

LSD gegen Depressionen
Forscher der Uni Zürich haben untersucht, wie LSD unser Gehirn beeinflusst. 16

Gabentische im Friedhof
Eine Rorschacherin hat den Friedhof Triesen gestaltet. 17

Traurige Kinder

Trauer Stirbt eine geliebte Person, brauchen Kinder viel Zeit für den Abschied. Ihre Art zu trauern ist anders als jene von Erwachsenen – langfristiger und in Schüben. Trauerbegleiterinnen können dabei helfen.

Sarah Coppola-Weber

In der Schweiz leben rund 23 000 Halbwaisen. Kinder also, die einen Elternteil verloren haben. Kinder, die früh mit Trauer und Verlust konfrontiert wurden. Über den Tod geredet wird aber in den wenigsten Familien. «Die Trauer verkommt immer mehr zur Privatsache, wird versteckt, vor allem vor den Kindern», sagt Eliane Bieri, Familientrauerbegleiterin und Präsidentin des gleichnamigen Vereins mit Sitz in Luzern. Dieser wurde vor zwei Jahren gegründet. Aus der Erfahrung, dass es für betroffene Eltern einen enormen Kraftakt darstellt, neben ihrer eigenen Trauer auch jene ihrer Kinder aufzufangen. Man hat Angst, ihnen zu viel zuzumuten und möchte sie schützen. «Kinder sind neugierig und sehr sensitiv. Sie merken, wenn sich ihr Umfeld durch einen Todesfall verändert, das verunsichert», sagt Bieri. Daher soll man ehrlich und kindgerecht mit ihnen sprechen, damit sie den Verlust für sich einordnen können.

Die Todesnachricht überbringen

Das beginnt schon mit dem Moment, in dem man einem Kind erklärt, dass der geliebte Mensch gestorben ist. «Man soll ungestört sein, dem Kind die Wahrheit sagen, die Situation weder dramatisieren, noch vertuschen oder beschönigen», sagt die Familientrauerbegleiterin Christine Leicht, die als Pädagogin seit 15 Jahren in diesem Bereich tätig ist. Fragt ein Kind, was der Tod sei, soll man eine einfache, möglichst körpernahe Erklärung abgeben: «Ich lasse das Kind jeweils den eigenen Herzschlag spüren und erkläre, dass dieser Mensch und Tier am Leben hält. Schlägt das



Nicht alles kann man erklären, reden sollte man mit Kindern aber doch darüber.

Bild: Getty

Herz nicht mehr, ist man tot», sagt Leicht. «Kinder brauchen Bilder zur Erklärung, denn sie müssen den Tod begreifen können», sagt sie.

Im Gegensatz zu den Erwachsenen dauert die kindliche Trauer über Jahre hinweg und tritt schubweise auf. Je nach Entwicklungsphase trauert das Kind anders und setzt wieder in seinem Trauerprozess ein, sagen die Fachfrauen. Deshalb sei es wichtig, den Tod ins Leben zu integrieren, ihm einen Platz zu geben. «Wir unterstützen das Beisein von Kindern an Trauerfeiern»,

sagt Christine Leicht. «Sie haben das Recht, dabei zu sein, auch wenn sie lebhaft sind, lachen und das andere Anwesenden irritieren kann», sagt sie.

Die Trauerbegleiterinnen werden in ihrer Arbeit mit den verschiedensten Situationen konfrontiert und wissen nie, was sie bei den Begegnungen in der Familie antreffen. «Etwa ein Vater, der anruft, weil seine Frau im Sterben liegt und er nicht weiss, wie mit den Kindern umgehen, oder Anfragen, die uns erst Monate oder Jahre später erreichen, weil das Kind Schlafstörungen

entwickelt oder plötzlich einnässt», sagt Eliane Bieri. Manchmal arbeiten sie mit Psychologen oder Seelsorgern zusammen.

«Wohin kommt man nach dem Tod?»

Konfessionsneutralität wird grossgeschrieben. Komme es zu Fragen wie «wohin kommt man nach dem Tod?» wird rückgefragt. Denn Kinder sind sehr philosophisch und haben oft klare Vorstellungen und Hoffnungen. Aber: «Man muss ehrlich sein und dem Kind sagen, dass es Dinge gibt, auf die man keine Ant-

wort weiss,» Kinder haben oft Angst, sie könnten vergessen. Wer Friedhöfe meidet, kann zu Hause einen Erinnerungstisch mit Fotos und sich je nach Jahreszeiten verändernden Dekorationen einrichten oder im Garten einen Rosenstock zum Gedenken pflanzen. Auch ein Fotobuch mit Bildern von gemeinsamen Erlebnissen kann Kindern durch die Trauer helfen. Trauer und Gefühle brauchen Ausdruck, auf welche Art auch immer. Erwachsene können vorleben, wie sie der Trauer Raum geben. Denn: Der Tod gehört zum Leben.

Nachgefragt

«Meistens fange ich dann auch an zu weinen»

Daniel und Vivianne, als euer Papa vor einem Jahr gestorben ist, wie ging es euch da?
Vivianne: Ich war mehr als traurig!

Habt ihr euren Papa noch gesehen, als er gestorben war?
Daniel: Ja, doch... obwohl das war schon schlimm.

Wäre es besser gewesen, wenn ihr euren gestorbenen Papa nicht mehr gesehen hättet?
Vivianne: Nein, dann wäre ich noch trauriger gewesen!

Daniel: Wir durften im Garten mit Freunden den Sarg bemalen. Mit Mama zusammen konnte ich den Sarg zuschrauben, bevor wir Papa darin aus unserem Haus getragen haben. Die Urne haben wir drei zusammen selbst getöpfert.

Es gibt Leute, die sagen, man solle Kinder vor Tod und Trauer fernhalten.

Daniel: Ich finde es schlimm, wenn man Kindern verbietet, über den Tod zu reden. Egal, ob über den verstorbenen Vater oder über das verstorbene Haustier.

Ihr seid von einer Trauerbegleiterin begleitet worden. Wie war das?

Vivianne: Sie hat uns teilweise Sachen gefragt, die uns noch trauriger gemacht haben. Aber sonst war es ganz toll. Sie hat uns viel geholfen und erklärt.

Daniel: Sie hat uns aber nicht so schlimme Sachen gefragt wie die Mama!

Was waren das für Sachen?

Vivianne: Nun ja, so schlimm war es nicht. Wir konnten ihr auch sa-

gen, dass wir manchmal Fragen nicht beantworten wollten oder nicht wussten, was wir dazu sagen sollten.

Kommt die Trauerbegleiterin noch zu euch, ein Jahr nachdem euer Papa gestorben ist?

Daniel: Nein, wir gehen jetzt manchmal in ihre Waldtrauergruppe, gemeinsam mit anderen Kindern. Das ist toll!

Wie ist es, wenn die Mama heute weint?

Vivianne: Dann ist das nicht mehr so wahnsinnig schlimm, aber immer noch schlimm. Meistens fange ich dann auch an zu weinen. Dann liegen wir zusammen in meinem Bett und reden darüber.

Könnt ihr denn noch glücklich sein?

Beide: Ja!

Sind die Sachen von eurem Papa alle weg?

Daniel: Nein! Das wäre schlimm, wenn alles weg wäre, was mich an Daddy erinnert! Dann wäre das Haus halb leer!

Vivianne: Das wäre sehr schlimm. Aber wir haben Mama gefragt, was mit Papas Sachen im Eingang passiert. Da waren nämlich immer noch seine Schuhe und seine Jacken. Wir haben Mama gefragt, ob wir die Sachen nicht in den Keller räumen könnten. Denn immer, wenn wir von der Schule heimkamen, sahen wir Papas Sachen. Das war nicht schön. Das hat mich traurig gemacht, weil ich ihn so vermisse.

Daniel: Ein paar wenige Jacken hängen noch dort.

Vivianne: Zwei Paar Schuhe sind noch da. Die hat jetzt Mami an, weil sie dieselbe Schuhgrösse hat wie Daddy. Jetzt kann sie seine Schuhe anziehen (lacht).

Trauerberatung

Daniel und Vivianne aus Bern haben ihren Vater im August 2017 durch eine schwere Krankheit verloren. Die Mutter der beiden hatte bereits vor dem Tod ihres Mannes eine Familientrauerbegleiterin kontaktiert. In Luzern startet ab November je eine Kinder- und Jugendtrauergruppe.

Hinweis

Der Verein Familientrauerbegleitung vermittelt Fachleute.
www.familientrauerbegleitung.ch
www.kindertrauer-leicht.ch

Paparazza

Die haben was zusammen

Sie lieben sich, aber sie sind kein Paar. Sie verbringen, wenn immer es ihre vollen Terminkalender erlauben, Zeit miteinander, und das ganz und gar nicht nur platonisch. Das Aargauer Topmodel Manuela Frey und der Westschweizer Musiker Bastian Baker sind... «kein Paar», wie beide in verschiedenen Medien erklärten. Dies nachdem sie am Samstag in Zürich gemeinsam über den roten Teppich einer Benefiz-Veranstaltung geschritten sind, zusammen verliebt für Fotos posierten. «Wir wollen nicht das neue Schweizer Traumpaars sein», sagt Manuela Frey. «Wir haben nie gesagt, dass wir ein Paar sind», sagt Bastian Baker. Beide wollen ihre Karrieren vorantreiben, eine feste Beziehung zu pflegen, kommt für sie zurzeit nicht in Frage.

Ihre Beziehung soll keinen Namen haben, keinen Status. Sie haben halt einfach was zusammen. Damit entsprechen die 22-Jährige und der 27-Jährige exakt dem Zeitgeist ihrer Generation. Unverbindlich, lose und ja nicht anstrengend sollen Beziehungen heute sein. Jederzeit schnell aufkündbar, nichts Tiefgründiges. Für zwei so junge, schöne und erfolgreiche Menschen das perfekte Modell. Zumindest so lange die Schmetterlinge noch fliegen.

Katja Fischer De Santi



Kurz & knapp

Wasser aus der Toilette

Macht der junge Hund auf den Teppich, wird dieser nach dem x-ten Mal entsorgt. Nicht so einfach ist das bei zwei Wandteppichen des Künstlers Joan Miro, auf die Wasser aus einer Toilette geflossen ist. Möglich machte das ein Unwetter über Venedig, das zu Hochwasser nicht nur auf dem Markusplatz, sondern auch in besagter Toilette führte. Das Wasser aus dem WC beschädigte die Wandteppiche, die im unteren Stockwerk im Palazzo Zaguri noch in Schachteln gelagert waren – bereit für eine neue Ausstellung. Jeder der beiden Wandteppiche Miro ist mindestens eine halbe Million Euro wert. Da lohnt sich die Säuberung durch eine Teppich-Manufaktur im Piemont. (Kn.)