

Wenn Kinder trauern



Heiko Kuschel 1999/2007

Die Phasen der Trauer

Erwachsene und Kinder durchlaufen gleichermaßen verschiedene „Trauerabschnitte“. Es kann oft hilfreich sein zu wissen, in welcher Phase sich der/die Trauernde gerade befindet. Eine wichtige Beschreibung solcher Phasen stammt von Yorick Spiegel, „Der Prozeß des Trauerns“

Phase	Beschreibung	Was kann helfen?
Schock	Zusammenbruch oder völliger Rückzug – also auf den ersten Blick völlig gegensätzliche Reaktionen	Ruhe verschaffen, den Alltag fernhalten. Körperliche Nähe dann, wenn der /die Trauernde es wünscht; nicht erzwingen!
Kontrollierte Phase	<ul style="list-style-type: none"> ● Verwandte, Freunde, Nachbarn übernehmen die Kontrolle über die Abläufe und Vorbereitungen ● Der/die Trauernde kontrolliert sich und seine/ihre Gefühle <p>Die Vorbereitungen zur Beerdigung und alle anderen Aktivitäten erscheinen unwirklich, „gedämpft“. Viele fühlen sich, als hätten sie den Kontakt zu sich selbst verloren. Die Selbstkontrolle zeigt sich entweder darin, dass alle Aktivität schwer fällt, oder darin, dass der/die Trauernde besonders aktiv wird und versucht, die normale Routine weiterzuleben, als wäre nichts geschehen.</p>	Organisation übernehmen, wo es gewünscht wird. Aber gerade diese organisatorischen Dinge können auch Halt geben; daher nicht alles abnehmen! Gefühlsausbrüche als normal hinnehmen

Phase	Beschreibung	Was kann helfen?
Regression (Rückschritt)	<ul style="list-style-type: none"> ● Typische Regression: Überlässt sich dem Zusammenbruch. ● Zeitliche Regression: Rückzug auf eine kindliche Phase, z. B. orale Phase (übermäßiges oder zu wenig Essen, Übelkeit) oder auf eine frühere Phase mit viel Frustration (=Trennungsangst des Kleinkinds) oder viel Glück ● formale Regression: magisches Denken, unbewusster Glaube an die eigene Allmacht, vereinfachte Strukturen („der ist schuld“) etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ermutigen, sich fallen und gehen zu lassen (das erfordert Mut, weil ein Ende nicht absehbar ist) ● Das Leben und die Gedanken des/der Trauernden strukturieren: Wo kann er/sie mit dem Planen eines neuen Lebens ansetzen? ● Den Tod anerkennen und sich fürs Leben entscheiden
Adaption (Anpassung)	Das Leben geht nach und nach seinen gewohnten Gang. Der/die Trauernde baut sich eine Erinnerung an den Verstorbenen auf. Nach einer „innerlichen Trennung“ in der regressiven Phase sind beide im Trauernden nun wieder vereint!	Schrittweise für den Trauernden übernommene Aufgaben zurückgeben. Angebote machen, am normalen Leben teilzunehmen

Die Entwicklung der kindlichen Todesvorstellungen

Kinder durchlaufen in Bezug auf ihre Todesvorstellungen eine Entwicklung, die im Normalfall (!) so aussieht:

Kleinkindalter	Das Kleinkind hat noch keine Vorstellung vom Tod. Den Gegensatz „lebend – tot“ lernt es erst allmählich. „Tot“ bedeutet zunächst nur, dass eine Person aus seinem Gesichtskreis entschwindet, aber die Endgültigkeit kann es normalerweise noch nicht begreifen.
ca. 4 Jahre	Das Kind bekommt eine Ahnung, dass der Tod etwas ist, was Menschen treffen kann. Es denkt dabei fast nur an alte Menschen.
ca. 6 Jahre	Frage: Was wird aus den Toten?
ca. 8-10 Jahre	Das Kind entwickelt ein deutlicheres Todesverständnis. Krankheit wird in Verbindung mit Tod gesehen. Die Wahrnehmung des Todes ist jetzt auch stärker mit eigenen Gefühlen verbunden.
Pubertät	Erst jetzt wird der Tod wirklich zu einem Teil des eigenen Weltbilds. Alle müssen sterben: Der Tod gehört zum Leben dazu.

Kinderfragen nach dem Tod: Was bedeuten sie?

Wenn Kinder nach dem Tod fragen, kann es sein, dass sie unterschiedliche Dinge bezwecken wollen. Deshalb ist es wichtig, genau hinzuhören. Das Folgende kann aber auch kein Patentrezept sein:

- Die Frage nach einem Gespräch: „Ich bin ganz traurig, mein Goldhamster ist gestorben“
Wichtig ist hier Zuwendung, das Kind ernst nehmen. Nehmen Sie sich einfach Zeit.
- Die neugierige Frage nach Zusammenhängen: „Was passiert mit Opa, wenn er unter der Erde liegt?“
Gehen Sie unbefangen auf die Fragen ein, damit keine unnötigen Ängste entstehen.
- Die Frage nach schützender Beziehung: „Stirbt jeder Mensch? Du auch?“
Darauf eingehen, Sicherheit vermitteln, dass auch in diesem Fall jemand für Ihr Kind sorgen wird

- Die Frage nach der Zukunft: „Wo kommt der Opa denn hin?“
Geben Sie eigene Unsicherheit ruhig zu, erzählen Sie, wie Sie es sich vorstellen.
 - Frage nach der Identität: „Wenn ich tot bin, bin ich dann noch ganz?“
 - Frage nach dem Sinn: „Warum ist Opa gestorben?“
- Bieten Sie keine Schein-Antworten an, sondern sprechen Sie auch eventuell vorhandene eigene Fragen an!

Soll mein Kind mit zur Beerdigung?


Eine Frage, die sich meist plötzlich in einer sowieso belastenden Zeit stellt: Soll unser Kind mitkommen zur Beerdigung? Gerade bei dieser Frage ist viel Fingerspitzengefühl erforderlich. Doch auch Kinder können meist ihre eigenen Gefühle gut einschätzen. Auch für Kinder ist die Beerdigung oft ein Moment des Abschieds, den sie sonst lange vermissen werden. Deshalb: Fragen Sie Ihr Kind, ob es mitkommen möchte!

Wenn Papa und Mama dem/der Verstorbenen sehr nahe standen, können sie ihren Kindern bei der Beerdigung nicht genug Aufmerksamkeit schenken. Daher ist es oft hilfreich, dass die Kinder von jemand anders begleitet werden, dem sie vertrauen. Eine Person, die genug Abstand hat, um sich vor allem um die Kinder zu kümmern, mit ihnen eventuell auch hinauszugehen oder einfach tröstend für sie da zu sein.

Bücher zum Thema

Bild	Titel	Autor
	<p><u>Kinder sterben anders. Eine Hilfe für Betroffene.</u> Hilfen für Eltern, deren Kinder schwerst krank sind</p>	<p>Uwe Hermann</p>
	<p><u>Im Himmel welken keine Blumen. Kinder begegnen dem Tod</u></p>	<p>Johann-Christoph Student</p>
	<p><u>Kinder und Tod. (Taschenbuch)</u></p>	<p>Elisabeth Kübler-Ross</p>
	<p><u>Wenn Kinder nach dem Sterben fragen. Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher.</u></p>	<p>Daniela Tausch-Flammer</p>
	<p><u>Pele und das neue Leben. Eine Geschichte von Tod und Leben</u> Eine Bilderbuchreihe, die 4-8jährige Kinder zu einer ersten Begegnung mit dem christlichen Glauben führt.</p>	<p>Regine Schindler, Hilde Heyduck-Huth, Hilde Heyduck-Huth</p>

Bild	Titel	Autor
	<p><u>Abschied von Rune</u> Saras beste Freundin Rune ist beim gemeinsamen Spiel am Wasser ertrunken. Ein solch einschneidendes, schmerzhaftes Erlebnis ist hier für Kinder von 5-6 Jahren an mit aller Deutlichkeit und dabei doch auch mit aller Behutsamkeit dargestellt ... Deutscher Jugendliteraturpreis 1988.</p>	<p>Marit Kaldhol, Wenche Oeyen</p>
	<p><u>Der rote Faden</u> Kindliche Neugier und Abenteuerlust konfrontieren vier Kinder unerwartet mit dem Tod eines Mädchens. Durch Gespräche mit der Mutter lernen sie, dass der Tod ein Teil des Lebens ist.</p>	<p>Heike Ellermann</p>
	<p><u>Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße</u> Bernds Eltern sind geschieden. Das Bilderbuch erzählt, wie Bernd die Zeit der Trennung seiner Eltern erlebt, und regt dazu an, gemeinsam über ein schwieriges Thema zu sprechen. Eigentlich also kein Buch über den Tod, aber über Trennung und Trennungsangst</p>	<p>Nele Maar, Verena Ballhaus</p>
	<p><u>Die besten Beerdigungen der Welt</u> Ester, Putte und »ich« gründen an einem langweiligen Tag ein Beerdigungsinstitut. Für alle toten Tiere, die sonst keiner beachtet, wollen sie die besten Beerdigungen der Welt ausrichten! Ein Buch, das unbefangen und humorvoll mit dem Thema Tod umgeht.</p>	<p>Ulf Nilsson, Eva Eriksson</p>
	<p><u>Großvater und ich und die traurige Geschichte mit dem kleinen Kätzchen</u> Feinfühlig und offen geht dieses Buch auf all die Fragen ein, die 5-10-jährige im Zusammenhang mit dem Tod bewegen können.</p>	<p>Marlee Alex, Benny Alex</p>

Bild	Titel	Autor
	<p><u>Mio, mein Mio</u></p> <p>Der Waisenjunge Bo Vilhelm Olsson, der bei Pflegeeltern in liebloser Umgebung aufwächst und sich nach Verständnis und Geborgenheit sehnt, findet auf geheimnisvolle Weise das "Land der Ferne", in dem sein Vater, den er noch nie gesehen hat, König ist und er selbst als Prinz Mio ein vom Kampf gegen das Böse erfülltes Leben führt.</p>	<p>Astrid Lindgren</p>