

Abschied nehmen mit Kindern

Dieser Leitfaden gibt Ihnen Anregungen, wie Sie Ihr Kind in den ersten Tagen nach dem Tod einer wichtigen Bezugsperson einfühlsam begleiten können.



Die Ausgangssituation

Ein Mensch, der Ihnen und Ihrer Familie viel bedeutet, ist gestorben. Neben Ihrer eigenen Erschütterung und den organisatorischen Entscheidungen, die Sie beschäftigen, sind Sie auch für ein Kind unter zehn Jahren verantwortlich. Sie machen sich Gedanken, wie Sie das Kind in die Ereignisse einbeziehen können, ohne es zu überfordern.

Leicht neigt man dazu, das Thema Tod von Kindern fernzuhalten, weil man sie nicht belasten möchte. Vielleicht resultiert diese Haltung auch aus eigener Unsicherheit. Doch sollten Sie Kinder nicht unterschätzen. Sie haben ihre eigene

Art, mit Verlusten umzugehen, und sie spüren, wenn etwas Schlimmes passiert ist.

Aus der Situation nach dem Tod eines Verwandten oder Freundes entstehen eine Reihe konkreter Fragen zum Umgang mit Ihrem Kind, die wir Ihnen beantworten:

- Wann und wie teile ich dem Kind mit, dass sein lieber Angehöriger tot ist?
- Nehme ich das Kind mit, um den Verstorbenen noch einmal zu sehen?
- Kann das Kind bei der Beisetzung dabei sein?

Allgemeines zur Begleitung von Kindern in Todesfällen

Die meisten Menschen finden es schwierig mit Kindern über Tod und Sterben zu sprechen. Doch der Tod ist unausweichlicher Teil des Lebens. Auch unseren Kindern wird er begegnen. Indem wir mit Kindern offen über den Tod sprechen, können wir ihnen wichtige Informationen geben, sie auf Krisen vorbereiten und sie beruhigen. Dadurch, dass wir ihnen mit Interesse und Respekt zuhören, ermutigen wir sie, uns ihre Gedanken, Fragen und Ängste mitzuteilen. So erfahren wir, was sie schon über den Tod wissen und wo sie vielleicht falsche Vorstellungen haben. Wir können ihnen helfen, indem wir ihnen Informationen geben, Trost spenden und Verständnis zeigen.

In welcher Situation und wie wir mit den Kindern über den Tod sprechen, wird von deren Alter und Erfahrungen abhängen. Und es hängt von unseren eigenen Erfahrungen, Überzeugungen und Gefühlen ab, sowie der konkreten Situation, in der wir uns befinden.

Das Schwierigste dabei ist wahrscheinlich, dass wir gleichzeitig mit unseren eigenen Gefühlen und Überzeugungen konfrontiert sind. Die folgenden grundlegenden Informationen können sicherlich nicht allen Situationen gerecht werden. Wir hoffen jedoch, dass Sie sie auf Ihre individuelle Situation anpassen können und sie Ihnen so hilfreich sein werden.

Kinder beschützen oder konfrontieren?

Viele Menschen ziehen es vor, nicht über Themen zu sprechen, die emotional belastend sind. Wir hoffen vielleicht, unseren Kindern so Ängste und Leid ersparen zu können. Vielleicht sind wir auch einfach selbst überfordert. Doch selbst wenn wir etwas nicht aussprechen, teilen wir etwas von uns mit: Unsere Stimme, unsere Mimik, unser Verhalten zeigen, dass etwas anders ist als normal.

Kinder sind sehr gute Beobachter. Sie spüren, dass etwas Schwerwiegendes geschehen ist. Wenn Erwachsene nicht darüber sprechen, wagen Kinder häufig nicht, von sich aus Fragen zu stellen. Es kann sein, dass wir unsere Kinder durch unser Schweigen nicht beschützen, sondern zusätzliche Sorgen bei ihnen hervorrufen, über die sie wiederum nicht mit uns sprechen können. Das Unausgesprochene, Unbekannte kann für Kinder jedoch viel schlimmer sein als die Konfrontation mit der Wirklichkeit. Kinder gehen dann in ihrer Fantasie vom Allerschlimmsten aus, stellen falsche Zusammenhänge her und entwickeln Schuldgefühle.

Auf der anderen Seite ist es auch nicht gut, Kinder mit Informationen zu konfrontieren, die sie nicht verstehen können oder die sie gar nicht wissen möchten. Wie bei allen schwierigen Themen müssen wir auf dem schmalen Grat zwischen Vermeiden und Konfrontieren wandeln und die Kinder dazu ermutigen, mit uns zu sprechen. Diese Balance ist nicht immer leicht zu finden.

Die folgenden Anregungen können Ihnen hierbei jedoch eine Hilfe sein:

- Versuchen Sie offen zu sein dafür, wann Ihr Kind das Bedürfnis hat, über etwas zu sprechen und wann es nicht dazu bereit ist.
- Bewahren Sie sich eine offene zugewandte Haltung, die das Kind ermutigt zu sprechen.
- Achten Sie auf die Gefühle des Kindes und respektieren Sie sie.
- Wenn Sie selbst aufgewühlt sind: Erklären Sie dem Kind aufrichtig, was Sie bewegt.
- Beantworten Sie Fragen mit einfachen, altersgerechten Worten in kurzen Sätzen. Vor

allem kleine Kinder können nur begrenzte Mengen an Informationen aufnehmen.

- Verwenden Sie konkrete, vertraute Beispiele. Der Tod kann zum Beispiel verständlicher werden, wenn man ihn als Abwesenheit von Lebenszeichen erklärt, die das Kind kennt: ein Mensch, der tot ist, kann nicht mehr atmen, essen, sprechen, denken oder fühlen.
- Vergewissern Sie sich, ob das Kind das Gesagte verstanden hat.
- Kinder lernen durch Wiederholung. Wichtig ist, dass Ihr Kind Fragen mehrfach stellen darf und Antworten wieder und wieder hört.
- Sie müssen nicht auf alles eine Antwort wissen. Ein aufrichtiges „Darauf weiß ich im Moment auch keine Antwort“ wird für das

Kind beruhigender sein als eine Erklärung, die Sie selbst nicht überzeugt.

- Achten Sie darauf, welche falschen Vorstellungen vom Tod das Kind entwickeln könnte. Manche Kinder verwechseln zum Beispiel Tod und Schlaf. Das kann auch durch die beschönigende Sprache von Erwachsenen gefördert werden („Ewige Ruhe“ oder „eingeschlafen“). Als Folge kann ein Kind Angst davor bekommen, ins Bett zu gehen und zu schlafen. Wenn Kindern erklärt wird, dass jemand „von uns gegangen ist“, können sie auch bei kurzen Trennungen Angst bekommen. Vermeiden Sie daher Ausdrücke wie „schlafen, ruhen, weggehen“, wenn Sie mit einem Kind über den Tod sprechen.

Dem Kind die Todesnachricht überbringen

Das Überbringen einer Todesnachricht ist keine einfache Aufgabe. Die folgenden Anregungen können Ihnen als Orientierung dienen:

- Informieren Sie das Kind möglichst bald. So signalisieren Sie, dass es zur Familie gehört und auch in Krisensituationen nicht von den Ereignissen ausgeschlossen wird. Außerdem verhindern Sie, dass das Kind die Information womöglich durch Dritte erhält.
- Überbringen Sie die Nachricht in einfachen und klaren Worten. Zum Beispiel könnten Sie das Gespräch mit dem Worten beginnen: „Es ist etwas passiert. Ich bin gekommen, damit ich es dir erklären kann.“
- Wenn Sie sich mit der Aufgabe überfordert fühlen, sollten Sie eine weniger stark betroffene Bezugsperson des Kindes bitten, Sie zu begleiten und, falls nötig, auch an Ihrer Stelle zu sprechen.

Das Kind einbeziehen oder wegschicken?

Die Zeit unmittelbar nach einem Todesfall kann für Sie emotional sehr anstrengend sein. Vielleicht denken Sie, dass es besser für das Kind sein könnte, wenn es fürs erste zu Verwandten oder Freunden gebracht wird. Dies sollte jedoch sorgfältig abgewogen werden.

Weggeschickt zu werden, kann Trennungsängste des Kindes verstärken. Gerade in Krisenzeiten braucht ein Kind den Trost der vertrauten Umgebung und den engen Kontakt zu seiner Familie bzw. zu seinen wichtigen Bezugspersonen. Wichtig ist, dass neben Ihnen mindestens

eine vertraute Bezugsperson da ist, die offen ist für die Bedürfnisse des Kindes (zum Beispiel Fragen stellen, Spielen, Kuscheln).

Möglicherweise kommen fremde Menschen zu Ihnen nach Hause (Bestatter, Geistlicher oder Trauerredner usw.). Vielleicht begegnet das Kind diesen Besuchern beunruhigt oder neugierig und will beim Gespräch dabei sein. Wenn Sie dem Kind Gelegenheit geben, den Besucher kennenzulernen, und ihm erklären, was sie mit ihm zu besprechen haben, kann es besser entscheiden, ob es dabei bleiben möchte.

Den Verstorbenen sehen und berühren

Für Ihr Kind kann es ebenso wie für Erwachsene wichtig sein, den Verstorbenen zu sehen und vielleicht auch zu berühren, um sich zu verabschieden. Es kann ihm helfen, die Endgültigkeit des Abschieds zu verstehen, und es verhindert, dass es in seiner Fantasie verunsichernde Vorstellungen entwickelt („Hat vielleicht ein anderer Verstorbener im Sarg gelegen?“ „War der Opa vielleicht gar nicht wirklich tot?“).

Damit Ihr Kind entscheiden kann, ob es das möchte, sollten Sie sich Zeit nehmen, vorher mit ihm zu sprechen. Und vor allem sollten Sie selbst dazu bereit sein:

- Sagen Sie dem Kind, wo der Verstorbene jetzt ist und dass man ihn besuchen kann.
- Fragen Sie das Kind, welche Vorstellungen es in Bezug auf einen Leichnam hat.
- Beschreiben Sie dem Kind so konkret wie möglich, was es im Aufbahrungsraum sehen und erleben wird. Erklären Sie, dass es jederzeit seine Meinung ändern und bestimmen kann, wie nahe es dem Verstorbenen kommen möchte (zum Beispiel im Flur oder nur an der Zimmertür stehen bleiben).
- Fragen Sie das Kind, ob es ein Abschiedsgeschenk für den Verstorbenen in den Sarg legen möchte.

An der Beisetzung teilnehmen?

Die Teilnahme an der Beisetzung kann Ihrem Kind helfen, den Tod als Realität anzuerkennen. Sie bietet ihm die Möglichkeit Abschied zu nehmen, etwas für den Verstorbenen zu tun und sich als Teil einer größeren Gemeinschaft zu erleben. Die Entscheidung hängt von der jeweiligen Situation und dem Kind ab. Ein Kind sollte nur teilnehmen, wenn es dies selbst möchte.

Damit es dies entscheiden kann, sollten Sie vorher mit ihm besprechen, was geschehen

wird. Dem Kind sollte klargemacht werden, dass zu einem solchen traurigen Anlass Menschen ihre Trauer in unterschiedlicher Weise zeigen und dass manche auch weinen werden. Auch hier ist es sehr hilfreich, wenn Sie dem Kind eine erwachsene Bezugsperson zur Seite stellen, welche das Kind gut kennt und nicht zu den Haupttrauernden gehört. Diese kann Fragen beantworten und das Kind begleiten, wenn es zum Beispiel während der Trauerfeier nach draußen gehen möchte.

© Aeternitas e.V., Texte: Hildegard Willmann

Aeternitas-Leitfäden „Handeln in Zeiten der Trauer“

1. „Das Gespräch mit dem Bestatter“
2. „Die Wahl der Grabstätte“
3. „Das Lebensende im Pflegeheim“
4. „Abschied nehmen im Pflegeheim“
5. „Abschied nehmen im Krankenhaus“
6. „Das Trauergespräch“
7. „Der Tag der Beisetzung“
8. „Abschied nehmen mit Kindern“
9. „Die Wahl eines Grabmals“
10. „Gemeinsam erben - Konflikte vermeiden“
11. „Abschied nehmen zu Hause“

Alle Leitfäden zum Download unter www.aeternitas.de



**Verbraucherinitiative
Bestattungskultur**

Dollendorfer Straße 72

53639 Königswinter

Tel.: 02244/925385

Fax: 02244/925388

E-Mail: info@aeternitas.de

Internet: www.aeternitas.de