

# (Fast) nichts ist mehr, wie es war

Stirbt ein geliebter Mensch, ist Trauer so wichtig! Ein Kind sollte in der Kita aber auch Normalität und Freude erleben dürfen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Wie wir Familien sinnvoll und mitfühlend begleiten und warum wir unsere eigenen Erfahrungen mit dem Tod reflektieren sollten, erklärt unsere Autorin.

MARGIT FRANZ

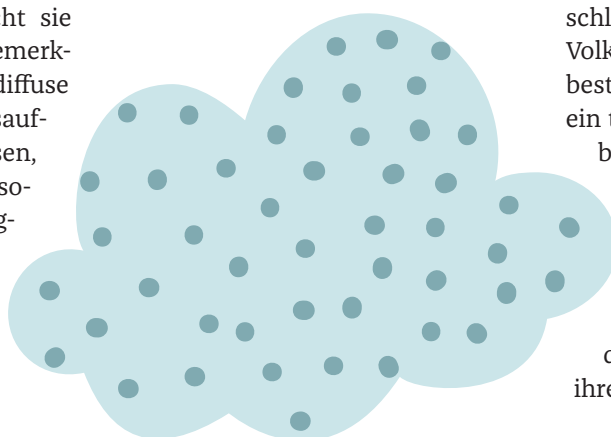


**A**bschied, Verlust, Tod. All das gehört zum Leben von Kindern. Doch uns Erwachsenen fällt es oft schwer, Kinder weinen und verzweifelt zu sehen. Wir tun – bewusst oder unbewusst – so manches, um ihnen die Trauer zu ersparen. Wir lenken sie ab, vertrösten sie oder schweigen die Situation tot. Doch die Ursache der Trauer, die Verlusterfahrung, verschwindet dadurch nicht. Wenn Kinder ihre Trauer nicht zeigen dürfen, macht sie sich oft in anderer Weise bemerkbar. Kinder entwickeln etwa diffuse Angstzustände, Entwicklungsauffälligkeiten wie das Einnässen, Schlafprobleme oder psychosomatische Störungen. Verdrängte Trauer ist nicht verarbeitete Trauer. Und für die Bewältigung eines Verlustes gibt es nur einen Weg, und der heißt Trauer.

### Kinder brauchen Mitgefühl

Der Tod eines wichtigen Menschen ist eine existenzielle Verlusterfahrung für ein Kind. Eine Familie, die selbst trauert, nimmt Kinder mit ihren Trauergefühlen oft zu wenig wahr. Wenn Großeltern, Geschwister oder ein Elternteil sterben, sind Eltern aufgrund ihrer eigenen Trauer meist nicht in der Lage, ihren Kindern den emotionalen Halt zu geben, den sie jetzt bräuchten. Zum Schmerz über den Verlust kommen weitere schmerzliche Erfahrungen hinzu. Nichts ist mehr so, wie es mal

war – das bislang vertraute Familienleben wird durcheinandergewirbelt. So eine Krisensituation können Kinder aus eigener Kraft kaum bewältigen. Sie brauchen empathische Erwachsene, die ihnen zur Seite stehen. An dieser Stelle können wir als pädagogische Fachkräfte helfen. Wir sind wichtig für die Kinder, sie vertrauen uns. Wir gehören zu ihrem gewohnten familiären Netzwerk.



Wie aber können wir trauernde Kinder begleiten und sie unterstützen?

### 1 Den Kita-Alltag leben

In einer Krise helfen Alltag und Routine. Beides finden wir in der Kita: Hier geht alles seinen gewohnten Gang, obgleich es bei einem familiären Todesfall zu Hause drunter und drüber geht. Die vertraute Atmosphäre, der geregelte Tagesablauf, die anderen Kinder – all das gibt Halt und Sicherheit. Diese kleine

heile Welt ist von unschätzbarem Wert. Sie kann für ein trauerndes Kind der ruhende Pol und eine wichtige Unterstützung in seiner Trauerverarbeitung sein.

### 2 Kind sein lassen

In der Kita kann ein trauerndes Kind Normalität leben. Es kann Spaß mit Freunden und im Spiel haben. Es kann einfach nur Kind sein – ohne zu trauern und ohne dafür ein schlechtes Gewissen zu haben. Der Volksmund sagt: „Lachen ist die beste Medizin“ – und davon kann ein trauerndes Kind gar nicht genug bekommen. Trauerfreie Zeiten und trauerfreie Orte sind besonders trauerförderlich, so paradox das klingen mag. Beides ermöglicht trauernden Kindern, neue Kraft für die schmerzliche Verarbeitung ihres Verlustes zu sammeln.

### 3 Erzählen, vertrauen, weinen

Das Kind kann sich in der Kita mit seinem Kummer zeigen, sich anderen Kindern oder Erwachsenen anvertrauen und von seinen Erlebnissen erzählen. Ob und in welcher Form es das tut, entscheidet ganz es selbst. Wichtig ist, dass Fachkräfte deutlich signalisieren: „Ich sehe dich mit deiner Trauer. Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst.“ Das Kind muss spüren, dass sich der Erwachsene seine Gefühle zutraut und keine Angst vor Tränen hat. Wenn Kinder weinen, fühlen sie

#### Kurz erklärt

## Trauer – was ist das eigentlich genau?

Trauer ist eine natürliche psychische Reaktion, die durch einen Verlust hervorgerufen wird. Wir brauchen sie, um diesen Verlust emotional zu verarbeiten. Trauer erlebt jede Person individuell. Trauer ist eine gesunde

und lebensnotwendige Reaktion, weil sie die Not zum Guten wendet. Je intensiver ein Kind trauert, umso besser kann es den Verlust verarbeiten. Trauer ist ein Prozess, der Anfang und Ende hat. Mit dem Ende der Trauer ist allerdings nicht

gemeint, dass die Trauer ein für alle Mal vorbei ist. Es meint viel mehr, dass zunächst die akute Phase des Trauerns beendet ist. Wenn Kinder oder Erwachsene trauern, durchleben sie verschiedene Trauerphasen.



sich erleichtert. Weinen löst seelische Spannungszustände und baut Stress ab. Deshalb lautet die Botschaft: „Weine, wenn dir danach ist. Es tut dir gut und du wirst dich anschließend besser fühlen.“

#### 4 In persönlicher Weise trauern

Wie ein Kind trauert, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

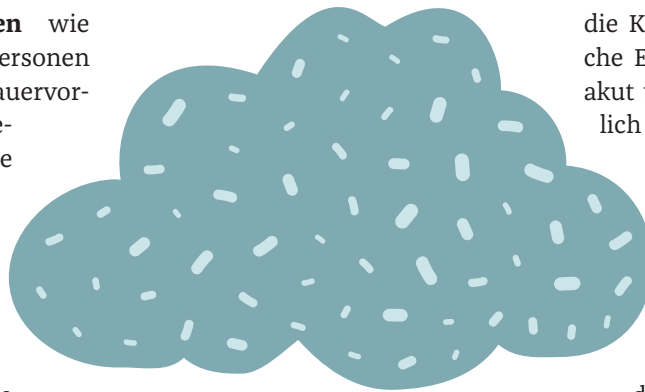
- › **individuellen Faktoren** wie etwa Temperament, Entwicklungsalter, Bindungserfahrungen, Selbstkonzept, Selbstregulation, Emotionsbewältigung, Kohärenzgefühl, Resilienz, Erfahrungen mit Verlusten, Konzept vom Tod;
- › **interaktionalen Faktoren** wie Bindungs- und Bezugspersonen und deren Reaktionen, Trauervorbilder, verständnisvolle Begleitung und einfühlsame Unterstützung durch Erwachsene;
- › **kontextuellen Faktoren** wie Umstände des Todes, Todesursache, Beziehung zum Verstorbenen, Umgang der Familie mit der jeweiligen Situation.

Niemand kann vorhersagen, wie und wie lange ein Kind aktiv trauern wird. Immer ist es wichtig zu beobachten, was ein Kind selbst tut, um einen erlittenen Verlust zu verarbeiten. Zieht es sich eher zurück und verhält sich auffällig unauffällig? Macht es Rollenspiele, in denen es seinen Verlust verarbeitet? Malt es gerne, um seine Gefühle auszudrücken? Sucht es die körperliche Nähe von Erwachsenen und möchte Streicheleinheiten? Gerät es mit anderen Kindern immer wieder in Konflikte, die mit Tränen und Wutanfällen enden? Wichtig ist, dass Fachkräfte das Verhalten des Kindes wahrnehmen, akzeptieren und es darin bestärken. Gelangt das Kind dabei an seine Grenzen, braucht es die einfühlsame Zuwendung und das Verständnis des Erwachsenen: „Simon, ich sehe, du bist jetzt richtig wütend und das

darfst du auch sein. Ich habe nur Sorge, dass du dir gleich wehtust. Ist es für dich in Ordnung, wenn ich mich ein bisschen zu dir setze?“

#### 5 Gefühle in Worte fassen

Ein Verlust ruft viele Emotionen wie Sehnsucht, Wut, Trauer, Enttäuschung, Hass und Liebe hervor. Alle diese Gefühle gehören zur Trauer – und sie sind richtig. Kindern gelingt es nur bedingt, über ihre Gefühle zu sprechen, weil sie es sprachlich noch nicht können. Oft teilen sie sich durch ihr Verhalten mit. Es ist typisch, dass sie – im Gegensatz zu Erwachsenen – nicht langanhaltend



trauern. So kann ein Kind in einem Moment vernünftig und im nächsten Augenblick total betrübt sein. Hilfreich ist hier, wenn der Erwachsene die Gefühle des Kindes spiegelt und diesen eine Sprache gibt: „Murat, du wirkst auf mich so bedrückt. Geht es dir nicht gut, bist du traurig oder vielleicht einfach nur müde?“

#### 6 Gespräche mit Kindern führen

Die Erzieherin wurde vom Vater telefonisch informiert, dass Linus' Oma gestorben ist. Nach drei Tagen kommt Linus wieder in die Kita. Die Erzieherin ist vorbereitet. Sie geht in die Hocke und begrüßt Linus: „Ich freue mich, Linus, dass du wieder da bist. Und es tut mir sehr leid, dass deine Oma gestorben ist.“ Die Erzieherin wendet sich an Linus' Papa. Sie kondoliert und wechselt einige Worte mit ihm, bevor er sich von seinem Sohn verabschiedet. Die

Erzieherin merkt, dass Linus der Abschied heute besonders schwerfällt. Sie unterstützt ihn, schenkt ihm Aufmerksamkeit und intensiviert die bestehende Beziehung. Dann fragt sie ihn, ob er den Kindern vom Tod seiner Oma erzählen möchte. Er möchte, im Morgenkreis. Die Erzieherin wendet sich an die Gruppe: „Linus ist heute sehr traurig. Warum das so ist, möchte Linus euch selbst erzählen.“ Es dauert nicht lange, da platzt das erste Kind hervor und teilt mit: „Meine Oma ist auch tot und wohnt jetzt im Himmel.“ Weitere Kinder melden sich zu Wort und berichten von ihren Erfahrungen.

In den Gesprächen zeigt sich, was die Kinder bereits wissen und welche Erklärungen sie haben. Für ein akut trauerndes Kind kann es tröstlich sein, dass anderen Kindern Ähnliches widerfahren ist. Bevor die Erzieherin die Kinder dazu ermuntert, darüber nachzudenken, was Linus vielleicht guttun könnte, fragt sie zunächst ihn selbst: „Linus, können wir denn etwas für dich tun – vielleicht hast du einen Wunsch?“ Auf diese Weise nehmen die Kinder Anteil und entwickeln Verständnis für Linus und seine Situation.

#### 7 Bilderbücher lesen

Kindern fällt es leichter, über die Gefühle einer Figur aus einem Buch zu sprechen als über ihre eigenen Gefühle. Wenn das Kind über den Protagonisten im Buch spricht, erzählt es immer auch von sich selbst. In Bilderbüchern werden Themen behutsam und verschlüsselt dargestellt, indem etwa Tiere mit menschlichen Eigenschaften dargestellt sind. Das ermöglicht eine gewisse emotionale Distanz. Außerdem helfen Bilderbücher, Unsicherheiten zu überwinden, weil sie das in Worte und Bilder fassen, was man selbst (noch) nicht auszusprechen wagt. Sie laden zum Nachdenken ein, beantworten Fragen, geben Impulse für neue Fragen und bereiten auf neue

Situationen vor. Den Erwachsenen zeigen sie, wie Kinder denken. Sie sind Brückenbauer, wenn die Erwachsenen nicht wissen, wie sie kindgemäß über ein schwieriges Thema sprechen können.

### Eine reflektierte Haltung

Um Kindern in Verlustsituationen Sicherheit und Halt zu geben, müssen Erwachsene sich ihrer persönlichen Erfahrungen (in Kindheit, Jugendzeit und Erwachsenenalter) mit Sterben, Tod und Trauer bewusst sein, diese reflektiert und verarbeitet haben. Erst dann können sie für die Gefühle eines trauernden Kindes offen sein und Mitgefühl entwickeln. Mitgefühl bedeutet, die Perspektive zu wechseln und dabei einfühlsam wahrzunehmen, wie sich ein Kind fühlen könnte. Hierfür ist es wichtig, die eigenen Gefühle von den Gefühlen des Kindes unterscheiden zu können. Dies gelingt umso besser, je mehr sich die Fachkraft ihrer professionellen Distanz bewusst ist und darüber hinaus Unterstützung und Halt durch ihr Team bekommt.

### Und die Eltern?

„Sollen wir unseren Kindern jetzt schon sagen, dass der Opa im Sterben liegt?“ „Sollte Jonas seinen verstorbenen Bruder nochmal sehen?“ „Sollen wir Mara mit zur Beerdigung ihres Onkels nehmen?“ Wenn eine dem Kind nahestehende Person im Sterben liegt oder gestorben ist, wenden sich Eltern oftmals hilfesuchend an Erzieherinnen und Erzieher. Bei aller Anteilnahme für die familiäre Trauersituation steht immer das Kind und sein Wohlergehen im Fokus. Die Gespräche zeigen mögliche Wege auf, etwa Hospizdienst, eine Gruppe für trauernde Kinder, Beratungsstellen. Primär geht es darum, Eltern zu stärken, damit sie und ihre Familie die Verlustsituation auf ihre Weise selbstbestimmt verarbeiten. Sollte das Kindeswohl durch besonders belastende Umstände wie Suizid von Eltern oder gewaltsamen Tod gefährdet sein, müssen

### Reflexionsfragen für Fachkräfte

## Wie habe ich getrauert?

- › Mein erstes Verlusterlebnis – was habe ich als Kind betrauert?
- › Welche Ängste und Sorgen hatte ich?
- › Wie sind Erwachsene mit mir und meinen Gefühlen umgegangen? Welche Erinnerungen habe ich daran?
- › Wie wurde in meiner Familie über den Tod gesprochen?
- › Welche Fragen haben mich in meiner Kindheit und Jugend dazu beschäftigt?
- › Mit wem konnte ich über meine Fragen sprechen?
- › Wer war für mich ein gutes Vorbild im Trauern?
- › Was hat mir in meiner Trauer wohl- und gutgetan?
- › Was hat mir wehgetan und mich enttäuscht?
- › Was hätte ich mir rückblickend gewünscht?

Aus: Margit Franz (2021): Umgang mit Tod, Trauer und Verlust. München: Don Bosco.

Fachkräfte nach Paragraf 8a Sozialgesetzbuch VIII handeln, indem sie eine erfahrene Fachkraft zurate ziehen und bei Handlungsbedarf das Jugendamt informieren.

Um Eltern in einem Todes- und Trauerfall kompetent zu beraten, muss die Fachkraft sich mit der Thematik persönlich auseinandergesetzt und eine Kultur des Abschiednehmens dazu entwickelt haben. Im Idealfall ist sie ein gutes Vorbild für Kinder, Kolleginnen und Eltern im Umgang mit Krisen und Verlusten.

Eine weitere Grundlage ist Fachwissen. Hierzu gehören Kenntnisse darüber, wie Kinder trauern, welche entwicklungsbedingten Vorstellungen sie vom Tod haben und was sie brauchen, damit sie gut trauern können. Ein gewisses Repertoire an möglichen Ritualen, Geschichten, Bilderbüchern sowie Fach- und Elternliteratur ist wichtig. Eine Kooperation mit Unterstützungssystemen wie Fachstellen für Trauerbegleitung, sozialpsychiatrischer Dienst, Hospizdiensten, Bestattungsinstituten oder der Notfallseelsorge sollte nicht erst oder nur im Ernstfall stattfinden, sondern besser kontinuierlich gepflegt werden.

Meine Empfehlung ist, dass sich Kita-Teams bereits mit dem Tod und Trauer beschäftigen und den Ernstfall durchspielen, wenn das Thema nicht akut ist. Wenn Teams krisenfreie Zeiten nutzen, um sich auf mögliche Situationen vorzubereiten, haben sie ihren einrichtungsspezifischen Krisenkoffer gepackt, auf den sie jederzeit zurückgreifen können. ◀

### TPS-Webinar

Lust auf mehr? Margit Franz ist am 11. Januar 2023 Referentin im TPS-Webinar. Melden Sie sich an unter: [www.klett-kita.de/webinare](http://www.klett-kita.de/webinare)

### LITERATUR

WITTKOWSKI, JOACHIM (1990): Psychologie des Todes, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.