



Krisenbewältigung

Krisen und schmerzliche Ereignisse gehören zu unserem Leben. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass sich Kinder im Laufe ihrer Kindheit mit Trennung, Trauer, Krankheit und Leid auseinandersetzen müssen. Wenn dieser Prozess erfolgreich verläuft, können sie daran wachsen und emotionale Stärke gewinnen.



Religionsfrei mit Krisen umgehen

Für religionsfreie Menschen steckt hinter den schwierigen Erfahrungen, die das Leben bereithält, kein tieferer Sinn. Krankheit, Leid und Tod sind Bestandteil unserer natürlichen Lebensumstände, nicht mehr und nicht weniger. So entsetzlich sie auch sein mögen: Sie passieren einfach. Ein religionsfreier Umgang mit Krankheiten, Leiden und auch Unfällen nimmt das Leben, wie es ist. Er verzichtet auf gekünstelte Sinnzuweisungen und abwegige Ursachenvermutungen. Dafür fragt er umso stärker danach, wie das Leben erträglicher gemacht werden kann: Wie können Würde erhalten, Schmerzen bekämpft, Trost und Zuwendung gegeben werden?

Krisen gehören zum Leben.

Für den Umgang mit einschneidenden Lebenskrisen haben die verschiedenen Kulturen Traditionen und Riten herausgebildet, die in diesen Krisen Halt und Stütze geben. Dabei spielen oft Religionen eine wichtige Rolle, ja es ist sogar eine ihrer hervorstechendsten sozialen Funktionen, Deutungs- und Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen, um mit der Sinnlosigkeit und Zufälligkeit im Leben umgehen zu können. Für religionsfreie Eltern sind religiöse Vertröstungen und theologische Sinndeutungen in der Regel unpassend. Wer nicht an ein Leben nach dem Tod glaubt, dem bietet das Versprechen, die verstorbenen Lieben irgendwann wiederzusehen, keine tragfähige Basis zur Bewältigung von Trauer und Schmerz. Manchen klingt der Hinweis auf ein vermeintlich göttliches Wirken geradezu höhnisch in den Ohren.

Zur Krisenbewältigung müssen individuelle Strategien gefunden werden.

In Krisen steckt für religionsfreie Menschen kein tieferer Sinn. Dennoch kann ihnen ein Sinn gegeben werden: Der, daran zu wachsen.

Aus religionsfreier Sicht gibt es für eine authentische Krisenbewältigung kein Patentrezept. Jeder Mensch ist anders und benötigt andere „Werkzeuge“, um mit Krisen umzugehen. Die religionsfreie Maxime für den Umgang mit Krisen lautet daher Individualität. Dazu kommt eine offene und kommunikative Haltung der schwierigen Situation gegenüber. So wird es ermöglicht, selbst und gemeinsam mit anderen die richtige, individuelle Strategie zur Krisenbewältigung zu finden.

Resilienz stärken

„Resilienz“ bedeutet die Fähigkeit, Krisen und Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Sie ist eine Form der psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber Lebensrisiken und gehört zur Entwicklung einer gesunden Persönlichkeit (Heller et al. 2012, 46). Die Förderung der Resilienz ist eine zentrale Aufgabe der Erziehung; bei allen Wegen zur Krisenbewältigung, die hier aufgezeigt werden, geht es immer wieder darum.

Es geht nicht darum, Krisen zu vermeiden, sondern sie gut zu begleiten.

Kinder können dabei unterstützt werden, diese Kompetenzen zu entwickeln. Vertrauenspersonen in der Familie sowie Rückhalt und Kontaktpersonen im sozialen Umfeld (z. B. Jugendgruppe) helfen dabei (Meier-Gräwe 2009). Doch vor allem muss das Kind die Krisen als solche begreifen und – soweit in seinem Alter möglich – verstehen. Die wichtigsten elterlichen Voraussetzungen, um diesen Prozess zu begleiten, sind daher Wahrhaftigkeit und der Verzicht auf zu einfache Tröstungen. Letztere verlagern die Krisenbewältigung in Scheinwelten und verhindern so die nachhaltige Entwicklung von Resilienz.

Tipp

→ *Schließen Sie Ihr Kind nicht aus, wenn Sie Angehörige haben, die von Krankheit und Leid betroffen sind, sondern beziehen Sie es seinem Alter und Reifeszustand entsprechend mit ein. Kinder wachsen emotional an der maßvollen Beschäftigung mit Leid, gerade weil es unangenehm und schwierig ist.*

Erfolgreiche Krisenbewältigung gibt Kindern Selbstvertrauen.

Das Kind soll erkennen, dass es herausfordernden Ereignissen nicht nur passiv gegenübersteht, sondern selbst erfolgreiche Handlungsmöglichkeiten hat, um sie zu bewältigen. Das verringert die Angst vor der Zukunft und stärkt das Selbstvertrauen. Bei diesem Lernprozess sind soziale Strukturen und Bezugspersonen, denen das Kind vertraut, von besonderer Bedeutung (*Kap. 6 / Namens- oder Begrüßungsfeier / Paten*). Bei der nächsten Krise wird das Kind die erfahrenen und erlernten Handlungsoptionen erinnern und erfolgreich anwenden können.

Erklären statt Vernebeln

Kinder lernen am Beispiel der Eltern, wie sie mit Krisen umgehen.

Am meisten ist den Kindern geholfen, wenn die Eltern kein Geheimnis aus ihren Problemen machen, sondern ihre Kinder schonend, aber ehrlich miteinbeziehen. Besonders im Umgang mit Krisen haben Eltern für ihre Kinder eine Vorbildfunktion. Deshalb sollten sie sich mit ihren Problemen bewusst auseinandersetzen. Manche Situationen sind unerträglich. Daraus muss kein Geheimnis gemacht werden, auch daraus nicht, wenn Eltern in diesen Situationen an ihre Grenzen kommen. Im Gegenteil: Wenn Kinder den emotionalen Zustand ihrer Mutter

oder ihres Vaters kennen und verstehen, werden sie besser damit umgehen können und auch hier an ihrem Vorbild lernen.

Oft betreffen Krisen die Eltern ebenso wie ihre Kinder, und Eltern sind dadurch ohnehin schon stark gefordert. Dann kann es helfen, wenn für die Kinder vorübergehend ein weiterer Ansprechpartner aus dem Freundes- und Familienkreis gefunden wird. Jedenfalls sollten Eltern einen kompetenten Umgang mit ihren eigenen Emotionen zeigen und ihre Kinder daran altersgemäß teilhaben lassen. Es wirkt auf Kinder wesentlich Halt gebender, wenn sie die Emotionen ihrer Eltern bewusst erleben können, anstatt dass sie nur erspüren können, dass irgendetwas nicht stimmt. Nichts wirkt verängstigender als eine unbekannte Bedrohung.

Tipp

→ *Eltern müssen nicht unverwundbar wirken. Im Gegenteil: Wirklich stark und Halt gebend wirken sie, wenn sie vorleben, wie kompetent und emotional reif sie sich auch Krisen stellen.*

Die Empfehlung des offenen Umgangs mit Emotionen gilt auch für eine Trennung. Eltern sollten auch in diesem Fall ihren Kindern nichts vorspielen, sondern einen gut reflektierten Umgang mit der Trennung zeigen. Die Kinder würden sowieso spüren, wenn das Verhalten ihrer Eltern nur gespielt und nicht authentisch ist. Wenn Kinder im Verhalten ihrer Eltern Widersprüche wahrnehmen, wirkt das beängstigend auf sie. Es wird ihnen merkwürdig vorkommen, wenn ihre Eltern durch ihre Körpersprache eine Krise in ihrer Beziehung ausdrücken (abgewandte Haltung oder nervöses Zappeln, gereizte Stimmung), und gleichzeitig sagen, es sei nichts. Das wird sich weitaus ver-

**Körpersprache sagt
mehr als tausend
Worte.**

wirrender auswirken, als wenn Paare zugeben, dass sie sich gestritten haben und jetzt ein bisschen Zeit für sich brauchen, bis sie sich wieder vertragen können. Kinder haben oft sehr viel Verständnis für Emotionen. Sie müssen sich den Konflikt ihrer Eltern nicht zu Eigen machen, aber sie dürfen wissen, dass es Vater und Mutter gerade nicht gut geht. Es hilft den Kindern bei der Bewältigung ihrer eigenen Trauer über einen Abschied, wenn ihre Eltern auch emotional ehrlich und vertrauenswürdig bleiben.

Tipp

→ *Nehmen Sie bei einer Trennung keine Schuldzuweisungen vor, aber stehen Sie zu Ihren Emotionen.*

Kinder haben Verständnis für Emotionen.

Das heißt nicht, dass Eltern ihren Kindern unabhängig von ihren eigenen Bedürfnissen jederzeit zur Verfügung stehen müssen.

Vielmehr sollten sie Selbstkompetenz zeigen, wenn sie überfordert sind. Es wird dem Selbstwertgefühl des Kindes schaden, wenn es sich zurückgewiesen fühlt, ohne den Grund zu kennen.

Dann wird es dazu neigen, die „Schuld“ bei sich zu suchen. Eltern sollten daher Ich-Botschaften senden, die zeigen, dass sie das Kind ernst nehmen, aber seine Bedürfnisse im Moment nicht befriedigen können.

Ich-Botschaften geben keine allgemeinen Verhaltensregeln vor.

Ich-Botschaften mit der Möglichkeit, auch andere Alternativen zuzulassen, sind eine hervorragende Methode, um bei Kindern den Boden für echte Toleranz zu bereiten. Denn wenn das Kind gewohnt ist, verschiedene Meinungen kennenzulernen, die es abwägen darf, um sich dann eine eigene zu bilden, wird es wohl kaum akzeptieren, wenn andere Personen ein-

fach allgemeingültige Regeln aufstellen, bei denen der eigene Gedanke keine Rolle spielt.

Beispiel

Anna besucht den evangelischen Religionsunterricht, weil der Ethikunterricht am Nachmittag stattfindet. Jetzt möchte sie trotzdem lieber in den Nachmittagsunterricht. Der Grund: Im

Religionsunterricht hat sich die Klasse mit dem Thema Sterben und Tod beschäftigt. „Die fragen mich nie, was ich dazu denke“, erklärt sie ihrer Mutter.

Rituale helfen

Rituale geben Halt in Krisensituationen. Sie strukturieren Handlungsabläufe, weisen ihnen einen bestimmten zeitlichen oder räumlichen Ort zu.

Rituale können Sicherheit geben.

Tipp

- *Bemühen Sie sich um eine individuelle Gestaltung einer Trauerfeier, auch wenn Ihre Trauer es Ihnen schwer macht. Nutzen Sie die Vorbereitung als Chance für Ihre Trauerarbeit. Qualifizierte weltliche Trauerredner können Sie dabei unterstützen. Eine misslungene Feier, in der die Persönlichkeit des Verstorbenen nicht deutlich wird oder gar ganz unpassende Worte gefunden werden, kann Sie noch nach Jahren ärgern.*

Erst seit jüngerer Zeit widmen sich säkular-humanistische Organisationen intensiver der praktischen Hilfe in extremen Lebenslagen, wie z.B. derzeit in der humanistischen Hospizarbeit in Berlin und Stuttgart (Adressen siehe *Serviceteil*). Durch diese Praxiserfahrungen wird es künftig sicher auch mehr erprobte An-

gebote für Rituale zur Krisenbewältigung geben. Den Religionsfreien bleibt bis dahin nur, sich eigene, individuelle Rituale selbst zu erarbeiten. Das beinhaltet aber immerhin auch die Chance zur bewussten Auseinandersetzung mit dem Abschiednehmen.

Kinder sollten ihre Fantasie nutzen, um selbst individuelle Formen für Rituale zu entwickeln. Dabei hilft es, wenn sie sich in einer Gruppe – mit Freunden oder mit der Schulklasse – austauschen können, um die Vorschläge der anderen Kinder zu erfahren. Dann kann das Kind selbst wählen, was das Passende für es ist.

Beispiel

In einer Schulklasse ist ein Kind überraschend verstorben. Die Schulklasse überlegt gemeinsam mit der Schulpsychologin, wie sie gemeinsam Abschied nehmen kann, aber auch, was die Situation bei jedem einzelnen auslöst. Dabei stellen die Kinder fest, dass sie unterschiedlich betroffen sind. Ein Kind ist besonders traurig, weil an den kürzlichen Verlust seiner Oma erinnert wird, ein anderes vermisst seine beste Freun-

din. Manche Kinder wollen Fußball spielen. Einige erhoffen sich durch die Bewegung Ablenkung, andere wollen sich abreagieren, weil sie wütend sind. Im gemeinsamen Gespräch erkennen sie, dass diese Erfahrung bei ihnen unterschiedliche Bedürfnisse auslöst. Die Psychologin erklärt ihnen, dass alle ihre Reaktionen in Ordnung sind, weil Menschen auf Krisen unterschiedlich reagieren.

Umfeld einbeziehen

Familie und Freunde sind die wichtigsten Stützen in Krisenfällen. Ihre Zuwendung hilft auch beim schlimmsten Verlust. Diese Zuwendung sollte in jedem Fall angenommen und genutzt werden – ebenso wie sie vorbehaltlos gegeben werden sollte, wenn andere Hilfe benötigen.

Tipp

→ *Es ist wichtig, dass Sie auch für Ihr eigenes Wohlbefinden sorgen. Nur dann können Sie Ihrem Kind eine stabile Unterstützung bieten.*

Manchmal wird auch professionelle Hilfe benötigt. Daran ist nichts Schlechtes, viele Menschen greifen darauf zurück. In den Städten und Gemeinden gibt es oft auch nicht-kirchliche Ansprechpartner für Krisensituationen, wie z.B. Selbsthilfegruppen. Wenn Eltern selbst zu betroffen sind und nicht in der Lage sind, ihrem Kind alle benötigte Unterstützung zu geben, werden sie vielleicht dort Hilfe finden. Überkonfessionelle Organisationen wie der Paritätische Wohlfahrtsverband helfen vor Ort bei der Kontaktaufnahme.

Professionelle Unterstützung kann helfen.

Tipp

→ *Auf dem Markt der Psychotherapie sind neben approbierten Diplom-Psychologen und Ärzten auch viele sonstige Therapeuten mit fragwürdigen und esoterischen Methoden aktiv. Fragen Sie bei der Kontaktaufnahme daher nach der Qualifikation und dem weltanschaulichen Hintergrund.*

Falls keine glaubensneutrale Einzelberatung gefunden werden kann, sind glaubensgemischte Selbsthilfegruppen vielleicht eine Ersatzlösung. Dort wird das Kind zumindest in der Lage sein zu erkennen, dass es unterschiedliche Möglichkeiten zur Krisenbewältigung geben kann.

Selbsthilfegruppen sind eine Alternative.

Möglicherweise werden religionsfreie Menschen in schwierigen Krisensituationen mit religiös motivierten Tröstungsversuchen konfrontiert. Der labile Zustand während der Trauerarbeit

kann Kinder dafür empfänglich machen, denn die Verlockung, einfache Tröstungen zu akzeptieren und sich vor der wirklichen Verarbeitung des Verlusts „zu drücken“, mag dann groß sein. Dies in der sozialen oder therapeutischen Arbeit auszunutzen, ist jedoch zutiefst unethisch. Ratsuchende brauchen es nicht zu dulden, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Situation ausgenutzt wird, um missionarische Aufträge zu erfüllen.

Tipp

→ *Sollten Sie Bedenken haben, dass Ihre Religionsfreiheit nicht respektiert wird, sprechen Sie das sofort an.*

Vielfalt widerspricht absoluten Ansprüchen.

Sollten Eltern dennoch mit missionarischem Verhalten konfrontiert werden, dann bleibt noch der Ausweg, sich mit dem Kind auf eine Metaebene zu begeben und die angebotenen religiösen Deutungsmuster zu reflektieren. Dabei können sie in einen vielfältigen – christlichen, muslimischen, buddhistischen, polytheistischen usw. – Zusammenhang gestellt werden. Das Kind wird so erkennen können, dass es sich jeweils um individuelle Bekenntnisse und Sichtweisen handelt, die schon aufgrund ihrer Vielfalt keinen Anspruch auf die absolute Wahrheit erheben können.

Sterben und Tod

Der Umgang mit dem Sterben und dem Verlust eines geliebten Menschen ist die größte emotionale Herausforderung – für Kinder wie auch für Erwachsene.

Der Mensch ist sich seiner eigenen Endlichkeit bewusst. Er weiß, dass er sterben wird. Die Angst vor dem Tod gehört zu den Urbestandteilen der menschlichen Natur. Sie hängt zusammen mit dem Überlebenstrieb, und sie hat einen tiefen Sinn: Schließlich lässt sie den Menschen sein Leben schätzen und vorsichtig damit umgehen. Dennoch wird der Tod uns alle ereilen, auf die eine oder andere Weise, so wie alles Lebendige vor uns. Es ist nicht sinnvoll, den Tod zu bagatellisieren oder sich vor ihm gedanklich „zu drücken“. Aber es ist sehr wohl möglich, ihm zumindest ein wenig von seinem Schrecken zu nehmen und besser mit ihm umzugehen zu lernen.

Um den Tod darf kein Tabu entstehen.

Eine religionsfreie Erziehung kann Kinder wirksam auf Trauersituationen vorzubereiten. Dazu muss allerdings der Stier bei den Hörnern gepackt werden. Eltern sollten erst gar nicht zulassen, dass um den Tod ein Tabu entsteht. Es ist für die Entwicklung des Kindes hilfreich, sich in der Familie bereits mit dem Ende des Lebens zu Zeiten beschäftigen, in denen kein Verlust aktuell ist. Dadurch erfährt das Kind schon vor einer akuten Krise, dass der Tod zum Leben gehört. Trauer betrifft nicht nur es allein, sondern alle Menschen. Damit wird den Kindern zumindest ein Teil des Schreckens bei einem eventuellen späteren Trauerfall genommen. Wir alle müssen uns schließlich darauf einstellen, irgendwann „Abschied zu nehmen von allem für immer“ (Kahl 2005, 84).

Manchmal ergeben sich zufällige Gelegenheiten, das Thema aufzugreifen. Die meisten Kinder finden irgendwann einen toten Vogel auf einer Wiese oder beobachten ein sterbendes Insekt. Daraus ergeben sich für die Kinder viele Fragen. Was geschieht mit den Tieren? Was ist mit ihnen, wenn sie tot sind? Wo „gehen sie hin“?

Kinder sind am Tod interessiert.

Tipp

→ *Nutzen Sie solche emotional wenig belastende Gelegenheiten, mit Ihrem Kind über das Sterben und den Tod zu sprechen. Damit bereiten Sie Ihr Kind auf Situationen vor, wenn geliebte Menschen oder Haustiere sterben.*

Um den toten Körper eines Lebewesens ist kein Geheimnis. Doch es gibt eine natürliche Scheu vor dem toten, dem verwesenden Körper. Sie sitzt tief in uns, und das zu Recht: Schließlich sondern verwesende Körper Gifte ab und man hält sich besser von ihnen fern. Die Neugier von Kindern sollte jedoch zwanglos auch dafür genutzt werden, um den Umgang mit toten Körpern zu erklären und dem Thema so seinen „unheimlichen“ Beigeschmack zu nehmen. Ein Tag der offenen Tür im örtlichen Krematorium kann dafür genutzt werden, oder auch eine thematische Friedhofsführung. Friedhöfe – kommunale, christliche, jüdische – sind ein wichtiger Teil unserer Geschichte und Kultur. Sie bieten einen Ort der Ruhe und des Nachdenkens. Es müssen nicht herausragende Kulturdenkmäler sein wie der Wiener Zentralfriedhof, die Cimetière du Père Lachaise in Paris oder der Alte Jüdische Friedhof in Prag: überall können in ihnen die Schicksale von Menschen nachvollzogen und in die Geschichte der Stadt eingetaucht werden. Was sagen die Gräber über die Menschen aus? Wie alt sind die Menschen geworden? Wie viele Mitglieder einer Familie eines Dorfes fielen den Weltkriegen zum Opfer? Auf einer Bank im Sonnenschein kann man sich freuen, noch nicht „dran“ zu sein, und es lässt sich gut über die Endlichkeit des Lebens philosophieren – und so Rüstzeug sammeln für den eigenen Trauerfall.

Religiöse Geschichten müssen nicht schädlich sein.

Es lohnt auch, mit den Kindern Bilderbücher zum Thema Tod und Abschied zu lesen. Etliche Bilderbücher setzen sich mit diesen Themen kindgerecht auseinander, ohne dabei einfache Vertrös-

tungen zu vermitteln (z.B. „Die besten Beerdigungen der Welt“ von Nilsson 2012). Es ist nicht unbedingt schädlich, wenn darin religiöse Geschichten vorkommen sollten. Das kann zum Anlass genommen werden, um auf die Metaebene zu gehen und darüber zu sprechen, wie diese Geschichte zur praktischen Lebensbewältigung dient. Ein schönes reich bebildertes Buch zu diesem Thema ist z.B. „Rites of Life“ (Ryman 2010).

Tipp

→ *Erkunden Sie mit Ihrem Kind auch Trauerrituale aus anderen Kulturen. Informationen darüber finden Sie im Internet (z.B. auf den Seiten des Museums für Sepulkralkultur in Kassel: www.sepulkralmuseum.de). Vielleicht finden Sie dort auch einen Dokumentationsfilm. Auch reich bebilderte Bücher stehen zu diesem Thema zur Verfügung.*

Im Trauerfall

Im Trauerfall ist es am wichtigsten, dem Kind Geborgenheit und Nähe zu vermitteln, ihm zu zeigen, dass es in seiner Trauer nicht alleine ist. Was darüber hinaus Trost bieten kann und was nicht, das ist für jeden unterschiedlich. Kinder müssen erst den für sie richtigen Weg suchen dürfen. Eltern sollten vermeiden, ihren Kindern dabei ein schlechtes Gewissen zu verursachen, wenn diese Versuche anders ausfallen als erwartet. So stellen sich Kinder zum Trost oftmals Orte vor („Insel“, „Stern“, „Himmel“ o.ä.), auf denen die Toten noch weiterleben. Das ist ganz normal und darf auch so sein. Es ist nicht nötig und vielleicht auch gar nicht möglich, die Toten schnell und ganz loszulassen. Warum sollten wir unsere Fantasie nicht nutzen, um uns zu trösten und uns das Abschiednehmen zu erleichtern?

Fantasie hilft bei der Trauerbewältigung.

Beispiel

Leonies Meerschweinchen Bobby ist gestorben. Sie erzählt, dass sie sich vorstellt, dass Bobby jetzt auf einem Stern ist. Diese Vorstellung tröstet sie,

weil Bobby damit noch nicht ganz weg ist und sie sich noch nicht endgültig verabschieden muss.

Trauerarbeit verläuft in Phasen.

Trauerarbeit braucht Zeit und verläuft in Phasen. Die Abwehr des Erlebten, seine Verdrängung, schließlich erst die Annahme des Verlusts gehören zu diesen Phasen. Auch Zorn auf den, der gegangen ist und einen allein gelassen hat, kann dazu gehören. Eltern sollten ihren Kindern die Zeit geben, die sie brauchen. Sie sollten ihre Trauer ausleben und in dem Tempo bewältigen können, das für sie das richtige ist. Wenn Eltern die Auseinandersetzung mit dem Verlust verhindern oder unterdrücken, nehmen sie ihrem Kind die Chance, für sich selbst künftig die Erfahrung der Trauerbewältigung positiv nutzen zu können.

Beispiel

Marion leidet noch als Erwachsene unter der verpassten Chance, sich von ihrem Vater zu verabschieden. Er hatte Krebs, und sein Zustand verschlechterte sich zunehmend. Um Marion die letzten Tage ihres Vaters zu erleichtern, taten

ihre Eltern so, als ob es ihm besser ginge und schickten sie auf eine Ponyfreizeit. Währenddessen starb er. Bis heute hat sie ihrer Mutter diese Täuschung nicht verziehen.

Manchmal reagieren Kinder mit Übersprunghandlungen auf Erlebnisse, die sie emotional überfordern. Diese Handlungen erscheinen oft unangemessen (bei Aggressionsausbrüchen), oder „pietätlos“ (bei makabren Witzen). Eltern sollten darauf nicht ärgerlich reagieren, sondern geduldig und verständnisvoll

bleiben. Denn das ist kein absichtliches Fehlverhalten, sondern zeigt nur die Ratlosigkeit des Kindes und seine Suche nach einer Verarbeitungsmöglichkeit.

Trauer in Kita und Schule

Bei einem Trauerfall ist es sinnvoll, auch die pädagogischen Institutionen, in denen sich das Kind befindet, miteinzubeziehen. Die Personen, die dort mit dem Kind umgehen, sollten erfahren, dass es sich in einer besonderen Situation befindet. So können sie sensibler mit dem Verhalten des Kindes umgehen und den Eltern rechtzeitig zurückmelden, wenn sich besorgniserregende Verhaltensänderungen zeigen. Oftmals haben die Pädagogen schon Erfahrungen zum Thema Trauerarbeit mit Kindern gesammelt und können das Kind gut unterstützen. Auch die Jugend- und Schulämter beschäftigen üblicherweise Psychologen, die zu Rate gezogen werden können.

Tipp

→ *Informieren Sie die Betreuungseinrichtung oder Schule, die ihr Kind besucht. Nutzen Sie die dortigen Unterstützungsangebote.*

Tod von Haustieren

Kinder unterscheiden in ihrer Zuwendung oftmals nicht zwischen geliebten Haustieren und Menschen. Auch wenn ein Tier stirbt, ist es so, als ob ein Familienmitglied verstorben wäre. Kinder verdienen deshalb auch in diesen Fällen die liebevolle Zuwendung und Tröstung durch ihre Eltern.

Haustiere sind oft wie Familienmitglieder.

Für die Entwicklung von Resilienz können Haustiere auf vielfältige Weise eine positive Rolle spielen. Auch wenn die Eltern mit für die Tiere Verantwortung tragen müssen, stärken sie das Verantwortungsgefühl des Kindes. Haustiere geben Geborgenheit und erwidern (je nach Art) Zuwendung. Bei der Anschaffung eines Haustieres sollte seine natürliche Lebensspanne berücksichtigt werden. Kleintiere wie Hamster oder Meerschweinchen werden wahrscheinlich im Laufe der Kindheit sterben. Eltern können sich auf diese absehbaren Trauersituationen einstellen und sie nutzen, um ihre Kinder auf noch schwierige Abschiede vorzubereiten.

Tipp

→ *Überlegen Sie gemeinsam Rituale, wenn das geliebte Haustier stirbt. „Wo wollen wir es beerdigen? Wollen wir ein Gedicht aufsagen? Möchtest Du etwas singen?“ Gemeinsame Rituale geben Halt und begrenzen das Gefühl, „alleine gelassen“ zu sein.*

Antworten ohne falschen Trost

Es gibt eine Vielzahl von religionsfreien philosophischen Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Todes bzw. des Sterbens (McGowan 2007a, 156 ff.; McGowan 2009, 175 ff.). Ob für den einzelnen jeweils ein Trost in diesen Antworten liegen kann, muss jeder für sich selbst entscheiden. Hier einige von ihnen:

- ▶ Wir wissen, dass keine Energie verloren geht. Auch die Moleküle bleiben erhalten. So gesehen, geht der Körper des Verstorbenen in einen neuen Zustand über. Seine Moleküle existieren weiter – in Blumen, Bäumen, Tieren. Eine Pflanze auf dem Grab eines Meerschweinchens kann dies symbolisieren. In eine ähnliche Richtung

geht das Angebot auf dem Bestattungsmarkt, aus der Asche von kremierten Körpern einen Diamanten pressen zu lassen.

- ▶ Der Verstorbene lebt in den Erinnerungen der Hinterbliebenen und vielleicht in seinen materiellen Werken und Taten weiter. „Tot ist nur, wer vergessen wird“ (Immanuel Kant). Dazu passt es, eine familiäre Erinnerungskultur zu pflegen. Regelmäßige Besuche am Grab von Verstorbenen können dies unterstützen, oder auch, bestimmte symbolische Erinnerungsgegenstände (ggf. auch Fotos) an einem prominenten Ort zu Hause zu bewahren. Eine jüdische Tradition ist die „Jahrzeit“: Wenn sich der Todestag jährt, wird zu Hause eine Jahrzeitkerze angezündet, die einen Tag lang brennt und an den Verstorbenen erinnert.
- ▶ Die Gene des Verstorbenen bleiben Teil der Evolution. Besonders deutlich ist dies bei eigenen Kindern: Sie „bestehen“ aus dem genetischen Erbe ihrer Eltern. Der Tod schafft den notwendigen Raum für neues Leben, für einen neuen Versuch der Evolution.
- ▶ Unser Universum existiert seit Milliarden von Jahren. Für unser Leben tauchen wir nur kurz auf aus unserer unendlichen Nicht-Existenz vor unserer Geburt und nach unserem Tod. Wie unwahrscheinlich ist es, zu leben! Man sollte nicht trauern um das Ende des Lebens, sondern sich freuen, dass man geboren wurde und Zeit mit geliebten Menschen verbringen durfte. Unser Leben verdient eine kosmische Perspektive – vielleicht durch einen Besuch in einer Sternwarte oder einem Planetarium.
- ▶ Alles Leben vergeht. Nicht nur einzelne Lebewesen sterben – sogar ganze Arten sind schon ausgestorben. Ein Besuch im Naturkundemuseum kann ein Verständnis dafür entwickeln helfen, welche Funktionen Leben und Tod im Zusammenhang der Evolution haben. Dabei lernen Kinder nicht nur etwas über den Tod, sondern auch über das Leben.

Rituale können bei der Trauerverarbeitung helfen.