

Nr. 3/17


LICHT IM OSTEN

Impulse für Eltern

nachdenken, praktizieren, weitergeben



Trauern –
ein Lernprozess


edition
Tropinka
www.lio.org

Editorial

Liebe Eltern,

in der vorigen Ausgabe der „Impulse für Eltern“ behandelten wir das Thema „Mit Kindern über den Tod reden“. Wenn Kinder von etwas Abschied nehmen müssen, einen Elternteil oder einen anderen wichtigen Menschen in ihrem Leben verlieren, ist ihre Welt tiefgreifend erschüttert. Nichts ist mehr so, wie es war. Um solch einen schweren Verlust auszuhalten und zu verarbeiten, braucht es Begleitung und Unterstützung auf dem Weg der Trauer und des Abschiednehmens. Wie Kinder und Erwachsene diesen Weg gemeinsam gehen können, um schließlich mit Vertrauen und Hoffnung weiterleben zu können, darüber möchten wir in diesem Impuls zum Nachdenken anregen.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr LICHT IM OSTEN-Team

Trauer

Verlust und Trauer sind Teil unseres Lebens. Doch wie man mit dem Gefühl der Trauer umgeht und wie man sie bewältigt, muss erst erlernt werden. Dafür gibt es kein Patentrezept, denn jeder Mensch verarbeitet Gefühle anders, aber es gibt einige Hilfestellungen für den Trauerprozess, die wir Ihnen gerne zur Anregung vorstellen möchten.

Wie Kinder trauern

Kinder können um alles trauern, was ihnen lieb und wichtig ist, wie das kaputte Lieblingsspielzeug, ein verstorbenes Haustier, einen Freund, der wegzieht, den eigenen Abschied vom Kindergarten o. Ä., aber besonders bei Trennung der Eltern oder dem Tod nahestehender Menschen. Ein Kind begreift zum ersten Mal, dass etwas oder jemand weg ist und nicht mehr wiederkommt. Es erlebt, dass nichts ewig bleibt. Diese Erfahrung verunsichert und kann Ängste wecken.

Grundsätzlich trauern Kinder nicht anders als Erwachsene, aber sie drücken ihre individuelle Trauer je nach Alter unterschiedlich aus. Eben noch haben sie hemmungslos geweint und im



Firma V/shutterstock.com

nächsten Moment können sie intensiv spielen und herumtoben. Auch im Spielen verarbeitet das Kind seine Trauer, um das seelische Gleichgewicht auf natürliche Art und Weise wiederherzustellen. Ängstliches Festklammern und intensive Nähe kommen genauso vor wie Wut, Ablehnung und trotziges Verhalten. Diese schnellen Stimmungswechsel können unvermittelt auftreten und sind typisch für Kinder in solch einer Situation. Für Erwachsene sind diese jedoch oft schwer nachvollziehbar. Wichtig ist, sich dadurch nicht angegriffen zu fühlen und die Reaktionen nicht persönlich zu nehmen. Diese Schwankungen sind ein ganz normaler Prozess, in dem Kinder lernen, das Erlebte und ihre Gefühle zu verarbeiten.

Was trauernden Kindern helfen kann

Wir Erwachsenen bringen alle Fähigkeiten mit, um Kinder in ihrer Trauer zu begleiten. Dazu braucht es keine Ausbildung. So können wir mit den Kindern über die Veränderungen im Leben oder über den Tod sprechen. Das Wichtigste dabei ist, Kindern in ihrer Trauer immer wieder Nähe und Zeit zu schenken, denn der Trauerprozess braucht Zeit und das Gefühl der Traurigkeit kann immer wieder hochkommen. Liebe, Aufmerksamkeit, Geduld und Verständnis sind dabei die heilsamsten Bausteine.

Trauernde Kinder glauben oft, sie seien die Ursache an einem Verlust. Daher sollten sie unbedingt wissen, dass nicht sie verantwortlich sind und dass sie keine Schuld daran haben.

Die Kinder sollten wissen und spüren, dass sie jederzeit kommen können, wenn sie erzählen oder weinen möchten. Aber auch durch das eigene Vorleben, wie Sie sich als erwachsener trauernder Mensch verhalten und welche Hilfsmittel Ihnen in Ihrem eigenen Trauer-Prozess helfen, lernen die Kinder ihren eigenen Weg der Trauer zu finden und mit ihr gut umzugehen. Dabei bietet besonders der Glaube eine kraftgebende Quelle, indem aller Kummer, alle Fragen und Ängste im Gebet vor Gott gebracht werden können. Kinder lernen, sich mit ihren Sorgen an Jesus Christus zu wenden, der ja selbst gestorben, aber auch auferstanden ist.

Für das Kind ist es wichtig zu wissen, welche Person während der Trauerzeit für es da ist. Wenn die Familie direkt vom Todesfall sehr hart getroffen ist, können vertraute Personen wie z. B. Paten, die selbst nicht so stark betroffen sind, die Begleitung des Kindes ein Stück weit übernehmen.

Ehrliche und angemessene Informationen und einen erlebbaren Abschied ermöglichen

Ein ruhiges Gespräch über die Geschehnisse, warum und weshalb etwas geschehen ist und wie es weitergeht, hilft dem Kind dabei, die Situation für sich einzuordnen. Dem Kind sollte dabei nicht zu viel zugemutet werden, sondern nur so viel, wie es verarbeiten kann. Es wird von sich selbst aus weiterfragen, was es noch mehr wissen möchte.

Um den Tod der verstorbenen Person besser begreifen und Abschied nehmen zu können, kann

eine bewusste Verabschiedung am Grab für Kinder hilfreich und wichtig sein. Dies kann dadurch unterstrichen werden, dass das Kind z. B. bei der Auswahl des Blumenschmucks für die Beerdigung mit einbezogen wird.

Umgang mit Gefühlen

Es ist wichtig, dass Kinder vermittelt bekommen, dass ihre Gefühle wie Angst, Wut, Verzweiflung, Freude, Schuld usw. in Ordnung sind und dass sie diese auch zum Ausdruck bringen dürfen. Dabei ist es hilfreich, die Gefühle des Kindes in Worte zu fassen. „Ich sehe du bist traurig. Das fühlt sich ganz furchtbar an und deshalb musst du auch weinen, nicht wahr?“ Damit hat das Kind die Chance, bewusster wahrzunehmen und zu verstehen, was in ihm vor sich geht. So lernen Kinder, ihre eigenen Gefühle zu verstehen und dann auch einmal selbst auszusprechen, was si-



plantic/shutterstock.com

cherlich auch für spätere Erfahrungen im Leben ein wichtiger Prozess sein kann. Wenn Ihr Kind weint, nehmen Sie es in den Arm, und Sie können ruhig auch mit ihm weinen. Kinder erfahren dadurch, dass sie weinen dürfen und dass es guttun und befreiend sein kann, zu weinen. Außerdem können Stofftiere und Bilderbücher für das Kind eine Brücke sein. Anhand des Stofftieres oder der Figuren im Buch kann es dann indirekt über seine eigenen Gefühle sprechen, ohne sich damit unmittelbar öffnen zu müssen.

Raum für altersgemäße Ausdrucksformen und kindgerechte Gewohnheiten schaffen

Ihre Trauer und vielfältigen Gefühle können Kinder am besten nonverbal und spielerisch zum Ausdruck bringen. Kinder nutzen dabei kreatives Spielen oder Malen als Kanal, durch den sie ihre Trauergefühle ausdrücken. Wichtig dabei ist, dass Sie die vom Kind zum Ausdruck gebrachten Emotionen auch wahrnehmen. Des Weiteren bietet es sich an, eigene situations- und kindgerechte Gewohnheiten zu entwickeln. Diese geben, Orientierung und Stabilität. So kann man z. B. an einem bestimmten Tag Blumen ans Grab bringen



Twin Design/shutterstock.com

oder gemeinsame Unternehmungen weiterführen wie zusammen kochen oder einen Trostkoffer mit Erinnerungen, Taschentüchern, Ermutigungen gestalten, um in diesem immer wieder gemeinsam zu stöbern.

Erinnerungen Raum geben

Es ist gut, Erinnerungen an schöne Momente und Erlebnisse mit der geliebten Person, die nicht mehr da ist, Raum zu geben. Dazu kann man zum Beispiel eine Erinnerungskerze gestalten oder eine Erinnerungscollage erstellen. Wird die Kerze angezündet bzw. betrachtet man die Collage, erinnert man sich bewusst an diese guten Erlebnisse.

Trauerfreie Zonen

Im Trauerprozess helfen aber auch Orte wie der Kindergarten, die Schule, die Gemeinde oder der Verein, wo das Thema zwar nicht totgeschwiegen wird, aber auch nicht so präsent ist wie zuhause. Dazu sollten für das Kind wichtige Personen in diesen Einrichtungen gezielt informiert werden, damit sie dem Kind gegenüber Verständnis aufbringen.

Mit anderen Betroffenen in Kontakt kommen und Hilfe annehmen

Es kann guttun, anderen Menschen zu begegnen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, und sich mit diesen auszutauschen. Wo Fragen offenbleiben und man mit der Situation überfordert ist bzw. Kinder ein selbstschädigendes Verhalten zeigen, sollte man in Erwägung ziehen, in der Trauerbegleitung auch seelsorgerlich-fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen. Außerdem kann man mit Außenstehenden manchmal leichter über das sprechen, was einen bewegt, als mit den eigenen, selbst betroffenen Angehörigen.

In Beziehung bleiben

Eine intakte und lebendige Beziehung ist das A und O in der Trauerarbeit. Auch wenn man das Gefühl hat, keinen Beitrag leisten zu können, ist es wichtig, an der Beziehung zu dem Kind festzuhalten. Und gerade in der Trauer sich gemeinsam im Gebet an Jesus Christus zu wenden, wird dabei eine große Hilfe sein.

Sie sollten dem Kind immer wieder die Möglichkeit geben, Sie anzusprechen, und ihm auf unterschiedlichste Art zeigen: Ich bin für dich da. Dazu gehört aber auch, zu respektieren, wenn das Kind auf Distanz geht. Gemeinsame Überlegungen, wie man künftig mit besonderen Tagen wie dem Geburtstag oder dem Todestag des Verstorbenen umgeht, helfen, um gemeinsam weiterzugehen und nach vorne zu schauen. Es braucht Zeit, manchmal sehr lange Zeit, bis das Kind die Trauer hinter sich lassen kann und das Leben wieder „normal“ weitergeht.

Glaubensimpuls

persönlich ...

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“

(Matthäus 11,28)

Jesu Einladung gilt! Er steht mit offenen Armen da und wendet sich damit an uns Menschen – an Sie persönlich. Er lädt Sie ein, so zu kommen, wie Sie sind, mit all Ihren Gefühlen, mit all dem, was Sie belastet und bewegt. Bringen Sie Jesus im Gebet all die Verletzungen, die Ihnen das Leben im Laufe der Jahre zugefügt hat, die Trauer um einen geliebten Menschen, die Angst vor dem, was die Zukunft bringt – laden Sie einfach alle Sorgen, Zweifel und Nöte bei ihm ab. Keine Last ist ihm zu schwer oder zu groß und er hat sie bereits schon ans Kreuz auf Golgatha getragen.

Jesus Christus verspricht: „Ich will euch erquicken.“ Erquicken ist ein Wort, das in unserem heutigen Wortschatz kaum mehr vorkommt. Es bedeutet: stärken und wieder lebendig machen – darin steckt auch ein Trost. Auf einer langen Wanderung, auf der das Ziel noch unerreicht ist, man nicht mehr weitergehen möchte, weil die Kräfte aufgebraucht sind, kann man sich an einer frischen Wasserquelle erquicken, stärken, sich ausruhen. Jesus ist diese Quelle, aus der wir neue Kraft schöpfen können, die uns wieder Mut und Zuversicht tanken lässt. Vielleicht bleiben die Belastungen dieselben, und doch lassen sich diese mit neuer Kraft und der Gewissheit des Getragenwerdens anders und hoffnungsvoll überstehen.

Haben Sie den Mut und das Vertrauen, dem, der ganz als Mensch und als Gott auch selbst die Tiefen unseres menschlichen Daseins durchlitten hat, Ihr Leben mit allem, was dazugehört, voller Glauben anzuvertrauen und seine Hilfe in Anspruch zu nehmen. Lassen Sie sich von seiner Liebe und Barmherzigkeit „erquicken“ und sich von ihm mit neuer Kraft beschenken!



Mach mit! Weihnachtspäckchenaktion für Kinder, Familien und Senioren

LICHT IM OSTEN bringt mit den Weihnachtspäckchen Trost, Licht und Hoffnung zu bedürftigen Kindern, Familien und Senioren in Russland, Osteuropa und Zentralasien. Ihr düsterer Alltag ist von Sorgen und Existenznöten bestimmt. Oft reicht das wenige Geld gerade zum Wohnen und für die Nebenkosten. Da bleibt kaum etwas zum Leben übrig.

Eine unvergessliche Freude bereiten

Es ist eine so einfache Möglichkeit, mit einem PÄCKCHEN LIEBE Menschen eine echte und unvergessliche Freude zu bereiten und damit ein sichtbares Zeichen der Nächstenliebe zu setzen.

Von über 150 Sammelstellen in ganz Deutschland gelangen die Päckchen zu uns nach Korntal. Von hier werden diese mit LKW in die Empfängerländer transportiert. Unsere Partnerorganisationen im Osten gestalten mit viel Leidenschaft liebevolle Weihnachtsveranstaltungen vor allem in Kinderheimen, Schulen, Behinderteneinrichtungen, Krankenhäusern und Seniorenheimen oder gehen direkt zu den Bedürftigen nach Hause. Dabei erzählen sie auch von der Liebe Gottes und von der lebendigen Hoffnung durch den Glauben an Jesus Christus und verteilen an alle die wunderbaren Geschenke aus Deutschland.

So können auch Sie helfen!

Machen Sie mit und packen Sie mit Ihren Kindern ein PÄCKCHEN voller LIEBE für ein Kind, einen Senior oder ein Lebensmittelpäckchen für eine Familie. Alle Informationen zur Aktion und die Anleitung zum Packen finden Sie im Internet auf www.lio.org. Auf Wunsch senden wir Ihnen auch gerne unseren Packleitfaden zu. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.

Annahmeschluss: 13.11.2017

Wir danken Ihnen ganz herzlich, wenn Sie sich an diesem Projekt mit einem selbstgepackten Päckchen, mit Beten und Spenden für die Transportkosten, wie im Packleitfaden auf www.lio.org angeben, beteiligen.



Medientipp zum Thema

Literatur-Tipp: Wenn Sie zu diesem Thema weitere Impulse erhalten möchten, empfehlen wir Ihnen:

Tränen, Trauer, Hoffnungsschimmer: Mit Kindern über den Tod reden
Thomas Kretzschmar, BORN-Verlag

Leb wohl, lieber Dachs
Susan Varley, Annette Betz Verlag



Kurzinformation über LICHT IM OSTEN:

LICHT IM OSTEN ist ein Missionsbund zur Ausbreitung des Evangeliums. Er wurde 1920 gegründet und engagiert sich unter den Völkern Russlands, Osteuropas und Zentralasiens in Zusammenarbeit mit acht östlichen Partnerorganisationen vor allem mit christlicher Literatur, Radioarbeit und neuen Medien, Evangelisation, Gemeindegründung und -aufbau sowie Transporten von Hilfsgütern und sozial-diakonischen Projekten. Dabei unterstützt LICHT IM OSTEN derzeit etwa 100 einheimische Missionare und Mitarbeiter.

Wenn Sie an weiteren Einblicken in unsere vielseitigen Dienste interessiert sind, abonnieren Sie unser kostenfreies Licht im Osten-Magazin. (4x/Jahr)

Impressum

Text: Marisa Schießl
Layout: Claus Lange
Fotos: S 1 (luxorphoto/shutterstock.com), 2, 4 shutterstock.com; S 7 LICHT IM OSTEN, S 8 Verlag

LICHT IM OSTEN e.V., Zuffenhauser Str. 37, 70825 Korntal-Münchingen
Tel. 0711 83 99 08 -0, Fax 0711 83 99 08 -4
E-Mail: lio@lio.org, www.lio.org

Spendenkonto
Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE07 6045 0050 0009 9164 25
BIC / SWIFT: SOLA DES1 LBG
Stichwort: 61701 Impulse




LICHT IM OSTEN
Missionsbund zur Ausbreitung des Evangeliums e.V.