

TPS im Gespräch

„Ich hab mir gewünscht, dass der Sarg umfällt“

Kinder trauern viel offener als Erwachsene, davon ist Trauerbegleiterin Birthe Scott überzeugt. Im Interview erzählt sie uns, warum Beerdigungen was für Kinder sind, wir dringend über Trauer und Verlust sprechen müssen – und wie sie als Teenager das Begräbnis ihres Opas erlebt hat.

FRIEDERIKE FALKENBERG



BIRTHE SCOTT ist Sozialpädagogin und arbeitet beim Jugendamt mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien zusammen. Sie ist Absolventin des ersten Jahrgangs der Trauerland-Ausbildung und leitet eine Trauergruppe für Jugendliche und junge Erwachsene in Hannover.

Sie begleiten Kinder in Ihrer Trauer. Wie kam es dazu?

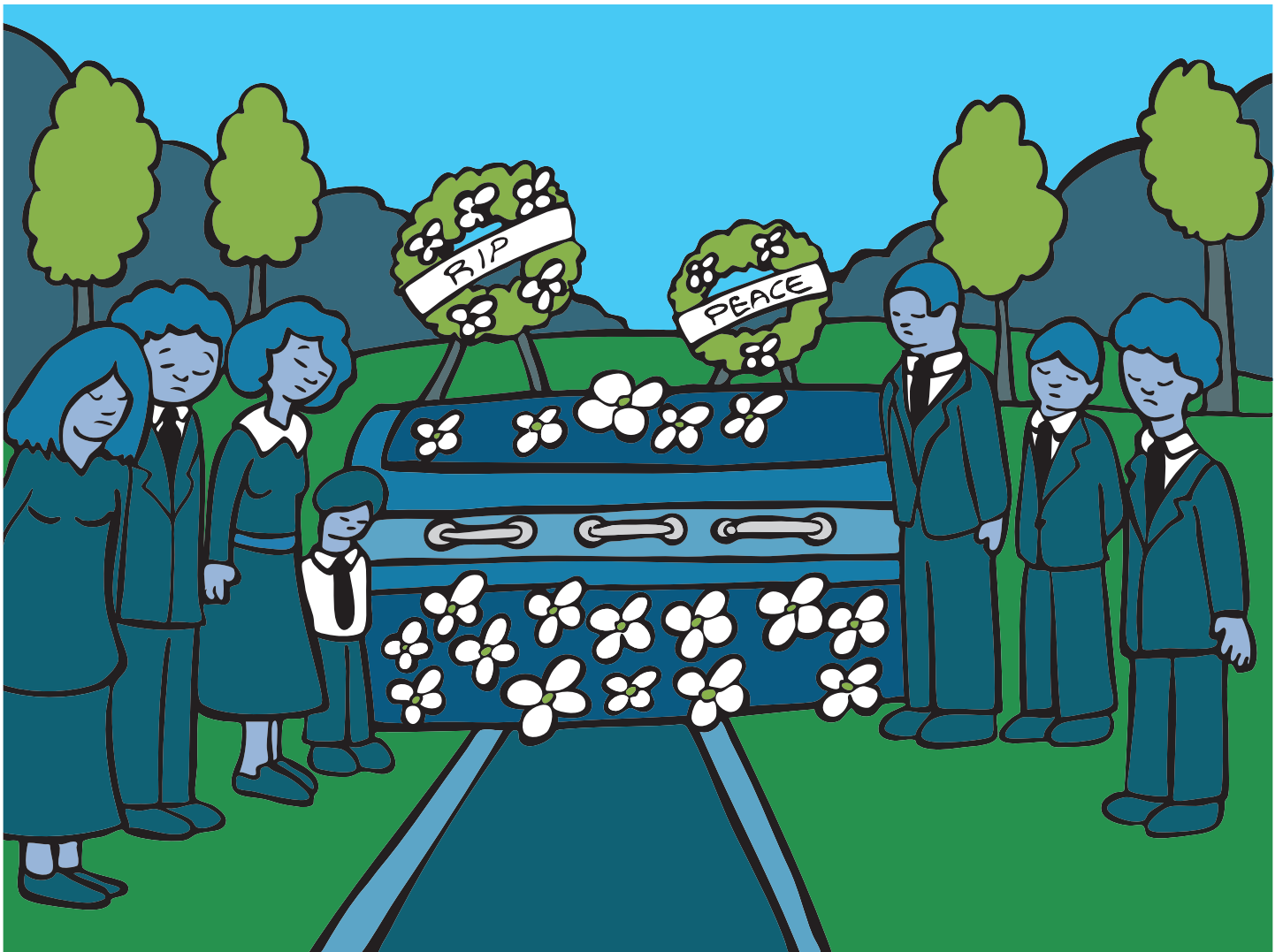
„Ich arbeite im Jugendamt und hatte dort mit zwei Familien zu tun, in denen jemand gestorben war. Ich fand es schockierend, dass es bei uns nur Trauerbegleitung gab, wenn jemand an Krebs erkrankt war. Was ist mit Kindern, die in Trauer sind? Ich dachte: Daran muss ich etwas ändern.“

Daraufhin meldeten Sie sich für die Weiterbildung bei Trauerland an?

„Ja genau. Tatsächlich war das eine spontane Entscheidung. Zusätzlich zu den beruflichen Trauerfällen hatte sich auch im privaten Umfeld eine Großmutter suizidiert und der Wunsch, in solchen Fällen besser für die Betroffenen da sein zu können und weniger hilflos zu sein, verstärkte sich noch mehr. Ich habe mich dann erst eineinhalb Wochen vor Ausbildungsbeginn angemeldet. Der systemische Ansatz hat mir gefallen. Außerdem waren fünfzehn Monate für mich eine gute Zeit für eine solche Weiterbildung.“

Warum ist es so wichtig, Kinder in ihrer Trauer zu begleiten?

„Weil wir mit Kindern über Trauer und Verlust sprechen müssen. Kinder – und auch wir Erwachsene – müssen lernen, die Dinge zu benennen. Es wird immer noch zu oft verschwiegen, dass wir sterben, dass wir alle endlich sind. Kinder müssen erfahren, dass wir alle sterben und am besten schon vor dem eigentlichen Trauerfall darauf vorbereitet werden.“



Platsch! Plötzlich ist sie da – die Trauerpfütze. Kinder wechseln in ihren Emotionen oft intensiver als Erwachsene. Dabei lassen sie von einem auf den anderen Moment ihre Trauer voll raus, um danach unbeschwert weiterzuspielen.

Macht man ihnen damit nicht unnötig Angst?

„Kinder haben eine irre Fantasie. Sie merken, wenn ein Geheimnis in der Familie schwelt und machen sich ihren eigenen Reim darauf. Und diese Vermutungen sind meist viel schlimmer und dramatischer als die Wahrheit. Aufklärung nimmt die Angst. Auf keinen Fall sollte man Fakten umschreiben wie ‚Opa ist jetzt eingeschlafen‘. Dann haben die Kinder plötzlich Angst vor dem Einschlafen und denken, sie könnten jederzeit im Schlaf sterben. Besser ist es, die Wahrheit auszusprechen: ‚Opa ist gestorben, weil er schon so alt war.‘ Und auch klarzumachen: Er schläft nicht nur und wacht wieder auf, sondern er kommt wirklich nicht wieder.“

Trauern Kinder anders als Erwachsene?

„Sie trauern viel offener. Ich habe bei vielen Kindern erlebt, dass sie von jetzt auf gleich traurig sind und weinen und ein paar Minuten später wieder lachen und fröhlich sind. Das ist für Erwachsene oft schwer zu verstehen. Dabei ist beides völlig okay. Kinder dürfen auch nach einem Schicksalsschlag fröhlich sein und spielen. Und wenn die Trauer kommt, darf sie

auch da sein. Kinder machen das intuitiv anders als Erwachsene. Sie sind mehr im Moment und lassen Gefühle zu, wenn sie da sind.“

Was kann man noch tun, damit Kinder den Tod besser begreifen?

„Kinder lernen mit allen Sinnen. Und so kann man ihnen auch den Tod erklären: Indem man sie mitnimmt zum Verstorbenen, sie ihn sehen und anfassen können. Dann können sie fühlen, dass die Hand nun kalt ist, der Verstorbene riecht plötzlich anders, die Haut ist gräulicher. Natürlich immer in Begleitung. Aber wichtig ist: Man sollte Kinder nicht aussperren, sobald es um Tod und Trauer geht. Egal in welchem Alter. Sie haben ein Recht darauf, sich zu verabschieden, mit zur Beerdigung zu gehen, die Rituale kennenzulernen, die ja auch trösten.“

Erinnern Sie sich noch an Ihre eigene erste Erfahrung mit dem Tod?

„Ja, als ich so dreizehn Jahre alt war, ist mein Opa gestorben. Das war der erste Trauerfall in der Familie. Ich erinnere mich noch genau, wie ich neben meiner

Oma auf der Kirchenbank saß und mir gewünscht habe, dass der Sarg umfällt. “

Warum das?

”Damit er aufgeht und ich meinen Opa nochmal sehen kann. Meine Mutter hatte mir das nämlich verboten, obwohl ich es gerne wollte. Für mich gehört es einfach dazu, sich von dem Körper zu verabschieden. “

Glauben Sie, dass sich Ihre persönliche Erfahrung auf Ihre heutige Arbeit auswirkt?

”Auf jeden Fall. Das ist auch Teil meiner Motivation: Ich kann dafür sorgen, dass andere Familien es anders machen und ihre Kinder teilhaben lassen. “

Hat sich da mittlerweile schon etwas in den Familien geändert?

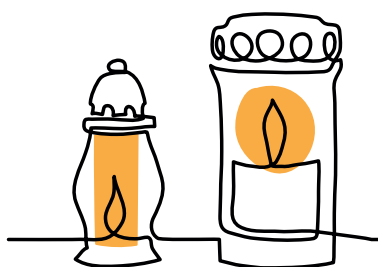
”Ja, Kinder werden heute viel selbstverständlicher mit auf Beerdigungen genommen. Eine befreundete Familie hat das sehr schön gelöst. Sie haben für ihre dreijährige Tochter eine Erzieherin aus der Kita zur Beerdigung mitgenommen, die dann für die Kleine da war. So beruhte eben alles auf Freiwilligkeit. Die Tochter hätte jederzeit gehen können, wenn es ihr zu viel geworden wäre. Und die Eltern konnten in Ruhe trauern. “

Ging es in Ihrer Ausbildung speziell um die Kinder oder auch um deren Familien?

”In der Trauerbegleitung ist immer das ganze System wichtig. Dazu gehören eben Eltern, Geschwister, aber auch andere enge Bezugspersonen und tatsächlich ich selbst. Wir haben auch eigene Anteile in die Weiterbildung eingebracht: Wie gehe ich eigentlich mit dem Tod um? Was habe ich für Sorgen und Ängste? Die Selbstreflexion ist ein wichtiger Punkt, bei so einer emotional behafteten Arbeit. “

Worauf achten Sie da genau?

”Ich setze Grenzen und mute mir nicht zu viel zu. Wenn an einem Tag ein schwieriges Gespräch ansteht, sage ich alle anderen Termine ab. Es wäre den Trauernden gegenüber meiner Meinung nach unfair, wenn ich nicht mit meiner ganzen Kraft für sie da wäre. Dafür muss ich meine eigenen Ressourcen schonen. “



Was tun Sie nach einer intensiven Sitzung für sich?

”Ich muss mich bewegen. Am besten an der frischen Luft. Aber auch die Autofahrt nach Hause hilft mir. Von meiner Trauergruppe für junge Erwachsene brauche ich mindestens eine halbe Stunde nach Hause. Das ist gut, um Abstand zu gewinnen und wieder bei mir selbst anzukommen. “

Tauschen Sie sich auch mit anderen aus?

”Klar! Ein Gespräch, etwa mit meinem Mann oder anderen Trauerbegleiterinnen, hilft mir sehr. Wir haben seit der Ausbildung eine Whatsapp-Gruppe mit allen Teilnehmenden und tauschen uns dort viel aus. Und ich bekomme durch meinen Beruf regelmäßig Supervision, das ist natürlich auch super. “

Wie grenzen Sie sich während der Beratung ab?

”Es ist wichtig, authentisch zu bleiben. Mir kamen auch schon mal die Tränen. Da hab' ich dann gesagt, dass ich einen Moment brauche, weil mich das berührt. Das ist besser, als die eigenen Gefühle zu unterdrücken. Ich spreche dann aus, was ich fühle und schaue, dass ich mich schnell wieder fange. Aber natürlich testen die Kinder auch immer mal wieder, ob sie sich mir anvertrauen können, ob ich eine geeignete Ansprechpartnerin bin. Da muss ich auch zeigen: Ich bin stark, ich halte deine Erfahrungen aus, wie schrecklich sie auch sein mögen. “

Was hat Sie an der Arbeit mit trauernden Kindern überrascht?

”Wie genau sie alles wissen wollen. Als wir in meiner eignen Familie über den Tod gesprochen haben, wollten meine Kinder mit den Großeltern in den Friedwald gehen und den Baum aussuchen, neben dem Oma und Opa mal beerdigt werden wollen. Und auch in dem Suizidfall in einer befreundeten Familie fragten die Kinder nach dem genauen Ort, an dem ihre Großmutter ihr Leben beendete. Ich habe schon Kinder begleitet, die den Leichnam der verstorbenen Person berühren wollten, um zu spüren, dass diese wirklich kalt, wirklich tot ist. Daran merkt man mal wieder: Wir tun ihnen keinen Gefallen, wenn wir sie von schwierigen Situationen und tabuisierten Themen fernhalten. “

Was empfehlen Sie Fachkräften für den Umgang mit einem trauernden Kind?

”Sprechen, sprechen, sprechen. Schweigen Sie nicht über den Elefanten im Raum. Schaffen Sie aber auch einen Rahmen, um über die Trauer zu sprechen. In

meiner Trauergruppe für Jugendliche zünden wir zu Beginn Kerzen an. Eine für jede betrauerte Person. Dann wissen alle: Jetzt sprechen wir über unsere Trauer. Jetzt kann ich Gefühle zulassen und mich auf das Thema einstellen. Am Ende der Stunde pusten wir die Kerzen wieder aus und können das Thema loslassen. Dann ist Zeit für den Alltag, für Freude, Hobbys, das Leben. Wir müssen nicht pausenlos trauern, wenn es einen abgesteckten Rahmen dafür gibt. “

Also sollte man der Trauer auch in der Kita Raum geben?

“Auf jeden Fall. Es sollte für alle Gefühle genug Raum geben. Und wenn ein Kind eine nahestehende Person verliert, ist es auch wichtig, das in der Gruppe zu teilen. Damit zeigt man den Kindern: Es ist okay darüber zu sprechen. Wir schaffen ein Ritual, wenn jemand verstirbt. Niemand muss alleine trauern.“

Was kann man tun, wenn ein Kind sich damit schwertut?

“Es ist wichtig, auf die Kinder zu achten. Wenn ein Kind aus der Situation rausgehen möchte, muss es das auch dürfen. Nicht jedes Thema ist immer für alle Kinder gleich wichtig oder einfach. Da hilft es, genug Personal zu haben. Damit es möglich ist, dass Kinder sich auch in einen anderen Raum zurückziehen. Unser Credo ist: Es wird nur das erzählt, was ich erzählen möchte.“

Ist es sinnvoll, auch ohne konkreten Anlass mit Kindern über den Tod zu sprechen?

“Ja. Das Thema sollte viel mehr in den Alltag integriert werden. Ich finde es total wichtig, dass Kinder darauf vorbereitet sind. So wie früher: Da wurden die Großeltern noch zu Hause aufgebahrt für eine Woche. Oder als die Queen gestorben ist. Ein solches Ereignis kann man als Aufhänger nehmen und sagen: Jetzt gucken wir uns mal an, wie das ist und was zum



Sterben dazugehört. Kinder sind neugierig darauf. Das habe ich auch bei meinen eigenen Kindern gemerkt.“

Inwiefern?

“Wir haben das Thema in der Familie geöffnet, viel darüber gesprochen und Bücher vorgelesen. Dadurch ist das Thema viel näher, das nimmt auch in gewisser Weise den Schrecken. Obwohl es schrecklich ist, jemanden zu verlieren. Aber wenn man weiß, was danach passiert, ist man einfach besser vorbereitet.“

Nutzen Sie konkrete Hilfsmittel für Ihre Arbeit mit Kindern?

“Ich mag das Buch ‚Leni und die Trauerpfützen‘ von Hannah-Marie Heine. Dort wird sehr anschaulich erklärt, wie Kinder trauern: Manchmal stolpern sie in eine Trauerpfütze, springen mitten hinein und sind plötzlich sehr traurig, wütend oder still. Doch ebenso schnell, wie sie in die Pfütze hineinhüpfen, springen sie auch wieder raus und spielen weiter. Beides ist okay und normal. Das erkläre ich nicht nur den Kindern, sondern auch ihren Eltern.“

Hat sich ihr Verhältnis zum Tod durch die Ausbildung verändert?

“Die Ausbildung hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen und darüber zu sprechen. Wir alle sind vergänglich, wir alle sterben irgendwann. Ich habe durch die Ausbildung zu Hause viel mehr und viel offener über den Tod gesprochen. Und ich habe gelernt: Gestorben wird in jedem Alter. Niemand weiß, wie lange man noch zu leben hat.“

Ausbildung bei Trauerland

Die ganze Familie im Blick

Seit über zwanzig Jahren bietet Trauerland e. V. Seminare, Workshops und Vorträge zum Thema Trauer bei Kindern und Jugendlichen an. Dabei ist dem Verein wichtig, die ganze Familie in den Blick zu nehmen und auch die Angehörigen in ihrem Trauerprozess zu begleiten. Ziel ist es, ein bundesweites Netzwerk mit

Hilfsangeboten und Anlaufstellen aufzubauen. Seit 2020 gibt es die fünfzehnmonatige Ausbildung zur systemischen Kinder- und Jugendtrauerbegleitung. Der nächste Durchgang, für den man sich anmelden kann, startet im Februar 2024. Weitere Infos finden Sie unter www.trauerland-bildung.de.

