

Abo [Mamablog: Tod in der Familie](#)

«Man kann Kindern mehr zutrauen, als wir denken»

Trauerbegleiterin Eliane Bieri sagt, wie Kinder mit dem Tod eines Geschwisters oder Elternteils umgehen und was es dabei zu beachten gilt.

Rachel Honegger

Publiziert: 16.11.2020, 06:00



Man sollte mit Kindern nicht erst über den Tod reden, wenn jemand aus dem nächsten Umfeld stirbt, sagt Eliane Bieri.

Foto: Getty Images



Seit ich Mama bin, begleitet mich eine Angst, die ich vorher nicht kannte: Was, wenn das Schlimmstmögliche passiert? Wenn eines meiner Kinder stirbt? Noch fast unerträglicher finde ich den Gedanken: Was, wenn meine Kinder mich oder ihren Papa verlieren und diesen unfassbaren Schmerz ertragen müssen? Schon die Vorstellung ist nicht auszuhalten. Und doch ist ein solch grosser Verlust für viele Familien Realität.

«In der Schweiz trauern rund 23'000 Familien um den Vater, die Mutter, das Kind oder die Schwester, den Bruder», steht auf der Seite des Vereins Familientrauerbegleitung, der 2016 ins Leben gerufen wurde. Ein Verein, der über Trauer aufklären will, vor allem aber Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer begleitet und unterstützt.

Ich habe Eliane Bieri, Präsidentin des Vereins, gefragt, wie Kinder trauern, was dabei zu beachten ist und wie der Verein betroffenen Familien konkret helfen kann.

Eliane Bieri, was ist die Aufgabe Ihres Vereins, wenn Familien trauern?

Wir sind ein Netzwerk für Kinder, Jugendliche und Familien, um sie in grossen Verlustsituationen zu begleiten. Das kann eine Trauerbegleitung vor Ort in der Familie sein, das kann die telefonische Beratung von Eltern sein oder aber auch die Beratung von Schulen und Institutionen. Ausserdem bieten wir kostenlose Trauergruppen für Kinder und Jugendliche an.

Begleitung von Institutionen und Schulen? Worum geht es da genau?

Hier geht es vor allem um die Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit. Je mehr in unserer Gesellschaft das Thema Trauer enttabuisiert wird, desto besser können Kinder und Jugendliche darüber reden. Obwohl man von einer gewissen Enttabuisierung reden kann, hat die Gesellschaft noch immer eine Erwartungshaltung, wie Trauernde sein müssen. Es geht darum, dass betroffene Familien eine Berechtigung haben, zu trauern. Nicht nur in den ersten Wochen nach einem Todesfall. Vor allem auch Kinder und Jugendliche müssen in ihrer Trauer gesehen werden. Man weiss: Wenn man Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung eines Verlustes unterstützt, dann werden sie fürs Leben gestärkt.

Eine Trauerbegleitung kostet im Schnitt 100 bis 120 Franken pro Stunde. Viele Familien können sich eine solche Unterstützung gar nicht leisten.

Bei einer ersten Begleitung klären wir, ob finanzielle Unterstützung erforderlich ist. Die Opferhilfe, die Krebsliga, Kirchen, Gemeinden und Sozialämter helfen häufig. Kommt keine dieser Möglichkeiten zum Tragen, kann die Trauerbegleiterin zusammen mit der Familie ein Gesuch an den Verein stellen. Dieser bezahlt pro Begleitstunde für Kinder und Jugendliche 60 Franken direkt an die Familie. Um dies zu ermöglichen, sind wir auf Spenden angewiesen.

WEITER NACH DER WERBUNG

Wie lange dauert eine Trauerbegleitung?

In der Regel trifft man sich zwei- bis fünfmal in einer Einzelbegleitung. Danach empfehlen wir einen Wechsel in eine altersentsprechende Trauergruppe. Man weiss, dass Kinder und Jugendliche sehr stark von Gleichaltrigen profitieren. Hier erfahren sie: Es gibt andere Kinder mit ähnlichem Schicksal. Man zerbricht nicht daran, man kann trotz grossem Verlust gross werden – gesund und stark gross werden!

**«Ein kleines Kind hat ein anderes
Todesverständnis als ein Jugendlicher.»**

Die Hauptaufgabe des Vereins ist also, die Jüngsten unserer Gesellschaft in ihrer Trauer zu begleiten. Trauern Kinder anders als Erwachsene?

Ja, das hat mit den kognitiven Fähigkeiten zu tun. Ein vierjähriges Kind hat ein anderes Todesverständnis als ein achtjähriges, ein zwölfjähriges oder ein Jugendlicher. Es kommt auch sehr auf das soziale und kulturelle Umfeld an. Kinder leben stark im Moment. Wir sprechen bei trauernden Kindern von Pfützenspringen. Sie gehen rein in die Trauer und wieder raus. Je älter man wird, desto grösser wird diese Trauerpfütze, und irgendwann wird sie zum Teich. Bei Erwachsenen kann sie durchaus zum Ozean heranwachsen; so gross, dass es fühlbar nur noch die Trauer gibt. Für Erwachsene kann es dann verwirrend sein, wenn ein Kind beispielsweise nach der Beerdigung der Mutter herumphüpft oder nach einem traurigen Gespräch sofort wieder im Garten spielen will.


Die Begleitung einer trauernden Familie stelle ich mir sehr anspruchsvoll vor – schliesslich hat jedes Mitglied eigene Bedürfnisse?

In einem Familiensystem trauern alle individuell, auch wenn es um den gleichen Verlust geht. Jedes Familienmitglied hat einen eigenen Ausdruck, eigene Bedürfnisse, ein eigenes Tempo. Der eine braucht beispielsweise ganz viel Nähe, der andere kann Nähe nicht ertragen. Hier ist es wichtig, dass es nebst dem individuellen Weg auch ein gemeinsames Gespräch gibt. Das bringt Verständnis und Raum. Als Trauerbegleiterin kann ich zum Beispiel erklären, dass trauern auch heissen kann, wütend zu sein, bis hin zu Aggressionen. Es kann aber auch heissen, Schuldgefühle zu haben. Trauer besteht nicht nur aus Kummer. Es sind ganz viele Aspekte.

Eliane Bieri

^ [Infos ausblenden](#)



Eliane Bieri ist dipl. Pflegefachfrau FA IP und arbeitet im Kinderspital Luzern. Sie ist zertifizierte Familientrauerbegleiterin, Mitgründerin und Präsidentin des Vereins Familientrauerbegleitung . Sie lebt mit ihrem Mann, drei Kindern und Hund in der Stadt Luzern.

Wie können Sie die individuell Trauernde konkret unterstützen?

Wir können die Trauer nicht abnehmen, aber wir können Möglichkeiten aufzeigen, wie die Gefühle einen Ausdruck bekommen, wir können zusammen nach Ressourcen suchen. Wenn beispielsweise ein Kind ganz viel Wut hat, dann gehe ich vielleicht mit diesem Kind in die Natur und wir sammeln grosse Steine, schreiben Gefühle drauf und werfen sie in den Bach. Oder zerreißen Papiertüten. Eine Jugendliche erzählte mir vor Kurzem, dass sie ganz viele Sachen verziert. Wie gut kann es sich anfühlen, im ganzen Schmerz und Schock wieder etwas «schön zu machen».

Das heisst, Kinder müssen ihre Trauer individuell leben dürfen. Ist das nicht selbstverständlich?

Oft ist es so, dass Erwachsene Informationen über Tod und Trauer zurückhalten, man macht das in guter Absicht fürs Kind. Es ist natürlich, dass wir Kinder schützen wollen und dass wir nicht gerne traurige Kinder sehen. Man kann Kindern mehr zutrauen, als wir Erwachsenen oft denken. Kinder haben eine grosse Fantasie, und die ist oft viel grausamer als die schlimme Realität. Deswegen ist es wichtig, dass man sie miteinbezieht, mit ihnen redet, sie teilhaben lässt bei so wichtigen Ereignissen in ihrem Leben.

WEITER NACH DER WERBUNG

«Kinder merken schnell, wenn man aus Sterben und Tod ein Tabu macht.»

Sind sie dafür nicht zu klein?

Kinder merken schnell, wenn man aus Sterben und Tod ein Tabu macht. Es ist wichtig, eigene Gefühle zu zeigen. Wieso soll ich als Mama nicht weinen dürfen, wenn ich traurig bin? Ehrlichkeit fördert die Wahrnehmung der Kinder und sie werden in ihren eigenen Gefühlen gestärkt. Dazu braucht es altersentsprechende Erklärungen und eine Offenheit, die dem Kind erlaubt, Fragen zu stellen. Was wir niemals sagen sollten, ist: «Dafür bist du zu klein» oder «Das kannst du nicht verstehen». Denn wo eine Frage ist, ist auch schon ein Gefühl.

Ab welchem Alter soll man denn offen mit Kindern über die unheilbare Krankheit eines Elternteils, über den bevorstehenden Tod und über Verlust reden?

Mechthild Schroeter-Rupieper, Pionierin in der Trauerbegleitung von Familien, erwidert auf diese Frage: «Ab welchem Alter sage ich dem Kind, dass es die Farbe Gelb gibt?» In der Begleitung geht es darum, den Kindern zu helfen, in die Welt der Gefühle hineinzuwachsen, so wie sie auch in die Welt der Farben hineinwachsen.

Dabei ist es ganz wichtig, dass man die Dinge beim Namen nennt: «Die Mama ist tot.» «Dein Bruder ist gestorben.» Nicht eingeschlafen! Wer einschläft, wacht irgendwann wieder auf. Ein solches Bild kann beim Kind zu Angst vor dem Einschlafen führen. Man muss aber auch erklären, was es genau bedeutet, wenn jemand tot ist.

Und wie erkläre ich einem Kind den Tod?

Man sollte nicht erst darüber reden, wenn jemand aus dem nächsten Umfeld stirbt. Ganz viele Anlässe bieten Gelegenheit, mit Kindern über den Tod zu sprechen. Der tote Vogel auf dem Trottoir – läuft man einfach an ihm vorbei oder trägt man ihn weg und macht vielleicht ein Begräbnis? Auch ein Haustier, Corona oder der Herbst bieten Gelegenheit, mit Kindern über die Vergänglichkeit zu sprechen. Wir sollten mit ihnen die Vorstellung vom Kreislauf des Lebens zum Thema machen. Dabei geht es nicht darum, auf jede Frage eine Antwort zu haben. Sondern sich zusammen auf den Weg zu machen und Antworten zu suchen. Und das Kind dazu anzuregen, seine eigenen Antworten zu finden. Wenn ein Kind sagt, «mein Mami ist jetzt ein Engel», oder «Sie ist grad als Schmetterling vorbeigeflogen», dann kann man nachfragen: Wie meinst du das? Wir dürfen den Kindern aber nicht ihre Hoffnungsbilder nehmen. Und wir sollten ihnen nicht die eigenen überstülpen. Schlussendlich ist es das letzte Geheimnis von uns allen.

Liebe Leserinnen und Leser, dies war der erste Teil unserer kleinen Serie zum Thema Trauer. Lesen Sie morgen im Mamablog ein Gespräch mit einer Trauerbegleiterin und zwei Eltern, die vor einem halben Jahr ihre Tochter verloren haben.

Weitere interessante Beiträge aus dem Mamablog:

Wohin mit meiner Angst?

Die Kunst des Loslassens

Plötzlich Gewissheit: Papa ist positiv

Rachel Honegger

^ Infos ausblenden



Rachel Honegger arbeitete elf Jahre lang als Fernsehjournalistin, bis eine Depression sie dazu bewog, den Job aufzugeben. Heute schreibt sie als freie Journalistin, immer wieder auch über psychische Krankheiten. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern im Berner Oberland.

Publiziert: 16.11.2020, 06:00

0 Kommentare

Schreiben Sie einen Kommentar

1500



Ich habe die [Kommentar-Regeln](#) gelesen und akzeptiere diese.

Kommentar abschicken

Sie sind angemeldet als: Katharina Graf [Ändern](#)