

Kinder trauern anders

Kinder- und Jugendtrauergruppe Regenbogen

Hinweise für Angehörige

Kinder brauchen unsere Ehrlichkeit

Kinder sind Ausdruck des Lebens. Sie mit Tod oder schwerer Krankheit in Verbindung zu bringen, fällt schwer. Häufig versuchen wir deswegen, sie vor diesen Erfahrungen zu schützen. Gespräche über diese Themen vermeiden wir in ihrer Anwesenheit oder machen nur Andeutungen. Aber Krankheit oder Sterben eines Angehörigen oder Freundes können wir vor Kindern nicht geheim halten. Auch unsere eigene Trauer spüren Kinder sehr genau. Wir haben also nicht die Wahl, *ob* wir die Kinder, sondern nur *wie* wir sie mit einbeziehen.

Trauer braucht Zeit. Sie muss durchlebt werden. Dies gilt für Erwachsene und auch für Kinder. Verdrängen oder Ignorieren kann noch nach Jahren zu heftigen Reaktionen führen, die dann aber nicht mehr als Trauer erkannt werden. Dies gilt besonders für Kinder.

Beziehen Sie Kinder in die Sterbebegleitung mit ein

Die Diagnose einer lebensbedrohenden oder tödlichen Erkrankung ist ein Schock. Alle Pläne für die Zukunft sind zerstört. Das Gefühl der Sicherheit weicht der Angst, die nur schwer auszuhalten ist, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Beziehen Sie die Kinder in die Begleitung mit ein! Seien Sie ehrlich! Hoffnung zu machen, wo es keine gibt, kann von Ihrem Kind später als Lüge oder Betrug gesehen werden. Sprechen Sie mit dem Kind über seine Ängste und Befürchtungen. Kinder verknüpfen oft Tatsachen, zwischen denen kein logischer Zusammenhang besteht. Gedanken wie z.B. „Papa ist krank, weil ich nicht lieb war,“ belasten sie sehr. Der Mut, mit Kindern ehrlich zu sprechen, wird belohnt. Denn diese schwere Zeit kann trotz aller Schrecken eine Zeit intensiver Nähe sein, die nach dem Tod als Kraftquelle empfunden werden kann.

Unterstützung beim Abschiednehmen

Fragen Sie Kinder, ob sie an der Beerdigung teilnehmen oder/und etwas dazu beitragen möchten. Ein Bild malen, ein Musikstück mit aussuchen oder etwas in den Sarg legen. All das kann dem Kind das Gefühl geben, noch etwas für die/den Verstorbene:n tun zu können. Möchte ein Kind nicht teilnehmen, fragen Sie es, ob es sich auf eine andere Art verabschieden möchte. Kinder sind sehr kreativ und finden für sie stimmige Lösungen.

Möchte das Kind an der Beerdigung teilnehmen, bitten Sie eine Vertrauensperson des Kindes, sich bei Bedarf zu kümmern. Kindern fällt langes Stillsitzen schwer. Es hilft zu wissen, dass es auch während der Zeremonie eine Pause machen, aus der Kirche gehen und sich bewegen darf. Durch die Unterstützung einer vertrauten Person werden Sie selbst in Ihrer Trauer entlastet und wissen Ihr Kind während der Beisetzung in guten Händen.

Den Tod verstehen lernen

Den Tod zu verstehen bedeutet:

- Er kann nicht rückgängig gemacht werden.
- Alle Lebewesen sterben irgendwann.
- Alle Körperfunktionen enden.
- Der Tod ist unvorhersehbar, auch eine gesunde Lebensweise garantiert kein langes Leben.

Dieses Verständnis können jüngere Kinder noch nicht aufbringen. Erst ungefähr ab dem Schulalter ist ihnen dies von ihrer Entwicklung her möglich. So sind Aussagen wie „Opa ist jetzt lange genug tot, er kommt bald wieder“ typisch für ein Kind im Kindergartenalter.

Wichtig ist, ehrlich zu antworten („Er kommt nicht wieder“), auch wenn das Kind diese Tatsache in seiner ganzen Tragweite noch nicht wirklich verstehen kann.

Mit steigendem Alter verändern sich die Fragen der Kinder. Erst im Jugendalter haben Kinder das gleiche Todesverständnis wie Erwachsene.

Viele Kinder sind fasziniert von Details und naturwissenschaftlichen Abläufen. Damit belasten sie trauernde Erwachsene unabsichtlich. Fragen wie „Kann ich jetzt den Schmuck haben“ oder „Kriegt der im Sarg genug Luft?“ oder gar „Spricht der da unten mit seinen neuen Nachbarn?“, sind typisch und altersentsprechend. Kinder haben auch ganz pragmatische Sorgen: „Wer bringt mich jetzt zum Training?“

Sie brauchen das Gefühl, dass sie ihre Gedanken aussprechen dürfen und möchten niemanden damit verletzen. Erst, wenn sie älter werden, entwickeln sie ein Gespür für Pietät. Wenn ein Kind bittet: „Kann ich das haben, wenn du tot bist?“, ist auf keinen Fall böse gemeint.

Gespräche mit Kindern

Kinder nehmen Gespräche wörtlich. Verwenden Sie keine Metaphern wie „Er ist eingeschlafen“. Denn der Verstorbene schläft nicht, sondern ist tot.

Bleiben Sie immer ehrlich. Dazu gehört auch „Ich weiß es nicht“ oder „Ich muss erst nachdenken. Gib mir Zeit.“

Kinder trauern anders aber genauso intensiv

Messen Erwachsene Kinder an unserem Trauerverständnis, führt dies zu Missverständnissen und einer Nichtbeachtung der Bedürfnisse trauernder Kinder.

Erwachsene leben in Trauer. Die Trauer ist ihr ständiger Begleiter. Kinder trauern für den Augenblick, Minuten später spielen sie wieder ausgelassen fröhlich mit Freunden. Das bedeutet nicht, dass ihre Trauer geringer oder sogar vorbei ist, sondern sie macht eine Pause. Die Trauer kommt später genauso intensiv zurück.

Trauer drückt sich in Gefühlen wie z.B. Wut, Angst, Einsamkeit, Aggressivität und Ohnmacht aus. Kinder sollten ihre Gefühle – auch Wut - ausleben dürfen (boxen, hinter einen Ball treten, mal laut schreien...), solange niemand dabei zu Schaden kommt.

Manche Kinder ziehen sich auch zurück und verweigern Gespräche. Dies macht Eltern Angst, denn sie wissen nicht, was in ihrem Kind vorgeht.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es jederzeit zu Ihnen kommen kann, doch üben Sie keinen Druck aus! Manche Kinder brauchen eine Zeit lang „nur“ Stille, Rückzug und Verständnis.

Offener Umgang mit Suizid

Rund 10.000 Menschen nehmen sich in Deutschland jedes Jahr das Leben. Leider ist Suizid immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft, und die Trauer der Familie wird häufig durch Schuld- und Schamgefühle erschwert. Wichtig ist, den Kindern die Wahrheit zu sagen, denn die ist leichter zu ertragen als Geschichten der kindlichen Fantasie, die aus gehörten Bruchstücken häufig ein „Horrorszenario“ entstehen lassen. Kinder haben feine Antennen. Sie spüren, wenn ihnen etwas verschwiegen wird. Das steigert ihre Angst und Unsicherheit. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit Ihren Kindern über das Thema Suizid reden sollen, dürfen Sie sich gerne an uns wenden.

Ein neuer, anderer Ort

Trauerarbeit bedeutet, dem Verstorbenen einen neuen Platz in meinem Leben zu geben.

Kinder drücken dies so aus: „Opa ist im Paradies. Dort geht es ihm gut“ oder: „Meine Mutter ist immer um mich herum und beschützt mich“. So bleibt der Verstorbene immer noch Teil ihres Lebens.

Durch Selbstfürsorge Sicherheit vermitteln

Haben Sie den Mut, selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie sind in dieser Zeit der wichtigste Halt für ihr Kind. Wenn auch Sie professionelle Unterstützung nutzen, geben Sie Ihrem Kind zwei wichtige Signale:

Sie zeigen ihm, dass es hilfreich ist, die eigene Trauer zu bearbeiten. Darüber hinaus merkt Ihr Kind, dass Sie etwas für SICH SELBST tun. Ihr Kind hat bereits einen geliebten Menschen verloren. Es möchte sicher gehen, dass wichtige Bezugspersonen, die es noch hat, bei ihm bleiben und dass diese Menschen gut für sich sorgen.

Gemeinsam gelebte Trauer kann neue, wertvolle Bindungen schaffen. Je mehr Kinder über ihre Gefühle reden oder kreative Ausdrucksmöglichkeiten dafür finden, desto besser sind die Chancen, dass sie gestärkt aus diesem Erlebnis hervorgehen und ein Vorbild für andere sein können.

Team

Sandra Brökel



Zertifizierte (Kinder)-
Trauerbegleiterin,
Trauer- und
Traumatherapeutin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Notfallseelsorgerin

Telefon: 05233/951079

Ulla Repke



Zertifizierte
Trauerbegleiterin
für Kinder und Jugendliche,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Systemische
Familienberatung

Telefon: 05531/916554

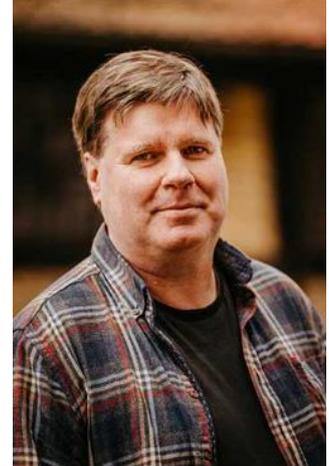
Daniela Nowak-Henkel



Zertifizierte (Kinder)-
Trauerbegleiterin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Psychologische Beraterin,
Systemische Therapie

Mobil: 0151 5940 7196

Hermann Köhne



Zertifizierter Trauerbegleiter
für Kinder und Jugendliche

Mobil: 0151 5106 8829