



In Ausnahmesituation brauchen Kinder gezielte Aufmerksamkeit und Zuwendung, da die Verarbeitung des Todes für sie eine besondere Herausforderung ist.



SONJA BROCKSIEPER

## Verlust, Tod und Trauer

### Wie gehen wir in der Familie damit um?

Irgendwie passen die Begriffe Verlust und Tod nicht zum Thema „Das pralle Leben“. Oder doch? So widersprüchlich diese auf den ersten Blick wirken, so sehr gehören sie bei näherem Hinsehen doch mehr oder weniger intensiv auch in das Alltagserleben von Kindern.

**J**edes Kind macht im Verlaufe seines Lebens Erfahrungen mit Verlusten, z.B. der Verlust eines Kuscheltiers, der Abschied von Mama und Papa beim Kindergartenstart, das Ende einer Freundschaft oder der Tod eines Haustiers. Solche Erlebnisse lösen in der kindlichen Seele größere oder kleinere Trauerprozesse aus, vor denen Eltern keine Angst haben brauchen. Versuchen Eltern, ihre Kinder unter allen Umständen vor Schmerz, Trauer und Loslassen zu bewahren, schaden sie sogar ihrer psychischen Entwicklung. Werden Kinder aber auf eine angemessene Weise mit der Traurigkeit anderer konfrontiert und in ihrer eigenen Trauer ernst genommen, können Kinder lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Kinder sollten wissen, dass es okay ist, in bestimmten Situationen zu weinen und traurig zu sein. Die Trauerbegleiterin Stephanie Witt-Loers betont: „Je früher sie die Möglichkeit bekommen, sich mit den kleinen Verlusten auseinanderzusetzen, umso eher kommen sie später mit den schweren Verlusten zurecht und zerbrechen nicht daran.“ Der Umgang mit den kleinen Verlusten des Alltags trägt also zu einer psychischen Widerstandsfähigkeit bei, von der Kinder ihr ganzes Leben profitieren werden.

Manche Kinder machen aber auch schon in jungen Jahren Erfahrungen mit schweren Verlusten, z.B. durch den Tod nahestehender Menschen – ein einschneidendes Erlebnis, das in der kindlichen Seele Spuren hinterlässt. In solchen Ausnahmesituation brauchen Kinder gezielte Aufmerksamkeit und Zuwendung, da die Verarbeitung des Todes für sie eine besondere Herausforderung ist.

### Kinder trauern anders

Da Kinder nicht über die kognitiven Fähigkeiten eines Erwachsenen verfügen, können sie die Gesamtsituation beim Tod eines Menschen noch nicht erfassen. Außerdem sind sie nicht in der Lage, ihre Emotionen in Worte zu fassen und sich den anderen mitzuteilen. Möglicherweise spricht das Kind deswegen nicht viel über den Verlust. So kann es nach außen so wirken, als ob das Kind überhaupt nicht trauert, was keineswegs der Fall ist. Kinder zeigen ihre Trauer eher durch ihr Verhalten als durch Worte, z.B. im Spiel oder durch das Malen von Bildern. ▶

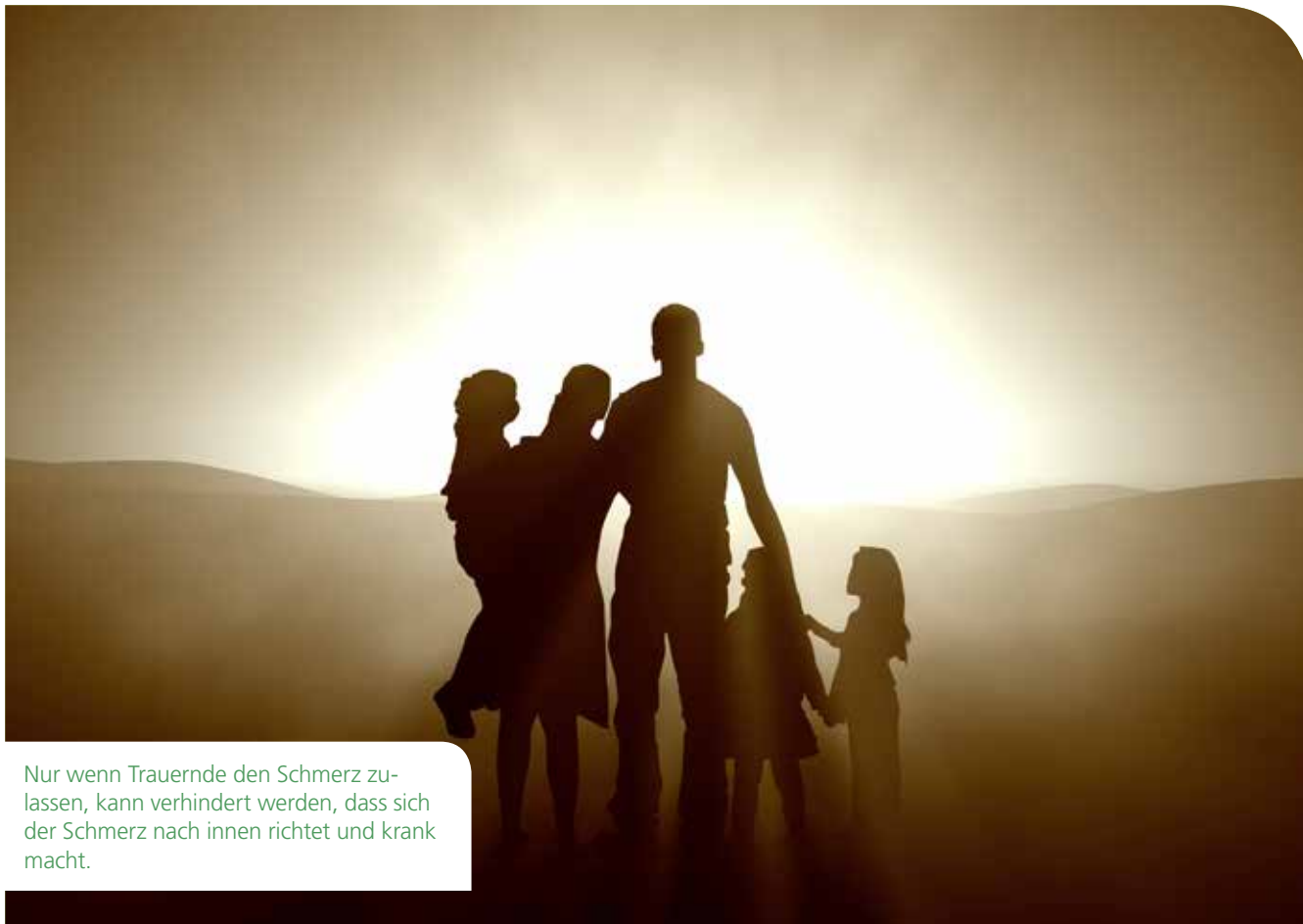
### Tipps bei einem Todesfall

- ehrliche und sachliche Informationen geben
- Gefühle zulassen
- Umfeld informieren
- Bücher als Gesprächshilfe
- Schuldgefühle nehmen
- bewusster Abschied
- positive Erinnerungen, über gemeinsame Erlebnisse reden
- Trauerbegleitung durch Vertrauensperson



*Für Kinder ist es hilfreich, wenn sie an der Beerdigung teilnehmen, um sich verabschieden zu können.*





Nur wenn Trauernde den Schmerz zulassen, kann verhindert werden, dass sich der Schmerz nach innen richtet und krank macht.

Eine typisches Trauermerkmal von Kindern sind starke Gefühlsschwankungen, die Erwachsenen manchmal verwirrend erscheinen. Von einem Moment zum anderen zeigen Kinder völlig unerwartet gegensätzliche Emotionen.

Während das Kind gerade noch herzerreißend geweint hat, kann es sich von jetzt auf gleich wieder fröhlich seinen Spielsachen zuwenden. Solch ein Reaktionsmuster ist ein normaler kindlicher Schutz, weil eine zu lange Trauerphase eine Überforderung für das Kind wäre. Manche Kinder machen auch Rückschritte in ihrer Entwicklung, sie sprechen z.B. auf einmal wieder in Babysprache, nassen ein oder wollen im Bett der Eltern schlafen – all das ist ein Ausdruck dafür, dass sie verstärkt Nähe und Unterstützung benötigen.

### *Kinder trauern nicht nur anders als Erwachsene, sie unterscheiden sich auch in ihrem Denken über den Tod.*

Kinder haben zwar schon früh eine Vorstellung von belebten und unbelebten Dingen, können das aber noch nicht klar differenzieren. Auch ihr Kuscheltier ist für sie ein lebendiges Wesen.

Für Kinder unter fünf Jahren ist der Tod ein zeitlich begrenzter Zustand, der sich auch wieder ändern kann, vergleichbar mit dem Schlaf. Zwischen sechs und neun Jahren entwickeln Kinder ein Verständnis dafür, dass der Tod endgültig ist. Außerdem können sie sich mehr und mehr in die Situation einfühlen und mitempfinden. Das Bewusstsein, dass der Tod unausweichlich ist und letztlich auch sie persönlich einmal treffen wird, entsteht allerdings erst mit etwa zehn Jahren.

### *Werden Kinder auf eine angemessene Weise mit der Traurigkeit anderer konfrontiert und in ihrer eigenen Trauer ernst genommen, können Kinder lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.*

Aus diesem Grund brauchen Kinder auch langfristig Raum für die Trauer. Gerade weil Kinder im Laufe ihrer kognitiven Entwicklung die Komplexität des Todes erst nach und nach ganz erfassen, können auch nach Jahren plötzlich traurige Phasen auftreten. Nicht selten trauern Jugendliche, die als Kind ein Elternteil verloren haben, in den Teenagerjahren nochmal ganz neu. Trauer kann also nachgeholt werden.

#### **Konkrete Tipps bei einem Todesfall**

Trauer ist sowohl für die Seele als auch den Körper schwere Arbeit. Und nur wenn Trauernde diesen Schmerz zulassen, kann verhindert werden, dass sich der Schmerz nach innen richtet und krank macht. Gesprächsbereite Vertrauenspersonen sind für das Kind in dieser Situation also unerlässlich.

- Kinder brauchen nicht mit beschönigenden Beschreibungen geschont werden. Formulierungen wie „Oma ist für immer eingeschlafen.“ nehmen Kinder wörtlich und können Verunsicherungen oder Irritationen zurücklassen. Möglicherweise löst das sogar die Angst aus, dass ihnen dasselbe wie Oma passiert, was zu Schlafstörungen führen kann. Deswegen ist es besser, wenn Sie Ihrem Kind **ehrliche und sachliche Informationen geben**.
- Trauer hat so viele Gesichter. Tränen, Wut, Zorn, Niedergeschlagenheit, Bauch- und Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit – jede dieser Gefühlsäußerungen ist okay. Verhält sich Ihr Kind ablehnend oder gar aggressiv, sollten sie es nicht als persönlichen Angriff verstehen, sondern als Zeichen des inneren Schmerzes. Wenn Sie mit Ihrem Kind darüber reden und erklären, dass es ruhig auch mal wütend sein darf und dass all diese Gefühle vorkommen können, hilft das Ihrem Kind, das **Gefühlschaos einzuordnen**.

### *Das Vorlesen von Geschichten kann ein Türöffner zur Seele des Kindes sein.*

- Wenn das **Umfeld über die Situation informiert** ist, ist das für alle Beteiligten eine Hilfe. Wissen Lehrer und Freunde des Kindes Bescheid, dann braucht sich Ihr Kind nicht immer wieder selbst erklären, was eine Menge Druck wegnimmt. Gegebenenfalls kann es auch sinnvoll sein, das Kind für eine gewisse Zeit vom Schulunterricht zu befreien.
- Für viele Kinder sind **Kinderbücher eine wertvolle Gesprächshilfe**. Gerade bei Kindern, die schwer über das Erlebte reden können, kann das Vorlesen von Geschichten ein Türöffner zur Seele des Kindes sein.
- Manche Kinder leiden darunter, dass es Spannungen zwischen ihnen und dem Toten gegeben hat. Nicht selten quälen sich Kinder mit der Frage, ob sie Schuld am Tod des anderen haben. Kinder brauchen die **Entlastung**, dass dies nicht der Fall ist.
- Ein **bewusster Abschied** hilft Kindern, den Tod zu verarbeiten. Sie können Ihr Kind fragen, ob es die tote Person noch einmal sehen und berühren möchte. Sie brauchen nicht die Befürchtung haben, dass dies Ihr Kind überfordern könnte. Wenn es der Wunsch des Kindes ist, ist das ein wertvoller Schritt für die Verarbeitung, weil der Tod sichtbar und greifbar wird. Gerne kann Ihr Kind einen Abschiedsbrief oder ähnliches mit in den Sarg geben. Genauso ist es für Kinder hilfreich, wenn sie an der Beerdigung teilnehmen, um sich verabschieden zu können. Wichtig ist, dass das Kind eine vertraute Person an der Seite hat, die ganz für das Kind da sein kann.

→ Schön sind die **positiven Erinnerungen**. Damit der Blick auf die guten Momente gelenkt wird, können Sie mit Ihrem Kind **über gemeinsame Erlebnisse reden**, persönliche Erinnerungsstücke aussuchen oder zusammen ein Fotoalbum gestalten. Hierbei ist es aber auch wichtig, das Tempo und die Grenzen des Kindes zu beachten.

→ Wenn Sie als Eltern selbst mitten im Trauerprozess stecken, fehlt Ihnen vielleicht die Kraft oder Kapazität, Ihr Kind in seiner Trauer wahrzunehmen und situativ angemessen zu reagieren. Es kann Sie entlasten, wenn Sie für sich selbst gute **Ansprechpartner** haben, bei denen Sie sich aussprechen und auch ausweinen können. Auch Ihre **eigenen Bedürfnisse sind wichtig**. Es kann außerdem eine Hilfe sein, wenn Sie in Ihrem Umfeld andere Vertrauenspersonen, z. B. Großeltern oder Freunde einbeziehen, die einen Teil der **Trauerbegleitung** übernehmen können.

#### **Hoffnung auf die Ewigkeit**

Als Christen können wir unseren Kindern in all dem Abschied die Perspektive des Wiedersehens geben. Auch wenn bei jüngeren Kindern die Vorstellungen von dem Leben nach dem Tod noch vage sind, ist die Zusage, dass der Verstorbene nun bei Gott an einem guten Ort ist, ein hilfreicher Trost. Sind die Kinder noch klein, sollte man allerdings mit der verkürzten Formulierung „Oma ist jetzt im Himmel“ vorsichtig sein. In ihrer konkreten Denkweise können Kinder diese Aussage weniger gut mit der Tatsache übereinbringen, dass ihre Oma ein Grab auf dem Friedhof hat. Hier sind dann zusätzliche Erklärungen und Vergleichsbilder erforderlich, die verdeutlichen, dass der Körper eine Hülle und die Seele nun bei Gott ist. Ein schönes Bild kann hierfür die Verwandlung der Raupe in den Schmetterling sein.

### *Dieser Trost, dass es der geliebten Person nun gut geht, ist von unschätzbarem Wert, sollte aber nicht den Schmerz über den Verlust verdrängen.*

Die Hoffnung auf ein Wiedersehen macht nicht alles gut, aber sie kann helfen, die Person, die man verloren hat, loszulassen und sich wieder dem Leben zuzuwenden. Die Journalistin Karin Vorländer schreibt: „Der Himmel kann eigentlich nur dann eine Hilfe sein, wenn dabei nicht der ganz reale, und für die Angehörigen so schmerzhaft, Tod übersprungen wird.“ Und das gilt sowohl für Kinder als auch Erwachsene.

*Ihre Sonja Brocksieper*