Mit Kindern trauern

Liebe Eltern und Grosseltern

Für uns alle ist es schwierig, von einem lieben Menschen Abschied zu nehmen. Wir verlieren einen Faden, der im Leben wichtig war. Wir wollen nicht wahrhaben, wir suchen möglicherweise nach Schuldigen und versuchen mit der Zeit, uns eine Zukunft zu gestalten, die anders sein wird als das, was bisher war.

Wenn ein Mensch stirbt, kommen wir nicht darum herum, diesen Weg und unsere Gefühle mit unseren Kindern zu teilen. Das fordert heraus, denn wir möchten die Kleinen vor Schwierigem bewahren. Wir fürchten vielleicht, die Kinderseele könnte Schaden nehmen, wenn sie trauert. Doch Kinder sind Teil des Familiennetzes und ebenso betroffen, wenn jemand fehlt.

Zwar nehmen Kinder im Vorschulalter den Tod nicht als endgültig wahr. Vielleicht haben sie die Vorstellung, Opa könnte wieder «gesund» werden. Sie werden Fragen stellen, und das Thema auch wieder beiseitelegen. Dabei spüren sie sehr genau, wieviel sie ertragen. Sie zeigen uns, ob sie lieber am Familientisch kuscheln oder lieber allein sein möchten. Sie spüren, ob es gut ist, den Verstorbenen anzufassen oder den Ort des Abschieds zu meiden. Ihre Seele will lernen, mit Verlust und Abschied klarzukommen. Indem wir sie auf unsere Trauerreise mitnehmen, tun wir etwas Gutes und begleiten sie durch wichtige Erfahrungen – für den Moment, aber auch für alle kommenden Abschiede ihres Lebens.

Dazu gibt dieser «Familienbrief» einige Ideen.

Euer
Christoph Beeler-Longobardi
Pfarreiseelsorger, Bezugsperson Nottwil

Kinder brauchen Nähe

Wenn Erwachsene mit dem Tod konfrontiert ist, möchten sie gerne ihre Kinder davor schützen, traurig zu werden. Das lässt sich nicht verheimlichen. Kinder spüren genau, wie es andern zumute ist, und sie tendieren dazu, dafür die Verantwortung zu übernehmen. Sie möchten nicht, dass ihre Eltern traurig sind. Sie wollen verstehen, warum gerade das geschieht, was jetzt passiert. Werden sie weggeschickt, fühlen sie sich ausgeschlossen. Sie brauchen aber gerade in diesem Moment die Möglichkeit, dazu zu gehören. Das gibt ihnen Sicherheit.

- Erzählen Sie in einfachen Worten, was passiert ist.
- Beantworten Sie Fragen wahrheitsgetreu und verzichten Sie auf Details, wenn Sie nicht danach gefragt werden.
- Zeigen Sie ihre Gefühle auch von den Kindern und erklären Sie, warum es ihnen so geht.
- Machen Sie klar, dass die Kinder nicht schuld sind dafür.
- Fragen Sie die Kinder, wie es ihnen geht.
- Suchen Sie gemeinsam nach Möglichkeiten, Abschied zu nehmen.
- Gehen Sie auf die Ideen der Kinder ein.
- Kochen Sie etwas, das die Kinder sich wünschen.
- Nehmen Sie gemeinsam Abschied, wenn die Kinder das möchten.

Respekt für das gemeinsam Erlebte

Wenn wir etwas lieben, geben wir es nicht gerne her. Das ist auch bei den Kindern nicht anders. Wenn wir zu etwas eine Beziehung aufgebaut haben, wird es für uns zu etwas Unersetzlichem.
Wir haben die Möglichkeit, dem Rechnung zu tragen, indem wir es würdigen. Das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder:

- Kinder dürfen erzählen, was sie mit der Verstorbenen Person erlebt haben.
- Erinnerungen können in Zeichnungen oder beim Spielen festgehalten werden.
- Gegenstände, Fotos oder Orte helfen, die Erinnerung lebendig zu halten.
- Wer dem Sarg etwas mitgibt oder später zum Grab bringt (Zeichnung, Brief, Blume, farbiger Stein), verbindet sich mit der verstorbenen Person.

Die Sache mit dem Himmel

Eine der grossen Lebensfragen ist, wo wir herkommen und wohin wir gehen. Diese Frage stellen sich auch Kinder. So stellen sich alle Religionen einen Ort vor, wo die Verstorbenen hinkommen. Wir nennen diesen Ort «Himmel» und glauben, dass unsere Verstorbenen dort gut aufgehoben sind.

- Im Himmel ist Gott, der es mit allen gut meint.
- Im Himmel sind die Engel, die beschützen.
- Im Himmel sind die anderen Menschen, die bereits gestorben sind.
- Im Himmel muss man nicht leiden und hat es schön.

Wir wollen nicht vergessen

Wir können ein Kerzchen anzünden
Wir können Gott bitten, dass er für die Verstorbenen sorgt.

Trauer ist kein Dauerzustand

Trauer hilft, damit fertig zu werden, dass etwas anders wird. Trauer braucht aber viel Kraft. Gerade bei Kindern ist es wichtig, dass sie ihre Trauerinseln haben, daneben aber auch viel Raum und Zeit, um den Alltag zu leben und zu spüren, dass vieles in vertrauter Art weitergeht. Sie sollen daher spielen dürfen, sich mit Freunden treffen und ihren Lieblingsbeschäftigungen nachgehen. Daher ist es wichtig, dass Kinder auch bei einem Todesfall alles tun dürfen, was sie auch sonst tun.

- Kinder bestimmen, wann sie trauern wollen.
- Kinder zeigen uns, wann sie Alltag brauchen.

Wenn die Trauer dauert

Es kann sein, dass sich die Trauer nicht verändert. Wenn nach Monaten die Gefühle gleich intensiv sind, Bilder und Gedanken regelmässig kommen oder sich Verhaltensweisen nachhaltig verändern, ist es sinnvoll, mit fachlicher Hilfe einen Weg zu suchen. Hilfreich ist da vielleicht:

https://www.familientrauerbegleitung.ch/hier-finden-sie-hilfe/trauergruppen

Angebote für Familien

In unserer Pfarrei sind gross und klein jederzeit herzlich willkommen. Die Kirche ist tagsüber immer offen für individuelle Besuche. Gerne sind wir auch für ein Gespräch bereit, egal, wo der Schuh drückt.

Natürlich haben wir auch einige Angebote, die Ihr zusammen mit andern erleben könnt. Deshalb haben wir einige Anlässe bereit, welche auf Euch zugeschnitten sind. Einige davon haben wir hier zusammengestellt. Anderes findet Ihr auf unseren blauen Pfarreiseiten im «Nottwil aktuell» oder auf unserer Website: https://pfarrei-nottwil.ch/veranstaltungen/

Fr, 18. Nov. 2022		Krabbeltreff (Frauengemeinschaft Nottwil)*
Sa, 26. Nov. 2022	17.00	Familiengottesdienst zum 1. Advent
Di, 29. Nov. 2022	15.30	Geschichte im Advent*
Mi, 30. Nov. 2022	06.30	Roratefeier für Schüler und Schülerinnen
So, 04. Dez. 2022	18.00	Samichlaus bei der Kirche*
So, 11. Dez. 2022	17.00	Liechtlifiir*
Mo, 12. Dez. 2022	18.30	Konzert der Musikschule in der Kirche
Di, 13. Dez. 2022	15.30	Geschichte im Advent*
Do, 15. Dez. 2022		Krabbeltreff (Frauengemeinschaft Nottwil)*
Sa, 17. Dez. 2022	16.30	Waldweihnacht*
Sa, 17. Dez. 2022	*10.30*	*Chinderfiir Oberkirch**
Sa, 24. Dez. 2022	16.00	Krippenfeier*
Sa, 7. Jan. 2023	16.45	Sternsingen im Dorf*
Do, 2. Feb. 2023	15.30	Blasiusfeier mit Halssegnung*
Sa, 04. Feb. 2023	*10.30*	*Chinderfiir Oberkirch**
Mi, 22. Feb. 2023	*17.00*	*Aschefeier für Familien*

* besonders empfohlen auch für Kinder im Vorschulalter

Lust auf mehr?

Diesen Familienbrief gibt es regelmässig alle paar Monate. Ihr könnt ihn als Newsletter bestellen unter familienbrief@pfarrei-nottwil.ch

PASTORALRAUM
REGION SURSEE