

## LEBEN

# Den Verlust nicht verdrängen

## Was Kinder nach dem Tod eines Angehörigen brauchen

VON ANGELA HORSTMANN

Osterferien vor fünf Jahren. Die Erinnerung daran tut Laura Melzer bis heute weh. Sie war damals 17. „Wir hatten eine Familienfeier und alles war sehr schön“, erzählt sie. Doch am nächsten Morgen war in ihrem Leben schlagartig nichts mehr so wie zuvor. „Wir müssen jetzt stark sein“, erinnert sich Laura Melzer noch genau an die Worte ihrer Mutter, als diese ihr sagte, sie habe ihren Vater tot im Bett aufgefunden. Mit 62, gestorben an einem Herzinfarkt.

„Ich war im ersten Moment in einem Schockzustand und habe gar nichts mehr wahrgenommen“, erzählt die heute 22-jährige Psychologie-Studentin. Doch nach dem allerersten Schock habe sie einfach weitergemacht. „Ich war damals kurz vor dem Abi, außerdem habe ich den Führerschein gemacht“, sagt sie. Die richtige Trauer sei erst viel später gekommen, als in ihrem Leben wieder etwas Ruhe eingekehrt war. „Auf einmal waren da Gefühle, die ich vorher noch nie hatte“, erzählt Laura Melzer. Da sei eine große Traurigkeit gewesen, aber zwischendurch auch Freude. „Das war ein riesiges Gefühlschaos, in einem Alter, in dem junge Menschen doch eigentlich locker und fröhlich drauf sind.“

In dieser Situation habe sie für sich und ihre drei Jahre jüngere Schwester gezielt nach einer Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche gesucht – nach einem Austausch mit jungen Menschen, die einen ähnlichen Verlust erlitten hatten. Denen man nicht erklären muss, wie es einem geht. Die nachempfinden können, wie man fühlt. Für die es okay ist, wenn man einmal vor Wut eine Türe knallt. Und die keine Berührungssängste haben zu fragen: Erzähl mal was von deinem Papa!

Gefunden hat Laura Melzer dies in einer Gruppe von „Domino“, einem Trauerverein für Kinder und Jugendliche in Bergisch Gladbach und Leverkusen, der vor vier Jahren auch eine Gruppe in Köln betreute – damals die einzige in der Stadt. Die Nachfragen überstiegen



In Kindertrauergruppen darf auch mal getobt werden.

FOTO: TRAUBE

bei weitem die Möglichkeiten des Gladbacher Vereins. Vor vier Jahren gründete sich deshalb auf Initiative von „Domino“ und dem Deutschen Kinderhospizverband mit dem Verein „TrauBe“ auch in Köln eine ehrenamtliche Initiative zur Begleitung trauernder junger

### „Ich habe heute keine Angst mehr vor der Trauer“

Laura Melzer



Menschen. „Anfangs hatten wir gar keine eigenen Räumlichkeiten. Da haben wir Jugendliche nachts am Bahnhof beraten oder uns mit Eltern im Café getroffen“, erinnert sich Nicole Nolden, die pädagogische Leiterin des Vereins, an die erste Zeit.

Seit nunmehr zwei Jahren hat der Verein in einer großen, lichtdurchfluteten Wohnung an der Aachener Straße ein Zuhause gefunden. Die Zahl der ehrenamtlichen Helfer ist inzwischen auf 65 angewachsen. Aus anfangs einer Gruppe sind inzwischen vier Kindergruppen geworden – darunter eine pferdegestützte Kindertrauergruppe auf einem Reiterhof und eine Trauergruppe speziell für Verlust durch Suizid – und je zwei Gruppen für Jugendliche und junge Erwachsene. Zudem bietet der Verein alle sechs Wochen jungen Erwachsenen und Jugendlichen einen offenen Trauerbrunch. „Pro Jahr begleiten wir etwa 180 Trauernde in unseren Gruppen. Hinzu kommen etwa 500 Erstkontakte und Beratungen.“ Für Nicole Nolden zeigen diese Zahlen, wie hoch die Unsicherheit mit diesem Thema und der Unterstützungsbedarf

für trauernde Familien und Einrichtungen in Köln sind. Dabei wollen Eltern unbedingt etwas für ihre trauernden Kinder tun und ihnen in ihrem Schmerz helfen. „Aber Kinder trauern anders als Erwachsene“, weiß Nicole Nolden. Sie hüpfen sozusagen in Trauerpfützen. Manchmal seien sie, ehe man sich versieht, mitten drin in einem Meer der Traurigkeit. Genauso schnell aber wie sie hineingesprungen sind, sprängen sie aus der Trauerpfütze auch wieder heraus – und blockten eine weitere Beschäftigung mit dem Thema ab.

Vor allem bei trauernden Jugendlichen litt Eltern darunter, dass sich ihre Kinder oft zurückzögen und den Verlust scheinbar verdrängten. Dabei trauerten sie manchmal einfach nur auf andere Art, zu anderen Zeiten oder an anderen Orten. Trauer ist sehr individuell, betont Nicole Nolden. Die Maxime der „TrauBe“ laute deshalb auch: „Alles darf, nichts muss.“ Wichtig sei nur, dass die Trauer nicht grundsätzlich verdrängt werde. Denn irgendwann hole die Trauer einen ein – oft viele Jahre nach dem schmerzlichen Verlust des El-

ternteils. Und das mache den Umgang damit nicht leichter.

Jugendlichen und Kindern will die „TrauBe“ deshalb in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit bieten, sich mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen. Wichtig sei es, den Kindern zu vermitteln, dass ihre Trauer eine ganz natürliche Reaktion auf einen schmerzhaften Verlust sei und dass Trauer nicht bedeute, dass man auf jeden Fall loslassen müsse. „Uns geht es um das Behaltendürfen“, erklärt die „TrauBe“-Leiterin. Ganz bewusst legen die Kinder in den Gruppen deshalb zu Beginn ihrer alle zwei Wochen stattfindenden Treffen auch einen Stern mit dem Bild des verstorbenen Angehörigen in die gestaltete Mitte. Sie sind nicht vergessen, sondern in diesem Moment irgendwie wieder mit dabei. Wer mag, darf auch eine Erinnerungskiste bestücken, mit kleinen, alltäglichen Dingen des geliebten Menschen, den sie verloren haben. Kleine Schätze, die sie an die verstorbene Person erinnern und die den Kindern bleiben, auch wenn Vater oder Mutter, Großeltern oder Geschwister gestorben sind.

Vor allem sollen die Kinder und Jugendlichen in den „TrauBe“-Gruppen aber über ihre Gefühle reden dürfen. Über eine große Traurigkeit, eine manchmal nicht zu bändigende Wut oder auch eine wahnsinnige Leere, die sie ab und an überkommt. Gerade im Umgang mit diesem Gefühlschaos könne den jungen Trauernden die kreative Arbeit helfen. Nicole Nolden erinnert sich an ein Projekt, bei dem Jugendliche ihre Trauer mit Hilfe einer Tonarbeit ausdrücken konnten. „Ich fühle mich wie in Beton gepresst“, erklärte ein jugendlicher, der eine Kugel formte, aus der nur noch ein Kopf herauschaute. In der Wellenform hingegen fand ein junges Mädchen die beste Form, ihre Stimmungslage

auszudrücken: „Ich weiß noch nicht, ob ich oben auf der Welle bleibe oder ob mich die Welle aus Tränen verschlingt.“ Zu Gesprächen oder Kreativarbeiten gezwungen wird in den Gruppen niemand. Alles darf eben, nichts aber muss. Wem mal nicht nach reden ist, der darf sich auch einfach zurückziehen – in den durch eine LED-Wassersäule in ein stimmungsvolles Licht getauchten und mit weißen Kissens ausgestatteten Entspannungsraum oder auch in den komplett mit Maten abgepolsterten Wutraum, in dem man einfach mal mit heftigen Schlägen gegen einen Boxsack seiner Wut freien Lauf lassen darf. „Wir wollen die Kinder und Jugendlichen in ihrer Trauer ein kleines Stück des Weges begleiten, um sie dann wieder ins Leben zu entlassen“, betont Nicole Nolden. Die „TrauBe“-Angebote seien so etwas wie ein Geländer, an dem sie sich in schwierigen Zeiten entlang hangeln können.

### Elternwerkstatt

**Wenn Kinder trauern – Trauerbegleitung für junge Menschen**  
Mittwoch, 4. November, 19 Uhr  
studio dumont, Breite Str., Köln

Trauer- und Verlusterlebnisse fragen nicht, ob und wann sie uns passen. Manchmal überfordern sie unsere natürlichen Fähigkeiten, mit ihnen umzugehen. Besonders, wenn sie Familien mit Kindern treffen. Wie junge Menschen und ihre Angehörigen bei der Bewälti-

gung unterstützt werden können, darüber informieren **Nicole Nolden** (Pädagogische Leitung des Vereins „TrauBe Köln“) und **Laura Melzer** (ehrenamtliche Trauerbegleiterin).  
**Moderation:** Wolfgang Oelsner, Pädagoge, Jugendtherapeut; Prof. Dr. Christoph Wewetzer, Klinikleiter, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Köln-Holweide.  
**Der Eintritt ist frei**

gung unterstützt werden können, darüber informieren **Nicole Nolden** (Pädagogische Leitung des Vereins „TrauBe Köln“) und **Laura Melzer** (ehrenamtliche Trauerbegleiterin).  
**Moderation:** Wolfgang Oelsner, Pädagoge, Jugendtherapeut; Prof. Dr. Christoph Wewetzer, Klinikleiter, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Köln-Holweide.  
**Der Eintritt ist frei**

gung unterstützt werden können, darüber informieren **Nicole Nolden** (Pädagogische Leitung des Vereins „TrauBe Köln“) und **Laura Melzer** (ehrenamtliche Trauerbegleiterin).  
**Moderation:** Wolfgang Oelsner, Pädagoge, Jugendtherapeut; Prof. Dr. Christoph Wewetzer, Klinikleiter, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Köln-Holweide.  
**Der Eintritt ist frei**

gung unterstützt werden können, darüber informieren **Nicole Nolden** (Pädagogische Leitung des Vereins „TrauBe Köln“) und **Laura Melzer** (ehrenamtliche Trauerbegleiterin).  
**Moderation:** Wolfgang Oelsner, Pädagoge, Jugendtherapeut; Prof. Dr. Christoph Wewetzer, Klinikleiter, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Köln-Holweide.  
**Der Eintritt ist frei**

gung unterstützt werden können, darüber informieren **Nicole Nolden** (Pädagogische Leitung des Vereins „TrauBe Köln“) und **Laura Melzer** (ehrenamtliche Trauerbegleiterin).  
**Moderation:** Wolfgang Oelsner, Pädagoge, Jugendtherapeut; Prof. Dr. Christoph Wewetzer, Klinikleiter, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Köln-Holweide.  
**Der Eintritt ist frei**

gung unterstützt werden können, darüber informieren **Nicole Nolden** (Pädagogische Leitung des Vereins „TrauBe Köln“) und **Laura Melzer** (ehrenamtliche Trauerbegleiterin).  
**Moderation:** Wolfgang Oelsner, Pädagoge, Jugendtherapeut; Prof. Dr. Christoph Wewetzer, Klinikleiter, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Köln-Holweide.  
**Der Eintritt ist frei**

gung unterstützt werden können, darüber informieren **Nicole Nolden** (Pädagogische Leitung des Vereins „TrauBe Köln“) und **Laura Melzer** (ehrenamtliche Trauerbegleiterin).  
**Moderation:** Wolfgang Oelsner, Pädagoge, Jugendtherapeut; Prof. Dr. Christoph Wewetzer, Klinikleiter, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Köln-Holweide.  
**Der Eintritt ist frei**

gung unterstützt werden können, darüber informieren **Nicole Nolden** (Pädagogische Leitung des Vereins „TrauBe Köln“) und **Laura Melzer** (ehrenamtliche Trauerbegleiterin).  
**Moderation:** Wolfgang Oelsner, Pädagoge, Jugendtherapeut; Prof. Dr. Christoph Wewetzer, Klinikleiter, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Köln-Holweide.  
**Der Eintritt ist frei**

### TAGESHOROSKOP

Jan Reimer ist Astrologe und schaut für das Magazin in die Sterne.

ILLUSTRATIONEN: NADINE MAGNER



**WIDDER**  
21.03 - 20.04  
**Dass Sie sich** nicht den Mund oder andere verbieten lassen, ist eine prima Sache und im Sinne von Selbstbehauptungsplanetoid Pluto. Sie haben auch auf der gehobenen Ebene immer ein qualifiziertes Wörtchen mitzureden, Hoheit.



**STIER**  
21.04 - 20.05  
**„Frauen geben** Fehler leichter zu als Männer. Deshalb sieht es so aus, als machten sie mehr“, bemerkte einst die Lollobrigida. Da Ihr Selbstbewusstsein riesengroß ist, brauchen Sie sicher nicht zum Baron Münchhausen mutieren.



**ZWILLING**  
21.05 - 21.06  
**Zum Glück** zählen Sie nicht zu denen, die sich verkrusteter benehmen als ein dunkles Doppelback. Ihre Bereitschaft, auch mal vom eigenen Standpunkt abzuweichen, wird jetzt als Stärke bewertet. Bitte so zugänglich bleiben!



**KREBS**  
22.06 - 22.07  
**„Wer sich** nicht wehrt, lebt verkehrt!“ Dieser zeitlos kluge Spruch der 70er und Planet Mars möchten Sie dazu anregen, sich bei Ungerechtigkeiten stark zu machen. Sie können jedem Preistreiber und Datenklauer das Handwerk legen.



**LÖWE**  
23.07 - 23.08  
**Etepetete ist** nichts für Sie, denn den einzigen Kommentar, den Sie dafür ernennt können, dürfte „uncool“ lauten. Prima, dass Sie viel Wert auf Stil und gute Manieren legen, aber zu zugeknöpft zu sein, macht das Atmen schwer.



**JUNGFRAU**  
24.08 - 23.09  
**„Eine Liebeserklärung** ist wie die Eröffnung beim Schach: Die Konsequenzen sind unabsehbar“, bemerkte einst H. Söhnker. Venus hingegen meint, dass Sie die Liebe spielerisch leicht nehmen und ein kesser Überflieger sind.



**WAAGE**  
24.09 - 23.10  
**Sollte man** Ihnen viel Hochachtung entgegen bringen, dann dürfen Sie dem Braten ruhig trauen. Mit Merkur-Schwung sind Sie einfach ein helles Köpfcchen, und welche kluge Firma will sich das schon entgehen lassen?



**SKORPION**  
24.10 - 22.11  
**„Was erlauben** Sie sich eigentlich?“ Sollten Sie diesen Satz öfters hören, gibt es nur zwei Erklärungsvarianten: Entweder Sie haben die Höflichkeitsgrenze überschritten oder Sie besitzen ein gesundes Selbstbewusstsein. Prüfen!



**SCHÜTZE**  
23.11 - 21.12  
**Im Gegensatz** zu Tom Cruise dürfte für Sie beruflich keine „Mission Impossible“, also kein Auftrag undurchführbar sein. Mit Merkur-Power sind Sie ein großer Taktiker und mit Mars-Druck enorm durchsetzungsfähig. Hammer!



**STEINBOCK**  
22.12 - 20.01  
**Nichts gegen** Ihre Redefreudigkeit, aber es könnte förderlich sein, wenn Sie vermehrt Ihre gespitzen Lauscher an die Macht lassen. „Der Lärm des Daseins beginnt mit der Sprache. Jeder Laut ist laut.“ Recht hat er, der Kudzus.



**WASSERMANN**  
21.01 - 19.02  
**Über den Sinn** des Lebens zu philosophieren, ergibt vermutlich nicht viel Sinn, denn da hat sich schon so mancher hochkarätige Philosoph die grübelnden Zähne dran ausgebissen. Dranbleiben und zielgerichtet weiter machen!



**FISCHE**  
20.02 - 20.03  
**Überdenken Sie mal**, ob es Sie wirklich glücklicher machen würde, wenn Sie sich in einen Kaufrausch stürzen. Schon E. Brock wusste: „Kleider machen wohl Leute, aber keine Menschen.“ Es geht auch ohne Ebay und Amazon.