



KINDERTRAUER IST BUNT

Christiane Burgert-Rothmaier, Trauerbegleiterin und Hospizseelsorgerin



BEIM WORKSHOP

Fragen und Erfahrungen sind willkommen

Gefühle haben Platz

Was hier Persönliches erzählt wird, bleibt hier

Sei barmherzig mit dir – hinterher ist man immer schlauer



Agenda

1. Todeskonzept
2. Was ist Trauer?
3. Mit Kindern reden
4. Mit Kindern Abschied nehmen
5. Bilder- und Kinderbücher
6. Trauernden begegnen



1. TODESKONZEPT

Jugendliche und Erwachsene

Tod = endgültig, universell, jederzeit, biologische Ursachen, Körperfunktionen enden

Kinder

Was Sterben und Tod bedeutet, **müssen sie lernen**

Entwicklung verläuft individuell

Ab Geburt

Kinder reagieren auf den Verlust

Sind emotional irritiert

«Gefühlsansteckung» (übernehmen Gefühle der Bezugsperson)



Kindergartenzeit

Typische Aussagen:

«Tote leben weiter und kommen zurück»

«Ich sterbe nie»

«Grosi, du bist alt – wann stirbst du?»



Primarschulalter

Typische Aussagen:

«Jeder stirbt, auch mir liebe Menschen»

«Ich bin schuld, dass Mama gestorben ist»

«Gehen wir heute auf den Friedhof gruseln?»





2. TRAUER

Ist angeboren

Ist die Fähigkeit, mit einem Verlust umzugehen

Jeder Trauerweg ist individuell

Buchtipp: Chris Paul, Ich lebe mit meiner Trauer. Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde, Gütersloher Verlagshaus

Wie trauern Kinder?

Weniger über Worte – mehr über Körper und Verhalten

Trauerpfützen: Sie springen rein und raus. Pausen sind Selbstschutz





3. MIT KINDERN REDEN

Kinder wollen verstehen und brauchen Erklärungen
Darüber reden ist der beste Schutz

Verschweigen & Beschönigen schwächt

- das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung
- das Vertrauen in die Beziehung

Fantasie ist schlimmer als die Realität

Wenn Kinder fragen ...

Vom Kind ausgehen: «*Was weißt du schon? Was willst du wissen?*»

Zugeben, dass ich nicht auf alles eine Antwort habe

Philosophische Fragen:

- Gegenfragen stellen
- Gedanken des Kindes ernst nehmen
- Schnelle Antworten vermeiden



Eine schlimme Nachricht überbringen

(nach Gernot Brauchle)

1. Sich einstellen
2. Ehrlich informieren: Klar, aber keine belastenden Details
3. Eigene Emotionen zeigen und Raum für Emotionen des Kindes
4. Sicherheit und Hoffnung stärken





4. ABSCHIED NEHMEN Unterstützung finden

Trauergruppen und Begleitung:
www.familientrauerbegleitung.ch

Kontaktstelle für Verwitwete mit minderjährigen
Kindern: www.verein-aurora.ch

Audiobotschaften für hinterbliebene Kinder:
www.hoerschatz.ch

Professionelle Familienfotografie bei schwerer
Krankheit: www.herzensbilder.ch

Letzte Reise vorbereiten

Trauer = Liebe

Etwas tun können überwindet Hilflosigkeit

Z. B.

- gemeinsam mit dem Kind die Kleidung für die Verstorbene auswählen
- Sarg und Urne gestalten und etwas persönliches beilegen



Kind bei der Abdankung?

Kinder halten Traurigkeit aus (Regulation und Selbstschutz)

Sich verabschieden ist eine Frage der Beziehung und nicht des Alters

Entscheidung dem Kind überlassen? Ist nicht nachholbar

Will ich das Kind oder mich selbst schützen?



Kind bei der Abdankung!

Vorab Kind einstimmen: Atmosphäre, Ablauf, Orte

Vertraute Person in der Nähe, welche Bedürfnisse des Kindes im Blick hat

Selbstwirksamkeit stärken

Damit rechnen, dass es komische Blicke gibt



Stärkende Trauer-Rituale!

Am Nachthimmel den hellsten Stern aussuchen und einen Gruss und Kuss schicken

Am Lieblingsort der Verstorbenen Seifenblasen pusten

Eine Schatztruhe mit Erinnerungstücken

Am Todestag den Lieblingskuchen des Verstorbenen backen

Am Geburtstag der Verstorbenen auf einer Anhöhe ganz laut ein Geburtstagslied zum Himmel schicken



Abschiedsritual für den Familienhamster Charly

Grund der Zusammenkunft benennen

Prozession zum Grab mit «Sarg» und Kerze

Grablegung

Erde ins Grab schaufeln und bei jedem Wurf eine Erinnerung an Charly teilen

Grabstein auflegen

Lied Andrew Bond: [E Raupe und en Rägewurm](#)

Picknick beim Grab als Rückkehr ins Leben





5. BILDER- UND KINDERBÜCHER

Wozu Bücher zu Sterben und Tod?

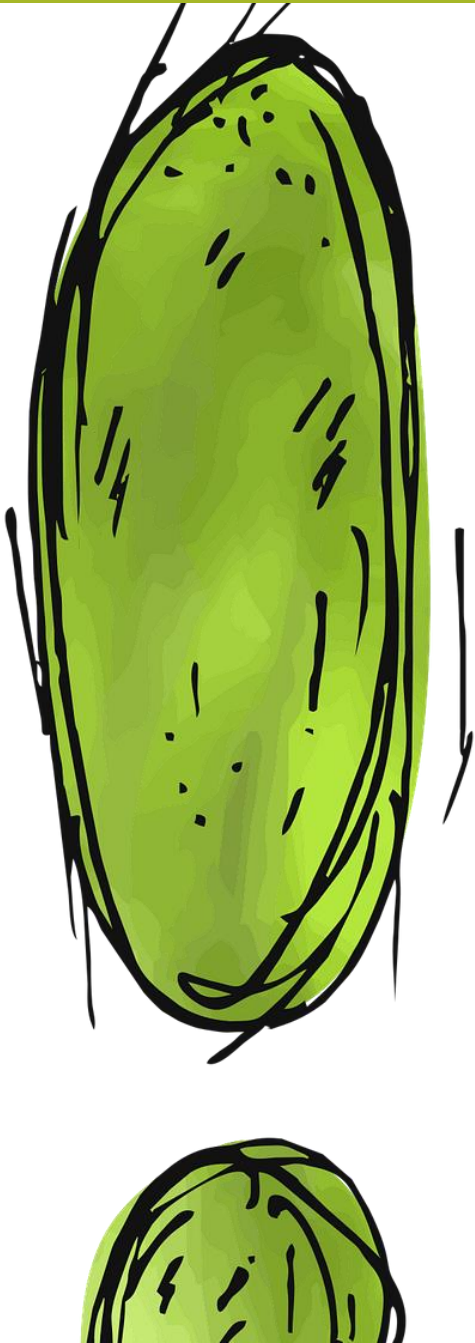
Gesprächseinstieg und Bewältigungsstrategien

Wie?

Vorher alleine durchlesen und auf das eigene Bauchgefühl hören

Ev. Passagen umformulieren und thematisieren

Vom Kind leiten lassen – alles ist okay



6. TRAUERNDEN BEGEGNEN

Eigene Unsicherheit benennen

Tote beim Namen nennen

Mitgefühl - kein Mitleid

Zuhören - sparsam mit Worten

Konkrete, leistbare Hilfe anbieten

In Kontakt bleiben, keine Erwartungen

Wichtige Daten beachten (Todestag, Geburtstag ...)

Der beste Trost ist, sie getrost trauern zu lassen