

Hinweise für Eltern und Erziehungspersonen

„Plötzlich und unerwartet ...“ kommt nicht nur der Tod, sondern kommen auch manchmal die Fragen der Kinder nach Sterben und Tod. Wir fühlen uns hilflos, sind vielleicht noch im Schockzustand und wissen keine Antwort. Der Tod gehört zu den großen Lebensfragen und unweigerlich wird die Auseinandersetzung damit auf Eltern und Erziehungspersonen zukommen. Dann ist es gut, wenn man sich vorher damit befasst und sich überlegt hat, was man sagen kann.

1. Wie sprechen wir vom Tod?

In Zeitungsanzeigen wird der Tod oft so oder ähnlich umschrieben: „Der Lebenskreis hat sich geschlossen ...“, „XY ist auf seine letzte Reise gegangen ...“, „XY ist friedlich eingeschlafen“. Kinder machen sich ihre eigenen Vorstellungen und entwickeln Ängste vor dem Schlafengehen oder vor Reisen. Es ist besser zu sagen: „Die Nachbarin ist gestorben“ oder: „Opa ist tot“. Man kann erklären, dass der Körper nicht mehr funktioniert. Das Herz schlägt nicht mehr, der Mensch atmet und spricht nicht mehr. Für uns ist der Körper zurückgeblieben wie die leere Hülle einer CD. Der andere Teil eines glaubenden Menschen – sein Wesen, das, was wir an ihm geliebt haben, seine Persönlichkeit – ist bei Gott. Wie dieser Mensch zu uns war, was er für und mit uns getan hat, dieser innere Teil seines Wesens ist nicht mehr sichtbar. Mit diesem inneren Wesen hat er auch an Gott geglaubt, und darum ist er nun bei ihm.

Kinder wollen auch eine Ursache wissen und fragen ganz gezielt nach. Dabei sollte man nicht so sehr ins Detail gehen, aber doch wahrheitsgemäß antworten. Kinder wollen keine Schutz erklärungen; sie spüren, ob sie in ihren Fragen ernst genommen werden. Das gilt ebenso, wenn ein Mensch schwerkrank ist. Man kann einem Kind sagen, dass ein geliebter Mensch so krank ist, dass er nicht mehr gesund werden kann. So gibt man dem Kind die Gelegenheit, noch etwas für diesen Menschen zu tun und bewusst Abschied zu nehmen. Man sollte sich hüten, genaue Zeitangaben zu machen, wie lange der Mensch noch leben wird. Da haben sich Ärzte und Angehörige schon oft geirrt. Aber der Abschied wird leichter, wenn man sich darauf vorbereiten kann.

2. Wie reagieren Kinder auf den Tod?

2.1. Allmachts- und Unsterblichkeitsfantasien

Weil jüngere Kinder die Endgültigkeit des Todes nicht begreifen, setzen sie ihre Allmachtsfantasien dagegen. Sie wehren sich gegen die heftige Verunsicherung, wenn sie die starken Eltern plötzlich weinend und hilflos erleben. Sie möchten gerne trösten und helfen (*„Wein doch nicht. Ich hole meinen Bagger und buddle den Opa wieder aus!“*). Oft tritt dies noch einmal in der Pubertät auf (*„Ganz bestimmt werde ich ewig leben. Ich bin nicht kaputt-zukriegen.“* – Aussage von einem elfjährigen Jungen). Es ist ein wichtiger Reifungsschritt für die Persönlichkeit, wenn man die Unausweichlichkeit und Endgültigkeit des Todes akzeptieren lernt. Nur von dieser Position aus kann man sich mit dem eigenen Sterben und den Verlusterfahrungen auseinandersetzen und zugleich die Hoffnung auf die Auferstehung durch den Glauben an Jesus Christus gewinnen.

2.2 Die Verleugnung des Todes

Kinder, die eine traumatische Erfahrung wie Tod oder Scheidung machen, erkennen dies auf rationaler Ebene als Tatsache an, emotional leugnen sie den Verlust. Kinder kaschieren das, indem sie nur in Gedanken mit dem Toten sprechen, ihn in ihr Leben einbeziehen und so

tun, als sei er/sie noch da. Dies geschieht oft beim Verlust enger Bezugspersonen. Sie halten sich in dieser Täuschung, weil sie die Wahrheit noch nicht verkraften.

2.3 Die Affektisolation

Affektisolation bedeutet, dass jemand keine Trauergefühle zeigen kann. Man setzt sie oft mit der Verleugnung gleich, aber ich sehe sie als ganz wesentliche, eigenständige Trauerreaktion bei Kindern an. Erwachsene staunen oft, dass Kinder scheinbar gefühllos auf den Tod eines nahestehenden Menschen reagieren. Sie stellen pietätlose Fragen und können schnell wieder lachen und fröhlich sein. Man meint, das Kind verstehe noch nicht, wie schwer der Verlust die Familie und das Kind selbst getroffen habe. In Wirklichkeit ist es aber ein Schutzmechanismus, der bewusst oder unbewusst einsetzt, um die Seele des Kindes vor einem Übermaß an Trauer und Hilflosigkeit zu bewahren. Die Affektisolation ist der Schutzmantel für die Seele, damit sie an der Schwere des Verlustes nicht zerbricht.

Bei jeder neuen Verlusterfahrung treten aber massive Trauergefühle auf und spätestens in der Pubertät erleben die Kinder den Verlust einer Bezugsperson noch einmal nach und zeigen dann auch Gefühle. Ähnliches ist bei Scheidungs- und Adoptivkindern zu beobachten. Sie halten ihre Trauer- und Verlustgefühle zurück, um die Eltern oder Adoptiveltern nicht damit zu belasten. Trauern kann man nachholen.

2.4 Angstreaktion

Kinder beziehen alles, was sie hören, auf sich selbst und ihre Eltern. So kann die Aussage über einen Todesfall („Er ist ganz friedlich eingeschlafen“) der Auslöser dafür sein, dass ein Kind nicht mehr ins Bett geht, Angst vor der Dunkelheit und Albträume hat. Manche verweigern auch das Essen oder gar das Sprechen. Es tauchen regressive Verhaltensweisen wie Einnässen oder Daumenlutschen auf.

Besonders oft tritt die Angst auf, verlassen zu werden, wenn die Eltern weggehen oder sich verspäten. Deshalb müssen die Kinder in dieser Zeit besondere Zuwendung erfahren und man muss eine Zeitlang Rücksicht auf die Kinder nehmen.

Es ist sehr wichtig, dass Eltern Kindern ab dem Schulalter erklären, wer ihnen im Notfall hilft und wer zu ihnen kommen würde. Kinder müssen wissen, dass sie außer von ihren Eltern von vielen anderen Leuten wie Verwandten und Freunden geliebt werden. Hier kann die Gemeinschaft der Kirche/Gemeinde eine bedeutende Rolle spielen. Kinder brauchen immer zuerst die Zusicherung der anhaltenden Liebe und Fürsorge. Wissen kann Sicherheit geben; an manchen Ängsten von Kindern sind nur fehlende Kenntnisse einfacher Tatsachen schuld.

3. Trauerarbeit

Wie Erwachsene durchlaufen auch Kinder die typischen Stufen der Trauer, allerdings manchmal zeitversetzt durch die Affektisolation, d. h. Jahre später trauern sie gefühlvoll. Meistens lassen sich drei Stufen der Trauerarbeit erkennen:

1. Eine kurze Zeit des Schocks von der Kenntnis des Todes bis nach dem Begräbnis.

In dieser Zeit läuft vieles mechanisch ab, ohne dass besondere Gefühle gezeigt werden. Die Erwachsenen sind stark von den Trauerformalitäten in Anspruch genommen, die normalen Abläufe der Familie geraten durcheinander, man hat keine Zeit für die Kinder. Sie sind verwirrt, quengelig und fühlen sich abgeschoben und allein gelassen. Bei Trauerbesuchen sollte man deshalb die Kinder mit einbeziehen und sie nicht wegschicken, denn so können sie erfahren, wie gemeinsame Trauer, Gebet und Zuspruch stärken. Es ist gut, mit den Kindern eine Form des Abschieds zu finden (z. B. dass sie dem Verstorbenen noch ein Geschenk machen oder etwas mit zum Friedhof nehmen). Kinder ab drei Jahren können mit

zum Friedhof gehen, wenn sie wollen. Es hilft ihnen, wenn sie sehen, dass viele den Opa oder die Oma lieb gehabt haben. Es wäre gut, wenn sie jemanden an der Seite haben, der ihnen die Vorgänge erklärt.

2. *Es folgt die Zeit des schmerzlichen Kummers.* Auch bei Kindern sind Reaktionen wie unruhiger und mangelnder Schlaf, Appetitlosigkeit, häufiges Weinen, Interesselosigkeit, Klammern, Unfähigkeit zum selbstständigen Spiel zu beobachten. Meistens können sie nicht erklären, was mit ihnen los ist. Jungen werden häufig aggressiv, weil sie die Ohnmachtsgefühle abwehren wollen. Mädchen neigen eher zum Rückzug und zu Stimmungslabilität. Zu den Verlustgefühlen kommen auch Hassgefühle und Zorn, manchmal auch Wut auf Gott („*Warum hat Gott nicht besser aufgepasst?*“) Viele Trauernde äußern auch Schuldgefühle: „Wenn ich lieber gewesen wäre, wäre Mama nicht fortgegangen“, „Warum hat uns Papa verlassen und in diese Not gebracht?“, „Mein Bruder ist gestorben, weil ich öfters gemein zu ihm war“ usw. Wir müssen Kindern helfen, diese Gefühle zuzulassen und zu äußern, ohne dass sie gewertet werden. Wie in den Psalmen können wir im Gebet alle Gefühle vor Gott zum Ausdruck bringen. Er weiß ja, wie es uns geht. Auch Wut und Anklage gehören zur Trauerarbeit. Der Tod ist ein Feind, kein Freund.

3. *Die Zeit der seelischen Heilung und Wiederherstellung.* Die Trauer klingt ab, früher zog man nach einem Jahr die Trauerkleidung aus und es wurden neue Dinge angepackt. Die seelische Stimmung der Kinder wird wieder ausgeglichener, sie weinen weniger, sind nicht mehr so anhänglich und sind wieder belastbarer.

Es ist wichtig, dass vor allem die zweite Phase ausgelebt und begleitet wird. Wir können den Kindern helfen, ihre Gefühle zu äußern – z. B. durch Bilderbücher oder durch selbst gemalte Bilder, die wir mit ihnen besprechen. Jeder möchte in dieser Zeit gerne über den Verstorbenen reden. Deshalb sollten Sie mit den Kindern nach gemeinsamen Erinnerungen suchen, Fotos anschauen oder auch Orte besuchen, an denen man mit dem Verstorbenen war. Erinnerungsbücher oder Erinnerungskisten sind eine wichtige Hilfe für Kinder.

Keiner sollte gedrängt werden, in dieser Phase Haltung zu bewahren, denn nur wer seinen Kummer ausgeweint hat, kann Leid bewältigen. Oft verarbeiten Kinder auch im Spiel, was sie erlebt haben oder fühlen. Viele spielen die Beerdigung nach oder geben eine Begründung, warum der Tote gestorben ist. Dies ist nicht pietätlos, sondern dient der Verlustbewältigung. Wir sollten aber nicht nur unseren Kummer miteinander teilen, sondern auch unseren Glauben. Gerade in dieser Zeit können auch Kinder erleben, wie viel Trost und Kraft der Glaube an Gott gibt. Eine gute Möglichkeit ist das gemeinsame Gebet, der Dank, für den geliebten Menschen, für das, was er uns war, was er für uns getan hat, für sein Vorbild im Glauben und für die Gewissheit, dass er es jetzt bei Gott gut hat.

Wenn Kinder fragen: „Wo ist der Tote?“, dann sollten wir nicht sagen: „Im Himmel“, weil es nicht der Himmel ist, den wir sehen. Bei Glaubenden können wir sagen: „Er ist bei Gott. Er ist am Ziel seines Lebens!“ Bei Nichtglaubenden können wir sagen, dass wir es nicht wissen, weil wir keinem Menschen ins Herz schauen. Das wird Gott entscheiden.

Wer mit Kindern die Fragen nach Tod und Sterben bearbeitet, kann auch sein Nichtwissen zugeben. Er wird aber merken, dass ehrliche Antworten die Beziehung stärken und Kinder reifen lässt.

Jutta Georg

Aus: „*Timo findet Trost*“, Christliche Verlagsgesellschaft mbH, Dillenburg 2015