

Hilfe – diffuse Gefühle: Angst, Abschied und Trauer können vom Kind als unkontrollierbare Mächte wahrgenommen werden.

Abschied, Schmerz und Tränen

# Scheiden tut weh

©fotolia.de

**Kleine Kinder und Tränen – passt das zusammen? Natürlich. Traurigsein gehört ebenso zum Kind wie ausgelassene Fröhlichkeit. Für Spielgruppenkinder ist es noch schwierig, Gefühle einzuordnen und zu benennen. Umso mehr sind sie auf Verständnis angewiesen.** Franziska Hidber

Kürzlich auf dem Spielplatz: Ein Mädchen, vielleicht vier Jahre alt, weint. Es will noch hierbleiben, sich nicht von den Freunden trennen. Die Mutter redet auf das Kind ein: «Wir kommen ja morgen wieder.» Das Mädchen weint. «Wir gehen auf dem Heimweg bei der Bäckerei vorbei.» Das Mädchen weint. «Papi kommt bald nach Hause, du willst ihm doch deine Zeichnung zeigen!» Das Mädchen weint noch lauter, die Mutter verliert die Geduld: «Jetzt hör auf zu weinen!» – Da schreit das Töchterchen auf: *«Ich will aber weinen!»*

## Weinen befreit

Die anwesenden Eltern können sich ein Schmunzeln nicht verkneifen, doch

die Antwort reicht viel weiter: Das Kind pocht auf sein Recht, traurig zu sein. Und damit hat es sehr Recht! Wer kann einem andern das Traurigsein verbieten? Wer bestimmt, wie lange man traurig oder wütend sein darf, wie lange das Weinen dauert? Sicher, Kindertränen sind schwierig auszuhalten. Wir alle wollen ja, dass es den Kindern gutgeht, dass sie lachen, fröhlich sind und lebenslustig, und das Weinen passt schlecht in dieses Konzept. Dabei gehört es ganz einfach zum Leben, auch zum Kinderleben. Und: Es befreit, erleichtert. Ist die letzte Träne versiegt, öffnet sich eine Türe für etwas Neues. Das Leiden hatte seine Zeit, jetzt ist das Kind wieder offen für das, was kommt.

Wer hat es nicht schon zu Beginn des Spielgruppenjahres erlebt, wenn Kinder und Eltern lernen, einander loszulassen? Dieses Schluchzen, das jeder Mutter, jedem Vater das Herz bricht? Und eine Viertelstunde später spielt das gleiche Kind zusammen mit andern, lacht vielleicht schon wieder?

## Den Schmerz zulassen

Wer das Weinen und das Traurigsein zulässt, zeigt damit nichts mehr als Respekt vor den Facetten der Gefühlswelt. Schliesslich sind Gefühle immer wahr. Und Experte oder Expertin über die eigenen Gefühle ist, wer sie erlebt. Ein Beispiel aus Lucie Hillenbergs «Werkstädtli» («Unter Kindern») illustriert das sehr treffend:

*Noch einige Tage später schluchzt Karin untröstlich, als die Mutter weggehen will. (...) Woher soll sie die Sicherheit haben, dass diese Spielgruppe der richtige Ort für sie ist? Vielleicht wird es ihr hier nie gefallen, und mit Recht würde sie sich dagegen wehren, zweimal die Woche an einen Ort gehen zu müssen, den sie nicht mag. Lucie schlägt eine Brücke zu ihr, nimmt sie auf den*

**«Abschiedsworte müssen kurz sein wie eine Liebeserklärung.»**

Theodor Fontane (1819–98), deutscher Erzähler

*Arm, und zusammen begleiten sie Mutter und Schwester zur Türe und nehmen Abschied. Karin darf so sein, wie ihr zumute ist, darf ihren Gefühlen freien Lauf lassen. Sie wird nicht mit Ablenkungsmanövern oder altbekannten Floskeln abgespeist: «Du musst nicht traurig sein, dein Mami kommt dann bald wieder.» – «Schau die vielen schönen Sachen, da gefällt es dir doch sicher.» Oder mit dem verletzenden Vergleich: «Du bist doch jetzt eine Grosse. Mach es wie alle anderen Kinder!»*

*Da niemand drängt und drängelt, nimmt Karin die Offerte an. Sie macht es sich auf Lucies Arm bequem, bleibt auf ihrem Schoss sitzen und beginnt, die neue Nähe zu geniessen.*

### Ablenken und abspeisen?

Es ist die Lieblingspassage von Caroline, die schon auf zehn Spielgruppenjahre zurückschaut: «Als ich diese Sätze zum ersten Mal las, schämte ich mich richtig. Ich realisierte, dass ich genau das tat: ablenken und abspeisen. Ich wollte eine super Spielgruppe leiten und eine super Spielgruppenleiterin sein – Tränen hatten da keinen Platz, ich betrachtete sie als persönliches Versagen.» Heute, nach ihrer Aus- und Weiterbildung und regelmässiger Supervision, reagiert sie anders: «Ich lasse den Kindern Zeit, anerkenne ihren Abschiedsschmerz als Teil eines Prozesses. Ich bin zurückhaltender geworden, schenke Nähe und Verständnis, sage manchmal nur: «Ja, gell, das macht dich traurig, das kann ich gut verstehen», oder biete unseren «Tröschti-Teddy» an: Er klammert sich an das traurige Kind, bis es ihn nicht mehr braucht.»

Seither seien die Abschiedsszenen einfacher geworden – für sie, und erst recht für die Kinder: «Sie spüren wohl meine Gelassenheit. Es stresst mich nicht, wenn sie weinen – ich lasse die Tränen und die traurigen Momente zu im Wissen, dass sie nötig und wichtig sind und vorübergehen.» Und schliesslich sei jeder Abschied der Auftakt zu einem freudigen Wiedersehen, und jedes Wiedersehen lasse das kindliche Vertrauen wachsen: Das Mami, der Papi kommt wieder, ganz gewiss.

Schon beim Informationsabend vor der Spielgruppe spricht Caroline den Ablösungsprozess an: «Das erleben viele Eltern als hilfreich. Sie sind dann nicht völlig überrascht, wenn das Kind weint, und sie kennen meine Haltung – das nimmt jeglichen Druck.»

### Druck nehmen

Als Mutter kann Caroline nachfühlen, wie es Eltern geht, wenn sie ihr Kind zum ersten Mal einer bisher fast unbekannt Person «abgeben»: «Zweifel oder Ängste sind völlig normal, doch sie übertragen sich auf das Kind.» Deshalb sei es ihr ein Anliegen, die Eltern zu ermutigen: «Oft braucht es nur wenig: ein Kopfnicken oder ein zustimmendes Wort.»

Wie entscheidend das ist, weiss Eveline, Mutter von drei Kindern. «Als ich unseren ältesten Sohn zum ersten Mal in die Spielgruppe brachte, wurde mir das Herz schwer. Das überraschte mich völlig, denn eigentlich bin ich keine «Glugge», sagt sie im Rückblick. Der Sohn sei erfreut auf die andern Kinder zugegangen, voller Selbstvertrauen. Sie selbst habe sich nicht von ihm lösen können: «Ich konnte ihn einfach nicht allein dlassen, ich wagte es nicht.» Da habe ihr die Spielgruppenleiterin die Hand auf die Schulter gelegt: «Schau, wie wohl er sich fühlt – ich habe ein ganz gutes Gefühl. Verabschiede dich jetzt von ihm, es ist ein guter Moment.» Heute lacht sie darüber, doch damals habe sie diesen Anstoss gebraucht: «Sonst wäre ich wohl den ganzen Vormittag dageblieben.»

### Wahrnehmen und ...

Ob bei Kindern, ob bei Eltern: Gefühle wahrnehmen, respektieren – und ansprechen erweist sich als guter, respektvoller Weg. Gerade bei Kindern im Spielgruppenalter ist das Benennen hilfreich: Sie erleben Trauer und Wut, Angst und Verlust als diffuse Mächte, manchmal gar als Kontrollverlust. Aufruhr und Chaos wirken beängstigend, die Hilflosigkeit beunruhigt. «Bisch trurig?» gibt dem Phänomen ein Gesicht. Es ist, wie wenn man mit merkwürdigen Schmerzen zum Arzt geht und dieser ei-



Nach der Geschichte kommt mein Mami wieder: Regelmässige Abläufe sind wichtige Orientierungshilfen im neuen Spielgruppenalltag. ©fotolia.de

## Abschied von der Spielgruppe

### Das hilft den Kindern:

- ☘ Kleine «Anker setzen» für die zukünftige Kindergartenzeit: «Machst du dann einen Besuch in der Spielgruppe? Bringst du eine Zeichnung?»
- ☘ Ein Abschiedsgeschenk: zum Beispiel einen Spiegel, dessen Rahmen das Kind selbst gestaltet. Die Leiterin klebt ein Foto von sich auf die Spiegelfläche. Schaut das Kind in den Spiegel, erblickt es sich zusammen mit der Spielgruppenleiterin.
- ☘ Ein gemeinsames Gruppenbild zum Abschied, gerahmt.
- ☘ Ein Abschiedsbrief in Bildern (Zeichnungen oder Fotos) vom Spielgruppenjahr.
- ☘ Eine «Zeigerunde», bei der die Kinder ihre Kindertäschli (sofern vorhanden) mitbringen dürfen.
- ☘ Ein Besuch im Kindergarten (wird von den meisten Kindergärten organisiert).
- ☘ Ein Fest, ein gemeinsames Mittagessen etc. (mit den Familien) markiert das Ende.
- ☘ Einen Abschiedstrunk trinken, einen Abschiedskuchen essen, eine Diashow vom vergangenen Jahr anschauen.
- ☘ Abschiedsrituale: Durch den geschmückten Reifen ins «Kindergartenland» springen, das Kind in einem Tuch schaukeln und dann sanft auf der andern Seite ausladen: «Chömed, lueged gschwind, de Reto isch es Chindergartenchind!»
- ☘ Eine schöne Idee von Ideengarten-Autorin Astrid Giger: An jeder Geburtstagsfeier brennt die grosse weisse Kerze, jeweils von Müttern und Kindern mit einem Wachsplättchen verziert, für das Geburtstagskind. Beim Abschied sagt die Spielgruppenleiterin den Kindern, dass sie am ersten Kindergartenitag die Kerze anzünden werde – dann brennt sie für alle.

# Spielgruppenstart:

### Das hilft den Eltern:

- ☞ **Die Gewissheit:** Wir dürfen das Loslassen in der Spielgruppe üben. Niemand erwartet, dass es bereits von Anfang an klappt.
- ☞ **Regeln:** Sich immer verabschieden, nie davonschleichen (Vertrauensmissbrauch). Den Abschied kurz und klar halten – jedes Herauszögern verschlimmert die Situation, und zwar für beide Seiten.
- ☞ **Die Erfahrung der Spielgruppenleiterin:** Die Tränen versiegen in der Regel schnell, und das Kind taucht ins Spiel ein. Der schlimmste Moment ist oft das Weggehen.
- ☞ **Vertrauen:** Die Spielgruppenleiterin meldet sich, wenn das Kind leidet.
- ☞ **Information:** Eine kurze SMS, dass alles in Ordnung ist, beruhigt und entspannt.
- ☞ **Ein offenes Ohr** für ihre Ängste, Sorgen und Anliegen. Da die Spielgruppenleiterin sehr mit den neuen Kindern beschäftigt ist, übernimmt idealerweise eine andere Person diesen Part in den ersten Wochen, zum Beispiel ein Vereinsmitglied etc.
- ☞ **Erfahrungen von andern Müttern** am Informationsanlass vor dem Spielgruppenjahr.

### Das hilft den Kindern:

- ☞ **Eine Figur**, zum Beispiel ein «Zwergli», ein Teddy oder eine Handpuppe: Darauf lassen sich Kinder oft schneller und spontaner ein als auf die noch unbekannte Spielgruppenleiterin.
- ☞ **Zeit:** Genügend Zeit verhindert Druck.
- ☞ **Kein Erwartungsdruck:** Je weniger Erwartungen auf dem Kind lasten, desto freier kann es mit der Situation umgehen.
- ☞ **Entscheidungsfreiheit:** Das Kind sagt, wann es bereit ist, die Mutter oder den Vater gehen zu lassen.
- ☞ **Kleine Hilfsmittel:** Das Lieblingstier oder «Nuscheli», ein Tuch oder ein Foto von der Familie helfen, die Abwesenheit zu überbrücken.
- ☞ **Klare Strukturen und Rituale** sind eine gute Orientierungshilfe: Spielen – Znüni – Spielen – Geschichte, und dann kommt das Mami wieder.
- ☞ **Verständnis:** Ich darf traurig sein, ich darf weinen, und ich werde verstanden.
- ☞ **Einen «Tschüss»-Platz einrichten**, zum Beispiel in einem Reif in der Garderobe, und rundum sitzen die Teddys und schauen zu. Im Reif gibt es den Abschiedskuss, danach begleitet die Leiterin das Kind in den Raum. Variante: Das Kind steht auf einem Schaumstoffwürfel und «gumpet» nach dem Abschied Richtung Spielgruppenraum.
- ☞ **Ein Abschiedsfenster gestalten:** Schemel, eine Musikdose, «Nuscheli» – So können die Kinder dem Mami nachschauen, mit dem «Nuscheli» winken oder eine Abschiedsmusik spielen.



Abschied nehmen stellt hohe Anforderungen – an Eltern und Kinder gleichermaßen. Mit jedem

ne Diagnose stellt und damit dem Ungeheuerlichen, Ungewissen einen Namen verpasst. Aha, so heisst das. Und nicht nur ich bin davon betroffen. Was für eine Erleichterung!

*wieder meinen Satz wiederholt: «Angst tekriegt», Angst tekriegt.»*

### ... benennen

Was Kinder benennen können, verliert an Schrecken. «Ich bi wüetig!», «Ich bi trurig!», «Ich bi verruggt!», «Es tuet mir weh!» – Das lässt sich nicht einüben, nur vorleben. Wie tröstlich, wenn auch die Spielgruppenleiterin einmal sagt: «Hüt bin i trurig», und wie gut, wenn sie merkt, dass da eine Laus über die Leber kriecht, und fragt: «Wie gohts dir?» Und schliesslich wollen die Gefühle ausgelebt werden – die traurigen vielleicht in der «Tröschtli»-Ecke» (vgl. Ideengarten), die wütenden vielleicht im «Gumpi»-Zimmer oder am Nagelbrett oder beim Boxsack oder beim Ton oder am Knettisch. Der verbale Austausch darüber, was die Kinder beschäftigt, fällt



Wiedersehen wächst auch ein Stück Vertrauen.

©fotolia.de

zu Beginn noch schwer: Es fehlen die Worte und auch das Vorstellungsvermögen. «Du wirkst so traurig heute, magst du mir erzählen, weshalb?», könnte ein Angebot lauten. Selbst wenn die Antwort dann «Nein!» oder «Weiss nicht» heisst: Das Kind spürt das Interesse und die Anteilnahme. Beides hat heilende Wirkung – auch bei kleinen Schrammen, Zusammenstössen, Bobos.

Bunte Pflasterli, Salben oder eine Tasse Tee sind zusätzliche Wärmespender und ausserdem sicht- und fassbar. Und nicht selten ist es bereits die Fürsorge, die beruhigt.

### Von Abschied...

Bald ist es wieder so weit: Ein Spielgruppenjahr geht zu Ende. Für viele Spielgruppenkinder – und deren Eltern! – ist damit auch ein Lebensabschnitt vor-

über. Nach den Ferien wird es «offiziell», dann kommt der Kindergarten und mit ihm Neuland. Kein Wunder, werden manche Eltern bei diesem Gedanken noch wehmütiger als die Kinder selbst! Ein Abschlussfest lässt die Spielgruppenzeit nochmals aufleben, ein Abschiedsgeschenk erinnert an die gemeinsamen Stunden.

### ...zu Abschied

Und mit dem neuen Spielgruppenjahr steht schon der nächste Abschied bevor – diesmal jener zwischen Kindern und Eltern. Caroline bringt es auf den Punkt: «Das Spielgruppenjahr dauert von Abschied zu Abschied.» Als Trost sei hier dieses Sprichwort vom deutschen Schriftsteller Hans Kudsus (1901–1977) zitiert: «Abschied ist die innigste Weise menschlichen Zusammenseins.»

## Kinder trauern anders

«Die Trauer von Erwachsenen wird oft mit dem Waten durch einen Fluss verglichen, dessen Ufer nicht zu erkennen ist. Kinder stolpern in Pfützen der Trauer hinein und springen wieder weiter. Längere Trauerzustände wären eine zu grosse Bedrohung für ihre Person, die sich ja erst im Aufbau befindet. Das Bild von der Trauerpfütze, in die das Kind springt, zeigt die Dynamik seiner Trauer. Manches Mal ist die Pfütze gross und besonders matschig, dann wieder spritzt es nur wenig. Kinder können in einem Moment furchtbar traurig sein und im nächsten wieder ganz fröhlich, so, als hätte man einen Schalter betätigt.» (Quelle: Fleck-Bohaumilitzky, 2005)

### Weiterlesen:

→ Nachgefragt, Seite 8

→ Grüne Seiten, Seite 20

### Tipp:

Die kleinen Klammer-Bärchen leisten wertvolle Dienste und sind zuverlässige Begleiter. Erhältlich im SpielgruppenLaden, vgl. Seite 25

### Buchtipp:

«Unter Kindern oder wenn kleine Hände uns entführen» – Marcella Barth/Ursula Markus, erhältlich im Büchershop, Art.-Nr. 27-105, Bestellen: Seite 25 oder [www.spielgruppe.ch](http://www.spielgruppe.ch)



### «Abschied ist immer ein wenig Sterben.»

Aus Frankreich



Illustration: Elisa Fäs