

LÖWENZAHN

Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche e.V.



Trauerbegleitung in Zeiten der Coronapandemie – ein Bericht aus der Praxis

„Auf einmal sind die Erinnerungen wieder da. Die Zeit auf der Intensivstation mit Händedesinfektion, Mundschutz und eingeschränktem Besuchsrecht. Herzrasen, Schweißausbrüche und ein Gefühl der Ohnmacht, genau wie damals, als das Leben unserer Tochter nach der Knochenmarkstransplantation am seidenen Faden hing.“ Eine Mutter, deren 8-jährige Tochter vor 3 Jahren an einer Leukämie verstorben ist, berichtet davon, welche Auswirkungen die aktuelle Ausnahmesituation rund um die Coronapandemie auf sie hat. Und dann sagt sie noch etwas erleichtert: „Dabei weiß ich, dass ich keine Angst mehr haben muss, denn sie ist erlöst. Das Virus kann ihr nichts anhaben.“

Wie dieser Mutter geht es vielen Menschen, die nach dem Verlust eines Angehörigen zu uns ins LÖWENZAHN – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. in die Beratung kommen. Erfahrungen, die im Zusammenhang einer langen und leidvollen Erkrankung gemacht wurden, werden durch die aktuelle Situation rund um Social Distancing und Maßnahmen zum Infektionsschutz schmerzhaft reaktiviert. Einige betrachten dies als Chance vieles noch einmal auf einer tieferen Ebene zu verarbeiten, andere fühlen sich schlicht und einfach überfordert, überrollt von einer Welle der Panik und Hilflosigkeit.

Soziale Distanzierung rührt Gefühle des Verlustes, des Abgeschnittenseins von der Liebe des anderen und der Fremdbestimmung an, die viele Trauernde durch den Verlust eines geliebten Menschen kennen.

Andere sind nach dem Tod des Partners, allein als Elternteil in Zeiten von Homeschooling, Homeoffice und wegbrechenden Betreuungsangeboten, derart in ihrem Alltag gefordert, dass die Trauer in den Hintergrund rückt. „Ich komme überhaupt nicht zum Trauern, der ständige Streit mit den Kindern um nicht erledigte Hausaufgaben und den viel zu hohen Computerkonsum. Ich fühle mich komplett überfordert. Wäre meine Frau noch da, hätten wir das zusammen geschafft. Aber so!“, berichtet ein Vater zweier Kinder in der Beratung.

So unterschiedlich wie die Symptome der Infektionen mit dem Virus, so individuell scheinen die Auswirkungen der Coronapandemie auf trauernde Kinder, Jugendliche und deren Angehörigen. Dementsprechend ist der erste Schritt in der Beratung und Begleitung betroffener Familien, gemeinsam auf die individuelle Lebenssituation und Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder zu schauen, um im zweiten Schritt Strategien zu entwickeln, die entlasten. Hier leitet uns das Bild des unbeschriebenen Blattes, als das wir in jeden Kontakt gehen, ohne Vorannahmen oder vorgefertigten Lösungsstrategien.

Trotz individueller Bedürfnisse der Betroffenen, nehmen wir jedoch Aspekte wahr, die grundsätzlich hilfreich sind in herausfordernden Zeiten.

„Was brauchen trauernde Menschen in der Krise?“ Aus unserer Erfahrung sind es in Zeiten der Unsicherheit vor allem Strukturen und Rituale im Alltag, verlässliche Bezugspersonen, ein „sicherer Ort“, wo Gefühle jeglicher Art benannt und gezeigt werden dürfen. Sich bewusst zu werden, dass die Situation momentan für viele sehr herausfordernd ist, kann schon entlasten. „Es tut mir so gut zu hören, dass es euch genauso geht“, sagt eine Mutter im Angehörigenfrühstück, nachdem sich alle Beteiligten über Gefühle von Überforderung, Angst und Orientierungslosigkeit unterhalten haben.

Um mit den trauernden Kindern, Jugendlichen und deren Angehörige trotz Social Distancing verbunden zu bleiben, haben sich im LÖWENZAHN - Zentrum ganz unterschiedliche Wege bewährt:

Wir haben den Postweg genutzt und betroffenen Familien Pakete für Pflanzaktionen oder kleine Spanplattenquadrate geschickt, die individuell von Einzelnen gestaltet und zu einem großen Bild im Zentrum zusammengefügt wurden. Auf einem liebevoll gestalteten Quadrat einer 9-Jährigen, deren Bruder vor 3 Jahren verstorben ist, steht: „Ich fühle mich so als würde einem Vögelchen der Mann weggenommen.“ Man sagt, die Krise hält eine Lupe auf alles, was ohnehin schwer ist. In diesem Fall scheint es so zu sein.

Wir sind auch telefonisch und per Mail in Kontakt geblieben und haben alle trauernden Kinder, Jugendliche und deren Angehörige gebeten, uns Fotos ihrer persönlichen Lichtblicke zu schicken. „Mein Lieblingsplatz in der Natur“ steht unter einem Foto einer 13-Jährigen. Ein Autoreifen ist darauf zu sehen, der an einem Ast an einem Seeufer aufgehängt wurde.

Das RELOAD Trauercafé für Jugendliche findet im Videochat statt, der EU datenschutzkonform genutzt werden kann. Dadurch ergibt sich der Vorteil, dass auch diejenigen, die ausbildungsbedingt oder aufgrund eines Studiums ihren Wohnort gewechselt haben, weiterhin virtuell dabei sein können. Andere Gruppen werden in Kleinstgruppen von 2-3 Kinder aufgeteilt. Wir haben für uns Einzelbegleitungen in der Natur entdeckt und für größere Gruppen einen neuen Raum in der Nähe des LÖWENZAHN- Zentrum angemietet.

Mit Kreativität und Neugier haben wir einen Weg gefunden, unsere Arbeit weiterzuführen. Trotz vieler Herausforderungen und Unsicherheiten haben wir wertvolle Erfahrungen gemacht, die unsere Arbeit bereichern. Für uns ist das persönliche Gespräch, sei es telefonisch oder im direkten Kontakt, von unschätzbarem Wert. Dem Gegenüber ein „offenes Ohr“ zu schenken und das Gefühl zu geben, genauso so sein zu dürfen, wirkt „auch“ in der Krise.

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