

Wie Kinder Tod und Trauer erleben

Die Trauer der Erwachsenen ist wie das Waten durch einen Fluss. Kinder stolpern in Pfützen der Trauer und springen dann wieder weiter.

Trauer verläuft in Zyklen

Trauern ist kein linearer Vorgang, der Anfang und Ende hat. Trauern ist ein eher zyklisch verlaufendes Geschehen. Trauer hat das Ziel, uns einen Verlust begreifen zu lassen und dem Erlebten einen Platz in unserem Leben einzuräumen. Das kann nicht von heute auf morgen geschehen, sondern braucht Zeit. Hat die Trauer ihre Aufgabe erfüllt, kann sie sich wieder zurückziehen – das Leben kann sich wieder von einer anderen Seite zeigen, der Verlust wird in das Leben integriert.

Kinder trauern anders

Erwachsene fühlen sich oft ziemlich hilflos, wenn sie mit trauernden Kindern zu tun haben. Manche meinen sogar, dass Kinder leicht abzulenken sind, schnell vergessen und dass man ihnen die Trauer auch ausreden kann. Das ist aber nicht so. Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie weinen nicht immer dann, wenn es von ihnen »erwartet« wird. Sie wollen dann traurig sein dürfen, wann sie es für richtig halten ...

Das Bild von der Trauerpfütze, in welche das Kind springt, zeigt die Dynamik seiner Trauer. Manches Mal ist die Pfütze groß und besonders matschig, dann wieder spritzt es nur wenig. Kinder können in einem Moment furchtbar traurig sein und im nächsten wieder ganz fröhlich, so als hätte man einen Schalter betätigt.

Antworten erleichtern die Trauerarbeit

Kinder wollen immer wieder hören, wie es war, als der Opa verunglückte, das Kaninchen starb oder wo das Kuscheltier vergessen und nicht wiedergefunden wurde. Durch diese immer wieder gestellten Fragen machen sie sich auf die Suche von Antworten, diese Suche ist zugleich Teil ihrer Trauerverarbeitung. Wichtig ist es dann, den Fragen der Kinder zuzuhören und sie geduldig zu beantworten. Die Kinder wollen oft keine neuen Antworten hören, sondern sind mit den alten zufrieden.

Trauer braucht Zeit

Über die Dauer der Trauerphase kann man keine allgemeingültige Antwort geben. So unterschiedlich die Menschen, die Kinder sind, so unterschiedlich sind auch ihre Trauer und die Dauer ihrer Trauer. Sie hängt wesentlich ab von der Art des Verlustes – war es ein geliebter Mensch, der sehr wichtig für das Kind war, ein Kuscheltier, das verloren wurde, ein Haustier, das gestorben ist. Die Dauer ist auch abhängig vom Alter des Kindes und von der Unterstützung, die es von außen bekommt.

Wichtig ist, die Kinder mit ihrer Trauer, den dabei auftretenden Gefühlen ernst zu nehmen und ihnen ihren Trauerweg zuzugestehen, der individuell und einzigartig ist.

Wie Kinder sich den Tod vorstellen

Die kindlichen Vorstellungen vom Tod unterliegen einem fortlaufenden Reifungsprozess. Und Kinder gleichen Alters sind nicht immer auf dem gleichen Entwicklungsstand.

Oft begegnen sie dem Tod und Verlusten auch wesentlich früher, als die Erwachsenen annehmen, und haben dann bereits ein tieferes Verständnis entwickelt als ihre Altersgenossen ohne entsprechende Erfahrungen. Trotzdem ist es hilfreich, gerade wenn man trauernde Kinder begleiten will, zu wissen, was Tod und Leben in den verschiedenen Altersstufen für Kinder bedeuten kann:

Säuglinge bis zum 10. Monat

Bereits das Verlassen des Mutterleibes ist ein erster Verlust, den ein Kind nicht nur mit seinem Körper spürt. In der ersten Zeit nach der Geburt entsteht durch das Gefühl des Umsorgt-Seins von der Mutter eine neue Nähe und Wärme. So kann Urvertrauen wachsen und auch die Bereitschaft, die nächsten Entwicklungsschritte gehen zu wollen. Es wird angenommen, dass Säuglinge den Tod der Mutter als Abwesenheit wahrnehmen und den Tod des Vaters, eines Geschwisters oder eines anderen Familienmitgliedes wahrscheinlich nicht so traumatisch erleben. Säuglinge reagieren deutlich auf Trennung und zeigen ein Verhalten, das als Trennungsangst interpretiert werden kann: Weinen, Schreien, Unruhe. Sie nehmen die Veränderungen und negativen Reize ihrer Umwelt wahr.

Geborgenheit lindert traurige Stimmungen

Säuglinge haben noch kein Verständnis von der Bedeutung der Zeit oder des Todes, aber sie spüren sehr deutlich die Stimmungen, die mit dem Verlust einhergehen. Sie können ihr Unbehagen durch Änderung in Schlaf- oder Essgewohnheiten, durch scheinbar grundloses Weinen oder durch Reizbarkeit zum Ausdruck bringen ...

Babys zwischen 10 und 24 Monaten

Kinder dieses Alters sind in der Lage, mit verschiedenen Menschen Kontakt aufzunehmen. Sie spüren Gefühle wie Angst, Zorn, Ärger, Eifersucht, Liebe und können diese auch schon äußern.

Sie sind aber noch nicht in der Lage, den Begriff Tod zu verstehen, reaktivieren aber alte Trennungserfahrungen und -muster und empfinden den Verlust sehr deutlich. Sie haben große Angst, verlassen zu werden, sind stark auf Bezugspersonen fixiert, haben aber noch keine Zeitvorstellung. Auch nur vorübergehende Trennungen können große Schmerzen hervorrufen. Bei länger andauernder Trennung kommt nach einer Protestphase eine Zeit der stillen Verzweiflung und Traurigkeit, die schließlich in Hoffnungslosigkeit übergehen kann, wenn das Kind keine Hoffnung auf Rückkehr der geliebten Person mehr hat ...

Vorschulkinder (3 bis 6 Jahre)

Das Kind entwickelt eigene Vorstellungen von belebt und unbelebt. Es beobachtet das Absterben von Pflanzen, das Sterben von Tieren und versucht, diesen Vorgang mit den Erfahrungen, die es bisher gemacht hat, zu vereinen – so zum Beispiel Schlaf, Trennung, das Fehlen von etwas Gewohntem (z.B. dem Schnuller) oder etwas Notwendigem (z.B. der Nahrung).

Das Interesse an dem Vorgang der Veränderung von Belebtem zu Unbelebtem ist oft sehr stark, wandelt sich dann aber oft plötzlich in Desinteresse, entweder weil das Kind selbst Angst hat oder weil es Unbehagen in seinem Umfeld spürte.

Erste Vorstellungen vom Tod

Vorschulkinder kennen bereits das Wort »tot«, es hat jedoch für sie noch keine endgültige Bedeutung. Sie erleben Tod zunächst als ein Ereignis, das anderen zustößt – dem Nachbarn, der Großmutter, dem Hund.

Die Vorstellung ist noch sehr unbestimmt und wird mit Schlaf, Dunkelheit, mit einer Reise oder auch Bewegungslosigkeit verbunden. So regte sich die kleine Jasmin furchtbar auf, als ihre Mutter bei der Aufzählung der Geburtstagsgäste ihren verstorbenen Freund Lukas nicht erwähnte. Sie erklärte, dass Lukas bis zu ihrem vierten Geburtstag doch schon wieder aus dem Himmel zurück sei, weil das Tot-Sein doch nicht so lange dauern kann.

In der Vorstellung mancher Kinder kann sich ein Toter nicht mehr bewegen, aber er spürt noch etwas. Kinder stellen sich das Tot-Sein wie ein Leben auf Sparflamme vor, wie ein reduziertes Leben.

Manche Eltern haben vielleicht erlebt, dass ihnen ihr Kind im Schlaf die Nase zuhält, um zu sehen, ob Mutter und Vater noch leben, da sie doch im Schlaf so bewegungslos daliegen ...

Schwer begreifbar: die Endgültigkeit des Todes

Die Vorstellung von Zeit ist bei Kindern dieses Alters sehr begrenzt.

Sie begreifen nicht, dass der Tod irreversibel ist und kein vorübergehendes Phänomen. Die kleine Sandra sagte mit drei Jahren kurz nach dem Tod ihres Großvaters: »Ist Opi jetzt tot? Ist er gestorben? Wann kommt er wieder?« Auch wenn sie die Antwort vielleicht nicht ganz verstehen würde, erwiderte ihr Vater: »Opi ist gerade gestorben. Er kommt nicht wieder.«

Es ist schwer, dem Kind zu erklären, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Das wird zusätzlich blockiert durch Vorstellungen, in denen das Leben nach dem Tod einfach durch ein anderes ausgetauscht wird. Erzählt man einem Kind, dass der Opa jetzt im Himmel bei den Engeln lebt, wird es ihm erschwert, zu verstehen, dass der Tod unwiderruflich ist ...

Grundschulkinder (6 bis 9 Jahre)

Kinder dieses Alters haben unterschiedliche Wahrnehmungen vom Tod. Trotzdem sind sie in der Lage, den Tod als Tatsache zu erfassen. Sie können unterscheiden zwischen Realität und Fantasie und zwischen belebt und unbelebt.

Ein Teil der Kinder dieses Alters personifiziert den Tod. Es handelt sich ihrer Vorstellung nach um eine eigene, separate Person, oder der Tote selbst ist der Tod. Oft wird er als Engel in menschenähnlicher Gestalt, der im Himmel lebt, oder als Skelett, das ein Komplize des Teufels ist, gesehen. Dieses Wesen kann sich unsichtbar machen, ist ganz leise, tanzt mit den Geistern, hinterlässt

Fußspuren, schickt Vorboten und agiert meist in der Dunkelheit. Der Tod holt die Bösen und Ungehorsamen. Man kann ihm also enttrinnen, wenn man brav ist.

Der Tod wird sachlich

Kinder in diesem Alter beginnen die Bedeutung des Todes zu verstehen und haben ein sachlich-nüchternes Interesse an den Äußerlichkeiten des Todes. Sie interessieren sich auch dafür, was aus den Toten wird, und haben sehr konkrete Vorstellungen, die aber kaum mit Emotionen verbunden sind — die Toten liegen im Sarg, sie können nicht mehr atmen, haben die Augen zu.

Die Kinder wissen auch, dass es neben dem Alter noch andere Todesursachen gibt, wie zum Beispiel Krankheit und Unfall. In dieser Altersgruppe fangen Kinder an, aus Wut Todeswünsche gegen Mutter, Vater oder Geschwister zu äußern.

Der Tod trifft jeden

Die Kinder realisieren langsam, dass auch sie sterben können, dass der Tod alle Menschen treffen kann, auch die, die ihnen nahestehen.

Die Angst vor dem eigenen Tod zeigt sich in Ängsten vor Gewalteinwirkungen, zum Beispiel in der Angst, erschossen zu werden. Cowboyspiele sind eine Möglichkeit, mit diesen Ängsten umzugehen. Für ein Kind dieses Alters ist es wichtig, dass es die Wahrheit erfährt, warum ein Mensch gestorben ist. Dabei ist genau darauf zu achten, wie das Kind reagiert, welche Gefühle es zeigt. Eltern sollten sich Zeit nehmen, um über Ängste und Sorgen zu sprechen, dem Kind zuhören und ihm so gut wie möglich das Gefühl von dauerhafter, verlässlicher Sicherheit vermitteln.

Kinder zwischen 9 und 12 Jahren

Nach dem neunten Lebensjahr akzeptieren Kinder in der Regel den Tod als ein Naturphänomen. Sie erkennen, dass der Tod alle Lebewesen betrifft und unausweichlich ist. Auch sie müssen eines Tages sterben.

Diese realistischen Vorstellungen beruhen auf Erfahrungen und Beobachtungen biologischer und physiologischer Vorgänge. Sie wissen, dass der Tod eintritt wenn die Organe versagen, der Puls nicht mehr spürbar ist, der Mensch nicht mehr atmet. Sie möchten genau wissen, wie sich der Körper eines Sterbenden oder eines Toten verändert. Sie haben keine Scheu, einen Verstorbenen zu berühren, zu streicheln – sofern es ihnen die Erwachsenen gestatten ...

Jugendliche

Die Vorstellung vom Tod entspricht bei Jugendlichen der eines Erwachsenen. Sie fürchten vor allem die Belastungen der Schmerzen, des Sterbens und die Frage, was nach dem Tod mit ihnen geschieht. Auch Gefühle von Angst, Unsicherheit und die Schwierigkeit, über ihre Gefühle zu reden, belasten sie. Sie sind auf der Suche nach ihrer Identität, die mit der Frage nach dem Sinn des Lebens verknüpft ist, bei der auch immer Endlichkeit und Tod des Menschen eine Rolle spielen ...

Die beste Trauerarbeit: Offenheit

Wichtig ist für alle Alterstufen, die Gefühle ernst zu nehmen, Fragen zu beantworten, für die Kinder und Jugendlichen da zu sein. In meiner Arbeit mit trauernden Geschwistern kann ich immer wieder beobachten, wie offen, frei und unbefangen Kinder mit der Tatsache des Todes umgehen können, wie wir von ihnen lernen könnten, wie wichtig es ist, dass sie in ihrer Trauer ernst genommen werden und nicht immer wieder den Satz hören müssen: »Dafür bist du noch zu klein!« ...

Fazit

Trauer ist ein Bündel von Gefühlen, mit denen der Mensch auf Verluste reagiert. Kinder trauern nicht nur beim Tod eines Menschen, sondern ebenso beim Verlust eines Kuscheltieres oder bei einem Wohnortwechsel. Die Beibehaltung täglicher Rituale unterstützt Kinder, in die Normalität des Lebens zurückzufinden. Offene Gespräche und die Teilnahme an der Beerdigung helfen, den Tod eines nahestehenden Menschen zu verarbeiten. Kinder müssen in ihrer Trauer ernst genommen werden. Dazu gehört vor allem, ihre Fragen offen und ehrlich zu beantworten.¹

¹ Christine Fleck-Bohaumilitzky, Wenn Kinder trauern, Südwest-Verlag, München 2003.