

+

”

Sterben – Tod – Trauer

Entwicklung des Todeskonzeptes

Was bedeutet Sterben

Vom Alter von 9 Monaten bis ins Jugendalter

Trauer

Ausdrucksformen von Trauer

Antizipatorische Trauer

Vorbereitung auf den Tod eines nahestehenden Menschen

Stufen kindlicher Trauerreaktionen

Phasen der Trauer bei Jugendlichen/Erwachsenen

Ziel des Trauerprozesses

Reaktionen auf Verlust

Umgang mit Gefühlen

Einflussfaktoren

Information

Recht auf Wahrheit

Ehrliche Aufklärung

Information gibt Sicherheit

Intervention und Empfehlungen

Rascher Beginn

Einbeziehen von Bezugspersonen

Konfrontation mit der Situation

Offene Kommunikation fördern

Ansprechen der Gefühle

Gefühle zeigen, wahrnehmen, zulassen

Modell für Umgang mit negativen Gefühlen

Trauerprozess akzeptieren und normalisieren

Ablenkung und Spaß sind auch erlaubt

Veränderte Alltagssituation besprechen

Rollenveränderungen besprechen

Altersadäquate Aufgaben übernehmen

Körperliche Veränderungen bei Erkrankten besprechen

Alltag möglichst beibehalten (Schule, Sport, Hobbys, Freunde)

Weitere Trennungssituation vermeiden oder besprechen

Kind am Geschehen teilhaben lassen (Begräbnis)

Möglichkeit zum Verabschieden geben

Welche Vorstellungen haben Kinder vom Tod?

In der Beratung und Betreuung von Kindern mit kranken oder verstorbenen Elternteilen erklärten Kinder ihr Verständnis vom Tod:

Elisa, 13 Jahre fragt sich, wie ist es wenn man stirbt?

Ich frag mich das oft.

Ich hab Angst, nur mehr schwarz zu sehen.

Aber ich glaub schon etwas an Gott und Mutter Natur.

Leo, 9 Jahre erklärt:

Wenn Papa stirbt

Wird er zu Staub zerfallen oder begraben

Er wird noch mal lebendig

aber in einer anderen Welt

Im Himmel

Auf der Erde ist er nicht mehr lebendig

Die 7 Jährige Lara hat noch ein paar Fragen offen, sie überlegt:

Wenn man tot ist

Dann kommt man in Gottes Garten

Paradies

Ich weiß nicht

ob man wirklich zurückkommen kann auf die Erde

Gefällt mir

dass ich dann einen Heiligenschein bekomme

Weiß nicht

ob wir wieder lebendig werde

Muss Frau Lehrerin fragen

Die hat meistens gute Antworten

Der Erstklassler Lukas erklärt in der Beratungsstunde seinen Eltern,

was für ihn Tod bedeutet:

Wenn einer tot ist

Dann kann man nicht mehr mit ihm reden

Man kann ihn nicht mehr sehen

Und nicht mehr hören

Aber man kann ihn immer im Herzen haben
Und an ihn denken

Das Todeskonzept in den verschiedenen Lebensaltern ist entwicklungsabhängig. Die Charakteristika des kindlichen Denkens und Fühlens, die allgemeinen kognitiven und emotionalen Fähigkeiten bestimmen die Vorstellungen über den Tod wesentlich mit, wie auch religiöse und kulturelle Hintergründe und eigene tatsächliche Todeserfahrungen.

Die Entwicklung des Todeskonzeptes kann in fünf chronologische Stufen gegliedert werden:

Im Alter von 9 Monate bis 2 ½ Jahren können belebte und unbelebte Objekte unterschieden werden. Das Verlusterleben bezieht sich ausschließlich auf die traurige Stimmung der Umgebung und auf Gefühle der Eltern.

Mit 2 1/2 bis 3 Jahren begreifen die Kinder Tod als Gegenteil zu Leben: Tod ist „nicht-leben“. Tiere und Pflanzen werden als lebend erkannt. Die Unumkehrbarkeit des Todes ist noch unbegreiflich.

In Rollenspielen, zum Beispiel von Cowboys und Indianern wird dies deutlich „Du bist jetzt schnell tot und dann gleich wieder lebendig“. Tod gilt als Abwesenheit für kurze Zeit, ähnlich wie Reisen, Schlafen oder Trennung.

3 bis 5 Jährige erleben den Tod in der magischen Phase. Es besteht der Glaube, den Tod durch bestimmte Verhaltensweisen (Verstecken) vermeiden zu können, oder auch durch magische Wünsche verursachen zu können. Die Vermischung von Realität und eigenen Wünschen ist hoch. Es bestehen eine gewisse Neugier und ein Interesse dem Tod gegenüber. Angstbesetzt ist der Tod bezüglich der damit verbundenen Trennung. Der Tod wird personifiziert, zum Beispiel in Form des Sensenmannes, Klautermannes, Skelettes. Kinder sind fasziniert vom amerikanischen Halloween und verkleiden sich als Tod, Mumie, Geist, Skelett. Dem Verständnis, dass alte Menschen sterben müssen, steht die Vorstellung gegenüber, dass bestimmte Menschen (Eltern/Lehrer) nicht vom Tod betroffen seien. Der Tod gilt als vorübergehender Zustand (Schlaf oder Reise) und das „Totsein“ besteht aus einem reduzierten Leben, vergleichbar mit graduell abgestuftem Lebendigsein. Als Todesursache werden Unfall und Gewalt gesehen, also äußere Faktoren. Körperliche Krankheiten werden nicht als Todesursache erkannt. Der Zeitbegriff ist in

diesem Alter noch nicht so weit entwickelt, dass Kinder die Begriffe von Endlichkeit, Unausweichlichkeit und Endgültigkeit verstehen und begreifen könnten.

Mit 6 bis 8 Jahren finden naturwissenschaftliche Erklärungen Eingang in das Verständnis der Kinder. Die Einsicht besteht, dass alle Lebewesen sterben müssen. Weiters wird klar, dass alle lebensnotwendigen Körperfunktionen mit dem Eintritt des Todes aufhören. Die Irreversibilität des einmal eingetretenen Todes wird anerkannt. Es ist das Alter der unbequemen Fragen über sachliche, nüchterne Beschreibungen zum Ablauf des Sterbens, der Verwesung. Dass der Tod das Kind selbst auch einmal trifft, bedenkt es noch nicht.

Ab 9 Jahren kann man mit einem Todeskonzept der Kinder rechnen, das dem, der Erwachsenen gleicht. Der Tod führt zur Zersetzung des menschlichen Körpers. Tod bedeutet die endgültige Trennung von dem Verstorbenen. Die Todesursachen sind meistens entweder hohes Alter oder Krankheit und Unfall. Die Konzepte von Nonfunktionalität, Irreversibilität, Universalität und Kausalität werden verstanden.
Nonfunktionalität: Mit dem Tod geht das Aussetzen von lebenswichtigen Körperfunktionen einher.

Irreversibilität: Der Tod ist nicht rückgängig zu machen.

Universalität: Alles muss sterben. Der Tod trifft alles Lebende.

Kausalität: Die Todesursache ist biologisch erklärbar.

Trauer

Mit Kindern trauern

Krisenintervention bei Kindern:

Rascher Beginn

Bezugspersonen einbeziehen

Information und Erklärungen zu Tod und Sterben

Mit der Situation konfrontieren

Umgang mit der eigenen Trauer als Modell für die Kinder

Modell für Umgang mit negativen Gefühlen

Normalisieren des Trauerprozesses

Gefühle ansprechen und erklären (Angst, Schuld, Wut, Trauer, Hilflosigkeit, etc.)

Gefühle zulassen, wahrnehmen, zeigen

Kindliche Copingstrategien fördern

Gewohnten Tagesablauf beibehalten (Schule, Sport, Hobbys, Freunde)

Rituale im Alltag einhalten

Veränderte Alltagssituation besprechen

Ressourcen aktivieren (soziales Netz, Institutionen, professionelle Hilfe)

Möglichkeit zum Verabschieden geben

Gespräche und Erinnerungen an den Verstorbenen

Kindergarten und Schule von dem Todesfall informieren

Das Kind teilhaben lassen (Begräbnis, etc.)

Lange Zeit war es verpönt, mit Kindern über Tod und Sterben zu reden. Kinder sollten vor diesen schwierigen Themen bewahrt werden. Es bestand die Meinung, dass Kinder den Tod nicht verstehen könnten und durch die Auseinandersetzung zu sehr belastet würden. Vergessen wurde dabei, dass Kinder im Laufe ihres Lebens auf Dauer nicht ferngehalten werden können von den Themen: Tod und Sterben.

Jedes Kind macht Erfahrungen mit der Vergänglichkeit:

Eine Blume erblüht und verwelkt,

ein Baum trägt Knospen, steht in Blüte, trägt Früchte und verliert seine Blätter,

der Winter wird vom Frühling abgelöst, den Ferien folgt die Schulzeit.

Jedes Kind erlebt Abschiede:

Ein Elternteil geht in der Früh zur Arbeit und verlässt das Haus,

Kindergartenfreunde ziehen in eine andere Stadt,

Großeltern kommen zu Besuch und fahren wieder weg,
Geschwister ziehen aus,...

Jedes Kind erlebt den Tod:

Ein toter Vogel liegt auf der Erde,
eine tote Biene schwimmt auf der Wasseroberfläche,
ein überfahrener Igel liegt auf der Straße,
der geliebte Hamster stirbt,...

Jedes Kind erlebt Vergänglichkeit, Abschied und Tod- aber jedes Kind erlebt es anders.“

(Specht-Tomann, Tropper, 2002, S.59)

Eltern wollen ihre Kinder von allen negativen Erlebnissen und Gefühlen schützen, doch Kindern ist mehr geholfen, wenn sie lernen, wie sie mit negativen Gefühlen umgehen können. Den Tod zu thematisieren, fällt Kindern oft leichter als Erwachsenen, denn Kinder gehen natürlich damit um, es bestehen weniger Berührungsängste, solange sie nicht von den Erwachsenen gelernt haben, dass Tod und Sterben tabuisiert sind, man also besser nicht darüber reden dürfte. Erwachsene fühlen sich oft hilflos und überfordert, diese schwierigen Themen, mit denen sie selbst so schlecht umgehen können oder die sie selbst so schwer belasten, mit Kindern zu besprechen. Zur geistig-seelischen Entwicklung der Kinder gehört aber auch die Auseinandersetzung mit dem Sterben. Die Aufklärung der Kinder betrifft nicht nur den Weg ins Leben (Zeugung, Schwangerschaft, Geburt), sondern auch den Weg aus dem Leben (Krankheit, Sterben, Tod). Gezielte Beschäftigung mit dem Sterben und der Endlichkeit des Lebens könnten viel Leid (Angst, Hilflosigkeit, Schuld, Scham) vermindern. Öffentliche Diskussionen über die Pflegesituation in Altersheimen, über Hospize und Euthanasie rücken das Tabu Thema Tod stärker in den Mittelpunkt, wie einst das Thema Sexualität in den 60er Jahren aus dem Tabu gerissen wurde. Das Lösen eines Tabus braucht Zeit und Feingefühl, Wertschätzung, Behutsamkeit und Sorgfalt. Ein Tabu konfrontiert uns mit Peinlichkeit, Schrecken, Entrüstung, aber auch Neugier, Pioniergeist und Befreiung. Ein taktvolles Erweitern der Grenzen lässt wichtige Schutzwände bestehen und kann doch den Horizont vergrößern.

Phasen der Trauer:

Der Trauerprozess ist nach Verena Kast in vier Phasen (Kast, 1982, 1999, S.71; vgl. Hausmann, 2003, S.338) unterteilbar:

1. Das Nicht-wahrhaben-Wollen

Der Tod wird nicht als real anerkannt. Das Geschehene ist unvorstellbar. Betroffene stehen unter Schock; sie können emotionslos und versteinert wirken. Ihrer Vorstellung und ihrem Empfinden nach, lebt der Verstorbene noch, ein Treffen und ein Gespräch wären jederzeit möglich.

Dieser Zustand ist in den ersten Stunden bis Tagen nach dem Todesfall möglich.

2. Die aufbrechenden Emotionen

Plötzlich brechen starke und auch ambivalente Gefühle auf, wie Angst, Schmerz, Schuld, Wut, Enttäuschung und Hilflosigkeit. Dieser Gefühlswall bewirkt eine innere Unruhe und verursacht oft Schlafstörungen. Erinnerungen an den Verstorbenen schmerzen und belasten stark und die Emotionen scheinen nur wenig kontrollierbar zu sein. Ein Gefühl der Schwere und Hoffnungslosigkeit begleitet den Verlassenen und umhüllt das Leben mit einer schwarzen Wolke.

3. Das Suchen und Sich-Trennen

Gedanken und Gespräche sind dominiert von Erinnerungen an den Verstorbenen und an das gemeinsame Leben. Immer wieder tauchen Geschichten, Erlebnisse, Phantasien und Träume über den Verstorbenen und das Leben mit ihm auf. Es kann auch zu erdachten Zwiegesprächen mit dem Toten kommen. Charakteristika und Vorlieben des Verstorbenen können übernommen werden, um alte Gewohnheiten aufleben zu lassen und dem Ausmaß der Veränderungen zu entgehen und den Verstorbenen in gewisser Weise weiterleben zu lassen. Bilder der Beziehung werden innerlich aufgenommen und neu geordnet und stärken den Trauernden, weil nicht alles verloren ist. Im Finden und Erinnern können starke und auch chaotische Gefühle aufflammen. Die Auseinandersetzung mit den Erinnerungen zielt auf das Realisieren und Akzeptieren des Verlustes ab.

„Dieses Suchen – Finden – Trennen erlauben es, sich mit dem Partner auseinander zu setzen, etwas in sich zu entdecken, was mit dem verstorbenen Menschen zusammenhängt, und dennoch zu spüren, dass mit

den alten Lebensumständen nicht mehr zu rechnen ist, das das eigene Welt- und Selbstverständnis umgebaut werden muss.“ (Kast, 1999, S. 81)

4. Der neue Selbst- und Weltbezug

Es keimt wieder Interesse an der Welt, den Mitmenschen und der eigenen Person und dem eigenen Leben auf. Verlust und Veränderung werden akzeptiert und das Leben wird neu gestaltet. Der Blick auf die persönlichen Interessen und Wünsche wird gestärkt und der Zukunft kann wieder positiv begegnet werden.

Verlust und Trauer sind für alle sehr schmerzvoll. Kinder brauchen in dieser schwierigen Zeit besonders viel Zuwendung und Aufmerksamkeit. Kinder brauchen die Begleitung und Erklärung von Erwachsenen, wenn sie in ihrer Familie oder Umgebung mit dem Tod konfrontiert werden. Kinder trauern anders als Erwachsene und rufen dadurch mit ihren teils nicht nachvollziehbaren Reaktionen Unverständnis und Sorge bei ihren Bezugspersonen aus. Die Trauer um ein verstorbenes Haustier ist ebenso erst zu nehmen. Kinder verfügen aber auch über große Kräfte und mit ihrer lebendigen Phantasie helfen sie sich mit kreativen Bewältigungsmechanismen. Beim Abschiednehmen hilft es, den Schmerz mit Erwachsenen teilen zu können. Genaue, altersgerechte Informationen und Erklärungen über den Tod geben den Kindern Sicherheit. Einfach, klar und ehrlich soll das Gespräch über den Tod sein. Manches wollen Kinder wiederholt erklärt bekommen, um auch wirklich sicher gehen zu können und auch alles verstehen und verarbeiten zu können („Stimmt's, Papi spürt nichts mehr im Grab? Er ist jetzt im Himmel oben. Kommt er wirklich nicht noch mal zum Spielen vorbei? Kann er mir noch eine Geschichte erzählen?“)

Eine Schonhaltung von Erwachsenen erleben Kinder als Ausgeschlossenwerden. Kinder haben ein Recht darauf, Trauern zu lernen und Tod und Trennung als zum Leben dazugehörig, zu begreifen.

Kinder spüren genau, was sich in ihrer Umgebung abspielt. Sie nehmen die Stimmung und Gefühle der anderen in sich auf. Sie brauchen erklärende und tröstende Worte. Das gemeinsame Trauern bringt Erleichterung. Dabei dürfen auch die Erwachsenen ihre Trauer zeigen und weinen. Kinder lernen so, wie mit negativen Gefühlen umgegangen werden kann und dass man Trauer auch zulassen darf und

zeigen darf. Verborgene Trauer wirkte bei den Kindern unglaublich. Gemeinsam kann man diese schwierige Zeit bewältigen.

Die richtige Art zu trauern?

Die eine richtige Art zu trauern gibt es nicht. Jeder muss seinen eigenen Weg finden, um über den Verlust hinwegzukommen. Die einzelnen Gefühle und Gedanken werden bei jedem unterschiedlich auftauchen. Wichtig ist, sich nicht zu verschließen, sondern sich mitzuteilen, Gefühle und Gedanken zu benennen und mit anderen zu besprechen und sich helfen zu lassen. Wie lange der Trauerprozess braucht, ist auch individuell verschieden. Das Leben wird nie mehr das gleiche sein. Das sogenannte Trauerjahr hat seine Berechtigung, da man ein Jahr lang braucht, um Geburtstage, Jahrestage und Feiertage zu durchleben und diese nun in einer neuen Form ohne den geliebten Menschen gestalten muss. Speziell diese besonderen Tage machen den Verlust deutlich und führen vor Augen, welche Veränderungen mit dem Todesfall einhergehen. Starke Gefühle des Trauerprozesses können wieder aufflammen. Es gibt viele verschiedene Arten, seine Trauer auszudrücken. Für den einen wirkt es erleichternd, ein Gedicht oder einen Brief zu schreiben, oder zu malen, für den anderen, Kerzen anzuzünden oder einen Gasluftballon steigen zu lassen. Vielen Menschen hilft es, in einem Gottesdienst die Trauer auszudrücken.

Trauern und Abschiednehmen brauchen Zeit. Oft wirken Kinder direkt nach einem Todesfall sehr gefasst. Die tiefe Traurigkeit kann erst nach Monaten zugelassen werden und ausbrechen. Die Gefühle der Kinder sind oft sehr schwankend und sprunghaft.

Die Gefühlspalette ist groß, sie reicht von tiefer Traurigkeit, Verzweiflung, Schuldgefühlen, Angst und Hilflosigkeit bis hin zu großer Wut und Aggression auch gegen den Kranken oder Verstorbenen selbst, weil dieser seine gewohnten Pflichten nicht mehr einhalten kann oder einen einfach verlassen hat.

Wesens- und Verhaltensänderungen sind angesichts eines großen Verlustes in gewissem Ausmaß situationsangepasst, bei zu langzeitiger oder zu ausgeprägter Form ist professionelle Unterstützung angezeigt, angesichts dessen, dass unverarbeitete Trauer auf psychischer und physischer Ebene das ganze Leben beeinträchtigen kann.

Die erste Reaktion auf den Todesfall eines Elternteils ist oft ein Schock. In der Schockphase ist das Kind geschützt vor der Realität. Die Gefühle können sehr gemischt sein. Es scheint unmöglich, zu verstehen, was geschehen ist und man rechnet damit, dass der Verstorbene jederzeit einfach wieder da ist. Benommenheit, Gefühllosigkeit und Leere können auftreten. Die Schockphase lässt einen ruhig erscheinen, sodass andere manchmal nicht bemerken, welche starken Gefühle unterdessen vorherrschen.

Verleugnung hilft an erster Stelle schreckliche Dinge zu ertragen. Alles auf einmal zu bewältigen, würde eine Überforderung darstellen, deshalb werden Abwehrmechanismen eingeschaltet, die Unbegreifliches aus dem Bewusstsein ausschließen. Durch die Verleugnung können die Emotionen wieder zur Ruhe finden und der Trauernde kann sich stabilisieren. Für eine kurze Zeit ist dies eine geeignete Möglichkeit, dem Chaos standzuhalten. Allmählich wird die Realität durchsickern und Schritt für Schritt können die Tatsachen akzeptiert werden. Wird an der Verleugnung zu lange festgehalten, stagniert der Trauerprozess und der Verlust kann nicht verarbeitet werden und das Leben nicht weiterlaufen. In der Verleugnung kann weder über den Todesfall gesprochen, noch darüber nachgedacht werden; dadurch entwickelt sich kein Problembewusstsein. Verharren Kinder oder Jugendliche in der Phase der Verleugnung, brauchen sie meist Unterstützung von außen (Familie, Freunde, professionelle Hilfe), um es zu meistern, sich mit dem Verlust auseinander zu setzen.

In der Pubertät, der Umbruchszeit und Zeit der intensiven Gefühle, kann ein Trauerfall sehr aufwühlend und verwirrend erlebt werden und eine starke Sinn- und Identitätskrise auslösen, in der das Leben grundsätzlich geändert werden möchte und der Autonomiewunsch stark ansteigt. In der Ablösungsphase von den primären Bezugspersonen versuchen Jugendliche gerne allein mit dem Verlust fertig zu werden oder Trost in der Peergroup zu finden. Aus Schutz vor großer Trauer und Schmerz und aus Angst vor neuerlicher Abhängigkeit und Verletzlichkeit ziehen Jugendliche Verdrängung, Verleugnung und Abwehr dem Zulassen von echten Gefühlen vor. Das Verleugnen der negativen Gefühle verursacht häufig psychosomatische Beschwerden. Extreme Ablenkung und Unterhaltung, auch Risikoverhalten sind bevorzugte Abwehrmechanismen. Suizidabsichten müssen sehr ernst genommen werden.

Viele Kinder spüren große Wut auf das Leben oder auf Gott, dass er so etwas zulassen konnte. Die Wut kann auch dem Verstorbenen selbst gelten, weil er die Familie einfach verlassen hat und im Stich gelassen hat. Ärzte und Schwestern kann die Wut treffen, weil diese es nicht geschafft haben, das Leben zu retten. Die Wut kann sich auch auf einen selbst richten, im Gedanken, man wäre Schuld am Tod, hätte für den Verstorbenen noch etwas besser sagen oder tun können. Wut stellt eine natürliche Trauerreaktion dar und auch nachdem verstanden wurde, dass niemand für den Tod des geliebten Menschen verantwortlich gemacht werden kann, bleibt die Wut oft dafür, was man in der schwierigen Zeit alles durchgemacht hat und wie sich das Leben dadurch verändert hat. Gewöhnlich verringert sich die Wut im Laufe der Zeit. Ist das nicht so, ist es wichtig, mit jemanden darüber zu reden und nicht die Gefühle wegzusperren.

Traurigkeit und Schmerz können einen überwältigen und wie eine enorme Welle über einen herbrechen. Es scheint kein Entkommen zu geben. Der Schmerz kann sich im Körper selbst manifestieren und Übelkeit hervorrufen. Appetitlosigkeit und Schlafschwierigkeiten sind häufig. Trauer und Schmerz können auf mannigfaltige Weise ausgedrückt werden: durch Schreien, Weinen, Zittern, leises Zurückziehen, auf Dinge Einschlagen und Streiten. Manche meinen, ihre Gefühle zurückhalten zu müssen. Das kann auf Dauer eine Gefahr für den erfolgreichen Trauerprozess darstellen. Sich selbst das Trauern einzugestehen, mag momentan sehr schwer fallen, doch die schmerzenden Gefühle werden abnehmen.

Schuldgefühle durch Dinge, die man tat oder nicht tat, sagte, oder nicht sagte, im Zusammenhang mit dem Verstorbenen treten fast immer auf. Dieses Bedauern von Dingen, die nun nicht mehr möglich sind oder nicht mehr gut gemacht werden können, gehören stets zum Trauerprozess. Kinder besonders bis zum 10. Lebensjahr fühlen sich oft schuldig, der Grund für Krankheit oder Tod zu sein, weil sie nicht brav waren oder in bösen Gedanken den Tod gewünscht hätten. Diese Schuldgefühle müssen unbedingt besprochen und geklärt werden.

Kinder und Jugendliche fühlen sich oft schuldig, weil sie streckenweise den Tod vergessen und einfach unbeschwert Spaß haben, lachen und sich wohlfühlen. Sie haben den Eindruck, dass positive Gefühle in der Trauerzeit keinen Platz haben dürfen. Es ist normal und sehr wichtig zwischendurch abgelenkt und lustig zu sein, um auch wieder Kraft schöpfen zu können und abzuschalten. Diese positiven Momente helfen mit, dass die Trauer nicht überhand nimmt.

Der Trauerprozess kann in einem selbst Angst und Besorgnis auslösen darüber, wie man sich fühlt und wie es einem geht. Auch Gedanken an die Zukunft können Sorgen erregen. Viele Fragen tauchen auf: „Wer kümmert sich nun um mich, wird mein zweiter Elternteil auch Krebs bekommen, werde ich erkranken, mein Cousin hustet, muss er sterben?“ Unsicherheit und Ungewissheit über die Zukunft können über einen gewissen Zeitraum hin den Trauernden begleiten.

Erleichterung wird sich nach dem Tod breit machen, wenn ein Elternteil große Schmerzen erleiden musste durch die Krankheit oder wenn die Situation für die Familie sehr belastend und schwierig war. Man ist erleichtert, weil der Kranke die Schmerzen nicht mehr ertragen muss und weil man selbst nicht mehr in der schwierigen Lage ist, das Leid mitzuerleben und bestmöglich zu helfen. In diesem Sinne kann sich die Erleichterung auch mit Schuldgefühlen vermischen. Es besteht aber kein Grund dafür, denn es ist verständlich, dass man erleichtert ist, wenn eine sehr schwierige Situation zu Ende ist.

Unmut und Verstimmung können sich im Laufe der Zeit ansammeln. Vielleicht muss man mehr Verantwortung übernehmen oder hat weitere Haushaltspflichten zu erledigen. Neid gegenüber Freunden, die in einer besseren Lage sind kann entstehen. Missgunst gefährdet oft Freundschaften und die Beziehungen in der Familie. Besser, als diese Gefühle aufstauen zu lassen, ist es, darüber zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Der Verlust einer geliebten Person wird nie vergessen und wird einen für immer verändern, doch kann man es schaffen, mit diesem Verlust zu leben und sich mehr an die guten Momente zu erinnern, als an die Schmerzen der Trauer. Jede Krise bringt Veränderungen und Entwicklungschancen mit sich. Kinder und Jugendliche können durch erfolgreiche Trauerarbeit in ihrer Persönlichkeit reifen und Stärke und Halt für das weitere Leben gewinnen. (vgl. <http://www.riprap.org.uk/index.html>)

Begräbnis

Das Begräbnis stellt mit dem Überlassen der sterblichen Überreste des Verstorbenen das Abschiednehmen dar. Es gibt der Familie und der Trauergemeinschaft (Freunde, Arbeitskollegen, Bekannte) die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und den Todesfall zu realisieren und die Endgültigkeit zu begreifen. Den Kindern und

Jugendlichen steht es oft frei, am Begräbnis teilzunehmen oder nicht. Das ist eine schwierige Entscheidung und was für den einen empfohlen wird, kann für den anderen unpassend sein. Einerseits stellt das Begräbnis einen bedrückenden, belastenden Tag dar, dem man gerne aus dem Weg gehen möchte, andererseits, ist es ein geeigneter Tag, um Emotionen loszuwerden und offiziell und im Kreise der Verwandten und Freunde gemeinsam Abschied zu nehmen. Für viele bringt das Begräbnis eine gewisse Erleichterung, weil es ein Zeichen für den Abschied setzt und die Realität ein Stück näher bringt. Kinder und Jugendliche, die nicht am Begräbnis teilgenommen haben, plagen oft Fragen, wie es wohl war, wie es gewesen wäre, doch dort gewesen zu sein und vermissen dann die versäumte Möglichkeit, „Auf Wiedersehen“ zu sagen, auch wenn sie es innerlich schon längst getan haben. Erwachsene halten es manchmal für besser, die Kinder nicht mit auf das Begräbnis zu nehmen, weil sie ihnen dieses belastende Ereignis ersparen wollen und sie schützen wollen. Es stimmt natürlich, dass ein Begräbnis sehr traurig und bedrückend sein kann, aber dies hat eine wichtige und nützliche Funktion und ist nicht schädlich für das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen. Es wird für die meisten Kinder und Jugendlichen empfohlen, am Begräbnis teilzunehmen. Nicht am Begräbnis gewesen zu sein, ist ein Versäumnis, das nie mehr nachgeholt werden kann. Die Entscheidung sollte später nicht bereut werden. Es ist günstig, diese Entscheidung mit Erwachsenen des Vertrauens (Verwandte, Lehrer, Pfarrer, etc.) zu besprechen. In gewissen Fällen kann es die richtige Entscheidung sein, das Begräbnis zu meiden. Auch dann ist es möglich, etwas Persönliches beizutragen, indem man einen Brief oder ein Abschiedsgeschenk zum Begräbnis mitgibt, oder ein paar persönliche Zeilen oder ein Gebet in Vertretung vortragen lässt oder ein Lied auswählt, das gespielt werden soll. Auf irgendeine Art Teil der Feier zu sein, kann jetzt und auch später bei Gedanken daran tröstlich sein.

Den Kindern soll es ermöglicht werden, am Begräbnis teilzunehmen, wenn sie dies möchten. Eine genaue Vorbereitung auf das Begräbnis hilft den Kindern den Ablauf der Feier gut zu verstehen und erspart Angst und Schrecken. Kinder wollen oft wissen, was genau mit dem Leichnam geschieht. Kindern soll bekannt sein, dass viele Leute schwarz tragen und weinen, als Zeichen ihrer Trauer, und dass Kinder ebenso weinen dürfen. Der Pfarrer kann auch die Kinder in der Feier besonders berücksichtigen und sie mit kleinen Aufgaben betreuen. Es erweist sich als günstig, eine eigene Begleitperson (Tante, ältere Cousine, etc.) für das Kind während des

Begräbnisses zu organisieren, die gegebenen Falles für einige Zeit mit dem Kind die Feier verlassen kann, um draußen ein bisschen Abstand gewinnen zu können und für Fragen des Kindes bereit zu sein, die gleich beantwortet werden sollten.

Rituale

Der Trauerprozess kann durch persönliche oder kulturspezifische Rituale und Einrichtungen (Begräbnis, Kirche) erleichtert werden.

Rituale geben Halt und Sicherheit. Nach dem Tod einer geliebten Person ist das besonders wichtig für Kinder, die noch lange und immer wieder an die Verstorbenen denken. Erinnerungen an die verstorbene Person können gemeinsam aufgefrischt werden und Fotos angeschaut, Lieder gesungen, Erinnerungsstücke sorgsam ausgewählt, ein Foto aufgestellt und mit Blumen geschmückt werden, am Grab Blumen gegossen und Kerzen angezündet, gewohnte Redewendungen verwendet und den Verstorbenen ins Nachtgebet eingeschlossen werden. Das Aufleben-Lassen von alten Erinnerungen und das Übernehmen von Gewohnheiten des Verstorbenen erleichtern den Verlust und geben das Gefühl, nicht alles verloren zu haben. Schöne und lustige Erinnerungen und damit verbundene gute Gefühle können das ganze Leben begleiten und Kraft geben.