

# Kindertrauer

Beratung für Kinder,  
Jugendliche und ihre  
Angehörigen

Mit grosser Dankbarkeit blicken wir auf ein spannendes und herausforderndes Jahr zurück. Unser Dank geht ganz bewusst an alle kleinen und grossen Menschen, die uns ihr Herz geöffnet und ihr Vertrauen geschenkt haben. Beim Zuhören der einzelnen Schicksale berühren uns die Erzählungen dieser Menschen. Sie haben den Mut, sich ihrer Trauer, ihres abgrundtiefen Abschiedschmerzes oder auch den immer wiederkehrenden Sehnsüchten oder im Dialekt ganz einfach der «Langizyt» zu stellen.

Sie müssen mit der Einsamkeit, der Leere, dem Monolog statt Dialog, der dunklen Wohnung beim Heimkommen leben lernen. Es war nicht ihre Entscheidung – es war eine Krankheit, ein Unfall und anderes mehr, das ihnen ihren liebsten Menschen endgültig weggenommen hat. Und manchmal ist es nicht «nur» ein einzelner Mensch, von dem sich Trauernde innerhalb kurzer Zeit verabschieden müssen, manchmal häufen sich über einen bestimmten Zeitraum diese Verluste. Die Suche nach Antworten auf die gängigen Fragen nach dem Warum, Wieso oder Weshalb oder nach der Anzahl gelebter Jahre (die bei Kindern und Jugendlichen eindeutig zu kurz empfunden werden) bleibt oft unbeantwortet.

Die Frage nach dem Ende dieses grossen Seelenschmerzens: Sie bleibt offen. Trauer ist so individuell wie wir Menschen, und Trauer dauert so unterschiedlich lange, wie wir Individuen sind. Für einmal gibt es keine mathematischen Formeln, keine durchschnittliche «Verweildauer», kein absehbares Ende. Und bei vielen Trauerfamilien bleibt die Traurigkeit ein treuer Begleiter, unterschiedlich stark und zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedlich intensiv.

## Jahresbericht 2023 der «Beratungsstelle für Kindertrauer» des Fördervereins Münster Basel

In der «Gebrauchsanweisung gegen Traurigkeit» (Carl Hanser Verlag) beschreibt es Eva Eland so:



«Manchmal kommt die Traurigkeit unerwartet. Und sie, die Traurigkeit, folgt dir überall hin. Und sie sitzt so nah bei dir, dass du kaum atmen kannst.»

Und so schauen wir mit grossem Respekt auf zahlreiche berührende Begegnungen mit trauernden kleinen und grossen Menschen zurück.

### Persönliche Trauerbegleitungen von Einzelpersonen und Familien

Nach wie vor steht der persönliche Kontakt im Vordergrund. Die Einzelgespräche haben zugenommen und finden an unterschiedlichen Orten statt: In der Beratungsstelle, an der frischen Luft, in einem Café, es können aber auch Hausbesuche sein. Manchmal ist es ein intensives Zuhören, ein Buch, ein Spaziergang, Gespräche über Abschiedsfeier und Grabstätte. Manchmal können wir am Ende eines Gespräches auch ein Gebet anbieten, indem wir die unendliche Traurigkeit und Ratlosigkeit zusammenfassen und abgeben können. Vielen Menschen bedeutet es viel, wenn wir ihnen zusichern, ganz konkret für sie und ihre Anliegen zu beten.

### Die Suppe



Oft sind Hinterbliebene zu Beginn von so vielen unterschiedlichen Gefühlen überwältigt, dass es ihnen schwer fällt, sich mit dem Überleben, also

der persönlichen oder familiären Fürsorge, zu beschäftigen. Manche Tage fühlen sich so an, als würde einfach nichts mehr gehen. Eine trauernde Mama hat mir deshalb rückblickend gesagt, dass die gekochten Suppen, der selbst gebackene Zopf, Confitüre oder Spätzli

vor der Haustüre eine grosse Hilfe im Traueralltag sein können. «Das war für mich so wichtig, ich war damals wie gelähmt, ich hatte keine Kraft zum Kochen. Vergiss das nicht, bitte mach das weiter!», so diese Trauermama. Daher habe ich immer Vorrat für Notfall-Suppen oder Trockenhefe für Zopfsteig. Nie hätte ich gedacht, dass das Kochen und Backen eine so besondere Stellung bekommt in der Trauerbegleitung.

### Das Literaturangebot

Oft hilft es Trauerfamilien auch, eine Auswahl guter und fundierter Fachbücher oder Kinderbücher ausleihen zu können. Dies, ohne dass man zuerst online oder in Buchhandlungen nach passenden Büchern suchen muss und am Ende für etwas bezahlt, das überhaupt nicht stimmig ist für die eigenen Bedürfnisse.

### Die festen Trauergruppen

Im Frühjahr haben wir mit einem gemütlichen Mittagessen die ersten beiden Trauergruppen mit einem lachenden und einem weinenden Auge verabschiedet. Sollten sie akute Probleme haben, steht ihnen unsere Beratungsstelle weiter offen.



Im Herbst 2023 haben wir eine neue Trauergruppe begonnen und sind gespannt, welche Auswirkungen dieses Angebot auf ihren Trauerweg haben wird.

### Das Trauercafé im Kaffi-ELCH, ElternCentrumHirzbrunnen

Dieses niederschwellige Angebot haben wir auf Anfrage des ELCH-Vorstandes seit März 2023 monatlich angeboten. Die Nachfrage war unterschiedlich, doch haben sich zwei Trauernde aufgrund ihres Gespräches im Kaffi-ELCH zur Teilnahme an der festen Trauergruppe entschieden.

### Zusammenarbeit mit dem Friedhof Hörnli für den «internationalen Tag des Friedhofs»

Im Sommer konkretisierten sich unsere Pläne, am «Tag des Friedhofs», 16. September 2023, in Zusammenarbeit mit dem Friedhof und dem Vorstand des ELCH (Frau I. Stocker und Frau P. Strickler) mit einem familien-gerechten Angebot vor Ort zu sein.



Die Fotografin, Frau S. Schobinger, hat bei einem Rundgang im Sommer stimmungsvolle und professionelle Bilder gemacht. Diese wurden zu einem «Friedhofs-Memory» zusammengestellt, das die Familien spielen konnten, und auf einer grossen Fotowand wurden die ausdrucksstarken Bilder allen Besuchenden präsentiert.

Wir haben einen familiengerechten «Rundgang» angeboten, und auf dem Kapellenplatz konnten Erinnerungssteine bemalt und nachher auf die Gräber gebracht werden.



Das Friedhofsteam zeigte interessierten Familien in einer Friedhofskapelle die unterschiedlichen Särge und Urnen, wo der Friedhofsmitarbeiterin von den Kindern viele spannende Fragen gestellt wurden.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich beim ganzen Friedhofsteam bedanken, es war eine wunderbare Zusammenarbeit sowohl im Vorfeld als auch am Tag selbst!

### Konfirmandengruppen besuchen mit Pfrn. C. Schröder-Field den Friedhof

Neben unterschiedlichen Gruppen besuchten wir im November mit zwei Gruppen des kirchlichen Unterrichtes (Münstergemeinde) den Friedhof.

## Basler Zeitung – Artikel zur Geschwistertrauer

Im Vorfeld des Friedhottages wurden wir von der BaZ angefragt, ob ein Gespräch mit einem Geschwisterkind, das im Kindesalter mit dem Tod einer Schwester/Bruder konfrontiert war, möglich wäre.

Diese Anfrage war nicht einfach, denn einerseits besteht für Trauernde in der Beratungsstelle ein Datenschutz und andererseits kann ein solcher «Ausflug in die Vergangenheit» auch wieder viele alte Wunden aufreissen. Doch es fand sich eine engagierte junge Frau, die sich bereit erklärte, mitzumachen. Dies war für sie nicht einfach, aber es war ihr wichtig, das Projekt der Beratungsstelle Kindertrauer zu unterstützen und auch einen

Schwerpunkt bei der Begleitung und Betreuung trauernder Geschwisterkinder zu setzen.

Für mich persönlich war es schön zu sehen, wie diese junge Frau mit diesem Thema umgeht und so möchte ich diesen Bericht mit ihren beeindruckenden Worten schliessen: Sofia: «...denn der Tod meiner Schwester gehört nun zu meiner Lebensbiografie.»

**Vielen herzlichen Dank an den Förderverein und die Münstergemeinde, welche unsere Arbeit überhaupt ermöglichen.**

Susanne Wellstein  
Basel, Dezember 2023

BaZ BASEL

Mein Profil Menü


Stadt Land Gemeinden Kurzmeldungen aus der Region Meine Gemeinde

Basel | Wenn Kinder trauern: «Ich hatte Angst, dass ich meine Schwester vergesse»

### «Ich hatte Angst, dass ich meine Schwester vergesse»

Sofia war neun, als ihre kleine Schwester starb. Heute ist sie eine junge Frau und gibt der BaZ einen Einblick in ihre damals kindliche Seelenwelt.

Julia Konstantinidis  
Publiziert: 05.11.2023, 17:19



Eine «Erinnerungsbox» mit Erinnerungstücken half Sofia, den Verlust ihrer kleinen Schwester zu verarbeiten (Symbolbild). Foto: Alex Sauer

Sofia\* erfuhr auf einer Wiese mit Apfelbäumen vom Tod ihrer Schwester. Die damals Neunjährige war im Herbst vor zwölf Jahren mit ihrer Schulklasse auf einem Bauernhof im Lager: «Mitten in dieser Woche war plötzlich der Götti meiner Schwester am Morgen früh auf dem Bauernhof, später sah ich dann auch meinen Vater», erzählt Sofia. Sie kann sich noch ganz genau an die äusseren Umstände dieses Tages erinnern, zum Beispiel, was sie anhatte: eine Cordhose und einen gestreiften Rollkragenpulli.

Auf einem Baumstrunk sitzend, erfuhr sie an diesem Tag von ihrem Vater, dass ihre sechsjährige Schwester in der Nacht zuvor gestorben war. Welche Gefühle sie damals hatte, kann Sofia auch heute nicht sagen, «ich weiss es nicht mehr». Dass sie ihre Geschichte lieber anonym erzählt, geschieht aus Rücksicht auf ihr privates Umfeld.

Nie hatte sich Sofia überlegt, dass die kleine Schwester sterben könnte. «Der Tod war kein Thema.» Das mag für Aussenstehende überraschen, denn ein Jahr vor ihrem Tod war bei der Schwester eine schwere Tumorerkrankung diagnostiziert worden. Die Eltern legten jedoch Wert darauf, dem sterbenskranken Kind ein möglichst normales Leben zu ermöglichen.

#### Nie ans Sterben gedacht

In ihrem kindlichen Alltag habe sich für sie nicht viel verändert, sagt Sofia heute. «In den letzten gemeinsamen Ferien vor ihrem Tod störte mich lediglich ihr Atemgerät in der Nacht, weil es laute Geräusche von sich gab», gibt die junge Frau einen Einblick in ihr damals kindliches Empfinden. Dass die kleine Schwester, zu der sie ein enges Verhältnis hatte, sterben könnte, habe sie nicht realisiert.

### Unterstützung in schwierigen Zeiten

Die Beratungsstelle Kindertrauer ist ein Angebot der Basler Münstergemeinde und steht allen Menschen zur Verfügung, unabhängig von ihrer religiösen Zugehörigkeit oder von ihren finanziellen Mitteln. Sie bietet Unterstützung in Form von:

- Persönlicher und ressourcenorientierter Begleitung in Einzel- oder Gruppengesprächen
- Individueller Begleitung trauernder Familien
- Begleitung trauernder Geschwisterkinder vor und während der Abschiedsfeier
- Unterstützung bei der Vorbereitung und Gestaltung von Abschiedsritualen (auch in Kindergärten und Schulen)
- Weiterbildungen für interessierte Eltern oder Fachgruppen zum Thema Tod, Abschied und Trauer
- Literaturempfehlungen

**Kontakt:** Beratungsstelle Kindertrauer, Steinengraben 42, 4051 Basel; Tel. 078 324 40 90; kindertrauer.muenster@erk-bs.ch; [www.baslermuenster.ch/kirchliches-leben/jugendliche/kindertrauer](http://www.baslermuenster.ch/kirchliches-leben/jugendliche/kindertrauer)

Was der Tod ihrer Schwester bedeutete, nahm Sofia nicht sofort wahr, als sie vom Lager abreiste und nach Hause kam: «Sie lag bei uns zu Hause in ein Duvet eingebettet auf dem Sofa, es kamen viele Leute vorbei, um sich zu verabschieden. Sie sah aus, als schliefe sie. Aber sie war nicht mehr so, wie sie war», so Sofia. Ihre kindliche Wahrnehmung registrierte: Die sonst so lebhafteste Schwester springt nicht mehr auf, die Haut wird kalt.

Sofia hat so reagiert, wie es laut Susanne Wellstein viele Kinder tun. Sie begleitete Sofias Familie in den Wochen vor und nach dem Tod der Schwester. Als Expertin in Sachen Kindertrauer leitet sie heute die 2020 gegründete Beratungsstelle Kindertrauer der Münstergemeinde und unterstützt als Fachfrau für Gesundheit und Religionspädagogin mit Weiterbildungen in Palliative Care die Trauerbegleitung von betroffenen Kindern und Erwachsenen. Wenn Kinder merkten, dass die verstorbene Person nicht mehr reagiere, wenn äusserliche Veränderungen offensichtlich würden, sei der Tod besser fassbar, «als wenn jemand dem Kind nur sagt, dass die Person gestorben ist, und es dann auf dem Friedhof Abschied nehmen muss».

Sofia will ihrer verstorbenen Schwester nahe sein. «Ich spielte oft mit ihren Spielsachen, das war ganz wichtig.» Susanne Wellstein fertigte zudem eine «Erinnerungsbox» mit der Neunjährigen an, die ihr über eine grosse Befürchtung hinweghilft: «Ich hatte Angst, dass ich meine Schwester vergesse.» In der Schachtel befinden sich Erinnerungsstücke an ihre kleine Schwester, Sofia bewahrt sie bis heute auf. «Manchmal, wenn ich Fotoalben durchblättere, schaue ich sie mir an», sagt sie heute. Zu trauern, das bedeute für sie auch, über ein lustiges Erlebnis zu lachen, das sie mit ihrer Schwester gehabt habe.

### **Festhalten an der Normalität**

Damals sei ihr Normalität extrem wichtig gewesen: «Ich sprach nicht so oft über den Tod. Es tat mir gut, in die Schule zu gehen, bei Freundinnen zu Mittag zu essen, wo ganz normale Gespräche geführt wurden. Ich wollte nicht darauf reduziert werden, die Schwester des verstorbenen Mädchens zu sein.»

Noch am Todestag der Schwester fuhr Susanne Wellstein ebenfalls in das Schullager, um gemeinsam mit Sofias Klassenkameraden das Ereignis zu verarbeiten, indem sie mit den Kindern die traurige Situation von Sofia thematisierte. Anschliessend bastelten sie eine «Trostschachtel» für Sofia. Dies erleichterte ihr später den Schulalltag, da sie im Unterricht und in den Pausen nichts mehr erklären musste. Auch die Schachtel mit Zeichnungen und kleinen Briefen ihrer damaligen Gspänli bewahrt sie bis heute auf.



Susanne Wellstein leitet die Beratungsstelle Kindertrauer der Basler Münstergemeinde.  
Foto: Peter Gasser

Etwa anderthalb Jahre nach dem Tod ihrer kleinen Schwester litt die mittlerweile Elfjährige oft an Kopfschmerzen und hatte Mühe beim Einschlafen. «Ich ging dann zu einer Psychologin, wo ich das Geschehene aufarbeiten konnte.» Was genau mit der kleinen Schwester am Tag ihres Todes passiert war, «interessierte mich nun, und ich fragte nach», sagt Sofia.

Die Verarbeitung des Verlusts ihrer Schwester geschah phasenweise und veränderte sich mit zunehmendem Alter. «Als ich 15 oder 16 war, interessierten mich mehr auch medizinische Aspekte. Es gab aber auch Phasen, in denen ich überhaupt nicht über den Tod nachdachte.»

### **Plötzlich Einzelkind**

Offensichtlich wurde der Verlust im Familienkonstrukt, das sich spürbar änderte. «Plötzlich waren wir nicht mehr zu viert», so Sofia. Besonders ins Gewicht gefallen sei dies in nicht alltäglichen Situationen, etwa in den Ferien. «Ich durfte dann öfter mal eine Freundin mitnehmen.» Es war ihren Eltern ein grosses Anliegen, ihre ältere Tochter mit ihrer Trauer nicht allein zu lassen. «Ich bemerkte, dass rund um mich viel stattfand, aber meine Eltern taten alles, damit ich einen normalen Alltag erleben konnte.»

Was für Erwachsene vielleicht unsensibel klingt, ist laut Susanne Wellstein für ein Kind ein normaler Umgang mit der Trauer: «Kinder können nicht 24 Stunden am Tag trauern.» Es gelte: Kinder trauern anders. «Wir als Erwachsene sollten gesprächsbereit sein und Zeiten der Trauer, aber auch der Fröhlichkeit respektieren.»

Der Tod ihrer Schwester gehöre zu ihrer Biografie, sagt Sofia, die heute im Sozialbereich tätig ist: «Diese Geschichte hat mich gestärkt und mir viel Verständnis für andere Menschen und deren Gefühle gegeben.» Mehr Einfühlungsvermögen wünscht sie sich auch beim Thema Kindertrauer. «Ich habe Schwierigkeiten mit den Bewertungen Erwachsener über trauernde Kinder. Etwa, wenn die Meinung vorherrscht, ein Kind sei nicht genügend traurig. Es gibt nicht die richtige oder falsche Trauer.»

\*Name geändert