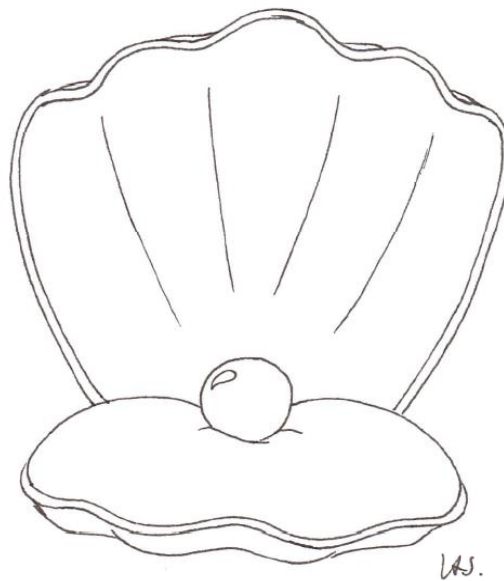


Vikariatsarbeit

Thema: Trauernde Kinder begleiten



Vorgelegt von:

Ute Hoffmann
Adalbert-Stifter-Str. 17
38239 Salzgitter

Abgabedatum:

31.01.2015

Tätigkeit:

Diakonin für den Arbeitsbereich Kinder
in der Braunschweiger Friedenskirche

Vikariatsbegleiterin:

Susan Jose, Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 3
I. Einführung ins Thema	Seite 4
Wie erleben Kinder Sterben, Tod und Trauer in ihrem Umfeld?	Seite 4
Die Familie erlebt einen Todesfall	Seite 5
II. Theoretischer Teil	Seite 6
Wie trauern Kinder in den verschiedenen Altersstufen	Seite 6
Ausdrucksformen der Trauer	Seite 9
Trauerphasen	Seite 11
III. Praktischer Teil	Seite 13
Ziel der Trauerbegleitung	Seite 13
Welche Fähigkeiten sollten Trauerbegleiter mitbringen?	Seite 14
Trauerbegleitung auf den Punkt gebracht – Antworten und Ideen	Seite 15
Kindern konkrete Hilfestellungen geben – ein Koffer voller Möglichkeiten	Seite 19
Zusammenfassung und persönliches Statement	Seite 23
Literaturverzeichnis	Seite 25

Einleitung

Die Seelsorge ist ein wichtiger Teil der Gemeindegarbeit. Sie ist ein Ausdruck dafür, füreinander da zu sein und sich gegenseitig zu tragen und zu unterstützen.

Seelsorge beginnt im kleinen Rahmen und kann durch professionelle Ausbildung gestärkt werden.

Seelsorge hat vielfältige Schwerpunkte.

In meiner vorliegenden Vikariatsarbeit möchte ich die spezielle Situation von Kindern beleuchten, die durch den Tod eines nahestehenden Menschen einen Verlust erlebt haben.

Zu Beginn meiner Zeit in der Braunschweiger Friedenskirche erlebte ich eine für mich herausfordernde Situation. Ein Kind, damals 7 Jahre alt, verlor seinen Vater. Das Besondere daran war, dass seine Mutter aus einem afrikanischen Land kommt und viel emotionaler getrauert hat, als wir es aus Deutschland kennen. Einige Gemeindemitglieder, die bei der Beerdigung waren, schilderten mir die Situation. Sie hatten den Eindruck, dass das Kind während der Beerdigung emotional allein gelassen wurde. Es sei mit der ganzen Trauersituation überfordert gewesen. Nach ein paar Tagen besuchte ich das Kind und ich war überrascht, wie aufgeschlossen und fröhlich es mich begrüßte. Ihm war es wichtiger mir seine mit Stolz erledigten Hausaufgaben zu zeigen, statt mit mir über seine Trauer und den Verlust des Vaters zu sprechen. Da es sich um einen einmaligen Besuch handelte, sprach ich nach einiger Zeit mit der Mutter und sie berichtete mir, wie gut es ihrem Kind ginge. Auch das Kind zeigte keinen weiteren Gesprächs- und Begleitungsbedarf.

Diese Begebenheit hat sich mir stark eingeprägt. Sie war der Anlass, mich im Rahmen dieser Arbeit intensiver mit theoretischem Wissen und praktischen Möglichkeiten der Trauerarbeit auseinandersetzen.

Mir ist bewusst, dass sich die Trauer zu einer ernsten Lebenskrise und Depression entwickeln kann und unter Umständen eine professionelle Begleitung durch Psychologen und Therapeuten durchaus sinnvoll ist. Diese Arbeit versteht sich im Rahmen der „Ersten Hilfe“, der seelsorgerlichen Gemeindegarbeit.

I. Einführung ins Thema

Wie erleben Kinder Sterben, Tod und Trauer in ihrem Umfeld?

Gesellschaft

In unserer Kultur spielt das Thema Sterben und Tod nur noch eine untergeordnete Rolle. In den Familien wird es meist nicht erwähnt, es sei denn, die Familie ist von einer Trauersituation betroffen. Kinder werden stattdessen sehr häufig in Computerspielen und durch das Fernsehen mit dem Tod konfrontiert. In Filmen sterben Menschen, in den Nachrichten sehen Kinder Bilder von der Not und dem Elend in Kriegsgebieten. Doch die Welt im Fernsehen scheint so unreal und hat wenig mit der erlebten Welt der Kinder zu tun.

In ihrem direkten Umfeld erleben Kinder selten alte und schwerkranke Menschen. Das Sterben geschieht selten zu Hause. Zu 90% sterben Menschen heutzutage in Krankenhäusern, Altenheimen, Hospizen, etc.¹ Diese Einrichtungen sind weit weg vom Erfahrungsfeld der Kinder. Ausgebildete Fachleute kümmern sich um alte und sterbende Menschen.

Kinder in unseren Kleinfamilien erleben meist als erste und direkte Verlusterfahrung ihres Lebens den Tod ihres Haustieres. Auch die Todesnachricht von Großeltern oder Urgroßeltern kann eine erste Begegnung mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer sein. Das wirft bei Kindern viele Fragen auf, die sie häufig zuerst an ihre Eltern stellen.

Trauer innerhalb der Familie

Das Thema Sterben und Tod empfinden viele Eltern als ein schwieriges Thema. Oft fühlen Eltern sich selbst sprachlos, wenn sie mit ihren Kindern über Sterben, Tod und den Verlust eines lieben Menschen reden sollen. Manche verdrängen diese Themen aus dem eigenen Leben. Sie empfinden vielleicht Angst, wenn sie an den Tod denken. Oft haben sie selbst viele Fragen, auf die sie noch keine Antworten gefunden haben. Wenn dann ein Kind offen und ehrlich eine Frage stellt, sind Eltern eher hilflos und wissen nicht genau, wie sie antworten sollen. Es ist also wichtig,

¹ KRETSCHMAR, Thomas; Tränen, Trauer, Hoffnungsschimmer. Mit Kindern über den Tod reden; Kassel; Born-Verlag; 2010; S. 7

dass sich Eltern mit den eigenen Fragen auseinandersetzen, um mit ihren Kindern im konkreten Fall reden zu können.

Kinder stellen Fragen wie zum Beispiel: Wo ist Opa jetzt? Sieht er mich? Hier muss innerhalb der Familie eine gemeinsame Antwort gefunden werden. Fällt dies den Eltern schwer, sollten sie gegenüber den Kindern, je nach Alter, offen formulieren, dass sie selbst ratlos sind. In der Regel können Kinder das akzeptieren. Es kann auch ein Anlass sein, sich gemeinsam auf die Suche nach einer Antwort machen.

Um Antworten auf Fragen nach Sterben, Tod und Auferstehung zu finden, bietet gerade der christliche Glaube eine gute und solide Grundlage. Er hilft, eine eigene Position zu finden und beruhigt, um zuversichtlich über die Themen Sterben und Tod sprechen zu können.

Die Familie erlebt einen Trauerfall

Wenn innerhalb der Familie ein Trauerfall eingetreten ist und die Eltern selbst stark mit der eigenen Trauer beschäftigt sind, können sie schnell den Blick für die Kinder und ihre Bedürfnisse verlieren.

Kinder fühlen sich von ihren direkten Bezugspersonen allein gelassen. Sie müssen mit der eigenen Trauer und der der Eltern umgehen. Vielleicht sehen sie ihre Eltern zum ersten Mal weinen und trauern. Nicht selten ist die erste Reaktion der Erwachsenen Rückzug und Schweigen über die Situation und ihre Gefühle. Das Verhalten der Erwachsenen können Kinder meist nur schwer einordnen. Ihre Reaktion ist oft Unsicherheit. Kinder bekommen schnell Verlustängste und entwickeln Schuldgefühle. Sie denken, sie seien für den Tod des Menschen verantwortlich.

Im Verlauf der Trauer der Eltern kann es auch dazu kommen, dass sie ihren Kindern neue Rollen zuschreiben. Die Gefahr besteht, wenn der Ehepartner oder eigene Kinder sterben. Das Kind wird dann als Partnerersatz angenommen oder ihm werden Verhaltensweisen des verstorbenen Kindes zugesprochen. Nicht selten werden Eltern sogar sprachlos. Kindern fällt es schwer, die neue Situation einzuordnen und mit ihr umzugehen. Dann ist es hilfreich, wenn eine Person, die der Familie oder dem Kind nahe steht, von außen dazukommt. Kinder brauchen eine verlässliche Person,

an die sie sich in dieser besonderen Situation wenden und bei der sie Halt finden können.

II. Theoretischer Teil

Wie trauern Kinder in den verschiedenen Altersstufen

Kleinkinder

Kleinkinder können noch nicht verstehen, dass es Sterben und Tod gibt. Menschen, die aus ihrem Sichtfeld verschwinden, sind erst einmal nicht mehr da. Es ist gleichgültig, ob Menschen für eine gewisse Zeit abwesend sind oder ob sie gestorben sind. Erst an den Reaktionen der anderen Familienmitglieder und anhand der Atmosphäre um sie herum merken Kleinkinder, dass etwas nicht stimmt. Je nach Alter gehen sie immer wieder auf die Suche nach der fehlenden Person. Sie können den Verlust noch nicht einordnen. Gerade Kinder in diesem Alter brauchen verlässliche Bezugspersonen.

Schwieriger wird es allerdings, wenn solche Bezugspersonen der Kinder sterben. Vor allem beim Tod der Mutter wird es heikel. Sie lebt in einer sehr engen Beziehung zum Kind. Diese Beziehung ist die Basis für sein Leben. Sterben enge Bezugspersonen, entwickelt das Kind Angstgefühle. Sie schreien und sind verzweifelt. Hier ist dann die Hauptaufgabe der Angehörigen, eine neue und verlässliche Beziehung zum Kind aufzubauen.

Vorschulkinder

Kinder in dieser Altersstufe haben noch keine Vorstellung davon, dass es einen endgültigen Abschied gibt. Sie können sich ein „für immer tot“ nicht vorstellen. Sie sagen auch mal schnell: „Ich wünsche mir, dass du tot bist.“ Dabei geht es um ihre aktuelle Gefühlslage gegenüber einer Person. Das Kind wünscht sich die Abwesenheit des Menschen und nicht den Tod als solches.

Dank ihres „magischen Denkens“ kann Totes auch wieder lebendig werden. Es ist für sie kein Problem zu denken, man wache irgendwann wieder auf. Sie haben die Vorstellung, das Leben geht für Mensch und Tier woanders weiter. „In einer Familie ist der Hase gestorben und wird von den Kindern auf dem Feld vergraben. Die etwa 6jährige dazu: „Jetzt freut sich der liebe Gott, weil er einen so schönen Hasen bekommen hat.“²

Stirbt ein naher Angehöriger oder Freund, stellen Kinder viele Fragen, wie z.B. „Warum ist meine Oma gestorben?“ Sie erwarten eine Antwort. Diese kann auf der sachlichen Ebene liegen, indem man dem Kind von der schweren Krankheit, die die Oma hatte, erzählt. Die Antwort kann auch auf der Gefühlsebene liegen und dahinter steht die Traurigkeit über den Verlust der Oma. Die Antwort kann dann sein: „Dir fehlt deine Oma sehr.“³

Ihre größte Angst ist selbst verlassen zu werden, was sie durch solche Situationen auch direkt erfragen: „Du stirbst nicht, Mama, ne?“

Vorschulkindern fällt es schwer, im Trauerprozess über ihre Gefühle zu sprechen. Sie zeigen eher körperliche Reaktionen wie Wut oder Aggression. Erwachsene sollten dies sensibel wahrnehmen und darauf eingehen. Sie helfen Kindern, in dem sie Worte für ihre Gefühle aussprechen und kreative Ausdrucksformen der Trauer finden.

Kindern hilft es sehr über Handpuppen das Erlebte zu verarbeiten. Auch Bilderbücher können das Gespräch anregen und Antworten geben.

Grundschul Kinder

Der Wissensdurst der Grundschul Kinder ist groß. Das gilt auch für das Thema Sterben und Tod. Sie wollen alle Fakten und Einzelheiten, auch rund um die Beerdigung, wissen. Die Kinder lernen, dass alle Lebewesen einmal sterben müssen und nehmen es in der Natur und im Jahreskreislauf immer wieder wahr. Sie wissen, dass der Tod endgültig ist.

² Siehe DIETERICH, Michael; Praxisbuch Seelsorge mit Kindern. In Liebe leiten; Holzgerlingen; Hänssler-Verlag; 2. Auflage; 1999 S. 196f

³Vgl. KRETSCHMAR, Thomas; Tränen, Trauer, Hoffnungsschimmer. Mit Kindern über den Tod reden; Kassel; Born-Verlag; 2010; S. 10

In ihrem Alltag denken sie, der Tod treffe nur Alte und Menschen, die sie gar nicht oder nur flüchtig kennen. Grundschulkinder haben jedoch große Angst, dass Menschen sterben könnten, die sie lieben. Auch sie haben große Angst, verlassen zu werden.

Erleben Kinder in diesem Alter den Verlust von nahen Angehörigen oder Freunden, verarbeiten sie diesen anders als Erwachsene. Ihre Gefühle schwanken zwischen tiefer Trauer und Weinen, sie können aber dann auch wieder lachen und fröhlich sein. Dies können Erwachsene, die selbst trauern, oft nicht nachvollziehen und sind überfordert mit dem Verhalten des Kindes. Dabei handelt es sich „um einen Schutzmechanismus, mit dem sich die Kinder gegen den starken Trennungs- und Verlustschmerz abschirmen.“⁴

Da sich das logische Denken in diesem Alter erst entwickelt, kommt es auch vor, dass Kinder Schuldgefühle dem Toten gegenüber entwickeln und sich dafür verantwortlich fühlen. „Mama ist gestorben, weil ich nicht hören wollte.“ An dieser Stelle ist es wichtig, dass Erwachsene ihnen diese Last nehmen und ihnen die tatsächliche Todesursache kindgerecht erklären.

Preeteens

Je älter die Kinder werden, desto größer wird das Interesse, viele Einzelheiten über das Sterben und den Tod zu erfahren. Sie finden Gefallen an Gruselgeschichten und Krimis, in denen mit dem Tod „gespielt“ wird. Auf diese Weise setzen sie sich mit dem Tod auseinander und verarbeiten ihre Gedanken. Dennoch wissen sie, dass der Tod endgültig ist und zum Leben real dazugehört.

Teens

Auch Teens wissen, dass der Tod ein unumkehrbares Ereignis ist und irgendwann jeden trifft. Sie sind aufgrund ihrer Pubertät mit der Reifung der eigenen Identität beschäftigt und fragen existentiell nach dem Sinn des Lebens. In diesem Alter sind häufig gestellte Fragen: Wie geht es nach dem Tod weiter? Was kommt dann?

⁴ DIETERICH, Michael; Praxisbuch Seelsorge mit Kindern. In Liebe leiten; Holzgerlingen; Hänssler-Verlag; 2. Auflage; 1999; S. 197

Der Verlust eines nahestehenden Menschen kann Teens so massiv treffen, dass daraus eine tiefe Krise wird. Sie haben vielleicht ein Verständnis des Todes wie Erwachsene, doch in ihren emotionalen Reaktionen können sie sich sehr kindlich verhalten.

Manche Teens entwickeln Selbstmordgedanken. Sie machen sich Gedanken über den eigenen Tod und können diesbezüglich große Ängste entwickeln. Da sie sich eher verschließen, machen sie diese Gedanken mit sich selbst aus.

Gesprächspartner sind selten die eigenen Eltern, sondern vielmehr Freunde oder andere Erwachsene in ihrer Umgebung.

Ausdrucksformen der Trauer

Kinder trauern anders als Erwachsene. Je nach Alter können sie das Erlebte noch nicht reflektieren. Aus Sicht der Erwachsenen springen sie von einem Gefühl zum nächsten. In der einen Minute sind sie traurig, in der anderen Minute fröhlich. Für ihre Umwelt ist es wichtig, dies zu akzeptieren.

Jedes Kind trauert individuell. Erwachsene sollen dem Kind liebevoll begegnen und es in seiner Trauerarbeit unterstützen. Doch ist es wichtig, das Kind nicht zu überfordern. Es ist zu vermeiden, dass Dinge und Situationen an es herangetragen werden, mit denen das Kind nicht umgehen kann. Erwachsene sollten sich auf das Tempo des Kindes einstellen und seine Fragen konkret, nicht ausschweifend, beantworten.

Kinder gehen unterschiedliche Wege, um mit sich und der Situation wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Kindliche Trauer hat viele Ausdrucksformen⁵:

Das weinende Kind

Ein weinendes Kind kann getröstet werden. Das ist für Erwachsene ziemlich einfach. Das Kind wird in den Arm genommen und fest gehalten. Diese Nähe und Zuwendung braucht das Kind gerade in dieser Ausnahmesituation.

⁵ ENNULAT, Gertrud; Kinder trauern anders. Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten; Freiburg im Breisgau; Verlag Herder; 10. Auflage; 2014; S. 55ff

Das abwehrende und widerspenstige Kind

„Lass mich!“ ist die aggressive und störrische Form eines Kindes, mit dem Verlust einer nahestehenden Person umzugehen. Die Kinder weichen der Nähe und dem Beziehungsangebot Anderer aus. Sie wollen erst einmal allein gelassen werden. Der Beziehung zum Kind dient es, wenn der Erwachsene den Kontakt nicht einfordert. Er sollte geduldig warten. In der Regel sucht das Kind nach einer Weile von allein den Kontakt wieder. Hier steht die zuverlässige Hilfe eines Erwachsenen im Gegensatz zum Verlust, den das Kind gerade erlebt hat.

Das still trauernde Kind

Ein Kind, das sich in seine Welt zurückzieht und sich eher unauffällig verhält, benötigt ebenfalls einen Erwachsenen, der präsent ist. Das Kind versucht, es allen recht zu machen. Es bearbeitet jeden Wunsch, den Erwachsene an das Kind herantragen. Auch dieses Kind benötigt Entlastung und das Angebot zum Gespräch. Es braucht Freiräume zum Trauern, um das Erlebte zu verarbeiten.

Ein Kind mit aggressivem Verhalten

Eine Ausdrucksform der vorherrschenden Ohnmachtsgefühle in dieser Situation, ist aggressives Verhalten. Das Kind richtet seine Wut gegen Gegenstände und Personen. Das Kind lässt in diesem Moment niemanden an sich heran. Wenn es sich abregiert hat, sitzt es kraftlos und mutlos am Boden. Jetzt kann eine Aufnahme der Beziehung möglich sein und das Kind ist vielleicht offen, über seine Gefühle und Verlustängste zu sprechen.

Das Kind, das Quatsch macht und blödeln

Das vermeintlich „coole“ Verhalten des Kindes verunsichert Erwachsene im Angesicht der Trauer. Das Kind scheint die Situation nicht zu verstehen. Scheinbar kann es sich der allgemeinen „Trauerstimmung“ nicht anpassen. Sein Verhalten wird schnell als unpassend gewertet. Allerdings ist es ein Ausdruck der Überforderung angesichts der Trauer, die das Kind gerade unmittelbar betrifft. Hier müssen

Erwachsene das Verhalten des Kindes besonders sensibel einordnen und Zeiten finden, um das Kind anzusprechen.

Trauerphasen

Die traditionelle Trauerforschung stützt sich auf Erkenntnisse um das Jahr 1970. Das Fazit der Forscher ist: Der Trauernde muss den Verstorbenen loslassen und ein neues Lebenskonzept finden. Dies gilt für Erwachsene wie für Kinder. Heute werden diese Forschungsergebnisse kritisch hinterfragt. Die neueren Ansätze wollen den Verlust und die Trauer ins Leben integrieren und sprechen häufig von „Beziehungsarbeit“ und von „Traueraufgaben im Trauerprozess.“ Es bleibt dennoch unumstritten, dass Trauernde bestimmte Stadien durchlaufen, um zu einem neuen Lebenskonzept zu finden.

Die Zeiträume, in denen die Trauer bearbeitet wird, sind sehr individuell. Gerade Kinder erleben Trauer nicht linear. Gertrud Ennulat spricht von „Trauerpfützen“⁶, in die Kinder springen, um mit der neuen Situation umzugehen. Ständig andauernde Trauer würde sie überfordern und passt nicht zu ihrem Lebenswillen und ihrer Entdeckerfreude.

Die beschriebenen „Trauerpfützen“ haben verschiedene Bezeichnungen und lassen sich nach Yorick Spiegel in verschiedene Stadien einteilen⁷:

Schock

Wird ein Kind mit der Todesnachricht konfrontiert, reagiert es zuallererst wie gelähmt. Das Kind zieht sich zurück und will die Situation nicht wahr haben. Es ist überfordert. Seine Gefühle und Stimmung kann es nicht in Worte fassen. Folglich verhält es sich so, als sei nichts geschehen. Das Kind leugnet den Tod.

Trifft die Nachricht unvorbereitet ein, ist der Schock besonders groß. Die Realität des Todes muss verarbeitet werden. Dazu benötigt das Kind genaue Informationen, die

⁶ ENNULAT, Gertrud; Kinder trauern anders. Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten; Freiburg im Breisgau; Verlag Herder; 10. Auflage; 2014; S. 59

⁷<http://www.trauerphasen.de/#Das%20Vierphasenmodell%20der%20Trauer%20nach%20Yorick%20Spiegel>

ihm verständlich vermittelt werden sollten. Es ist in dem Moment kaum in der Lage, gezielte Fragen zu stellen.

Die Nachricht sollte dem Kind in einer ruhigen Situation mit viel Zeit überbracht werden, damit genügend Zeit für aufkommende Fragen und erste Trauerbegleitung möglich ist.

Kontrolle

Ist der erste Schock vorbei, versucht ein Kind sich emotional zu kontrollieren. Dadurch möchte es den Zusammenbruch der eigenen Welt verhindern. Es ist ein Gefühl als stehe man neben sich und funktioniere nur noch. Leere macht sich breit, da es die eigenen Emotionen erstmal zurück stellt. Es scheint leichter etwas praktisch zu tun, als über den Verlust nach zu denken.

Von außen wird erwartet, dass das Kind seine Trauer ausdrückt, zum Beispiel durch weinen. Auch das Gegenteil kann geschehen: Erwachsene wollen das Kind entlasten. Es wird eben nicht erwartet, dass das Kind weint. Diese Erwartungshaltung kann für ein Kind hilfreich sein, mit der Trauer umzugehen. Es kann das Kind aber auch verunsichern und unter Druck setzen.

Regression

In dem Stadium der Regression zieht sich das Kind zurück. Die Anteilnahme von außen ebbt ab und im Alltag wird klar: Der Verstorbene ist nicht mehr da. Das Kind verschließt sich in seiner Welt.

Der Rückzug drückt sich sehr emotional aus und ist ein Abwehrmechanismus der Seele. Viele Kinder weinen und klagen oder sie zeigen aggressives Verhalten, bekommen Wutausbrüche. Zum Beispiel reagieren sie auf diese Situation mit Appetitlosigkeit, Interessenlosigkeit, ruhelosem Schlaf, aber auch mit Aggressionen gegen Menschen und Gott.⁸

Nicht selten eignen sich Kinder während dieser Zeit wieder Verhaltensweisen früherer Entwicklungsstadien an, die eigentlich abgeschlossen waren (Daumenlutschen, Bettnässen, etc.).

⁸ DIETERICH, Michael; Praxisbuch Seelsorge mit Kindern. In Liebe leiten; Holzgerlingen; Hänssler-Verlag; 2. Auflage; 1999; S. 200

Adaption

Nun kommen die Kinder wieder im Leben an. Das Schneckenhaus wird zunehmend verlassen und sie integrieren den Verlust in ihre Persönlichkeit und in ihr Leben. Sie bekommen eine neue Sicht für ihre Lebenswelt und können mit der Trauer leben. Hin und wieder tauchen Spuren aus anderen Stadien auf, aber sie schaffen es immer leichter aus der Trauer auszusteigen und neuen Lebensmut zu bekommen. Sie können neue Beziehungen eingehen und nehmen am Leben wieder aktiv teil.

Es ist wichtig, dass Trauer aktiv durchlebt wird. Trauer braucht Raum und Zeit. Gestehen Kinder die Verarbeitung der Trauererfahrung nicht zu oder blockieren sie, so können existenzielle Krisen im Leben des Kindes entstehen. Gelingt es hingegen die Trauer gut zu verarbeiten und mit ihr umzugehen, können Kinder gestärkt aus der Verlustsituation hervorgehen. Ihre Persönlichkeit ist an dieser Erfahrung gereift.

III. Praktischer Teil

Ziel der Trauerbegleitung

Trauerbegleitung soll Kindern helfen, ihre Trauer auf vielfältige Weise auszudrücken. Die Kinder erleben eine geschützte Atmosphäre, in der auf ihre Bedürfnisse individuell eingegangen wird.

Kinder und Trauerbegleiter haben einen Ort, an dem sie Fragen stellen können und Antworten miteinander erarbeiten.

Ziel ist es, dass Kinder einen positiven Trauerprozess erleben, um mit neuem Lebensmut ihren Alltag zu gestalten.

Welche Fähigkeiten sollten Trauerbegleiter mitbringen?

Bevor Trauerbegleiter sich mit der Trauer von Kindern beschäftigen, ist es wichtig, dass sie ihr eigenes Trauerverhalten reflektieren:

- Wie stehen ich selbst zum Thema Tod und Trauer?
- Welche Ängste und unbeantwortete Fragen habe ich?
- Wo sind eigene Grenzen?

Diese Fragen für sich selbst zu beantworten und evtl. zu bearbeiten, ist die erste Aufgabe, die Trauerbegleiter haben.

Trauerbegleiter ermöglichen eine stabile, verlässliche, vertrauensvolle Beziehung und Begleitung gegenüber dem Kind. Sie bringen Zeit mit und können gut zuhören. In allem vermitteln sie eine Atmosphäre der Freiheit, damit ein Kind seine individuelle Trauer ausdrücken und verarbeiten kann. Dies kann zum Beispiel dadurch gelingen, dass sie dem Kind ein Taschentuch reichen und Tränen zugelassen werden dürfen.

Als Trauerbegleiter für Kinder ist es wichtig, ein hohes Maß an Empathie mitzubringen. Das Kind mit seinen Bedürfnissen und Gefühlen steht im Mittelpunkt aller Begleitung. Dies gilt es anzuerkennen und zu respektieren. Das Kind gibt den Weg und den zeitlichen Ablauf vor.

Trauerbegleiter machen dem Kind viele Angebote, seine Trauer auszudrücken. Jedoch setzen sie das Kind nicht unter Druck oder zwingen es zu etwas.

Es ist gut, wenn Trauerbegleiter ihre Erfahrungen durch außenstehende Menschen in Supervisionen oder anderen Gesprächsgruppen reflektieren.

Um professionell als Trauerbegleiter unterwegs zu sein, macht es Sinn, die zertifizierte Ausbildung zum Trauerbegleiter zu absolvieren, z.B. beim Bundesverband Trauerbegleitung e.V. mit Sitz in Niedersachsen. Dieser Fachverband hat Standards in der Trauerbegleitung entwickelt. Er bildet aus und begleitet Trauerbegleiter. Weitere Informationen gibt es im Internet unter <http://www.bv-trauerbegleitung.de/>.

Trauerbegleitung auf den Punkt gebracht – Antworten und Ideen

Sollen Kinder den Toten noch einmal sehen, Abschied nehmen und mit zur Beerdigung kommen?

Die Antwort auf diese Frage kann nur individuell, auf jedes Kind und jede Trauersituation abgestimmt, gegeben werden.

Grundsätzlich haben Kinder ein Recht auf Trauer und Abschiednehmen. Dies ist nicht allein den Erwachsenen vorbehalten. Damit der Tod nicht zu einem Trauma wird, brauchen Kinder Möglichkeiten, sich zu verabschieden und die Tatsache des Todes zu begreifen. Daher kann es hilfreich sein, wenn das Kind den Toten noch einmal im geschützten Rahmen sieht. So bekommt es die Möglichkeit zu verstehen, dass er nicht auf einmal aus dem Leben verschwunden ist, sondern, dass das Leben zum Abschluss gebracht wurde. Dabei sollten Kinder auf die Veränderungen des Menschen aufmerksam gemacht werden: er atmet nicht mehr, die kalte Haut,... Das Kind begegnet der „Hülle des Menschen“. Dies ist natürlich abhängig von dem Wunsch des Kindes, aber auch von der Todesursache des Verstorbenen.

Auch das Erleben einer Beerdigung trägt zur positiven Verarbeitung der Trauer bei. Das Kind wird in das gemeinsame Abschiednehmen mit eingeschlossen. Jedoch sollte auch hier der eigene Wille des Kindes beachtet werden. Entscheidet sich ein Kind, mitzukommen, sollte es gut auf den Ablauf, die möglichen eigenen Gefühle und die seiner Bezugspersonen vorbereitet werden. Es ist für ein Kind nicht einfach zu sehen, dass beispielsweise seine Mutter hemmungslos weint, wenn es sie so noch nicht erlebt hat. Auch das Ambiente und das Verhalten der Trauergäste können dem Kind fremd sein. Es ist wichtig, dass dem Kind ein Erwachsener zur Seite steht, der nicht unmittelbar betroffen ist. Er gibt ihm die Sicherheit, die dem Kind in dieser ungewohnten Atmosphäre häufig fehlt. Es besteht mit dieser Person auch die Möglichkeit, die Beerdigung zu verlassen, wenn es dem Kind zu viel wird. Hat ein Kind diese Sicherheit nicht, versucht es sich mit eigenen Mitteln gegen die Traurigkeit zu wehren. Dies äußert sich häufig in albernem, heruntollendem oder ausfallendem Verhalten, die in einer Beerdigungssituation als unangenehm betrachtet würden. In solchen Situationen sollte der begleitende Erwachsene auf das Kind und seine Gefühle, Fragen und sein Erleben eingehen.

Je aktiver ein Kind in den Sterbe- und Trauerprozess eingebunden und beteiligt wird, desto besser verarbeitet das Kind diese ungewohnte Situation.

Wie können wir Kindern helfen, sich auf die Trauer einzulassen⁹:

A) Mit Kindern über den Tod sprechen

Auf einen bevorstehenden Tod sollten Kinder vorbereitet werden, da sie sich besser verabschieden können. Sie werden so frühzeitig in die Stimmung innerhalb der Familie mit eingeschlossen und können diese einordnen.

Ist die Person bereits verstorben, sollte ihnen die Todesnachricht möglichst zeitnah überbracht werden. Wenn Kinder nicht ausreichend über den Tod eines Menschen informiert werden, entwickeln sie eigene Vorstellungen, die meist der Realität nicht entsprechen und ihnen Angst machen. Vor allem gegenüber jüngeren Kindern ist es wichtig, den Tod beim Namen zu nennen. Sie denken, dass der Tod nur ein zeitlich begrenzter Zustand ist. Daher ist es wichtig zu erklären, wie die neue Wirklichkeit aussieht: „Du kannst mit deinem Opa nicht mehr im Wald spazieren gehen. Er ist tot.“ Mit solchen Aussagen verstehen auch jüngere Kinder die Endlichkeit des Lebens.

Halbwahrheiten und Umschreibungen haben in der Begleitung von Kindern keinen Platz. Die Kinder nehmen die Aussagen schnell wörtlich. Wenn ihnen zum Beispiel gesagt wird: „Opa ist eingeschlafen“, dann haben sie evtl. Angst davor ins zu Bett gehen. Sie fürchten vielleicht, selbst nicht mehr aufzuwachen.

Um Schuldgefühle gegenüber dem Verstorbenen zu vermeiden, muss klar gestellt werden, dass der Tod unabhängig von den Gedanken und dem Verhalten des Kindes geschehen ist. Es muss auch verstanden, dass der Mensch wirklich tot ist. Gerade kleinere Kinder entwickeln eigene Vorstellungen, wie Opa weiterleben

⁹ DIAKONINISCHES WERK der Evangelischen Kirche in Deutschland e.V.; Wie Kinder trauern. Kinder in ihrer Trauer begleiten; Leinfelden-Echterdingen; Zentraler Vertrieb des Diakonischen Werkes der EKD; S. 23ff

könnte. Sie denken vielleicht: Opa kann nicht mehr sehen oder hören, aber leben kann er noch. Dem Kind muss erklärt werden, dass Opa tatsächlich tot ist.

B) Nähe geben

Trauernde Kinder brauchen das Gefühl von Geborgenheit. Darum kann Körperkontakt so wichtig sein. Viele Kinder suchen den engen Kontakt zu vertrauten Erwachsenen für Gespräche, gemeinsames Bilderbuch anschauen, Betrachten von Fotos von dem Verstorbenen, etc. Sicherheit vermittelt auch die haltende Hand bei der Beerdigung und am Grab. So wissen Kinder, sie sind nicht allein.

C) Zeit geben

Trauer braucht Zeit. Kinder brauchen Freiheit und Freiraum, um die Trauer zu verarbeiten. Da Trauer immer wieder kommt, brauchen sie Auszeiten im Alltag, in denen sie trauern können.

D) Begleiten

Kinder brauchen eine kontinuierliche Begleitung in der Trauer. Das betrifft das persönliche Abschiedsnehmen vom Verstorbenen (wenn das Kind es möchte), aber auch die Begleitung bei der Beerdigung. Für aufkommende Fragen und Gespräche über den Verstorbenen ist es wichtig, eine konkrete Bezugsperson zu haben, die nach Möglichkeit emotional nicht so sehr betroffen ist.

E) Gefühlsäußerungen erleichtern

Scham und Unverständnis der Umgebung hemmen Erwachsene, Gefühle der Trauer zuzulassen. Kinder brauchen aber ein offenes Umfeld, in dem auch geweint werden darf. Tränen befreien und tun gut. Diese Freiheit sollen Kinder spüren. Eine Hilfe zum Zugang zu den Gefühlen der Kinder können Handpuppen sein, die mit den Kindern weinen. Sie können Gespräche in Gang bringen, wenn sie traurige Gefühle und Gedanken ansprechen.

F) Raum für Spiele und kindgerechte Rituale geben

Das Kind springt in sogenannten „Trauerpfützen“ herum, die spontan zwischen Traurigkeit und fröhlichem Spiel abwechseln können. Im Spiel verarbeiten Kinder ihren erlebten Alltag. In Rollenspielen kann der Verstorbene vermehrt eine Rolle spielen. Kindgerechte Rituale helfen, den Verlust zu verarbeiten. Zum Beispiel kann gemeinsam das Grab gepflegt werden, oder ein gemeinsamer Weg, den das Kind und der Verstorbene öfters gegangen sind, wird noch mal abgelaufen. Der Stock, den Opa benutzt hat, wird auf einmal zum Spielgegenstand für das Kind.

G) Hoffnung über den Tod hinaus ermöglichen

Damit Kinder in ihrem Alltag getröstet weiterleben können, braucht der Verstorbene in ihrer Vorstellung einen Platz. Häufig ist der Himmel der Ort, an dem Kinder die Toten wissen wollen. Dieser Ort ist bei Kindern meist positiv besetzt und vermittelt Geborgenheit in Gottes Nähe. Kinder haben eigene Vorstellungen vom Himmel. Hier kann es hilfreich sein, die Kinder nach ihren Bildern vom Himmel zu fragen. Allerdings sollte es nicht zu ausgeschmückt werden, damit sie nicht auf den Gedanken kommen, selbst sterben zu wollen.

Die Frage nach dem Ort der Toten sollte in Abstimmung mit den Eltern thematisiert werden. Die Trauersituation ist keine Zeit, in der Konflikte zwischen verschiedenen Weltanschauungen an das Kind herangetragen werden. Je jünger das Kind ist, sollten Trauerbegleiter der Vorstellung der Eltern nicht widersprechen. Kinder ab ca. acht Jahren können verstehen, dass Menschen verschiedene Vorstellungen zum Thema haben und sich damit auseinandersetzen. Es gilt jedoch, eine Atmosphäre der Offenheit und Freiheit zu leben, damit Trauer ausgelebt werden kann.

Unabhängig von direkten Trauersituationen ist es sinnvoll, mit Kindern über den Tod und ihre eigene Hoffnung zu sprechen. Gerade das christliche Verständnis von einer Ewigkeit bei Gott gibt Ruhe im Alltag und eine verlässliche Zukunft. Doch diese Gewissheit braucht zu Lebzeiten eine Entscheidung für Gott und seinen Sohn Jesus. In der Bibel steht: „Denn also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben, nicht verloren

werden, sondern das ewige Leben haben.“ Johannes 3,16 oder auch Johannes 14,6: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich.“ Die Bibel spricht an vielen Stellen über unsere Beziehung zu Gott und wirbt um ein Leben mit Jesus. Eine Gesprächshilfe kann der Kirchenkalender sein, der im November verschiedene Sonntage zur Buße, Trauer und Besinnung über den Tod bietet.

H) Medien und Hilfsmittel einsetzen

Kindern und Erwachsenen wird das Gespräch über die Trauer erleichtert, wenn eine Puppe oder ein Buch im Mittelpunkt stehen. Bilder, Geschichten und Bilderbücher können einen Gesprächsimpuls geben. Mit Puppen und Handpuppen können Kinder in der dritten Person über ihre Gefühle sprechen. Dadurch treten sie zu sich selbst in eine gewisse Distanz, die ihnen helfen kann Gefühle zu verbalisieren.

Kindern konkrete Hilfestellungen geben – ein Koffer voller Möglichkeiten

Im Rahmen der „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ für trauernde Kinder ist ein sogenannter „Trauerkoffer“ eine große Hilfe. Man kann ihn mit den unten Beschriebenen Gegenständen füllen. Sie sollen Kindern und dem begleitenden Erwachsenen helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Darin sind auch praktische Ideen enthalten, um die Erinnerung an den Verstorbenen zu gestalten.

Taschentücher

Die Gesprächsatmosphäre soll so vertrauensvoll und offen gestaltet werden, dass Tränen fließen dürfen. Das Kind erhält ein Taschentuch und weiß, es ist nicht allein in seiner Trauer. Jemand ist da, hat Zeit und hört zu.

Kuscheltier oder Handpuppe

Ein Kuscheltier ist zum Anschmiegen da. Es vermittelt Trost und wird vor allem bei jüngeren Kindern ein „lebendiges“ Gegenüber, dem es seine Sorgen erzählt. Eine Handpuppe regt zum Gespräch an. Das Kind kann der Puppe seine Gefühle und Gedanken erzählen. Die Puppe kann nachfragen. Gegenüber der Puppe haben Kinder meist weniger Hemmungen, etwas zu erzählen. Puppen können sich auch auf die Sprache der Kinder einlassen und Gefühle in Worte fassen.

Gebetskärtchen/Psalm beten mit Gesten

Gebete helfen Kindern gegenüber Gott ihre Gefühle und Erlebnisse zu formulieren. Zum Beispiel könnte ein Kind beten:

- „Gott, du weißt, dass ich sehr traurig bin. Bitte sei du bei mir.“
- „Lieber Gott! Danke, dass ich weiß, du bist da. Ich fühle mich oft allein und muss weinen. Bitte tröste mich!“
- „Gott du weißt, dass ich ganz doll vermisse. Danke, dass ich trotzdem noch Menschen habe, die mich lieb haben und mir in dieser schwierigen Zeit zur Seite stehen.“

Ältere Kinder können auch mit Psalmen aus der Bibel beten. Hier eignet sich zum Beispiel die Übersetzung „Gute Nachricht“, da sie in einer für Kinder verständlichen Sprache geschrieben wurde. Einige Psalmen greifen gerade in den ersten Versen die Hilflosigkeit des Verfassers auf. Sie weisen dann aber auch auf sein Vertrauen zu Gott hin. Diese können dem Kind Mut und Hoffnung geben. Das Kind kann sie allein lesen, oder der Trauerbegleiter liest dem Kind einen Abschnitt vor.

Hier eignen sich zum Beispiel:

Psalm 4,1-2; Psalm 5,1-4; Psalm 71,1-3; Psalm 77; Psalm 86; Psalm 90,1-6;
Psalm 121; Psalm 130,5-6; Psalm 142

Kerzen gestalten und anzünden

Das Kind gestaltet eine weiße Kerze mit bunten Kerzenwachsplatten. Die Gestaltung wird dem Kind frei überlassen. Zum einen ist es eine Erinnerungskerze für das Kind, auf dem der Name des Verstorbenen Platz hat. Es können aber auch Symbole darauf gestaltet werden, wie z.B. ein Regenbogen, die Sonne, ein Herz, ein Baum, ein Schmetterling etc. Ausstanzformen für Kekse eignen sich als Gestaltungshilfen. Diese kreative Technik eignet sich für Kinder ab 5 Jahren.

Karten mit Bildern zur Trauer und Einsamkeit, um ins Gespräch zu kommen

Je älter ein Kind ist, umso einfacher fällt es ihm, sich in andere Menschen und Situationen hineinzusetzen. Kleine Bilder zur Trauer oder Einsamkeit können von der eigenen Situation als Gesprächseinstieg ablenken. Über das Bild kommt man von den Gefühlen der Person auf dem Bild zu den eigenen Gefühlen ins Gespräch. Damit ist man mitten drin in der Begleitung von trauernden Kindern.

Gedenkkiste basteln

Vielleicht hat das Kind Erinnerungen an den Verstorbenen in Form von Fotos, Geschenken oder anderen Erinnerungsstücken. Diese können in einem gestalteten Karton gelagert werden. Dort bleiben sie als Gedenkkiste zusammen. Von Zeit zu Zeit kann das Kind diese Kiste öffnen und sich an die Person erinnern.

Brief schreiben, Bild malen

Das Kind malt ein Bild, in dem es seine Gefühle oder Gedanken zum Ausdruck bringt. Ältere Kinder können bereits Worte finden und einen Brief schreiben. Dieser Brief oder das Bild können als „Grabbeigaben“ bei dem Abschied am offenen Grab dienen. Auch dies ist eine Hilfestellung, um Kindern den Abschied zu erleichtern.

Bilderrahmen

Das Kind gestaltet einen Bilderrahmen für ein Foto. Dieses Foto kann auch Gesprächseinstieg in der Trauerbegleitung sein. Es erhält mit dem selbst gestalteten Rahmen einen besonderen Platz. Eine einfache Methode ist: ein Din-A4 Blatt wird am Rand beschrieben und bemalt. Zum Schluss klebt man das Bild in die Mitte.

Der Bilderrahmen kann auch mit Symbolen der Hoffnung gestaltet werden, wie z. B. Schmetterling, Samenkorn und Blume, Anker, Taube.

Geschichten erzählen

Das trauernde Kind hat bestimmt viele schöne Erinnerungen zu erzählen. Das soll helfen, sich an die schönen Zeiten mit dem Verstorbenen zu erinnern und seine Freude über das Erlebte mit dem Trauerbegleiter zu teilen. Dem Kind sollte aber auch im Laufe der Begleitung klar werden, dass dies „Schätze der Erinnerung“ sind. Der Blick in die Vergangenheit ist wichtig und braucht seine Zeit. Mit fortlaufender Zeit der Trauerbegleitung kann aber auch ein Schwerpunkt darauf gelegt werden, was das Kind aktuell für fröhliche und schöne Ereignisse erlebt.

Erinnerungsorte schaffen

Trauer braucht einen sichtbaren Ort. An diesen Ort kann das Kind kommen und seine Tränen und Fragen, aber auch seine Einsamkeit und Hilflosigkeit loslassen. Dort stehen vielleicht eine Kerze, ein Bild des Verstorbenen und andere Gegenstände, die an die gemeinsame Zeit erinnern. Dieser Ort kann auch eine Bank in der Natur sein. Andere Menschen haben die Möglichkeit, dem Kind dort in seiner Trauer zu begegnen und es aufzufangen. Das Kind steigt von Zeit zu Zeit an den Erinnerungsorten in seine Trauer ein. Diesen Ort verlässt es aber auch immer wieder ganz bewusst, um seinen Alltag in Schule, Sportverein, Musikgruppe, Kirchengruppe, usw. zu gestalten. Es nimmt neben der Trauer aktiv am Leben teil.

Das Grab besuchen

Auch wenn es heute eine Vielzahl von Bestattungsmöglichkeiten gibt, so ist häufig doch der Friedhof der Ort, an dem die Verstorbenen ruhen. Es ist eine ganz besondere Atmosphäre, einen Friedhof zu besuchen. Am Grab können Fragen aufkommen, die das Kind beschäftigen. Das Grab kann gemeinsam gestaltet werden. Dort wird vielleicht eine Kerze angezündet.

Der Kirchenkalender beinhaltet im November Feiertage, die den Friedhof als Ort der Trauer „beleben“. Das kann genutzt werden, um mit Kindern den Abschiedsprozess zu gestalten.

Zusammenfassung und persönliches Statement

Kinder, die den Tod eines geliebten Menschen erleben, haben eine besondere Zeit vor sich. Diese Zeit des Trauerns und Abschiednehmens kann sie für ihr Leben stärken. Dazu brauchen sie offene und liebevolle Bezugspersonen, die sie im Trauerprozess unterstützen. Eltern sind oft selbst damit überfordert, weil z.B. ihre eigene Trauer sie sprachlos macht. In diesem Fall sollten sie sich und den Kindern eine Unterstützung suchen. Oft bieten Hospize, Beerdigungsinstitute oder vereinzelt Kirchengemeinden hauptamtliche oder ehrenamtliche Unterstützung an.

Wichtig ist für Kinder, dass sie merken, sie sind nicht allein und es gibt auch andere Kinder, die Verluste von geliebten Menschen erleben.

Während der Verfassung meiner Vikariatsarbeit besuchte ich ein Hospiz in Wolfsburg, das Trauerbegleitung für Kinder anbietet. Sie nennen den Ort „Die Trostinsel“. Der Raum war gemütlich und mit vielen spielerischen und kreativen Elementen gestaltet. Dort haben Kinder die Möglichkeit, mit einer Trauerbegleiterin ihre Trauer zu thematisieren und zu verarbeiten. Unter anderem hingen viele Fotos von Kindern an den Wänden, die den besuchenden Kindern zeigen, dass es noch andere Kinder gibt, denen es ähnlich geht.

Im Rahmen dieser Arbeit ist mir klar geworden, dass Erwachsene eine große Verantwortung haben, Kinder auch außerhalb einer konkreten Trauersituation mit diesem Lebensbereich bekannt zu machen. Zum Beispiel könnte eine Gruppenstunde dazu genutzt werden, um die Themen Tod, Trauer, unsere Hoffnung in Jesus und das Leben nach dem Tod zu thematisieren. In dem Buch „Tränen, Trauer, Hoffnungsschimmer. Mit Kindern über den Tod reden“ von Thomas Kretschmar gibt es einige ausgearbeitete Gruppenstunden.

Die Trauerbegleitung von Kindern empfinde ich als einen wichtigen Arbeitszweig auch innerhalb unserer Freikirchen, der häufig noch unterschätzt wird. Kinder brauchen Menschen innerhalb und außerhalb der Familie, um lebenswichtige Themen zu besprechen.

Literaturverzeichnis

- Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers; Stuttgart, Deutsche Bibelgesellschaft; 1999
- DIAKONINISCHES WERK der Evangelischen Kirche in Deutschland e.V.; *Wie Kinder trauern. Kinder in ihrer Trauer begleiten*; Leinfelden-Echterdingen; Zentraler Vertrieb des Diakonischen Werkes der EKD
- DIETERICH, Michael; *Praxisbuch Seelsorge mit Kindern. In Liebe leiten*; Holzgerlingen; Hänssler-Verlag; 2. Auflage; 1999
- ENNULAT, Gertrud; *Kinder trauern anders. Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten*; Freiburg im Breisgau; Verlag Herder; 10. Auflage; 2014
- FARM, Maria; *Wie lange dauert Traurigkeit? Für alle, die jemanden verloren haben*; Hamburg, Verlag Friedrich Oetinger; 2014
- HINDERER, Petra, KROTH, Martina; Reihe: *Pädagogische Kompetenz, Kinder bei Tod und Trauer begleiten. Konkrete Hilfestellungen in Trauersituationen für Kindergarten, Grundschule und zu Hause*; Münster, Ökoptia-Verlag; 3. Auflage; 2012
- KRETSCHMAR, Thomas; *Tränen, Trauer, Hoffnungsschimmer. Mit Kindern über den Tod reden*; Kassel; Born-Verlag; 2010
- VELTEN, Dieter, WALTER, Marina; *Fit für Kids, 41 Trainingseinheiten für Kinder- und Jungschullehrer*; Kassel, Born-Verlag; 2. Auflage; 2003
- WILLBEG, Hans-Arverd, GORENFLO, Cornelia; *Den Weg der Trauer gehen. Für Trauernde und Menschen, die Trauernde begleiten*; Haiterbach-Beihingen, cap-books/cap-music; 2013
- SCHROETER-RUPIEPER, Mechthild; *Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds*; Ostfildern; Schwabenverlag AG; Sonderausgabe 2012
- Internet:
 - SCHMID, Oliver; <http://www.trauerphasen.de>; München
 - STOCKSTROM, Christine; <http://www.bv-trauerbegleitung.de>; Hann. Münden
- Zeitschrift:
 - COMBOSCH, Brigitte, *Getröstet Abschied nehmen, Family. Partnerschaft genießen. Familie gestalten. Ausgabe Nr. 3/2014*; Witten; Bundes-Verlag, S. 72-74