

Inhalt

Einleitung	9
Teil I: Kindern Halt geben	11
1. Mit kleinen Schritten in die Welt der Großen – Bausteine gelingender Erziehungsarbeit	11
<i>Erziehung – eine ganz besondere Arbeit</i>	12
<i>Kinder lernen Vertrauen und entwickeln ihre eigene Weltsicht</i>	18
<i>Eltern haben es nicht immer leicht</i>	22
2. Das kindliche Weltbild – seine Bedeutung für den Umgang mit Verlust, Abschied und Tod	25
<i>Die Welt des Kleinkinds</i>	26
<i>Die Welt des Vorschulkindes</i>	32
<i>Die Welt des Grundschulkindes</i>	44
<i>Kinder an der Schwelle zur Pubertät</i>	50
Teil II: Beispiele aus dem Kinderalltag:	
Was Kinder traurig macht	55
1. Kindertrauer: Allgemeine Merkmale und Unterstützungs- möglichkeiten	55
2. Beispiele aus der Welt der Kleinkinder	62
»Meine Puppe ist weg!«: Die Geschichte der dreijährigen Anna	62
»Was ist los mit Mama und Oma?«: Die Geschichte des zweijährigen Alexander	65
Allgemeine Unterstützungsmöglichkeiten bei Sterben und Tod	67
3. Beispiele aus der Welt von Vorschulkindern	69
»Wo ist Opa jetzt?«: Die Geschichte des fünfjährigen Max	69
»Ich muss Sina suchen«: Die Geschichte der sechsjährigen Johanna	72
Allgemeine Unterstützungsmöglichkeiten bei Sterben und Tod	75
4. Beispiele aus der Welt der Grundschul Kinder	77
»Warum bleibt Silke nicht in meiner Schule?«: Die Geschichte der achtjährigen Anja	77

»... das rote Fahrrad von Sofia!«: Die Geschichte des neunjährigen Florian	80
Allgemeine Unterstützungsmöglichkeiten bei Sterben und Tod	83
5. Beispiele aus der Welt älterer Kinder	85
»Papa ist ausgezogen – er fehlt mir so!«: Die Geschichte des zwölfjährigen Jakob	85
»Ob Jasmin ein Stern ist?«: Die Geschichte der dreizehnjährigen Lisa	90
Allgemeine Unterstützungsmöglichkeiten bei Sterben und Tod	93
6. Antworten auf häufig gestellte Fragen	95

Teil III: Kinder einfühlsamer begleiten:

Anregungen und Hilfestellungen	106
1. Persönliche Auseinandersetzung mit Abschied, Verlust und Trauer – eine wichtige Voraussetzung	106
<i>Die Schattenseiten des Lebens nicht ausklammern</i>	<i>108</i>
<i>Anregungen für eine persönliche Auseinandersetzung</i>	<i>111</i>
2. Bausteine für eine vertrauensvolle Beziehung	122
<i>Die Kinderwelt ernst nehmen</i>	<i>122</i>
<i>Beziehungspflege als Eckpfeiler jeder Begleitung</i>	<i>126</i>
»Darüber reden« – hilfreiche Gespräche	128
<i>Hilfreiche Geschichten – Kinderbücher und Märchen</i>	<i>131</i>
<i>Geschichten und Märchen</i>	<i>140</i>
Anhang	155
Anmerkungen	155
Literatur	156
Bücher für Kinder	160
Zitatnachweis	164
Bildnachweis	165

Einleitung

Abschied, Trennung, Verlust, Vergänglichkeit und Sterben gehören sicher zu den »schweren« Themen im Leben von Kindern und brauchen eine behutsame Begleitung. Dies fällt vielen Eltern und Erziehern schwer, sie fühlen sich angesichts von notwendigen Abschieden und Trennungen, von Sterben und Tod häufig verunsichert und möchten »Traurig-Sein« möglichst lange vom Leben der Kinder fernhalten. Oft wird jedoch vergessen, dass es sich beim Thema »Verlust und Abschied« um Ur-Erfahrungen menschlicher Existenz handelt, die jeden Menschen von der Geburt bis zum Tod begleiten, und dass die natürliche seelische Reaktion darauf Trauer ist – das ist bei Kindern nicht anders als bei Erwachsenen.

Viele Situationen im Kinderalltag bieten die Chance und Möglichkeit, erste Erfahrungen im »Land der Trauer« zu machen. Dabei ist nicht nur an große und einschneidende Ereignisse zu denken wie etwa der *Tod eines nahen Verwandten*, die *Scheidung der Eltern* oder der *bleibende Verlust der vertrauten Umgebung*. Es sind gerade die vielen kleinen Anlässe für ein Traurig-Sein, die Verständnis und einfühlsame Begleitung brauchen, damit ein Kind Trauer als eine »Farbe des Lebens« kennen und akzeptieren lernen kann. Bei kleinen Kindern können beispielsweise *zerbrochener Spielzeug*, verloren gegangene Puppen, Kuscheltiere und andere Spielgefährten heftige Gefühle der Trauer auslösen und für Stunden oder Tage die Kinderwelt verdunkeln. Später sind es häufig *soziale Situationen*, in denen Kinder immer wieder traurige Momente erleben, sei dies durch zeitlich begrenzte Trennungen von der Familie, die Heimweh auslösen können, oder durch Ereignisse, die einen Abschied von guten Freunden notwendig machen, wie es oft beim Wechsel vom Kindergarten in die Schule oder von einer Schule in eine andere der Fall ist. Darüber hinaus berührt auch der Tod auf die eine oder andere Weise immer wieder das Leben von Kindern, sei dies, wenn sie beim Spielen tote Schmetterlinge, Käfer oder andere Tiere finden oder wenn sie den *Tod eines Haustieres* miterleben.

Kinder sind aus vielen Gründen immer wieder traurig. Zum einen können die Ursachen in den eben beschriebenen *externen Situationen* und Ereignissen liegen. Zum anderen gibt es auch eine Reihe *interner Veränderungen*, die jedes Kind im Laufe der Entwicklung erfährt. Da gilt

es beispielsweise, liebgewordene Gewohnheiten aufzugeben oder enge Bindungen an Menschen zu lockern. Schritte in neue Lebensabschnitte – und im Kindesalter ist die Abfolge der Neuerungen recht dicht – setzen immer den Abschied vom Alten voraus. Auch das kann traurig machen. In allen Situationen, in denen Kinder aus welchen Gründen auch immer traurig sind, brauchen sie Verständnis und Zuwendung. Sie brauchen eine Hand zum Festhalten und Menschen, die ihnen Mut machen, ihre Gefühle zu äußern, ihre Betroffenheit auszudrücken und ihre Trauer zu zeigen, um dann immer wieder aufs Neue hoffnungsvoll und freudig in die Zukunft blicken zu können. Trauerbegleitung bedeutet Lebensbegleitung. Und so geht es immer auch darum, das Leben in seiner ganzen Bandbreite vor Augen zu haben, die positiven Momente des Lebens bewusster schätzen zu lernen und sich dem auf den ersten Blick so unterschiedlich wirkenden »Geschwisterpaar Freude – Trauer« behutsam zu nähern.

Angesichts der zahlreichen komplexen Erziehungsaufgaben in einer sich rasch wandelnden Zeit und den immer häufiger werden belastenden Situationen für Kinder ist es besonders wichtig, die elterliche Kompetenz zu stärken. Dies kann zum einen durch ein Bewusstmachen jener vielen kleinen persönlichen Verhaltensweisen geschehen, die dem Kind den Boden für ein stabiles Heranwachsen ermöglichen und Raum zur Bewältigung schwieriger Situationen schaffen. Zum anderen geht es darum, Wissen über die wesentlichen Entwicklungsschritte und die damit verbundenen kindlichen Zugänge zu den Menschen und Dingen seiner unmittelbaren Umgebung zu vermitteln. Viele Reaktionsweisen von Kindern, viele Fragen, die sie stellen, und Handlungen, die sie zeigen, werden auf dem Hintergrund dieses Wissens leichter verständlich. Auch kann dadurch eine dem Alter der Kinder entsprechende Begleitung besser gelingen. Dies ist besonders im Zusammenhang mit unterschiedlichsten Verlusterfahrungen wichtig – angefangen von den kleinen Abschieden des Alltags über das Loslassen angesichts notwendiger Veränderungsprozesse bis hin zu existenziellen Erfahrungen mit Tod und Sterben. Das Buch *Wenn Kinder traurig sind* soll Eltern und Erziehern ein Begleiter sein, der ihnen Hilfestellungen und Anregungen für ihren Erziehungsalltag bietet und an konkreten Beispielen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit trauernden Kindern aufzeigt.

Teil I: Kindern Halt geben

1. Mit kleinen Schritten in die Welt der Großen – Bausteine gelingender Erziehungsarbeit

Das Erleben von Verlusten, von Abschied, Trennung und Tod begleitet den Menschen von der Geburt bis zu seinem Tod. Es handelt sich dabei gleichsam um Urerfahrungen menschlicher Existenz. Sie sind weder an einen bestimmten Wissens- oder Entwicklungsstand noch an ein bestimmtes Alter gebunden. Immer wieder berühren Abschied und Tod den menschlichen Lebensweg, legen sich für eine gewisse Zeit wie ein schwarzer Schatten über eine bestimmte Wegstrecke und lösen Gefühle der Trauer aus. Es ist und bleibt eine große Herausforderung, mit diesen Erfahrungen und Gefühlen gut umzugehen und gestärkt die nächsten Lebensschritte gehen zu können. Wichtige Bausteine, die dabei helfen, die Schattenstrecken gut zu bewältigen und dabei die Sonnenseiten nicht aus den Augen zu verlieren, sind die Fähigkeiten, die Gefühle der Trauer zuzulassen, sich einer Gemeinschaft anzuvertrauen und sich begleiten zu lassen. Doch dies ist oft leichter gesagt als getan. Die Bereiche Abschied, Verlust, Sterben und Trauer gehören nach wie vor zu den großen Tabu-Themen unserer Zeit. Unsicherheit, ängstliche Zurückhaltung, Beiseiteschauen und ein Verschieben »auf später« sind nur einige der üblichen Reaktionsweisen, die Trauernde einsam und hilflos zurücklassen.

Wir leben in einer Gesellschaft, die für die belasteten und »dunklen« Wegabschnitte des Lebens wenig Hilfestellungen und rituell abgesicherte Verhaltensweisen bereithält. Doch auch auf der individuellen Seite gibt es eine Reihe von Hürden, die im Zusammenhang mit schwerwiegenden Verlusten sichtbar werden. Sich selbst auf positive Weise mit belastenden Situationen beispielsweise rund um einen schweren Verlust, einen Todesfall oder eine Trennung auseinandersetzen zu können, hängt mit Fähigkeiten zusammen, deren Ansätze im Laufe der Kindheit erworben werden müssen. Es geht dabei um ein tief im Inneren verankertes Wissen, dass »alles gut werden kann«, und das Gefühl, in dieser Welt gut verwurzelt zu sein. Es geht um ein Ver-

trauen in sich selbst, in die Menschen der näheren und weiteren Umgebung – um ein Vertrauen »in Gott und die Welt«. Doch nicht jedem ist es vergönnt, in Geborgenheit groß zu werden und im geschützten Raum der Familie Schritt für Schritt in die Welt der Großen hineinwachsen zu können. Nicht jeder hat verständnisvolle Menschen um sich gehabt, die zur rechten Zeit die richtige Information, das richtige Wort oder die richtige Geste gefunden haben. Und nicht jeder hat das Glück, in einem Umfeld groß geworden zu sein, in dem die Erwachsenen selbst bereit und in der Lage sind, sich den existenziellen Fragen um Leben und Sterben, Abschied und Verlust zu stellen und das Kind bei der Suche nach Antworten auf diese Fragen zu unterstützen. Die ersten Lebensjahre sind demnach für die weitere Lebensgestaltung ungeheuer wichtig.

Da Entwicklung immer auch Abschied von Altem und Vertrautem bedeutet, wird das Kind immer wieder in Situationen kommen, wo es erfahren kann und muss, dass Leben und Sterben, Lachen und Weinen, Anfang und Ende zusammengehören. Wenn diese Pole des Lebens im Kinderalltag Platz haben und Eltern nicht krampfhaft versuchen, Trauriges möglichst rasch zu verscheuchen oder gar nicht erst zuzulassen, kann auch ein Kind Trauer als heilende Kraft der Seele kennenlernen. Bei diesem Lernprozess ist es für das Kind wichtig und hilfreich, dass es einen vertrauten Menschen hat, der es begleitet. Darum geht es im folgenden Abschnitt.

Erziehung – eine ganz besondere Arbeit

Kinder ins Leben zu begleiten, ihnen jenen Halt zu geben, der sie zu lebensfrohen Menschen werden lässt und sie für Krisenzeiten stark macht, ist Arbeit. Sie ist verbunden mit ganz besonderen Freuden – aber auch mit ganz besonderen Belastungen. Auf der einen Seite sind da viele Augenblicke, in denen einem das »Wunder Leben« bewusst wird; man kann die Welt in einem anderen Licht sehen, empfindet Ehrfurcht und Staunen angesichts der Vollkommenheit kleiner Kinder und deren Lebenskraft. Auf der anderen Seite stehen viele Belastungen, Sorgen, Ängste und Unsicherheiten, die manchmal auch die persönlichen Grenzen aufzeigen.

Die Welt der Erwachsenen ändert sich schlagartig, wenn ein Kind

in ihr Leben tritt. Für viele beginnt eine Umstellung ihrer Aktivitäten, die alle Lebensbereiche betreffen und Anpassung, Neuorientierung, Kraft, Kreativität und Geduld verlangen. In der Begegnung und Begleitung von Kindern – dieser sehr speziellen Arbeit – liegen gleichermaßen Herausforderungen wie Chancen. Dies gilt natürlich in erster Linie für die Eltern, die als sogenannte primäre Bezugspersonen für eine gesunde und gute Entwicklung ihrer Kinder besonders wichtig sind. Sie werden zum Dreh- und Angelpunkt der Kleinkinderwelt und sind im Idealfall Quelle der Freude, Liebe und Zuwendung. Wo dies nicht möglich ist, können Kinder nicht gut gedeihen und werden eher Schwierigkeiten haben, sich gut zu entwickeln und vertrauensvoll in die Welt hinauszugehen. Eltern sind im wahrsten Sinne des Wortes Entwicklungshelfer – und dies auf allen Ebenen des kindlichen Heranwachsens, nämlich auf der körperlichen, seelischen, sozialen und geistigen Ebene.

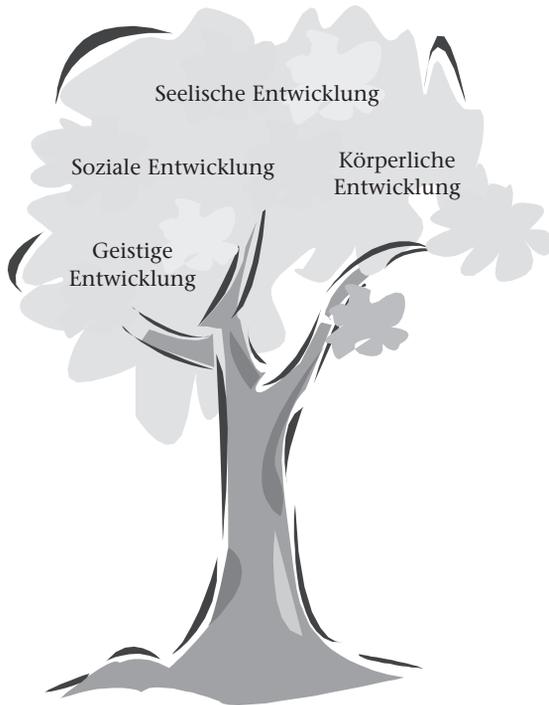


Abbildung 1: Der Erziehungsbaum

Wenn sich die zunächst recht kleine und überschaubare Welt der Kleinkinder erweitert, treten zusätzlich noch andere »Entwicklungshelfer« ins Blickfeld. Auch sie werden zu wichtigen Stützen auf dem Weg ins Leben: Verwandte, Freunde der Familie, KindergärtnerInnen, LehrerInnen – sie alle tragen dazu bei, dass sich Kinder orientieren können und Halt finden. Dabei werden von den Erwachsenen Verstand und Herz gleichermaßen gefordert: Es geht zum einen um intellektuelle Anregungen und um das Bereitstellen von Lernmöglichkeiten. Für viele Menschen ist der Begriff »Lernen« eng an »Schule« gebunden und bezieht sich auf Faktenwissen. Doch Lernen ist viel umfassender zu verstehen und bezieht sich auf alle Bereiche des Lebens, umfasst einen lebenslang anhaltenden Prozess des »Nachspürens«. Es ist vergleichbar mit einer Spurensuche, einer Suche nach Orientierung und Wissen, eine Suche nach Anhaltspunkten, um aus Unbekanntem etwas Bekanntes und Vertrautes entstehen zu lassen. Kinder lernen vom ersten Tag an: Sie müssen beispielsweise sich selbst außerhalb des Mutterleibes neu entdecken; sie lernen, sich an Geräuschen, Stimmen, Licht und Schatten zu orientieren, oder versuchen mit unendlichem Eifer, ihre Bewegungen gezielter einzusetzen. So vollziehen sie einen Entwicklungsschritt nach dem anderen. Dabei brauchen sie Anregungen, Unterstützung und viel Lob von den Menschen, die sie umgeben.

Neben diesen vielen konkreten Impulsen im Bereich Lernen stehen auf der anderen Seite Gefühle im Zentrum der Begegnungen zwischen Kindern und Erwachsenen. In allen Handlungen, in jeder Geste, jedem Blick und jeder Berührung schwingen Emotionen mit und überbringen Botschaften. Oft sind es gerade diese versteckten Signale, die deutlich machen, was mit den Worten eigentlich gemeint ist und was sich hinter ihnen verbirgt. Kinder haben dafür besonders feine Antennen und »verstehen« lange bevor sie der Wortsprache mächtig sind »die Sprache des Herzens« nur zu gut. Sie nehmen mit allen Sinnen die ihnen entgegengebrachten Gefühle auf, sie lauschen dem Klang der Stimme, achten auf Art und Tempo der Zuwendung, nehmen die Zartheit der Berührung oder die Flüchtigkeit im Streicheln ebenso wahr wie die mitschwingende Lebensfreude in einem hellen Lachen oder die gute Absicht hinter einer ungeschickten Geste. Manchmal kann man sich geradezu ertappt fühlen, wenn man die Reaktionen von Kin-

dern auf die eigenen Gedanken deutlich sehen kann. Gedanken, Worte und Handlungen sind eng miteinander verwoben und beeinflussen einander, wie es in einem alten Sinnspruch aus dem Talmud trefflich beschrieben wird:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Damit Kinder Halt finden, sich entsprechend ihren Möglichkeiten optimal entwickeln und den von außen kommenden Anforderungen gerecht werden können, braucht die kindliche Seele als Grundnahrungsmittel Liebe und die Botschaft: »Ich liebe dich so wie du bist«, »Du bist in Ordnung«, »Du bist wunderbar!« Diese menschliche Grundbotschaft kann sowohl durch Worte als auch durch Gesten zum Ausdruck kommen. Für den täglichen Umgang mit Kindern bedeutet das, dass es mindestens genauso wichtig ist, *wie* mit Kindern gesprochen wird, wie das, *was* gesprochen wird. Kinder brauchen die Erfahrung, um ihrer selbst willen geliebt zu werden; sie brauchen Menschen, die an sie glauben und sie ohne Wenn und Aber annehmen, so wie sie sind. Dieses bedingungslose Angenommenwerden ist ein Geschenk, das das ganze weitere Leben bereichert. Es ist die Basis für Liebesfähigkeit und Selbstvertrauen und hilft in schweren, traurigen und belastenden Momenten, den Glauben an das Gute in der Welt nicht zu verlieren. Erich Fried drückt das in seinem berühmt gewordenen Gedicht *Was es ist* mit folgenden Worten aus:

Was es ist

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist ein Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe¹

Für eine gute und harmonische Entwicklung spielen viele verschiedene Momente eine Rolle, doch nicht immer sind es die äußerlich sichtbaren Größen wie materieller Wohlstand oder das Fehlen von Problemen, die entscheidend sind. Es ist in erster Linie die Atmosphäre, in der Kinder groß werden oder einen Teil ihrer Zeit verbringen, die für ihr Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielen. In der Alltagssprache verwendet man Begriffe wie »warm«, »kalt«, »eisig«, »herzlich«, um die Qualität von Beziehungen zu charakterisieren und das Klima zwischen Menschen oder in Familien zu beschreiben. Wie sich so ein spezielles soziales Klima »anfühlt«, weiß jeder von uns. Niemand kann sich auf Dauer in einer »eisigen« Atmosphäre entspannen oder wird bereit sein, in einer »kalten« Umgebung sich anderen Menschen zu öffnen. Andererseits kann ein Klima der Herzlichkeit und Wärme ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln, das Verängstigten Mut macht, Schüchterne stärkt und Trauernde tröstet. Diese oft schwer fassbaren Stimmungen wirken sich auf die noch offenen und sensiblen Kinderseelen besonders stark aus und hinterlassen Spuren.

In diesem Zusammenhang sei noch auf den Unterschied zwischen einer momentanen Stimmungslage und einem überdauernden Ge-

fühlszustand hingewiesen. Gerade Reaktionen auf dramatische Ereignisse wie etwa Verlustsituationen oder soziale Katastrophen können punktuell jedes auch noch so »warm« getönte soziale Klima verwandeln. Mit einem Schlag kann sich die Welt durch einen Schicksalsschlag verändern, und Schwermut, Düsternis und Trauer legen sich für Tage, Wochen oder Monate über die Mitglieder einer Familie. Davon sind Kinder nicht ausgenommen. Doch wird es ganz entscheidend von der Reaktion der Erwachsenen und ihrem Umgang mit den Kindern abhängen, wie diese Ereignisse und ihr emotionaler »Hof« eingeordnet und verkraftet werden können. Dies gilt auch bei Ereignissen, die nicht durch einen konkreten Verlust in unmittelbarer Nähe der Kinder gekennzeichnet sind. Die Verunsicherung, welche Bedrohungen aller Art auch bei Erwachsenen auslösen und oftmals ihren Glauben an die Welt und eine tragende, schützende Kraft dahinter ins Wanken bringt, bleibt Kindern nicht verborgen. Hier braucht es ehrliche und offene Worte, Geduld und die Bereitschaft, gemeinsam nach kleinen Zeichen der Solidarität zu suchen. Rainer Maria Rilke beschreibt dies so:

Und ich möchte Sie, so gut ich kann,
bitten, lieber Herr, Geduld zu haben
gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen
und zu versuchen, die Fragen selbst
lieb zu haben wie verschlossene Stuben
und wie Bücher, die in einer sehr fremden
Sprache geschrieben sind.
Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten,
die Ihnen nicht gegeben werden können,
weil Sie sie nicht leben könnten.
Und es handelt sich darum, alles zu leben.
Leben Sie jetzt die Fragen.
Vielleicht leben Sie dann allmählich,
ohne es zu merken, eines fernen Tages
in die Antwort hinein.²