

# Literaturliste

## Abschied, Tod und Kindertrauer

### **Umgang mit belastenden Erfahrungen und möglicher Traumatisierung**

Tauernde Kinder sind Expert\*innen darin, wie sich Trauer anfühlt. Aber auch junge Menschen, die Gewalt erfahren mussten oder in Armut leben wissen bereits, wie schwer sie belastet sind und brauchen einen Weg aus der Einsamkeit ihrer Erfahrungen. Wir wünschen uns, dass möglichst wenige Kinder dieses innere Wissen teilen, müssen uns jedoch unserer eigenen Ohnmacht stellen, weil wir diese Ereignisse nicht immer verhindern können. Was uns bleibt, ist angemessen damit umzugehen.

Angemessen bedeutet erst einmal eine sichere Atmosphäre ohne Druck und mit viel Geduld und Nachsicht zu schaffen. Stabilisieren sie als Erwachsene die Situation oder holen sie sich Unterstützung.

Bücher und einzelne Bilder daraus können besonders in 1:1 Betrachtungen und als Beginn offener Gespräche ein Weg sein. Sie können auch die Identifikation mit einer positiven, mächtigen Figur in einer Geschichte stärken, die bereits Strategien entwickelt hat und ein\* hilfreiche, fiktiver Freund\*in in Krisen sein kann, die nur wenige Kinder erleben müssen. Einzeltitel haben wir so ausgesucht, dass sie auf ein konkretes Ereignis (z.B. Tod des Haustiers) so zugeschnitten sind, dass Kinder sich leicht mit der Situation identifizieren können, sich in der Gruppe der um Haustiere trauernden Kinder aufgenommen fühlen und die ganz konkreten Themen in der Trauer um z.B. ein Haustier immer wieder erleben können, um ihren eigenen Weg zu entwickeln. Dabei kann es sein, dass sich das Kind auf einer Sachebene nähern möchte und Information sucht. Oder, dass es für das Kind gerade hilfreich ist, eine emotionale Strategie über ein Buch angeregt zu bekommen. Oder, dass es eine Identifikationsfigur sucht, die ähnliches erlebt hat.

Häufig haben Kinder Fragen, die sehr konkret, abgegrenzt von anderen Themen und manchmal auch praktisch sind. Wie passt Opa in die Urne?

Wir haben auch Sachtitel herausgesucht, die unserer Ansicht nach gut über spezielle Lebenssituationen sprechen. Auch hier kann es sinnvoll zur allgemeinen Erweiterung von Lebenswelten, Ansichten und Themenkreisen eher ein Buch auszuwählen, das empathisch größere Spektren abdeckt. Zur akuten Intervention ist häufig ein genau auf die eingetretene Lebenssituation zugeschnittenes Buch hilfreich. Wir nehmen gerne weitere Buchtitel in die Liste auf, wenn wir sie selbst kennengelernt haben. Zum Beispiel ist es Teil unseres Bildungsauftrags, Kinder an die verschiedenen Formen der Verantwortungsgemeinschaft Familie heranzuführen. Bei einer belastenden Trennungssituation ist es dann möglicherweise hilfreich nochmal genau die entstandene Situation mit dem einzelnen Kind nachzuvollziehen und ein Buch auszuwählen, das sehr konkret auf das Thema eingeht.

Um die Lebenswelt von Kindern besser nachzuvollziehen zu können und sich dann darauf einzulassen kann es auch für Erwachsene erstaunlich hilfreich sein, ein Kinderbuch zu lesen. Ein plötzlicher Trauerfall wirft viele Fragen auf. Als ein erstes Herantasten an Fragen wie „Soll mein Kind mit zur

Bestattung? Was passiert bei einer Verabschiedung am offenen Sarg und was könnte meine Rolle als begleitendes Elternteil sein“ geben passende Bücher einen komprimierten Überblick über Dinge, die evtl. zu bedenken sind zeigen Beispiele, die gut gelingen.

Bewältigbare Themen können auch präventiv von Seiten der Eltern eingebracht werden, wenn zum Beispiel die Entscheidung ansteht, ob ein Hamster mit einer kurzen Lebenserwartung angeschafft werden soll und so die Auseinandersetzung des Kindes mit Abschieden stärken.

In der Kindergruppe ist immer zu beachten, dass (noch) nicht betroffene Kinder von den Signalen unserer Empathie und unseres kompetenten Begleitens profitieren – nicht jedoch von detaillierten Erzählungen belastender Erlebnisse, wie sie betroffene Kinder zu Recht teilen möchten. Das Teilen potentiell traumatischer Ereignisse darf und soll geschehen, jedoch nicht im Beisein von Menschen, die nicht darin geschult sind mit Sekundärtraumatisierungen umzugehen. Hier ist ein 1:1 Setting sehr wichtig.

Bei [www.heyto.de](http://www.heyto.de) empfehlen wir daher die moderierte Auseinandersetzung, das individuelle Heranführen mit Nein-Sage Möglichkeit für das einzelne Kind und nicht den Sprung ins kalte Wasser. Bücher setzen wir häufig in Auszügen einzelner Seiten oder Bilder und widmen uns lieber einem kleinen Ausschnitt, der dann auch die strukturelle Situation der Gruppe und die emotionale Situation jedes einzelnen Kindes berücksichtigt.

Potentiell traumatische Ereignisse treffen Kinder in unterschiedlichem Entwicklungszustand. Kinder haben je nach Alter ein unterschiedliches Verständnis von Unendlichkeit oder dem Vergehen eines Körpers. Hier ist es wichtig, auf die Vorstellungskraft des Kindes einerseits einzugehen und gleichzeitig Antworten zu geben, die das Kind ernst nehmen. Nehmen Sie eine kurze Krisenberatung in Anspruch, wenn sie plötzlich mit der Frage konfrontiert sind, ob die Bestattung der richtige Ort für die Verabschiedung sein wird, was sie sonst noch tun können und wie sie ihr Kind unterstützen können. Wir versuchen einen kurzen Zoom Termin noch am gleichen Abend möglich zu machen und beraten Sie individuell gemäß unserem aktuellen Stundensatz auf [www.heyto.de](http://www.heyto.de)

Hier finden Sie auch Seminare und Beratung für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Unternehmen sowie Workshops für Schulen und Jugendeinrichtungen. Unsere Trainer\*innen arbeiten im Bestattungswesen sowie in pädagogischen und traumapädagogischen Kontexten.

### **Stichpunktartige Grundregeln fürs Bücherbetrachten besonders bei belastenden Themen**

Passives Zuschauen/ Zuhören und plötzliches „Rausziehen“ des Kindes wird unterstützt. Eine co-regulierende Bezugsperson steht bereit oder das Angebot kann unterbrochen werden, wenn es einem Kind zu viel wird. Die Fragen der Kinder stehen im Vordergrund, häufig wissen Gleichaltrige auch die besten Antworten. Erwachsene setzen behutsame Impulse, folgen argumentativ den Ideen der Kinder und moderieren diskriminierende oder verletzende Aussagen, bleiben jedoch bei der wissenschaftlichen Realität. Lachen, Bewegung und entlastende Körperübungen sind bei schweren Themen besonders wichtig. Wer als Mensch jeden Alters in seiner\*ihrer Mitte bleibt, kann Grenzen anderer besser erkennen und eigene besser einfordern. Pausen, kurze Einheiten und frische Luft helfen, auch bewusstes Beginnen und Beenden des Gesprächs. Als Erwachsene trage ich die Verantwortung für die Atmosphäre der Kindergruppe und mich selbst. Das heißt ich bereite mich vor, indem ich das eingesetzte Buch bereits gut kenne und evtl. mit Markern versehen habe, welche Seiten wir anschauen (und welche nicht). Ich kenne meine eigenen Grenzen und biete die Buchbetrachtung nur an, wenn ich den Raum an diesem Tag halten kann, gut für mich selbst sorgen kann und weiß, dass ich keine noch unbearbeiteten Trigger in Bezug auf das Thema kenne. Die

eigenen Grenzen zu wahren ist absolut essentiell als Selbstschutz und als Schutz für die Kinder, die das Wahre der eigenen Grenzen als Vorbild brauchen.

### **Körperarbeit, Bewegung, Entlastung und Pfützenspringen**

Trauerbegleitung und Traumapädagogik arbeiten immer dual, in vielerlei Hinsicht. Bücher werden in diesem Skript absichtlich in den Vordergrund gestellt, können aber nur ein Baustein sein. Als Eltern machen Sie bewusst Pausen und denken Sie an den Körper des kleinen Menschen, der vielleicht Bewegung oder Kinderyoga brauchen könnte, um Ereignisse integrieren zu können. Kindertrauer heißt auch Pfützenspringen.

Bilder zum Thema Tod und Trauer

### **Gesprächskarten: Über Tod und Trauer reden (Witt-Loers)**



70 kleine Bildkarten mit Themen rund um eine Bestattung, Abschied und Tod. Jede Karte zeigt das Foto einer Situation oder eines Gegenstandes, der mit Erinnerungskultur und Abschied assoziiert ist. Auf der Rückseite befindet sich ein klarer und einfühlsamer Text der Trauerbegleiterin Witt-Loers, der entstehende Fragen beantwortet.

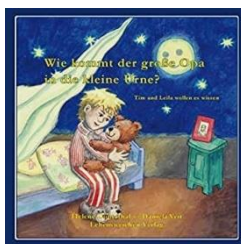


Falls unerwartet ein Mensch verstirbt und sie zum Beispiel ihr Kind mit zu einer Beerdigung mitnehmen möchten, können sie sich zuerst selbst damit vertraut machen, was genau passiert. Dann fällt es leichter zu überlegen, wie sich ihr Kind von der verstorbenen Person verabschieden kann.

Darf es entscheiden, ob es mit zur Bestattung gehen möchte? Darf es vielleicht den toten Menschen noch einmal sehen? Wie möchtet ihr das alles gestalten? Mit den Bildkarten können Themen selektiv angesprochen werden. Kinder sehen die Bilder, die zu ihren aktuellen Fragen passen.

Eins der wenigen Kinderbücher zum Thema Urnenbestattung

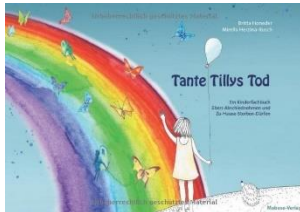
### **Wie kommt der große Opa in die kleine Urne (Düperthal)**



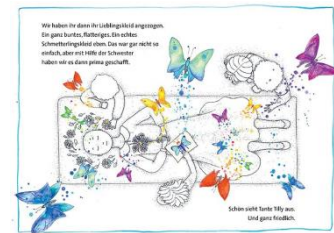
Die allermeisten der Bestattungen sind aktuell Urnenbestattungen. Für manche Kinder ist es erst einmal erstaunlich zu erfahren, dass der verstorbene Mensch verbrannt werden soll. Kommen diese Fragen auf, kann es hilfreich sein, einzelne Bilder der Geschichte gemeinsam mit dem Kind anzuschauen. Der viele Text der Geschichte könnte von Kindern als plappernder Erwachsenenwasserfall empfunden werden. Letztlich wird die Verabschiedung am offenen Sarg, das Bemalen des Sargs, der Ablauf einer Urnenbestattung und die Trauer um den verstorbenen Menschen erklärt und gezeigt. Eingebettet in die Geschichte und Fragen eines etwa vierjährigen Jungen. Kleines Paperback für etwa 10,- EUR im Buchhandel.

Zuhause Sterben und Verabschieden, Selbstbestimmter Tod

### **Tante Tillys Tod (Honeder, Herzina-Rusch)**



Ein Kinderfachbuch aus dem tollen Mabuse Verlag, der viel zu selbstbestimmter Gesundheitspflege veröffentlicht. Hier geht es um Palliativ Care zuhause und eine Nichte, die so das Sterben ihrer Tante erlebt. Ihre Nichte lernt viel über Rechte von schwerkranken Menschen, den Krebs ihrer Tante, Schmerzbehandlung und liebevolle Pflege in der letzten Zeit. So kann Tilly im Kreis der Familie einen würdigen Abschied begehen und die Nichte Lisa weiß, dass es für Tante Tilly richtig ist. Ab 13,- EUR gebraucht, 21,- EUR neu im Buchhandel



Suizid eines Elternteils

### **Gelbe Blumen für Papa – Mit Kindern über Suizid sprechen (Paul, Schweizer)**



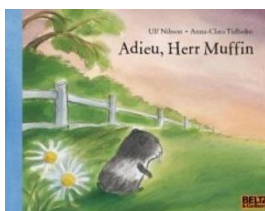
Im Sachbilderbuch erleben Tomke und Nina den Tod ihres Papas, der sich selbst das Leben genommen hat. Die Geschichte nimmt Kinder in ihren Gefühlen der Trauer und Wut über den Verlust mit und zeigt, wie die Mutter mit der veränderten Situation umgeht.

Außerdem möchten die Autor\*innen über das Sprechen mit Kindern über das so schwere wie häufige Thema Depression und Suizid aufklären und geben praktische Hilfen. Ein zweites Thema des Buchs sind Rituale und Erinnerungskultur, die in der Familie gelebt werden können.

Ein sehr wichtiges Plädoyer für einen ehrlichen und offenen Umgang mit Kindern, dem Sprechen über Schuldgefühle und psychischen Erkrankungen.

Zufriedener Abschied von einem geliebten Leben, Tod des alten Haustiers

### **Adieu, Hr. Muffin (Nilsson)**



Das Meerschweinchen Hr. Muffin hat sein Leben mit viel Freunden und Freude verbracht. Er verabschiedet sich von allen und stirbt friedlich. Die Freunde erkennen, dass Hr. Muffin nicht wiederkommen wird. Jedoch bauen sie eine neue Beziehung zu ihm und den Erinnerungen an ihn auf, die sie auch wieder fröhlich machen kann. Gibts als günstige Minimax Ausgabe für 6,50 EUR und als gebundenes Buch im Buchhandel.

Die Natur gibt und nimmt

### Der Baum der Erinnerung (Teckentrup)



Poetisches Kinderbuch und auch für Erwachsene schön. Künstlerisch umgesetzt erzählt die Autorin undramatisch vom Fuchs, der vom Leben müde ist und in seiner Lieblingslichtung einschläft – für immer. Eine Kritik am Buch ist, dass der Unterschied



zwischen Schlafen und sterben für Kinder noch ausdrücklich besprochen werden sollte. Ansonsten vermittelt das Buch ein warmes und auf Naturgeheimnisse beruhendes, interreligiöses Bild des Strauchs, der wachsen kann und aus dem Neues hervorgeht, weil der Fuchs stirbt. Im Buchhandel für 15,- EUR

Vorlesebuch zu Abschied und Verlust im Kindesalter

### Muggi, das kleine Murmeltier (Röwer)



In kurzen Geschichten werden verschiedene Abschiedsmomente von Kindern aufgegriffen. Zu jeder Geschichte gibt die Autorin Ideen und Hilfen zu Kindertrauer und der jeweiligen Situation.

Das Buch ist geeignet, um selektiv Geschichten auszuwählen und vorzulesen, sobald das Thema Verlust durch Erfahrungen oder Kinderträume aufkommt.

Für akut von Trauer betroffene Kinder und An- und Zugehörige ist es spannend sich Geschichten auszusuchen und das Thema zu besprechen und sich mit den Personen zu identifizieren. Etwa 10,- EUR gebraucht.

Ein Sachbilderbuch

### Geht Sterben wieder vorbei? (Mechthild Schroeter-Rupieper)

Der Opa erlebt die letzten Tage und stirbt im Haus der Familie. Marlene und Paul erleben den schwachen Opa im Bett,



Erinnerungen an seine jüngeren Tage, die Nachricht seines Todes, eine Verabschiedung am offenen Sarg und die Bestattung mit. Neben der Geschichte werden die Fragen der



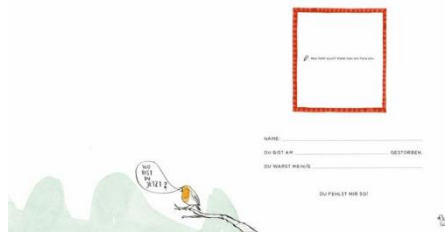
Kinder wie in einem richtigen Sachbuch kindgerecht erklärt. Dabei geht die erfahrene Familientrauerbegleiterin Schroeter-Rupieper auch auf die Gefühle der Kinder und Eltern ein und versucht Tabus

zu brechen.

Ein einfühlsames Erinnerungsbuch zum Selbstgestalten

## Weil du mir so fehlst (Ayse Bosse, Andreas Klammt)

Ein Trostbuch für Kinder, die einen großen Verlust erlebt haben. Liebevoll



gezeichnet erleben Kinder im Kindergartenalter und darüber hinaus, wie der Bär in seinem schönen, frischen grünen Wald lebt, sich aber einfach nicht freuen kann. *Denn er vermisst jemanden. Jemand, der gestorben ist.*

In klarer, gleichzeitig einfühlsamer Sprache nimmt der Bär das Kind mit auf eine Reise in die Erinnerungen, in Fragen, auf die es keine eindeutigen Antworten gibt und auf leere Seiten, die es angeleitet durch Impulse wie *wo du wohl gerade bist..* füllen kann. So entsteht nach und nach ein persönliches Erinnerungsbuch, ohne in einen Basteloverflow auszuarten.

Die Arbeit mit Erinnerungsbüchern wird gerne mit Kindern in der Trauerarbeit eingesetzt.

Ein Trostbuch, das ernstnimmt

## Was bleibt ist Licht (Melanie Garanin)



Kinder, die trauern, werden zeitweise unglaublich und bodenlos traurig. Erwachsene, die Kindern beistehen möchten, sollten sie auch in diesen Momenten halten können. Dieses Trostbuch nimmt Kinder in ihrer eigenen Trauer ernst und bemüht keine bald-ist-alles-wieder-gut-Bilder. Denn es wird nicht alles wieder gut.



Kinder trauern als Pfützen Springer, hüpfen rein und wieder raus aus dem Matsch und brauchen aber eben auch Begleitung in den dunklen Momenten. Noch schlimmer als bodenlose Trauer, ist einsame bodenlose Trauer. Dieses Buch versucht eine Nähe in schlimmer Trauer zu schaffen und gleichzeitig einen realistischen Trost zu spenden, der auch Bestand hat. Die Bilder sind liebevoll, der Text sehr reduziert. Es bleibt Platz für schwarze Leere und dann wieder lichtvolle Hoffnung. Geeignet für sowohl junge Kinder als auch Jugendliche, denen die Art der Grafik gefällt.

Kindertrauer für Kinder und Erwachsene vereinfacht erklärt

## Leni und die Trauerpfützen (Heine, Vöhringer)



Lenis Hund ist gestorben und Leni ist darüber sehr traurig. Anhand einer kleinen Geschichte erklärt die Autorin, eine Heilpädagogin, die Besonderheiten der Kindertrauer. Vor allem bekommen junge Leser\*innen das Gefühl, dass ihre sprunghafte Art mit dem Verlust umzugehen völlig normal ist.



The life of Frida Kahlo for small children

### Frida. My first Frida Kahlo (Vegara, Gee Fan)



Frida Kahlo discovered her art after a serious car accident. Despite and because of the grief over missed opportunities and the difficulties of finding her way around paraplegic, she became the world-famous artist she is today. Für 12,- EUR im Buchhandel



Eine Geschichte zum Träumen

### Die schlaue Mama Sambona (Schulz, Krejtschi)



Auf einer Insel im Ukerewe-See, im Herzen Afrikas, lebt Mama Sambona, die kluge alte Königin. Zu Mama Sambona kommt eines Tages ein eleganter Herr, der möchte sie holen, um sie zu ihren Ahnen zu bringen: Es ist der Tod. Die kluge Alte aber macht dem Tod einen Strich durch die Rechnung. So viele Dinge sind noch zu tun, da wird er wohl noch warten müssen! Mama Sambona kennt sich nicht nur mit dem Tod, sondern besser noch mit dem Leben aus: So lädt sie den

eleganten Herrn zu einem großen Fest ein und hier nun geschieht das Unvorstellbare: Mama Sambona fordert den Tod zum Tanz auf und dieser lässt sich verführen – vom Rhythmus der Trommeln, von der Freude, vom Leben. <https://tebalou.shop/produkt/die-schlaue-mama-sambona/> Für 14,- EUR ab etwa 4 Jahren

Tod des ungeborenen Kindes

### Reihe Mikromakro: Nayas große Sternenschwester (Herleth)



Der Verlag edition Riedenburg widmet sich Spartenthemen und besonders auch Sternenkindern. In diesen Buch erzählt Naya davon, wie sie sich selbst in die Familie als jüngeres Kind einordnet. Ihre große Schwester konnte sie nie kennenlernen und doch ist sie Teil



ihres Lebens und ihrer Familie.

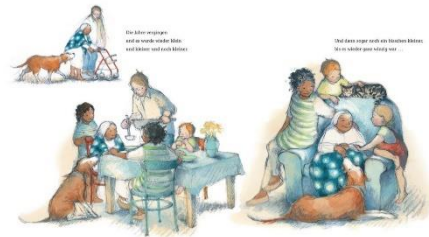
Ein Sachbilderbuch zu den großen Fragen des Sterbens und im Besonderen zur Beziehung bereits verstorbener Geschwister. Für ab 8,- EUR im Buchhandel.

Einordnen von Leben und Vergehen, Vergänglichkeit

### Wenn ein Stern vom Himmel fällt (Fox, Blackwood)



Ein kleiner Stern fällt vom Himmel und wird zu einem Baby. Es landet in einer liebevollen Familie, wächst dort auf, wird größer und schließlich alt. In diesem Bilderbuch wird die Geschichte unseres Lebens und unserer Vergänglichkeit liebevoll erzählt und illustriert. Schließlich kehrt der alte Mensch zu den Sternen zurück, ein Buch über Hoffnung und Vergänglichkeit.



Zusammen traurig sein und Schmerz miteinander aushalten

### Lass mich einfach traurig sein (Heitmann, Lavis)



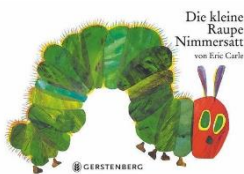
Ein grafisches Buch für Kinder und Erwachsene, das Mut macht, Trauer nicht immer wegtrösten zu wollen. Manchmal ist es einfach zu traurig.

Gemeinsam gelesen birgt es eine Möglichkeit trotzdem gemeinsam traurig zu sein und das Unaussprechbare greifbarer zu machen. Für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet.

Trauer entsteht nur selten durch den Tod eines anderen Menschen. Auch eine Krankheit, eine verpasste Gelegenheit oder eine Trennung können Trauer auslösen. Dieses Buch geht in die Tiefe des Gefühls und wieder hinaus. Für etwa 14,- EUR im Buchhandel

Veränderung, Transformation und Abschied

### Die kleine Raupe Nimmersatt (Carle)



Die bekannte Lebensgeschichte des kleinen Eis im Mondschein, dass sich durch die Wochentage futtert, eine starke Raupe wird und schließlich in einen Kokon einzieht um zum Schmetterling zu werden: Die Raupe Nimmersatt hat schon viele kleine Kinder bei ihrem Entdecken von Metamorphose und Veränderung begleitet. Die Geschichte birgt ein religiös nichtfestgelegtes Verständnis von Jenseits und Tod. Der Schmetterling wird zum Symbol für die leichte Seele, die jetzt an einem besseren Ort und frei ist. Ein Klassiker der Abschiedsliteratur für Kinder in jedem Alter.

Gebraucht für 4,- EUR bei medimops





Freunde unterstützen Angehörige und Trauernde

### **Wir leben mit deiner Trauer (Chris Paul)**

Dieses Buch hilft Freund\*innen, Angehörige trauernde wirklich zu unterstützen. Tod und Trauer schafft eine neue Realität, die erst einmal vom Freundeskreis verstanden werden muss, um überhaupt beistehen zu können. Hier gibt's eine Anleitung dazu und hilfreiche Impulse.



Das Buch stellt das Trauermodell „Kaleidoskop des Trauerns“ vor, das visuell Gefühlszustände von Trauernden nachempfindet und einen Erklärversuch bietet. Der Ansatz ist nicht esoterisch und arbeitet mit 6 Farben, die als dreieckige Symbole jeweils einer Facette der Trauer zugeordnet werden. Gefühle (rot), Verbunden bleiben (gelb), Überleben (rot), Einordnen (blau), Wirklichkeit (schwarz), Anpassen (grün) sind als

Themen vorgestellt und je nachdem welche Facetten der Trauer gerade überwiegen, können Körperübungen, kreative Übungen, Gesprächsthemen gewählt und ausprobiert werden. Ziel ist es, Akzeptanz und Verständnis für Trauer zu wecken und weg vom „Zeit heilt alle Wunden“ zu kommen. Außerdem sollen Angehörigen und Freunden von Trauernden Dos und Don'ts im Umgang mit diesen zu vermittelt werden. Gleichzeitig legt das Buch auch einen Schwerpunkt auf die Grenzen der unterstützenden Person und die Frage, was ist noch normal und wie gehe ich mit meinen eigenen Ängsten und meiner Unsicherheit um. <https://chrispaul.de/trauerkaleidoskop/> Für 20,- EUR

