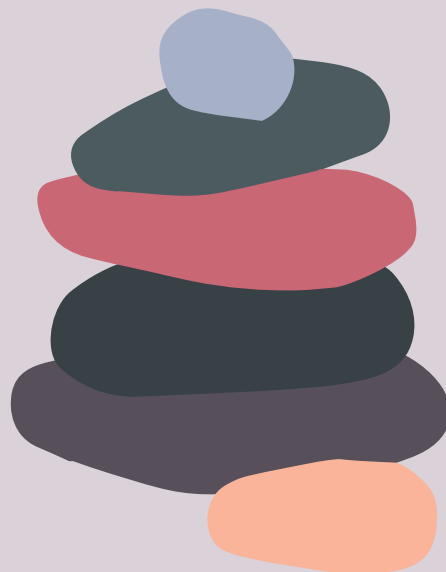


Gemeinsam durch die Krise

Wenn ein Todesfall die Familie erschüttert

Von Lisa Böttcher



Fast 80 % der im Jahr 2023 in Deutschland Verstorbenen waren bei ihrem Tod über 70 Jahre alt. Fast 60 % sind sogar älter als 80 Jahre geworden. Dank medizinischem Fortschritt und gesünderer Lebensweisen werden Menschen immer älter. Die meisten Kinder haben das Glück, ihre Großeltern kennenlernen – ja, gar mit ihnen aufwachsen zu dürfen. Und auch immer mehr Erwachsene erleben ihre eigenen Eltern lange Zeit gesund und vital. Umso härter trifft es Familien, wenn die ewig jung geglaubten Eltern und Großeltern schwächer werden und eines Tages sterben.

Der Tod der Großeltern ist für viele Kinder und Jugendliche die erste Begegnung mit dem Tod und dem Verlust einer festen und vertrauten Bezugsperson. Viele Eltern finden sich plötzlich in der Situation, ihren Kindern diesen Verlust erklären und sie auffangen zu müssen – dabei haben sie selbst gerade ihre eigenen Eltern verloren. Auch Erwachsene müssen um ihre Liebsten trauern dürfen, um ihren eigenen Kindern das Trauern vorzuleben und zu erklären. Das stellt oft einen Spagat dar, bei dem eine fachliche Begleitung hilfreich sein kann.

In Geborgenheit trauern lernen

Wie sehr ein Todesfall die Dynamik in der Familie verändern kann, wissen Manuel Schweichler und Heike Brüggemann. Die beiden bilden gemeinsam die pädagogische Leitung von TrauBe – Trauerbegleitung Köln e.V. (Das Gespräch wurde Anfang Mai 2025 mit Heike Brüggemann und Manuel Schweichler geführt. Frau Brüggemann ist im Sommer 2025 in den Ruhestand gegangen. Tanja Roos bildet seit dem 1. Juli 2025 gemeinsam mit Manuel Schweichler das

pädagogische Leitungsteam von TrauBe Köln e.V. – Anm. d. Red.) Bei ihrer Arbeit treffen sie täglich auf trauernde Familien. Dabei sind es oft nicht die Großeltern, sondern es ist mehrheitlich ein Elternteil der Kinder, welches verstorben ist. So ein Verlust wiegt schwer und erfordert häufiger eine professionelle Begleitung.

„Der erste Wunsch der Angehörigen ist oft, dass die Kinder nicht trauern“, erzählt Heike Brüggemann. Sprich, dass sie nicht traurig sind. „Denn man will natürlich nicht, dass jemand traurig ist.“ Trauer sei gesellschaftlich immer noch sehr negativ behaftet, erklären die Expert:innen. Häufig kämen auch entsprechende Ratschläge von Verwandten und Bekannten. „Sowas wie: ‚Sprecht nicht mit den Kindern darüber, sagt denen besser nicht die Wahrheit‘“, ergänzt Manuel Schweichler. „Oder ‚Nehmt die Kinder besser nicht mit zur Beerdigung‘. Alles aus Angst, den Kindern Schaden zuzufügen.“

Dabei sei das Gegenteil der Fall. „Wir fragen die Eltern dann immer, ob sie denn nicht wollen, dass ihre Kinder zu selbstständigen und stabilen Erwachsenen werden“, erzählt Heike Brüggemann. „Denn dafür ist es wichtig, dass sie in Sicherheit und Geborgenheit trauern lernen.“ Wenn Familien dies erkennen, sei das ein großer Meilenstein.

Kinder spüren die Trauer der Eltern

Neben der Möglichkeit und dem Vertrauen ihrer Eltern brauchen Kinder vor allem auch Vorbilder. Die haben sie nicht, wenn Angehörige hinter verschlossenen Türen trauern. „Auch die Erwachsenen haben jemanden verloren“, erklärt Manuel Schweichler. „Und sie müssen sich zusätzlich um den

Alltag, den Nachlass, die Kinder und die Beerdigung kümmern.“ „Und um sich selbst“, ergänzt Heike Brüggemann. Denn wenn sie das nicht tun, wenn sie ihre Trauer nicht zeigen, dann heißt das nicht, dass die Kinder das nicht spüren.

„Sie nehmen Veränderungen im Verhalten und in Gefühlen wahr und spüren, dass was nicht in Ordnung ist“, erklären die Expert:innen. Und das könne zu Verunsicherungen führen. Stattdessen sei es immer sinnvoll, offen zu kommunizieren: „Ich bin gerade traurig, weil mein eigener Papa gestorben ist, nicht, weil du etwas gemacht hast.“ So würden Kinder lernen, offen ihre Gefühle zu kommunizieren und erkennen, dass es in Ordnung ist, zu weinen und traurig zu sein.

Austausch schafft Klarheit

Allgemeingültige Tipps für den Umgang mit Trauer in Familien gibt es jedoch nicht, so die beiden Expert:innen. „Es sollte ein Bewusstsein für Austausch geschaffen werden. Und dafür, dass die individuellen Bedürfnisse sehr unterschiedlich sein können“, erklärt Manuel Schweichler. Demnach können sich die Rollen in einer trauernden Familie auch mal abwechseln. „Die Trauer ist im Grunde eine Krise und viele Menschen reagieren wie sonst auch. Die einen treten in den Austausch und brauchen viel Körperkontakt, die anderen ziehen sich zurück oder stürzen sich in die Arbeit.“

Wenn Erwachsene traurig sind und dies offen kommunizieren, geben sie den Kindern außerdem eine Chance, zu helfen und dadurch selbstwirksam zu handeln. „Kinder können Tee kochen, eine Warmflasche oder Taschentücher bringen“, zählt Heike Brüggemann auf. „Das hilft ihnen, sich in der Situation nicht hilflos und ausgeliefert zu fühlen.“

Begleitung durch Trauergruppen

Wenn die Angehörigen oder auch die Kinder merken, dass die Familie als Ort der Trauer nicht ausreicht, dann ist es sinnvoll, sich an Hilfsangebote wie TrauBe Köln e.V. zu wenden. Mitten in Köln, in fußläufiger Entfernung zum Aachener Weiher, begleiten ehrenamtliche Trauerbegleiter:innen Kinder von 5 bis 12 Jahren auf ihrem Weg durch die Trauer. Die Arbeit in den Gruppen ist ritualbasiert und strukturiert. „Wir starten immer mit dem Gefühlsstein. So kann jedes Kind erzählen, wie es ihm die letzten zwei Wochen ergangen ist“, erzählt Heike Brüggemann. Dabei muss es gar nicht um den Verlust gehen. „Manche Kinder erzählen, wie es in der Schule war oder dass sie gerade das Seepferdchen gemacht haben. Es darf aber natürlich auch über die Traurigkeit gesprochen werden.“

Im Anschluss werden in der Runde Kerzen angezündet, um an die Verstorbenen zu erinnern. Es gibt eine kleine Obstpause, die fester Bestandteil der Gruppenarbeit ist. Darauf

TrauBe Köln e.V. begleitet Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis zum Alter von 27 Jahren in ihrer Trauer. Auslöser ist der Tod einer wichtigen Bezugsperson, meist ein Elternteil oder Geschwisterkind - ob erwartet oder überraschend. In altersgerechten Trauergruppen bietet der Verein in seinen Räumlichkeiten in der Kölner Innenstadt jungen Menschen und ihren Angehörigen einen geschützten Raum für ihre Gefühle und Fragen. Fachlich geschulte Trauerbegleiter:innen stehen ihnen in dieser besonderen Zeit ehrenamtlich zur Seite. Das pädagogische Leitungsteam berät An- und Zugehörige sowie Institutionen rund um die Lebenssituation von trauernden jungen Menschen. Der Verein arbeitet unabhängig, überkonfessionell und finanziert sich überwiegend durch Spenden.

Spendenkonto:
Volksbank Köln Bonn e.G.
IBAN: DE89 3806 0186 4515 1060 10
BIC: GENODED1BRS

folgen kreative Gefühlsarbeit und die Möglichkeit, zu toben, zu sprechen oder sich einfach auszuruhen. Die Angehörigen haben in einer parallel laufenden Gesprächsrunde die Chance, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Über ihre eigenen Gefühle oder die ihrer Kinder.

„Ich kann das, ich darf das und es ist gut so, wie es ist.“

Auch für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre bietet TrauBe Trauergruppen an. „Gerade die jungen Erwachsenen befinden sich oft in einem Spagat zwischen dem Erwachsen- und dem Kindsein“, erklärt Manuel Schweichler. „Für die einen ist der Tod eines Elternteils der endgültige Schritt ins Erwachsenenleben, andere fühlen sich hilflos und würden gerne mehr machen.“ In den Trauergruppen sprechen die jungen Menschen darüber, wie sie sich fühlen und wie sie ihre Umwelt wahrnehmen. Auch junge Erwachsene, die als Kind einen Verlust erlebt haben, können zu TrauBe kommen.

Heike Brüggemann und Manuel Schweichler sehen in ihrer Arbeit ein klares Ziel. Sie wollen alle Teilnehmenden mit einem guten Gefühl aus den Gruppen entlassen: „Ich kann das, ich darf das und es ist gut so, wie es ist.“ Im besten Falle stärkt der Besuch der Trauergruppe die Familie so sehr, dass sie die aktuellen und zukünftigen Krisensituationen in Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung bewältigen können. ■