

„Wo ist der Opa jetzt?“

Auch wenn Sie selbst nicht an einen Himmel glauben, für Kinder ist ein „Ort der Seele“ sehr wichtig zur Verarbeitung der eigenen Trauer. Wenn Sie glauben, benennen Sie Ihren Glauben, wenn nicht, lassen Sie Ihrem Kind einen Ort für die verstorbene Seele.

„Wie sieht der Himmel aus?“

Bei dieser Frage geht es den meisten Kindern nicht um eine detailgenaue Beschreibung, vielmehr möchten sie ihr gutes Gefühl und ihre Sicht der Dinge bestätigt wissen. Forschen Sie liebevoll nach den Bildern, die sich Ihr Kind macht. Geben Sie die Frage doch einfach mal zurück: „Wie stellst Du Dir denn den Himmel vor?“ Oder lassen Sie Ihr Kind den Himmel malen. Sie glauben gar nicht, wie fantasievoll Kinder diesen Ort ausgestalten. Das ist oftmals auch eine Bereicherung für uns Erwachsene!

Achtung!

Kinder haben oft die Tendenz, sich für einen erlebten Verlust schuldig zu fühlen. Sie brauchen daher immer wieder die Bestätigung, dass sie nicht schuld sind und immer eine ehrliche Antwort in Bezug auf das Sterben und den Tod.

So besser nicht!

Viele Formulierungen verwenden wir, ohne groß darüber nachzudenken. Kinder nehmen manche Sätze aber oft viel wörtlicher, als wir annehmen.

„Oma ist gestern eingeschlafen.“

Kinder denken: „Wenn ich einschlafe, dann sterbe ich auch. Ich habe Angst vorm Einschlafen“.

„Opa hat uns verlassen.“

Kinder denken: „Verlassen ist fortgehen, und wenn jemand geht und nicht mehr wiederkommt, liegt das bestimmt daran, dass ich einen Fehler gemacht habe...“

„Der liebe Gott holt die Besten immer zuerst.“

Kinder denken: „Besser nicht lieb sein, sonst werde ich auch geholt.“

„Die Oma wird immer bei Dir sein.“

Kinder denken: „Egal was ich tue, die Oma ist immer mit im Zimmer und beobachtet und beurteilt, was ich mache, davor habe ich Angst.“

Eine gute Hilfe für Eltern die Themen Tod und Trauer mit ihren Kindern zu besprechen, stellt das Bilderbuch „Lukas und Oma nehmen Abschied“ dar. In einer anschaulichen Geschichte wird der klassische Ablauf von Tod, Trauer, Beerdigung und Trauerbewältigung kindgerecht aufbereitet und nachvollziehbar dargestellt.



Lukas und Oma nehmen Abschied

Eine Geschichte über Sterben und Trauern
ISBN 978-3-939868-86-6

Gibt's im Himmel auch Spaghetti?

Mit Kindern über das Sterben reden



Vielen Dank für die fachlich kompetente Beratung von Trauerbegleiter Detlef Bongartz.
Telefon: 0211 43 61 68 90 · www.merlinos.de

Treuhandstelle für Dauergrabpflege
Niedersachsen / Sachsen-Anhalt GmbH
Böttcherstraße 7 · 30419 Hannover
Telefon: 0511 32 67 11 · Fax: 0511 36 32 566
email@kinder-und-trauer.de
www.kinder-und-trauer.de



Ein kleiner Eltern-Leitfaden für den Umgang mit Trauerfällen

Tod und Sterben sind Themen, die wir Erwachsenen oft versuchen von unseren Kindern fernzuhalten. Für viele Menschen sind sie leider ein Tabu. Und dennoch: Radio- und Fernsehnachrichten, der Tod eines Haustiers oder auch das Ende vieler Märchen bewirken, dass auch die Kleinsten sich bereits mit dem Sterben auseinandersetzen. Und auch Trauerfälle nehmen auf das Alter der Kinder keine Rücksicht.

Wenn ein Trauerfall in der Familie stattfindet, fällt es vielen Eltern schwer, mit ihren Kindern darüber zu sprechen, da sie meist selbst sehr betroffen sind. Manche empfinden eine starke Unsicherheit darüber, was der richtige Weg und was die richtigen Worte sind.

Unser kurzer Ratgeber soll Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Fragen, Antworten und Verhaltensweisen rund um das Thema Tod und Sterben geben. Gemeinsam mit professionellen Trauerbegleitern haben wir für Sie und Ihre Kinder im Kindergartenalter die wichtigsten Tipps zusammengefasst.

Beachten sollten Sie allerdings, dass diese Tipps nur eine grobe Leitlinie sein können. Jedes Kind hat eine eigene Persönlichkeit, welche beachtet werden muss. Vertrauen Sie auch auf Ihr eigenes Gefühl, denn wenn Sie sich selbst zu etwas zwingen von dem Sie nicht überzeugt sind, wird Ihr Kind auch das spüren und vielleicht eher verwirrt sein. Jeder Trauerfall ist individuell und damit auch der Weg der Begleitung, den Sie finden werden.

Trauerfälle meistern mit Kindern

Fernhalten ist der falsche Weg

Bei einem Trauerfall ist der erste Gedanke meist, die eigenen Kinder vor diesem „schlimmen“ Erlebnis fernzuhalten. Doch dieses Abschirmen erzeugt bei Kindern oft Angst und Unsicherheit, denn „wenn mich meine Eltern vor etwas schützen wollen, muss schon etwas ganz Schreckliches passiert sein“. Fern halten erzeugt Angst. Und dass was Kinder sich in ihrer magischen Fantasiewelt vorstellen, ist oft viel bedrohlicher als die Realität. Beziehen Sie daher Ihr Kind in den Prozess ein, lassen Sie es teilhaben an allen Abläufen und auch an Ihrer Trauer. Umso besser kann es das eigene Erleben verarbeiten. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie oder eine vertraute Bezugsperson jederzeit für all seine Fragen und Bedürfnisse da sind. Wichtig bleibt jedoch, wenn Ihr Kind nicht teilhaben möchte, sollten Sie es auch nicht dazu zwingen.

Den Abschied gestalten

Wenn es möglich ist, geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich von dem sterbenden Familienmitglied zu verabschieden. Dies gibt nicht nur dem Kind Sicherheit, sondern ist auch für den Sterbenden ein wertvolles Gefühl.

Den Tod „begreifen“

Ein schwieriges Thema, welches leider mehr und mehr von unserer Gesellschaft ausgeblendet wird. Früher hatten Menschen noch viel häufiger die Möglichkeit, sich von Verstorbenen persönlich zu verabschieden. Psychologisch ist das ein wichtiger Moment, um die Veränderung zu „begreifen“. Verstorbene fühlen sich anders an als lebende Menschen. Für Kinder eine ganz entscheidende

Möglichkeit für die Erkenntnis, dass ein Wandel stattgefunden hat. Wenn Ihnen dieser Schritt selbst schwer fällt, bitten Sie doch einen guten Freund um Beistand. Räumen Sie mit Ammenmärchen auf! Die verstorbene Oma oder Opa zu berühren, ist weder giftig noch unangenehm. Kinder sind emotionale Wesen, die den Tod nicht verstehen, sondern erfühlen wollen.

Bei der Beerdigung dabei sein

Auch die gemeinsame Trauerfeier ermöglicht Kindern, besser zu verstehen, dass der Verstorbene nun nicht mehr wiederkommt. Auch zu sehen, dass viele Menschen diesen Abschied gemeinsam begleiten, kann ein Gefühl von Schutz geben.

Trauern ist gesund

Neben der eigenen Trauer müssen Kinder auch lernen, mit der Trauer ihrer Bezugspersonen umzugehen. Mutter oder Vater weinen zu sehen, ist für viele ungewohnt und zunächst erschreckend. Daher ist es in dieser Situation wichtig zu vermitteln, dass trauern und weinen ganz normale, gesunde Prozesse sind, die zur Trauerverarbeitung dazugehören. Hier lernt Ihr Kind eine ganz entscheidende Erkenntnis für sein Leben: Wer Trauer zulässt, kann sie in stärkende Lebenskraft umwandeln. Verstecken oder verleugnen Sie daher Ihre Tränen nicht, Ihr Kind würde das sofort spüren und dann verunsichert sein.

Lassen Sie zu, dass Ihr Kind seinen eigenen Weg findet, seinen Verlust zu überwinden. Auch wenn dieser für Sie zunächst ungewöhnlich erscheint. Hindern Sie Ihr Kind nicht daran, wenn es dem verstorbenen Opa Bilder, Kassetten oder auch etwas zu essen ans Grab bringen möchte. All das ist Ausdruck eines gesunden Trauerprozesses.

Viele, viele Kinderfragen

Kinder gehen mit dem Thema Tod und Sterben relativ unbefangen um. Oft fällt es uns Erwachsenen schwer, auf die vielen Fragen eine gute, passende Antwort zu finden. Unsere kleine Zusammenfassung hilft Ihnen dabei, die schwierigsten Klippen zu umfahren.

„Wann musst denn Du sterben?“

Niemandem fällt die Antwort auf eine solche Frage leicht. Wichtig ist, dass Sie die Frage Ernst nehmen und mit größtmöglicher Offenheit beantworten. Eine mögliche Antwort wäre z.B. „Ich weiß das nicht. Kein Mensch weiß das, aber mir geht es gut und ich fühle mich stark.“

„Woran ist die Oma gestorben?“

Oftmals verstecken sich hinter solchen Fragen Ängste und Befürchtungen der Kinder: „Ist das ansteckend? Muss ich nun auch bald sterben?“ Verzichten Sie auf lange medizinische Vorträge. Kurze und klare Antworten geben am meisten Sicherheit: z.B. „Oma war sehr krank und hatte ... Daran ist sie gestorben. Wir haben diese Krankheit nicht.“

„Musst Du denn noch viel weinen?“

Auch hinter dieser Frage stecken Kindersorgen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Sorge verstehen und erkennen und geben Sie ihm das Gefühl, dass auch Trauern ein wichtiges und gutes Gefühl ist. Sie könnten z.B. antworten: „Du machst Dir Sorgen um mich, das spür' ich, aber das musst du nicht, ich brauche das Weinen noch und das ist nicht schlimm.“