Auch Gefühle von Fröhlichkeit dürfen während der Trauer sein und sollten Ihrem Kind keine Schuldgefühle bereiten. Sie können erklären, dass es trotzdem weiter spielen und Spaß haben darf.

Falls Sie darüber nachdenken, ob Sie Ihr Kind in die anstehenden Trauerfeierlichkeiten einbeziehen sollen, fragen Sie Ihr Kind nach seiner Sichtweise. Fühlt sich Ihr Kind nicht wohl bei der Vorstellung, an der bevorstehenden Bestattung teilzunehmen, sollten Sie diese Entscheidung akzeptieren. Sofern Sie Ihr Kind zu den Trauerfeierlichkeiten begleitet, kann eine entsprechende Vorbereitung sehr hilfreich sein. Erklären Sie ihm die Abläufe des Abschiedsrituals möglichst anschaulich und detailliert. Kinder können dadurch eine Vorstellung vom Ablauf entwickeln, und Ängste können ihnen genommen werden. Auch eine erwachsene Vertrauensperson (z. B. Freundin oder Freund), die Ihr Kind zur Trauerfeier begleitet und nicht direkt betroffen ist, kann für Sie und Ihr Kind sehr entlastend sein.

Kinder können unterschiedlich auf einen Trauerfall reagieren. Sie können Ihrem Kind stets Fragen stellen und so herausfinden wie viel es „ertragen" kann oder ob es sich eventuell unwohl oder überfordert fühlt.

„Wie tief wird das Erdenkleid
vom toten Opa begraben?"

„Ganz tief."

„So tief wie die Wurzeln?"

„Ja."

„Dann ist der Opa ja nicht alleine da drin im Grab.
Dann ist er ja bei den Wurzelkindern."

Bei Fragen oder dem Wunsch nach einem Beratungsgespräch zu diesem Thema können Sie uns gern ansprechen:

Erziehungs- und Familienberatung
der Arbeiterwohlfahrt Oberlausitz e.V.
Straße der Jugend 1 | 02708 Löbau

Telefon (0 35 85) 2 11 34-10

E-Mail: erziehungsberatung@awo-oberlausitz.de
www. awo-oberlausitz.de

Literaturempfehlungen zum Thema:

- Claudia Jewett Jarrett: Trennung, Verlust und Trauer
- Sebastian Loth: Jolante sucht Crisula
- Riitta Jalonen/Kristiina Louhi: Das Mädchen unter dem Dohlenbaum
- Wolf Erlbruch: Ente, Tod und Tulpe
- Hennuy/Buyse/Renardy: Wann kommst du wieder, Mama?
- Schneider/Gotzen-Beek: Ein Himmel für Oma
- Barbara Cramer: Bist du jetzt ein Engel?
- Langen/Bohnstedt: Vier Pfoten am Himmel
- Canacakis/Bassfeld-Schepers: Auf der Suche nach den Regenbogentränen
- Schroeter- Rupieper: Für immer anders
- Linde von Keyserlingk: Da war es auf einmal so still

Quellen:

(1) Fleck-Bohaumilitzky, C.: Wie Kinder Tod und Trauer erleben, unter http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Haeufige_Probleme/s_645.html
(2) Kinder beim Trauerfall – Tipps für Eltern, unter: http://www.trauerhilfe.at/thanatologie/kinder-tod-erklaerung.php
(3) Jarratt, C. J.: Trennung, Verlust und Trauer, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2006
(4) www.grulle.de/kindermund/krankheit-tod.php

www.awo-oberlausitz.de

MIT DEM HERZEN FÜR DICH DA.

AWO OBERLAUSITZ

WIE KINDER TOD UND TRAUER ERLEBEN

family-cards ❸

Reihe zu Fragen in Familie und Erziehung
von Ihrer Erziehungs- und Familienberatung
Löbau

Was denken Kinder über den Tod? Was fühlen sie? Wie setzen sie sich mit diesem Thema auseinander? Was können Kinder verstehen? Was können sie vielleicht noch nicht verstehen?

Wenn die Oma oder der Opa, ein Elternteil oder eine Tante sterben, gerät die Welt eines Kindes aus den Fugen. Über Tod und Sterben reden Eltern nicht gern mit ihren Kindern. Den Eltern fehlen oft die Worte, vor allem wenn sie selbst betroffen sind.
Kinder brauchen Erwachsene, mit denen sie darüber sprechen können, von denen sie klare und altersgemäße Antworten bekommen. Das können und müssen nicht immer nur die Eltern sein.
Es lohnt sich, gemeinsam mit den Kindern auf die Suche nach Antworten zu gehen. Kinder sind geborene Philosophen und viele Fragen können wir ihnen zurückgeben: Was glaubst du, wo die Oma jetzt ist?
Eltern können ihren Kindern deutlich machen, dass der Tod zum Leben gehört. Es gibt auch in der Natur und im Alltag viele Beispiele, die dafür genutzt werden können (z. B. wenn ein Tier stirbt, oder das Bild vom Schmetterling, der sich erst als Raupe einspinnen und „sterben" muss).

Wenn der Tod eines nahen Menschen bevorsteht, können Eltern ihre Kinder darauf vorbereiten. Sie können erklären, dass der Opa oder die Oma sehr schwach sind und bald sterben werden. Auch wenn wir als Eltern unsere Kinder am liebsten vor solchen schlimmen Erfahrungen bewahren würden – Kinder spüren Veränderungen im Verhalten, können sie sich aber nicht erklären, wenn nicht darüber gesprochen wird. Sie fühlen sich dann allein gelassen.

Kinder trauern anders – aber sie trauern auch

Die Trauer von Kindern kann viele Gesichter haben. Sie weinen oder lachen, albern herum oder sind aggressiv und wütend – alles kann ein Zeichen der inneren Unsicherheit und Zerrissenheit der Kinder sein.
Manche Kinder lassen auch keine Trauer zu, weil sie den Tod eines lieben Menschen nicht wahrhaben wollen. Erinnern Sie sich und Ihr Kind immer wieder an den verstorbenen Menschen, indem Sie Geschichten erzählen oder Fotos anschauen.
Es kann sein, dass Kinder wütend auf den verstorbenen Menschen sind, weil der sie „einfach alleine gelassen" hat. Die Wut schützt vor der Sehnsucht, die ja nicht erfüllt werden kann. Lassen Sie diese Wut zu, aber sprechen Sie auch mit Ihrem Kind. Manchmal hilft es Kindern, wenn sie Gefühle und Erinnerungen anders ausdrücken können, z.B. durch gemeinsames Malen oder Singen von Liedern, die der verstorbene Mensch gerne hatte.
Einige Kinder möchten wieder ganz klein sein, sie trauen sich manches nicht mehr zu, was sie vorher schon gut konnten. Sie brauchen die Fürsorge ihrer Umgebung, ganz besonders das Gefühl von Sicherheit und so viel Zuwendung wie möglich.

Kleinere Kinder glauben manchmal, den Tod mit verursacht zu haben, weil sie z. B. bei einem Streit den Anderen weit weg gewünscht haben. Diese magischen Gedanken sollten nicht als kindisch weg gewischt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, sagen Sie ihm auch, dass der Tod nicht durch ein böses Wort oder einen Wunsch verursacht wird und dass der verstorbene Mensch das auch so verstanden hat. Manchmal hilft es auch, ein Bild zur Versöhnung zu malen oder etwas auf das Grab zu legen.

Was kann Tod für Kinder in den verschiedenen Altersstufen bedeuten?

Kinder in den ersten fünf Lebensjahren

Für die meisten Kinder unter fünf Jahren ist der Tod nichts Endgültiges. In ihren Vorstellungen ist er ein vorübergehender „Zustand", bei dem der verstorbene Mensch nach einiger Zeit wieder aus einem langen Schlaf aufwacht oder von einer Reise zurückkehrt, wenn der Zustand vorbei ist.

Kinder nach dem fünften Lebensjahr

Etwa ab dem Schulalter entwickeln Kinder eine realistische Vorstellung vom Tod. Sie können sich in Situationen einfühlen und mitfühlen. Die Kinder lernen allmählich, dass der Tod endgültig ist. Jedoch sind sie der Überzeugung, dass der Tod nicht allen widerfährt. Man muss einfach nur Glück haben und besonders vorsichtig sein. Der eigene Tod existiert in ihrem Bewusstsein nicht.
Achtjährige Kinder haben größtenteils ein Bewusstsein dafür entwickelt, dass alle Menschen – sie selbst mit eingeschlossen – einmal sterben müssen. Das Interesse dafür, was nach dem Tod passiert, ist sehr ausgeprägt.
Im Alter zwischen **9 und 11 Jahren** geht das Interesse am Tod wieder mehr zurück. Allerdings kann es in der Pubertät erneut und stärker zum Vorschein kommen.

Die Heranwachsenden

Kinder, die in die Pubertät kommen, sind durchaus in der Lage, die Endgültigkeit des Todes zu akzeptieren und zu begreifen und auch die Tragweite vom Tod zu erkennen.
Es ist möglich, dass sie Schwierigkeiten haben, Gefühle, die den Tod betreffen, auszudrücken.
Der Wechsel zwischen den Gefühlen der Trauer und Gefühlen von Fröhlichkeit ist bei Jugendlichen sehr häufig und verwundert die Erwachsenen manchmal. Solche Stimmungsschwankungen dienen den Heranwachsenden häufig als eine Art Selbstschutz vor zu starken Emotionen, um nicht in ihrer Trauer zu versinken.

Was helfen könnte – Anregungen für Eltern

Haben Sie und Ihre Familie den Tod einer geliebten Person erfahren, dann ist es auch für Ihr Kind besonders wichtig, Klarheit über den momentanen Zustand zu bekommen. Das heißt, dass Ihr Kind eventuell Fragen haben könnte. Dafür sollte Ihr Kind einen geeigneten Ansprechpartner haben. Diese Aufgabe müssen nicht zwingend Sie als Eltern oder Elternteil übernehmen. Auch andere Personen, die dem Kind nahe stehen, können dies übernehmen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass der Angehörige „gestorben" oder „tot" ist und dass es endgültig sei.

Für Ihr Kind ist es außerdem wichtig, tägliche Routinen weitestgehend beizubehalten. Als Alternative dazu bietet sich an, mit dem Kind gemeinsam andere Tagesabläufe zu besprechen und neu zu ordnen. Das kann Ihrem Kind Sicherheit und Halt geben.

Kinder trauern auf unterschiedliche Weise. Sie können Ihrem Kind erklären, dass es vollkommen in Ordnung ist zu weinen oder traurig zu sein. Dabei sollten Sie ihm vermitteln, dass die Tränen von anderen Personen nichts mit seinem Verhalten zu tun haben oder gar Folgen seines Verhaltens sind. Diese Gewissheit kann dem Kind helfen, sich zu trauen, seine eigenen Trauergefühle zuzulassen.