

Berechtigt, die Trauer auszuleben

Bei Todesfällen in der Familie, Beerdigungen oder auch Scheidungen werden die Kinder **oft aussen vor gelassen** und nicht miteinbezogen. Als Eltern versucht man, sie zu beschützen. Trotzdem ist es wichtig, die Kinder trauern zu lassen.

Melanie Steiger
msteiger@medienhaus.li



Kinder sind neugierig, stellen viele Fragen und haben eine blühende Fantasie, die vor nichts Halt macht. «Sie wollen wissen, wie tief das Loch ist, in das der Sarg hinabgelassen wird», erzählt Waltraud Eggenberger, operative Leiterin des Diakonievereins Werdenberg. Sie begleitet und betreut Familien wie Kinder, die einen Verlust erlitten haben, und hilft ihnen, die Trauer zu bewältigen. Seit Mai führt der Diakonieverein die Kinder- und Jugendtrauergruppe in Buchs. Darunter befinden sich auch Scheidungskinder, da diese einen ähnlichen Trauerprozess durchleben, wie wenn jemand in der Familie gestorben wäre.

In der Gruppe, die einmal im Monat zusammenkommt, arbeitet Waltraud Eggenberger mit drei Freiwilligen zusammen. «Egal ob Scheidung oder Tod, die Kinder drücken ihre Trauer häufig durch Wut aus», erläutert sie. Dabei bedient sie sich der Symbolik, beispielsweise schreiben die Kinder auf ein schwarzes Papier, was sie wütend macht, zerkrümmeln es und werfen es weit weg, damit es sich von ihnen entfernt. Ein Würfel aus Stein mit Bildern hilft den Kindern, ihre Emotionen zu beschreiben und sie einzuordnen. Zugleich lernen sie, über ihre Gefühle zu sprechen. «Viele haben Mühe, das richtig zu zeigen. Sie trauen sich nicht», so die Leiterin weiter. In unserer Gesellschaft sage man nicht, dass es einem schlecht gehe, das würden die Kinder früh lernen. «Aber es ist wichtig, nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen.»

Zu den Gruppensitzungen melden die Eltern ihre Kinder an, wohnen ihnen jedoch nicht bei. Es wird gemeinsam gegessen, um sich anzunähern und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Danach wird gemalt, gespielt oder gebastelt. Kinder müssen etwas tun, was sie unterstützt, um sich auszudrücken. Symbole helfen dabei, weil Kinder diese besser verstehen.

Verdrängung ist keine Lösung

Kinder wagen es oft nicht, ihre Eltern, wenn sie traurig sind, mit Fragen zu überschütten, da sie die Situation nicht verschlimmern möchten. «Sie trauern mit



ihnen und spüren, dass sie betroffen sind. Sie haben Angst, dass sie bald auch den nächsten Angehörigen verlieren», weiss Waltraud Eggenberger. Vor allem jüngere Kinder bis zehn Jahre haben ein magisches Denken und kein Gespür für die Zeit. Ihre Gefühle sind nicht so konstant wie bei den Erwachsenen. Trotzdem würden sie mehr mitbekommen, als oftmals angenommen wird. «Sie wagen es nicht, ihre Bedenken oder Fragen anzubringen, da sie nicht möchten, dass die Eltern wütend oder noch trauriger werden.» Der Diakonin ist es ein Anliegen, dass die Kinder darüber sprechen können, wie es ihnen geht oder dass sie anders empfinden. Darin unterstützt die Trauerbegleiterin die Familien auch. Die Gespräche führen zu einer Besserung, oder es taucht noch mehr auf. «Denn sie erhalten die Berechtigung, trauern zu dürfen. Und das gelingt nur, wenn man es auch tut, da gibt es keinen anderen Weg daran vorbei. Verdrängen ist keine Lösung.» Da die Trauergruppe nicht emotional in die Familienangelegenheiten verwickelt ist, wagen die Kinder, ihre dringlichen Fragen zu stellen.

Waltraud Eggenberger hat bereits erlebt, dass Kinder verhaltensauffällig geworden sind und Panikattacken oder Zwangsstörungen entwickelt haben, weil



Waltraud Eggenberger ist Diakonin und Trauerbegleiterin für Kinder, Erwachsene und Familien.

DANIEL SCHWENDENER, 22.11.2021

«Das Leben wird anders wieder gut, wenn man die Trauer gelebt hat.»

Waltraud Eggenberger
Diakonin und
Trauerbegleiterin
BVT/BAT

sie sich nicht ausdrücken konnten. Sobald Kinder anfangen, sich einzuschliessen, nicht mehr schlafen, ohne die Eltern nirgends mehr hingehen, sollten die Alarmglocken läuten.

Was das Sterben und Trauern anbelangt, so traut man gemäss Waltraud Eggenberger den Kindern zu wenig zu. «Sie können damit umgehen, auch wenn es schwer und eben traurig ist», betont sie. Nachdem sie mit den Kindern gesprochen habe, würde jeweils deutlich werden, was diese bewegt, dazu gehöre beispielsweise die Sorge, ob die Eltern das alles packen würden. Es liege in der Luft wie ein unausgesprochenes Geheimnis. Auch die geläufige Aussage «Du musst nicht traurig sein» sei da nicht hilfreich. «Das Leben wird anders wieder gut, wenn man die Trauer gelebt hat. Die Trauer zu leben, das ist die Berechtigung.» Und es gebe einen Punkt, an dem das Kind zum Abschluss komme.

Sobald ein Angehöriger unheilbar erkrankt, geht die Trauer bereits los. «Den Kindern soll man erklären, was gerade passiert und was ein Sterbeprozess ist», so Waltraud Eggenberger, die auch präventiv eingreift. Meist möchte man die Kinder davor bewahren. Jedoch bräuchten sie die Bilder, auch die der Beerdigung, um es zu begreifen. Ansonsten würden sie ihre eigenen Bilder machen, die einem Horrorfilm ähneln.