

Caritas

„Wenn der Sonnenschein gefriert...“

Familien in Trauer begleiten

Eine Handreichung



Impressum
Für den Inhalt verantwortlich:
Kontaktstelle Trauer der
Caritas der Erzdiözese Wien
Poli Zach-Sofaly und Mag.^a Ines Pfundner
Druck: Medienfabrik Graz
Fotos: Caritas der Erzdiözese Wien,
mit vielen Dank an Familie Clauss

Ausgabe Mai 2011

Einleitung

Wenn der Tod einen geliebten Menschen von uns nimmt, erleben Familien psychische, physische, soziale und spirituelle Einbrüche.

Wenn durch den Tod ein geliebter Mensch aus einer Familie gerissen wird, sind alle Familienmitglieder Trauernde und BegleiterInnen zugleich.

Verständnis, Begleitung, Hilfe, Stütze geben Familien einander und gleichwohl brauchen sie diese von ihrem Umfeld.

Was können wir tun?

Wie sollen wir uns als PädagogInnen gegenüber, den uns anvertrauten Kindern verhalten?

Wie begegnen wir als SeelsorgerInnen, Hospiz- und TrauerbegleiterInnen einer trauernden Familie?

Diese Broschüre will Sie einladen

- sich einzulesen und einzulassen auf die Situation einer trauernden Familie
- Verständnis füreinander zu gewinnen in Zeiten der Trauer
- sicherer und offener zu werden in der Begleitung von trauernden Erwachsenen und Kindern

Gedichte und Texte im ersten Teil der Broschüre führen uns in die Welt der Trauer.

Theoretische Informationen und praktische Hilfestellungen für Betroffene und PädagogInnen finden Sie im zweiten Teil der Broschüre

Ein Mensch der trauert

Gelähmt und trotzdem gehend,
blind und trotzdem sehend,
taub und trotzdem hörend –
das ist ein Mensch, der trauert.

Marina Szczecinski
Das Land hinterm Wind. Gedichte.
Göttert-Verlag, Diepenau.
Neuaufgabe 2003



Trauer ...

- Trauer ist die uns angeborene Fähigkeit, mit Verlusten umgehen zu lernen
- Trauer gehört zu unserem Leben
- Trauer ist ein Prozess
- Trauer hilft uns nach einem schweren Verlust, neu leben zu lernen
- Trauer ist Liebe, Wut, Verzweiflung, Sprachlosigkeit, Rückzug, Ärger, Ohnmacht ...
- Trauer ist individuell
- Trauer erfasst den Menschen in seiner Ganzheit und berührt alle Lebensbereiche
- Trauer ist in unserer Gesellschaft ein Tabu

In der Trauer bearbeiten wir unsere auseinander gebrochene Welt.

Das Trauerverhalten orientiert sich oft an den Reaktionen des sozialen Umfeldes und entspricht nicht immer dem inneren Trauerleben.



Trauer ist Schmerz

Wenn der Sonnenschein gefriert

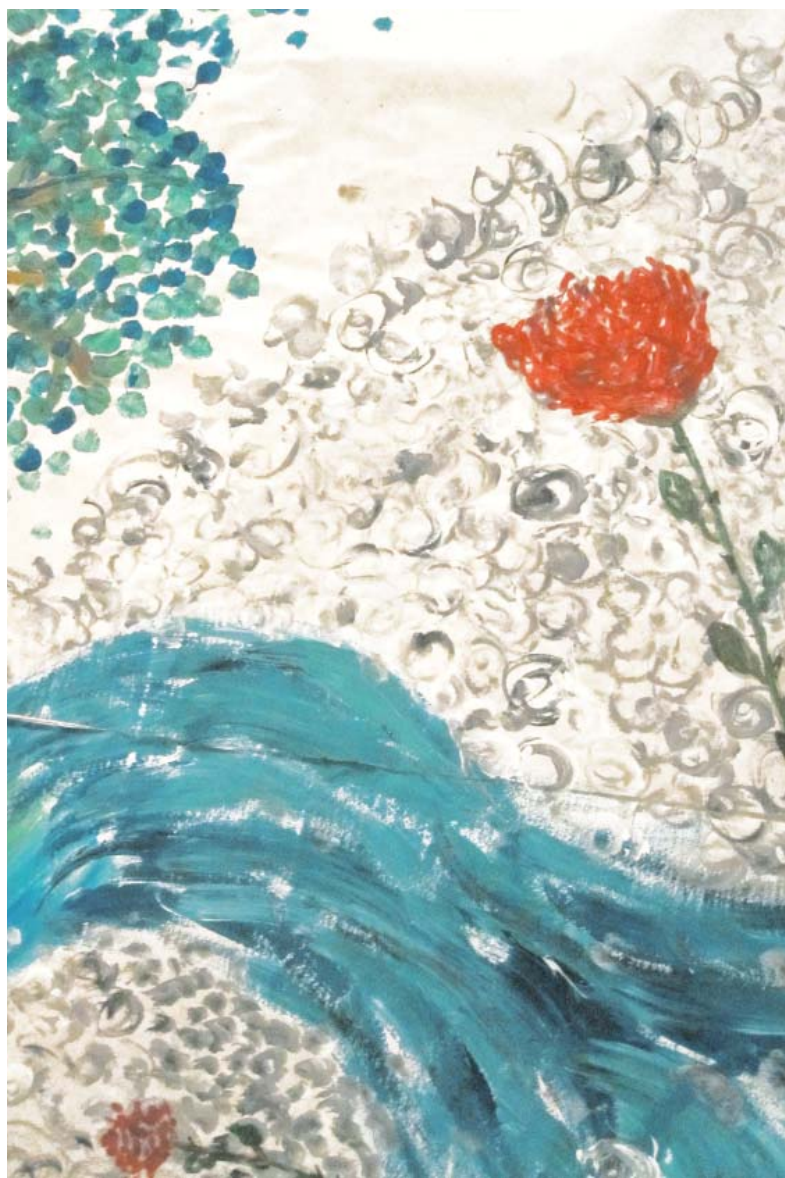
Du siehst, du fühlst, du weißt,
du brauchst nicht sehr weit zu gehen,
wenn der Sonnenschein gefriert
und Welten zerbrechen.

Du kannst den Gedanken nicht fassen,
er ist tot geboren.
Du siehst das Bild
in deinem Kopf wachsen,
da ist pulsierendes Leben.
Pulsierendes Blut ohne Leben?

Du weißt um
deine eigene Bewusstlosigkeit,
die Ohnmacht in dir,
innere Hilflosigkeit,
und da ist keiner,
du bist nur da
und der Wiederhall der Worte
in einer hohlen Statue.

Einige Träume gehen verloren,
andere halte fest.
Türen werden geöffnet,
komm und geh hinaus,
lass deine Gedanken spielen,
lass Steine wachsen,
und sieh, da ist mehr
als dass Flüsse nur fließen.

Text und Komposition von Dirk Käthner
Die engl. Originalfassung ist auf der CD
When sunshine gets cold – Texte und Musik
von krebserkrankten Kindern United World
Aus: Kinder sterben anders
Herausgeber Uwe Hermann, Gütersloh Verlag



Trauer ist Verzweiflung

Treffer
auf
Treffer

Ich kann
meine Wunden
nicht zählen

Schweig Mond
verrate mich
nicht

Rose Ausländer, Treffer/auf/Treffer.
Aus:dies., Und preise die kühlende Liebe der Luft.
Gedichte 1983-1987. S.Fischer Verlag GmbH
Frankfurt am Main 1988



Trauer ist Sehnsucht

Wenn es mir möglich wäre,
würde ich dich ein letztes Mal umarmen
und dich ganz fest an mich drücken.

Wenn es mir möglich wäre,
würde ich dir zum Abschied zurufen,
dass du mein Leben bereichert hast
und ich dich immer lieben werde.

Wenn es mir möglich wäre,
würde ich so gerne noch einmal
deiner unverwechselbaren Stimme lauschen
und horchen, was du mir zu sagen hast.

Was würdest du mir mitteilen?
Vielleicht würdest du flüstern:
„bitte mach es mir nicht so schwer
und lass mich gehen,
denn ich muss dich jetzt verlassen.“

Wahrscheinlich würdest du wollen,
dass ich nicht ewig trauere,
sondern mich mit dir darüber freue,
dass es da, wo du jetzt bist,
keinen Schmerz, keine Trauer und kein Leid mehr gibt.

Wenn es mir möglich wäre,
würde ich versuchen dich aufzuhalten.
Aber ich weiss, dass du trotzdem gehen würdest,
denn du bist schon immer gradlinig deine Wege
gegangen.

Wenn es mir möglich wäre,
würde ich nun meine Tränen abwischen,
das Unabwendbare akzeptieren
und mich freuen,
weil du das Leben jetzt in Fülle hast.

Petra Hillebrand

Wenn es mir mögliche wäre. Aus: Kurzgeschichten für Feiern und Gottesdienste.
Taufe-Hochzeit-Beerdigung. Tyrolia Verlag 2006



Trauer ist Hoffnung

Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann, und man soll es auch nicht versuchen, man muss es einfach aushalten und durchhalten ...

Je schöner und voller die Erinnerungen an diesen Menschen sind, desto schwerer die Trennung.

Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude.

Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk mit sich.

Man muss sich hüten in den Erinnerungen zu wühlen, wie man auch ein kostbares Geschenk nicht immerfort betrachtet, sondern nur zu besonderen Stunden und es sonst nur wie einen verborgenen Schatz, dessen man sich gewiss ist, besitzt, dann geht eine dauernde Freude und Kraft von dem Vergangenen aus.

Ihr müsst wissen, wie es mit denen steht, die gestorben sind. Dann braucht ihr nicht zu trauern wie die übrigen, die keine Hoffnung haben.

Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung
1998, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH



Trauer ist Liebe

Rosa Nelken, weiße Tulpen, gelbe Rosen im Arm
bunt, nach Frühling duftend
das Gesicht in die Zartheit der Blüten tauchen
die Augen schließen, das Salz der Tränen von den Lippen lecken

Den Blick gen Himmel der Sonne entgegen – Warum? Nein!
Das Herz droht zu zerspringen in meiner Brust
Worte, Laute, Aufschrei suchen – stumm
Wo ist meine Sprache? Wo bist du?

Spüren, riechen, schmecken – du
In mir, verwurzelt, unauslöschlich, immer – du
Wehmut, Sehnsucht, Leidenschaft, Begierde – du
Angst, Traurigkeit, unerfüllte Wünsche – du

Rosa Nelken, weiße Tulpen, gelbe Rosen im Arm
bunt nach Frühling duftend
ein Lächeln des Verstehens, der Innigkeit, der Liebe
In mir verwurzelt, unauslöschlich, immer – wir

Ines Pfundner

Den Tod begreifen, ein Erfahrungsbericht

Der Tod meines Mannes an einem ganz normalen Freitag im September trifft mich und meine Kinder unvorbereitet. Wir sind alle mit ihm im Auto, als er am Steuer des Wagens plötzlich zusammensackt. Notarzt. Im Krankenhaus, nach schier endlosem Warten, kommt die Gewissheit: er ist tot. Was soll ICH jetzt tun?

Gespräche mit einer Freundin fallen mir ein: „Man muss den Tod im wahrsten Sinne des Wortes begreifen“, sagte sie einmal. Daran denke ich jetzt. Die Kinder möchten den Papa ohnehin sehen. Wir bleiben lange am Totenbett, meine Tochter still, die Buben alles untersuchend, Fragen stellend, ich stehe nur da, mein Kopf ist leer, alles ist irgendwie unwirklich.

Tage später das Gespräch mit dem Pathologen – das Ergebnis bringt für uns alle Beruhigung „Nichts falsch gemacht ... hätten nicht mehr helfen können.“ Unsere Besuche in der Pathologie - wir kommen oft spontan, die Buben untersuchen ungeniert, meine Tochter ist vorsichtiger, und langsam verstehen sie ... sie BEGREIFEN den Tod ... wie um sich zu versichern zwickt einer meine Söhne in den kalten Oberarm, fest und fester „Schaut her ... der Papa spürt wirklich nichts mehr, früher hat er da AU gesagt“ – sind wichtig.

Ich brauche diese Zeit in aller Stille, ich denke an die gemeinsame Zeit, ich spreche mit ihm, erzähle ihm den Tag ... ich schenke MIR diese letzte Stunde mit ihm.

Am Tag des Begräbnisses geben die Kinder Geschenke und selbst gebastelte, leuchtend gelbe Sterne aus Karton in den Sarg, sie betrachten ihren Vater, sind froh dass er wirklich auch die Schuhe an hat, dass die Decke kuschelig ist, fragen natürlich nach den äußerlichen Veränderungen und verlangen ein letztes gemeinsames Foto. Dann schließen wir gemeinsam die Schrauben des Sargdeckels. Am Friedhof in der Aufbahnhalle zeigt mir mein Sohn, dass mein Weg richtig war ... er kuschelt sich an mich und flüstert: „Mama ich weiß, dass unter diesen wunderschönen Blumen mein Papi liegt und ich weiß, dass ihm nichts mehr weh tut.“ (Als mein Mann starb waren meine Tochter neun und die Zwillinge fünf Jahre alt)

C.C., Wiener Neustadt, am 5. April 2011

Der Tod eines Familienmitgliedes

Wenn man sich eine Familie als Mobile vorstellt, dann wird deutlich was passiert, wenn man den Tod dadurch symbolisiert, dass man einen Teil aus dem Mobile wegschneidet – das ganze Gefüge verliert sein Gleichgewicht, alles bricht zusammen, keiner bleibt an seinem Platz, alles gerät ins Wanken. Alles ist verrückt.

Es braucht Zeit, Geduld und viele Versuche die verwirrten Teile wieder zu ordnen und ein neues Gleichgewicht zu finden.

Manchmal ist aber auch das Verharren in der Erstarrung eine gewisse Form der Stabilität.

Oder, die Kinder übernehmen Rollen im System, die aber meist nicht ihrer altersgemäßen Entwicklung entsprechen. Sie zeigen oft ihre Trauer nicht, um die trauernden Eltern zu schonen, um das System nicht noch mehr ins Wanken zu bringen.

Dadurch besteht die Gefahr, dass ihr tiefer Schmerz übersehen wird. Einbrüche bei den Schulleistungen, oder Verhaltensauffälligkeiten treten manchmal erst Jahre später auf, wenn die Situation wieder so stabil ist, dass sich das Kind die Trauer erlaubt und für zumutbar hält.

Durch den Tod eines Familienmitgliedes fehlt der Vater, die Mutter, der Partner, die Partnerin, die Vertraute, der Halt, die Zärtlichkeit, die Sicherheit, die Zukunft, und vieles mehr – unwiederbringlich.

Meine Trauer – deine Trauer

Manchmal schreie ich
und du schweigst

ich weine
und du starrst ins Leere

ich bin vor Kummer gelähmt
und du arbeitest

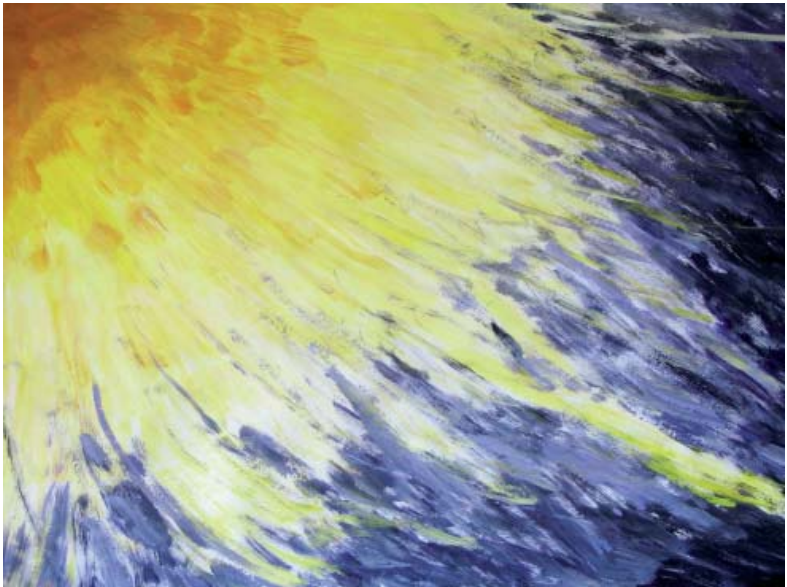
ich bräuchte Nähe
und du baust eine Mauer

meine Trauer
ist nicht
deine Trauer

doch fühlen wir
dasselbe

den Schmerz um
unser Kind

aus: Flieg, kleiner Schmetterling. Gedanken zur Trauer um ein Kind.
Petra Hillebrand. Verlag Tyrolia



Der Tod eines Kindes

Wenn Eltern den Tod eines Kindes erleben, gehört dies zu den schlimmsten Erfahrungen, die ein Paar oder ein Elternteil macht.

Wir gehen nie davon aus, dass unsere Kinder vor uns sterben. Es fällt uns schwer, mit Freunden, Verwandten oder auch mit dem Partner darüber zu sprechen, was passiert ist.

Die unterschiedlichen Trauerreaktionen können zu Spannungen innerhalb der Familie führen. Sie können aber auch hilfreich sein neue Strategien zu erfahren und Menschen einander näher bringen.

Männer, Frauen und Kinder trauern anders.
Jedes Familienmitglied hat seine ganz persönliche Art mit dem Verlust fertig zu werden

Haben Sie Mut zur Ehrlichkeit, sowohl zu sich selbst, aber vor allem auch den trauernden Geschwisterkindern gegenüber. Versuchen Sie alle Fragen zu beantworten. Leben Sie Ihre eigene Trauer offen aus, und zeigen Sie auch, wenn Sie keine Antworten haben.

Bleiben Sie im Gespräch, fragen Sie einander was jedem hilfreich oder beschwerlich ist, weinen Sie gemeinsam, erzählen Sie einander Ihre Erinnerungen

So entsteht eine neue Verbundenheit, und wir können gemeinsam lernen wie man durch dunkle Zeiten im Leben kommt.

Der Engel in dir

der Engel in dir
freut sich über dein
Licht

weint über deine Finsternis
aus seinen Flügeln rauschen
Liebesworte
Gedichte Liebeskosungen

er bewacht
deinen Weg
Lenk deinen Schritt
engelwärts.

Rose Ausländer
Der Engel in dir. Aus: dies., Ich höre das
Herz des Oleanders. Gedichte 1977-1979
© S.Fischer Verlag GmbH,
Frankfurt am Main 1984



Der Engel der Heilung

„Heilung bedeutet nicht, dass Du Deine Wunden nicht mehr spürst. Sie werden zu Dir gehören, ohne dass sie Dich am Leben hindern. Ja, sie werden Dich sogar lebendig halten, sie werden zu einer Quelle des Lebens für Dich. Dort, wo Du verwundet warst, dort wirst Du offen sein für die Menschen um Dich herum, dort wirst Du sensibel reagieren, wenn sie von ihren Wunden erzählen. Dort kommst Du in Berührung mit Dir selbst, mit Deinem wahren Selbst.“

Anselm Grün, Der Engel der Heilung (Auszug) aus:
Ders., 50 Engel für das Jahr, Ein Inspirationsbuch, S 125-127.
Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 36.Auflage

Was ist hilfreich?

- Zeit geben – Zeit nehmen
- Die Trauer nicht bewerten
- Jede Trauerreaktion darf sein
- Trauerwege sind individuell und ganz persönlich
- Auf Energien und Ressourcen achten
- Trauer hört nicht auf – Trauer verändert sich
- Trauer ist Ausdruck von Liebe
- Gemeinsames Erinnern und Erzählen fördern
- Eigene Rituale und Symbole finden
- Gespräche mit Betroffenen suchen – Selbsthilfegruppen für trauernde Eltern

Rituale

Immer schon entwickelten Menschen Rituale, symbolische Handlungen, die ihr Leben strukturierten und ihnen halfen es zu bewältigen.

Rituale sind uns wichtige Lebensbegleiter und sollen – dürfen – persönlich gestaltet werden.

Rituale können dem Trauererleben Struktur geben. Ort, Zeit, Beginn und Ende, sowie symbolische Handlungen bieten Halt in einer Zeit, in der der Boden unter den Füßen wankt.

Rituale in Gemeinschaft verbinden alle daran beteiligten Menschen – im Leid nicht alleine sein, es miteinander tragen und einander stärken.

- Nehmen Sie an den Ritualen religiöser Gemeinden teil (z.B. Totengedenken, Andachten ...)
- Suchen und gestalten Sie Ihnen und Ihrer Familie entsprechende Rituale des Gedenkens und Trauerns (Erinnerungsbuch auflegen, Fotoecke gestalten ...)
- Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Raum – richtig ist, was Ihnen gut tut



Kreative Möglichkeiten

Kreativität bringt Gefühle zum Fließen. Im Tun findet man einen Platz der Ruhe und eine Möglichkeit die kreisenden Gedanken zu zentrieren. Das Chaos im Kopf wird strukturiert (ritualisierte Abläufe geben Sicherheit z.B. Tagebuch schreiben, ...) und man entwickelt seine eigenen Symbole. Man hat die Möglichkeit Gefühle zu visualisieren und nachvollziehbar zu machen. Musik, Bewegung, Farben etc. aktivieren die Sinne und bringen Lebensenergie.

Die Hände und der Körper wissen oft Geheimnisse zu lösen, die dem Verstand verborgen bleiben!

Für die Begräbnisfeier:

Sternenmeer:

Sterne ausschneiden, in einem schönen Korb sammeln, in der Aufbahnhalle oder vor dem Grab aufstellen, mit der Möglichkeit für die Trauergemeinde eine kurze Botschaft auf den Stern zu schreiben und anschließend kann jede/jeder Trauernde einen Stern auf den Sarg werfen.

Gedenksteine/Kraftsteine:

Angehörige können einen Stein gestalten und beim Begräbnis, oder danach aufs Grab legen.

Schmetterlingsbotschaft:

Schmetterling auf ein Blatt malen, ausschneiden, auf der Rückseite der Flügel kann man eine letzte Botschaft für den/die Verstorbenen schreiben (Flügel zukleben, wenn es eine geheime Botschaft sein soll!), Band befestigen und auf einen Zweig hängen, der bei der Messe vor dem Altar, oder in der Aufbahnhalle, steht.

Gedenkbuch:

Schönes leeres Buch auflegen, und jede/jeder kann eine Botschaft, eine Zeichnung gestalten.

Für trauernde Kinder

Licht Bilder:

Mithilfe von Goldfolie, Goldpapier, Glitzerfolie und goldenen, silbernen oder weißen Malfarben (Gouache, Ölkreiden) eine Collage herstellen. Bei dieser Arbeit kann man die Kinder in ihrer Erinnerungsarbeit und in ihrer beginnenden Spiritualität (wo ist die/der Verstorbene jetzt) unterstützen.

Gefühlsgesichter:

Die Kinder, benennen ein Gefühl (Trauer, Wut, Freude, Glück), wählen eine Farbe für das Gefühl und malen in dieser Farbe ein Gesicht passend zu den oben genannten Gefühlen. Das kann man gemeinsam als tägliches Ritual am Ende des Tages machen, so bekommt auch das Kind ein Gefühl für die Veränderungen im Trauerprozess.

Traurig/Lustigmasken:

Die Kinder fertigen je eine Maske aus Gipsbandagen (im medizinischen Fachhandel erhältlich) und stellen dann das jeweilige Gefühl mithilfe der Maske und entsprechenden Gesten und Worten dar.

Erinnerungskiste:

Die Kinder fertigen mithilfe von Schachteln, buntem Papier, Collagematerial (Perlen, Federn, Blätter, Schnüre, Wolle ...) kleine „Schatzkisten“ für besondere Erinnerungsstücke an die/den Verstorbenen an.

Für trauernde Jugendliche und Erwachsene

Tagebuch:

Eine gute Möglichkeit Gefühle zu entladen und nach einiger Zeit den Trauerprozess und seine Entwicklung zu verfolgen. Hilfreich ist dabei mit zwei Farben zu arbeiten – für positive, kraftspendende Begebenheiten und für negative, belastende Erfahrungen. So ist auch im Schriftbild nach einiger Zeit eine Veränderung auf den ersten Blick zu erkennen.

Malen in einer Farbe:

Man wählt für den momentanen Gefühlszustand eine Farbe aus und beginnt mit den Nuancen dieser einen Farbe ein Bild zu gestalten und erkennt auf diese Weise auch in der „Eintönigkeit“ verschiedene Facetten ...

Kreistänze:

Besonders bei Gruppenangeboten für Trauernde kann man gemeinsam ohne Worte mithilfe der Musik seinen Gefühlen Raum geben und durch die Symbolik des Kreises Halt und Geborgenheit erleben.



Für PädagogInnen, BegleiterInnen trauernder Kinder:

Wie reagiert ein Kind auf den Tod?

Kinder trauern genauso schwer und lange wie Erwachsene. Erwachsene befinden sich in einem „Trauerstrom“, Kinder springen von „Trauerpfütze“ zu „Trauerpfütze“, d.h. sie haben die Fähigkeiten sich selbst aus der Trauer zu holen (spielen, Freunde treffen, Party machen, laute Musik hören, ...) – bewerten Sie diese Reaktionen nicht!

Kinder reagieren auch mit:

- Aggressivität
- Rückzug
- Konzentrationsschwäche
- Empfindlichkeit
- Unruhe
- Schlafstörungen

Was braucht ein Kind in dieser Situation?

- Absolute Ehrlichkeit in kindgerechter Form und Sprache. Die Bilder, die im Kopf der Kinder entstehen, sind oft angemachender als die Realität, die man gemeinsam besprechen kann. Auf die Fantasien im Kopf kann der Erwachsene nur schwer Einfluss nehmen.
- Nähe, Geborgenheit, Liebe
- Überlassen Sie dem Kind eigene Entscheidungen (Abschied nehmen, den Toten nochmals sehen, Begräbnis, ...)
- Bitten Sie Fotos vom Verstorbenen (Bestatter) oder vom Begräbnis zu machen. So besteht auch nachträglich die Möglichkeit Versäumtes nachzuholen, wenn man sich erst später dazu in der Lage sieht sich mit dem Ereignis auseinander zu setzen
- Halten Sie das Kind nicht fern, um es zu schonen – „du bist noch zu klein ...“ – Kinder sind stärker, als wir denken. Die Erwachsenen selbst ertragen kein trauerndes, unglückliches Kind!
- Nicht wegrösten, verträsten, Trauer nicht „klein“ reden
- Geben Sie auch dem Kind die Möglichkeit aktiv zu sein, um nicht ohnmächtig vor der Situation zu stehen (Briefe schreiben, letzte Botschaften formulieren, Geschenke für den Toten als Beigabe im Sarg, Blumen für das Begräbnis aussuchen ...)

Wie kann man mit einem trauernden Kind in einer Einrichtung umgehen?

„Soll ich das Kind ansprechen?“

„Was mache ich, wenn das Kind plötzlich weint?“

„Was mache ich, wenn die anderen Kinder über den Todesfall sprechen wollen?“

Es wäre falsch alles so weiterlaufen zu lassen, als wäre nichts geschehen, um das betroffene Kind oder die Gruppen-/KlassenkollegInnen zu schonen – die Auseinandersetzung und Wahrnehmen der Situation ist das Wichtigste.

- Sie dürfen als BetreuerIn unsicher sein und Ihre Unsicherheit ansprechen
- Es gibt keine Rezepte – verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl (Sie kennen „Ihre“ Kinder am Besten) – Authentizität!
- Trauer braucht Solidarität – bei einem offenen Umgang mit dem Ereignis erfährt das betroffenen Kind Gemeinschaft, Nähe und Trost durch die Gruppe, und auch der Klassenverband hat die Möglichkeit zu erlernen gemeinsam eine Krise zu bewältigen
- Eigene Grenzen erkennen – Holen Sie sich, wenn nötig, Hilfe
- Trauer braucht Zeit – nehmen Sie darauf in den folgenden Wochen und Monaten Rücksicht

Wovor haben betroffene Kinder Angst? Was belastet sie zusätzlich?

- „Ausgefragt“ zu werden – sprechen Sie sich auch mit dem betroffenen Kind ab, ob es selbst etwas erzählen möchte bzw. was Sie als BetreuerIn in der Klasse/Gruppe erzählen dürfen?
- Überzogenes Mitleid kann sehr belastend sein
- Ebenso absolute Ignoranz

Was ist zu tun, wenn ein Kind aus der Einrichtung verstorben ist?

- Der Tod eines Gruppenmitgliedes ist für alle Betroffenen, vor allem wenn es plötzlich und unerwartet geschieht, ein großer Schock. Die Einrichtung hat in solchen Situationen eine sehr bedeutende Rolle.
- Informationen über den Tod des Kindes sollten so schnell wie möglich erfolgen.
- Keine Angst vor eigenen Emotionen – mittrauern ist kein Zeichen von Schwäche, sondern verbindet.
- Nehmen Sie sich Zeit. Entwickeln Sie eigene Rituale mit den Kindern und geben Sie ihnen die Möglichkeit Ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen (Kreativität).
- Die Kinder sollten ihre Gefühle und Meinungen frei äußern dürfen. Jede Trauerreaktion darf sein!
- Sprechen Sie offen über das Thema Schuld. Häufig glauben Kinder, Schuld am Todesereignis zu sein bzw. eine Teilschuld zu haben. Nicht geklärte Konflikte können sehr belastend sein.
- Nach angemessener Zeit Rückkehr zur Normalität. Sie gibt Sicherheit und Halt.

Schaffen Sie eine Gesprächsatmosphäre, wo alle Reaktionen sein dürfen, ohne zu werten!



Segne uns Gott
unser Leid , unsere Klagen,
unseren Schmerz, unser Versagen.

Segne uns Gott
unsere Erinnerungen, unsere Hoffnungen,
unsere Verbundenheit, unsere Liebe.

Begleite uns Gott
durch die tiefen und dunklen Täler der Trauer

Begleite uns Gott
durch die kargen Landschaften in verändertes Leben

Behüte uns Gott
geh mit uns auf unseren Wegen
sei Stütze und Halt
Quelle und Brot

Behüte uns Gott

Poli Zach-Sofaly

Literaturliste

Sachbücher:

Für immer anders

(Mechthild Schroeter-Rupieper)
Das Hausbuch für Familien in Zeiten
der Trauer und des Abschieds
Schwabenverlag

Um Kinder trauern

(Anja Wiese)
Eltern und Geschwister
begegnen dem Tod
GTB

Nur ein Hauch von Leben

(Barbara Künzer- Riebel,
Gottfried Lutz)
Eltern berichten vom Tod ihres Babys
und von der Zeit der Trauer
Kaufmann Verlag

Gute Hoffnung – jähes Ende

(Hannah Lothrop)
Fehlgeburt, Todgeburt und Verluste
in der frühen Lebenszeit. Beglei-
tung und neue Hoffnung für Eltern
Kreuz Verlag

Ein Stern der nicht leuchten durfte

(Klaus Schäfer)
Das Buch für Eltern deren Kind
während der Schwangerschaft starb
Books of Demand GmbH

In deinen Spuren

(Antje Uffmann)
Trauertagebuch für Jugendliche und
Erwachsene, die mit einem schweren
Verlust zu kämpfen haben
Trauerarbeit zum Lesen und Schreiben
Kreuz Verlag

Wenn Kinder sterben

(Peter Fässler-Weibel)
Paulus Verlag Freiburg

Malen um zu überleben

(Henzler Christa, Riedel Ingrid)
Ein kreativer Weg durch die Trauer
Kreuz Verlag

Zeit zu trauern

(Monika Specht-Tomann und
Doris Tropper)
Kinder und Erwachsene verstehen
und begleiten
Patmos Verlag

Wir nehmen jetzt Abschied

(Monika Specht-Tomann und
Doris Tropper)
Kinder und Jugendliche begegnen
Sterben und Tod
Patmos Verlag

Bücher für Kinder:

Die besten Beerdigungen der Welt

(Ulf Nilsson, Eva Eriksson)
Moritz Verlag
ab 3 Jahre

Leb wohl, lieber Dachs

(Susan Varley)
Ein Bilderbuch zum Thema Erinnerung
Annette Betz Verlag
ab 4 Jahren

Abschied von Rune

(Marit Kaldhol)
Sara trauert um ihren Freund,
der beim Spielen ertrinkt
Verlag Ellermann
5 Jahre

Pele und das neue Leben

(Regine Schindler)
Verlag Ernst Kaufmann
Eine Geschichte von Tod und Leben
ab 7 Jahren

Jeder Trauerweg ist einzigartig.
Jede trauernde Familie ist einmalig.
Jede Kindergruppe anders.
Es gibt keine allgemein
gültigen Aussagen.

Diese Broschüre kann nur
eine Anregung sein.
Sie will Sie ermutigen,
sich dem Leben zu öffnen.

Trauer ist Leben.
Trauer ist Liebe.

Und was kommt dann?

(Stalfelt Pernilla)
Das Kinderbuch vom Tod
Moritz Verlag
ab 5 Jahren

Eva im Land der verlorenen Schwestern

(Philippe Goosens, Thierry Robbe-
recht)
Für Kinder die den Tod eines
Geschwisterkindes bewältigen müssen
Sauerländer Verlag
ab 5 Jahren
Vergriffen!

Wo die Toten zu Hause sind

Mit pädagogischem Anhang, für
Menschen die sich auf biblische Bilder
einlassen
(Christine Hubka, Nina Hammerle)
Tyrolia Verlag 2004
ab 5 Jahren

Das Orangenmädchen

(Jostein Gaarder)
Ein 15 jähriger Junge findet nach
Jahren
den Abschiedsbrief seines Vaters
dtv
ab 12 Jahre

Das Jahr ohne Pit. Ein Tagebuch

(Gerber-Hess Maja)
Thema Suizid
ab 14 Jahre

Weitere Buchtipps und Buchbesprechungen: STUBE:

Studienberatungsstelle für Kinder- und
Jugendliteratur der Erzdiözese Wien.
www.stube.at, stube@stube.at

Informationen und Hilfestellungen:

Kontaktstelle Trauer

Caritas der Erzdiözese Wien.
Poli Zach-Sofaly
Tel 0664-848 25 17

Trauernde Kinder – Trauer um Kinder

Mag.^a Ines Pfundner
Tel 0664-842 76 34

kontaktstelletrauer@caritas-wien.at

www.caritas-wien.at/hilfe-einrichtungen/pfarr-caritas/kontaktstelle-trauer

Diese Broschüre erhalten Sie unter:

Pfarr-Caritas und Nächstenhilfe
Stephansplatz 6/1/5, 1010 Wien
Tel 01-515 52-3678
pfarr-caritas@caritas-wien.at
Druckkostenbeitrag € 2,00 inkl. 10% Mwst