



HANNA LABITA

+49 17 2387 0300

INFO@HANNALABITA.COM

KINDER & JUGENDLICHE IN TRAUERSITUATIONEN – EINE KLEINE HILFESTELLUNG

Keinem Menschen, erst recht keinem Kind wünscht man traurige Erfahrungen. Aber manchmal lässt es sich nicht vermeiden. Damit es wieder gut wird, muss die Trauer gelebt werden und die Kinder müssen mit einbezogen werden in unserer Trauer. Aber was soll ich meinem Kind sagen und ab welchem Alter spreche ich mit meinem Kind über den Tod? Warum halten wir Erwachsene instinktiv den Tod vor unseren Kindern zurück? Damit es nicht traurig ist! Aber wenn jemand stirbt, DARF man traurig sein. Und es liegt an uns, die Kinder in ihrer Trauer zu begleiten. Im Nachfolgenden habe ich zusammengefasst, was wichtig ist, wenn Ihr einen Trauerfall in Eurer Familie ist.

Kinder sollten auf alle Fälle über Todesfälle (auch anstehende), sowie ernste Erkrankungen in ihrem Umfeld altersgemäß informiert werden. Sie brauchen zudem klare und ehrliche Antworten. Nicht: „Papa ist von uns gegangen“, sondern: „Papa ist tot.“

Auch ist es wichtig, dass Kinder die Möglichkeit bekommen, sich altersgemäß vom Verstorbenen zu verabschieden. Besser nicht fragen: „Willst Du noch mal zu Mama?“, sondern eine liebevolles Führen, in dem man sagt: „Komm’, wir besuchen Mama noch einmal.“

Es ist wichtig, dass Kinder lernen, wie man trauert. Sie dürfen traurig sein. Genauso wie ihr traurig sein dürft vor Euren Kindern: „Ich bin auch traurig, lass uns doch gemeinsam überlegen, was wir für Mama zusammen machen.“ (in Form von Basteln /Abschiedsgeschenke gestalten /abendliche Gedanken an den verstorbenen Menschen).

Kindern helfen Rituale und Strukturen: „lass uns abends immer den Stein fest in die Hand nehmen und an Papa denken“ oder „lass uns gemeinsam zu Papa sprechen und ihm sagen, was wir heute gemacht haben“.

Kinder sind Trauernde – wie Erwachsene auch und müssen nicht geschützt werden vor der Trauer. Daher ist es gut, sie auch in allem mit einzubeziehen - natürlich kindgerecht: „Möchtest du auf der Trauerfeier etwas machen? Flöte spielen, ein selbstgemaltes Bild in den Sarg legen, etwas sagen?“

Kinder dürfen gerne ermuntert werden, ihre Gefühle zu zeigen, in dem man es ihnen vorlebt. „Ich bin so traurig/wütend, dass Opa nicht mehr da ist, wie geht’s Dir?“

Informiert unbedingt das nähere Umfeld des Kindes über den Verlust wie beispielsweise die Schule, Kita, Sportverein, aber auch die Eltern der besten Freund:innen.

GANZ WICHTIG: Sorgt auch für Euch selbst, denn wenn Ihr offen und gut mit der Trauer umgeht, fällt es auch dem Kind leichter.



ICH GEBE DIR GANZ VIEL
LIEBE UND GEBORGENHEIT

ALTERSORIENTIERTE EINTEILUNG KINDER BIS ZU 3 JAHREN

Was bedeutet das konkret?

- Kinder in diesem Alter können mit dem abstrakten Begriff „Tod“ nicht umgehen. Die kognitiven Möglichkeiten reichen dafür noch nicht aus und sie verstehen schlichtweg noch nicht die Konsequenzen.
- Weg sein und tot sein bedeuten für die Kinder da noch das Gleiche: es wird nur die reine Abwesenheit wahrgenommen und das Verlassen-Werden wird als etwas Bedrohliches wahrgenommen.
- Die Endgültigkeit des Todes wird noch nicht begriffen.

Altersentsprechende Reaktionen

- Das Verlassen macht die Kinder traurig und sie spüren dieses Gefühl sehr stark. Die Welt eines Kindes besteht nur aus zwei Seiten, nämlich gut und böse. Traurig oder fröhlich. Und Personen oder Orte, auch Gegenstände werden mit diesen beiden Seiten verbunden.
- Typisch sind eigentlich alle Verhaltensweisen, die Unbehagen ausdrücken. Verändertes Ess- und Schlafverhalten, „grundloses“ Weinen, Unruhe und das typische „Quengeln“. Das ist vor allem für Erwachsene in diesem emotionalen Ausnahmezustand oft schwer auszuhalten.
- Kinder bis zu 3 Jahren spiegeln sehr stark den emotionalen Status quo ihrer engsten Bezugsperson wieder (zumeist der Mama oder des Papas).
- Typisch in diesem Alter: Warten auf den „abwesenden“ Menschen und das Suchen nach diesem Menschen.

Wie kann ich als Erwachsener unterstützen?

- Auch wenn es sehr schwer fällt, aber versucht, den Rhythmus hinsichtlich Essen, Schlafenszeiten sowie Spielverhalten aufrechtzuerhalten.
- Gebt viel Zärtlichkeit und Zuneigung, um die Nähe aufrecht zu erhalten und den „Liebestank“ aufzufüllen.
- Auch in diesem jungen Alter sollte der Tod auf alle Fälle beim Namen genannt werden. Dadurch hört das Kind das Wort „Tod“ und kann dies auch in Geschichten und Märchen richtig assoziieren und eventuell sogar auch noch verarbeiten.



ICH BEGLEITE DICH UND
BEANTWORTE ALL DEINE
FRAGEN

ALTERSORIENTIERTE EINTEILUNG KINDER ZWISCHEN 3 UND 5 JAHREN

Was bedeutet das konkret?

- In diesem Alter entsteht eine grundsätzliche Vorstellung vom Tod. In diesem Alter nehmen Kinder zudem Umschreibungen in diesem Zusammenhang sehr wörtlich. Ein „Oma ist eingeschlafen“ kann zu sehr verstörenden Bildern und auch zu Schlafstörungen führen.
- Die Welt ist ein „Tom & Jerry“-Comic, wer heute tot ist, ist morgen wieder am Leben.
- Es besteht noch kein Verständnis dafür, dass auch Kinder generell sterben können. Das passiert nur alten und kranken, vielleicht auch bösen Menschen. Gegebenenfalls kann noch die Katze und der Vogel sterben, aber niemals sie selber.
- Der Tod wird als vermeidbar wahrgenommen. Durch bestimmte Verhaltensweisen kann er auf magische Art und Weise aufgehalten werden. Das denken im Übrigen auch oft noch Erwachsene.
- Tod durch äußere Einwirkung wird bereits verstanden, aber innere Ursachen (Krankheiten), werden in ihrer Kausalität noch nicht erfasst.

Altersentsprechende Reaktionen

- Es besteht ein sehr großes Bedürfnis die Welt zu erforschen, dazu gehört auch der Tod. Es wird oft mit Kleintieren und Insekten experimentiert und diese werden auch gar nicht selten dabei getötet. In Cowboy- und Indianerspielen konfrontieren sich Kinder gegenseitig mit dem Tod.
- Der Tod findet somit Eingang in die Spiel- und Phantasiewelt.
- Gerade bei nahen Verlusten entsteht meist große Verwirrung. Das äußert sich in permanentem Suchen nach dem geliebten Menschen und wiederholtem Nachfragen nach diesem.
- Kleine Rückschritte in der Entwicklung (motorisch/ kognitiv) sind zudem in diesen Trauerphasen sehr normal.
- Kinder in diesem Alter gehen mit dem Begriff „inflationär“ um: Todeswünsche (gerade gegenüber Dritten) sind ein ganz normaler Lernprozess.

Wie kann ich als Erwachsener unterstützen?

- Unterstützt die Neugierde des Kindes. Ihr könnt gemeinsam einen Friedhof besuchen oder auch zu einem Bestatter gehen, die meisten sind da wirklich sehr hilfsbereit. Schaut Euch ruhig einen Sarg oder eine Urne an. Wenn Kinder in diesem Alter um einen geliebten Menschen trauern, ist es ratsam, den Körper nochmals gemeinsam zu verabschieden (sucht euch da unbedingt den richtigen Bestatter!).
- Ermutigt das Kind zum Fragen stellen. Es gibt keine falschen Fragen!
- Seid so klar wie möglich in Euren Antworten: benutzt eine offene und direkte Sprache, keine Umschreibungen und vor allem vermeidet sprachliche Bilder.
- Seid Herz und Anker: gebt nicht nur Sicherheit, sondern zeigt auch Anerkennung und unterstützt das Interesse des Kindes.



ICH BEZIEHE DICH
KONKRET EIN BEIM
ABSCHIED NEHMEN

ALTERSORIENTIERTE EINTEILUNG KINDER ZWISCHEN 6 UND 9 JAHREN

Was bedeutet das konkret?

- Ab diesem Alter wird nicht nur der Begriff Tod verstanden, sondern auch die Endlichkeit wird meist ansatzweise erfasst.
- Der Tod wird oft als Person verstanden: als Skelett, Engel oder Sensenmann.
- Ab 9 Jahren versteht das Kind besser zwischen „lebt“ und „lebt nicht“. Der Tod wird nun auch als biologische Tatsache verstanden (kein Puls, keine Atmung, kalt= tot).
- Das Verständnis für die eigene Sterblichkeit entsteht vermehrt. Der Prozess des Alterns und das damit verbundene Vergehen entwickelt sich.
- Der Tod wird oft als Strafe wahrgenommen. Auch der Tod von geliebten Menschen wird als Strafe für eigenes kindliches Fehlverhalten interpretiert.

Altersentsprechende Reaktionen

- In diesem Alter werden die eigenen Erfahrungen verallgemeinernd auf die nähere Umwelt angewandt (wenn Frau Schmidt sterben kann, dann kann auch Mama sterben).
- Kausalitäten entstehen: wenn Opa im Krankenhaus gestorben ist, führt dies zu der Verknüpfung: Im Krankenhaus stirbt man, und das Kind kann Angst vor Krankenhäusern entwickeln.
- Akute Trennungs- und Verlustängste können entstehen.
- Die Kinder entwickeln großes Interesse an allen Dingen rund um den Tod. Erkenntnis entsteht vor allem aus dem haptischen Erleben (oft ist diese Neugier irritierend für die Familie).

Wie kann ich als Erwachsener unterstützen?

- Hier sollte man vorsichtig erklären und aufklären, wie der Mensch gestorben ist (Todesumstände): Krankheiten benennen, und auch konkret aufklären, dass der Mensch sterben wird.
- Konkretes Fragen nach den Bedürfnissen ist hier wichtig und das Kind sollte integriert werden in der Gestaltung der Abschiednahme und Trauerfeier.
- Ruhige Gespräche geben Sicherheit: wovor hast Du Angst? Was möchtest du noch genauer erklärt bekommen?
- Man kann Erinnerungen aufleben lassen, in dem Ihr gemeinsam Fotos und Filme anschaut, die den Verstorbenen zeigen.



ICH BIN IMMER FÜR
DICH DA

ALTERSORIENTIERTE EINTEILUNG KINDER ZWISCHEN 10 UND 14 JAHREN

Was bedeutet das konkret?

- Der Begriff „Leben“ wird Menschen, Tieren und Pflanzen zugeordnet.
- In diesem Alter entwickelt sich die Empathiefähigkeit für andere Trauernde.
- Zudem wird die Endgültigkeit des Todes sowie die daraus weitreichenden emotionalen und sozialen Folgen verstanden.
- Ab dem zwölften Lebensjahr bestehen Denkmuster, die sich denen von Erwachsenen ähneln. Die Zukunft wird im Denken und im Fühlen mit einbezogen.
- Es entsteht zudem ein historisches Bewusstsein: Dinge, für die sich jüngere Kinder noch nicht interessieren oder sie schlichtweg noch nicht verstehen, rücken in die Wahrnehmung der Teenager.
- Der Tod wird als unausweichliches Ende des Lebens verstanden und anerkannt.

Altersentsprechende Reaktionen

- Das Durchleben der Trauerphasen ist analog zu den Erwachsenen. Dazu gibt es in der Trauerliteratur verschiedene Trauermodelle, die die einzelnen Phasen gut beschreiben.
- Die Selbstfindung beginnt und es werden sich Sinnfragen für das (eigene) Leben gestellt.
- Es können auch Suizidgedanken und Fragen nach einem Leben nach dem Tod entstehen.
- Oft entsteht hier ein Wunsch nach individueller Trauergestaltung.
- Körperliche Symptome können auftreten wie Schmerzen, Schlafprobleme, Appetitlosigkeit.
- Trauerprozesse und (prä-)pubertäre Stimmungsschwankungen können ungünstige Entwicklungen mit sich bringen und sollten genau beobachtet werden. Gegebenenfalls empfiehlt sich hier eine professionelle Unterstützung in Form einer Trauerbegleitung oder therapeutischen Hilfe.

Wie kann ich als Erwachsener unterstützen?

- Unbedingt den Heranwachsenden Zeit und Raum für Rückzug geben.
- Gespräche nicht aufzwingen, aber immer signalisieren, dass man da ist zum Reden.
- Am besten die oft widersprüchlichen emotionalen Reaktionen unterstützen, in dem man sie begleitet, nicht hinterfragt, nicht beurteilt oder bewertet.
- Kein Vorenthalten von wichtigen Informationen. In dem Alter sind Jugendliche vollwertige Trauernde und wollen als solche behandelt werden.
- Ihr solltet Euren Teenagern unbedingt eine aktive Beteiligung an Abschiedsritualen ermöglichen. Konkretes Fragen und Anbieten, eigene Rituale fördern (losgelöst von den Erwachsenen) ist sehr wichtig. Wenn sie aber nicht wollen, auch akzeptieren.
- Den jugendlichen Lebensrhythmus unterstützen. Vor allem Erlebnisse wie Disko, Kino und Klassenfahrt sind eigene und im Rahmen der Trauer wichtige Rückzugsräume und hat nichts damit zu tun, dass sie nicht trauern.