



BESTATTUNGSHAUS HUERKAMP SEIT 1776

Wie kann ich Kindern
den Tod begreiflich machen
und ihnen bei der Trauer helfen?

Leitfaden für Eltern
und nahe Bezugspersonen



Wie Kinder trauern

Kinder erleben den Verlust eines nahestehenden Menschen oft ganz anders als die Erwachsenen. Je nach Altersstufe gehen sie sehr unterschiedlich mit dem Verlust um. Ihre Reaktionen verunsichern und irritieren die Erwachsenen, da manchmal der Eindruck entsteht, die Kinder würden gar nicht trauern. Dies ist aber nicht so. Kinder trauern anders. Es ist wichtig, sie in ihrer Trauer so anzunehmen, ihnen beizustehen und ihnen zu helfen.

Folgende Punkte sind sehr häufig zu beobachten: Ganz plötzlicher Wechsel von Traurigkeit zu Spiel und Spaß, Schlafstörungen, Alpträume, Rückgang von Schulleistungen, Gereiztheit und Launenhaftigkeit, starke Trennungsängste, Rückkehr von bereits abgelegten Verhaltensweisen (z.B. Daumenlutschen, Bettnässen), große Angst um den noch lebenden Angehörigen, Übernahme der Aufgaben des Verstorbenen, Vorwürfe gegen sich und andere. Schuldgefühle (subjektives Schuldempfinden).

Jüngere Kinder sind meist noch nicht in der Lage, die Komplexität des Todes zu verstehen bzw. haben sehr eigene Vorstellungen davon. Für manche ist 'tot sein' nur ein langer Schlaf, von dem man ja irgendwann wieder aufwacht. Oder es ist nur eine lange Reise, von der man wieder zurückkommen wird. Dies führt dazu, dass die Kinder häufig den Verstorbenen suchen oder der Meinung sind, er müsse doch jetzt dann wieder aufwachen. Dies ist wichtig zu wissen, da man gerade jüngeren Kindern sehr genau erklären sollte, was 'tot sein' bedeutet. „Tot sein bedeutet, dass sein Herz nicht mehr schlägt und er nicht mehr atmet.“

Ältere Kinder (mit Beginn des Schulalters) haben meist schon ein besseres Verständnis über Tod und Vergänglichkeit. Häufig glauben sie jedoch, an dem Tod in irgendeiner Weise schuld zu sein. Zu Lebzeiten des Verstorbenen aus Wut gesagte oder gedachte Aussprüche wie z.B. „Ich will Dich nie wiedersehen“, auch wenn diese schon einige Zeit zurückliegen, haben plötzlich eine ganz andere Bedeutung. Auch entwickeln die Kinder, vor allem, wenn sie zu wenig Informationen erhalten, ganz eigene (und teils extreme) Phantasien über das Todesereignis oder den Tod selbst. Bei Jungen beobachtet man häufiger, dass sie ihre Gefühle zurückhalten bzw. nicht wissen, wie sie diese ausdrücken sollen.

Was Kinder brauchen

Kinder brauchen Informationen. Dies ist der allerwichtigste und bedeutendste Punkt. Kinder haben das Recht zu erfahren, was passiert ist. Sie sollten kindgerecht und umfassend über die Umstände des Todes informiert werden (auch bei Suizid!). Man sollte den Kindern in Ruhe und immer wieder erklären, was genau geschehen ist und was die nächsten Schritte sind. Es ist ganz wichtig, die Kinder (sofern sie es wünschen) bei den wichtigen Dingen, die im Zusammenhang mit dem Tod bzw. dem Verstorbenen stehen, mit einzubeziehen (vor allem bei der Abschiednahme, der Gestaltung der Trauerfeier usw.)

Abschiednahme

Hier reagieren viel Erwachsene sehr verunsichert. „Soll ich meinem Kind das zumuten“, lautet eine häufig gestellte Frage. Oft hört man auch: „Die Kinder sollen den Verstorbenen so in Erinnerung behalten, wie sie ihn zu Lebzeiten gekannt haben“. Das ist allerdings nicht das, was Kinder brauchen. Die meisten Kinder wissen und spüren sehr genau, ob sie den Verstorbenen nochmals sehen möchten. Deshalb ist es wichtig, sie ernst zu nehmen und ihren Wunsch zu respektieren. Ganz wichtig ist, die Kinder darauf vorzubereiten, ihnen also in Ruhe und kindgerecht zu erklären, wie es dort aussieht, wie es sich anfühlt, was man tun kann, was andere tun werden. Ebenso wichtig ist es, dass die Kinder jederzeit eine „Fluchtmöglichkeit“ haben, also z. B. die Friedhofskapelle, die Kirche jederzeit verlassen können. Hierfür sollte eine weitere Bezugsperson bereit stehen, damit das Kind dann draußen nicht alleine ist. Kinder müssen begreifen (und das im wahrsten Sinne des Wortes), dass der Mensch gestorben ist. Nur so können auch sie wirklich trauern. Anderenfalls kann man häufiger beobachten, dass vor allem jüngere Kinder noch längere Zeit den Verstorbenen suchen bzw. glauben, er würde wiederkommen, das sie er Meinung sind, im geschlossenen Sarg, der dann zu Grabe getragen wird, wäre ja gar keiner bzw. wäre jemand anders. Deshalb ist die Abschiednahme am offenen Sarg so wichtig, auch wenn es für alle Beteiligten sehr schmerzhaft und traurig ist.

Bedenken Sie: Wenn Sie sich dafür entscheiden, dass Ihr Kind den Verstorbenen nicht mehr sehen soll, dann kann man dies später nicht mehr rückgängig machen. Nehmen Sie sich also genügend Zeit für Ihr Kind, sprechen Sie in Ruhe mit ihm und erklären alles kindgerecht - und hören dann auf den Wunsch Ihres Kindes. Genau so machen es ja auch die Erwachsenen - jeder entscheidet für sich ob er/sie den Verstorbenen nochmals sehen möchte.

So können Sie den Kindern helfen

Vermitteln Sie Ruhe und Zuverlässigkeit. Bewahren und fördern Sie die alltäglichen Rituale. Geben Sie den Kindern die Möglichkeit, durch freies Spiel oder Malen der eigenen Trauer Ausdruck zu geben (aber bewerten Sie dies nicht). Geben Sie den Kinder ganz viel Geduld, Liebe, Aufmerksamkeit und Verständnis. Bewahren Sie Erinnerungen und vermeiden Sie unnötigen Änderungen im Tagesablauf. Signalisieren Sie den Kindern, dass sie jederzeit kommen können, wenn sie erzählen oder weinen möchten. Zeigen Sie selbst auch Ihre persönlichen Trauerreaktionen von den Kindern, denn hierdurch können sie lernen, dass es wichtig ist, die eigene Trauer nicht zu unterdrücken. Oft kann es hilfreich sein, wenn Sie sich bei der Trauerbegleitung Ihrer Kinder helfen lassen, denn die Kinder können mit Außenstehenden leichter über ihre Gefühle sprechen (bzw. dies äußern), als den selbst betroffenen Angehörigen gegenüber.

Wann braucht Ihr Kind professionelle Hilfe beim Trauern

Sie sollten bei Ihren Kindern genau auf Verhaltensveränderungen achten: Wenn sich das Kind über längere Zeit total zurückzieht, sich oft aggressiv verhält oder den Spaß an den Hobbies oder dem Umgang mit Freunden ganz verliert, kann es sein, dass professionelle Hilfe durch einen Psychologen oder einen Trauerbegleiter nötig ist.

Was Kinder fragen

Kinder sind von Natur aus sehr neugierig und wollen erfahren, wie die Dinge des Lebens funktionieren. So ist auch das Thema Tod für Kinder in bestimmten Phasen sehr von Interesse. Leider ist der Tod in unserer Gesellschaft ein Tabu-Thema, erst recht wenn es darum geht, mit Kindern darüber zu sprechen. Viele Erwachsene sind der Meinung, dass dies nichts für Kinder sei, und dass man sie davor bewahren sollte.

Es ist häufig das Verhalten und Verdängen der Erwachsenen, welches Kinder daran hindert, einen natürlichen Umgang mit Sterben und Tod zu erlernen und zu erfahren.

In der Realität sieht es so aus, dass fast jedes Kind schon während der Kindheit mit Tod und Trauer konfrontiert wird: Die Großeltern sterben, ein Todesfall ereignet sich in der Nachbarschaft, das geliebte Haustier stirbt.

Natürlich sind wir als Eltern bemüht, unsere Kinder zu beschützen. Sie nicht in Angst und Sorge aufwachsen zu lassen. Das ist richtig und wichtig. Aber wir dürfen ihnen nicht etwas vorenthalten, mit dem sie auf jeden Fall konfrontiert werden - früher oder später.

Mit Beginn unserer Geburt (und eigentlich schon davor) ist es unwiderruflich festgelegt, dass wir auch sterben werden. Ein Gedanke, mit dem sich keiner gerne auseinandersetzen möchte. Das ist schon in Ordnung. Aber wir sollten auch nicht so tun, als wären wir unsterblich. Leider verhalten sich einige Menschen so, als hätten sie noch weitere Leben. Was Kinder betrifft, so kann man sie behutsam - und ohne ihnen Angst zu machen - auch an das Thema Tod und Sterben heranzuführen.

Spätestens im Kindergarten lernen die Kinder den Jahreskreis. Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Die ist eigentlich nichts anderes als der Verlauf eines Lebens. Der Neubeginn im Frühjahr, die Entwicklung und Reifung im Sommer, das Verweilen im Herbst - und dann der Winter, in dem es zum Stillstand kommt.

Aber nach dem Winter kommt wieder der Frühling. Neues Leben beginnt. Diese Hoffnung vermittelt uns auch der Glaube - in verschiedenen Formen. Das ist das, was Sie als Eltern auch vermitteln können: die Hoffnung und das Vertrauen auf ein Wiedersehen.

Kinder brauchen Sicherheit und Beständigkeit. Von klein auf probieren sie dies aus. Ein Kleinkind, das mit Begeisterung einen Löffel vom Hochstuhl runterwirft, versucht auf diesem Wege z.B. herauszufinden, was passiert, wenn Dinge die „eigene Welt“ (also das, was es im Moment sehen kann) verlassen. Wir Eltern heben den Löffel wieder auf - mit dem Ergebnis, dass sich unser Kind freut ... und den Löffel gleich wieder herunterwirft. Es ist nicht nur ein Spiel - sondern der Versuch, etwas zu verstehen - zu begreifen. Hier lernen die Kinder z. B. auch, dass gewisse Dinge Beständigkeit haben - und damit Sicherheit geben. Es ist wie ein Ritual - und diese sind für Kinder ganz wichtig. So ist es auch, wenn es um Tod und Trauer geht. Kinder müssen die wichtigen „Botschaften“ immer wieder hören - und sie brauchen Rituale.

Kinder müssen sich auf uns verlassen können (das erwarten wir ja auch von ihnen). Wir müssen ihnen Sicherheit, Geborgenheit, Anerkennung, Liebe und Struktur geben. Vor allem dann, wenn Kinder erfahren (erleben), dass Menschen auch sterben können, ist es ganz wichtig, ihnen deutlich zu machen, dass Sie als Eltern bzw. Elternteil für die Kinder da sind.

Viele Eltern werden mit der Kinder-Frage konfrontiert: „Wer kümmert sich um mich, wenn du stirbst?“ Solche Fragen kommen (wie alle „unangenehmen“ Kinderfragen) meist ganz unvermittelt und scheinbar ohne direkten Zusammenhang mit einem aktuellen Ereignis. Manche Eltern antworten dann (ganz überrascht) mit „... aber wir sterben doch nicht“, oder versuchen, die Frage zu übergehen. Das ist nicht unbedingt hilfreich für das Kind. Solche Fragen sind eine wunderbare Chance, mit den Kindern ins Gespräch auch zu diesem 'schwierigen' Thema zu kommen.

Ein totes Tier, das man am Straßenrand findet - oder aber auch ein Haustier, das stirbt, bietet ebenfalls eine hilfreiche Gelegenheit, um über Tod und Sterben zu sprechen. Hier kann man erklären, was „tot sein“ bedeutet, kann eine kleine Beerdigung durchführen und dabei beschreiben, was (abhängig von der eigenen religiösen Einstellung) nach dem Tod kommen mag.

Was Sie tun bzw. vermeiden sollten:

„Das verstehst Du noch nicht“, „Dafür bist Du noch zu klein“ ... sind Sätze, die gerade bei diesem Thema zu Verunsicherung bei den Kindern führen. Verunsicherung führt zu Ängsten und falschen Vorstellungen!

Benutzen Sie klare, eindeutige und für Kinder verständliche Worte, wenn Sie über Tod und Sterben sprechen.

„Oma ist friedlich eingeschlafen“ ... dies ist vor allem für kleinere Kinder keine geeignete Formulierung. So können Ängste vor dem eigenen Einschlafen entstehen.

Erklären Sie deutlich und kindgerecht den Unterschied zwischen schlafen und tot sein.

„Gott hat Opa so lieb gehabt, dass er ihn zu sich geholt hat“ ... auch dies vermittelt den Kindern ein falsches und teilweise Angst machendes Bild.

Versuchen Sie, innerhalb der Familie eine einheitliche Erklärung für die Kinder zu finden. Es verunsichert Kinder, wenn die Oma sagt: „Opa ist auf dem Friedhof“, während Sie Ihrem Kind vermitteln: „Opa ist im Himmel“. Es hilft Kindern, wenn man ihnen erklärt, dass der Körper (die Hülle) im Sarg auf dem Friedhof liegt, jedoch das, was einen Menschen ausmacht (viele nennen es ´die Seele´) an einem anderen Ort ist. Die Vorstellung, wo dieser Ort ist und wie es dort aussieht, ist ganz individuell. Fragen Sie Ihr Kind, was es selbst darüber denkt.

Kindgerechte Information ist ganz wichtig, vor allem dann, wenn Kinder mit zu einer Beisetzung genommen werden. Erklären Sie Ihrem Kind vorher (!) wie es dort aussieht, wie es sich anfühlt, was gemacht wird - und warum. Bereiten Sie sich hierfür auch auf typische Kinderfragen vor und besprechen Sie diese möglichst zuvor (!) mit Ihrem Kind.

„Was ist, wenn Oma wieder aufwacht? Friert denn Opa nicht in dem kalten Sarg? Warum werfen die Leute Erden auf den Sarg? Was passiert, wenn Oma stirbt - kommt sie dann in den Himmel? Wieso ist Opa gestorben? Kommt er niemals wieder? Kann ich / könnt ihr auch sterben?“

Am allerwichtigsten ist, dass Sie aufrichtig zu Ihren Kindern sind. Kinder spüren sehr genau, wenn wir ihnen etwas verheimlichen oder ihnen nicht die Wahrheit sagen. Es ist besser ehrlich zuzugeben, dass man selbst keine Erklärung oder Antwort hat. Und - vergessen Sie nicht: Ihr Verhalten prägt Ihre Kinder. Wenn Sie selbst ein 'schwieriges' Verhältnis zu Tod und Sterben haben, wird sich das sehr deutlich auf Ihre Kinder übertragen.

Sie dürfen vor Ihren Kindern und auch gemeinsam mit Ihren Kindern weinen.

Nur Mut! Sie schaffen das schon!

Ulla Huerkamp, Trauerbegleiterin
(Quelle: www.kindertrauer.info)



Hilfsangebot:

STERNENLAND E.V.

Sternenland e.V. ist ein Zentrum für trauernde Kinder, Jugendliche und ihre Familien sowie für alle von Tod und Trauer betroffenen Menschen.

Bahnhofstr. 54 / 48291 Telgte
Telefon: 02504-9869007