Und plötzlich ist alles ganz anders!

von Nicole Müller

Begleitung von trauernden Kindern und Jugendlichen mit Hilfe von MGT-Methoden

Nicole Müller ist als Mal- und Gestaltungstherapeutin, dipl. Lebens- und Sozialberaterin und Supervisorin in eigener Praxis tätig und arbeitet für den Verein RAINBOWS. Als zertifizierte Trauerbegleiterin begleitet sie unter anderem Kinder und Jugendliche, die mit Verlust- bzw. Trennungserfahrungen konfrontiert sind.
www.seelenfarbe.at
nicole.mueller@seelenfarbe.at

Abstract

Dieser Artikel gibt einen Einblick in die Begleitung von trauernden Kindern und Jugendlichen mit Hilfe von MGT-Methoden.
Er charakterisiert die Besonderheiten kindlicher Trauer und beschreibt die förderlichen Wirkfaktoren der mal- und gestaltungstherapeutischen Methoden in der Trauerbegleitung.

Keywords:
Verlusterfahrungen bei Kindern und Jugendlichen, Trauerbegleitung, Wirkfaktoren von MGT, Trauerbewältigung

Der Verlust einer vertrauten, nahestehenden Person zählt zweifelsohne zu jenen Lebensereignissen eines Menschen, die eine tiefe Krise auslösen und einen radikalen Umbruch im Leben der Betroffenen bedeuten. Als natürliche Reaktion auf diese Lebensrealität folgt das Durchleben der Trauer, die für die Bewältigung solch eines Schicksalsschlags eine grundlegende Notwendigkeit darstellt.

„Sigmund Freud beschrieb die Emotion der Trauer als die Arbeit der menschlichen Seele, einen erlittenen Verlust zu bewältigen, um wieder leben, lieben und arbeiten zu können." (Dorst 2010, 75)

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Trauerbegleiterin erlebe ich immer wieder, wie herausfordernd dieser schmerzhafte Bewältigungsprozess für Kinder und Jugendliche ist und wie wichtig Fachkenntnisse über kindliche Trauer sowie eine gute, förderliche Unterstützung des Umfeldes ist, damit die Betroffenen ihren Trauerschmerz bearbeiten und wandeln können.

Besonderheiten kindlicher Trauer

• Entwicklung des Todesverständnisses

Die kindliche Vorstellung von Tod unterscheidet sich aufgrund von entwicklungspsychologischen Aspekten wesentlich von jener der Erwachsenen. Das Todesverständnis durchläuft im Zuge der kindlichen Entwicklung und Reifung eine grundlegende Wandlung und hat daher für die Kinder in den verschiedenen Altersstufen unterschiedliche Bedeutungen.

Während Kleinkinder die Endgültigkeit des Todes noch nicht erfassen können, im Falle von Verlusterfahrungen aber sehr deutlich die Emotionen und Stimmungslagen ihrer Umgebung wahrnehmen und darauf sensibel reagieren, sind Schulkinder aufgrund ihrer kognitiven Entwicklung in der Lage, die Bedeutung des Todes zu begreifen und ihn als Realität in ihrem Leben anzuerkennen.

Es ist ihnen möglich zu verstehen, dass der Tod durch eine äußere Einwirkung verursacht wurde und nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Dadurch beschäftigen sich Kinder dieser Altersstufe mit der Frage nach dem Leben danach und können bereits Jenseitsvorstellungen entwickeln.

Ab einem Alter von zirka zwölf Jahren gleicht sich das Todesverständnis der Kinder jenem der Erwachsenen stark an. Kinder dieser Altersstufe sind in der Regel mit den vier Aspekten, die den Todesbegriff charakterisieren (Nonfunktionalität, Irreversibilität, Universalität und Kausalität), vertraut.

• Dynamik des Trauerprozesses

Die Dynamik kindlicher Trauerprozesse verläuft nicht kontinuierlich, sondern ist meist von einer gewissen Sprunghaftigkeit geprägt. Die Trauer und die damit verbundenen Gefühle zeigen sich punktuell, schwankend und plötzlich wechselnd.

„Wenn Erwachsene Trauerprozesse oft mit dem Waten durch einen Fluss vergleichen, dessen Ufer nicht zu erkennen ist, dann stolpern Kinder in Pfützen der Trauer hinein und springen wieder weiter." (Ennulat 2015, 59)

Auf diese Weise schützen sich die Kinder vor einer emotionalen Überlastung und erhalten die Möglichkeit, ihre Trauer auf Raten zu bearbeiten.

← Abb. 1: Gefühlswetterpanorama
Unten: Abb. 2: Gedenkstein

Die trauerfreien Räume dazwischen sind überaus wichtig, denn sie ermöglichen den Kindern inmitten dieser herausfordernden Zeit Entlastung, Normalität, Stabilität und Sicherheit. Dadurch können sie ihre eigenen Kompetenzen und Ressourcen wahrnehmen und Kraft tanken. Dies erleichtert ihnen das Aushalten der schweren, belastenden Gefühle und die Anpassung an eine Welt ohne den Verstorbenen. (Vgl. Witt-Loers, Halbe 2013, 21)

• Gefühlsausdruck
Wenn Kinder mit einem schwerwiegenden Verlust konfrontiert sind, durchleben sie, ähnlich wie Erwachsene, eine breite Gefühlspalette von intensiven, oft aber auch sehr widersprüchlichen Emotionen.

Je jünger die Kinder sind, desto weniger nutzen sie für den Ausdruck der Gefühle die sprachliche Ebene, sondern andere Möglichkeiten, um ihre Befindlichkeit und das, was sie innerlich beschäftigt bzw. belastet, nach außen zu bringen. So teilen sie sich ihrer Umwelt bevorzugt über ihre Verhaltensweisen, ihren Körper, ihr Spiel wie auch durch ihren kreativen Ausdruck mit.

Als begleitende Bezugsperson ist es daher überaus wichtig diese „Sprache“ der Kinder zu verstehen und die dahinterliegenden Bedürfnisse wahrzunehmen und aufzugreifen. „Für uns Erwachsene ist es wichtig, solche Verhaltensweisen als angemessenen Ausdruck kindlicher Trauer zu akzeptieren. Kinder trauern bunt und vielfältig, allerdings sind sie äußerst abhängig von unserer Toleranz.“ (Ennulat 2015, 57

• Bewältigungsstrategien
Erfahrungsgemäß sind Bewältigungsstrategien bei Kindern aufgrund der fehlenden Lebens- und Lernerfahrung noch nicht so gut ausgeprägt, was sich wiederum erschwerend auf den Trauerverarbeitungsprozess der Kinder auswirken kann.

„Kinder besitzen noch nicht die gleichen Voraussetzungen, sich mit Trauer auseinanderzusetzen, wie Erwachsene. Zu diesen Voraussetzungen gehören die Fähigkeit zu abstraktem Denken, das Gefühl für Zeit und deren Ablauf und die Möglichkeit, sich sprachlich komplex auszudrücken“ (Witt- Loers, Halbe 2013, 20).

Um eine schwerwiegende Verlusterfahrung psychisch verarbeiten und auf eine gute Art in das weitere Leben integrieren zu können, sind Kinder in einem weit höheren Maß als Erwachsene von einer positiven Unterstützung und Begleitung ihres Umfeldes abhängig. Sie benötigen in solchen Lebenssituationen Bezugspersonen, die ihnen emotional offen begegnen und einen haltgebenden Rahmen schaffen, der Raum für all ihre Fragen und Gefühle bietet.

„Haben Kinder nicht die Möglichkeit, ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen, und versuchen sie, ihre Bezugspersonen durch das Verdrängen der eigenen Trauer zu schützen, oder nehmen sie verdrängendes Trauerverhalten von Bezugspersonen zum Vorbild, besteht das Risiko einer Entwicklungsstörung oder dauerhaften psychischen Erkrankung. Daher ist es so wichtig, Kinder mit dem Erlebten nicht allein zu lassen.“ (Witt-Loers, Halbe 2013, 20.

Förderliche Wirkfaktoren der MGT in der Trauerbegleitung von Kindern

• Gefühlsausdruck auf nonverbale Art
Trauer ist viel mehr als traurig sein. Kinder und Jugendliche werden in dieser Zeit von sehr intensiven Gefühlen wie beispielsweise Wut, Schuldgefühlen, Ohnmacht, Angst, Sorge, Sehnsucht u.a. überschwemmt und erleben dabei oftmals eine starke Hilflosigkeit. Das, was die Betroffenen erleben, führt in ganz vielen Fällen zu einer großen Verunsicherung und macht nicht selten sprachlos.

Wenn diese starken Gefühle aus Mangel an Verständnis des Umfelds oder fehlender Räume für den Ausdruck unterdrückt werden, suchen sie sich in der Regel einen anderen Kanal, um sichtbar zu werden. Sie zeigen sich bei Kindern dann beispielsweise in Form von körperlichen Beschwerden, fehlgesteuerter Impulskontrolle, Aufmerksamkeitsdefiziten, Rückzug oder auch geringer Frustrationstoleranz.

Mit Hilfe von Stimmungsbildern, Gefühlskarten, Gefühlswetterpanoramen ... kann man den Kindern in der Begleitung die Möglichkeit bieten, auf einer nonverbalen Ebene diese intensiven Gefühle zuzulassen, ihnen auf dem Papier einen Raum eröffnen, sie zu externalisieren. (Abb. 1)

Dieser Prozess schafft einen gewissen Abstand zum Belastenden und bietet aus der sicheren Distanz die Chance die innere Dynamik besser zu ordnen. Über das anschließende Beschreiben, Benennen und Differenzieren erlangen die Kinder und Jugendlichen Klarheit über ihr inneres Erleben.

Verena Kast meint dazu: „Bilder sind die Sprache der Seele. Ausdruck unserer psychischen Bewegungen und Entwicklungen. Über unsere Bilder lernen wir uns immer wieder neu kennen, über Bilder, die wir gestalten, verändern wir uns auch.“ (Briendl 2008, 8)

• Erleben von Selbstwirksamkeit
Durch das Angebot kreativer Methoden werden trauernde Kinder und Ju-

gendliche angeregt in die Aktivität zu gehen und sich selbst als GestalterIn zu erleben. In einer Lebenssituation, in der das Gefühl von Ausgeliefertsein dominiert, tut das den Betroffenen sehr gut. Sie erfahren in diesen Momenten ihre Selbstwirksamkeit, was sich wiederum sehr positiv auf ihren Selbstwert auswirken kann.

Beim Verzieren einer Erinnerungsschachtel, beim Gestalten eines Gedenksteins oder einer Grabkerze fühlen sich die Kinder mit dem/der Verstorbenen in Verbindung und erhalten die Möglichkeit ihre Liebe für diesen Menschen zum Ausdruck zu bringen. (Abb. 2)

Darüber hinaus schafft das handlungsorientierte Vorgehen einen guten Rahmen für eine entspannte Gesprächsatmosphäre, in der es den Kindern und Jugendlichen leichter fällt, sich zu öffnen und über das, was sie beschäftigt, in den Austausch zu gehen.

• Entspannung und Entlastung

Sich zurechtzufinden in der veränderten Lebenswelt und sich an die neue Situation anzupassen ist für Kinder und Jugendliche nicht nur ein sehr schmerzhafter, sondern auch anstrengender Prozess, der viel Kraft und Energie kostet.

Kreatives Gestalten in einem geschützten und wertfreien Raum kann in diesen Situationen dazu beitragen, Entlastung und Entspannung zu erfahren und Momente des Flow-Zustandes zu erleben. (Abb. 3)

Der amerikanische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi bezeichnet damit das freudig-zufriedene Gefühl, das man erleben kann, wenn man ganz in einer Tätigkeit aufgeht. Wir sind dann mit unserer Aufmerksamkeit so sehr bei dem, was wir tun, dass Sorgen und Belastendes für einen Moment in den Hintergrund treten (vgl. Briendl 2008, 148).

Das Gestalten in diesen trauerfreien Zonen hilft den Kindern in Kontakt mit ihren Fähigkeiten und Ressourcen zu kommen und kann eine wahre Kraftquelle darstellen, um neue Energie und Zuversicht zu schöpfen.

• Förderung der Selbstwahrnehmung

Trauer wirkt nicht nur auf Seele und Geist, sondern zeigt sich auch auf der körperlichen Ebene. Das Durchleben der heftigen Gefühle setzt körperliche Reaktionen in Gang und wirkt sich wesentlich auf das allgemeine körperliche Befinden aus. Viele Kinder und Jugendliche in der Trauerbegleitung leiden unter psychosomatischen Beschwerden wie Kopfweh oder Bauchweh, einem geschwächten Immunsystem, Konzentrationsproblemen, Appetitlosigkeit u.a.

Kreatives Schaffen fördert durch das Arbeiten mit den unterschiedlichsten Materialien (flüssige Farbe, Ton, Pappmaché, Ölkreiden, …) die sinnliche Wahrnehmung des eigenen Körpers und unterstützt durch Malangebote, wie beispielsweise dem Körperumrissbild, dabei, die Zusammenhänge zwischen dem intensiven Gefühlserleben, den oftmals kreisenden Gedanken und den körperlichen Prozessen spürbar und nachvollziehbar zu machen. (Abb. 4)

„Die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist in der Trauer hilfreich. Trauer bringt vielfach ein Gefühl der Leere, der Taubheit mit sich. Sich selber wieder spüren, eigene Grenzen wahrnehmen, das bedeutet auch zu erfahren, dass man selbst noch lebt“ (Witt-Loers, Halbe 2013, 154). (Abb. 5)

Fazit

Schwerwiegende Verlusterfahrungen konfrontieren Kinder und Jugendliche mit Lebensumständen, in denen plötzlich alles ganz anders ist. Die Betroffenen erleben sich in einem unangenehmen Schwebezustand. Das alte, vertraute Leben ist nicht mehr da und das Neue lässt sich nur sehr schwer begreifen, realisieren, akzeptieren und annehmen.

In dieser herausfordernden Zeit des Umbruchs kann in der Trauerbegleitung von Kindern die Kraft der Kreativität einen bedeutenden Beitrag leisten, um die vom Leben geforderte Anpassung und Neuorientierung zu bewältigen, die Krise zu überwinden und neue Perspektiven dazuzugewinnen. Im geschützten Rahmen der Begleitung können die kreativen Angebote der MGT den Kindern und Jugendlichen helfen den Verlust als Realität anzuerkennen und in das neue Lebensgefüge zu integrieren, den Trauerschmerz zu durchleben, sich den veränderten Lebensbedingungen anzupassen, dem verstorbenen Menschen einen neuen Platz zu geben und die Verbundenheit und Beziehung mit ihm auf eine neue Art zu leben (vgl. Worden 2011). ■

↓ Abb. 3: Moment des Flow-Zustands
Abb. 5: Sinnliche Wahrnehmung

→ Abb. 4: Körperumrissbild

Literatur:

BRIENDL L. (2008): Bilder als Sprache der Seele: Sich selbst entdecken durch Malen und Gestalten. Patmos, Düsseldorf

DORST B. (2010): Lebenskrisen. Die Seele stärken durch Bilder, Geschichten und Symbole. Walter, Mannheim

ENNULAT G. (2015): Kinder trauern anders. Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten. Herder, Freiburg

WITT-LOERS S., HALBE B. (2013): Kindertrauergruppen leiten. Ein Handbuch. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh

WORDEN W. J. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Verlag Hans Huber, Bern

Bildquellen: Abb. 1, 4, 5: Nicole Müller; Abb. 2, 3: Tobias Müller