

# Individuelle Wege zur Trauerbewältigung

Der Verein TrauBe hilft Kindern und Jugendlichen, den Tod eines Angehörigen zu verkraften

Von KATHARINA HAMACHER

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis zusammen, einige halten Kuscheltiere in den Armen. Vor ihnen liegen liebevoll gestaltete Fotos der Menschen, die sie verloren haben. Bei den meisten ist es ein Elternteil, bei anderen sind es Brüder oder Schwester, Großeltern oder enge Freunde. Teelichter und Blumen umrahmen die Bilder. Die Kerzen sind wichtig für das Ritual, das die Kinder in der Trauergruppe zu Beginn vollziehen. Jeder zündet eine Kerze an, auch die ehrenamtlichen Begleiter. „Währenddessen herrscht immer eine besondere Stimmung“, sagt Trauerbegleiterin Kirsten Fay. „So holen wir gemeinsam die Verstorbenen in unsere Mitte.“

Zu dem Ritual gehört auch, dass jedes Kind der Gruppe erzählt, was in den vergangenen 14 Tagen gut und schlecht gelaufen ist – wenn es das möchte. Das Wort „müssen“ ist Tabu beim Verein TrauBe, der an der Aachener Straße Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche anbietet. „Es gibt nur einen richtigen Weg: Deinen eigenen“ lautet das Motto des Vereins, der im September 2011 von Nicole Nolden und Kirsten Fay gegründet wurde und sich ausschließlich über Spenden finanziert. Zuschüsse



von der Stadt gibt es nicht. Beide arbeiten im Dr. Mildred-Scheel-Haus auf der Palliativstation. Sie begleiten Sterbende auf ihrem letzten Weg. „Nach dem Todesfall können wir zwar beraten, aber es gibt für die Angehörigen keine Anbindung.“ Beide haben beobachtet, dass gerade Kinder und Jugendliche nach dem Verlust eines Angehörigen oft allein mit ihren Gefühlen sind. Bei TrauBe finden sie kostenlos ei-

nen Austausch mit Gleichgesinnten und ein offenes Ohr bei den 36 ausgebildeten ehrenamtlichen Trauerbegleitern. 100 junge Menschen hat der Verein 2012 begleitet, ein Jahr später waren es schon 190 in acht Trauergruppen, zwei davon unterstützt von Pferden auf Kölner Reiterhöfen, Einzeltrauerbegleitungen und Projekttagen an Schulen. Dort wird die Hilfe des Vereins immer wichtiger.

Nach dem tragischen Tod eines 14-jährigen Schülers in Seeberg, der 2011 von einem Mitschüler attackiert worden war, halfen die Trauerbegleiterinnen, den gewaltsamen Tod des Mitschülers zu verkraften – mit Gesprächen und kreativem Gestalten, das in den Gruppen eine wichtige Rolle spielt. „So können die Trauernden ihre Gefühle ganz frei ausdrücken“, erklärt Nicole Nolden.

Wichtig sind auch Rückzugsorte: Im Tobe-Raum können Kinder sich am Boxsack und im Bälle-Becken austoben und auch wütende Gefühle zulassen. Der ganz in Weiß gehaltene Ruhe-Raum mit Sternenhimmel und vielen Kissen lädt zum Ausruhen, Kuseln und Lesen ein. „Kinder haben im Trauerprozess ganz unterschiedliche Bedürfnisse“, weiß Nolden. Eltern fällt es oft schwer, mit dem sprunghaften

Verhalten umzugehen. Viele reagieren gerade dann überfordert, wenn sie selbst trauern. Manche verstehen nicht, dass ihr Kind erst bitterlich weint und von einem Moment auf den anderen plötzlich Fußball spielen will. „Kinder haben einen gesunden Selbstschutz und spüren, wenn ihnen etwas zu viel wird“, sagt Fay. „Jugendliche hingegen nehmen oft Rücksicht und wollen ihre Eltern nicht belasten.“ Vielen fällt es leichter, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Auch für sie ist eine trauerfreie Zeit wichtig, die aber auch Konfliktpotenzial birgt. „Wenn die Tochter mit Freunden in die Disco möchte, kurz nachdem ihr Bruder gestorben ist, stößt das bei Eltern oft auf Unverständnis.“ Gegenseitiges Verständnis zu lernen ist genauso wichtig wie der Austausch zwischen den Eltern im gemütlichen Wohnzimmer, während sie auf ihre Kinder warten.

Warten müssen auch viele Familien auf einen freien Platz. „Die Listen sind voll“, sagt Nolden. Drei Kindergruppen laufen schon, zwei Gruppen für Jugendliche und Erwachsene sind in Planung. Telefonisch ist TrauBe dienstags und donnerstags zwischen 9 und 12 Uhr erreichbar unter Ruf 26136731. [www.traube-koeln.de](http://www.traube-koeln.de)

**Auch Wut gehört zum Trauerprozess:** Am Boxsack können sich Kinder und Jugendliche austoben. Halt finden sie bei den Trauerbegleiterinnen Kirsten Fay (l.) und Nicole Nolden. (Foto: Gauger)

# Wir sind nah.

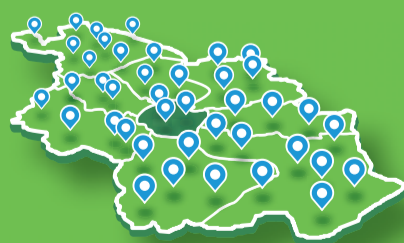


„Schauen Sie mal rein!  
Besuchen Sie uns auf **nah.de.**“

Gerd-Kurt Schwieren, Schwieren Optik in Köln

nah.de – das Branchenportal für Köln und das Rheinland

- ✓ Über 140.000 Einträge
- ✓ Mobil und im Web
- ✓ Einfach suchen – schnell finden
- ✓ Videos, Bilder & Coupons
- ✓ Bewertungen



Ein Service der  
ZEITUNGSGRUPPE KÖLN  
Kölner Stadt-Anzeiger  
Kölnische Rundschau EXPRESS

# nah.de