

Informationen für Menschen, die mit Kindern über den Tod sprechen wollen

Sie möchten mit Ihren Kindern über den Tod eines nahen Angehörigen sprechen und sind sich nicht sicher, wie Sie dies tun sollen.

Wir möchten Ihnen mit diesen Informationen ein paar Orientierungshilfen anbieten.

(Quelle: E.A. Grollmann, Mit Kindern über den Tod sprechen, 3.Aufl. 2000, Aussaat Verlag, Neukirchen-Vluyn. Wir danken dem Verlag für die Zustimmung zur Veröffentlichung des Auszugs.)

Die Auseinandersetzung mit dem Tod ist ein lebenslanger Prozess, der in der Kindheit beginnt und bis ins hohe Alter andauert.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. Der Versuch jedoch, ihn einfach zu ignorieren, ist zum Scheitern verurteilt.

Teilen Sie Ihren Kindern einen Todesfall in der Familie unverzüglich mit.

Sie sollten das Geschehene nicht von andern erfahren. Jede Verzögerung verstärkt nur die Gefahr, dass den Kindern das traurige Ereignis von den falschen Leuten auf falsche Weise erklärt wird.

Seien Sie liebevoll und vorsichtig. *Was* gesagt wird, ist wichtig. Die Art, *wie* Sie es sagen, wird entscheidenden Einfluss darauf haben, wie Ihre Kinder dies verarbeiten.

Dass Kinder nach der Nachricht ihren Gefühlen von Trauer Luft machen, ist nichts Ungewöhnliches. Angst, Tränen, Schuldgefühle, Verzweiflung und Protest sind natürliche Reaktionen auf so ein einschneidendes Ereignis. Vielleicht werden ihre Kinder beim geringsten Anlass weinen oder über alles lachen. Sie können feindselig reagieren und auch Zuneigung zeigen. Welche Form ihre Trauer auch immer annimmt, sie ist ein notwendiger Heilungsprozess. Vielleicht bitten Ihre Kinder Sie, das Gesagte zu wiederholen. Auch Erwachsene können das Gesagte zunächst nicht glauben. Erklären Sie nur das, was Kinder in dem Augenblick wissen wollen. Eine komplizierte Antwort ruft nur Verwirrung hervor. Erzählen Sie Ihren Kindern nichts, was sie zu einem späteren Zeitpunkt berichtigen oder zurücknehmen müssten. Vermeiden Sie Märchen und Halbwahrheiten. Kinder brauchen einfaches, aufrichtiges Sprechen über den Tod. Geben Sie auch ruhig zu, dass Sie nicht jede Frage beantworten können.

Geben Sie Ihren Kindern auch die Möglichkeit, ihre Gefühle ausdrücken zu können, auch die negativen. Haben Sie auch selbst keine Angst, Ihren eigenen Gefühlen der Trauer Ausdruck zu verleihen. Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht. Ein Kind verträgt Tränen, aber keinen Verrat; Leid, aber keine Täuschung.

Vergessen Sie nicht, auch weiterhin Ihren Kindern zu zeigen, dass Sie sie lieben und ihnen helfen. Seien Sie bereit, immer wieder zuzuhören. Kinder haben ein geradezu unersättliches Bedürfnis, ihre Gefühle auszudrücken.

Versuchen Sie, sich auch an glückliche Zeiten zu erinnern und nicht nur an den traurigen Augenblick des Todes.

Wenn Sie mit Worten und Gesprächen nicht weiterkommen, versuchen Sie körperliche Gesten. Eine schützende Umarmung kann wichtiger als Worte sein. Zeichen körperlicher Zuwendung und Unterstützung sind für ein trauerndes Kind ungeheuer wichtig.

Wieviel können Kinder begreifen?

Vorschulalter

Obwohl ein Kleinkind sich unter dem Wort Tod noch nichts vorstellen kann, reagiert es auf einen Verlust. Das emotionale Klima zu Hause ist verändert, das Kind bemerkt die veränderten Reaktionen wichtiger Bezugspersonen. Sehr kleine Kinder können mit Reizbarkeit, Abweichungen im Schrei- und Essverhalten und mit Darm- und Blasenstörungen reagieren.

Kleine Kinder haben vor allem Angst, verlassen zu werden. Diese Angst beginnt im Alter von 1 Jahr und kann andauern, bis die Kinder 7 oder 8 Jahre alt sind. Sie fordern übertriebene Aufmerksamkeit, klammern sich an die Eltern und weichen nicht von der Seite. Manche Kinder können sich auf nichts mehr konzentrieren, sie ziehen sich von den Freunden zurück.

Ein Kind im Vorschulalter glaubt häufig nicht, dass der Tod endgültig ist, sondern daß der Verstorbene zurückkommt. Beantworten Sie seine Fragen behutsam. Wenn Worte nichts mehr bewirken, nehmen Sie die Kinder in den Arm und zeigen Sie ihnen Ihre Zuneigung und Liebe.

5 bis 9jährige Kinder

In diesem Alter haben die Kinder schon einige Erfahrungen mit dem Tod gemacht. Sie können den Tod zwar als Realität sehen, aber er trifft in ihrer Vorstellung nur andere, insbesondere alte Menschen. Bei einigen Kindern besteht eine starke Tendenz, den Tod als eine Person oder einen Geist anzusehen. Kinder dieser Altersstufe werden am besten mit dem Problem fertig, wenn wir ehrlich zu ihnen sind und sie auf verständliche Weise informieren.

10jährige und ältere Kinder

Kinder dieser Altersstufe haben bereits realistische Vorstellungen, die auf Beobachtungen biologischer Vorgänge beruhen (z.B. totes Tier auf der Straße). Der Tod ist endgültig und kann durch natürliche und unfallbedingte Ursachen hervorgerufen werden. Der Tod als das Ende des Lebens ist für diese Altersgruppe ein besonders beängstigendes und schmerzliches Erlebnis. Der Tod wird gesehen als Folge eines biologischen Ausfalls von Organfunktionen. Er wird erlebt als endgültig und furchterregend. Diese Sicht bringt ein Gefühl der äußersten Verletzlichkeit. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, können Kinder dieser Altersgruppe Konzentrationsschwierigkeiten haben, ihre Schulleistungen können nachlassen. Manche Kinder ziehen sich in sich selbst zurück, entfernen sich von Familie und Freunden, sind wütend und traurig.

Es können körperliche Beschwerden auftreten, verbunden mit permanenter Müdigkeit und Schwindelanfällen. Bei älteren Kindern kann es zu Drogenmissbrauch kommen (incl. Alkohol und Nikotin), zu impulsivem Verhalten und einer erhöhten Bereitschaft, Risiken einzugehen. Anstatt mit ihren Stimmungen zurechtzukommen, sind Kinder ihren Stimmungen hilflos

ausgesetzt.

Wie Kinder ihren Schmerz verarbeiten können, hängt in hohem Maße davon ab, wie sehr Familienmitglieder und Freunde ihnen entgegenkommen. Je mehr sie ermutigt werden, ihren Schmerz mit anderen zu teilen, desto eher werden sie in der Lage sein, mit dem Verlust, den sie erlitten haben, fertig zu werden.

Der Prozess des Trauerns vollzieht sich bei Kindern oft in drei Stufen. Die erste Reaktion ist Protest: Sie wollen nicht glauben, dass der Mensch tot ist, und sie versuchen, oft voller Zorn, ihn oder sie zurück zu bekommen. Dann folgen Schmerz, Verzweiflung, Verwirrung, wenn Kinder allmählich die Tatsache akzeptieren, dass der geliebte Mensch wirklich tot ist. Schließlich tritt ein Zustand der Hoffnung ein: Sie fassen ihr Leben neu an und lernen ohne den Verstorbenen zu leben.

Die Reaktion der Kinder auf unterschiedliche Todesfälle

Tod eines Elternteils

Eines der einschneidendsten Ereignisse für jedes Kind ist der Tod eines Elternteils. Die Welt wird nie mehr so sicher wie vorher sein. Kinder müssen die Aufmerksamkeit und Liebe entbehren, die sie so dringend benötigen und wünschen.

Oft trägt der überlebende Elternteil unbewusst zu den Schwierigkeiten des Kindes bei. Widerstehen Sie der Versuchung, Ihr Kind zu einem Ersatzpartner zu machen.

Die Art, wie Kinder mit ihrem Verlust fertig werden, hängt entscheidend davon ab, wie sich der überlebende Elternteil verhält. Wenn Erwachsene ihren Schmerz, aber auch beständige liebende Fürsorge zeigen, stärkt dies das Selbstvertrauen der Kinder: Sie werden mit den Konflikten und Schwierigkeiten, die sie durchleben, besser fertig.

Für den überlebenden Elternteil ist es schwierig, so etwas wie Familienstabilität aufrecht zu erhalten. Überlegen Sie, ob Sie vielleicht professionelle Hilfen in Anspruch nehmen.

Ganz gleich wie sehr Sie von ihrem persönlichen Schmerz erfüllt sind: es ist sehr wichtig, dem trauernden Kind Aufmerksamkeit zu schenken. Nachdem ein Elternteil gestorben ist, beschäftigen Kinder sich oft mit folgenden Fragen: Ist es meine Schuld, dass dies passiert ist? Stirbst du jetzt auch? Wer kümmert sich jetzt um mich?

Wenn beide Eltern gleichzeitig sterben, brauchen die Kinder ganz besonders dringend Hilfe, damit sie mit dem doppelten Verlust fertig werden. Lassen Sie die Kinder offen und ehrlich wissen, wo sie leben werden und mit wem. Wenn eben möglich, beteiligen Sie die Kinder an wichtigen Entscheidungen. Hören Sie sorgfältig auf das, was die Kinder sagen, stärken und ermutigen Sie sie. Treffen Sie keine überstürzten Entscheidungen; denn ein gewisses Maß an Beständigkeit ist gerade jetzt für die Kinder in ihrer veränderten Welt äußerst wichtig. Je freier Kinder ihre Gefühle über die Vergangenheit und ihre Sorgen hinsichtlich der Zukunft ausdrücken können, desto schneller werden sie ihren überwältigenden Verlust verarbeiten können.

Verlust eines Bruders oder einer Schwester

Manchmal sind Eltern nach dem Verlust eines geliebten Kindes nicht mehr in der Lage, eine liebende Beziehung zueinander aufrecht zu erhalten, weil sie sich so hilflos und verstört fühlen.

Aber nicht nur Eltern, sondern auch Geschwister können eine Krise durchmachen. Junge Menschen bekommen oft nicht genügend Anteilnahme, weil Freunde und Verwandte sich fast ausschließlich mit den erwachsenen Hinterbliebenen beschäftigen. Kinder sind zu recht verängstigt, weil sie den Eindruck haben müssen, dass ihr Leben nie wieder normal und glücklich sein wird.

Kinder haben oft Angst, dass sie auf gleiche Weise wie der Bruder oder die Schwester sterben könnten. Immerhin - so denken sie - tragen sie die gleichen erblichen Anlagen wie ihre Geschwister.

Ein Kind, das den Kummer seiner Eltern beobachtet, wird vielleicht versuchen, den Bruder oder die Schwester zu "ersetzen", um den früheren Zustand wiederherzustellen. So schwer es auch ist, Eltern müssen sich damit vertraut machen, dass das tote Kind nicht in Gestalt eines anderen wiederauferstehen kann. Stellen Sie keine Vergleiche an. Das Kind, das Ihnen geblieben ist, hat schon genug Schwierigkeiten; es kann nicht auch noch eine neue Identität annehmen.

Überlebende Kinder haben oft auch ausgeprägte Schuldgefühle. Sie erinnern sich an Zeiten, als sie mit dem verstorbenen Bruder oder der verstorbenen Schwester stritten oder sich rauften. Sie erinnern sich an Ausbrüche von Zorn und Eifersucht und meinen vielleicht, dass der Tod die Strafe für ihr liebloses Verhalten gewesen sein könnte. Hören Sie sorgfältig auf die Befürchtungen und Gefühle ihrer Kinder. Haben Sie Verständnis für die zwiespältigen Gefühle ihrer Kinder:

- Trauer über den Verlust
- Erleichterung darüber, dass ein "Rivale" nun nicht mehr da ist
- Wut, zurückgelassen worden zu sein
- Furcht, dass auch sie tödlich verwundbar sind.

Vergegenwärtigen Sie sich immer wieder, dass der Tod für Ihre Kinder eine ebenso große Katastrophe bedeutet, wie für Sie selbst. Ihre Kinder haben einen Spielkameraden und Gefährten verloren, den sie liebten *und* als Rivalen ansahen.

Wenn der Tod nach einer langen Krankheit eintrat, hat das überlebende Kind vielleicht monatelang weniger Zuwendung als gewöhnlich erfahren. Wie die überlebenden Geschwister mit ihrem Schmerz fertig werden, hängt entscheidend davon ab, wie Eltern und andere ihren Verlust verstehen und gemeinsam mit ihnen trauern.

Wenn ein Freund stirbt

Der Tod eines Freundes kann weitreichende Auswirkungen haben. Kinder werden sich plötzlich ihrer eigenen Sterblichkeit bewußt. Einige fürchten, daß auch sie von der Krankheit "befallen" sein könnten. Eltern und andere betroffene Erwachsene können den Kindern helfen, indem sie über die Hintergründe des Todesfalls sprechen.

Selbsttötung / "Selbstmord" eines Elternteils

Wenn ein Elternteil sich selbst das Leben nimmt, haben die Kinder ganz besondere Schwierigkeiten, mit der Tragödie fertig zu werden. Schuldgefühle und Zorn sind hier besonders groß. Kinder fragen: Was habe ich falsch gemacht? Hat er sich umgebracht, weil ich mich ihm gegenüber schlecht und lieblos verhalten habe? Hat er mich nicht genügend geliebt, um weiterleben zu wollen?

Selbsttötung wird von den Zurückbleibenden immer als herbe Zurückweisung empfunden. Das Kind erlebt eine heftige Gefühlskrise. Er oder sie muss die jeweiligen Reaktionen artikulieren und verarbeiten können: Verdrängung, Bestürzung, Weinen, die verzweifelte Konfrontation mit der Tatsache der Selbsttötung. Die trauernden Kinder müssen ihr Herz ausschütten dürfen. Hören Sie ihnen sorgfältig zu und seien Sie ihren Fragen und Gefühlen gegenüber aufgeschlossen. Vielleicht stellt ihr Kind fest, dass es dem Verstorbenen charaktermäßig ähnelt. Es beschäftigt sich ständig mit körperlichen und seelischen Ähnlichkeiten. Helfen Sie ihrem Kind, die Realität zu sehen. Es ist nicht ein Abbild des Verstorbenen sondern ein eigenständiger Mensch. Eine Neigung zum Selbstmord wird nicht vererbt wie alte, kostbare Gegenstände. Sie könnten beispielsweise sagen: " Über die Beweggründe zur Selbsttötung liegt vieles im Dunkeln. Für deinen Vater schien es wohl der einzige Ausweg , mit seinen Problemen fertig zu werden. Du aber bist nicht dein Vater. Selbsttötung ist nicht erblich. Du wirst lernen, dass es andere Möglichkeiten gibt, Probleme zu verarbeiten."

Weder Eltern noch Kinder können rückgängig machen, was geschehen ist., sie können sich jedoch der Gegenwart stellen. Die Träume für die Zukunft können aus den Trümmern des gestrigen Kummers erwachsen.

Tod eines Haustiers

Wenn ein Haustier stirbt, wird den Kindern die Endgültigkeit des Todes und der dazugehörige Schmerz bewusst. Kinder trauern manchmal stärker um ein Haustier als um einen Menschen.

Das Begräbnis des Tieres gibt Kindern die Möglichkeit, Gefühle und Befürchtungen durchzuspielen. Überstürzen Sie nicht, einen Ersatz für das tote Tier zu finden. Ein neues Tier ist keine Kopie des toten. Tiere sind ebensowenig identisch wie Menschen es sind. Lassen Sie Ihren Kindern Zeit, über ihren Verlust zu trauern. Wenn sie ein neues Haustier haben möchten, sollten Sie vielleicht eins kaufen, dass sich von dem toten unterscheidet. Und das

neue Tier sollte einen anderen Namen tragen. Nehmen Sie ihren Kindern nicht das Recht, Schmerz zu empfinden, ihn zu verarbeiten und schließlich zu überwinden.

Nach einer anfänglichen Zeit des Trauerns finden Kinder oft wieder in ein aktives und relativ normales Leben zurück. Nach mehreren Monaten könnten jedoch folgende andauernde Verhaltensweisen **Alarmsignale** sein:

Das Kind

- wirkt immer traurig oder ist depressiv
- ist hektisch und kann sich nicht in der gewohnten Weise mit Ihnen oder seinen Freunden entspannen
- kümmert sich nicht um sein Aussehen und seine Kleidung
- scheint müde zu sein, kann nicht schlafen, die ganze Gesundheit leidet
- scheut Kontakte mit anderen und isoliert sich in zunehmendem Maße
- ist der Schule gegenüber gleichgültig eingestellt und zeigt auch an früheren Hobbys kein Interesse mehr
- hat Gefühle der Nutzlosigkeit und macht sich Selbstvorwürfe
- nimmt Zuflucht zu Drogen (incl. Nikotin, Alkohol)
- ist seinen Stimmungen hilflos ausgeliefert

Wenn Sie Zweifel haben, suchen Sie Hilfe bei einem Therapeuten. Es gibt Zeiten, in denen selbst einfühlsame und erfahrene Eltern mit den besten Absichten nicht mehr weiterwissen. Wenn wir professionelle Hilfe suchen, ist das kein Anzeichen von Schwäche, sondern von wahrer Liebe und Stärke.

Wenn Sie mit jemandem darüber sprechen wollen, steht Ihnen aus dem Bereich der Seelsorge hierfür Pfr. Maas zur Verfügung.