

Kindern kann man Tod und Trauer zumuten

Der Vater von Daniel (11) und Vivianne (8) stirbt nach langer Krankheit. Die Mutter, erschöpft von den vergangenen Wochen der Pflege und erschüttert vom Tod ihres Mannes, muss sich um die Formalitäten und die Organisation der Beerdigung kümmern. Die Kinder wären in ihrer Trauer öfters sich selber überlassen – sind sie aber nicht, dank der Unterstützung und Beratung des Vereins familientrauer**begleitung.ch**

Als die Diagnose feststand, war den Eltern klar, dass sie diese Information den Kindern nicht vorenthalten wollten: Der Vater wird in den kommenden Monaten sterben. Wie sagt man so etwas seinen Kindern? Die Mutter, von Beruf Pflegefachfrau, ahnte, was ihnen bevorstand. Sollten die Kinder, elf und acht Jahre alt, das alles mitbekommen? Sollten sie ihrem Vater beim Sterben zusehen müssen, dürfen? Wollen sie das überhaupt?

Die Familie in unserer Geschichte ist nur eine von vielen anderen in der Schweiz. Laut AHV-Statistik von 2017¹, haben rund 23'000 Kinder eine Halbwaisen- oder Waisenrente bezogen. Zwei Drittel von ihnen haben den Vater verloren.

Die Mutter von Daniel und Vivianne hat den Verein familien**trauer**begleitung.ch kontaktiert als ihr Mann noch lebte. «Schon nur ein Telefongespräch mit einer Fachperson führen zu können, war für mich sehr hilfreich» sagt sie heute, rund ein Jahr später.

Den verstorbenen Vater anschauen

Vom Moment der Diagnose bis zur Beerdigung waren die Kinder in den Prozess des Sterbens nicht nur miteinbezogen, sondern haben sich aktiv einbringen können. Der Vater durfte auf Bemühen der Mutter zu Hause sterben, die Kinder waren anwesend. Nun könnte man sagen, dass sei zu schlimm für Kinder, man sollte sie doch vor so etwas Schrecklichem schützen. Nicht schützen, aber begleiten, sagt die Mutter: «Natürlich ist es tief erschütternd, seinen toten Vater zu sehen ... Ich wusste auch wie wichtig es für sie ist, ihn noch einmal zu sehen, ihn zu berühren und zu beweinen. Ich habe sie nicht gezwungen in sein Zimmer und an sein Bett zu gehen. Sie sind freiwillig gekommen.» Sie ist überzeugt, dass die Kinder heute so frei über den Tod ihres Vaters sprechen könnten, weil sie immer Teil der Geschichte waren, Teil der Familie und nicht ausgeschlossen.

¹ AHV-Statistik 2017, Tabellenteil, Seite 5

Der Tod für Kinder ist schlimm – aber zumutbar

Christine Leicht, Familientrauerbegleiterin aus Bern, bestärkt die Haltung der Mutter von Daniel und Vivianne. Man könne den Kindern Tod und Trauer zumuten. «Immer natürlich entsprechend ihrem Alter und Fähigkeiten. Der Tod ist ein Teil des Lebens, er gehört dazu. Jedes Kind erkennt ungefähr mit zwei Jahren, dass ein Käfer nicht mehr weiter krabbelt, wenn es ihn zertreten hat.» Sie aus allem herauszuhalten, aus einer falsch verstandenen Beschützerhaltung beispielsweise, sei viel schlimmer für sie. «Man tut damit keinem Kind einen Gefallen! Kinder sind neugierig und so sensibel, dass sie merken, wenn etwas in der Familie nicht stimmt. Sie fühlen sich ausgeschlossen und betrogen, wenn man sie aus etwas so Grossem und Wichtigem fernhält, wie beispielsweise der Beerdigung.» Auch Daniel und Vivianne aus unserer Geschichte sind sich einig, dass der Anblick ihres toten Vaters zwar schlimm gewesen sei. Aber wenn sie ihn nicht mehr hätten sehen dürfen, dann wäre das noch viel schlimmer gewesen. Die beiden durften sogar etwas tun, was auf den ersten Blick unvorstellbar scheint: «Wir haben im Garten mit Freunden den Sarg bemalt. Mit Mama zusammen konnte ich ihn danach zuschrauben, bevor wir Papa darin aus dem Haus getragen haben. Die Urne haben wir drei zusammen selbst getöpft», erzählen der Sohn. Beim Erzählen erscheinen sie andächtig und auch ein bisschen stolz auf sich. Keine Spur von Traumatisierung, wie man vielleicht erwarten würde.

Nicht nur reden, auch Fussball spielen ist ok

Nach Wochen der Pflege, der Arbeit, der Kinder und des Haushalts hat die Mutter von Daniel und Vivianne mit dem Besuch der Trauerbegleiterin die benötigte Unterstützung gefunden, sich endlich sich selber zuzuwenden. «Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich mich «zusammen gerissen» weil ich der Fels in der Brandung sein wollte. Aber ich habe gelernt, meine Trauer vor den Kindern zu zeigen und zu leben. Das hat vieles bei den Kindern gelöst.»

Die Begleiterinnen und Begleiter des Vereins sind darin geschult, mit den Kindern entsprechend deren Alter und Fähigkeiten das Erlebte einzuordnen. Sie tun dies im Gespräch zu Hause bei den Kindern, in ihrer vertrauten Umgebung. «Sie verfügen je nach Alter noch nicht über das Vokabular, um diese Erlebnisse in Worte zu fassen. Und oft können sie die Flut an Gefühlen überhaupt noch nicht begreifen oder einordnen», erläutert Christine Leicht, Familientrauerbegleiterin. Vor allem bei kleinen Kindern kann sie beispielsweise über deren Körper einen Bezug zu den Gefühlen herstellen, in dem sie fragt, ob es sich heiss, kalt oder drückend in der Brust anfühlt. Nicht selten möchten die Kinder gar nicht über den Tod des Vaters oder der Mutter reden, sondern viel lieber draussen Fussball spielen. Dabei können sie sich so sehr vertiefen und aus vollem Hals lachen, dass man sich fragt, ob sie ihren Verlust überhaupt begreifen können.

Kindertrauer wie Pfütze, Erwachsenentrauer wie der Ozean

Nur weil Kinder wenige Stunden nach dem Tod eines Elternteils scheinbar unbeschwert draussen spielen, sollte man damit nicht den Grad ihres Verlusts messen wollen. Kinder trauern sprunghaft, erklärt Eliane Bieri, Präsidentin des Vereins familientrauerbegleitung.ch: «Die Traurigkeit holt sie immer wieder ein. Ein Kindergartenkind erlebt die Trauer wie eine Pfütze, es springt rein, ist traurig und weint, dann springt es raus und spielt weiter. Ein etwa 10-jähriges Kind erlebt die Trauer bereits als einen Tümpel, wo es länger dauert, bis es wieder heraus findet.» Erwachsene hingegen erleben die Trauer wie einen Ozean. Dass die Kinder im Jugend- und später im Erwachsenenalter weiterhin aus der Trauer hinaus «springen» können, das ist das eigentliche Ziel von Bieri und dem Verein familientrauerbegleitung.ch. Haben die Kinder gelernt, dass sie die Trauerfähigkeit besitzen und anwenden können, dann werden sie mit der immer neu aufkommenden Trauer umzugehen wissen. Weil «die verstorbene Mutter einem achtjährigen Mädchen anders fehlt, als wenn es 12 Jahre alt ist. Wieder anders erlebt es den Verlust während der Pubertät. Und an der eigenen Hochzeit fehlt die Mutter noch einmal ganz anders», so Bieri.

Spätfolgen unbeachteter Trauer

Wenn Daniel und Vivianne den Verlust ihres Vaters nicht aufarbeiten könnten, wären sie einem erhöhten Risiko für spätere Schwierigkeiten ausgesetzt. Nicht selten wird durch solche Verluste die Bindungsfähigkeit erschwert oder es entwickeln sich Angstzustände, bis hin zu Depressionen². Studien dazu gibt es zahlreiche. Viele der rund 23'000 Kinder, die ihren Vater oder ihre Mutter durch Tod verloren haben, können diesbezüglich gefährdet sein. Wenn man die rund 500³ Familien dazurechnet, in denen ein Kind gestorben ist und in denen die Geschwister den Tod ihres Bruders oder ihrer Schwester miterleben mussten, zeigt sich die Wichtigkeit dieses Vereins. Er bietet einen immens wichtigen Beitrag zur Gesundheit betroffener Menschen – Kinder und spätere Erwachsene.

Eine Email für Soforthilfe

Angehörige können sich mit einer Email an den Verein wenden. Nach dem ersten telefonischen Kontakt wird eine Familientrauerbegleiterin aus der Region vermittelt. Vermittlung und eine telefonische Erstberatung sind kostenlos. Bei Bedarf unterstützt der Verein die Familie bei der Suche nach finanzieller Unterstützung. Er betreibt selber einen Fonds, um Familien mit engem Budget zu subventionieren. Wichtig ist, dass alle, die

² William J. Worden (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen, S. 208, Hans Huber Verlag. (=Klinische Praxis), ISBN 078-3-456-84517-3

³ Bundesamt für Statistik/Bevölkerung/Geburten und Todesfälle/Todesfälle nach Alter 2017

eine Begleitung oder eine Beratung durch den Verein wünschen, sie auch erhalten. So unbürokratisch wie möglich.

Papa ist immer dabei!

Daniel und seine Schwester Vivianne besuchen auf Anregung der Trauerbegleiterin manchmal eine Kindertrauergruppe im Wald. Das finden die beiden toll, weil sie anderen Kindern, deren Papa oder Mama gerade kürzlich verstorben ist, Tipps geben können und dort selber Halt finden. Auf die Frage, wo denn ihr Vater jetzt sei, tönt die lautstarke Antwort: «In unserem Herzen!» Sie fühlen sich mit ihrem Vater verbunden, ob bei einer Feier nach der gewonnenen Meisterschaft von den Berner Young Boys... oder auf der Skipiste an einer schwierigen Herausforderung.

*Dieser Artikel oder Auszüge davon stehen für Medienschaffende unter Nennung des Vereins familientrauerbegleitung.ch zur **freien Verfügung**. Die Namen der Kinder wurden auf deren Wunsch geändert und die Mutter möchte anonym bleiben. Die Kontaktdaten der Familie sind dem Verein bekannt. Das Gespräch fand Ende Mai 2018 mit Stéphanie Berger, Trauerbegleiterin, statt.*

Dieser Artikel und weitere Informationen als Download unter: familientrauerbegleitung.ch