

# LÖWENZAHN

Zentrum für trauernde  
Kinder und Jugendliche e.V.



---

*Innere Haltung als Methode – Einblicke in die Begleitung trauernder Kinder und  
Jugendlicher von Petra Brenner*

---

Trauer hat viele Gesichter. Sie entsteht nicht nur durch den Verlust eines geliebten oder nahestehenden Menschen, sondern auch als Folge veränderter Lebensbedingungen, wie z.B. der schwerwiegenden Erkrankung eines Angehörigen.

Die innere Haltung derer, die in der Beratung, im pädagogischen oder therapeutischen Kontext Menschen in Zeiten des Umbruchs und des Abschieds begleiten, ist dabei von großer Bedeutung.

Unser multiprofessionelles Team im LÖWENZAHN-Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. betrachtet all diejenigen, die in die Beratung kommen oder an einer Trauergruppe teilnehmen als Experten ihrer eigenen Trauer. Die Begleitung trauernder Kinder und Jugendliche geschieht stets auf Augenhöhe. Sie tragen aus unserer Sicht alles in sich, um die Herausforderungen rund um Abschied und Verlust zu meistern.

In unserem systemisch geprägten Denken bedeutet Beraterisches oder begleitendes Handeln somit nicht, von außen gesteuert Veränderungen herbeizuführen. Es ist uns lediglich möglich, Impulse zu geben, in deren Folge Veränderungs- und Verarbeitungsprozesse angeschoben werden.

Der überwiegende Teil der Trauer stellt aus unserer Sicht einen physiologischen Selbstheilungsprozess der Seele dar und ist somit eine wichtige Voraussetzung, um sich an neue Lebensumstände anzupassen und den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten. Diese Sichtweise ermutigt die Betroffenen, selbstbestimmt und vertrauensvoll ihren eigenen Weg zu gehen.

Das Bedürfnis, sich selbst in Zeiten voller Unsicherheit und grundlegender Veränderungen verstehen und erkennen zu können, ist bei trauernden Kindern und Jugendlichen sehr ausgeprägt. Oftmals hinterlassen belastende und traumatische Ereignisse rund um die Erkrankung und den Verlust eines nahestehenden Menschen bei ihnen ein Gefühl von Überwältigung und Hilflosigkeit. Ein Gegenüber, dessen innere Haltung geprägt ist von wachem Interesse, Zugewandtheit und Verstehen-Wollen ist von großer Bedeutung. Zurückgelehnt, achtsam und voller Respekt vor dem jeweiligen Schicksal der Kinder und Jugendlichen schaffen wir den Raum für Selbsterkenntnis und die Verarbeitung des Erlebten.

Unser Ziel in der Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher ist die Wiederherstellung ihrer Selbstwirksamkeit, das Gefühl, das eigene Leben wieder „im Griff“ zu haben.

Im Sinne der Lösungsorientierung ist es manchmal der Weg der kleinen Schritte, gelegentlich scheint eine Entwicklung kaum sichtbar. Unsere innere Haltung, die geprägt ist vom Vertrauen in den Prozess, ist dann sehr hilfreich. Einiges wird nicht unmittelbar sichtbar, vieles wirkt erst später langsam fort. Ressourcenorientiert kleine Erfolge und positive Veränderungen herauszuarbeiten, hilft den trauernden Kindern und Jugendlichen, den Blick auf das Positive zu lenken.

In belastenden Situationen hilft uns im Team die Überzeugung, dass Lebenskrisen die Chance zur positiven Veränderung und zum Wachstum in sich tragen. So gelingt es uns, den trauernden Kindern und Jugendlichen ihr Schicksal zuzumuten.

Der Blick für die eigenen Grenzen ist dabei von großer Bedeutung. Selbstreflektion und Selbstsorge sind eine wichtige Voraussetzung, um sich eigener Belastungen bewusst zu werden und ein verlässliches und unvoreingenommenes Gegenüber sein zu können.

Petra Brenner, Kinderkrankenschwester, Traumapädagogin und Supervisorin  
Leitung des LÖWENZAHN-Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. in Hannover