

Kinder trauern anders

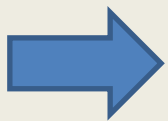
Wenn Kinder dem Tod begegnen

Dipl. Psych. Mechthild Sckell
Albert Schweitzer Kinderdorf Hessen e.V.
ask Familienberatungsstelle
M.Sckell@ask-familienberatung.de



Erste Konfrontationen mit Abschied

- das Verlassen des Mutterleibes
- die Bindungsperson, die ein paar Stunden nicht da ist
- der Verlust einer Freundin, die in eine andere Stadt zieht
- der Abschied von der geliebten Erzieherin, die in Mutterschutz geht
- der Abschied vom Kindergarten
- der eigene Umzug
- der Verlust bei Trennung und Scheidung
- die Mutter oder der Vater, der ins Krankenhaus geht



dies alles sind Situationen, in denen Trauer in tiefster Form erlebt wird und für das Kind je nach Alter einem Tod und Sterben gleichkommt.

Wenn Kinder dem Tod begegnen

- Kinder können trauern. Es liegt nur an uns, Kindern zuzutrauen, den Trauerprozess bewältigen zu können.
- Denn zu häufig *übersehen* wir Kinder als aktiv Trauernde. Kinder können trauern, brauchen dabei aber die Unterstützung einer Bindungsperson.

Kinder als Trauernde

Wie Erwachsene durchlaufen Kinder in ihrer Trauerreaktion mehrere Phasen.

Ihr Verlauf wird stark von

- der Persönlichkeitsstruktur beeinflusst.
- Kinder zeigen und leben ihre Trauer eher tropfenweise, das heißt weniger kontinuierlich als Erwachsene:
 - in einem Moment können sie hemmungslos weinen
 - und im nächsten Moment intensiv spielen.
 - Es gibt auch Wiederholungen, Sprünge und Überlappungen.

Für Kinder und Jugendliche
gilt wie für Erwachsene,
Trauer ist Schwerstarbeit für
Leib und Seele.

Trauern ist eine gesunde,
lebensnotwendige und kreative
Reaktion auf Verlust und
Trennungsergebnisse.

Sie ist angeboren und eine
Antwort der Seele und des
Körpers auf Trennung und
Verlust.

Kinder trauern anders

„Die Trauer der Erwachsenen ist wie das Waten durch einen Fluss.

Kinder stolpern in Pfützen der Trauer und springen dann wieder raus.“

Astrid Lindgren

Kinder als Trauernde – der Prozess des Trauerns bei Kindern

Schock

Wenn die Todesnachricht plötzlich eintrifft, löst sie einen Schock aus.

- Daher ist es wichtig, dass die Todesnachricht in einer *ruhigen Situation* überbracht wird.
- Gut ist es, wenn genügend Zeit vorhanden ist, um Schock, Unverständnis und Fragen abwarten und auffangen zu können.
- Kinder sind auf möglichst *genaue Informationen* angewiesen, da sie ihre Sprachlosigkeit nicht durch Fragerituale überwinden können.
- Je unerwarteter die Todesnachricht für das Kind eintrifft, desto größer ist der Schock.
- Das Kind erstarrt innerlich und leugnet den Tod. Es zieht sich in sich zurück und versucht so zu leben, als sei nichts geschehen.
- Wenn es sich um einen Elternteil handelt, reagiert das Kind oft mit einer existenziellen Angst, die dem Verlust einer primären Bezugsperson angemessen ist.

Kontrollierte Phase

Sie folgt, nachdem der Schock abgeklungen ist, maximal ein bis zwei Tage.

Es herrscht eine doppelte Form der Kontrolle:

- die Kontrolle über sich selbst
- und kontrollierende Maßnahmen von Außenstehenden.

Sie entstehen durch Erwartungshaltungen und Verhaltensvorschriften, die auf Kinder häufig irritierend und damit erlahmend wirken. Denn ihnen bleibt oft der Verhaltenskodex verborgen. So werden sie sich selbst und der Realität ein Stück entfremdet.

Regression

Die Phase der Regression im Trauerprozess ist von hoher Emotionalität gekennzeichnet:

Weinen, Klagen, Wutanfälle, Scham- und Schuldgefühle.

- Bei Kindern (besonders im Vorschulalter und frühen Schulalter) kommt häufig eine Ursachenpersonalisierung hinzu:

Der erlittene Verlust wird auf ein bestimmtes (Fehl-) Verhalten einer anderen oder der eigenen Person zurückgeführt: „Ich habe mir gewünscht, meine Schwester soll tot sein und nun ist sie (deshalb) tatsächlich tot.“

- Das Kind entwickelt folglich Scham- und Schuldgefühle, die es nicht von alleine verbalisieren kann.

Adaption

Es findet wieder eine Annäherung an das Leben statt.

Kinder können die Trauer in ihr Ich integrieren.

Sie erneuern damit ihre innere Welt.

Schwierigkeiten der Trauerarbeit für ein Kind

- *Für die Kinder entstehen noch größere Schwierigkeiten beim Trauern:*
 - Unfähigkeit zu verbalisieren ist größer
 - die mangelnde kognitive Einsicht in die Gegebenheiten
 - nur wenigen Müttern und Vätern gelingt es, in der natürlichen Selbstbezogenheit ihrer Trauer, die Ängste, Fragen und Schuldgefühle der Kinder wahrzunehmen und auf sie einzugehen.

Todesvorstellungen in den
einzelnen Altersgruppen
... und wie wir auf sie eingehen
können

Säuglinge bis zum 10. Monat

- Säuglinge haben noch kein Verständnis für Tod und Trauer, aber sie nehmen die traurige Stimmung und die Veränderung in ihrer Umwelt deutlich wahr. Säuglinge reagieren auf Trennungsangst, sie weinen, zeigen Unruhe und schreien.
- Ab etwa dem 4. Lebensmonat kann man bei Säuglingen Trauerreaktionen erkennen.

Was Sie tun können:

- Andere Bezugspersonen, Tagesrhythmus und häusliche Umgebung so stabil wie möglich halten.
- Sich um das körperliche Wohl des Kindes kümmern.
- Anwesenheit schenken
- Für eine konstante Bezugsperson sorgen (kein Wechsel !).

Kinder zwischen 10. und 24. Monat

- Sie haben große Angst verlassen zu werden („fremdeln“), sind stark auf Bezugspersonen fixiert, haben aber noch keine Zeitvorstellung. Auch nur vorübergehende Trennung kann zu großem Schmerz führen.

Was Sie tun können:

- Dem Kind konstante Zuwendung durch eine andere Bezugsperson geben und Sätze wie zum Beispiel „Mama ist tot“ „Mama ist fort“ immer wieder zu wiederholen.
- Keine Verneinungen verwenden
- Viel körperliche Zuwendung

Vorschulkinder

- Die Wahrnehmung des Todes setzt ungefähr mit dem vierten Lebensjahr ein. Doch das vier- bis fünfjährige Kind sieht den Tod lediglich als etwas, das nur anderen widerfährt,
- den eigenen Tod gibt es emotional nicht.
- Das Kind entwickelt eigene Vorstellung von belebt und unbelebt (magische Phase).
- Vorschulkinder kennen bereits das Wort „Tod“, es hat aber für sie noch keine endgültige Bedeutung. Sie erleben Tod als ein Ereignis, das anderen zustößt, dem Nachbarn, der Großmutter, dem Hund. Es existiert die Vorstellung von Tod als Reise, Bewegungslosigkeit, reduziertes Leben. Der Glaube ist, dass der Tote irgendwann wiederkommt.

Was Sie tun können:

- Erklären, dass der Körper aufgehört hat, zu funktionieren.
- Bereiten Sie das Kind im Falle einer langen, unheilbaren Krankheit auf den Tod vor.
- Lassen sie das Kind an möglichst vielen Vorgängen in der Familie teilhaben.
- Helfen Sie dem Kind bei der Auswahl des Andenkens.

Grundschul Kinder

- Mit ca. sechs Jahren interessieren sich Kinder dafür, was aus den Toten wird. Sie haben zum Teil sehr konkrete Vorstellungen (Tote liegen im Sarg unter der Erde; sie können nicht mehr atmen, haben die Augen zu). Diese sind aber kaum mit Emotionen verbunden.
- Die Kinder erkennen, dass der Tod alle Menschen treffen kann, auch ihnen sehr nahe stehende und auch sie selbst.
- Mögliche Gefahren werden ihnen bewusster und sie entwickeln ein größeres Sicherheitsbedürfnis.
- Sie entwickeln Trennungsschmerz und Trauergefühle.
- Realität und Phantasie wechseln sich ab.

Was Sie tun können:

- Konkrete Beantwortung der Frage „*Warum* jemand gestorben ist“
- Sich Zeit nehmen, um zuzuhören
- Dauerhafte Verlässlichkeit anbieten
- Kinder mit in die Vorbereitungen der Trauerfeier einbeziehen
- Konkrete Fragen konkret beantworten

Kinder zwischen 9 und 12 Jahren

- Kinder in diesem Alter erkennen, dass der Tod alle Lebewesen betrifft und unausweichlich ist. Auch sie müssen eines Tages sterben.
- Die Erkenntnis, dass der Tod etwas ganz anderes als das Leben ist,
 - führt zu unheimlichen Vorstellungen
 - und manchmal zu einer Vorliebe für Gruselgeschichten.
 - Das eigene Sterben wird akzeptiert.

Was Sie tun können:

- viel körperliche Zuwendung zu geben
- erlauben, dass das Kind weinen kann
- es nicht zu früh zu trösten, ermutigen zum Weinen „Ja, es ist sehr traurig“
- es mit auf den Friedhof zu nehmen
- ermutigen, über die verstorbene Person sprechen

Jugendliche

- Die Vorstellung von Tod entspricht bei Jugendlichen der eines Erwachsenen.
- Sie fürchten vor allem die Frage, was nach dem Tod mit ihnen passiert.
- Sie haben Angst vor dem Sterben.
- Sie sind auf der Suche nach Identität, die sie mit der Frage nach dem Sinn des Lebens verknüpfen, bei der auch immer Endlichkeit und Tod des Menschen eine Rolle spielen.
- **Das Thema Suizid spielt eine Rolle.** Der Süddeutsche Rundfunk veranstaltete vor einigen Jahren einen Wettbewerb, in dem er Jugendliche unter dem Motto *Schreib dir ein Stück* zum Mitmachen aufforderte. Ein Drittel der Teilnehmer zwischen 15 und 19 Jahren behandelte in irgendeiner Form das Thema Suizid.
- Der Tod verstärkt den Druck, dem Teenager sich sowieso schon ausgesetzt fühlen, wenn sie an die Zukunft denken.

Was Sie tun können:

- Ermutigen Sie den Jugendlichen an allen mit dem Todesfall zusammenhängenden Feierlichkeiten, Ritualen und Treffen teilzunehmen.
- Lassen Sie aufkommenden Aggressionen zu und gehen Sie ihr auf den Grund.
- Unterstützen Sie sie darin, sobald wie möglich in ihren Alltag zurückzukehren und den Kontakt mit Freundinnen und Freunden wieder aufzunehmen.
- Zögern Sie nicht, professionellen Rat zu suchen, wenn Sie meinen, dass es nötig oder hilfreich sein könnte.
- Gehen Sie *immer wieder* auf den Jugendlichen zu.

Tod des Geschwisters

Verliert ein Kind ein Geschwister, kommt es zu Mehrfachverlusten:

- Die Eltern sind meist nicht mehr in der Lage, dem lebenden Kind genügend Aufmerksamkeit zu geben, da sie mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt sind.
- Das Kind verliert *die* Eltern, die es einmal hatte.
- Das Kind verliert ein Geschwister und es kommt sich häufig wie ein Ersatzkind vor, da das verstorbene Kind oft von den Eltern idealisiert wird.
- Die elterliche Beziehung zerbricht meistens beim Tod eines Kindes.
- Kinder haben bei ihren anderen Geschwistern keine Möglichkeit der Unterstützung und des Trostes. Kinder trauern in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen anderes und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Deshalb ist keine gegenseitige Unterstützung möglich.
- Kinder werden in der Mehrzahl der Fälle nicht als Trauernde wahrgenommen. Oft werden sie nach dem Ergehen der Eltern gefragt, aber nicht nach dem eigenen Befinden.
- Kinder die ein Geschwister verloren haben,
 fühlen sich oft
 - schuldig, weil sie sich schon gewünscht haben, dass das Geschwister tot sein soll
 - erleichtert (weil sie jetzt mehr Aufmerksamkeit erhoffen)
 - geängstigt, weil sie nun wissen, dass sie und ihre Bindungspersonen auch sterben können
 - verwirrt, weil die Geschwisterkonstellation sich verändert

Was Sie tun können:

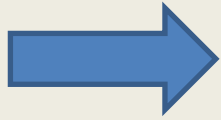
- Ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit und Liebe schenken
- Nach ihrem Ergehen fragen (nicht nur nach dem der Eltern)
- Dafür sorgen, dass sie Freizeitangebote bekommen
- Erzieherinnen und Lehrerinnen informieren
- Im Fall der Überforderung der Eltern vertraute Ersatzpersonen um Hilfe bitten.

Tod der Eltern

- Kinder können mit dem Tod des Vaters bzw. der Mutter leichter leben, wenn der lebende Elternteil in der Lage ist, sein Leben halbwegs zu gestalten und auch gemeinsam mit den Kindern zu trauern.

Fazit: Was Kindern hilft

- eine Atmosphäre des Leugnens verunsichert Kinder
- die Teilnahme an der Beerdigung
- das Ritual der Beerdigung
- Teilnahme von Kindern an Ereignissen nach der Beerdigung
- Rituale
- biblische Geschichten für Kinder
- mit Gesten beten
- über den Tod kindgerecht sprechen
- über den Toten sprechen
- Briefe an den Toten schreiben
- Zeit geben
- Begleitung durch eine Vertrauensperson
- Gefühlsäußerungen erleichtern
- Raum für Spiele und kindgerechte Rituale geben
- Hoffnung über den Tod hinaus ermöglichen
- Hilfsmittel (Puppen, Spiele, Bücher) einsetzen
- Erzieherinnen und Lehrer informieren



- Wie Kinder mit ihrer Trauer fertig werden, hängt nicht allein von ihrer Persönlichkeit ab, sondern vor allem auch vom Umgang der Eltern, Erzieher und des ganzen sozialen Umfelds mit dem Tod dieses Menschen.

*Lange saßen sie dort
Und hatten es schwer,
doch sie hatten es gemeinsam schwer
und das war ein Trost.
Leicht war es trotzdem nicht.*

(Astrid Lindgren)