

Vorstellungen, Reaktionen und Hilfsmöglichkeiten für Kinder & Jugendliche in Trauersituationen (eine grobe Übersicht)

Grundlegende Hinweise:

1. Kinder müssen über Todesfälle (auch anstehende), sowie ernste Erkrankungen in ihrem Umfeld altersgemäß informiert werden.
2. Kinder brauchen immer klare und ehrliche Antworten. **Nicht** „Mama ist von uns gegangen.“, **sondern** „Mama ist tot.“
3. Kinder müssen die Möglichkeit bekommen sich altersgemäß vom Verstorbenen vom Verstorbenen zu verabschieden. **Nicht** „Willst Du noch mal zu Papa?“, **sondern** „Komm, wir besuchen Papa noch einmal.“
4. Kinder müssen lernen, wie man trauert. Kinder dürfen traurig sein. „Ich bin auch traurig, lass uns überlegen, was wir für ... zusammen machen.“ (Basteln, Abschiedsgeschenke/abendliche Gedanken an den Verstorbenen).
5. Kindern muss aktiv die Schuld am Tod genommen werden. „Manche Kinder glauben, Mama wäre gestorben, weil die Kinder nicht lieb waren, was denkst Du darüber?“
6. Kinder brauchen Rituale. „Möchtest Du alleine oder mit mir zusammen was für ... machen?“
7. Kinder sind Trauernde. „Möchtest Du auf der Trauerfeier etwas machen? Flöte spielen, ein Bild malen, etwas in den Sarg legen, etwas sagen?“
8. Kinder müssen aber ermuntert werden ihre Gefühle zu zeigen. „Ich bin wütend/traurig, dass Opa nicht mehr da ist, wie geht 's dir?“
9. Informieren Sie das nähere Umfeld des Kindes über den Verlust. (Schule, Kita, Sportverein).
10. GANZ WICHTIG: Sorgen Sie auch für sich selbst, wenn sie gut mit der Trauer umgehen, fällt es auch dem Kind leichter.

Altersorientierte Einteilung

Kinder bis zu drei Jahren

Bedeutung

- Kinder in diesem Alter können mit dem abstrakten Begriff „Tod“ nicht umgehen, die kognitiven Möglichkeiten reichen noch nicht aus, abstrakte Begrifflichkeiten zu verstehen.
- Weg sein und tot sein haben noch die gleiche Bedeutung. Die reine Abwesenheit wird wahrgenommen. Das Verlassenwerden wird grundsätzlich als bedrohlich wahrgenommen
- Zwischen belebt und unbelebt wird in diesem Alter nicht unterschieden.
- die Endgültigkeit des Todes wird noch nicht erfasst.

Typische Reaktionen

- Verlust führt zu traurigen Stimmungen. Die Welt ist binär, entweder gut oder böse. Personen, Gegenstände und Orte werden mit diesen beiden Zuständen assoziiert.
- Alle Verhaltensweisen, die Unbehagen ausdrücken. Verändertes Ess- und Schlafverhalten, „grundloses“ Weinen.
- Kinder bis zu 3 Jahren spiegeln den emotionalen Status quo ihrer engsten Bezugsperson (zumeist Mutter).
- Typisch in diesem Alter: warten auf die „abwesende“ Person oder das Suchen nach ihr.

Hilfsmöglichkeiten

- So schwer es auch fallen mag, halten Sie den Rhythmus hinsichtlich Essen, Schlafenszeiten, Spielverhalten aufrecht.
- Zärtlichkeit und Zuneigung, um Nähe aufrecht zu erhalten.
- Auch in diesem Alter sollte der Tod schon beim Namen genannt werden, ggfs. in Geschichten und Märchen auftauchen, sofern das Kind im normalen Leben damit konfrontiert ist.

Kinder zwischen drei und fünf Jahren

Bedeutung

- Eine grundlegende Vorstellung von Tod entsteht. Aber gerade in diesem Alter nehmen Kinder Umschreibungen in diesem Zusammenhang noch sehr wörtlich. „Opa ist eingeschlafen“ kann zu sehr verstörenden Bildern und Schlafstörungen führen.
- Die Welt ist ein „Tom & Jerry“-Comic, wer heute tot ist, ist morgen wieder am Leben.
- Es besteht noch keine Wahrnehmung darüber, dass auch Kinder sterben können. Das passiert nur bösen und alten Menschen. Ggfs. noch der Katze und dem Vogel, aber niemals ihnen selber.
- Der Tod wird noch als vermeidbar wahrgenommen. Durch bestimmte Verhaltensweisen kann er auf magische Art und Weise aufgehalten werden.
- Tod durch äußere Einwirkung wird bereits verstanden, aber innere Ursachen (Krankheiten), werden in ihrer Kausalität noch nicht erfasst.

Typische Reaktionen

- Es besteht ein großes Bedürfnis die Welt zu erforschen, natürlich auch den Tod. Kleintiere und Insekten werden gequält und getötet, in Cowboy- und Indianerspielen konfrontieren sich Kinder gegenseitig mit dem Tod.
- Gerade bei nahen Verlusten entsteht Verwirrung. Permanentes Suchen und wiederholtes Nachfragen sind normal.
- Kleine Entwicklungsrückschritte sind eine normale Reaktion.
- Der Tod findet Eingang in die Spiel- und Phantasiewelt.
- Kinder dieses Alters testen den Begriff „Tod“ und „tot“. Todeswünsche (gerade gegenüber Dritten) sind ein normaler Lernprozess.

Hilfsmöglichkeiten

- Unterstützen Sie die Neugierde des Kindes. Warum nicht gemeinsam einen Friedhof besuchen oder einen Bestatter ausfragen (die sind zumeist netter als man denkt). Schauen Sie sich einen Sarg, aber auch eine Urne an. Bei nahen Hinterbliebenen in diesem Alter ist es ratsam über eine Erd-, statt über eine Feuerbestattung nachzudenken, sofern diese Entscheidung nicht schon feststeht.
- Ermutigen Sie das Kind zum Fragenstellen.
- Geben Sie immer klare Antworten. Benutzen Sie eine offene und direkte Sprache, keine Umschreibungen und vor allem, nutzen Sie keine sprachlichen Bilder.
- Geben Sie nicht nur Sicherheit und Anerkennung, sondern loben und unterstützen Sie das Interesse Ihres Kindes.

Kinder zwischen sechs und neun Jahren

Bedeutung

- Nicht nur der Begriff Tod wird verstanden, sondern auch die Endlichkeit wird rudimentär erfasst.
- Der Tod wird noch oft personifiziert als Engel, Skelett und Sensenmann.
- Ab 9 Jahren wird nicht nur die Umgebung des Todes verstanden (Grab, Urne, Trauerfeier). Das Kind versteht auch besser zwischen belebt und unbelebt zu unterscheiden. Der Tod wird auch als biologische Tatsache verstanden (kein Puls, keine Atmung, keine Temperatur -> tot).
- Das Bewusstsein für die eigene Sterblichkeit entsteht. Ein Verständnis für das Altern und das damit verbundene Vergehen entsteht.
- Der Tod wird sehr, sehr häufig als Strafe wahrgenommen. Auch der Tod von Angehörigen wird als Strafe für eigenes kindliches Fehlverhalten interpretiert.

Typische Reaktionen

- Großes Bedürfnis die eigenen Erfahrungen verallgemeinernd auf die nähere Umwelt anzuwenden. (Wenn Frau Müller sterben kann, dann kann auch Mama sterben).
- Kausale Ketten entstehen. Ein erlebtes Sterben im Krankenhaus führt zu der Verknüpfung: Im Krankenhaus stirbt man -> Angst vor Krankenhäusern.
- Akute Trennungs- und Verlustängste.
- Großes Interesse an allen Dingen rund um den Tod. Erkenntnis entsteht aus dem haptischen Erleben (oft ist die Neugier verschreckend für die Eltern/Familienmitglieder).

Hilfestellung

- Vorsichtiges Erklären und Aufklären der Todesumstände. Krankheiten benennen, auch konkretes Aufklären, dass jemand sterben wird.
- Konkretes Fragen nach Bedürfnissen und integrieren in die Gestaltung der Abschiednahme und Trauerfeier.
- Ruhige Gespräche: Wovor hast Du Angst? Was verstehst Du nicht?
- Reisen in die Erinnerung. Gemeinsam Fotos und Filme anschauen, die den Verstorbenen beinhalten.

Kinder zwischen zehn und vierzehn Jahren

Bedeutung

- Der Begriff „Leben“ wird Menschen, Tieren und Pflanzen zugeordnet.
- Empathiefähigkeit für andere Trauernde entsteht.
- Die Endgültigkeit und die weit reichenden emotionalen und sozialen Folgen des Todes werden verstanden.
- Ab dem zwölften Lebensjahr bestehen Denkmuster, ähnlich denen von Erwachsenen. Das Denken und Fühlen bezieht eine Zukunft mit ein.
- Ein historisches Bewusstsein entsteht. Dinge, für die sich jüngere Kinder noch nicht interessieren oder sie noch nicht verstehen rücken in die Wahrnehmung.
- Der Tod wird als unausweichliches Faktum am Ende des Lebens (skeptisch) anerkannt.

Typische Reaktionen

- Durchleben der Trauerphasen analog zu den erwachsenen.
- Beginn der Selbstfindung einschließlich Sinnfragen für das (eigene) Leben.
- Suizidgedanken und Fragen nach einem Leben nach dem Tod.
- Wunsch nach individueller Trauergestaltung.
- Körperliche Symptome (Schmerzen, Schlafprobleme).
- Trauerprozesse und (prä-)pubertäre Stimmungsschwankungen können ungünstige Entwicklungen mit sich bringen und sollten genau (ggfs. professionell) beobachtet werden.

Hilfestellung

- Zeit und Raum für Rückzug geben.
- Gespräche nicht aufzwingen, aber immer Gesprächsbereitschaft signalisieren.
- Unterstützen der oft widersprüchlichen emotionalen Reaktionen.
- Kein Aufschub von wichtigen Informationen. In dem Alter sind Jugendliche vollwertige Trauernde und wollen als solche behandelt werden.
- Aktive Beteiligung an Abschiedsritualen ermöglichen. Über konkretes Fragen und Anbieten eigene Rituale fördern (losgelöst von den Erwachsenen).
- Den jugendlichen Lebensrhythmus unterstützen. Vor allem Disco, Kino und Klassenfahrt sind eigene und im Rahmen der Trauer wichtige Rückzugsräume.