

24.05.2024 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Peter Kristen,

Evangelischer Pfarrer und Studienleiter, Religionspädagogisches Institut Darmstadt

Trauerpfützen

Für niemanden ist Trauern schön. Erwachsene in Trauer fühlen sich oft, als würden sie in einem Fluss waten und dabei kein Ufer sehen. Nur mühsam, aber Schritt für Schritt kommen sie darin voran.

Kinder trauern anders

Kinder sind da anders. Sie waten nicht im Fluss der Trauer, sie stolpern in eine Trauerpfütze und hüpfen schnell wieder hinaus.

Das kann für Erwachsene ganz schön irritierend sein. Eine Mutter sagt „Da bin ich selbst so traurig, so müde, so langsam und empfindlich und dann saust das Kind durch die Wohnung. Gerade noch in Tränen aufgelöst und extrem anhänglich, jetzt wieder ein nerviger Wirbelwind.“

Das Bild der Trauerpfütze kann Kindern und Erwachsenen helfen

Doch das Bild von der Trauerpfütze hilft Kindern und Erwachsenen. Erwachsene lernen angemessen mit Kindern umzugehen, die mit dem Tod in Kontakt kommen. Kindern kann es helfen, mit ihren Gefühlen klarzukommen.

Hineinstolpern in eine Trauerpfütze und schnell wieder heraushüpfen, davon erzählt die Heilpädagogin Hannah-Marie Heine in einem Bilderbuch^[1]. Lenis Hund Frieda ist gestorben, Leni ist traurig. „Manchmal will Lena nach Frieda rufen. Ganz plötzlich erinnert sie sich dann daran, dass Frieda nichtmehr da ist. Leni hat in diesem Moment das Gefühl, als zerspringe sie vor lauter

Gefühlen im Bauch.“

Traurigsein ist keine Krankheit

Die Eltern sind irritiert und besprechen das mit dem Kinderarzt. Der Arzt erklärt Leni: „Wenn du plötzlich die traurigen Gefühle im Bauch spürst, stolperst du in eine Trauerpfütze hinein. Platsch! Er klatscht die Hände zusammen. In einer Trauerpfütze fühlst du ganz viel. Du weinst oder wirst wütend oder willst kuscheln.“ Leni nickt ernst. Sie kennt diese Gefühle gut. Dann sagt der Arzt: „Wenn du dann nicht mehr so traurig bist, kannst Du aus der Trauerpfütze hinaushüpfen und wieder fröhlich sein. Denn Traurigsein ist nichts Schlimmes. Es ist keine Krankheit. Alle Gefühle sind erlaubt.“

Die Trauer in Portionen einteilen

Ich mag das Bild: Hineinstolpern in eine Trauerpfütze und bald wieder heraushüpfen. So teilen sich Kinder die belastende Situation der Trauer in Portionen ein, mit denen sie leben können. Gut, wenn Erwachsene das zulassen. Dann springen ihre Kinder aus einer Trauerpfütze heraus und es geht ihnen wie Leni: „Sie lacht und singt. Sie rennt und springt. Sie spielt und malt. Sie lacht und strahlt.“

[i] Leni und dir Trauerpfützen 2017