

Mögliche Trauerreaktionen bei Kindern

Alter zwei bis fünf Jahre:

Sie erleben den Verlust, sind jedoch oft äußerst verwirrt, suchen den Verstorbenen oder fragen nach ihm. Bereits abgelegte Verhaltensweisen können zurückkehren (z.B. Daumenlutschen, Bettnässen, usw.). Häufiges Nachahmen der elterlichen Trauer. Meist sehr starke Trennungsängste.

Alter sechs bis neun Jahre:

In der Regel deutlicheres Verständnis für den Tod. Große Beunruhigung und häufig Leugnung des Todesfalles. Schuldgefühle können auftreten. Teilweise auch aggressives Verhalten sich selbst oder anderen gegenüber. Manchmal machen die Kinder den Eindruck, als würde ihnen der Verlust überhaupt nichts ausmachen (obwohl es nicht so ist). Häufig große Angst um die noch lebenden Angehörigen.

Alter zehn bis zwölf Jahre:

Trauer und Schmerz könnten als Zeichen von Schwäche gewertet werden, deshalb zeigen vor allem Jungen oft nur wenig von ihren Gefühlen. Trotzdem empfinden sie den Verlust sehr stark, können ihn nur schlecht ausdrücken. Aggressivität, Angst sowie manchmal auch Abneigung gegen Zuwendung können auftreten.

Allgemein: Ganz plötzlicher Wechsel von Traurigkeit zu Spiel und Spaß. Schlafstörungen, Alpträume, Rückgang von Schulleistungen. Gereizt und launisch. Übernahme der Aufgaben des Verstorbenen. Vorwürfe gegen sich und andere.

Was den Kindern hilft

Wichtig ist, die ganz individuelle Trauer der Kinder anzunehmen. Die Kinder haben häufig Angst, noch jemanden zu verlieren. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind und versuchen Sie, Ruhe und Zuverlässigkeit zu vermitteln. Rituale können hierbei helfen, um wieder Stabilität zu finden. Durch freies Spielen und Malen können Kinder oft der eigenen Trauer Ausdruck geben. Fördern Sie dies und zeigen Sie Interesse daran, ohne es zu bewerten. Ihr Kind braucht von Ihnen ganz viel Geduld, Liebe, Aufmerksamkeit und Verständnis. Bewahren Sie Erinnerungen und vermeiden Sie unnötige Änderungen vom Tagesablauf. Sorgen Sie auch für sich selbst, denn nur so haben Sie die Kraft, um Ihrem Kind Halt geben zu können.

Literaturhinweise / Kontaktadressen

Da sein, wenn Kinder trauern

William C. Kroen

Matti und der Großvater (für Kinder ab 7 J.)

R. Piumino / Q. Buchholz

Abschied von Rune (für Kinder ab 4 J.)

W. Oyen / M. Kaldhol

Hat Opa einen Anzug an? (für Kinder ab 6 J.)

A. Fried / J. Gleich

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen

D. Tausch-Flammer / L. Bickel

Anschriften von Selbsthilfegruppen erhält man bei:

NAKOS, Albrecht-Achilles-Str. 65, 10709 Berlin

Telefon: 030 - 891 40 19 ; www.nakos.de

Telefonseelsorge: 0800-1110111 oder 1110222

TrauerTelefon: 0821 - 349 7 349

Trauer bei Kindern

Eine Information für Eltern und Angehörige

Erstellt von

OLIVER JUNKER, Germering b. München
(Erstausgabe Herbst 1999, aktualisiert 2002 + 2004)

Hinweis: Diese Information dient nur der grundsätzlichen Orientierung. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Personen Ihres Vertrauens (Ärzte, Seelsorger, Pädagogen, Erzieher). Trotz sorgfältigster Ausarbeitung dieser Information kann keine Gewähr für die gemachten Angaben übernommen werden.

Weitere Informationen auch unter www.oliverjunker.de

Trauer bei Kindern

Der Verlust eines geliebten Menschen ist für alle Betroffenen ein schwerer Schicksalsschlag. Jeder trauert auf seine eigene Weise - ganz besonders Kinder.

Für Erwachsene ist es nicht leicht zu verstehen, wie Kinder trauern. Sie meinen oft, Kinder würden sehr „eigenartig“ auf den Verlust reagieren.

Kinder wollen verstehen und begreifen, was los ist und haben deshalb viele Fragen. Wenn sie jedoch merken, dass ihnen keiner zuhört oder jeder sagt „...*dazu bist Du noch zu klein...* , ...*das verstehst Du nicht...*“, dann kann sich dies sehr nachteilig auswirken. Die Erwachsenen wissen oft nicht genau, was sie tun oder sagen sollen - und gerade dies verunsichert die Kinder noch mehr. Nachfolgend deshalb mögliche Antworten auf die häufigsten Fragen:

Was sage ich meinem Kind

Suchen Sie sich einen ruhigen Moment, nehmen Sie Ihr Kind in den Arm und erzählen mit einfachen, klaren und ehrlichen Worten, was passiert ist. Die Worte „*tot*“ und „*gestorben*“ sollten dabei nicht ausgeklammert werden. Versuchen Sie, kindgerecht zu erklären, was *gestorben* bedeutet. Vermeiden Sie dabei aber möglichst Formulierungen wie „*von uns gegangen*“ , „*für immer eingeschlafen*“ oder „*Gott hat ihn zu sich geholt*“. Falls zuvor eine Krankheit bestand, sollte man sehr deutlich sagen, dass dies eine außergewöhnlich schwere Krankheit gewesen ist.

Fragen nach „Warum“ und „Wohin“

Abhängig von Ihrer persönlichen (religiösen) Einstellung können Sie versuchen, entsprechende Erklärungen zu geben. Kinder werden bei diesen Fragen oft sehr hartnäckig sein, deshalb ist es wichtig, dass sich die Bezugspersonen Ihres Kindes darüber einig sind, was man sagt. Bei plötzlichen Todesfällen fällt es meist sehr schwer, Antworten zu finden. Hier kann es möglicherweise helfen, wenn man ehrlich zugibt, dass man auch sehr sehr traurig ist und es selbst nicht versteht.

Abschiednehmen

Für Kinder (ab ca. 5-6 Jahren) wäre es wichtig, von dem ganzen Geschehen nicht ausgeschlossen zu werden. Einige Kinder möchten den Verstorbenen sehen und evtl. auch berühren. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und ermöglichen Sie es. Falls ihr Kind es ablehnt, sollten Sie keinen Druck ausüben. In der Regel wissen die Kinder genau, was sie möchten – so lange man sie ernst nimmt und ihnen zuhört.

Beerdigung

Lassen Sie Ihr Kind, wenn es möchte, teilhaben. Erklären Sie vorher sehr genau, wie es dort aussieht und was geschehen wird (Ablauf, die vielen Trauernden, der Sarg usw.). Für Kinder kann es hilfreich sein, wenn sie selbst einen Beitrag leisten dürfen (z.B. Blumen aussuchen, Kerze oder Kreuz tragen). Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht alleine ist.

Wohin mit der eigenen Trauer

Viele Betroffene wollen aus gutgemeinter Rücksicht ihre Trauer und Tränen vor den Kindern verbergen. Dabei ist es wichtig, wenn die Kinder sehen, dass auch Erwachsene weinen. Nur so können sie lernen, mit der eigenen Trauer umzugehen. Wenn Sie Ihrem Kind erklären, warum sie weinen bzw. traurig oder verzweifelt sind, dann kann es diese Reaktionen besser verstehen. Häufig sind es die Ängste und Zweifel der Eltern, die Kinder an einem natürlichen Umgang mit dem Tod hindern.

Wie sollen wir das nur schaffen

Gerade in der ersten Zeit fällt es sehr schwer, immer für die Kinder dazusein und bei Bedarf die vielen Fragen zu beantworten. Es kann hilfreich sein, wenn sich eine Person Ihres Vertrauens in dieser Zeit mit Ihrem Kind beschäftigt - solange Ihr Kind das möchte. Lassen Sie sich helfen, um Zeit für die eigene Trauer zu haben.

Wie geht es weiter

Informieren Sie Schule und Kindergarten über den Trauerfall. Nur so kann Ihrem Kind dort Verständnis für das manchmal „*ungewöhnliche*“ Verhalten entgegengebracht werden. Sprechen Sie bei Bedarf mit Fachleuten, falls Sie das Verhalten Ihres Kindes verunsichert. Halten Sie die Erinnerung an den Verstorbenen aufrecht, indem Sie Ihrem Kind Erinnerungsstücke (Fotos, besondere Gegenstände) geben und sprechen Sie häufig gemeinsam über den Verstorbenen (ohne ihn zu idealisieren).