

Zur Trauer gehört auch Wut

Wie der Ambulante Hospizdienst Kindern und Jugendlichen dabei hilft, den Verlust eines Elternteils zu verarbeiten

Von Andrea Lange

RENSBURG-ECKERNFÖRDE Sie haben Mutter, Vater, Geschwister oder Großeltern verloren: 26 Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 18 Jahren lernen beim Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst der „Pfleger LebensNah“, mit dem Verlust eines geliebten Menschen zurecht zu kommen. Leiterin Martina Rühr und ihre sieben ehrenamtlichen Mitarbeiter betreuen verschiedene Altersgruppen. „Wir bieten Unterstützung und den Austausch mit Gleichaltrigen an, die in ähnlichen Situationen sind.“

Das Chaos im Kopf in den Griff kriegen, die eigenen Gefühle zulassen und in einer fremd gewordenen Welt unter Gleichgesinnten sein: Die Trauergruppen des Kinder- und Jugendhospizdienstes sind keine Therapie, betont Rühr. „Wir bringen die Kinder auch nicht zum Weinen. Wir setzen Impulse.“

Alle 14 Tage treffen sich die Gruppen der Fünf- bis Zehnjährigen, der Elf- bis 13-Jährigen und der 14- bis 19-Jährigen. Im Kern ist die Trauerbegleitung für jedes Alter gleich. „Es geht um Erinnerung, Gefühle und Ressourcen“, erklärt Rühr, „also um Fragen wie ‚Was hast du getan, als du vom Tod des Menschen erfahren hast?‘, ‚Wie geht es dir

jetzt?‘ und ‚Was kannst du tun, damit es dir besser geht?‘.“

Am Anfang jedes Treffens werden Kerzen für die Verstorbenen angezündet. Jeder kann erzählen, wie es ihm geht. „Jugendliche können ihre Gefühle benennen, die kleinen Kinder manchmal nicht.“ Die suchen vor allem den Bewegungsraum auf, um Energien loszuwerden. „Es ist wichtig, dass sie ihre Trauer in Bewegung umsetzen können.“ Der Boxsack und die große blaue Gymnastikmatte im Obergeschoss sind beliebt.

Die älteren Kinder basteln Brülleimer oder Wutkartons. Letztere können sie zertreten oder zerschlagen. Denn auch Wut gehört zur Trauer: „Man darf wütend auf den Verstorbenen sein. Man darf fragen: Warum hast du mich allein gelassen? Warum bist du nicht rechtzeitig zum Arzt gegan-

.....
gen?“ Ein Ventil sei nötig, um nicht andere oder sich selbst zu schädigen.

Ob Alter, Krankheit oder Unfall – die Todesursachen sind gemischt. Besonders schwierig sind Suizide: „In sol-



Kletterwand und Boxsack: Leiterin Martina Rühr im Bewegungsraum.

FOTO: LANGE

chen Fällen spielt die Schuldfrage eine große Rolle.“ So etwa bei einem Mädchen, das seine Mutter mit sechs Jahren verloren hatte. „Sie hat sich schwere Vorwürfe gemacht, die erst in der Pubertät ausgebrochen sind. Sie warf sich vor, dass sie sich nicht genug um ihre Mama gekümmert hat.“ Darum bieten die Helfer Einzelgespräche und Langzeitbegleitungen an.

„Sie haben das Gefühl, in einer Blase zu stecken“, beschreibt Rühr kindliche Trauer. „Der Alltag geht weiter, aber viel zu schnell, und sie

kommen nicht hinterher.“ Schlüsselreize – Lieder, Worte, Bilder, Erinnerungen – katapultieren den Schmerz immer wieder zurück in den Alltag. Vor allem in der Schule:

Was sollen Kinder tun, wenn die Tränen kommen, sie aber nicht vor den Mitschülern weinen wollen? „In solchen Fällen ist es wichtig, dass sie ihr Zentrum wiederfinden, sich selbst spüren.“ Atemübungen können helfen. Extra-saure Kaugummi oder auch Brausepulver auf der Zunge können das Gefühl überlagern. „Trauer endet nie, Trauer verändert

sich. Und jeder findet für sich Mechanismen.“ Im Schnitt nutzten die Betroffenen das Angebot zwischen sechs Monaten und eineinhalb Jahren. „Wann sie uns nicht mehr brauchen, wissen sie selbst ziemlich gut.“ Wenn die Abstände zwischen den Treffen größer werden, „fangen sie an, sich im Unterbewusstsein zu verabschieden, und das ist gut so“. Martina Rühr ist glücklich, „wenn sie mit unserer Hilfe einen Weg gefunden haben“.

➤ Zu den Trauergruppen kann jeder jederzeit dazustoßen (Tel. 0 43 31 / 5 91 49 77).