Selbstheilungskräften. Mangelt es Kindern an Unvertrauen, fehlt ihnen auch eine optimistische Grundhaltung. Sie durchleben Krisen nur schwer und kommen am Ende geschwächt und misstrauisch hervor. Ihre gesunde Lebensreifung wird durch Verdrängen oder Ausblenden des Todes eingeschränkt. Die Umwelt wirkt auf sie bedrohlich und sie empfinden keinen Schutz im Leben (Franz 2002, S.64-76).

#### **4.2 Das Kleinkind bis zum zweiten Lebensjahr**

Ab dem achtzehnten Lebensmonat können Kinder einfache Worte verstehen und gebrauchen solche, um ihre Gefühle mitzuteilen. Das Denk- und Sprachvermögen hat sich weiter ausgebildet. Die Erkenntnis von „tot“ und „lebendig“ kann nun durch eigene Erfahrung reflektiert und korrigiert werden. Bei Kleinkindern liegt der Blickpunkt auf bewegte, geräuschvolle Gegenstände und kleine Tiere. Wird ein Tier durch zu grobes Angreifen verletzt oder sogar getötet, sind sie verwundert, warum es sich nicht mehr bewegt (Franz 2002, S.67).

#### **4.3 Das Vorschulkind bis zum vierten Lebensjahr**

In diesem Alter kennt ein Kind schon das Wort „tot“, hat aber die endgültige Bedeutung noch nicht entdeckt sondern stellt sich damit Schlaf, Dunkelheit, Reise oder Bewegungslosigkeit vor. Der Begriff Zeit ist bei Kindern in diesem Alter begrenzt. Oft erwarten sie, dass eine verstorbene Person wieder zurückkommt. Sie verstehen nicht, dass der Tod ein endgültiges Ereignis ist sondern sie denken, dass der Mensch nur vorübergehend weggegangen ist. Kinder ab dem zweiten Lebensjahr sind sehr ichbezogen und können nicht zwischen ihren eigenen Denkweisen und der äußeren Realität unterscheiden. In der egozentrischen Phase erlebt das Kind eine einheitliche Welt, in der es alles machen kann, was es will. Erst später kann es sein Können richtig einschätzen und stößt an seine Grenzen. Hier beginnt der Punkt, wo es den Begriff der Endlichkeit verstehen lernt. In dieser Altersstufe beginnt auch der „Animismus“ aufzublühen. In dieser Phase bekommen Pflanzen, Tiere und Gegenstände eine Seele zugesprochen und werden „vermenschlicht“. Sie können in der kindlichen Vorstellung denken, fühlen und handeln und stellen ein Übergangsobjekt für Nähe, Wärme und Vertrautheit dar. Diese Reaktion des Kindes weist auf eine Bindungsfähigkeit hin. Das Kind hat beispielsweise zu einem Kuscheltier oder zu einem Tuch eine überaus starke Bindung und will sich davon gar nicht mehr trennen. Ist die Mutter

einmal nicht da, werden diese Gegenstände zum Ersatz und schenken Trost. Der Verlust solch eines „Trösters“ fügt dem Kind tiefen Schmerz und Trauer zu. Je stärker die Bindung zum Objekt, desto größer ist das Ausmaß der Trauer. Stirbt ein nahestehender Mensch, so sind beschönigende Umschreibungen wenig hilfreich. Sie können in den Kindern den Wunsch wecken, auch sterben zu wollen. Für Kinder ist es außerdem schwer nachvollziehbar, dass jemand im Himmel „lebt“, aber nicht wieder zurück kommen kann. Hier ist es hilfreich ihnen zu erklären, dass ein Mensch tot ist, wenn der Körper aufgehört hat zu funktionieren. Kinder versuchen in dieser Altersstufe zu begreifen, indem sie häufiger das Fragewort „Warum?“ benutzen. Daran ist zu erkennen, dass die geistige Entwicklung und der Realitätssinn gewachsen sind. Durch Gespräche mit Erwachsenen wird der Tod für das Kind greifbar. Es kann den Tod besser erfahren und gefühlsmäßig begreifen. Nur was das Kind mit-anschauen, mit-erleben, mit-hören kann, hat auch einen Wirklichkeitscharakter. Eine ablehnende Haltung der Erwachsenen hindert das Kind, ein realistisches Verständnis vom Tod zu entwickeln (Franz 2002, S.67-71; Fleck-Bohaumilitzky 2003, S.11-13).

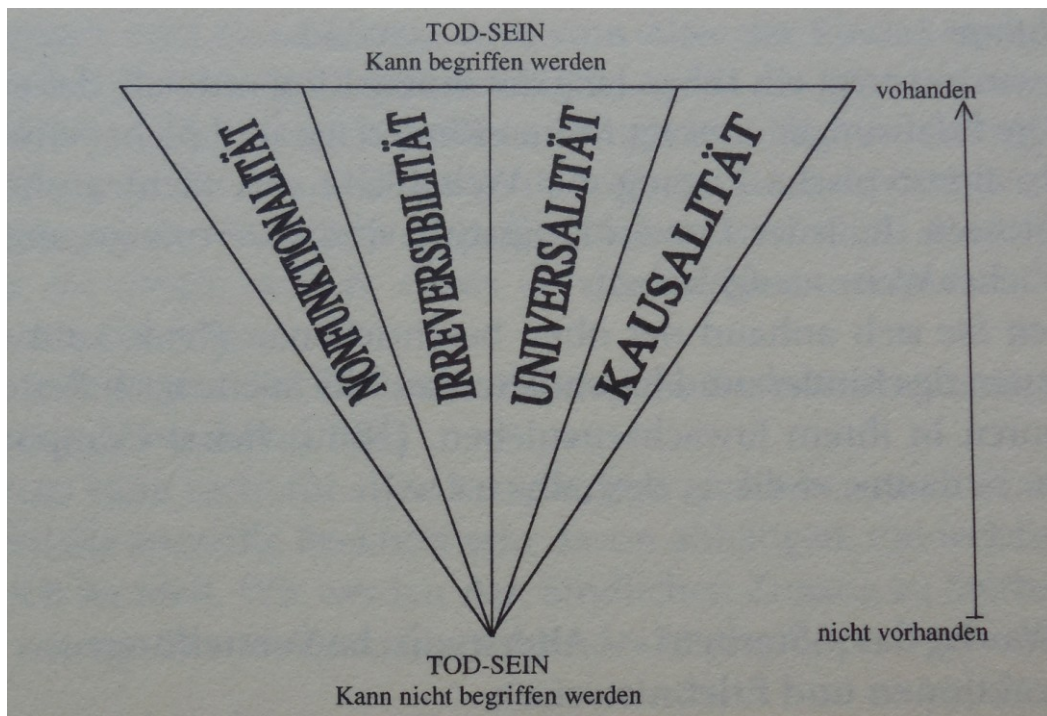
#### **4.4 Das Vorschulkind zwischen vier und sechs Jahren**

Leben und Tod ist in dieser Altersstufe noch immer wechselbar. Ein Mensch der stirbt, kann auch wieder lebendig werden. Im Alter von vier bis fünf Jahren bringen Kinder das Sterben nie mit der eigenen Person in Verbindung, sondern vielmehr mit alten oder kranken Menschen. Durch die anschauliche Denkweise verbinden sie äußerlich wahrnehmbare Merkmale des Alterns mit dem Tod. Daher sind Kinder äußerst erschüttert, wenn sie erleben, dass auch kleine Kinder oder gleichaltrige Freunde plötzlich sterben. Vier- bis Sechsjährige vertreten die Auffassung, dass Menschen durch Unfälle, Gewalt oder Übergriffe von Räubern und Monstern sterben. Zudem sind sie im Glauben, dass sie dem Tod entkommen können, wenn sie brav sind und gut auf sich aufpassen können. Krankheit als eine mögliche Todesursache ist ihnen fremd. Einer Studie von Marie Nagy zufolge wurde der Tod von Kindern im Alter zwischen fünf und neun Jahren in Form eines schwarzen Todesengels, Geistes oder schwarzen Mannes personifiziert (Franz 2002, S.77-79).

#### **4.5 Das Grundschulkind bis zum achten Lebensjahr**

Je älter das Kind wird, desto deutlicher rückt das egozentrische Weltbild in den Hintergrund. Grundschul Kinder können bereits zwischen Realität und Phantasie unterscheiden. Sie sind in der Lage, die Endgültigkeit und Unabänderlichkeit des Todes langsam zu verstehen. Sie realisieren Stück für Stück, dass auch sie sterben können, machen sich aber mehr Gedanken und Sorgen um nahe stehende, geliebte Menschen. Die Angst um das „Größer werden“ und damit auch die Sorge um das Sterben veranlasst Kinder manchmal, in Allmachtsfantasien zu flüchten. Dieses Eintauchen in das magische Denken geschieht oftmals dann, wenn das Kind die Realität des Todes ausblenden will, da es zur Zeit emotional nicht in der Lage ist, sich damit auseinander zu setzen. Sie spüren, dass sie im Angesicht des Todes an Sicherheit, Zuverlässigkeit und Überschaubarkeit im Leben verloren haben. Auf der anderen Seite wollen Grundschul Kinder die Rätselhaftigkeit des Todes immer näher erforschen und besser verstehen. Ihre Dimension des Todes wird durch Entdecken von Einzelheiten, Erforschen von Zusammenhängen, erweitert. Die Denkform „Wenn-dann“ wird durch „Weil-deshalb“ Gedanken ersetzt (Franz 2002, S.79-83).

Die Entwicklung des Todeskonzeptes setzt sich aus vier Dimensionen zusammen (Abbildung 2). Nonfunktionalität ist mit dem Aussetzen lebenswichtiger Funktionen zu verstehen. Der Begriff Irreversibilität meint, dass der Tod nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Unter dem Begriff Universalität verbirgt sich die Erkenntnis, dass jeder Mensch einmal sterben muss. Mit der Dimension der Kausalität wird die Ursache des Todes als Tatsache biologischer Natur beschrieben.



**Abbildung 2:** Dominante Dimensionen bei der Entwicklung des Todeskonzeptes<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Specht-Tomann, Tropper 2000, S.67

## 5 Trauerphasenmodelle

Im Folgenden werden verschiedene Trauerphasenmodelle vorgestellt. Sie dienen als Grundlage für ein besseres Verständnis der Trauerprozesse. Die Trauerphasen sind durch einen klaren Beginn und ein Ende gekennzeichnet. Erfahrungen von Verlust, Trennung oder Abschied stellen den Beginn des Trauerprozesses dar, als Ende wird eine Neuorientierung der Lebensansichten betrachtet. Die Länge der Trauerbewältigung und der einzelnen Phasen ist in jedem Einzelfall unterschiedlich, sie sind lediglich als allgemeine Richtwerte zu verstehen. Zudem spielen die Persönlichkeit des/der Trauernden, die Art der Beziehung zwischen der verstorbenen Person und dem/der Trauernden sowie die Begebenheit des Todes eine entscheidende Rolle, wie die Trauer bewältigt wird (Specht-Tomann 1998, S.177).

### 5.1 Definition von Trauer

Der Begriff Trauer wird in der alt-hochmitteldeutschen Sprache als "Niederfallen, matt- und kraftlos werden, den Kopf sinken lassen, die Augen niederschlagen" definiert. Eine aufrechte Haltung, Heiterkeit, Freude und Offenheit finden in Momenten der Trauer keinen Platz. Trauer ist ein starkes Gefühl, das vom Menschen völlig Besitz nehmen kann (Specht-Tomann 2000, S.34). Canacakis beschreibt Trauer als "eine spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Antwort unseres Organismus, unserer ganzen Person auf Verlust." Trauer ist gefüllt von gemischten Gefühlen, welche die Schmerzen des Verlustes zu bekämpfen versuchen. Canacakis betont, dass Trauer von selbst nach außen fließen soll. Bleibt sie aufgrund von Hindernissen im Menschen, kann er dadurch zugrunde gehen (Canacakis 1991, S.28).

### 5.2 Wie trauern Kinder?

Wie Erwachsene trauern auch Kinder, indem sie verschiedene Phasen in ihrer Trauerreaktion durchlaufen. Kinder trauern aber anders als Erwachsene. Der Trauerprozess ist kein linearer und kontinuierlicher Vorgang wie bei Erwachsenen, Kinder trauern spontan und in einem zyklischen Verlauf, weil sie noch in einer ganzheitlichen, gefühlsbetonten Welt leben. Sie weinen, wenn sie es für richtig

halten und nicht, wenn es von ihnen „erwartet“ wird. Die kindliche Trauer ist gekennzeichnet von sprunghaften Traueranfällen. Ein Kind kann in Tränen ausbrechen und jammern, und im darauffolgenden Moment plötzlich wieder fröhlich herumspringen. So schnell wie sich die Trauer über das Kind gelegt hat, so schnell ist die Trauer wieder wie weggeblasen. Ihr Verhalten steht für viele Erwachsene oft im Widerspruch und wird von Erwachsenen nicht immer richtig verstanden. Dieses kindliche Verhalten verleitet die Erwachsenen dazu, die Traueräußerungen des Kindes nicht ernst zu nehmen. Dadurch ist das Kind eingeschränkt, die neuen Gefühle von Schmerz, Wut und Hoffnungslosigkeit zum Ausdruck zu bringen. Doch die kindliche Sprunghaftigkeit stellt einen natürlichen Schutzmechanismus dar, um eine Überbeanspruchung durch längere Trauerzustände zu vermeiden. Die Trauer von Erwachsenen wird oft mit dem Waten durch einen Fluss verglichen. Das Ufer ist für sie nicht erkennbar. Kinder hingegen stolpern in Pfützen der Trauer hinein und springen wieder weiter. Sie signalisieren damit eine dynamische Trauer. An einem Tag ist die Pfütze groß, das Kind wird plötzlich von einem traurigen Gefühl erfasst und sitzt weinend am Boden, an einem anderen Tag spritzt die Pfütze nur ein wenig und viel Platz für Fröhlichkeit ist gegeben. Die Trauerverarbeitung wird durch Antworten immer wieder gestellter Fragen des Kindes erleichtert und positiv beeinflusst. Trauer ist die angemessene Antwort des Gefühls auf ein verstörendes Ereignis. Durch dieses Verhalten kann der Verlust eines Menschen begriffen werden und die Erfahrung als Vergangenheit angesehen werden. Jedes Kind trauert auf seine Weise, beeinflusst von seiner Umgebung, seinen Erfahrungen und seiner Entwicklungsstufe. Ennulat (2003) beschreibt Trauer als etwas mit vielen Gesichtern. Es gibt weinende Kinder, abwehrende und widerspenstige Kinder, die aggressiv und verwirrt auf die Umwelt reagieren aber auch still trauernde Kinder, die sich stillschweigend und unauffällig verhalten, als ob sie vom Tod völlig unberührt zu sein scheinen. Diese vielfältige Art von Trauer verhilft Kindern, vom Energiefluss der Trauer weiterbewegt zu werden und nicht im Schmerz zu verharren (Fleck-Bohaumilitzky 2003, S.8; Kroen 1998, S.71; Ennulat 2003, S.54-62).

### **5.3 Trauerphasen nach Elisabeth KÜBLER-ROSS**

Die amerikanische Ärztin und Sterbeforscherin veröffentlichte in ihrem bekannten Buch „Interviews mit Sterbenden“ die fünf Phasen des Sterbens, die im engen Zusammenhang mit den Trauerbewältigungsphasen zu sehen sind.

#### **5.3.1 Die erste Phase: Nichtwahrhaben wollen und Isolierung**

In der ersten Phase wird der Verlust geleugnet und es kommt zur Isolierung. Stimmungen wie Panik oder Gefasstheit können innerhalb kürzester Zeit wechseln.

#### **5.3.2 Die zweite Phase: Zorn**

Die Verlusterfahrung wird als ungerecht empfunden. Diese Phase ist geprägt von Zorn, Wut und Groll auf Angehörige, Familienmitglieder oder auf das Krankenhauspersonal.

#### **5.3.3 Die dritte Phase: Verhandeln**

In dieser Phase versucht der Betroffene durch Verhandeln mit sich oder Gott, die Erkrankung doch noch überwinden zu können. Er hofft durch Kooperation auf Belohnung und Verschonung, um noch Lebenszeit zu gewinnen.

#### **5.3.4 Die vierte Phase: Depression**

Die Erkenntnis über den Verlust ruft Trauer und Depressionen hervor. Es wird über die Vergangenheit und verpasste Chancen nachgedacht. Die Trauernden fühlen sich schwach und wie gelähmt.

#### **5.3.5 Die fünfte Phase: Zustimmung**

In der letzten Phase wird die Realität des Todes erkannt und der Schicksalsschlag angenommen. Der Betroffene sieht seiner Zukunft mit mehr oder weniger positiven Erwartungen entgegen (Specht-Tomann, Tropper 1998, S.20-36).

### **5.4 Trauerarbeit und Traueraufgaben nach James William WORDEN**

Der Psychologe James William Worden entwickelte „vier Aufgaben des Trauerns“, um allen Beteiligten des Trauerprozesses größere Handlungsmöglichkeiten für eine positive Trauerbewältigung zu ermöglichen. Neben der Aufgabe des trauernden Kindes, den Schmerz aktiv zu verarbeiten, spielt die Arbeit des sozialen Umfeldes (Erziehende), nämlich eine heilungs- und entwicklungs-

fördernde Beziehung zu gestalten, eine tragende Rolle. Im Folgenden werden ein positiv verlaufender Trauerprozess näher betrachtet und die kindlichen Reaktionen auf einen schweren Verlust dargestellt.

#### **5.4.1 Die erste Aufgabe der Trauer: Die Realität anerkennen**

Das Akzeptieren des Todes ist die wichtigste Voraussetzung zur Verarbeitung von Verlusten. Aus Schutz vor seelischem Kummer versucht das Kind zunächst die Todesgeschehnisse zu leugnen und zu verdrängen. Es hält an vertraute und sichere Verhaltensweisen fest und versucht so, keine Veränderungen im Leben zuzulassen. Kinder können auch in einen Schockzustand verfallen um sich vor der schrecklichen Wirklichkeit zu schützen. Sie benehmen sich wie betäubt, starr, teilnahmslos und unberührt. Dieses Verhalten wird von Erwachsenen oft missverstanden. Sie meinen, dass das Kind nicht trauern muss und verwechseln diese kindliche Schutzreaktion als Gleichgültigkeit und Desinteresse. Nach außen wirken sie zurückgezogen und ruhig, innerlich können Kinder zutiefst erschüttert und verletzt sein und wollen Normalität und Kontinuität wahren. Starke Gefühlsausbrüche und widersprüchliche Emotionen zeigen, dass das Kind die erste „Traueraufgabe“ positiv bewältigt (Franz 2008, S.90-92).

#### **5.4.2 Die zweite Aufgabe der Trauer: Den Abschiedsschmerz erleben**

Die zweite Phase ist geprägt von gegensätzlichen Gefühlsausbrüchen. Nach der anfangs gelähmten Gefühlsäußerung treten nun Wut, Zorn, Trauer, Angst, Hass und Enttäuschung zum Vorschein. Das Kind fühlt sich allein gelassen und betrogen und merkt zudem, dass alle die der verstorbenen Person entgegengebrachten Empfindungen verloren gehen und nichts mehr zurückkommt. Das Kind erfährt keine Bestätigung der eigenen Person mehr und die Selbstwahrnehmung wird stark beeinträchtigt. Mit aggressiven Verhaltensweisen wie Kratzen, Spucken, Schlagen und Beißen bringen sie zum Ausdruck, wie traurig und unglücklich sie im Moment sind. Die zwiespältigen Gefühle fördern das innere Ungleichgewicht, welches Kinder noch nicht wie Erwachsene kontrollieren können, sie sind der Belastung schutzlos ausgeliefert. Diese auffälligen Verhaltensweisen signalisieren ein Trauerverhalten und können auch darauf hinweisen, dass Erwachsene dem Kind gegenüber zu wenig Einfühlungsvermögen entgegenbringen, weil sie sich selbst in ihrer Trauer gestört fühlen. Erfahrungen zufolge ist ein Kind, das Schwierigkeiten bereitet, selbst in

Schwierigkeiten. Die Aufgabe der Eltern besteht nun darin, sich dem Kind anzunähern und sich zu bemühen, das zerstörerische Verhalten zu verstehen und Raum zu trauern zu bieten. Damit dies gelingt, muss den Erwachsenen klar sein, dass es kein „Idealbild eines trauernden Kindes“ gibt. Distanziert sich das Kind von der Abwehrhaltung und akzeptiert den Tod und seine Betroffenheit, hat es diese Trauerphase positiv abgeschlossen. Das Kind lässt den Schmerz zu und durchlebt die Trauer (Franz 2008, S.92-94).

#### **5.4.3 Die dritte Aufgabe der Trauer: Verinnerlichen, dessen was war**

Diese Phase ist geprägt von einer Auseinandersetzung mit der verstorbenen Person. Der Wechsel zwischen Gefühlen von tiefer Sehnsucht und Abschiedsschmerz wird vom Kind als besonders anstrengend erlebt. Das Kind hegt den Wunsch nach einer Verschmelzung mit dem verstorbenen Menschen und sucht frühere gemeinsame Orte auf, in der Hoffnung schöne Gewohnheiten zurückzuholen. Die verstorbene Person scheint dem Kind lebensnah und echt zu sein. Es kommt auch vor, dass die verstorbene Person vom Kind idealisiert wird. In Erzählungen und Gedanken werden Eigenschaften und Fähigkeiten des Menschen erhöht und es kann zu einer Übernahme von persönlichen Wesenszügen oder beliebten Tätigkeiten der verstorbenen Person kommen. Vertraute Orte und Fotos frischen alte Erinnerungen wieder auf und bieten Gelegenheit, über den Toten und die eigenen Gefühle zu reden. Diese Verhaltensweisen helfen dem Kind, sich mit der verstorbenen Person zu identifizieren und auseinanderzusetzen. Es entsteht ein inneres Bild des verstorbenen Menschen, welches das äußere Bild langsam ablöst und die belastende Befangenheit befreit. Viele Kinder sind nach einer Zeit emotionaler Anstrengung erschöpft und ziehen sich in eine stille Welt zurück. Es kann zu einem Rückfall in frühere Entwicklungsstufen (Regression) kommen, indem sie Bettnässen, Daumenlutschen, den Wunsch nach einem Übergangsobjekt wie zum Beispiel ein Kuscheltier haben oder im Bett der Eltern schlafen wollen. Ältere Kinder machen durch eine Verschlechterung schulischer Leistungen auf sich aufmerksam. Diese Rückschritte helfen dem Kind, sich wieder zu kräftigen und zu stabilisieren. Als problematisch anzusehen ist, wenn die Phase der Regression länger andauert und das Kind in seiner Traueraufgabe eingeschränkt wird. Hier kann ein psychotherapeutisches Eingreifen als sinnvoll erachtet werden.

#### **5.4.4 Die vierte Aufgabe der Trauer: Eine neue Identität entwickeln**

In der vierten Phase lenkt das Kind den Blick auf das (veränderte) neue Leben und ab von der Vergangenheit. Auch wenn die Trauer noch nicht abgeschlossen ist, und die Sehnsucht nach lebendiger Zuwendung der verstorbenen Person immer wieder zu verspüren ist, so beginnt das Kind sich neu zu orientieren und setzt wieder Vertrauen in andere Menschen und lässt sich auf neue Beziehungen ein. Durch die Bewältigung des Verlustes wird dem Kind seine eigene Sterblichkeit und Verletzlichkeit bewusst und macht es sensibel für den Wert des eigenen Lebens. Diese neue Sicht auf das Leben ist der Gewinn am Verlust. Durch die Erfahrung des Todes hat sich die Persönlichkeit des Kindes so hingehend verändert, dass es reifer und stärker geworden ist (Franz 2008, S.99-100).

### **5.5 Trauerphasen nach Verena KAST**

Die Schweizer Psychologin Verena Kast beschreibt den Trauerprozess in vier Phasen. Trauer muss gelebt werden, um nicht in Traurigkeit zu erstarren und schließlich krank zu werden. Der normale Trauerprozess wird im Wesentlichen dadurch charakterisiert, dass „etwas in Bewegung“ bleibt. Altes Loszulassen wird erleichtert, wenn die Möglichkeit gegeben wird, neue Lebenssituationen einzulassen. Trauern ist eine Chance, neue Perspektiven des Lebens zu gewinnen. Das entwickelte Trauerphasenmodell von Kast gilt als eines der wichtigsten Grundlagen für ein Verständnis der Trauerprozesse. Die folgenden Phasen verlaufen nicht streng voneinander getrennt.

#### **5.5.1 Die erste Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen**

In der ersten Phase wird der Tod und Verlust eines Menschen verleugnet und löst zunächst Unglauben aus. Der/Die Trauernde ist starr und empfindungslos vor Entsetzen und eigene Gefühle können kaum wahrgenommen werden. Der tiefe innere Schmerz bleibt in der ersten Phase in der psychischen Starre gefangen und wird von dem/der Trauernden noch nicht ausgelebt. Die körperlichen Reaktionen gleichen den Symptomen eines Schocks wie beispielsweise rascher Pulsschlag, Übelkeit, Schwitzen, Erbrechen und motorische Unruhe. Erfahrungen zufolge dauert die erste Phase ein paar Tage bis wenige Wochen. Bei plötzlicher Nachricht vom eingetretenen Tod eines Menschen hält der Zustand deutlich länger an.

### **5.5.2 Die zweite Trauerphase: Aufbrechende Emotionen**

In dieser Phase löst sich die Empfindungsphase und Starre auf und Gefühle wie Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angstgefühle und Ruhelosigkeit werden erlebt. Typisch dabei sind die widersprechenden Emotionen und Gefühlsmischungen. Hierbei spielt die Persönlichkeit des/der Trauernden eine wesentliche Rolle. So erleben eher ängstliche Menschen intensive Angstgefühle während andere eher zu Zorn- und Wutausbrüchen neigen. Es kann zu heftigen Beschuldigungen gegen Ärzte, Schwestern und andere Beteiligte führen sowie gegen Gott und das Schicksal. Manchmal betrifft die Schuldzuweisung sogar den verstorbenen Menschen, der einen im Stich gelassen hat. Diese Gedanken wiederum bringen bei der trauernden Person Schuldgefühle hervor. Sie befürchten, nicht alles für ihn getan zu haben, oder etwas verabsäumt zu haben. Gereiztheit, Apathie, Lustlosigkeit und Depression gehen mit der zweiten Phase einher. Erst wenn die eigenen Emotionen zugelassen werden, beginnt die dritte Trauerphase.

### **5.5.3 Die dritte Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen**

Die Reaktion auf Verlust ist das Suchen. Es werden spezielle Orte aufgesucht und in Gesichtern Unbekannter nach ähnlichen Gesichtszügen gesucht. Gewohnheiten der verstorbenen Person werden übernommen und nachgelebt. Phantasien und Traumgestalten in der Nacht wirken oft real und lebendig, doch der/die Trauernde muss immer wieder lernen, dass sich die Verbindung wesentlich verändert hat. Im Verlauf dieses Suchens, Findens und Sich-Trennens wird die verstorbene Person zu einem „inneren Begleiter“. Dieser Vorgang ermöglicht dem/der Trauernden die nächste Phase zu erreichen, nämlich das Leben zu bejahen und nicht länger in der Trauer zu verharren.

### **5.5.4 Die vierte Trauerphase: Neuer Selbst- und Weltbezug**

In der vierten Phase löst sich das Trauergefühl allmählich auf, der Verlust eines Menschen wird akzeptiert und ein innerliches Bild der verstorbenen Person wird konstruiert. Die Gedanken kreisen nicht mehr ausschließlich um diesen Menschen sondern die Bereitschaft, das eigene Leben wieder zu gestalten, ist gegeben. Durch die Erfahrung, dass jede Beziehung und jedes Leben vergänglich ist, können neue Beziehungen, Verhaltensweisen und Lebensstile entwickelt werden. Es wächst die Erkenntnis, dass ein Verlust zwar schwer zu ertragen ist, aber auch neues Leben mit sich trägt. Die Welt des/der Trauernden wurde stark zerrüttet

aber dennoch nicht zerstört (Kast 1994, S.16-18; Specht-Tomann, Tropper 1998, S.176-185).

## **5.6 Vergleich der Trauerphasenmodelle**

Im Vergleich der angeführten Beispiele von den Trauerphasenmodellen ist auffallend, dass sich Verena Kast eng an das Modell der fünf Sterbephasen von Elisabeth Kübler-Ross anlehnt. Während sich das Phasenmodell von Kübler-Ross eher mit den prämortalen Trauerphasen auseinandersetzt, beschäftigt sich Kast mit der postmortalen Trauer der Angehörigen einer verstorbenen Person. Sie differenziert zwischen vier Trauerphasen. Eine Besonderheit stellt das Phasenkonzept von James Worden dar. Er formuliert vier Aufgaben von Trauerarbeit, die zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben innerhalb des Heilungsprozesses angesehen werden. Kritisiert wird das Trauerphasenmodell von Kübler-Ross, da eine quantitative Umfrage von Sterbenden bezüglich ihres Verhaltens die bekannte Trauerverlaufshypothese nicht verifizieren kann. Des Weiteren lassen sich nicht alle Trauerreaktionen mit dem Stufenmodell in Einklang bringen. Die Starrheit des Modells erlaubt einem prä mortal trauernden Menschen nicht, alle Stufen des Modells von Kübler-Ross zu durchlaufen, da die Sterbezeit oft nicht lang genug ist. Wordens Modell der Traueraufgaben wird dahingehend kritisiert, dass der Prozess der Traueraufgaben von Betroffenen als verbindliche Aufgabe zu verstehen ist. Er kann sich durch den zeitlich vorgegebenen Rahmen zu stark gebunden fühlen. Im Allgemeinen täuschen alle Phasenmodelle eine genau vorhersagbare Finalität der Trauer in der letzten Stufe vor. Wiederkehrende Traueranfälle und kurzzeitige Rückschritte in vorhergehende Stadien des Trauerprozesses sind in den Trauerphasenmodellen nicht sinnvoll zu integrieren. Daher sind alle Trauerphasenmodelle als eine Anschauungshilfe zu verstehen, welche die Möglichkeit einer Trauerbewältigung anbieten und eines/einer Trauernden als erreichbar erscheinen. Der Trauerprozess eines Individuums kann aufgrund persönlichkeitsbezogener Verhaltensdispositionen nicht genau prognostiziert werden und eine eindeutig zeitlich gereichte Abfolge kann kein Phasenmodell garantieren (Schiefer 2007, S.146-147).

## 5.7 Abwehrmechanismen der Trauer

Kindern bleibt der Zugang zum Trauern oftmals verwehrt, sie kennen keine Trauerkultur und ihr kindliches Verhalten entspricht nicht den Erwartungen der Erwachsenen. So nehmen Kinder vermehrt eine abwehrende, verleugnende und verdrängende Haltung ein. Diese Abwehrmechanismen können grundsätzlich in allen Trauerphasen beobachtet werden. Sie zeigen, dass das Kind mit den Anforderungen der Realität überfordert ist und schützen sich dadurch vor belastenden Situationen. Um vom Verlust und dem Gefühlschaos nicht überwältigt zu werden, ist es für Kinder daher besonders wichtig, sich vorübergehend von der schmerzlichen Wirklichkeit zu distanzieren. Demnach stellen bestimmte Verdrängungs- und Abwehrmechanismen ein wesentliches Element des kindlichen Trauerprozesses dar. Sobald die Abwehrmechanismen länger anhalten, kann das Kind in seiner Entwicklung beeinträchtigt und negativ belastet werden. Kann sich ein Kind von der Phase der heftigen Gefühlsausbrüche nicht lösen, werden Störungen wie beispielsweise aggressive Verhaltensweisen hervorgerufen. Die Kenntnis dieser Mechanismen ist für Erwachsene sehr bedeutend, um ein tieferes Verständnis für die kindliche Trauer zu entwickeln. Im Folgenden werden die häufigsten Verhaltensweisen kurz dargestellt.

### Verleugnung und Isolierung

Ein Kind kann die Trauer massiv abwehren, indem es den Tod verleugnet. Es kann den Verlust und den damit verbundenen Schmerz noch nicht ertragen und kämpft gegen die aufkommenden Emotionen an. Dadurch wird die Erkenntnis der realen Situation verzögert und die Psyche des Kindes vorerst vor einem Schockzustand geschützt. Verschließt sich das Kind vor seinen Gefühlen über einen längeren Zeitraum, wird ein psychotherapeutisches Eingreifen empfohlen, um die Realität letztendlich begreifen und betrauern zu können (Franz 2008, S.101).

### Verschiebung

Eine Verschiebung der Trauergefühle findet dann statt, wenn die Trauer verleugnet wird. Dies bedeutet, dass ein kleineres aktuelles Verlusterlebnis genügt, um die auf lange Zeit unterdrückten Gefühle plötzlich und überraschend wieder hervorzuholen. Solch ein Gefühlsausbruch bietet die Chance, den Verlust verarbeiten zu können (Franz 2008, S.101).

### **Allmachtsfantasien**

Die Allmachtsfantasien helfen dem Kind, sich eine eigene Welt zu erschaffen, um aus der Wirklichkeit zu flüchten und den Tod so zu verdrängen. In der Phantasie hat das Kind Einfluss auf die Geschehnisse und richtet die Welt so, wie es ihm selbst passt. Verstorbene Menschen können durch das magische Denken des Kindes wieder herbeigewünscht oder herbei gedacht werden (Franz 2008, S.101, S.70).

### **Geistige Blockade**

Besonders ältere Kinder reagieren auf Tod und Verlust mit Lernschwierigkeiten und Leistungsnachlass. Unbewusst blockieren sie den Lernprozess und ihr Wissen und damit die Erkenntnis der Realität. Sie sind blockiert in ihrer Lernfähigkeit und es kommt zum Versagen in der Schule. Oft werden Kinder als mangelhaft begabt eingeschätzt und ihre Begabung und Lernfähigkeit somit abgestuft (Franz 2008, S. 102).

### **Psychosomatische Reaktionen**

Durch die Unterdrückung der Trauergefühle kann eine gesunde Trauerverarbeitung nicht gelingen. Die Psyche des Kindes ist massiv belastet, sodass physische Beschwerden entstehen können. Diese manifestieren sich in Form von Hautausschlägen, Verdauungsproblemen, Atemnot, Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen und Müdigkeit, Essstörungen, Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit. Diese Beschwerden werden oft von Auffälligkeiten wie beispielsweise Stottern, Daumenlutschen, Nägelkauen, Zähneknirschen, Hautkratzen, Einnässen und depressiven Symptomen wie Weinerlichkeit, Ängstlichkeit und Suizidgedanken begleitet. Diese psychosomatischen Reaktionen sind Warnsignale des Körpers, die möglichst schnell therapeutisch behandelt werden sollen, um die Entwicklung einer krankhaften Depression zu vermeiden.

### **Affektumkehr**

Die Umkehr der Affekte stellt ein weiterer Abwehrmechanismus dar. Bei Kindern wird häufig wahrgenommen, dass sie ihre traurigen Gefühle in gespielte Sorglosigkeit und Unbeschwertheit umkehren um ihre Trauer damit abzuschwächen. Dies ist durch ausgelassenes Spielen, lachen während einer

Beerdigung, hektisches und aktives Umtreiben zu erkennen. Die Gefühlsumkehrungen sind notwendig, um dem Ich des Kindes Schutz zu gewähren und über die erste Zeit nach einem Verlusterlebnis hinwegzukommen, ohne die schwachen Kräfte des Kindes zu überlasten (Franz 2008, S.102).

### Identifizierung

Manche Kinder übernehmen nach dem Tod eines geliebten Menschen positive aber auch negative Wesenszüge und Verhaltensweisen dessen an. Die starke Identifizierung führt schließlich zu einer negativ belastenden Persönlichkeitsentwicklung, denn die eigenen Fähigkeiten, Interessen und Begabungen des Kindes rücken immer mehr in den Hintergrund. Das Kind entfremdet sich immer mehr von der eigenen Persönlichkeit (Franz 2008, S.103).

## 5.8 Störungen der Trauer

Störungen in der Trauerphase treten dann auf, wenn die Wichtigkeit des Trauerns unterschätzt wird, und die Gefühle und Verhaltensweisen des Kindes nicht ernst genommen werden. Aussagen wie „Wir müssen jetzt tapfer sein!“ signalisieren dem Kind, dass es sich nicht allzu lange mit der Trauer beschäftigen darf. Die Annahme vieler Erwachsenen, ihr Kind hätte den Tod „problemlos weggesteckt“ zeigt nur, dass Botschaften und Erwartungen an das Kind gesendet wurden, welche die Trauerbewältigung massiv beeinträchtigt haben. Obwohl sich das Kind äußerlich normal verhält, können sich im Inneren die negativen Gefühle festsetzen und sowohl psychische als auch physische Schäden verursachen. Eine „vergrabene“ oder „weggesteckte“ Trauer ist keine verarbeitete Trauer und behindert den natürlichen Entwicklungsprozess im Kindesalter. Es ist nicht einfach zwischen gesunder und gestörter Trauer zu unterscheiden. Als Hilfe dazu sollte der Fokus weniger auf das Tempo und die Ausdrucksweise der Trauer gerichtet werden, sondern vielmehr auf die Intensität der Gefühle und die Dauer, bis das Kind wieder Freude am Leben entdeckt. Die Wichtigkeit einer frühzeitigen Hilfe und Unterstützung des Kindes wird nur in wenigen Fällen von Erwachsenen erkannt. Erst wenn Verhaltensstörungen und körperliche Auffälligkeiten des Kindes ans Tageslicht kommen, wird eine professionelle Hilfe eingeleitet (Franz 2008, S.103-104). Franz (2008) empfiehlt ein präventives Eingreifen bei

trauernden Kindern, wenn das Kind kurz nach dem Tod seiner Eltern ungewöhnlich glücklich ist. Auch wenn ein Kind im Alter von über fünf Jahren in den ersten zwei Monaten nach dem Todesfall nicht in der Lage ist, zu weinen oder ein über vier Jahre altes Kind über das erschreckende Ereignis keine Fragen stellt und schweigt, bedarf es einer präventiven Betreuung. Des Weiteren fordern psychotische oder neurotische Erkrankungen des Kindes und der plötzlich eintretende Tod eines Geschwisters präventives Eingreifen. Wenn der Tod der Mutter oder des Vaters während der Pubertätsphase eines Mädchens oder eines Jungen eintritt, ist eine professionelle Unterstützung enorm wichtig (Franz 2008, S.105).

Psychotherapeutische Begleitung ist in besonders belastenden familiären Situationen von großer Bedeutung. Hier werden Begleitumstände genannt wie beispielsweise eine tödliche Krankheit, die ungewöhnlich entstellend, zerrüttend oder verstümmelnd war. Auch ein Missverhältnis zwischen dem Kind und dem verstorbenen beziehungsweise überlebenden Elternteil oder Schuldgefühle des Kindes können eine große psychische Belastung darstellen. Kommt es in einer Familie zu vermehrten Todesfällen in der Vergangenheit oder zu einem äußerst tragisch, traumatisch, grausam oder dramatischen Tod eines Menschen, so ist eine psychotherapeutische Behandlung notwendig. Nicht selten wird das Kind vom überlebenden Elternteil aus Trauer vernachlässigt und ist dadurch von der einzigen Unterstützung eines/einer Psychotherapeuten/in abhängig. Wird das Kind sogar Augenzeuge eines (gewaltsamen) Todes, begeht ein Elternteil Selbstmord oder kommt es schließlich zum Todesfall beider Elternteile ist eine psychotherapeutische Begleitung nicht mehr wegzudenken (Franz 2008, S.106).

### **5.9 Leitsätze von Jorgos Canacakis**

Der Diplompsychologe und Psychotherapeut Jorgos Canacakis ist der Ansicht, dass Trauer die notwendige Fähigkeit ist, Verluste und Trennungen aller Art verarbeiten zu können. Der Fokus liegt darauf, lebenshemmende Trauer in lebensfördernde Trauer umzuwandeln. In zahlreichen Fällen wird nach einem Verlustereignis nur sehr wenig unternommen, um seelisch und körperlich möglichst im Gleichgewicht zu bleiben. Canacakis betont die Gefahr von Gesundheitsschäden, welche Krisensituationen begünstigen können. Äußere und

innere Faktoren einer Person können sich dermaßen negativ auf den Trauerverlauf auswirken, dass von einer krankmachenden Trauer gesprochen werden kann. Verdrängte, vermiedene und nicht ausgedrückte Trauer begünstigen die Entstehung einer Krankheit. Wenn Trauer nicht auf natürliche Weise ausgedrückt werden kann, können körperliche Reaktionen wie Schmerzen im ganzen Körper, Atembeschwerden, Herzbeschwerden, Muskelschwäche, Verdauungs- und Appetitbeschwerden, Muskelschwäche, nächtliches Erwachen und häufige Infektionskrankheiten auftreten. Der Ursprung vieler Suchtkrankheiten, Depressionen und Selbstmordgefährdungen ist eine unerledigte Trauer. Forschern zufolge ist auch ein allergischer Schnupfen eine Art, Trauer zum Ausdruck zu bringen. Canacakis beschreibt auf interessante Weise, dass in diesem Fall der Organismus versucht, den Verlust zu verarbeiten, indem die Tränen auch durch die Nase fließen können, wenn Betroffene die Augen vehement verschließen und die Trauer nicht sehen wollen. „ *Wenn du deine Tränenquelle zuschüttetest, werden Deine Gefühle verdursten.*“ (Canacakis 1991, S.42) Frei fließende Tränen zeigen, dass der Betroffene den Verlust anerkennt, versteht und die Realität annimmt. Die positive Wirkung von Tränen sind Erleichterung, Entlastung, Entspannung, Linderung und das Ausschwemmen von Giften und Stresshormonen. Wird das Fließen der Tränen nach außen unterdrückt, dann fließen diese nach innen und belasten das Herz. Tränenlose Menschen können erstarren, blockiert und gelähmt werden. Die Geschichte einer Frau zeigt, dass zurückgehaltene Trauer vegetative und neurotische Herzbeschwerden verursachen kann. Canacakis berichtet, dass eine jüngere Frau nachts keinen Schlaf finden kann, sie ist geplagt von Angstgefühlen und einem unruhigen Herzschlag. Nach einem vertrauensvollen Gespräch wurde die Ursache herausgefunden. Die Frau erzählte vom Tod ihres Mannes und ihrer starken Haltung der Kinder gegenüber. Ungeweinte Tränen, das Gefühl stark bleiben zu müssen und Schuldgefühle führten schließlich zu den genannten Herzsymptomen. Diese Frau ignorierte jahrelang die Forderung ihres Herzens, trauern zu müssen, bis sich das Herz letztendlich durch Zittern und starkes Klopfen bemerkbar machte. Zeit finden zu trauern und es sich selbst erlauben zu trauern, ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Trauerverhalten (Canacakis 1991, S.37-46).

Gefühle, körperliche Empfindungen, Gedanken und Phantasien, die bei Trauernden auftreten können, werden in Abbildung 3 dargestellt.

<i>Gefühle, die bei Trauernden auftreten können:</i>	
Angst	Befreiung
Schock	Sehnsucht
Hilflosigkeit	Gleichgültigkeit, Erleichterung
Abgestumpftheit	Selbstmitleid
Betäubung, Wut	Freude
Sehnsucht	Einsamkeit
Kummer	Haß
Schuldgefühle	Minderwertigkeit
Verzweiflung	Liebe, Leere
Aggression, Lachen	Dankbarkeit
Zorn	Schmerz
<i>Körperliche Empfindungen, die bei Trauernden auftreten können:</i>	
Müdigkeit	Zugeschnürte Kehle
Leeregefühl im Magen	Appetitmangel
Zittern	Überempfindlichkeit
Herzklopfen	Muskelschwäche
Herzrasen	Schwächeattacken
Beklemmung im Brustbereich	Überaktivität
Kurzatmigkeit	Verändertes Zeitempfinden
<i>Gedanken und Phantasien, die bei Trauernden auftreten können:</i>	
Verstorbener wird gesucht, gerufen, gesehen, gerochen	Gedanken kreisen ausschließlich um den Verstorbenen
Laute Selbstgespräche	Wahnvorstellungen
Fehlende Zukunftsperspektiven	Lautes Sprechen mit dem Verstorbenen
Konfuse Gedanken	wirre Träume
Verwirrtheit	Suchen und Rufen
Soziales Desinteresse	Leben in einer Phantasiewelt mit dem Verstorbenen

**Abbildung 3:** Gefühle, körperliche Empfindungen und Gedanken, die im Verlauf eines Trauerprozesses auftreten können<sup>3</sup>

<sup>3</sup>Specht-Tomann, Tropper 1998, S.176

## 6 Trauerarbeit

Trauer ist ein ständiger Begleiter im Leben eines Menschen. Während in vielen Fällen ein Abschiednehmen gut gelingt, scheint der Verlust eines nahestehenden Menschen oft ein unüberwindbares Problem zu sein. In dieser Notlage ist der richtige Umgang mit der Trauer eines Menschen sehr bedeutsam. Trauerarbeit soll zu einem gelungenen und lebensfördernden Start in den Trauerprozess verhelfen und die betroffenen Menschen anleiten und unterstützen.

### 6.1 Bedeutung der Trauerarbeit

Die Fähigkeit zu trauern ist bei vielen Menschen oft blockiert und unter anderem behaftet von Tabus, Ängsten, Pflichtbewusstsein, Sorgen und Geschäftigkeit. Eine wichtige Kernbotschaft der Trauerarbeit ist deshalb, die Trauerfähigkeit wieder zu entdecken und zu erwecken. Erwachsene stehen vor der Herausforderung, besonders den Kindern eine Trauerkultur vorzuleben. Erst wenn Kinder eine Trauerkultur erlernen, können sie sich in Verlustsituationen ihrer eigenen Trauer stellen und diese auf gesunde und natürliche Weise verarbeiten. Canacakis schreibt zum Thema Trauer *„Sie tritt selten allein, fast immer intensiv mit anderen Gefühlen vermischt auf. Den Umgang mit ihr lernt man, indem man mit der Hilfe und Unterstützung Gleichgesinnter den Entschluß faßt, sie zu durchleben und nicht zu verstecken.“* (Canacakis 1991, S.29) Trauerbegleitung bedeutet, dass der Tod nicht verleugnet, sondern gemeinsam verarbeitet werden soll. Kinder verleihen ihren Gefühlen einen spielerischen und nonverbalen Ausdruck. Begegnen sich ein Erwachsener und ein trauerndes Kind, ist es hilfreich, sich an Verhaltensweisen des Kindes zu orientieren und sich vom Kind an der Hand nehmen zu lassen. Das Kind offenbart dem Erwachsenen dann, ob es bereit ist zu trauern. Um Trauer verarbeiten zu können, muss etwas „Ent-deckt“ werden, was womöglich zugedeckt ist. Da Kinder ihre Trauergefühle oftmals nicht konkret ausdrücken können wie Erwachsene, stellt ein wesentlicher Teil der Trauerarbeit die Unterstützung des inneren Prozesses dar. Sie hilft dem Kind, sich auf seine Trauer einzulassen und die Gefühle ernst zu nehmen. Die Begleitung in der kindlichen Trauer bewirkt eine Entwicklung der Reife (Jülicher 1999, S.16). Im nächsten Unterkapitel werden Impulse für die Kunst der einfühlsamen Begleitung des trauernden Kindes an Erwachsene beziehungsweise Erziehende gegeben.

## **6.2 Die Beratung des/der Begleiters/in**

Die Trauerbegleitung soll von Erwachsenen gut geplant sein. Bevor sie in der krisenhaften Situation Handlungen ansetzen, empfiehlt sich als Orientierungshilfe das Modell des Wiener Psychiaters Gernot Sonneck. Das Konzept zur Krisenintervention nennt sich „BELLA“. B steht für Beziehung, E für Erfassung der Situation, L für Linderung, das zweite L für Leute und das A für Ansatz der Lösung. Für den/die Begleiter/in bedeutet dies konkret, dass zuerst eine Beziehung zum betroffenen Kind hergestellt werden soll. Danach soll die Situation erfasst werden, indem der/die Begleiter/in als Außenstehender versucht, Umstände und Zusammenhänge in dieser Krise zu erfassen. (Worum geht es hier? Was ist eigentlich passiert? Um wen wird getrauert?). Der nächste Schritt ist die Linderung des Schockzustandes (Weinkrämpfe, Verwirrtheit). Das Kind soll durch Körperkontakt und Blickkontakt spüren, dass jemand da ist. Später werden Verwandte, Freunde, Nachbarn und Vertrauenspersonen des Kindes informiert und in die Begleitung mit einbezogen. Schließlich sollte der/die Begleiter/in einen Lösungsansatz zur Problembewältigung formulieren und daraufhin mit der konkreten Trauerbegleitung beginnen (Specht-Tomann, Tropper 2000, S.127-128). Folgende Ansätze dienen als Hilfestellung für Erwachsene in ihrer Trauerarbeit mit Kindern.

### **6.2.1 Aufrichtige Antworten**

Die Art und Weise, wie ein Kind die Nachricht über den Tod eines Menschen erhält, hat einen großen Einfluss darauf, ob es die Realität des Todes akzeptieren kann. Eine gute, sichere Atmosphäre ist bei der Mitteilung der Nachricht wichtig. Wenn dem Kind behutsam, schonend – und nicht verschonend- , eindeutig, klar, ausreichend und ehrlich erklärt wird, was geschehen ist, kann es die schwierige Situation besser begreifen und verstehen. Dabei ist hilfreich, den Tod beim Namen zu nennen. Für Kinder, die das Wort Tod noch nicht begreifen können, helfen Beschreibungen aber keine Umschreibungen. Unaufrichtigkeit, vorschnelle Antworten, Notlügen und Halbwahrheiten führen zum Vertrauensmissbrauch und sorgen nur für zusätzliche Verwirrung. Dem Kind fehlt ein emotionaler Halt, weil es spürt, dass ihm etwas vorgemacht wird und seinen Fragen über den Tod ausgewichen wird. Es liegt im Einfühlungsvermögen der Erwachsenen, eine

sachliche, realitätsnahe Wahrheit zu schildern, ohne dabei das Kind seelisch zu belasten. Antworten wie „Opa ist für lange Zeit weggegangen“ oder „Oma ist eingeschlafen“ nehmen Kinder wörtlich und wecken den Gedanken, dass Opa wieder zurückkommt und Schlaf und Tod zusammengehören. Dies wiederum kann Schlafstörungen und Angst, selbst im Schlaf nicht mehr aufzuwachen, auslösen (Franz 2008, S.129-133).

### **6.2.2 Realer Abschied von der verstorbenen Person**

Viele vertreten die Meinung, dass es für das Kind besser ist, einen Toten nicht zu sehen und ihn lebendig in Erinnerung zu behalten. Dadurch wird die Tatsache des Todes verdrängt, er wird zu einem rätselhaften Phänomen und das Kind hat Schwierigkeiten, den Tod des Menschen zu begreifen. Ein Kind sollte vor dieser persönlichen Lebenserfahrung nicht ausgeschlossen werden, vor allem deshalb weil dies zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr nachzuholen ist. Damit dies auf positive Weise erfolgen kann, muss das Kind einfühlsam vorbereitet werden und von einem Erwachsenen begleitet werden. Es muss wissen, was es erwartet. Vor der Erfahrung von entstellten verstorbenen Menschen, die aufgrund schwerster Krankheit oder eines Unfalles ums Leben gekommen sind, muss das Kind geschützt werden. Grundsätzlich entwickeln Kinder ein natürliches Verhältnis zum Tod, wenn von der verstorbenen Person bewusst Abschied genommen werden kann. Angesichts der Starrheit, Unbeweglichkeit und Unansprechbarkeit des Toten kann der Tod nicht verleugnet und später vom Kind verdrängt werden (Franz 2008, S.133-134).

### **6.2.3 Nähe und Gemeinschaft**

Eine Gemeinschaft von vertrauten Menschen hilft dem Kind, das Leid besser zu ertragen. Es bekommt das Bewusstsein, nicht allein zu sein. Für das Kind sind weniger tröstende Worte hilfreich als Anteilnahme durch wortlose, liebevolle Gesten wie umarmen und füreinander da sein. Wenn das Kind die ehrlichen Gefühle der Erwachsenen spürt, kann es auch seine Gefühle zulassen (Franz 2008, S.134).

#### **6.2.4 Raum für kindgerechte Spiele und Rituale**

Kinder können in einem Moment hemmungslos weinen und im nächsten Augenblick wieder spielen. Für beide Verhaltensweisen brauchen sie Raum, um die Trauer verarbeiten zu können. Spiele helfen dem Kind auch, zwischendurch die nötige Distanz zum Geschehen zu bekommen. Eine spielerische Möglichkeit, Trauer auf heilsame Weise Ausdruck zu verleihen, bieten Rituale. Kinder können eigene Rituale entwickeln, indem sie zum Beispiel Kleidungsstücke des verstorbenen Geschwisters anziehen, Musik hören, die der verstorbene Mensch gern hörte oder das Grab der Großmutter regelmäßig liebevoll pflegen. Es ist besonders wichtig, dem Kind seine selbst entwickelten Rituale zu erlauben, da diese Hilfsmittel auf dem Trauerweg darstellen. Auch die Teilnahme an einem Begräbnis soll von Erwachsenen bestärkt werden. Dies setzt eine angemessene Vorbereitung sowie eine einfühlsame Begleitung durch einen Erwachsenen voraus. Sie sollten sich dabei von einer festen Hand geführt fühlen. Durch das anschließende gemeinschaftliche Essen und Trinken auf der Beerdigung kann das Kind wieder einen Weg aus der Trauer finden, indem es dabei die Erfahrung macht, dass Trauer und Freude zusammengehören. Es erlebt dabei, dass sich Erwachsene gegenseitig trösten, miteinander weinen aber auch wieder lachen. Dieses Ritual kann eine bedeutende psycho- und sozialhygienische Funktion haben (Franz 2008, S.135-137; Fleck-Bohaumilitzky 2003, S.49).

#### **6.2.5 Orte der Besinnung und Symbole der Erinnerung**

Ein Ort zum Nachdenken an die verstorbene Person bietet die Möglichkeit zu einem sicheren Rückzug. Wichtig ist dabei, dass das Kind diesen Ort der Trauer selbst gestalten und so seine Trauer persönlich verarbeiten kann. Fehlt dem Kind genügend Zeit und Raum dafür, kann es sich ruhe- und orientierungslos fühlen, weil es keine Gelegenheit hat, die Trauer auszudrücken. Die gemeinsame Gestaltung kleiner Gedenkstätten mit Kerzen, Fotos und Blumen bereichern den kindlichen Trauerprozess. Ein weiterer Ort der Besinnung stellt das Grab dar. Dort kann das Kind durch die Grabpflege ein Gefühl von Zugehörigkeit empfinden. Es kommt aber häufig vor, dass sie den Spielplatz bevorzugen und den Besuch am Grab verweigern. Solche von Erwachsenen manchmal als „unangemessen“ bezeichneten Verhaltensweisen sollten toleriert werden. Erst wird dem Kind Raum

gegeben, auf seine persönliche Art und Weise zu trauern. Denn auch Freunde des Kindes können zu einer erfolgreichen Trauerverarbeitung verhelfen, indem sie Akzeptanz, Sicherheit, Geborgenheit und Zugehörigkeit vermitteln. Trost findet das Kind auch durch Erinnerungs- und Erbstücke. Diese Kostbarkeiten wie beispielweise ein Spielzeug, ein Kleidungsstück oder Schmuck kann zum lebendigen Symbol gemeinsam erlebter Erfahrungen werden. Kinder, die trauern, wollen oft Erzählungen über den Toten hören, Fotoalben durchblättern oder Videoaufzeichnungen sehen, um ihn für eine gewisse Zeit wieder in die Gegenwart zu holen. Kinder sollen mit Erinnerungen aber keineswegs überschüttet werden, die Initiative sollte in erster Linie vom Kind ausgehen, wenn es das Bedürfnis dazu hat (Franz 2008, S.137-140).

#### **6.2.6 Möglichkeiten, Gefühle offen auszuleben**

Kinder, die trauern, brauchen die Möglichkeit, ihre Gefühle zu äußern. Wenn Kinder erfahren, dass ihre Gefühle in Ordnung sind und sie ermutigt werden, sie zuzulassen, kann der Trauerprozess natürlich und heilend stattfinden. Die Begleitung eines trauernden Kindes kann eine sehr bewegende Erfahrung für Erwachsene sein. Nicht selten stoßen auch sie an Grenzen persönlicher Fragen, die vom Kind unverblümt gestellt werden. In solch einer Situation sollten Erwachsene als hilfreiche Begleiter darauf achten, die nötige Distanz zu den Gefühlen des Kindes zu halten (Fleck-Bohaumilitzky 2003, S.47).

#### **6.2.7 Orientierung, Stabilität und Kontinuität**

Krisen sind Lebensphasen, die von Instabilität, Bewegung und Verunsicherung gekennzeichnet sind. Aufgrund dessen verlangt die Zeit der Trauer nach festen Bezugspunkten, die dem Kind wieder Gleichgewicht geben. Ein überschaubarer und kontinuierlicher Wochenablauf wie beispielsweise ein gemeinsames Mittagessen und vertraute Rituale wie Singen oder Geschichten vorlesen vermitteln dem Kind Ordnung und Geborgenheit inmitten des seelischen Durcheinanders. Jede zusätzliche Veränderung stellt eine Belastung für das Kind dar (Franz 2008, S.140).

### **6.3 Die Begleitung des trauernden Kindes**

Kinder können den Verlustschmerz am besten verarbeiten, wenn sie die Möglichkeit haben, sie offen zu zeigen. Die Gestaltung einer sicheren, fürsorglichen und warmen Umgebung spielt dabei eine bedeutende Rolle. Es ist keine leichte Aufgabe für Erwachsene, eine Begleitung für das trauernde Kind zu sein. Oft ist es schwer, die richtigen Gesten und Worte zu finden, die Trost spenden. Aber bei Beachtung folgender Punkte kann dem Kind durch die schwere Zeit hindurch geholfen werden (Kroen1998, S.119).

#### **6.3.1 „Trauerfreie Zonen“**

Trauernde Kinder brauchen Orte, wo sie sich zurückziehen und wieder Alltäglichkeit erleben können. Der Kindergarten bietet dem Kind einen „neutralen Ort“ wo es wieder Normalität, Beständigkeit, Sicherheit und Halt vorfindet. Das Bedürfnis des Kindes nach unbeschwerter Fröhlichkeit und Gelassenheit mit Gleichaltrigen kann an diesem Ort gestillt werden. Die unbelastete Atmosphäre im Kindergarten erlaubt dem Kind wieder aufzuleben ohne Schuldgefühle gegenüber der trauernden Familie haben zu müssen (Franz 2008, S.141).

#### **6.3.2 Aufmerksame Begleiter/innen**

Kinder brauchen Begleitung beim Trauern. Für das Kind ist es wichtig zu wissen, dass es während der Trauerzeit kontinuierlich begleitet wird ohne das Gefühl zu entwickeln, dass es stört oder nicht willkommen ist. Auch beim persönlichen Abschied nehmen von der verstorbenen Person oder bei der Beerdigung benötigt das Kind eine Begleitung. Immer sind trauernde Kinder auf die Unterstützung von Erwachsenen angewiesen. Oft können engste Familienmitglieder der Funktion des/der Begleiters/in nicht nachkommen, dann sollte eine dem Kind vertraute Person die Begleitung übernehmen (Franz 2008, S.141).

#### **6.3.3 Gefühlsstarke und sensible Erwachsene**

Die Begegnung mit einem trauernden Kind ist eine ergreifende Erfahrung. Die Kunst einer einfühlsamen Begleitung besteht aus der Fähigkeit zu Nähe und Distanz. Die Trauer eines Kindes kann unverarbeitet Trauererlebnisse des

Erwachsenen wecken und eine Gefühlsvermischung verursachen. Um die eigenen Gefühle von denen des Kindes unterscheiden zu können ist es wichtig, den Gefühlsstimmungen des Kindes genügend Zeit und Raum zu gewährleisten und die persönlichen Gedanken und Gefühle danach in einer kollegialen Supervision zu besprechen. Erwachsene können den Trauerprozess unterstützen, indem sie die Vielfalt der Gefühle des Kindes respektieren und für eine schützende Atmosphäre sorgen, damit sie ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können. Lachen sowie Weinen sind menschliche Ausdrucksformen. Wenn Kinder weinen, werden angestaute Gefühle gelockert und die innere Anspannung gelöst. Daher sollten Kinder nicht vom Weinen abgehalten oder getröstet werden. Eine besonders wichtige Haltung des/der Begleiters/in ist die bedingungslose Wertschätzung dem Kind gegenüber. Dabei werden nicht alle Verhaltensweisen akzeptiert, es meint nur, dass die Verzweiflung des Kindes, die in Form von Aggressionen auftreten kann, ertragen wird und gleichzeitig Schutz und Halt gegeben wird (Franz 2008, S.146).

#### **6.3.4 Trost, Nähe und Geborgenheit**

Trauernde Kinder brauchen Trost und keine Vertröstung. Ein Tränenausbruch des Kindes löst bei vielen Erwachsenen Hilflosigkeit aus und führt zu einem Handlungsdruck, alles zu tun, damit das Kind wieder aufhört zu weinen. Dieses Verhalten schützt das Kind nur vermeintlich vor seinem Schmerz. Ziel ist es nicht, dem Kind seine Trauer zu nehmen und beispielsweise ein totes Tier durch ein neues zu ersetzen, um von der Trauer abzulenken. Trost spenden heißt, dem Kind dort zu begegnen, wo es sich gerade mit seinen Gefühlen befindet und diese Gefühle auch zulassen. Körperkontakt unterstützt die Vermittlung von Sicherheit und Geborgenheit. Das Kind auf den Schoß nehmen, es in die Arme schließen, seine Hand halten, zuhören, sprechen und wieder schweigen ist wohltuend für Körper und Seele des Kindes (Fleck-Bohaumilitzky 2003, S.48).

#### **6.3.5 Erinnerungen**

Erwachsene als Gesprächspartner bieten dem Kind die Gelegenheit, sich an die verstorbene Person zu erinnern und spenden Trost. Für kleinere Kinder ist das Lesen eines bestimmten Bilderbuches oder ein spezielles Spiel passend,

Erinnerungen an den geliebten Menschen zu wecken. Durch die Arbeit mit der Erinnerung spüren Kinder, dass sie den verstorbenen Menschen nicht verlieren können, denn er wird in ihren Gedanken bewahrt (Franz 2008, S.152).

### **6.3.6 Künstlerische und spielerische Ausdrucksformen**

Gespräche über den Tod sind für Kinder wichtig. Kindgemäße Ausdrucksformen unterstützen das Kind, die Gefühle und Gedanken zu ordnen. Durch Malen, Kneten, Modellieren oder andere Formen von Werken finden Kinder besser Zugang zu den Gefühlen als nur über gesprochene Worte. Sie sind im jungen Alter noch nicht fähig, alle Phantasien zu verbalisieren. In Bildern wird das Innere des Kindes sichtbar. Eine weitere kindliche Ausdrucksform ist das Rollenspiel, in dem es versucht, das Erlebte nachzuspielen. Dieses freie Spielen sollte von Erwachsenen aufmerksam beobachtet und gefördert werden, um die Trauerverarbeitung zu unterstützen. Auch mit Singen, Tanzen und Musizieren können sie ihren Befindlichkeiten freien Lauf lassen. Künstlerische und spielerische Ausdrucksformen haben eine befreiende und erleichternde Wirkung und sind in der kindlichen Trauerverarbeitung von großer Bedeutung (Franz 2008, S.155-157).

### **6.3.7 Hoffnung über den Tod hinaus**

Hoffnungsvolle Perspektiven können dem Kind die schrecklichen Vorstellungen des Todes nehmen. Um dem Kind Hoffnung vermitteln zu können, braucht der/die Begleiter/in des Kindes diese selbst. Hoffnung kann nicht gelehrt, sondern muss dem Kind vorgelebt werden. Wenn das Kind spürt, dass der Glaube an Hoffnung alles wieder zum Guten wenden kann, wird der/die Begleiter/in zum lebendigen „Hoffnungsträger“. Gespräche über die christliche Vorstellung eines Lebens nach dem Tod und die Formulierung eines Himmels können für kleine Kinder hilfreich sein. Erwachsene können das Kind zudem ermutigen, ganz persönlich im Gebet mit Gott, ihre Verzweiflung und Traurigkeit abzuladen (Fleck-Bohaumilitzky 2003, S.50-51).

## 7 Schlussfolgerung

Tod und Trauer sind keine gewöhnlichen Themen in der Gesellschaft, noch weniger wenn diese mit Kindern in Verbindung gebracht werden. Auch Kinder erfahren Leid und erleben Verluste. Sie haben in verschiedenen Entwicklungsstufen eine Vorstellung vom Tod, jedoch verstehen und durchschauen sie die Zusammenhänge nur unzureichend. Oft wird ihnen beigebracht, dass nur sehr eingeschränkt, nicht zu stark und nicht zu lange getrauert werden darf. In vielen Fällen gilt, die schlechten Gefühle in der Öffentlichkeit zu unterdrücken. Das Resultat daraus ist, dass Kinder in ihrem Entwicklungsprozess durch unverarbeitete Trauer gehemmt werden, ein unnatürlicher Umgang mit dem Tod gelernt wird und somit Angstzustände, Entwicklungsstörungen und Depressionen im Fall einer Verlusterfahrung gefördert werden. Kinder benötigen daher eine Orientierungshilfe von Erwachsenen, um die Lebenswelt realistisch erfahren, verstehen und letztendlich bewältigen zu können. Sie müssen lernen, den Tod als elementaren und notwendigen Teil des Lebens anzunehmen, da sie eine natürliche Reaktion auf Abschied und Verlust darstellt. Trauer ist ein Prozess, auf den sich das Kind einlassen muss, um ihn verarbeiten zu können. Wird die Trauer aber verdrängt oder ignoriert, bricht sie bei nächster Gelegenheit oder ähnlichen Geschehnissen wieder aus. Kinder entwickeln Abwehrmechanismen, die sich unter anderem durch Verleugnung und Isolation, geistige Blockade und psychosomatische Reaktionen zeigen. Eine amerikanische Trauerbegleiterin formulierte einen treffenden Satz dazu: *„Ein Trauerprozeß kann nicht beendet werden, wenn er überhaupt nicht begonnen wurde.“* (Jülicher 1999, S.9: zit.n. Christine Longaker) Erwachsene sind maßgeblich dafür verantwortlich, wie Kinder eine Verlusterfahrung verarbeiten. Der Umgang mit der Situation und die Qualität der Beziehung zwischen dem Kind und der Erwachsenen spielen dabei eine wichtige Rolle, ob dem Trauerprozess Raum und Zeit gewährleistet wird. Er muss vom Kind in Begleitung von Eltern oder Erziehern/innen „durchlebt“ werden, um wieder tiefe Freude empfinden zu können. Dazu gehört auch tiefes Leid. Nur wer dies anerkennt, kann es überwinden.

## 8 Diskussion

Kinder werden durch den Tod einer geliebten Bezugsperson oft stärker getroffen, als Erwachsene sich das vorstellen können. Zudem sind viele Erwachsene von neugierigen Fragen über den Tod überfordert und finden keine umfangreichen Erklärungen dafür. Vielmehr als Antworten auf alle Fragen helfen dem Kind Geborgenheit, Nähe, Zeit und Aufmerksamkeit der Erwachsenen. Eine sichere und fürsorgliche Umgebung, die das Zulassen von Gefühlen unterstützt, ist Basis für eine einfühlsame Begleitung eines trauernden Kindes. Zudem ist es besonders wichtig, Gespräche über den Tod zuzulassen. Wenn Kinder in die Gespräche der Erwachsenen mit einbezogen werden, macht sie das nicht hilflos oder weinerlich, sondern lernen dabei, offen und unbefangen mit der Tatsache des Todes umzugehen. Sie werden zum wichtigen Entwicklungsimpuls. Die Zeit um einen Todesfall ist häufig völlig chaotisch und angespannt. Um dem entgegen zu wirken, helfen regelmäßige Spielzeiten und Kindergartenbesuche, um eine gesunde Distanz zu gewinnen aber auch Rituale, die dem Kind Stabilität und Orientierung vermitteln. Mithilfe von Tanz, Musik und Gesang hat das Kind eine weitere Möglichkeit, seine Trauer zu äußern. Die Begleitung eines trauernden Kindes bedeutet für Erwachsene, häufig Wege ins Unbekannte zu gehen und eigene Grenzen neu zu entdecken, vor allen Dingen aber Geduld und Ausdauer zu lernen. So kann ein/eine Begleiter/in, oft unwissentlich, zum/zur Lebensretter/in werden. Er/Sie gibt dem Kind wieder Hoffnung, sich am Leben zu freuen - trotz der Abschiede.

## 9 Literaturverzeichnis

Bodarwé C. (1989) Reden vom Tod ist Reden vom Leben: Neuere Kinder- und Jugendliteratur zum Thema „Tod“ als Impuls für die religionspädagogische Praxis in Sonderschulen. Band 10, Verlag Die blaue Eule, Essen.

Brocher T. (1980) Wenn Kinder trauern: Wie sprechen wir über den Tod?. 1. Auflage, Kreuz Verlag AG, Zürich.

Canacakis J. (1991) Ich sehe deine Tränen: Trauern, Klagen, Leben können. 5. Auflage, Kreuz Verlag, Stuttgart.

Ennulat G. (2003) Kinder trauern anders: Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten. 4. Auflage, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau.

Finger G. (1998) Mit Kindern trauern. Kreuz Verlag AG, Zürich.

Fleck-Bohaumilitzky C. (2003) Wenn Kinder trauern. Ullstein Heyne List GmbH & Co.KG, München.

Franz M. (2008) Tabuthema Trauerarbeit: Kinder begleiten bei Abschied, Verlust und Tod. 3. Auflage, Don Bosco Verlag, München.

Jülicher J. (1999) Es wird alles wieder gut, aber nie mehr wie vorher: Begleitung in der Trauer. Echter Verlag, Würzburg.

Kast V. (2000) Sich einlassen und loslassen: Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. 9. Auflage, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau.

Kroen W. (1998) Da sein, wenn Kinder trauern. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau.

Nijs M. (1999) Trauer hat seine Zeit: Abschiedsrituale beim frühen Tod eines Kindes. Band 7, Verlag für Angewandte Psychologie, Göttingen.

Schiefer F. (2007) Die vielen Tode. Lit Verlag Dr.W.Hopf, Berlin.

Specht-Tomann M., Tropper D. (1998) Zeit des Abschieds: Sterbe- und Trauerbegleitung. 1.Auflage, Patmos Verlag, Düsseldorf.

Specht-Tomann M., Tropper D. (2000) Wir nehmen jetzt Abschied: Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod. 1.Auflage, Patmos Verlag GmbH & Co.KG, Düsseldorf.

Student J. (1992) Im Himmel welken keine Blumen: Kinder begegnen dem Tod. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau.

Tausch-Flammer D., Bickel L. (1994) Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Verlag Herder, Freiburg Basel Wien.

Westhoff K. (2001) Bilderwelt krebskranker Kinder. Schattauer GmbH Verlag, Stuttgart.

## 10 Abbildungsverzeichnis

<b>ABBILDUNG 1:</b> Modell der psychosozialen Entwicklung nach Erikson unter Hervorhebung der seelischen Erlebnisformen und erworbenen Grundhaltung .....	13
<b>ABBILDUNG 2:</b> Dominante Dimensionen bei der Entwicklung des Todeskonzeptes ..	22
<b>ABBILDUNG 3:</b> Gefühle, körperliche Empfindungen und Gedanken, die im Verlauf eines Trauerprozesses auftreten können .....	36