

# Mit Trauer leben lernen – Verluste verarbeiten

Trauer ist eine universelle menschliche Erfahrung, die in verschiedenen Lebensbereichen und -situationen auftritt. Wie sich das auf die pädagogische Arbeit auswirkt und welche Strategien es zur emotionalen Begleitung von Kindern gibt, erfasst der Beitrag von Autorin Sandy Kinnigkeit.

Heute ist Liam traurig, sein Teddybär war nicht auffindbar. Er musste den Weg in die Spielgruppe ohne ihn bewältigen. Alles Suchen hat nichts gebracht. Ob der Bär nun ganz verloren ist? Diese Frage beschäftigt Liam stark. Eine alltägliche Situation im pädagogischen Alltag, dem Kind fehlt aber sein treuer und liebster Begleiter. Da kommt die Fachkraft ins Spiel. Wie geht sie mit der Situation um? Wie begleitet sie die Verlusterfahrung und die Übergangssituation? Je nach Art der Begleitung, fühlt sich das Kind in seinem Schmerz verstanden oder auch nicht. Doch beginnen wir erst bei den Basics.

## Wechselbad der Gefühle

Bei kleinen Kindern kann Trauer durch den Verlust von geliebten Kuscheltieren, Spielsachen, Freundschaften, Haustieren, Menschen, Veränderungen im pädagogischen Team, Umzüge, das Verlassen einer Gruppe oder die Trennung der Eltern ausgelöst werden.

Der Trauerprozess eines Kindes ist oft weniger nachvollziehbar als der von Erwachsenen. Charakteristika und Merkmale lassen sich nicht in ein fixes Schema packen. In einem Moment kann ein Kind überaus vergnügt sein, im anderen tief betrübt. Vor allem kleine Kinder können entwicklungsbedingt die gesamte Situation noch nicht überblicken, deshalb ist die Trauer nicht gleichbleibend intensiv, sondern eher lang anhaltend. Sie tritt in Schüben auf. Dies ist ein Schutzmechanismus des Kindes und

verhindert, dass es nicht überflutet und seine weitere Entwicklung gefährdet wird.

Wie sich Trauer bei Kindern zeigt, hängt von ihrem Alter und den bereits gemachten Erfahrungen ab. Kindliche Trauer ist spontan. Manche Kinder ziehen sich in eine Ecke zurück, sind bedrückt und weinen, andere sind garstig und abweisend, wiederum andere zeigen sich albern und lustig. Es macht den Anschein, als wäre es ihnen gleichgültig, was geschehen ist. Da jede Situation anders erlebt wird und der Verlust ein Auslöser für verschiedenste Veränderungen ist, zeigt jedes Kind eine andere Trauerreaktion beziehungsweise drückt Trauer anders aus. Da braucht es eine wache und achtsame Begleitung. Nur weil ein Kind gerade heiter erscheint, bedeutet das nicht, dass es einen Verlust bereits verarbeitet hat und damit die Sache vom Tisch ist.

## Ich brauche Verständnis

Die Trauerarbeit der Kinder wird positiv beeinflusst, wenn verständnisvolle, liebevolle und ermutigende Menschen um sie sind. Sie lernen den Umgang mit Trauer mit der Zeit von diesen erwachsenen Vorbildern, kommen Schritt für Schritt über den Verlust hinweg und finden sich mit der neuen Lebenssituation zurecht. So begreift Liam nach und nach, dass der geliebte Teddybär unwiderruflich verschwunden ist, wird sich mit einem Ersatz abfinden und ihn irgendwann auch liebebekommen. Ob

es dann noch das gleiche Gefühl sein wird? Erwachsene wissen, dass Zeit nicht alle Wunden heilt. Kinder, die mit ihrer Trauer allein gelassen werden, erleiden einen doppelten Verlust: den Verlust an sich und das Gefühl, damit einsam zu sein und allein gelassen zu werden.

## Trauer ist anstrengend

Nach (grosser) emotionaler Anstrengung und Anspannung, was Trauerarbeit ist, reagieren Kinder nach einer gewissen Zeit oft mit Erschöpfung und Rückzug. Die Aktivitäten werden weniger, und die Kontakte reduzieren sich. Das Kind zieht sich in eine stille Ecke zurück, wird vielleicht Stubenhocker:in. Manche Kinder neigen dazu, in eine frühere Entwicklungsstufe zurückzufallen. Diesen Zustand nennt man Regression: Das Kind beginnt an den Daumen zu lutschen, nässt ein oder möchte wieder Fläschchen trinken. Bei älteren Kindern äussert sich Regression zum Beispiel durch schlechtere schulische Leistungen. Die Ursache für dieses Verhalten kann der Wunsch nach alten, vertrauten Zeiten sein oder dass sich das Kind vernachlässigt fühlt.<sup>1</sup>

Trauer bringt nicht nur das seelische Gleichgewicht aus der Bahn, sondern kann auch gesundheitliche Aus-

wirkungen auf vitale Organfunktionen haben. Stress beeinflusst die positive Befindlichkeit. Entscheidend für die Verarbeitung des Verlustes ist die Art und Weise, wie nach dem endgültigen Verlust weitergemacht wird. Trauernde, die durch Erinnerungen an ihren Verlust Tröstung suchen, kommen längerfristig besser damit zurecht. Das bedeutet für die pädagogische Praxis, dass Kinder Raum und Zeit benötigen, wenn sie von sich aus über ihre Empfindungen sprechen und sich an den Verlust zu erinnern.<sup>2</sup>

## Warum ist Mika nicht mehr da?

Kinder fragen immer wieder nach: «Was macht sie dort, wo sie jetzt ist?» – «Wird mein Zimmer im neuen Haus genauso aussehen wie jetzt?» – «Kommen meine Freund:innen mit?» – «Kann ich noch in meine Spielgruppe oder Kita?» Diese Fragen sind eine Suche nach Antworten und ein Teil ihrer Trauerarbeit. Darüber hinaus geben diese Fragen Aufschluss über die Unsicherheit und das innere Durcheinander, das die Kinder aufwühlt. Pädagogische Fachkräfte agieren dann hilfreich, wenn sie zuhören und mit den Kindern mitfühlen, bis sie ihren Fragedrang verlieren und das Suchen aufhört. Erfahrungen mit Trauer zeigen Erwachsenen Grenzen auf, dies ist auch bei Kindern der Fall.

## Gefühle wahrnehmen und unterscheiden

Das trauernde Kind lernt eine neue innere Seelenlandschaft kennen – den Grenzbereich, wo Tod und Leben, Verlust und Besitz, Freude und Trauer sich so nahe kommen wie nie zuvor. Trauer und Verluste sind natürliche Erfahrungen, die sowohl den Erwachse-

Lesen Sie weiter auf Seite 36.

<sup>1</sup> Franz, M. (2021). Tabuthema Trauerarbeit: Kinder begleiten bei Abschied, Verlust und Tod. E-Book, aktualisierte Neuauflage. Don Bosco Medien.

<sup>2</sup> Znoj, H. (2015). Trennung, Tod und Trauer: Geschichten zum Verlusterleben und dessen Transformation. Hogrefe AG.

