



Leseprobe

Florian Rauch, Nicole Rinder,
Tita Kern

Wie Kinder trauern

Ein Buch zum Verstehen und
Begleiten

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 26. Juni 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Trauer ist eine Antwort der Seele

Wenn Kinder trauern, wenn sie Fragen zu Tod und Sterben haben, brauchen sie Halt und Orientierung. „Wie Kinder trauern“ ist von Fachleuten geschrieben, die täglich mit Kindertrauer zu tun haben. Sie wissen, was es bedeutet, wenn Kinder reagieren: mit Fragen, mit Schweigen, mit Wut, mit Appetitlosigkeit, mit Rückzug. Erklärend und beratend stehen sie Erwachsenen zur Seite, damit Kinder ihre Trauer in einem verständnisvollen, schützenden Umfeld leben können.



Autor

Florian Rauch, Nicole Rinder, Tita Kern

Florian Rauch ist Geschäftsführer eines großen Bestattungsunternehmens. Er entwickelte ein ganzheitliches Konzept zur Trauerbegleitung, das er 2000 mit der Gründung von AETAS in die Praxis umsetzte.

Nicole Rinder erfuhr nach dem Tod ihres Sohnes, wie tröstend es ist, Zeit für den Abschied zu haben. Das wollte sie auch anderen Menschen ermöglichen. Seitdem arbeitet sie als Trauerbegleiterin und führt zusammen mit Florian Rauch das Bestattungsunternehmen AETAS.

Tita Kern ist Psychotraumatologin und Systemische Familientherapeutin. Sie leitete das Pilotprojekt

Tita Kern

Nicole Rinder

Florian Rauch

Wie Kinder trauern

Tita Kern
Nicole Rinder
Florian Rauch

Wie Kinder trauern

Ein Buch zum Verstehen und Begleiten

Unter Mitarbeit von Ina Raki

Kösel

Inhalt

- 9 **Wenn Kinder dem Tod begegnen – Ein paar Worte vorab**
- 10 Ludwig und die Trauer um Marie
- 13 Wer wir sind und warum wir dieses Buch geschrieben haben

- 17 **Was ist Trauer?**
- 19 Warum uns die Trauer solche Angst macht
- 22 Trauer ist gesund
- 25 Wann brauchen Trauernde Hilfe?
- 27 *Hinweise auf Traumata und Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)*
- 29 *Auf einen Blick*

- 31 **Wie Kinder Trauer erleben**
- 32 Kindertrauer ist anders
- 34 Altersabhängige Vorstellungen vom Tod
- 49 Traueraufgaben für Kinder
- 51 *Traueraufgabe: Den Verlust als Realität akzeptieren*
- 53 *Traueraufgabe: Gefühle zulassen und aushalten*

- 56 *Traueraufgabe: Mit dem Verlust umgehen*
- 58 *Traueraufgabe: Eine neue Verbindung leben*
- 61 Wie sich Trauer für Kinder anfühlen kann und wie sie sich zeigt
- 65 Wie die Großen die Kleinen unterstützen können
- 66 Wie Sie erkennen, ob ein Kind professionelle Hilfe braucht
- 69 *Auf einen Blick*

71 **Die Zeit des Sterbens – Wie Sie Kinder einbeziehen**

- 72 Sich gedanklich auf Situationen und Gespräche vorbereiten
- 74 Wann mit Kindern sprechen?
- 76 Wie mit Kindern sprechen?
- 79 Die richtigen Worte finden
- 82 Kontakt zwischen Kindern und Sterbenden – was ist möglich, was ist gut?
- 87 Die Grenzen des Verkraftbaren erkennen
- 88 *Auf einen Blick*

89 **Die Zeit des Abschieds**

- 94 Das letzte Fest braucht junge Gäste
- 98 Wie Sie Kinder in die Rituale der Trauer einbeziehen
- 101 Was Kinder über den Tod wissen wollen
- 102 Die richtigen Worte finden
- 104 Ungünstige Formulierungen vermeiden
- 106 *Auf einen Blick*

107 **Die Zeit der Trauer**

- 108 Abschied und Trauer in den Alltag integrieren
- 112 Rituale finden, die beim Trauern helfen
- 115 Besondere Tage begehen, schöne Erinnerungen weiterleben lassen
- 117 *Auf einen Blick*

119 **Selbst trauern und gleichzeitig Halt bieten**

- 120 Auch Große dürfen trauern – sie sollten es sogar
- 123 Die Farben der Trauer erleben
- 128 Was Große brauchen, um für ihr Kind stark zu sein
- 134 Wie professionelle Bezugspersonen helfen können
- 137 *Auf einen Blick*

139 **Wenn der Tod ganz plötzlich kommt**

- 142 Warum der Abschied nach einem plötzlichen Tod besonders wichtig ist
- 143 Suizid – ein Tod, der viele Fragen offenlässt
- 147 Die richtigen Worte finden
- 151 Ungünstige Formulierungen
- 152 *Auf einen Blick*

153 **Zusätzliche Herausforderungen für Groß und Klein**

- 153 Wenn Eltern sterben – Ängste und Sorgen
- 156 Verheimlichen – keine gute Idee
- 159 Die richtigen Worte finden
- 163 *Auf einen Blick*

165 Rituale und stärkende Hilfen für die Zeit vor und nach dem Tod

165 Umgehen lernen und Kraft sammeln – Das Ruderboot

168 Rituale für die Zeit des Sterbens

168 *Ein Handabdruck voller Liebe*

171 *Tröster und Erinnerer finden*

172 *Erinnerungsbrief oder -buch*

174 Rituale für die Zeit der Trauer

174 *Wichtige Tage gestalten*

174 *Jahresabschlussritual*

176 *Gute Orte finden*

179 *Erinnerungen aufbewahren und pflegen*

180 *Eine Hand voll Erinnerungen*

182 *Ein buntes Erinnerungsglas*

184 *Wunschsteine und Wunschbaum*

185 *Wander-Erinnerungsbuch*

186 *Das SMS- und E-Mail-Buch*

187 Anhang

187 **Literaturempfehlungen rund um Tod, Sterben und Trauer**

188 **Literaturempfehlungen zum Lesen mit Kindern**

189 **Filme**

189 **Hilfreiche Adressen und Kontakte**

191 **Quellenverzeichnis**

Wenn Kinder dem Tod begegnen – Ein paar Worte vorab

Als Ludwigs kleine Schwester tot geboren wurde, wollten seine Eltern das, was sehr viele in dieser Situation spontan tun möchten: ihn vor dem Leid schützen, vor der Trauer, die diese Situation mit sich brachte. Denn plötzlich warteten Abschied und Schmerz statt Freude und Willkommen auf die kleine Familie.

Das Herz von Ludwigs Schwesterchen Marie hatte kurz vor der Entbindung aufgehört zu schlagen. Andrea und Bernhard, die Eltern, hatten ihre kleine Marie verloren, bevor das gemeinsame Leben beginnen konnte.

Gern hätten Ludwigs Eltern das Geschehene ungeschehen gemacht. Das ging nicht. Deshalb versuchten sie zumindest, es vor ihrem siebenjährigen Sohn Ludwig zu verheimlichen.

Mit diesem Wunsch und ihrem eigenen tiefen Schmerz um ihre kleine Tochter, um all das ungelebte gemeinsame Leben, das sie mit ihr nicht haben würden, saßen sie nun vor uns – und waren bestürzt, als wir den Abschied mit ihnen besprechen wollten. Ludwig sollte seine tote Schwester sehen? Sich verabschieden? Mit all der Trauer konfrontiert werden, die sie selbst kaum aushalten konnten? Aber warum?! Die beiden schauten sich und uns entsetzt an.

Solche Blicke sind uns aus vielen unserer Gespräche nur zu vertraut. Die erste Reaktion der meisten Eltern ist es, dass sie ihre Kinder vor der

Begegnung mit Tod und Trauer bewahren möchten. Wir verstehen diesen Wunsch und er ist uns auch aus unserem eigenen Erleben bei der Trauer um geliebte Menschen vertraut. Abschied und Trauer gehören für alle Menschen zu den schwierigsten Aufgaben. Oft erscheinen sie kaum aushaltbar. Doch wenn wir darauf stoßen, müssen wir uns stellen, ein Leugnen oder Ausweichen schützt uns nicht. Um den Schmerz zu verarbeiten, muss Trauer erlaubt sein. Denn wenn wir uns und unseren Kindern das Trauern verbieten, wird ein Abschiednehmen unmöglich.

Ludwig und die Trauer um Marie

Wir haben über viele Jahre hinweg erfahren dürfen, wie sehr es Trauernden hilft, sich vom Verstorbenen zu verabschieden. Ihn noch einmal zu sehen, zu berühren, ihm etwas mit in den Sarg zu geben ... all das sind Chancen, die helfen, den Weg zu einem Abschied anzutreten.

So schlugen wir auch Ludwigs Eltern vor, dass die gesamte Familie sich von der kleinen Marie verabschieden dürfe. Wir würden in einem unserer Abschiedsräume alles vorbereiten. Marie würde dort gebettet sein. Alle drei, die Eltern und Ludwig, würden Gelegenheit bekommen, sie zu sehen, zu begreifen und sich von ihr zu verabschieden.

Ludwigs Eltern reagierten mit den gleichen entsetzten Aussagen und Fragen, die wir schon von vielen Eltern gehört hatten:

»Warum soll er das denn sehen? Das ist doch schrecklich!«

»Er ist noch so klein, man kann ihm doch kein totes Kind zeigen!«

»Das soll er nicht erleben, das würde ihn traumatisieren!«

Die Eltern planten, dass Ludwig an dem Tag ganz normal zur Schule gehen sollte. Auch zur Beerdigung sollte er nicht mitkommen. Nein, Andrea und Bernhard würden ihn später einmal mit ans Grab nehmen

und ihm dann »alles zeigen«. Ich, Nicole Rinder, fragte daraufhin vorsichtig nach, was genau sie ihm denn zeigen und erklären wollten, da Marie nach ihrer bisherigen Aussage gegenüber Ludwig zu krank gewesen sei, um hierbleiben zu können, und deshalb direkt in den Himmel gegangen war.

Ludwigs Eltern stockten. Richtig, es wurde auch ihnen klar: Es wäre schwierig, Ludwig zu erklären, dass Marie sich im Himmel und gleichzeitig in einem Grab befand.

Im weiteren Gespräch veränderte sich bei Ludwigs Eltern der Blick auf diesen Abschied. Andrea wurde klar, dass auch sie selbst sich tief im Herzen einen Abschied von Marie wünschte, auch wenn sie gleichzeitig große Angst vor der Situation hatte. Ich bestärkte sie behutsam darin, sich den Abschied möglich zu machen: »Wenn Sie nur einen kleinen Funken des Wunsches in sich spüren, Ihr Kind zu sehen, dann tun Sie es. Das ist die einzige Möglichkeit, die Sie dafür bekommen werden. Sie können es nicht mehr nachholen.«

Die Eltern selbst hatten Marie nach der Geburt nicht gesehen. In der leider sehr typischen – eher angstmachenden – Art waren sie nach der Entbindung gefragt worden, ob sie ihr totes Kind sehen wollten. Aber natürlich müssten sie auch nicht ... Wer so gefragt wird, neigt oft dazu, das Angebot abzulehnen. Auch die meisten Kinder werden im Übrigen genau auf diese Art »gefragt«. Und damit wird ihnen die Chance auf eine echte eigene Entscheidung genommen.

Ich schlug den Eltern deshalb vor, Ludwig offen zu fragen, ob er Marie sehen und kennenlernen wolle. Und Ludwig wollte. Am Tag des Abschieds kamen Andrea, Bernhard und Ludwig zu uns. Ludwig schien keine Angst zu haben. Seine Eltern dagegen wirkten angespannt und voller Angst. Munter fragte mich Ludwig: »Gehen wir jetzt zu meiner Schwester?«

Sein Vater Bernhard ermahnte ihn nervös: »Jetzt wart' halt, Ludwig.«

Vor dem Abschiedsraum angekommen, erklärte ich allen dreien

noch einmal, wie Marie aussehen würde. Dass sie kleine rote Fleckchen im Gesicht und etwas dunklere Lippen hatte, die Fingerchen ganz schrumpelig vom Fruchtwasser waren ... Als die Tür aufging, lief Ludwig zielstrebig zu Marie, die auf einer kleinen Decke lag. Er kniete sich neben sie und rief: »Ah, guckt mal!«

Seine Eltern verharrten zögernd an der Tür, während Ludwig Marie lieb berührte und sofort begann, sie zu beschreiben: »Schau, die Lippen sind wirklich ganz dunkel. Und sie ist sooo klein ...«

Die Eltern entspannten sich merklich, sie waren erleichtert, weil Ludwig so natürlich mit der Situation umging. Kaum hatten sie ein wenig durchgeatmet, ging es schon weiter. Ludwig fragte mich ganz selbstverständlich: »Darf ich sie auf den Arm nehmen?« Die Eltern erschrecken und schauten mich mit großen Augen an.

Mich berührte Ludwigs Wunsch sehr und ich nickte nur. Ludwig setzte sich, ich legte ihm Marie behutsam in den Arm. Er, ganz der stolze Bruder, blickte liebevoll auf sie. Dann sagte er zu seinem Vater: »Papa, nimm sie auch mal.« Der Vater schluckte, und zum ersten Mal seit der Geburt konnte er seine Tränen zulassen. Er weinte vor Schmerz um den Tod seiner Tochter und aus Stolz auf seinen Sohn.

Kurz darauf saßen sie alle beieinander, Marie war umringt von ihrer Familie, wanderte von einem Schoß auf den anderen. Sie wurde genau angeschaut und beschrieben. Die gleiche Stupsnase wie der Bruder und schon so viele dunkle Haare wie die Mama. Es war eine unglaublich berührende, ruhige und wohltuende Atmosphäre. Später betteten Ludwig und seine Eltern gemeinsam die kleine Marie in den Sarg und legten ihr Geschenke mit hinein. Es stand in diesem Moment schon nicht mehr zur Frage, ob Ludwig bei der Beerdigung dabei sein würde.

Später erfuhren wir, dass Ludwig und seine Eltern sich mit diesem Tag eine wertvolle Erinnerung an ihre kleine Marie und den Abschied von ihr geschaffen hatten. Statt in Zukunft bedrückt zu schweigen, hatten

sie die Möglichkeit gewonnen, miteinander über Marie und ihren Tod zu sprechen. Diese bereichernde Erfahrung wurde ein Teil ihres Lebens. Der Abschied von Marie wurde zu etwas, was sie gemeinsam erlebt hatten. Die Eltern erzählten uns später, dass sie nun ganz unbeschwert und offen miteinander, mit Ludwig und mit anderen Menschen über diese Zeit sprechen können.

Wer wir sind und warum wir dieses Buch geschrieben haben

Das hier beschriebene Erlebnis mit Ludwig ist eines, das für viele steht: Kinder nehmen so häufig die Angst aus der Situation, weil sie ganz natürlich mit Tod, Abschied und Trauer umgehen können. Nicht die Kinder, sondern wir, die Erwachsenen, sind oft diejenigen, die Angst davor haben. Das erfahren wir beinahe täglich in unserem Bestattungsinstitut *AETAS Lebens- und Trauerkultur*, welches Florian Rauch 2000 gründete und mittlerweile mit Nicole Rinder gemeinsam leitet. Einer unserer Schwerpunkte liegt auf Abschieden, bei denen auch Kinder betroffen sind. Lange haben wir überlegt, wie wir diesen Kindern nicht nur in den Tagen zwischen Tod und Beisetzung beistehen können, sondern auch noch in den Wochen und Monaten danach. 2007 entstand in München ein Projekt speziell mit diesem Schwerpunkt, das von Tita Kern und Simon Finkeldei konzipiert und geleitet wurde. Im Jahr 2013 konnten wir schließlich gemeinsam einen Herzenswunsch umsetzen: Wir gründeten unter dem AETAS-Dach die *AETAS-Kinderstiftung*, in der wir Kinder und ihre Familien in und nach besonders belastenden Lebenssituationen individuell begleiten. Ein großer Teil dieser Kinder hat sterbende Eltern, musste einen plötzlichen Todesfall erleben oder ist von Suizid betroffen. Tita Kern leitet die Stiftung.

