

Auf und Ab: Kinder trauern sprunghaft



BRIXEN (jov) „Im Zeichen des Chrisams und der Hl. Öle feiern wir das, was wir sein dürfen: Christen, Gesalbte. Menschen, die zu Jesus, dem Christus gehören; getaufte, gefirmte und zum geistlichen Dienst geweihte Christen.“ – Mit diesen Worten hatte Bischof Ivo Muser zur Chrisammesse geladen, die gestern Vormittag im Brixner Dom nachgeholt wurde. Diese war Coronavirus-bedingt am Gründonnerstag ausgefallen. In der Hl. Messe wurden die heiligen Öle geweiht, zudem wurde des Seligen Otto Neururer gedacht – vor 120 Gläubigen im Brixner Dom sowie per „Live-Übertragung“ mit weiteren 120 Personen in der Brixner Pfarrkirche. Auch am heutigen Pfingstsonntag feiert Bischof Muser um 10 Uhr einen Gottesdienst im Brixner Dom. Dieser ist auch auf Radio Sacra Famiglia (radio-sacrafamiglia.it) zu hören.

Banner-Aktion des Schützenbundes

BURGGRAFENAMT (Z) Eigenverwaltung – Aufwachen – Selbstbestimmung – Freiheit für Südtirol – Loslösung: Das sind nur einige der Schlagwörter der aktuellen „iatz!“-Banneraktion des Schützenbezirks Burggrafenamt-Passeier, die nach den Feuerschriften der vergangenen Wochen die Bevölkerung weiter für die Abtrennung Südtirols vom italienischen Staat sensibilisieren will. Jede Kompanie des Schützenbezirks brachte gestern mindestens ein solches Banner an. Die Arbeitsgruppe „iatz!“ befasst sich seit 2013 mit politischen Modellen, die eine Unabhängigkeit Südtirols vom italienischen Staat vorsehen.



Trauerbegleiterin „Farfallina“

Gabriela Mair am Tinkhof hat schwere Schicksalsschläge erlitten und entschied sich nach dem Tod ihrer Tochter, Ausbildungen zur Krisenbegleiterin, Sterbebegleiterin und Trauerbegleiterin für Erwachsene und Kinder zu machen. Seit 2015 begleitet sie Erwachsene und Kinder im ganzen Land als „Farfallina“ durch Krisen und die Trauer. Seitdem gibt sie auch zahlreiche Workshops im Land und hält regelmäßig Vorträge zu den Themen Trauer, Krisen und Verlust. Ihr Credo: Betroffene bekommen kein Konzept oder Lösung von ihr, weil es dies meist nicht gibt. Wohl aber tiefstes Mitgefühl und ressourcenorientiertes Handeln.

Oftmals lassen Kinder es sich laut Mair am Tinkhof gar nicht anmerken, wie sehr sie unter einem bestimmten Verlust leiden – und werden so inmitten der Trauer völlig übersehen.

Die Kindertrauerbegleiterin Gabriela Mair am Tinkhof aus Neustift musste selbst harte Verluste erleben. Nun begleitet sie die Kleinsten beim Umgang mit der Trauer, dem Tod und dem Leben. Denn Verluste treffen Kinder oft härter, als so mancher vermuten würde.



„**Ein häufiger Ausdruck der Kindertrauer ist, dass sie die Erwachsenen verschonen wollen.**“

Gabriela Mair am Tinkhof

SÜDTIROL Was bewegt einen Menschen dazu, sich mit dem Tod, der Trauer und dem Verlust auseinanderzusetzen? Bei den meisten drängt sich das Thema wohl unfreiwillig in das Leben. Oft in geballter emotionaler Wucht, oft schleichend und unausweichlich. Wie auch bei Gabriela Mair am Tinkhof aus Neustift. Sie ist (Kinder-)Trauerbegleiterin. Mair am Tinkhof sieht und versteht Kinder in ihrer Trauer, ist einfach da für die Kleinsten beim Umgang mit unfassbarem Schmerz. Auch in ihr Leben kam der Tod ungefragt und mit voller Wucht. Gabriela Mair am Tinkhof erzählt im „Zett“-Interview von dieser fordernden, aber bedeutenden Arbeit.

„Zett“: Ihre persönliche Geschichte brachte Sie zum Thema Trauerbegleitung. Wie?

Gabriela Mair am Tinkhof: Genau. Als ich 13 war, starb mein achtjähriger Bruder Alex bei einem Autounfall. 1998 starben meine beiden Großeltern, auch bei einem Autounfall. Und dann, vierzehn Jahre später, verlor ich meine Tochter Paula, die nur 3,5 Jahre alt wurde. Das war dann der Moment, in dem ich gemerkt habe, dass ich mir Hilfe holen muss. Sonst wäre ich nicht mehr zurecht gekommen. Ich hatte das tiefe Bedürfnis, mich intensiv mit dem Thema Trauer zu beschäftigen, und habe mit den Ausbildungen angefangen. Nicht nur im Bereich Kindertrauerbegleitung, sondern zuerst mit Krisenbewältigung und Trauerbegleitung für Erwachsene. Das hat mir auch durch meinen Trauerprozess geholfen. Für mich war dann schnell klar, dass ich mit Kindern arbeiten will.

Warum?

Ich liebe Kinder über alles. Bei meinen eigenen Erfahrungen und in der Ausbildung habe ich gelernt, dass Kinder in der Trauer unbedingt einen reifen Erwachsenen bei sich brauchen, der sie begleitet. Außerdem ist die natürliche und unbefangene Art, wie sie mit Tod

und Trauer umgehen, so vorbildhaft für alle.

Trauern Kinder also anders?

Wie Astrid Lindgren sagt: „Die Trauer der Erwachsenen ist wie das Waten durch einen Fluss, Kinder springen in die Pfütze der Trauer und wieder heraus.“ Kinder trauern also sprunghaft. In einem Moment weinen oder schreien sie und plötzlich können sie ganz normal spielen und auch lachen und tanzen. Es ist ein Wechsel zwischen tiefer Traurigkeit und normaler Fröhlichkeit, der oft innerhalb von Minuten passiert. Kinder halten negative Gefühle nicht lange aus und brauchen unbedingt auch trauerfreie Zeiten. Das sprunghafte Trauern wirkt nach außen, als ob sie gut zurechtkommen, obwohl innerlich tiefe Trauer herrscht.

Das kann auch Nachteile mit sich bringen, oder?

Genau, das vermittelt dem Umfeld manchmal, dass alles in Ordnung sei. Dadurch werden Kinder tendenziell weniger unterstützt. Ein häufiger Ausdruck der Kindertrauer ist, dass sie die Erwachsenen verschonen wollen. Sie merken, dass alle rund um sie herum traurig sind, und möchten nicht eine zusätzliche Belastung sein. Deshalb zeigen Kinder oftmals nicht ihre Gefühle. Sie ziehen sich in sich selbst zurück, wollen andere schonen und beschützen.

Welchen Einfluss hat das Alter des Kindes?

Das kindliche Trauern und das Verständnis von Tod hängen stark vom jeweiligen Alter ab. Und davon, wie zu Hause die Trauer gelebt wird. Ein Kindergartenkind begreift zum Beispiel die Endgültigkeit noch nicht. Bis zum Alter von etwa neun Jahren glauben Kinder außerdem, dass der Tod nur andere betrifft und nicht sie selbst. Bis zum Alter von ca. zwei Jahren können Kinder rational weder Tod noch Trauer verstehen. Aber das Wesen der Trauer und Gefühle verstehen sie immer – sogar schon als

Babys oder im Mutterleib. Das läuft auf der emotionalen Ebene.

Inwiefern?

Kinder spüren die Trauer in der Familie. Sie bemerken beispielsweise, dass Mama oder das Umfeld nicht mehr spontan lachen. Es herrscht dann einfach eine völlig andere Energie daheim. Das übernehmen Kinder.

Wie sollte man sich also einem Baby gegenüber verhalten, wenn es einen Todesfall in der Familie gibt?

Man kann mit ihm reden. Dem Kind einfach sagen, was man empfindet und wieso man so traurig ist. Das gilt für den Umgang mit jedem Kind. Egal, wie alt es ist. Denn das Sprechen nimmt dem Kind die Angst, baut Druck ab und zeigt, dass man darüber reden kann. Das sind kleine Verhaltensweisen, die einen riesigen Unterschied machen. Kinder ahmen die Trauer der Erwachsenen nämlich nach. Gut ist auch, besonders viel körperliche und emotionale Nähe zu geben. Kindern bricht Sicherheit weg, wenn Tod und Trauer in ihr Leben treten. Wir wollen die Kinder oft

verschonen. Viele nehmen sie deshalb nicht mit zum Abschied oder geben ihnen keine Informationen. Aus purer Rücksicht. Aber genau das wirkt kontraproduktiv.

Wie kommen Sie zu einer trauernden Familie?

Ich arbeite freiberuflich. Oft sind es Eltern, die mich kontaktieren. Oft ist es auch das Umfeld, meist ist es eine Empfehlungsarbeit durch Kinderärzte oder andere Fachpersonen. Viele wissen leider noch gar nicht, dass es dieses Angebot gibt.

Wer braucht dieses Angebot wirklich?

Es ist nicht so, dass jeder per se eine Trauerbegleitung braucht. Es kommt auf das Kind an. Sind Schlafstörungen da? Verweigert das Kind das Essen? Ist es sehr zornig? Hat es eine ausgeprägte Frage Lust? Fängt es wieder an, ins Bett zu machen? – Wenn Kinder in ihrem Wesen verändert sind und die Reaktionen über längere Zeit gehen, dann wäre es gut, wenn jemand hinschaut, der Erfahrung mit Trauerreaktionen hat. Eltern sind oft beruhigt, wenn sie ihre Kinder in der Trauer gut aufgehoben wissen.



SHUTTERSTOCK

Interview: Anna von Stefanelli