

# **DIE PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEGLEITUNG TRAUERNDER KINDER UND JUGENDLICHER**

**Elisabeth Jürgens**

*„Trauer gehört zum Leben – ebenso wie der Tod. Wenn wir Kindern erlauben wollen, ein vollständiges Leben zu führen, müssen wir ihnen auch das Erleben von Verlusten und der damit verbundenen Trauer zumuten.“ (Student & Student, 2008, S.119)*

Bereits dieses Zitat aus einem Handbuch für Trauerbegleitende macht deutlich, dass in heutigen psychologischen Konzepten Verluste als zentrale, und damit normale Phänomene menschlicher Existenz verstanden werden, und dass auch die emotionale Reaktion eines Menschen auf einen Verlust, das Trauern, nicht als pathologisch eingeordnet wird, sondern als emotionale Notwendigkeit zur Verarbeitung des Verlustes dazu gehört. Trauernde Kinder oder Erwachsene sind also nicht psychisch krank und sie benötigen aufgrund eines Verlustererlebnisses keine Psychotherapie, auch wenn in Einzelfällen aufgrund eines komplizierten Trauerverlaufes eine psychotherapeutische Begleitung sinnvoll erscheinen mag.

## **1. Trauerkonzepte für das Erwachsenenalter**

Die bisherige psychologische Theoriebildung zum Thema Trauern ist vielfältig und setzt je nach Therapieschule unterschiedliche Akzente: Die frühe Psychoanalyse fokussierte in ihren Trauermodellen auf den Verlust des libidinös besetzten Objektes. Die trauernde Person sollte in erster Linie den Verlust und die damit verbundenen Gefühle realisieren, bis hin zur Lösung vom libidinös besetzten Objekt (vgl. Freud, 1916/17).

Dagegen betrachtet die Bindungsforschung (z.B. Bowlby 1980) ein Verlustereignis in erster Linie als Bindungsverlust: Frühe Bindungserfahrungen beeinflussen nicht nur, wie ein Mensch sich im Laufe seines Lebens bindet, sondern auch, wie er diese Bindungen wieder löst. Trauerbegleitung aus diesem theoretischen Verständnis heraus versucht, die Bindungsbestrebungen der trauernden Person als Lernprozess zu begleiten und dabei zu helfen, die verstorbene Person als innere Repräsentanz zu integrieren, zu der weiterhin eine Bindung bestehen kann. Verhaltenstherapeutische Modellbildung hat zunächst auf den Wegfall positiver Verstärkung im Trauerfall fokussiert: So verliert die trauernde Person nicht nur eine Vielzahl positiver Verstärker durch den Verlust der verstorbene Person, sondern auch durch den Rückzug anderer Menschen in einer Gesellschaft, die mit Trauernden nicht viel zu tun haben will:

*„Die mit der Anerkennung eines schweren Verlustes einhergehenden fundamentalen Gefühle, zum Beispiel die Verzweiflung, Wut, Hilflosigkeit ... sind inkompatibel mit der Erfolgsprogrammierung und Aktivistentalität unserer westlichen*

*Lebenseinstellung, schlussendlich repräsentieren sie in permanent wachstumsorientierten Weltanschauungsmodellen ein „Versagen“ des Menschen.“ (Rechenberg-Winter & Fischinger, 2008, S. 95)*

In kognitiv-verhaltenstherapeutischen Modellen steht vor allem die Bedeutung des Verlustes für die trauernde Person im Zentrum der Betrachtung. Verlust wird hier nicht nur als Wegfall von Verstärkung verstanden, sondern auch als Verlust von Sinn- und Bedeutungsstrukturen - von all den Vorstellungen, wie das eigene Leben mit der inzwischen verstorbenen Person hätte weiter gehen sollen. Dieses „Bild der angenommenen Welt“ (Parkes, 1988, zitiert nach Rando, 2003) verändert sich mit einem Verlust und muss eventuell mit betrauert werden. Verhaltenstherapeutische Stresstheorien (z.B. Lazarus, 1999) betrachten in diesem Sinne jeden Verlust als Auslöser für weitere Verluste und focussieren auf den Aufbau von geeigneten Coping-Strategien.

Auf der deskriptiven Ebene wird von verschiedenen AutorInnen (Bowlby 1980, Kübler-Ross 2003, Rando 2003 ) ein in Phasen verlaufender Trauerprozess beschrieben, der vor allem Zeit benötigt und als Ziel die Anpassung an den Verlust benennt, im Gegensatz zu der in der frühen Psychoanalyse üblichen Begrifflichkeit der Lösung vom Verstorbenen. Rando benennt in diesem Zusammenhang sechs Stadien, von ihr als Prozesse bezeichnet, die teils nacheinander, zum Teil aber auch gleichzeitig verlaufen:

#### **Die sechs R-Prozesse der Trauer (Rando 2003)**

- To **R**ecognize the Loss (den Verlust erkennen)
- To **R**eact to the Separation (Auf die Trennung reagieren)
- To **R**ecollect and **R**eexperience the Deceased and the Relationship (Rückbesinnung auf die verstorbene Person und Nachempfinden der Beziehung)
- To **R**elinquish the Old Attachments to the Deceased and the Old Assumptive World (Die alten Bindungen an die verstorbene Person und an die alte angenommene Welt preisgeben)
- To **R**eadjust to Move Adaptively into the New World Without Forgetting the Old (Sich neu ordnen, um sich anpassungsfähig in die neue Welt zu begeben, ohne die alte zu vergessen)
- To **R**einvest (Neu Investieren)

Der Begriff der Anpassung (im Gegensatz zur Lösung) meint hier die Integration des Verlustes in das eigene Leben: Nach innen muss daran gearbeitet werden, die Beziehung zu der verstorbenen Person von einer realen auf eine symbolische Ebene zu transformieren, so dass eine Bindung weiter bestehen bleiben kann. Nach außen müssen Wege gefunden werden, um die Abwesenheit der verstorbenen Person zu kompensieren.

*„Anpassung meint nicht, dass der Trauernde den Verlust gewählt oder herbei gewünscht haben würde. Anpassung bedeutet nicht, dass der Trauernde vom Tod*

*der geliebten Person unberührt ist. Es bedeutet vielmehr, dass der Trauernde nicht länger gegen den Verlust ankämpfen muss, sondern gelernt hat, mit ihm als einer unausweichlichen Tatsache zu leben.“ (Rando, 2003, S. 186)*

Der Weg hin zu einer solchen Anpassungsleistung ist nach Worden (1991) mit vier sogenannten Traueraufgaben verbunden:

### **Vier Traueraufgaben (Worden 1991)**

- den Verlust als Realität akzeptieren
- den Trauerschmerz erfahren und durchleben
- sich an eine Umwelt anpassen, in der der Verstorbene fehlt
- der verstorbenen Person einen neuen Platz in der inneren Welt zuweisen, die Erinnerungen mitnehmen und weiterleben.

## **2. Kinder trauern anders - Kognitive Voraussetzungen des Trauerns und die Notwendigkeit einer Edukation**

Was allen diesen deskriptiven und explikatorischen Modellen gemeinsam ist, ist die Tatsache, dass sie aus der Perspektive Erwachsener für Erwachsene entwickelt wurden. Kindern wurde (u.a. in der frühen Psychoanalyse) die Fähigkeit zu trauern abgesprochen, so dass sich die Forschung zu diesem Bereich erst später entwickelt hat. Die Modelle für Trauerverläufe im Erwachsenenalter können jedoch nicht ungeprüft auf Kinder und Jugendliche übertragen werden, da sie die Besonderheiten und Unterschiede zwischen kindlichen und erwachsenen Trauerreaktionen nicht berücksichtigen. Die folgende Tabelle zeigt zunächst die Vielzahl der Faktoren aus der Person und Biografie des Kindes, seines sozialen Umfeldes und des Todesumstandes, welche die Verarbeitung des Verlustes beeinflussen. Im Folgenden sollen dann einige wesentliche Unterschiede zwischen dem kindlichen und dem erwachsenen Trauerverhalten beschrieben werden.

Tabelle 1: Bedingungsfaktoren des Erlebens von Trauer von Kindern und Jugendlichen – Reaktion und Verarbeitung von Verlust- und Todeserlebnissen (Cizek & Geserick, 2007, S. 443)

Persönliche Faktoren	Alter Kognitiver Entwicklungsstand Persönlichkeitsstruktur Informationsstand bezüglich Tod und Sterben
Soziale Faktoren	Sozialisierung bzgl. Tod Biografie (z.B. Anzahl/Schwere bereits erlebter Verluste) Psychosoziales Umfeld Beziehung zur verstorbenen Person Kulturelles Umfeld, z.B. gesellschaftliche spirituell-religiöse Werte; Gegenwärtigkeit/Akzeptanz von Tod
Todesumstand	Plötzlicher Tod vs. langer Leidensweg

Ein Kind kann nur integrieren, was es versteht. So trägt der kognitive Entwicklungsstand eines Kindes ganz entscheidend dazu bei, inwieweit das Kind ein Trauerereignis begreifen kann und dieses Verständnis beeinflusst auch seinen Trauerprozess. Wie bereits dargestellt, wird der Trauerprozess in der Literatur immer wieder als ein phasenhaftes Geschehen beschrieben, das Zeit benötigt und mit verschiedenen Traueraufgaben verbunden ist. Nach Rando (2003) besteht der erste Schritt im Erkennen („Recognize“) dieses Verlustes – dass und warum er eingetreten ist. Kinder begreifen dies oft nur partiell:

***Kann Papa nicht mal aufhören, tot zu sein?***

***Fühlt sich Oma nicht allein, da unten in der Erde?***

***Ist ihr nicht kalt und wie atmet sie jetzt?***

Doch was muss ein Kind genau begreifen, wenn vom Tod die Rede ist? Für die Entwicklung eines (im westlichen Denken) reifen Todeskonzeptes sind drei Aspekte entscheidend (vgl. Wass, 2007, S. 89):

- Das Konzept der Universalität (Alle lebenden Wesen sterben),
- Das Konzept der Irreversibilität (Wer tot ist, kann nicht mehr zum Leben erweckt werden),
- Das Konzept der Non-Funktionalität (Mit Eintritt des Todes verlöschen alle lebenswichtigen Funktionen, einschließlich Fühlen und Denken).

Kinder erwerben diese Subkonzepte erst nach und nach. Auch das Verständnis für die Gründe des Todesereignisses entwickelt sich altersabhängig. Kleine Kinder erklären sich diese magisch, z.B. durch ihre eigene Schuld:

***Ist Oma gestorben, weil ich so gemein zu ihr war?***

Für die praktische psychotherapeutische Arbeit mit trauernden Kindern und Jugendlichen bedeutet dies, dass neben den Faktoren Trost und Beruhigung gerade für kleine Kinder die Edukation für den ersten Schritt der Trauerarbeit zentral ist: Eine offene Kommunikation über den Tod, die dem kognitiven und emotionalen Entwicklungsstand des Kindes entsprechen sollte und die das eventuell nur partiell entwickelte Todeskonzept berücksichtigt, sowie eine Wissensvermittlung über den kindlichen Trauerprozess, ggf. auch über die Todesursache – all dies kann dazu beitragen, dass das Kind ein realistisches Verständnis von dem Verlustereignis entwickelt und Gefühle wie Unsicherheit, Hilflosigkeit, Schuld und Scham verringert werden. Für die Edukation zu dieser Thematik hat sich der Einsatz von Bilderbüchern bewährt, vornehmlich in der Arbeit mit Vorschul- und Grundschulkindern (Jürgens, 2008). Die Vielzahl der auf dem Buchmarkt erschienenen Bilderbücher zum Thema Tod und Sterben bieten sich sowohl für die Einzelarbeit mit dem Kind, als auch für die Weitergabe an die Eltern an, damit diese für das (oft als schwierig empfundene)

offene Gespräch mit ihrem Kind im realen und übertragenen Sinne „etwas in der Hand haben“. Bilderbücher mit ihren zum Teil sehr ausdrucksvollen Darstellungen erleichtern zudem den Gefühlsausdruck und ermöglichen das gemeinsame Trauern. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über Bücher, Videos und DVDs, die (u.a.) für die edukative Arbeit mit trauernden Kindern geeignet sind, zur genaueren inhaltlichen Beschreibung und weiterer Anregung für den Einsatz der Materialien vgl. Jürgens (2008).

### **Kinderbücher und DVDs zum Thema Tod und Sterben**

#### **Bilderbücher:**

- Abedi, I.(2006): Abschied von Opa Elefant. Ellermann.  
Bley, A. (2005): Und was kommt nach tausend? Ravensburger.  
Erlbruch, W. (2007): Ente, Tod und Tulpe. Kunstmann.  
Feht, M. & Pin, I. (2007): Opa, ich kann Hummeln zähmen. Sauerländer.  
Gray, N. (2000): Der kleine Bär und sein Opa. OZ Verlag.  
Jalonen, R. (2007): Das Mädchen unter dem Dohlenbaum. Hanser.  
Lunde, S. & Torseter, O. (2010): Papas Arme sind ein Boot. Gerstenberg  
Newman, L. (2004): Die beste Katze der Welt. Lappan.  
Nilsson, U. (2007): Die besten Beerdigungen der Welt. Moritz  
Nilsson, U. (2003): Adieu, Herr Muffin. Beltz & Gelberg.  
Randerath, J. (2007): Der Abschiedsbrief von Opa Maus. Thienemann/Gabriel.  
Schössow, P. (2005): Gehört das so? Die Geschichte von Elvis. Hanser. (DVD: media nova)  
Schulz, H. & Krejtschi, T. (2008): Die schlaue Mama Sambona. Peter Hammer Verlag.  
Stellmacher, H. (2005): Nie mehr Oma-Lina-Tag? Thienemann/Gabriel.  
Treiber, J. (2006): Der Großvater im rostroten Ohrensessel. Patmos.  
Varley, S. (1984, 1996): Leb wohl, lieber Dachs. Annette Betz. (Video: media nova)  
Weigelt, U. (2003): Der alte Bär muss Abschied nehmen. Nord-Süd-Verlag.

#### **Kinderbücher:**

- DVD: Abschied von der Hülle – Mäusespezial aus der Sendung mit der Maus. (2004)  
Katholisches Filmwerk, Frankfurt/Main. [www.filmwerk.de](http://www.filmwerk.de)  
Bauer, J. (2001): Opas Engel. Carlsen.  
Henmo, S. (2006): Für immer mein Opa. Carlsen.  
Herzog, A. (2007): Kapitän Seebärs letzte Reise. Ueberreuter.  
Lindgren, A.(1974/2007): Die Brüder Löwenherz. Oetinger.  
Michaelis, A. (2007): Laura und der Silberwolf. Kerle bei Herder.  
Richter, J. (2006): Hechtsommer. dtv, Reihe Hanser.

Auch für Schule und Unterricht ist die Edukation zum Thema Tod und Trauer inzwischen als wichtige Aufgabe benannt, so dass für dieses Berufsfeld ebenfalls didaktische Materialien, z.B. zur Arbeit mit Grundschulkindern vorliegen, auf die auch in der Kinderpsychotherapie zurück gegriffen werden können (vgl. Schwesinger 2002, Gläser & Jürgens, 2010). Die Einbeziehung dieser Thematik, z.B. in den Sachunterricht, kann primär-präventive Wirkung haben. Manche Schulen haben

bereits eine „Abschieds-Kultur“ für einen möglichen Trauerfall entwickelt und sind vorbereitet, wenn z.B. eine Lehrerin schwer erkrankt, ein Mitschüler einen Unfall mit Todesfolge hatte, ein Elternteil eines Kindes stirbt. In anderen Fällen werden TrauerbegleiterInnen oder Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen zur Bewältigung des Verlustes in die schulische Arbeit eingebunden. Witt-Loers (2009) beschreibt z.B. ein zweitägiges Unterrichtskonzept für eine erste Grundschulklasse, in der ein Schüler durch einen Autounfall ums Leben gekommen war. Die Arbeit mit den Kindern bestand aus 4 Elementen:

1. Einem Gesprächsteil mit Informationen zum Tod des Kindes, Austausch zu den Gefühlen der Kinder sowie zu ihren Erinnerungen an den Mitschüler, Arbeit an den Erfahrungen mit früheren (alltäglichen) Verlusterlebnissen der Kinder, an Möglichkeiten des Trostes untereinander und an den Phantasien der Kinder, wo der verstorbene Mitschüler jetzt ist.
2. Auf der Handlungsebene wurde in der Klasse eine Erinnerungswand für den Mitschüler aufgebaut, sein Sitzplatz wurde geschmückt, eine Kerze für ihn wurde angezündet.
3. Auf der Ritualebene wurden die Kinder auf die Trauerfeier vorbereitet, an der jedes Kind teilnehmen konnte aber nicht musste. Dazu wurde ein Terrakottaherz mit den Namen aller Kinder versehen und bei der Trauerfeier hinterlegt. Die Kinder bastelten außerdem Papierschmetterlinge, die nach der Trauerfeier an Luftballons steigen gelassen wurden. Zum dritten wurden Kunststoffschmetterlinge gebrannt, die an einen Buchsbaum gehängt wurden, der später auf dem Grab des Verstorbenen stehen sollte.
4. In die zwei Schultage integriert waren auch musikalische Elemente (das Lieblingslied der Klasse sowie zwei weitere zum Ereignis passende Lieder), Gebete sowie eine Vorlesegeschichte zur Symbolik des Schmetterlings.

### **3. Rituale in der Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen**

*Die kleine Nadine kommt gerade in die Schule, als sie wegen einer sekundären Enkopresis zur Therapie vorgestellt wird. Gegen Ende der Behandlung - die Symptomatik tritt nur noch sporadisch auf und Nadine und ihre Eltern nehmen nur noch selten therapeutische Sitzungen in Anspruch – findet die Therapeutin eine Nachricht auf ihrem Anrufbeantworter vor: Nadines Onkel, der Bruder der Mutter, sei gestorben. Man wolle den Termin absagen, auch zunächst keinen neuen Termin ausmachen, sondern erst die Beerdigung und all das hinter sich bringen. Als die Therapeutin anruft, um ihr Mitgefühl auszudrücken, stellt sich heraus, dass die Eltern uneinig sind, ob Nadine und ihr 5-jähriger Bruder an der Beerdigung teilnehmen sollen: Der Vater findet dies richtig, die Mutter befürchtet, dass „es für die Kinder zu viel ist“. Auf das Angebot der Therapeutin, Informationen und Unterstützung zu dieser Frage geben zu können, erscheint zumindest der Vater kurzfristig zu einem Gespräch und nimmt am Ende die DVD mit dem Mäusespezial „Abschied von der Hülle“ und das Bilderbuch „Leb wohl kleiner*

*Dachs“ mit nach Hause. Zwei Wochen später findet ein Elterngespräch statt, in dem die Eltern (u.a.) berichten, wie es weiter gegangen sei: Mit den Kindern sei im Vorfeld über die Beerdigung gesprochen worden, man habe dazu die Sendung mit der Maus gesehen, aber nur den Abschnitt, in dem eine Trauerfeier gezeigt worden sei. Die dort anwesenden Kinder hätten auch bei Nadine Interesse an der Beerdigung des Onkels geweckt. Auch das Bilderbuch sei mit beiden Kindern mehrmals angeschaut worden. Letztlich hätten sich die Kinder zur Teilnahme an der Beerdigung entschieden. Ein Patenonkel hätte bei ihnen gesessen und es sei vereinbart worden, dass jedes Kind ihn anstupsen könne, wenn es gehen wolle. Sie hätten dann hinten in der Kirche oder draußen spielen können. Die Kinder hätten Bilder gemalt und diese in der Trauerhalle mit zum Sarg gegeben, auch am Grab hätte jedes eine Blume geworfen. Beide Eltern waren sichtlich stolz darauf, dieses Ereignis mit den Kindern so gut vorbereitet und bewältigt zu haben. Einige Freunde hätten es nicht richtig gefunden, die Kinder mit zu nehmen. Sie als Eltern würden aber im Nachhinein sagen, dass es richtig gewesen sei. Auch die Mutter hatte jetzt keine Zweifel mehr.*

Menschen haben zu allen Zeiten in ritualisierter Form Abschied genommen von ihren verstorbenen Angehörigen und auch andere Übergangssituationen mit Hilfe von Ritualen gestaltet. Begriff und Konzept der Übergangsriten (Rites de Passage) wurde von dem französischen Anthropologen Arnold van Gennep eingeführt und beschreibt gesellschaftliche Rituale, die im Übergang zwischen zwei Entwicklungsstadien stattfinden (vgl. van Gennep, 2005). Anfängen von der Geburt, über das Einschulungsritual, Hochzeitszeremonien etc. bis hin zur Bestattung markieren diese z.B. Wendepunkte im Leben eines Menschen, die nicht nur individuell vollzogen werden können. In unserer Gesellschaft hat die Beerdigung bzw. Trauerfeier eine Schlüsselfunktion als Übergangs- bzw. Abschiedsritual von der verstorbenen Person. Angehörige bekommen hier die Möglichkeit, den Tod (der Person) anzuerkennen, den Verstorbenen und sein Leben zu ehren und Unterstützung und Trost in der Gemeinschaft zu finden. Eltern fragen in diesem Zusammenhang immer wieder danach, ob sie ihr Kind zur Beerdigung mitnehmen sollen, ab welchem Alter und unter welchen Umständen dies sinnvoll ist. Aus psychologischer Sicht spricht zunächst nichts gegen die Teilnahme eines Kindes an der Beerdigung – im Gegenteil: Die Teilnahme des Kindes an der Familientrauer und den damit zusammen hängenden Ritualen unterstützt dessen Trauerverarbeitung und führt dazu, dass das Kind Trost und Zugehörigkeit empfinden kann. Allerdings sollten bestimmte Voraussetzungen gegeben sein, damit ein solches Erlebnis mit all seinen Eindrücken und Gefühlen integriert werden kann und die aktive Teilnahme zu einer Stärkung der Selbstwirksamkeit des Kindes führt:

- Wie im Fallbeispiel sollten Kinder und Jugendliche vorbereitet werden auf das Ereignis, insbesondere sollte man ihnen den Ablauf der Trauerfeier/Beerdigung genau erklären und Möglichkeiten eigener Handlungen im Ritual eröffnen.

- Kinder sollten selbst entscheiden können, an welchen Abschnitten des Rituals sie teilnehmen wollen und an welchen nicht.
- Eine vertraute Person sollte an ihrer Seite sitzen, die nicht von ihren Gefühlen überwältigt wird und ggf. mit dem Kind die Feier verlassen kann.
- Da ein Ritual umso wirkungsvoller ist, wenn die Beteiligten nicht nur auf der Zuschauerebene verharren, sondern zu Handelnden im Ritual werden, sollten mit dem Kind eigene Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten erarbeitet werden, so dass es einen kleinen aktiven Beitrag während des Rituals leisten kann (z.B. ablegen eines selbst gemalten Bildes in der Trauerhalle am Sarg, werfen einer Blume in das Grab, zum Grab gehen und Oma noch einmal innerlich „Danke“ sagen usw.).

Diese Vorbereitung des Kindes ist eine Elternaufgabe, die nicht von der Therapeutin/dem Therapeuten übernommen werden sollte. Wie das Fallbeispiel zeigt, kann die Selbstwirksamkeit der Eltern auch angesichts eines Todesfalles gestärkt werden, wenn sie (ggf. mit therapeutischer Unterstützung) Wege finden, die Kinder zu einer Teilnahme zu motivieren und den ritualisierten Abschied vom Verstorbenen gemeinsam vollziehen. Oft ist es dazu aber notwendig, den Eltern den Sinn eines gemeinsam vollzogenen Rituals bewusst zu machen. Wie im Fallbeispiel besteht sonst die Gefahr, dass die Therapie unterbrochen wird und später nur nachgearbeitet oder nachgeholt werden kann, was versäumt wurde.

Auch in der kognitiven Verhaltenstherapie wird inzwischen mit Ritualen gearbeitet, wenn Trauer kompliziert wird oder nicht gelingen will (z.B. Boelen & van den Bout, 2010). Eingesetzt werden diese, um auf der symbolischen Ebene vorzubereiten, was dann auch im realen Leben passieren soll, damit z.B. durch ein symbolisches Abschied nehmen auch ein „echter“ Abschied glücken kann. Ein therapeutisches Abschiedsritual ist in Form und Inhalt den traditionellen Abschiedsritualen ähnlich: Es besteht aus einem geordneten Ablauf formalisierter und symbolischer Handlungen, welche die Möglichkeit geben, Gefühle auszudrücken, Gedanken auszusprechen, sich vom Verstorbenen zu verabschieden, den Beginn einer neuen Lebensphase symbolisch auszudrücken und sich die Unterstützung anderer zu sichern (van der Hart & Boelen, 2010). Gerade Kinder sind offen und interessiert an Ritualen: Die Bedeutung des abendlichen Ins-Bett-Geh-Rituals zur Gestaltung des Übergangs zwischen Tag und Nacht ist nur ein Beispiel hierfür. Im Folgenden werden beispielhaft Rituale vorgestellt, die in der Trauerbegleitung mit Kindern oder Jugendlichen eingesetzt werden können. **Abschiedsrituale** sind in der Regel durch ein symbolisches Loslassen gekennzeichnet, sei es, dass man Luftballons aufsteigen lässt, dass man Briefe oder Botschaften an die verstorbene Person verbrennt (transformiert) oder dass man etwas im Wasser davon schwimmen lässt. In der Vorbereitung des Rituals ist zunächst Zeit für Bastel- oder Malarbeiten notwendig: Das Kind kann so in kreativer Weise ausdrücken, was ihm der Verstorbene bedeutet hat, was es der Person noch mitteilen möchte, fragen möchte o.ä. Diese Bastelzeit gibt Gelegenheit, über den Verlust, Trauer, die verstorbene Person und vor allem das Ritual zu sprechen, so



dass der innere Verarbeitungsprozess des Kindes stimuliert und aufrecht erhalten wird. Die Durchführung des Rituals sollte dann frei von Gesprächen und Erklärungen sein. Wenn nicht vorher festgelegte Worte gesprochen werden sollen, wirkt das Ritual im Schweigen – oder mit Musik.

### **Ziehen lassen Ein Abschiedsritual**

In der Therapiestunde wird ein Bild für den Verstorbenen gemalt oder ein Brief an ihn geschrieben. Aus diesem Blatt wird anschließend ein Boot gefaltet, das dann, bei einem gemeinsamen Spaziergang zu einem Bach oder See schweigend zu Wasser gelassen wird. Man kann noch Zugucken, wie es wegschwimmt und dann nach Hause gehen.

Dieses Ritual arbeitet mit den Symbolen des Bootes und des Wassers. Das Boot steht mythologisch für die Überfahrt der Seele des Menschen in das Totenreich, es kann also auch eine Nachricht in diese Welt transportieren. Das Loslassen und eventuelle Sinken des Schiffchens steht symbolisch für den Abschied, und die reinigende Kraft des Wassers in der Ruhe der Natur hilft dabei.

Jugendlichen und Erwachsenen ist die Existenz eines solchen Rituals in der Regel bekannt: In der Trauer um eine unglückliche bzw. gescheiterte Liebesbeziehung werden gelegentlich die zerrissenen Briefschnipsel/Fotos in den Bach geworfen, manchmal auch nur die Asche, nachdem man Briefe und Fotos verbrannt hat. Kindern muss die Symbolik des Rituals (und des Bootes) erklärt werden.

Eng verbunden mit den Abschiedsritualen sind **Gedenkrituale** als Bestandteil einer Erinnerungskultur in unserer Gesellschaft. Der regelmäßige Gang auf den Friedhof gehört zum Beispiel dazu, auch die immer wiederkehrenden Familientreffen zum Geburtstag oder Todestag der verstorbenen Person, das Aufstellen eines Fotos und Anzünden einer Kerze, während man des Verstorbenen gedenkt und noch einmal seine Lieblingsmusik anhört, das Initiieren eines Gottesdienstes/einer Feierstunde an einem besonderen Tag zur Erinnerung usw. Ein komplett durchlaufener Trauerprozess setzt nach Rando auch eine Rückbesinnung auf die verstorbene Person und ein Nachempfinden der Beziehung voraus (To **Recollect and Reexperience the Deceased and the Relationship**, vgl. vorher). In der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ist eine kreative Unterstützung gerade für diesen Schritt sehr gefragt.

In einem vorher genannten Bilderbuch zum Thema (Varley, 1984/1996), dem „Klassiker für trauernde Kinder“ schlechthin wird ein solches Gedenkritual vorgestellt: Der (vorläufige) Abschluss des Trauerprozesses für den Protagonisten, einen kleinen Maulwurf, wird durch ein Treffen mit anderen Tieren erreicht, bei dem Erinnerungen an den verstorbenen Dachs erzählt werden. Dabei werden auch die persönlichen „Erbstücke“ jedes einzelnen deutlich, denn jedes Tier hat vom Dachs etwas gelernt:

Dem Maulwurf brachte er bei, eine Maulwurfskette aus Papier zu schneiden, der Fuchs lernte von ihm, einen Krawattenknoten zu binden, der Frosch Schlittschuhfahren und das Kaninchen erhielt ein leckeres Rezept für Kaninchenlebkuchen!

In therapeutischen Gedenkritualen werden in der Regel Erinnerungen gesammelt, in symbolisierter Form vergegenständlicht, geteilt und eventuell anschließend los gelassen. Ein typisches Beispiel ist der Fortsetzungsbrief an den bzw. die Verstorbenen, der z.B. einem Jugendlichen als Hausaufgabe gegeben werden kann: In einem genau vorgegebenen rituellen Rahmen (feste Tageszeit, fester Ort, z.B. mit Foto des Verstorbenen und Kerze vor sich) schreibt der Jugendliche einen Fortsetzungsbrief mit all den Dingen, die er der verstorbenen Person noch mitteilen möchte. Diese Arbeit wird in den Sitzungen therapeutisch begleitet, besonders im Blick auf die hoch kommenden Emotionen. Wenn ersichtlich wird, dass hinsichtlich der Phase der Rückbesinnung ein Abschluss erreicht wird, kann eine nochmalige feierliche Abschiedszeremonie durchgeführt werden, in der sich der Jugendliche z.B. von dem Fortsetzungsbrief trennt. Hier geht ein Gedenkritual also in ein nochmaliges Abschiedsritual über (Das Ritual ist beschrieben in van der Hart, 2010).

### **Das Erinnerungsalbum Ein Gedenkritual**

In der Psychotherapie kann von Sitzung zu Sitzung ein Erinnerungsalbum für die verstorbene Person erstellt werden: Selbst gemalte Bilder, Fotos, Briefe, Gedichte usw. werden aufgeklebt – alternativ in einer Erinnerungskiste gesammelt. Dabei können Gegenstände verwendet werden, die das Kind besitzt: Man schaut sich die Fotos von der letzten Geburtstagsfeier an, als die verstorbene Person noch dabei war, liest noch einmal einen Brief usw. Für die Verarbeitung wesentlich sind aber auch selbst gestaltete Materialien für das Album: das gemalte Trauerbild, der Wut-Brief, das Gedicht zum Thema „Allein-sein“ usw.

Zum Abschluss kann ein Gedenk-Ritual mit dem Album bzw. der Kiste entwickelt werden, welches das Kind / der Jugendliche auch lange nach Abschluss der Psychotherapie noch ausführen kann: Einmal jährlich, z.B. zum Geburtstag oder Todestag des Verstorbenen eine Kerze anzuzünden, das Album anzuschauen, einen Brief zu schreiben und diesen dem Album hinzu zu fügen.

In der Begleitung trauernder Kinder sind es auch die **Schutzrituale**, welche in der therapeutischen Arbeit eingesetzt werden. So löst ein Todeserlebnis nicht nur Trauer aus, sondern aktiviert auch Ängste im Kind oder Jugendlichen: *Wer kümmert sich um mich? Wer ist in Zukunft für mich da? Kommt der Tod auch mich holen?*

Schutzrituale arbeiten zum einen mit dem inneren sicheren Ort, den das Kind/der

Jugendliche jederzeit aufsuchen kann, wenn es von Gefühlen überwältigt wird und niemand da ist für ein Gespräch. Daneben wird mit imaginativen Symbolen gearbeitet, welche das Kind stärken und schützen sollen: Der Mantel aus Licht, das Krafttier als neuer Begleiter, der Kraftstein in der Hosentasche.

### **Mein Zaubergarten Ein Schutzritual für 3- bis 6-jährige Kinder**

Stell dir vor, dass du draußen in der Natur bist. Vor dir liegt ein Weg, und du kannst diesen Weg breit machen oder schmal, gerade oder gewunden, ganz wie du möchtest. Vielleicht ist das ein Weg neben einem Fluss oder an einem See, vielleicht ein Weg durch eine Wiese oder durch einen kleinen Wald. Ich möchte, dass du diesen Weg entlang gehst, bis du zu einem schönen Garten kommst. Du bemerkst eine kleine Pforte, die vielleicht halb zugewachsen ist von Gras und deinen Lieblingsblumen. Rechts und links neben der Pforte siehst du vielleicht eine Hecke oder einen alten, hölzernen Zaun oder eine schöne, mit Efeu bewachsene Steinmauer, die den Garten umgibt. Du kannst die Gartenpforte leicht öffnen und hinein gehen in den schönsten Garten, den du je gesehen hast. Der Garten ist so, wie du ihn dir wünschst, und er ist nur für dich da. Alle Farben in deinem Garten sind hell und leuchtend. Das Gras ist kräftig grün; die Blüten von Blumen und Büschen strahlen in allen Farben des Regenbogens; der Himmel über dem Garten ist leuchtend blau. Die Sonne scheint hell und die Vögel in den Bäumen begrüßen dich mit ihrem Gesang. Du kannst dich ganz sicher und friedlich fühlen. Am Anfang des Gartens kommst du an einen großen Baum mit ganz vielen Zweigen. Dieser Baum heißt Sorgenbaum, weil du an seine Zweige all deine Sorgen hängen kannst. Bleib einen Augenblick stehen und lade deine Sorgen ab, große und kleine. Wenn du eine große Sorge hast, kannst du sie an einen starken Ast hängen, und die kleinen Sorgen finden ihren Platz an kleinen Zweigen des Baumes. Wenn du deine Sorgen, vielleicht auch Unruhe und Müdigkeit abgeladen hast, hast du vielleicht Lust, dich zu recken und zu strecken, weil du bemerkst, dass du dich irgendwie leichter fühlst. Du bekommst Lust, noch ein wenig weiter in den Garten hinein zu gehen. Schau dir an, was du alles in deinem Garten entdecken kannst. Wenn du Lust hast, kannst du dich auch irgendwo hinsetzen oder hinlegen und es genießen, dass du hier sein darfst. (1 – 2 Minuten, ganz, wie es die Aufmerksamkeitsspanne der Kinder gestattet.)

Es ist nun Zeit, dass du den Garten wieder verlässt, aber du kannst jederzeit hierher zurück kommen, wenn du etwas an den Sorgenbaum hängen oder einfach die Ruhe des Gartens genießen möchtest. Danke dem Garten zum Abschied, dass er für dich da ist und dass er so wunderschön ist. Du kannst wissen, dass er immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. An das Gefühl der Ruhe und des Friedens in dir kannst du dich erinnern, wenn du einmal einen schlechten Tag hast und dich nervös und unglücklich fühlst. Wenn du gleich die Augen öffnest, kannst du dich erfrischt und gut fühlen.

Diese Imaginationsreise kann in der Psychotherapie immer wieder durchgeführt werden, so dass das Kind seinen Garten nach und nach ausschmücken und verändern kann – er wächst also mit! Vergleichbare Imaginationen finden sich auch in traumazentrierten Ansätzen der Psychotherapie (z.B. Peichl, Reddemann & Sachsse, 1997).

Es erübrigt sich fast zu sagen, dass auch Menschen in helfenden Berufen diesen inneren sicheren Ort benötigen, auch und gerade in der Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher!

## Literatur

Boelen, Paul A. & van den Bout, Jan (2010). Therapeutische Rituale in der kognitiven Verhaltenstherapie bei komplizierter Trauer. In: Onno van der Hart (Hg.), *Abschiedsrituale*. Jungfermann: Paderborn. 171-188.

Bowlby, John (1980). *Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen*. Stuttgart: Klett.

Cizek, Brigitte & Geserick, Christine (2007). Programme zur Bewältigung von Verlust durch Tod. In: Bernd Roehle (Hg.), *Prävention und Gesundheitsförderung Bd. III. Kinder und Jugendliche*. Tübingen: DGVT-Verlag. 439-474.

Freud, Sigmund (1916-1917/1971). *Trauer und Melancholie*. Frankfurt/M. u. Hamburg: Fischer

Gennep, Arnold van (2005). *Übergangsriten. Les rites de passage*. Frankfurt a. M.: Campus

Gläser, Eva & Jürgens, Elisabeth (2010). Auseinandersetzung mit Tod und Trauer im Sachunterricht. *Grundschule Sachunterricht Nr. 48, 4. Quartal 2010*. 2-5.

Hart, Onno van der & Boelen, Paul A. (2010). Therapeutische Abschiedsrituale in der Behandlung problematischer Trauer: Eine Integration. In: Onno van der Hart (Hg.), *Abschiedsrituale*. Jungfermann: Paderborn. 211-227.

Hart, Onno van der (2010). Die Verwendung von Mythen und Ritualen in der Psychotherapie. In: Onno van der Hart (Hg.), *Abschiedsrituale*. Jungfermann: Paderborn. 21-38.

Jürgens, Elisabeth (2008): Tod und Sterben – Trauer und Trost. Materialien für die psychotherapeutische Arbeit mit trauernden Kindern. In: *Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen – Zeitschrift für die psychosoziale Praxis*. 4. Jahrgang. Ausgabe 1. 49-59.

Kübler-Ross, Elisabeth (2003). *Kinder und Tod*. München: Droemer Knauer.

- Lazarus, Richard R. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer
- Parkes, Colin M. (1988). Bereavement as a Psychosocial Transition: Processes of Adaptation to Change. *Journal of Social Issues*, 44, 53-65.
- Peichl, Jochen, Reddemann Luise & Sachsse, Ulrich (1997). *Traumazentrierte Psychotherapie. Teil 1*. Stuttgart: Schattauer
- Rando, Therese A. (2003). Trauern: Die Anpassung an Verlust. In Joachim Wittkowski (Hg.), *Sterben, Tod und Trauer*. Stuttgart: Kohlhammer. 173-192.
- Rechenberg-Winter, Petra & Fischinger, Esther (2008). *Kursbuch systemischer Trauerbegleitung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schwesinger, Ines (2002). Leb wohl, lieber Dachs – Mit Kindern über das Sterben und den Tod sprechen. *Grundschulunterricht*, 12/2002, 42ff.
- Student, Johann-Christoph & Student, Ute (2008/3): Kinder-Trauer. In Johann-Christoph Student (Hg.), *Sterben, Tod und Trauer. Handbuch für Begleitende*. Freiburg i.B.: Verlag Herder. 119-122.
- Varley, Susan (1984, 1996): *Leb wohl, lieber Dachs*. Annette Betz-Verlag
- Vopel, Klaus W. (1998). *Zauberladen: Phantasiereisen für kleine Kinder von 3 bis 6 Jahren*. Hamburg: iskopress.
- Wass, Hannelore (2007). Die Begegnung von Kindern mit dem Tod. In: Joachim Wittkowski (Hg), *Sterben, Tod und Trauer*. Stuttgart: Kohlhammer. 87-107.
- Witt-Loers, Stephanie (2009). *Sterben, Tod und Trauer in der Schule. Eine Orientierungshilfe*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Worden, William W. (1991). *Grief Counselling and Grief Therapie: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (2th ed.). London: Routledge.