

# Wo ist Mama jetzt?

Sterben Mutter oder Vater, bleiben sogar wir Erwachsenen oft sprachlos zurück. Wie muss es da erst einem Kind gehen? Die Kita wird jetzt zu einem wichtigen Ort: Hier kann das Kind seine Trauer verarbeiten. Was dazu nötig ist, wissen unsere Autorinnen.

FRANZISKA PRANGHOFER · EIKE OSTENDORF-SERVISSOGLU



Die Mutter war's, braucht es der Worte mehr?“ Das stand auf einer Kondolenzkarte, die meine Mutter erhielt. Ihre Mutter, also meine Großmutter, war im Alter von 96 Jahren gestorben. Der Satz zeigt zweierlei: Die Beziehung zu unseren Eltern ist – ob gut oder schlecht – eine besonders intensive. Und der Verlust eines Elternteils macht noch Erwachsene sprachlos. Wie mag es erst einem Kind gehen, das Mutter oder Vater verliert?

Je jünger ein Kind ist, desto mehr erlebt es sich als Teil der Mutter oder des Vaters. Die Eltern sind die verlässliche Basis – von hier aus wendet sich das Kind der Welt zu und erforscht sie. Wenn junge Kinder ein Elternteil verlieren, fühlen sie sich entwurzelt. Ältere Kinder definieren sich darüber hinaus über die Qualitäten ihrer Eltern und geben auch mal bei Freunden damit an. Ist ein Elternteil tot, beschädigt das den Selbstwert des Kindes. Es fühlt sich, als habe es einen Makel.

**Trauer ist ein Prozess**

Sterben Mutter oder Vater, gerät immer auch das Familiensystem aus dem Gleichgewicht. Wie ein Mobile, dem plötzlich ein Teil fehlt – es hängt schief, die Schnüre verheddern sich, kein Element bleibt an seinem Platz. Das bedeutet: Das Leben des Kindes und seiner Familie verändert sich drastisch. Es dauert lange, bis die Betroffenen ihr Familiensystem wieder neu ausbalanciert haben.

Einen Menschen zu verlieren, sagte Sigmund Freud, sei ein tiefschürfendes, traumatisches Ereignis. Man verarbeitet es in einem psychischen Prozess, der sich nach der Psychologin Verena Kast in die vier folgenden Phasen gliedern lässt:

- 1 Akzeptieren, was ist
- 2 Emotionen durchleben
- 3 Verinnerlichen, was war
- 4 Neue Identität aufbauen

Eine trauernde Person durchlebt jede Phase, die Reihenfolge ist dabei

individuell. Die einzelnen Phasen kommen immer wieder. Wie lang sie dauern und wie intensiv sie sind, lässt sich nicht vorhersagen. Das Gezeiten-Modell der Trauerbegleiterin Ruthmajke Smeding vergleicht den Trauerprozess daher auch mit einer Spirale oder einem Labyrinth.

Kennen betroffene und unterstützende Personen die Phasen der Trauer, können sie leichter einordnen, was geschieht. Sie wissen dadurch, dass Trauer nicht berechenbar ist. Wiederholungen im Trauerverlauf sind normal: Emotionen können immer wieder aufbrechen (Phase 2), man sucht nach Verbindungen zur verstorbenen Person (Phase 3) oder stellt sogar den Tod des geliebten Menschen infrage (Phase 1). Umge-

kehrt zeigen sich Aspekte in Phase 4 (neue Identität) teilweise bereits früh im Trauerprozess.

Trauer bewältigen – das kostet Zeit und Energie. Daher sprechen wir oft von Trauerarbeit. Das Wort bezieht sich nicht nur auf die Trauernden selbst, sondern auch auf nahestehende Personen, die begleiten und trösten. Vor allem Kinder brauchen in ihrer Trauer Unterstützung. Verständnis, Liebe und Ermutigung sind wichtig, damit sie mit der veränderten Lebenssituation umgehen können.

Das kindliche Verständnis von Sterben und Tod unterscheidet sich von dem der Erwachsenen und entwickelt sich über die Kita-Zeit (Lesen Sie dazu den Kasten unten).

Wie sich Kinder den Tod vorstellen	
Kindesalter	Entwicklungsstand
2 bis 3 Jahre	Kinder verstehen die Begriffe Sterben und Tod noch nicht. Sie erleben, dass ihre Bezugsperson fehlt. Sie suchen sie und trauern, wenn sie sie nicht finden und sie nicht zurückkehrt. Kinder haben eine tiefsitzende Angst vor dem Verlust der Eltern, die oft bis ins siebte oder achte Lebensjahr bleibt.
3 bis 4 Jahre	Sterben ist ein Ereignis, das Trennungängste auslöst. Die Furcht, die Eltern zu verlieren, begleitet die Kinder weiterhin. Wenn diese nur zur Arbeit gehen, fühlt sich das für die Kinder bereits an wie ein Tod. Die Kinder nehmen den Tod nicht als endgültig wahr. Es scheint sich für sie um einen schlafähnlichen Zustand zu handeln, der sich wieder beenden lässt.
4 bis 5 Jahre	Was Sterben und Tod bedeuten, ist noch recht unklar. Der Zustand von Bewegungslosigkeit wirkt wie eine nicht greifbare Bedrohung. Tod scheint etwas zu sein, das nur anderen passiert und zufällig ist – wie ein Unfall. In ihrer Vorstellung können Menschen ewig leben, wenn sie nur vorsichtig genug sind.
5 bis 6 Jahre	Kinder setzen das Sterben mit einer Strafe gleich. Begraben zu werden, ist für sie die Konsequenz aus bösen Taten. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn Kinder Menschen, die sie bestrafen wollen, den Tod wünschen.
6 bis 7 Jahre	Das Zeitgefühl von Kindern ist differenzierter. Sie verstehen: Das Leben ist endlich. Nicht nur alte Menschen sterben, sondern auch Krankheiten oder Unfälle beenden das Leben. Die eigene Sterblichkeit ignorieren Kinder dabei jedoch bewusst.

Tabelle aus: Margit Franz (2020): Tabuthema Trauerarbeit. München: Don Bosco.

Der kulturelle Hintergrund, die soziale Schicht und die gesammelten Erfahrungen beeinflussen, wie ein Kind über Sterben und Tod denkt. Die Angaben in der Übersicht sind daher nur Anhaltspunkte.

### **Trauern in der Kita**

Sterben Vater oder Mutter eines Kindes, ist die Kita automatisch in die Trauerarbeit eingebunden. Als Vertraute des Kindes und idealerweise auch des verbliebenen Elternteils können Fachkräfte den Prozess begleiten und unterstützen. Sie tun das als einfühlsame Pädagoginnen. Therapeutinnen sind sie nicht. Es ist wichtig, dass sie sich das selbst klar machen und der betroffenen Familie kommunizieren. Stellen die Fachkräfte fest, dass eine psychotherapeutische Unterstützung für das Kind oder die Familie hilfreich wäre, können sie auf Ansprechstellen in der Kommune verweisen und die Kontaktdaten weitergeben.

Bin ich selbst betroffen? Diese Frage sollten sich alle in einem Kita-Team stellen, wenn sie vom Tod eines Elternteils erfahren. Es gibt immer Personen im Team, bei denen das Ereignis heftige Emotionen weckt. Das kann der Fall sein, wenn es eine besondere Beziehung zu der verstorbenen Person gab oder jemand erst kürzlich einen Todesfall in der eigenen Familie verkraften musste.

Sabine Tabert, Erzieherin in einem unserer Element-i Kinderhäuser, hat das erlebt: „Lisa, die Mutter meines Bezugskindes Kira, starb nach kurzer schwerer Krankheit“, sagt sie. „Mit Lisa hatte ich jahrelang eng zusammengearbeitet. Ich schätzte ihre kompetente und wertschätzende Art. Ihr Tod war daher auch für mich persönlich sehr schlimm.“

Um in einer solchen Situation professionell handlungsfähig zu bleiben, ist es ratsam, sich die eigenen Gefühle und Reaktionen sehr genau bewusst zu machen. Ich empfehle, folgende Dinge aufzuschreiben: Wie fühle ich mich gerade? Was kommt hoch? Spüre ich Wut, Hilflosigkeit ...?

Was genau macht mich wütend, was macht mich hilflos?

Wenn ich die Antworten kenne, kann ich die Emotionen loslassen: Ich kann sie herausschreien, kann sie ausagieren, indem ich Sport treibe, kann sie von mir abwaschen, mit guten Freunden darüber sprechen ... Jeder Mensch wählt den Weg, der individuell passt. Diesen Weg zu beschreiten, ist wichtig – er kann verhindern, dass wir unsere eigene Trauer dem Kind überstülpen.

Kindern gehen anders mit dem Tod einer geliebten Person um als Erwachsene. Das erlebte auch Tabert: „Kira war gut vier Jahre alt, als ihre Mutter starb. Sie ist ein aufgewecktes und sehr kommunikatives Kind. Über den Tod ihrer Mutter sprach sie in der Kita jedoch zuerst überhaupt nicht.“ Deshalb zog das Team Fachliteratur zurate, blieb aber zunächst unsicher, ob das normal sei und ob sie mit dem Thema nicht auf das Kind zugehen sollten.

Hilfreich war schlussendlich ein Online-Workshop mit der Expertin für kindliche Trauerarbeit, Margit Franz. „Sie sagte, dass die Kita für Kira in dieser Situation wie eine Insel sei, auf der sie Kind sein und einfach spielen könne“, erinnert sich Tabert. Für sie war es eine echte Erleichterung, den Fall ganz konkret mit einer erfahrenen Fachfrau besprechen zu können.

Die Erzieherin erlebte jedoch auch immer wieder Situationen, in denen Kira von ihrer Trauer übermannt wurde (siehe Phase 2). „Beim Mittagessen brachte sie manchmal keinen Bissen mehr runter. Sie habe Hunger, sagte sie, aber das Essen rutsche einfach nicht durch den Hals. Auch wenn ihr Vater sie abholte, brach sie oft unvermittelt in Tränen aus. Wahrscheinlich machte ihr diese Situation das Fehlen der Mutter besonders bewusst. Erklären, warum sie weinte, konnte Kira aber nicht.“

Tabert erinnert sich, dass Umarmungen und Kuseln Kira oft halfen, wenn die Trauer hochkam. „Sie blieb damals eigentlich immer in

meiner Nähe. Phasenweise hat sie regelrecht geklammert. Als wollte sie sagen: ‚Du darfst bitte nicht auch noch verschwinden.‘“

Wichtig für trauernde Kinder ist, dass die Erzieherinnen ihnen signalisieren: Ich bin für dich da. Dass sie Nähe und Geborgenheit spenden, bei Bedarf Gespräche führen und den Kindern Möglichkeiten anbieten, mit Trauer umzugehen. Oft wissen die Kinder selbst, was ihnen hilft: „Darf ich auf deinen Schoß?“, fragen sie dann. Hat ein Kind keine Idee, kann die Fachkraft etwas vorschlagen: „Sollen wir mal kurz rausgehen und tief durchatmen? Oder einmal um den Sandkasten rennen?“, könnten Vorschläge sein.

### **Die Kita als Schutzraum**

Was Tabert schildert, ist typisch für den Trauerprozess bei Kindern. Manchmal tauchen sie regelrecht in die Trauer ab. Dann tauchen sie jedoch auch wieder daraus auf und können sich – scheinbar unbeeindruckt – ihrem Spiel widmen. Der Wechsel ist für Erwachsene manchmal schwer nachvollziehbar.

Fachkräfte sollten bedenken, dass sich das Kind in der Einrichtung nicht in seinem Privatbereich, sondern quasi im beruflichen Umfeld bewegt – zwei Sphären, zwischen denen auch sehr junge Kinder durchaus unterscheiden. So, wie viele Erwachsene berichten, dass sie durch die Arbeit auf andere Gedanken kommen und private Belastungen für eine gewisse Zeit hinter sich lassen können, geht es auch Kindern in der Kita. Sie erleben es oft als entlastend, in ein fröhlich-quirliges Umfeld zu kommen und damit der gedrückten Stimmung zu Hause für eine Weile zu entfliehen.

Auch wenn Erwachsene oft versuchen, ihre Trauer vor Kindern zu verbergen, nehmen Kinder die Atmosphäre feinfühlig wahr. Die Kita kann in solchen Situationen ein wichtiger Schutzraum für Kinder sein. Aber was, wenn Kinder die Realität leugnen? Kinder können den





Ich bin für dich da! Zeigen das die Fachkräfte, können die Kinder leichter trauern. Die Kita kann dabei eine Insel sein, auf der das Kind einfach nur Kind sein darf. Vielleicht kann es die Trauer im Spiel dann sogar einen Moment vergessen.

Tod eines Elternteils scheinbar vergessen. Sie sagen etwa, dass die verstorbene Person sie abholt (siehe Phase 1). Fachkräfte sollten sie dann behutsam darauf hinweisen, dass die Mutter oder der Vater nicht mehr kommen kann, weil sie tot sind. Denn für Kinder wie für Erwachsene gilt: Es ist wichtig für den Trauerprozess, die Realität anzuerkennen – auch wenn sie schmerzhaft ist.

### Schmerz und Rückzug

Tabert berichtet, wie es kurz nach dem Tod von Kiras Mutter einen weiteren Todesfall in der Kita gab: „Die chronisch kranke Mutter von Sven brach plötzlich zusammen und starb. Sven ist inzwischen vier Jahre alt. Er zieht sich stark zurück, spricht kaum und verbringt fast täglich lange Zeiträume damit, sein Portfolio zu betrachten und darin die Fotos seiner Mutter zu streicheln.“ Untypisch ist so ein Verhalten nicht.

Es geht darum, in Kontakt mit der verstorbenen Person zu bleiben (siehe Phase 3). Rituale können helfen. Etwa Friedhofsbesuche, bei denen Hinterbliebene zu den Verstorbenen

sprechen. Oder vor dem Einschlafen der toten Mutter oder dem toten Vater regelmäßig von den Erlebnissen des Tages berichten.

„Wo ist die Mama, wo ist der Papa jetzt?“ Die Frage, was nach dem Tod mit einem Menschen passiert, kommt unweigerlich auf, wenn jemand stirbt. Wie sollen Fachkräfte darauf reagieren? Eine gute Idee ist es, nach den Vorstellungen des Kindes zu fragen und sich dann darüber auszutauschen. Ich rate dazu, im Gespräch ehrlich zu sein und die eigene Meinung zu vertreten. Wer nicht glaubt, dass Tote aus dem Himmel auf die Lebenden herunterschauen, sollte das auch nicht sagen. Gleichzeitig sollte das Kind verstehen, dass die Antwort der Fachkraft nur eine unter vielen möglichen ist und unterschiedliche Menschen, Familien und Kulturen verschiedene Vorstellungen davon haben, was nach dem Tod kommt. Es gibt auch viele gute Kinderbücher zum Thema Sterben und Tod. Wie Tabert erfahren hat, kann es dauern, bis betroffene Kinder bereit sind, das Angebot zu nutzen. „Kira kam erst nach ungefähr

sechs Monaten auf mich zu und wollte eines der entsprechenden Bilderbücher mit mir betrachten.“

Woran merkt Tabert, dass die Kinder den Trauerprozess durchlaufen und eine neue Identität ohne Mama entwickelt haben (Phase 4)? Signale dafür könnten sein, dass Kira ihrem Vater begeistert entgegenläuft und von ihrem Kita-Tag berichtet, wenn er sie abholt. Sven benötigt sein Portfolio nur noch selten. Er wird kommunikativer und kann sich auf das Spiel mit den anderen einlassen. Fachleute sagen aber: Trauer ist nie wirklich zu Ende. Es bleibt eine Rest-Trauer, die die Betroffenen in ihr Leben integrieren. Manchmal sind die oben beschriebenen Rituale ein guter Weg dahin. ◀

---

### LITERATUR

ENNULAT, GERTRUD (2015): Kinder trauern anders. Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten. Freiburg im Breisgau: Herder.  
FRANZ, MARGIT (2020): Tabuthema Trauerarbeit. Kinder begleiten bei Abschied, Verlust und Tod. 10. Edition. München: Don Bosco.