

MAMA, WO IST ÖDIN?



ODER: WENN KINDER TRAUERN

Der Verlust enger Bezugspersonen oder eines geliebten Haustieres ist ein abrupter Beziehungsabbruch, der in den meisten Fällen Trauer bei Kindern auslöst. Das ist eine normale Reaktion. Trauer äußert sich je nach Alter auf vielfältige Weise und durch verschiedene Gefühle. Umso wichtiger, diese Gefühle sensibel wahr- und vor allem ernstzunehmen, denn nur so kann man Kindern bei der Verarbeitung ihres Verlustes wirklich helfen.

VON **KERSTIN HAU**

Sommer 2010: Beim Gassigehen bricht unser Hund Odin plötzlich mit Kreislaufversagen zusammen. Wir tragen ihn zum Auto. Der aufgesuchte Tierarzt sieht keine Chance auf Rettung. Leiden soll Odin beim Sterben nicht. Deshalb lassen wir unseren geliebten Vierbeiner sofort einschläfern. Erschüttert und mit totem Hund im Kofferraum fahren wir vom Tierarzt zurück nach Hause. Wir wollen Odin im Garten begraben. Unser Sohn Charlie ist zu diesem Zeitpunkt knapp zwei Jahre alt und erlebt das Drama hautnah mit. Auch unsere Aufregtheit, unsere Tränen, unsere Gespräche, „Es sieht nicht gut aus.“ und „Jetzt ist er tot.“ Während mein Vater, mein Mann und ich Odin in

BIS HEUTE BEDAUERE ICH ES, DASS WIR CHARLIE NICHT HABEN TEILHABEN LASSEN AM ABSCHIED. ER HÄTTE DEN TOTEN HUNDEKÖRPER STREICHELN KÖNNEN. MIT IHM SPRECHEN KÖNNEN. UNS FRAGEN STELLEN KÖNNEN. ER HÄTTE DEN ABSCHIED MITGESTALTEN SOLLEN.

den Garten tragen, das Loch ausheben, den toten Hundekörper in eine Decke wickeln, kümmert sich meine Mutter in unserer Wohnung um ihren Enkel. Sie spielt mit ihm, lenkt ihn ab.

Als Charlie 2008 geboren wurde, war Odin bereits da. Ein treuer Pelzfreund. Zwei Jahre später erlebt er seinen ersten großen Verlust. Odins Abwesenheit ist unübersehbar: der leere Korb, der verwaiste Hundenapf, Halsband und Leine hängen still über dem Treppengeländer. Die Bälle, die Charlie geworfen hat und Odin schwanzwedelnd zurückbrachte, liegen in der Ecke. Was war das vor ein paar Tagen noch für ein Spaß! Bellen, heiteres Kinderlachen! Jetzt klackern keine Odinkrallen mehr über die Fliesen, seine feuchte Hundenase wartet nicht mehr darauf, dass Charlie „versehentlich“ etwas vom Tisch fallen lässt. Ein Familienmitglied ist gestorben.

Rückblickend: Wie konnte ich mir einbilden, dass mein Kind aufgrund seines jungen Alters, all das nicht vermissen würde?

KEIN ABSCHIED

Bis heute bedauere ich es, dass wir Charlie nicht haben teilhaben lassen am Abschied. Er hätte den toten Hundekörper streicheln können. Mit ihm sprechen können. Uns Fragen stellen können. Er hätte den Abschied mitgestalten sollen. Doch meine Ängste und Sorgen, das Nicht-Wissen um Kindertrauer, haben das damals verhindert. Mein jüngeres Ich schob kritische Gedanken beiseite und bildete sich ein, dass ein Zweijähriger den Verlust des Haustieres gar nicht richtig begreifen könne und alles schnell vergessen würde. Wie dumm von mir.

Dazu gesellte sich meine eigene Trauer um unseren Hund und meine Angst als Mutter: Angst davor, wie Charlie reagieren könnte, wenn er seinen totensteifen Freund anfassen würde. Angst, dass mein Kind Alpträume bekommen würde, auch wenn es sieht, wie wir den toten Körper in das dunkle, kalte, tiefe Erdloch legen und zuschaukeln. Ich hatte Angst vor möglichen Fragen, auf die ich keine Antwort wusste. Ich hatte Angst vor der Kombination Tod-Trauer-Kind. Tod und Kind waren zu diesem Zeitpunkt zwei entgegengesetzte, weit voneinander liegende Pole für mich, die sich nicht berühren durften. Ich wollte nicht, dass mein kleines Kind sich mit dem Tod und den schmerzhaften Gefühlen des Verlusts auseinandersetzen muss. Nicht jetzt. Nicht so früh. Als ob ich das als Mutter verhindern könnte, in dem ich es vom Abschied ausschliesse, es fernhalte. Rückblickend wollte ich mich sicher auch selbst schützen. So ein Quatsch, denke ich heute. Das Einzige, was wirklich schützt, ist Trauerwissen, die frühzeitige Reflexion eigener Verluste und ein offener Umgang mit Gefühlen. Denn von klein auf sind wir von Verlust betroffen und vom Tod umgeben. Wie heilsam, wenn wir dafür Worte teilen.

KONTAKT ADRESSEN

- **Trauerland** – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e. V. in Bremen
www.trauerland.org
- **LAVIA Familientrauerbegleitung gGmbH** in Gelsenkirchen
www.lavia.de
- **Wolfsträne e.V.** in Leipzig
www.wolfstraene.de
- **Nicolaidis YoungWings Stiftung** in München
www.nicolaidis-youngwings.de

ICH WOLLTE NICHT, DASS MEIN KLEINES KIND SICH MIT DEM TOD UND DEN SCHMERZHAFTEN GEFÜHLEN DES VERLUSTS AUSEINANDERSETZEN MUSS. NICHT JETZT. NICHT SO FRÜH. ALS OB ICH DAS ALS MUTTER VERHINDERN KÖNNTE, IN DEM ICH ES VOM ABSCHIED AUSSCHLIESSE, ES FERNHALTE.

IM HIMMEL?

Charlies Trauer traf mich unvorbereitet und mit voller Wucht. Beim Anziehen, beim Essen, in der Straßenbahn. Er stellte mir Fragen: „Mama, wo ist Odin? Warum ist Odin tot? Wann kommt Odin wieder?“ Aus „heiterem“ Himmel wurde Charlie weinerlich: „Mama, ich will sterben. Ich will zu meinem Odin! Ich will in den Himmel.“

Peng – diese Sätze katapultierten mein altes Ich in einen inneren Panikmodus. Mit der Zeit wurde mir bewusst, dass mein Kind trauerte. Peinlich, dass es mir nicht früher klar geworden ist. Wie auch. Über Trauer von Zweijährigen wusste ich nichts. Charlie war verzweifelt. Die Dimension des Nie-Wieder war für ihn nicht greifbar. Der Schmerz des Vermissens riesig.

Weil ich ihm erzählt hatte, dass Odin im Himmel sei – das würde ich heute so unbedacht und undifferenziert nicht mehr sagen –, fing er an zu fragen: „Wie ist es im Himmel? Können wir Odin mit dem Flugzeug besuchen? Wachsen im Himmel Bäume und Blumen? Gibt es im Himmel Nutella?“

Auf dem Friedhof fragte er: „Ich dachte, die Toten sind im Himmel. Warum sagst du jetzt, sie liegen auf dem Friedhof?“ Das Grab meiner Großeltern lag vor uns und die Blumen wollten gegossen werden. Ich erklärte Charlie, wie ich mir das mit Seele und Körper vorstelle: „Der Körper ist wie ein Fahrzeug, zum Beispiel ein Auto. Wenn ein Mensch stirbt, steigt er aus seinem Körper, also dem Fahrzeug, aus. Der Mensch oder besser seine Seele, kann dann hingehen, wohin sie will. Der Friedhof ist also wie ein großer Parkplatz. Die Körper

müssen ja irgendwo bleiben.“ Mit dieser Antwort war Charlie zufrieden. Etwas später pflanzten wir gemeinsam Blumen auf Odins Gartengrab. Charlie wählte dafür die Blütenfarben Gelb und Lila.

GESPRÄCHE ÜBER DEN TOD

Vom Tod des Hundes an veränderten sich Charlies Fragen hin zum eigenen (Kinder-)Leben. Im Alter von drei Jahren fragte er: „Mama, sterben auch Kinder? Wenn ich sterbe, was passiert dann mit mir? Komme ich in den Himmel? Liege ich auf dem Friedhof?“

WIE TRAUERN KINDER?

Trauer von Kindern drückt sich anders aus als Trauer von Erwachsenen. Sie tritt in Schüben auf und ruht dann wieder („Trauerpausen“, „Trauerpfützen“). Sie zeigt sich eher im Verhalten und im Spiel als über die Sprache. Häufig wird sie deshalb nicht erkannt oder fehlgedeutet. Genau wie Erwachsene durchleben Kinder intensive, teils heftige und widersprüchliche Gefühle wie Angst, Verzweiflung, Sehnsucht, Wut, Neid, Heiterkeit, Albernheit, Traurigkeit, Resignation, Schuld, Scham, Erschöpfung, Aggression, Hass. Diese Gefühle sind sprunghaft, schwankend. Sie können vielfältige Reaktionen auslösen, die oft unvorhergesehen auftreten. Kinder zeigen sich auf einmal wütend, aggressiv, unsicher, ziehen sich zurück. Kurze Zeit später spielen sie wieder und lachen. Auch durch körperliche Beschwerden wie Müdigkeit, Bauchschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen drückt sich Trauer aus, denn Verluste beeinflussen den ganzen Menschen. Auch Rückschritte in der Entwicklung sind möglich. Je nach Situation kann das wechselhafte Verhalten eines trauernden Kindes für Bezugspersonen und begleitende Erwachsene herausfordernd sein. Die Kinder benötigen liebevolle Unterstützung und Verständnis und keinesfalls Ablehnung oder Bestrafung. Damit sich die kindlichen Trauergefühle nicht aufstauen, ist es wichtig, dass Verluste Raum erhalten und angemessen betrauert werden dürfen.

Quelle und Tipp zum Weiterlesen:

Witt-Loers, Stephanie.

Wie Kinder Verlust erleben ... und wie wir hilfreich begleiten können.

S. 51 ff. Vandenhoeck & Ruprecht.
ISBN: 978-3-525-70188-1



Mona und die magische Gefühlsleiter
45 S. Von 4-9 Jahren.
€ [D] 29,90 / € [A] 30,80



Puh! Da spürte ich sie wieder, meine Angst. Kinder und Tod, das passt doch nicht zusammen. Doch. Tut es. Das weiß ich heute.

Ich antwortete: „Ja, auch Kinder sterben. Wenn du stirbst, wird dein Körper zu Erde.“

Letzteres gefiel Charlie nicht gut. Das wollte er nicht.

Ich sagte: „Schau mal, aus der Erde ... was wächst da?“

„Blumen und Bäume“, antwortete er.

„Genau. Blumen und Bäume wachsen aus der Erde. Und sieh' mal, in den Bäumen sitzen Vögel und singen.“

„Das ist schön, Mama. Das gefällt mir. Das will ich auch haben.“

DAS EINZIGE, WAS WIRKLICH SCHÜTZT, IST TRAUERWISSEN, DIE FRÜHZEITIGE REFLEXION EIGENER VERLUSTE UND EIN OFFENER UMGANG MIT GEFÜHLEN. DENN VON KLEIN AUF SIND WIR VON VERLUST BETROFFEN UND VOM TOD UMGEBEN. WIE HEILSAM, WENN WIR DAFÜR WORTE TEILEN.

Oh, nein, dachte ich. Mal wieder. Muss ein Dreijähriger sein eigenes Ableben visualisieren? Ja, warum nicht, wenn er danach fragt?

„Mama, wenn ich sterbe, weinst du dann?“

Ich antwortete: „Ja, wenn du stirbst, dann weine ich.“

Dann weinte Charlie und sagte: „Das will ich aber nicht.“ Ich nahm ihn in den Arm, tröstete ihn und ein paar Worte später lachten wir wieder.

Auch mehr als eineinhalb Jahre nach Odins Begräbnis waren die Themen Sterben und Tod in unserem Alltag präsent. Immer antwortete ich Charlie ehrlich und so gut ich es zum damaligen Zeitpunkt konnte. Ich akzeptierte, dass es Charlie beschäftigte und ging auf seine Fragen ein. Meine innere Panik regulierte sich herunter. In der Zwischenzeit hatte ich mich informiert, mir Literatur besorgt, Gespräche geführt.

TRAUER WAHR- UND ERNSTNEHMEN

Frühjahr 2023: Als Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche blicke ich heute mit großem Mitgefühl, Scham und Verständnis auf mein altes Ich zurück. Scham empfinde ich für manche Aussage oder Reaktion kurz nach Odins Tod. Heute würde ich manches anders handhaben und wäre einem Zwei-, Dreijährigen eine bessere Mutter und Begleiterin in der Trauer. Mitgefühl und Verständnis empfinde ich für die junge Mutter, die ich war, weil ich weiß, dass es Überwindung kostet, sich den eigenen Gefühlen und Verlusten zu stellen. Weil es Angst machen kann, mit dem eigenen Kind über den Tod zu sprechen und manchmal eine Herausforderung darstellt, die passenden Worte zu finden.

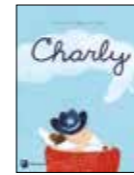
Ich wünschte, ich hätte damals mehr Mut gehabt. Ich wünschte, ich hätte mehr über die Trauer von Kindern gewusst. Das hätte mir Sicherheit gegeben und Charlie einen besseren Abschied und eine nachhaltigere Verarbeitung beschert. Wenn ein dreijähriges Kind so sehr um seinen vierbeinigen Freund trauert, um wie viel größer ist seine Not, wenn ein Elternteil oder ein Geschwisterkind stirbt?

Trauer sollte immer wahrgenommen und ernstgenommen werden. Kinder sollten an Abschieden teilhaben, sie mitgestalten dürfen. Passende Bücher und kreative Angebote unterstützen dabei, sich über die Gefühle der Trauer auszutauschen, gemeinsame Aktivitäten helfen, verbunden zu bleiben und Erlebtes zu verarbeiten. Das stärkt Kinder für die Zukunft. ■

Kerstin Hau, Autorin und Trauerbegleiterin für Kinder, studierte Media-System-Design und Fachjournalismus. Seit 2015 schreibt sie als freie Autorin für Buchverlage und Zeitschriften. Am allerliebsten schreibt sie Bilderbücher. Sie gehört dem Autor*innen-Netzwerk »Die Mainautoren« an. Zusammen mit ihrem Mann und zwei Hunden lebt sie in Darmstadt und hat ihre besten Ideen, wenn sie nicht danach sucht. Ihr Sohn Charlie ist 2012 plötzlich und unerwartet gestorben.



LESETIPPS



Pimm van Hest (Text)
Nynke Talsma (Illu.)

Charly

Patmos Verlag
ISBN 978-3-8436-0630-1
Preis: 12,99 €
Meine Altersempfehlung:
ab 2-3 Jahren

„Charly“ ist ein berührendes Bilderbuch über den Tod eines Hundes und das Abschiednehmen. Es veranschaulicht die enge Bindung zwischen dem Jungen Tim und seinem Hund Charly. Dadurch fällt es leicht, sich vorzustellen, wie schmerzhaft es für Tim sein muss, als er am Morgen seinen Freund still und kalt im Hundekorb findet. Die Eltern lassen Tim Zeit, beantworten seine Fragen und beerdigen Charly gemeinsam mit ihm im Garten. Durch ihre ehrlichen Aussagen unterstützen sie Tim beim Abschiednehmen. Die sympathischen Figuren ermöglichen eine gute Identifikation für junge Leser*innen. Die Stimmung des Textes wird durch die Hauptfarben Gelb (Fröhlichkeit) und Blau (Traurigkeit) verstärkt. Tim sagt: „Charly, du bist der allerliebste Hund, den ich je gekannt habe, und ich finde es sehr schlimm, dass du gestorben bist.“ Später legt er ein selbstgemaltes Bild auf das Hundegrab. „Charly, ich werde dich ganz furchtbar vermissen.“ Trotz der Traurigkeit strahlt das Bild auf der letzten Doppelseite wieder in gelben Tönen. Ein Zeichen von Hoffnung?



Hannah-Marie Heine (Text)
Katharina Vöhringer (Illu.)

Leni und die Trauerpfützen

Psychiatrie Verlag /
Balance Buch + Medien Verlag
ISBN 978-3-86739-157-3
Preis: 17,- €
Meine Altersempfehlung:
ab 3-4 Jahren

„Leni und die Trauerpfützen“ ist ein einfühlsames, stärkendes Bilderbuch. Es handelt von der intensiven Freundschaft zwischen dem Mädchen Leni und ihrer verstorbenen Hündin Frieda. Text und Bild erzählen von Lenis Trauerausbrüchen, ausgelöst durch Friedas Tod und der nun erlebten Abwesenheit. Der Kinderarzt erklärt Leni, wie das mit den Trauerpfützen ist. Ihre aufmerksamen, zugewandten Eltern und auch die Oma unterstützen Leni mit ressourcenstärkenden Hoffnungsimpulsen. Es ist jedoch vor allem Leni selbst, die lernt, aus den Trauerpfützen wieder herauszuspringen und die tote Frieda in ihr Leben zu integrieren. Die witzig gezeichneten Figuren verleihen den Bildern Leichtigkeit. „Leni ist glücklich. Jetzt kann sie sich endlich auf ihren Geburtstag freuen. Frieda ist ja auch irgendwie dabei.“ In einem kurzen Nachwort richtet die Autorin sich an die Eltern, erklärt dass Kinder in Schüben trauern und bietet Linktipps an.



Mechthild
Schroeter-Rupieper (Text)
Imke Sönnichsen (Illu.)

Geht Sterben wieder vorbei?

Gabriel Verlag
ISBN 978-3-522-30564-8
Preis: 15,- €
Meine Altersempfehlung:
ab 4-5 Jahren

„Geht Sterben wieder vorbei?“ ist ein wertvoller Mix aus Vorlesegeschichte und kindgerechten Informationen rund um Sterben, Tod und Trauer. In der Geschichte erleben Marlene und ihr Bruder Paul die kurze Krankheit, das Sterben, den Tod und die Beerdigung ihres geliebten Opas. Als sie erfahren, was totsein bedeutet, reagieren sie traurig und wütend. „Er wollte uns doch noch eine Geschichte erzählen.“ Sie erleben den Arzt, der vorbeikommt, um festzustellen, dass Opa wirklich tot ist. Zusammen mit der Bestatterin waschen Mama und Papa Opas Körper und ziehen ihn an. Marlene schreibt eine Geheimbotschaft an ihren Opa und Paul malt ein Bild. Danach verabschieden sie sich von ihm am Sarg. Die Bestatterin nimmt ihn mit zum Krematorium. Mama erklärt, dass der Körper nur eine Hülle ist – wie ein Handschuh. Das können die Kinder sich gut vorstellen. Bei der Trauerfeier dürfen sie Trost-Taschentücher verteilen. Die Urne wird zum Grab getragen und hineingelassen. Paul legt sein gemaltes Bild dazu. Beim anschließenden Kaffeetrinken wird geweint und gelacht und von Opa erzählt. Kurz: Marlene und Paul erleben die Geschehnisse rund um den Todesfall mit. Ihre vielen Fragen werden beantwortet und sie werden bei allen Handlungen mit einbezogen. In den Illustrationen wird das aussagekräftig dargestellt. Die warmherzigen Figuren erzeugen Nähe und Authentizität. Die sachlich-behutsamen Antworten können Kindern helfen, den Tod und die Abschiedsrituale besser zu verstehen. Erwachsene Vorlesende können die Antworten entlasten.