

## **Abschieds- und Trauerrituale mit Kindern gestalten**

### Was ein gutes Abschieds- und Trauerritual braucht

Abschieds- und Trauerrituale mit Kindern sollten intensiv geplant und individuell gestaltet werden:

- Für wen ist das Ritual?
- Wie ist die Situation?
- Was soll es bewirken?
- Welcher Inhalt?
- Welche Symbole und ästhetisch ansprechende Ritualgegenstände passen?
- Wie kann der ganze Mensch angesprochen und einbezogen werden?
- Wie gelingen eine angenehme Atmosphäre und ein stimmiger Ablauf?
- Wie kann der Anfang gelingen, um hineinzufinden? Was braucht es für einen guten Abschluss, um wieder zurückzufinden?
- Was ist ein passender Ort?
- Wer hat die Leitung und Verantwortung?
- Tipps: Nicht überladen, flexibel bleiben, auf Unvorhergesehenes eingehen, Name des Sterbenden/Verstorbenen benennen.

### Heilsame Handlungen, die zur Sprache bringen, was unausgesprochen blieb

Hier können Wünsche formuliert oder thematisiert werden, was das Kind belastet. Möglich wäre z. B.:

- Das Kind kann für den Verstorbenen ein Bild malen oder einen Brief schreiben. Das bemalte und beschriebene Papier kann dann im Feuer verbrannt werden. Der Rauch trägt die Botschaft mit zum Himmel. Die Asche kann aufs Grab gestreut oder als Dünger verwendet werden.
- Eine schöne Erinnerung an den Verstorbenen auf ein Papier malen und dieses als Papierschiffchen in einem Bach oder Fluss zum Verstorbenen schicken.
- Eine Geheimbotschaft für den Verstorbenen in den Deckel einer Grabkerze innen aufmalen und auf das Grab stellen.
- Das Kind kann einen Wunsch für den Verstorbenen mit einem Luftballon, der mit Helium befüllt ist, in den Himmel schicken. Dies kann mit folgenden Worten begleitet werden: Ich schicke meinen Herzenswunsch für XX von meinem Herzen zum Arm und von dort in meine Hand. Wenn mein Wunsch die Ballonschnur in meiner Hand erreicht hat, lasse ich den Luftballon los.

### Rituale im Alltag

Für trauernde Kinder sind Alltagsrituale ein heilsamer Rhythmus. Kinder lieben solche ritualisierten Wiederholungen. Sie geben Sicherheit und Struktur und stärken. Hierzu zählen auch Rituale, welche mit Erlaubnis des Kindes in Erinnerung an den Verstorbenen weitergeführt werden und welche vorher von der verstorbenen Person durchgeführt wurden. Dabei ist klar zu benennen, dass wir die verstorbene Person nicht ersetzen können und dass die Lücke bleibt.

Kinder entwickeln in der Trauer oft selbst Rituale, die ihnen guttun. Z. B. tragen sie immer ein Kuscheltier bei sich, welches sie von der verstorbenen Person geschenkt bekommen haben. Wichtig ist, dieses Ritual wertzuschätzen.

Ideen für Alltagsrituale sind z. B.:

- Den Kakao am Morgen aus der Lieblingstasse des Verstorbenen trinken.
- Eine brennende Kerze für den Verstorbenen zum Mittagessen anzünden und seinen Namen dabei aussprechen.
- Einen Gute-Nacht-Kuss zum Himmel schicken.

#### Rituale an besonderen Tagen

Geburtstage, Weihnachten, Todestag ... Für trauernde Familien sind solche besonderen Tage herausfordernd und häufig mit Unsicherheiten verbunden. Dies beginnt schon im Vorfeld. Rituale können hier eine grosse Hilfe sein. Diese dürfen sich auch wieder verändern. Dabei gibt es oft einen Bedarf des Aushandelns, weil innerhalb der Familie oft unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen bestehen. Denkbar wäre z. B.:

- Am Todestag ein Foto des Verstorbenen auf die Festtagstafel stellen.
- An Weihnachten einen Ast des Weihnachtsbaumes abschneiden und aufs Grab legen.
- Am Geburtstag des Verstorbenen gemeinsam seinen Lieblingskuchen backen. Während der Kuchen bäckt, darf jeder eine schöne Erinnerung erzählen.