

Der Tod eines geliebten Menschen stellt das Leben der Hinterbliebenen auf den Kopf. Wer eine solche Situation nicht erlebt hat, kennt diese Achterbahn der Gefühle nicht: Ein Pendeln zwischen Sehnsucht und Ablenkung, zwischen Trauer und Verlustschmerz, Verzweiflung und Hoffnung. Nichts ist mehr so, wie es einmal war, und doch geht das Leben weiter, denn wie Herbert Grönemeyer es schon in seinen Liedern beschreibt: „Das Leben kommt von vorn“. Die Vereinigung „Trauerwee“ begleitet Kinder und Jugendliche auf ihrem Trauerweg und bei der Bewältigung des Verlusts eines geliebten Familienmitglieds.

VON ANNE HEINTZ

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf seelisches Leid. Kinder trauern anders als Erwachsene und zeigen verschiedene Reaktionen auf den schmerzlichen Verlust eines nahen Verwandten. „Während trauernde Eltern meistens über einen sehr langen Zeitraum hinweg traurig sind und den Verlust verarbeiten, zeigen Kinder ihre Emotionen ganz spontan. Während sie in einem Moment tiefste Traurigkeit empfinden, können sie im nächsten Moment wieder fröhlich und unbekümmert sein. Sie haben einen natürlichen Schutzmechanismus. Dieser abrupte Stimmungswechsel kann Eltern oftmals verwirren und sie sind daraufhin verunsichert. Dabei ist dies eine völlig normale Verhaltensweise des Kindes nach einem Verlusterlebnis“, erklärt Simone Thill, Präsidentin der Vereinigung „Trauerwee“.

Aufgrund gesellschaftlicher Annahmen und Erwartungen haben viele Erwachsene eine Vorstellung davon, wie Trauer aussehen und erlebt werden sollte. Die tatsächliche Trauerbewältigung der Betroffenen sieht in der Realität allerdings ganz anders aus.

„Das Wichtigste ist, dass trauernde Kinder mit ihren Gefühlen nicht allein gelassen werden. Sie brauchen Zeit und Raum, ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen und ihren ganz persönlichen Weg der Trauer zu entdecken. Die Idee, eine Vereinigung zur Unterstützung und Begleitung von betroffenen Kindern und Jugendlichen zu gründen, entstand vor zwei Jahren. Simone Thill kam damals auf mich zu und erzählte mir von ihrer Idee. Ich war von Anfang an begeistert und entschied mich sofort, dieses Projekt gemeinsam mit ihr anzugehen. Simone und ich hatten beide schon einen schweren Verlust zu verkraften“, unterstreicht Christiane Rassel, Vizepräsidentin.

Trauer durch Selbsthilfe leben und überwinden

Kinder und Jugendliche im Alter zwischen vier und 15 Jahren werden von der

Vereinigung „Trauerwee“ auf ihrem Trauerweg begleitet. In der Trauergruppe treffen sich Kinder mit ähnlichen Schicksalsschlägen und erfahren auf ganz natürliche Art und Weise Verständnis für ihre Gefühle und Gedanken. In einem geschützten Raum und einer vertraulichen Atmosphäre können sie ihren individuellen Weg durch die Trauer finden.

„Die Unterstützung, die wir anbieten, ist keine Therapie. Die Kinder, die zu uns kommen, sind psychisch stabil. Es handelt sich hier rein darum, den betroffenen Kindern die Möglichkeit zur Selbsthilfe zu geben. Auf spielerische Art und Weise sollen sie über ihre Erlebnisse, Gefühle und Gedanken reden können. Dies vermittelt ihnen gleichzeitig das Gefühl, mit ihrem Schicksal nicht alleine zu sein.“

Kinder können sich hier bei kreativen Aufgaben, Spielen und Ausflügen gegenseitig öffnen und beschreiben, was in ihnen vorgeht“, erklärt Simone Thill.

Durch diese Form von Begleitung erreichen die Betreuer die

Kinder auf einer ganz anderen Ebene, als durch eine direkte Konfrontation in einem Gespräch. Die Vereinigung steht den Interessierten jeden Dienstag und Donnerstag von 14 bis 17 Uhr zur Verfügung. Auf Wunsch hin finden auch Hausbesuche statt. Wer einen wichtigen Menschen verloren hat, muss sein Leben neu ausrichten und dafür benötigt er Zeit. „Es ist sehr wichtig, dass Trauer kein Tabuthema ist. Es sollte offen angesprochen werden. Mit Traurigkeit umzugehen und sie zu überwinden, macht jeder auf seine eigene Art und Weise. Bei uns lernen die Kinder unter anderem, dass dieses Gefühl von Traurigkeit nach dem Verlust eines geliebten Mitmenschen ein völlig normaler Zustand ist. Wir begleiten sie mit ihren Ängsten und unterstützen sie in ihrer Entwicklung, damit diese weiterhin einen positiven Verlauf nimmt“, gibt Christiane Rassel zu verstehen.

Die Räumlichkeiten der Vereinigung werden von der Gemeinde Kayl gratis zur Verfügung gestellt. Die Finanzierung der Vereinigung „Trauerwee“ beruht auf Spenden und ehrenamtlicher Tätigkeit. Sie wird unterstützt von der „Fondation André et Henriette Losch“. Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos. Spenden sind immer willkommen auf folgendem Konto: BCEE LU 14 0019 4255 3532 7000. Weitere Informationen unter Tel. 691 337 317, 621 137 774, 621 169 693 oder online:

www.trauerwee.lu

Die Vereinigung „Trauerwee“ begleitet Kinder in ihrer Trauer

Mama, du fehlst!

Die Intensität und Dauer der Trauerbewältigung ist von Kind zu Kind anders



Präsidentin Simone Thill (l.) und Vizepräsident Christiane Rassel investieren ihr ganzes Herzblut in das Projekt. (FOTOS: GERRY HUBERTY)



Ein geschützter Raum soll den Kindern und Jugendlichen als Wohlfühlort und Rückzugsmöglichkeit dienen.

Eine Psychologin beschreibt, wie Kinder mit Tod und Trauer umgehen

Trauer, Verluste und Sorgen sind Teil unseres Lebens. Auch Kinder kann man davor nicht schützen. Lisa Schiltz-Clees, Psychologin und Familientherapeutin, erklärt: „Wenn ein geliebtes Familienmitglied stirbt, gibt es einen tiefen Einschnitt in den gewohnten Alltag. Erwachsene zeigen andere Reaktionen als Kinder und gehen auch anders mit der Bewältigung des Verlusts um. In so schweren Zeiten wie der Trauer ist dem Trauernden so ziemlich alles erlaubt. Eltern sollten sich in Trauerphasen dem Rhythmus des Kindes anpassen und nie zu etwas zwingen, wozu es nicht bereit ist. Kinder

bewältigen vor allem sehr viel im Spiel.“ Der Schmerz des Abschieds kann unermesslich groß sein. Auf welche Weise und in welchem Zeitraum getrauert wird, ist so individuell, wie der Mensch selbst. „Eltern sollten ihren Kindern ihre Gefühle mitteilen und so authentisch wie möglich sein. Mit den Kindern gemeinsam trauern ist wichtig. Eine gewisse Regelmäßigkeit und einen normalen Alltag herstellen, nachdem ein Elternteil gestorben ist, gibt den Kindern Sicherheit. Der Tod darf kein Tabuthema sein, sondern es sollte weiter über die verstorbene Person gesprochen werden und ihr ein neuer

Platz zugewiesen werden. Eltern sollten in dieser schweren Zeit offen für die Fragen, Gedanken und Bedürfnisse ihrer trauernden Kinder sein“, unterstreicht Lisa Schiltz-Clees. Abschiednehmen vom Verstorbenen ist schmerzhaft, aber überaus wichtig. Es gibt verschiedene Abschiedsformen. Jeder muss herausfinden, welche für ihn geeignet ist. „Auch Rituale spielen eine wichtige Rolle im Trauerprozess. Eltern sollten gemeinsam mit ihren Kindern individuelle Rituale finden. Nur so wird der Abschied für Kinder erlebbar“, fügt die Familientherapeutin hinzu.

Dass trauernde Kinder und Jugendliche in den ersten vier bis sechs Monaten nach einem Verlusterlebnis Verhaltensauffälligkeiten zeigen, ist normal. Sie können wütend sein, sich verkriechen, weinen und Angst haben. Am schwierigsten zu verarbeiten für Kinder ist der Suizid eines Familienmitglieds. „Suizid ist etwas sehr aggressives und ein Angriff auf die ganze Familie. Die Hinterbliebenen und vor allem die Kinder plagen starke Schuldgefühle. Hier ist es sehr wichtig, dass die Betroffenen mit ihrer Trauer und ihren Gedanken nicht alleine gelassen werden“, so die Psychologin.



Die Räumlichkeiten in Tetingen werden der Vereinigung „Trauerwee“ von der Gemeinde Kayl gratis zur Verfügung gestellt.