

Abo Wenn Kinder trauern

«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: 01.11.2023, 17:15



Eine «Erinnerungsbox» mit Erinnerungsstücken half Sofia, den Verlust ihrer kleinen Schwester zu verarbeiten (Symbolbild).
Foto: Pino Covino

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.

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 schlief 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 Münsterergemeinde.
Foto: Pino Covino

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

Unterstützung in schwierigen Zeiten

Die Beratungsstelle Kindertrauer ist ein Angebot der Basler Münsterergemeinde 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

mitnehmen.» Es war ihren Eltern ein grosses Anliegen, ihre ältere Tochter mit ihrer Trauer nicht alleinzulassen. «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