

INHALT

1	Einführende Gedanken	7
2	Auseinandersetzung der Erwachsenen mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer	
2.1	Persönliche Voraussetzungen für eine gute Begleitung von Kindern und Jugendlichen	13
2.2	Gedanken über den Tod als Teil des menschlichen Weltbildes	18
2.3	Unser Leben – ein großes Abschiednehmen	25
2.4	Phasen der Trauer: Typische Gefühle und Reaktionsweisen	34
2.5	Trauererleben und Trauerbewältigung als Ausdruck individueller Lebensgestaltung	40
2.6	Fallbeispiele, literarische Texte und meditatives Bildmaterial	47
3	Kinder begegnen dem Tod	
3.1	Erste Erfahrungen von Trennung und Verlust	54
3.2	Entwicklung des Todeskonzeptes bei Kindern	59
3.3	»Was ist das – Sterben?« – Alterstypische Vorstellungen, Reaktionen und Erlebnisweisen	68
3.4	»Ich fürchte mich so vor dem Einschlafen«: Kindertrauer hat viele Gesichter	82
3.5	»Und morgen werde ich nicht mehr sein ...«: Sterbe- und Trauerprozeß schwerstkranker Kinder	92
3.6	Fallbeispiele, literarische Texte und meditatives Bildmaterial	102
4	Konkrete Begleitung von trauernden Kindern und Jugendlichen	
4.1	Orientierungshilfen zu Beginn einer Trauerbegleitung	111
4.2	Wenn die eigene Betroffenheit so groß ist: Hilfreiche Maßnahmen in belasteten Familiensituationen	114

4.3	Vom Umgang mit Krisen: Aufbau eines Beziehungsnetzes	126
4.4	Hilfen für ein gutes Gespräch	129
4.5	Hilfen, Kinderfragen über Tod und Sterben zu begegnen	133
4.6	Trösten statt Vertrösten: Die Kunst einfühlsamer Begleitung	136
4.7	Jedes Alter braucht seinen eigenen Trost: Konkrete Möglichkeiten der Trauerbegleitung von Kindern verschiedener Altersstufen	141
4.8	Impulse für kreative Möglichkeiten der Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen	153
4.9	Fallbeispiele, literarische Texte und meditatives Bildmaterial	162
5	Wie man Kinder und Jugendliche auf Lebens-Abschiede vorbereitet	
5.1	Jahreskreislauf-Lebenskreislauf: Das Eingebettetsein in die Grundprinzipien des Lebens	169
5.2	Einbeziehen statt Ausgrenzen: Leben und Sterben erfahrbar machen	174
5.3	Der Umgang mit der Wahrheit: Möglichkeiten offener Gespräche mit Kindern und Jugendlichen	180
5.4	Feste und Rituale als Ankerpunkte in stürmischen Lebenszeiten	185
5.5	Fallbeispiele, literarische Texte und meditatives Bildmaterial	193
	Anhang	
	Abbildungsverzeichnis	200
	Literaturhinweise	202
	Quellenverzeichnis	215

5 WIE MAN KINDER UND JUGENDLICHE AUF LEBENS-ABSCHIEDE VORBEREITET

5.1 Jahreskreislauf-Lebenskreislauf: Das Eingebettetsein in die Grundprinzipien des Lebens

Alles im Leben ist ein ewiges Werden, Wachsen und Reifen, ein Kommen und Gehen, Abschiednehmen und Loslassen. Die Natur spiegelt uns dies vor – tagtäglich im Wechsel der Gezeiten der Meere; Jahr für Jahr im Ineinanderfließen der Jahreszeiten:

- Frühling (die Zeit der Blüte, des Zarten, des Neubeginns);
- Sommer (Die Zeit des Wachsens und Werdens, der Farbenvielfalt);
- Herbst (Einüben in ein erstes Abschiednehmen und Loslassen von der Fülle des Sommers, es ist aber auch die Zeit der Ernte);
- Winter (unter einer dicken Schneedecke bei Eiseskälte scheint alles gestorben und vergangen).

Und wieder gibt es im Frühling einen Neubeginn – unendlich dreht sich das Rad der Zeit weiter (vgl. 2.3).

Kinder sind wie Blumen und Pflanzen. Sie brauchen nicht nur Licht, Luft und Nahrung, sondern auch eine liebevolle und geduldige Begleitung. Kinder tragen, wie die Pflanzen, das Gesetz des Wachsens und Reifens in sich, und so, wie nicht alle Pflanzen gleich schnell wachsen und blühen, entwickeln sich auch nicht alle Kinder in der gleichen Weise und Schnelligkeit. Was sie in den ersten Lebensjahren jedoch alle brauchen, ist eine »heile Welt«, heil nicht in dem Sinne gedacht, unter einen Glassturz gestellt zu werden, sondern so heil, daß sie einen festen Boden unter den Füßen spüren können. Bei Trauererlebnissen brauchen sie ein solides Fundament und ein intuitives Wissen, Teil eines größeren Ganzen zu sein.



Abb. 28: Stark durch starke Wurzeln

Nun wachsen aber unsere Kinder kaum noch im Gleichklang mit der Natur auf. In der Stadt zwischen Hochhäusern und Asphalt erleben sie kaum noch das faszinierende Farbenspiel wechselnder Jahreszeiten. Und auch Tod und Sterben sind Tabus, die – wie an anderer Stelle schon beschrieben – nach Ansicht vieler Erwachsener ja nicht berührt werden sollen. Kaum ein Kind erlebt das Sterben der Großeltern, Onkel und Tanten als natürliches Abschiednehmen, als das »Zerspringen der Schote«, der harmonische und natürliche Übergang von einer Generation auf die andere. Hausaufbahrungen und bewußte Abschiedsrituale kennen die meisten Menschen nur noch aus der eigenen Kindheit, den Kindern von heute werden diese wesentlichen Lebensgrundlagen völlig entzogen.

Für Elternhaus, Kindergarten und Schule gibt es ein Reihe von Möglichkeiten, diesen Kreislauf der Natur, das Werden und Wachsen, aber auch Sterben den Kindern näherzubringen.

Am »einfachsten« ist es, selbst alle seine Sinne und sein Herz jenen Naturvorgängen zu öffnen, in denen sich der ewige Kreislauf der Natur spiegelt und die Kinder/Jugendlichen daran teilhaben zu lassen. Das können entsprechende Hinweise bei gemeinsamen Spaziergängen sein (»Schau, die ersten Kastanienblätter färben sich schon gelb! Erinnerst du

dich an die schönen weißen Blüten? Bald werden wir die braunen Kastanien sammeln können!«), Gespräche über die Besonderheiten einer Jahreszeit oder das Zusammenstellen eines Blumenstraußes für den Mittagstisch aus Blumen, Blättern, Zweigen, die für die Jahreszeit typisch sind. Auch Gespräche über persönliche Gedanken zum Sterb und Werden in der Natur, über einzelne Jahreszeiten oder den eigenen »Lieblingsmonat« geben Kindern/Jugendlichen Denkanstöße und sind meist wirksamer als »theoretisches Predigen« über die Vergänglichkeit oder den Jahreskreis.

Das »Vorleben« ist im gesamten Erziehungsprozeß wichtig. Kinder lernen durch Nachahmen, durch Ausprobieren jener Aktivitäten, die sie bei anderen sehen usw. Die im Verhalten der Erwachsenen ausgedrückten Einstellungen haben Modellcharakter für das Kind. Kinder sind auch sehr genaue Beobachter. Sie schauen genau zu, wie die Mutter im Laufe eines Jahres den Garten betreut, wie sie mit den Blumen und Pflanzen umgeht, welche Vorkehrungen für den Winter getroffen werden; sie hören genau zu, wie der Vater über den bevorstehenden Wechsel der Jahreszeiten spricht, was ihm in der Natur auffällt . . . Die Einstellungen der Erwachsenen »färben« auf die Kinder ab. Nicht zuletzt aus diesem Grund lohnt es sich, zunächst bei sich selbst Nachschau zu halten!

Geschichten, (Bilder-)Bücher oder Gedichte können ebenfalls wertvolle Helfer werden. Worin liegt die Stärke von Gedrucktem?

Bücher können u. a. folgende Funktionen übernehmen:

- Einstiegsmöglichkeit: Sensibilisierung für ein Thema, Schaffen eines gemeinsamen Gesprächsinhaltes;
- Informationsquelle: Vermittlung von Wissen; Möglichkeit, sich ein Thema »aus der Distanz« anzuhören;
- Distanzierung: Sehr intensive Gefühle können bei Figuren des Buches leichter gesehen, verstanden und bearbeitet werden;
- Kanalisierung: eigene Gefühle können in Worten und Darstellung der Buchfiguren wieder entdeckt und oft erstmals benannt werden;
- Solidarität: Andere Lebewesen (Menschen/Tiere/Pflanzen) sind auch in den ewigen Kreislauf der Natur eingebettet;
- Vorbereitung: schöne, aber ganz besonders auch schwierige und belastende Situationen können vorbereitend angesprochen werden;
- Abrundung: Erlebnisse können besser abgeschlossen, »zu Ende« gebracht werden.

Die eben genannten Stärken von Büchern gelten eigentlich für alle Lebensbereiche (z. B. Auseinandersetzung mit Sexualität, Geburt, Familie, Scheidung, Krankheit, Sterben, Tod . . .).

Je kleiner Kinder sind, desto wichtiger ist es, gemeinsam mit den Kindern die (Bilder-)Bücher anzuschauen. Die dadurch entstehende Nähe – kör-

perlich wie seelisch – ist eine wichtige Grundlage für das Kind, sich Neuem zu öffnen und seinen Blick für das zu schärfen, was im Buch behandelt wird. Oft schließen sich nach solchen »Buchstunden« Spiele, Gespräche, Fragen an, in denen die in der Geschichte begonnenen Wege weiter verfolgt – gleichsam »weitergesponnen« werden.

Beispiel:

Anja hat von ihrer Oma ein schönes Bilderbuch geschenkt bekommen. Mit leuchtenden Augen blättert sie das Buch durch. Dann bittet sie Oma, ihr doch ein bißchen vorzulesen. Die alte Frau rückt sich in ihren Stuhl zurecht, holt die Brille aus der Handtasche und nimmt Anja auf den Schoß. Mit ruhiger dunkler Stimme beginnt sie zu lesen. Das Kind hört »andächtig« zu:

»... Muki und Großvater gehen wieder spazieren. ›Siehst du die Birnen am Baum?‹ sagt Großvater. ›Ein Jahr ist herum, mit Herbst, Winter, Frühling und Sommer. Kannst du dir den Birnbaum in allen vier Jahreszeiten vorstellen? Mach einmal die Augen zu. Siehst du, wie er Blüten im Frühling hatte und die kahlen Äste im Winter?‹ ›Ja, Großvater‹, sagt Muki, ›ich sehe es. An unserem Birnbaum sehe ich alle vier Jahreszeiten zugleich. Er ist ein Wunderbaum. Und ich denke an alle Wunder, von denen du mir erzählt hast.‹ . . . «
(LEHOCZKY, G.)

Als die Oma geendet hat, kuschelt sich Anja eng an die alte Frau. Still ist es im Raum. Beide sind in Gedanken noch bei der Geschichte. »Danke, Oma!« ruft Anja und springt dann mit einem Ruck vom Schoß der Oma. Sie läuft in ihr Zimmer.

Als die Oma am nächsten Wochenende wieder zu Besuch kommt, hält ihr Anja strahlend eine Zeichnung entgegen. »Schau, Oma, das ist mein Wunderbaum!« Die Oma hält das Bild eines Apfelbaumes in ihren Händen. Der Apfelbaum hat Blüten, Äpfel, buntes Laub und kahle Äste. »Das ist ja ein wunderbarer Baum, Anja – ein Jahreszeitenapfelbaum! Danke!«
(SPECHT-TOMANN, M.)

Kinder sind sehr sinnliche Wesen. Sie möchten mit allem, was sie sind und haben, eintauchen in ihre Umwelt. Sie möchten, sehen, hören, riechen, schmecken, spüren . . . was das Leben und die Welt für sie bereit hält. Diese Sehnsucht zum Konkreten, Erfahrbaren, aber auch der große Wunsch, etwas zu tun, zu gestalten, kann auf vielfältige Weise genützt werden.

Einige Beispiele mögen zeigen, wie je nach Altersstufe und Geschicklichkeit mit den im Garten, im Wald oder auf der Wiese vorkommenden natürlichen »Abfallprodukten« gearbeitet werden kann.

- Als Einstimmung eignen sich Bilder von Blumen, Pflanzen und Landschaften in den vier Jahreszeiten. Besonders attraktiv sind Overhead-Folien. Stimmungsvolle Musik (eventuell jeweils zu den Jahreszeiten passend) kann die Bilder untermalen. Der sanfte Übergang von einer Jahreszeit in die andere sollte besonders gut sichtbar sein.

- Verschiedene bunte Herbstblätter sammeln und ein Bild gestalten, dabei darüber sprechen, daß diese großen, oft sehr alten Bäume Jahr für Jahr jedes Blatt abwerfen, loslassen . . . und im Frühjahr ihre ganze Blätter- und Blütenpracht wieder entfalten werden.
- Im Sommer die Kinder Schnüre mit Löwenzahn flechten lassen, im Spätsommer und Herbst diesen Löwenzahn als »Pustebblume« pflücken, die nur noch aus kleinen »Samen-Fallschirmen« besteht, die irgendwo wieder aufgehen. Geschichten oder Märchen von Pustebblumen vorlesen! (vgl. 5.6)
- Zapfen, Baumrinde, Moos und Flechten suchen und kleine Natur-Oasen gestalten; Anleitung, in der Natur sog. »Naturbilder« zu gestalten, unter ausschließlicher Verwendung von Blumen, Zweigen, Steinen usw. und den Landschaftsformen.
- Mit Naturmaterialien ein »Jahreszeitenmandala« gestalten.
- Einen Baum im Garten, der blüht, in allen vier Jahreszeiten malen oder fotografieren und ein Album mit genauem Datum der jeweiligen Zeichnungen oder Aufnahme anlegen.
- Geeignete Schnittblumen (z. B. Rosen) trocknen lassen; im Sommer Kräuter sammeln und für den Wintertee, das Duftkissen oder den Badeaufguß trocknen.
- Eine Schachtel mit Symbol-Stücken anlegen (Steine, Muscheln, Schneckenhäuschen, Rinde, getrocknete Rosen, Hortensien, Strohröschen, Blätter u. v. m). Jedes Kind ein Stück auswählen lassen und eine Fragerunde machen: »Ich habe dieses Stück gewählt, weil . . .«
»Ich verbinde mit dieser Muschel . . .«
- Raumgestaltung: Jede Wand stellt eine Jahreszeit dar und wird mit typischen Bildern geschmückt. Anregung: Sprüche, Lieder, Gedichte usw. finden lassen, die zu den Jahreszeiten passen.
- Einen Jahreszeitentisch aufstellen und über das ganze Jahr hin von den Kindern betreuen lassen: Blumen, Zweige, Steine, kleine Schätze des Alltags . . . aber auch andere Jahreszeitelemente berücksichtigen: bemalte Eier, kleine Papierdrachen, Kerzen, Engel-figuren . . .

Bei all diesen Aktivitäten geht es darum, den Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, daß:

- Veränderungen zum Lebendig-Sein gehören;
- der natürliche Kreislauf des Geborgenwerdens und Sterbenmüssens nicht durchbrochen, nicht bezwungen werden kann;
- Leben und Sterben untrennbar zusammen gehören;
- überall wo Leben ist, es auch den Tod gibt;

- jedes Leben ein ständiges Sterben ist;
- Sterben ein Prozeß ist, der sich durch unser ganzes Leben zieht – im Einklang mit der Natur.

Vielleicht kann durch das Heranführen und Vertrautmachen der Kinder/Jugendlichen mit dem Thema des »Stirb und Werde« jenes Samenkorn gelegt werden, das im erwachsenen Menschen zu jener inneren Wahrheit heranreifen kann, die zu folgender Einsicht führt: *Im Leben beginnt immer schon Sterben, in jedem Sterbenden ist immer noch Leben!*

5.2 Einbeziehen statt Ausgrenzen: Leben und Sterben erfahrbar machen

Vom spielerischen Umgang mit dem »Stirb und Werde« in der Natur ist es ein großer Schritt hin zu einer Auseinandersetzung mit Krankheit, Vergänglichkeit und Tod im engsten Familien- und Freundeskreis. Noch immer gibt es viele Erwachsene, die Kinder und Jugendliche von den Schattenseiten des Lebens fernhalten möchten. Uns scheint dies ein falscher Weg zu sein. Ausgrenzen, Fernhalten, Verheimlichen . . . führt zu Gefühlen, »verstoßen« zu sein, nicht ernst- und angenommen zu werden und in einer bedrohlichen Art und Weise einmal mehr von der Welt der Großen ausgeschlossen zu sein. Diese Situation verschärft Einsamkeit, Ohnmacht und Hilflosigkeit angesichts eines Sterbens, das quasi »in der Luft liegt« und das das soziale Leben in der Familie prägt (vgl.5.4). Die Alternative heißt: *Einbeziehen!*

Selten haben Kinder jedoch die Chance, an der Begleitung sterbender Familienmitglieder aktiv teil zu nehmen. Dort, wo es möglich ist, wird dies meist für beide Seiten zu einer reichen, beglückenden Zeit – trotz aller Trauer und allen Schmerzes.

Wie statt Ausgrenzen ein Einbeziehen von Kindern/Jugendlichen konkret aussehen könnte, soll im Folgenden an verschiedenen Beispielen besprochen werden.

Die Pflege eines sterbenden Menschen zu Hause könnte es möglich machen, die letzten Tage und Wochen nicht zu einem Alptraum, sondern zu einer gemeinsamen, schönen Lebenserfahrung werden zu lassen. Kinder können in eine solche Begleitung gut eingebunden werden und erleben so Tod und Sterben als ein natürliches Ereignis. Es gibt viele Möglichkeiten für Kinder, sich selbst und ihre kreativen Fähigkeiten einzubringen.

Einige praktische Beispiele:

- Die Lieblingsmusik des schwerkranken Menschen auf einem CD-Player spielen

- Auf einem Kassetten-Rekorder Vogelgesang, das »Leben draußen« oder Geschichten aufnehmen und im Krankenzimmer abspielen
- Beim Bett sitzen, die Hand halten, vom Tagesablauf (Kindergarten oder Schule) berichten
- Die Polster aufschütteln, aus der Tageszeitung vorlesen
- Auf einem Musikinstrument musizieren
- Eine mitgebrachte Vesper gemeinsam essen
- Ein Brettspiel spielen (Schach, Mensch ärgere Dich nicht, Mühle etc.)
- Gemeinsames Tonarbeiten, Modellieren mit Plastellin
- Malen, Zeichnen, Wollarbeiten
- Urlaubsdias oder Video-Filme gemeinsam anschauen und darüber sprechen
- Den (Lebens-)Erzählungen zuhören
- Blumen von der Wiese oder aus dem Garten pflücken und dem Kranken bringen
- Kleine Einkäufe und Besorgungen erledigen

Kinder brauchen in diesen Situationen Raum und Zeit, um alle ihre Gefühle an- und aussprechen zu dürfen. Wenn sie ihre individuelle Trauer zum Ausdruck bringen können, dann führt auch der Abschied vom geliebten Familienmitglied zum inneren Annehmen. Keineswegs sollen Kinder gezwungen oder gedrängt werden, sich an einfachen Pflegemaßnahmen zu beteiligen oder gar aufgefordert werden, sich mit dem kranken, sterbenden Menschen doch zu »beschäftigen«; sie entwickeln selbst ein ganz spontanes Gefühl und eine echte Bereitschaft und sind viel einfallsreicher und kreativer, als wir Erwachsene annehmen.

Das »Sterben zu Hause« wird in unserer Gesellschaft immer seltener möglich. Tod und Sterben sind in die Verborgenheit von Institutionen und Einrichtungen verbannt worden. Tod und Sterben geschehen dann häufig nur noch still und leise, klinisch sauber und abgetrennt vom normalen Alltagsleben. Daraus resultierende Phantasien und Vorstellungen erzeugen viele Ängste und Unsicherheiten – gerade bei Kindern. Es erlebt zu haben, daß der geliebte Großvater in ein Krankenhaus kam und von dort nicht mehr nach Hause zurückkehrte, weckt Gefühle der Abneigung und des Hasses gegen diese Einrichtung. Kinder weigern sich nach solchen Erlebnissen standhaft, jemals dorthin zu gehen, denn an diesem »unbekannten Ort« ist ja etwas Furchtbares geschehen: Opa ist nicht mehr wiedergekommen! Eine solche Verweigerungshaltung kann problematisch werden, wenn dieses Kind aus irgendeinem Grund selbst ins Krankenhaus muß, etwa zu einer Mandeloperation oder oft nur für einen Gips nach einem Knochenbruch.