Jeder für sich – und doch gemeinsam

Nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen ist es wichtig, jeden in der Familie im Blick zu behalten

Jeder Mensch trauert anders und jedes Familienmitglied geht damit anders um, wenn ein Trauerfall die Familie trifft. Jeder hat sein eigenes Tempo, jeder braucht etwas anderes, um mit dem Verlust eines nahestehenden Menschen zurechtzukommen. Gleichzeitig ist der Wunsch nach Verbundenheit und nach gemeinsamen Trauern da – und einem gemeinsamen Weiterleben als Familie. Wie kann es gelingen, in der Trauer alle Familienmitglieder im Blick zu behalten? Von dem 2-jährigen Kleinkind über die 8-jährige Schwester, dem 17-jährigen Jugendlichen und den trauernden Erwachsenen? Der erste wichtige Schritt im Trauerprozess ist, alle Familienmitglieder zu informieren und allen die Möglichkeit zu geben, den Abschied mitzugestalten.

Eltern müssen nicht nur für die Kinder sorgen, sondern auch für sich selbst

Alle im Blick behalten – eine große Herausforderung, wenn Sie als Vater oder Mutter selbst stark betroffen sind und Ihre eigene Trauer Sie vereinnahmt. Es ist verständlich, wenn Sie sich zunächst um Ihre Kinder sorgen. Doch wenn deren Versorgung verlässlich geregelt ist, sollten Sie für sich schauen, was Sie brauchen, damit Sie für ihre Familie da sein und da bleiben können.

Suchen Sie, wenn es die Situation ermöglicht, das Gespräch mit einer Ihnen vertrauten Person, bevor sie die Kinder über den Tod des geliebten Menschen informieren. Auch auf dem weiteren Trauerweg ist es wichtig, dass Sie im Blick behalten, was Sie brauchen, was Ihnen Kraft gibt, wo Sie auftanken und wer Sie entlasten kann.

Erwachsene sorgen auf so unterschiedliche Weise für sich. In den vielen Begleitungen einzelner Trauernder und Trauergruppen, zum Beispiel im Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein, ist mir über die Jahre deutlich geworden, wie verschieden die Bedürfnisse von trauernden Erwachsenen sind. Kraftquellen können Gespräche mit Freunden sein, ein Spaziergang alleine am Meer, Tanzen gehen, Lesen, Sport, eine neue Beziehung beginnen, Rückzug, Aufbruch, Kochen, eine Trauergruppe, Einzelgespräche, eine Therapie, gerade keine Begleitung und keine Therapie, Einkuscheln, Mitten-in-den-Sturm-stellen, Haustiere, Ordnung schaffen, Arbeitsalltag, Garten, am Auto werkeln, eine Weile krankschreiben lassen … Schauen Sie, was Ihnen hilft und erlauben Sie sich, für sich selbst im gleichen Maße wie für andere zu sorgen. An Ihnen orientieren sich Ihre Kinder. Je besser Sie versorgt sind, um so besser können Sie Ihren Kindern Stabilität, Strukturen, Sicherheit und Orientierung bieten. Das ist es, was trauernde Kinder und Jugendliche jetzt brauchen. So braucht der Zweijährige eine verlässliche Weiterversorgung seiner Grundbedürfnisse – ganz basal: Schlafen, Essen, Trinken, Ansprache, Wärme und die sichere Zuwendung von Bezugspersonen. Eine große Unterstützung für trauernde Familien können hier vertraute Menschen sein, die zuverlässig Aufgaben wie Einkaufen und Kochen oder mit dem Kind spielen übernehmen und so die trauernden Eltern entlasten.

Während Erwachsene den schmerzhaften Verlust über Reflexion, Wissen, Gespräche und sachliches Verstehenwollen versuchen zu begreifen, drücken Kinder sich in ihrem unmittelbaren Verhalten, im Spiel und in kreativen Formen aus. Je jünger Kinder sind, umso mehr erfolgt ihr Ausdruck auf der nichtsprachlichen Ebene. Unterstützungsmöglichkeiten setzen genau hier an – auf der Ebene des Spielens, des kreativen Angebots und des direkten Verhaltens. So ist es beispielsweise für die 8-Jährige wichtig, alle Fragen stellen zu dürfen, die sie hat und darauf ehrliche, altersgerechte Antworten zu bekommen. Jede Frage ist erlaubt!

Gemeinsame Rituale können Kindern Sicherheit geben

Den Alltag aufrecht erhalten und Sicherheit vermitteln kann für Kinder und für die ganze Familie auch bedeuten, dass sie gemeinsame Rituale entwickeln. Das sind Gewohnheiten, die ihnen gut tun und signalisieren: Wir sind füreinander da, auch wenn gerade etwas ganz Schweres passiert ist. Eine Mutter hat mir erzählt, dass sie und ihre beiden Töchter seit dem Tod ihres Mannes jeden Abend auf dem Sofa kuscheln und gemeinsam ein Buch lesen. Es ist meistens dasselbe Buch. Manchmal suchen sie aber auch eine andere Geschichte aus. Das müssen keine Geschichten sein, die den Tod erklären oder thematisieren. Es kann ein Buch sein, das Mut macht, Kraft gibt und durch seine Handlung fesselt.

Erlauben Sie sich gemeinsam zu trauern und lassen Sie Freiräume für Individualität zu. Ermöglichen Sie Ihren Kindern, sich Fotos von dem Verstorbenen auszudrucken und Erinnerungsstücke auszusuchen. Vielleicht können sie gemeinsam eine Schatzkiste für diese Erinnerungen gestalten – eine gemeinsame und eine für jedes Familienmitglied. Sortieren Sie die Sachen des Verstorbenen nicht in einer „Nacht- und Nebelaktion“ aus. Kündigen Sie Veränderungen an, sodass Ihre Kinder entscheiden können, ob sie sich am Aufräumen beteiligen und vielleicht etwas behalten wollen oder an diesem Tag lieber zu Freunden gehen möchten. Gerade Jugendliche suchen sich sehr oft ihre Trauerräume außerhalb der Familie. Häufig wenden sie sich an Gleichaltrige oder finden eine Vertrauensperson im weiteren Umfeld und suchen eigene Wege, mit dem Verstorbenen in Kontakt zu bleiben. So erinnere ich mich an eine Jugendliche, die gemeinsam mit ihrer besten Freundin regelmäßig Postkarten an ihre verstorbene Mutter schreibt, und diese Karten in einer Schatzkiste aus Holz aufbewahrt.

Der Verstorbene behält einem Platz im Leben der Angehörigen

Raum für Erinnerungen zu schaffen ist im Alltag in vielen kleinen Momenten möglich: Wenn beim Mittagessen sich jemand erinnert und ausspricht, dass der Verstorbene gerne Pommes mochte oder überhaupt keinen Brokkoli. Wenn Sie beim Aufräumen der Garage über die Stiefel des Verstorbenen stolpern. Wenn die verstorbene Person bei den Mathehausaufgaben fehlt oder ganz sicher gerne dabei gewesen wäre, wenn die Konfirmation ansteht. Vielleicht entscheiden Sie als Familie gemeinsam, dass ein Foto des Verstorbenen bei Familienfeiern einen Platz bekommt. Oder dass Sie am Geburtstag der Gestorbenen gemeinsam ihren Lieblingskuchen backen und am Strand ein Picknick machen. Dass die Stiefel bleiben oder verschenkt werden können. Trauen Sie sich, es anzusprechen. In der Regel denken alle Familienmitglieder viel an den Verstorbenen und trauen sich häufig nicht, es auszusprechen.

Sich austauschen und andere Menschen treffen, die ähnliches erlebt haben, das kann für Kinder und Erwachsene im Trauerprozess hilfreich sein.

Eine Karte zu schreiben ist nur eine Möglichkeit von vielen mit dem Verstorbenen in Kontakt zu bleiben.

Wie können Freunde und Familie Betroffene unterstützen?

Wenn Sie merken, dass Ihnen oder Ihren Kindern ein Austausch mit anderen Trauernden gut tun könnte, wenden Sie sich sehr gerne an die verschiedenen gemeinnützigen Institutionen, die Unterstützung im Trauerprozess anbieten wie dem Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V. oder freiberuflich tätige Trauerbegleiter*innen. Es kann sehr hilfreich sein zu erleben, mit seinen Gefühlen und Gedanken und den vielen Herausforderungen nicht allein zu sein. Gemeinsam ein Stück des Trauerweges zu gehen kann entlasten und ermutigen. Lassen Sie sich nicht von ihrem Umfeld zu etwas drängen, sondern schauen Sie, was zu Ihnen und Ihrer Familie passt.

Wenn Sie trauernde Familien in ihrem Freundes- oder Familienkreis unterstützen wollen, erfordert das vor allem Mut zu diesem Schritt: Sprechen Sie die Trauernden an. Fragen Sie, was Sie konkret tun können, um ihnen eine Last abzunehmen. Das ist dann vielleicht etwas ganz anderes, als Sie erwartet haben. Das ist dann vielleicht nicht ein Gespräch, sondern ganz konkrete Unterstützung bei Ämtergängen, das Auto über den TÜV zu bringen, bei der Gartenarbeit oder bei den Mathehausaufgaben zu helfen. Möglicherweise ist es das Angebot, die Tochter zum Fußballtraining zu fahren oder mit dem Großen ins Kino zu gehen. Es ist eben genau das, was die betroffene Familie unterstützt und entlastet.

Bieten Sie ihre Unterstützung gerne wiederholt an. Was in dem ersten halben Jahr nach dem Verlust noch nicht angenommen werden kann, passt vielleicht in der Zeit danach. Trauen Sie sich, auch nach längerer Zeit nachzufragen, wie es der Familie geht. Für Betroffene ist es oft nicht leicht, von sich aus darüber zu sprechen oder ihre Trauer und den Verlust zu thematisieren. Wenn jemand nicht darüber sprechen möchte, ist es wichtig, das zu akzeptieren. Für die meisten Hinterbliebenen ist es aber sehr schön, gefragt zu werden und das Interesse der anderen zu spüren. So bleibt der Verstorbene im Gespräch und verschwindet nicht im Schweigen. Er bleibt Teil ihres Lebens.

* die Fallbeispiele sind anonymisiert, auf den Fotos sind vereinexterne Kinder abgebildet
Fotos: Pat°Scheidemann

Samira Schüller ist Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin und Traumapädagogin. Sie arbeitet freiberuflich u.a. für den Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V.
www.samiraschueller.de

Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V.

Wenn wir einen nahe stehenden Menschen verlieren, verändert sich von einem Augenblick auf den anderen das ganze Familiensystem. Betroffene Kinder und Jugendliche werden in dieser Zeit häufig in ihrer Trauer übersehen. Um Kindern oder Jugendlichen und ihren Familien in dieser belastenden Situation Unterstützung anbieten zu können, wurde der Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e. V. im Jahr 2004 in Kiel gegründet.

›› Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V.
Lerchenstr. 19a, 24103 Kiel, Tel. 2602051, www.trauernde-kinder-sh.de
telefonische Sprechzeiten: Mo-Do 10-12 Uhr