

„Kinder trauern anders“

Trauer macht auch vor Kindern nicht halt. Mit der neuen Gruppe „Hoffnungshüpfer“ schafft das Helle Haus erstmals ein Angebot speziell für Kinder, die einen Verlust erlebt haben – mit offenen Gesprächen und Raum für all ihre Gefühle.

ALINA ROTH

Vogelsbergkreis – Wenn Kinder jemanden verlieren, verändert sich ihre Welt plötzlich – oft ohne, dass sie es richtig verstehen. Genau hier setzt das Helle Haus an: Mit der neuen Trauergruppe „Hoffnungshüpfer“ wollen die Ehrenamtlichen einen Ort schaffen, an dem Kinder ihre Gefühle zeigen dürfen – ob sie weinen, lachen, toben oder einfach nur still sein möchten.

Gegründet wurde das „Helle Haus“ vor rund drei Jahren auf Initiative der 1. Vorsitzenden Melanie Schürer. Der gemeinnützige Verein begleitet Menschen, die einen Angehörigen verloren haben, und bietet ihnen einen Ort der Geborgenheit. Bisher richteten sich die Angebote vor allem an Erwachsene – nun wird die Arbeit erstmals auf Kinder ausgeweitet. „Kinder trauern anders als Erwachsene“, erklärt Heike Müller, ein Gründungsmitglied des Hellen Hauses sowie Mitinitiatorin der neuen Gruppe. „Sie sind noch ganz im Fühlen. Sie können das Geschehene nicht rational erfassen und drücken ihre Trauer auf ihre eigene Weise aus – und das ist nicht immer mit Tränen verbunden.“

Während Erwachsene ihre Trauer oft benennen können, zeigen Kinder ihre Gefühle häufig über Verhalten. Sie ziehen sich zurück, werden sehr lebhaft oder wirken plötzlich abwesend. „Kinder brauchen einen Raum, in dem sie all das zeigen dürfen – ohne dass Angehörige dabei sind“, sagt Müller. In der Trauergruppe haben alle Ausdrucksformen Platz: wei-



Auch Kinder sind von Verlust und Trauer betroffen. Die neue Gruppe „Hoffnungshüpfer“ möchte ihnen Raum geben. IMAGO

nen, lachen, singen, still sein.

„Kinder leben stark im Moment. Trauer kann sie tief treffen – und im nächsten Augenblick ist ein Schmetterling am Fenster plötzlich wichtiger als alles andere. Auch das gehört

„Heute wird der Tod häufig ausgeklammert. Kinder merken aber sehr genau, wenn etwas nicht stimmt – auch wenn niemand darüber spricht.“

Heike Müller

dazu.“ Viele Kinder könnten ihren Kummer noch nicht in Worte fassen und hätten oft keine klare Vorstellung von der Endgültigkeit des Todes. Menschen „verschwinden“ für sie, sind plötzlich nicht mehr da oder wirken unbeweglich.

Gleichzeitig spüren Kinder sehr genau, wenn sich der See-

lenzustand ihrer Bezugspersonen verändert. Ihre Lebenswelt bestehe aus unmittelbaren Eindrücken, Stimmungen und Reaktionen. Umso wichtiger seien für sie Sicherheit, Geborgenheit und ein möglichst stabiler Alltag. Genau das biete die Trauergruppe: Struktur, Verlässlichkeit und einen geschützten Rahmen, in dem Kinder mit ihren Gefühlen nicht allein bleiben müssen.

Der Umgang mit Trauer sei dabei nicht nur für Kinder schwierig. „Tod ist in unserer Gesellschaft noch immer ein Tabuthema, über das oft nicht gesprochen wird – schon gar nicht mit Kindern“, erklärt Müller. Viele Erwachsene seien unsicher, welche Worte sie finden sollen, oder versuchten, Kinder vor der Realität zu schützen. Doch gerade dadurch blieben Fragen unbeantwortet und Gefühle ohne Raum.

„Früher gehörten Geburt und Tod ganz selbstverständlich zum Leben dazu“, sagt Müller. „Heute wird der Tod häufig ausgeklammert. Kinder merken aber sehr genau, wenn etwas nicht stimmt – auch wenn niemand darüber spricht.“ Statt Klarheit entstehe Verunsicherung: Wo ist Oma jetzt? Warum kommt Papa nicht mehr zurück? Was passiert mit mir und meiner Familie?

Die Trauergruppe möchte hier einen behutsamen Gegenpol schaffen – nicht mit fertigen Antworten, sondern mit Offenheit, Ehrlichkeit und Zeit. Kinder sollen erleben, dass ihre Fragen erlaubt sind, dass ihre Gefühle ernst genommen werden und dass Trauer zum Leben dazugehört.

Aus diesem Verständnis heraus ist die Trauergruppe „Hoffnungshüpfer“ entstanden. Der Name beschreibt die Art, wie Kinder mit Gefühlen umgehen: Sie hüpfen zwischen Traurigkeit und Leichtigkeit, zwischen

„Kinder brauchen einen Raum, in dem sie all das zeigen dürfen – ohne dass Angehörige dabei sind.“

Heike Müller

Schmerz und Neugier. Die Gruppe soll zeigen, dass Trauer und Hoffnung nebeneinander bestehen dürfen.

Die Gruppe wird bewusst ohne Eltern angeboten. „Viele Kinder versuchen, ihre Eltern zu schützen, die selbst trauern“, erklärt Müller. „Hier müssen sie nicht stark sein.“ Die Treffen finden alle zwei Wochen don-

nerstags von 16 bis 17.30 Uhr in den Räumen von Kompass Leben in der Theodor-Heuss-Straße 9 in Alsfeld statt. Geplant sind zunächst mindestens acht Termine in einer Kleingruppe.

Jedes Treffen folge einer festen Struktur. Zu Beginn sei ein Begrüßungsritual geplant, bei dem die Kinder – unterstützt durch eine Froschhandpuppe – erzählen können, wie es ihnen geht. Danach folgen Gesprächsrunden und kreative Phasen. Gemalt, gespielt, gesungen oder sich bewegt wird je nachdem, was die Kinder gerade brauchen. „Manchmal möchten sie reden, manchmal brauchen sie Bewegung oder Ruhe“, sagt Müller. Ein Abschlussritual bilde den festen Rahmen. So wissen die Kinder: Hier beginnt mein Raum – und hier endet er auch. „Alles, was in der Gruppe erzählt wird, bleibt dort. Dieses Vertrauen ist ein zentraler Bestandteil des Konzepts.“

Begleitet wird die Gruppe von einem erfahrenen, pädagogischen Team: Beate Jung, Melanie Schürer und Heike Müller. Therapeutisch gearbeitet wird nicht. „Wenn sich zeigt, dass ein Kind weitergehende Unterstützung benötigt, werden die Eltern darauf hingewiesen.“ Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch – und der Wunsch des Kindes selbst, dabei zu sein.

Parallel zur Kindergruppe wird den Eltern zur gleichen Zeit ein eigener Raum mit Trauerbegleitung angeboten. So können sie auf sich selbst achten, ihre Ressourcen stärken und Unterstützung für die eigene Trauer finden.

Die Trauergruppe steht Kindern aus dem gesamten Vogelsbergkreis offen. Thematisch geht es nicht nur um den Tod eines Elternteils, sondern um alle Verluste, die Kinder belasten können – etwa den Tod von Großeltern, Geschwistern oder auch eines geliebten Haustiers. „Trauer hat viele Gesichter“, sagt Müller. „Und jedes davon darf hier sein.“

Info-Veranstaltung

Damit das Angebot starten kann, sucht das Helle Haus derzeit ehrenamtliche Unterstützerinnen und Unterstützer. Am Freitag, 16. Januar, findet um 18 Uhr ein Info-Abend in der Theodor-Heuss-Straße 9 in Alsfeld statt. Vorgestellt werden das Konzept und die praktische Arbeit.

Interessierte müssen keine pädagogische Ausbildung haben und keine eigenen Kinder. Wichtig seien Empathie, Offenheit und die Bereitschaft, Kinder in ihrer Trauer zu begleiten – egal, wie sie sich zeigt. „Es geht nicht um Mitleid, sondern um Mitgefühl“, sagt Müller. „Man arbeitet immer im Team und ist nicht allein.“ Weitere Infos unter 015773990533 oder hm@helleshaus.org sowie auf der Homepage www.helleshaus.org. An die genannte Kontaktadresse können sich sowohl Menschen wenden, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, als auch Menschen, die ihr Kind für die Trauergruppe anmelden wollen.



Heike Müller ist Gründungsmitglied des Hellen Hauses und Mitinitiatorin der Gruppe „Hoffnungshüpfer“. ALINA ROTH